



Metabolista oireyhtymää ja Tyypin 2 diabetesta sairastavan sopeutumismuunnoskurssi

Sopeutumismuunnoskurssilla saat tietoa sairaudestasi, tukea elämäntilanteeseesi sekä konkreettisia ohjeita arjessa selviytymiseen. Ryhmän vertaistuki auttaa sinua eteenpäin ja pääset jakamaan kokemuksiasi. Valmennus tapahtuu osittain verkossa mahdollistaen ajasta ja paikasta riippumattoman kuntoutumisesi.



Kohderyhmä

Kurssi on kohdennettu **alle 68-vuotiaille** henkilöille, jotka ovat opiskelemassa, työelämässä, palaamassa työhön, kuntoutustuella tai poissa työelämästä. Kuntoutus on tarkoitettu myös **työelämästä poissaoleville yli 68-vuotiaille**.



Tavoite

Kurssilla saat **tukea elämäntilanteesi hallintaan** sekä konkreettisia keinoja, tietoa ja valmennusta sairauden ymmärtämiseen ja siihen sopeutumiseen.



Toteutus

Kuntoutuskurssista vastaa **moniammatillinen työryhmä**, johon kuuluvat esimerkiksi erikoislääkäri, ravitsemusterapeutti, diabeteshoitaja, fysioterapeutti, psykologi, jalkaterapeutti ja sosionomi. Kyseessä on **ryhmämuotoinen kuntoutus**, jossa on korkeintaan 10 asiakasta.



Kesto

Kurssi toteutetaan **läsnä- ja etäkuntoutuksen yhdistelmänä**. Kuntoutus alkaa 3 vuorokauden kuntoutusjaksolla kuntoutuslaitoksessa ja tästä kuntoutus jatkuu verkkokuntoutuksena 12 viikon ajan. Kuntoutus toteutetaan kokonaisuudessaan 9 kuukauden sisällä.



Hakeminen

Kuntoutus on **Kelan järjestämää ja rahoittamaa**. Voit hakeutua kuntoutukseen täyttämällä Kelan kuntoutushakemuslomakkeen KU 132. Hakemuksen liitteeksi tarvitset lääkärin B-lausunnon. Toimita hakemus liitteineen Kelan toimistoon, kuntoutuspäätöksen tekee Kela. Kela kustantaa kuntoutusohjelman, majoituksen kahden hengen huoneessa sekä täysihoidoruo-kailut. Lisäksi Kela korvaa osan kuntoutuksen matkoista, omavastuuosuus on 25 € / suunta. Meidät löydät Kelan kurssihausta nimellä Karjalohjan Kuntoutumiskeskus.



Lisätietoja

Hanna Nieminen, palvelupäällikkö
p. 043 825 7136 / hanna.nieminen@lohjaspa.fi / kuntoutus@lohjaspa.fi