

# KYYHKYLÄN KUNTOUTUSKESKUS

MONIPUOLISIA JA LAADUKKAITA KUNTOUTUS-, LIIKUNTA JA HYVINVOINTIPALVELUJA SINULLE



## Sydänsairautta sairastavien aikuisten avomuotoiset kuntoutuskurssit 2018

<b>Kurssi 68728</b>	avopäivät	10 käyntikertaa	avopäivät
Kuntoutujan jaksot	19.-21.2.2018	13.3.2018 3.4.2018 24.4.2018 15.5.2018 5.6.2018 26.6.2018 24.7.2018 14.8.2018 4.9.2018 26.9.2018	5.-6.11.2018
<b>Kurssi 68729</b>	avopäivät	10 käyntikertaa	avopäivät
Kuntoutujan jaksot	27.-29.8.2018	- 18.9.2018 - 9.10.2018 - 30.10.2018 - 20.11.2018 - 11.12.2018 - 8.1.2019 - 29.1.2019 - 19.2.1019 - 12.3.2019 - 2.4.2019	13.-14.5.2019

## **Kohderyhmä**

Kohderyhmänä ovat sydänsairautta sairastavat aikuiset, jotka ovat opiskelemassa, työelämässä, palaamassa työhön tai kuntoutustuella.

Kurssit kohdennetaan seuraavasti:

- sepelvaltimotautia sairastavat, joilla on useita riskitekijöitä tai joilla on työ- ja toimintakykyä rajoittava angina pectoris -oire tai jotka ovat sairastaneet sydäninfarktin tai joille on tehty ohitusleikkaus tai pallolaajennus
- sydämen vajaatoimintaa sairastavat (esimerkiksi vajaatoimintaa aiheuttava synnynnäinen sydänsairaus, kardiomyopatia tai harvinainen sydänsairaus sekä kuntoutujat, joille on tehty läppäleikkaus).

## **Tavoite**

Kuntoutuksen tavoitteena on kuntoutujan työ- tai opiskelukyvyn turvaaminen tai parantaminen sekä kuntoutujan osallisuuden ja aktiivisuuden lisääminen kuntoutujalle merkityksellisissä arjen toiminnoissa. Avokuntoutuskurssi tukee kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista työ- tai opiskelukykyä, elämäntapamuutosta sekä osallisuutta arjen eri ympäristöissä ja verkostoissa. Avokuntoutuskurssilla on keskeistä oppia ymmärtämään omaan sairauteen tai sairastumiseen liittyvä muuttunut elämäntilanne.

## **Kurssin sisältö**

Kuntoutuksen teemat valikoidaan kuntoutujien tavoitteisiin ja tarpeisiin soveltuen. Aihepiirejä ovat terveyden ja sairauden hoito, liikunta, psykososiaalinen hyvinvointi, ravitsemus, arjessa toimiminen sekä opiskelussa ja työelämässä selviytyminen. Kuntoutuksen tavoitteisiin pyritään käytännön harjoittelujen, vuorovaikutusta edistävien keskustelujen ja ryhmäytymistä tukevien menetelmien avulla. Kuntoutus tukee kuntoutujien aktiivista harjoittelua ja toimintaa. Kurssi toteutetaan ryhmämuotoisena kuntoutuksena, joka mahdollistaa vertaistuen. Yhteisten kokemusten jakaminen edistävät yksilöllistä kuntoutumista.

## **Kurssille hakeutuminen**

Kurssille hakeudutaan Kelan kuntoutushakemuslomakkeella KU 132. Liitteenä tulee olla lääkärin B-lausunto tai vastaavat tiedot sisältävä lääketieteellinen selvitys.

## **Lisätietoja**

Osastonsihtööri **puh. 044 7720 353**

Sähköposti: **[kuntoutus@kyyhkyla.fi](mailto:kuntoutus@kyyhkyla.fi)**

