



# Koronastakuntoon.fi

## – Löydä oma toipumisen polkusi!

### Onko sinulla tai läheiselläsi pitkittyneitä koronaoireita? Etsikö tukea toipumisen polulle?

**Koronastakuntoon.fi** tarjoaa sinulle tietoa koronan pitkittyneistä oireista, niistä toipumisesta ja kuntoutumisesta sekä tukee sinua omalla toipumisen polullasi.

Mikäli sinulla on hankalia oireita, oireesi vaikeutuvat tai sinulla ilmenee uusia oireita, ole yhteydessä terveydenhuollon ammattilaisiin. Koronasta kuntoon -hankkeen toiminnassa emme tarjoa hoitoa tai kuntoutusta, ja sinun tuleekin huolehtia omasta hoitosuhteestasi terveydenhuoltoon.

Tarjoamme sinulle työkaluja, joiden avulla voit oppia paremmin hallitsemaan oireiluasi, parantamaan toimintakykyäsi sekä tukemaan omaa toipumistasi.

Tutustu toimintaamme ja löydä oma toipumisen polkusi osoitteessa [www.koronastakuntoon.fi](http://www.koronastakuntoon.fi)

### 5 vinkkiä pitkäkestoisesta koronataudista toipuville

- Vuorottele aktiivisuutta ja lepoa sinulle itsellesi sopivalla tavalla.
  - Liiku ja ole aktiivinen oman jaksamisesi mukaan. Voimavarasi voivat vaihdella eri päivinä.
  - Lepää jo ennen kuin olet aivan uupunut. Löydä itsellesi sopivat tavat lepoon ja palautumiseen.
  - Kysy neuvoa asiantuntevalta fysioterapeutilta esimerkiksi aktiivisuuden ja palautumisen rytmittämiseen, syke seurantaan sekä hengitysharjoituksiin.
  - Käytä arvokkaat voimavarasi sinulle oikeasti tärkeisiin asioihin ja ihmisiin.
- Tutustu Koronasta kuntoon -avoimen verkkokurssin tietopaketteihin ja harjoituksiin tai hae ohjatulle intensiiviverkkokurssille osoitteessa [koronastakuntoon.fi](http://koronastakuntoon.fi)

### Hyvä terveydenhuollon ammattilainen

Keuhkoterveystien asiantuntijajärjestö Filha ry on käynnistänyt Koronasta kuntoon -hankkeen, joka tarjoaa tietoa ja tukea koronan pitkäkestoisista oireista toipumiseen. Hankejärjestökumppanina toimii sosiaali- ja terveystieteiden järjestö Hengitysliitto ry.

Koronasta kuntoon -hankkeen avoimen verkkokurssin sisällöt, intensiiviverkkokurssit ja verkkovertaisryhmät sekä neuvontapuhelin tarjoavat tietoa ja tukea koronasta toipumiseen. Materiaalit ja toiminnot tuotetaan yhteistyössä Filha ry:n asiantuntijalääkärin ja muiden sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa.

Koronasta kuntoon -hankkeen toiminta on tarkoitettu pitkäkestoisesta koronataudista toipuville aikuisille. Osallistuminen on vapaaehtoista ja maksutonta. Sairastumisesta ei kysytä todistusta. Hanke ei järjestä hoitoa, kuntoutusta tai terapiaa. Toimintaan osallistuvat huolehtivat itse hoitosuhteestaan terveydenhuoltoon. Toiminta täydentää sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita.

Tutustu sisältöihimme, hyödynnä niitä omassa työssäsi sekä suosittelu toimintojamme eteenpäin niistä hyötyville!

### Tutustu toimintaamme: [koronastakuntoon.fi](http://koronastakuntoon.fi)



*Koronasta kuntoon -hankkeen verkkokurssit ja verkkovertaisryhmät tarjoavat tietoa ja tukea koronasta toipumiseen. Koronasta kuntoon -hanketta hallinnoi Filha ry ja hankejärjestökumppanina toimii Hengitysliitto ry. Hanke toimii STEA-avustuksella vuosina 2022–2024. Koronasta kuntoon -hanke ei tarjoa hoitoa, kuntoutusta tai terapiaa. Jokaisen toimintaan osallistuvan tulee huolehtia omasta hoitosuhteestaan terveydenhuoltoon.*

# Tutustu **Koronasta kuntoon** -avoimen verkkokurssin tietopaketteihin ja harjoituksiin

Koronasta kuntoon -avoin verkkokurssi on maksuton, avoin kaikille ja siinä voi edetä omaan tahtiin. Avoin verkkokurssi sopii sinulle, joka haluat tietoa toipumisesta ja vinkkejä arkeesi.

Koko kurssia ei tarvitse käydä läpi kerralla. Voit myös poimia kurssilta itsellesi mielenkiintoisia tietosisältöjä sekä sopivia tehtäviä ja harjoituksia.

Koronasta kuntoon -avoimella verkkokurssilla saat tietoa ja tukea muun muassa seuraavista teemoista:

- Pitkittyneet koronaoireet ja niistä toipuminen
- Rasituksensieto ja omaseuranta
- Turvallinen liikkumisen aloittaminen ja sen jatkaminen
- Rentoutuminen ja hengitys
- Itselle tärkeiden asioiden vahvistaminen omassa arjessa
- Tietoa sosiaaliturvasta ja palveluista.

## Hae mukaan **Koronasta kuntoon** -intensiiviverkkokurssille ja/tai verkkovertaisryhmään



Hakuohjeet ja ajantasaiset tiedot tarjolla olevista kursseista ja ryhmistä: [koronastakuntoon.fi](https://koronastakuntoon.fi). Voit hakea mukaan, vaikka olisit jo tutustunut avoimeen verkkokurssiin.

### Lisätietoa **Koronasta kuntoon** -hankkeen neuvontapuhelimesta **044 407 7029**

- Koronasta kuntoon -hankkeen neuvontapuhelin palvelee tiistaisin klo 15–18 ja torstaisin klo 9–12 (pois lukien loma-ajat).
- Voit kysyä lisätietoa Koronasta kuntoon -hankkeen kursseista ja ryhmistä ja neuvoa sosiaaliturvasta ja -palveluista.
- Neuvontapuhelimesta ei oteta kantaa yksilöiden terveydentilaan tai anneta henkilökohtaista terveysneuvontaa.



→ [koronastakuntoon.fi](https://koronastakuntoon.fi)

### **Koronasta kuntoon** -intensiiviverkkokurssi

- Intensiiviverkkokurssilla syvennyttään avoimen verkkokurssin aiheisiin ammattilaisten ohjaamana.
- Kurssi on tarkoitettu pitkäkestoisesta koronataudista toipuville aikuisille. Sairastumisesta ei kysytä todistusta.
- Kurssi on maksuton ja sen kesto on 8 viikkoa.

### **Koronasta kuntoon** -verkkovertaisryhmä

- Verkkovertaisryhmässä pääset jakamaan omia kokemuksiasi ilman paineita tai odotuksia, tasavertaisesti muiden kanssa.
- Ryhmä on tarkoitettu pitkäkestoisesta koronataudista toipuville aikuisille. Sairastumisesta ei kysytä todistusta.
- Ryhmän kesto on noin 6 kk, jonka aikana on 8 ryhmätapaamista verkossa.