



Lue lisää:
[Oys.fi-
verkkosivuilta
sopeutus-
valmennuksesta](https://oys.fi/sopeutusvalmennus)

Fibromyalgia sopeutumisvalmennuksen digihoitopolku 2024

Ajankohta:

3.9. - 29.10.2024

1. Hakeutuminen
sopeutumisvalmennukseen
lääkärin läheteellä
reumapoliklinikkaan

2. Täytä sähköinen
hakemuslomake vahvasti
tunnistautuneena [digitaalisen
sote-keskuksen alustalla](#)

TAI lähetä paperinen
hakemuslomake kirjepostina:
Marja Krekelä, Reumapoliklinikka
PL 10, 90029 OYS

Saat paperisen
hakemuslomakkeen
kurssivastaavalta tai voit tulostaa
sen OYS internetsivuilta:
oys.fi/sopeutusvalmennus

Lähetä hakemus:

19.8.2024 mennessä. Kurssille
otetaan 8-10 osallistujaa.
Digihoitopolku on maksuton
osallistujille.

Sopeutumisvalmennuksen digihoitopolku on tarkoitettu fibromyalgiaa sairastaville.

Tavoitteena on saada tietoa ja vertaistukea sekä mahdollisuus
vaihtaa kokemuksia muiden vastaavassa elämäntilanteessa
olevien kanssa.

Polulla on seitsemän erilaista teemaa, jokaisen teeman jälkeen
on ammattilaisten ohjaama ryhmätapaaminen jossa on
mahdollisuus vertaistukeen.

Ryhmätapaamiset toteutetaan Teams-etäyhteydellä teemoihin
liittyen:

Aloitustapaaminen	03.09. klo 14-16
Minun sairauteni	17.09. klo 14-16
Sopeutuminen	24.09. klo 14-16
Muuttunut arki	01.10. klo 14-16
Kuntoutus ja sosiaaliturva	08.10. klo 14-16
Vertaistuki	15.10. klo 14-16
Miten tästä eteenpäin	29.10. klo 14-16

Lisätietoja:

kurssivastaava/kuntoutusohjaaja Marja Krekelä,
[marja.krekela\(at\)pohde.fi](mailto:marja.krekela(at)pohde.fi),
p. 040 8488219

