



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

**OYS** OULU  
UNIVERSITY  
HOSPITAL

Digitaalinen  
sopeutumis-  
valmennuskurssi

Lue lisää:  
[Oys.fi-  
verkkosivuilta  
sopeutumis-  
valmennuksesta](https://oys.fi/verkkosivuilta/sopeutumisvalmennuksesta)



# Fibromyalgia sopeutumisvalmennuksen digihoitopolku

## AJANKOHTA:

03.11-15.12.2026

### 1. Hakeutuminen

sopeutumisvalmennukseen  
lääkärin läheteellä  
Reumapoliklinikkaan

### 2. Täytä sähköinen hakulomake

[vahvasti tunnistautuneena  
digitaalisen sote-keskuksen  
alustalla](https://oys.fi/verkkosivuilta/vahvasti_tunnistautuneena_digitaalisen_sote-keskuksen_alustalla)

TAI lähetä paperinen  
hakemuslomake kirjepostina:  
Marja Krekelä, Reumapoliklinikka  
PL 10, 90029 OYS

Saat paperisen hakulomakkeen  
kurssivastaavalta/  
kuntoutusohjaajalta tai voit  
tulostaa sen osoitteessa:  
<https://oys.fi/kohderyhmille/asiakkaille/sopeutumisvalmennukset/>

Lähetä hakemus:  
20.10.2026 mennessä. Kurssille  
otetaan 8-10 osallistujaa.  
Digihoitopolku on maksuton  
osallistujille.

## Sopeutumisvalmennuksen digihoitopolku on tarkoitettu fibromyalgiaa sairastaville.

**Tavoitteena** on saada tietoa ja vertaistukea sekä mahdollisuus vaihtaa kokemuksia muiden vastaavassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Polulla on seitsemän erilaista teemaa, jokaisen teeman jälkeen on ammattilaisten ohjaama ryhmätapaaminen, jossa on mahdollisuus vertaistukeen.

**Ryhmätapaamiset** toteutetaan etäyhteydellä Oma Pohde-alustalla:

Aloitustapaaminen	03.11.2026 klo 14-16
Minun sairauteni	10.11.2026 klo 14-16
Sopeutuminen	17.11.2026 klo 14-16
Muuttunut arki	24.11.2026 klo 14-16
Kuntoutus ja sosiaaliturva	01.12.2026 klo 14-16
Vertaistuki	08.12.2026 klo 14-16
Miten tästä eteenpäin	15.12.2026 klo 14-16

### Lisätietoja:

kurssivastaava/kuntoutusohjaaja  
[marja.krekela@pohde.fi](mailto:marja.krekela@pohde.fi)  
p. 040 8488219



QR-koodi  
sähköiseen  
hakulomakkeeseen



KUNTOUTUKSEN  
PALVELUKESKUS



SISÄTAUTIKESKUS