

Tervetuloa Kunnonlähteen Meniere-sopeutumisvalmennukseen!

Sinulle maksuttomalla, kokonaan Kelan kustantamalla sopeutumisvalmennuskurssilla saat vertaistukea Menieren taudin kanssa elämiseen. Mukavien aktiviteettien äärellä omista ryhmäläisistä tulee usein kantava tukiverkko pitkäksi aikaa.

Vertaistuen lisäksi saat kurssilta paljon hyödyllistä tietoa Menierestä ja keinoja voida paremmin omassa arjessa. Sopeutumisvalmennuskurssilla tavataankin monia eri asiantuntijoita, joilta saa tietoa ja vinkkejä, ja joilta voi kysyä omasta tilanteesta. Kurssin vetää asiantunteva ja aidosti hyvinvoinnistasasi välittävä ammattilaisten tiimi.

Sopeutumisvalmennuskurssilla on paljon hyödyllistä ohjelmaa – tulet tapaamaan lääkärin, kuulet asiaa erilaisista sosiaalietuuksista sekä apuvälineistä, opit lisää stressinhallinnasta ja rentoutumisesta. Kurssiohjelmaan sisältyy myös paljon liikuntaa ja erilaisten lajien kokeilua kivassa porukassa.

Vapaa-ajalla voi viettää aikaa yhdessä ja hyödyntää erilaisia vapaa-ajanmahdollisuuksia – uintia, kuntosalia, laserammuntaa. Kädentaitoverstaalla voidaan puuhailla tai poiketa kaupungilla. Kunnonlähde on virkistävä ympäristö kaikkine hyvinvointipalveluineen ja meillä on helppo voida hyvin.

Sopeutumisvalmennuksen tavoitteena on, että saat monipuolista apua pärjäämiseen Menieren kanssa. Liikunnan ja toisaalta rentoutumisen merkityksen tärkeys avautuu hyvin kurssilla, ja joku monet löytävätkin meiltä uusia itselle sopivia harrastuksiakin. Kurssin myötä monelle oli tullut lisää rohkeutta ja uskallusta lähteä liikkeelle. Isoimmat pelot olivat hälvenneet, ja lisää rohkeutta sosiaaliin tilanteisiin löytyy usein viikon aikana. Eräs kurssilaisista muotoilikin kurssin annin joskus hyvin sanoiksi: ”Sain rohkeutta haastaa Meniereä.”

Kurssi on sinulle kokonaan maksuton, ja työssä poissaoloajalta voit saada myös kuntoutusrahaa.

Meniere-ryhmiä perustetaan sitä mukaa, kun saamme hakemuksia. Seuraava mahdollinen ajankohta on 4.-8.5.2026. Laita siis hakemus, niin ehdotamme sinulle sopivaa kurssiajankohtaa.

Hae näin:

- Täytä Kelan kuntoutushakemus KU132. Tässä pari huomiota lomakkeen täyttöön:
 - Kohta 2: moniammatillinen yksilökuntoutus majoituksella
 - Kohta 9: Kunnonlähde Kankaanpää. Kerro omin sanoin, miksi tarvitset Menieren tautia sairastavan moniammatillista yksilökuntoutusta juuri nyt. Voit kertoa esimerkiksi, että tarvitset lisää tietoa Menierestä ja sen hoitamisesta, keinoja arkeen sairauden kanssa, vertaistukea ja tietoa erilaisista tukimuodoista.
- Hakemuksen liitteeksi tarvitset lääkärin b-lausunnon, jossa suositellaan sinulle kuntoutusta tai sopeutumisvalmennusta Menieren tautiin liittyen.
- Hakemus ja lääkärin lausunto toimitetaan Kelaan.

Kysy meiltä lisää, autamme mielellämme!

p. 050 394 7524 tai kuntoutustoimisto@kunnonlahde.fi

Tutustu Kunnonlähteeseen: www.kunnonlahde.fi