

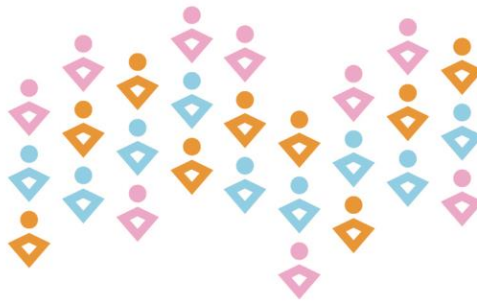
ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



KIVUN KANSSA

TIETOA JA VERTAISTUKEA

Esite ammattilaiselle



Suomen Kipu ry

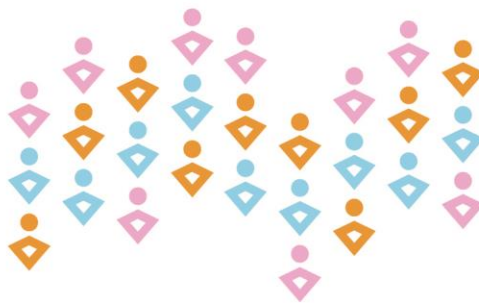
- **Etelä-Karjalan etävertaistukiryhmä KipuKaverit**
- Ryhmä kokoontuu verkkovälitteisesti Teamsissa tai ryhmässä yhdessä sovittuun esteettömään paikkaan, jonne osallistujilla on mahdollisuus tulla vaihtamaan kuulumisia kahvikupposen äärellä
- Osallistuminen on maksutonta eikä vaadi Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä
- Osallistujia yhdistää kipukokemukset; joko oma tai läheisen kipuarki
- Etävertaistukiryhmään osallistuessasi tarvitset sähköpostin, nettiyhteyden ja kuulokkeet, jossa on mikrofoni
- **Tiedustelut ja ilmoittautuminen: Vertaisryhmän ohjaaja Malla Ikonen malla.ikonen@suomenkipu.fi**

Mindfulness-ryhmä

- Perustuu tietoisuustaitojen käyttöön kivun ja stressin hallinnassa
- Auttaa kohtaamaan kivun uudella tavalla ja avaa uusia mahdollisuuksia hyvään elämään kivusta huolimatta
- Kokoontuu kerran viikossa 8 kertaa 2,5 tuntia/kerta
- Ohjaaja Inga Tikkinen
- Koko kurssin hinta n. 35 e
- ilmoittautuminen kipuhoitajalle p. 044 7915904 ma-pe klo 9-10

Työkaluja kivun kanssa selviytymiseen-ryhmä

- Kognitiivis-behavioraalinen ryhmä potilaille, joilla on keinottomuutta selviytyä kivun kanssa
- Tarjoaa vertaistukea sekä työkaluja kivun kanssa elämiseen
- Kiinteä ryhmä, 6-8 osallistujaa, jotka haastatellaan
- Kokoontuu kerran viikossa 2 tunnin ajan 10 kertaa Ekhva:n tiloissa Lappeenrannassa keväällä ja syksyllä
- Vetäjä ja yhteydenotot: kipupsykologi Maria Lescelius p. 0447915878



Ekhva:n toiminnallisen kuntoutuksen ryhmät

- <https://www.ekhva.fi/palvelut/mielenterveyspalvelut/toiminnallinen-kuntoutus/>
- Kuntouttavia ryhmiä = teksti on linkki, josta löytyy ajantasainen lista ryhmätoiminnasta

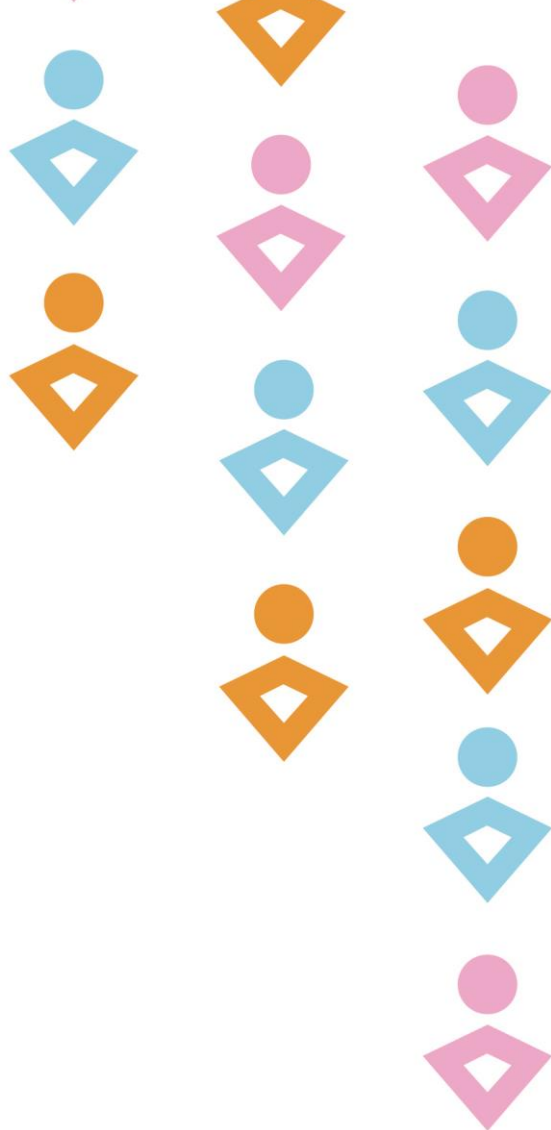
Fysioterapeuttiset ryhmät

- Asiakas ottaa itse yhteyttä fysioterapiaan p. 05 352 6000 varatakseen ajan fysioterapeutin arviokäynnille
- Ohjautuminen ryhmiin tapahtuu fysioterapeutin vastaanottokäynnin kautta
- Ekhva:n alueella toimii useita erilaisia ryhmiä mm. olka- selkä ja alaraajaryhmä, tukea toimintakykyyn-ryhmä sekä sovelletun rentouden ryhmä

Kivunhallintatalo.fi

- Perustietoa kivusta
- Kipu leikkauksen jälkeen
- Pitkäaikainen kipu
- Syöpäkipu
- Itsehoito





ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue