

TULES - KUNTOUTUSKURSSIT

Kuntoutus on Kelan järjestämää ja osallistujille maksutonta.

Kuntoutukseen kuuluu majoitus 2 hh täysihoidolla.

Kelasta voi saada kuntoutusrahaa ansionmenetyksestä sekä korvauksia matkakuluista.

TAVOITTEENA TOIMIVA ARKI

Kurssin tavoitteena on auttaa löytämään keinoja selvitä arjesta mahdollisimman aktiivisesti ja saada tukea itsehoitoon. Kuntoutuksessa keskeistä on ohjattu fyysinen harjoittelu. Niska-, hartia- ja yläraajaoireisilla harjoittelu painottuu lihasvoiman, kestävyuden ja liikkuvuuden parantamiseen. Selkäoireisten harjoittelussa keskitytään toimintakyvyn ja yleiskunnon kohentamiseen. Alaraajaoireisilla fyysisessä harjoittelussa pyritään liikkuvuuden, lihasvoiman ja yleiskunnon parantamiseen. Fyysisen harjoittelun rinnalla kuntoutuksessa käsitellään mm. kipua ja kivunhallintaa, ravitsemusta, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä aktiivista osallisuutta työssä, vapaa-ajalla ja arjessa.

TOTEUTUS

Kursseja on sekä työelämässä oleville että työelämästä poissaoleville henkilöille.

Tule -kurssin kesto on 15 vuorokautta ja se toteutetaan 3 jaksossa.

Kuntoutusta toteutetaan myös avomuotoisena kuntoutuksena, jonka kesto on 5 vuorokautta 2 jaksossa. Avokuntoutuksen jaksojen välissä on lisäksi yhteensä 5 avopäivää. Avopäivät eivät sisällä majoitusta.

Ryhmän ja jokaisen yksilölliset tavoitteet ohjaavat toimintaa. Kuntoutusta toteuttaa moniammatillinen työryhmä, johon kuuluu mm. erikoislääkäri, fysioterapeutti, sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja, ravitsemusterapeutti, liikunnanohjaaja, sosionomi ja psykologi.

KENELLE

Kuntoutus on tarkoitettu aikuisille, joilla on diagnosoitu selän-, niskan, hartian, yläraajan tai alaraajan tuki- ja liikuntaelinsairaus (tules) ja oireilu on kestänyt yli 3 kk.

Kuntoutusta varten tarvitset alle vuoden vanhan lääkärin B -Lausunnon tai vastaavat tiedot sisältävän muun lääketieteellisen selvityksen.



Kurssijankohdat löydät kela.fi/kuntoutuskurssihaku. Voit hakea Kruunupuistossa järjestettävät kurssit kurssinumerolla.

OTA YHTEYTTÄ
puh. 040 684 6488 tai
kuntoutus@kruunupuisto.fi

NÄIN HAET KUNTOUTUKSEEN



TULES - KUNTOUTUSKURSSIT

AJANKOHDAT

Tules-kurssi niska/hartia/yläraajan sairaus

- kurssi 79442 alkaa 6. - 10.4.2021
- kurssi 79443 alkaa 10. - 14.5.2021
- kurssi 79444 alkaa 16. - 20.8.2021
- kurssi 79445 alkaa 1. - 5.11.2021

Tules-kurssi selkäsairaus

- kurssi 79446 alkaa 1. - 5.2.2021
- kurssi 79447 alkaa 3. - 7.5.2021
- kurssi 79448 alkaa 31.5. - 4.6.2021
- kurssi 79449 alkaa 20. - 24.9.2021
- kurssi 79450 alkaa 25. - 29.10.2021
- kurssi 79451 alkaa 15. - 19.11.2021
- kurssi 79452 alkaa 29.11. - 3.12.2021

Tules-kurssi alaraajan sairaus

- kurssi 79453 alkaa 24. - 28.5.2021
- kurssi 79454 alkaa 11. - 15.10.2021

Tules -kurssi työelämästä poissa oleville

- kurssi 79455 (alle 68 -vuotiaille) alkaa 5. - 9.7.2021
- kurssi 79456 (yli 68 -vuotiaille) alkaa 15. - 19.3.2021

Tules -avokuntoutuskurssit

- kurssi 79641 alkaa 22. - 24.3.2021
- kurssi 79642 alkaa 10. - 12.5.2021
- kurssi 79643 alkaa 13. - 15.9.2021

