



# Uniapneaa sairastavan kuntoutuskurssi

Kuntoutuskurssilla saat tietoa sairaudestasi ja tukea elämäntilanteeseesi. Lisäksi saat konkreettisia ohjeita arjessa selviytymiseen. Ryhmän vertaistuki auttaa sinua eteenpäin ja pääset jakamaan kokemuksiasi.



## Kohderyhmä

Kuntoutuskurssi on tarkoitettu **yli 20-vuotiaille** työssä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville, opiskelijoille ja työelämästä poissaoleville.



## 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, sairaanhoitaja, fysioterapeutti, psykologi ja sosionomi. Kyseessä on **ryhmämuotoinen kuntoutus**, jossa on korkeintaan 10 asiakasta.



## Kesto

Kurssi toteutetaan rytmityksellä **5 vrk + 5 vrk**. Jaksojen välissä ja toisen jakson loputtua työryhmän fysioterapeutti on sinuun yhteydessä. Kuntoutus toteutetaan kokonaisuudessaan 8 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 täysihoidon ruokailut. 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

Kuntoutuksen toteuttaa:  
Karjalohjan Kuntoutumiskeskus / Lohja Spa & Resort,  
Ylhäntie 1, 09120 Karjalohja, [www.lohjaspa.fi](http://www.lohjaspa.fi)