

# Kipu haltuun: omahoidon menetelmät

– Voimaannuttavat käytännöt ja tehokkaat työkalut ammattilaisille

Mikä neuvoksi, kun asiakkaan ajatukset pyörivät pitkittyneen tule-kivun ympärillä, arki on hankalaa ja omahoito ei etene? Mitä elintapojen tärkeydestä tiedetään? Mitä ammattilainen voi tehdä asiakkaan motivaation ja tottumusten kohentamiseksi?

Koulutus on kohdennettu tule-kipuisia asiakkaita työssään kohtaaville ammattilaisille, lääkäreille ja fysioterapeuteille sekä alalla opiskeleville.

**Aika** perjantai 26.4.2024 klo 9–15.

**Paikka** Tampereen yliopiston keskustakampus D10b, Kanslerinrinne 1, 33100 Tampere ja etäyhteys.

**Hinta** Maksuton. Päivä sisältää aamu- ja iltapäiväkahvin, lounas omakustanteinen.

**Osallistujamäärä** Tampereen yliopiston sali: 150, etäyhteyden välityksellä (Zoom): 250.

**Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot** <https://suomentule.fi/tapahtumat/koulutus-omahoito/>

Ilmoittautuminen **19.4.2024 mennessä.**

Vapaamuotoista verkostoitumista tilaisuuden jälkeen. Paikka ravintola Telakka.

## Ohjelma

9.00-9.30	<b>AAMUKAHVI JA ILMOITTAUTUMINEN</b>	11.30-12.30	<b>LOUNASTAUKO</b>
9.30-9.35	<b>AVAUSSANAT JA KÄYTÄNNÖN ASIAT</b> <b>Maija Paukkunen</b> työfysioterapian erikoisasiantuntija, väitöskirjatutkija, Työfysioterapeutit ry	12.30-13.20	Tauon aikana voi tutustua lähitilaisuudessa aulatilán esittelypöytiin
9.35-9.45	<b>JOHDATUS PÄIVÄÄN</b> <b>Marja Kinnunen</b> toiminnanjohtaja, Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry		<b>TYÖKALUJA MOTIVOIVAAN VOIMAANNUTTAVAAN OHJAUKSEEN SEKÄ UUSIEN TAPOJEN OPETTELUN TUKEMISEEN – MITÄ JA MITEN?</b>
9.45-10.30	<b>OMAOITO TULE-VAIVOJEN HOIDON KULMAKIVENÄ</b> <b>Riikka Holopainen</b> Ft, TtT, Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa ja Movedoc Oy	13.20-13.50	<b>Pilvikki Absetz</b> PsT, professori, Tampereen yliopisto ja Collaborative Care systems Finland
10.30-10.45	<b>ELINTAPOJEN MERKITYS TULE-TERVEYDELLE</b> <b>Jaro Karppinen</b> Kansallisen TULE-ohjelman ohjausryhmän pj, fysiatrian erikoislääkäri, professori Oulun yliopisto ja kuntoutusjohtaja Etelä-Karjalan hyvinvointialue	13.50-14.50	<b>KAHVI</b>
10.45-11.30	<b>KÄYTTÄYTYMISEN MUUTOS – MITEN AMMATTILAINEN VOI TUKEA?</b> <b>Pilvikki Absetz</b> PsT, professori, Tampereen yliopisto ja Collaborative Care systems Finland	14.50-15.00	<b>MATERIAALEJA KIVUN OMAHOIDON TUEKSI – MITÄ JA MITEN?</b> <b>Riikka Holopainen</b> Ft, TtT, Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa ja Movedoc Oy
			<b>YHTEENVETO JA KESKUSTELU</b>