



IHOLIITON KURSSIT JA TAPAAMISET 2012

Vuonna 2012 Iholiitto järjestää 13 valtakunnallista kurssia ja tapaamista eri kohderyhmille. Kurssien kohderyhmät määräytyvät diagnoosin, iän ja perhetilanteen mukaan. Kurseille ja tapaamisiin hakeminen ja pääseminen eivät edellytä jäsenyyttä Iholiiton jäsenjärjestöissä. Yleisempien ihotautien lisäksi kurssitoiminnassa huomioidaan erityisesti harvinaista ihotautia sairastavat aikuiset ja lapsiperheet. Lapsiperhekurseille voi osallistua myös ihotautia sairastavan perhe.

Iholiiton kurssitoiminta on Raha-automaattiyhdistyksen ja Kelan tukemaa. Kurssien ja tapaamisten ohjelmaa tukee myös OK-opintokeskus.

Kurssien ja tapaamisten lisäksi järjestetään tuettuja lomia yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa.

ERI KURSSIMUODOT

Sopeutumisvalmennuskurssit ovat tavoitteellista sosiaalista ja lääkinällistä kuntoutusta. Kurseilla saa tietoa ihosairauksista, niiden hoidosta, kuntoutuksesta ja muista palveluista. Kurseilla tapaa muita ihotautia sairastavia, joiden kanssa voi jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea. Kurssit tarjoavat myös mahdollisuuden virkistäytyä ja saada voimavaroja arkipäivän elämään. Sopeutumisvalmennuskurssien ohjelmassa otetaan huomioon osallistujien tarpeet ja toiveet.

Kurssien ohjelmassa on luentoja ja erilaista ryhmämuotoista toimintaa, kuten keskustelu-, rentoutus- ja liikuntaryhmiä. Tarvittaessa kurssilaisilla on mahdollisuus myös yksilölliseen ohjaukseen. Lasten ja nuorten ohjelma on sovitettu heidän ikätasoonsa.

Sopeutumisvalmennuskurssien pituus on 4-12 päivää. Iholiitolla on kuusi sopeutumisvalmennuskurssia: neljä Kela-rahoitteista kurssia ja kaksi lapsiperhekurssia.

Viikonloppukurssien sisältö koostuu pääsääntöisesti luennoista, alustuksista ja niihin liittyvistä keskusteluista. Viikonloppukurssien pituus on 2-3 päivää.

Tapaamisten ohjelma painottuu vertaistukeen. Tapaamisista peritään omavastuu.

Aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus on tarkoitettu kuntoutuksen tarpeessa olevilla, vaikeaa ja keskivaikeaa atooppista ihottumaa sairastaville. Kurssit järjestetään ilmastollisesti suotuisissa olosuhteissa Kanariansaarilla.

AIKUISTEN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT (Kela)

Käsi-ihottumaa sairastavien aikuisten kurssi, ma 20.8.- pe 31.8.2012, Kiipulan kuntoutuskeskus, Turenki (Kela nro 43064)

Kurssi on tarkoitettu pääsääntöisesti alle 65-vuotiaille työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai työelämästä poissaoleville aikuisille, joilla on pitkäaikainen käsi-ihottuma (ärsytys-, allerginen tai muu kosketusihottuma) ja joilla sairaus aiheuttaa fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia rajoituksia työssä tai arkielämässä. Kurssin tavoitteena on lisätä kuntoutujien tietoa käsi-ihottumista, niitä aiheuttavista tekijöistä, käsi-ihottumien hoidosta ja ihon suojauksesta. Tavoitteena on tukea kuntoutujia jaksamisessa, erityisesti omahoidossa ja ihon suojauksessa. Hakuaika päättyy 21.5.

Ihotautia sairastavien perustiedot omaavien aikuisten kurssi, ti 18.9.–la 22.9.2012, Kuntoutumiskeskus Summassaari, Saarijärvi (Kela nro 43071)

Kurssi on tarkoitettu pääsääntöisesti alle 65-vuotiaille työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai työelämästä poissaoleville aikuisille, joilla on pitkäaikainen ihosairaus tai iholla oireileva sairaus ja joilla on jo perustiedot omasta sairaudestaan. Hakijoilta edellytetään työ-/toimintakyvyn heikentymää sekä sosiaalista ja

psykkistä kuntoutustarvetta. Kurssin tavoitteena on antaa kuntoutujille tietoa ja ohjausta arjessa selviytymiseen. Hakuaika päättyy 15.6.

Ihotautia sairastavien perustiedot omaavien aikuisten kurssi, ma 1.10.- pe 5.10.2012, Kuntoutumiskeskus Summassaari, Saarijärvi (Kela nro 43678)

Kurssi on tarkoitettu pääsääntöisesti alle 65-vuotiaille työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai työelämästä poissaoleville aikuisille, joilla on pitkäaikainen ihosairaus tai iholla oireileva sairaus ja joilla on jo perustiedot omasta sairaudestaan. Hakijoilta edellytetään työ-/toimintakyvyn heikentymää sekä sosiaalista ja psyykkistä kuntoutustarvetta. Kurssin tavoitteena on antaa kuntoutujille tietoa ja ohjausta arjessa selviytymiseen. Hakuaika päättyy 1.7.

Prurigo nodularista sairastavien aikuisten kurssi (Kela 43070), ma 5.11.- pe 9.11.2012, Kiipulan kuntoutuskeskus, Turenki

Kurssi on tarkoitettu pääsääntöisesti alle 65-vuotiaille työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai työelämästä poissaoleville prurigo nodularista sairastaville aikuisille, joille sairaus aiheuttaa fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia rajoituksia arjessa ja työssä. Rajoituksia aiheuttaa erityisesti vaikea, krooninen kutina, joka on hättäväikutuksiltaan verrattavissa krooniseen kipuun. Kurssin tavoitteena on lisätä kuntoutujien tietoa omasta sairaudestaan ja sen hoidosta sekä antaa tukea ja ohjausta arjessa selviytymiseen. Yhtenä kurssin tavoitteena on myös auttaa osallistujia hallitsemaan kutina-raapimiskierrettä. Hakuaika päättyy 6.8.

LAPSIPERHEIDEN KURSSIT JA TAPAAMINEN (RAY)

Atopialapsiperhekurssi, ti 5.6.- la 9.6.2012, Kiipulan kuntoutuskeskus, Turenki (RAY)

Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa lapsella on atooppinen ihottuma. Ensisijaisesti kurssi on kohdennettu niille lapsiperheille, joiden atoopikkolapsi on juuri aloittanut tai on aloittamassa koulunkäynnin ja jotka eivät ole aiemmin olleet vastaavalla kurssilla. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden tietojen päivittämiseen ja kokemusten jakamiseen muiden perheiden kanssa. Kurssin ohjelmassa on vanhemmille päivittäisiä luentoja ja keskusteluryhmiä. Kurssilla on mahdollisuus myös perhekohtaiseen hoidonohjaukseen.

Lapsille on vanhempien ohjelman ajaksi järjestetty omaa ohjattua toimintaa. Kurssille voi osallistua koko perhe (lapset alle 16-v.). Hakuaika päättyy 10.4.

Harvinaisten lapsiperhekurssi, ti 24.- pe 27.7.2012, Kuntoutumiskeskus Summassaari, Saarijärvi (RAY)

Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa lapsella on harvinainen ja pitkäaikainen ihosairaus (esim. iktyoosi, EB, urticaria pigmentosa/mastosytoosi) ja jotka ovat jo saaneet perustiedot sairaudestaan. Kurssille voi osallistua koko perhe (lapset alle 16 v.). Kurssin aikana perheet voivat jakaa kokemuksia muiden perheiden kanssa. Vanhemmille on omaa ohjelmaa mm. luentoja ihon hoitoon ja sosiaalipalveluihin liittyvistä aiheista. Lapsille on vanhempien ohjelman ajaksi järjestetty omaa ohjattua toimintaa. Kurssista vastaa Harvinaisten ihotautien keskus. Hakuaika päättyy 31.5.

Alopeciaperheiden tapaaminen, la 25.-su 26.8.2012, Tampere (RAY)

Tapaaminen on tarkoitettu perheille, joissa lapsella tai aikuisella on alopecia. Tapaamiseen voi osallistua koko perhe (lapset alle 16 v.). Tapaamisessa toimitaan ja liikutaan yhdessä. Lapsille on järjestetty lastenohjaajien vetämään ohjelmaa. Tapaamisesta vastaa Harvinaisten ihotautien keskus. Hakuaika päättyy 15.6.

VIIKONLOPPUKURSSIT JA TAPAAMISET (RAY)

Vitiligoa sairastavien tapaaminen, 14.4.–15.4.2012, Tallinna (RAY)

Tapaaminen toteutetaan risteilynä Tallinnaan. Sen kohderyhmänä ovat vitiligoa sairastavat aikuiset. Tapaamisen aikana jaetaan kokemuksia ja virkistäydytään. Tapaamisesta peritään omavastuu. Hakuaika päättyy 9.3.

Alopeciaa sairastavien tapaaminen, 21.4.–22.4.2012, Tallinna (RAY)

Tapaaminen toteutetaan risteilynä Tallinnaan. Tapaaminen on tarkoitettu alopeciaa sairastaville aikuisille, jotka ovat aiemmin olleet alopeciaa sairastavien aikuisten kurssilla. Tapaamisen aikana jaetaan ja saadaan kokemuksia sekä virkistäydytään. Tapaamisesta peritään omavastuu. Tapaamisesta vastaa Harvinaisten ihotautien keskus. Hakuaika päättyy 16.3.

**Atooppista ihottumaa sairastavien aikuisten tapaaminen, la 28.4.-su 29.4.2012,
Haikon Kartano, Porvoo, (RAY)**

Viikonlopun aikana jaetaan kokemuksia, kokeillaan kylmähoitoa, rentoutusta sekä liikutaan ja virkistäydytään. Hakuaika päättyy 23.3.

Jäkälöitymisihottumakurssi, pe 11.- la 12.5.2012, Oulu (RAY)

Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti genitaalialueen jäkälöitymisihotauteja (esim. punajäkälä, valkojäkälä) sairastaville aikuisille. Kurssi tarjoaa perustietoa sairaudesta, eri hoidoista ja mahdollisuuden kokemusten jakamiseen ja vertaistukeen. Hakuaika päättyy 5.4.

**Harvinaista ihotautia sairastavien aikuisten tapaaminen, la 29.9.-su 30.9.2012,
Tampere (RAY)**

Tapaaminen on tarkoitettu kaikille harvinaista ihotautia sairastaville aikuisille. Tapaaminen tarjoaa mahdollisuuden kokemusten jakoon ja virkistymiseen. Tapaamisesta vastaa Harvinaisten ihotautien keskus. Hakuaika päättyy 25.8.

Yli 60-vuotiaiden tapaaminen, pe 16.- su 18.11.2011, Imatran kylpylä

Tapaaminen antaa mahdollisuuden kokemusten jakamiseen, vertaistukeen ja virkistymiseen. Tapaamisen aikana saadaan tietoa ihon hoidosta, palveluista ja tuista. Lisäksi rentoudutaan ja liikutaan. Hakuaika päättyy 12.10.

AURINKOPAINOTTEINEN SOPEUTUMISVALMENNUS (RAY)

Aurinkopainotteisen sopeutumisvalmennuksen tavoitteena on antaa tietoa atooppisesta ihottumasta, sen hoidosta ja kuntoutuksesta sekä tuista ja palveluista. Keskeistä on vertaistuen hyödyntäminen sekä ohjatusti että vapaamuotoisesti. Kurssin ohjelmaan kuuluu luentoja ja erilaista ryhmämuotoista toimintaa, kuten keskustelu-, rentoutus- ja liikuntaryhmiä. Omahoito ja itsenäinen sairauden kanssa selviytyminen ovat keskeisiä teemoja kurssin ohjelmassa. Kanariansaarten ilmasto ja merivesi vaikuttavat suotuisasti atooppiseen ihoon.

Sopeutumisvalmennuskurssi koostuu kolmesta osasta, kahden viikon mittaisesta kurssista Gran Canarialla, sitä välittömästi edeltävästä vuorokauden mittaisesta alkujaksosta ja

viikonlopun mittaisesta jälkijaksosta kotimaassa. Jälkijakso pidetään noin kolmen kuukauden kuluttua kurssin jälkeen. Kaikki kolme jaksoa kuuluvat kurssikokonaisuuteen.

Kevään 2012 sopeutumisvalmennuskurssit aikuisille järjestetään samaan aikaan Psoriasisliiton kurssien kanssa Gran Canarialla, Puerto Ricossa, hotelli Gloria Palace Amadoreksessa.

Vuoden 2012 aurinkopainotteisten sopeutumisvalmennuskurssien ajankohdat:

<u>Alkujakso</u>	<u>Gran Canaria</u>	<u>Jälkijakso</u>	<u>Hakuaika päättyy</u>
16.3.2012	17.–31.3.2012	3.–5.8.2012	2.1.2012
26.10.2012	27.10.–10.11.2012	kevät 2013	17.8.2012
16.11.2012	17.11.–1.12.2012	kevät 2013	7.9.2012

HAKUOHJEITA JA LISÄTIETOA

Haku Kela-rahoitteiselle sopeutumisvalmennuskurssille

Kurssille haetaan täyttämällä Kelan kuntoutushakemus KU 102. Hakemukseen liitetään hoitavan lääkärin B-lausunto tai muu lääketieteellinen selvitys, josta ilmenee perusteltu kuntoutustarve. Hakemuksia saa Iholiitosta, Kelan toimistoista tai Kelan verkkosivuilta (www.kela.fi). Hakemukset postitetaan Iholiittoon tai Kelan toimistoon. Myös hakuajan päätyttyä voi tiedustella vapaita kurssipaikkoja.

Haku Ray-rahoitteiselle kurssille ja tapaamisiin

Kursseille ja tapaamisiin haetaan Iholiiton omalla hakulomakkeella, jonka voi tilata Iholiitosta. Lisäksi se löytyy myös Iholiiton verkkosivuilta (www.iholiitto.fi). Hakulomake palautetaan Iholiittoon. **Lapsiperhekurssihakemukseen** on liitettävä hoitavan lääkärin B-lausunto tai muu lääketieteellinen selvitys, josta ilmenee perusteltu kuntoutustarve. Myös hakuajan päätyttyä voi tiedustella vapaita kurssipaikkoja.

Haku aurinkopainotteiseen sopeutumisvalmennukseen

Sopeutumisvalmennuskurssille haetaan hakulomakkeella ja liitteeksi tarvitaan lääkärin B-lausunto (enintään 6 kuukautta vanha) tai muu lääketieteellinen selvitys, josta ilmenee perusteltu kuntoutustarve, sekä valokuvia ihottuma-alueista.

Sopeutumisvalmennuskurssin omavastuuosuus on 400 euroa. Se sisältää kurssiohjelman kokonaisuudessaan, alkujakson kotimaassa, kahden viikon puolihoitomatkan Kanariansaarille ja viikonlopun mittaisen jälkijakson. Kotimaan osuuksiin kuuluu majoitus ja ruokailut.

Hakemuksen täyttäminen ja lähettäminen

Kurssien hakuajat löytyvät kunkin kurssin tiedoista. Myös hakuajan päättymisen jälkeen voi kysyä vapaita kurssipaikkoja.

Lue huolellisesti kurssin sisältö, kohderyhmä ja tavoitteet ennen hakemuksen täyttämistä. Epäselvissä tapauksissa ota yhteyttä Iholiiton kursseista vastaaviin työntekijöihin.

Voit lähettää hakemuslomakkeen ennen kuin olet saanut tarvittavat liitteet. Mainitse myöhässä tulevasta liitteestä hakemuslomakkeessa. Kurssihakemuksen voi lähettää pääsääntöisesti vain postitse.

Yleistä kursseista ja tapaamisista

Kotimaan kurssien matkat korvataan Kelan matkustussäännön mukaan. Korvausta haetaan kurssista riippuen joko Iholiitosta tai Kelasta. Omavastuu on 9,25 €/suunta. Tapaamisissa omavastuuosuus on suurempi. Lisäksi sopeutumisvalmennuskurssin jälkeen voi hakea Kelasta kuntoutusrahaa, joka korvaa osittain ansionmenetystä kurssin ajalta.

Pääsääntöisesti matkat korvataan kuitteja vastaan julkisten kulkuneuvojen (juna, linja-auto) hintojen mukaan. Lentokoneen ja oman auton käytöstä on sovittava erikseen. Auton käytön korvaus on 0,2 €/km.

Lisätietoja matkakorvauksista saat joko kurssivastaavilta tai Iholiiton taloussihteeri Hellevi Malkamäeltä, 09 7562 0130, hellevi.malkamaki@iholiitto.fi.

Kursseihin ja tapaamisiin kuuluu ohjelma sekä yleensä myös täysihoito ja majoitus. Kurssit ovat maksuttomia osallistujilleen. Tapaamisesta peritään omavastuu.

Majoitus on pääsääntöisesti kahden hengen huoneissa.

Läheisten ja omaisten osallistuminen kurssille ei yleensä ole mahdollista perhekursseja lukuun ottamatta.

Tietojen käsittely

Hakemustietoja käsitellään vain haettavan kurssin yhteydessä henkilötietolain (523/1999) mukaisesti. Lisäksi tietoja saatetaan käyttää anonyymisti kurssitoiminnan kehittämisen yhteydessä. Tiedot ovat salaisia ja jokaisella on oikeus tarkistaa omat tietonsa.

TUETUT LOMAT

Tuetut lomamat antavat mahdollisuuden **saada tauko arjesta, virkistyä ja saada vertaistukea**. Tuetuilla lomilla on lomapaikan järjestämää ohjattua vapaa-ajan ohjelmaa päivittäin. Lomilla on yleensä myös mukana ryhmänvetäjänä vapaaehtoistoimija (Iholiiton jäsenjärjestöistä), joka järjestää omalle porukalle yhteisiä retkiä, keskusteluhetkiä tms. Ohjelmaan osallistuminen on lomilla vapaaehtoista.

Tuetut lomamat järjestetään yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa Raha-automaattiyhdistyksen tuella. **Lomanjärjestäjä valitsee lomatuon saajat, jotka valitaan sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein**. Valinnoissa huomioidaan mm. työttömyys, yksinhuoltajuus, perhetilanne, sairaudet, pienituloisuus ja velat ja vaikea elämäntilanne. Päätökset tehdään hakemusten perusteella, ja siksi **hakemuksen huolellinen täyttäminen on erityisen tärkeää** (1 hakemus/perhe). Lomalle voi päästä joka toinen vuosi. Matkakuluista lomalaiset vastaavat itse. Mahdolliset ruokavaliot ja -allergiat, liikuntarajoitteet sekä erityistoiveet merkitään hakemukseen, mikäli ne halutaan huomioitavan lomakohteessa.

Vuonna 2012 lomamat järjestetään yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon (MTLH) kanssa.

Hakeminen lomille: Sähköinen hakemuslomake ja tulostettava hakemus löytyvät MTLH:n sivuilta www.mtlh.fi. Lomakkeen voi myös tilata Iholiitosta. Hakemus lähetetään osoitteeseen Maaseudun terveys- ja lomahuolto, Mannerheimintie 31 B 20, 00250 Helsinki **viimeistään kolme kuukautta ennen loman alkua**.

Lomien omavastuuosuus: aikuiset 23,00 €/vrk, lapset 8-16 v. 7,00 €/vrk. Loman kesto 5 vrk.

IKTYOOSIYHDISTYKSEN LOMA

Loma on tarkoitettu iktyoosia sairastaville lapsille ja aikuisille läheisineen.

Aika: 3.6.–8.6.2012

Paikka: Hopeaniemi, Vihti

Järjestäjä: MTLH

Hinta: 23,00 €/vrk/aikuinen, 7,00 €/vrk/8-16 v. lapsi

Haku: 2.3.2012 mennessä

ATOPIALAPSIPERHEIDEN LOMA

Loma on tarkoitettu lapsiperheille, joissa lapsi tai aikuinen sairastaa atooppista ihottumaa.

Aika: 1.7.–6.7.2012

Paikka: Ikaalisten kylpylä, Ikaalinen

Järjestäjä: MTLH

Hinta: 23,00 €/vrk/aikuinen, 7,00 €/vrk/8-16 v. lapsi

Haku: 31.3.2012 mennessä

PALOVAMMAYHDISTYKSEN LOMA

Loma on tarkoitettu palovamman kokeneille lapsille ja aikuisille läheisineen.

Aika: 15.7.–20.7.2012

Paikka: Imatran kylpylä, Imatra

Järjestäjä: MTLH

Hinta: 23,00 €/vrk/aikuinen, 7,00 €/vrk/8-16 v. lapsi

Haku: 13.4.2012 mennessä

IHOTAUTIA SAIRASTAVIEN LAPSIPERHEIDEN LOMA

Loma on tarkoitettu lapsiperheille, joissa lapsi tai aikuinen sairastaa ihosairautta.

Aika: 5.8.–10.8.2012

Paikka: Kylpylä Kivitippu, Lappajärvi

Järjestäjä: MTLH

Hinta: 23,00 €/vrk/aikuinen, 7,00 €/vrk/8-16 v. lapsi

Haku: 2.5.2012 mennessä