

Kenelle kurssi on tarkoitettu?

- sinulla on pitkittyneitä (yli 3 kk) tukirangan oireita joko niskan, hartian, selän ja/tai polvi-, lonkkanivelen alueella
- olet työssä, työelämästä poissa tai suuntaat työelämään (työnhakija, opiskelija tai sairauslomalla/kuntoutustuella)
- sinulle soveltuu aktiivinen ryhmämuotoinen kuntoutus
- olet jo kokeillut itsehoitoja, mutta ne eivät ole olleet riittävät
- haluat parantaa toiminta- ja työkykyäsi ja olet valmis elämäntapamuutoksiin

Mikä on tavoite?

Tavoitteena on antaa sinulle:

- keinoja parantaa toiminta- ja työkykyäsi
- 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 laitoskuntoutusta.

Se sisältää:

- erilaisia liikuntaryhmiä: kehonhallintaa, allas- ja niska-hartiajumppaa, kuntosaliharjoittelua sekä venyttely- ja rentoutusharjoituksia
- tietoa ja ohjausta: tukirangan rakenteesta ja itsehoidosta, kivusta ja kivun hallinnasta, terveellisestä ravinnosta, omista voimavaroista ja henkisestä hyvinvoinnista
- kurssi toteutetaan suomenkielellä

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

Kurssi toteutetaan suomen kielellä. Jos haluat / tarvitset kurssille saamen taitoisen tulkin tueksesi, kerro siitä jo hakuvaiheessa. Tarvittaessa Kela hankkii tulkin.

Kustannukset: Kuntoutuskurssi on Kelan järjestämää kuntoutusta ja on osallistujalle maksuton. Matka- ja ansionmenetykorkovaukset 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



Inspecta Sertifiointi Oy

2.5.2018 MY/ht

TULES-kurssi saamelaisille

kuntoutusta tuki- ja liikuntaelin oireisille
työelämässä oleville



KURSSI nro 71657

- 1. jakso 08.04. - 12.04.2019 5 vrk
- 2. jakso 30.09. - 04.10.2019 5 vrk
- 3. jakso 07.01. - 11.01.2020 5 vrk