

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry järjestää sopeutumisvalmennuskursseja, avokuntoutusjaksoja sekä verkkokursseja allergiaa, astmaa ja ihosairauksia sairastaville sekä heidän läheisilleen.

Tavoitteena on osallistujien tiedon ja taidon lisääminen, omahoidon vahvistuminen sekä vertaistuen mahdollistaminen. Kurssilaisen kanssa työskentelee sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia. Kotimaan sopeutumisvalmennuskurssit ovat osallistujille maksuttomia ja sisältävät täysihoidon. Aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus on tarkoitettu keskivaikeaa tai vaikeaa atooppista ihottumaa sairastaville aikuisille. Kurssin pääjakso toteutetaan Kanarian saarilla ja kurssi sisältää omavastuuosuuden.

Kursseille haetaan sähköisesti osoitteessa [www.allergia.fi/kuntoutus](http://www.allergia.fi/kuntoutus)

Hakulomakkeet voi myös tulostaa verkkosivuilta ja lähettää postitse osoitteeseen  
Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry/kuntoutussuunnittelija  
Paciuksenkatu 19  
00270 Helsinki

Tarkista hakuajan päättymisajankohta verkkosivuilta.

Lisätietoja  
p. 09 473 351  
[www.allergia.fi/kuntoutus](http://www.allergia.fi/kuntoutus)  
[kuntoutus@allergia.fi](mailto:kuntoutus@allergia.fi)

## KUNTOUTUS 2019

## LAPSIPERHEET JA NUORET

### Ruoka-allergiaa sairastavat lapsiperheet

5.-7.4.2019, Hyvinvointikartano Kaisankoti, Espoo

### Ihon sairauksia sairastavat lapsiperheet (Kela)

3.-7.6.2019, Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

### Allergiaa, astmaa tai ihosairauksia sairastavat nuoret

14.-16.6.2019, Paikka avoin

### Allergiaa ja astmaa sairastavat 3-6-vuotiaat lapset perheineen

10. – 14.6.2019, Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

### Allergiaa ja astmaa sairastavat 7-10-vuotiaat lapset perheineen

24.6- 28.6.2019, Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

### Allergiaa ja astmaa sairastavat 11-14-vuotiaat perheineen

1.- 5.7.2019, Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

### Ihon sairauksia sairastavat lapsiperheet (Kela)

5.-9.8.2019, Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

### Harvinaisia ihosairauksia sairastavat lapsiperheet

6.-8.9.2019, Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

### Ihosairauksia sairastavat lapsiperheet

4.-6.10.2019, Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

### Astmaa sairastavat lapsiperheet

25.-27.10.2019, Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

### Atooppista ihottumaa sairastavat lapsiperheet

29.11- 1.12.2019, Hyvinvointikartano Kaisankoti, Espoo

## AIKUISET

### Käsi-ihottumaa sairastavat aikuiset

22.-24.3.2019, Hyvinvointikartano Kaisankoti , Espoo

### Urtikariaa sairastavat tai anafylaksian kokeneet aikuiset

29.-31.3.2019, Hyvinvointikartano Kaisankoti, Espoo

### Jäkälöitymisihosairauksia sairastavat aikuiset naiset

12.-14.4.2019, Hyvinvointikartano Kaisankoti, Espoo

### Yli 60v. ihosairauksia sairastavat

3.-5.5.2019, Hyvinvointikartano Kaisankoti, Espoo

### Alopeciaa sairastavat aikuiset

16.-18.8.2019, Hyvinvointikartano Kaisankoti, Espoo

### Harvinaisia ihosairauksia sairastavat aikuiset (liikuntapainotteinen)

23.-25.8.2019, Hyvinvointikartano Kaisankoti, Espoo

### Astmaa ja/tai atooppista ihottumaa sairastavat aikuiset (liikuntapainotteinen)

27.-29.9.2019, Hyvinvointikartano Kaisankoti, Espoo

### Allergiaa, astmaa ja atooppista ihottumaa sairastavat työikäiset

11.-15.11.2019, Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

### Allergiaa, astmaa ja atooppista ihottumaa sairastavat eläkeikäiset (kaksi kurssia)

11.-15.11.2019, Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

## AURINKOPAINOTTEINEN SOPEUTUMISVALMENNUS

Alkujakso	Gran Canaria	Jälkijakso kotimaassa	Hakuaika päättyy
8. – 9.2.	9.-23.2.	17-19.5.	haku päättynyt
1. – 2.3.	2.-16.3.	24.-26.5.	haku päättynyt
17-18.10.	18.10-1.11.	jälkijakson ajankohta ilm. myöh.	16.8.
21.-22.11.	22.11.-6.12.	jälkijakson ajankohta ilm. myöh.	30.8.

## VERKKOKURSSIT

Kurssit kestävät 4-8 viikkoa. Voit tehdä tehtäviä nettisivuilla tai kännykkään ladattavan sovelluksen kautta sinulle sopivana ajankohtana.

Irti tupakasta	7.1.- 1.3.2019
Atooppinen ihottuma	4.3.- 1.4.2019
HAE	6.5.- 3.6.2019
Anafylaksia	6.5.-3.6.2019
Palovammat	19.8-16.9.2019
Valoherkät	30.9. - 28.10.2019
Astma	14.10. - 18.11.2019
Ruoka-allergiat	4.11- 2.12.2019

## AVOKUNTOUTUS

Toteutamme vuoden aikana avokuntoutusjaksoja yhteistyössä paikallisyhdistysten kanssa. Kuntoutusjaksojen ajankohdat sekä paikkakunnat julkaisemme verkkosivuilla [www.allergia.fi/kuntoutus](http://www.allergia.fi/kuntoutus).