

# Sopeutumisvalmennuskurssi metabolista oireyhtymää ja tyypin 2 diabetesta sairastaville

Kela järjestää sopeutumisvalmennuskursseja metabolista oireyhtymää ja tyypin 2 diabetesta 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.



Kuntoutus sopii sinulle, jos sinulla on

- ylipainoa (BMI yli 30), jonka hoito ei ole tuottanut tulosta
- diabeteslääkitys
- lääkitys rasva-aineenvaihdunnan häiriöön tai kohonneet rasva-arvot.

Kurssi toteutetaan 9 kuukauden aikana. Kurssiin sisältyy 3 vuorokauden jakso palveluntuottajan toimipisteessä ja 12 viikon etäkuntoutusjakso. Etäkuntoutusjakso sisältää verkkokuntoutusta, 5 etäkuntoutuspäivää, kuvapuheluita ja vähintään 6 tuntia ohjausta sinulle sopivana ajankohtana.

Kursseja järjestetään 2 ikäryhmässä

- alle 68-vuotiaat
- yli 68-vuotiaat.

## Kurssin tavoite

Kurssilta saat

- ohjausta omien tavoitteittesi saavuttamiseksi
- keinoja, joilla voit edistää kuntoutumista ja arjen sujumista
- vahvistusta oman osallisuuden ja motivaation merkityksestä kuntoutumisessa
- tietoa itsehoidon tueksi
- 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)

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)