



HARVINAISENA JOUKOSSA

Harvinaissairaus osana arkea – Miten pärjätä kummallisen kumppanin kanssa

Kehittämishankkeessa mukana:

Aivoliitto

ALLERGIA
IHO
ASTMA

epilepsialiitto

Kuntoutussäätiö

INVALIDI
LIITTO

Lihastautiliitto ry

Mielenterveyden
keskusliitto

Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

NEUROLIITTO

Syöpäjärjestöt

sydän
tekee hyvää

TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Hanketta rahoittaa
Sosiaali- ja terveysministeriö
Veikkauksen tuotoilla

Onko sinulla harvinaissairaus? Haluaisitko vaihtaa ajatuksia muiden harvinaisia sairauksia sairastavien kanssa? Tule mukaan Harvinaisena joukossa -kurssille. Kurssilla käsitellään arjessa toimimista, omia voimavaroja ja tulevaisuutta harvinaissairauden kanssa. Kurssilla hyödynnetään asiantuntijatietoa, vertaiskeskusteluja ja sähköisen alustan materiaaleja.

Kurssien toteutus

Valitse neljästä ajankohdasta itsellesi sopiva kurssi. Kaksi kurseista toteutetaan kokonaan verkossa ja niissä on kahdeksan verkkotapaamista. Toiset kaksi kurseista alkavat kahden päivän mittaisella lähijaksolla ja jatkuvat kuudella verkkotapaamisella. Verkossa työkentelyyn saat hyvät ohjeet ja tarvittaessa henkilökohtaisen opastuksen.

Kurssin aikana jokainen osallistuja tekee oman hyvinvoinnin suunnitelmansa, jonka lähtökohtana on oma elämäntilanne. Kurssitapaamiset rakentuvat teemojen ympärille. Teemoja ovat esimerkiksi oma tarinani, tietoa harvinaissairaudesta, arjessa toimiminen, voimavarat ja selviytymiskeinot, yhteiskunnan tukimuodot ja tulevaisuus. Jokaiseen tapaamiskertaan sisältyy tehtäviä ja materiaalia verkossa. Teemat ja niihin liittyvät tehtävät auttavat jäsentämään omaa tilannetta, tarpeita ja tavoitteita.

Ryhmätapaamisissa, verkkokeskusteluissa ja vertaischatissa osallistujilla on mahdollisuus jakaa kokemuksia muiden kanssa. Lisäksi kurssiin sisältyy kahdenkeskisiä verkkotapaamisia ohjaajan kanssa. Kurssin ohjaajina on sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia. Mukana on myös koulutettu kokemusasiantuntija.

Kurssi on osallistujille maksuton. Kurssin aikana sovietaan 3 kk kuluttua verkossa toteutettava seurantatapaaminen.

Hakeminen

Kurssit on tarkoitettu harvinaissairautta sairastaville aikuisille, jotka haluavat vahvistaa omia voimavarojaan.

Kurseille haetaan sähköisellä hakulomakkeella. Jos haet kurssin alkutapaamiseen matkakorvauksia Kelalta, tarvitset lääkärin suosituksen kurssille.

Lisätietoa Harvinaisena joukossa -kurseista ja niille hakeutumisesta

www.etasope.fi

Etäsopeutumisvalmennus-hankkeen Harvinaisena joukossa kurssit:

Kurssi 13.

Verkkokurssi alkutapaamisella 1.11.-31.12.2019. Alkutapaaminen pe 1.11. – la 2.11.2019 Jyväskylässä. Muut tapaamiset verkossa torstaisin 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., ja 12.12.2019 klo 17 – 19. Haku aika päättyy 20.9.2019.

Kurssi 14.

Alkutapaaminen pe 26.-la 27.4.2019 Mikkeliissä. Muut tapaamiset verkossa tiistaisin 7.5., 14.5., 21.5., 28.5., 4.6. ja 11.6. klo 17 – 19. Haku aika päättyy 26.3.2019

Kurssi 15.

Verkkokurssi. Tapaamiset verkossa torstaisin 10.1., 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., ja 28.2.2019 klo 17–19. Haku päättyy 3.12.2018.

Kurssi 16.

Verkkokurssi. Tapaamiset verkossa torstaisin 8.8., 15.8., 22.8., 29.8., 5.9., 12.9., 19.9., 26.9.2019 klo 17 – 19. Haku päättyy 24.6.2019.

Kurssi on osa Etäsopeutumisvalmennus -kehittämishanketta. Kurssin toimivuutta ja koettuja vaikutuksia selvitetään hankkeen aikana kyselymenetelmin.