

Naisten kurssi – gynekologisen syövän tai rintasyövän sairastaneet (ongelmana lymfaturvotus)

Kurssin ajankohta ja paikka

2.12.–6.12.2019, Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku. Lisätietoja paikasta osoitteessa www.merikarina.fi

Kohderyhmän kuvaus

Gynekologisen syövän tai rintasyövän sairastaneet lymfaturvotuksesta kärsivät naiset

Kurssin kuvaus

Kurssi on tarkoitettu gynekologisen tai rintasyövän sairastaneille naisille, jotka kärsivät lymfaturvotuksesta ja hakevat henkistä tukea sekä uusia näkökulmia rankkojen syöpähoitojen jälkeen. Kurssin tavoitteena on saada tietoa ja itsehoito-ohjeita lymfaödeeman hoitoon ja ennaltaehkäisyyn, oppia tunnistamaan, ymmärtämään ja käsittelemään erilaisia tunteita, selkiyttää omakuvaa (naiseutta), löytää voimavaroja, ymmärtää liikunnan merkitys hyvinvoinnille sekä saada vertaistukea.

Kurssin toteutus ja käytettävät menetelmät

Kurssilla käsitellään ammattilaisten johdolla sairauden mukanaan tuomia muutoksia. Keskeisiä teemoja ovat: tunteiden tunnistaminen, ymmärtäminen ja käsitteleminen, omien voimavarojen ja selviytymisen tukeminen, naiseuden, omakuvan ja seksuaalisuuden eheytyminen. Kurssilla annetaan teoretietoa turvotuksesta, itsehoidon ja kirurgisen hoidon vaikutuksista ja käytännön liikkuvuusharjoitteita. Kurssiin sisältyy teoretietoa ja käytännön harjoittelua limittäin.

Kurssin kesto

5 päivää

Hakuohjeet

Kurssille haetaan Syöpäjärjestöjen kurssihakemuksella. Hakemuslomakkeita on saatavana myös Meri-Karinan kurssitoimistosta. Lähetä hakemuksesi Meri-Karinaa, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.

Osallistujien määrä ja valinta

Kurssille otetaan 12 kuntoutujaa. Kurssille haetaan viimeistään kuukausi ennen kurssin alkua. Osallistujat valitaan hakemusten perusteella. Hakijoihin otetaan yhteyttä, kun valinnat on tehty.

Osallistuminen on maksutonta. Tuettu Veikkauksen tuotoilla

Mistä/keneltä lisätietoja

kurssi @lssy.fi

02 2657 610

