

Virtaa, voimaa virikkeitä kuntoutuk- sesta!

Muutoksen voima -ryhmä- kuntoutus 2024

Ryhmäkuntoutuksen tavoitteena on tukea asiakkaita elintapojen muutoksessa. Asiakas saa ohjausta ja tukea myönteisiin elintapamuutoksiin, jotka liittyvät esimerkiksi painonhallintaan, liikuntaan, ravitsemukseen, unen laatuun sekä tupakoinnin ja päihteiden käytön vähentämiseen. Ryhmäkuntoutuksen ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Kuntoutukseen sisältyy myös yksilöllisiä keskusteluja kuntoutusasiantuntijoiden kanssa.



Kenelle?

- olet 18–68-vuotias • sinulla on jokin seuraavista:
- tyypin 1 diabetes • tyypin 2 diabetes, johon sinulla on lääkitys
- uniapnea, joka ei ole hyvässä hoitotasapainossa, esimerkiksi CPAP-laitteen käyttö ei sovellu tai se ei ole onnistunut yrityksistä huolimatta
- sinulla on ylipainoa (painoindeksi on yli 30)
- diabeteksen tai uniapnean hoidon aloittamisesta on kulunut vähintään 1 vuosi
- sinulla on haasteita elintapamuutoksien toteutumisessa, vaikka olet saanut ohjausta terveydenhuollossa
- haluat osallistua kuntoutukseen, joka toteutetaan kasvokkain ja etäkuntoutuksena

Kurssin toteutus

Ryhmäkuntoutus toteutetaan 5 kuukauden aikana. Siihen sisältyy 4 vuorokauden kuntoutusjakso palveluntuottajan tiloissa ja 10 viikon etäkuntoutusjakso. Etäkuntoutusjakso sisältää verkkokuntoutusta, 5 etäkuntoutuspäivää, kuvapuheluita ja vähintään 4 tuntia ohjausta sinulle sopivana ajankohtana.

Kelan kuntoutus on kuntoutukseen osallistuville maksutonta.

Ryhmäkuntoutuksen tavoitteita mm.

- ohjata sinua omien tavoitteittesi saavuttamiseksi
- antaa keinoja, joilla voit edistää kuntoutumista ja arjen sujumista
- tukea myönteisten elintapamuutoksien tekemisessä
- lisätä ymmärrystäsi oman osallisuuden ja motivaation merkityksestä kuntoutumisessa
- tukea itsehoitoa
- antaa vertaistukea.

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. Lähetä kuntoutushakemus ja lääkärinlausunto OmaKelassa. Kela tekee kuntoutuspäätöksen ja lähettää sen hakijalle kotiin.

Lopullisen kuntoutuspäätöksen tekee Kela.

2024 Kelan Muutoksen Voima kurssiaikataulu

Kurssi 1

15.-18.4.2024 kuntoutusjakso Kunnonpaikassa
22.4.-28.6.2024 etäkuntoutusjakso, josta yhteisiä etäkuntoutuspäiviä 22.4./ 8.5./ 22.5./5.6. ja 19.6.2024
+ yksilöllisiä kuvapuheluita

Kurssi 2

5.-8.8.2024 kuntoutusjakso Kunnonpaikassa
12.8.-18.10.2024 etäkuntoutusjakso, josta yhteisiä etäkuntoutuspäiviä 14.8./ 28.8. / 11.9./2.10. ja 16.10.2024
+ yksilöllisiä kuvapuheluita

Kurssi 3

28.-31.10.2024 kuntoutusjakso Kunnonpaikassa
4.11.2024.-10.1.2025 etäkuntoutusjakso, josta yhteisiä etäkuntoutuspäiviä 13.11./ 27.11. / 11.12. /18.12.2024 ja 8.1.2025
+ yksilöllisiä kuvapuheluita

Lisätiedot:

Päivi Rossinen
avainasiakaspäällikkö, asiantuntija, kuntoutus- ja hyvinvointipalvelut
050 554 3330
paivi.rossinen@kunnonpaikka.com

Muutoksen voima -ryhmäkuntoutus on Kelan Elinvoimaa kuntoutuksesta -projektin kuntoutuskokeilu. Kuntoutuskokeilun aikana kerätään kokemusta ja tietoja Muutoksen voima -ryhmäkuntoutuksen toimivuudesta muun muassa arviointitutkimuksella, jonka toteuttaa Lapin ammattikorkeakoulu. Lisätietoa Elinvoimaa kuntoutuksesta -projektista: kela.fi/yhteistyokumppanit-kuntoutuspalvelutkuntoutuksen-kehittaminen-kelan-hankkeet.