



SYDÄN- KUNTOUTUSKURSSI

Kelan sydänkuntoutuskurssilta saat tukea oman hyvinvointisi, terveytesi ja elämänlaatuasi edistämiseen, jotta voit elää mahdollisimman täysipainoista elämää sydänsairaudesta huolimatta. Kuntoutuskurssille voit hakea, jos sinulla on diagnosoitu esimerkiksi sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta tai muu sydänsairaus ja olet yli 18-vuotias – yläikärajaa ei ole. Yli 68-vuotiaat voivat hakea sydänkuntoutuskurssille, jos heillä on haasteita omahoidon ylläpitämisessä tai sairauden säännöllisessä seurannassa. Voit olla työelämässä tai poissa työelämästä. Kuntoutuskurssilta saat monipuolisesti tukea ja keinoja omassa arjessa esiintyvien haasteiden hallintaan. Kurssilla löydetään omia vahvuuksia ja voimavaroja sekä vahvistetaan kykyä ja halua osallisuuteen omassa elämässä. Ryhmässä huomaat, ettet ole yksin sydänsairauden aiheuttamien haasteiden tai huolien kanssa.*

Kuntoutuksen toteutus

Sydänkuntoutuskurssi koostuu kolmesta viiden vuorokauden kuntoutusjaksosta Kankaanpäässä täysihoidolla. Otamme sinuun yhteyttä ennen ensimmäistä kuntoutusjaksoasi, ja kuntoutuksen päätyttyä teemme vielä 2-4 seuranta-yhteydenottoa tarpeen mukaan. Myös kuntoutusjaksojen väleissä pidetään yhteyttä, jotta varmistuu kuntoutumisen hyvä edistyminen myös kotiympyröissä. Tukenasi on moniammatillinen työryhmä, muun muassa erikoislääkäri, terveydenhoitaja, fysioterapeutti, ravitsemusterapeutti, psykologi, sosionomi ja seksuaaliterapeutti.

Kurssi sisältää paljon ryhmässä toimimista, yhdessä tekemistä ja keskustelua sekä lisäksi yksilöllisiä tapaamisia. Kuntoutuskurssi tarjoaa hyvät puitteet aktivoitumiseen, omien voimavarojen vahvistamiseen, palautumiskeinojen löytämiseen ja vertaistukeen. Ohjelmaa muovataan osallistujien tarpeiden ja tavoitteiden mukaan niin, että toiminta on mielekästä koko ryhmälle.

Aikuinen läheinen voi osallistua kuntoutukseen kanssasi kahden vuorokauden ajan.

Kuntoutuksen maksaa Kela, ja Kelalta on mahdollisuus hakea kuntoutusrahaa mahdolliselta työstä poissaoloajalta sekä matkakorvausta.

* Sepelvaltimotautidiagnoosin lisäksi sinulle on esimerkiksi tehty pallolaajennus tai ohitusleikkaus, sinulla on useita sepelvaltimotaudin riskitekijöitä tai toimintakykyä rajoittava angina pectoris -oire.



Kurssiajankohdat

I. JAKSO	2. JAKSO	3. JAKSO
10.02.–14.02.2025	05.05.–09.05.2025	22.09.–26.09.2025
17.03.–21.03.2025	04.08.–08.08.2025	03.11.–07.11.2025
10.03.–14.03.2025	09.06.–13.06.2025	29.09.–03.10.2025
07.04.–11.04.2025	11.08.–15.08.2025	10.11.–14.11.2025
22.04.–26.04.2025	18.08.–22.08.2025	17.11.–21.11.2025
12.05.–16.05.2025	08.09.–12.09.2025	15.12.–19.12.2025
19.05.–23.05.2025	20.10.–24.10.2025	19.01.–23.01.2026
25.08.–29.08.2025	24.11.–28.11.2025	20.04.–25.04.2026
15.09.–19.09.2025	01.12.–05.12.2025	13.04.–17.04.2026
13.10.–17.10.2025	12.01.–16.01.2026	04.05.–08.05.2026
27.10.–31.10.2025	26.01.–30.01.2026	18.05.–22.05.2026
08.12.–12.12.2025	02.02.–06.02.2026	25.05.–29.05.2026

Hakuohjeet

Kuntoutukseen haetaan lomakkeella KU132 (harkinnanvarainen kuntoutus). Liitteeksi tarvitaan lääkärin B-lausunto, josta käy ilmi kuntoutuskurssin tarve, tai julkisessa terveydenhuollossa tehty kuntoutussuunnitelma. On suositeltava, että asiakkaan sydämen tilanne on tutkittu viimeisen kuuden kuukauden aikana ja asiakkaan terveydentilan on todettu olevan soveltuva kuntoutukseen osallistumiseen.

Kysy lisätietoa!

Kuntoutusajankohdat, hakeminen:
Kuntoutussihteeri
p. 050 394 7524
kuntoutustoimisto@kunnonlahde.fi

Kurssin toteutus ja sisältö:
Sairaanhoitaja Petra Järvinen
p. 044 467 6892
petra.jarvinen@kunnonlahde.fi