

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 Paula Rajala, puh. 050 312 6185

Omaohjaaja Mervi Harju, puh. 050 312 6190

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

Oulunsalo

Eini Hälikkä, fysioterapeutti

puh (08) 5587 3422, eini.halikka@oulunsalo.fi

Pudasjärvi

Marja Lahdenperä, palveluohjaaja

puh. 040 3523 792, marja.lahdenpera@pudasjarvi.fi

Simo

Rauni Kipinä-Kukkula, fysioterapeutti

puh. (016) 269 331, rauni.kipina-kukkula@simo.fi

Tyrnävä

Eila Maalismaa, fysioterapeutti

puh. (08) 5587 1315, eila.maalismaa@tyrnava.fi

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

Kela

ODL KUNTOUTUS

www.kuntoutus.fi

ODL
parantaa elämää

Ikääntyneiden kuntoutusta -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 jokapäiväisessä elämässä
- parantaa ja ylläpitää toimintakykyä ja elämänlaatua
- tukea omatoimisuutta
- osallistaa omaiset tai läheiset sekä lähiyhteisö mukaan kuntoutukseen

Kuntoutuksen kulku:

Kuntoutus kestää yhteensä 12 kuukautta ja koostuu:

- 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-lääkärinlausunto tai vastaava lausunto, joissa on todettu tules-diagnosi. Lausunto saa olla enintään puoli vuotta vanha.

Kunnan työntekijä avustaa tarvittaessa kuntoutushakemuksen täyttämässä. Lopullisen valinnan 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 ja 2 kuntoutuspäivää).

