

Astmaatikon hyvinvointi

JYVÄSKYLÄ

Vertaistuellinen kurssi aikuisille, joilla astma vaikuttaa oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Kurssi sisältää neljä tapaamista Kansalaistoiminnankeskus Matarassa. Kurssi on osallistujille maksuton ja tapaamisissa on tarjolla kahvia sekä pientä purtavaa. Toteutus yhteistyössä Keski-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa.

Ke 5.10 klo 17-19

Astman kanssa arjessa eläminen ja omahoitotaidot, keuhkosairauksien hoitotyön asiantuntija Sanna Olkkonen

Ke 12.10. klo 17-19

Astma sairautena, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Marja Lindqvist

Ke 19.10. klo 17-19

Astmaatikon liikunta ja toimintakyvyn tukeminen, fysioterapeutti ja TtM Maria Krohn

Ke 26.10. klo 17-19

Vertaistuki, miten tästä eteenpäin?

PEF-mittaukset ja lääkkeenottotekniikan tarkistus, keuhkosairauksien hoitotyön asiantuntija Sanna Olkkonen

Hae mukaan: www.allergia.fi/kurssit
Lisätietoja: maria.krohn@allergia.fi / 044 5974522