

Toimintakyköpoliklinikan kurssi: **Pitkittyneiden kehollisten oireiden kuntoutus**

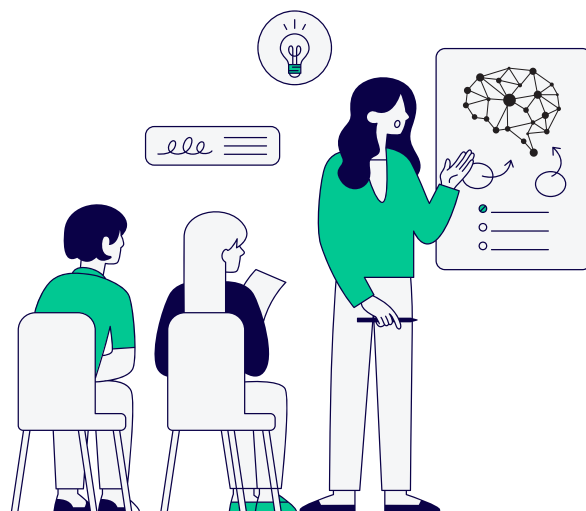
Toimintakyköpoliklinikka järjestää syksyllä 2025 poliklinikan potilaille tarkoitetun seitsemän kerran kurssin, jonka aiheena ovat pitkittyneet keholliset oireet ja niiden kuntoutus. Kurssin tarkoituksena on antaa potilaille perustietoa toiminnallisista häiriöistä sekä käytännön keinoja ja menetelmiä potilaan toimintakyvyn ja elämänlaadun kohentamiseksi. Poliklinikan psykologi, lääkäri, toimintaterapeutti ja fysioterapeutti toimivat kurssin luennoitsijoina, tuoden aiheeseen oman näkökulmansa.

Kurssin teemoja ovat muun muassa:

- toiminnan rytmittäminen
- kehon, mielen ja toiminnan vuorovaikutus
- sopeutuminen toimintakyvyn heikentymiseen
- vireystilojen tunnistaminen ja säätelykeinot
- palautumiskeinot

Kurssi sisältää seitsemän ryhmätapaamista, joiden kesto on 1,5 tuntia. Lisäksi kurssiin kuuluu kotona tehtäviä harjoitteita. Kurssista hyötymisen kannalta on tärkeää osallistua kaikille tapaamiskerroille. Kurssi on osallistujille maksuton.

**Jos joudut pakottavasta syystä
olemaan pois joltain kerralta, ilmoita
siitä viipymättä puhelimitse
poliklinikan numeroon 050 406 9002.**



Aikataulu ja luennoitsijat:

To 23.10.2025 klo 10:30-12:00 fysioterapeutti

Pe 31.10.2025 klo 13:00-14:30 fysioterapeutti

To 6.11.2025 klo 10:30-12:00 lääkäri

To 13.11.2025 klo 10:30-12:00 toimintaterapeutti

To 20.11.2025 klo 10:30-12:00 toimintaterapeutti

To 27.11.2025 klo 10:30-12:00 psykologi

To 4.12.2025 klo 10:30-12:00 psykologi

Sijainti:

Tyks Orto Kirurginen sairaala, Fysiatrian poliklinikan kirjasto, 5. krs., sisäänkäynti 21C, ilmoittautuminen sisääntulokerroksen neuvonnassa.

Poikkeuksena pe 31.10.2025: Ryhmätila Möötti, Tyks Mäntymäen sairaala