

# KUNTOUTUSTA TYÖELÄMÄSSÄ OLEVILLE



Lapin  
Kuntoutus

## TULES-Avokurssit



### KURSSI 78947

**Alkujakso** 27.01. - 29.01.2021

**Käyntipäivät:** 2.3, 1.4, 26.4, 25.5, 22.6.

**Päätösjakso** 17.08. - 18.08.2021

### KURSSI 78948

**Alkujakso** 12.04. - 14.04.2021

**Käyntipäivät:** 26.5, 23.6, 11.8, 15.9, 13.10.

**Päätösjakso** 09.11. - 10.11.2021

### KURSSI 78949

**Alkujakso** 22.09. - 24.09.2021

**Käyntipäivät:** 26.10, 25.11, 16.12, 13.1, 10.2.

**Päätösjakso** 15.03. - 16.03.2022

### KURSSI 78950

**Alkujakso** 03.11. - 05.11.2021

**Käyntipäivät:** 14.12, 11.1, 8.2, 1.3, 29.3.

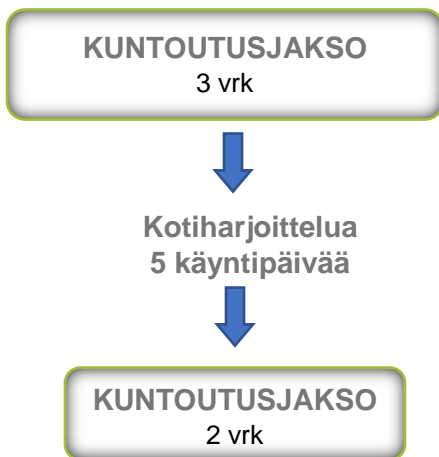
**Päätösjakso** 26.04. - 27.04.2022

## KENELLE KURSSI ON TARKOITETTU?

- henkilöille, joilla on asianmukaisesti diagnosoitu selkäsairaus, niskan, hartian tai yläraajan tule-sairaus tai alaraajan tule-sairaus
- tule-oireilua on kestänyt yli 3 kk ja tutkimukset on tehty
- hyötyy aktivoivasta ryhmäkuntoutuksesta sekä toiminnallisista harjoituksista
- työ- ja toimintakyvyn heikkeneminen vaikeuttaa selviytymistä työssä tai muissa arjen toiminnoissa
- on motivoitunut parantamaan toiminta- ja työkykyään ja valmis elämäntapamuutokseen

## MITEN SE TOTEUTETAAN?

Kurssi on aktiivista ryhmämuotoista päivä kuntoutusta. Kolmen päivän mittaisen aloitusjakson jälkeen on 5 yksittäistä kuntoutuspäivää. Lopussa on 2 päivän mittainen päätösjakso.



## MIKÄ ON KURSSIN SISÄLTÖ?

Tavoitteena on antaa keinoja parantaa omaa toiminta- ja työkykyä lisäämällä tietoa ja taitoa itsehoitoon, omien voimavarojen käyttöön sekä erilaisiin kivunhallintamenetelmiin. Kuntoutuksen päiväohjelma sisältää:

- toiminnallisia fyysisiä harjoitteita kuten kehojumppaa, allasjumppaa, kuntosaliharjoittelua sekä venyttely- ja rentoutusharjoituksia
- tietoa ja ohjausta tukirangan rakenteesta ja itsehoidosta, kivusta ja kivunhallinnasta
- terveellisestä ravinnosta ja painonhallinnasta
- tukikeinoja ja toimintatapoja työhön ja arkeen

## 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: Kurssi on Kelan järjestämää kuntoutusta ja on osallistujalle maksuton. Matka- ja ansionmenetykskorvaukset tulevat Kelan säädösten mukaan.

## LISÄTIETOJA

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



# Lapin Kuntoutus

Kuntotie 1, 96400 Rovaniemi, 016 332 9111  
[www.lapinkuntoutus.fi](http://www.lapinkuntoutus.fi)

22.11.20/my

