

# *Kunnonpaikan* **KUNTOUTUSKURSSI- TARJONTA**

[www.kunnonpaikka.com](http://www.kunnonpaikka.com)



# KUNNONPAIKAN KUNTOUTUSPALVELUT

Kuntoutuspalvelumme muodostuvat sairausryhmäkohtaisista kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseista, työelämän kuntoutuspalveluista ja ammatillisesta kuntoutuksesta sekä ikääntyneiden kuntoutuksesta. Kurssuja toteutetaan työikäisille ja työstä poissaoleville, laitos- ja avomuotoisina.

Kelan kuntoutuspalvelut ovat maksuttomia. Niiden ajalta on mahdollisuus hakea kuntoutusrahaa, jos kuntoutukseen osallistuminen aiheuttaa kuntoutujalle ansiomenetyksiä. Kela korvaa myös kuntoutuksesta aiheutuneita matkakustannuksia.

Voit tutustua kuntoutuspalveluihimme myös osoitteessa: [www.kunnonpaikka.com](http://www.kunnonpaikka.com).

## KUNTOUTUSKURSSIT

Kuntoutuskurssien tavoitteena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen työ- ja toimintakyvyn parantaminen tai säilyttäminen. Kurssit ohjaavat omatoimiseen hyvinvointiin sekä yleiskunnon ylläpitämiseen. Kurssuja järjestetään henkilöille, joilla sairaus heikentää arjessa, työssä tai opinnoissa pärjäämistä sekä henkilöille, jotka ovat mukana sairastuneen arjessa läheisenä.

### **Sydänsairautta sairastavien kuntoutuskurssit**

Kuntoutus on suunnattu aikuisille, joiden työ- ja toimintakykyä haittaa ja heikentää sydänsairaus. Kuntoutuskurssit ovat osittaisia perhekurssuja, joihin osallistuu myös kuntoutujan omainen tai läheinen osan aikaa kurssiohjelmasta. Kurssit ovat jaoteltu sepelvaltimotautia tai sydämen vajaatoimintaa sairastaville. Kurssuja järjestetään alle ja yli 68-vuotiaille, työelämässä oleville sekä työelämästä poissaoleville henkilöille. Kuntoutus kestää yhteensä 15 vuorokautta ja toteutetaan kolmessa viiden vuorokauden jaksossa. Kurssien tavoitteena on lisätä sekä kuntoutujan että hänen omaisensa kykyä hahmottaa sairauden aiheuttama kokonaistilanne ja tuen tarve, jotta kyettäisiin edistämään kuntoutumista.

### **Tuki- ja liikuntaelinsairautta sairastavien kuntoutuskurssit**

Kuntoutus on suunnattu henkilöille, joilla on diagnosoitu yli 3kk oireillut selkäsairaus, niskan, hartian tai yläraajan tule-sairaus tai alaraajan suurten nivelten (polvi, lonkka, nilkka) sairaus. Kurssit sisältävät pääosin ryhmämuotoista ohjelmaa painottaen oirealueen lihasryhmien lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä liikkuvuutta parantavaa harjoittelua. Lisäksi kuntoutus tarjoaa mm. opastusta ja motivoitumista hyvinvointia tukevien elintapojen omaksumiseen sekä psykososiaalista ohjausta ja neuvontaa. Kurssuja toteutetaan laitos- sekä avokuntoutuksena. Laitosmuotoiset kurssit kestävät 15 vuorokautta ja toteutetaan kolmessa viiden vuorokauden jaksossa. Avomuotoiset kurssit koostuvat aloitusjaksosta, avomuotoisista käyntikerroista sekä päätösjaksosta.

### **Silmu - mielenterveyden häiriöitä sairastavien kuntoutuskurssit**

Kuntoutus on suunnattu mielenterveyden häiriöitä sairastaville aikuisille. Sairaus voi olla esim. lievä tai keskivaikea

masennus, ahdistuneisuushäiriö tai kaksisuuntainen mielialahäiriö. Kurssit toteutetaan osittain perhekurssina. Kuntoutujan aikuisella omaisella tai läheisellä on mahdollisuus osallistua kuntoutukseen keskimmaisella jaksolla yhden päivän ajan. Kurssien keskeisenä tavoitteena on lisätä kurssilaisten ja heidän läheistensä tietoa sairaudesta ja kuntoutumisesta sekä löytää keinoja työ- ja toimintakyvyn vahvistamiseen arjessa. Kurssit kestävät 15 vuorokautta ja toteutetaan kolmessa viiden vuorokauden jaksossa.

### **Omaishoitajien kuntoutuskurssit**

Kuntoutus on suunnattu henkilöille, jotka avustavat tai hoitavat läheistään päivittäin sekä omaishoitajille, joilla arjen toiminnoista suoriutuminen on alentunut tai on vaarassa alentua terveydentilasta tai omaishoitajuudesta aiheutuvan rasituksen vuoksi. Kuntoutujalla itsellään tulee olla riittävästi toimintakykyä, jotta hän kykenee toimimaan kuntoutuksen aikana ilman jatkuvaa avustamista. Kurssit kestävät 10 vuorokautta ja toteutetaan kahdessa viiden vuorokauden jaksossa.

### **OPI-kuntoutuskurssit**

Kuntoutus on suunnattu Savon koulutus kuntayhtymässä ammatillista perustutkintoa suorittaville 16-25-vuotiaille nuorille, joilla on masennus- tai ahdistuneisuushäiriön vuoksi hankaluuksia sosiaalisissa ja/tai oppimistilanteissa ja joiden opinnot uhkaavat pitkittyä. Kurssien tavoitteena on opiskelu- ja toimintakyvyn turvaaminen sekä parantaminen. Kurssilla nuoria tuetaan arjen- ja elämänhallinnassa, omasta hyvinvoinnista huolehtimisessa, opiskelussa selviytymisessä ja sosiaalisten taitojen harjoittelussa. Kurssit toteutetaan yhden vuoden aikana yksilöllisinä käyntikertoina sekä ryhmämuotoisina avopäivinä.



### **Ikääntyneiden monisairaiden kuntoutuskurssit**

Kuntoutus on suunnattu työelämästä poissaoleville yli 68-vuotiaille kotona tai palvelutalossa asuville henkilöille, joiden sairauksista aiheutuu kuntoutuksen tarve. Kuntoutukseen hakeutuvalla tulee kuitenkin olla riittävästi itsenäistä toimintakykyä pystyäkseen osallistumaan ryhmämuotoiseen kuntoutukseen. Vuoden sisällä tehdyn muistitestin (MMSE) tulos tulee olla yli 24p. Kurssien tavoitteena on kuntoutujan toimintakyvyn turvaaminen tai parantaminen sekä osallisuuden ja aktiivisuuden lisääntyminen. Kurssit koostuvat kolmesta viiden päivän mittaisesta kuntoutusjaksosta ja tarvittaessa yhdestä kotikäynnistä. Kuntoutusohjelman lopussa kuntoutujan läheisellä on mahdollisuus osallistua kuntoutukseen kahden päivän ajan.

### **Reumaa sairastavien kuntoutuskurssit**

Kuntoutus on suunnattu henkilöille, jotka sairastavat nivel- tai selkärankareumaa tai nivelpsoriaasia. Kuntoutuksen tarve tulee olla asianmukaisesti tutkittu sekä todettu terveydenhuollossa. Kurssien tavoitteena on hyvinvoinnin sekä työ- ja toimintakyvyn turvaaminen ja edistäminen. Kurssit kestävät 15 vuorokautta ja toteutetaan kolmessa viiden vuorokauden jaksossa.

## **SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT**

Sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on tukea kuntoutujan valmiuksia mahdollisimman täysipainoiseen elämään sairaudesta tai vammasta huolimatta. Tähän pyritään mm. antamalla tietoa sairaudesta ja sen vaikutuksista ja tukemalla selviytymistä sairauden kanssa.

### **Muistisairautta sairastavien sopeutumisvalmennuskurssit**

Kuntoutuksen kohderyhmänä ovat alle 76-vuotiaat joko varhaisen vaiheen tai lievää muistisairautta (MMSE yli 22p.) sairastavat henkilöt sekä heidän puolisonsa. Muistisairaus voi olla esim. Alzheimerin- tai Lewyn kappale tauti, vaskulaarinen dementia, otsa-ohimolohkorapeuma tai Parkinsonin taudin muistisairaus tai näiden yhdistelmä. Kurssien tavoitteena on lisätä ja parantaa kuntoutujan sekä hänen puolisonsa keinoja sairauden hoidossa sekä terveyttä edistävissä toiminnoissa. Kuntoutujan puolisoa tai läheistä ohjataan ja tuetaan siihen, että kuntoutujan arki sisältäisi terveyttä ja kuntoutumista edistäviä toimintoja. Kurssien kesto on viisi vuorokautta. Puoliso tai omainen osallistuu kurssiohjelmaan koko kurssin ajan.

### **Liikehäiriösairautta sairastavien sopeutumisvalmennuskurssit**

Kuntoutus on suunnattu aikuisille, joiden arjen toimintakykyä uhkaa liikehäiriösairaus. Kurssien tavoitteena on tukea kuntoutujaa sekä hänen puolisoaan sairastumisen vuoksi muuttuneessa elämäntilanteessa. Kuntoutujalla tulee olla riittävästi itsenäistä toimintakykyä, jotta hän kykenee toimimaan palveluntuottajan tiloissa ilman jatkuvaa avustamista. Liikehäiriösairaus voi olla mm. parkinsonin tauti, ataksia, dystonia tai Huntingtonin tauti. Kurssit kestävät 10 vuorokautta ja toteutetaan kahdessa viiden vuorokauden jaksossa. Kuntoutujan puoliso osallistuu kurssin ohjelmaan koko kurssin ajan.

### **Hengityssairautta sairastavien sopeutumisvalmennuskurssit**

Kuntoutus on suunnattu työelämässä oleville sekä työelämästä poissaoleville hengityssairautta sairastaville henkilöille. Kurssien tavoitteena on auttaa kuntoutujia sopeutumaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Lisäksi tavoitteena on motivoida kuntoutujia tarvittaessa elämäntapamuutokseen. Hengityssairaus voi olla mm. astma tai keuhkohtaumatauti. Harvinaisia hengityssairauksia sairastaville on suunnattu omat ryhmät. Harvinaisia hengityssairauksia voi olla mm. alfa-1-antitrypsiinin vajaus, immotiele cilia tai muu bronkiektasiatauti, keuhkofibroosi tai sarkoidoosi. Kurssit kestävät 10 vuorokautta ja toteutetaan kahdessa viiden vuorokauden jaksossa.

### **Metabolista oireyhtymää ja tyypin 2 diabetesta sairastavien sopeutumisvalmennuskurssit**

Kuntoutus on suunnattu henkilöille jotka sairastavat metabolista oireyhtymää ja tyypin 2 diabetesta. Kuntoutuksen edellytyksenä on, että toimintakykyä voidaan turvata tai parantaa kuntoutuksen avulla. Kurssien tavoitteena on lisätä kuntoutujien motivaatiota painonhallintaan, elintapojen muutokseen, lääkehoitoon ja terveyttä edistäviin elintapoihin sitoutumiseen. Kurssit kestävät 10 vuorokautta ja toteutetaan kahdessa viiden vuorokauden jaksossa.

### **Syöpää sairastavien sopeutumisvalmennuskurssit**

Kuntoutus on suunnattu henkilöille, joiden kuntoutustarve johtuu syöpäsairaudesta. Kurssija järjestetään työelämässä oleville, työelämästä poissaoleville henkilöille ja yli sekä alle 68-vuotiaille. Kurssityypistä riippuen kuntoutuksen voi osallistua yksin, puolison tai läheisen henkilön kanssa. Syöpäkurssija on suunnattu kolmelle kohderyhmälle: rintasyöpä, eturauhassyöpä ja syöpäsairaudet yleisesti. Kurssien tavoitteena on lisätä kuntoutujan sekä hänen omaistensa kykyä pärjätä arjessa ja parantaa heidän toimintakykyään. Kurssien kesto on viisi vuorokautta.

### **Ihon sairauksia sairastavien sopeutumisvalmennuskurssit**

Kuntoutus on suunnattu henkilöille, joiden kuntoutustarve johtuu ihon sairaudesta. Sairaus voi olla psoriasis tai vaikea ja pitkäaikainen ihon sairaus Kurssien tavoitteena on tukea kuntoutujaa muuttuneeseen elämäntilanteeseen sopeutumiseen. Sopeutumisvalmennuksen avulla pyritään tarjoamaan monipuolisesti keinoja mm. kuntoutujan itsehoidon toteuttamiseen ja tukemiseen, hankalaoireisen sairauden kanssa jaksamiseen sekä terveyttä edistäviin elämäntapoihin sitoutumiseen. Kurssien kesto on viisi vuorokautta, joka toteutetaan yhdessä jaksossa.



## Reumaa sairastavien sopeutumisvalmennuskurssit

Kuntoutus on suunnattu henkilöille, jotka sairastavat nivel- tai selkärankareumaa. Kuntoutuksen tarve tulee olla asianmukaisesti tutkittu sekä todettu terveydenhuollossa. Kurssien tavoitteena on hyvinvoinnin sekä työ- ja toimintakyvyn turvaaminen ja edistäminen. Kurssien kesto on viisi vuorokautta.

## AMMATILLINEN KUNTOUTUS

Ammatillisen kuntoutuksen palvelut ovat suunnattu henkilöille, joilla on haasteita selviytyä työelämästä, työllistyminen ei ole tapahtunut suunnitellussa aikataulussa tai koulutus on keskeytynyt ja ammattiala vaatii vielä pohdiskelua. Ammatillisen kuntoutuksen palvelut ovat suunnattu henkilöille, joille henkilökohtaisen kokonaistilanteen voidaan arvioida aiheuttavan työ- tai ansiokyvyn laskun ja heikkenemisen lähivuosina.

### Ammatillinen kuntoutuspalvelu

Ammatillinen kuntoutuspalvelu (3-12vrk) on ensi askel ammatilliseen kuntoutukseen. Ammatillinen kuntoutuspalvelu on palvelujakso, joka koostuu kahdesta osasta. Ensimmäinen osa on kolmen vuorokauden mittainen, jolloin tehdään kokonaistilanteen kartoitus ja pohditaan onko ammatillinen kuntoutus juuri nyt ajankohtaista. Jatkojakson aikana syvennytään ammatillisiin asioihin tarkemmin ja tavoitteena on saada aikaan ammatillisen kuntoutuksen suunnitelma.

### Työllistymistä edistävä ammatillinen kuntoutus

Työllistymistä edistävän ammatillisen kuntoutuksen tavoitteena on edistää ja tukea pääsyä työelämään. Palvelussa on valittavana kolme erimittaista palvelulinjaa, joista Kelan kanssa valitaan kuntoutujalle sopivin linja. Ammatillisen kuntoutuksen palveluissa kuntoutusta toteuttaa Kunnanpaikan moniammatillinen ammatillisen kuntoutuksen työryhmä.

### KIILA- kuntoutus

KIILA kuntoutus on tarkoitettu alle 67-vuotiaille vakituudessa tai määräaikaisessa työsuhteessa oleville työntekijöille sekä yrittäjille, joilla on ajankohtainen kuntoutustarve. Hakijatahoina toimivat työterveyshuollot, työnantajat, ammattiliitot ja yhdistykset. Kuntoutuspalvelu sisältää sekä ryhmä- että yksilökuntoutusta. Kuntoutusjakson kesto on yhteensä noin 18kk ja siihen sisältyy kolme noin viikon mittaista ryhmäjaksoa Kunnanpaikassa.

## HAKEMINEN

**Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille** voi hakea Kelan KU 132 harkinnanvaraisen kuntoutuksen hakemuksella.

**Ammatillisen kuntoutuksen** palveluihin voi hakea Kelan KU 101 ammatillisen kuntoutuksen hakemuksella.

Hakemuksen lisäksi tarvitaan lääkärin B-lausunto, josta käy ilmi kuntoutuksen tarkoitus ja tavoite.

Toteutamme myös työeläkelaitosten, vakuutusyhtiöiden ja Valtiokonttorin rahoittamaa kuntoutusta.

Lisätietoja: [www.kunnonpaikka.com](http://www.kunnonpaikka.com)

Kuntoutustoimisto:

p. 044 7476 531 | [kuntoutus@kunnonpaikka.com](mailto:kuntoutus@kunnonpaikka.com)  
soittoajat ma-pe klo 10-11 sekä klo 13-14

KUNNONPAIKAN vahvuutena on laajan asiantuntemuksen omaava moniammatillinen työryhmä mikä mahdollistaa niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin hyvinvoinnin tukemisen.

KUNNONPAIKKA sijaitsee Kallaveden rannalla, rauhallisessa järvimaisemassa, kuitenkin lähellä tärkeitä kulkuväyliä. Meille on helppo saapua niin lentäen, junalla, bussilla kuin omalla autollakin.



KUNNONPAIKAN ravintola Aallotar tarjoaa päivittäin herkullisen lounaan ja päivällisen noutopöydästä. Kahvila houkuttelee tuoreilla leivoksilla ja Pub Kulkuri näyttää tärkeimmät urheiluhetket screeniltä.

# FYSIOKLINIKKA

FysioKlinikka tuo monipuoliset harjoitus-, kuntosali- ja allasterapiatilat sekä ammattitaitoiset fysioterapeutit kenen tahansa saataville. Terapeuttitimiimme kuuluu eri osa-alueisiin, kuten tuki- ja liikuntaelinvaivoihin, lymfaterapiaan ja tyofysioterapiaan erikoistuneita osaajia. Tarjoamme fysio-, allas-, lymfa-, toiminta-, ravitsemus- ja jalkaterapiaa sekä kinesioteippausta ja PhysioTouch -hoitoja. FysioKlinikan asiantuntijapalveluihin kuuluvat myös psykologin sekä erikoislääkärin palvelut.

Voit tulla FysioKlinikalle ilman lähetettä tai SV3-lähetteellä sekä Kelan, vakuutusyhtiön tai kunnan/kaupungin maksusitoumuksella.

Ajanvaraus kylpylän vastaanotosta  
p. 044 7476 520 tai  
hyvinvointi@kunnanpaikka.com



## MONIPUOLISET PALVELUT

Hoitokylpylä Harmonia kutsuu rentoutumaan. Voit varata hierontaa, kylpyjä ja hemmotteluhoitoja ennakkoon kylpylän kassalta.

Kylpylämme on avoinna vuoden jokaisena päivänä. 25 metrin kuntouintialtaassa onnistuu niin vesijuoksu kuin kuntouintikin ja rentoutuminen käy hierovissa vesipisteissä sekä porealtaassa.

Neljä erilaista kuntosaliamme ja pelailuun sekä jumppaan soveltuvat liikunta- ja peilisalit takaavat onnistuneet treenit joka kerta.

# TERVETULOA KUNNONPAIKKAAN!

Saat tarkempia tietoja tulevista kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseista:

## KUNTOUTUSASIAANTUNTIJA

Jani Heikkurinen

p. 044 788 9493

jani.heikkurinen@kunnonpaikka.com

## KUNNONPAIKAN KUNTOUTUSTOIMISTO

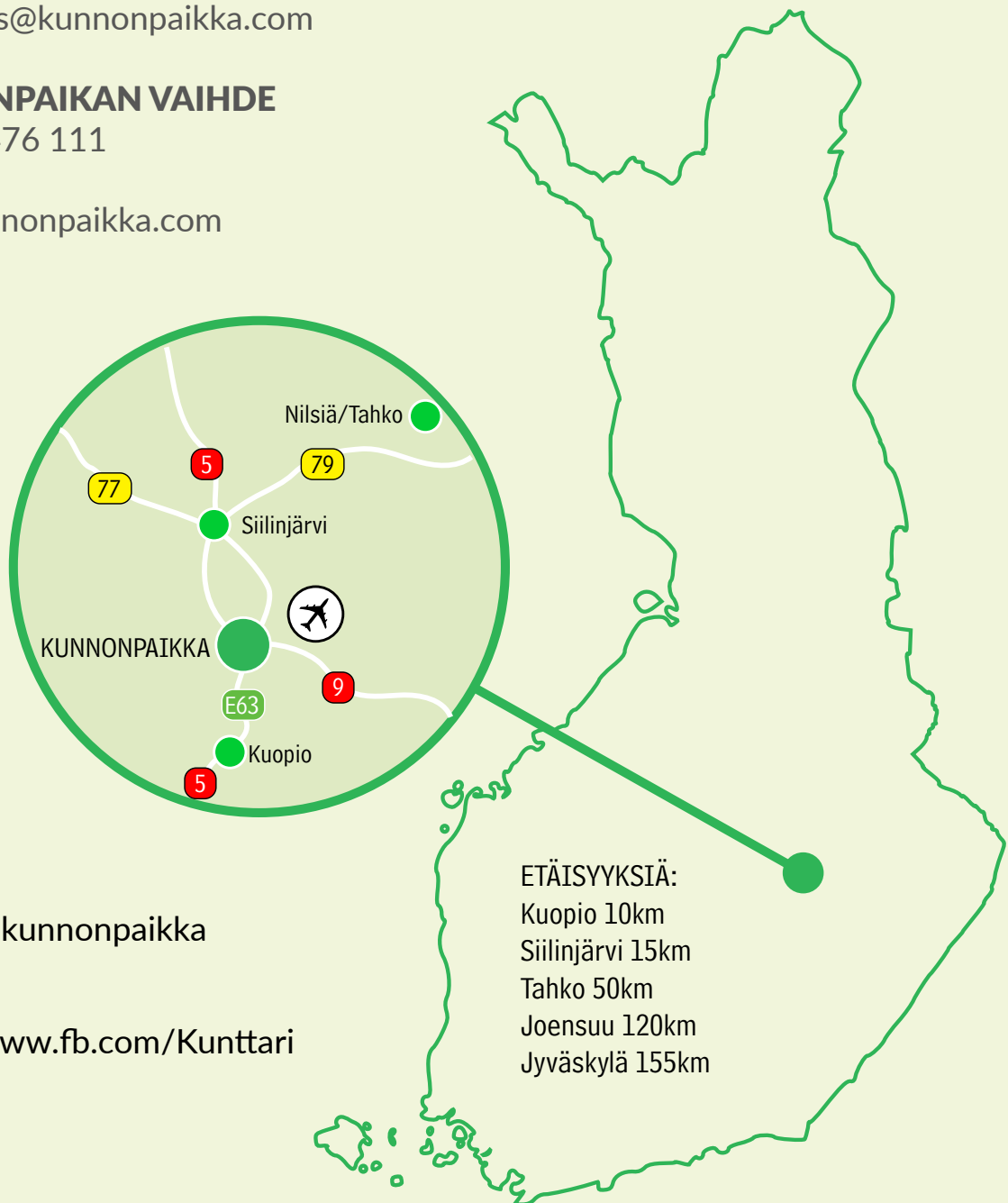
p. 044 7476 531

kuntoutus@kunnonpaikka.com

## KUNNONPAIKAN VAIHDE

p. 044 7476 111

[www.kunnonpaikka.com](http://www.kunnonpaikka.com)



@kunnonpaikka



[www.fb.com/Kunttari](https://www.facebook.com/Kunttari)



**Kunnonpaikka** Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela | p. 044 7476 111 (vaihde)