

KEKO - AIKUISTEN KEHITYSVAMMAISTEN HENKILÖIDEN KUNTOUTUS

Kuntoutuksen kohderyhmä ja tavoitteet

Miina Sillanpään Säätiö on toteuttanut jo vuodesta 2001 Raha-automaattiyhdistyksen (vuodesta 2017 lähtien STEA) avustuksella Keko-kuntoutusta, joka on tarkoitettu **kehitysvammaisille aikuisille henkilöille ja heidän ohjaajilleen**.

Kuntoutuksella edistetään osallistujien toimintakykyä ja osallisuutta kiinnittämällä huomiota terveyden ja hyvinvoinnin kannalta olennaisiin tekijöihin, kuten **ravitsemukseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja itsestä huolehtimiseen**. Lisäksi tavoitteena on, että omat ohjaajat ideoivat, toteuttavat sekä kehittävät terveyttä ja hyvinvointia edistäviä toimintoja omissa työkeskuksissaan ja ryhmäkodeissaan.



Kuntoutuksen toteutus

Vuonna 2019 järjestetään kuntoutusta **viidelle eri ryhmälle**. Kuntoutus koostuu **kolmesta kokonaisuudesta** seuraavasti:

- 4 vrk:n intensiivijakso Helsingissä.
- n. 5 kk:n omaseurantajakso osallistujien kotipaikkakunnalla, jolloin osallistujat harjoittelevat kurssilla opittuja taitoja itsenäisesti omien ohjaajien tuella.
- 4 vrk:n intensiivijakso osallistujien kotipaikkakunnalla.

Kuntoutuksessa osallistujat oppivat asioita liikunnasta, ravitsemuksesta, itsestä huolehtimisesta ja seksuaaliterveydestä. Kuntoutusohjelma on havainnollinen. Osallistujat kokeilevat mm. kuntosaliharjoittelua, sauvakävelyä ja vesiliikuntaa. Lisäksi he harjoittelevat lautasmallin noudattamista ja hyvän henkilökohtaisen hygienian hoitoa. Toteutuksesta vastaa moniammatillinen työryhmä.

Kuntoutuksessa arvioidaan osallistujien fyysistä kuntoa, lasketaan BMI (Body Mass Index) ja tehdään verenpaine- ja verensokerimittaukset. Osallistujat laativat kuntoutuksessa henkilökohtaiset kuntoutumistavoitteet, joiden toteutumista seurataan. Niistä sekä tehdyistä testeistä osallistujat saavat henkilökohtaisen palautteen.



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

Hakeminen kuntoutukseen, kuntoutuksen hinta ja käytännön järjestelyt

Kuntoutukseen haetaan ryhmänä. Samasta paikasta kuntoutukseen hakee **kahdeksan kehitysvammaista aikuista henkilöä** ja heidän **kaksi ohjaajaansa**. Omat ohjaajat huolehtivat kehitysvammaisten osallistujien lääkityksestä, avustavat päivittäisissä toiminnoissa ja osallistuvat myös liikuntaryhmiin ja vapaa-ajan ohjelmaan.

Kuntoutus on **maksutonta** osallistujille, ainoastaan matkakuluista kehitysvammaiset osallistujat vastaavat itse. Kuntoutukseen sisältyy majoitus kahden hengen huoneissa täysihoidolla. **Miina Sillanpään Säätiö korvaa ohjaajien palkan sosiaali- ja matkakuluineen kuntoutuksen ensimmäisellä intensiivijaksolla (4 vrk).**

Hakulomakkeita saa Miina Sillanpään Säätiön verkkosivuilta, Keko-kuntoutuksen sivulta: www.miinasillanpaa.fi

Lomakkeet palautetaan sähköpostilla tomi.nevalainen@miinasillanpaa.fi tai osoitteella:

Miina Sillanpään Säätiö
Tomi Nevalainen / KEKO
Taavetti Laitisen katu 4
00300 Helsinki

Keko-kuntoutuksen alustavat aikataulut vuonna 2019. Seurantajaksojen päivämäärät tarkentuvat vielä ryhmäkohtaisesti.

Kuntoutusryhmä numero	Ensimmäinen lähi-kontaktijakso	Toinen lähikontakti-jakso	Hakuaika päättyy
Keko 72:	25.03.–28.03.2019	20.08.-23.08.2019	08.02.2019
Keko 73:	08.04.–11.04.2019	03.09.-06.09.2019	08.02.2019
Keko 74:	15.04.–18.04.2019	17.09.-20.09.2019	01.03.2019
Keko 75:	06.05.–09.05.2019	01.10.-04.10.2019	01.03.2019
Keko 76:	20.05.–23.05.2019	15.10.-18.10.2019	01.03.2019

Lisätietoja

Kehittäjä
Tomi Nevalainen, puh. 050 3565 084
e-mail: tomi.nevalainen@miinasillanpaa.fi

Kehittämispäällikkö
Virpi Annaniemi puh. 050 3412 458
e-mail: virpi.annaniemi@miinasillanpaa.fi

