



Lapin
Kuntoutus

TULES-Avokurssit



KURSSI 84771

Alkujakso: 22.02. - 24.02.2023

Käyntipäivät:

11.4, 22.5, 19.6, 8.8, 4.9.

Päätösjakso: 12.10. - 13.10.2023

KURSSI 84772

Alkujakso: 15.05. - 17.05.2023

Käyntipäivät:

20.6, 9.8, 11.9, 9.10, 6.11.

Päätösjakso: 14.12. - 15.12.2023

KURSSI 84773

Alkujakso: 06.09. - 08.09.2023

Käyntipäivät:

10.10, 10.11, 11.12, 12.1, 15.2.

Päätösjakso: 25.03. - 26.03.2024

KURSSI 84774

Alkujakso: 13.11. - 15.11.2023

Käyntipäivät:

12.12, 11.1, 16.2, 27.3, 29.4.

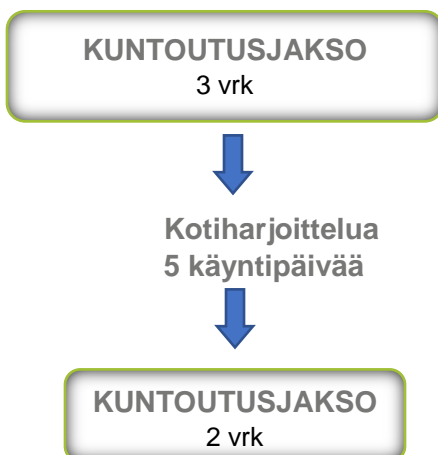
Päätösjakso: 27.05. - 28.05.2024

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
- hyötty 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 päiväkuntoutusta. 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 kuntoutustavoistasi. 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

7.9.22/my

