

Metabolista oireyhtymää ja tyypin 2 diabetesta sairastavien sopeutumisvalmennuskurssit 2020

Kenelle

Kuntoutus on suunnattu henkilöille jotka sairastavat metabolista oireyhtymää ja tyypin 2 diabetesta. Sopeutumisvalmennuskurssin edellytyksenä on että toimintakykyä voidaan turvata tai parantaa kuntoutuksen avulla. Harkijan painoindeksi (BMI) tulee olla yli 30.

Tavoite ja sisältö

Kurssin tavoitteena on lisätä kuntoutujien motivaatiota mm. painonhallintaan, elintapojen muutokseen, lääkehoitoon sitoutumiseen sekä sairauden hyväksymiseen. Ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa pohditaan omia voimavaroja elämäntapamuutokseen sekä siihen sitoutumiseen ja tuetaan kuntoutujan omia itsehoitovalmiuksia.

Kurssin aikana jokaiselle kuntoutujalle luodaan yksilölliset tavoitteet, joita seurataan ja arvioidaan kuntoutuksen edetessä.

Teemoja kuntoutuksen aikana on mm. liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä sairauden hoidossa.

Kurssin kesto on yhteensä 10 vuorokautta, joka toteutetaan kahdessa 5 päivän jaksossa.

Kurssi on suunnattu työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai opiskelijoille.

Kuntoutuksen ajalta voi saada palkkaa tai Kelan kuntoutusrahaa.

Hakeminen

Kurssille hakemiseen tarvitaan Kelan [KU 132](#) lomake. Lomakkeen lisäksi tarvitsee lääkärin B-lausunto, mistä käy ilmi kuntoutuksen tarve sekä tavoitteet. Lomakkeet toimitetaan täytettyinä lähimpään Kelaan.

Kelan kuntoutus on osallistujille maksutonta.

Sopeutumisvalmennuskurssiaikataulu ja kurssinumerot vuodelle 2020

74412: 13.–17.1.2020, 17.–21.8.2020

74413: 2.–6.3.2020, 21.–25.9.2020

74414: 7.–11.9.2020, 22.–26.3.2021

74415: 16.–20.11.2020, 24.–28.5.2021

Lisätietoja kuntoutuksesta:

Jani Heikkurinen

asiantuntija, kuntoutus- ja hyvinvointipalvelut
044 788 9493

jani.heikkurinen@kunnonpaikka.com

www.kunnonpaikka.com

Kunnonpaikka on monipuolisesti palveleva kuntoutus- ja hyvinvointikeskus sekä kylpylähotelli. Kunnonpaikka sijaitsee Itä-Suomen vehmaassa järvimaisemassa, vain 10 kilometriä Kuopiosta pohjoiseen. Samalla käynnillä voit hyödyntää Kunnonpaikan monipuolisen kylpylä- hyvinvointi ja hemmottelupalvelutarjonnan.

