



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



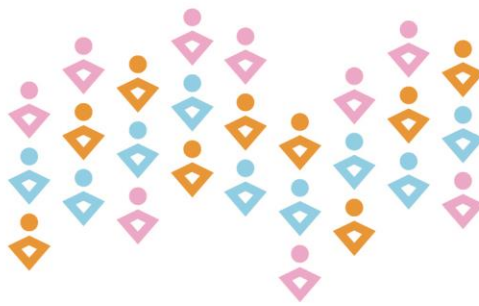
KIPUPOLIKLINIKKA

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. Pitkäaikaisenkin kivun kanssa on mahdollista elää hyvää ja laadukasta elämää.

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

Ryhmässä käsitellään erilaisia aiheita, jotka koskettavat jollain tavalla jokaista pitkittyneen kivun kanssa elävää. Käsittelemme mm. kivun syntymekanismia ja sitä, miten



tunemme kipua ja miksi kipu "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. Ryhmässä vierailevat fysioterapeutti, sosiaalityöntekijä ja seksuaalineuvoja.

Ryhmä kokoontuu kipupsykologin vetämänä kerran viikossa kaksi tuntia kerrallaan. Ryhmätapaamisia on yhteensä kymmenen. Kokoontumispaikkana on fysioterapiasali B0-kerroksessa. Seurantatapaamiset kuuluvat ryhmätoimintaan 1 vuoden ajan – 6kk ja 12kk ryhmän päättymisestä.

Olet lämpimästi tervetullut ryhmään! Ota mukaasi avoin ja utelias mieli!

Kiinnostuitko?

Ota yhteyttä vetäjään

Maria Lescelius
kipupsykologi
p. 044-7915878

1/2024

ww.ekhva.fi



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

