



Muutoksen voima -ryhmäkuntoutus

Muutoksen voima on uusi ryhmäkuntoutus tyyppin 1 tai tyyppin 2 diabetesta tai uniapneaa sairastaville.

Ryhmäkuntoutuksen tavoitteena on tukea asiakkaita elintapojen muutoksessa. Asiakas saa ohjausta ja tukea myönteisiin elintapamuutoksiin, jotka liittyvät esimerkiksi painonhallintaan, liikuntaan, ravitsemukseen, unen laatuun sekä tupakoinnin ja päihteiden käytön vähentämiseen.

Ryhmäkuntoutuksen ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Kuntoutukseen sisältyy myös yksilöllisiä keskusteluja kuntoutusasiiantuntijoiden kanssa.

Muutoksen voima -ryhmäkuntoutus soveltuu sinulle, jos

- olet 18–68-vuotias
- sinulla on jokin seuraavista:
 - tyypin 1 diabetes
 - tyypin 2 diabetes, johon sinulla on lääkitys
 - uniapnea, joka ei ole hyvässä hoitotasapainossa, esimerkiksi CPAP-laitteen käyttö ei sovellu tai se ei ole onnistunut yrityksistä huolimatta
- sinulla on ylipainoa (painoindeksi on yli 30)
- diabeteksen tai uniapnean hoidon aloittamisesta on kulunut vähintään 1 vuosi
- sinulla on haasteita elintapamuutoksien toteutumisessa, vaikka olet saanut ohjausta terveydenhuollossa
- haluat osallistua kuntoutukseen, joka toteutetaan kasvokkain ja etäkuntoutuksena.

Ryhmäkuntoutus toteutetaan 5 kuukauden aikana. Siihen sisältyy 4 vuorokauden kuntoutusjakso palveluntuottajan tiloissa ja 10 viikon

etäkuntoutusjakso. Etäkuntoutusjakso sisältää verkkokuntoutusta, 5 etäkuntoutuspäivää, kuvapuheluita ja vähintään 4 tuntia ohjausta sinulle sopivana ajankohtana.

Kuntoutuksen tavoite

Ryhmäkuntoutuksella on mm. seuraavia tavoitteita:

- ohjata sinua omien tavoitteittesi saavuttamiseksi
- antaa keinoja, joilla voit edistää kuntoutumista ja arjen sujumista
- tukea myönteisten elintapamuutoksien tekemisessä
- lisätä ymmärrystäsi oman osallisuuden ja motivaation merkityksestä kuntoutumisessa
- tukea itsehoitoa
- antaa vertaistukea.

Kuntoutuksen hakeminen

Ryhmäkuntoutusta järjestetään harkinnanvaraisena kuntoutuksena. Kuntoutuksen hakemista varten tarvitset lääkäriltä B-lausunnon, jonka laatimisesta on kulunut korkeintaan vuosi ja jossa todetaan, että tarvitset kuntoutusta. Täytä kuntoutushakemus (KU 132) ja lähetä hakemus ja lääkärinlausunto OmaKelassa. Kuntoutushakemuksen saat verkosta osoitteesta kela.fi/lomakkeet.

Kuntoutus on maksutonta ja sille voi hakea ympäri vuoden. Sinulla voi olla kuntoutuksesi ajalta oikeus kuntoutusrahaan. Kela korvaa myös kuntoutuksesta aiheutuneita matkakustannuksia.

Lisätietoja Muutoksen voima -ryhmäkuntoutuksesta: kela.fi/kuntoutuskurssit

Muutoksen voima -ryhmäkuntoutus on Kelan Elinvoimaa kuntoutuksesta -projektin kuntoutuskokeilu. Kuntoutuskokeilun aikana kerätään kokemusta ja tietoja Muutoksen voima -ryhmäkuntoutuksen toimivuudesta muun muassa arviointitutkimuksella, jonka toteuttaa Lapin ammattikorkeakoulu.

Lisätietoa Elinvoimaa kuntoutuksesta -projektista: kela.fi/yhteistyokumppanit-kuntoutuspalvelut-kuntoutuksen-kehittaminen-kelan-hankkeet.