



Koronasta kuntoon – Tukea toipumisen polulle



Koronasta kuntoon -hanke 2022-2024

Filha ry & Hengitysliitto

14.2.2023

Hanna Renkola, sh, TtM (liikuntalääketiede)

Filha ry

Koronasta kuntoon -hanke

- **Järjestöyhteistyö:**
 - **Filha ry** – Keuhkoterveysten asiantuntijajärjestö
 - **Hengitysliitto ry** – Sosiaali- ja terveysalan järjestö
- **Rahoitus:**
 - **STEA** (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus)
- **Tarkoitus:**
 - Hanke tarjoaa tietoa, tukea ja ohjausta pitkittyneestä ja pitkäkestoisesta koronataudista toipuville aikuisille.
 - Hanke ei järjestä hoitoa, kuntoutusta tai terapiaa
 - Toiminta tukee sosiaali- ja terveysalan palveluita
- **Toiminta:**
 - Osallistujille maksutonta
 - Verkossa, Hyväksymys –verkkoalustalla



Koronasta kuntoon – avoin verkkokurssi

- www.koronastakuntoon.fi
- **Kaikille avoin tietokokonaisuus**
- **Sisältö:**
 - Tietoa pitkäkestoisesta koronataudista, omahoidosta, toipumisesta ja kuntoutumisesta
 - Liikkuminen, lepo ja palautuminen
 - Rasituksensieto ja omaseuranta
 - Mielen hyvinvointi ja psykologinen joustavuus (HOT-menetelmät)
 - Sosiaaliturva ja –palvelut
 - Materiaalipankki ammattilaisille ja yksityishenkilöille



Materiaalipankki:

Omaseurannan työkalut, mm:

- Päivä- ja viikkosuunnitelma
- Aktiivisuus- ja palautumispäiväkirja
- Ravitsemuspäiväkirja
- Sykkeenseurantalomake

→ Tukemaan kuormituksen ja palautumisen hallintaa sekä aktiivisuuden ja levon rytmittämistä arjessa

Hanke-esitteet

- Tietoa hankkeen toiminnasta

Mallipohja Aktiivisuus- ja palautumispäiväkirjalle



Viikko _____

Klo	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Maanantai												
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

MUISTIINPANOJA

Aamupäivä:

Iltapäivä:

Ilta:

Yö:

Klo	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Tiistai												
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

MUISTIINPANOJA

Aamupäivä:

Iltapäivä:

Ilta:

Yö:

*Mallipohja ja ohjeet mukaillen oppaasta Pacing for people with M.E. – A detailed guide to managing energy, rest and activity for adults with mild/moderate M.E. 2019. Action for M.E.

A photograph of a dirt path winding through a lush green forest. The path is covered in fallen leaves and surrounded by dense foliage. The text 'KORONASTA KUNTOON' is overlaid on the image in a large, white, stylized font. The word 'KORONASTA' is on the left, 'KUNTOON' is on the right, and a large white triangle points from the path towards the right.

Koronasta kuntoon – intensiiviverkkokurssi

- Ohjattu ryhmämuotoinen verkkokurssi
- Sisältö
 - Asiantuntijoiden ohjaus
 - Kesto 9 viikkoa
 - Ryhmätapaamiset verkossa kerran viikossa (TEAMS)
 - Tieto-osuudet, luennot, pienryhmäkeskustelut, ohjaus, omahoidon ja omaseurannan tuki sekä käytännön harjoitukset
 - Fyysisen toimintakyvyn vahvistaminen ja mielen hyvinvoinnin tukeminen omassa arjessa

Koronasta kuntoon – verkkovertaisyryhmä

- Ohjattua vertaistukea verkossa
- Sisältö
 - Vertaistukea asiantuntijan ohjauksessa
 - Kesto noin 6 kk
 - Yhteensä 8 tapaamista verkossa (TEAMS)
 - Omien kokemusten jakaminen tasavertaisesti muiden osallistujien kanssa





Koronasta kuntoon – neuvontapuhelin

- **Palvelee numerossa 044 407 7029**
 - Tiistaisin klo 15-18
 - Torstaisin klo 9-12
- Lisätietoa hankkeen toiminnasta ja neuvoa sosiaaliturvasta ja –palveluista
- Ei anneta henkilökohtaista terveysneuvontaa

Koronasta kuntoon – vertaistoiminta

- **Vertaistoimijoiden kouluttaminen**
 - Alkaen 2023
 - Verkkovertaisohjaajat ja liikunnan vertaisohjaajat
- **Tarinapajatoiminta**
 - Alkaen 2023
 - Vertaistoiminnasta kiinnostuneille
 - Mahdollisuus oman tarinan sanoittamiseen ja jäsentämiseen kirjoittamalla





Ammattilainen:

- Tutustu sisältöihimme
- Hyödynnä niitä omassa työssäsi
- Suosittele niitä eteenpäin niistä kiinnostuneille sekä niistä hyötyville
- Anna palautetta ja auta meitä kehittämään toimintaamme

Ota yhteyttä:

- Hankevastaava Herkko Ryynänen:
 - herkko.ryynanen@filha.fi
 - 044 901 6614
- TAI hanna.renkola@filha.fi

Haku kaikkiin ryhmiin:
www.koronastakuntoon.fi





KIITOS!