

Astmaa ja/tai atooppista ihottumaa sairastavat aikuiset (liikuntapainotteinen)

Aika: 27.-29.9.2019

Haku päättyy: 30.8.2019

Paikka: Hyvinvointikartano Kaisankoti, Espoo.

Vaikeuttaako astma tai atooppinen ihottuma arkeasi ja liikunnan harrastamista? Kaipaako apua ja tukea niin vertaisilta kuin terveydenhuollon ammattilaisilta? Tämä liikuntapainotteinen kuntoutuskurssi on tarkoitettu astmaa ja/tai atooppista ihottumaa sairastaville aikuisille.

Kurssilla keskitytään liikkumaan sairauden ehdoilla ja saatat jopa löytää itsellesi uuden liikuntaharrastuksen. Ohjelmassa tiedon jakamista, kokemusten vaihtoa, vertaistukea sekä virkistäytymistä ja totta kai liikuntaa. Sinun ei tarvitse olla huippukunnossa vaan tavoitteena on löytää liikunnan ilo.

Kurssille haet vaivattomammin Allergia-, iho- ja astmaliiton verkkosivuilta löytyvällä sähköisellä hakulomakkeella. Liitä hakemukseen tiedot sairaudesta ja lääkityksestä esim. kopio epikriisistä tai lääkärin lausunto. Mikäli haluatte hakea Kelan matkakulukorvausta, tulee hakemukseen liittää lääkärin B-lausunto tai suositus sopeutumisvalmennuskurssin tarpeellisuudesta.

Kurssi on osallistujille maksuton. Osallistujat on vakuutettu kurssin ajalta.

Lisätietoja:

Marjo Tähtinen, marjo.tahtinen@allergia.fi, p. 041 530 4055

www.allergia.fi/kuntoutus