

[Kirjoita teksti]

Oletko solmussa? Ryhmä voi auttaa



Kivunhallintatalo.fi Käy kylässä



Lisätietoa:

Kipupoliklinikka, p. 0447915904
arkisin klo 9-10

Esitteen tilaukset:

EKSOTE kopiointipalvelut

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus

www.eksote.fi

KIVUN KANSSA

Tietoa ja vertaistukea

Esite asiakkaalle

Tietoa pitkäaikaisesta kivusta

www.eksote.fi

- luentokokonaisuus kivun lääketieteellisistä, toiminnallisista ja psykososiaalisista mekanismeista, kestää 4 tuntia taukoineen
- sopii pitkäaikaisesta kivusta kärsiville sekä heidän läheisilleen
- avoin tilaisuus keväällä ja syksyllä, ilmoitus paikallislehdissä ja EKSOTE:n sivuilla. Tietoa saa myös kipupoliklinikalta.

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
- ilmoittautuminen kipuhoitajalle p. 0447915904 klo 9-10

Työkaluja kivun kanssa selviytymiseen-ryhmä

- ryhmässä työstetään ajatuksia, tunteita ja tapoja toimia kivun kanssa vertaistuen ja alustusten avulla
- kiinteä ryhmä, 6-8 osallistujaa, jotka haastatellaan
- oma ryhmä myös nuorille, ohjaajana kipupsykologi
- kokoontuu kerran viikossa 10 kertaa EKSOTE:n tiloissa Lappeenrannassa keväällä ja syksyllä
- vetäjät ja yhteydenotot: kipupsykologi Maria Lescelius p. 0447915878 ja/tai kipuhoitaja p. 0447915904 klo 9-10

Vertaistukiryhmä pitkäaikaista kipua kokeville

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

- tarve- ja kokemuslähtöinen, jossa keskustelun tukena käytetään erilaisia teemoja ja alustuksia sekä toiminnallisia menetelmiä
- 8 osallistujaa, jotka haastatellaan
- kokoontuu kerran viikossa toimintakeskus Veturissa, Ratakatu 28, Lappeenranta
- ohjaajat ja yhteydenotot: fysioterapeutti Pasi Harmanen p. 0447914803, psykologi Satu Suomalainen p. 0401274169 ja toimintaterapeutti Pirjo Kuussalo p.0401390367. **Imatralla** vastaava ryhmä, ohjaajina Sh Jutta Kokko p. 0405670438 ja toimintaterapeutti Hanna-Maria Nokree p. 0405299343

Fysioterapeuttiset ryhmät

- henkilö voi ottaa itse yhteyttä fysioterapiaan p. 053526000 varatakseen ajan fysioterapeutin arviokäynnille, josta ohjataan soveltuvaan ryhmään
- EKSOTE:n alueella toimii useita erilaisia ryhmiä
- sovellettu rentous-ryhmään voi varata myös itse ajan EKSOTE:n sähköisen ajanvarauksen kautta

Suomen kipu ry:n vertaistukiryhmä www.suomenkipu.fi/lappeenranta.

- vertaistukiryhmä, avoin kaikille halukkaille
- Lappeenranta: **Kipuklubi**, joka kuukauden viimeinen. torstai klo 17-19. Kuutinkulma, Valtakatu 23. Yhteyshenkilö Tapio Tiittanen, Suomen Kipu ry:n aluevastaava p. 0458418984 lappeenranta@suomenkipu.fi
- Imatra: : **Imatran KipuKaverit**, joka kuukauden 3. tai 4. torstai. Kulttuuritalo Virta, Vierashuone, Virastokatu 1
- ryhmänvetäjä kokemusasiantuntija Susanna Kovasin p. 0414403967 imatra@suomenkipu.fi