



## Syksyn 2020 aurinkopainotteiset sopeutumisvalmennuskurssit

**Hae aurinkopainotteiselle sopeutumisvalmennuskurssille! Kahden viikon pääjakso Kanariansaarilla suuntautuu aurinkoiseen kohteeseen, jossa esimerkiksi liikunnan harrastaminen on helppoa ja mukavaa.**

Psoriasisliitto järjestää syksyllä 2020 kaksi aurinkopainotteista sopeutumisvalmennuskurssia Kanariansaarille iho- ja nivelpsoriasisista sairastaville. Aurinkopainotteisen sopeutumisvalmennuskurssin tavoitteena on kuntoutujan elämänlaadun kohentuminen, sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn paraneminen. Toimintaa rahoittaa STEA. Kursseilta on mahdollisuus hakea Kelan kuntoutusrahaa ansionmenetyksen osalta. Omavastuu kurssseille on 400 euroa ja 18–30-vuotiaille 250 euroa.

### Kolmijaksoinen sopeutumisvalmennuskurssi

Kurssi koostuu kolmesta osasta: päivän kestävästä alkujaksosta kotimaassa, kahden viikon mittaisesta pääjaksosta Kanariansaarilla ja lyhyen viikonlopun mittaisesta jälkijaksosta kotimaassa.

Alkujaksolla tutustutaan toisiin kurssilaisiin, mietitään yksilöllisiä tavoitteita ja käydään läpi yleisesti kurssin sisältöä. Tietoa jaetaan jo kurssin alussa monipuolisesti, mm. ihotautilääkäri luennoi psoriasiksesta ja sen hoitomuodoista ja ravitsemustieteilijä terveellisestä ravitsemuksesta.

Kahden viikon mittainen pääjakso pidetään Kanariansaarilla. Kurssin ohjelma on ryhmämuotoista. Ohjelma sisältää tietoa ja tukea terveydenhuollon ammattilaisten johdolla, keskusteluryhmiä, ohjattua ja turvallista auringossa oleskelua sekä monipuolista nivelistävällistä liikuntaa. Kurssilla on myös yksilöllistä ohjausta. Aurinko, lämpö ja merivesi tarjoavat hyvät lähtökohdat kurssin toteuttamiselle psoriasisista sairastaville.

Lyhyen viikonlopun mittainen jälkijakso kotimaassa pidetään kolmen–viiden kuukauden kuluttua pääjaksosta. Jälkijaksolla voidaan arvioida, onko aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennuskurssi tuonut tukea pitkäaikaisen sairauden kanssa elämiseen. Jälkijaksokurssille voi osallistua tiettyihin osuuksiin etäyhteydellä, jolloin paikalle matkustamista ei vaadita.

### Kuka voi hakea?

Aurinkopainotteiselle sopeutumisvalmennuskurssille voivat hakea kaikki yli 18-vuotiaat, joilla iho- tai nivelpsoriasis oireilee. Kurssivalintaan vaikuttavat mm. kurssilaisen tuen ja tiedon tarve, sosiaalinen tai taloudellinen tilanne ja kuntoutuksen oikea-aikaisuus. Ensikertalaisuus kurssivalinnoissa on etusijalla. Toistamiseen haettaessa on perusteltava uudelleen hakemisen syy.

**Hakulomakkeen** lisäksi tarvitaan lääkärin B-lausunto, josta ilmenee kuntoutuksen perustana oleva sairaus ja sen oirekuva, mahdolliset muut sairaudet, kuntoutuksen tarve, sekä lääkärin suositus kurssille. B-lausunto ei saa olla 12:ta kuukautta vanhempi. Lääkärin B-lausunnon voi antaa erikoislääkärin lisäksi myös terveyskeskus- tai työterveyslääkäri.

Kurssille valituille ilmoitetaan valinnasta kahden viikon sisällä hakuajan päättymisestä. Ilman paikkaa jääneiden hakemus liitteineen siirtyy automaattisesti seuraavan kauden hakuun, jos he ovat hakemuksessa näin toivoneet.





## Kurssiympäristö

Pääjakson kurssihotelli on Sun Connect Mirador del Atlantico, joka sijaitsee Gran Canarialla, Puerto Ricon länsipuolella, pitkän ja valkoisen hiekkarannan tuntumassa Amadoresin rannalla. Hotellissa on kurssilaisilla puolihoito ja kahden huoneen huoneisto jaetaan toisen kurssilaisen kanssa.

## SYKSY 2020 PSORIASISLIITON KURSSIAIKATAULU:

ALKUJAKSO	PÄÄJAKSO	JÄLKIJAKSO	HAKUAIKA PÄÄTTYY
1) 27.10.2020	28.10.–11.11.2020		21.8.2020
2) 10.11.2020	11.11.–25.11.2020		21.8.2020

Kurssit alkavat tiistaisin Tuusulassa ja pääjaksolle Kanariansaarille matkustetaan keskiviikkoisin. Alustaviin kurssiohjelmiin voit tutustua Psoriasisliiton kotisivulla.



## Lisätietoja

Psoriasisliitto: [www.psori.fi](http://www.psori.fi). Kuntoutussuunnittelija Sanna Hassinen ma-pe 9–15 p. 040 905 2659, [sanna.hassinen@psori.fi](mailto:sanna.hassinen@psori.fi) tai [liittotoimisto@psori.fi](mailto:liittotoimisto@psori.fi) p. 040 9052 543.

Hakemus liitteineen tulee toimittaa hakuajan päättymiseen mennessä: [Psoriasisliitto, Fredrikinkatu 27 A 3, 00120 Helsinki](mailto:Psoriasisliitto, Fredrikinkatu 27 A 3, 00120 Helsinki).

