

Rehabilitering

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

Reumaliitto toteuttaa STEA:n rahoittamana [arkea tukevia kursseja](#). 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.

Vuonna 2021 Reumaliitto myöntää Entisen potilaan rahastosta kuntoutusjaksoja pienituloisille, reumaa sairastaville henkilöille. Syksyllä järjestetään kaksi kurssia. Lue lisää kursseista ja kurssille hakemisesta alla olevasta valikosta.

Lääkinnällinen kuntoutus on tärkeä osa reuma- ja tule-sairauksien hoitoa. Reumaliitto tuo esille sen tärkeyttä ja muutostarpeita sairastavan kannalta omassa [vaikuttamistyössään](#). Kuulumme myös [Kuntoutusverkosto Kuve:en](#).

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 läheteen esimerkiksi fysioterapiaan, josta voi jälkikäteen hakea Kelalta sv-korvausta.

Apuvälinehuollon peruspalvelut saa terveyskeskuksista. Sairaanhoitopiirien kuntoutustutkimusyksiköt ja apuvälineyksiköt toimivat keskussairaaloissa, ja ne antavat

asiantuntija-apua koko sairaanhoitopiirin 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.

- [Kuntoutus Terveyskylä](#)
- [Kuntoutus Sosiaaliturvaopas](#)
- [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 \(Kuntoutusmistalo\)](#)

[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](#)
- Reuma-lehti 2/2012: [Kuntoutusta puoltava B-lausunto on selkeä, perusteltu ja monipuolinen](#)

[Kaksi tuettua kuntoutusjaksoa syksyllä 2021](#)

Suomen Reumaliitto myöntää Entisen potilaan rahastosta kuntoutusjaksoja pienituloisille, reumaa sairastaville henkilöille. Syksyllä järjestetään kaksi kurssia.

Kurssi 1.

20.–24.9. fibromyalgiaa sairastaville. Hakuaika päättyy **20.8.**

Hakulomake osoitteessa: bit.ly/3sm7HSR

Kurssi 2.

18.–22.10. henkilöille, joille reumasairaus on aiheuttanut selvätoimintakyvyn vajausta. Hakuaika päättyy **17.9.**

Hakulomake osoitteessa: bit.ly/37CdED2

Kurssit järjestetään Varalan urheiluopistolla Tampereella.

Edellytyksenä on, että hakijalla ei ole voimassa olevaa kuntoutuspäätöstä eikä hän ole ollut Kelan tai kunnan järjestämässä kuntoutuksessa viimeisen viiden vuoden aikana.

Ryhmämuotoinen kuntoutus sisältää monipuolista ohjelmaa päivittäin, esimerkiksi liikunta- ja rentoutustuokioita sekä keskusteluja ja mukavaa yhdessäoloa.

Viikon aikana on myös mahdollisuus yksilölliseen tapaamiseen fysioterapeutin kanssa.

Kuntoutuksen omavastuuosuus on 75€/kurssi. Kurssi on muilta osin osallistujille maksuton sisältäen kuntoutusohjelman, majoituksen kahden hengen huoneessa ja täysihoidon. Matkakustannuksista jokainen huolehtii itse.

Lisätietoja palvelukoordinaattori Leena Loponen, puh. 040 504 4536 (tavoitettavissa tiistaista torstaihin) tai leena.loponen@reumaliitto.fi