

Kenelle kurssi on tarkoitettu?

- sinulla on pitkittyneitä (yli 3 kk) tukirangan oireita joko niskan, hartian, selän ja/tai polvi-, lonkkanivelen alueella
- sinulle soveltuu aktiivinen ryhmämuotoinen kuntoutus
- olet jo kokeillut itsehoitoja, mutta ne eivät ole olleet riittävät
- haluat parantaa toimintakykyäsi ja olet valmis elämäntapamuutoksiin

Mikä on tavoite?

Tavoitteena on antaa sinulle:

- keinoja parantaa toimintakykyäsi
- tietoa ja taitoa itsehoitoon
- keinoja hallita kipua ja ottaa käyttöön omia voimavarojasi
- keinoja aktivoitua palvelu- ja tukiverkostojen käyttöön sekä jatkotoimenpiteiden toteuttamiseen.

Miten se toteutetaan?

Kurssi toteutetaan 10 hengen ryhmissä. Se on jaksotettu kolmeen jaksoon ja kokonaiskesto on 9 kuukautta.

KUNTOUTUSJAKSO
5 vrk

kotiharjoittelu



KUNTOUTUSJAKSO
5 vrk

kotiharjoittelu



KUNTOUTUSJAKSO
5 vrk

Mikä on kurssin sisältö?

Kurssi on aktiivista ryhmämuotoista laitospohjaista kuntoutusta.

Se sisältää:

- erilaisia liikuntaryhmiä: keuhonhallintaa, allas- ja niska-hartiajumppaa, kuntosaliharjoittelua sekä venyttely- ja rentoutusharjoituksia
- tietoa ja ohjausta: tukirangan rakenteesta ja itsehoitosta, kivusta ja kivun hallinnasta, terveellisestä ravinnosta, omista voimavaroista ja henkisestä hyvinvoinnista

Kuntoutusjaksot sisältävät työryhmään kuuluvien asiantuntijoiden yksilöllisiä tutkimuksia ja haastatteluja.

Kurssilla kokeillaan eri liikuntamuotoja, ohjataan liikkumaan oikein ja autetaan löytämään itselle sopiva liikuntamuoto.

Ketkä sitä toteuttavat?

Työryhmä: lääkäri, kaksi fysioterapeuttia ja sairaanhoitaja.

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

Miten kurssille pääsee?

Keskustele hoitavan lääkärin kanssa oireistasi ja kuntoutustoiveistasi. Kurssille haetaan täyttämällä Kelan kuntoutushakemuslomake (KU 132). Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin lausunto kuntoutustarpeesta (B-lausunto). Päätös kurssille valinnasta tehdään Kelassa.

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

Kurssi toteutetaan suomen kielellä. Jos haluat / tarvitset kurssille saamen tai toisen tulkin tueksesi, kerro siitä jo hakuvaiheessa.

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

30.4.2018 HKa/ht



saamenkielisten **TULES-kurssit** kuntoutusta tuki- ja liikuntaelin oireisille työelämästä poissaoleville



TYÖELÄMÄSTÄ POISSAOLEVAT Knro 71658

- 1. jakso 25.02. - 01.03.2019 5 vrk
- 2. jakso 19.08. - 23.08.2019 5 vrk
- 3. jakso 25.11. - 29.11.2019 5 vrk