

Välkommen på svenskspråkig rehabilitering



Här är kursutbudet vid Härmä Rehab & Spa, för kurser som påbörjas 2022

Syftet med rehabilitering är att stärka och trygga arbets- och funktionsförmågan, uppmuntra till egenvård, ge kunskap om sjukdomen för att bättre kunna hantera den situation som sjukdomen medför samt hantera smärta och bättre klara av att hantera vardagen. Till rehabiliteringskurserna ryms 8-10 deltagare/kurs (beroende på kurs). I vissa kurser deltar även en anhörig.

Rehabiliteringen finansieras av FPA och du ansöker till dessa kurser med ansökningsblankett (KU132r) samt med läkares B-utlåtande för rehabilitering.

Vill du veta mera? Har du frågor?

Härmä Rehab & Spa's kontaktperson:

Sakkunnig inom rehabilitering och arbetshälsa: **Jessica Havulehto**,
tel. 050-5160360, jessica.havulehto@harmankuntoutus.fi



www.harmarehab.fi



Härmä Rehab & Spa



Obs. Vi förbehåller oss rätten till justeringar i tidtabellen!

Se uppdaterat kursutbud på: https://asiointi.kela.fi/kz_app/KZInternetApplication?lang=se

Tules-rehabilitering

För dig med besvär och sjukdomar i rörelseorganen, vilka varat i mer än tre månader. Din arbets- och funktionsförmåga kan tryggas och förbättras genom rehabilitering. Vi ordnar skilda kurser för personer med ryggsymtom, för personer med ledsymtom från knä, höft eller vrist samt för personer med symtom i nack- och skulderregionen. Dessutom finns Tules-kurser för pensionärer.

Tuleskurser med inriktning på rygg, (5 + 5 + 5 dagar)

Kursnr	Del 1	Del 2	Del 3
80134	31.1-4.2.2022	1-5.8.2022	2-6.1.2023
80135	7-11.3.2022	29.8-2.9.2022	20-24.2.2023
80136	9-13.5.2022	7-11.11.2022	24.4-28.4.2023
80137	5-9.9.2022	6-10.2.2023	14-18.8.2023
80138	24-28.10.2022	2-6.5.2023	2-6.10.2023
80139	28.11-2.12.2022	12-16.6.2023	30.10-3.11.2023

Tuleskurser med inriktning på nack, (5 + 5 + 5 dagar)

Kursnr	Del 1	Del 2	Del 3
80130	28.2-4.3.2022	12-16.9.2022	16-20.1.2023
80131	30.5-3.6.2022	14-18.11.2022	17-21.4.2023
80132	19-23.9.2022	27.2-3.3.2023	4-8.9.2023
80133	21-25.11.2022	5-9.6.2023	6-10.11.2023

Tuleskurser med inriktning på led, (5 + 5 + 5 dagar)

Kursnr	Del 1	Del 2	Del 3
80140	14-18.3.2022	6-10.6.2022	2-6.1.2023
80141	22-26.8.2022	9-13.1.2023	31.7-4.8.2023

Tules kurs för pensionärer under 68 år (5 + 5 + 5 dagar)

Kursnr	Del 1	Del 2	Del 3
80142	17-21.10.2022	27.3-31.3.2023	9-13.10.2023

Tules kurs för pensionärer över 68 år (5 + 5 + 5 dagar)

Kursnr	Del 1	Del 2	Del 3
80143	25.4-29.4.2022	5-9.12.2022	6-10.3.2022

Individuell rehabiliteringskurs

En multidisciplinär individuell rehabilitering lämpar sig för dig med sjukdom som nedsätter arbets- eller funktionsförmågan eller orsakar problem i arbete eller i vardagen. Kursen utförs 5+5+5 dagar (15 dagar under 3 perioder). Individuell rehabilitering ordnas året runt, du kan ansöka när som helst.

Kurserna startar ca 1 gång per månad! Vi kommer överens med klienten om starttidpunkt!

Silmu-kurs

För vuxna med psykisk ohälsa som är i stadigt skede, lindrig/medelsvår depression och/eller ångestsyndrom. Sjukdomssymtomen kan även utlösas av utmattning relaterad till arbetslivet. Ansökande kan vara studerande, i arbetslivet, på väg att återgå i arbete eller tillfälligt borta från arbetslivet pga sjukledighet, rehabiliteringsstöd eller arbetslöshet. Anhöriga deltar under en dag.

Kursnr	Del 1	Del 2	Del 3	Anhöriga
83180	4-8.4.2022	26.9-30.9.2022	20-24.3.2023	
83181	6-10.6.2022	12-16.12.2022	2-6.5.2023	
83179	15-19.8.2022	2-6.1.2023	12-16.6.2023	

83182	14-18.11.2022	8-12.5.2023	23-27.10.2023	Bipolär sjukdom
-------	---------------	-------------	---------------	------------------------

Verso-kurs

För vuxna med en nedsatt funktionsförmåga p.g.a. långvarig och svår psykisk störning. Psykiska måendet bör vara så stabilt att man är kapabel att delta i grupprehabilitering och program utan ständig assistans.

Kursnr	Del 1	Del 2	Del 3
83203	21-25.3.2022	29.8-2.9.2022	23-27.1.2023

Oras-kurs

För vuxna som konstaterats ha psykisk utmattningssymtom samt ångest, sömnlöshet eller lindrig depression, vilket äventyrar ens arbetsförmåga. Du ska vara i arbete eller tillfälligt borta från arbetslivet pga sjukledighet.

Kursnr	Del 1	Del 2	Del 3
83632	28.3-1.4.2022	13-17.6.2022	5-9.12.2022
83633	8-12.8.2022	9-13.1.2023	24-28.7.2023
83634	28.11-2.12.2022	22-26.5.2023	6-10.11.2023

ITU-kurs

För unga personer i åldern 16-29 år med lindrig/medelsvår depression och/eller ångestsyndrom. Psykiska hälsotillståndet bör vara på stabil nivå och den unga bör ha nytta av och kunna delta i en grupprehabilitering. Rehabiliteringen genomförs som öppenvårdsdygn vid Härmä Rehab & Spa (med möjlighet till inkvartering) samt som distansrehabilitering. Distansdagarna består av individuell handledning, grupphandledning samt eget arbete, genom videosamtal och telefonkontakter.

Kursnr	Del 1	Distans dagar	Del 2
83403	7-9.9.2022	12.9-21.10.2022	24.10-25.10.2022

Reuma rehabiliteringskurs (5 + 5 + 5 dagar)

Kursnr	Del 1	Del 2	Del 3
82897	2-6.5.2022	26.9-30.9.2022	20-24.3.2023

Reuma anpassningskurs (4 + 3 dagar)

Kursnr	Del 1	Del 2
82896	1-4.2.2022	1-3.6.2022

Astmakurs (Andningssjukdomar)

För dig med astma, kronisk obstruktiv lungsjukdom eller annan sjukdom i andningsorganen. Rehabiliteringen genomförs både på plats vid Härmä Rehab & Spa samt som distanskurs online under tre olika dagar. Distansdagarna består av individuell handledning, grupphandledning samt eget arbete, genom videosamtal och telefonkontakter.

Kursnr	Del 1	Distans dagar
83538	26-28.10.2022	21.10-23.12.2022

Diabeteskurs typ 1

För dig med diabetes typ 1 och vars sjukdomstillstånd kräver stöd och handledning för att hantera livssituationen. Rehabiliteringen genomförs både på plats vid Härmä Rehab & Spa samt som online distanskurs under tre olika dagar. Distansdagarna består av individuell handledning, grupphandledning samt eget arbete, genom videosamtal och telefonkontakter.

Kursnr	Del 1	Distans dagar
83342	11-13.10.2022	14.10-9.12.2022

Kurs för personer med metabolt syndrom och typ 2-diabetes

För dig med metabolt syndrom och typ 2 diabetes. Rehabiliteringen genomförs både på plats vid Härmä Rehab & Spa samt som online distanskurs under fem olika dagar. Distansdagarna består av individuell handledning, grupphandledning samt eget arbete, genom videosamtal och telefonkontakter.

Kursnr	Del 1	Distans dagar
83378	12-14.1.2022	17.1-8.4.2022

Sömnapné

Målgruppen är personer med diagnostiserad sömnapné, vilka behöver stöd för att hantera livssituationen och vars tillstånd kräver stöd och handledning av multiprofessionellt team.

Kursnr	Del 1	Del 2
83577	4-8.4.2022	3-7-10.2022

Parkurs för cancersjuka

Målgruppen är vuxna med en cancerdiagnos och i slutskedet av sin behandling eller i uppföljningsfasen av behandlingen. 10 par deltar, d.v.s. att anhörig också deltar i programmet under hela kursveckan. Kurserna delas in enligt diagnos.

Anpassningskurs för personer med prostatacancer

Kursnr	
83416	14-18.2.2022
83417	17-21.10.2022

Anpassningskurs för personer med bröstcancer

Kursnr	
83450	28.3-1.4.2022
83451	3-7.10.2022

Anpassningskurs för personer med cancer

Kursnr		
83466	6-10.6.2022	för personer under 50 år
83467	5-9.9.2022	för personer under 68 år
83468	14-18.11.2022	före personer över 68 år

ADHD (Anpassningsträning för barn, familjekurs)

För barn från 5 års ålder samt barn i lågstadietåldern, med en ADHD-diagnos. Från barnets familj deltar även 1-2 vuxna närstående samt högst 2 syskon.

Kursnr	Del 1	Del 2
82998	7-11.11.2022	11-15.4.2023

Minnessjukdomar, parkurs

För vuxna med minnessjukdom, där även en anhörig deltar hela kursveckan. Minnessjukdomen bör vara lindrig, eller i ett tidigt stadium och funktionsförmågan bör vara sådan att klienten klarar genomföra en grupprehabilitering. Syftet med kursen är att ge klienten och den anhörige stöd i livssituationen, samt info och konkreta råd för att klara av vardagen.

Kursnr	Del 1
83098	14-18.3.2022

Närståendevårdare, parkurs

Avsedda för närståendevårdare som dagligen sköter en vuxen närstående. Närståendevårdaren och den anhörige deltar tillsammans i rehabiliteringen, programmet görs delvis tillsammans men även åtskilt. Hjälppersonal finns till förfogande under rehabiliteringsdagarna. Det behövs inget avtal med kommunen om närståendevård för att bli beviljad rehabiliteringen. **Till ansökan behövs inget läkarutlåtande eller annan medicinsk utredning bifogas.**

Kursnr	Del 1	Del 2	Del 3
83302	19-23.4.2022	25-29.7.2022	21-25.11.2022
83303	3-7.10.2022	6-10.3.2023	2-6.10.2023

Hjärtrehabilitering

Hjärtkurserna söks kontinuerligt under hela året

Alla över 18 år kan söka till kursen, Personer över 68 år kan ansöka om en hjärtrehabiliteringskurs om man har utmaningar att upprätthålla egenvården eller svårigheter med regelbundensjukdomsövervakning

Följande kurs är klara för 2022

Kursid	Del 1	Del 2	Del 3	Anhöriga
154	28.3-1.4.2022	5-9.9.2022	9-13.1.2023	31.3-1.4.2022
156	8-12.8.2022	13-17.2.2023	22-26.5.2023	11-12.8.2022
155	31.10-4.11.2022	13-17.3.2023	21-25.8.2023	3-4.11.2022

IKKU

För multisjuka personer över 68 år, med tillräcklig funktionsförmåga för att kunna röra sig utan ständig assistans och förmåga att kunna delta i grupprehabilitering. Ett hembesök görs vid behov mellan kursperioderna.

Kursnr	Del 1	Del 2
80127	14-18.3.2022	30.5-3.6.2022
80128	29.8-2.9.2022	21-25.11.2022

TAITO - Yrkesinriktad rehabiliteringskurs för vuxna och unga 18-60 år (10 + 5 + 5 + 5 + 3 dagar)

För personer som behöver rehabilitering som stöd för att få jobb, börja med utbildning, byta yrke eller har risk för marginalisering. Rehabiliteringen innehåller 28 dygn i gruppform, 2-4 individuella besök samt 70 dygn arbetspraktik som genomförs individuellt. Till en kurs ryms 10 personer. För närmare kursdatum och kursupplägg, ta kontakt till Härmä Rehab & Spa eller FPA.

KIILA - yrkesinriktad rehabilitering för personer i arbetslivet

Syftet med KIILA att bevara och förbättra arbetsförmågan. KIILA kurser söks av arbetsgivare, fackförbund och föreningar och deltagarantalet är 8 personer. Samarbete sker med kursdeltagarens företagshälsovård samt arbetsgivare (närmaste förman). Rehabiliteringen genomförs under loppet av 1-1,5 år (3 perioder på plats vid Härmä Rehab & Spa + kontakter via telefon/videosamtal). **Följ med FPA:s och Härmä Rehab & Spa:s hemsidor för mera information om kommande kurser.**

SUPERs kiilakurs 7-10.2.2022 + 22-26.8.2022 + 12-16.12.2022

TEHYs kiilakurs 14-17.3.2022 + 5-9.9.2022 + 13-17.2.2023

SÖFUKs kiilakurs 26-29.9.2022 + 27-31.3.2023+ 2-6.10.2023

SNELLMANs kiilakurs 16-19.5.2022 + 28.11-2.12.2022 + 24-28.4.2023

Handels-och servicebranschens kiila kurs 29.8-1.9.2022 + 6-10.2.2023 + 7-11.8.2023

JHLs kiilakurs 10-13.10.2022+ 20-24.3.2023 + 25-29.9.2023

FSL REKTORER kiilakurs 31.10-3.11.2022+ 17-21.4.2023 + 13-17.11.2023

BORGÅ STIFTS kiilakurs 14-17.11.2022 + 8-12.5.2023 + 13-17.11.2023

Kiila för landsbygdsföretagare 17-20.10.2022+ 13-17.3.2023 + 16-20.10.2023

En kurs kan ännu sökas för 2022 med följande datum: 21-24.11.2022+ 29.5-2.6.2023+ 18-22.11.2023