



# KIVUN KANSSA

## Tietoa ja vertaistukea

Esite asiakkaalle

[www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)

## Pieni kipu info

- tunnin mittainen tietopaketti, tarkoituksena auttaa ymmärtämään pitkäaikaisen kivun olemusta
- avoin tilaisuus, sopii kaikille pitkäaikaisesta kivusta kärsiville
- joka kuukauden viimeinen keskiviikko (paitsi heinäkuu ja joulukuu) klo 14:30-15:30 Armilan sairaala, neuvotteluhuone
- 2019: 29.5., 26.6., 28.8., 25.9., 30.10, 27.11. (mahd. videoyhteys omalle terveysasemalle)
- vetäjä kipuhoitaja Marja Heimala

## Tietoa pitkäaikaisesta kivusta

- luentokokonaisuus kivun lääketieteellisistä, toiminnallisista ja psykososiaalisista mekanismeista, kesto 4 tuntia taukoineen
- sopii pitkäaikaisesta kivusta kärsiville sekä heidän läheisilleen
- avoin tilaisuus keväällä ja syksyllä, ilmoitus paikallislehdissä ja Eksoten sivuilla

## Kivunhallintaryhmä

- tarjoaa vertaistukea sekä työkaluja kivun kanssa elämiseen
- kiinteä ryhmä, 6-8 osallistujaa, jotka haastatellaan
- kokoontuu kerran viikossa 10 kertaa Eksoten tiloissa Lappeenrannassa keväällä ja syksyllä
- vetäjät ja yhteydenotot: kipupsykologi Maria Leselius p. 044 791 5878 ja/tai kipuhoitaja Marja Heimala ja Marjo Willman p. 044 791 5904 klo 9-10

## Vertaistukiryhmä pitkäaikaista kipua kokeville

- yli 18-vuotiaille henkilöille, jotka kokevat tarvitsevansa apua kipuoireiluunsa,

- kiinteä ryhmä, 8 osallistujaa, jotka haastatellaan
- tarve- ja kokemuslähtöinen
- keskustelun tukena käytetään erilaisia teemoja ja alustuksia sekä toiminnallisia menetelmiä
- kerran viikossa toimintakeskus Veturissa, Ratakatu 28, Lappeenranta
- ohjaajat ja yhteydenotot: fysioterapeutti Pasi Harmanen p. 044 791 4803, psykologi Satu Suomalainen p. 040 127 4169 ja toimintaterapeutti Maiju Taskula p. 040 500 0318

## Fysioterapeuttiset ryhmät

- henkilö voi ottaa itse yhteyttä fysioterapiaan p. 05 352 6000 varatakseen ajan fysioterapeutin arviokäynnille, josta ohjataan soveltuvaan ryhmään
- Eksoten alueella toimii useita erilaisia ryhmiä
- sovellettu rentous-ryhmään voi varata myös itse ajan Eksoten sähköisen ajanvarauksen kautta

## Kipuklubi

- vertaistukiryhmä, avoin kaikille halukkaille
- Lappeenranta: Kuutinkulma, Valtakatu 23. joka kuukauden 4. keskiviikko klo 17-19. Uusi paikka haussa syksyille 2019. Tarkasta [www.suomenkipu.fi/lappeenranta](http://www.suomenkipu.fi/lappeenranta). Yhteyshenkilö Tapio Tiittanen, Suomen Kipu ry:n Lappeenrannan ja Etelä-Karjalan aluevastaava p. 0458418984 [lappeenranta@suomenkipu.fi](mailto:lappeenranta@suomenkipu.fi)
- Imatra: Kulttuuritalo Virta, Vierashuone, Virastokatu 1 ryhmänvetäjä: kokemusasiantuntija Susanna Kovasin p. 0414403967 [imatra@suomenkipu.fi](mailto:imatra@suomenkipu.fi)

Oletko solmussa? Ryhmä voi auttaa



Kivunhallintatalo.fi Käy kylässä



Esitteen tilaukset:



EKSOTE kopiointipalvelut

Lisätietoa:

Kipupoliklinikka, p. 044 791 5904  
arkisin klo 9-10