

# Sopeutumisvalmennuskurssi hengityssairautta sairastaville aikuisille

Kela järjestää sopeutumisvalmennuskursseja hengityssairautta sairastaville aikuisille.

Kurssien tavoitteena on auttaa sairastunutta selviytymään sairauden aiheuttamasta elämänmuutoksesta ja elämään mahdollisimman hyvää elämää sairaudesta huolimatta. Suurin osa kurssien toiminnasta tapahtuu ryhmissä ja kurssin ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Kurssiohjelmaa täydennetään tarpeen mukaan yksilöohjauksella.



Kurssit kohdennetaan seuraavasti

- astmaa sairastavat
- keuhkohtaumatautia sairastavat
- harvinaista hengityssairautta sairastavat.

Osa kursseista kohdennetaan työelämästä poissaoleville.

# Kurssi toteutus ja sisältö

Kuntoutus järjestetään osittain palveluntuottajan toimipisteessä ja osittain etäkuntoutuksena.

Toimipisteessä järjestettävä kuntoutus kestää 3 vuorokautta. Voit yöpyä kuntoutuspaikassa tai käydä kuntoutuksessa päivittäin kotoa käsin.

Etäkuntoutus toteutetaan 8 viikon aikana:

- kuvapuheluna, joihin läheisesi voi halutessasi osallistua
- verkkokuntoutuksena sinulle sopivana ajankohtana
- etäkuntoutuspäivinä, jotka sisältävät kuvapuheluita ja verkkokuntoutusta.

Kurssilta saat

- monipuolisesti tietoa sairaudesta
- tukea sairauden aiheuttamassa muutostilanteessa
- keinoja jatkaa mahdollisimman täysipainoista elämää sairaudesta huolimatta
- valmiuksia vahvistaa omia voimavarojasi ja elämäntilintasi
- vertaistukea.

---

## Kuntoutuksen hakeminen

Kursseja järjestetään harkinnanvaraisena kuntoutuksena. Kuntoutuksen hakemista varten tarvitset lääkärin B-lausunnon, jonka laatimisesta on kulunut korkeintaan vuosi ja jossa todetaan kuntoutuksen tarve.

Toimita kuntoutushakemus (KU 132) ja lääkärinlausunto Kelaan.

Kuntoutushakemuksen saat verkosta osoitteesta [kela.fi/lomakkeet](https://kela.fi/lomakkeet) ja lisätietoa hakemisesta [www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit-nain-haet](https://www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit-nain-haet)

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

Lisätietoja kurssista: [kela.fi/kuntoutuskurssit](https://kela.fi/kuntoutuskurssit)