



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

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.

Onko sinulla tai läheiselläsi pitkittyneitä koronaoireita? Etsikö tukea toipumisen polulle?

Koronastakuntoon.fi tarjoaa sinulle tietoa koronan pitkittyneistä oireista, niistä toipumisesta ja kuntoutumisesta sekä tukee sinua omalla toipumisen polullasi.

Mikäli sinulla on hankalia oireita, oireesi vaikeutuvat tai sinulla ilmenee uusia oireita, ole yhteydessä terveydenhuollon ammattilaisiin. Koronasta kuntoon -hankkeen toiminnassa emme tarjoa hoitoa tai kuntoutusta, ja sinun tuleekin huolehtia omasta hoitosuhteestasi terveydenhuoltoon.

Tarjoamme sinulle työkaluja, joiden avulla voit oppia paremmin hallitsemaan oireiluasi, parantamaan toimintakykyäsi sekä tukemaan omaa toipumistasi.

Tutustu toimintaamme ja löydä oma toipumisen polkusi osoitteessa www.koronastakuntoon.fi

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 syvennytään 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.

Koronasta kuntoon -hankkeen verkkokurssit ja verkkovertaisryhmät tarjoavat tietoa ja tukea koronasta toipumiseen. Koronasta kuntoon -hanketta hallinnoi Filha ry ja hankejärjestökumppanina toimii Hengitysliitto ry. Hanke toimii STEA-avustuksella vuosina 2022–2024. Koronasta kuntoon -hanke ei tarjoa hoitoa, kuntoutusta tai terapiaa. Jokaisen toimintaan osallistuvan tulee huolehtia omasta hoitosuhteestaan terveydenhuoltoon.

