



MINDFULNESS KIVUNHALLINTARYHMÄ

Mindfulness kivunhallintaryhmä alkaa Raahen sairaalan kipupoliklinikalla puolivuositain tammikuussa ja elokuussa. Ryhmätapaamisissa käymme läpi Breathworks - ohjelman mukaisen 9 viikon kivunhallintaohjelman. Kokoonnumme Raahen sairaalan tiloissa viikon välein 2.5-3 h kerrallaan. Ryhmässä opetellaan lääkkeettömiä kivunhallintakeinoja mindfulnessin avulla. Ohjelma sisältää kotiharjoitteita. Mukaan mahtuu 10 osallistujaa/ryhmä. Hinta on 4,80 e/kerta.

Tavoitteet:

1. Voit löytää muutoksen suhtautumisessasi vaikeuksiin - kipuun, sairauteen tai stressiin
2. Voit oppia kokemaan suoraan kehollisia ja fyysisiä tuntemuksia, ilman mielen tai tunteen reaktioita kivuliaaseen kokemukseen
3. Voit löytää erilaisissa kokemuksissasi virtaavuuden ja muuttumisen, jolloin kipu, sairaus tai stressikokemus voi muuttua pysyvästä ja kiinteästä aistimuksesta alati muuttuvaksi
4. Kivusta tai sairaudesta johtuva eristäytyneisyys helpottuu. Voit löytää yhteisen ihmisyyden, jolloin mikä tahansa kokemus voi olla tilaisuus empatiaan ja yhteisöllisyyteen.

Kurssi perustuu kirjaan Mindfulness ja terveys (Vidyamala Burch ja Danny Penman). Jos sinulla ei ole mahdollisuutta ostaa tai lainata kirjaa kirjastosta kurssin ajaksi, ilmoita asiasta kipupoliklinikalle.

Ohjelma:

1. Hengittävä keho
2. Hengitys, ajatukset ja tunteet
3. Tietoinen liike ja tekemisen jaksottaminen
4. Hyväksyminen ja myötätunto: epämiellyttävän kohtaaminen
5. Miellyttävän kohtaaminen
6. Mielentyyneyden löytäminen
7. Kääntyminen ulospäin
8. Matka jatkuu

Ennen ryhmän aloittamista kutsumme sinut ensitietopäivään, jonka tavoitteena on antaa tietoa kroonisen kivun syistä, hoitomuodoista ja erilaisista kivunhallintakeinoista sekä alkavista kivunhallintaryhmistä.

Jos olet kiinnostunut aiheesta ja valmis sitoutumaan tiiviiseen ohjelmaan, voit ilmoittautua kipuhoidtajalle puh : 08 849 4848 tai kipu@ras.fi tai Nettirassiin.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Tuula Korhonen, kipulääkäri