

## Kenelle kuntoutus on tarkoitettu?

Saamenkielisille yli 68-vuotiaille, joilla useita sairauksia ja jotka asuvat kotona tai palvelutalossa ja hyötyvät ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta.

Hakijalta edellytetään lisäksi että:

- **hän on täyttänyt kurssille hakiesaan 68 vuotta**
- hän kykenee liikkumaan kuntoutuslaitoksessa ilman jatkuvaa avustamista
- jos hänelle on tehty muistitesti (MMSE) viimeisen vuoden aikana sen tulos on ollut yli 24
- hän pystyy osallistumaan ryhmämuotoiseen kuntoutukseen
- akuutista sairaudesta tai terveydenhuollon toimenpiteestä (esim. leikkaus) on kulunut yli 3 kuukautta

## Mikä on tavoite?

- tukea omatoimisuutta ja ennaltaehkäistä laitoshoidon tarvetta

## Miten se toteutetaan?

KUNTOUTUSJAKSO  
5 vrk

kotiharjoittelu



KUNTOUTUSJAKSO  
5 vrk

kotiharjoittelu



KUNTOUTUSJAKSO  
5 vrk  
Omaisten jakso 2 vrk

Ennen viimeistä jaksoa tehdään kotikäynti kurssilaisen luo tai otetaan yhteyttä puhelimitse kuntoutujan palveluverkostoon kotikunnassa.

Kuntoutukseen kuuluu myös 2 vrk omaisten/läheisten jakso. Omaisten jakson myöntää Kela.

## Mikä on kuntoutuksen sisältö?

Kurssin ohjelma on ryhmämuotoista, ja se mahdollistaa vertaistuen.

Teemoissa käsitellään mm.

- miten parantaa tasapainoa ja lihaskuntoa ja miten liikutaan turvallisesti
- terveyteen liittyviä asioita kuten lääkitystä
- terveellistä ravintoa ja painonhallintaa
- miten harjoitella muistamista ja miten opetella uusia toimintatapoja
- oman elämänsä läpikäyntiä ja tulevaisuuden suunnittelua

## Ketkä sitä toteuttavat?

Työryhmään kuuluvat:

- yleislääketieteen erikoislääkäri
- terveydenhoitaja tai sairaanhoitaja
- fysioterapeutti

Lisäksi psykologi ja sosiaalityöntekijä tai sosionomi.

## Miten kurssille pääsee?

Keskustele hoitavan lääkärin kanssa oireistasi ja kuntoutustoiveistasi. Kurssille haetaan Kelan kuntoutushakemuslomakkeella (KU 132). Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin lausunto kuntoutustarpeesta (B-lausunto).

Kurssi toteutetaan suomen kielellä. Jos haluat/tarvitset kurssille saamentaitoisen tulkin tuekseen, kerro siitä jo hakuvaiheessa.

**Kurssissa on esivalinta.** Kuntoutushakemukset toimitetaan 27.6.2018 mennessä kuntoutuslaitokseen, jossa esivalinta suoritetaan kuntoutujien hakemusasiakirjojen perusteella. Kuntoutuspäätöksen tekee Kela, kuntoutuslaitoksen esityksen pohjalta.

**Kustannukset:** Kuntoutuskurssi on Kelan järjestämää kuntoutusta ja on osallistujalle maksuton. Matka- ja ansionmenetyskorvaukset tulevat Kelan säädösten mukaan.

## Kysy lisää

**linjavastaava Marja Yliniva**  
puhelin 044 7650 463  
marja.yliniva@lapinkuntoutus.fi



**Lapin Kuntoutus Oy**  
Kuntotie 1, 96400 Rovaniemi  
puhelin (016) 3329 111  
[www.lapinkuntoutus.fi](http://www.lapinkuntoutus.fi)

## saamenkielisten IKKU-kurssi kuntoutusta ikäntyneille monisairaille



### IKKU-kurssi nro 66073

1. jakso 03.09. - 07.09.2018 5 vrk
2. jakso 14.01. - 18.01.2019 5 vrk
3. jakso 02.09. - 06.09.2019 5 vrk

omaisten jakso: 5.9. – 6.9.2019

- esivalinta 27.6.2018