



Lapin
Kuntoutus

IKKU-KURSSI

saamenkielisille



Kurssi 78787

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. jakso 15.11. – 19.11.2021 | 5 vrk |
| 2. jakso 21.02. – 25.02.2022 | 5 vrk |

KENELLE KURSSI ON TARKOITETTU?

Kurssi on tarkoitettu työelämästä poissaoleville yli 68-vuotiaille, jotka asuvat joko kotona tai palvelutalossa ja ovat monisairaita.

Kurssille osallistumisen edellytyksenä on, että

- kuntoutujalla on riittävästi itsenäistä toimintakykyä, jotta hän kykenee liikkumaan palveluntuottajan tiloissa ilman jatkuvaa avustamista ja osallistumaan ryhmämuotoiseen kuntoutukseen
- kuntoutuja jaksaa osallistua kurssin sisältämään kuntoutusohjelmaan, jota on noin 5 tuntia päivässä
- kuntoutujalla on halua osallistua ryhmämuotoiseen kuntoutukseen
- kuntoutujan mahdollinen ja korkeintaan lievä muistisairaus ei häiritse tai rajoita kuntoutukseen osallistumista ja kuntoutujan muistitoiminnot riittävät kurssille osallistumiseen.

MITEN SE TOTEUTETAAN?

Kurssiohjelma sisältää ryhmäohjelmaa ja yksilötapaamisia sekä kotikäynnin ryhmäjaksojen välillä. Osallistujamäärä kurssille on enintään 10. Kurssi on suomenkielinen, mutta se on kohdennettu erityisesti saamenkielisille, joille voidaan järjestää tarpeen mukaan tulkkia.



MIKÄ ON KURSSIN SISÄLTÖ?

Tavoitteena on tukea voimavaroja sairauksien kanssa elämiseen ja selviytymiseen arjessa sekä saada vahvistusta elämänhallintaan.

Ohjelma sisältää mm.

- o ohjausta tasapainon ja lihaskunnon vahvistamiseen sekä mieluisan liikunnan löytymiseen
- o tietoa terveydestä ja ravitsemuksesta sekä ikääntymisen vaikutuksesta toimintakykyyn

MITEN KURSSILLE PÄÄSEE?

Kurssille haetaan täyttämällä Kelan kuntoutushakemuslomake (Ku 132). Hakemuksen liitteeksi tarvitaan alle vuoden vanha lääkärin B-lausunto tai vastaavat tiedot sisältävä muu lääketieteellinen selvitys kuntoutuksen tarpeesta. Hakemus toimitetaan Kelaan. Ilmoita kuntoutushakemuksessasi mahdollinen tulkin tarve.

Kustannukset: Kuntoutus on Kelan järjestämää kuntoutusta ja osallistujalle maksuton. Matkakorvaukset tulevat Kelan säädösten mukaan

KYSY LISÄÄ

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



Lapin Kuntoutus

Kuntotie 1, 96400 Rovaniemi, 016 332 9111
www.lapinkuntoutus.fi

29.1.2021/ my

