

## Tervetuloa mukaan kuntoutukseen, mikäli

- olette yli 74-vuotias
- asutte kotona tai palvelutaloissa
- teillä on tuki- ja liikuntaelinsairauden vuoksi vaikeuksia selviytyä jokapäiväisessä elämässä
- olette motivoitunut kuntoutukseen ja ymmärrätte kuntoutuksen merkityksen
- teillä on tahtoa ja kykyä suuntautua uudellaisiin tapoihin toimia
- toimintakykynne on alkanut heikentyä ja tarvitsette kuntoutusta
- pystytte liikkumaan itsenäisesti tarvittavia apuvälineitä käyttäen (rollaatori, keppi)
- yritätte selviytyä itsenäisesti tai
- saatte kunnallista tai yksityistä kotiapua tai vastaavaa apua omaisilta, naapureilta, vapaaehtoisjärjestöiltä yms.
- teille on tehty terveydenhuollossa alkukartoitus ja sen edellyttämät toimenpiteet



## Yhteystiedot:

### ODL Kuntoutus:

Ryhmäohjaaja Raili Huuki, puh. 050 312 5669

Omaohjaaja Lea Paso, puh. 050 312 5670

Palvelujohtaja Katri Korolainen, puh. 050 312 7273

### Kuntien yhteyshenkilöt:

#### Kiiminki

Ulla Pilttonen, palveluesimies  
puh. 0400 251 593, ulla.pilttonen@kiiminki.fi

#### Liminka

Seija Sutela, fysioterapeutti  
puh. 050 9175 832, seija.sutela@liminka.fi

#### Oulu

Leena Lassila, kuntoutussuunnittelija  
puh. 044 7036 612, leena.lassila@ouka.fi

#### Oulunsalo

Hanna Siltakoski, vs. palveluesimies  
puh. 050 3886 907, hanna.siltakoski@oulunsalo.fi

#### Tyrnävä

Anna-Maija Parkkila, sairaanhoitaja  
puh. 050 4309 233, anna.parkkila@tyrnava.fi

Tämä kuntoutus on osa Kelan kehittämishanketta "Ikäntyneiden kuntoutujien yhteistoiminnallinen kuntoutus". Hanke kehittää laitos- ja avomuotoista kuntoutusta tuki- ja liikuntaelinsairaille ikäntyneille vuosina 2009–2012. Kelan hanke on valtakunnallinen.

**Kela**<sup>®</sup>

**ODL**KUNTOUTUS

www.kuntoutus.fi

**ODL**  
parantaa elämää

Ikäntyneiden avokuntoutusta  
-toiminnallisesti yhdessä



## Aivan uudenlaista kuntoutusta

Olemme aloittamassa aivan uudenlaista kuntoutusta yli 74-vuotiaille. Kuntoutuksessa haemme keinoja kotona ja arjessa selviytymiseen.

Tavoitteena on liikunnan, ryhmätoiminnan, ohjauksen ja keskustelujen kautta löytää yhdessä voimavaroja tuleville vuosille. Pohdimme millaisia ovat terveelliset elämäntavat ja mikä on harrastusten ja ystävien merkitys.

Otamme huomioon kuntoutujien yksilölliset tarpeet ja toiveet. Rohkaisemme jokaista aktiiviseen itsestä huolehtimiseen.

Tavoitteenamme on

- tukea kuntoutujan kotona selviytymistä joka-päiväisessä elämässä
- parantaa ja ylläpitää toimintakykyä ja elämänlaatua
- tukea omatoimisuutta
- osallistaa omaiset tai läheiset sekä lähi-yhteisö mukaan kuntoutukseen

## Kuntoutuksen kulku:

Kuntoutus kestää yhteensä 12 kuukautta ja koostuu avokuntoutuspäivistä:

- selvitysjaksosta, jossa arvioidaan toimintakykyä ja selviytymistä päivittäisessä elämässä
- kotikäynneistä
- yksilö- ja ryhmätoiminnasta ODL Kuntoutuksessa
- yksilö- ja ryhmäpäivistä kotikunnassa
- seurantajaksoista, joissa arvioidaan kuntoutuksen vaikuttavuutta.

Kuntoutujan tukena ovat kuntoutuslaitoksen osaavat ja huolehtivat asiantuntijat. Kotikunnassa palvelevat nimetyt yhdyshenkilöt.

## Miten kuntoutukseen pääsee?

Kuntoutujalla tulee olla terveydenhuollon laatima B-lääkärintlausunto tai vastaava lausunto, joissa on todettu tules-diagnoosi. Lausunto saa olla enintään puoli vuotta vanha.

Kunnan työntekijä avustaa tarvittaessa kuntoutushakemuksen täyttämässä. Lopullisen vallinnan ja kuntoutuspäätöksen tekee Kela.

Kuntoutukseen valituille lähetetään kutsu ODL Kuntoutuksesta.

## Omaisen tuki on tärkeä

Kuntoutusprosessin jatkumisen ja yhteistyön kannalta on tärkeää, että yksi kuntoutujaa pääasiallisesti ja säännöllisesti avustava omainen tai läheinen osallistuu kurssille.

Omaisella tarkoitetaan kuntoutujan lähiomaisia (avo-/aviopuoliso, lapset ja sisarukset).

Läheinen on henkilö, joka osallistuu kuntoutujan päivittäiseen hoitoon, avustamiseen tai huoltoon.

Kurssin sisältöön kuuluu omaisten tai läheisten ohjelmaa (infopäivä, 2 kotikäyntiä, 2 kuntoutuspäivää).

