

# Tietoa ja materiaaleja työsi tueksi

[koronastakuntoon.fi](https://www.koronastakuntoon.fi)



## Hyvä terveydenhuollon ammattilainen

**Koronasta kuntoon -hankkeen verkkokurssit ja verkkovertaisryhmät tarjoavat tietoa ja tukea pitkäkestoisesta koronataudista toipumiseen.**

Toiminta on tarkoitettu pitkäkestoisesta koronataudista toipuville aikuisille. Osallistuminen kaikkeen hankkeen toimintaan on vapaaehtoista ja maksutonta. Sairastumisesta ei kysytä todistusta.

Tutustu sisältöihimme,  
hyödynnä niitä omassa  
työssäsi ja suosittele  
eteenpäin:  
[www.koronastakuntoon.fi](https://www.koronastakuntoon.fi)

<b>Materiaalipankki:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Tietoa ja materiaaleja ammattilaisille työn ja asiakkaille toipumisen tueksi.</li></ul> 	<b>Koronasta kuntoon -neuvontapuhelin:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>044 407 7029 tiistaisin klo 15–18 ja torstaisin klo 9–12</li><li>Lisätietoa hankkeen toiminnasta. Ei henkilökohtaista terveysneuvontaa.</li></ul>
<b>Koronasta kuntoon -avoin verkkokurssi:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Tietoa toipumisesta, vinkkejä ja konkreettisia keinoja omahoidon tueksi.</li><li>Kaikille avoin tietokokonaisuus.</li></ul>	<b>Koronasta kuntoon -intensiiviverkkokurssi:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Ammattilaisten ohjaama 9 viikon verkkokurssi, viikoittaiset verkkotapaamiset.</li><li>Ohjausta ja tukea toipumiseen. Painotuksena aktiivisuuden ja palautumisen tasapaino.</li></ul>
<b>Koronasta kuntoon -verkkovertaisryhmä:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Ammattilaisen ja koulutetun vertaisen ohjaama noin 4 kk kokonaisuus, jonka aikana on 8 ryhmätapaamista verkossa.</li><li>Kokemusten jakamista tasavertaisesti muiden kanssa.</li></ul>	<b>Vertais- ja vapaaehtoistoimintaa mm.:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Rentoutumis- ja liikkuishetket, ohjaajina koulutetut vertaisohjaajat.</li><li>Popup-tyyppiset vertaistapaamiset Teamsissa aiemmin kursseille tai ryhmiin osallistuneille.</li></ul>

Hakuohjeet ja ajantasaiset tiedot tarjolla olevista kursseista ja ryhmistä: [koronastakuntoon.fi](https://www.koronastakuntoon.fi).

Materiaalit ja toiminnot tuotetaan yhteistyössä Filha ry:n asiantuntijalääkäriin ja muiden sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa.



*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.*

### Katso 3 minuutin esittelyvideo tästä.

Voit myös varata 10-15 minuutin esittelyn videoneuvotteluna (Teams) toimintamme hyödyntämisestä osana asiakastyötämme. Yhteydenotot ja tiedustelut: [herkko.ryynanen@filha.fi](mailto:herkko.ryynanen@filha.fi)

