

Kenelle kurssi on tarkoitettu?

- o henkilöille, joilla on asianmukaisesti diagnosoitu selkäsairaus, niskan, hartian tai yläraajan tules-sairaus tai alaraajan suurten nivelten sairaus (polvi, lonkka, nilkka)
- o tules-oireilua on kestänyt yli 3 kk ja tarpeelliset tutkimukset on tehty
- o hyötty aktivoivasta ryhmäkuntoutuksesta sekä toiminnallisista harjoituksista
- o työ-/opiskelu- tai toimintakyvyn heikkeneminen vaikeuttaa työssä ja/tai arkipäivän toiminnoissa selviytymistä
- o työ voi aiheuttaa fyysistä kuormitusta ja ergonomisia ongelmia
- o sinulla voi olla oireisiin liittyvää psyykkistä kuormitusta
- o on motivoitunut parantamaan toiminta- ja työkykyä ja olet valmis elämäntapamuutokseen

Kuntoutuksen tavoite

- Tavoitteena on antaa sinulle:
- o keinoja parantaa toiminta- ja työkykyäsi
 - o tietoa ja taitoa itsehoitoon
 - o keinoja kivunhallintaan ja omien voimavarojen käyttöönottoon
 - o keinoja aktivoitua palvelu- ja tukiverkostojen käyttöön sekä jatkotoimenpiteiden toteuttamiseen.

Miten se toteutetaan?

Kurssi on aktiivista ryhmämuotoista päivä-kuntoutusta. Kuntoutuksen alussa on 3 kokopäiväistä kuntoutuspäivää, jonka jälkeen on 10 käyntikertaa 2 - 3 viikon välein. Käyntikerrat ovat kestoaltaan 4 tuntia. Lopussa on 2 kokopäiväistä kuntoutuspäivää.

KUNTOUTUSJAKSO
3 vrk

kotiharjoittelu



10 KÄYNTIKERTAA
4 tuntia/päivä
2 - 3 viikon välein

kotiharjoittelu



KUNTOUTUSJAKSO
2 vrk

Kurssin sisältö

Suurin osa toiminnasta tapahtuu ryhmässä, mikä mahdollistaa vertaistuen sekä aktiivisen osallistumisen.

Kuntoutus sisältää:

- o toiminnallisia fyysisiä harjoitteita kuten kehonhallintaa, allas- ja niskahartiajumpaa, kuntosaliharjoittelua sekä venyttely- ja rentoutusharjoituksia
- o tietoa ja ohjausta tukirangan rakenteesta ja itsehoidosta, kivusta ja kivunhallinnasta, terveellisestä ravinnosta ja painonhallinnasta
- o tukea työn hallinnantunteen vahvistamiseen, ergonomiohjaus niin työssä kuin vapaallakin

Ketkä sitä toteuttavat?

Työryhmä:

- o lääkäri
- o kaksi fysioterapeuttia
- o terveydenhoitaja

Lisäksi asiantuntijoina: sosiaalityöntekijä/sosionomi, ravitsemusterapeutti, työfysioterapeutti, liikuntaneuvoja ja psykologi.

Miten kurssille pääsee?

Keskustele hoitavan lääkärin esim. työterveyslääkärin kanssa oireistasi ja kuntoutustoiveistasi. Kurssille haetaan täyttämällä Kelan kuntoutushakemuslomake (KU 132). Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin lausunto kuntoutustarpeesta (B-lausunto).

Kustannukset: Kuntoutuskurssi on Kelan järjestämää kuntoutusta ja on osallistujalle maksuton. Matka- ja ansionmenetykskorvaukset tulevat Kelan säädösten mukaan.

Kysy lisää

linjavastaava Marja Yliniva
puhelin 044 7650 463
marja.yliniva@lapinkuntoutus.fi



Lapin Kuntoutus Oy
Kuntotie 1, 96400 Rovaniemi
puhelin (016) 3329 111
www.lapinkuntoutus.fi



23.4.2018 HKa/ht

TULES-avokurssit

kuntoutusta työelämässä oleville tuki- ja liikuntaelin oireisille



SELKÄOIREISTEN nro 68337

- 1. jakso 18.06. - 20.06.2018 3 vrk
- 2. jakso 28.03. - 29.03.2019 2 vrk

SELKÄOIREISTEN nro 68338

- 1. jakso 10.09. - 12.09.2018 3 vrk
- 2. jakso 27.05. - 28.05.2019 2 vrk

SELKÄOIREISTEN nro 68339

- 1. jakso 12.12. - 14.12.2018 3 vrk
- 2. jakso 16.09. - 17.09.2019 2 vrk