

Koronasta kuntoon

- verkkokurssit ja vertaisryhmät
pitkittyneestä koronataudista toipuville

27.4.2022



Taustaa

- Akuutin Covid-19 infektion jälkeen voi esiintyä pitkittynyttä oireilua
 - Oireet ja toiminnanrajoitteet moninaisia, yksilöllisiä ja aaltoilevia
 - Yleisimpiä oireita uupumus, hengenahdistus ja heikentynyt rasituksensieto
 - Lisäksi erilaiset keskittymisvaikeudet, unihäiriöt, päänsärky yleisiä
- Long covid -määritelmää:
 - WHO:
 - Vähintään 2kk kestäneet oireet, jotka jatkuneet suoraan tai alkaneet 3kk sisällä akuutista infektiosta
 - CDC:
 - > 4 vko jatkuneet/uudet oireet
- Vaikutuksia työ- ja toimintakykyyn sekä elämänlaatuun
- Toipuminen yksilöllistä
- Tukea kuntoutumiseen ja toipumiseen vaihtelevasti tarjolla
- Tavoitteena tukea fyysisen toimintakyvyn ja mielen hyvinvoinnin palautumista sekä tarjota vertaistukea



Verkkokurssit ja vertaisryhmät pitkäkestoisesta koronataudista toipumisen tueksi

- **Koronasta kuntoon -hanke**

- Hanketta hallinnoi Filha ry (Finnish Lung Health Association)
- Hengitysliitto mukana toisena hankejärjestönä
- Toimintavuodet 2022-2024, rahoittajana STEA

- **Toimintaa kehitetään yhdessä osallistujien kanssa**

- Kysely keväällä 2021
- Muutamia huomioita sieltä:
 - ”Epätietoisuus, epävarmuus”
 - ”Tietoa, tukea, kannustusta”
 - ”Kuulluksi tuleminen terveydenhuollossa”
 - ”Fyysinen toipuminen, jaksaminen, vertaistuki, työ- ja opiskelukyky, tulevaisuus”

- **Toiminta verkossa**

- Hyvä kysymys -verkkoalusta

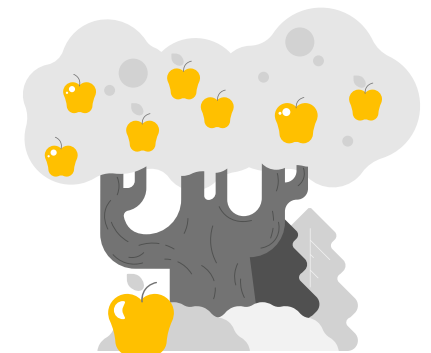


Koronasta kuntoon – avoin verkkokurssi

Tarjoamme tietoa ja tukea omatoimiseen kuntoutumiseen

- Avoin kaikille kiinnostuneille
- Artikkelit, tietopaketit ja harjoitukset Hyväksymys-verkkoalustalla
- UKK / Kysy asiantuntijalta -toiminto
- Avataan 6/2022
- **Avoimen verkkokurssin teemoja:**
 - Pitkittynyt koronatauti ja siitä toipuminen
 - Rasituksensieto ja omaseuranta
 - Liikkumisen aloittaminen ja sen jatkaminen
 - Rentoutuminen ja hengitys
 - Itselle tärkeiden asioiden vahvistaminen omassa elämässä
 - Tietoa sosiaaliturvasta ja palveluista

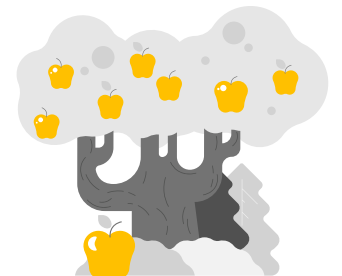
Huom. Jokainen osallistuja huolehtii omasta hoitosuhteestaan terveydenhuoltoon



Koronasta kuntoon - intensiiviverkkokurssit

Intensiiviverkkokurssit pitkäkestoisesta koronataudista toipuville

- Suunniteltu kesto 8 viikkoa
- Ammattilaisten ohjaamat verkkotapaamiset
- Alustukset, työkirja, itsenäisesti suoritettavat välitehtävät
- Syvennyttään avoimessa verkkokurssissa esiteltyihin teemoihin
 - Keinoja mm. oman palautumisen seurantaan ja sopivan kuormitustason löytämiseen
 - Harjoituksia: hyväksyvä ja tiedostava läsnäolo, omien arvojen mukaisen elämän vahvistaminen (HOT-menetelmät)
- Ryhmän tuki
- Asiantuntijalääkärin kyselytunnit (ei henkilökohtaista terveysneuvontaa)
- Hakulomake avataan Hyväksymys-verkkoalustalla 6/2022
- Aloitus 8/2022



Tietoa ja tukea toipumiseen

Vertaisryhmät ja Tarinapaja-työskentely

- Vertaisryhmän suunniteltu kesto 6kk
- Vuonna 2022 hanketyöntekijän ohjaamana
- Toipumisen tuen ja liikunnan ryhmiä tai yhdistettyjä
- Lisätiedot ja hakeminen mukaan Hyväksymys-verkkoalustalla
- Vertaisryhmien aloitus syksyllä 2022
- Vapaaehtoisten vertaisohjaajien koulutukset ja tarinapajat 2023 →

Neuvontapuhelin

- Tietoa hankkeen verkkokursseista ja vertaisryhmistä
- Tietoa sosiaaliturvasta ja palveluista eri elämäntilanteissa
- Aloitus 6/2022

Hankkeen toiminnoista kootaan toipumisen polku Terveyskylään



→ *Lisätiedot ja hakulomakkeet: www.koronastakuntoon.fi*