



Lapin  
Kuntoutus

## TULES-kurssit saamenkielisille



### Työelämästä poissaoleville kurssi 78882

- 1. jakso 30.08. - 03.09.2021 5 vrk
- 2. jakso 29.11. - 03.12.2021 5 vrk
- 3. jakso 21.03. - 25.03.2022 5 vrk

### Työelämässä oleville kurssi 78881

- 1. jakso 06.09. - 10.09.2021 5 vrk
- 2. jakso 17.01. - 21.01.2022 5 vrk
- 3. jakso 09.05. - 13.05.2022 5 vrk

## KENELLE KURSSI ON TARKOITETTU?

- henkilöille, joilla on asianmukaisesti diagnosoitu selkäsairaus, niskan, hartian, yläraajan tai alaraajan tuki- ja liikuntaelinsairaus
- 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 kuntoutusta, osallistujamäärä on enintään 10. Kurssilla annetaan myös yksilöllistä ohjausta. Kurssi toteutetaan kolmessa jaksossa. Kurssi on suomenkielinen, mutta se on kohdennettu erityisesti saamenkielisille, joille voidaan järjestää tarpeen mukaan tulkkaus kuntoutusohjelman ajaksi.



## 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?

Kurssille haetaan täyttämällä Kelan kuntoutushakemuslomake (KU 132). Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin lausunto kuntoutustarpeesta (B-lausunto). Hakemus toimitetaan Kelaan. Ilmoita kuntoutushakemuksessasi mahdollinen tulkin tarve.

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)

1.4.21/my

