

Kuntoutus selkokielellä

Mitä kuntoutus on ja tarvitsetko kuntoutusta?



SELKO



Kuntoutussäätiö

Sisältö

Mitä kuntoutus on? 4

Tarvitsetko sinä kuntoutusta? 6

Ammatillinen kuntoutus auttaa sinua pärjäämään työelämässä 8

Sosiaalinen kuntoutus auttaa sinua jaksamaan arjessa 14

Lääkinnällinen kuntoutus auttaa sinua sairauksien hoidossa 18

Miten saat kuntoutusta mielenterveyden ongelmiin? 21

Miten saat kuntoutusta päihdeongelmaan? 26

Miten saat apua peliongelmaan? 28

Miten pääset kuntoutukseen? 30

Näin kuntoutuminen etenee 32

Toimeentulosi kuntoutuksen aikana 34

ALKUSANAT



Tästä Kuntoutussäätiön selkokiehisestä oppaasta saat tietoa siitä, mitä kuntoutus on. Saat myös tietoa siitä, millaisiin vaikeuksiin voit saada apua kuntoutuksesta.

Oppaasta voit lukea, miten pääset kuntoutukseen ja miten kuntoutus etenee.

Tässä oppaassa kerrotaan perustietoja erilaisista kuntoutuksen muodoista.

Saat kuntoutuksesta lisätietoa kysymällä terveyskeskuksesta, sairaalasta, Kelasta, sosiaalitoimesta tai TE-toimistosta.

Oppaalle on myönnetty Selkokeskuksen selkotunnus, eli se täyttää selkokielen kriteerit.

Oppaan on rahoittanut Sosiaali- ja terveysalan avustuskeskus (STEA).

Mitä kuntoutus on?



Kuntoutus lisää hyvinvointiasi.

Se auttaa sinua jaksamaan arjessa ja työssä.

Kuntouksesta saat apua, jos sinulla on fyysisiä, sosiaalisia tai psyykkisiä vaikeuksia.

Kuntoutus tarkoittaa sellaisia palveluita

ja menetelmiä, joiden avulla saat

paremman toimintakyvyn ja työkyvyn.

Kuntoutus tukee siis toimintakykyäsi.

Jaksat paremmin toimia itsenäisesti arjessa,

kun toimintakykysi kasvaa.

Yleisin syy kuntoutuksen aloittamiselle

on sairaus tai vamma.

Kuntoutusta voit saada monista eri paikoista.

Kuntoutusta järjestää esimerkiksi Kela,

sosiaali- ja terveyshuolto, TE-toimisto,

järjestöt, opetustoimi ja työeläkelaitokset.

Kuntoutus voi kestää muutamasta viikosta

muutamaan vuoteen.

Pituus riippuu siitä, mihin tarvitset kuntoutusta.

Kuntoutuksen aikana voit saada rahaa elämiseen.

Kuntoutus on usein sinulle ilmaista.



Toimintakyky

- Toimintakyky tarkoittaa, että ihminen tulee toimeen omassa elämässään ja yhteiskunnassa.
- Toimintakykyinen ihminen pystyy huolehtimaan itsestään ja niistä asioista, jotka ovat hänelle tärkeitä.
- Toimintakyky on fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä.

Työkyky

- Työkyky tarkoittaa ihmisen kykyä tehdä töitä.
- Työkyky voi heikentyä erilaisten syiden takia. Usein syynä on sairaus.
- Työn tekeminen on vaikeaa tai mahdotonta, jos ihmisen työkyky on heikko.

Tarvitsetko sinä kuntoutusta?



Sinulle voi tulla elämässä vaikeuksia, kuten sairauksia ja pitkään jatkuvaa työttömyyttä. Nämä vaikeudet voivat viedä sinulta toimintakyvyn tai työkyvyn. Voit saada kuntoutusta, jos tarvitset apua näihin vaikeuksiin.

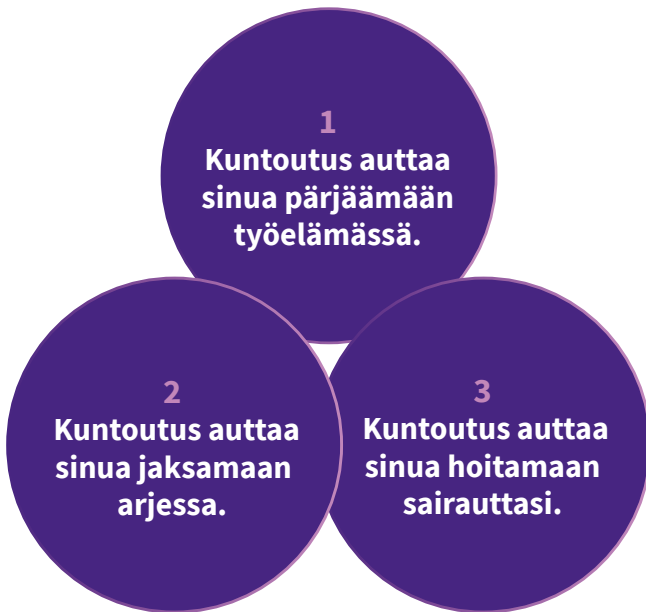
Kuntoutusta voit tarvita, jos sinulle tulee jokin sairaus tai vamma. Kuntoutusta voit tarvita myös, jos elämänhallintasi on vaikeaa, etkä jaksata toimia arjessa.

Kuntoutuksesta voit saada apua, jos et pärjää töissä, koska sinulla on huono työkyky. Voit tarvita kuntoutusta myös siinä tapauksessa, että sinulle on vaikeaa päästä työelämään tai opiskelemaan.

Seuraavaksi tässä oppaassa esitellään, mitä apua voit saada ammatillisesta, sosiaalisesta ja lääkinnällisestä kuntoutuksesta. Voit tarvita montaa erilaista kuntoutusta yhteen toimintakyvyn ongelmaan, kuten masennukseen.

On olemassa monia erilaisia kuntoutuksen muotoja. Voit lukea lisää tietoa kuntoutuksesta täältä: www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/tietoa

Kuntoutuksesta saat apua vaikeuksiin elämässä:



Ammatillinen kuntoutus auttaa sinua pärjäämään työelämässä



Ammatillisen kuntoutuksen tavoite on auttaa sinua pärjäämään työelämässä. Se auttaa sinua jaksamaan töissä tai pääsemään työelämään.

Ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu työkäisille. Työkäisellä tarkoitetaan 15–74-vuotiasta ihmistä.

Voit tarvita ammatillista kuntoutusta, jos sinulla on vaikeuksia jaksaa työelämässä. Voit myös tarvita ammatillista kuntoutusta, jos sinulla on vaikeuksia saada työpaikkaa, ja olet ollut pitkään työttömänä.

Ammatillisesta kuntoutuksesta voit saada apua vaikeuksiin, joiden vuoksi työkykysi on heikentynyt.

Heikko työkyky tarkoittaa, että töiden tekeminen tuntuu vaikealta ja raskaalta. Heikko työkyky voi johtua esimerkiksi sairaudesta tai hankalasta elämäntilanteesta.

Ammatillista kuntoutusta on esimerkiksi työkokeilu, jossa kokeilet uutta työtä työpaikalla. Työkokeilun avulla voit päästä takaisin työelämään ja saada uuden työpaikan.

Voit ottaa yhteyttä Kelaan tai TE-toimistoon,
jos olet ollut pitkään työtön,
ja tarvitset apua työllistymiseen.
Voit ottaa yhteyttä myös silloin,
jos sinulla on vaikeuksia jaksaa töissä esimerkiksi
sairauden takia.

Kelan kuntoutus voi auttaa sinua
jatkamaan työssä tai palaamaan työhön.
Kelan kuntoutuksessa arvioidaan
työkykyä lisäksi myös yleinen toimintakyky.

TE-toimistosta voit pyytää apua,
jos sinulla on vaikeuksia jaksaa töissä tai et saa töitä.
Voit myös kysyä TE-toimistosta neuvoa
sopivan ammatin tai koulutuksen etsimisessä.

Kelasta ja TE-toimistosta voit kysyä lisää tietoa eri
kuntoutuksen vaihtoehdoista.

Jos sinulla on vaikeuksia selviytyä työstäsi,
esimerkiksi sairauden takia,
voit kysyä työnantajaltasi mahdollisuutta mennä
ammattilliseen kuntoutukseen.

Työeläkelaitokset järjestävät sinulle kuntoutusta,
jos olet ollut pitkään työelämässä.
Työpaikka auttaa sinua kuntoutumaan,
jos sinulle tulee ammattitauti tai työtapaturma.

Ammatillinen kuntoutus on yleensä sinulle ilmaista. Ammatillisen kuntoutuksen maksaa sinulle Kela tai TE-toimisto.

Vakuutusyhtiöt maksavat kuntoutuksen, jos työkykysi on heikentynyt tekemäsi työn takia.

Voit hakeutua ammatilliseen kuntoutukseen ottamalla yhteyttä työterveyteen, terveyskeskukseen, Kelaan, TE-toimistoon tai sosiaalitoimeen.

Katso oppaasta kohdasta [”Miten pääset kuntoutukseen” \(s. 31\)](#) yhteystiedot Kelaan ja TE-toimistoon.

Lue lisää ammatillisesta kuntoutuksesta täällä: www.tietyoelamaan.fi/ammattillinen-kuntoutus/



Ammattitauti

- Ammattitauti tarkoittaa työhön liittyvää sairautta.
- Ammattitauti tulee helpommin tietyissä ammateissa.
Esimerkiksi kampaaja voi saada allergian.
- Joskus ammattitauti on niin vakava, että ihminen ei voi enää tehdä nykyistä työtään.

Taulukossa on esimerkkejä siitä, mitä apua voit saada ammatillisesta kuntoutuksesta:

Vaikeutesi työssä	Sinulle sopiva kuntoutus
Olet ollut pitkään työtön sen takia, että toimintakykysi on heikentynyt.	Kelan työllistymistä edistävässä ammatillisessa kuntoutuksessa saat tukea työllistymiseen.
Olet maahanmuuttaja ja olet pitkään yrittänyt hakea töitä Suomesta.	Kysy TE-toimistosta, voitko saada ammatillista kuntoutusta, kuten päästä työkokeiluun.
Sinun työ- tai toimintakykysi on heikentynyt tekemäsi työn takia.	Työpaikalla on sinulle tapaturmavakuutus, joka voi tarvittaessa korvata sinulle ammatillista kuntoutusta, kuten koulutusta.
Olet työelämässä ja tarvitset apua työssä jaksamiseen, jotta jaksat olla työssäsi.	Esimerkiksi Kelan KIILA-kuntoutus auttaa jaksamaan työssä.



Katso Kelan selkosivuilta lisätietoa kuntoutuksesta:

www.kela.fi/web/selkosuomi/sairastaminen-ja-kuntoutus

Lue selkokielineen opas Kelan kuntoutuksesta:

www.kela.fi/documents/10180/0/Sairausajan_tuet_ja_kuntoutus_esite_Kela.pdf

Katso selkoviideo Kelan kuntoutuksesta:

<https://youtu.be/aO6c6oyCnis>

Lue lisää TE-toimiston ammatillisesta kuntoutuksesta:

www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/tukea_tyollistymiseen/index.html

Lue selkokielinesite TE-toimistosta:

www.te-palvelut.fi/te/fi/pdf/esitteet/TE03_Kiinni_tyoelamaan_selkokieli_A518869.pdf

Sosiaalinen kuntoutus auttaa sinua jaksamaan arjessa



Sosiaalisella kuntoutuksella sinua autetaan jaksamaan arjessa.

Sosiaalista kuntoutusta yhdistetään usein muuhun kuntoutukseen, kuten ammatilliseen kuntoutukseen.

Kunnan sosiaalihuolto vastaa sosiaalisen kuntoutuksen suunnittelusta ja toteutuksesta.

Sosiaalisen kuntoutuksen tarkoituksena on auttaa sinua, jos tarvitset tukea arjen hallintaan. Sosiaalisesta kuntoutuksesta saat apua niihin vaikeuksiin, joiden takia et pysty huolehtimaan itsestäsi tai läheisistäsi.

Sosiaalisella kuntoutuksella sinua tuetaan niissä asioissa, joiden avulla voit selvittää vaikean elämäntilanteesi.

Sosiaalista kuntoutusta voi olla esimerkiksi se, että sosiaalityöntekijä auttaa sinua maksamaan laskuja tai saamaan asunnon.

Sosiaalista kuntoutusta voi myös olla se, että saat vertaistukea.

Vertaistuki tarkoittaa, että saat tukea niiltä ihmisiltä, joilla on myös vaikea elämäntilanne, kuten pitkään jatkunut työttömyys tai toimintakykyä heikentävä sairaus.

Sosiaalisella kuntoutuksella sinua autetaan kuulumaan yhteiskuntaan.

Sinua tuetaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, eli sinua tuetaan olemaan osa yhteisöä. Yhteisö voi olla esimerkiksi työpaikan työyhteisö, opiskelukaverit, harrastuskaverit, naapurit tai perhe.



Sinä voit tarvita sosiaalista kuntoutusta, jos esimerkiksi

- olet ollut pitkään työtön
- sinulla on vaikeuksia taloudenhallinnassa
- sinulla on sairaus tai vamma
- tarvitset apua yhteiskunnassa toimimiseen
- sinulla on päihdeongelma
- olet masentunut
- arki ja elämänhallinta on jostain syystä vaikeaa.

Voit olla yhteydessä sosiaalitoimistoon,
terveyskeskukseen, työterveyshuoltoon,
TE-toimistoon tai Kelaan,
jos sinulla on näitä vaikeuksia.

Näistä paikoista voit kysyä lisää tietoa
sosiaalisesta kuntoutuksesta.

Taulukossa on esimerkkejä siitä, mitä apua voit saada sosiaalisesta kuntoutuksesta:

Vaikeutesi arjessa	Sinulle sopiva kuntoutus
<p>Sinulla on vaikeuksia taloudellisessa tilanteessa ja toimintakykysi on heikentynyt. Et tiedä, mitä apua voit saada.</p>	<p>Sosiaalitoimesta saat apua taloudelliseen tilanteeseen ja elämäntilanteen selkiyttämiseen.</p>
<p>Toimintakykysi arjessa on huono, etkä jaksa käydä töissä. Voit hyötyä siitä, että saat puhua muille samassa tilanteessa oleville.</p>	<p>Ryhmätoiminta tukee sosiaalista vuorovaikutustasi. Ryhmässä voit puhua vaikeuksistasi ja saat tukea elämänhallintaasi.</p>
<p>Olet ollut pitkään työtön ja sinulla on elämänhallinnan vaikeuksia. Voit tarvita myös tukea työllistymiseen.</p>	<p>Monet eri sosiaalisen kuntoutuksen keinot, kuten kuntouttava työtoiminta.</p>

Lääkinnällinen kuntoutus auttaa sinua sairauksien hoidossa



Lääkinnällisellä kuntoutuksella sinua autetaan selviämään sairautesi kanssa tai parantumaan sairaudesta.

Lääkinnällisellä kuntoutuksella parannetaan ja ylläpidetään fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyäsi.

Lääkinnälliseen kuntoutukseen voit hakeutua, jos terveydentilasi on heikko.

Lääkinnällisessä kuntoutuksessa saat hoitoa, joka parantaa jaksamistasi niin, että pystyt huolehtimaan itsestäsi arjessa ja työssä.

Lääkinnällistä kuntoutusta järjestetään esimerkiksi sairaaloissa ja terveyskeskuksissa.

Lääkinnällistä kuntoutusta voivat siis saada sairaaloiden, terveyskeskusten ja työterveyden potilaat. Lääkinnällisen kuntoutuksen hoitoa on myös terapia- tai kuntoutusjakso.

Lääkinnällinen kuntoutus voi olla terapiaa, eli esimerkiksi fysioterapiaa kipeään selkään tai psykoterapiaa masennukseen.

Lääkinnällistä kuntoutusta on myös toimintakykyäsi ja kuntoutuksen tarpeesi arvioiminen.

Voit tarvita lääkinällistä kuntoutusta, jos sinulla on tuki- ja liikuntaelinsairaus, kuten selkäsairaus.

Läkinällistä kuntoutusta voit tarvita, jos sinulla on mielenterveysongelma. Sinä voit saada lääkinällistä kuntoutusta myös neuropsykiatriseen häiriöön. Sellainen on esimerkiksi ADHD.

Voit tarvita lääkinällistä kuntoutusta myös, jos sinulla on oppimisvaikeus.

www.oppimisvaikeus.fi/selkosuomi/selkokieli/

Läkinällistä kuntoutusta voit tarvita, jos sinulla on jokin vamma, joka rajoittaa elämäsi.

www.verneri.net/yleis/kuntoutus

Lue Kelan vaativasta lääkinällisestä kuntoutuksesta:

www.kela.fi/vaativa-laakinnallinen-kuntoutus

Lue lisää muista Kelan kuntoutusvaihtoehdoista:

www.kela.fi/kuntoutusvaihtoehdot



Taulukossa on esimerkkejä siitä, mitä apua voit saada lääkinnällisestä kuntoutuksesta

Arkeasi vaikeuttava sairaus tai vamma	Sinulle sopiva kuntoutus
Sinulla on lääkärin toteama vamma, joka vaikeuttaa liikkumistasi.	Kunta antaa sinulle apuvälineen liikkumiseen, esimerkiksi pyörätuolin.
Työ- tai toimintakykysi on heikentynyt, koska olet masentunut.	Voit hakea Kelan tukemaa kuntoutuspsykoterapiaa.
Selkäsi on kipeä, etkä pysty tekemään tavallisia asioita, kuten käymään kaupassa.	Kuntoutus voi olla esimerkiksi fysioterapiaa.
Sinulla on vaikeuksia selviytyä töistä tai opinnoista, koska sinulla on todettu oppimisvaikeus.	Esimerkiksi Kelan neuropsykologisella kuntoutuksella voidaan edistää pärjäämistäsi töissä tai koulussa.

Miten saat kuntoutusta mielen terveyden ongelmiin?

Mielen terveysongelmat ovat yksi mahdollinen syy hakeutua kuntoutukseen. Mielen terveyden ongelma on esimerkiksi masennus.

Mielen terveysongelmat ovat Suomessa yleisiä. Ne heikentävät työkykyä ja toimintakykyä. Mielen terveysongelma on Suomessa yleinen syy työkyvyttömyyteen, eli siihen etteet pysty enää tekemään töitä.

Mielen terveysongelmia on monenlaisia, ja aina sairas ei ymmärrä, että hänellä on mielen terveysongelma. Diagnoosin mielen terveyden ongelmasta tekee lääkäri.

Mielen terveysongelmia hoidetaan usein lääkinnällisellä kuntoutuksella. Mielen terveyskuntoutus voi olla esimerkiksi avosairaanhoidoa. Avohoidossa järjestetään päivisin erilaista toimintaa, josta saat apua mielen terveysongelmaasi.

Kelan tukema kuntoutuspsykoterapia on merkittävä mielen terveyskuntoutuksen muoto Suomessa.

Suomessa on myös asumispalveluita mielenterveyskuntoutujille. Asumispalvelut ovat tarkoitettu sellaisille mielenterveyskuntoutujille, jotka eivät pysty elämään yksin kotonaan.

Sinulla voi olla mielenterveyden ongelma, jos esimerkiksi

- et jaksä käydä töissä tai koulussa
- et jaksä tavata ihmisiä
- olet alakuloinen ja surullinen, etkä iloitse asioista kuten ennen
- arjen asiat tuntuvat vaikeilta, esimerkiksi siivous
- nukut vähän tai huonosti tai nukut liikaa
- ruokahalusi on heikentynyt tai lisääntynyt
- päihteidenkäyttösi on lisääntynyt.



Jos epäilet, että sinulla on mielenterveysongelma, voit mennä puhumaan asiasta esimerkiksi:

- terveysasemalle
- sosiaalityöhön
- työterveyshuoltoon

Kiireellisessä tapauksessa ota aina yhteys suoraan omaan terveysasemaasi.

Voit myös soittaa valtakunnalliseen kriisipuhelimeen:

09 25 25 01 (joka päivä 24 h)

www.mieli.fi

On myös olemassa matalan kynnyksen tukea, johon et tarvitse lähetettä.

Näitä voit selvittää omalta paikkakunnaltasi esimerkiksi terveysasemalta.

Esimerkiksi nuorille tarjoavat apua Ohjaamot:

www.ohjaamot.fi

Maahanmuuttajille on lisäksi erityisiä palveluita mielenterveyden ja hyvinvoinnin vaikeuksiin:

- Psykotraumatologian keskus, [Diakonissalaitos](#)
- Kriisikeskus Monika, [Monika-Naiset liitto ry.](#)

Kysy näistä lisää esimerkiksi terveysasemaltasi.



Lue lisää mielenterveysongelmista:

www.mielenterveystalo.fi

**Opas mielenterveysongelmista
maahanmuuttajille:**

www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/e-mielenterveys.aspx

**Lue lisää mielenterveysongelmista eri
kielillä:**

www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/terveys/mielenterveys

Kelan tukema kuntoutuspsykoterapia

Voit hakea Kelan tukemaan kuntoutuspsykoterapiaan, jos sinulla on työtä tai opiskelua haittaava mielenterveyden ongelma. Kuntoutusterapiaan voit hakea, jos olet 16–67-vuotias.

Voit saada kuntoutuspsykoterapiaa, kun olet saanut vähintään kolme kuukautta lääkärin määräämää hoitoa mielenterveysongelmaasi. Sen jälkeen voit pyytää lääkäriltä B-lausunnon. Tarvitset B-lausunnon, jotta voit mennä kuntoutuspsykoterapiaan.

Jos sinä saat myönteisen päätöksen psykoterapiasta, haet rahallista tukea Kelasta. Kela tukee psykoterapiaa, mutta voit joutua itse maksamaan osan terapiasta.

Sinun pitää itse etsiä sinulle sopiva terapeutti. Terapeutin täytyy olla psykoterapeutti, jonka Kela hyväksyy. Kuntoutuspsykoterapiaa voit saada enintään kolmeksi vuodeksi.

Lue lisää kuntoutuspsykoterapiasta Kelan nettisivuilta: www.kela.fi/kuntoutuspsykoterapia

Miten saat kuntoutusta päihdeongelmaan?



Sinulla voi olla päihdeongelma, jos käytät päihteitä (alkoholia, huumeita tai lääkkeitä) enemmän kuin haluaisit.

Sinun kannattaa pyytää apua myös silloin, jos et pysty lopettamaan tai vähentämään päihteiden käyttöä.

Päihdekuntoutuksen tavoitteena on auttaa sinua lopettamaan päihteiden käyttö tai auttaa sinua vähentämään päihteiden käyttöä. Päihdekuntoutuksessa sinua autetaan elämään ilman päihteitä.

Päihdekuntoutusta on esimerkiksi:

Katkaisuhoito:

- Pitkään jatkunut päihteidenkäyttösi katkaistaan valvotusti ammattilaisten avustuksella.

Laitoskuntoutus:

- Asut useita viikkoja kuntoutuslaitoksessa, jossa parannetaan toimintakykyäsi ja mietitään syitä, miksi käytät päihteitä.
- Laitoskuntoutuksessa on keskusteluryhmiä ja yksilöllistä apua.

Avokuntoutus:

- Asut kotonasi ja saat apua sovitusti päihdeongelmaasi.
- Kuntoutus voi olla erilaisissa tukiryhmissä käymistä, joissa sinua autetaan elämään ilman päihteitä.
- Voit myös saada päihdealan ammattilaisten apua.

Jälkikuntoutus:

- Kun olet lopettanut päihteiden käytön, saat tukea toimintakyvyn parantamiseen ja sen ylläpitämiseen.
- Voit käydä hoitamassa asioitasi, esimerkiksi selvittää taloudellista tilannettasi, tuetusti sosiaalialan ammattilaisten kanssa.

Voit myös mennä matalan kynnyksen palveluihin, joihin et tarvitse lähetettä.

Esimerkiksi päihdeettömät olohuoneet ovat matalan kynnyksen vertaistukea.

Siellä saat ammatillista tukea sekä vertaistukea muilta, joilla on päihdeongelma.

Jos epäilet, että sinulla on päihdeongelma, voit mennä puhumaan asiasta esimerkiksi:

- terveysasemalle
- työterveyshuoltoon
- päihdeklinalle (esimerkiksi [A-klinalle](#))
- sosiaalitoimiston työntekijälle
- muille kuntoutuksen ammattilaisille.

Miten saat apua peliongelmaan?



Sinulla voi olla peliriippuvuus tai peliongelma, jos sinulla on ongelmia pelaamisen kanssa. Peliongelma tarkoittaa sitä, että käytät enemmän aikaasi tai rahaasi erilaisten pelien pelaamiseen kuin haluaisit.

Peliriippuvuuteen voit saada esimerkiksi vertaistukea tai terapiaa.

Peliriippuvuuteen voit hakea apua samalla tavalla kuin muihinkin riippuvuuksiin.

Voit kertoa peliriippuvuudesta kuntoutuksen ammattilaisille tai muille terveystammattilaisille, kuten lääkärille tai sairaanhoitajalle.

Voit saada apua peliongelmaasi esimerkiksi sosiaalitoimistosta, sairaalasta tai päihdekliniikoilta, kuten A-klinikalta.

Voit myös soittaa Peluurin auttavaan puhelimeen: p. 0800 100 101 8 (arkipäivinä klo: 12–18)

Lue lisää peliongelmistä ja muista riippuvuuksista: www.sininauhaliitto.fi/tietoa-selkokielella



Miten pääset kuntoutukseen?



Kuntoutukseen hakeudut yleensä siten, että menet terveyskeskukseen tai työterveyteen, jossa lääkäri arvioi, tarvitsetko kuntoutusta.

Voit saada kuntoutusta, jos lääkäri toteaa sinulla kuntoutustarpeen. Lääkäri suosittaa sinulle sopivaa kuntoutusta ja kirjoittaa lääkärinlausunnon (lääkärinlausunto B).

Kuntoutusta voi saada, jos käyt töissä tai saat Suomen sosiaaliturvaan kuuluvaa tukea, kuten Kelan työmarkkinatukea tai toimeentulotukea. Kuntoutusta voit saada minkä tahansa ikäisenä.

Lisäksi on olemassa kuntoutusta, johon et tarvitse lääkärinlausuntoa. Tällaista kuntoutusta on esimerkiksi TE-toimiston järjestämä ammatillinen kuntoutus ja Kelan nuoren ammatillinen kuntoutus.

Kelan nuoren ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu 16–29-vuotiaille nuorille, jotka tarvitsevat apua tulevaisuuden suunnitteluun, kuten työ- ja opiskeluelämän aloittamiseen.

Lue lisää kuntoutukseen hakeutumisesta:
www.kela.fi/miten-haet-kuntoutukseen



Kelaan voit ottaa yhteyttä:

Kuntoutusasiat puhelinpalvelu: 020 692 205

www.kela.fi/kuntoutus

www.kela.fi/web/selkosuomi/tukea-kuntoutukseen

TE-toimistoon voit ottaa yhteyttä:

Henkilöasiakkaan palvelu: 0295 025 500

Koulutusneuvonta: 0295 020 702

www.te-palvelut.fi

Näin kuntoutuminen etenee



Kuntoutus alkaa siten, että sinä kerrot kuntoutuksen ammattilaisille, mitä vaikeuksia sinulla on arjessa tai työelämässä jaksamisessa.

Ammattilaisten tehtävä on auttaa ja kertoa sinulle, mitä kuntoutuksen vaihtoehtoja on. Ammattilaisten kanssa yhdessä päätetään, mitä kuntoutusta tarvitset. Voit tarvita montaa erilaista kuntoutusta.

Mietit yhdessä ammattilaisen kanssa, mitä tavoittelet kuntoutumisella. Tavoitteena voi olla esimerkiksi työssä jaksaminen tai elämänlaadun parantaminen.

Jokainen ihminen on erilainen, joten myös kuntoutuksen tarpeet, tavoitteet ja sopivat kuntoutuksen keinot ovat erilaisia.

Kuntoutuminen voi kestää muutamasta viikosta useisiin vuosiin.

Kuntoutuminen toteutuu usein arjessa. Sen vuoksi läheisten ja yhteiskunnan tuki on tärkeää kuntoutujalle.



Onnistunut kuntoutuminen ei aina tarkoita sitä, että paranet. Kuntoutuksen avulla voit saada myös keinoja, joiden avulla pystyt elämään sairauden kanssa.

Kuntoutuksesi on onnistunut silloin, kun olet saavuttanut kuntoutukselle asetettuja tavoitteita.

Kuntoutus onnistuu parhaiten silloin, kun saat sinulle sopivaa kuntoutusta oikeaan aikaan.

Kuntoutuspalveluissa on eroja eri paikkakuntien välillä.

Voit selvittää kuntoutuspalveluiden tarjontaa esimerkiksi terveyskeskuksesta tai Kelasta.

Toimeentulosi kuntoutuksen aikana

Kuntouksen aikana saat rahaa elämiseen.

Kuntoutuksen aikana saat yleensä joko palkkaa tai kuntoutusrahaa.

Tilanteestasi riippuu, miten paljon ja mistä saat rahaa.

Kelan kuntoutusraha on yleisin avustus, jonka voit saada kuntoutuksen aikana.

Kelan kuntoutusraha:

- Kela maksaa kuntoutusrahaa.
- Kuntoutusrahaa maksetaan 16–67-vuotiaille.
- Kuntoutusrahaa voi saada silloin, kun kuntoutuksen tarkoituksena on päästä työelämään, pysyä työelämässä tai palata työelämään.

Lue lisää Kelan kuntoutusrahasta:

www.kela.fi/kuntoutusraha

www.kela.fi/web/selkosuomi/sairastaminen-ja-kuntoutus

Lue Kelan selkokieliopas sairausajan tuesta:

www.kela.fi/documents/10180/0/Sairausajan_tuet_ja_kuntoutus_esite_Kela.pdf

Rahallista tukea on myös se, että voit saada Kelasta matkakorvauksen kuntoutukseen liittyvästä matkasta.

Voit myös saada verohelpotuksia, kuten kotitalousvähennyksen.

Työeläkelaitosten työeläkekuntoutuksen ajalta saat työeläkelaitosten maksamaa kuntoutusrahaa.

Kuntoutusrahan lisäksi voit saada työeläkelaitoksesta korvausta myös kuntoutuksesta aiheutuvista kuluista, kuten matkasta kuntoutukseen ja opiskelusta.

Yrittäjät ja ammatinharjoittajat voivat saada elinkeino- tai yritystukea.

Lue lisää toimeentulosta kuntoutuksen aikana:
www.tietyoelamaan.fi/toimeentulo-ja-etuudet/

Julkaisija: Kuntoutussäätiö
Pakarituvantie 4–5, 00410 Helsinki
www.kuntoutussaatio.fi
©Kuntoutussäätiö

Kuvitus: Cosmaa/www.shutterstock.com
Taitto: Tuuli Vilhunen
Toimitus: Tuuli Vilhunen
Tekijät: Tuuli Vilhunen ja Farid Ramadan
Paino: Picaset Oy

Helsinki 2020
ISBN 978-952-7330-05-0
ISBN 978-952-7330-06-7 (pdf)



Kuntoutussäätiö



SELKO