

Kuntoutus on Kelan järjestämää ja osallistujille maksutonta. Kuntoutukseen kuuluu majoitus 2 hh täysihoidolla. Kela korvaa myös osallistujan matkakuluja.

# SILMU -KUNTOUTUSKURSSIT

## TAVOITTEENA PAREMPI ARKI

Silmu –kuntoutuksessa saat tukea elämäntilanteeseesi sekä tietoa ja konkreettista ohjausta arjessa selviytymiseen. Kurssilta saat valmiuksia tunnistaa omia vahvuuksiasi ja eväitä hoitaa itseäsi.

Kurssi sisältää monipuolisesti ohjausta, harjoittelua ja neuvontaa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Kurssi tarjoaa myös runsaasti mahdollisuuksia vertaistukeen. Ryhmässä haetaan keinoja selviytyä masennuksesta ja ahdistuksesta asiantuntijoiden tuella.

## TOTEUTUS

Kurssin kesto on 15 vuorokautta ja se toteutetaan 3 jaksossa vuoden aikana. Läheisesi osallistuu kuntoutusjaksolle yhden arkipäivän verran. Kuntoutusjakson aloitusta edeltää yhteydenotto sekä 1 – 3 seurantayhteydenottoa jaksojen päätyttyä, joilla tuetaan kuntoutuksen jatkumista omassa arjessa.

Kurssi toteutetaan ryhmämuotoisena, mutta se sisältää myös yksilöllistä toimintaa. Ryhmän ja jokaisen yksilölliset tavoitteet ohjaavat toimintaa. Kuntoutusta toteuttaa moniammatillinen työryhmä, johon kuuluu mm. erikoislääkäri, psykologi, fysioterapeutti, sairaanhoitaja, sosionomi ja toimintaterapeutti.

## KENELLE

Silmu -kuntoutus on tarkoitettu sinulle, jos sairastat lievää tai keskivaikeaa **masennusta tai ahdistuneisuushäiriötä**. Silmu –kurssi toteutetaan myös **kaksisuuntaista mielialahäiriötä** sairastaville.

Olet töissä, opiskelet, palaamassa työelämään tai kuntoutustuella. Sairaus rajoittaa suoriutumistasi arjessa.

Kuntoutusta varten tarvitset alle vuoden vanhan lääkärin B-lausunnon tai vastaavat tiedot sisältävän muun lääketieteellisen selvityksen.

**Kurssiajankohdat löydät  
[kela.fi/kuntoutuskurssihakue](https://kela.fi/kuntoutuskurssihakue).**

Voit hakea Kruunupuistossa järjestettävät kurssit kurssinumerolla.

## OTA YHTEYTTÄ

puh. 040 684 6488 tai

[kuntoutus@kruunupuisto.fi](mailto:kuntoutus@kruunupuisto.fi)

## NÄIN HAET KUNTOUTUKSEEN



# SILMU -KUNTOUTUSKURSSIT

## AJANKOHDAT

### SILMU – KURSSI

Lievää tai keskivaikeaa masennusta ja/tai ahdistuneisuushäiriötä sairastaville

- kurssi 81086 alkaa 15. – 19.3.2021
- kurssi 81087 alkaa 22. – 26.3.2021
- kurssi 81088 alkaa 12. – 16.4.2021
- kurssi 81089 alkaa 26. – 30.4.2021
- kurssi 81090 alkaa 24. – 28.5.2021
- kurssi 81091 alkaa 31.5. – 4.6.2021
- kurssi 81092 alkaa 14. – 18.4.2021
- kurssi 81093 alkaa 28.6. – 2.7.2021
- kurssi 81094 alkaa 30.8. – 3.9.2021
- kurssi 81095 alkaa 23. – 27.8.2021
- kurssi 81096 alkaa 13. – 17.9.2021
- kurssi 81097 alkaa 20. – 24.9.2021
- kurssi 81098 alkaa 8. – 12.11.2021

### SILMU - KURSSI

Kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville

- kurssi 81099 alkaa 4. – 8.10.2021

