

# NIVELREUMA TAI SELKÄRANKAREUMA SOPEUTUSMISVALMENNUS- JA KUNTOUTUSKURSSIT KRUUNUPIUSTOSSA



## ASiantuntijamme

- fysioterapeutti Leena Nyrhinen  
puh. 040 684 6498  
[leena.nyrhinen@kruunupuisto.fi](mailto:leena.nyrhinen@kruunupuisto.fi)

## KENELLE

- Kurssit on tarkoitettu nivel- tai selkärankareumaa sairastaville, työssä oleville, sinne palaaville tai kuntoutustuella tai opiskelemissa oleville aikuisille.

## SISÄLTÖ

- Sopeutumisvalmennuskurssilla** kuntoutuja saa tukea sairastumisen muuttamassa elämäntilanteessa.
- Kuntoutuskurssilla** kuntoutuja oppii omatoimisia ja aktiivisia toimintatapoja.
- Moniammatillinen työryhmä tukee yksilöllisten tavoitteiden muotoutumista.
- Ohjelma toteutetaan suurimmaksi osaksi ryhmämuotoisena mikä mahdollistaa vertaistuen ja aktiivisen osallistumisen.
- Kuntoutuksessa käsiteltäviä teemoja ovat: Tietoa ja ohjausta terveyteen liittyvistä asioista, ravitsemusohjaus, psykososiaalinen ohjaus ja neuvonta, opiskelussa tai työelämässä selviytyminen, fyysinen aktivointi ja ohjaus, arjessa toimiminen ja osallisuuden lisääminen arjessa.
- Voit osallistua vapaa-ajan ohjelmaa ja nauttia ainutlaatuisesta luontoympäristöstä.
- Ryhmässä on 10 kuntoutujaa. Kurseille voi hakeutua ympäri Suomen.
- Kela maksaa kuntoutuksen ja matkakulut, majoitus täysihoidolla 2 hh. Lisämaksusta mahdollisuus 1 hh.

## AJANKOHDAT

### Nivelreumaa sairastavien sopeutumisvalmennuskurssi

- 75075 11.- 15.5.2020

### Selkärankareumaa sairastavien sopeutumisvalmennuskurssi

- 75076 17. - 21.8.2020

### Nivelreumaa sairastavien kuntoutuskurssi

- 75033 9. - 13.3.2020, 14. - 18.9.2020, 8.-12.3.2021

### Selkärankareumaa sairastavien kuntoutuskurssi

- 75034 20. - 24.4.2020, 21. - 25.9.2020, 6.- 10.4.2021

### Nivel- tai selkärankareumaa sairastavien avokuntoutuskurssi

- 75054 Avomuotoinen aloitusjakso 27. - 29.4.2020  
Päätösjakso 14. - 15.12.2020  
Sisältää 10 käyntikertaa (kesto 4 tuntia) 19.5./3.6./16.6./  
30.6./28.7./11.8./2.9./22.9./13.10./3.11.2020

## NÄIN HAET KUNTOUTUKSEEN

- Kuntoutusta haetaan Kelan kuntoutushakemuslomakkeella (KU 132), liitteenä alle vuoden vanha lääkärin B-lausunto tai vastaavat tiedot sisältävä muu lääketieteellinen selvitys, jossa kuntoutustarve on selkeästi perusteltuna
- Kela tekee kuntoutuspäätöksen
- Kruunupuisto lähettää kuntoutujalle kutsun ja ennakkoinformaation kurssista.

## OTA YHTEYTTÄ

- kuntoutuksen asiakassihteeri puh. 040 684 6488
- [kuntoutus@kruunupuisto.fi](mailto:kuntoutus@kruunupuisto.fi)