

## 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 ohjaajillensa.**

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 2018 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, johon kuuluvat fysioterapeutti, sairaanhoitaja, ja vapaa-ajanohjaaja.

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 [www.miinasillanpaa.fi](http://www.miinasillanpaa.fi)

Lomakkeet palautetaan sähköpostilla [tomi.nevalainen@miinasillanpaa.fi](mailto:tomi.nevalainen@miinasillanpaa.fi) tai osoitteella:

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

## Keko-kuntoutuksen alustavat aikataulut vuonna 2018

Kuntoutusryhmä numero	Ensimmäinen lähi-kontaktijakso	Toinen lähikontakti-jakso	Hakuaika päättyy
Keko 67:	19.03.–22.03.2018	21.08.–24.08.2018	09.02.2018
Keko 68:	26.03.–29.03.2018	11.09.–14.09.2018	09.02.2018
Keko 69:	23.04.–26.04.2018	25.09.–28.09.2018	02.03.2018
Keko 70:	14.05.–17.05.2018	09.10.–12.10.2018	02.03.2018
Keko 71:	21.05.–24.05.2018	30.10.–02.11.2018	02.03.2018

## Lisätietoja

Kehittäjä  
Tomi Nevalainen, puh. 050 3565 084  
e-mail: [tomi.nevalainen@miinasillanpaa.fi](mailto:tomi.nevalainen@miinasillanpaa.fi)

Taloussihteeri  
Raili Kaikkonen puh. (09) 4734 721  
e-mail: [raili.kaikkonen@miinasillanpaa.fi](mailto:raili.kaikkonen@miinasillanpaa.fi)

