

## **KANSANELÄKELAITOS**

Terveysosasto  
Kuntoutusryhmä

## **Uniapneaoireyhtymää sairastavien kuntoutuskurssit**

Kela järjestää Uniapneaoireyhtymää sairastaville aikuisille kuntoutuskursseja. Kuntoutuskurssi kestää yhteensä 15 vuorokautta ja se toteutetaan kolmessa jaksossa. Kuntoutuja voi itse valita osallistuuko hän kurssille avo- vai laitosmuotoisesti.

Kursseille voivat hakea työelämässä olevat tai työelämästä poissa olevat aikuiset,

- joilla on asianmukaisesti diagnosoitu uniapneaoireyhtymä, ja joille on tehty terveydenhuollossa tarpeelliset tutkimukset ja tarvittavat apuvälinekartoitukset sekä aloitettu mahdolliset hoidot (esim. N-CPAP -hoito)
- joiden työ- ja toimintakyvyn heikkeneminen vaikeuttaa selviytymistä työssä tai arkipäivän toimissa
- jotka ovat motivoituneet työ- ja toimintakykynsä parantamiseen ja pystyvät osallistumaan ryhmämuotoiseen kuntoutuksen.

### **Kurssien sisältö**

Kurssilaiset pitävät ruokapäiväkirjaa ennen kurssin alkua 3 – 4 päivän ajan. Kurssilla suurin osa toiminnasta tapahtuu ryhmissä. Kuntoutuksen tavoitteisiin pyritään ryhmissä käytännön harjoittelujen, vuorovaikutusta edistävien keskustelujen ja tekemisen avulla. Lisäksi kurssilla on yksilöllisiä tapaamisia ja haastatteluja kuntoutuksen moniammatillisen työryhmän jäsenten ja erityistyöntekijöiden kanssa. Jaksojen väliajoiksi annetaan kotona tehtäviä harjoituksia, esimerkiksi ruokapäiväkirjan pitäminen ja tavoitteiden mukainen laihdutus.

### **Tavoitteen asettelu ja seuranta**

Kuntoutustarpeen ja tavoitteen määrittelee hoitava taho yhdessä asiakkaan kanssa ennen kuntoutuksen alkamista. Kelan kuntoutuksessa käytetään GAS -menetelmää (Goal Attainment Scaling), johon sisältyy tavoitteiden asettelu ja tavoitteiden toteutumisen arviointi.

Kuntoutuksen alussa laaditaan tavoitteet yhdessä kuntoutujan kanssa yksilöllisesti sekä ryhmämuotoisesti. Kuntoutuja voi asettaa 1-3 henkilökohtaista tavoitetta kurssille, ja tavoitteiden toteutumista arvioidaan kuntoutusjaksojen lopussa.

Kuntoutuksen aikana ollaan yksilöllisen tarpeen mukaan yhteydessä kotipaikkakunnan yhteistyötahoihin, esimerkiksi terveydenhoitoon. Yhteistyön tavoitteena on turvata kuntoutujan kuntoutumisprosessin jatkuminen kurssin jälkeen.

## Kurssille hakeminen

Kuntoutustarve todetaan terveydenhuollossa ja hakemus liitteineen toimitetaan Kelaan.

### Mitä tarvitset kuntoutuksen hakemista varten

- Kelan kuntoutusta haetaan lomakkeella KU 132, jonka voi täyttää ja tulostaa Kelan verkkosivuilta <http://www.kela.fi/lomakkeet>
- Liitteeksi tarvitaan B-lääkäriinlausunto tai vastaavat tiedot sisältävä lääketieteellinen selvitys, josta ilmenee sairaus, suositeltu kuntoutus ja sen tavoitteet.

### Lisätietoa kuntoutuksesta

- [www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku](http://www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku) hakusanalla **uniapnea**
- Kelan asiakaspalvelu 020 692 205 Kuntoutus ma – pe klo 8 – 18
- Yhteistyökumppaneiden viranomaislinja 020 692 235 ma – pe klo 9 – 16