

Rehabilitering i Härmä 2026





Välkommen på rehabilitering!

Härmä Rehab har verksamhet på svenska och finska i Ylihärmä, Vasa och Korsholm. Finskspråkig verksamhet finns dessutom i Seinäjoki och Ikalas. Läs mera om dessa på de finskspråkiga sidorna! Mångsidig rehabilitering just för dig.





Spa
ALKÄN



Svenskspråkig FPA rehabilitering 2026 i Härmä



- Multidisciplinär Individuell rehabilitering
- Hjärtkurser
- Typ 1 diabetes
- MBS och typ 2 diabetes
- TULES rygg, nacke, led, över eller under 68år
- ORAS – utmattningssymtom & ångest, sömnbesvär
- SILMU- depression/ångest, bipolär sjukdom
- VERSO- psykisk långtidssjukdom
- Ungas Liv- psykiska störningar 16-29 åringar
- Astma / sjukdomar i andningsorgan
- Närståendevårdare, parkurs
- ADHD/ADD familjekurs
- Sömnapne
- KIILA kurser
- Autism spektrum familjekurs
- Reuma
- Cancer



Våra fpa bekostade tjänster i Vasa

- Handledning för unga (NUOTTI)
- Arbetsträning och arbetsprövning
- Yrkesinriktad rehabiliteringsutredning (AKSE) (även i Korsholm)
- Service av sakkunnig inom det sociala området inom företagshälsovården

Rehabiliteringsutredning sk AKSE

Med stöd av ett multiprofessionellt team identifierar och bedömer du de faktorer som påverkar din arbets- eller studieförmåga eller din funktionsförmåga. Under individuella samtal får du hjälp med att utarbeta en yrkesplan. Planen hjälper dig att komma ut eller fortsätta i arbetslivet.



- Rehabiliteringen är högst 10 rehabiliteringsdagar lång och den omfattar:
- en inledande utredning (2–4 dagar), där man kartlägger din situation
- en fortsatt utredning (6–8 dagar), vars syfte är att utarbeta en yrkesplan
- en uppföljande kontakt efter den fortsatta utredningen och vid behov ett uppföljande besök.

Rehabiliteringens omfattning anpassas enligt dina individuella rehabiliteringsmål. En del av rehabiliteringen kan genomföras i form av distansrehabiliteringsdagar.

Rehabiliteringskurs för vuxna med reumatism

- 5 dagar i Härmä + distans 8 veckor + 5 dagar i Härmä
- du är över 18 år och har fått diagnosen reumatoid artrit, reumatisk inflammation i ryggen, ankyloserande spondylit, psoriasisartrit eller annan inflammatorisk ledsjukdom
- du behöver multiprofessionell rehabilitering och du inte längre befinner dig i initialfasen av behandlingen av din sjukdom eller ditt tillstånd annars är stabilt
- du har tillräcklig självständig funktionsförmåga för att kunna röra dig i serviceproducentens lokaler och delta i rehabiliteringen utan ständig assistans
- du vill delta i rehabilitering som genomförs ansikte mot ansikte och på distans.
- Kursen lämpar sig inte för klienter som nyligen har fått diagnosen eller påbörjat behandling för mindre än ett år sedan.



Cancerkurser 5 dagar, parkurser

Rehabiliteringen lämpar sig för personer som fyllt 18 år och som har diagnostiserats med en cancersjukdom, när den initiala behandlingen av sjukdomen är i slutskedet behandlingen har avslutats uppföljningsfasen pågår.

Tidpunkten för rehabiliteringen bestäms enligt din situation.

Rehabiliteringen ordnas separat för följande målgrupper:

- unga vuxna (18–39 år) & medelålders personer (40–64 år)
- äldre personer (över 65 år).



Parkurs för närståendevårdare

För dig som dagligen sköter eller assisterar en vuxen anhörig eller närstående

5+5 dagar i Härmä

Du behöver inte något läkarutlåtande eller någon annan medicinsk utredning för att söka till kursen.

Du behöver inte heller ha ingått ett avtal om närståendevård med kommunen.



HJÄRTKURS

Du kan söka om du har:

- Koronarsjukdom med flera riskfaktorer
- Angina pectorissymtom
- Hjärtinfarkt
- By-passoperation
- Ballongdilatering
- Insufficiens orsakad av medfödd hjärtsjukdom
- Kardiomyopati
- Sällsynt hjärtsjukdom
- Klaffoperation.

15 dygn+ anhörig/ närstående deltar 2 dygn



SÖMNAPNÈ kurs 5+ 5 dagar

Stöd för att hantera din livssituation samt verktyg för att förstå de utmaningar som din sjukdom medför och för att kunna lösa praktiska problem. För att delta i kursen behöver du vara motiverad att delta i rehabilitering som genomförs i grupp.

Kursen lämpar sig för den

- som har diagnostiserats med sömnapné och är över 20 år
- vars sjukdomstillstånd kräver effektiverat multiprofessionellt stöd och handledning



TULES

för den som har **diagnostiserats** med en ryggsjukdom eller en sjukdom i rörelseorganen som ger symtom i nacke, skuldror eller de övre eller nedre extremiteterna.

- vars **sjukdomssymtom har varat i över 3 månader och som inte har fått tillräcklig hjälp av fysioterapi eller rehabilitering på egen hand**
- vars sjukdom gör det svårare att klara av arbete, studier eller andra aktiviteter i vardagen
- vars funktionsförmåga är sådan att hen kan röra sig i serviceproducentens lokaler utan assistans och delta fullt ut i rehabiliteringen
- som är motiverad att förbättra sin funktionsförmåga och förändra sina levnadsvanor.

För personer i arbetslivet ordnas rehabilitering i 3 grupper:

- personer med en sjukdom i rörelseorganen som ger symtom i nacke, skuldror eller de övre extremiteterna
- personer med en ryggsjukdom
- personer med en sjukdom i rörelseorganen som ger symtom i de nedre extremiteterna.

För personer som står utanför arbetslivet ordnas rehabilitering i 2 grupper:

- personer under 68 år
- personer över 68 år.

Lider du av rygg-, nack- eller ledbekymmer, som inte släpper?

Sök på kostnadsfri rehabilitering till Härmä!

- ✓ Multiprofessionell handledning, träning och kamratstöd
- ✓ 5h ledda aktiviteter per dag+ helpension (frukost, lunch, middag, logi i dubbelrum) ingår



 **Härmä Rehab**

Vaasantie 22, 62375 Ylihärmä | www.harmarehab.fi

Tules –rehabiliteringskurser

13 dygn (5+5+3) med logi eller som öppen vård

Diagnostiserad sjukdom i stöd-och rörelseorgan

Rygg

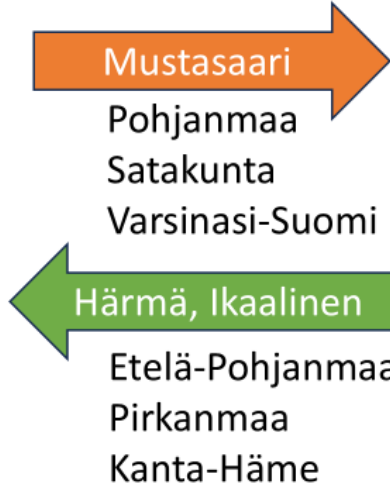
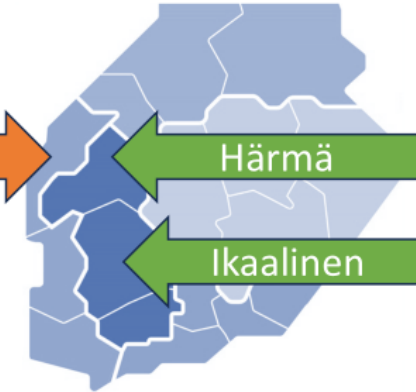
Nacke/axlar, övre extremiteterna

Nedre extremiteterna



Stöd- och rörelseorganrelaterade besvär har pågått i över 3 månader och fysioterapi/egenrehabilitering har inte hjälpt
→ arbets-, studie- eller funktionsförmågan har försämrats
Klienten är motiverad att förbättra sin arbets-, studie- eller funktionsförmåga samt göra livsstilsförändringar
Klienten har nytta av tvärprofessionell grupprehabilitering
Om MBI > 40, bedöm närmare nytta och förmåga för grupprehabilitering.

OBS! Alla svenska kurser ordnas i Härmä!



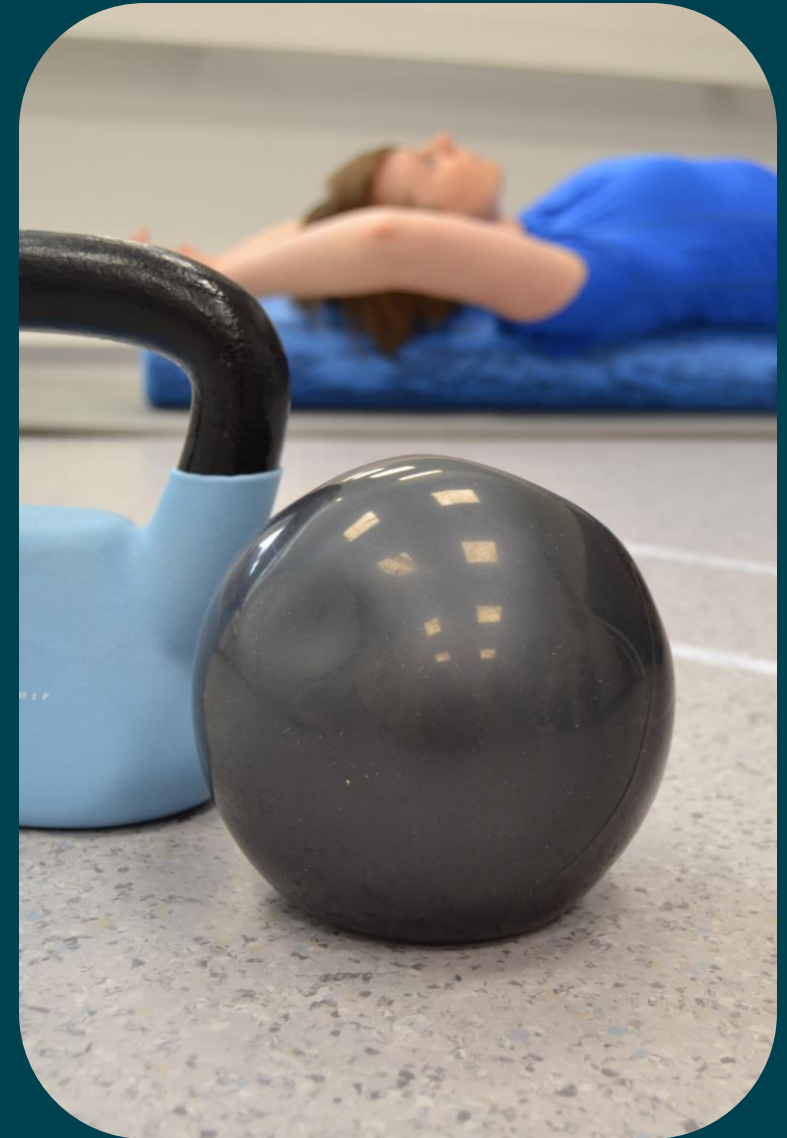
Anpassningskurser för vuxna med sjukdomar i andningsorganen

- astma
- kronisk obstruktiv lungsjukdom
- sällsynta sjukdomar i andningsorganen

Anpassningskursen lämpar sig för den som över 18 år, har diagnostiserats med en sjukdom i andningsorganen och behöver effektiverat multiprofessionellt stöd och handledning

Du vill delta i rehabilitering som genomförs ansikte mot ansikte och i form av digital rehabilitering på distans.

3 dgr + 8 veckor på distans



TYP 1 Diabetes

- som har diagnostiserats med typ 1-diabetes och är över 20 år
- som har fått basinformation och vårdanvisningar från hälso- och sjukvården men utöver det behöver multiprofessionellt stöd och handledning
- vars sjukdom har lett till följsjukdomar som är typiska för diabetes eller risk för sådana
- som är intresserad av att delta i rehabilitering som genomförs ansikte mot ansikte och i form av digital rehabilitering.

3 dygn i Härmä + distansrehabilitering

Metabolt syndrom och typ 2-diabetes

- är över 18 år och har diagnostiserats med metabolt syndrom och typ 2-diabetes
- har övervikt (BMI över 30) som behandlats, men utan resultat
- har diabetesmedicinering
- har medicinering mot rubbningar i fettmetabolismen eller förhöjda fettvärden
- är intresserad av att delta i rehabilitering som genomförs ansikte mot ansikte och i form av digital rehabilitering

3 dgr i Härmä + distans



Du kan ha rätt till

multidisciplinär individuell rehabilitering

som ordnas av FPA, om du har en omfattande sjukdom som medför många olika problem.

Du kan på grund av sjukdomen ha behov av en mera individuellt planerad och genomförd rehabilitering.

5+5+5 dagar

Närstående kan delta 5 dagar



“DET
BÄSTA
MED
KURSEN
VAR
ALLT”

Den som har en sjukdom som medför många olika problem kan beviljas multiprofessionell individuell rehabilitering enligt prövning. Vuxna kan få följande slag av multiprofessionell individuell rehabilitering enligt prövning:

Individuell rehabilitering för vuxna med sjukdomar i rörelseorganen, reumatiska sjukdomar eller allmänna sjukdomar

Syftet med multiprofessionell individuell rehabilitering är att förbättra eller upprätthålla förmågan att få vardagen, arbetet och studierna att fungera trots sjukdomen.

Rehabiliteringen omfattar högst 15 vardagar. Om syftet med rehabiliteringen är att stödja anpassningen till en förändrad livssituation, omfattar rehabiliteringen högst 5 vardagar.

I rehabiliteringen beaktas varje deltagares behov och mål. I början av rehabiliteringen formulerar det multiprofessionella teamet rehabiliteringsmål och utarbetar ett individuellt rehabiliteringsprogram för dig.



“DET
BÄSTA
MED
KURSEN
VAR
ALLT”

**Familjekurs för
barn med
lindrig eller
medelsvår form
av
autismspektrum
tillstånd**



Barnet kan dessutom ha

- beteende- och känslomässiga svårigheter relaterade till
- autismspektrumstörningen eller dess symtom
- svårigheter med att reglera sin uppmärksamhet, att styra sina aktiviteter och att bearbeta sensorisk information
- någon annan utvecklingsneurologisk funktionsnedsättning.

Rehabilitering ordnas för följande målgrupper:

- barn över 5 år som börjar skolan och deras familjer
- barn i årskurserna 1–6 och deras familjer.

Distans+ 5 dagar i Härmä + distans

ADHD, familjekurs, Barn i lågstadieåldern

Familjekursen lämpar sig för barn som har diagnostiserats med ADHD eller ADD.

Barnet kan dessutom ha beteende- och känslomässiga svårigheter som hänger samman med den neuropsykiatriska funktionsnedsättningen eller med de neuropsykiatriska symtomen störningar i den sensoriska integrationen eller svårigheter att bearbeta sensorisk information specifika motoriska svårigheter språkliga svårigheter eller inlärningssvårigheter någon annan funktionsnedsättning.

Distans + 5 dagar i Härmä + distans





Rehabiliteringskursen

Ungas Liv

Passar dig som:

- är i åldern 16-29 år
- har diagnostiserats med lindrig eller medelsvår depression eller ångestsyndrom
- din studie-, arbets- eller funktionsförmåga försämras på grund av din sjukdom
- du vill delta i rehabilitering som genomförs helt och hållet på distans.



HÄRMÄ REHAB & SPA



Härmä Rehab

Psykiska sjukdomar eller syndrom

Oras – Silmu –Verso -rehabiliteringskurser

5 dygn + 8 veckor distans rehabilitering + 5 dygn
Man kan bo i Härmä eller sova hemma



Oras – rehabiliteringskurs

VAD?

- stöd i att identifiera och hantera psykiska belastningsfaktorer relaterade till arbetet samt att hitta och stärka faktorer som främjar rehabilitering
- information om psykiska utmattningssymtom och metoder för egenvård
- råd för att stärka egna resurser och livshantering
- anvisningar om hur man kan agera och klara sig i arbetet och vardagen

FÖR VEM?

Oras-rehabilitering riktar sig till kunder över 18 år som är i arbetslivet. Kunden kan tillfälligt vara frånvarande från arbetet eller sjukskriven.

- psykiska utmattningssymtom som på ett tillförlitligt sätt har konstaterats hota arbetsförmågan
- dessutom även andra psykiska besvär, såsom ångestsymtom, sömnlöshet eller lindrig depression
- symtomen och deras inverkan på kundens funktionsförmåga ska vara beskrivna i ett läkarutlåtande eller annan medicinsk utredning



Silmu – rehabiliteringskurs

*Lindrig eller medelsvår depression och/eller ångestsyndrom
Bipolär sjukdom*

VAD?

- Lösningar och hjälp för vardagliga utmaningar som orsakas av psykisk ohälsa
- Information om psykiska störningar och egenvård
- Kunskap om metoder för att själv påverka sin funktionsförmåga och sitt välbefinnande
- Råd för att stärka egna resurser och livshantering

FÖR VEM?

Silmu-rehabilitering riktar sig till vuxna som är i arbetslivet, återgår till arbetslivet (t.ex. med rehabiliteringsstöd) eller studerar.

- en korrekt diagnostiserad depression (lindrig eller medelsvår) och/eller ångestsyndrom eller bipolär sjukdom
- situationen är tillräckligt stabil för att personen ska kunna delta i gruppbaserad rehabilitering
- psykisk ohälsa som orsakar begränsningar i arbete, studier och/eller funktionsförmåga, vilket försvårar vardaglig funktion



Verso – rehabilitering

Kursen Verso är avsedd för dig som är över 18 år och som under en längre tid har haft problem med psykisk ohälsa och har någon av följande diagnoser:

- schizofreni eller någon annan psykos
- svår eller psykotisk depression
- långvarigt tvångssyndrom
- ångestsyndrom som avsevärt försämrar funktionsförmågan.

Kursen lämpar sig för dig om du klarar av att fungera tillräckligt självständigt och att delta i grupprehabilitering utan ständig assistans.

En ytterligare förutsättning är att du har en vård- och rehabiliteringsplan som stöder målen för kursen.



NÄR PASSAR KIILA-rehabilitering?

- Om du är anställd eller arbetar som företagare och har en sjukdom som försvårar ditt arbete
- Om du har fått hjälp av företagshälsovården och på din arbetsplats men hjälpen inte verkar räcka till
- Om du behöver hjälp av sakkunniga i yrkes- och arbetshälsorelaterade frågor och med din hälsa och livshantering.

Syftet med KIILA-rehabilitering är att förbättra arbetsförmågan så att man ska kunna stanna kvar i arbetslivet.

Det finns ett konstaterat och upplevt behov av stöd för att orka fortsätta arbeta.

- förändringar i arbetet eller att man har små möjligheter att påverka sitt arbete.
- försämrad arbetsprestation, i upplevd belastning eller i hälsoproblem som orsakas av ständig belastning och som nedsätter arbetsförmågan.
- Förvärrade sjukdomssymtom på jobbet, ökat anlitanande av hälsovårdstjänster samt arbetsfrånvaro kan också vara ett tecken på försämrad arbets- och funktionsförmåga.

5+5+3 dagar i Härmä + mellankontakter

Förman och företagshälsovården med på mötena



För att söka på rehabilitering behövs ett B-läkarintyg.

Obs! I höst blir det B-C intyg!

Kortfattat så bör B-utlåtandet innehålla:

- Vilken sjukdom eller skada du har
- Din arbets- och funktionsförmåga och dess begränsningar samt vad som redan gjorts via hälsovården
- Vilken rehabilitering läkaren rekommenderar
- Skälen till varför rehabiliteringen är nödvändig för dig
- Vilka målen är för rehabiliteringen



Ansökan med KU132 r

Sänd in till FPA
Eller via MITTFPA på nätet

Två viktiga punkter är 6 som bör beskriva rehabiliteringsbehovet, den aktuella funktionsförmågan, hur vardagen försvåras av diagnoserna, orken mm

samt punkt 7; vad ni själv inväntar få ut av kursen, hur rehabiliteringen kan hjälpa er.

Ryms inte all text så kan ni bifoga enskild bilaga med ert namn och signum.

Töm blanketten

Fpa Ansökan Rehabilitering enligt prövning KU 132r

Närmare information www.fpa.fi/rehabilitering

Om du har frågor kan du ringa vår telefonjänst www.fpa.fi/servicenummer

Fyll i ansökan noggrant och kontrollera att alla nödvändiga bilagor finns med.
Om vi behöver ytterligare uppgifter kontakter vi dig.
Du kan skicka in ansökan och bilagorna per post.
Adressen är Folkpensionsanstalten,
PB 10, 00056 FPA.

Om du inte tidigare har ansökt om förmåner hos FPA och du har flyttat till Finland, ska du dessutom fylla i blankett Y 77r.
Om du är på väg utomlands, ska du också fylla i blankett Y 38r (se anvisningarna på blanketten).

Ansökningstid: Rehabilitering ersätts tidigast från början av den månad då ansökan har inkommit till FPA.

1. Uppgifter om den sökande

Personbezeichnung	Eftersmann och förmann
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Telefonnummer	E-postadress
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Näradress	
<input type="text"/>	
Postnummer	Postenstätt
<input type="text"/>	<input type="text"/>

2. Ansökan

Den rehabilitering som söks ska grunda sig på ett läkarutlåtande. Ett undanlag är kurser för närståendevärdare. För dem behövs inget läkarutlåtande. Motivera behovet av rehabiliteringen i punkt 7.

Jag ansöker om

- en rehabiliterings- eller anpassningskurs. Fyll i punkterna 2–8.
- en OPI-kurs. Fyll i punkterna 2–7 och 9.
- multidisciplinär individuell rehabilitering på en rehabiliteringsinrättning. Fyll i punkterna 2–7 och 10.
- familjerehabilitering (LAKU). Fyll i punkterna 2–7 och 11.
- Min egen väg-rehabilitering. Fyll i punkterna 2–7 och 12.

3. Modersmål

Vilket är ditt modersmål?

Finska Svenska Samiska; vilken variant?

Annet språk; vilket?

Om ditt modersmål är ett annat än finska, svenska eller samiska, kan du kommunicera på finska eller svenska vid kontakter med hälso- och sjukvården och andra myndigheter?

Finska Ja Nej; fyll i FPA:s blankett KU 106 på finska eller KU 106r på svenska (Behov av talning av ett främmande språk under rehabiliteringen – Bilaga till ansökan om rehabilitering).

Svenska Ja Nej; fyll i FPA:s blankett KU 106 på finska eller KU 106r på svenska (Behov av talning av ett främmande språk under rehabiliteringen – Bilaga till ansökan om rehabilitering).



Så här reser du till Härmä Rehab & Spa

FPA ersätter rehabiliteringsresan enligt det förmålligaste färdmedlet vilket vanligtvis är färja till fastlandet sedan tåg eller egen bil till Härmä Rehab. Självrisksandelen för 2026 är 25 euro enkelväg. Fpa kan också betala övernattningsspenning (20,18 euro) för natten innan rehabiliteringen börjar. Kom ihåg att boka hotellrum på förhand för övernattningen!

MED FÄRJA

Åland- Helsingfors / Åbo --> Tåg /egen bil vidare till Härmä Rehab

MED TÅG

Helsingfors- Kauhava (ca 3h 40 min) -> Taxi (13 km) till Härmä Rehab

Åbo-Kauhava (ca 5h 30 min) -> Taxi (13km) till Härmä Rehab.

Observera att alla tåg inte stannar i Kauhava så du kan också åka endast till Selnäsjöki och boka Fpa Taxi därifrån!

MED EGEN BIL

Från Åbo-Ylihärmä ca 360 km

Från Helsingfors- Ylihärmä ca 410 km

BOKA TAXI

Då du bokar taxi- Boka FPA Taxi via Fpas beställningsnummer

Keskustaksi Oy tfn 0800 92440 eller Vasa Ulataxi Ab tfn 0800 500 100

Numren till beställningscentralerna för taxi i Egentliga Finland (Åbo) och Helsingfors hittar du på www.fpa.fi.

Ifall du väljer att resa med något annat färdmedel eller någon annan rutt än den förmålligaste ersätter FPA din resa i enlighet med det billigaste alternativet.

Kom ihåg att spara alla kvitton för resan, du söker ut reseersättning i efterskott

Logi för natten innan rehabiliteringen börjar kostar 55 euro/ person varav du får söka tillbaka 20,18 euro från FPA. Vår reception är bemannad dygnet runt så du kan checka in sent.

Logibokningar

Försäljningstjänsten 06 483 1600 myynti@harmankylpyla.fi

Övriga frågor

Jessica Havulehto, sakkunnig inom rehabilitering och arbetshälsa
jessica.havulehto@harmankuntoutus.fi, tfn 050 516 0360



TACK!

Har ni frågor- tveka inte att kontakt:

Jessica Havulehto 050 5160360
jessica.havulehto@harmankuntoutus.fi

www.harmankuntoutus.fi
@harmankuntoutus
Härmän Kuntoutus & Kylpylä

@harmarehab
Härmä Rehab & Spa

