



HYVÄ TIETÄÄ!

Kuntoutumisjakso

Kuntoutuksen tavoitteena on lisätä kuntoutujan voimavaroja toimia elinympäristössään ja yhteiskunnassa mahdollisimman täysipainoisesti. Jotta saat kuntoutuksestasi parhaan mahdollisen hyödyn mieti jo etukäteen henkilökohtaisia tavoitteitasi.

Ohjelma

Kuntoutukseen voit osallistua joko yöpymällä Apilassa tai päiväkävijänä. Yöpymiseen sisältyy aamupala, lounas, päivällinen ja hedelmäiltapala. Lisäksi tarjolla on pientä kevyttä välipalaa. Lähtöpäivään sisältyy myös päivällinen, jonka **voit tilata edellisenä päivänä klo 10.00 mennessä** vastaanotosta. Päiväkävijöiden käyntipäivään sisältyy lounas.

Henkilökohtaisen ohjelmasi saat kuntoutuksen alkupäivinä. Yöpyessäsi Apilassa voit käydä uimassa ja saunassa talon yleisillä vuoroilla.

Ota mukaan

- käytössäsi olevat lääkkeet
- päivittäin tarvitsemasi apuvälineet, tuet ja lastat
- henkilökohtaiset hygienia- ja tarvikkeet
- sisä- ja ulkoliikuntavaruusteet sekä uima-asu
- oma juomapullo

Lisäpalvelut

Jos kaipaat hemmottelua kuntoutumisjaksoosi, voit halutessasi ostaa hinnastomme mukaisia hoitoja. Tutustu tarjontaamme osoitteessa: www.ikifit.fi/palvelut/kuntoutuspalvelut

Lisäksi voit varata Kauneushoitola Iholle tarjoamia kosmetologin hoitoja osoitteessa: www.iholle.com

Hoitoja voit varata Apilan vastaanotosta kuntoutumisjaksosi aikana.

Apilan vakuutusturva:

- toiminnan vastuuvakuutus kattaa ohjatun kuntoutus- ja vapaa-ajanohjelman
- potilasvakuutus kattaa vahingon kuntoutustoiminnan aikana, kun kuntoutusta toteuttaa terveydenhuollon ammattihenkilö
- tapaturmavakuutus kattaa ohjatun kuntoutus- ja vapaa-ajanohjelman sekä muuna vapaa-aikana tapahtuvat henkilövahingot

Apilan tapaturmavakuutus koskee ainoastaan ohjattua kuntoutus- ja vapaa-ajan toimintaa sekä vapaa-aikaa Apilan tiloissa ja sen hallinnoimalla alueella. Voit halutessasi hankkia henkilökohtaisen vapaa-ajan tapaturmavakuutuksen Apilan tilojen ja alueiden ulkopuolella mahdollisesti tapahtuvia vahinkoja varten.

Osallistumistodistus ja kuntoutuspalautte

Osallistumistodistuksen tarvitset mm. matkakustannusten hakemista varten. Saat sen Apilasta lähtöpäivänä. Kuntoutuspalautte lähetetään sinulle postitse kahden viikon sisällä kuntoutuksen päättymisestä.

Matkakustannukset

Kela korvaa matkakustannukset pääsääntöisesti halvimman matkakustustavan mukaan. **Omavastuu on 25 € / suunta.** Jos et voi käyttää julkista liikennettä terveydentilasi tai puutteellisten liikenneolosuhteiden vuoksi, voit saada korvausta esim. oman auton tai taksin käytöstä. Taksinkäytön perusteluna on terveydentilan rajoitteet, tarvitset sitä varten terveydenhuollon todistuksen. Jos kyseessä on puutteelliset liikenneolosuhteet, perustelee erityiskulkuneuvon käyttö itse Kelaan. Taksi tulee aina tilata Kelataksinumerosta, muita taksimatkoja ei Kela korvaa. **Todistuksen tulomatkalle kirjoittaa kotipaikkakunnan hoitava lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattihenkilö.** Apilan lääkäri/sairaanhoitaja voi kirjoittaa todistuksen paluumatkalle mikäli kuntoutujan sairaus /terveydentila sitä edellyttää.

Liikenneyhteydet

Tampereelta on Apilaan matkaa noin 25 km. Pääset Apilaan joukkoliikenteen **linjalla 40A**. Reumantien pysäkillä on noin 350 metriä Apilaan. Aikataulut ja reitit: <https://reittiopas.tampere.fi/>

Apila-info

- asiakkaiden käytössä on tietokone sekä langaton internet-yhteys yleisissä tiloissa
- maksuvälineenä käy käteinen, sekä pankki- ja luottokortti
- lähimmät palvelut löytyvät Kangasalan keskustasta (4 km)
- auton lämpötilppapaikan voi vuokrata vastaanotosta
- asiakaskeittiössä on kahvin- ja vedenkeitin ja jääkaappi
- herkku- ja juoma-automaatti sijaitsevat pääaulassa
- huoneissa on pyyhe, kylpytakki ja hiustenkuivaaja
- allergioiden takia on vältettävä hajusteiden käyttöä