



**INVALIDILIITON KUNTOUTUS
- ELÄMÄNMAKUA JA OSAAMISTA**

**KOKEMUKSEEN PERUSTUVAA AVOKUNTOUTUSTA
PÄIJÄT-HÄMEESSÄ**



Invalidiliiton Lahden Kuntoutuskeskus

Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskus tarjoaa monipuolista avokuntoutusta

Hyvä kuntoutus kohentaa toimintakykyä ja auttaa selviytymään arkisista askareista samoin kuin elämän suurista haasteista. Kuntoutuksen eri alueiden osaajat tarjoavat mahdollisuuksia elämän edellytysten parantamiseen. Lähtökohta on ihmisen kokema kuntoutumistarve.

Kuntoutuja saa meillä taitoja ja rohkeutta, joista on hyötyä itsenäisessä selviytymisessä elinympäristössä. Kuntoutuksemme, joiden sisältöihin asiakas voi itse vaikuttaa, tähtää täysivaltaisuuden ja osallisuuden vahvistumiseen.

Olemme kokeneita kuntouttajia eikä vaikeavammaisuus ole meille vaikeaa, vaan se on meidän työtämme.

Erytystä kuntoutuksessamme on se, että perhe ja lähiyhteisö ovat mukana kuntoutustapah- tumassa joko paikan päällä tai kertomuksissa, joissa heidän näkemyksensä ja kokemuksensa kuullaan. Erytystä on myös se, että rohkai- semme kuntoutujia jakamaan arkikokemuksia toistensa kanssa. Luotamme samoja kokenei- den tukeen.



Päivä kuntoutuksessa, yö kotona

Päiväkuntoutus on monelle vaikeavammaiselle oiva kuntoutusmuoto. Se on avokuntoutusta, eikä silloin tarvitse matkustaa pois kotoa. Tavoitteita ovat kuntoutujan toimintakyvyn edistäminen ja turvaaminen sekä osallistumisen ja arjessa selviytymisen kohentuminen. Toisten tuki ja kannustus rohkaisevat kokeilemaan asioita, joista voi löytää sisältöä elämänsä.

Päiväkuntoutus koostuu useista eri terapioidista. Se toteutetaan 1-2 kertaa viikossa kuusi tuntia kerrallaan. Kuntoutuksen ajankohta ja kuntoutuskertojen tiheys sovitaan ryhmäkohtaisesti. Jakso voidaan toteuttaa esimerkiksi kerran viikossa tai intensiivijaksona vaikka joka arkipäivä kahden kuukauden ajan tai useammassa eri pituisessa jaksossa.

Päivään sisältyy vähintään kahta terapiaa, ohjausta ja erilaisten taitojen harjoittelua, keskusteluryhmä sekä liikunta- ja rentoutusryhmiä. Kuntoutuspäivään kuuluu myös ruokailu ja tarvittava avustaminen.



Kuntoutujan läheisille järjestetään omaisten päivä, jossa he voivat keskustella kuntoutuksen asiantuntijoiden kanssa ja tavata toisia läheisiä.

Päiväkuntoutuksen toteuttamisesta vastaa kuntoutuksen ammattihenkilöistä koostuva moniammatillinen tiimi.

Päiväkuntoutukseen pääsy edellyttää suositusta kuntoutussuunnitelmassa. Maksusitoumuksesta päiväkuntoutukseen voi tiedustella Kelasta tai vakuutusyhtiöstä.



Tarve kuntoutumiseen

Voimme järjestää päiväkuntoutusta aivovammaisille, liikuntavammaisille, kehitysvammaisille liikuntavammaisille tai nuorille vaikeasti vammaisille henkilöille.

Yhdessä kuntoutujan kanssa laaditaan oma henkilökohtainen kuntoutussuunnitelma. Suunnitelmaa tarkistetaan ja tarvittaessa muutetaan. Tarvittaessa läheiset osallistuvat suunnitelman laatimiseen.

Päiväkuntoutuksen sisältö

Jokainen kuntoutuspäivä alkaa päivän aloitusryhmällä. Päivä alkaa klo 9.00 ja päättyy klo 16.00. Aktiivista kuntoutusohjelmaa on kuusi tuntia. Päivän aikana on kahta terapiaa, joko yksilöllistä tai ryhmämuotoista fysio- tai toimintaterapiaa.

Terapioiden rinnalla on toimintaryhmiä ja pajoja, joissa kuntoutujat voivat tehdä ja kokeilla erilaisia asioita, sellaisia joihin heillä ei ole kotona mahdollisuutta ja joista he hyötyvät arkielämänsä kohentamisessa. Ryhmien sisältö suunnitellaan kunkin päiväkuntoutusryhmän tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti.

Kuntoutuspäivä sisältää vaihdellen hyvinvointiryhmän, keskusteluryhmän tai erilaisia teema-ryhmiä. Lisäksi on ohjausta ja harjoittelua asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Teemme myös retkiä ja tutustumiskäyntejä.

Kuntouttavan ja ohjaavan avustamisen avulla turvataan jokaisen mahdollisuus osallistua. Hoitajat avustavat kuntoutujia heidän yksilöllisten tarpeidensa mukaan kaikissa päivittäisissä toimissa.

Kuntoutuspäivään kuuluu lounas, jonka yhteydessä on lepoaika.

Päiväkuntoutuksen jakso päättyy yhdessä järjestettävään ja vietettävään juhlaan, jonne kutsutaan myös läheiset.



AVOTERAPIAT

Toimintaterapialla tuetaan kuntoutujan arkisia toimia

Toimintaterapiassa viitekehyksenä on inhimillisen toiminnan malli. Mallin mukaan ihmisen toiminta on keskeinen terveyteen, hyvinvointiin, kehitykseen ja muutokseen vaikuttava voima. Tavoitteena on tukea selviytymistä vammaan tai sairauden aiheuttamassa muuttuneessa elämäntilanteessa.

Lasten kohdalla erityisenä tavoitteena on tukea lapsen ikätason mukaista toimintaa, kasvua ja kehitystä sekä lisätä mahdollisuuksia ilon ja onnistumisen kokemusten tuntemiseen.

Motoristen valmiuksien parantamiseen käytetään mekaanisia ja luovia harjoituksia. Aisti-, muisti- ja hahmotusharjoituksia toteutetaan luovien toimintojen ja pelien kautta. Sosiaalisia ja psyykkisiä taitoja vahvistetaan minäkuva-, tunneilmaisu- ja kontaktiharjoituksilla.



Toimintaterapiassa harjoitellaan itsestä huolehtimista, asioimista ja kotona ja/tai työssä selviytymistä, koulunkäyntiä ja opiskelua, osallistumista, lepoa ja sopeutumista uuden elämäntilanteen aiheuttamiin muutoksiin.

Toimintaterapiaan sisältyy apuvälinetarpeen arviointi ja käytön harjoittelu.

Keskuksen toimintaterapiatilat, välineet ja laitteet mahdollistavat monipuolisen toimintaterapian.

Terapian yksilölliset tavoitteet luodaan aina yhdessä kuntoutujan kanssa.

Fysioterapian avulla estetään kuntoutujan tilanteen huononeminen

Fysioterapialla myös edistetään ja turvataan kuntoutujan toimintakykyä ja autetaan häntä tiedostamaan oman vammansa vaikutukset toimintakykyynsä. Huomio kiinnitetään mahdollisimman itsenäiseen selviytymiseen erilaisissa ympäristöissä, omien taitojen käyttöön sekä avustettavuuden helpottamiseen.

Fysioterapian tärkeä tavoite on estää kuntoutujan tilanteen huononeminen.

Yksilölliset tavoitteet määräytyvät kuntoutujan iän, omien tarpeiden ja tavoitteiden sekä voimavarojen perusteella.

Fysioterapeutti arvioi kuntoutujan liikkumista ja toimintakykyä yleisesti kehitetyillä menetelmillä ja mittareilla sekä laatii yhdessä kuntoutujan kanssa fysioterapiasuunnitelman. Tarvittaessa omaiset ovat mukana.



Fysioterapia sisältää tehtyyn alkuarviointiin ja suunnitelmaan perustuen kuntoutujan ja fysioterapeutin välisessä vuorovaikutuksessa neuvonnan ja ohjauksen, yksilöllisen liike- ja liikuntahoidon sekä manuaalisen ja fysikaalisen hoidon.

Tarvittaessa tehdään apuvälinearvio yhteistyössä hoitotahon kanssa.

Meillä on asiantuntemusta vaikeasti vammaisiin ja harvinaisiin vammaryhmiin kuuluvien kuntoutujien fysioterapiasta. Toteuttamisessa käytetään kuntoutujan vammaan kehitettyjä erityisiä menetelmiä. Fysioterapeuteillamme on seuraaviin menetelmiin vaadittava täydennyskoulutus: Bobath-terapia, akupunktio, psykofyysinen fysioterapia sekä lymfaterapia.

Neuropsykologisessa kuntoutuksessa etsitään selvitysmiskeinoja

Neuropsykologinen kuntoutus perustuu kattavaan neuropsykologiseen tutkimukseen.

Kuntoutuksen painopistealueet määräytyvät kuntoutujan yksilöllisten tarpeiden ja tilanteen mukaan. Kuntoutujan ikä, sairastumisesta / vammautumisesta kulunut aika, neuropsykologisen oirekuvan laajuus ja vaikeusaste sekä elämäntilanne vaikuttavat kuntoutuksen tavoitteisiin ja toteutukseen.

Neuropsykologinen kuntoutus:

- lieventää aivovaurion aiheuttamia kognitiivisia oireita (mm. muisti, tarkkaavuus, päättely, hahmotus)
- vahvistaa ja harjaannuttaa heikentyneitä toimintoja
- auttaa löytämään sopivia korvaavia toimintamalleja
- perehdyttää kuntoutujia oireiston ymmärryseen elämänhallinnan lisäämiseksi
- tukee sopeutumisprosessia

- ohjaa ja neuvoo omaisia ja läheisiä
- auttaa käsittelemään muutosta

Keskeiset sairausryhmät:

- traumaattinen aivovaurio (eli aivovamma)
- aivoverenvuoto
- aivoinfarkti





Puheterapiassa harjoitellaan vuorovaikutusta ja kommunikointia

Puheterapian tavoitteena on poistaa, lieventää ja ehkäistä kommunikaatiohäiriöitä ja niihin liittyviä vuorovaikutuksen ja kehityksen ongelmia sekä suun motoriaan

toimintahäiriöitä. Häiriöitä voi olla kielen, puheen, äänen, syömisen ja nielemisen, kuulon tai lukemisen sekä kirjoittamisen alueella.

Tavoitteet voivat liittyä vuorovaikutus- ja kommunikaatiokyvyn kehittymiseen, palautumiseen tai turvaamiseen, kielellis-kognitiivisten toimintojen kehittymiseen, palautumiseen sekä syömis- ja nielemishäiriöiden hoitamiseen.

Yksilölliset tavoitteet määritellään yhdessä kuntoutujan kanssa hänen ikänsä, voimavarojensa sekä haitan laadun ja vaikeuden perusteella. Puheterapeutti arvioi kuntoutujan tilannetta ja tekee havainnot ja tarvittavat testaukset häiriön

laadun selvittämiseksi ja puheterapiasuunnitelman laatimiseksi. Arvioinnissa käytetään puheterapiassa hyväksytyjä arviointimenetelmiä ja mittareita ja kuntoutujan ja hänen läheistensä omaa arviota puheterapian tarpeesta ja tavoitteista.

Puheterapeutti laatii puheterapiasuunnitelman yhdessä kuntoutujan kanssa. Tarvittaessa läheiset ovat mukana suunnitelman laatimisessa. Puheterapeuttinen kuntoutus tapahtuu yksilöterapiana, jossa myös lähi-ihmisten ohjaus on tärkeää.

Lahden kuntoutuskeskuksessa työskentelee puhevammaisten tulkkeja, jotka auttavat tulkkauksen lisäksi puhetta tukevien ja korvaavien kommunikointimateriaalien valinnassa ja käytössä. Työskentely tapahtuu yhteistyössä puheterapeutin kanssa ja hänen ohjauksensa.

Turvallisessa tilapäishoidossa mieli virkistyy

Tilapäishoidon tavoitteena on tukea vammaisen ihmisen ja hänen perheensä tai omaishoitajansa jaksamista arjessa.

Tarjoamme tilapäishoitoa vammaisille aikuisille ja alle 16-vuotiaille vammaisille lapsille. Siihen kuuluu avustaminen ja hoito ympäri vuorokauden, ruokailut, majoittuminen ja yhteisöohjelmat toisten kanssa.

Tilapäishoito antaa vammaiselle henkilölle itselleen vaihtelua arkeen sekä uusia kontakteja ja häntä hoitavalle omaiselle mahdollisuuden vapaapäivien pitämiseen. Tilapäishoidossa lapset voivat turvallisessa ympäristössä harjoitella arkitaitoja ja omatoimisuutta. Vanhemmille tarjoutuu mahdollisuus omaan aikaan.

Kotoisa sekä turvallinen toimintaympäristö sekä ammattitaitoinen henkilökunta takaavat luotettavan ja tarpeiden mukaisen avun ja huolenpidon ympäri vuorokauden.



Mieli virkistyy, kun on mahdollisuus osallistua virikkeellisiin yhteisöohjelmiin yhdessä toisten kanssa.

Tilapäishoitoon voidaan erillisellä sopimuksella sisällyttää kuntoutusta tai muuta ohjelmaa ja sitä on mahdollisuus saada myös satunnaisiin tarpeisiin.

Tilapäishoitoa voi tiedustella oman kunnan sosiaalitoimesta.

Avokuntoutusta yhteistyössä järjestäjien kanssa

Avokuntoutusjaksot järjestetään yhteistyössä Kelan, sosiaali- ja terveydenhuollon ja vakuutusyhtiöiden kanssa. Kustannuksista vastaavat edellä mainitut tahot. Avokuntoutus perustuu hoitavan lääkärin suositukseen kuntoutussuunnitelmassa.

Kelan kustantamaan kuntoutukseen tarvitaan hoitavan lääkärin kirjoittama B-lausunto, jossa suositellaan kuntoutusta. Tämän jälkeen kuntoutuja täyttää Kelan kuntoutushakemuksen Ku 102 ja Kelan toimisto päättää kuntoutuksen myöntämisestä.

Tapaturma- ja liikennevakuutuslain mukaista kuntoutusta haetaan suoraan omasta vakuutusyhtiöstä.

Kuntoutusta voi hakea oman kunnan terveydenhuollosta tai sosiaalitoimesta. Hakijalla tulee olla lääkärin suositus kuntoutuksesta, esimerkiksi B-lausunto.

Tilapäishoidon kustannuksista vastaa oman kunnan sosiaalitoimi.



Palaute ja käyttökelpoiset suositukset

Kaikista terapioiden laaditaan kirjallinen palaute, kuntoutusseloste tai lausunto, joka sisältää

- kuntoutujan tilanteen alkuvaiheessa
- toteutuneen terapian sisällön ja määrän
- käytetyt mittarit ja arviointimenetelmät
- arvion kuntoutujan toimintakyvystä terapian päättyessä
- apuvälinearvion tarvittaessa
- kuntoutujan omat kokemukset
- jatkosuositukset

Lausunto toimitetaan kuntoutujalle itselleen, maksajalle ja sovitusti muille tahoille.

Kuntoutusta kokemuksella

Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskus on toiminut jo 20 vuotta.

Tarjonnastamme löytyy kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja, yksilöllistä kuntoutusta, tilapäishoitoa, avokuntoutusta, lomatoimintaa sekä muita toimintoja

Meillä tehdään työtä kokeneen, asiantuntevan ja jatkuvasti kehittyvän henkilöstön voimin.

Palveluvalikoimamme kattaa ihmisen koko elämänkaaren.

Meillä perhe ja läheiset ovat mukana kuntoutuksessa, esimerkiksi osallistumalla kuntoutustapahtumaan.

Meillä toimii myös harvinaisten tuki- ja liikuntaelinvammaryhmien valtakunnallinen yksikkö.

Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskuksen fyysinen ympäristö tarjoaa vammaiselle henkilölle toimintakykyä edistäviä elementtejä. Tilamme ovat esteettömät ja meillä on nähtävissä ja kokehtavissa erilaisia vammaisille ihmisille soveltuvia ratkaisuja. Keskuksemme on turvallinen, kotoisa ja kuntoutujien helposti hallittavissa.

Toiminta- ajatuksemme

- Tuotamme ja kehittämme kuntoutuspalveluja, jotka tukevat vammaisia ihmisiä ja heidän läheisiään elämään koti- ja asuinympäristössään tasa-arvoisina ja itsenäisinä yhteiskunnan jäseninä.
- Kuntoutuksemme tavoite on ihmisen hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn ylläpitäminen ja kohentaminen.
- Kuntoutuspalveluiden tuottamisesta ja kehittämisestä vastaavat monialaiset kuntoutustii- mit, joiden ammatillinen osaaminen on vahvaa.
- Erityisosaamisemme on vaikeasti vammaisten, perheiden ja harvinaisiin tuki- ja liikuntaelinvammaryhmiin kuuluvien kuntoutus.



Tilamme

Esteettömien tilojemme suunnittelussa on ajateltu eri ikäisten käyttäjien tarpeita ja toiminnan lähtökohtia. Kaikki tilat ovat lähellä toisiinsa saman katon alla, siksi meillä on helppoa ja turvallista liikkua. Myös piha on liikuntaesteetön. Siinä on oleskelupaikkoja, pyörätuolirata harjoitteluun ja turvalliset leikkipaikat lapsille. Keskuksen edessä on parkkipaikkoja.



Sijaintimme

Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskus sijaitsee Launeen kaupunginosassa. Keskuksen helpokulkuisessa ympäristössä on mahdollisuus itsenäiseen ulkoiluun ja asiointiin

Kerromme mielellämme lisää

Kuntoutuspalveluihimme sekä niihin hakeutumiseen liittyvissä kysymyksissä voi ottaa yhteyttä kuntoutussihteerimme, puh. (03) 812 8207, sähköposti: lahden.kuntoutuskeskus@invalidiliitto.fi

www.invalidiliitto.fi/laku



Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskus, Launeenkatu 10, 15100 Lahti
p.(03) 812 811, fax (03) 783 0250
www.invalidiliitto.fi/laku, lahden.kuntoutuskeskus@invalidiliitto.fi