

Asiakkaalle
maksuton
Kelan
palvelu

Yksilöllistä tukea

ADHD-, ADD- tai autismikirjon diagnoosin saaneille nuorille ja aikuisille

Oma väylä -kuntoutukseen voivat hakea neuropsykiatrisen diagnoosin saaneet 16–29-vuotiaat nuoret tai aikuiset. Saat tukea vuorovaikutustaitoihin, elämäntapaan sekä opiskeluun ja työhön.

Tapaamiset sisältävät yleensä keskustelua, yhteistä suunnittelua ja toiminnallisia harjoitteita, joita saat viikon ajalle. Harjoitteet voivat olla esimerkiksi virallisten asioiden hoitamista tai viikkosuunnitelman tekoa arjen askareista sekä suunnitelman toteutumisen seurantaa. Tehtäviä voi tehdä myös yhdessä. Kuntoutus sisältää myös ryhmätapaamisia muiden asiakkaiden kanssa.

Oma väylä -kuntoutuksen kulku



Hakeminen ja aloitus

Hae kuntoutukseen Kelan kautta lomakkeella **KU132**. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin **B-lausunto**, jonka voit hakea esimerkiksi terveyskeskus-, työterveys- tai hoitavalta lääkäriltä. Kela tekee päätöksen kuntoutuksesta.



Yhdessä mietityt tavoitteet

Oma väylä kestää **12 kk** sisältäen säännöllisiä tapaamisia omaohjaajan ja muiden asiantuntijoiden kanssa. Tapaamisten sisältö riippuu valmistettavan yksilöllisistä tavoitteista.



Tapaamisten aiheet

- Omat voimavarat ja vahvuudet
- Itsetunto ja mieliala
- Kuormittuminen ja sen hallinta
- Stressi, stressinhallinta ja sen ennaltaehkäisy
- Tunteet, tunnetaidot ja sosiaaliset suhteet
- Arjenhallinta
- Tulevaisuuden suunnittelu, opiskelu ja työelämä



Lopussa oman polun alku

Lopussa kartoitetaan onko alussa asetettuihin tavoitteisiin päästy ja mietitään jatkosuunnitelma. Olennaista on löytää tulevaisuudelle jokin suunta, on se sitten ammatillinen polku tai jatkokuntoutus.

Kuntoutusta järjestetään ympäri Suomen. Aloitusajankohta sovitaan sinun kanssasi.

Lisätiedot: