

## Kuntoutuskurssi syksy 2017, Pääkaupunkiseutu

Kurssi on tarkoitettu aikuisille, joilla on astma ja/tai allergia ja jotka vaikuttavat mm. työssä jaksamiseen ja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Käymme läpi allergian ja astman haasteita aikuisen elämässä. Päivitämme tietoja, puhumme arjen jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä ja liikumme yhdessä. Jaamme kokemuksia ja keskustelemme asiantuntijoiden kanssa. Kurssin sisältö tarkentuu osallistujien toiveiden mukaan. Kurssilla on mukana lääkäri Paula Pallasaho, astmahoitaja Tanja Utriainen ja fysioterapeutti Linda Ulenius. Kurssi on osallistujalle maksuton. Kurssiohjelma sisältää tarvittavat materiaalit ja iltapalat.

### Ajankohdat

- Ke 4.10. klo (17:30) 18:00 – 20:00 Mikä astma on ja sen oireet, tavoitteet kurssille;  
sairaanhoitajat Iiris Huttunen ja Marja-Riitta Kytö, Tytti Suomalainen  
Hengästyminen vai hengenahdistusta; fysioterapeutti Linda Ulenius
- Ke 11.10. klo (17:30) 18:00 – 20:00 Astma hoito ja lääkitys; keuhkolääkäri Paula Pallasaho
- Ke 25.10. klo (17:30) 18:00 – 20:00 PEF ja astman hoidon apuvälineet, lääkkeenottotekniikka,  
astmahoitaja Tanja Utriainen
- Ke 1.11. klo (17:30) 18:00 – 20:00 Toteutuivatko tavoitteet ja miten tästä eteenpäin;  
sairaanhoitajat Iiris Huttunen, Marja-Riitta Kytö ja Tytti Suomalainen

**Ryhmän toiminta jatkuu halutessasi paikallisyhdistyksen vertaisryhmänä.**

**Kurssipaikka Allergiatalo, Paciuksenkatu 19, 00420 Helsinki**

**Hakuaika päättyy 20.9.2017**

**Hakulomake: [www.allergia.fi/kuntoutus/aikuiset](http://www.allergia.fi/kuntoutus/aikuiset)**

**Hakemuksen liitteeksi tarvitaan** lääkärin/hoitajan suositus, jossa tulee olla riittävät tiedot sairaudesta ja lääkityksestä sekä perustelut kuntoutusjakson tarpeellisuudesta hakijalle. Huom. Voit poimia tarvittavat tiedot itse myös Omakannasta! <http://www.kanta.fi/omakanta>

### LISÄTIETOJA

Allergia- ja Astmayhdistys Espoo ja Länsi-Uusimaa, toiminnanjohtaja Iiris Huttunen, 050 522 6268,

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys, allergia- ja astmaneuvoja Tytti Suomalainen, 044 047 7054

Vantaan ja Keravan Allergia- ja Astmayhdistys, toiminnanjohtaja Marja-Riitta Kytö, 09 823 1600

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto, kuntoutussuunnittelija Hanna Elina Mäenpää 040 161 3533 [kuntoutus@allergia.fi](mailto:kuntoutus@allergia.fi), [www.allergia.fi/kuntoutus](http://www.allergia.fi/kuntoutus)

### HAKEMUKSEN PALAUTUSOSOITE

**Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry / Kuntoutus  
Paciuksenkatu 19, 00270 HELSINKI**

