

# AVOKURSSI, RINTASYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN YLI 45-VUOTIAIDEN VERTAISTUKIRYHMÄ

## Ajankohta ja paikka:

2 tuntia, torstai klo 18–20: 6.9., 4.10., 25.10., 15.11., 13.12.2018

Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

## Kurssin kuvaus:

avokurssi on tarkoitettu yli 45 vuotiaille hiljattain rintasyöpään sairastuneille. kurssi toteutetaan yhteistyössä TYKS:n rintasyöpähoitajien kanssa. Kurssiohjelma sisältää rintasyöpään sairastumisen prosessin eri vaiheiden tunnistamista ja käsittelyä, rintasyövän hoitojen käsittelyä ja niistä selviytymistä. Teemoina kurssilla on erilaiset hoitomuodot, sairastumisen kriisi, vaiheet ja selviytyminen, henkinen jaksaminen ja arjen sujuminen hoitojen aikana, itsehoito ja sairauden uusiutumisen ehkäiseminen sekä seksuaalisuus ja minäkuva.

## Kurssin toteutus:

Kurssin tavoitteena on auttaa rintasyöpään sairastunutta käsittelemään ja sitä kautta selviytymään paremmin sairauden ja hoitojen aiheuttamista haittavaikutuksista sekä muutoksista omien voimavarojen avulla, tarjota mahdollisuus vertaistukeen, keskusteluihin, saada ohjeita kunnon ylläpitämisestä, terveellisestä ravinnosta ja kehon huollosta ja myös auttaa sairastunutta käsittelemään ja hyväksymään seksuaalisuuteen ja minäkuvaan liittyviä muutoksia. Ohjaajana kurssilla toimii rintasyöpäsairaanhoitaja.

## Hakuohjeet:

Kurssille haetaan STEA:n hakulomakkeella, joka postitetaan Meri-Karinan kurssitoimistoon. Hakulomakkeen voit tulostaa [tästä](#) linkistä. Hakuaika kurssille päättyy kuukauden ennen kurssin alkamista. Ryhmä sulkeutuu ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen.

## Osallistujien määrä ja valinta:

Kurssille otetaan 10 yli 45-vuotiasta rintasyöpään sairastunutta. Valinnat suoritetaan hakulomakkeiden perusteella. Lähetämme kurssille hyväksytyille kutsukirjeen postissa, jossa on tarkempaa tietoa kurssista. Hakijoita ei haastatella.

**Kurssi on täysin maksuton. Kurssi on tuettu Veikkauksen tuotoilla.**

## Lisätietoja:

Meri-Karinan kurssitoimisto, [kurssi@lssy.fi](mailto:kurssi@lssy.fi), 02 2657610

