

# Ikääntyneiden kuntoutuskurssi

Kuntoutuskurssi sopii sekä kotona että palvelutalossa asuville yli 68-vuotiaille henkilöille, jotka tarvitsevat sairauksien vuoksi apua arjessa selviytymiseen. IKKU-kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden lisätä omatoimisuuttasi ja aktiivisuuttasi. Kurssilla saatujen oppien avulla pystyt osallistumaan arkesi tapahtumiin aiempaa paremmin.

Kurssin alaikäraja on 68-vuotta. Suurin osa kurssin toiminnasta tapahtuu ryhmissä, ja kurssin ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Kurssiohjelmaa täydennetään tarpeen mukaan yksilöohjauksella.

## Kuntoutuskurssilta saat

- voimavaroja sairauksien kanssa elämiseen
- vahvistusta elämänhallintaan
- keinoja oman aktiivisuuden lisäämiseen ja arjessa selviytymiseen
- vertaistukea.

Kurssi järjestetään kahdessa 5 vuorokauden jaksossa kuntoutuslaitoksessa. Lisäksi kurssi sisältää yhden käyntikerran.

## Kuntoutuksen hakeminen

Kuntoutuksen hakemista varten tarvitset lääkärinlausunto B:n, jossa todetaan kuntoutuksen tarve ja jonka laatimisesta on kulunut korkeintaan vuosi.

Toimita kuntoutushakemus (KU 132) ja lääkärinlausunto Kelaan. Kuntoutushakemuksen saat verkosta osoitteesta [www.kela.fi/lomakkeet](http://www.kela.fi/lomakkeet).

Kuntoutus on maksutonta, ja siihen voi hakea ympäri vuoden. Kela korvaa myös kuntoutukselta aiheutuneita matkakustannuksia.

