



Arkeen Voimaa –itsehoidon kurssi Paraisilla

ILMOITTAUDU:

Pia Hotanen

pia.hotanen@pargas.fi

0443585985

Ma 7.3 KLO 13-15.30

Ma 14.3 KLO 13-15.30

Ma 21.3 KLO 13-15.30

Ma 28.3 KLO 13-15.30

Ma 4.4 KLO 13-15.30

Ma 11.4 KLO 13-15.30

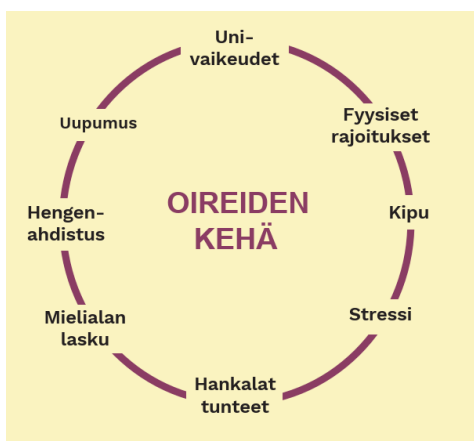
Osallistuminen on maksutonta.

Maskit ja välipalakahvit tarjotaan.

Kenelle ryhmä on tarkoitettu? Ryhmä on tarkoitettu henkilölle, jonka arjen sujumiseen vaikuttaa esimerkiksi yksinäisyys, mielialan lasku, pitkäaikaissairaus tai työttömyys. Henkilö voi olla myös sairastavan omainen. Diagnoosilla tai ongelmalla ei ole merkitystä, sillä arjen haasteet ovat usein samanlaisia niistä riippumatta.

Millaisia aiheita ryhmässä käsitellään? Ryhmässä puhutaan muun muassa kivun ja uupumuksen hallinnasta, mielialan laskun itsehoidosta, terveyttä edistävästä syömisestä, arkiliikkumisesta, vuorovaikutustaidoista sekä unesta.

Mitä ryhmässä opitaan? Ryhmässä harjoitellaan käyttämään erilaisia itsehoidon työkaluja, kuten päätöksenteko, ongelmanratkaisu ja toimintasuunnitelma. Näiden avulla voidaan katkaista oireiden kehä. Ryhmän toiminta perustuu osallistujien väliseen luottamukselliseen vuorovaikutukseen.



ITSEHOIDON TYÖKALUPAKKI

- Liikunta ■ Ongelmanratkaisu ■ Lääkitys
- Oman mielen käyttäminen ■ Päätöksenteko ■ Uni
- Toimintasuunnitelma ■ Vuorovaikutus ■ Hengitystekniikat
- Terveystta edistävä syöminen ■ Tunteiden ymmärtäminen
- Terveystdenhuollon ammattilaisten kanssa toimiminen