

## IKKU-Kuntoutus ikääntyneille 2023 (kurssi)



### Kurssin tavoite ja sisältö

Kuntoutuskurssi sopii sekä kotona että palvelutalossa asuville yli 68-vuotiaille henkilöille, jotka tarvitsevat sairauksien vuoksi apua arjessa selviytymiseen. IKKU-kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden lisätä omatoimisuuttasi ja aktiivisuuttasi. Kurssilla saatujen oppien avulla pystyt osallistumaan arkesi tapahtumiin aiempaa paremmin.

Kurssin alaikäraja on 68-vuotta. Suurin osa kurssin toiminnasta tapahtuu ryhmissä, ja kurssin ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Kurssiohjelmaa täydennetään tarpeen mukaan yksilöohjauksella.

#### Kuntoutuskurssilta saat

- voimavaroja sairauksien kanssa elämiseen
- vahvistusta elämänhallintaan
- keinoja oman aktiivisuuden lisäämiseen ja arjessa selviytymiseen
- vertaistukea

Kurssi järjestetään kahdessa 5 vuorokauden jaksossa Kunnonpaikassa. Lisäksi kurssi sisältää yhden käyntikerran.

Kuntoutujan mahdollinen ja vaikeusasteeltaan korkeintaan lievä muistisairaus ei häiritse tai rajoita kuntoutukseen osallistumista (terveydenhuollon toteama muistitoimintojen riittävyys kurssille)

Kurssi toteutetaan Kunnonpaikassa, Kuopion läheisyydessä avo- tai laitospuotoisesti. Laitospuotoiseen kuntoutukseen sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa täysihoidolla sekä kylpylän ja liikuntatilojen vapaakäyttö.

*Kelan kuntoutus on kuntoutukseen osallistuville henkilöille maksutonta.*

### Kurssille hakeminen

1. Varaa aika omalle lääkärille. Keskustele hänen kanssaan kuntoutuksen tarpeellisuudesta ja pyydä lääkäriltä B-lausunto tai muu terveydenhuollollinen lausunto kuntoutusta varten
2. Täytä Kelan lomake KU132. Kirjaa hakemukseen omin sanoin, miksi tarvitset kuntoutusta ja tavoitteesi kuntoutukselle.
3. Toimita kuntoutushakemus Kelaan joko postitse tai vie Kelan toimistoon. Voit täyttää hakemuksen myös netissä [kela.fi/omakela](https://kela.fi/omakela). Kela tekee kuntoutuspäätöksen ja lähettää sen hakijalle kotiin.

Lopullisen kuntoutuspäätöksen tekee Kela.

Vuoden 2023 kurssit kurssinumeroineen löydät tämän esitteen kääntöpuolelta

### Lisätiedot:

Päivi Rossinen, avainasiakaspäällikkö  
asiantuntija, kuntoutus- ja hyvinvointipalvelut  
050 554 3330  
[paivi.rossinen@kunnonpaikka.com](mailto:paivi.rossinen@kunnonpaikka.com)

## Kelan IKKU - Ikääntyneet monisairaat, kurssiaikataulut kurssinumeroineen 2023

	1. jakso	2. jakso
<b>84851: Kuntoutusjaksot</b>	23.-27.01.2023	22.-26.05.2023
<b>84852: Kuntoutusjaksot</b>	13.-17.2.2023	5.-9.6.2023
<b>84853: Kuntoutusjaksot</b>	27.-31.3.2023	14.-18.8.2023
<b>84854: Kuntoutusjaksot</b>	24-28.7.2023	27.11-1.12.2023
<b>84855: Kuntoutusjaksot</b>	21-25.8.2023	8-12.1.2024
<b>84856: Kuntoutusjaksot</b>	25-29.9.2023	12-16.2.2024
<b>84857: Kuntoutusjaksot</b>	13-17.11.2023	22-26.4.2024