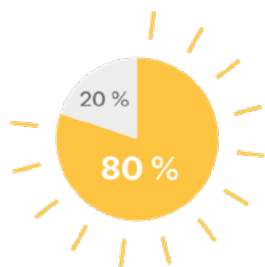




Aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus parantaa elämänlaatua


Järjestöjen yhteisen selvityksen mukaan aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus parantaa osallistujien fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä*.



80 % vastaajista arvioi elämänlaatunsa erittäin hyväksi tai hyväksi kurssin jälkeen, ennen kurssia **55 %**.

 **63 %** oli tyytyväinen terveyteensä kurssin jälkeen, ennen kurssia **43 %**.

 **75 %** oli tyytyväinen työkykyynsä kurssin jälkeen, **57 %** ennen kurssia.

 **49 %** oli tyytyväinen ulkonäkönsä kurssin jälkeen, **37 %** ennen kurssia.

Näin lääkärit vastasivat:

85 % lääkäreistä arvioi, että aurinkopainotteisesta sopeutumisvalmennuksesta oli paljon tai erittäin paljon hyötyä kuntoutujalle.



60 % lääkäreistä koki, että aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus kannustaa kuntoutujaa pysyviin elämäntapamuutoksiin.

Tärkeimmät hyödyt lääkäreiden mielestä:



Mielialan paraneminen



Vertaistuen saaminen



Ohjaus ihon omahoitoon



Se on kyllä yksi elämäni käännteentekevästä asioista. Ihan itsensä hyväksymisen ja kaiken kannalta.



Matkan jälkeen pääsin palaamaan työhön pitkältä sairauslomalta.



Kokemus ylitti odotukset. Vertaistuki oli mahtavaa ja se on jatkunut kurssin jälkeenkin.

*Lähde: Kuntoutussäätiö, 2019: Aurinkopainotteisen sopeutumisvalmennuksen vaikutuksia koskeva selvitys. Yhteensä 234 vastaajaa alkujaksolla ja 139 jälkijaksolla, 40 haastattelua kurssin puolivälissä ja 20 lääkärikyselyn vastausta. Selvitykseen voi tutustua osoitteissa: psori.fi ja allergia.fi



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

▶ psori.fi



▶ allergia.fi

Mitä aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus on?

- Aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus tarjoaa tietoa ja vinkkejä psoriasis tai atooppisen ihottuman hoitoon, mahdollisuuden tavata toisia samaa sairautta sairastavia sekä tilaisuuden liikkumiseen ja rentoutumiseen.
- Kurssin tavoitteena on parantaa sairastavan elämänlaatua ja toimintakykyä.
- Kurssi koostuu vuorokauden alkujaksosta Suomessa, kahden viikon mittaisesta pääjaksosta Kanariansaarilla sekä kahden päivän mittaisesta jälkijaksosta Suomessa 3–5 kuukautta kurssin jälkeen.

Kuka voi hakea?

Kursseille voivat hakea 18 vuotta täyttäneet, joilla on lääkärin diagnosoima psoriasis tai atooppinen ihottuma. Huom! Psoriasis tai atooppisen ihottuman ei tarvitse olla vaikeasteinen, jotta voi hakea mukaan kurssille. Ratkaisevaa on, että sairaus oireilee ja henkilö hyötyy ryhmämuotoisesta sopeutumisvalmennuksesta. Hakija tarvitsee lääkärinlausunnon oman hakemuksensa lisäksi.



Lääkärin työssäni olen huomannut, että sopeutumisvalmennuksen opeista ja vertaiskontakteista on monelle potilaalle vuosien hyöty.

Kursseja on järjestetty vuodesta **1986**, nykymuotoisina vuodesta **2012**.



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

ALLERGIA
IHO
ASTMA

