

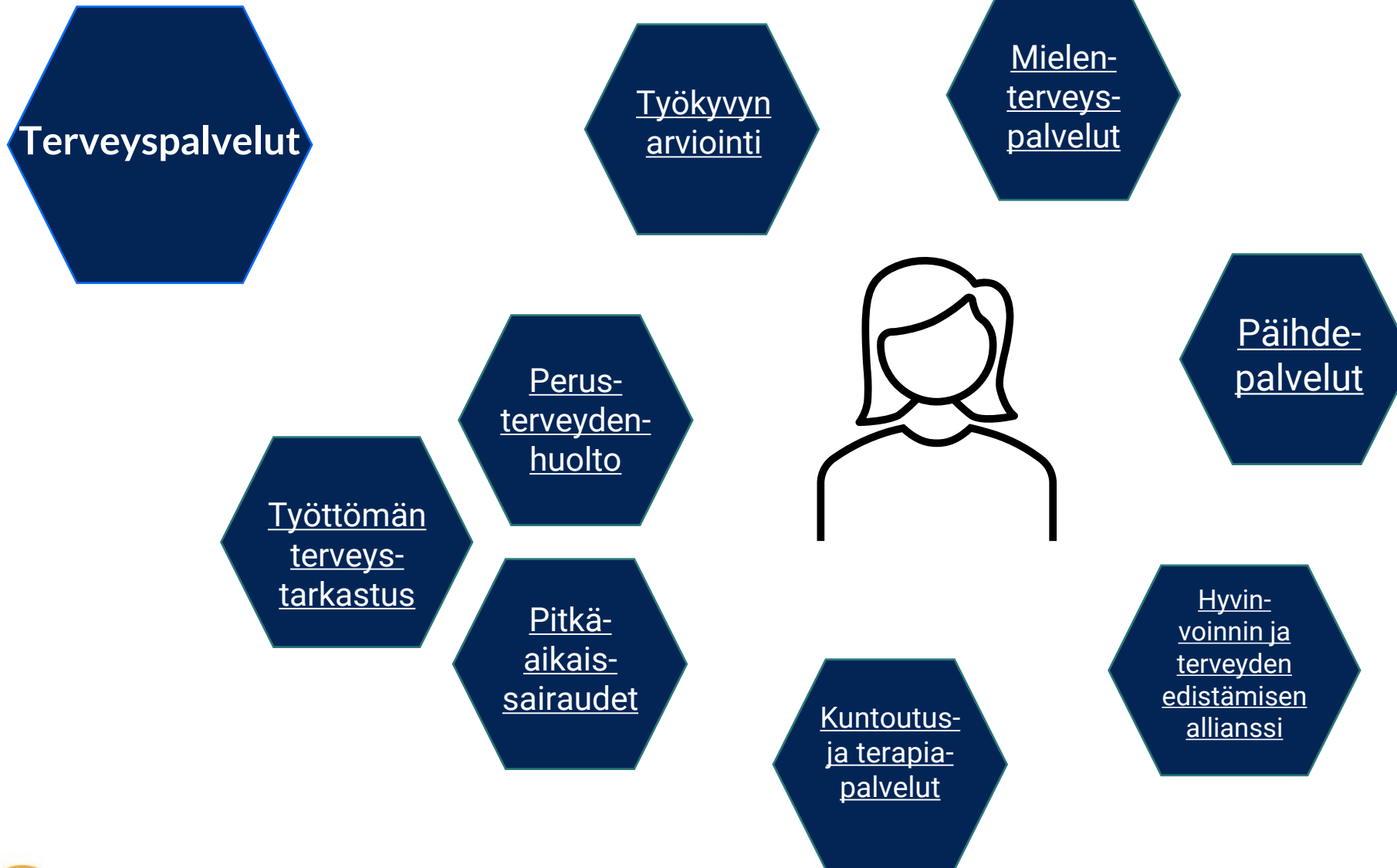
Keusote alueen työkyvyn ja työllistymisen tuen **PALVELUKENNOSTO**

Sähköinen palveluohjauksen työkalu

Käyttöohje Palvelukennostolle

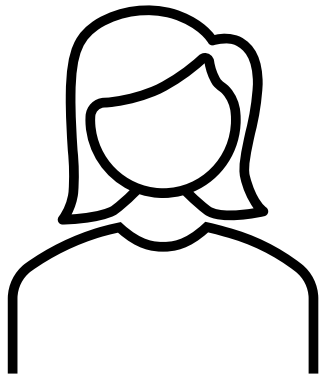
- Palvelukennosto kuvaa Keusoten toiminta-alueella tarjolla olevia työkyvyn ja työllistymisen tuen palveluja.
- Sivulla 3 on ”aloituskennosto”, joka toimii koko työkalun polutusten alkuna. [Siirry sivulle kolme](#) ja aloita navigointi työkalussa.
- Jos työkalussa on puutteita, virheitä linkityksissä tai muuta oleellista virhettä tai puutetta, ole yhteydessä tyokyky@keusote.fi ja mainitse millä sivulla virhe esiintyy ja millainen virhe/puute siellä on.
- Palvelukennosto on saatavilla Keusoten verkkosivuilla ja alueen ammattilaiset sekä kuntalaiset voivat sitä voi hyödyntää. Verkkosivuilla on jaossa aina kennoston viimeisin päivitetty versio.
- Palvelukennostoa ei kannata jakaa tiedostona, jotta käyttöön ei vahingossa jää vanhoja versioita. Jos jaat tätä työkalua, jaa linkkiä, älä tiedostoa.
- Huomaathan, että mikäli avaat pdf-tiedoston selaimessa, linkit Kennostosta muille verkkosivuille avautuvat oletuksena samassa välilehdessä. Jos haluat avata linkit uudessa välilehdessä, klikkaa linkkejä hiiren oikealla painikkeella.







Perus- terveyden- huolto

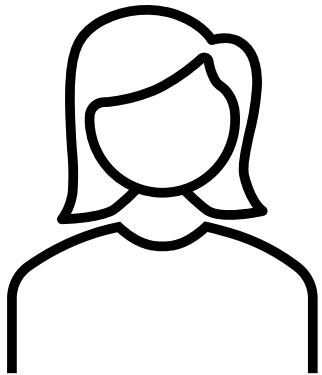


Terveysasemalla voit asioida [Omaolon](#) kautta, tehdä sähköisen yhteydenoton tai käydä hoitajan ja lääkärin etä- tai lähivastaanotoilla. [Ottaessasi yhteyttä vastaanotolle](#) tee sähköinen oirearvio Omaolossa, tai sähköinen yhteydenotto hoitovastaavaasi. Voit myös asioida puhelimitse suoraan hoitovastaavasi kanssa tai keskistetyn ajanvarauksen kautta.

Keusotella on käytössä takaisinsoittopalvelu, jonka kautta hoitaja tekee sinulle hoidontarpeen arvion ellet ole asioinut sähköisesti. Hoitosi alkaa heti yhteydenotostasi. Ensimmäisen yhteydenottosi yhteydessä saat oman hoitovastaavan. Jatkossa asioit oman hoitovastaavasi kanssa.

Äkillisissä tuki ja liikuntaelinoireissa voimme ohjata sinut hoidontarpeen arvion perusteella fysioterapian suoravastaanotolle. Fysioterapeutit ovat saaneet lisäkoulutuksen tutkimuksen tekemiseen sekä kipua lievittävien ja liikkumista helpottavien ohjeiden antamiseen.

Työttömän terveys- tarkastus



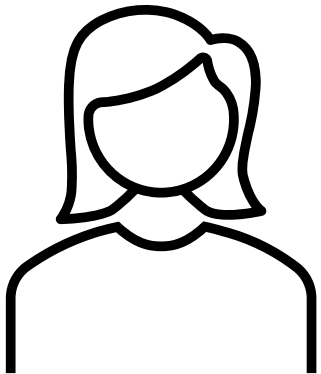
Työttömällä työnhakijalla on oikeus maksuttomaan terveystarkastukseen, joka järjestetään terveysasemalla hoitajan vastaanotolla. Tarkastukseen osallistuu tarvittaessa myös lääkäri, fysio- ja toimintaterapeutti. Terveystarkastuksessa arvioidaan ja tuetaan työttömänä olevan henkilön terveyttä ja hyvinvointia sekä kartoitetaan hänen työ- ja toimintakykyään sekä kuntoutustarpeitaan. [Lue lisää Keusoten verkkosivuilta.](#)

Voit varata ajan terveystarkastukseen itse tai sinut voidaan ohjata terveystarkastukseen läheteellä. Jos saat lähetteen TE-toimistosta tai muulta viranomaistaholta, toimitetaan se omalle terveysasemalle. Lähetteen lisäksi varaa aika työttömän terveystarkastukseen omalta hoitovastaavaltasi puhelimitse tai sähköisen asiointin kautta tai keskitetystä ajanvarauksesta p. 019 226 0505. [Katso yhteystiedot ja tutustu sähköiseen asiointiin.](#)

Hoitaja on sinuun yhteydessä ja toimittaa sinulle esitietolomakkeita täytettäväksi ennen terveystarkastusta.

Voit halutessasi tehdä itsellesi sähköisen terveys- tai hyvinvointitarkastuksen ja ottaa käyttöösi sähköisiä valmennusohjelmia [Omaolo -palvelussa.](#)

Pitkäaikais- sairaudet



Pitkäaikaissairana saat terveystasemaltasi oman hoitovastaavan, jonka kanssa voit jatkossa asioida kaikissa terveytesi liittyvissä asioissa. [Tutustu käytössäsi oleviin Keusoten asiointikanaviin.](#)

Pääset osallistumaan oman terveyst- ja hoitosuunnitelma tekoon sinua hoitavan terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa. Suunnitelman tavoitteena on voimaannuttaa sinua oman terveytesi hoitoon. Suunnitelma on osa potilasasiakirjaasi ja se liitetään Kanta-palveluun, josta pääset sitä katsomaan. Terveyst- ja hoitosuunnitelmaa päivitetään asioidessasi lääkärin tai hoitajan vastaanotolla tai etävastaanotolla.

Pitkäaikaissairauden vuoksi saatat olla oikeutettu saamaan [Kelalta tukea sairauden hoidosta aiheutuviin kustannuksiin](#) (esim. lääkkeiden osa- tai täyskorvattavuuteen). Etuuden hakemiseksi tarvitset lääkärinlausunnon.

Valta-
kunnallisia
vammais- ja
potilas-
järjestöjä

Harvinaisten
sairauksien
sairausryhmä-
kohtaisia
yhdistyksiä



Työkyvyn arviointi

Työkyky on syytä ottaa puheeksi aina kun kyse on työikäisestä ihmisestä. Työkykyyn vaikuttavat mm. terveydelliset, sosiaaliset ja taloudelliset asiat. Työkyvyn arviointiin on erilaisia keinoja ja palveluja.

Työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu TYP

Kykyviisari

Työttömän terveys-tarkastus

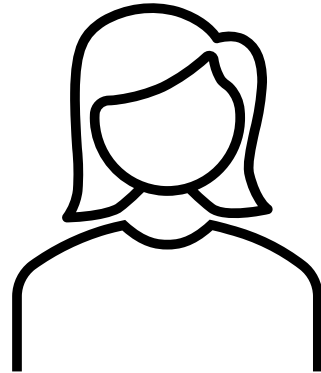
Työikäisten asiakasohjaus

Arvioi työkykyäsi Työterveyslaitoksen kehittämän Kykyviisarin avulla.

 **Työkykyohjelma**

Jos terveydelliset seikat ovat työkykyäsi uhkana tai esteenä, voit hakeutua terveydenhuollon palveluihin, esim. työttömän terveystarkastukseen. Jos terveydessäsi on jotakin akuuttia asiaa, hakeudu omalle terveysasemallesi.

Jos sosiaaliseen toimintakykyyn, mielenterveyteen tai päihdehaittoihin liittyvät asiat heikentävät työkykyäsi, voit ottaa yhteyttä työikäisten asiakasohjaukseen.



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa sosiaalipalvelut -sivulle](#)

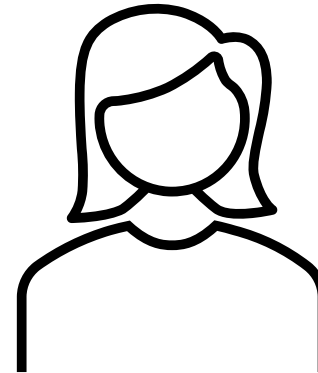
[Palaa terveysterveyst -sivulle](#)

Mielen- terveys- palvelut

Mielen-
terveyden
edistäminen
verkossa

Kelan
kuntoutus
mielen-
terveys-
kuntoutujille

Keusoten
mielen-
terveys-
palvelut



Kriisikeskus
Hymise

Keskustelu-
apua
Hyvinkäällä

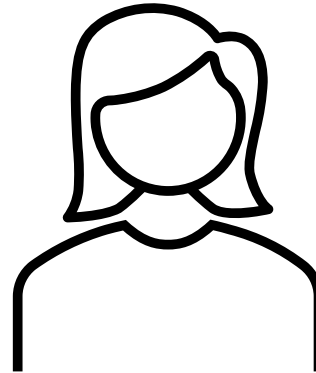
Mielen-
terveyttä
edistävä
yhdistys-
toiminta

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin kannalta merkittävä asia ja siitä kannattaa huolehtia hyvin. On hyvä hakea rohkeasti apua, jos tuntuu, että ei pärjää itse tai omat voimat eivät riitä. Usein mieliala paranee, kun huolehtii riittävästä unesta, ravinnosta ja muistaa liikkua edes vähän.

**Mielen-
terveys-
palvelut
verkossa**

Terapia-
navigaattori

Mielen-
terveystalon
oppaat,
omahoito-
ohjelmat ja
nettiterapiat



Mielen-
terveyden
keskusliiton
puhelin- ja
verkkopalvelut

Mieli ry:n chat
ja verkko-
palvelut



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa mielenterveyspalvelut -sivulle](#)

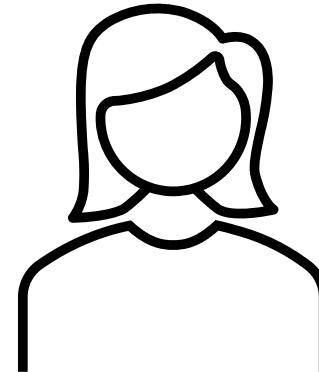


Päihde- palvelut

Päihteiden käyttö saattaa heikentää elämänlaatua monella tavalla. Se voi aiheuttaa ongelmia riippuvuuden syntyessä tai päihteiden käytön heikentäessä elämönhallintaa. Päihteiden käyttö ei paranna mielenterveyttä, vaan usein lisää huonoa oloa.

Päihde-
palvelut
verkossa

Keusoten
päihde-
palvelut



Osallisuutta
ja
vertaisuutta
tukeva
toiminta
(päihteet ja
riippuvuudet)

Päihde-
palvelut
verkossa

Tietoa
päihteistä ja
riippuvuudesta
Päihdelinkki.fi

Kohti
päihteettö-
myyttä
(Keusote)

Tietoa
päihde- ja
pelihaittojen
ehkäisystä
EHYT ry

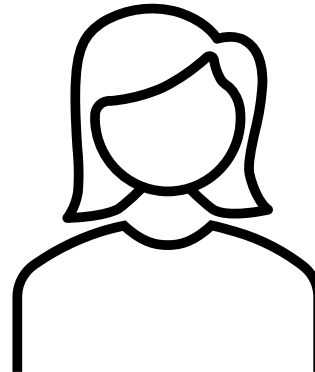
Päihde-
neuvontaa
verkossa ja
puheli-
mitse

Päihde-
asiamies

Tietoa eri
toimijoiden
palveluista ja
tuesta
verkossa
Tukikohta ry

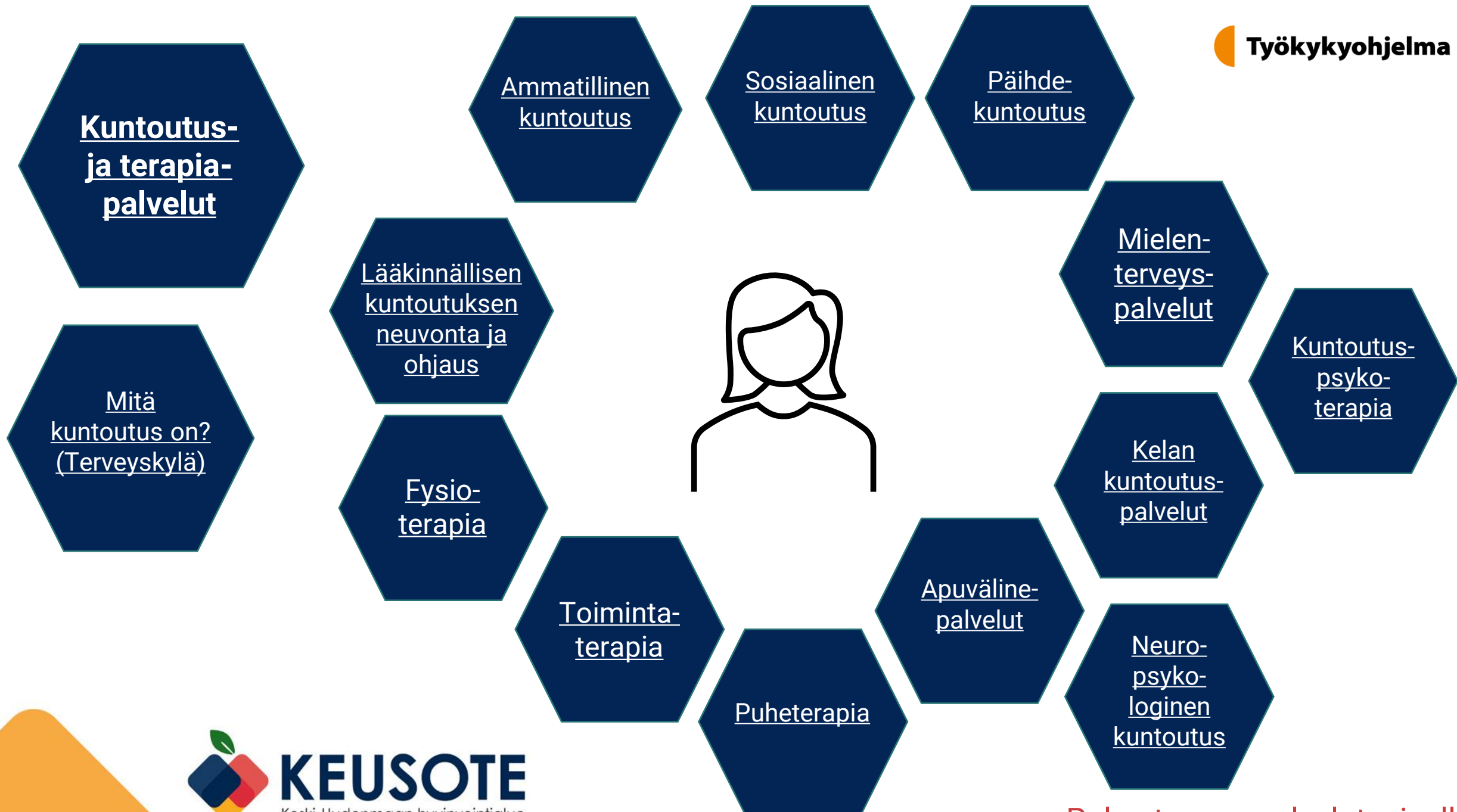
Riippu-
vuuksien
vertais-
tukiryhmät

Mieli ry:n
maksuton
kriisi-
puhelin



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa päihdepalvelut -sivulle](#)



Kelan kuntoutus- palvelut

Kelan kuntoutuspalvelut työkäisille



Jos sairauden tai vamman vuoksi on vaikea valita ammattia tai selvittää opinnoista tai töistä, voi saada tukea [ammattillisesta kuntoutuksesta](#). Ammatillisen kuntoutuksen toimenpiteitä ovat esimerkiksi työllistymistä edistävä ammatillinen kuntoutus, koulutus ja ammatilliset kuntoutuskurssit.

Nuori 16 – 29-vuotias, tukea jokapäiväisen elämän erilaisiin haasteisiin tarvitseva voi hakea [nuoren ammatilliseen kuntoutukseen](#) (esim. [Nuotti-valmennus](#)) ilman lääkärinlausuntoa. Jos olet 16–19-vuotias, voit saada [nuoren kuntoutusrahaa](#) opintojen tai muun työllistymistä edistävän tehostetun kuntoutuksen ajalta.

[Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseilla](#) kuntoutuja (ja perhe) saa tietoa sairaudesta sekä tukea sairauden tai vamman aiheuttamaan elämäntilanteeseen. Kursseja on eri ikäryhmille. Kursseja on myös [mielenterveyden häiriöön sairastuneille](#) ja [opiskelukyvyn tueksi](#).

Jos masennus tai muu mielenterveyden häiriö uhkaa työ- tai opiskelukykyä, voi olla oikeus [kuntoutuspsykoterapiaan](#).

Jos sairaus tai vamma rajoittaa merkittävästi toimintakykyä ja vaikeuttaa arjen sujumista, voi olla oikeus [moniammatilliseen yksilökuntoutukseen](#) kuntoutuslaitoksessa. Kuntoutusjaksoilla nuorille on omat palvelulinjansa. Näitä ovat esimerkiksi aistivammojen, tuki- ja liikuntaelinten, reuman sekä yleis- ja neurologiset kuntoutuspalvelut.

Jos sairaus tai vamma haittaa selviytymistä opinnoissa tai työssä, opiskelun helpottamiseksi voidaan myöntää [apuvälineitä](#). Jos vamman tai sairauden vuoksi on huomattavia vaikeuksia selviytyä arjen toimissa ja osallistua niihin, voi olla oikeus [vaativaan lääkinnälliseen kuntoutukseen](#). Vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta ovat esimerkiksi erilaiset terapiat, moniammatillinen yksilökuntoutus sekä kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit.

Voit saada [neuropsykologista kuntoutusta](#), jos sinulla on todettu kehityksellisiä häiriöitä tai oppimisvaikeuksia.

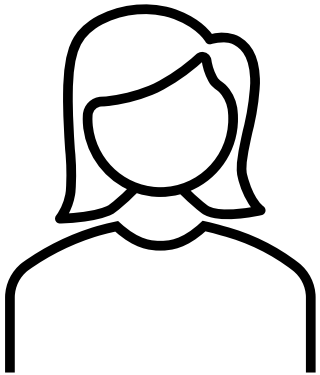
Lisäksi Kelalla on lukuisia [harkinnanvaraisia kuntoutuspalveluja](#).



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa mielenterveyspalvelut -sivulle](#)

[Palaa kuntoutus ja terapiapalvelut-sivulle](#)



**Kelan
harkinnan-
varainen
kuntoutus**

Itu-kurssi
(lievä mt-
häiriö 16-
29v)

Verso-kurssi
(pitkä-
kestoinen
mt-häiriö)

Silmu-kurssi
(lievä mt-
häiriö,
työelämä-
tavoite

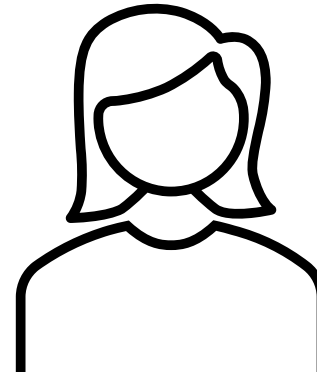
Kuntoutus-
psyko-
terapia

Muut sairaus-
tai vamma-
perusteiset
kuntoutus- ja
sopeutumis-
valmennukset

Harkinnan-
varainen
neuropsyko-
loginen
kuntoutus

Oma väylä-
kuntoutus
(neuro-
psykiatrinen
kuntoutus 16-
29v)

Kuntoutus-
kurssi tuki- ja
liikuntaelin-
sairauksia
sairastavalle



Sosiaalipalvelut

Taloudellinen tuki

Päihde-
palvelut

Asumis-
palvelut ja
asunnotto-
muus

Sosiaalityö
ja -ohjaus

Vammaisten ja
kehitys-
vammainen
työ- ja
päivätoiminta

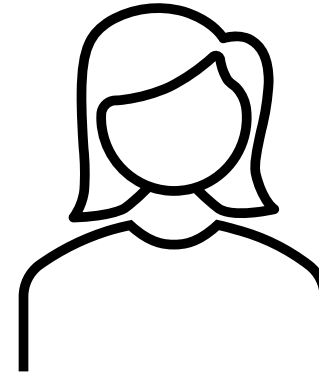
Työllistymistä
edistävä
monialainen
yhteispalvelu
TYP

Kuntouttava
työtoiminta

Työhön-
valmennus
vammais-
palvelujen
asiakkaille

Sosiaalinen
kuntoutus

Työkyvyn
arviointi



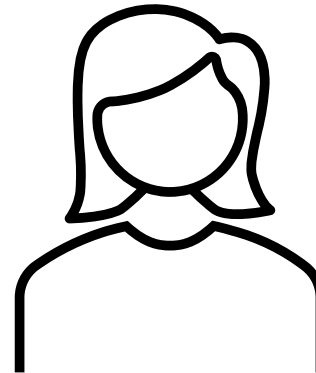
**Sosiaalityö
ja -ohjaus**

Työllistymistä
edistävä
monialainen
yhteispalvelu
TYP

Sosiaalityö
työkäisille

Sosiaali-
ohjaus
työkäisille

Työkäisten
neuvonta ja
ohjaus



Keski-
Uudenmaan
turvakoti

Taloudellinen
tuki

Kriisityö

Sosiaali-
päivystys

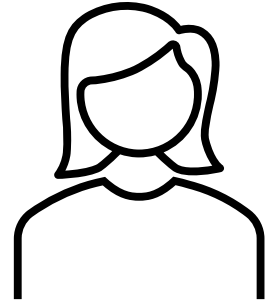


Sosiaalinen kuntoutus

Uudet asiakkaat ohjautuvat palveluun Työkäisten asiakasohjauksen kautta. Jos asiakkaalla on asiakkuus Keusoten aikuis-sosiaalityössä, mielenterveys- ja päihdepalveluissa tai mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumispalveluissa, voivat he ohjautua palveluun sitä kautta.

Sosiaalinen kuntoutus on sosiaalipalvelu, joka perustuu aina asiakkaan toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen kokonaisvaltaiseen selvittämiseen. Sosiaalisen kuntoutuksen palvelusta säädetään sosiaalihuoltolaissa (17§). Sosiaalisella kuntoutuksella vahvistetaan henkilön kykyä selviytyä arkipäivän toiminnoista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristönsä rooleista.

Keusoten alueella sosiaalista kuntoutusta toteutetaan kolmella eri palvelulla. Näiden lisäksi moni palvelu pitää sisällään sosiaalisen kuntoutuksen elementtejä, esim. ryhmämuotoiset osallisuutta tukevat palvelut, asumispalvelut, sosiaaliohjaus jne.



Sosiaalisen kuntoutuksen päivätoiminta

Sosiaalisen kuntoutuksen työtoiminta

Sosiaalisen kuntoutuksen tuettu työtoiminta

Tutustu sosiaalisen kuntoutuksen yksiköihin

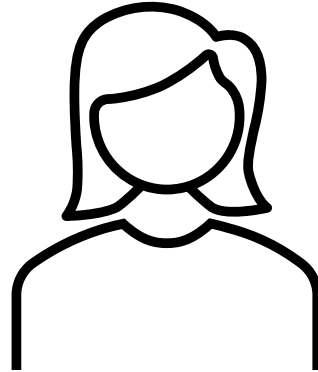


Sosiaalinen
kuntoutus
kunnittain

Järvenpää

Mäntsälä
ja
Pornainen

Hyvinkää



Nurmijärvi

Sosiaalisen
kuntoutuksen
ostopalvelut

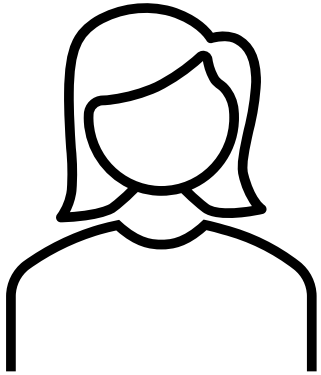
Tuusula



Järvenpään
sosiaalinen
kuntoutus

Tästä Järvenpään sosiaalisen kuntoutuksen
ohjaajien yhteystietoihin

Järvenpään omaa sosiaalista kuntoutusta
järjestetään Järvenpään Walossa



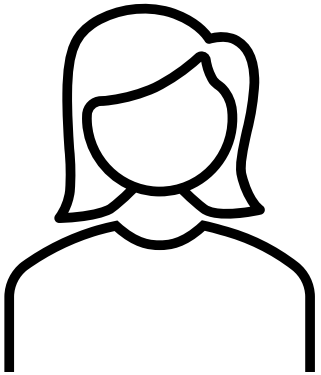
KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa sosiaalinen kuntoutus -sivulle](#)

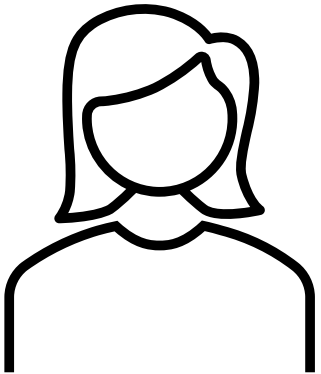
Tuusulan
sosiaalinen
kuntoutus

Tästä Tuusulan kuntouttavan työtoiminnan ohjaajien yhteystietoihin

Tuusulan omaa sosiaalista kuntoutusta järjestetään Tuusulan toimintakeskuksessa



Nurmijärven
sosiaalinen
kuntoutus

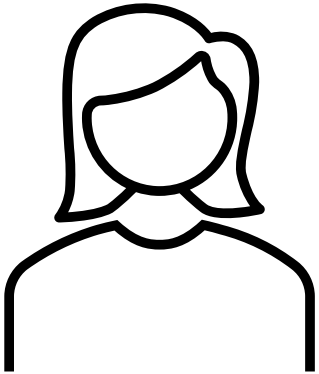


[Tästä Nurmijärven sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajien yhteystietoihin](#)

[Nurmijärven omaa sosiaalista kuntoutusta järjestetään Nurmijärven Woimalassa](#)



Mäntsälän ja
Pornaisten
sosiaalinen
kuntoutus



Tästä Mäntsälän ja Pornaisten sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajien yhteystietoihin

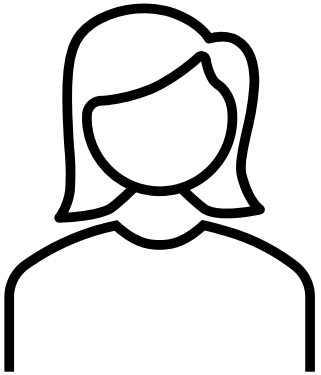
Mäntsälän ja Pornaisten omaa sosiaalista kuntoutusta järjestetään Päiväkeskuksessa



Hyvinkään
sosiaalinen
kuntoutus

Tästä Hyvinkään sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajien
yhteystietoihin

Hyvinkään kaupungin omaa sosiaalista kuntoutusta
järjestetään Hyvinkään Askareessa



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa sosiaalinen kuntoutus -sivulle](#)



**Sosiaalisen
kuntoutuksen
ostopalvelut**

Osa sosiaalisen kuntoutuksen palveluista toteutetaan ostopalveluina. Ostopalveluihin ohjaututaan [Keusoten sosiaalisen kuntoutuksen kautta](#).

Sosiaalisen kuntoutuksen työtoimintapalvelut

- [Hyria säätiö sr](#)
- [Keski-Uudenmaan sopimuskoti ry](#)
- [Maisonkoti Oy](#)
- [Autismisäätiö sr](#)
- [Hyria säätiö sr](#)
- [Keski-Uudenmaan sopimuskoti ry](#)
- [Espoon Diakoniasäätiö](#)
- [Autismisäätiö sr](#)

Sosiaalisen kuntoutuksen päivätoimintapalvelut

- [Hyria säätiö sr](#)
- [Keski-Uudenmaan sopimuskoti ry](#)
- [Maisonkoti Oy](#)
- [Autismisäätiö sr](#)

Sosiaalisen kuntoutuksen tuettu työtoiminta

- [Hyria säätiö sr](#)
- [Maisonkoti Oy](#)
- [Autismisäätiö sr](#)

Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalipalvelu, joka on tarkoitettu niille henkilöille, jotka eivät työ- ja toimintakykynsä asettamien rajoitusten vuoksi voi osallistua julkisiin työvoimapalveluihin, koulutukseen tai työhön. Kyseessä on siis toissijainen palvelu TE-palveluihin nähden. Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen perustuu aktivointisuunnitelmaan, jonka TE-toimiston ja kunnan tai sosiaalihuollon viranomaiset laativat asiakkaan kanssa.

Kuntouttavaan työtoimintaan ohjaututaan Keusoten alueella sosiaalisen kuntoutuksen sosiaaliohjaajien kautta.

Tuusulan
omat
palvelut
(Keusote)

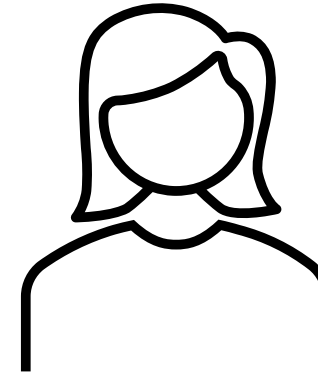
Mäntsälän ja
Pornaisten
omat
palvelut
(Keusote)


Järvenpään
omat
palvelut
(Keusote)

Hyvinkään
omat
palvelut
(Keusote)

Nurmijärven
omat
palvelut
(Keusote)

Osto-
palveluja
tarjoavat
tahot

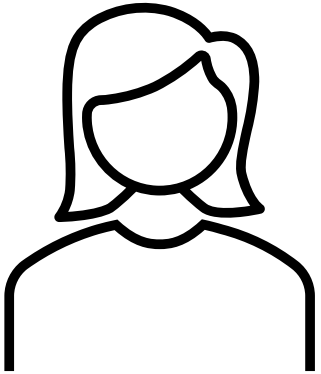




Hyvinkään
kuntouttava
työtoiminta

Hyvinkäällä kuntouttavassa työtoiminnassa on käytössä paljon [ostopalvelupaikkoja](#), joihin ohjaututaan sosiaalisen kuntoutuksen sosiaaliohjaajien kautta. He työskentelevät [Hyvinkään perhekeskus Renttossa](#).

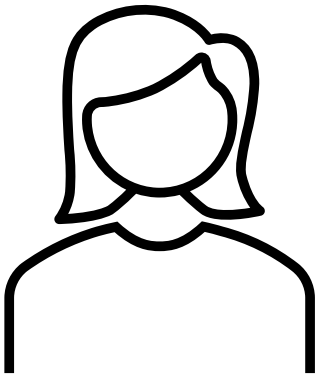
[Tästä Hyvinkään kuntouttavan työtoiminnan ohjaajien yhteystietoihin](#)



Mäntsälän
ja
Pornaisten
kuntouttava
työtoiminta

Tästä Mäntsälän ja Pornaisten kuntouttavan
työtoiminnan ohjaajien yhteystietoihin

Keusoten itse toteuttamaa kuntouttavaa työtoimintaa
järjestetään Mäntsälässä Valmennuskeskuksessa



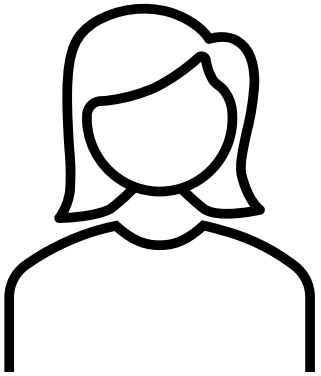
KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa kuntouttava työtoiminta -sivulle](#)

Järvenpään
kuntouttava
työtoiminta

Tästä Järvenpään kuntouttavan työtoiminnan
ohjaajien yhteystietoihin

Keusoten itse toteuttamaa kuntouttavaa
työtoimintaa järjestetään Järvenpäässä Walossa



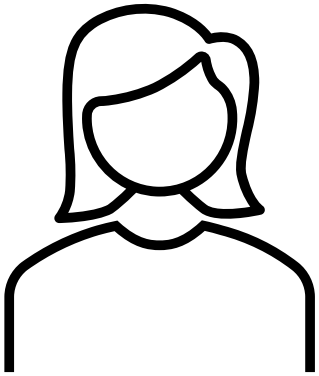
KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa kuntouttava työtoiminta -sivulle](#)

**Nurmijärven
kuntouttava
työtoiminta**

Tästä Nurmijärven kuntouttavan työtoiminnan ohjaajien yhteystietoihin

Keusoten itse toteuttamaa kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään Nurmijärvellä Woimalassa



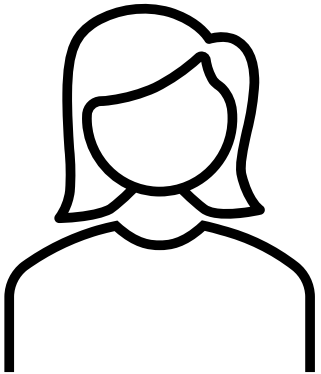
KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa kuntouttava työtoiminta -sivulle](#)

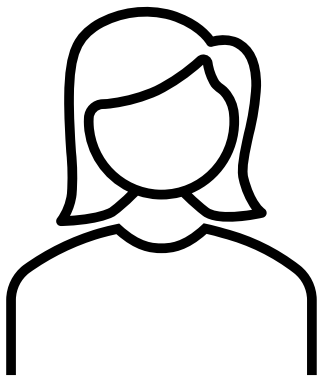
Tuusulan
kuntouttava
työtoiminta

Tästä Tuusulan kuntouttavan työtoiminnan ohjaajien
yhteystietoihin

Keusoten itse toteuttamaa kuntouttavaa työtoimintaa
järjestetään Tuusulan Hyrylässä Työtoimintakeskuksessa



Kuntouttavan
työtoiminnan
ostopalvelujen
tarjoajat



Ostopalveluihin ohjaututaan Keusoten sosiaalisen kuntoutuksen sosiaaliohjaajien kautta

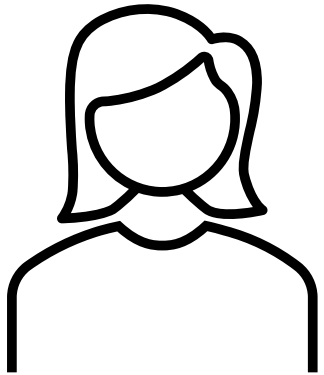
- Hyria säätiö sr (Hyvinkää ja Järvenpää)
- Keski-uudenmaan sopimuskoti ry (Kerava)
- ViaDia Keski-Uusimaa ry (Järvenpää)
- Invalidisäätiö sr/Live –palvelut (Helsinki ja Espoo)
- Espoon Diakoniasäätiö (Espoo)
- Hyvinkään Mäntylä ry (Hyvinkää)
- Hyvinkään Toimari ry (Hyvinkää)
- Hyvinkään Työtuki ry Työkeskus EPA (Hyvinkää)
- Nurmijärven Helluntaiyhdistys ry (Nurmijärvi, kirkonkylä)
- Uudenmaan päihdehuollon kuntayhtymä (Hyvinkää, Ridasjärvi)

Työhön-
valmennus
vammais-
palvelujen
asiakkaille

Työhönvalmennus:

Auttaa asiakasta löytämään työtä, kehittämään omia vahvuuksiaan, työllistymään mieleiseen/toivomaansa työhön. Ohjaus opintojen pariin, mikäli se on asiakkaan toive.

Asiakkaan elämänlaadun paraneminen, jos toiveet ja tavoitteet hänellä on työelämään suuntautuneet. Asiakkaalle mieleinen sisältö elämään.



Nurmijärvi:

Niina Pirinen, 050 497 2421, niina.pirinen@keusote.fi

Anne Helminen 050 497 2419, anne.Helminen@keusote.fi

Hyvinkää:

Kati Lappalainen 050 497 2428, kati.lappalainen@keusote.fi

Järvenpää:

Heli Laurila, 050 497 2397, heli.laurila@keusote.fi

Tuusula:

Annukka Luoderanta, 050 497 2412,
annukka.luoderanta@keusote.fi

Mäntsälä ja

Pornainen:

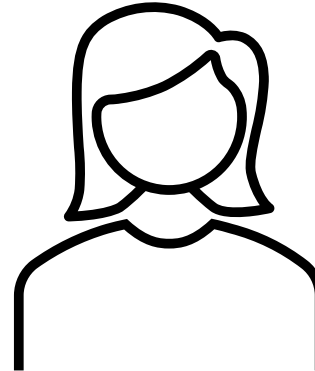
Merja Kutvonen, 050 497 2380, merja.kutvonen@keusote.fi

Vammaisten
ja kehitys-
vammainen
työ- ja
päivätoiminta

Työtoiminta
kehitys-
vammaisille

Työhön-
valmennus
vammais-
palvelujen
asiakkaille

Vammais-
palvelujen
neuvonta
ja ohjaus



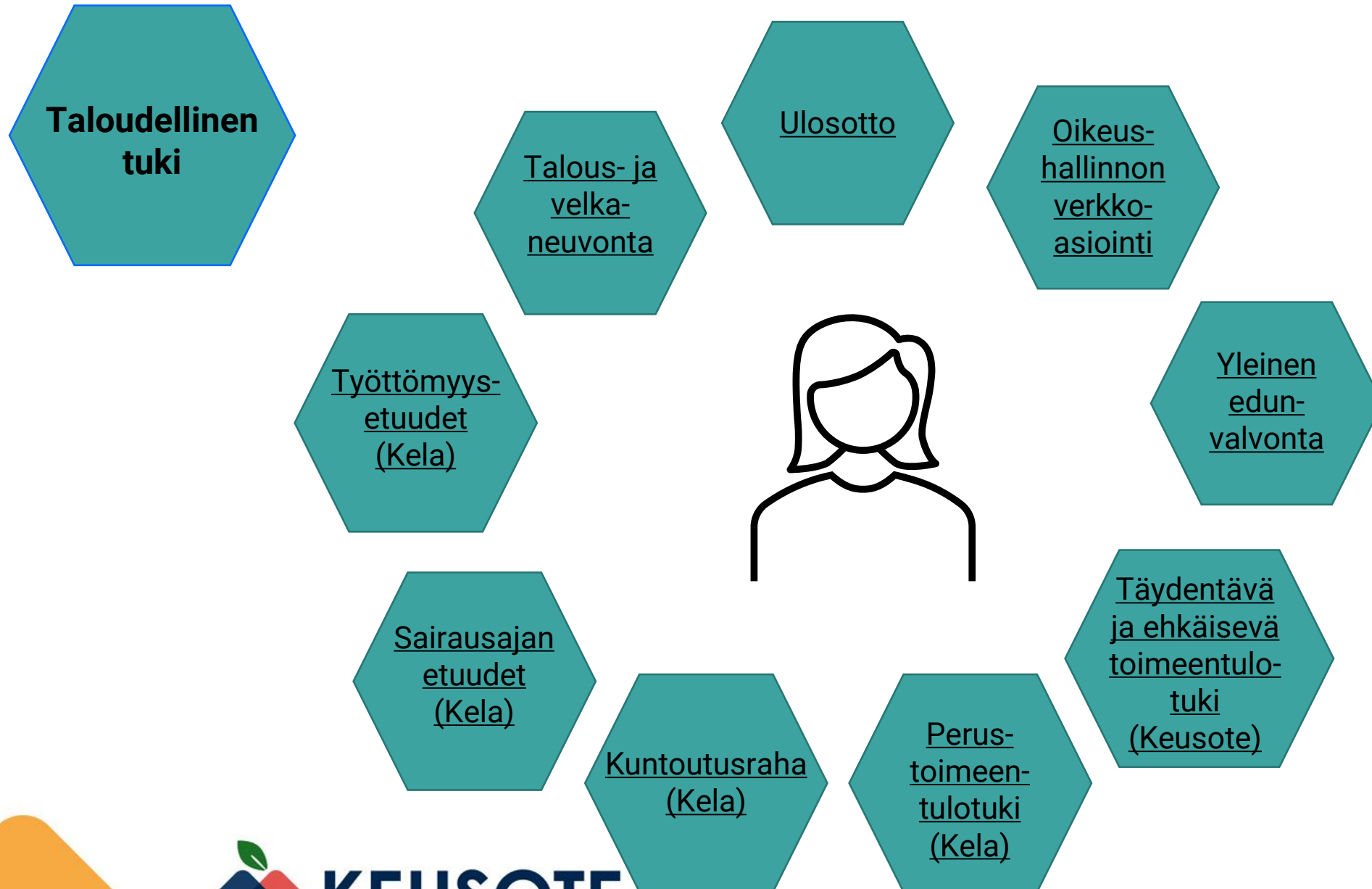
Päivä-
toiminta
kehitys-
vammaisille

Päivä-
toiminta
vammaisille

Vammaisten ja kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminnan palveluihin ohjaututaan vammaispalvelujen neuvonnan ja ohjauksen kautta.



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue



**Asumis-
palvelut ja
asunnottomuus**

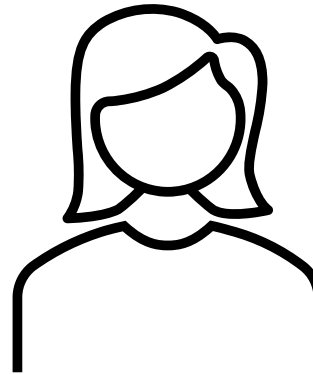
Keski-
Uudenmaan
nuoriso-
asunto-
yhdistys

Hyvinkään
nuoriso-
asunto-
yhdistys

**Asumis-
neuvonta**

Työkäisten
asiakasohjaus
(Keusote)

Asumis-
palvelut
vammaisille
ja kehitys-
vammaisille



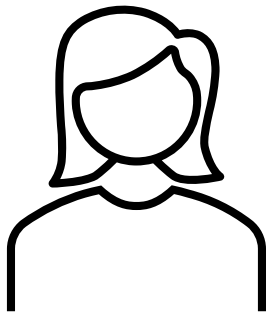
Tilapäis-
majoitus

Asumis-
palvelut
mielenterveys-
ja päihde-
kuntoutujille

Keski-
Uudenmaan
turvakoti



Asumis- neuvonta



Nestori- hankkeen Asumisen botti

Nestori-hanke on kehittänyt Asumisen botin, jolta voit saada yleistä tietoa asumiseen liittyvissä asioissa. Avaa botti hankkeen verkkosivun oikeasta alalaidasta

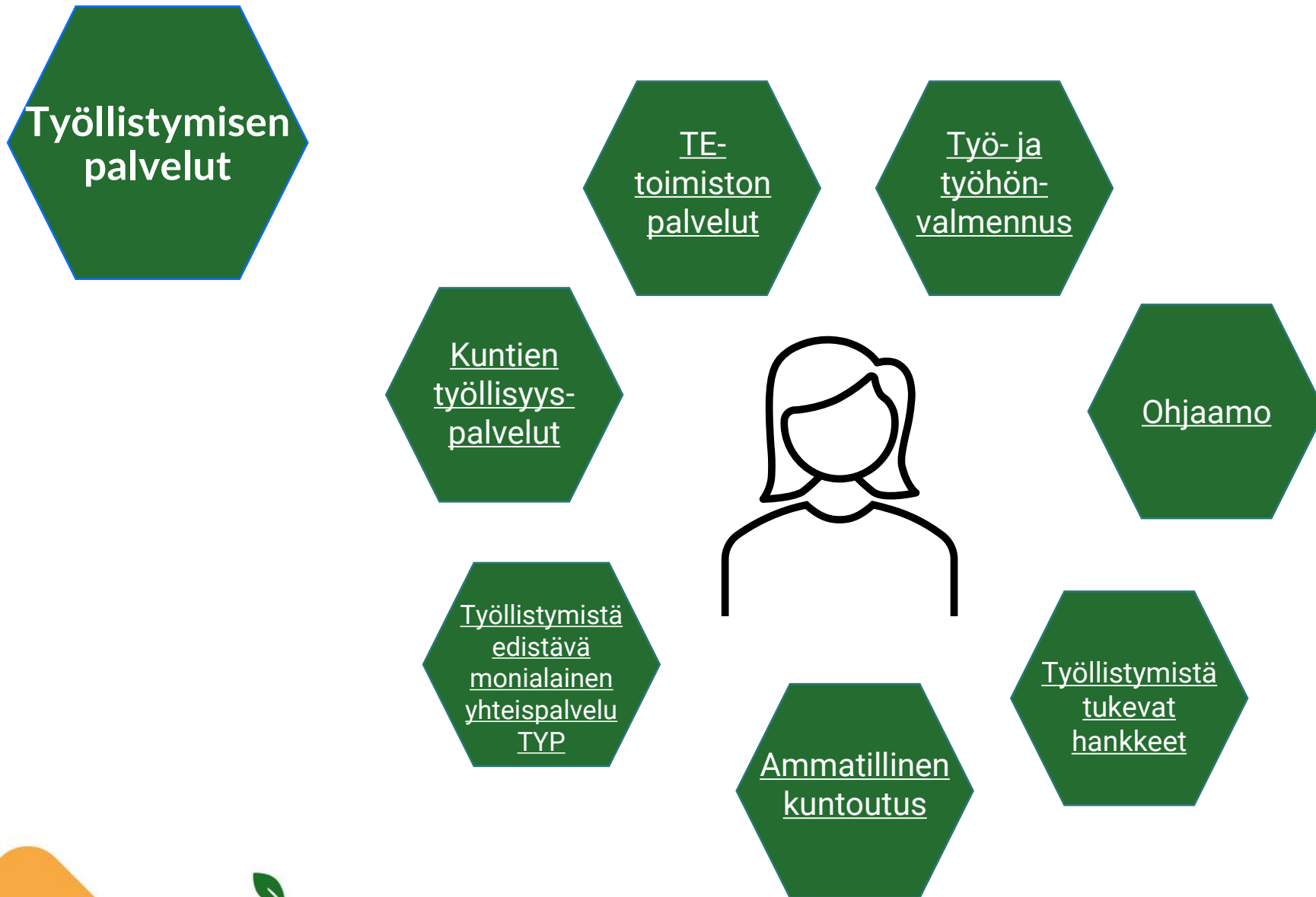
Nestori- hankkeen Asumisen käsikirja

Käsikirja sisältää perustietoa asumisesta ja siihen läheisesti liittyvistä asioista.

Kuluttaja- liiton asumis- neuvonta

Asumisneuvontaa puhelimitse ja chatissa



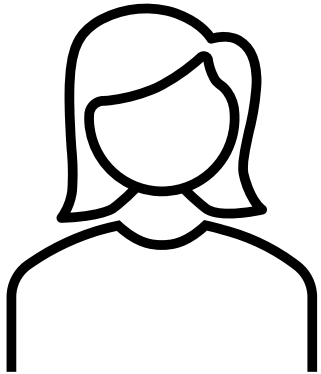




Keski- Uudenmaan TYP

Työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu (TYP) on TE-toimiston, kunnan ja Kelan yhteinen toimintamalli, joka palvelee pidempään työttömänä olleita työnhakijoita. Monialainen yhteispalvelu tarjoaa työnhakijalle eri viranomaisten palveluja yhden luukun periaatteella. Keusoten alueella palvelua tarjoaa [Keski-Uudenmaan TYP](#).

Asiakasohjaus TYP palveluun tapahtuu pääsääntöisesti TE-toimiston ja sosiaalityön kautta. Asiakkaat kutsutaan monialaiseen yhteispalveluun ajanvarauksella. Myös asiakas itse voi olla aloitteellinen, jos hän kokee hyötyvänsä monialaisesta palvelusta.



TYP palvelussa kartoitetaan laaja-alaisesti työttömän henkilön tilanne ja tarjotaan yksilöllisesti räätälöityä, tiivistä tukea. TYP palvelu edistää työttömän henkilön koulutukseen ja työelämään siirtymistä. Siellä laaditaan yhdessä monialainen työllistymissuunnitelma sekä edistetään työttömän henkilön työmarkkina-avalmuuksia ja arjen hallinnan taitoja. Keski-Uudellamaalla TYP toimii yhteistyössä muiden työllisyyttä, osaamista, terveyttä sekä taloudellista ja sosiaalista hyvinvointia edistävien palveluntuottajien kanssa.

TYP:n asiakaskriteerit ovat:

- 1) Asiakas on saanut työmarkkinatukea vähintään 300 päivää työttömyyden perusteella
- 2) Hän on täyttänyt 25 vuotta ja hän on ollut työtön yhtäjaksoisesti 12 kuukautta
- 3) Hän on alle 25-vuotias ja hän on ollut työtön yhtäjaksoisesti kuusi kuukautta

Kuntien työllisyys- palvelut

Kuntien työllisyyspalvelut tarjoavat työnhakijoille ja työnantajille monenlaista matalan kynnyksen apua, tietoa, tukea ja neuvontaa liittyen työllistymiseen ja työllistämiseen. Monista kunnista löytyy myös henkilökohtaista työ- ja työhönvalmennusta. Lisäksi kunnat vastaavat kuntien työllistämistoiminnasta, esim. palkkatuki- ja velvoitetyöllistäminen. Tutustu alueen kuntien palveluihin.



TE-
toimiston
palvelut

Uudenmaan
TE-toimisto
Järvenpää

Uudenmaan
TE-toimisto
Hyvinkää

Irtisanomis-
tilanteet ja
muutos-
turva

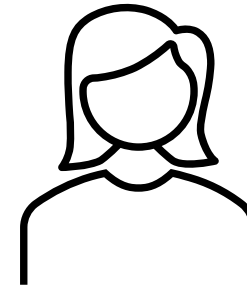
Työnhaku,
ammatin-
valinta ja
urapalvelut

Koulutus-
palvelut

Työkokeilu

Palkkatuki
työllistymisen
tukena

Työttömyys
-turva



Työkyvyn
tuen
palvelut


Työllistymistä
edistävä
monialainen
yhteispalvelu
TYP

Uudenmaan
TE-toimiston
tapahtumat

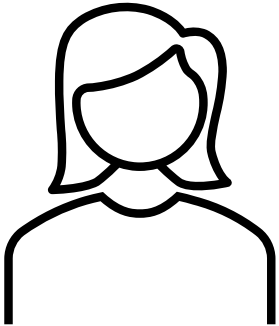
Kotoutumis-
ajan
palvelut

Työhön-
valmennus





Uudenmaan
TE-toimisto
Järvenpää



Osoite: Mannilantie 28 A, 04400 Järvenpää

Aukioloajat: Arkisin klo 9–12 ja 13–16

Puhelinpalvelut


Henkilöasiakkaat, valtakunnallinen puhelinpalvelu:
p. 0295 025 500 (arkisin klo 9.00-16.15)

Työnantaja- ja yritysasiakkaat, Uudenmaan TE-toimiston puhelinpalvelu: p. 0295 040 002
(arkisin klo 9.00-16.15)

Sähköposti: kirjaamo.uusimaa@te-toimisto.fi

Faksi:
010 60 72440

Huom! Henkilökohtaiset tapaamisajat vain ajanvarauksella Uudenmaan TE-toimistossa työnhakijana oleville asiakkaille. Ajanvarauksen voi tehdä ottamalla yhteyttä omaan asiantuntijaan tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen kirjaamo.uusimaa@te-toimisto.fi



Uudenmaan
TE-toimisto
Hyvinkää

Osoite: Urakankatu 1, 05900 Hyvinkää

Aukioloajat: Arkisin klo 9–12 ja 13–16

Puhelinpalvelut

Henkilöasiakkaat, valtakunnallinen puhelinpalvelu:

p. 0295 025 500 (arkisin klo 9.00-16.15)

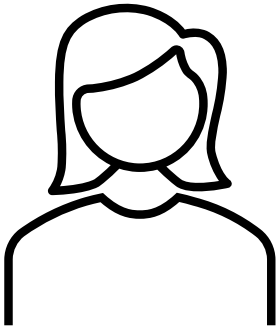
Työnantaja- ja yritysasiakkaat, Uudenmaan TE-toimiston puhelinpalvelu:

p. 0295 040 002 (arkisin klo 9.00-16.15)

Sähköposti: kirjaamo.uusimaa@te-toimisto.fi

Faksi: 019 445 705

Huom! Henkilökohtaiset tapaamisajat vain ajanvarauksella Uudenmaan TE-toimistossa työnhakijana oleville asiakkaille. Ajanvarauksen voi tehdä ottamalla yhteyttä omaan asiantuntijaan tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen kirjaamo.uusimaa@te-toimisto.fi.

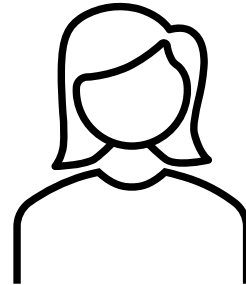


TE-
toimiston
koulutus-
palvelut

Koulutus-
kokeilut

Koulutus-
neuvonta

Kotoutumis-
koulutus ja muu
opiskelu
maahan-
muuttajana



Opiskelu
työttömänä

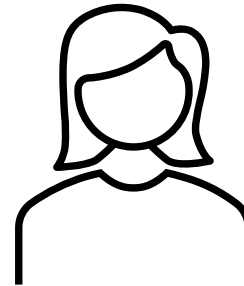
Työvoima-
koulutus



Kotoutumis-
ajan
palvelut

Kotoutumis-
koulutus

Kotoutujan
alkukartoitus



Kotoutumis-
suunnitelma

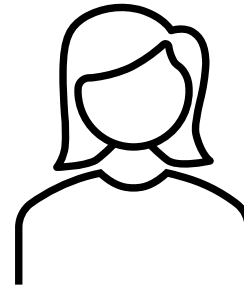
Kotoutujan
omaehtoinen
opiskelu



Työhön-
valmennus

TyöDesign
osatyö-
kykyisten
työhön-
valmennus

Työhön-
valmennus



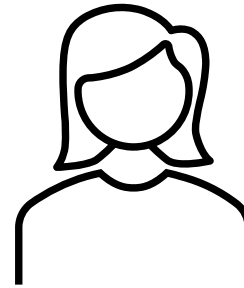
Työllistymistä
edistävät
hankkeet

Työnhaku,
ammatin-
valinta ja
urapalvelut

Ura-
valmennus

Ammatin-
valinta ja
uraohjaus

Työhaun
neuvonta ja
ohjaus



Työnhaku-
valmennus

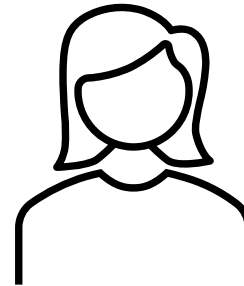
Koulutus-
neuvonta



**Työkyvyn
tuen
palvelut**

Työkyky-
koordinaattorin
palvelut

Työkyvyn
terveydelliset
selvitykset



Ammatillinen
kuntoutus



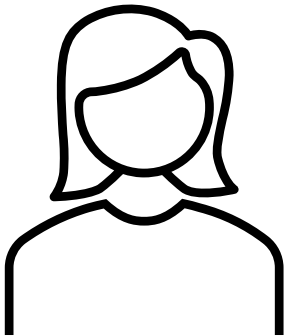
KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa TE-toimiston palvelut -sivulle](#)



Työkyky-
koordinaattorin
palvelut

TE-toimiston työkykykoordinaattorit perehdyttävät vastuuasiantuntijoita siten, että he pystyvät palvelemaan osatyökykyistä asiakasta yhdenvertaisesti muiden asiakkaiden kanssa. He neuvovat myös positiivisen erityiskohtelun keinoja ja miten ohjata asiakasta oikeiden palveluiden pariin



Uudenmaan TE-toimisto

PL 1003

00521 Helsinki

0295 040 000

Jaba Kirsi

Soikkeli Susanna


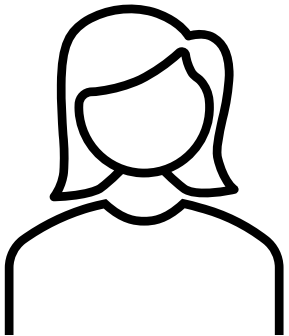
Åkerberg Eeva

tyokyky.uusimaa@te-toimisto.fi



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa TE-toimiston palvelut sivulle](#)

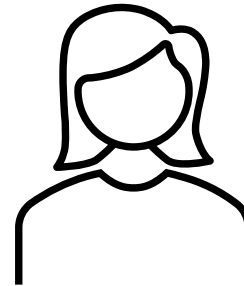
 Työkyvyn
terveydelliset
selvitykset

TE-toimiston tarjoamaa työkyvyn arviointia ei saa käyttää sairauden diagnosoimiseksi tai hoidon taikka lääkinnällisen kuntoutuksen järjestämiseksi, eikä siihen sisällytetä em. tarkoituksessa tehtäviä laboratorio- tai röntgenologisia tutkimuksia. Em. tarkoituksessa asiakas ohjataan julkiseen terveydenhuoltoon, esimerkiksi työttömien terveystarkastukseen.

Asiakkaan oma vastuuasiantuntija tekee arvion siitä, onko asiakkaan terveydentilaa arvioitava tarkemmin ja hän lähettää asiakkaan tarvittavien dokumenttien kanssa lääkärin vastaanotolle. Psykologit tekevät myös paljon lähetteitä työkykyarvioihin.

TE-toimiston
palvelut
maahan-
muuttajille

Kotoutujan
alkukartoitus ja
kotoutumis-
suunnitelma



Kotoutumis-
koulutus ja
muu opiskelu
maahan-
muuttajana

Työ- ja työhönvalmennus

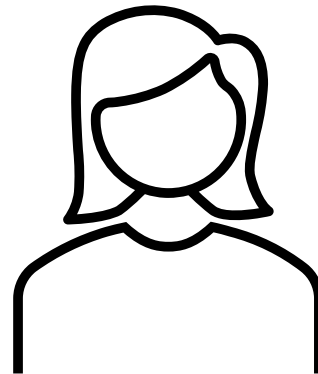
Työ- ja työhönvalmentaja on silta asiakkaan ja työnantajan välillä. Hän ohjaa asiakastaan mm. työelämätaitojen kehittämisessä, työnhaussa, sopimusasioissa, tukee työtehtävien opettelussa sekä työympäristöön ja työkavereihin tutustumisessa. Työnantajaa työvalmentaja tukee esim. työntekijän perehdyttämisessä, työtehtävien suunnittelussa ja räätälöinnissä, työn organisoinnissa ja mahdollisten palkkaustukien hakemisessa. Työvalmentajalta saa myös menetelmiä ja neuvoja erityistä tukea tarvitsevan työntekijän ohjaamiseen.



**Työllistymistä
tukevat
hankeet**

IPS!
Sijoita ja
valmenna
Uusimaa

Työalusta-
hanke, Hyria



Kokewa-
hanke

Työkyky-
hanke



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa työllistymisen –palvelut sivulle](#)

Ammatillinen kuntoutus

Ammatillista kuntoutusta toteuttaa työeläkelaitokset ja Kela.

Voit saada ammatillista kuntoutusta Kelasta, jos olet työtön, opiskelija tai ollut työelämässä vasta vähän aikaa. Pidempään työsuhteessa olleille Kela järjestää KIILA-kuntoutusta.

Työelämässä olevan ja pidempään työskennelleen (n. 5 vuotta) ammatillisesta kuntoutuksesta vastaa työeläkelaitos.

Kelan harkinnanvarainen kuntoutus

Keva

Varma

Ilmarinen

Kelan ammatillinen kuntoutus

Elo

Veritas

Merimies-eläkekassa

Mela



Kelan
ammattillinen
kuntoutus

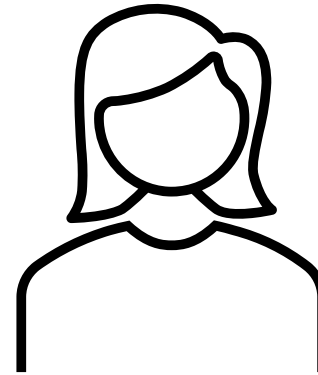
Elinkeino-
tuki

TEAK
työllistymistä
edistävä
ammattillinen
kuntoutus

Koulutus-
kokeilu

Nuoren
ammattillinen
kuntoutus

Ammattillinen
kuntoutus



Apuvälineet

Kiila-
kuntoutus

Ammattillinen
kuntoutus-
kurssi (Taito-
kurssi)

Ammattillinen
kuntoutus-
selvitys

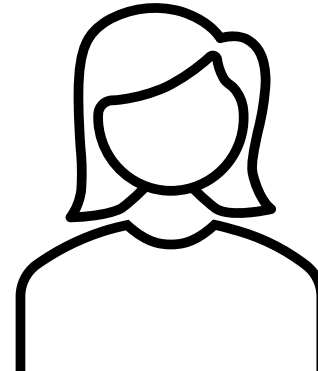
Kela järjestää ammatillista kuntoutusta vähän aikaa työelämässä olleille.

Työeläkelaitokset järjestävät ammatillista kuntoutusta vakiintuneesti työelämässä oleville alle 63-vuotiaille.

Nuoren
ammattillinen
kuntoutus

NUOTTI-
valmennus

TEAK
työllistymistä
edistävä
ammattillinen
kuntoutus



Koulutus-
kokeilu

Ammattillinen
kuntoutus-
selvitys



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa Kelan ammatillinen kuntoutus -sivulle](#)

 NUOTTI-
valmennus

NUOTTI-valmennus on 16–29-vuotiaille nuorille tarkoitettua matalan kynnyksen nuoren ammatillista kuntoutusta. NUOTTI-valmennusta voi hakea ilman lääkärinlausuntoa ja hakemusta. NUOTTI-valmennus on tarkoitettu nuorille, joiden toimintakyky on olennaisesti heikentynyt ja se estää tai rajoittaa nuoren tulevaisuuden suunnittelua tai opiskelemaan tai työelämään pääsyä tai estää nuorta jatkamasta opintojaan. [Lue lisää Kelan sivuilta](#)

Toteutus

Nuori saa tuekseen henkilökohtaisen valmentajan, jonka hän voi valita Kelan kanssa sopimuksen tehneistä [palveluntuottajista \(linkki aukeaa palveluntuottajahakuun\)](#). NUOTTI-valmennus suunnitellaan ja toteutetaan aina yksilöllisesti. Se sisältää enintään 20 x 60 minuutin tapaamista enintään 5 kk aikana. Tapaamiset toteutetaan pääasiassa nuoren arkiympäristössä. Tapaamisiin voi nuoren ja valmentajan lisäksi osallistua myös nuoren verkostoa.

Hakeutuminen

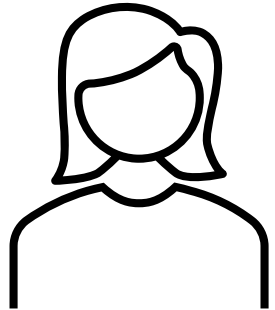
Nuori tai hänen kanssaan työskentelevä taho voi ottaa yhteyttä Kelaan, jossa asia ohjataan kuntoutuksen asiantuntijalle.


Vakuutuspiirikohtainen Skype-rinki ma-pe klo 10–15:

- nuoret.etelainen@kela.fi (Kelan Eteläinen vakuutuspiiri)

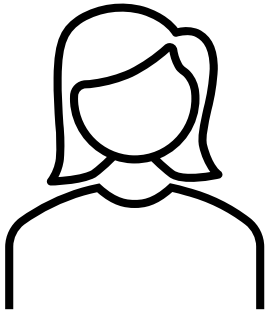
Kelan valtakunnallinen viranomaislinja **020 692 235**.

Nuori itse ottaa yhteyttä valtakunnalliseen kuntoutuksen palvelunumeroon **020 692 205**.



 Ammatillinen
kuntoutus-
selvitys

Ammatillinen kuntoutus selvitys voi sopia sinulle, jos työ- tai opiskelukykyysi on heikentynyt sairauden tai vamman vuoksi ja tarvitset tukea kuntoutuksen mahdollisuuksien ja kokonaistilanteesi selvittämisessä. Ammatillista kuntoutus selvitystä voit hakea myös ilman todettua sairautta, jos olet 16-29- vuotias ja toimintakykyysi on olennaisesti heikentynyt.



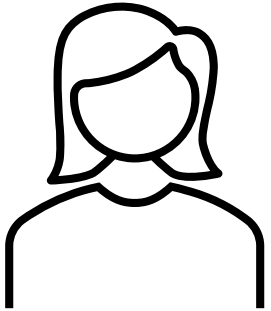
Moniammatillisen työryhmän tuella tunnistat ja arvioit työ- tai opiskelukykyysi tai toimintakykyysi vaikuttavia tekijöitä. Yksilöllisissä keskusteluissa saat tukea ammatillisen kuntoutussuunnitelman laatimiseen. Suunnitelma auttaa sinua suuntaamaan työelämään tai jatkamaan siellä. Saat tarvittaessa tukea myös lääkinnällisen kuntoutuksen mahdollisuuksien selvittämiseen.

Kuntoutus toteutetaan palveluntuottajan kuntoutustiloissa mahdollisimman lähellä kotiasi. Kuntoutus kestää enintään 12 kuntoutuspäivää ja 1–3 seurantapäivää. Kuntoutuksen pituus sovitetaan yksilöllisen kuntoutustavoitteesi mukaan. Osa kuntoutuksesta voi toteutua etäkuntoutuspäivinä. [Palveluntuottajahaku löytyy täältä](#)

[Ohjeet ammatillisen kuntoutus selvityksen hakemiseen](#)



Koulutus- kokeilu



Koulutuskokeilu voi sopia sinulle, jos sinulla on sairauden tai vamman vuoksi erityisiä vaikeuksia koulutusalan valinnassa. Samalla voit varmistaa, että suunnittelemasi koulutus sopii sinulle. Voit hakea koulutuskokeilua myös ilman todettua sairautta, jos olet 16-29-vuotias ja toimintakykysi on olennaisesti heikentynyt.

Kokeilun aikana saat käsityksen vaatimuksista, jotka koulutus asettaa. Samalla varmistat, sopiiko ala sinulle. Koulutuskokeilu auttaa sinua myös täsmentämään opiskelusuunnitelmaasi.

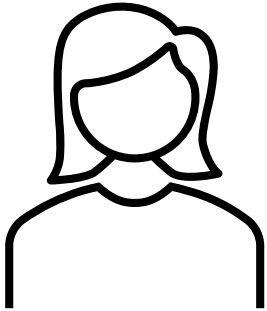
Valitset itse oppilaitoksen, jossa koulutuskokeilu toteutetaan. Sovi itse käytännön järjestelyistä oppilaitoksen kanssa. Kokeilussa tutustut oppilaitokseen ja koulutuksen sisältöön. Pääset seuraamaan tunteja ja keskustelemaan opiskeluun liittyvistä asioista. Näin voit arvioida kiinnostuksesi ja soveltuvuutesi alalle. Koulutuskokeilu kestää enintään 10 päivää.

Koulutuskokeilu on sinulle maksutonta. Kela maksaa koulutuskokeilun kustannukset oppilaitokselle.

[Lue lisää koulutuskokeilusta – Kela](#)
[Ohjeet koulutuskokeiluun hakemiseen](#)



Työllistymistä
edistävä
ammattillinen
kuntoutus
TEAK



Työllistymistä edistävä ammatillinen kuntoutus on suunnattu työkäisille nuorille ja aikuisille. Työllistymistä edistävä ammatillinen kuntoutus sopii sinulle, jos tarvitset sairauden ja kokonaistilanteesi vuoksi yksilöllistä valmentajan tukea työtehtävän, ammattialan tai opiskelualan valintaan. Valmentaja tukee sinua tarvittaessa myös palkkatyöhön työllistymisessä tai ammatinharjoittajaksi tai yrittäjäksi ryhtymisessä. Sairautesi hoidon tulee kuitenkin olla sellaisessa vaiheessa, että voit sitoutua työpaikalla tapahtuvaan työskentelyyn.

Työllistymistä edistävää ammatillista kuntoutusta voit hakea myös ilman todettua sairautta, jos olet 16-29- vuotias ja toimintakykysi on olennaisesti heikentynyt.

Työllistymistä edistävässä ammatillisessa kuntoutuksessa on 3 vaihtoehtoista palvelulinjaa: työkokeilu, työhönvalmennus sekä työkokeilun ja työhönvalmennuksen yhdistelmä. Kela auttaa valitsemaan palvelulinjan, joka soveltuu parhaiten kuntoutustarpeeseesi. [Lisätietoja kolmesta eri palvelulinjasta löydät täältä](#)

Kuntoutus pyritään järjestämään omalla työssäkäyntialueellasi eli mahdollisimman lähellä kotiasi. Sairautesi hoidon tulee olla sellaisessa vaiheessa, että voit sitoutua työpaikalla tapahtuvaan työskentelyyn.

[Palveluntuottajahaku löytyy täältä](#)

[Ohjeet työllistymistä edistävään ammatilliseen kuntoutukseen hakemiseen](#)



 **TEAK**
työllistymistä
edistävä
amatillinen
kuntoutus

Milloin palveluun?

- Kun urasuunnitelma ja ammattiala on sairauden takia epäselviä
- Kun ammattialan soveltuvuus sairaudesta johtuen epäselvä
- Tarvitaan tukea työpaikan etsintään
- Tarvitaan tukea työn tai yritystoiminnan aloittamisessa
- Tarvitaan runsaasti tukea uratavoitteiden, työkykyä vastaavien ammattialojen, soveltuvien työnkuvien täsmentämisessä ennen työelämään siirtymistä.

Sisältö

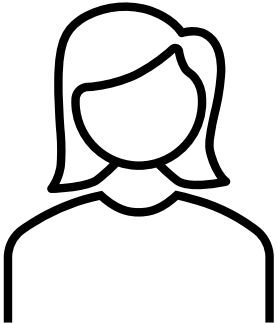
sisältää 3 eri palvelua:

- **työkokeilu** (kesto 60 päivää)
- **työhönvalmennus** (kesto 60-180 päivää)
- **työkokeilun ja työhönvalmennuksen yhdistelmä** (kesto 120-240 päivää)

asiakkaalla on tukena oma työhönvalmentaja


joustava toteutus; kuntoutuspäiviä 3-5/vk tai min. 3 t/pvä

Lue lisää: [Työllistymistä edistävä ammatillinen kuntoutus - kela.fi](https://www.kela.fi/tyollistymista-edistava-ammattillinen-kuntoutus)

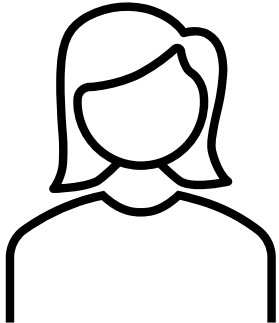


[Ohjeet työllistymistä edistävään ammatilliseen kuntoutukseen hakemiseen](#)

[Palveluntuottajahaku löytyy täältä](#)



**Ammatillinen
kuntoutus-
kurssi (Taito-
kurssi)**



Milloin palveluun?

- Ammatillinen koulutus puuttuu
- Opinnot ovat keskeytyneet elämänhallinnan heikentymisen takia
- työttömyys
- Sairauspäiväraha, kuntoutustuki tai työkyvyttömyyseläke, mutta motivaatiota palata takaisin työelämään.
- Kursseja on kahdelle ikäryhmälle: 18-29 -vuotiaille ja 18-60-vuotiaille


Sisältö:

- ryhmämuotoinen kuntoutus
- kestää 98 päivää, toteutetaan 12 kuukauden aikana
- asiakas saa tukea elämänhallintaan, omien voimavarojen löytymiseen sekä opiskeluun tai työelämään pääsemiseen
- kurssi sisältää myös työharjoittelua (70 vrk).
- kurssin toteuttaa moniammatillinen työryhmä
 - lääkäri, psykologi, työelämän asiantuntija ja sosiaalityöntekijä tai sosionomi + 4-6 erityistyöntekijää

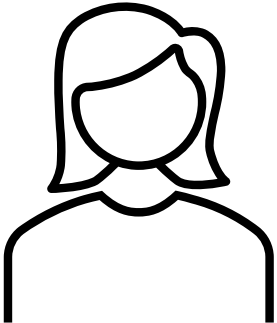
Lue lisää: [Ammatillinen Taito -kuntoutus - kela.fi](https://kela.fi/ammattillinen-taito-kuntoutus)

[Ohjeet Taito-kurssille hakemiseen](#)

[Palveluntuottajahaku löytyy täältä](#)



Ammatillinen kuntoutus- selvitys



Milloin palveluun?

- asiakkaan ammatillinen tilanne on epäselvä
- asiakas tarvitsee moniammatillisen työryhmän tukea työ- ja opiskelukykyinsä vaikuttavien tekijöiden tunnistamiseen, arviointiin ja kuntoutusmahdollisuuksien selvittämiseen

Sisältö ja toteutus

- kesto enintään 10 kuntoutuspäivää
- aloitetaan alkuselvitysjaksolla (2-4 päivää) tilanteen kartoittamisella
- jatkoselvitysjakson (4-8 päivää) tavoitteena on laatia ammatillinen kuntoutussuunnitelma
- jatkoselvityksen jälkeen on seurantayhteydenotto ja tarvittaessa seurantakäynti
- Moniammatillinen työryhmä: lääkäri, psykologi, sosiaalityöntekijä/ sosionomi, työelämän asiantuntija ja 2-4 erityistyöntekijää.

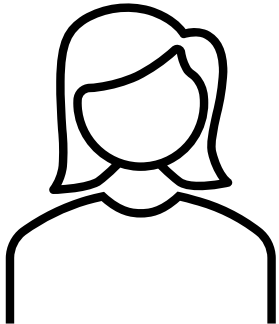
[Lue lisää ammatillisesta kuntoutus selvityksestä – Kela](#)

[Ohjeet ammatilliseen kuntoutus selvitykseen hakemiseen](#)

[Palveluntuottajahaku löytyy täältä](#)



Ammatillinen
koulutus
kuntoutuksena



Kohderyhmä:


- Esim. ikääntyvälle aikuiselle uudelleenkoulutettavalle, jonka ammatinvaihto johtuu terveydellisistä syistä ja hän ei kuulu työeläkelaitoksen ammatillisen kuntoutuksen piiriin.

Kuvaus palvelusta

Suunnitellun koulutus- ja ammattialan tulee olla asiakkaalle sairauden tai vamman kannalta sopiva ja siten mahdollistaa työelämään osallistumisen koulutus voi olla perus-, **uudelleen-, jatko- tai täydennyskoulutusta** arvioinnin perusteella Kela voi myöntää koulutuksen tutkinnon suorittamisen ajaksi. Koulutuksen ajalta Kela maksaa kuntoutujalle kuntoutusrahaa ja koulutarvikemäärärahaa.

Lue lisää: [Koulutus ammatillisen kuntoutuksena - kela.fi](https://kela.fi/koulutus-ammattillisen-kuntoutuksena)
[Ohjeet ammatillisen kuntoutuksen hakemiseen](#)





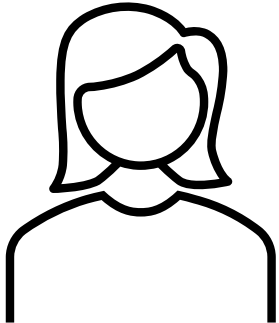
Opiskelun ja
työskentelyn
apuvälineet

Milloin ajankohtaista?

- Asiakas ei suoriudu työstään tai opiskelustaan sairauden, vian tai vamman vuoksi ilman haettavaa apuvälinettä tai suoriutuminen ilman sitä on kohtuuttoman vaikeaa tai rasittavaa
- saa työstä toimeentulonsa tai olennaista lisäansiota eläkkeeseensä. Esim. näkö- ja kuulovammaiset, neurologiset sairaudet.

Miksi apuväline?

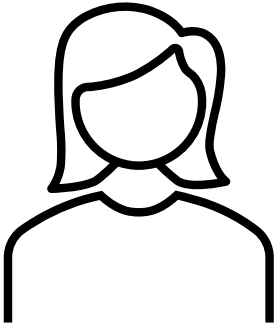
- Apuväline on yksilöllisesti suunniteltu ja tekniseltä tasoltaan vaativa ja siten kallis
- Apuväline voi myös olla
 - standardivalmisteen laite (esim. kannettava tietokone), kun sen tarve on yksilöllisesti perusteltu
 - tietylle vamma ryhmälle suunniteltu laite (esim. lukutelevisio) tai standardivalmisteen ja tietylle vamma ryhmälle suunnitellun laitteen kokonaisuus (esim. pistenäytöllä varustettu tietokone).



Lue lisää: [Apuvälineet - kela.fi](https://kela.fi/apuvälineet)



Elinkeino- tuki



Kenelle?

- asiakas, joka on perustamassa yritystä tai hänellä on jo yritys toiminnassa tai hän on ammatinharjoittaja.

Mistä on kyse?

- Elinkeinotuki on rahallinen avustus yritystoimintaan tai itsenäiselle ammatinharjoittajalle, ei sen sijaan toisen työssä olevalle.
- Avustuksen määrä on enimmillään 17 000 euroa, asiakkaan omavastuuosuus kokonaiskustannuksista on 20%
- Avustusta myönnetään työvälineisiin, laitteisiin, kalusteisiin, tarvikkeiden ja perusraaka-aineiden hankkimiseen, toimitilojen kunnostukseen.

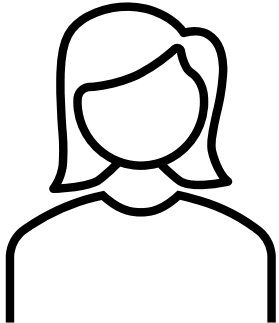
Lue lisää: [Elinkeinotuki - kela.fi](https://www.kela.fi/elinkeinotuki)

[Ohjeet elikeinotuen hakemiseen](#)



Ammatillinen KIILA-kuntoutus työssä oleville

KIILA-kuntoutuksen tavoitteena on parantaa työkykyä ja tukea pysymistä työelämässä. Kuntoutus tulee aloittaa riittävän varhain, jotta työssä jatkaminen voidaan turvata.

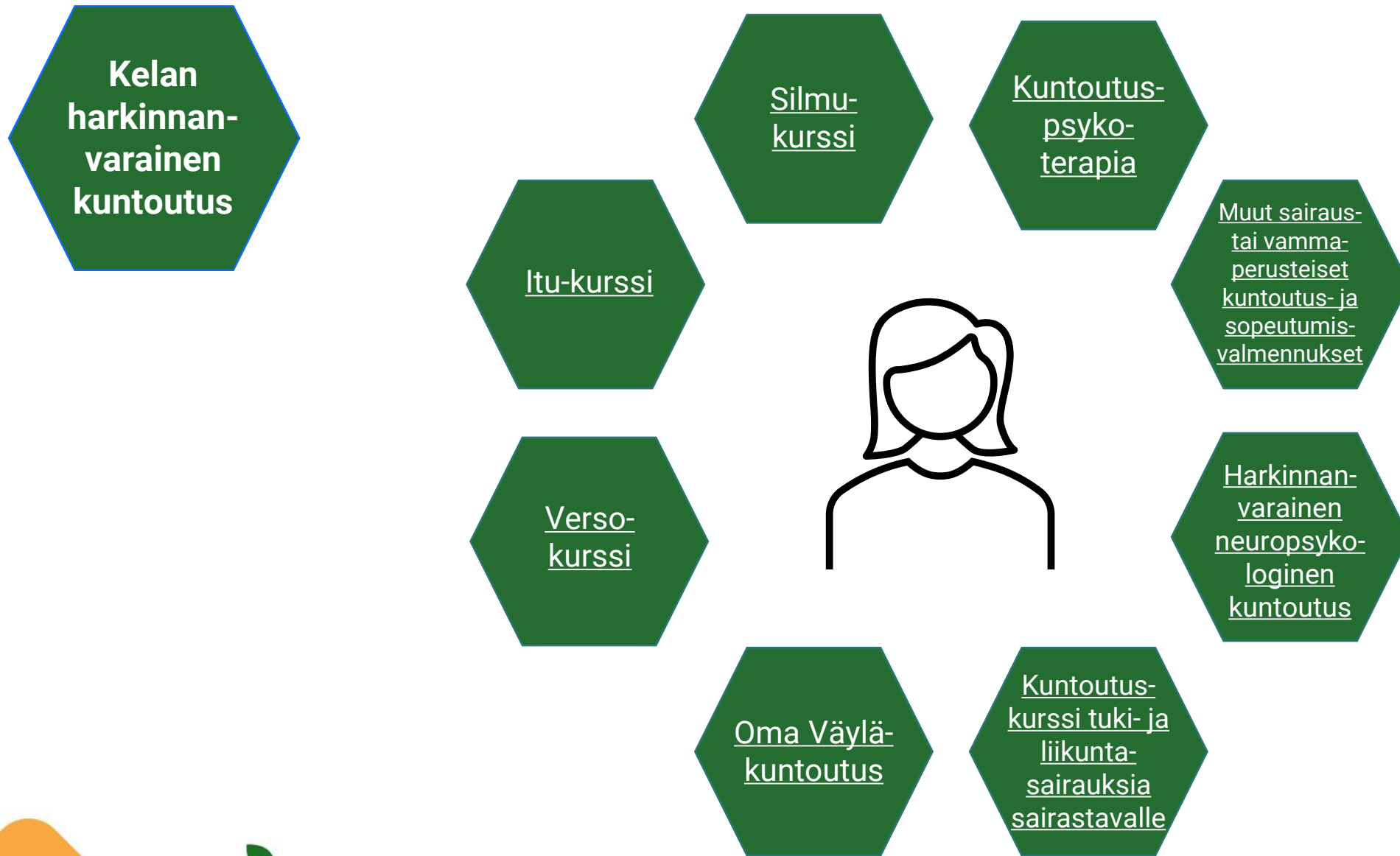


KIILA-kuntoutus voi olla sinulle sopivaa kuntoutusta, jos

- olet työsuhteessa tai toimit yrittäjänä ja sairaus vaikeuttaa työskentelyäsi
- olet jo saanut apua työterveyshuollosta ja työpaikalta, mutta se ei tunnu riittävän
- tarvitset asiantuntija-apua ammatillisiin ja työhyvinvointiin liittyviin asioihin sekä terveyteen ja elämänhallintaan.

[Lue lisää KIILA -kuntoutuksesta](#)

[Kurssihaku löytyy täältä](#) Käytä hakusanaa KIILA





Oma Väylä- kuntoutus

Oma väylä -kuntoutus on neuropsykiatrista kuntoutusta, joka on kohdennettu opiskelemaan tai työelämään tähtääville tai siellä jo oleville 16–29-vuotiaille nuorille. Yksilö- ja ryhmätapaamisten tavoitteena on kehittää opiskeluun ja työelämään tarvitsemiasi valmiuksia ja taitoja.

Voit hakea Oma väylä -kuntoutusta, jos sinulla on todettu jompikumpi seuraavista:

- autismikirjon häiriö ilman kognitiivisen kehityksen häiriötä (Aspergerin oireyhtymä)
- aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD tai ADD).

Lisäksi tarvitset tukea opinnoissa tai työelämässä, ja sinulla vaikeuksia sosiaalisissa taidoissa tai arjen hallinnassa. Neuropsykiatrisen häiriön lisäksi sinulla voi olla todettu jokin psykiatrinen häiriö. Psykkisen vointisi tulee kuitenkin olla riittävä, jotta voit suoriutua opinnoista tai töistä.

Kuntoutus kestää 12 kuukautta ja sisältää

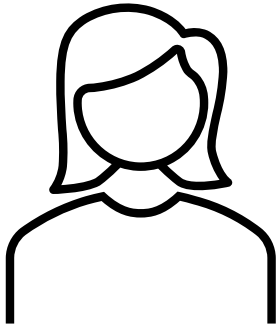
- 27 yksilöllistä tapaamista
- 10 ryhmätapaamista
- 1–2 ryhmätapaamista läheisillesi.
- Lisäksi osallistut 1–3 seurantatapaamiseen.

[Täältä tietoa miten hakeudut Oma Väylä -kuntoutukseen](#)



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa kelan harkinnanvaraiset palvelut -sivulle](#)

 **Elo-kurssi**

Elo-kurssi on suunnattu 16-29-vuotiaille masennuksesta (lievä tai keskivaikea) ja/tai ahdistuneisuushäiriöstä kärsiville nuorille, joiden tavoitteena on opiskelu- tai työelämään siirtyminen tai siellä jatkaminen.

Nuoren elo-kurssin tavoitteena on vastata mielenterveyden häiriöstä aiheutuviin opiskelu-, työ- tai toimintakyvyn haasteisiin, jotka heikentävät suoriutumistasi arjessa. Kuntoutuksessa saat muun muassa keinoja tunnistaa ja hallita masennuksen tai ahdistuneisuushäiriön oireita, sekä vahvistusta itseluottamukseesi, voimavaroihisi ja elämänhallintaan.

Kurssi sisältää:

5 yksilöllistä tapaamista, verkkokuntoutusta sinulle sopivana ajankohtana, 5 ryhmämuotoista etäkuntoutuspäivää, jotka sisältävät kuvapuheluita ja verkkokuntoutusta, 3 väliytteenottoa sekä seurantayhteydenoton. Kurssin kesto on 8 kk.

Lue lisää: [Elo-kurssi](#)

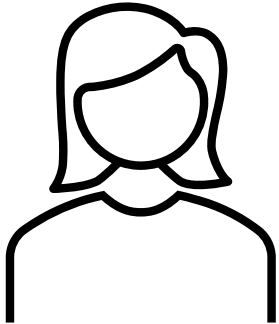
[Kurssihaku löytyy täältä](#)



Silmu- kurssi

Kohdennettu yli 18-vuotiaille asiakkaille, jotka kärsivät masennuksesta (lievä tai keskivaikea) ja/tai ahdistuneisuushäiriöstä tai kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä, ja ovat työelämässä, palaamassa työelämään, kuntoutustuella tai opiskelevat.

- Lisäksi asiakkaalla on sairaudesta tai vammasta aiheutuvia työ- tai opiskelu- ja/ tai toimintakyvyn rajoitteita, jotka heikentävät suoriutumista arjen ympäristöissä.
- Sopii asiakkaalle, jonka ensivaiheen hoitajakso on päättynyt tai hänen tilanteensa on muuten vakiintunut ja asiakas kykenee hyötymään ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta.



Kurssilla asiakas saa:

- tukea jaksamiseen liittyvien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistamiseen
- keinoja psyykkisten kuormitustekijöiden tunnistamiseen ja vahvistamiseen
- apua työn tai opiskelujen vaatimusten ja omien voimavarojen yhteensovittamiseen
- vertaistukea

Järjestetään avo- tai laitospuotoisesti kolmessa 5 vrk jaksossa

[Lue lisää: Silmu kurssi](#)

[Kurssihaku löytyy täältä](#)



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa Kelan harkinnanvarainen kuntoutus -sivulle](#)

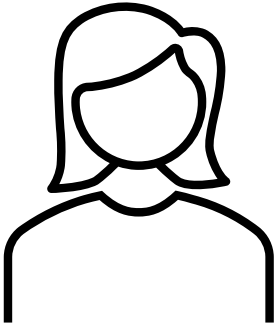


Verso- kurssi

Kohdennettu yli 18-vuotiaille asiakkaille, jotka ovat työelämässä, palaamassa työelämään, kuntoutustuella, opiskelevat tai ovat poissa työelämästä ja sairastavat pitkäaikaista ja vaikeaa mielenterveyden häiriötä (skitsofrenia ja/tai muu psykoosi, vaikea tai psykoottinen masennus, pitkäaikainen pakko-oireinen häiriö tai toimintakykyä merkittävästi alentava ahdistuneisuushäiriö).

Lisäksi asiakkaalla on


- Hoito- ja kuntoutussuunnitelma, joka tukee Verso-kurssin tavoitteiden saavuttamista ja eheän kuntoutuskokonaisuuden muodostumista
- moniammatillisen tuen ja kuntoutuksen tarve
- riittävästi itsenäistä toimintakykyä, jotta hän kykenee liikkumaan palveluntuottajan tiloissa sekä osallistumaan kuntoutukseen ilman jatkuvaa avustamista.



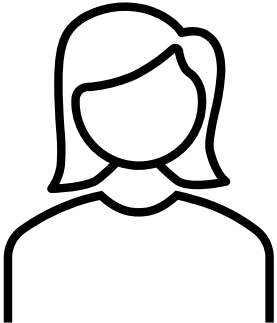
Kuntoutus sopii asiakkaalle, jonka hoito on toteutunut hyvän hoitokäytännön mukaisesti ja hänen tilanteensa on siten vakiintunut, että hän kykenee osallistumaan ryhmämuotoiseen kuntoutukseen. Kurssilla asiakas saa luottamusta ja vahvistusta omiin voimavaroihinsa, keinoja toimintakykynsä ja elämänlaatunsa parantamiseen, apua sosiaalisen osallisuuden ja tukiverkoston vahvistamiseen ja vertaistukea. Järjestetään avo- tai laitospuotoisesti kolmessa 5 vrk jaksossa.

[Lue lisää: Verso-kurssi](#)

[Kurssihaku löytyy täältä](#)



Kuntoutus-
kurssi tuki- ja
liikunta-
sairauksia
sairastavalle



Alle 68-vuotiaille ja työelämästä poissa oleville asiakkaille,

- joilla on diagnosoitu selkäsairaus, niskan, hartian tai alaraajan suurten nivelten sairaus (joilla tule-oireilu on kestänyt yli 3 kuukautta)
- joiden tule-sairaus vaikeuttaa selviytymistä arkipäivän toimissa
- jotka ovat motivoituneita kuntoutukseen ja pystyvät osallistumaan ryhmämuotoiseen kuntoutukseen.

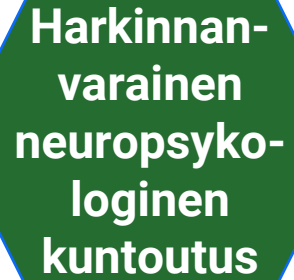
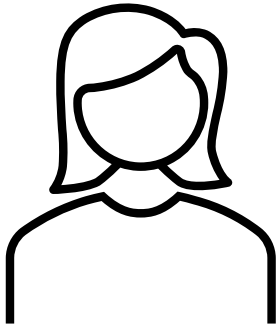
Kursseille ei valita henkilöitä, joilla

- on akuutti tai vakava sairaus, sairaalloinen ylipaino tai vaikea muistihäiriö, joka estää kuntoutukseen osallistumisen
- kuntoutustarve liittyy terveydenhuollon hoidon jälkeiseen välittömään jatkohoitoon ja kotiutumisvaiheen kuntoutukseen

Kurssilla asiakas saa motivointia kuntoutukseensa, tietoa kivunhallintakeinoista ja itsehoidosta sekä ohjausta palvelu- ja tukiverkoston käyttöön. Tules-kurssi kestää 15 vrk ja se toteutetaan kolmessa 5 vrk jaksossa. Tules-avokurssiin sisältyy 10 ryhmämuotoista avokuntoutuspäivää

[Lue lisää: TULES-kurssit](#)

[Kurssihaku löytyy täältä](#)

 Harkinnan-
varainen
neuropsyko-
loginen
kuntoutus

Kohdennettu 16–67-vuotiaille, kun sen tavoitteena on opiskelu- tai työkyvyn parantaminen ja palauttaminen ja sen seurauksena opintojen edistyminen tai loppuun saattaminen, työelämään hakeutuminen, työelämässä pysyminen tai työhön paluu.

Neuropsykologisen kuntoutuksen tarvetta voi ilmetä kehityksellisiin häiriöihin tai oppimisvaikeuksiin liittyen tai aivovaurioiden jälkeen.

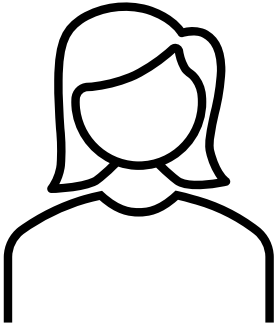
Edellytykset

- Kehityksellisiä häiriöitä tai oppimisvaikeuksia, joihin voi liittyä neuropsykologisen kuntoutuksen tarvetta, ovat esimerkiksi
 - Lukihäiriö, hahmotushäiriö, tarkkaavaisuushäiriö (ADHD) tai monimuotoiset kehitykselliset häiriöt.
- Aivovauriot, joiden jälkeen saattaa ilmetä tarvetta neuropsykologiseen kuntoutukseen
 - Aivoverenkiertohäiriöt, aivovammat, aivotulehdukset tai muut keskushermostoa vaurioittavat sairaudet.

Kuntoutuksen käynnistäminen edellyttää neuropsykologista tutkimusta, jossa selvitetään erityisvaikeuksien luonne sekä kehityksellisten oppimisvaikeuksien tai neuropsykologisten häiriöiden laajuus, vaikeusaste, haitta ja hoidettavuus. Kuntoutuksen enimmäisaika määräytyy tuloksellisuuden perusteella, enintään kolme vuotta.

Lue lisää: [Neuropsykologinen kuntoutus - kela.fi](https://www.kela.fi/tyo-ja-tyo-kyky/tyo-kykyohjelma/tyo-kykyohjelma-tyo-kyky-ohjelma)

Muut sairaus-
tai vamma-
perusteiset
kuntoutus- ja
sopeutumis-
valmennukset



Kela järjestää kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja lapsille, nuorille ja aikuisille sekä heidän perheilleen ja läheisilleen.


Sopeutumisvalmennuskurssit auttavat asiakasta ja hänen perhettään sopeutumaan sairauden tai vamman mukanaan tuomiin muutoksiin.

Kuntoutuskurssilla kuntoutuja saa tukea sairaudesta tai vammasta kuntoutumiseen. Kursseilta saat tietoa sairaudestasi, vertaistukea sekä tukea arjen toimintoihin.

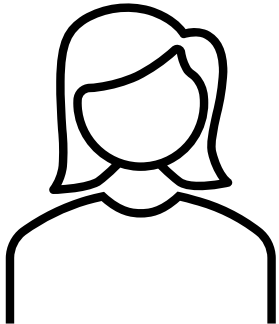
Kurssit toteutetaan ryhmämuotoisena kuntoutuksena.

[Tutustu tarkemmin kuntoutus- ja sopeutumisvalmennus kursseihin](#)

[Kurssihaku löytyy täältä](#)



Kuntoutus- psyko- terapia



Kuntoutuspsykoterapian tavoitteena on edistää kuntoutujan työ- ja opiskelukykyä sekä tukea opintojen edistymistä, työelämässä pysymistä ja työelämään siirtymistä tai sinne palaamista.

Kelan korvaamaa psykoterapiaa voi saada, jos on 16–67-vuotias ja

- työ- tai opiskelukyky on uhattuna mielenterveyden häiriön vuoksi
- olet saanut mielenterveyden häiriön toteamisen jälkeen vähintään 3 kk asianmukaista hoitoa
- psykiatrin lausunnon perusteella voidaan arvioida, että kuntoutuspsykoterapia on tarpeen työ- tai opiskelukyky tukemiseksi tai parantamiseksi.

Kuntoutuspsykoterapia voi olla yksilö-, ryhmä-, perhe- tai pariopsykoterapiaa tai kuvataideterapiaa. 16–25-vuotiaille se voi olla myös musiikkiterapiaa tai kuvataideterapiaa. Nuoren terapiaan voi liittyä myös vanhempien ohjauskäyntejä.

[Lue lisää kuntoutuspsykoterapiasta](#)

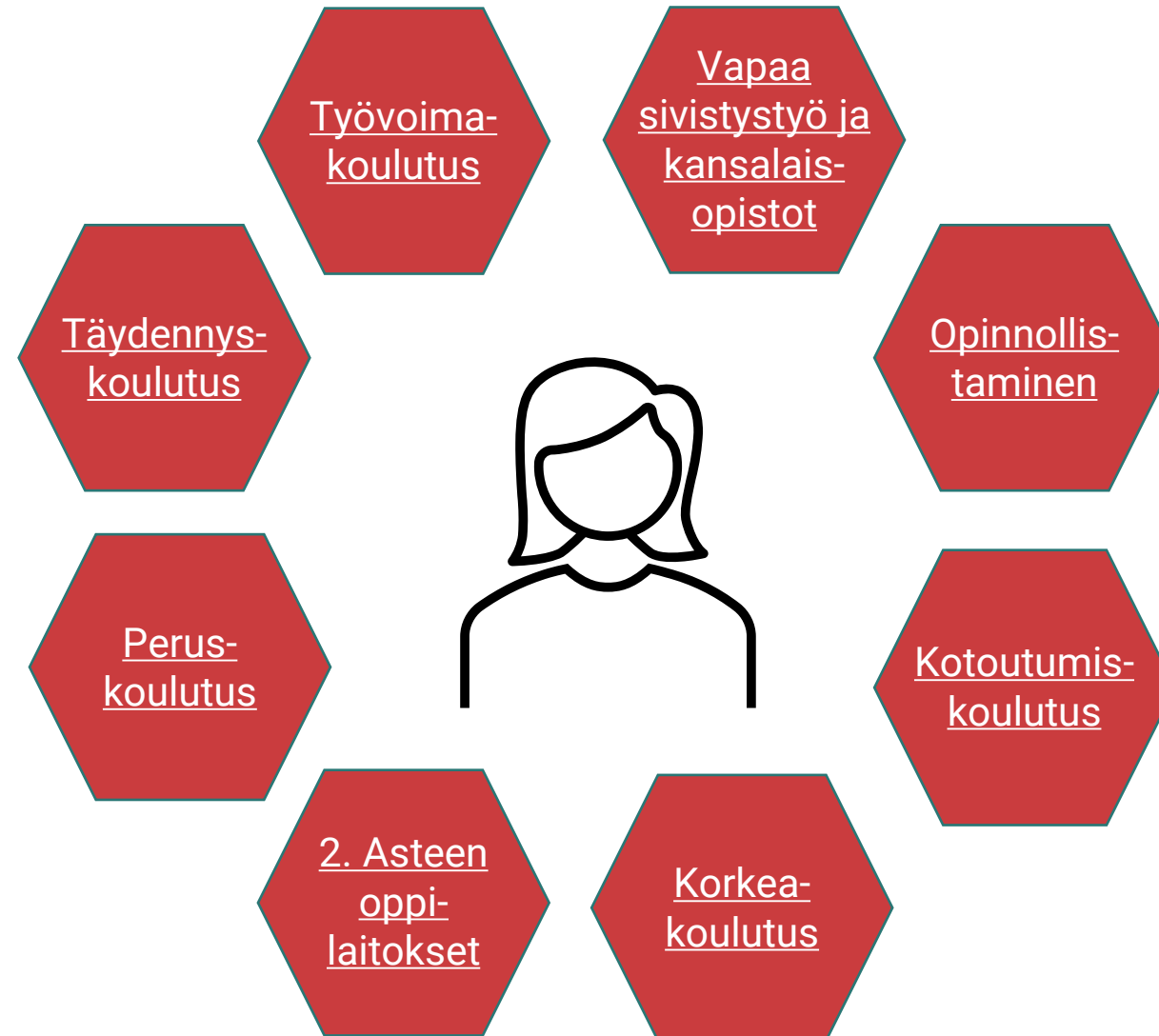
[Näin haet kuntoutuspsykoterapiaa](#)

[Palveluntuottajahaku](#)

Koulutus ja opiskelu

Työttömänä on paljon erilaisia mahdollisuuksia kehittää omaa osaamista tai kokeilla jotain täysin uutta. Jos olet työtön työnhakija, on tärkeää, että sovit opintojen aloittamisesta TE-toimiston asiantuntijan kanssa ennen opintojen aloittamista.

[Lue lisää Työmarkkinatorilta.](#)



 Opinnollis-
taminen

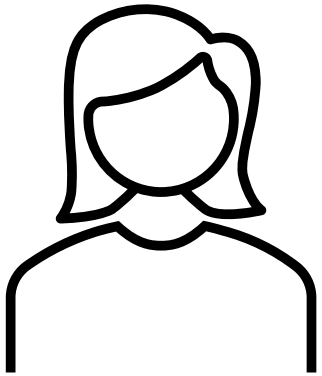
Opinnollistaminen tarkoittaa osaamisen näkyväksi tekemistä eli osaamisen tunnistamista työskentelemällä. Opinnollistaminen tarkoittaa työpajalla tai muussa työvaltaisessa ympäristössä hankittavan osaamisen tunnistamista, vertaamista ammatillisen tutkinnon perusteisiin ja osaamisen dokumentoimista

Opinnollistamisen tavoitteena on työnhakijan olemassa olevan osaamisen tunnistaminen ja uuden osaamisen kartuttaminen.

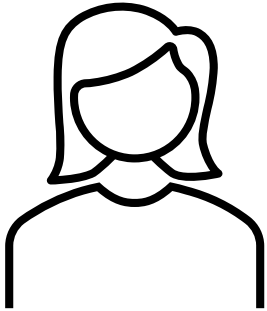
Opinnollistamista voidaan toteuttaa mm. osana seuraavia työllistämisen palveluita:

- työkokeilua (työkokeilusopimus),
- palkkatuetta työtä (työsopimus) ja
- [kuntouttavaa työtoimintaa](#). (video opinnollistamisesta)

Työpajatoiminta on usein opinnollistettua. [Tästä alueen nuorten työpajoihin.](#)



**Nuorten
työpaja-
toiminta
(opinnollis-
tettu)**



Järvenpää
Kunnan ylläpitämät ohjausalan LIITO-työpaja,
rakentavien alojen LIITO-työpaja sekä
työpajakahvila Cooperin Kulma.
Ota yhteyttä Vaikuttamoon.
vaikuttamo@jarvenpaa.fi tai 040 315 3152

Hyvinkää
Hyria säätiön työpajat. Starttipaja,
suuntavalmennus, polkuvalmennus,
askelvalmennus, kuljetuspaja kahvilapaja,
seinätönvalmennus sekä verkkovalmennus.
Anu Laine
044 493 2208
anu.laine@hyria.fi

Mäntsälä
Kunnan starttivalmennus
Tuuli Särkijärvi 0403146659
Oona Ruokonen 0403146676
Sähköpostit etunimi.sukunimi@mantsala.fi

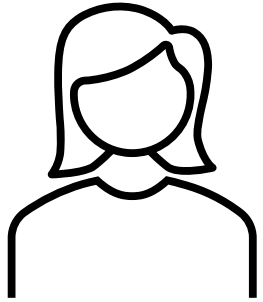
Tuusula
Kunnan starttivalmennus
Ota yhteyttä Starttipajaan.
starttipaja@tuusula.fi tai 040 314 2228

Pornainen
Kunnan ylläpitämä mediapaja
Simo Tynkkynen
puh. 040 1745019
simo.tynkkynen@pornainen.fi

Nurmijärvi
Kunnan ylläpitämä työpaja. Toimintaa
autopajan, puupajan ja kädentaitojen
saralla sekä muutto- ja kuljetustehtävissä.
Kaisa Selkämä
040 317 2348
kaisa.selkamaa@nurmijarvi.fi



Työvoima- koulutus



Työllistymisen tueksi – Keuda

Työvoimakoulutuksen tavoitteena on usein suorittaa perus-, ammatti- tai erikoisammattitutkinto tai tutkinnon osa. Monilla eri ammattialoilla järjestetään lisäksi jatko- tai täydennyskoulutusta.

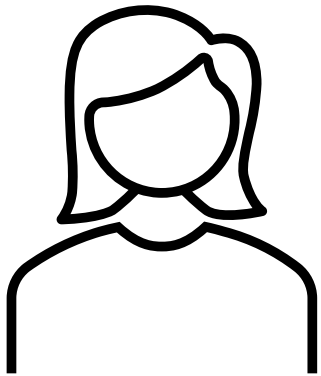
[Katso tällä hetkellä haussa olevat työvoimakoulutukset](#)
(rajaa hakua ammattialan ja sijainnin mukaan)

Tutustu tarkemmin:

- [Keudan työvoimakoulutukset](#)
- [TE-palvelut: opiskelu työttömänä](#)
- [TE-palvelut: omaehtoinen opiskelu](#)
- [Aiemmin hankitun osaamisen hyödyntäminen opinnoissa](#)
- [Opinto- ja uraohjaus ennen hakeutumista](#)
- [Koulutusratkaisut irtisanomis- ja lomautustilanteissa](#)



Täydennys- koulutus



Täydennyskoulutus sopii sinulle, kun haluat päivittää osaamistasi ja asiantuntemustasi! Täydennyskoulutus on hyvä vaihtoehto myös jos olet työtön tai jäämässä työttömäksi.

Monet ammattikoulut, ammattikorkeakoulut ja yliopistot järjestävät täydennyskoulutuksia. Voit suorittaa esimerkiksi hygieniapassin tai ea -kortin täydentämään osaamistasi. Nämä koulutukset ovat usein maksullisia, mutta maksujen suuruudet vaihtelevat ja joukossa on hyvinkin edullisia koulutuksia ja opintojaksoja. Koulutuksesta riippuen voit saada tukea täydennyskouluttautumiseen.

Tee Google-haku hakusanalla täydennyskoulutus ja saat lukuisia esimerkkejä tarjolla olevista täydennyskoulutuksista.

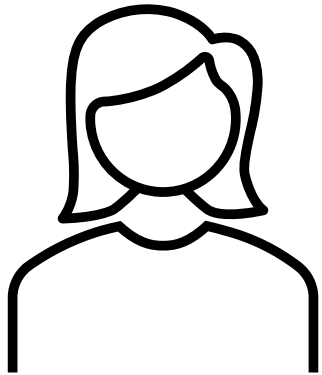


Korkea- koulutus

Korkeakoululla ja -koulutuksella tarkoitetaan ammattikorkeakouluissa tai yliopistoissa suoritettavia opintoja.

Keusoten alueella toimii ammattikorkeakoulu [Laurea](#) ja lisäksi lähialueilta löytyy useita ammattikorkeakouluja sekä yliopistoja. Monilla oppilaitoksilla on myös paljon opintoja, joita voi suorittaa osin tai kokonaan etänä, joten älä anna oppilaitoksen sijainnin rajata hakujasi.

[Opintopolku.fi](#) tarjoaa tietoa tarjolla olevasta opintotarjonnasta sekä ohjeita sinne hakeutumisesta.





2. Asteen oppi- laitokset

2. Asteen koulutus tarkoittaa peruskoulun jälkeisiä opintoja, joita suoritetaan esim. lukioissa ja ammattioppilaitoksissa. Keusoten alueella toimii useita ammattioppilaitoksia sekä lukioita. Monilla oppilaitoksilla on myös paljon opintoja, joita voi suorittaa osin tai kokonaan etänä, joten älä anna oppilaitoksen sijainnin rajata hakujasi.

[Opintopolku.fi](https://www.opintopolku.fi) tarjoaa tietoa tarjolla olevasta opintotarjonnasta sekä ohjeita sinne hakeutumisesta.

Spesia

Hyria

Lukio-
opetus

Työteho-
seura

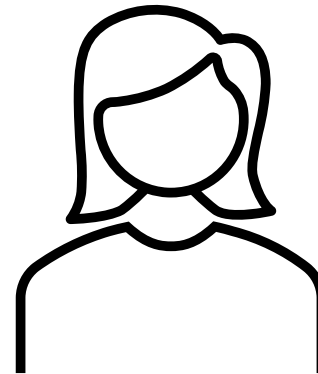
STEP-
ammatti-
opisto

Keuda

Lukio-
opetus

Järvenpään
lukio

Tuusulan
lukio



Nurmijärven
lukio

Hyvinkään
lukio

Mäntsälän
lukio

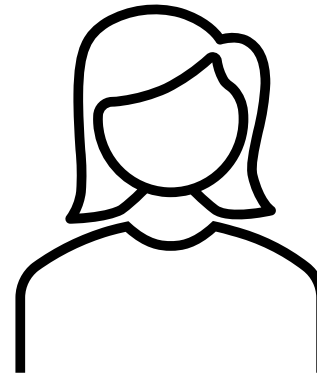
**Kotoutumis-
koulutus**

TE-palvelut

Opetus-
hallitus

Taitotalo

Kotoutumiskoulutus antaa aikuiselle maahanmuuttajalle paremmat mahdollisuudet toimia yhdenvertaisena jäsenenä suomalaisessa yhteiskunnassa. Kotoutumiskoulutus antaa kielellisiä ja muita valmiuksia sekä antaa edellytyksiä jatko-opiskeluun ja työllistymiseen.



Vapaa sivistystyö ja kansalais-opistot

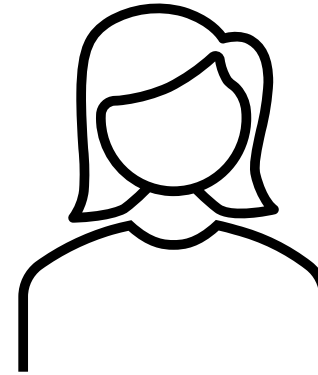
Vapaan sivistystyön tarkoituksena on elinikäisen oppimisen periaatteen pohjalta edistää ihmisten monipuolista kehittymistä ja järjestää yhteiskunnan eheyttä, tasa-arvoa ja aktiivista kansalaisuutta tukevaa koulutusta. Olennaista vapaassa sivistystyössä on, että koulutukseen hakeutuminen on avointa kaikille. Koulutus ei ole tutkintotavoitteista eikä sen sisältöjä säädelä lainsäädännössä.

Mäntsälän kansalais-opisto
(Mäntsälä ja Pornainen)

Nurmijärven opisto

Tuusulan opisto

Järvenpään opisto



Avoin AMK-opetus

Hyvinkään opisto

Kesäyliopistot

Kansan-opistojen koulutukset

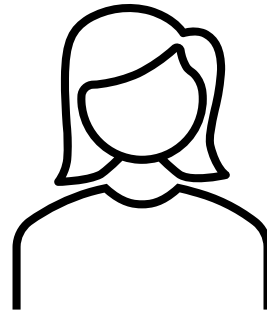
Avoin yliopisto-opetus



Kohderyhmä-
kohtaiset
palvelut

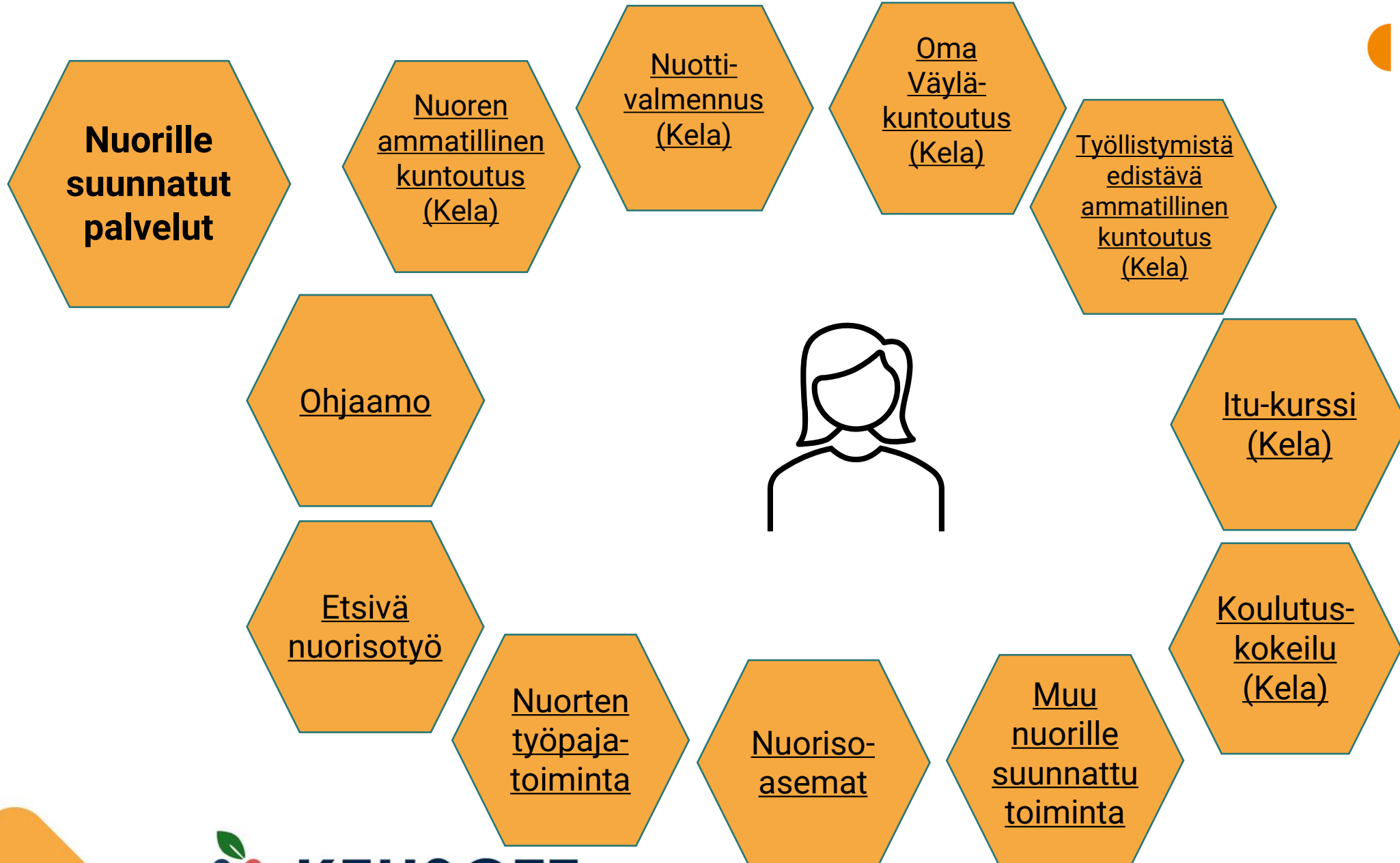
Maahan-
muuttajien
palvelut

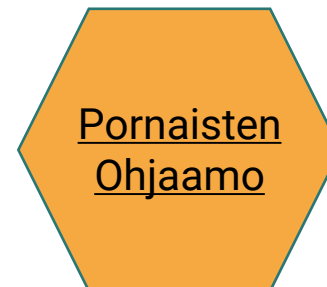
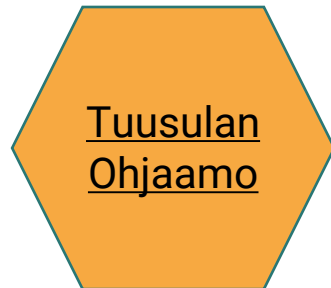
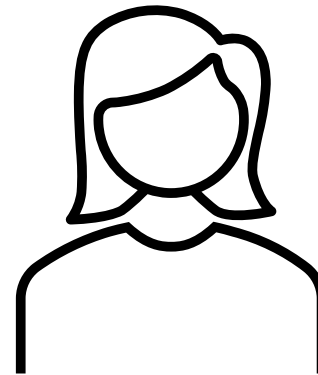
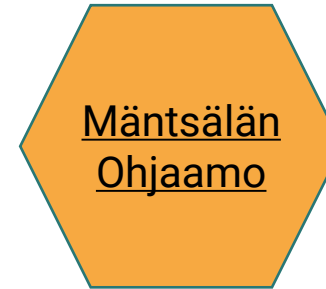
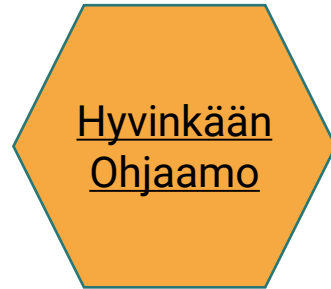
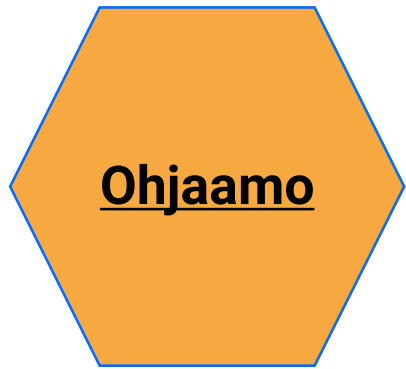
Nuorille
suunnatut
palvelut



Vammaisten
ja kehitys-
vammaisten
palvelut







Ohjaamo on kaikille alle 30-vuotiaille tarkoitettu paikka, jossa saa maksutonta apua ja tukea monenlaisiin asioihin opiskelusta ja työllistymisestä asumiseen ja kaikkeen näiden väliltä.

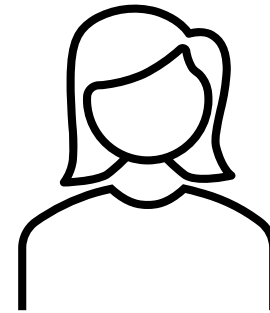
**Nuorten
työpaja-
toiminta**

Hyvinkää

Järvenpää

Mäntsälä

Tuusula

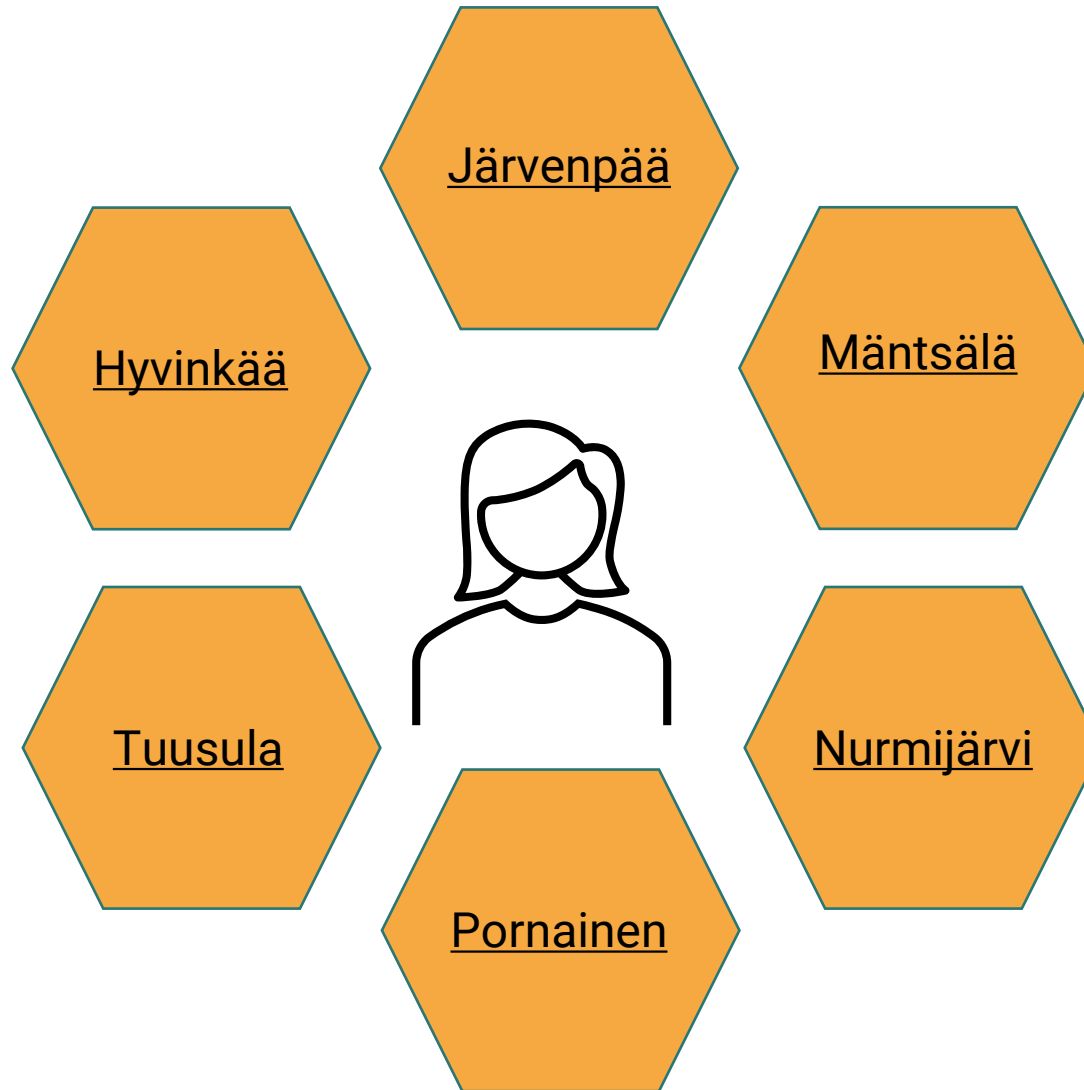


Pornainen

Nurmijärvi

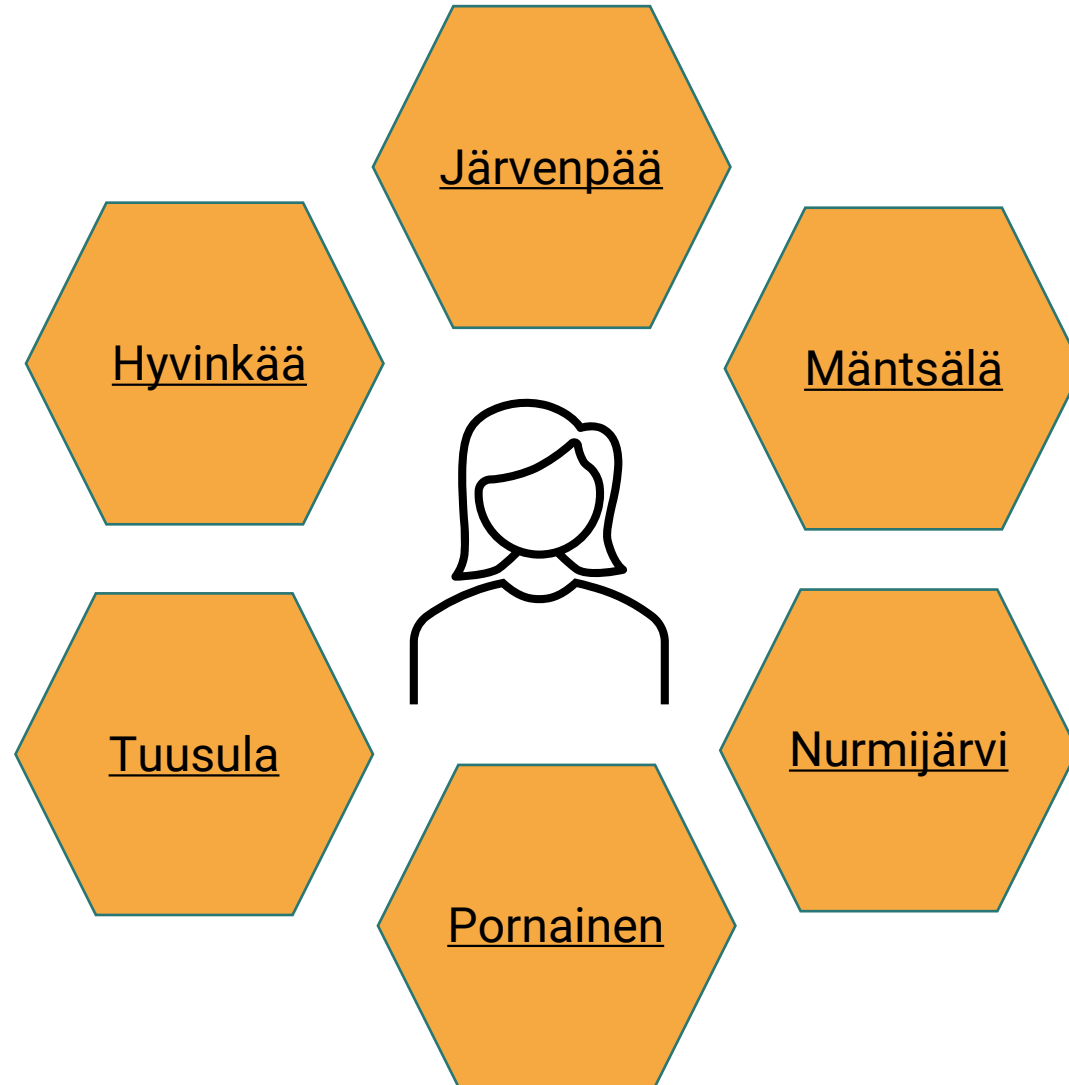
Nuoriso- asemat

Nuorisoasemilla saa apua sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiltä.



Etsivä nuorisotyö

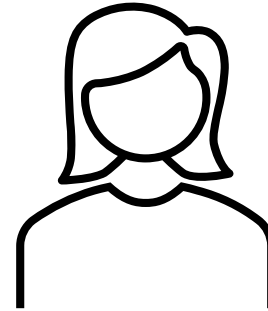
Etsivä nuorisotyö on erityisnuorisotyötä, jonka tavoitteena on olla läsnä nuorten keskuudessa ja tarjota mahdollisuus turvalliseen ja luottamukselliseen aikuiskontaktiin. Tavoitteena on auttaa alle 29-vuotiaita nuoria sellaisten palvelujen ja tuen piiriin, joilla edistetään heidän kasvuaan, itsenäistymistään, osallisuuttaan yhteiskuntaan ja elämänhallintaa. Samoin nuoria autetaan pääsemään koulutukseen ja löytämään työtä. Etsivä nuorisotyö auttaa nuoria, jotka haluavat vapaaehtoisesti osallistua tähän toimintaan.



**Muu
nuorille
suunnattu
toiminta**

Walkers-
auto

Amabile
ry taide-
yhdistys



Elämäni
sankari ry
(Päihdetyö)

Keski-
Uudenmaan
Nuoriso-
asunto-
yhdistys

Hyvinkään
Nuoriso-
asunto-
yhdistys



Maahan-
muuttajien
palvelut

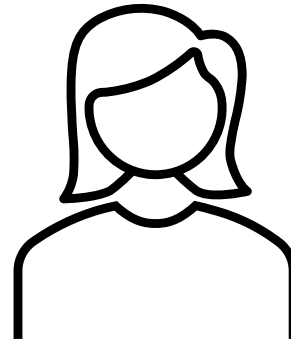
Hyvinkään
palvelut

Järvenpään
palvelut

Mäntsälän
palvelut

Nurmi-
järven
palvelut

TE-
toimiston
palvelut



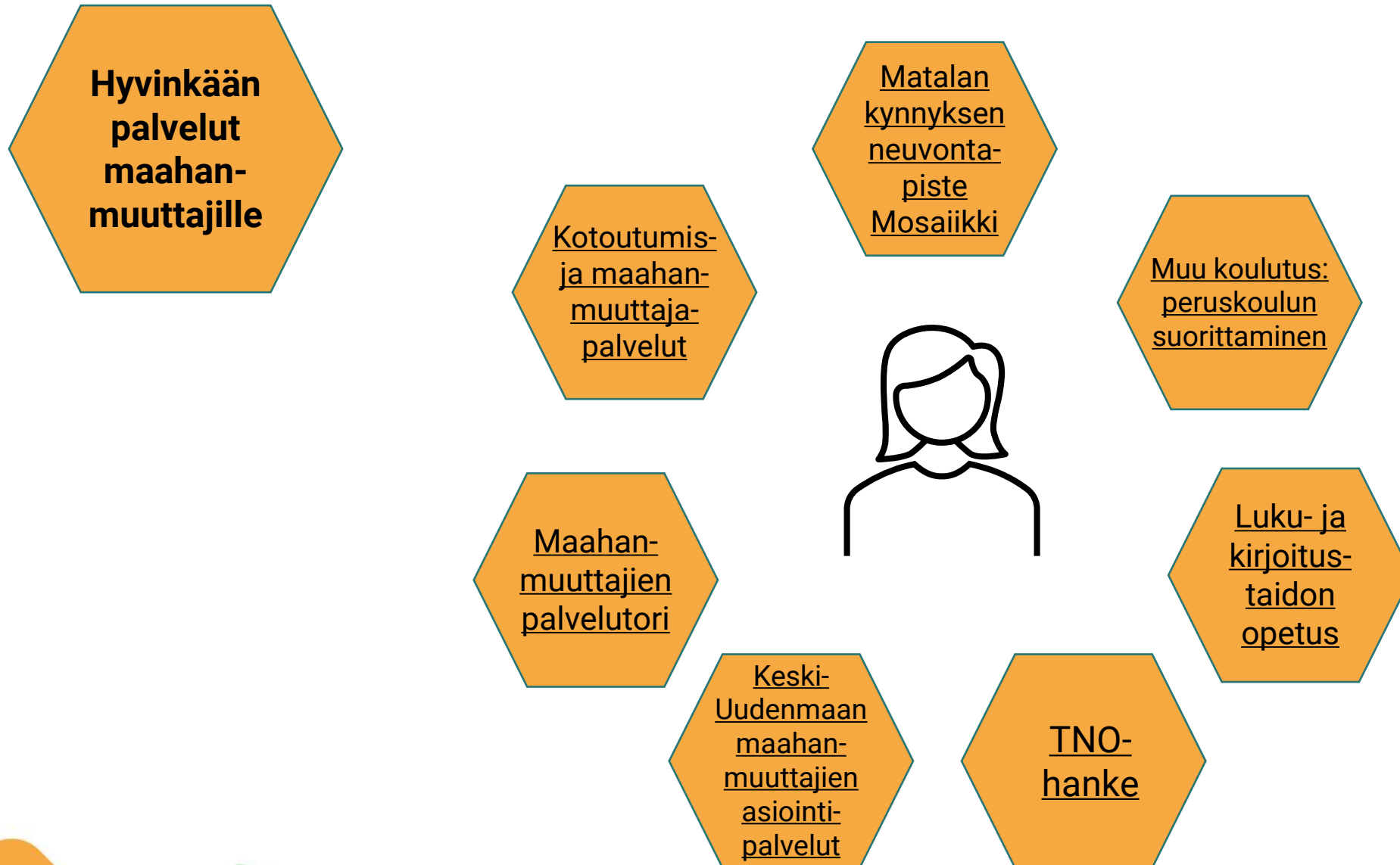
Pornaisten
palvelut

Keusote
maahan-
muuttaja-
palvelut

Muu
maahan-
muuttajille
kohdistettu
toiminta

Tuusulan
palvelut

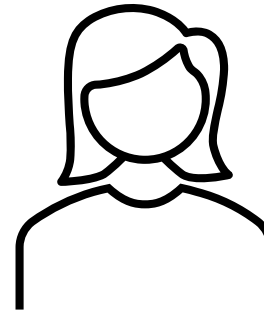




Järvenpään
palvelut
maahan-
muuttajille

TNO-
hanke

Maahan-
muuttaja-
toimisto
Verso



Maahan-
muuttajien
palvelut

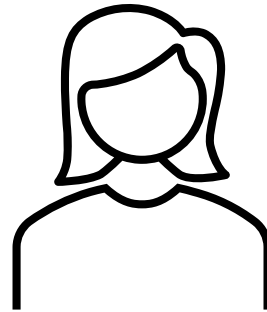
Keski-
Uudenmaan
maahan-
muuttajien
asiointi-
palvelut

Seura-
kunnan
maahan-
muuttajatyo

**Mäntsälän
palvelut
maahan-
muuttajille**

TNO-
hanke

Keski-
Uudenmaan
maahan-
muuttajien
asiointi-
palvelut

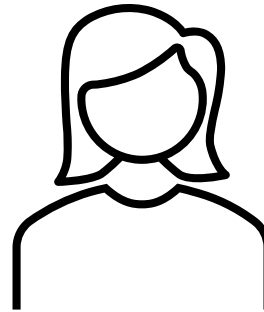


Maahan-
muuttajien
palvelut

**Nurmijärven
palvelut
maahan-
muuttajille**

TNO-
hanke

Keski-
Uudenmaan
maahan-
muuttajien
asiointi-
palvelut



Kotoutumis-
palvelut

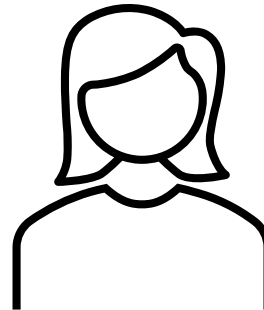
Kotoutumisen
kumppanuus-
verkosto



**Pornaisten
palvelut
maahan-
muuttajille**

TNO-
hanke

Keski-
Uudenmaan
maahan-
muuttajien
asiointi-
palvelut



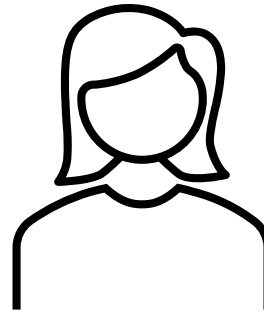
Maahan-
muuttaja-
palvelut



**Tuusulan
palvelut
maahan-
muuttajille**

Kotoutumista
tukevaa
toimintaa

Keski-
Uudenmaan
maahan-
muuttajien
asiointi-
palvelut



Maahan-
muuttaja-
palvelut

TNO-
hanke



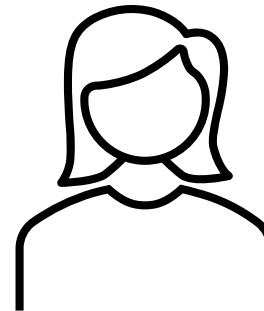
KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

**Muu maahan-
muuttajille
kohdennettu
toiminta**

Kotoutumista
tukevaa
toimintaa
(hakukone)

Seurakuntien
maahan-
muuttajatyö

Keski-
Uudenmaan
maahan-
muuttajien
asiointi-
palvelut



Mentorointia
akateemisille
maahan-
muuttaja-
naisille

MLL
ystäväksi
maahan-
muuttaja-
äidille

Vammaisten
maahan-
muuttajien
tukikeskus

**Vammaisten
ja kehitys-
vammainen
palvelut**

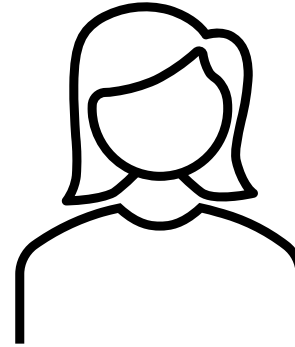
Vammais-
palvelujen
neuvonta
ja ohjaus

Kehitys-
vam-
ma-
poliklinikka

Kehitys-
vammatuki
57 ry

Nurmijärven
Onnen-
kimpale ry

Keusoten
vammainen
palvelut



Keski-
Uudenmaan
kehitys-
vammainen
tuki ry

Vammaisten
työllistymistä
tukeva
toiminta

Vammaisten
maahan-
muuttajien
tukikeskus

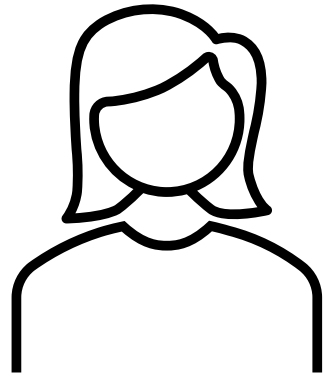
Työ- ja
päivä-
toiminta

Vammaisten
henkilöiden
henkilö-
kohtaisen
budjetoinnin
kokeiluhanke





**Vammaisten
työllistymistä
tukeva
toiminta**



Työhönvalmennus:

Auttaa asiakasta löytämään työtä, kehittämään omia vahvuuksiaan, työllistymään mieleiseen/toivomaansa työhön. Ohjaus opintojen pariin, mikäli se on asiakkaan toive.

Asiakkaan elämän laadun paraneminen, jos toiveet ja tavoitteet hänellä on työelämään suuntautuneet.

Asiakkaalle mieleinen sisältö elämään.

Nurmijärvi: Niina Pirinen, 050 497 2421, niina.pirinen@keusote.fi

Anne Helminen 050 497 2419, anne.Helminen@keusote.fi

Hyvinkää: Kati Lappalainen 050 497 2428, kati.lappalainen@keusote.fi

Järvenpää: Heli Laurila, 050 497 2397, heli.laurila@keusote.fi

Tuusula: Annukka Luoderanta, 050 497 2412, annukka.luoderanta@keusote.fi

Mäntsälä ja Pornainen: Merja Kutvonen, 050 497 2380,
merja.kutvonen@keusote.fi

Osallisuutta,
hyvinvointia ja
vertaisuutta
tukeva toiminta

Kansalais-
opistot

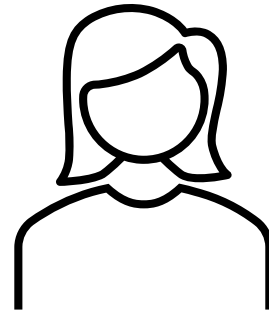
Urheilu-
seurat

Hyvinvoinnin
ja terveyden
edistämisen
allianssi

Omaehtoinen
liikunta

Järjestöjen toimintaan voi
tutustua myös [Lähellä.fi -
palvelussa](https://lahella.fi).

Vertaistuki



Kulttuuri-
palveluja

Kulttuuri
KAIKU-
kortti
(Järvenpää)

Osallisuutta
tukeva
toiminta

Vapaa-
ehtoistyö



Vertais- tuki

Vertaistuella ja -toiminnalla tarkoitetaan samankaltaisessa tilanteessa elävien ja samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten keskinäistä tukea, apua ja kokemusten jakoa. Vertaistoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen, ja sen arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioitus.

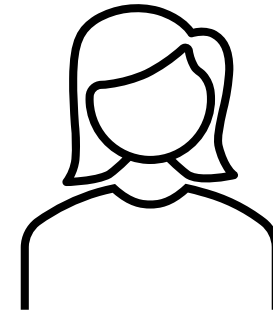
Osallisuutta ja vertaisuutta tukeva toiminta (päihteet ja riippuvuudet)

Kehitysvammatuki 57 ry

Harvinaisten sairauksien sairausryhmäkohtaisia yhdistyksiä

Valtakunnallisia vammais- ja potilasjärjestöjä

Vertais-talo



Etsi vertaistukea Vertaistalon hakukoneella

Toivovertaistukisovellus

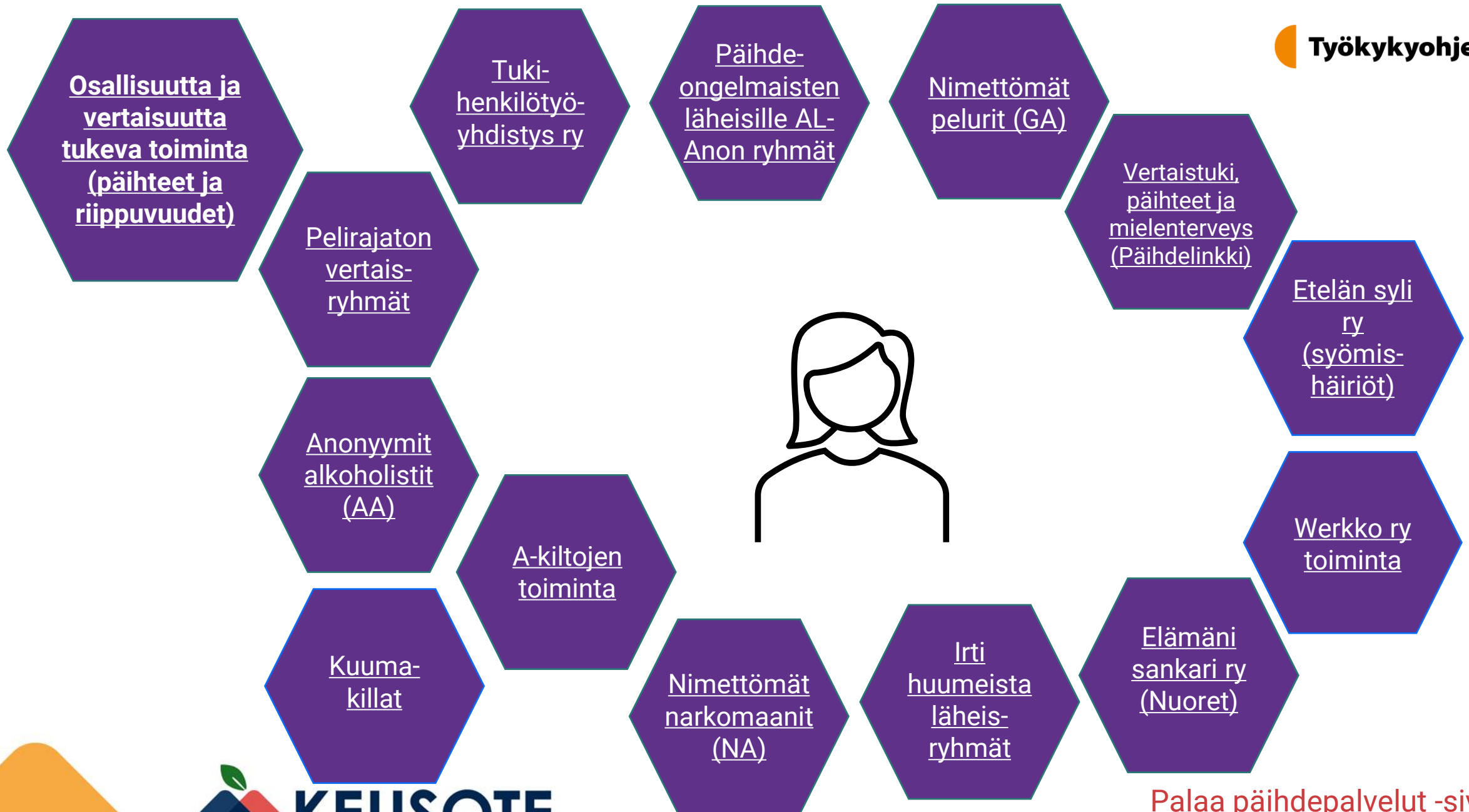
Verkko ry kokemusasiantuntijat



KEUSOTE

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa Osallisuutta, hyvinvointia ja vertaisuutta tukeva toiminta-sivulle](#)



Osallisuutta tukeva toiminta

Osallisuus on kuulluksi, kohdatuksi ja ymmärretyksi tulemistä. Se on halua ja mahdollisuutta päättää ja vaikuttaa omissa ja yhteisissä asioissa. Osallisuutta lisätään rakentamalla kuulemisen, kohtaamisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia.

Asukas-
kehittäjä-
toiminta

Hyvinkään
yhdistykset

Keusoten
alueen
klubitalot

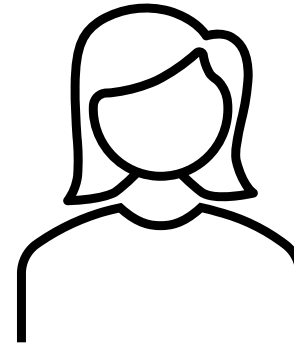
Tuki-
henkilö-
toimintaa

Hyte-
allianssi

Ystävä-
toimintaa

Sininauha-
säätiön
toiminta

Keski-
Uudenmaan
mielenterveys-
seura



Hyvinkään
seudun
mielenterveys-
seura

Setlementti
Louhelan
toiminta

Hyvinkään
Verso

Asiakas-
raati-
toiminta

Sopimus-
koti ry

Werkko ry
toiminta



Vapaa- ehtoistyö

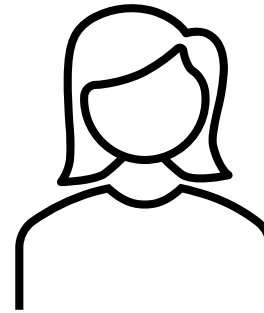
Vapaaehtoisuus on toimimista tärkeäksi koetun asian puolesta, maailman muuttamista, epäkohtiin puuttumista, halua tehdä hyvää lähellä tai kaukana ja paljon muuta.

Vapaaehtoisena ihminen voi toimia tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin tai hyödyntää jotain erityisosaamistaan. Vapaaehtoistoiminta on palkatonta ja perustuu vapaaseen tahtoon ja valintaan. Jokainen valitsee itse, minkä asian eteen haluaa tehdä vapaaehtoistyötä.

Keski-
Uudenmaan
mielenterveys-
seura

Keski-
Uudenmaan
yhdistys-
verkosto

Keski-
Uudenmaan
omais-
hoitajat ry



Vapaaehtois-
toiminta

Keski-
Uudenmaan
pelastus-
laitos

Kulttuuri- palveluja

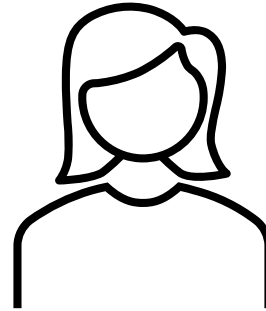
Kunnat vastaavat alueensa kulttuuripalveluista ja kuntien sivuilta löytyy tietoa palvelutarjonnasta ja tapahtumista.

Kuntien sivujen lisäksi kulttuuripalveluja löytyy paljon muualtakin verkosta.

Järvenpään
kulttuuri-
palvelut

Mäntsälän
kulttuuri-
palvelut

Hyvinkään
kulttuuri-
palvelut



Nurmijärven
kulttuuri-
palvelut

Tuusulan
kulttuuri-
palvelut

Pornaisten
kulttuuri-
palvelut

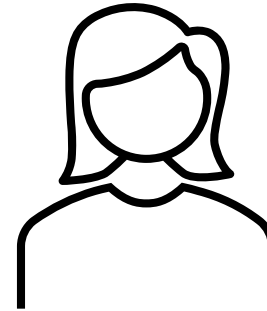
Oma- ehtoinen liikunta

Tiesithän, että liikkumattomuus ja runsas istuminen ovat terveydelle haitallista? Säännöllisellä liikunnalla on suotuisia vaikutuksia terveyteen, toimintakykyyn, mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Tärkeintä onkin valita liikuntamuoto, josta itse pitää. Arjen liikunta, kuten sienestys, siivous ja pihatyöt ovat hyödyllisiä liikuntamuotoja. Terveyden ylläpitämiseksi liikunnan on hyvä olla säännöllisesti toistuvaa, koko ihmisiän yli jatkuva elämäntapa.

Vinkkejä
liikkumiseen
(UKK-
instituutti)

Liikunta-
suositukset
(UKK-
instituutti)

Lisää
toimintakykyä
(Terveyskylä)



Tietoa
liikunta-
mahdolli-
suuksista

Mielihyvää
liikunnasta
(Terveyskylä)



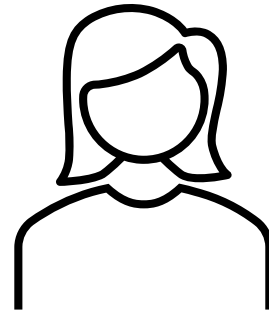
Urheilu- seurat

Järvenpään
urheilu-
seurat

Mäntsälän
urheilu-
seurat

Nurmi-
järven
urheilu-
seurat

Hyvinkään
urheilu-
seurat



Tietoa
liikunta-
mahdolli-
suuksista

Tuusulan
urheilu-
seurat

Pornaisten
urheilu-
seurat

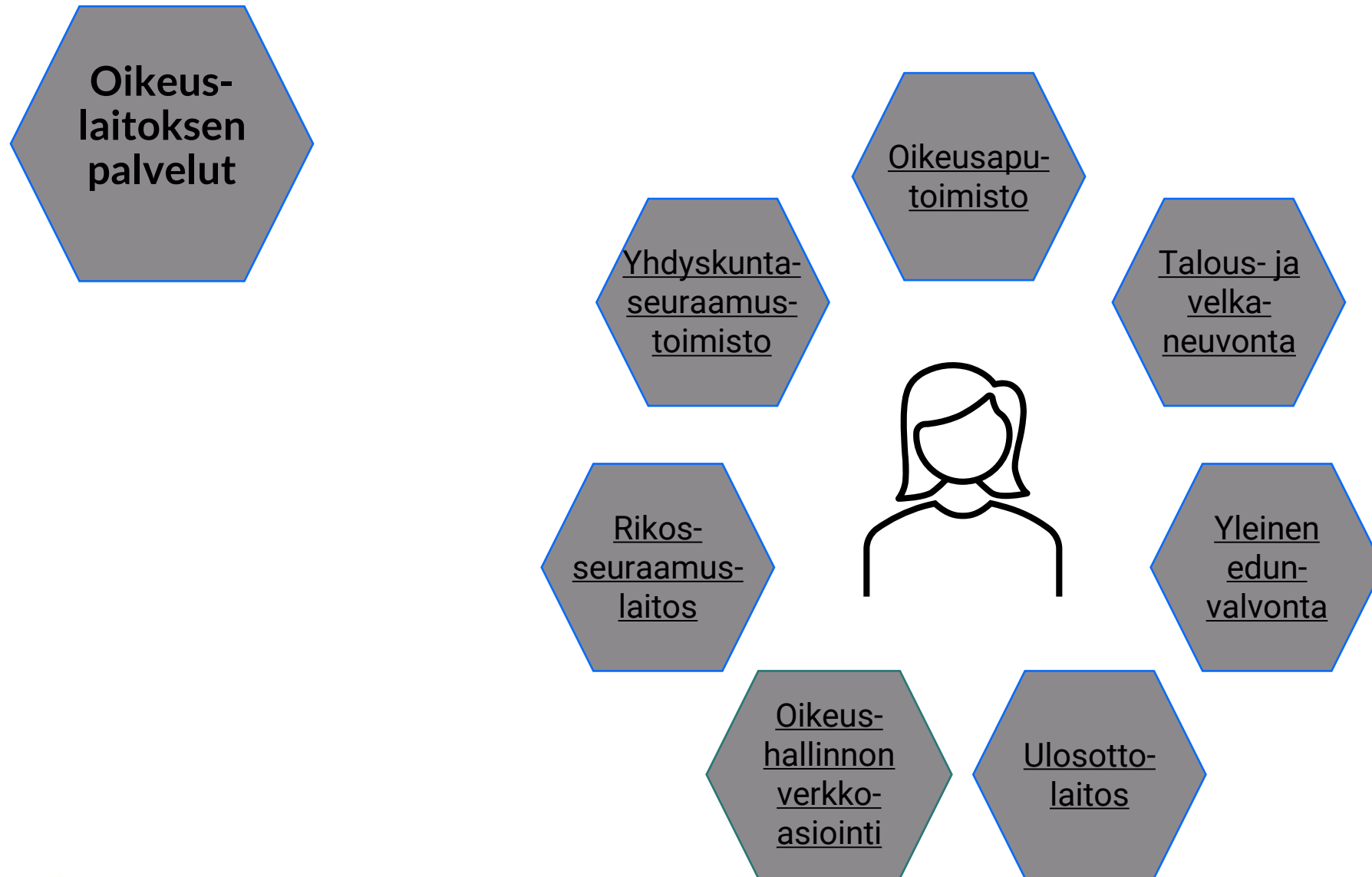
Keski-Uudenmaan alueella voi harrastaa monipuolisesti liikuntaa. Kaupungin lisäksi myös urheiluseurat ja yksityiset palveluntarjoajat mahdollistavat harrastamisen laidasta laitaan: tarjolla on kaikenlaista jousiammunnasta biljardiin, suunnistuksesta pesäpalloon ja golfista kamppailulajeihin.




KEUSOTE


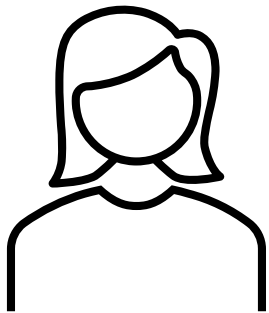
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Palaa Osallisuutta, hyvinvointia ja vertaisuutta tukeva toiminta-sivulle](#)





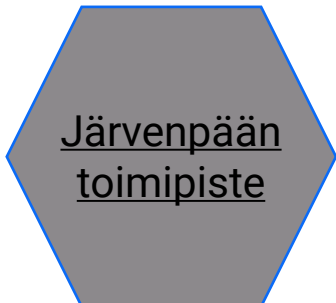
Talous-
ja velka-
neuvonta



Hyvinkään
toimipiste

Urakankatu 1 B 2. krs
05800 Hyvinkää

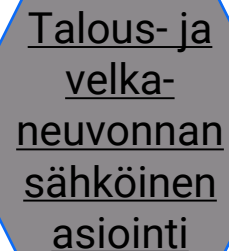
Postiosoite: PL 87, 05801 Hyvinkää
Puhelin: 029 56 60233
Sähköposti:
keski-uusimaa.velkaneuvonta@oikeus.fi



Järvenpään
toimipiste

Sibeliuksenkatu 15 B
04400 Järvenpää

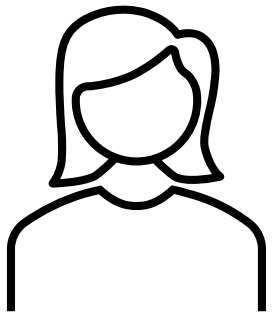
Postiosoite: PL 87, 05801 Järvenpää
Puhelin: 029 56 60233
Sähköposti:
[keski-uusimaa.velkaneuvonta\(at\)oikeus.fi](mailto:keski-uusimaa.velkaneuvonta(at)oikeus.fi)



Talous- ja
velka-
neuvonnan
sähköinen
asiointi

Edellyttää vahvaa tunnistautumista (pankkitunnukset tai
mobiilivarmenne)

**Yleinen
edun-
valvonta**



Hyvinkään
toimipiste
(ostopal-
velu)

Urakankatu 1 B, 3. krs
05800 Hyvinkää
Postiosoite: PL 81, 05801 Hyvinkää
Puhelin: 029 56 52500
Faksi: 029 56 52509
Sähköposti:
keski-uusimaa.edunvalvonta@oikeus.fi

Tuusulan
toimipiste
(ostopalvelu)

Koskenmäenpolku 4
04300 Tuusula
Postiosoite: PL 60, 04301 Tuusula
Sähköposti:
arto.natkynmaki@tuusula.fi
Puhelinvaihte: 09 871 81

Palvelukennoston kehittäminen

- Palvelukennosto on kehitetty Keski-Uudenmaan työkykyhankkeen kehittämistoimenpiteenä. Hanke on ollut osa valtakunnallista Työkykyohjelmaa.
- Työkalua on rakennettu oppilaitosyhteistyön avulla vuoden 2022 aikana.
 - Kennoston pohja, ensimmäinen versio ja ehdotus toteutuksesta syntyi [Monialainen osaaminen sosiaali- ja terveysalan digitaalisuuden kehittämisessä](#) –koulutuksessa, joka on 30 op:n erikoistumiskoulutus. Koulutusta toteuttaa valtakunnallisesti 14 eri ammattikorkeakoulua. Ohjausprosessista on vastannut [Savonia –ammattikorkeakoulu](#)
 - Työkalun Keusotelle kehittämistyönä ovat rakentaneet opiskelijat Tanja Mutanen, Hanna-Leena Niskanen ja Tarja-Liisa Riipinen.
- Palvelukennostoa ja sen liitteenä olevia esimerkkipalvelupolkuja on työstetty hankkeen kokoamassa alueellisessa työ- ja työhönvalmentajien verkostossa. Myös alueen muita ammattilaisia on osallistunut kehittämistyöhön liittyneisiin haastatteluihin ja työpajoihin.