

# KYYHKYLÄN KUNTOUTUSKESKUS

MONIPUOLISIA JA LAADUKKAITA KUNTOUTUS-, LIIKUNTA JA HYVINVOINTIPALVELUJA SINULLE



## Mielenterveydenhäiriötä sairastavien aikuisten kuntoutuskurssit 2019

### Oras-avomuotoiset kurssit

<b>Kurssi 70520</b> Kuntoutujan jakso	3.6.2019 ryhmä avop.,  10.6.-8.7.2019 yksilöllinen käyntikerta	10.7.-11.9.2019 yksill.krt  Ryhmäkerrat: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.7.2019</li> <li>• 31.7.2019</li> <li>• 28.8.2019</li> <li>• 18.9.2019</li> <li>• 9.10.2019</li> <li>• 30.10.2019</li> <li>• 20.11.2019</li> <li>• 11.12.2019</li> <li>• 2.1.2020</li> <li>• 22.1.2020</li> </ul>	27.1.-3.2.2020  yksilöll.krt  4.2.2020 ryhmämuot. krt
<b>Kurssi 70521</b> Kuntoutujan jakso	2.9.2019 ryhmä avopv,  9.-30.9.2019 yksil.krt	3.10.-5.12.2019 yksill.krt  Ryhmäkrt <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.10.2019</li> <li>• 24.10.2019</li> <li>• 14.11.2019</li> <li>• 5.12.2019</li> <li>• 19.12.2019</li> <li>• 9.1.2020</li> <li>• 30.1.2020</li> <li>• 20.2.2020</li> <li>• 12.3.2020</li> <li>• 2.4.2020</li> </ul>	6.-27.4.2020 yksilöll.krt  28.4.2020 ryhmämuot. krt

## Kohderyhmä

Kohderyhmänä ovat työssä olevat tai opiskelemissa olevat aikuiset, joiden työ- ja tai opiskelukykyä uhkaa masennus.

Kurssit kohdennetaan seuraavasti:

- joilla on asianmukaisesti diagnosoitu lievä tai keskivaikea masennustila
- joilla on kuntoutukseen hakeutuessa kytkös työ- tai opiskeluelämään tai jotka ovat olleet väliaikaisesti poissa työelämästä viimeisen vuoden aikana enintään 6 kuukautta
- joilla on motivaatiota ja valmiudet osallistua ryhmämuotoiseen kuntoutukseen
- joilla hoitosuhde hoidosta vastaavaan tahoon jatkuu kuntoutuksen aikana.

## 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, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä, työkykyä sekä aktiivisuutta ja osallisuutta arjen eri ympäristöissä ja verkostoissa. Avokuntoutuskurssilla on keskeistä oppia ymmärtämään omaan sairauteen liittyvä muuttunut elämäntilanne, omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen. Kurssin toteutuksesta vastaa moniammatillinen tiimi huomioiden kuntoutujien yksilölliset tavoitteet.

## Kurssin sisältö

Kuntoutuksen sisältää ohjattuja ryhmä/teemakeskusteluja ja pienryhmätyöskentelyä hyödyntäen toiminnallisia menetelmiä sekä yksilöllisiä tapaamisia. 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)**

