

va
lö

Való

Mind & Health

OMA VÄYLÄ -KUNTOUTUS

OPAS

2025

Kela 

www.valomind.fi

**Yhdessä ammattilaisten kanssa löydät
polun tulevaisuuteen
—askel kerrallaan.**

Való on sun puolella

**Valólla rakensimme Oma väylä -
kuntoutuksen oppaan, jonka tavoitteena on
esittää kuntoutukseen liittyvät tiedot yhdessä
paikassa.**

Lopusta löydät tarkistuslistan Oma väylä -
kuntoutuksen hakemiseen.

Oppaassa on tiiviisti esitetty tiedot Oma väylä -
kuntoutuksesta, siihen liittyvistä dokumenteista
sekä tärkeät linkit.

SISÄLLYSLUETTELO

Mikä Oma väylä-kuntoutus on?	04
Mitä kuntoutukseen kuuluu?	06
Miten Oma väylä-kuntoutukseen pääsee?	9
Diagnoosin saaminen	11
B-lausunnon saaminen	13
Kuntoutuksen hakeminen	14
Kokemuksia	17
Miksi valita való?	21
Chekkilista	22
Lisätietoja	23

Mikä Oma väylä- kuntoutus on?

Kenelle Oma väylä-kuntoutus on?

Oma väylä on suunnattu 16–29-vuotiaalle nuorelle, joka on saanut **neurokehityksellisen häiriön diagnoosin:**

Autismin kirjon häiriö ilman kognitiivisen kehityksen häiriötä (Asperger)
Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD tai ADD).

Miksi hakea Oma väylä- kuntoutukseen?

Oma väylä -kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa opiskelu- ja työelämävalmiuksiasi, tukea arjen hallintaa sekä kehittää sosiaalisia taitojasi.

Yksilö- ja ryhmätapaamiset auttavat sinua vahvistamaan itsetuntoasi, tunnistamaan neurokehityksellisen häiriö vaikutuksia ja parantamaan vuorovaikutustaitojasi.

Kuntoutuksessa kohtaat muita samanlaisia tilanteita kokevia ja saat vertaistukea, et ole yksin haasteiden kanssa ja saat samalla arvokasta vertaistukea ryhmätapaamisissa.

Oma väylä -kuntoutus kestää 12 kuukautta eli vuoden. Tapaamiset voidaan järjestää tarpeidesi mukaan toimipisteellämme, kotonasi tai esimerkiksi koulussa tai työpaikalla.

Mitä kuntoutukseen sisältyy?

Oma väylä -kuntoutus kestää 12 kuukautta. Tapaamiset voidaan järjestää tarpeidesi mukaan toimipisteellämme, kotonasi tai esimerkiksi koulussa tai työpaikalla.

- 20 yksilötapaamista
- 8 ryhmätapaamista
- 2 läheisten ryhmätapaamista
- 1 seurantatapaaminen

Tarkemmin tapaamisista:

Yksilötapaamiset (20 kpl)

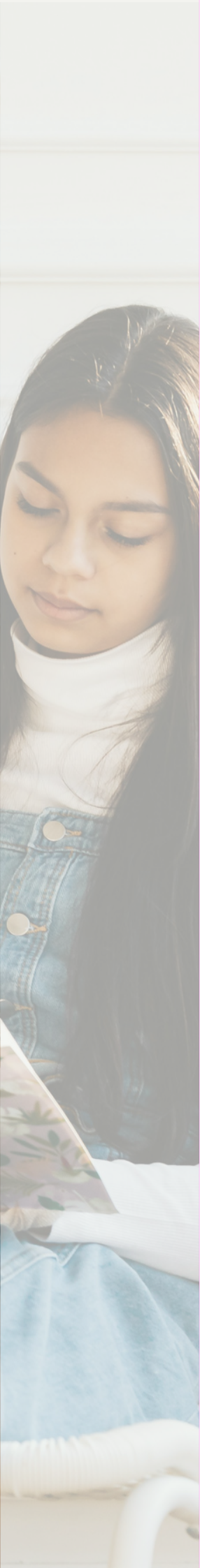
Yksilötapaamiset kestävät yleensä 60–90 min, ja tapaamisaika sovitaan kuntoutujan kanssa. Puolet käynneistä voidaan suorittaa etänä, ja Valólla otamme huomioon nuorten toiveet tapaamisten toteutustavasta.

Ensimmäisten tapaamisten aikana asetetaan yhdessä yksilölliset ja konkreettiset kuntoutustavoitteet ja laaditaan näistä sekä kuntoutuksen toteutuksesta kirjallinen suunnitelma. Yleisesti arvioidaan mm. asiakkaan kokonaistilanne, opiskelu- ja työelämävalmiudet, sosiaaliset taidot, elämänhallintataidot, vahvuudet sekä kuntoutuksen erityistarpeet ja motivaatio.

Ryhmätapaamiset (8 kpl)

Ryhmätapaamiset ovat tärkeä osa kuntoutusta. Ryhmissä on 3–8 osallistujaa, ja niiden tarkoituksena on vertaistuen saaminen. Sisältö räätälöidään osallistujien tarpeiden mukaan, ja ryhmissä voidaan esimerkiksi harjoitella arjen taitoja, kuten ruoanlaittoa.

Tavoitteena on, että saadaan vahvistusta itsetuntoon ja sosiaalisiin taitoihin, harjoittelee vuorovaikutustaitoja, saa vertaistukea sekä harjoitusta kuuntelemiseen, keskusteluun, palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen.



Läheisten tapaamiset (2 kpl)

Läheisille järjestetään myös omia tapaamisia, tämä tapahtuu nuoren suostumuksella, jotta voimme olla yhteydessä hänen nimeämiinsä läheisiin. Tapaamisia on 2kpl ja kesto on keskimäärin 90 minuuttia.

Tavoitteina on, että asiakkaiden läheiset saavat tietoa neurokehityksellisistä häiriöistä oireista ja niiden merkityksestä asiakkaan ja läheisten elämään, voivat jakaa omia kokemuksiaan esimerkiksi arjen haasteista ja selviytymiskeinoista, osaavat tukea asiakkaan itsenäistymistavoitetta, pystyvät tukemaan asiakkaan arjenhallinta- ja sosiaalisia taitoja sekä osallisuuden mahdollisuuksia ja saavat ohjausta tietoa paikallisista läheisten tukiverkostoista.

Yksilöllinen seurantatapaaminen (1 kpl)

Seurantatapaamiset toteutetaan **1–3 kuukauden kuluttua, kun viimeinen tapaaminen on toteutunut toteutetaan 30 minuutin seurantatapaaminen puheluna tai kuvapuheluna**. Tavoitteena on mm. varmistaa asiakkaan arjen sujuvuutta, asiakkaan työ- ja/tai opiskelukyvyn ylläpitämistä ja vahvistamista, asiakkaan sitoutumista omatoimisten kuntoutusharjoitteiden jatkamiseen, opittujen taitojen arkeen siirtymistä ja jatkosuunnitelmien toteutumista.

Varmistamme että asiakkaan luottamus omiin voimavaroihin pysyy vahvana ja hän tietää, miten kuntoutuminen jatkuu terveydenhuollon tai muiden arjen toimijoiden tuella.

Miten Oma väylä- kuntoutukseen pääsee?

Oma väylä -kuntoutus on suunnattu **16–29-vuotiaalle nuorelle**, joka on saanut neuropsykiatrisen diagnoosin (mainittu edellä).

Kuntoutusta voi hakea milloin vain, neurokehityksellisen häiriö ja tarvitset tukea opinnoissa tai työelämässä sekä koet haasteita sosiaalisissa taidoissa tai arjen hallinnassa. Psyykkisen vointisi tulee olla riittävä opiskelu- tai työelämävalmiuksiin.

Huoltaja voi hakea alaikäiselle Oma väylä-kuntoutusta Oma Kelassa

Kuntoutuksen hakemiseen tarvitaan edellä mainitut diagnoosit ja lääkärin B-lausunto, jonka voi kirjoittaa esimerkiksi hoitava lääkärisi, terveyskeskus- tai työterveyslääkäri.

Kuntoutukseen haetaan Kelan lomakkeella [KU132](#). Kirjoita kohtaan palveluntuottaja **"Való Mind & Health"**.

Lähetä hakemus ja B-lausunto [OmaKelassa](#) tai postita Kelaan osoitteeseen: Kela, PL 10, 00056 KELA. Asiointipalveluun kirjaudutaan pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

POLKUSI OMA VÄYLÄ – KUNTOUTUKSEEN

01

DIAGNOOSI

Todettu neurokehityksellisen häiriö
(ADHD/ADD, Asperger)

02

LÄÄKÄRIN B-LAUSUNTO

Lausunnon tulee olla alle vuoden
vanha, jotta sillä pystyy hakea
kuntoutusta.

03

HAKEA KELAN SIVUILTA

Tee Kelan kuntoutushakemus,
palveluntuottajaksi Való.

Kuntoutukseen haetaan Kelan
lomakkeella KUI32.

04

LIITTEET JA TOIMITUS

Toimita hakemus ja B-lausunto Kelaan.

Lähetät hakemuksen ja B-lausunnon
OmaKelassa tai postita Kelaan.

05

PÄÄTÖS KUNTOUTUKSESTA

Kuntoutuspäätös Kelalta ja
yhteydenotto Valólta

06

VOIT ALOITTAA KUNTOUTUKSEN

Kuntoutus voi alkaa ja kestää
vuoden.

01 Diagnoosi prosessi

ADHD/ADD

Jos epäilet lapsellasi olevan ADHD, niin asiasta voi keskustella esimerkiksi: neuvolassa, perheneuvolassa tai koulussa terveydenhoitajan, kuraattorin tai psykologin kanssa. Alussa tehdään alkukartoitus psykologin tutkimuksilla. Joskus voidaan konsultoida erikoissairaanhoidoa. Diagnostiset tutkimukset voivat siirtyä alkukartoituksen jälkeen erikoissairaanhoidoon.

Diagnoosikriteereiden täyttyminen vaatii, että oireita tulisi esiintyä useammassa ympäristössä, eivätkä oireet tulisi selittyä tilannekohtaisilla tekijöillä.

Nuorten ja aikuisten ADHD-tutkimuksissa keskitytään siihen, että oireet ovat alkaneet jo lapsuuden aikana ja näitä arvioidaan erikseen ja ajankohtaisesti lapsuuden osalta.

Opiskelijat voivat hakea opiskelijaterveydenhuollon kautta tutkimukseen. Aikuisten diagnosointia tekee pääsääntöisesti psykiatri ja työterveydenkautta voi ottaa asian esille. Julkisella puolella voidaan myöt tutkia ADHD:n mahdollisuutta.

Lisätietoa [Käypähoidon-verkkosivuilta](#) ja [ADHD-liiton sivuilta](#) sekä [lasten ADHD diagnosoinnista Käypähoidon-verkkosivuilta](#)

Autismikirjo

Autismikirjo voidaan tunnistaa lapsuudessa, nuoruudessa tai aikuisiällä. Varhainen tunnistaminen kuitenkin tukee arjen tukitoimien, ympäristön muokkaamisen ja kuntoutukseen pääsyä.

Diagnosointi vaatii lääkäri aikaa (neuvola, koulu- tai opiskelijaterveydenhuoltoa, työteryvettä, julkista tai yksityistä terveydenhuoltoa)

Vastaanotolla käydään läpi autismipiirteitä eli kannattaa valmistautua kirjaamalla ylös miten autismipiirteet näyttäytyvät elämässä.

Lähetä neuropsykiatriin tutkimukseen. Yleensä diagnosointi tapahtuu erikoissairaanhoidon puolella, erikoislääkärin ja moniammattilaisen työryhmän tuella. Prosessi autismikirjon diagnosointiin on monivaiheinen ja oireisen arviointiin hyödynnetään seulontaa ja neuropsykiatrisia tutkimuksia, haastatteluja ja havaintomittareita.

Diagnosointi prosessin kesto on aina yksilöllinen.

Löydät autismlitton sivuilta oirekysely lomakkeita, joita on kehitetty autismikirjon häiriön arviointiin. Lomakkeita on eri ikäisille suunnattu [Käypähoidon-verkkosivuilta](#) näkee lomakkeiden lyhyet selitykset

Lue lisää: [Autismliitto](#), [Käypähoito](#)



02 B-lausunnon saaminen

Kelan Oma Väylä-kuntoutukseen vaaditaan **B-lausunto** (SV 7), jossa hoitava lääkäri suosittelee kuntoutusta.

Oma väylä kuntoutukseen haetaan täyttämällä Kelan hakemuslomake netissä.

- Lomake, joka pitää täyttää: KU 132 (Linkki avautuu uuteen ikkunaan <https://www.kela.fi/api/benefit-forms/KU132.pdf>)
- Toimita hakemus ja B-lääkärinlausunto Kelaan (Kuntoutus on toteutettava vuoden kuluessa siitä ajankohdasta alkaen, kun kuntoutuspäätös on annettu).

Jos olet 16–29-vuotias ja tunnut tarvitsevan neurokehityksellisen häiriö, eli ADHD tai Autismin/Aspergerin, vuoksi tukea opintoihin, työelämään tai arjen hallintaan. Sinulle voi olla hyötyä Oma Väylä-kuntoutuksesta. Kuntoutukseen hakeutuessa sinulla on todettu autismikirjon häiriö ilman kognitiivisen kehityksen häiriötä (Aspergerin oireyhtymä) tai aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD tai ADD.

Kelan -sivuilta

- Pääset Oma väylä-kuntoutuksen sivuille
- [Klikkaa Palveluntuottajat](#)
- Valitse Neurokehitykselliset kuntoutukset ja Oma väylä -kuntoutus
- [Kilaa Hae palveluntuottajat](#)

Kuntoutukseen hakeminen

03

Kuntoutusta haetaan Kelan –Oma Kela –sivuilta. [Täältä löydät lisää tietoa Kelan sivuilta Oma väylä -kuntoutuksesta.](#)

Valitse Oma Kelassa: *Sairastaminen ja kuntoutus* ja Kuntoutus – tee hakemus. Valitse etuudeksi *Harkinnanvarainen kuntoutus*.

Kuntoutushakemus Kelan lomakkeella [KUI32](#). Kohdassa valitaan palveltuottaja, joka on Való Mind & Health Oy.

Tallenna tyhjä lomake laitteellesi. Älä täytä hakemusta suoraan selaimessa, koska tällöin osa tiedoista voi jäädä tallentumatta.

Avaa lomake Adobe Reader -ohjelmassa ja täytä lomake.

Tallenna täytetty hakemuslomake laitteellesi. Hakemuksen täytyy olla pdf-muodossa.

04

Lähetä liitteet (Hakemus ja B-lausunto) Oma Kelassa sen jälkeen, kun olet lähettänyt hakemuksen. Jos liitteet ovat paperilla, voit ottaa niistä kuvan tai skannata ne tai postittaa Kelaan osoitteeseen: Kela, PL 10, 00056 KELA

05

Kuntoutukseen hakemisen jälkeen

Saat kotiisi postitse kirjallisen päätöksen. Näet päätöksen myös OmaKelassa. Huoltaja ei kuitenkaan vielä näe lapsen saamia päätöksiä OmaKelassa.

Palvetuottaja saa Kelalta tiedon kuntoutuksesta ja on yhteydessä sinuun kuntoutuksen aloittamisesta.



Haen kuntoutusta toiselle

Jos haet huoltajana lapsellesi kuntoutusta, niin valitse [Oma Kelassa](#) siirry kohtaan Asioi toisen henkilön puolesta.

Kun lähetät hakemuksen OmaKelassa, sitä ei tarvitse allekirjoittaa, mutta postittaessa hakemuksen se on allekirjoitettava.



Kuntoutuksen arviointimittarit ja niiden käyttö

Oma väylä -kuntoutuksen vaikuttavuuden ja hyödyn arvioimiseksi käytetään useita mittareita, jotka antavat kokonaisvaltaisen kuvan asiakkaan hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja elämänlaadun muutoksista.

Mittareiden avulla voidaan seurata asiakkaan edistymistä ja arvioida kuntoutuksen vaikutuksia yksilöllisesti. Tavoitteiden asettaminen asiakkaan kanssa on keskeistä kuntoutuksen vaikuttavuuden kannalta, ja tuloksia hyödynnetään sekä prosessin kehittämisessä että jatkotuen suunnittelussa.

Arviointimittarit tukevat asiakkaan itsereflektion kehittymistä ja auttavat tunnistamaan edistymisen eri osa-alueilla.

Työkyky-kysely antaa kokonaisvaltaisen kuvan asiakkaan työ- ja toimintakyvystä sekä mahdollisista haasteista työelämään osallistumisessa. Tuloksia voidaan hyödyntää yksilöllisen kuntoutussuunnitelman laadinnassa ja asiakkaan tavoitteiden asettamisessa.

BDI-21 (Beck Depression Inventory - 21) on väestötutkimuksiin soveltuva mittari, jolla arvioidaan masennusoireiden vakavuutta. Se auttaa tunnistamaan asiakkaan psyykkisen hyvinvoinnin muutokset kuntoutuksen aikana ja antaa tietoa mahdollisesta jatkotuen tarpeesta

GAS-menetelmä (Goal Attainment Scaling) on tavoitteiden saavuttamisen arviointimenetelmä, jossa asiakkaan kanssa laaditaan yksilöllisiä ja konkreettisia tavoitteita kuntoutuksen alkuvaiheessa. Menetelmä tukee asiakkaan motivaatiota ja tarjoaa rakenteellisen tavan seurata edistymistä kuntoutuksen aikana.

WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality of Life - BREF) mittaa asiakkaan elämänlaatua neljällä osa-alueella: fyysinen terveys, psyykkinen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja ympäristö. Mittarin avulla voidaan arvioida, miten kuntoutus on vaikuttanut asiakkaan kokemukseen elämänlaadustaan.

Kokemuksia

Kuntoutuja:

Oma väylä -kuntoutus on ollut elämässäni käännekohta. ADHD:n diagnoosi vuosi sitten selitti monia asioita, ja kuntoutus on auttanut minua ymmärtämään sen vaikutuksia arjessa. Olen oppinut hallitsemaan paremmin arkea ja löytämään keinoja, jotka helpottavat asioiden tekemistä.

Kilpaurheilijana liikunta on ollut tärkeä osa elämääni, mutta kuntoutus on auttanut yhdistämään sen paremmin arkeen. Olen oppinut suunnittelemaan aikatauluni niin, että treenit, opinnot ja lepo ovat tasapainossa. Liikunnan säännöllinen rytmi tuo selkeyttä ja auttaa hallitsemaan stressiä, erityisesti kilpailukauden paineissa. Kuntoutus on opettanut minulle myös, milloin on aika hidastaa ja palautua, mikä on parantanut jaksamistani.

Yksilö- ja ryhmätapaamiset ovat tuoneet tukea arjen hallintaan ja itseluottamukseni vahvistamiseen. Vertaistuki on ollut tärkeää, ja se on auttanut ymmärtämään, ettei ole yksin omien haasteidensa kanssa. Läheiseni ovat saaneet lisää ymmärrystä ADHD:sta, mikä on helpottanut perheen yhteisiä keskusteluja ja tukenut minua.

Oma väylä -kuntoutus on antanut minulle työkaluja, joilla pystyn kehittymään urheilijana ja ihmisenä. Nyt tunnen olevani paremmin valmistautunut niin urheilun kuin elämäni muiden osa-alueiden haasteisiin.

Oma väylä -kuntoutuja, mies 19 v.



Kuntouttaja:

On ollut palkitsevaa nähdä, kuinka nuoret, jotka ovat kokeneet epävarmuutta ja haasteita arjessaan, ovat kuntoutuksen myötä saaneet uusia työkaluja elämänhallintaan.

*Monet nuoret kamppailevat mm. ahdistuksen ja sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa. He saattavat vältellä kouluun menemistä ja tuntea itsensä ulkopuolisiksi. Kuntoutuksessa he oppivat tunnistamaan omia voimavarojaan ja luottamaan itseensä. Toisinaan haasteet liittyvät **itseluottamukseen ja ajan hallintaan**. Monet nuoret tuntevat itsensä ylirasittuneiksi eivätkä näe mahdollisuuksia tulevaisuudessaan. Kuntoutuksessa harjoitellaan ajanhallintataitoja ja keinoja, joilla voi asettaa itselleen realistisia tavoitteita. On ollut ilahduttavaa seurata, kuinka nuoret ovat kuntoutuksen aikana hakenneet esimerkiksi kesätyöpaikkoja ja saaneet ensimmäisiä työkokemuksia, mikä on vahvistanut heidän uskoaan omaan tekemiseensä.*

Nuoruus on elämänvaihe, jossa oikeanlainen tuki voi olla ratkaisevaa. Oma väylä -kuntoutus tarjoaa nuorille turvallisen tilan, jossa he voivat käsitellä omia kokemuksiaan ja saada tukea tulevaisuuden suunnitelmiinsa. Erityisesti siirtymävaiheessa oleville nuorille – peruskoulusta toiselle asteelle tai opintojen ja työelämän kynnyksellä – kuntoutus tarjoaa tärkeän tukiverkon, joka auttaa heitä navigoimaan muutoksissa.

*Jokainen nuori on yksilö ja tarvitsee omanlaisensa tuen. Pienetkin oivallukset ja onnistumiset voivat muuttaa nuoren elämän suuntaa. **Yhteistyö nuoren, hänen perheensä ja muiden tukiverkoston kanssa on avainasemassa.** Yksilölliset tavoitteet ja pitkäjänteinen tuki auttavat nuoria löytämään omannäköisensä polun kohti itsenäistä ja tasapainoista elämää.*

Oma väylä -kuntoutus ei ole vain palvelu, vaan kokonaisvaltainen matka kohti parempaa elämänhallintaa ja hyvinvointia.

Oma väylä -vastuukuntouttaja, sairaanhoitaja



Moniammatillisen tiimin roolit

Moniammatillinen tiimi koostuu eri alojen asiantuntijoista, jotka työskentelevät yhdessä asiakkaan hyvinvoinnin tukemiseksi. Asiantuntijoiden tiivis yhteistyö mahdollistaa kokonaisvaltaisen lähestymistavan, varmistaen monipuolisen tuen asiakkaalle kaikilla elämän osa-alueilla, jotka vaikuttavat hänen kuntoutumiseensa.

Psykologi: Psykologi arvioi asiakkaan psyykkistä hyvinvointia, tunnistaa mahdollisia mielenterveyden haasteita ja tarjoaa tukea esimerkiksi ahdistuksen, masennuksen tai muiden psyykkisten oireiden hallintaan. Psykologi voi myös osallistua kognitiivisten taitojen kehittämiseen ja toimia asiakkaan tukena tunne-elämän haasteissa.

Sosionomi: Sosionomi tukee asiakasta sosiaalisten taitojen kehittämisessä, arjen hallinnassa ja elämänhallinnan parantamisessa. Hän voi auttaa asiakasta löytämään ja hyödyntämään sosiaalisia tukiverkostoja sekä ohjata tarvittaessa muihin palveluihin.

Sairaanhoitaja: Sairaanhoitaja huolehtii asiakkaan fyysisestä terveydestä, seuraa mahdollisten lääkitysten vaikutuksia ja tukee terveyteen liittyvissä kysymyksissä. Hän voi myös ohjata asiakasta terveellisiin elämäntapoihin ja tarvittaessa tehdä yhteistyötä muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

Työelämäasiantuntija: Työelämäasiantuntija tukee asiakasta työelämään liittyvissä kysymyksissä, kuten työnhaussa, työhön paluussa tai työelämän haasteiden kohtaamisessa. Hän voi auttaa asiakasta tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja kehittämisalueitaan työelämässä sekä tarjota käytännön neuvoja ja tukea työelämään siirtymisessä.

Valón Oma väylä –tiimi



Martin Westerling

Psykologi, psykoterapeuttiopiskelija



Johanna Kaitsalmi

Sairaanhoitaja, TtM, TtT.



Mervi Mielonen

Sairaanhoitaja



Mari Valonmeri

Sosionomi. lähihoitaja



Ninni Moilanen

Sairaanhoitaja, lyhytterapeuttiopiskelija



Piia Raidén

Työelämäasiantuntija

Miksi valita Való palveluntuottajaksi?

Tiimillämme, Valólla, on vahva kokemus nuorten neuropsykiatrisista häiriöistä. Meillä saat tukea tavoitteesi saavuttamiseen.

Toimimme Helsingissä, Kampissa. Meillä pääset aloittamaan kuntoutuksen heti.

Toimintamme lupaus asiakkaillemme on tukea heitä matkalla kohti parempaa hyvinvointia ja tärkeitä tavoitteita.

Való on sun puolella.

Löydät verkkosivuiltamme lisää tietoa Oma väylä - kuntoutuksesta:

- www.valomind.fi
- [10 +1 kysymystä Oma väylä-kuntoutuksesta](#)
- [ADHD:sta löydät lisää täältä](#)
- [Autismista löydät täältä](#)

Vieläkö jäi kysymyksiä? Laita viestiä info@valomind.fi

Löydät Valón sosiaalisesta mediasta:

- Instagram: [@valo.mind](#)
- Facebook: [Valo mind](#)
- LinkedIn: [Való Mind & Health](#)
- Threads: [Való mind](#)

Chekkilista

Miten haen Oma väylä –kuntoutukseen?

- ☐ neurokehityksellisen häiriö: Autismin kirjon häiriö ilman kognitiivisen kehityksen häiriötä (Asperger) tai Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD tai ADD).
- ☐ Lääkärin B-lausunto.
- ☐ Tee kuntoutushakemus Kelan lomakkeella KUI32.
Kohdassa valitaan palveluntuottaja, joka on Való Mind & Health Oy
- ☐ Lähetä hakemus ja B-lausunto OmaKelassa tai postita Kelaan osoitteeseen:
Kela, PL 10, 00056 KELA.
- ☐ Valólta on tullut yhteydenotto liittyen kuntoutukseen, *sillä palveluntuottaja saa tiedon kuntoutuspäätöksestä Kelalta suoraan.*
- ☐ Kuntoutus voi alkaa

vinkit ja linkit



ADHD-liitto

ADHD:sta [ADHD-liiton-sivuilta](#) mm:

- tapahtumia
- tietoja
- oppaita



Autismiliitto

Austimista [Autismiliiton -sivuilta](#) mm:

- tapahtumia
- tietoja
- oppaita



[Kelan sivuilta löytyy lisätietoa Oma väylä - kuntoutuksesta](#)

[Terveyskirjastosta ajankohtaista lisätietoja terveyteen liittyen.](#)



Työkaluvinkit:

valo

Toiminnanohjauksen tukeminen:

Haasteita voi pyrkiä vähentämään esimerkiksi:

KALENTEROINTI

- Asioiden jäsentelemisellä ja läpikäymisellä (aikuisille kalenterointi voi auttaa tähän)

PRIORISOINTI

- 1-3-5 tapa voi auttaa priorisointiin, erityisesti ihmisille, joka haalii tehtäviä ([lisää täältä](#))
- Eisenhowerin matriisi, jonka avulla voit tunnistaa asioiden tärkeys järjestystä ([lisää täältä](#))

TEHTÄVIEN PILKKOMINEN JA ARVIOINTI

- Tekoälyä voi hyödyntää tehtävien pilkkomisessa ja tehtävien keston arvioinnissa.

AIKAANSAAMINEN

- Rutiineilla
- Body doubling avulla voit parantaa omaa keskittymistä ja tekemistä ([lue lisää täältä](#))

Pyri luomaan itsellesi **olosuhteet, joilla pystyt tukemaan omaan keskittymistä:**

- > Poista häiriötekijät parhaasi mukaan
- > Työskentele erissä ja rytmissä, joka sopii sinulle (esim 15–30 minuuttia)
- > Tarkkaavuutta vaativat tehtävät pyri tekemään silloin, kun olet vireimmilläsi
- > Pyri saamaan työskentely ympäristösi itselle hyväksi (valaistus, järjestys ja lämpötila).

valóval
való
valóval