

Virtaa, voimaa virikkeitä kuntoutuksesta!

Kelan Silmu-kuntoutus mielenterveydenhäiriöitä sairastaville Kunnonpai- kassa 2025



Kenelle

Silmu – kurssi on mielenterveyden häiriötä sairastavien aikuisten kuntoutuskurssi. Kuntoutus on tarkoitettu työelämässä olevalle, työelämään palaavalle (esim. kuntoutustuki) tai opiskelevalle aikuiselle, jolla on

- lievä tai keskivaikea masennus ja/tai ahdistuneisuushäiriö
- kaksisuuntainen mielialahäiriö.

Kurssin tavoite ja sisältö

Kurssin keskeisenä tavoitteena on lisätä kurssilaisten tietoa sairaudesta ja kuntoutumisesta sekä löytää keinoja työ- ja toimintakyvyn vahvistamiseen arjessa.

Kuntoutus toteutetaan ryhmämuotoisesti, jokainen kurssilainen luo kurssille yksilölliset tavoitteet ja työskentelee niiden edistämiseksi. Kurssin ryhmätoiminnassa tärkeänä osa-alueena on vertaistuen toteutuminen

Kurssiin kuuluu 5 vrk Kunnonpaikassa + 8 viikon etäkuntoutus + 5 vrk Kunnonpaikassa.

Kela maksaa kuntoutuksen ja sen ajalta voi saada palkkaa tai Kelan kuntoutusrahaa.

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 + pyydä lähettämään lausunto suoraan Kelaan
2. Täytä Kelan lomake KU132. Kirjaa hakemukseen omin sanoin, miksi tarvitset kuntoutusta ja tavoitteesi kuntoutukselle.
3. Lähetä hakemuslomake OmaKelassa. Voit myös toimittaa hakemuslomakkeen Kelaan joko postitse tai viedä Kelan toimistoon. Kela tekee kuntoutuspäätöksen ja lähettää sen hakijalle kotiin.

Lopullisen kuntoutuspäätöksen tekee Kela

Kunnonpaikassa vuonna 2025 alkavat Silmu- kuntoutuskurssit

Silmu-kuntoutuskurssi, lievää ja keskivaikeaa masennusta ja / tai ahdistuneisuushäiriötä sairastavien aikuisten kurssi. Kesto: 5 vrk Kunnonpaikassa + 8 viikon etäkuntoutus + 5 vrk Kunnonpaikassa.

- 94416:** Kuntoutusjaksot:
24. -28.2.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 22. -26.9.2025
- 94417:** Kuntoutusjaksot:
3-7.3.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 6-10.10.2025
- 94418:** Kuntoutusjaksot:
12-16.5.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 1.- 5.12.2025
- 94419:** Kuntoutusjaksot:
11.-15.8.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 9-13.3.2026
- 94420:** Kuntoutusjaksot:
18-22.8.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 16. – 20.3.2026
- 94421:** Kuntoutusjaksot:
20-24.10.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 18-22.5.2026
- 94422:** Kuntoutusjaksot:
17-21.11.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 8.-12.6.2026

Kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien aikuisten kurssi. Kesto: 5 vrk Kunnonpaikassa + 8 viikon etäkuntoutus + 5 vrk Kunnonpaikassa.

- 94424:** Kuntoutusjaksot:
7.-11.4.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 3-7.11.2025
- 94425:** Kuntoutusjaksot:
8-12.9.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 13.-17.4.2026

Lisätiedot:

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