

Kiinnostuitko?

Ota yhteyttä vetäjiin

Maria Lescelius

kipupsykologi

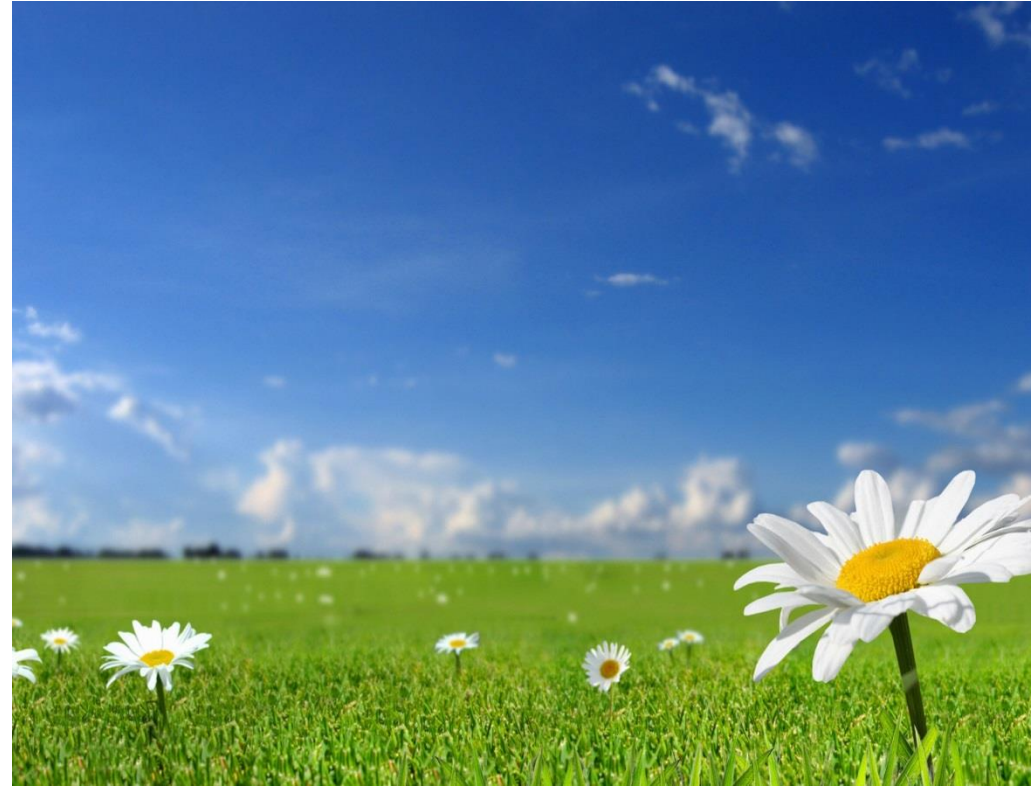
p. 044-7915878

tai

Marja Heimala

kipuhoitaja

p. 044-7915904 klo 9-10



KIPUPOLIKLINIKKA

**Työkaluja kivun kanssa selviytymiseen -
ryhmä**

Tule löytämään työkaluja kivun kanssa elämiseen ryhmässä, jonka tavoitteena on pitkäaikaisen kivun kanssa elävien kokonaisvaltaisen jaksamisen vahvistuminen, toimintakyvyn paraneminen ja elämänlaadun koheneminen kivusta huolimatta.

Työskentelytapoina ovat keskustelu, ajatusten ja tunteiden jakaminen, erilaiset pohdiskelu- ja jäsentämistehtävät, ongelmanratkaisuun ja stressinhallintaan tähtäävät tehtävät ja toiminnalliset harjoitteet sekä rentoutumistapoihin tutustuminen ja harjoittelu. Keskeisintä antia ryhmätyöskentelyssä on vertaistuen saaminen ja antaminen. Kokemusten jakaminen voi siis tukea itsekunkin ryhmäläisen omaa kasvua.

Ryhmässä käsitellään erilaisia aiheita ja teemoja, jotka koskettavat jollain tavalla jokaista pitkittyneen kivun kanssa elävää. Käsittelemme mm. kivun syntymekanismia ja sitä, miten tunnemme kipua ja miksi kipu pitkittyy ja "jää päälle". Pohdimme myös, kuinka kipu koskettaa koko ihmistä ja muokkaa käyttäytymistä, ajatuksia ja tunteita sekä heijastuu monille tärkeille elämän osa-alueille, esim. sosiaalisiin suhteisiin. Tavoitteena on siis löytää uusia, tarkoituksenmukaisia keinoja elää hyvää elämää pitkittyneen kivun muuttamassa tilanteessa.

Olet lämpimästi tervetullut ryhmään!

Ota mukaasi avoin ja utelias mieli! Tule juuri sellaisena kuin olet, iloinesi ja murheinesi

Ryhmä kokoontuu kipupsykologin / kipuhoitajan vetämänä kerran viikossa erikseen ilmoitetussa paikassa. Seurantatapaamiset kuuluvat ryhmätoimintaan 1 vuoden ajan.

