

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 **koronastakuntoon.fi** ja löydä oma toipumisen polkusi!

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.

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.



Koronasta kuntoon -neuvontapuhelin palvelee numerossa
044 407 7029 tiistaisin klo 15-18 ja torstaisin klo 9-12.
Neuvontapuhelimesta voit kysyä lisätietoa hankkeen toiminnasta.

koronastakuntoon.fi

