

# Keusote alueen työkyvyn ja työllistymisen tuen PALVELUKENNOS TO

Sähköinen palveluohjauksen  
työkalu

# Käyttöohje Palvelukennostol.

- 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](mailto: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.

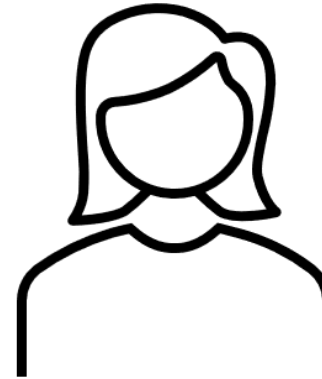


erveyspalvelut

Työkyvyn arviointi

Mielen-terveyspalvelut

Päihdepalvelut



Perusterveydenhuolto

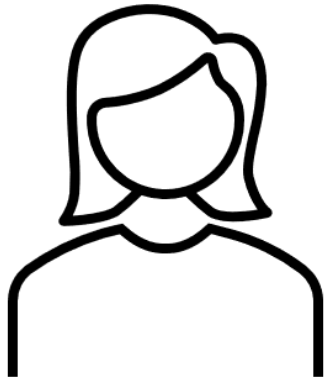
Työttömän terveys-tarkastus

Pitkäaikais-sairaudet

Kuntoutus- ja terapia- palvelut

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen allianssi

## Perus-terveydenhuolto



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.

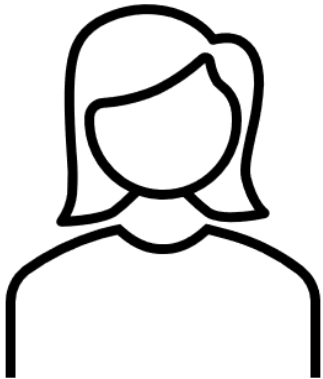
Äkillisissä tuki ja liikuntaelinoireissa voimme ohjata sinut hoidontarpeen arvion perusteella fysioterapian suoravastaanotolle. Fysioterapeutit ovat saaneet

lisäoputuksen tutkimuksen tekemiseen sekä kipua lievittävien ja liikkumista helpottavien ohjeiden antamiseen.



**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

## 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 lähetteellä. Jos saat lähetteen TE-toimistosta tai muulta viranomaiselta, 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.



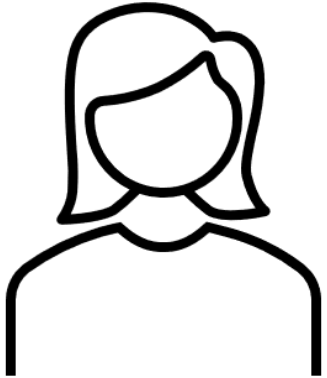
**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

*Voit halutessasi tehdä itsellesi sähköisen terveys- tai hyvinvointitarkastuksen ja ottaa käyttöösi sähköisiä valmennusohjelmia Omaolo -palvelussa.*

**Palaa terveyspalvelut -sivulle**



## Pitkäaikais-sairaudet




Pitkäaikaissairana saat terveysasemaltasi oman hoitovastaavan, jonka kanssa voit jatkossa asioida kaikissa terveytesi liittyvissä asioissa.


Tutustu käytössäsi oleviin Keusoten asiointikanaviin.

Pääset osallistumaan oman terveyst- ja hoitosuunnitelman 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 o- rskorvattavuute- den hakemiseksi tarvit- lausunnon.



Valtakunnallisia vammais- ja potilasjärjestöjä



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.

Työkykyarviointiin on eri työelämänsä ja työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu TYP

[Kykyviisari](#)

Työttömän terveystarkastus

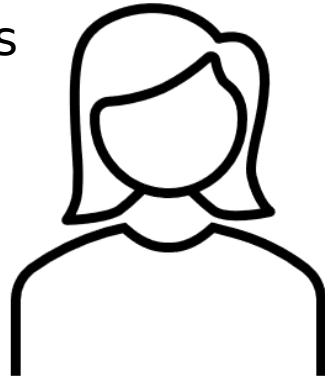
[Työikäisten asiakasohjaus](#)

Arvioi työkykyäsi Työterveyslaitoksen kehittämän Kykyviisarin avulla.

Jos terveydelliset seikat ovat työkykyäsi uhkana tai esteenä, voit hakeutua terveydenhuollon palveluihin, esim.

[työttömän terveystarkastukseen](#). Jos terveydessäsi on jotakin akuuttia asiaa, hakeudu omalle terveysasemalle. Jos sosiaaliseen toimintakykyyn, mielenterveyteen tai päihdehaittoihin liittyvät asiat heikentävät työkykyäsi, voit ottaa yhteyttä työikäisten asiakasohjaukseen.

 Työkykyohjelma



**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

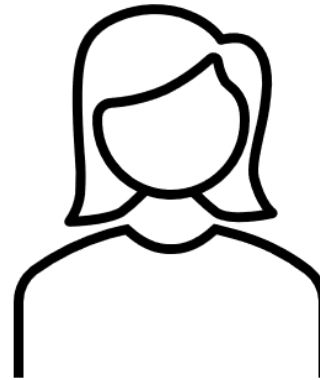
Palaa sosiaalipalvelut -sivulle  
Palaa terveyspalvelut -sivulle

## Mielen-terveys-palvelut

Mielen-terveyden edistäminen verkossa

Kelan kuntoutus mielen-terveys-kuntoutujille

Keusoten mielen-terveys-palvelut



Kriisikeskus Hymise

Keskustelu-apua Hyvinäköillä

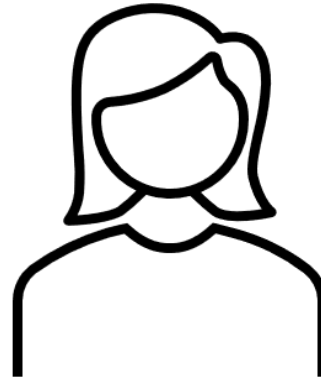
Mielen-terveyttä edistävä yhdistys

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-na  
vigaattori

Mielen-terv  
eystalon op  
paat, omah  
oito-ohjelm  
at ja nettit  
erapiat



Mielen-terve  
yden keskusli  
iton puhelin-  
ja verkkopalv  
elut

Mieli ry:n ch  
at ja verkko-  
palvelut



**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa mielenterveyspalvelut -  
sivulle

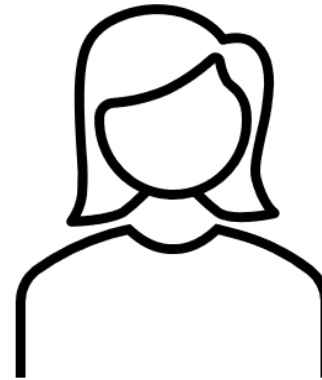
**Mielen-  
terveyttä  
edistävä  
yhdistys-  
toiminta**

Tuusula  
n-järven  
Klubital  
o

Nurmijärve  
n Klubitalo

Finfami U  
usimaa ry

Mielen-te  
rveys-yh  
distys Hy  
vinkään V  
erso ry



Hyvinkää  
n seudun  
mielen-te  
rveys-seu  
ra

Werkko r  
y

Keski-Uud  
enmaan m  
ielen-terve  
ys-seura

Tuusula  
n seudu  
n miele  
n-tervey  
s-yhdist  
ys Tuum  
i ry



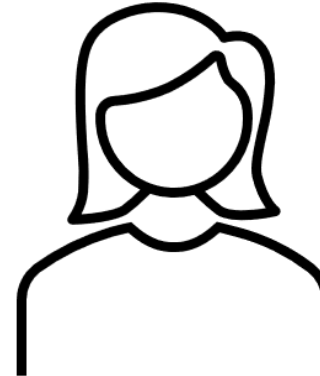
**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa mielenterveyspalvelut -  
sivulle

# Päihde- palvelu t

Päihde-  
palvelut  
verkoss  
a

Keusote  
n päihd  
e-palvel  
ut



Osallisuutta  
ja  
vertaisuutta  
tukeva  
toiminta  
(päihteet ja  
riippuvuude

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

Päihde-  
palvelu  
t verkos  
sa

Tietoa päihtei  
stä ja riippuv  
uuksista Päih  
delinkki.fi

Kohti  
päihdeett  
ö  
-myyttä (  
Keusote)

Tietoa päih  
de- ja pelih  
aittojen ehk  
äisystä EHY  
T ry

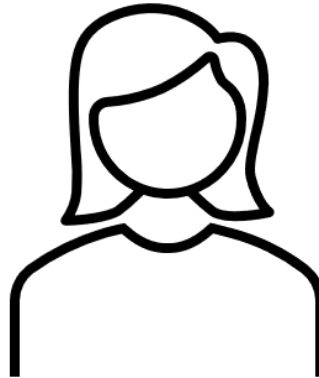
Päihde-ne  
uvontaa v  
erkossa ja  
puheli-  
mitse

Päihde-a  
siamies

Tietoa eri t  
oimijoiden  
palveluista  
ja tuesta ve  
rkossa Tuki  
kohta ry

Riippu-  
vuuksien  
vertais-tu  
kiryhmät

Mieli ry:  
n maksu  
ton 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 lääkinälliseen kuntoutukseen](#). Vaativaa lääkinällistä kuntoutusta ovat esimerkiksi erilaiset terapiat, moniammatillinen yksilökuntoutus sekä kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit.

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



**KEUSOTE**

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Lisäksi Kelalla on lukuisia harkinnanvaraisia kuntoutuspalveluja.

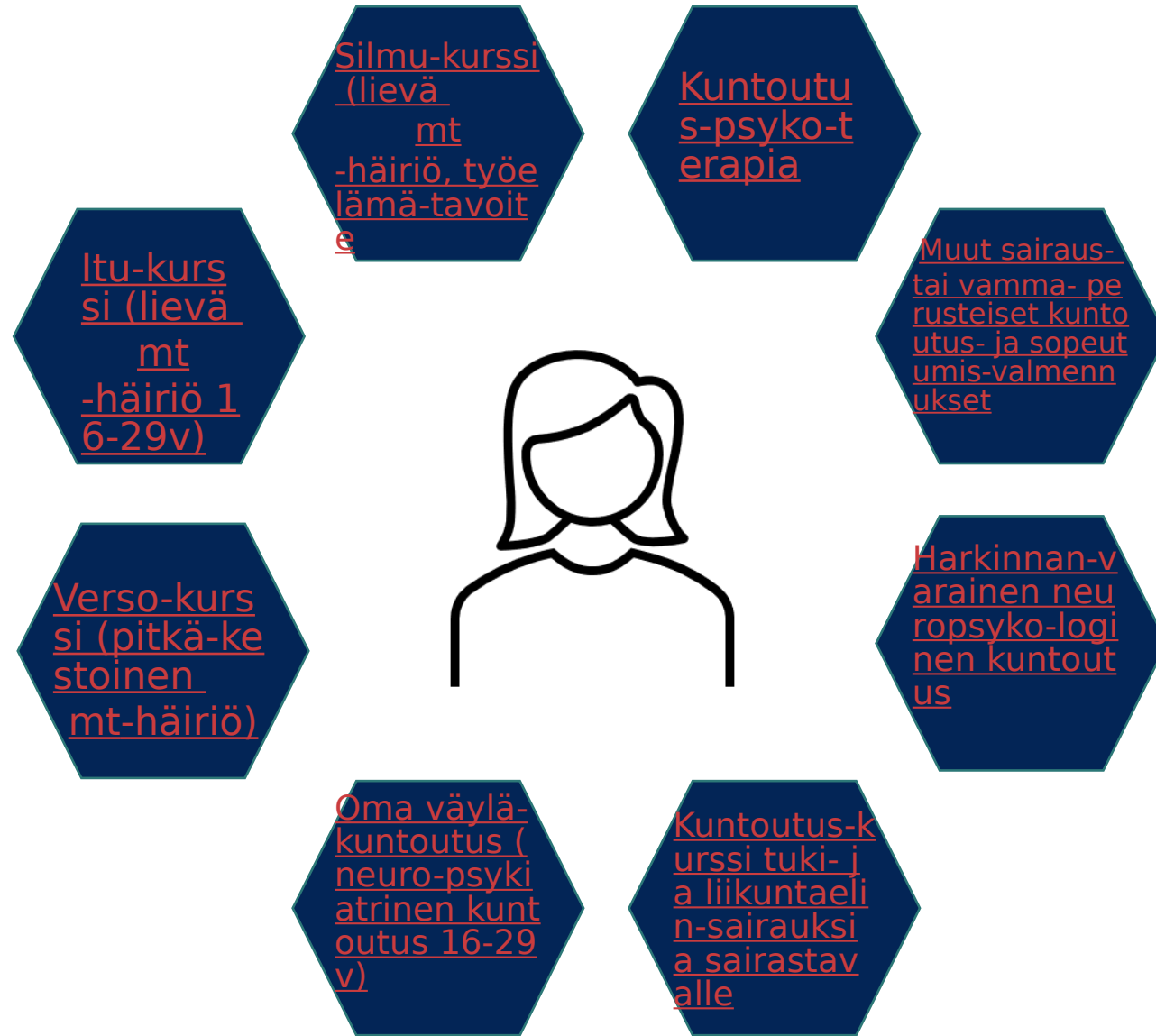
Palaa mielenterveyspalvelut -

sivulle

Palaa kuntoutus ja terapiapalvelut-

sivulle

**Kelan  
harkinnan-  
varainen**



Sosiaalipalvelut

Taloudellinen tuki

Päihdepalvelut

Asumis-  
palvelut  
ja  
asunnottomuus

Sosiaalityö ja -  
ohjaus

Vammaisten  
ja kehitysvammaisten  
työ- ja  
päivätoiminta

Työllistämistä edistävä  
monialainen yhteispalvelu TYP

Kuntouttava työtoiminta

Työhönvalmennus  
vammaispalvelujen  
asiakkaille

Sosiaalinen kuntoutus

Työkyvyn arviointi



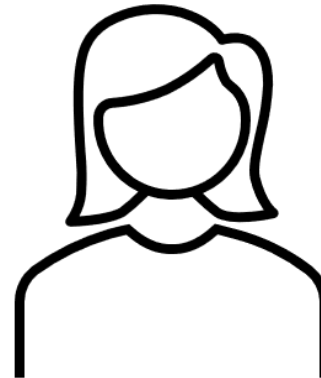
Sosiaalitoiminta ja ohjaus

Työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu TYP

Sosiaalityö työikäisille

Sosiaaliohjaus työikäisille

Työikäisten neuvonta ja ohjaus



Keski-Uudenmaan turvakoti

Taloudellinen tuki

Kriisityö

Sosiaalipäivystys

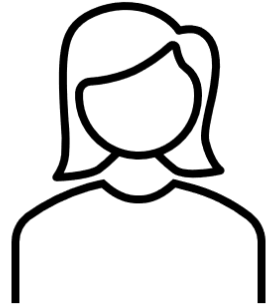


## Sosiaalisen kuntoutus

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**

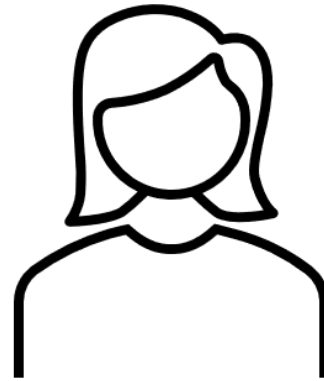


Sosiaalinen  
kuntoutus  
kunnittain

Järvenpää

Mäntsälä  
ja  
Pornainen

Hyvinkää



Nurmijärvi

Sosiaalisen  
kuntoutuksen  
ostopalvelut

Tuusula



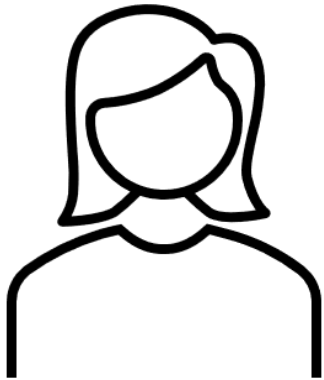
**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa sosiaalinen kuntoutus -  
sivulle

Järvenpään  
sosiaalinen  
kuntoutus

Tästä Järvenpään sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajien yhteystietoihin

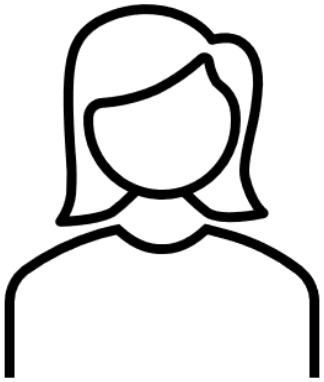
Järvenpään omaa sosiaalista kuntoutusta järjestetään Järvenpään Walossa



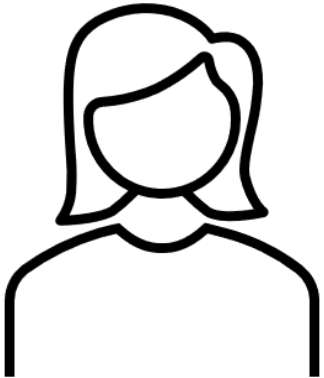
Tuusulan  
sosiaalinen  
kuntoutus

Tästä Tuusulan kuntouttavan työtoiminnan ohjaajien  
yhteystietoihin

Tuusulan omaa sosiaalista kuntoutusta järjestetään T  
uusulan toimintakeskuksessa



Nurmijärven sosiaalinen kuntoutus

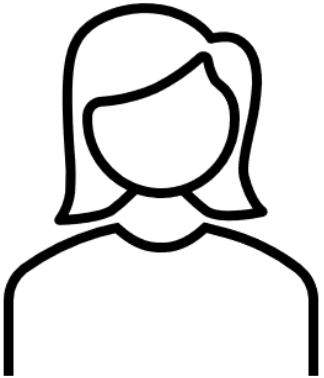


Tästä Nurmijärven sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajien yhteystietoihin

Nurmijärven omaa sosiaalista kuntoutusta järjestetään Nurmijärven Woimalassa



Mäntsälän  
ja Pornais-  
ten sosiaa-  
linen kunt-  
outus



Tästä Mäntsälän ja Pornaisten sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajien yhteystietoihin

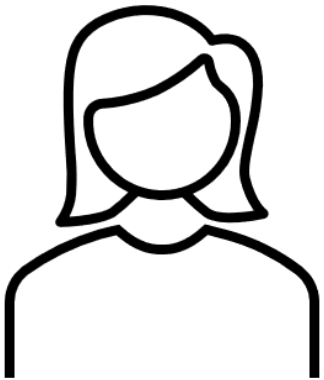
Mäntsälän ja Pornaisten omaa sosiaalista kuntoutusta järjestetään Päiväkeskuksessa



Hyvinkään sosiaalinen kuntoutus

Tästä Hyvinkään sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajien yhteystietoihin

Hyvinkään kaupungin omaa sosiaalista kuntoutusta järjestetään Hyvinkään Askareessa





## Sosiaalisen kuntoutuksen ostopalvelut

Osa sosiaalisen kuntoutuksen palveluista toteutetaan ostopalveluina. Ostopalveluihin ohjautetaan 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.

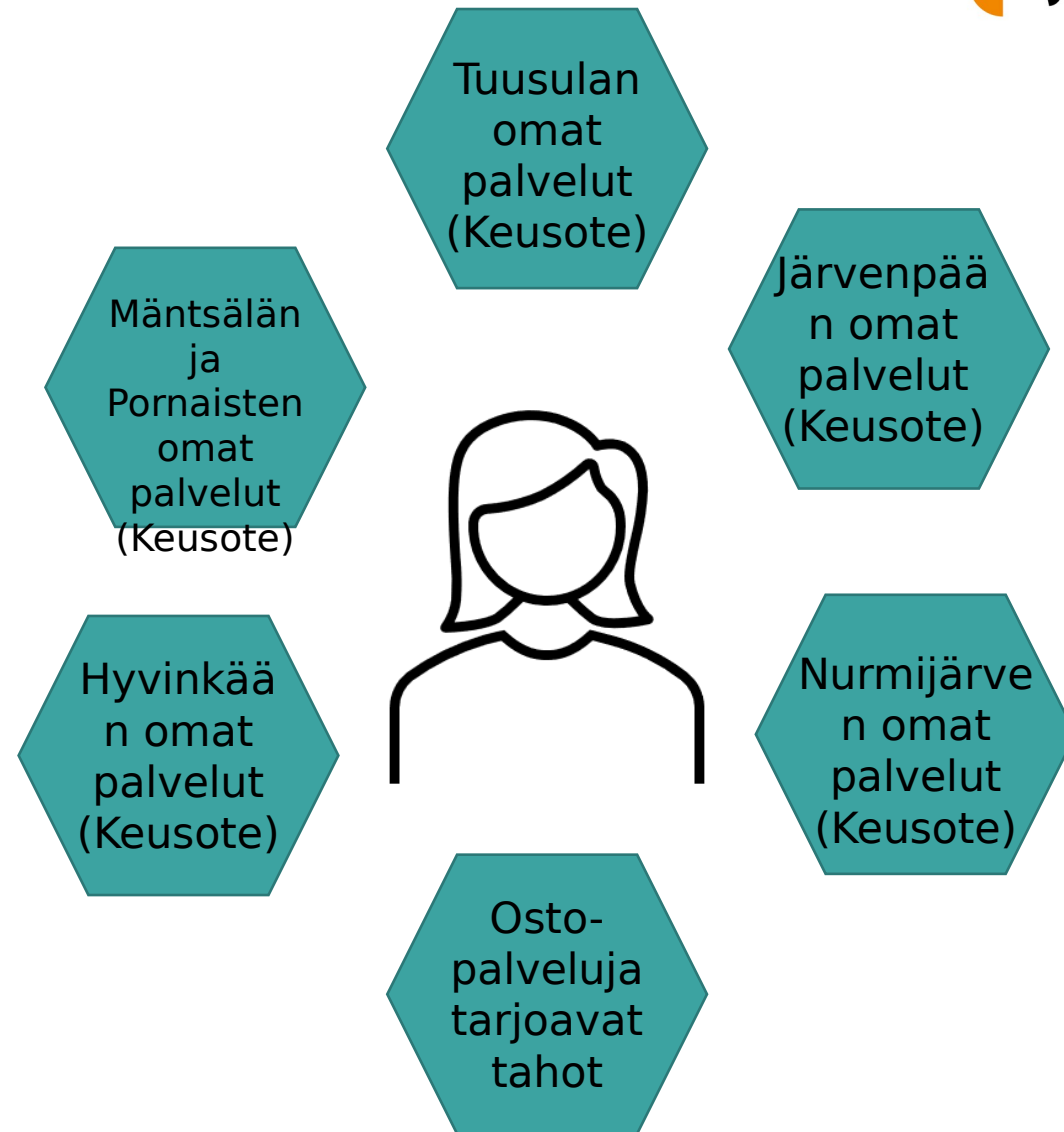
Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen perustuu aktivointisuunnitelmaan, jonka TE-toimiston ja kunnan tai sosiaalihuollon viranomainen laativat asiakkaan kanssa.

**Kuntouttavaan työtoimintaan ohjaututaan Keusoten**


**alueella**



**kautta.**



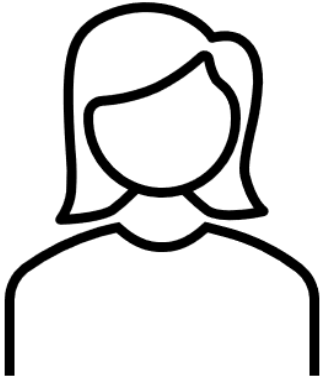
Palaa sosiaalipalvelut -sivulle



Hyvinkään  
kuntouttava työtoiminta

Hyvinkäällä kuntouttavassa työtoiminnassa on käytössä paljon ostopalvelupaikkoja, joihin ohjautetaan sosiaalisen kuntoutuksen sosiaaliohjaajien kautta. He työskentelevät Hyvinkään perhekeskus Renttossa.

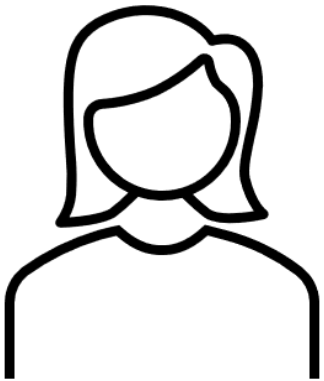
Tästä Hyvinkään kuntouttavan työtoiminnan ohjaajien yhteystietoihin



Mäntsälän ja Pornaisten kuntouttava työtoiminta

Tästä Mäntsälän ja Pornaisten kuntouttavan työtoiminnan ohjaajien yhteystietoihin

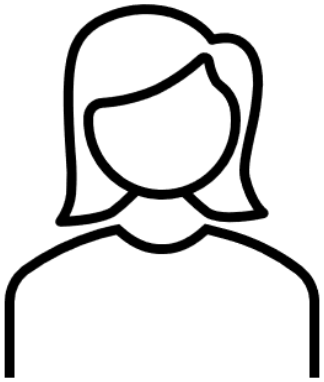
Keusoten itse toteuttamaa kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään Mäntsälässä Valmennuskeskuksessa



**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



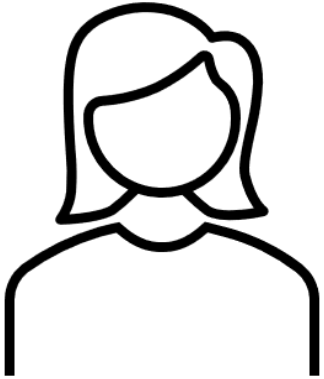
**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa kuntouttava työtoiminta -  
sivulle

Nurmijärven kuntouttava työtoiminta

Tästä Nurmijärven kuntouttavan työtoiminnan ohjauksen yhteystietoihin

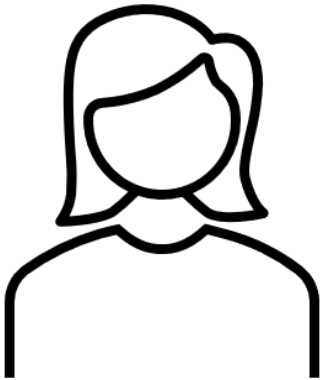
Keusoten itse toteuttamaa kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään Nurmijärvellä  
Woimalassa



Tuusulan  
kuntoutta  
va työtoi  
minta

Tästä Tuusulan kuntouttavan työtoiminnan ohjaajien  
yhteystietoihin

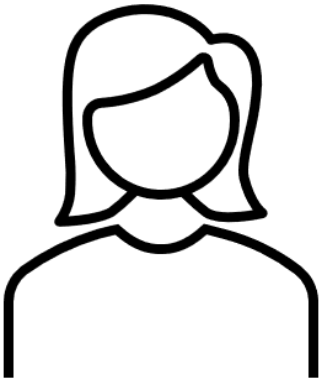
Keusoten itse toteuttamaa kuntouttavaa työtoiminta  
a järjestetään Tuusulan Hyrylässä Työtoimintakeskuk  
sessa



**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa kuntouttava työtoiminta -  
sivulle

Kuntouttava  
n  
työtoiminna  
n  
ostopalveluj  
en tarjoajat

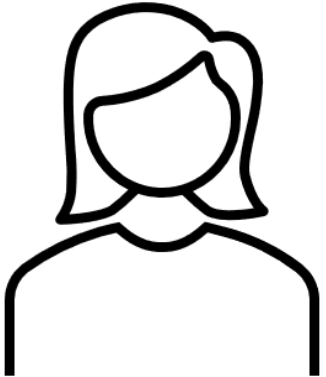


## Ostopalveluihin ohjaututaan Keusoten sosiaalisen kuntoutuksen sosiaaliohjaajien kautta

- 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-  
valmenn  
us  
vammais-  
palveluje

n  
asiakkail  
le



## 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](mailto:niina.pirinen@keusote.fi)

Anne Helminen 050 497 2419,

[anne.Helminen@keusote.fi](mailto:anne.Helminen@keusote.fi)

**Hyvinkää:** Kati Lappalainen 050 497 2428,

[kati.lappalainen@keusote.fi](mailto:kati.lappalainen@keusote.fi)

**Järvenpää:** Heli Laurila, 050 497 2397, [heli.laurila@keusote.fi](mailto:heli.laurila@keusote.fi)

**Tuusula:** Annukka Luoderanta, 050 497 2412,

[annukka.luoderanta@keusote.fi](mailto:annukka.luoderanta@keusote.fi)

**Mäntsälä ja**

**KEUSOTE**  
PORNAINEN

Keski-Uudenmaan hyvinvointivaltio

Merja Kutvonen, 050 497 2380,

[merja.kutvonen@keusote.fi](mailto:merja.kutvonen@keusote.fi)

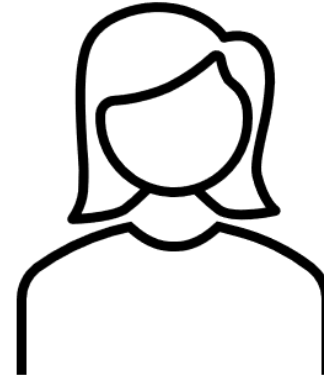
Palaa sosiaalipalvelut -sivul

Vammaisten ja kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta

Työtoiminta kehitysvammaisille

Työhönvalmennus vammaispalvelujen asiakkaille

Vammaispalvelujen neuvonta ja ohjaus

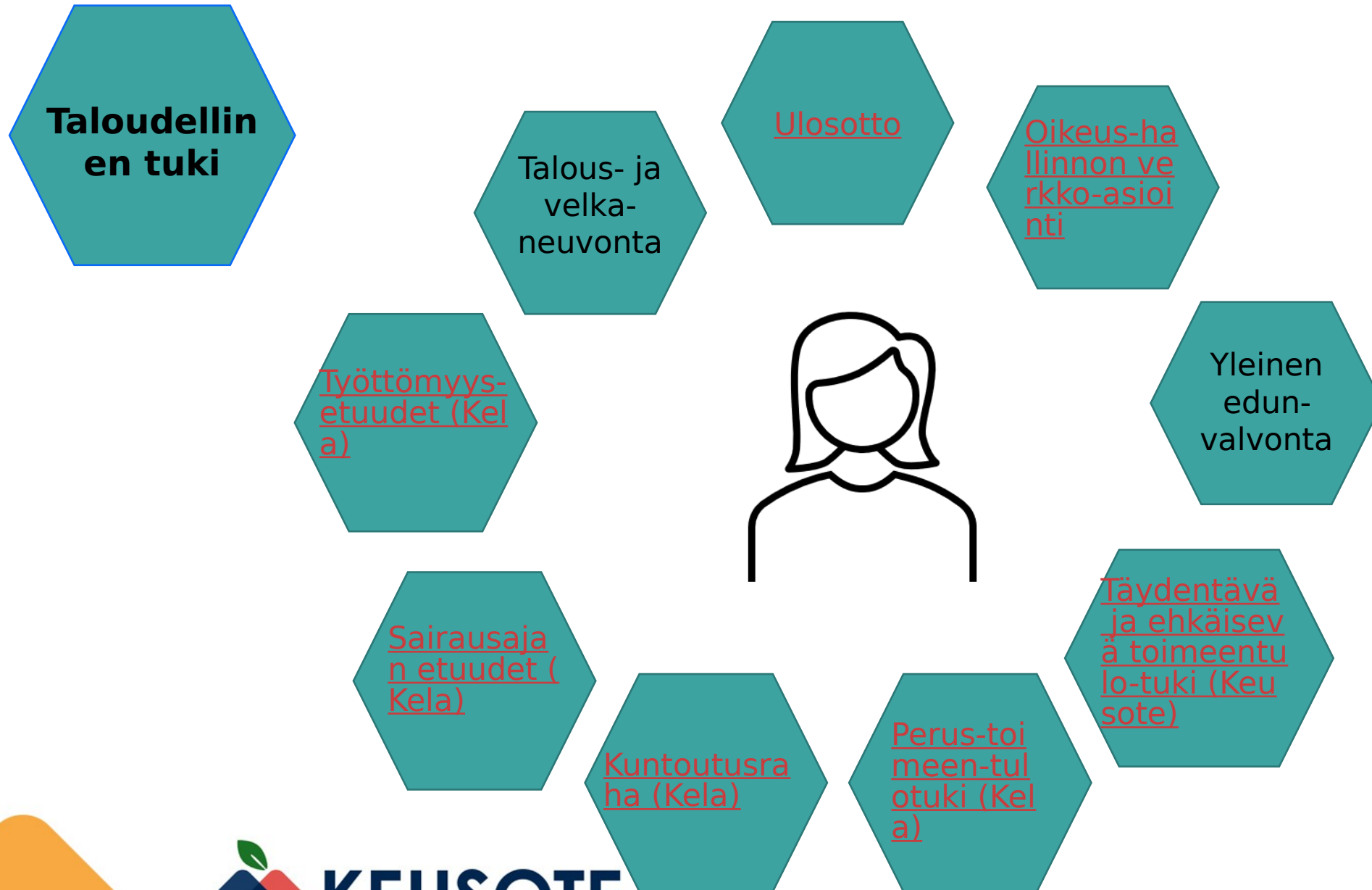


Päivätoiminta kehitysvammaisille

Päivätoiminta vammaisille

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





**Asumis-  
palvelut ja  
asunnotom-  
uus**

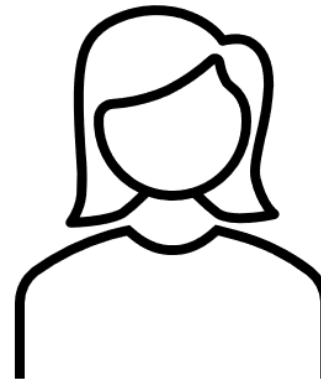
Keski-Uuden-  
maan nuoriso-  
asunto-  
yhdistys

Hyvinkään  
nuoriso-a-  
sunto-yhdi-  
stys

**Asumis-  
neuvont-  
a**

Työikäisten a-  
siasohjaus  
(Keusote)

Asumis-pal-  
velut vam-  
maisille ja k-  
ehitys-vam-  
maisille



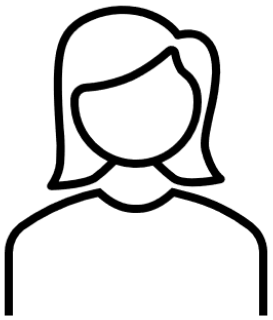
Tilapäis-m-  
ajoitus

Asumis-palve-  
lut mielenter-  
veys- ja päih-  
de-kuntoutuji-  
lle

Keski-Uud-  
enmaan tu-  
rvakoti



Asumis-  
neuvonta



Nestori-h  
ankkeen  
Asumise  
n botti

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

Nestori-  
hankkeen  
A  
sumisen k  
äsikirja

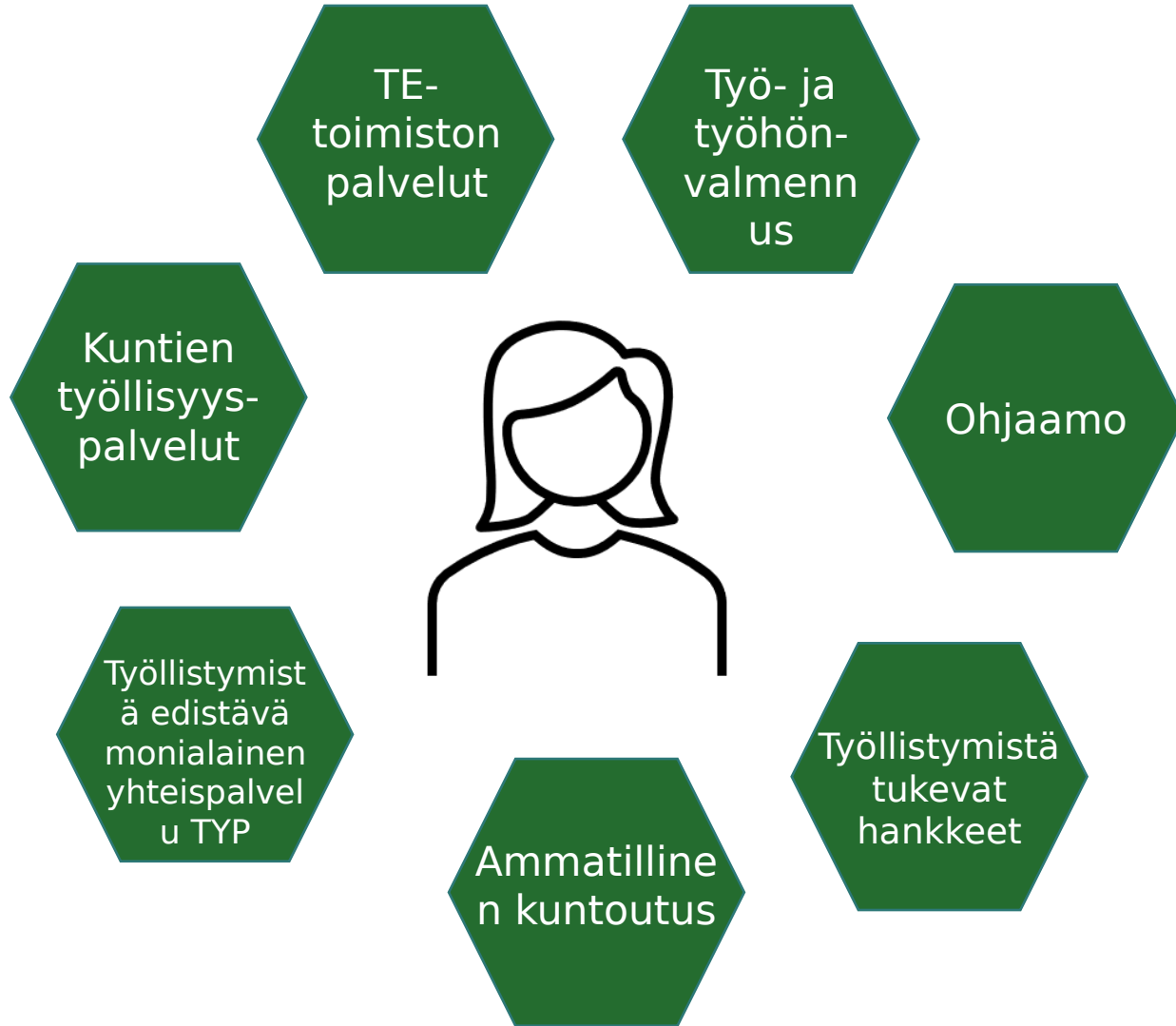
Käsikirja sisältää perustietoa asumisesta ja siihen läheisesti liittyvistä asioista.

Kuluttaja-  
liiton asu  
mis-neuv  
onta

Asumisneuvontaa puhelimitse ja chatissa



# Työllistymisen palvelut



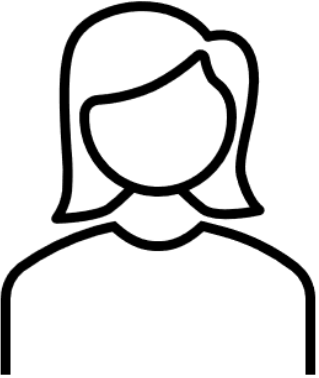


Keski-Uudenmaan  
TYP

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 työmarkkinavalmiuksia 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



**KEUSOTE**

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

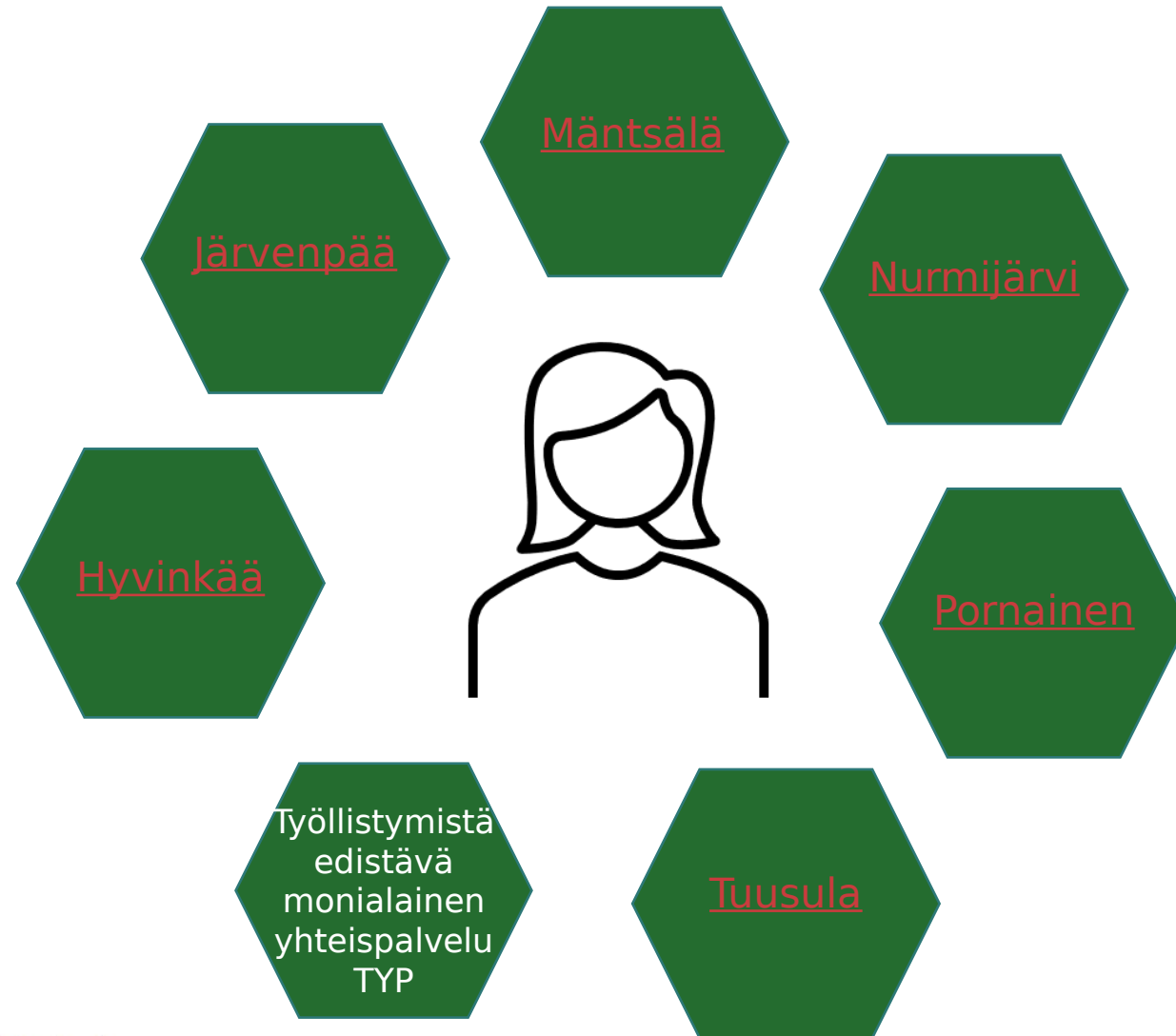
Palaa työkyvyn arviointi sivulle

Palaa sosiaalipalvelut sivulle

Palaa työllistymisen palvelut sivulle

## 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 muutosturva

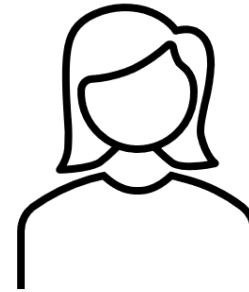
Työnhaku, ammatinvalinta ja urapalvelut

Koulutuspalvelut

Työkokeilu

Palkkatuki työllistymisen aikana

Työttömyysturva



Työkyvyn tuen palvelut

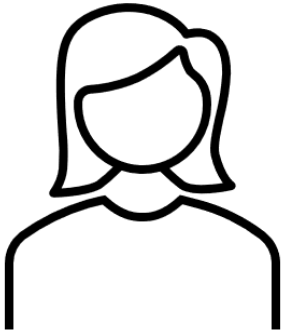
Työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu TYP

Uudenmaan TE-toimiston tapahtumat

Kotoutumisaajan palvelut

Työhönvalmennus





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](mailto: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](mailto:kirjaamo.uusimaa@te-toimisto.fi)



Osoite: Urakankatu 1, 05900 Hyvinkää

Aukioloajat: Arkisin klo 9–12 ja 13–16

Puhelinpalvelut

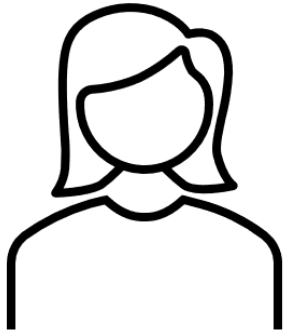
Henkilöasiakkaat, valtakunnallinen puhelinpalvelu:  
p. 0295 025 500 (arkisin klo 9.00-16.15)

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

Sähköposti: [kirjaamo.uusimaa@te-toimisto.fi](mailto: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](mailto:kirjaamo.uusimaa@te-toimisto.fi).

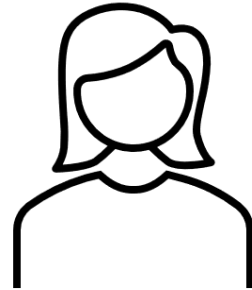


TE-  
toimiston  
koulutus-  
palvelut

Koulutus-k  
okeilut

Koulutus-ne  
uvonta

Kotoutumis-ko  
ulutus ja muu  
opiskelu maah  
an-muuttajana



Opiskelu ty  
öttömänä

Työvoim  
a-  
koulutus



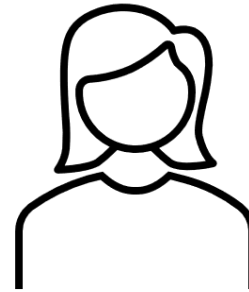
**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa TE-toimiston palvelut -  
sivulle

Kotoutum  
is-ajan  
palvelut

Kotoutumis-  
koulutus

Kotoutujan  
alkukartoitu  
s



Kotoutumis-  
uunnitelma

Kotoutujan  
omaehtoin  
en opiskelu



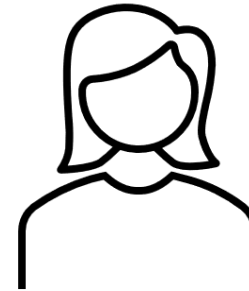
**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa TE-toimiston palvelut -  
sivulle

**Työhön-  
valmennus**

TyöDesign o  
satyö-kykyis  
ten työhön-v  
almennus

Työhön-va  
lmennus



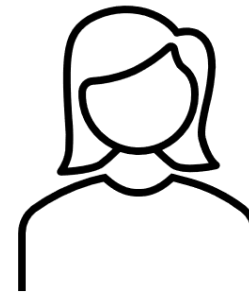
Työllistymistä  
edistävät  
hankkeet

Työnhaku,  
ammatin-  
valinta  
ja  
uraneuvonta

Ura-valm  
ennus

Ammatin-v  
alinta ja ur  
aohjaus

Työhaun  
neuvonta j  
a ohjaus



Työnhaku-v  
almennus

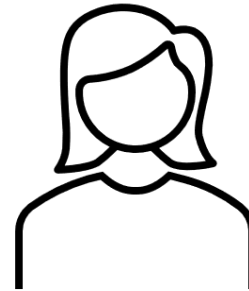
Koulutus  
-neuvon  
ta



**Työkyvy  
n tuen  
palvelut**

Työkyky-  
koordinaatori  
n palvelut

Työkyvyn  
terveydellis  
et  
selvitykset



Ammatilline  
n kuntoutus



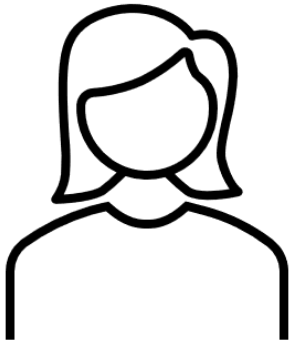
**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa TE-toimiston palvelut -  
sivulle



Työkyky-koo  
rdinaattorin  
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](mailto:tyokyky.uusimaa@te-toimisto.fi)

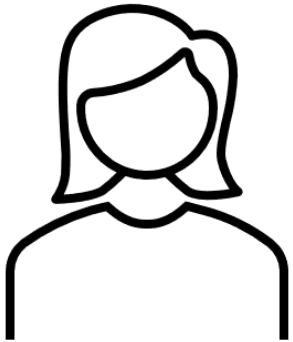


**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa TE-toimiston palvelut sivulle



Työkyvyn  
terveydelli  
set  
elvitykse

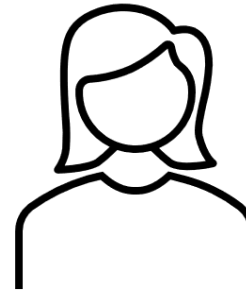


TE-toimiston tarjoamaa työkyvyn arviointia ei saa käyttää sairauden diagnosoimiseksi tai hoidon taikka lääkinnällisen kuntoutuksen järjestämiseksi, eikä siihen sisällytetä em. tarkoituksessa tehtäviä laboratorio- tai röntgenologisia tutkimuksia. Em. tarkoituksessa asiakas ohjataan julkiseen terveydenhuoltoon,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

Kotoutujan alk  
ukartoitus ja k  
otoutumis-su  
nnitelma



Kotoutumis-k  
oulutus ja mu  
u opiskelu ma  
ahan-muuttaj  
ana

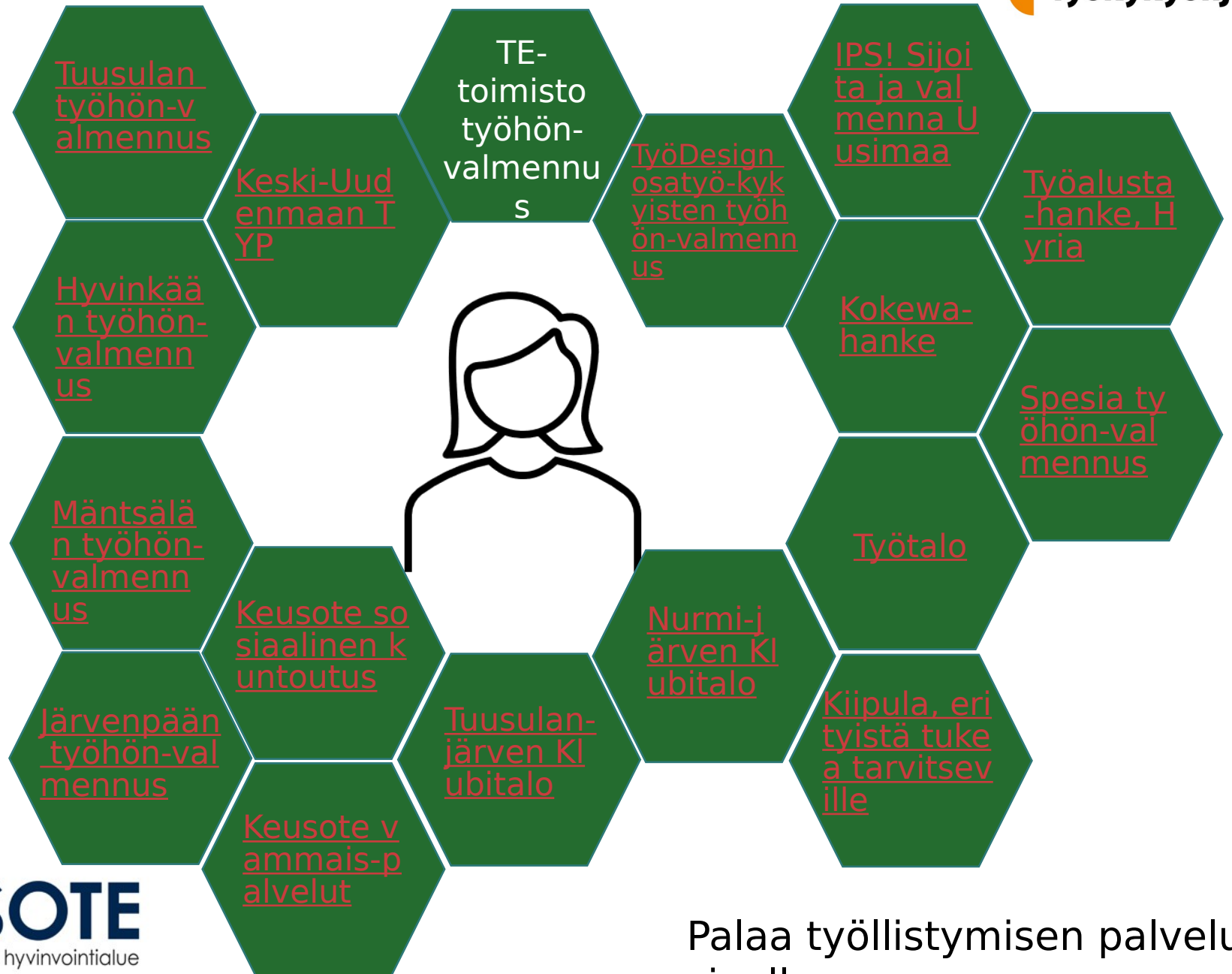


**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa TE-toimiston palvelut -  
sivulle  
Palaa maahanmuuttajien palvelut -  
sivulle

# 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 työkaveriinkin 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.

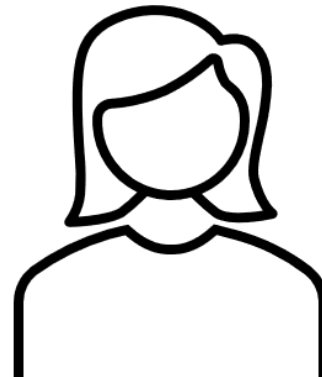


Palaa työllistymisen palvelut -sivulle

**Työllistymi  
stä tukevat  
hankkeet**

IPS! Sijoi  
ta ja val  
menna U  
usimaa

Työalusta-h  
anke, Hyria



Kokewa-  
hanke

Työkyky-h  
anke



**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa työllistymisen -palvelut sivul

# Ammatillinen kuntoutus

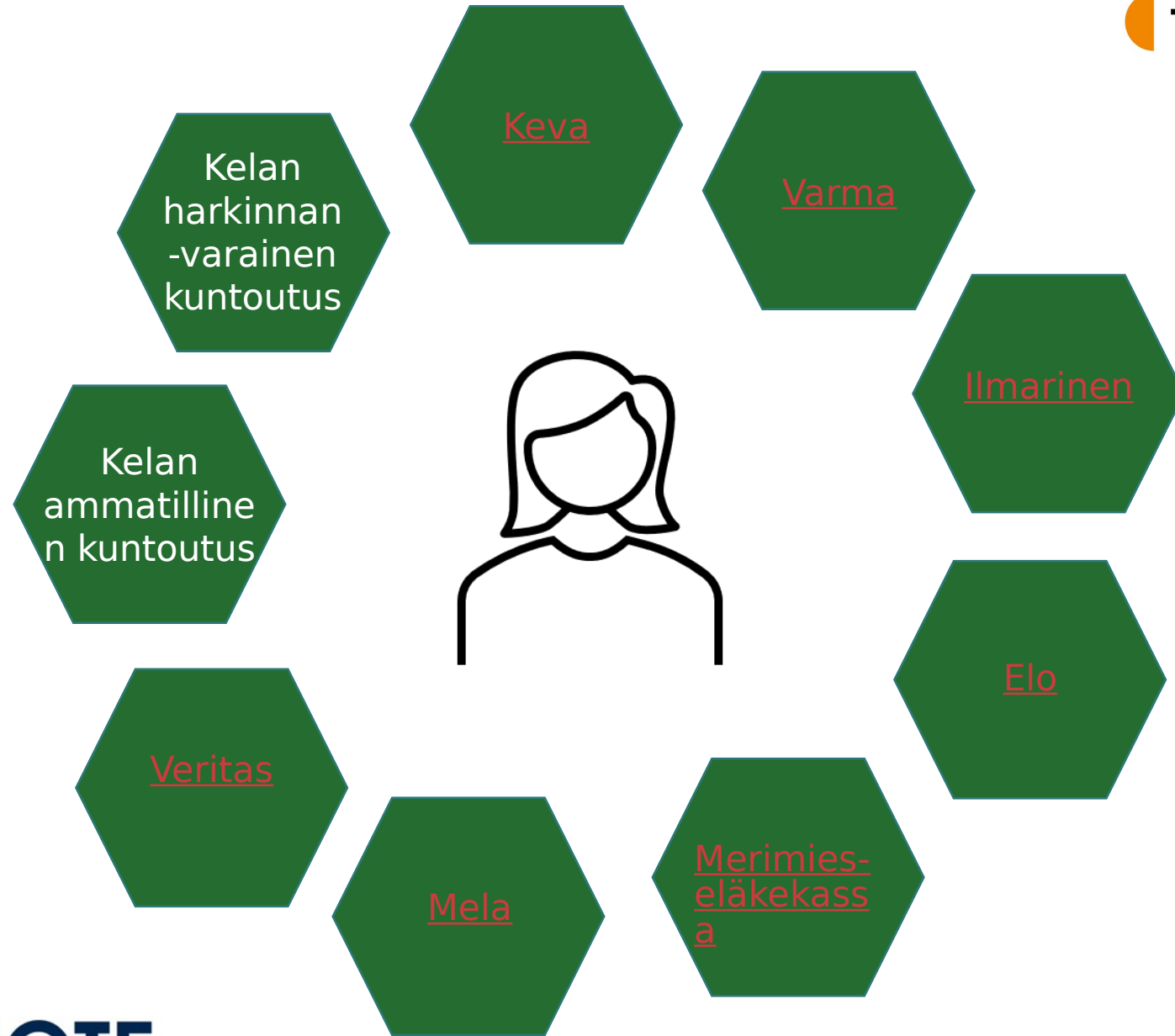
Ammatillista kuntoutusta toteuttaa työeläkelaitokset ja Kela.

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

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



**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue



Palaa työllistymisen -palvelut sivulle

Kelan ammatillinen kuntoutus

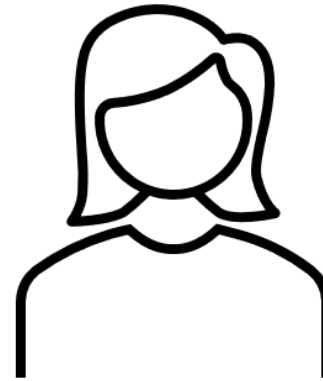
Elinkeino-tuki

TEAK työllistymistä edistävä ammatillinen kuntoutus

Koulutus-kokeilu

Nuoren ammatillinen kuntoutus

Ammatillinen kuntoutus



Apuvälineet

Kiila-kuntoutus

Ammatillinen kuntoutuskurssi (Taitokurssi)

Ammatillinen kuntoutus selvitys

**Kela** järjestää ammatillista kuntoutusta vähän aikaa työelämässä olleille.

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



**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

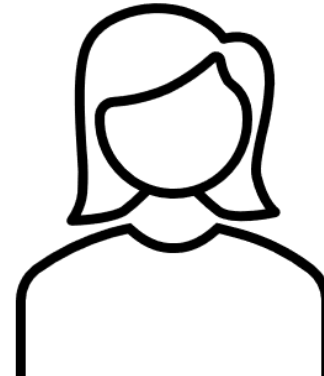
Palaa Kelan kuntoutuspalvelut-sivulle

Palaa ammatillisen kuntoutuksen palvelut-sivulle

Nuoren a  
mmatillin  
en kuntou  
tus

NUOTTI-  
valmennu  
s

TEAK  
työllistymistä  
edistävä  
ammattillinen  
kuntoutus



Koulutus-  
kokeilu

Ammatillin  
en  
kuntoutus-  
selvitys

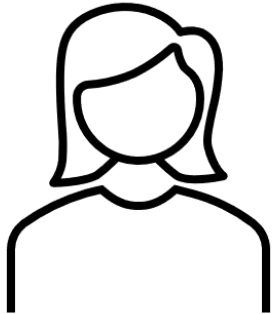


**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa Kelan ammatillinen kuntoutus -  
sivulle

 **NUOTTI-  
valmenn  
us**

**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:

 **KEUSOTE**

Keski-Suomen alueellinen viranomaislinja

**nuoret.etelainen@kela.fi**

Kelan valtakunnallinen viranomaislinja

**020 692 235**

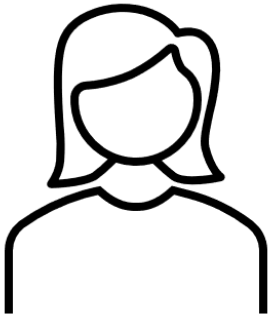
**020 692 235**

Nuori itse ottaa yhteyttä valtakunnalliseen kuntoutuksen palvelunumeroon

**Palaa nuorten ammatillinen kuntoutus - sivulle**



## Ammatillinen en kuntoutus- selvitys



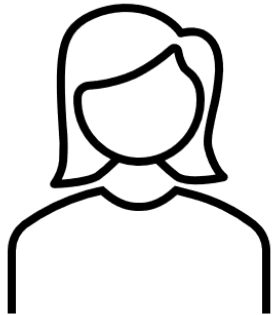
Ammatillinen kuntoutus selvitys voi sopia sinulle, jos työ- tai opiskelukykyysi on heikentynyt sairauden tai vamman vuoksi ja tarvitset tukea kuntoutuksen mahdollisuuksien ja kokonaistilanteesi selvittämisessä. Ammatillista kuntoutus selvitystä voit hakea myös ilman todettua sairautta, jos olet 16-29-vuotias 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 seuranta päivää. Kuntoutuksen pituus sovitetaan yksilöllisen kuntoutustavoitteesi mukaan. Osa kuntoutuksesta voi toteutua etäkuntoutuspäivinä. **[Palveluntuottajahaku löytyy täältä](#)**



## Koulutus- s- kokeilu



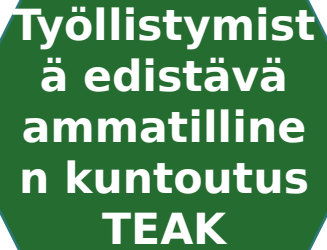
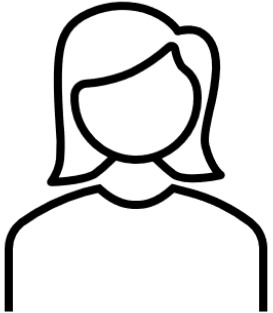
Koulutuskokeilu voi sopia sinulle, jos sinulla on sairauden tai vamman vuoksi erityisiä vaikeuksia koulutusalan valinnassa. Samalla voit varmistaa, että suunnittelemasi koulutus sopii sinulle. Voit hakea koulutuskokeilua myös ilman todettua sairautta, jos olet 16-29-vuotias ja toimintakykysi on olennaisesti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



 Työllistymistä edistävä ammatillinen kuntoutus TEAK

Työllistymistä edistävä ammatillinen kuntoutus on suunnattu työikäisille 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**



**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

**Ohjeet työllistymistä edistävään ammatilliseen kuntoutukseen hakemiseen**

Palaa nuorten ammatillinen kuntoutus -sivulle

 **TEAK työllistymistä edistävä ammatillinen 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](http://tyollistymista.edistava.ammattillinen.kuntoutus-kela.fi)

[Ohjeet työllistymistä edistävään ammatilliseen kuntoutukseen hake miseen](#)

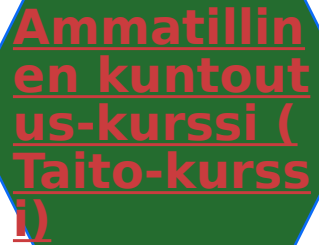


[Palveluntuottajahaku löytyy täältä](#)

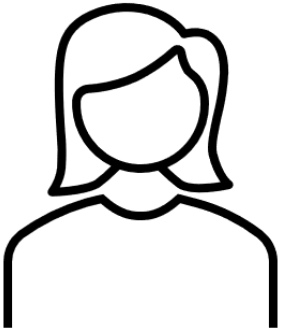
**KEUSOTE**

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa Kelan ammatillinen kuntoutus -  
sivulle



**Ammatillin  
en kuntout  
us-kurssi (Taito-kurssi)**



### Milloin palveluun?

- Ammatillinen koulutus puuttuu
- Opinnot ovat keskeytyneet elämänhallinnan heikentymisen takia
- työttömyys
- Sairauspäiväraha, kuntoutustuki tai työkyvyttömyyseläke, mutta motivaatiota palata takaisin työelämään.
- Kurseja 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://www.kela.fi/ammattillinen-taito-kuntoutus)

[Ohjeet Taito-kurssille hakemiseen](#)

[Palveluntuottajahaku löytyy täältä](#)

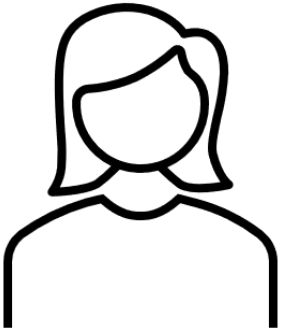


**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa Kelan ammatillinen kuntoutus -  
sivulle



## Ammatillinen kuntoutus-selvitys



### **Milloin palveluun?**

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

### **Sisältö ja toteutus**

- kesto enintään 10 kuntoutuspäivää
- aloitetaan alkuselvitysjaksoilla (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 kuntoutusselvityksestä - Kela](#)

[Ohjeet ammatilliseen kuntoutusselvitykseen hakemiseen](#)

[Palveluntuottajahaku löytyy täältä](#)

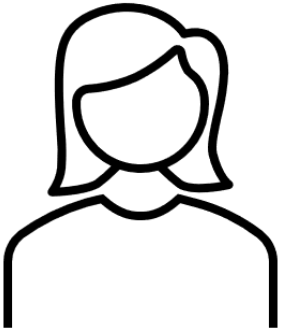


**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa Kelan ammatillinen kuntoutus -  
sivulle



Ammatillin  
en 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

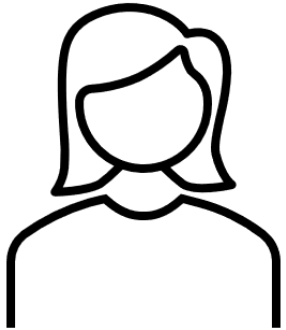
### Milloin ajankohtaista?

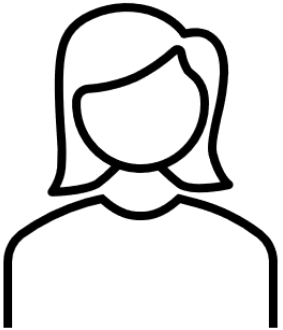
- Asiakas ei suoriudu työstään tai opiskelustaan sairauden, vian tai vamman vuoksi ilman haettavaa apuvälinettä tai suoriutuminen ilman sitä on kohtuuttoman vaikeaa tai rasittavaa
- saa työstä toimeentulonsa tai olennaista lisäansiota eläkkeeseensä. Esim. näkö- ja kuulovammaiset, neurologiset sairaudet.

### Miksi apuväline?

- Apuväline on yksilöllisesti suunniteltu ja tekniseltä tasoltaan vaativa ja siten kallis
- Apuväline voi myös olla
  - standardivalmisteinen laite (esim. kannettava tietokone), kun sen tarve on yksilöllisesti perusteltu
  - tietyille vammaryhmälle suunniteltu laite (esim. lukutelevisio) tai standardivalmisteen ja tietyille vammaryhmälle 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?**

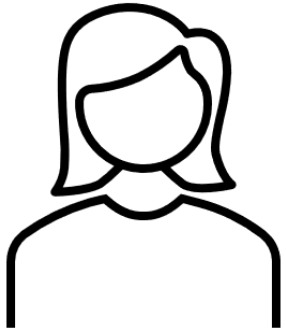
- Elinkeinotuki on rahallinen avustus yritystoimintaan tai itsenäiselle ammatinharjoittajalle, ei sen sijaan toisen työssä olevalle.
- Avustuksen määrä on enimmillään 17 000 euroa, asiakkaan omavastuuosuus kokonaiskustannuksista on 20%
- Avustusta myönnetään työvälineisiin, laitteisiin, kalusteisiin,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

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



[Objektit elinkeinotuen hakemiseen](#)  
**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa Kelan ammatillinen kuntoutus -  
sivulle

 **Kiila-kuntoutus**

## 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](#)



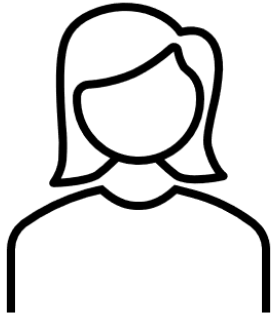
**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

[Kurssihaku löytyy täältä](#) Käytä hakusanaa KIILA

Palaa Kelan ammatillinen kuntoutus -  
sivulle

**Kelan  
harkinnan-  
varainen  
kuntoutu-  
s**



 Oma  
Väylä-  
kuntoutu  
s

**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.



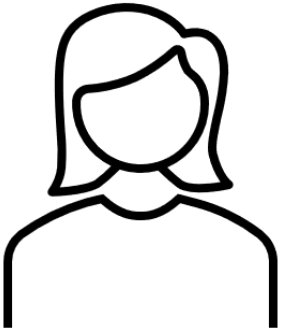
**KEUSOTE**

Keskittämisen ja hyvinvointialue

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

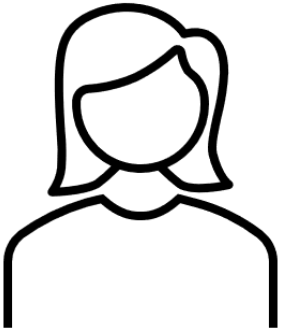
5 yksilöllistä tapaamista, verkkokuntoutusta sinulle sopivana ajankohtana, 5 ryhmämuotoista etäkuntoutuspäivää, jotka sisältävät kuvapuheluita ja verkkokuntoutusta, 3 väliytteenottoa sekä seurantayhteydenoton. Kurssin kesto on 8 kk.

Lue lisää: [Elo-kurssi](#)



[Kurssihaku löytyy täältä](#)  
KEUSOTE  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa Kelan harkinnanvarainen kuntoutus -  
sivulle

 **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

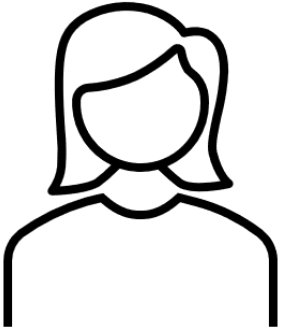
[Lue lisää: Silmu kurssi](#)

[Kurssihaku löytyy täältä](#)

 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 tukiverkostojen vahvistamiseen ja vertaistukea. Järjestetään avo- tai laitospuotoisesti kolmessa 5 vrk jaksossa.

[Lue lisää: Verso-kurssi](#)

[Kurssihaku löytyy täältä](#)



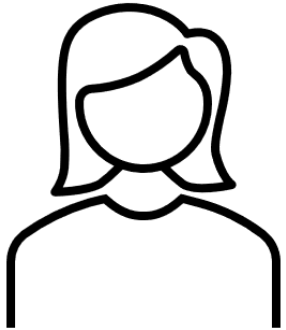
**Kuntoutus-  
kurssi tuki-  
ja liikunta-s  
airauksia sa  
irastavalle**

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



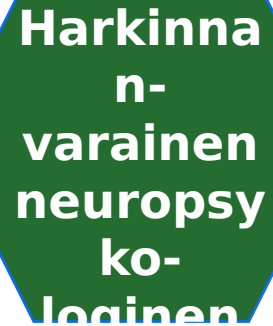
Kurssilla asiakas saa motivointia kuntoutukseensa, tietoa kivunhallintakeinoista ja itsehoidosta sekä ohjausta palvelu- ja tukiverkostojen käyttöön. Tules-kurssi kestää 15 vrk ja se toteutetaan kolmessa 5 vrk jaksossa. Tules-avokurssiin sisältyy 10 ryhmämuotoista avokuntoutuspäivää

[Lue lisää: TULES-kurssit](#)

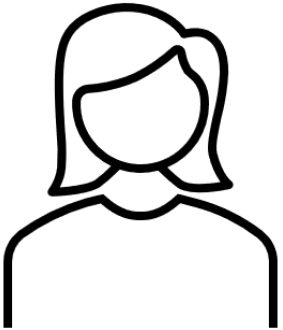


[Kurssihaku löytyy täältä](#)  
**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa Kelan harkinnanvarainen kuntoutus -  
sivulle



Harkinna  
n-  
varainen  
neuropsy-  
ko-  
loginen



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.

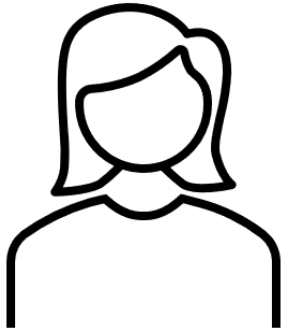
Lue lisää: [Neuropsykologinen kuntoutus - kela.fi](https://www.kela.fi/tyo-ja-tyo-kyky/tyo-kykyohjelma/tyo-kykyohjelma-2023-2025)



**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa Kelan harkinnanvarainen kuntoutus -  
sivulle

**Muut sairaus-  
tai vamma-pe-  
rusteiset kunt-  
outus- ja sope-  
utumis-valme-  
nnukset**



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](#)



**KEUSOTE**

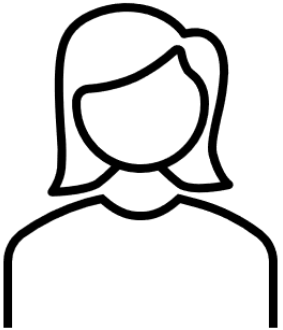
Keskijärvenmaan hyvinvointialue

[Kurssihakua löytyy täältä](#)

Palaa Kelan harkinnanvarainen kuntoutus -  
sivulle



## Kuntoutu s-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 paripsykoterapiaa tai kuvataideterapiaa. 16–25-vuotiaille se voi olla myös musiikkiterapiaa tai kuvataideterapiaa. Nuoren terapiaan voi liittyä myös vanhempien ohjaukseen.

[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.](#)

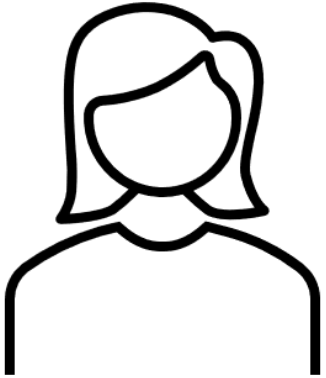


**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue





## Opinnollistaminen



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

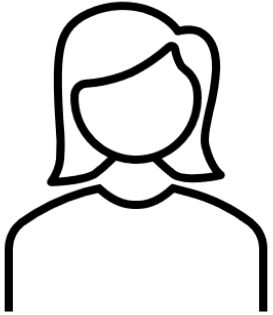
Opinnollistamisen tavoitteena on työnhakijan olemassa olevan osaamisen tunnistaminen ja uuden osaamisen kartuttaminen.

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](mailto: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](mailto:anu.laine@hyria.fi)

## Mäntsälä

Kunnan starttivalmennus

Tuuli Särkijärvi 0403146659

Oona Ruokonen 0403146676

Sähköpostit

[etunimi.sukunimi@mantsala.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mantsala.fi)



**KEUSOTE**

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

## Tuusula

Kunnan starttivalmennus

**Ota yhteyttä Starttipajaan.**

[starttipaja@tuusula.fi](mailto:starttipaja@tuusula.fi) tai 040 314 2228

## Pornainen

Kunnan ylläpitämä mediapaja

Simo Tynkkynen

puh. 040 1745019

[simo.tynkkynen@pornainen.fi](mailto:simo.tynkkynen@pornainen.fi)

## Nurmijärvi

Kunnan ylläpitämä työpaja.

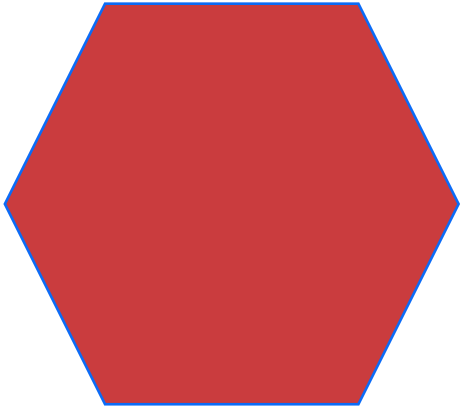
Toimintaa autopajan, puupajan ja kädentaitojen saralla sekä muutto- ja kuljetustehtävissä.

Kaisa Selkämaa

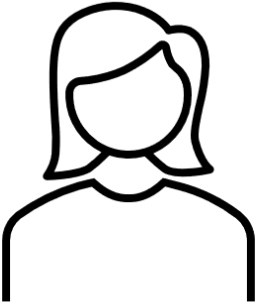
040 317 2348

[kaisa.selkamaa@nurmijarvi.fi](mailto:kaisa.selkamaa@nurmijarvi.fi)

Palaa opinnollistaminen -sivulle



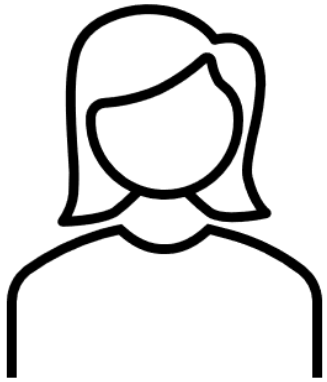
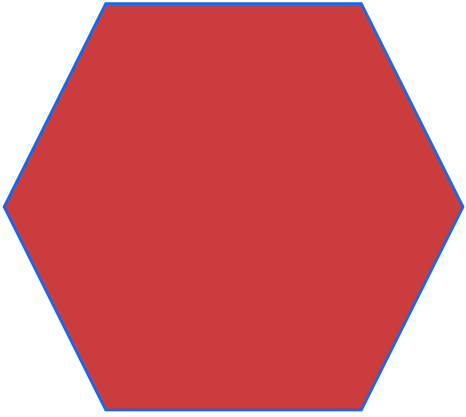
Työvoimakoulutuksen tavoitteena on usein suorittaa perus-, ammatti- tai erikoisammattitutkinto tai tutkinnon osa. Monilla eri ammattialoilla järjestetään lisäksi jatko- tai täydennyskoulutusta.



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](#)



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

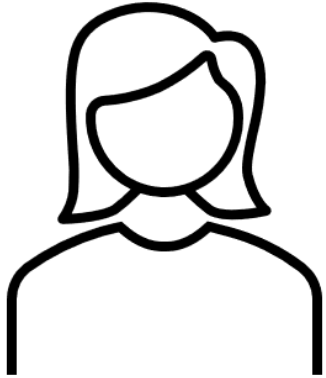
Monet ammattikoulut, ammattikorkeakoulut ja yliopistot järjestävät täydennyskoulutuksia. Voit suorittaa esimerkiksi hygieniapassin tai ea-kortin täydentämään osaamistasi. Nämä koulutukset ovat usein maksullisia, mutta maksujen suuruudet vaihtelevat ja joukossa on hyvinkin edullisia koulutuksia ja opintojaksoja.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

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

 Korkea-  
koulutus

Korkeakoululla ja -koulutuksella tarkoitetaan ammattikorkeakouluissa tai yliopistoissa suoritettavia opintoja.

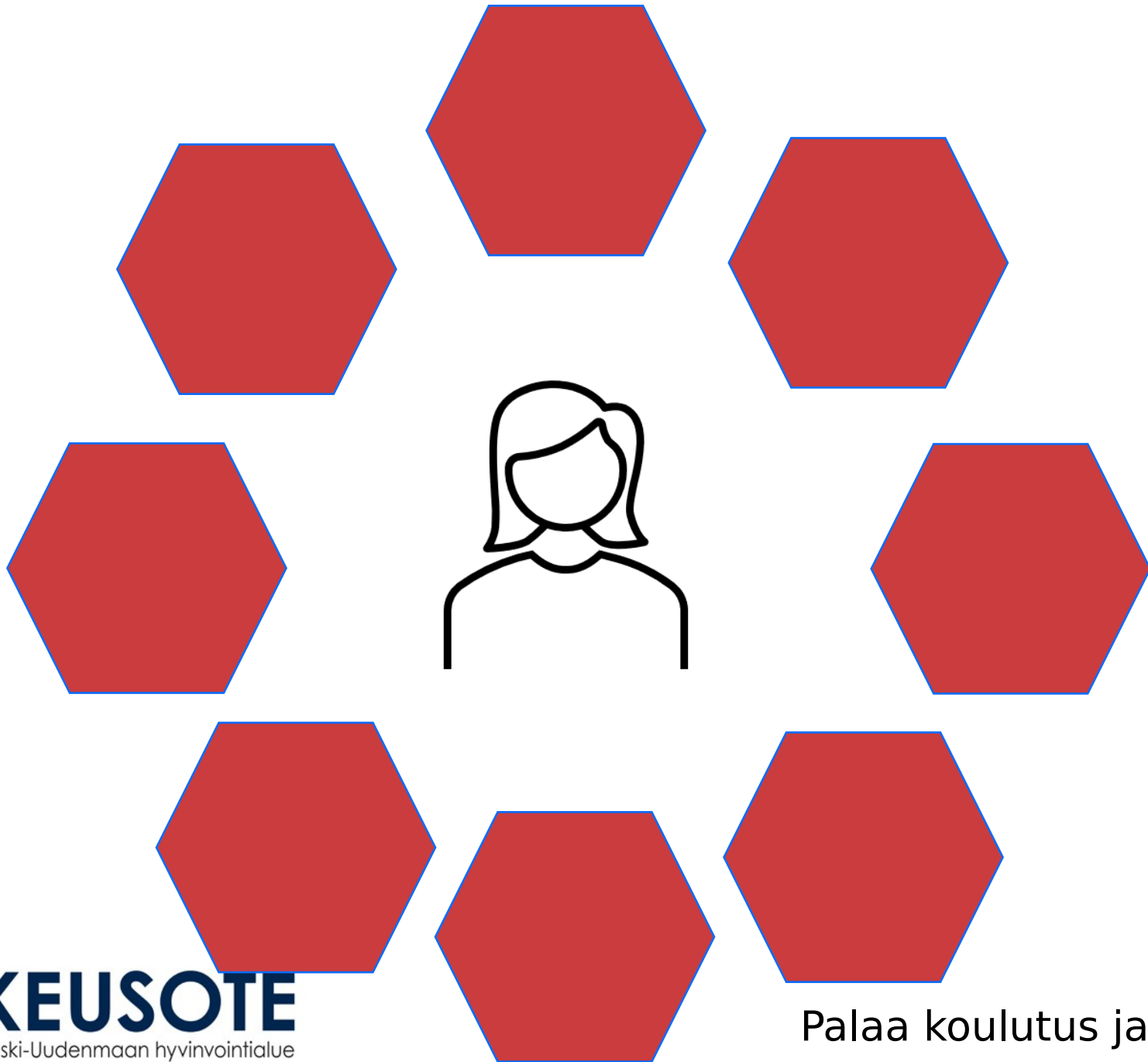
Keusoten alueella toimii ammattikorkeakoulu [Laurea](#) ja lisäksi lähialueilta löytyy useita ammattikorkeakouluja sekä yliopistoja. Monilla oppilaitoksilla on myös paljon opintoja, joita voi suorittaa osin tai kokonaan etänä, joten älä anna oppilaitoksen sijainnin rajata hakujasi.



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



Perus-  
koulutus



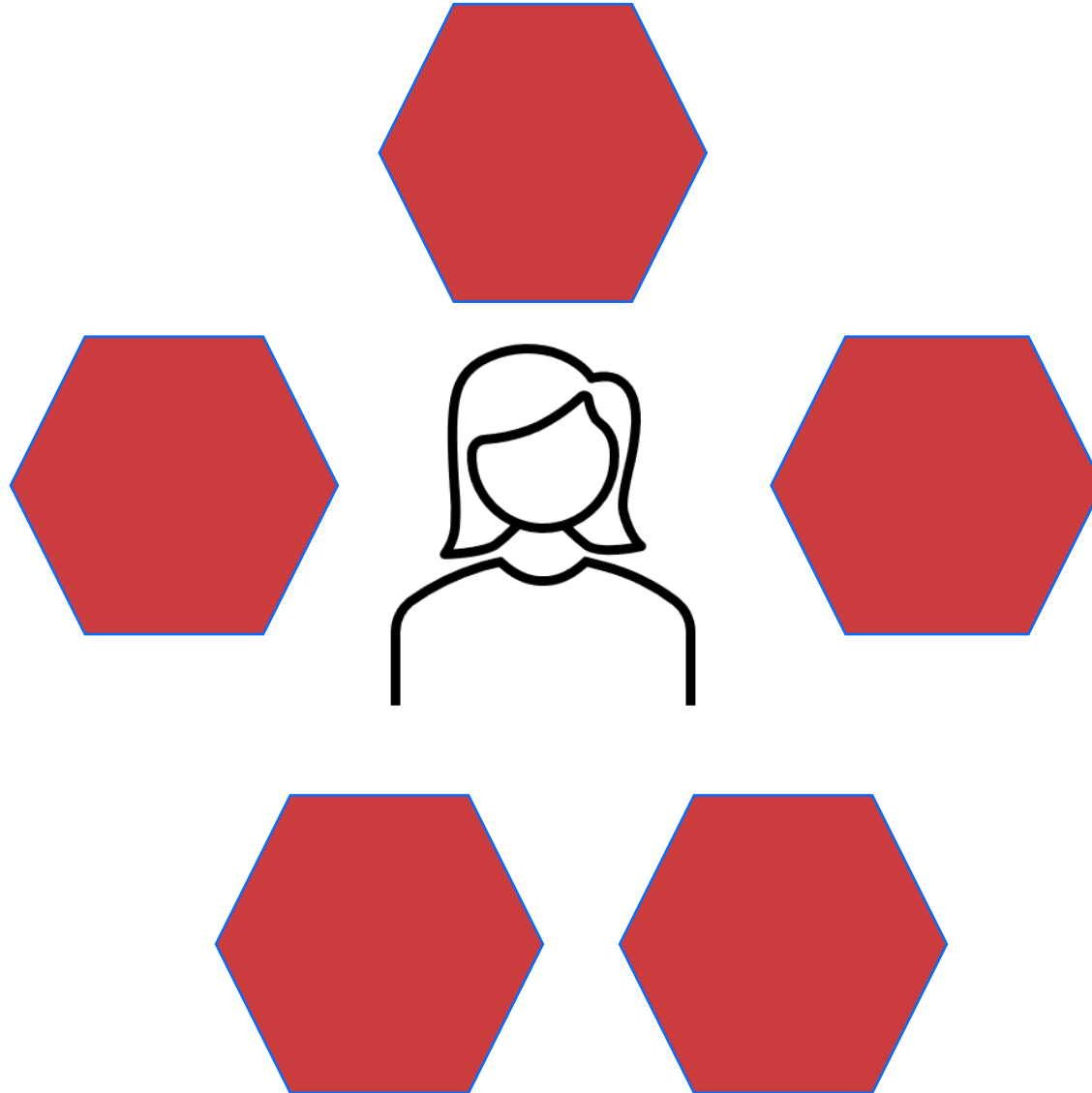
## 2. Asteen oppi- laitokset

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.



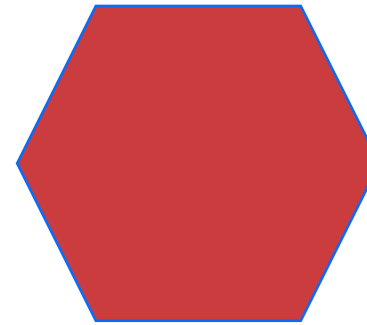
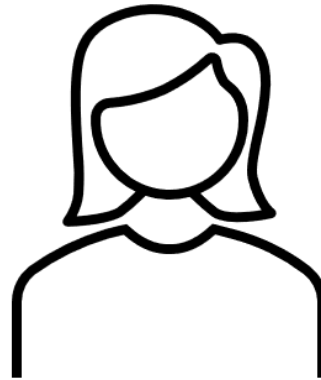
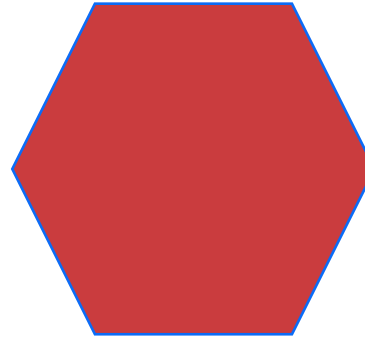
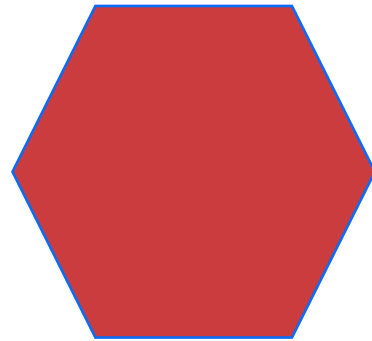
Lukio-  
opetus





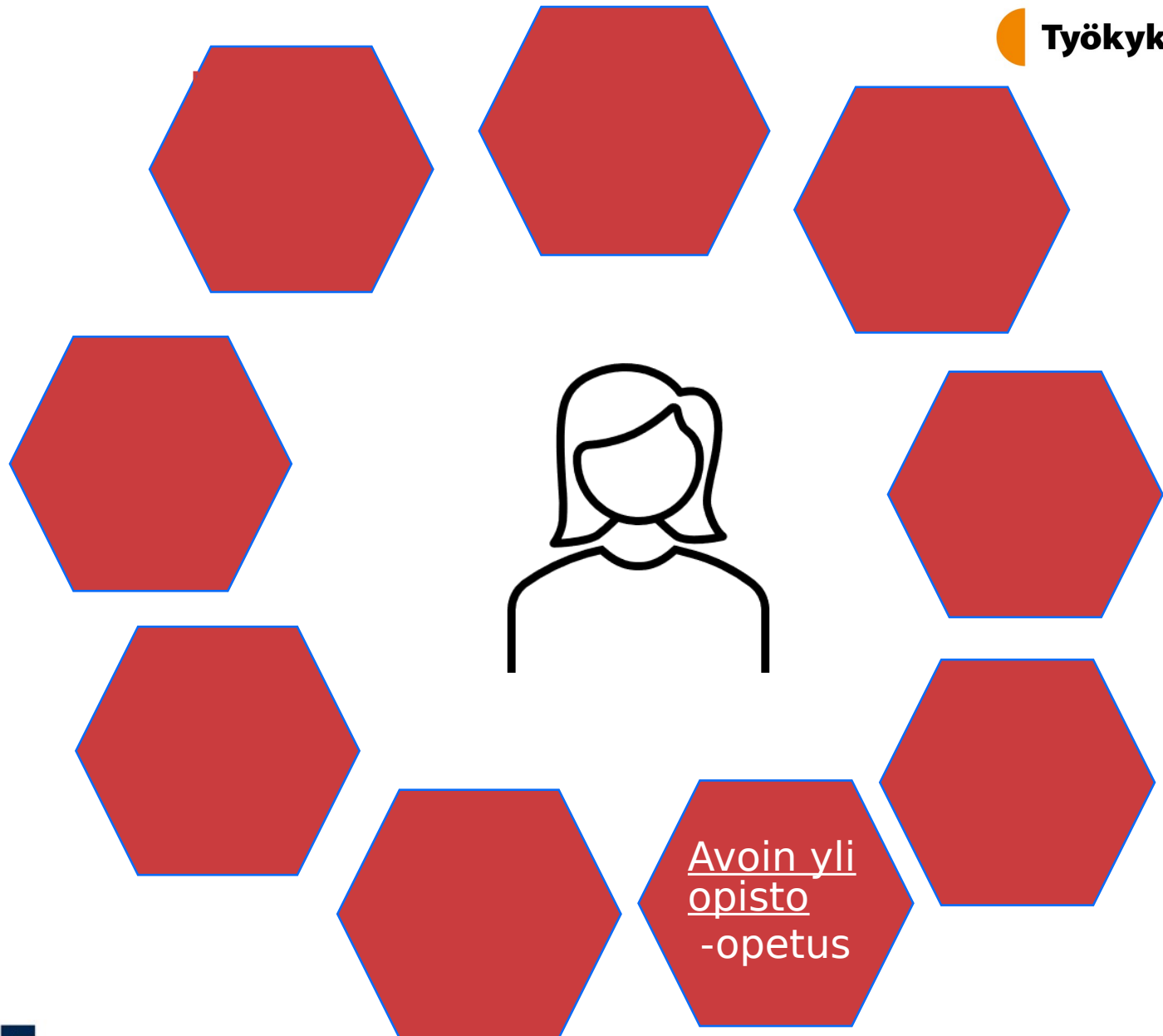
## Kotoutum is- koulutus

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 kansalaisopistot

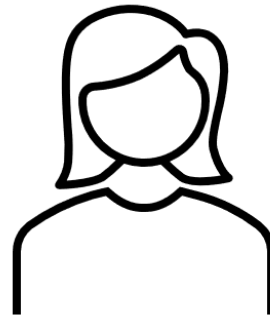
Vapaan sivistystyön tarkoituksena on elinikäisen oppimisen periaatteen pohjalta edistää ihmisten monipuolista kehittymistä ja järjestää yhteiskunnan eheyttä, tasa-arvoa ja aktiivista kansalaisuutta tukevaa koulutusta. Olennaista vapaassa sivistystyössä on, että koulutukseen hakeutuminen on avointa kaikille.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



Kohderyhmä-  
kohtaiset  
palvelut

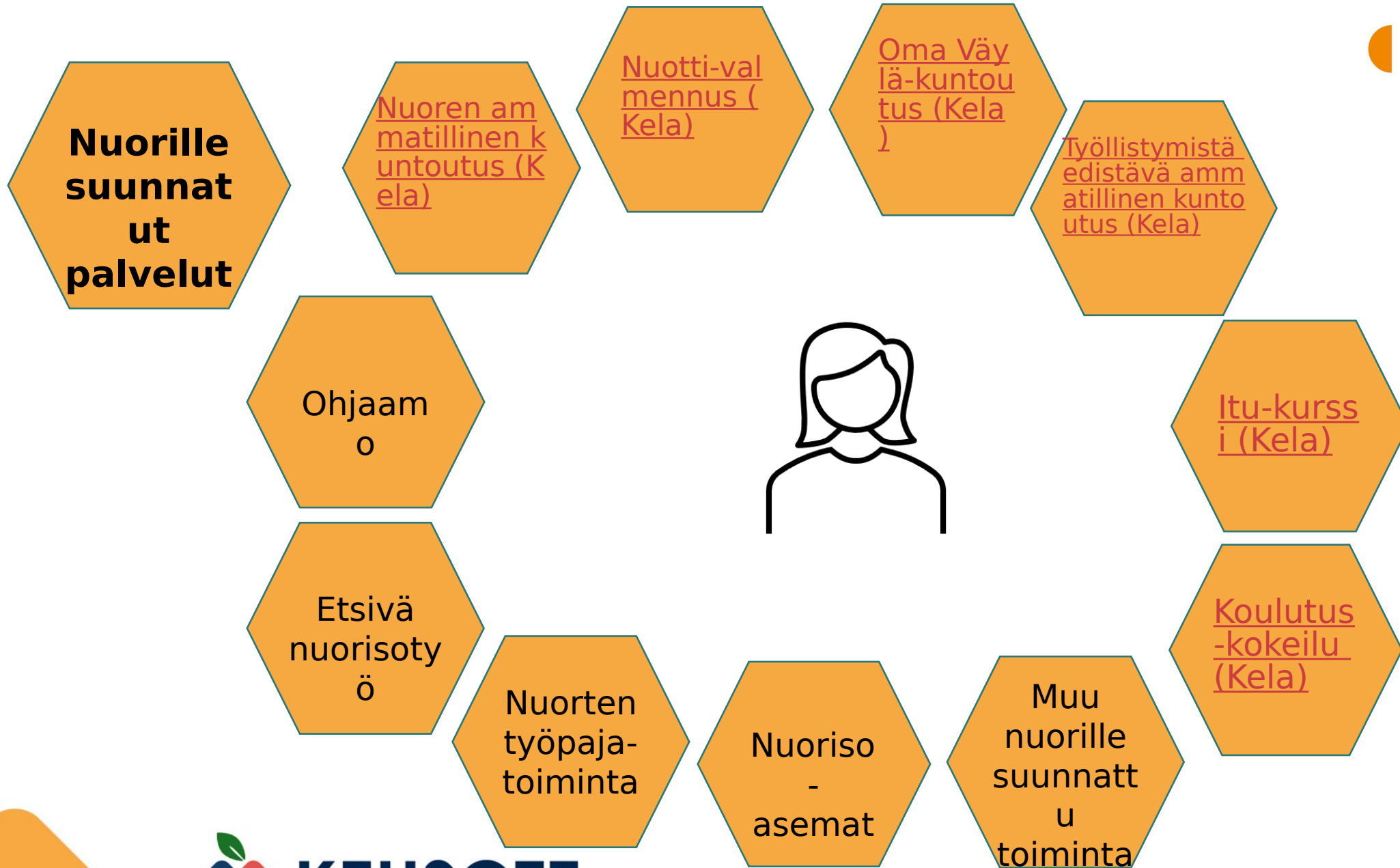
Maahan-  
muuttajie  
n  
palvelut

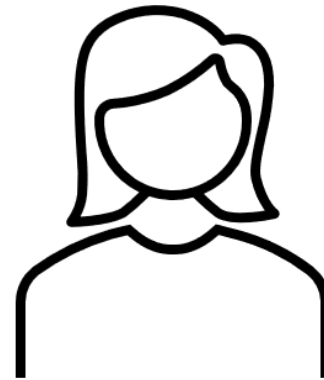
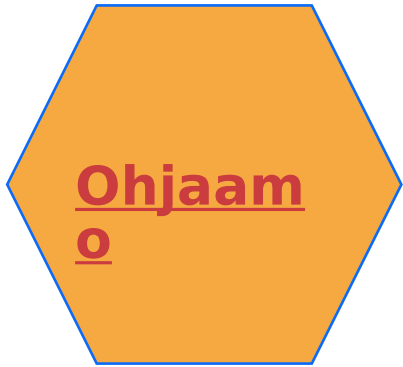
Nuorille  
suunnatut  
palvelut



Vammaiste  
n ja  
kehitys-  
vammaiste  
n 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.



**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa työllistymisen -palvelut sivulle  
Palaa nuorille suunnatut palvelut -sivulle

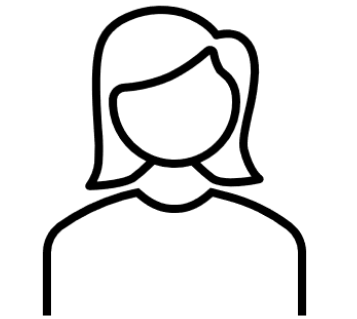
**Nuorten  
työpaja  
-  
toimint  
a**

Hyvinkää

Järvenpä  
ä

Mäntsälä

Tuusula

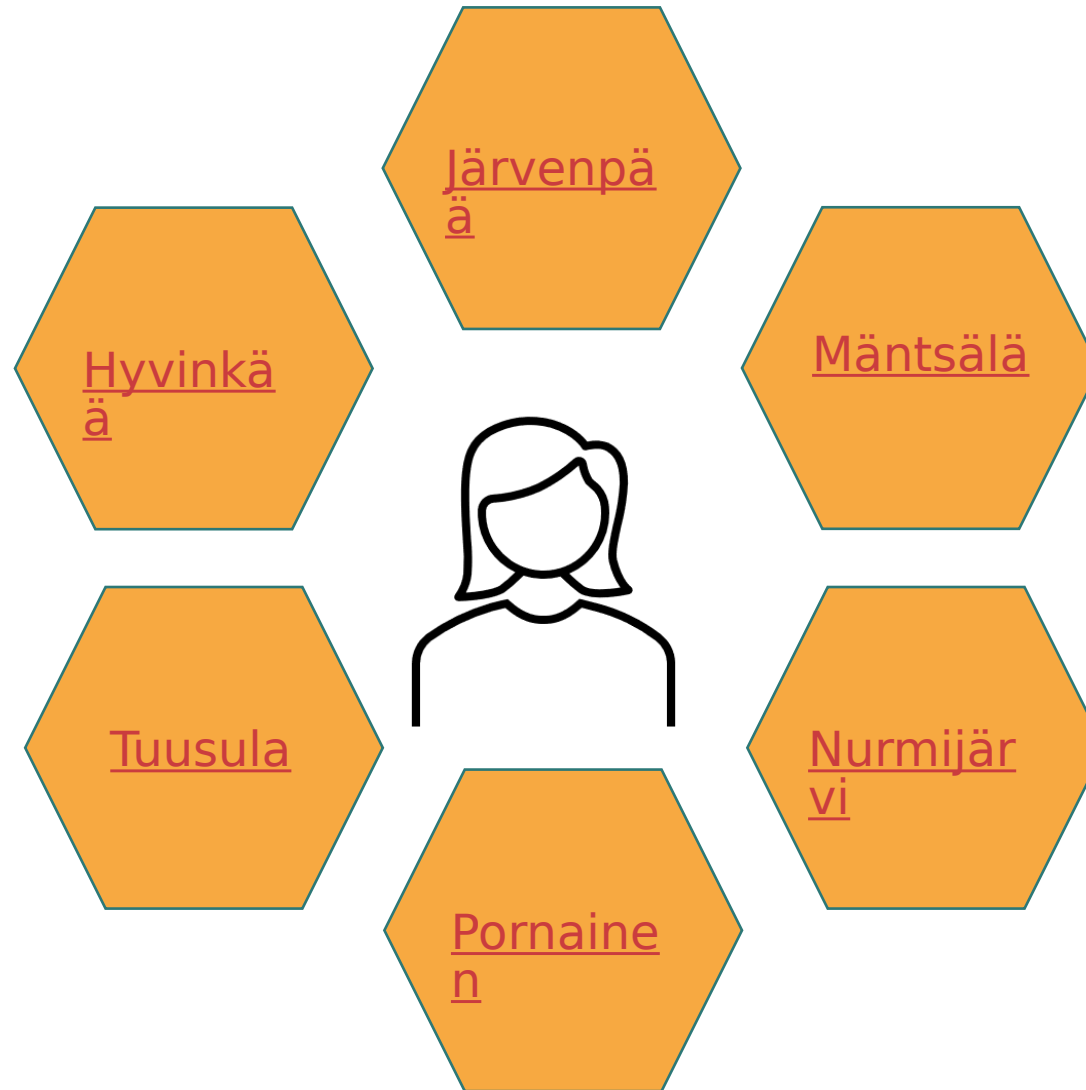


Pornainen

Nurmijärvi

## Nuoriso- -asemat

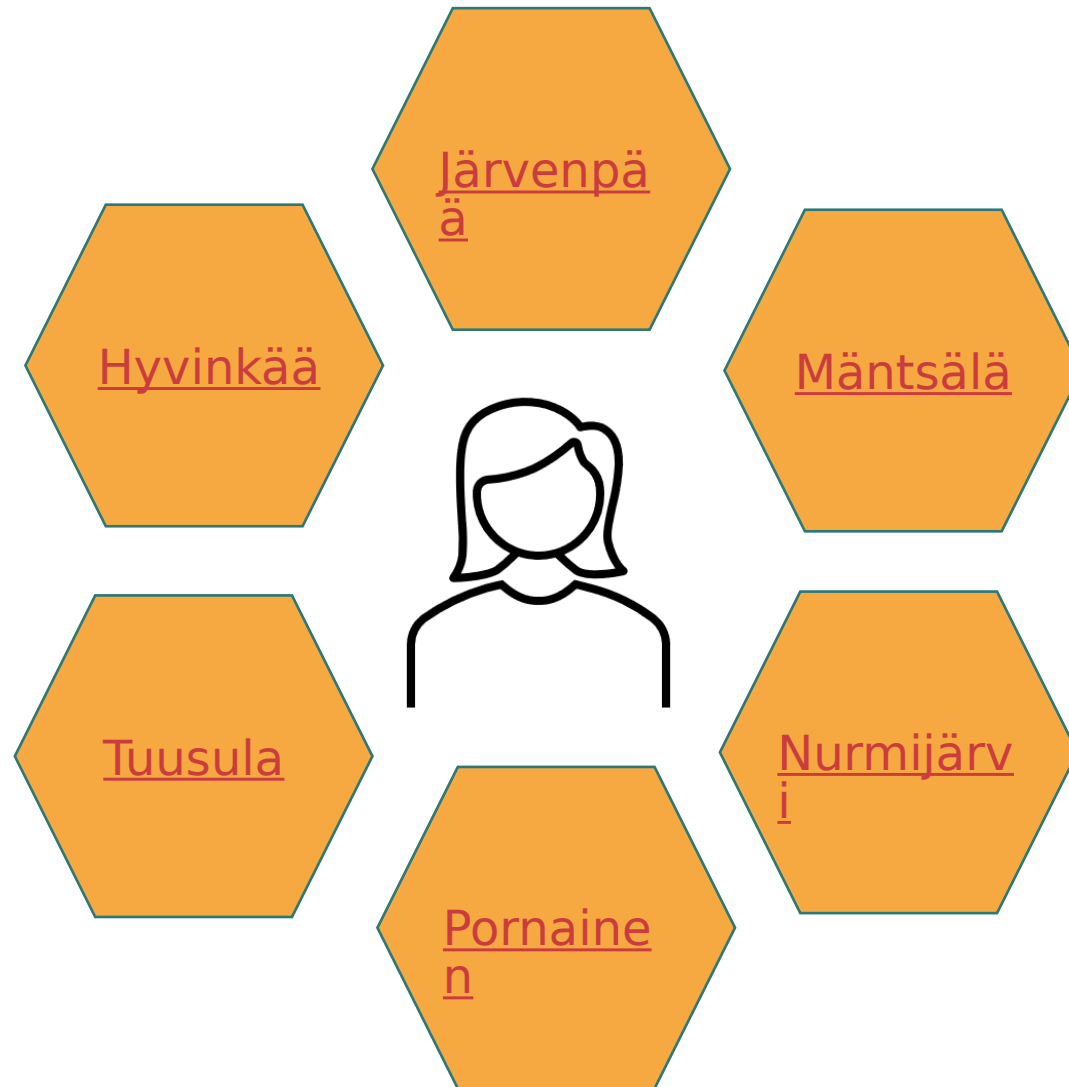
Nuorisoasemilla saa apua sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiltä.



## Etsivä nuorisot yö

Etsivä nuorisotyö on erityisnuorisotyötä, jonka tavoitteena on olla läsnä nuorten keskuudessa ja tarjota mahdollisuus turvalliseen ja luottamukselliseen aikuiskontaktiin.

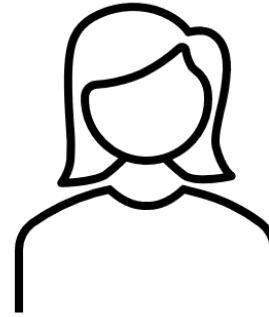
Tavoitteena on auttaa alle 29-vuotiaita nuoria sellaisten palvelujen ja tuen piiriin, joilla edistetään heidän kasvuaan, itsenäistymistään, osallisuuttaan yhteiskuntaan ja elämänhallintaa. Samoin nuoria autetaan pääsemään koulutukseen ja löytämään työtä. Etsivä nuorisotyö auttaa nuoria, jotka haluavat vapaaehtoisesti osallistua tähän toimintaan.



**Muu  
nuorille  
suunnat  
tu  
toiminta**

Walkers  
-auto

Amabile  
ry taide  
-yhdisty  
s



Elämäni s  
ankari ry (  
Päihdetyö  
)

Keski-Uude  
nmaan Nu  
oriso-asunt  
o-yhdistys

Hyvinkää  
n Nuoriso  
-asunto-y  
hdistys



**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa nuorille suunnatut palvelut -  
sivulle

Maahan-  
muuttaji  
en  
palvelut

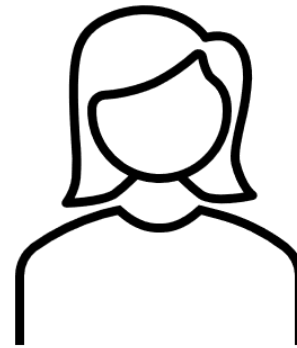
Hyvinkää  
n  
palvelut

Järvenpää  
n  
palvelut

Mäntsälä  
n  
palvelut

Nurmi-  
järven  
palvelut

TE-  
toimiston  
palvelut



Pornaiste  
n  
palvelut

Keusote  
maahan-  
muuttaj  
a-palvel  
ut

Muu  
maahan-  
muuttajille  
kohdistettu  
toiminta

Tuusulan  
palvelut

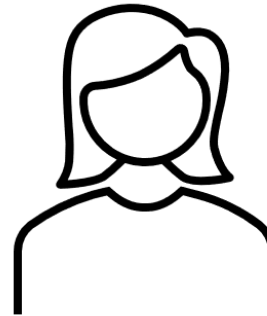


**Hyvinkään  
n palvelut  
maahan-  
muuttajil  
le**

Matalan k  
ynnyksen  
neuvonta  
-piste Mo  
saiikki

Kotoutumis  
- ja maahan  
-muuttaja-p  
alvelut

Muu koulutus  
: peruskoulun  
suorittamine  
n



Maahan-  
muuttajie  
n palvelut  
ori

Luku- ja k  
irjoitus-ta  
idon opet  
us

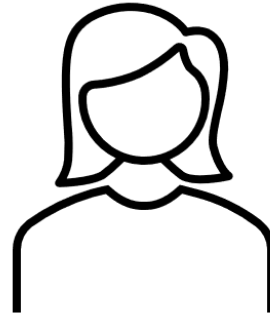
Keski-Uude  
nmaan ma  
ahan-muutt  
ajien asioin  
ti-palvelut

TNO-ha  
nke

Järvenpään palvelut maahanmuuttajille

TNO-hanke

Maahanmuuttajatoimisto Verso



Maahanmuuttajien palvelut

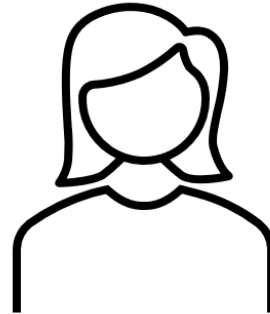
Keski-Uudenmaan maahanmuuttajien asiointipalvelut

Seurakunnan maahanmuuttajatyö

**Mäntsälän  
palvelut  
maahan-  
muuttajill  
e**

TNO-ha  
nke

Keski-Uude  
nmaan maa  
han-muutta  
jien asiointi  
-palvelut



Maahan-m  
uuttajien p  
alvelut



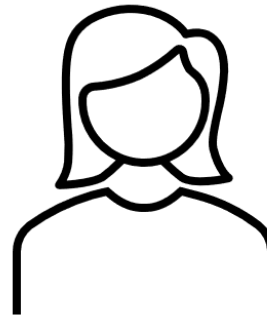
**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa maahanmuuttajien palvelut -  
sivulle

Nurmijärven  
palvelut  
maahan-  
muuttajille

TNO-  
hank  
e

Keski-Uudenmaan maahanmuuttajien asiointipalvelut



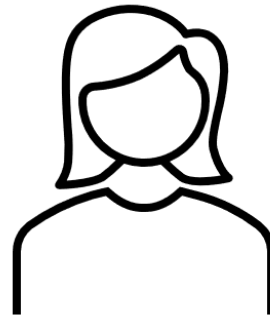
Kotoutumis-  
palvelut

Kotoutumisen kumppanuuus-verkosto

**Pornaisten palvelut maahanmuuttajille**

TNO-hanke

Keski-Uudenmaan maahanmuuttajien asiointipalvelut



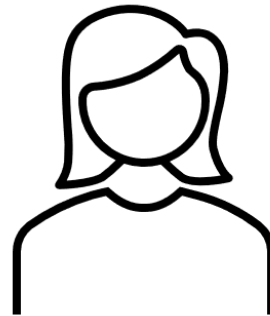
Maahanmuuttaja-palvelut



**Tuusulan  
palvelut  
maahan-  
muuttajil-  
le**

Kotoutumist  
a tukevaa to-  
imintaa

Keski-Uude-  
nmaan maa-  
han-muutta-  
jien asiointi-  
palvelut



Maahan-  
muuttaja-  
palvelut

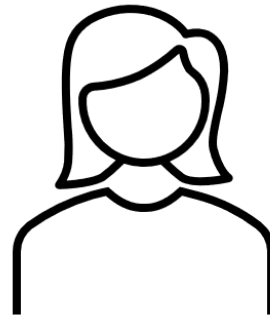
TNO-ha-  
nke

**Muu  
maahan-  
muuttajille  
kohdennet-  
tu toiminta**

Kotoutumista  
tukevaa toimi-  
ntaa (hakuko-  
ne)

Seurakunti-  
en maahan-  
muuttajaty-  
ö

Keski-Uude-  
nmaan ma-  
ahan-muutt-  
ajien asioin-  
ti-palvelut

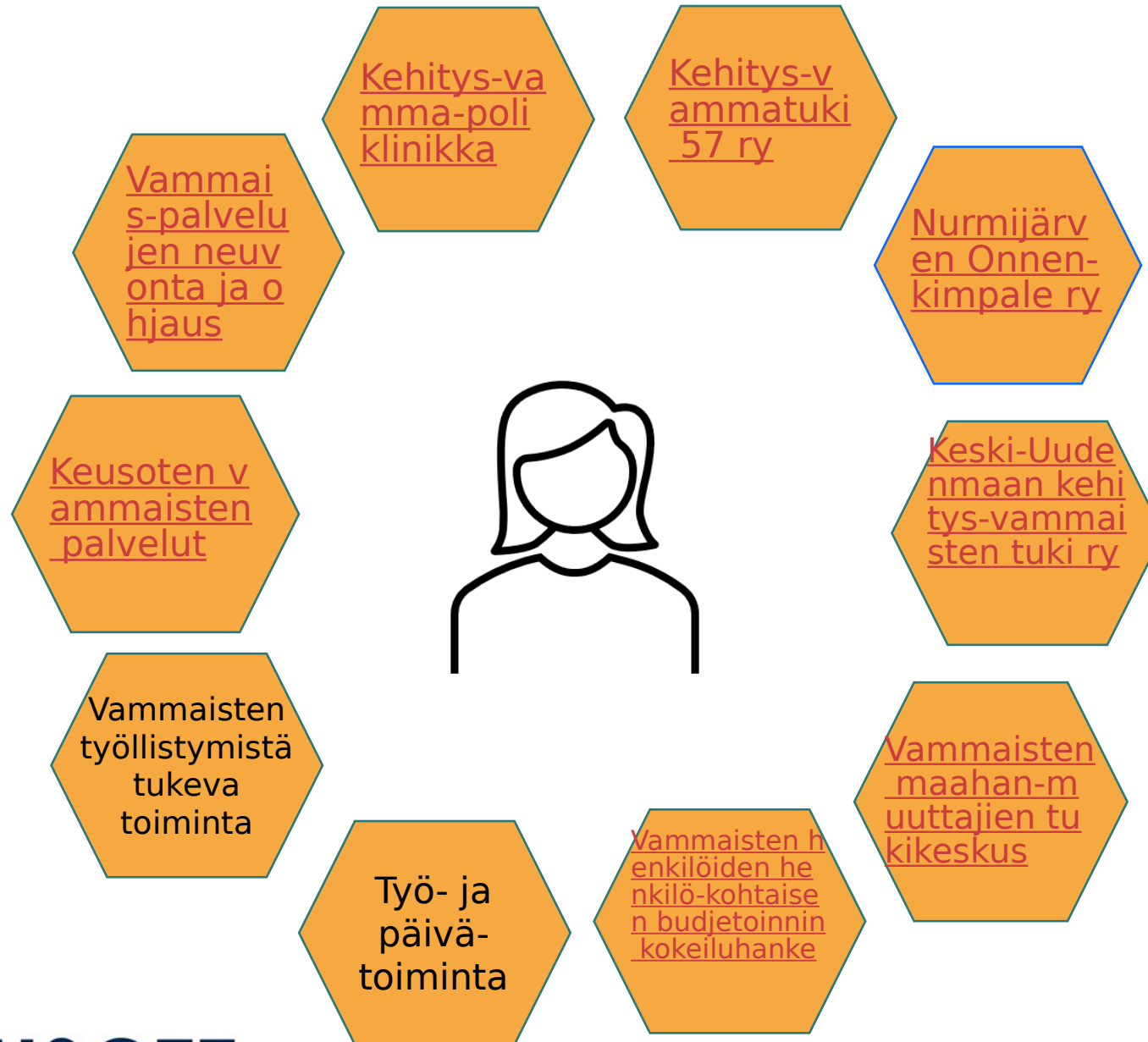


Mentorointia  
akateemisille  
maahan-mu-  
uttajanaisill-  
e

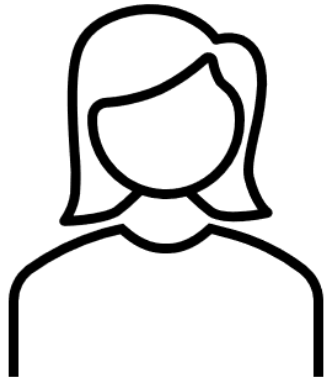
MLL ystä-  
väksi ma-  
ahan-mu-  
uttajai-  
dille

Vammaisten  
maahan-m-  
uuttajien tu-  
kikeskus

**Vammaisten ja kehitysvammaisten palvelut**



**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](mailto:niina.pirinen@keusote.fi)  
Anne Helminen 050 497 2419,

[anne.Helminen@keusote.fi](mailto:anne.Helminen@keusote.fi)

**Hyvinkää:** Kati Lappalainen 050 497 2428,  
[kati.lappalainen@keusote.fi](mailto:kati.lappalainen@keusote.fi)

**Järvenpää:** Heli Laurila, 050 497 2397, [heli.laurila@keusote.fi](mailto:heli.laurila@keusote.fi)

**Tuusula:** Annukka Luoderanta, 050 497 2412,  
[annukka.luoderanta@keusote.fi](mailto:annukka.luoderanta@keusote.fi)

**Mäntsälä ja Pornainen:** Merja Kutvonen, 050 497 2380,  
[merja.kutvonen@keusote.fi](mailto:merja.kutvonen@keusote.fi)

Palaa vammaisten palvelut -  
sivulle



Osallisuutta,  
hyvinvointia ja  
vertaisuutta  
tukeva toiminta

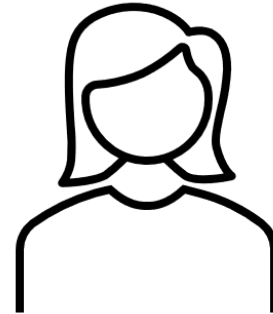
Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen allianssi

Kansalaisopistot

Urheiluseurat

Omaehtoinen liikunta

Vertaistuki



Kulttuuripalveluja

Kulttuuri KAIKU-kortti (Järvenpää)

Osallisuutta tukeva toiminta

Vapaaehtoistyö

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



## Vertais-tuki

Vertaistuellalla 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.

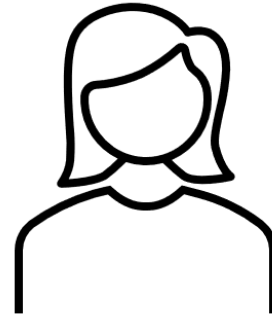
Osallisuutta ja vertaisuutta tukeva toiminta (päihheet ja

Kehitys-va  
mmatuki 5  
7 ry

Harvinaisten s  
airauksien sai  
rausryhmä-ko  
htaisia yhdisty  
ksiä

Valta-kunn  
allisia vam  
mais- ja po  
tilas-järjest  
öjä

Vertais-  
talo



Etsi vertaist  
ukea Vertais  
talon hakuk  
oneella

Toivo-v  
ertais-t  
ukiso-v  
ellus

Verkko ry  
kokemus-a  
siantuntijat



**KEUSOTE**

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa Osallisuutta, hyvinvointia ja vertaisuutta tukeva toimintaympäristö

Osallisuutta ja vertaisuutta tukeva toiminta (päihteeset ja riippuvuudet)

Tuki-henkilötyö-yhdistys ry

Päihde-ongelmaisten läheisille AL-Anon ryhmät

Nimettömät pelurit (GA)

Vertaistuki, päihteeset ja mielenterveys (Päihdelinkki)

Pelirajaton vertaisryhmät

Etelän syli ry (syömishäiriöt)

Anonyymit alkoholistit (AA)

A-kiltojen toiminta

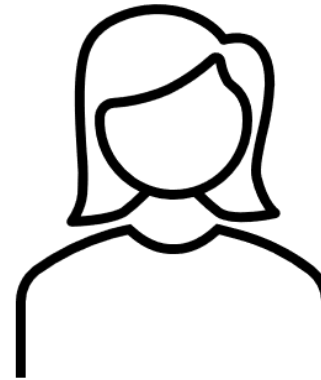
Kuuma-kilat

Nimettömät narkomaanit (NA)

Irti huumeista läheisryhmät

Elämäni sankari ry (Nuoret)

Verkko ry toiminta



## Osallisuutta tukeva toiminta

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

Asukas-kehittäjä-toiminta

Hyvinkään yhdistykset

Keusoten alueen klubitalot

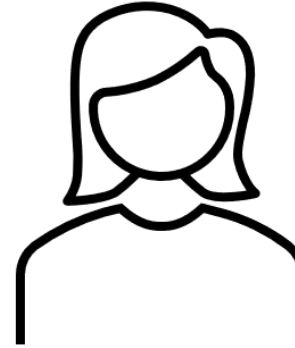
Tuki-henkilö-toimintaa

Hyte-allianssi

Ystävähöyrytoimintaa

Sininauha-säätiön toiminta

Keski-Uudenmaan mielen terveysseura



Hyvinkään seudun mielen terveysseura

Setlementti Louhelan toiminta

Hyvinkään Verso

Asiakasraati-toiminta

Sopimus-koti ry

Verkko ry toiminta



**KEUSOTE**

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa Osallisuutta, hyvinvointia ja vertaisuutta tukeva toimintaympäristö

## Vapaa- ehtoist yö

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.

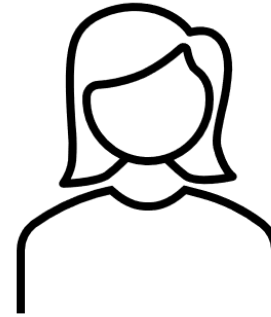
Keski-Uudenmaan yhdistys-verkosto

Keski-Uudenmaan mielen terveys-seura

Keski-Uudenmaan omaishoitajat ry

Vapaaehtois-toiminta

Keski-Uudenmaan pelastus-laitos



# Kulttuuripalveluja

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

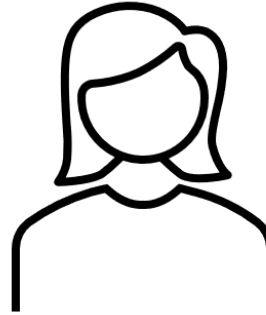
Kuntien sivujen lisäksi kulttuuripalveluja löytyy paljon muualtakin verkosta.

[Järvenpään kulttuuripalvelut](#)

[Mäntsälän kulttuuripalvelut](#)

[Hyvinkään kulttuuripalvelut](#)

[Nurmijärven kulttuuripalvelut](#)



[Tuusulan kulttuuripalvelut](#)

[Pornaisten kulttuuripalvelut](#)

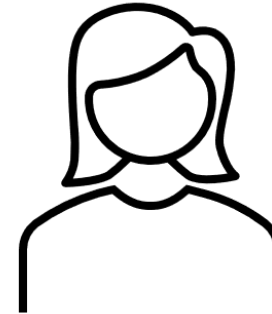
## Oma- ehtoin en liikunt

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 liikumiseen (UKK-instituutti)

Liikunta-suositukset (UKK-instituutti)

Lisää toimintakykyä (Terveyskylä)



Tietoa liikuntamahdollisuuksista

Mielihyvää liikunnasta (Terveyskylä)

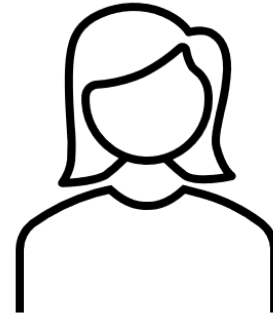
## Urheiluseurat

Järvenpään urheiluseurat

Mäntsälän urheiluseurat

Nurmijärven urheiluseurat

Hyvinkään urheiluseurat



Tietoa liikuntamahdollisuuksista

Tuusulan urheiluseurat

Pornaisten urheiluseurat

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.

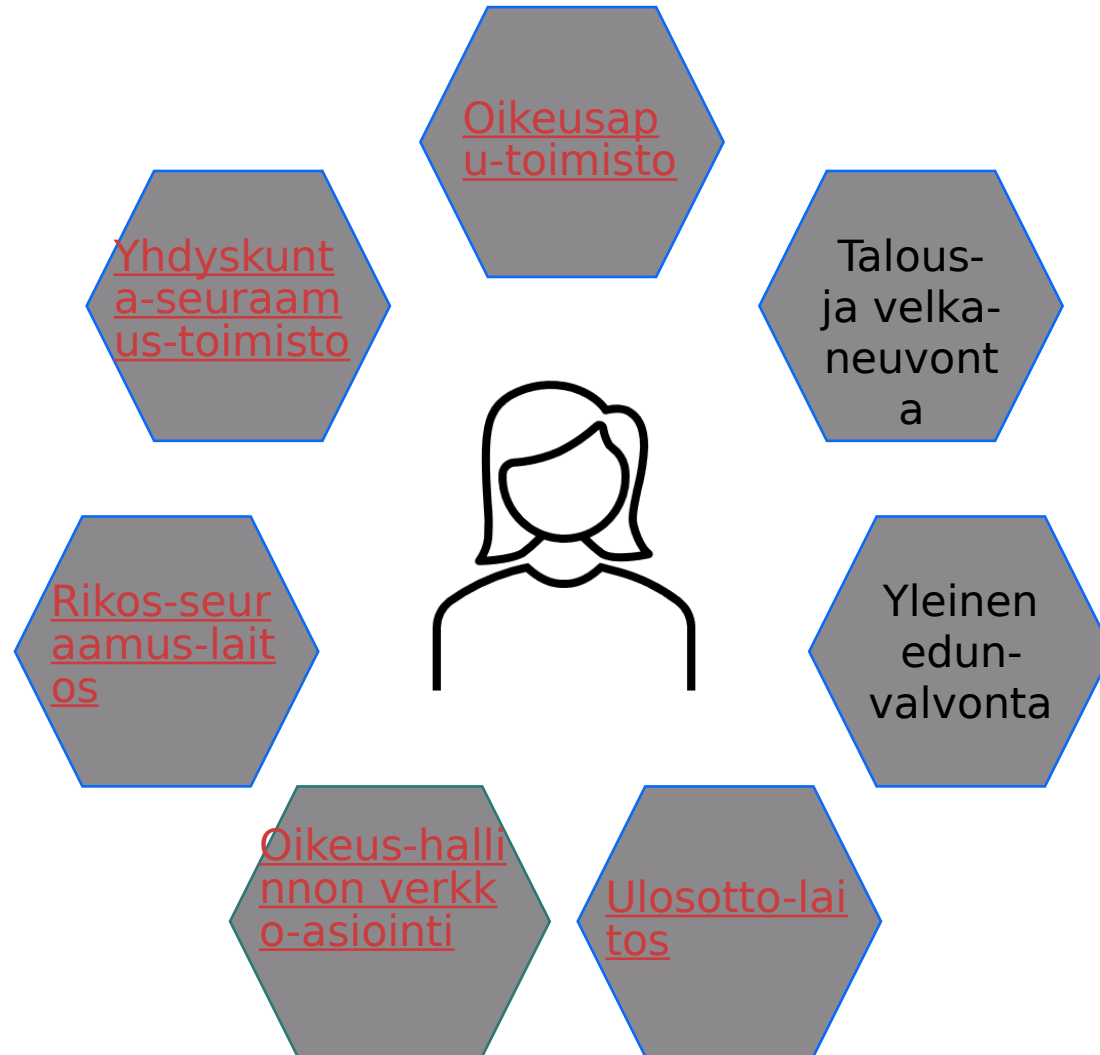


**KEUSOTE**

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa Osallisuutta, hyvinvointia ja vertaisuutta tukeva toimintaympäristö

Oikeus-  
laitoksen  
palvelut

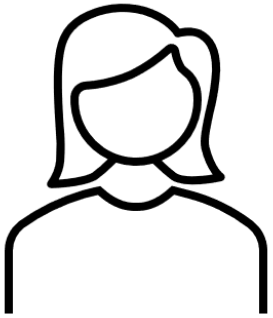


Talous-  
ja velk  
a-neuv  
onta

Hyvinkää  
n toimipis  
te

Urakankatu 1 B 2. krs  
05800 Hyvinkää

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



Järvenpää  
n toimipist  
e

Sibeliuksenkatu 15 B  
04400 Järvenpää

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

Talous- ja  
velka-neu  
vonnan sä  
hköinen as  
iointi

Edellyttää vahvaa tunnistautumista (pankkitunnukset tai mobiilivarmenne)



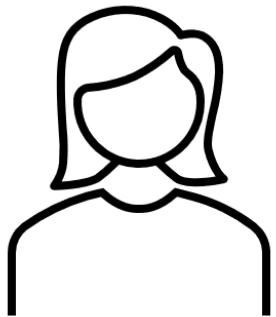
**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Palaa muut talouteen liittyvät palvelut -  
sivulle  
Palaa oikeuslaitoksen palvelut -  
sivulle

**Yleinen  
edun-  
valvonta**

Hyvinkään  
toimipiste  
(ostopal-  
v  
elu)

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](mailto:keski-uusimaa.edunvalvonta@oikeus.fi)



Tuusulan toi-  
mipiste (ost-  
opalvelu)

Koskenmäenpolku 4  
04300 Tuusula  
Postiosoite: PL 60, 04301 Tuusula  
Sähköposti:  
[arto.natkynmaki@tuusula.fi](mailto:arto.natkynmaki@tuusula.fi)  
Puhelinvaihde: 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 terveystieteiden 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.

Palaa etusivulle