

Kuntoutus

Kuntoutuksen tavoitteena on edistää toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, hyvinvointia, osallistumismahdollisuuksia ja työllistymistä.

Kuntoutusmuodot

[Kuntoutusmuotoja](#) on monia. Kuntoutus voi olla yksilöllistä tai ryhmämuotoista. Se voi olla laitos- tai avomuotoista. Joskus kuntoutuksessa käytetään hyväksi lähiyhteisöjen sosiaalisia verkostoja. Kuntoutustarve selvitetään tavallisimmin työterveyshuollossa, perusterveydenhuollossa tai erikoissairaanhoidossa, mutta kuntoutustarpeen selvittely voidaan käynnistää myös esimerkiksi työvoimatoimistossa tai Kelassa.

- [Kuntoutuksen standardit Kelan sivuilla](#)
- [Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit Kelan sivuilla](#)

Kuntoutus ja kuntoutusta tukeva toiminta Reumaliitossa

Reumaliiton omistama [Apila](#) on reumakuntoutukseen erikoistunut kuntoutumiskeskus Kangasalla. Lisäksi liitto toteuttaa STEA:n rahoittamana [sopeutumisvalmennuskursseja](#). Moni muukin toiminta voi sisältää kuntoutuksellisia ja kuntoutusta tukevia elementtejä, kuten sosiaalinen [lomatoiminta](#), diagnoosikohtaiset tapaamiset ja muu [vertaistukeen](#) perustuva toiminta. Reumaliitto järjestää myös ammattilaisille kuntoutukseen liittyvää koulutusta.

- [Kuntoutumiskeskus Apilan kuntoutustarjonta](#)

Kuntoutusjärjestelmä

Suomen kuntoutusjärjestelmä on monitahoinen.

Kuntien velvollisuutena on järjestää asukkaidensa lääkinnällisen kuntoutuksen palvelut osana kansanterveyslaissa ja erikoissairaanhoidolaissa tarkoitettua sairaanhoitoa. Lääkinnällisen kuntoutuksen tarkoituksena on parantaa ja ylläpitää potilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä edistää hänen elämänhallintaansa ja päivittäistä itsenäistä suoriutumista.

Kuntoutus voi olla esimerkiksi yksilöllistä fysioterapiaa tai fysioterapiaa tai ryhmämuotoista kuntoutusta. Kuntoutus käynnistyy lääkärin läheteestä joko kunnan omana palveluna tai maksusitoumuksella. Lääkäri voi kirjoittaa myös lähetteen esimerkiksi fysioterapiaan, josta voi jälkikäteen hakea Kelalta sv-korvausta.

Apuvälinehuollon peruspalvelut saa terveyskeskuksista. Sairaanhoidopiirien kuntoutustutkimusyksiköt ja apuvälineyksiköt toimivat keskussairaaloissa, ja ne antavat asiantuntija-apua koko sairaanhoidopiirin alueella. Oma hoitava lääkäri voi kirjoittaa lähetteen kuntoutustutkimusyksikköön kuntoutustarpeen perusteellisempaa selvittämistä varten.

Kela järjestää muun muassa vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta, vajaakuntoisille ammatillista kuntoutusta ja harkinnanvaraista kuntoutusta. Työeläkelaitokset järjestävät ammatillista

kuntoutusta työelämässä oleville työntekijöille ja yrittäjille, joita uhkaa työkyvyn menettäminen. Tapaturma- ja liikennevakuutuslaitokset järjestävät tapaturmassa vammautuneille ja ammattitauteja sairastaville ammatillista kuntoutusta, lääkinnällistä kuntoutusta ja sosiaalista toimintakykyä edistävää kuntoutusta.

Lisäksi kuntoutusta järjestävät työhallinto (ammatillinen kuntoutus) ja ammatilliset oppilaitokset (ammatillinen kuntoutus) ja sitä voidaan järjestää myös työterveyshuollon ja työnantajan rahoittamana.

Palveluita voidaan myös ostaa yksityisiltä laitoksilta, ammatinharjoittajilta tai vammaisjärjestöiltä.

- [Tietoa kuntoutuksen järjestämisvastuusta](#) (Kuntoutusportti)
- [Nuorten kuntoutus \(Kela\)](#)
- [Kuntoutusportti](#)
- [Kuntoutus STM](#)
- [Kuntoutus Kela](#)

Kuntoutussuunnitelma

Kuntoutus perustuu kuntoutujan ja moniammatillisen tiimin yhteisesti laatimaan kuntoutussuunnitelmaan, jonka toteutumista seurataan.

Kuntoutussuunnitelma on kuntoutusta koossa pitävä työkalu. Se on lakisääteinen edellytys tiettyjä etuuksia tai palveluja haettaessa. Kuntoutussuunnitelma tulisi tehdä muulloinkin, kun pitkäaikaissairas tai vammainen henkilö suunnittelee tulevaisuuttaan ja on syytä miettiä perusteellisemmin työ- ja toimintakyvyn tukemista. Kuntoutussuunnitelma tehdään omassa sairaalassa tai terveyskeskuksessa kuntoutujan, tarvittaessa omaisten ja moniammatillisen tiimin yhteistyönä.

Kuntoutuminen on useimmiten pitkä prosessi. Sen sujuminen edellyttää suunnitelmallisuutta, joka puolestaan lisää kuntoutuksen tuloksellisuutta. Vastuu kuntoutussuunnitelman tekemisestä on hoitavalla lääkärillä. Se tulee tehdä mahdollisimman varhain, jotta kuntoutuksella voidaan parantaa kuntoutujan tilannetta.

Kuntoutussuunnitelman sisältö lyhyesti:

- Kuntoutustarpeen perusta: kuntoutujan nykyinen elämäntilanne
- Kuntoutuksen tavoitteet
- Keinot ja toimenpiteet
- Vastuunjako
- Aikataulu
- Suunnitelma kuntoutuksen seurannasta

[Kuntoutussuunnitelma \(Kuntoutusportti\)](#)

Kuinka haen kuntoutusta?

Kuntoutukseen voi hakeutua monella tavalla. Aloitteen kuntoutukseen hakeutumisesta voi tehdä asiakas itse, sosiaali- ja terveydenhuolto, työterveyshuolto, Kela, vakuutusyhtiö, työ- ja elinkeinotoimisto tai koulutoimi. Oma panos on kuitenkin merkittävä.

Kuntoutukseen voi hakeutuakaikkien edellä mainittujen tahojen kautta, sillä ne toteuttavat kuntoutusta yhteistyössä kuntoutujan kanssa. Hoitava lääkäri, reumahoitaja tai kuntoutusohjaaja osaavat neuvoa kuntoutumiseen hakeutumisessa.

Kuntoutusta järjestäviä tahoja on useita. Eri kuntoutusmahdollisuuksiin kannattaa perehtyä ja kysyä tietoja kuntoutuksesta vastaavalta taholta.

Kuntoutushakemuksen liitteeksi tarvitaan B-lääkärinlausunto. Pääosa kuntoutuspalveluista on maksuttomia. Osasta kuntoutuspalveluja, kuten kuntoutuslaitosjaksoista voidaan periä kuntoutujalta asiakasmaksu. Kuntoutuksen ajan toimeentuloa turvaa muun muassa Kelan kuntoutusraha.

- [Kuntoutus, Sosiaaliturvaopas](#)
- [Kela ohjeistaa sivuillaan eri-ikäisiä kuntoutukseen hakemisessa](#)
- [Kuntoutukseen hakeminen, Kuntoutussäätiö](#)
- Reuma-lehti 2/2012: [Kuntoutusta puoltava B-lausunto on selkeä, perusteltu ja monipuolinen](#)