

Tules-avokurssi

Tuki- ja liikuntaelinsairaiden aikuisten avomuotoinen kuntoutuskurssi

Kelan kustantamaa kuntoutusta.

78057 Tules-avokurssi

5.-7.10.2020,
5.11., 26.11., 20.1. 2021, 4.3.2021, 8.4.2021,
10.-11.5.2021

78058 Tules-avokurssi

9.-11.11.2020,
10.12., 21.1.2021, 10.3.2021, 21.4.2021, 2.6.2021,
2.-3.8.2021

78059 Tules-avokurssi

28.-30.9.2020,
4.11., 9.12., 13.1.2021, 17.2.2021, 31.3.2021,
17.-18.5.2021

78060 Tules-avokurssi

16.-18.11.2020,
16.12., 27.1.2021, 3.3.2021, 14.4.2021, 19.5.2021,
21.-22.6.2021

Kuntoutuksen rakenne

Aloituskurssi 3 avokuntoutuspäivää
5 yksittäistä avokuntoutuspäivää
Päätöskurssi 2 avokuntoutuspäivää
Lisäksi ennako- ja seurantaohjelmien ohjeet

Jokainen on lähimmäinen



Kohderyhmä

Kurssi on tarkoitettu työssä oleville, sinne palaaville tai kuntoutustuella tai opiskelelemassa oleville tai työelämästä poissaoleville aikuisille, joilla on tule-sairauksia.

Edellytyksenä on:

- asianmukaisesti diagnosoitu selkäsairaus, niskan, hartian, ylä- tai alaraajan tulesairaus
- tule-oireilu kestänyt yli 3 kk ja terveydenhuollossa tehty tarpeelliset tutkimukset
- kuntoutuja tarvitsee moniammatillista aktivoivaa ryhmäkuntoutusta ja harjoittelua
- työ-/opiskelu- tai toimintakyvyn heikkeneminen vaikeuttaa selviytymistä työssä ja muissa arkipäivän toimissa. Työ voi aiheuttaa fyysistä ylikuormitusta, ergonomisia ongelmia ja oireisiin liittyvää psyykkistä rasitusta.
- motivaatio työ-/opiskelu- tai toimintakyvyn parantamiseen sekä elämäntapamuutokseen.

Hakijalla ei ole kuntoutuksen estävää akuuttia/vakavaa sairautta, sairaalloista ylipainoa, vaikeaa muistihäiriötä eikä kuntoutustarve liity terveydenhuollon hoidon jälkeiseen välittömään jatkohoitoon ja kotiuttamisvaiheen kuntoutukseen.

Tavoitteet

- liikunnan ja muiden terveiden elintapojen merkityksen ymmärtäminen
- kivun syntymismekanismin ymmärtäminen ja kivunhallintakeinojen oppiminen
- itsehoidon tukeminen, elämänhallinnan vahvistaminen, työssä selviytymiskeinojen löytäminen
- aktivoituminen ottamaan kuntoutuksessa opitut hyvät toimintamallit osaksi arkea välitehtävien avulla
- kuntoutusprosessin yhdistäminen kotipaikkakunnalta ja työterveyshuollossa tai terveydenhuollossa toteutuviin jatkotoimenpiteisiin.

Kuntoutuksen sisältö

- ryhmääntyminen
- alku- ja loppujakson yksilölliset haastattelut, tutkimukset ja tapaamiset
 - lääkärin alkutarkastus
 - fysioterapeutin haastattelu ja tutkimus
 - sairaanhoitajan haastattelu
- erityistyöntekijöiden luennot
- keskusteluryhmät
- ryhmäliikunnat
- pienryhmät
- tavoitteiden laatiminen ja seuranta
- itsehoito ja välitehtäv
- testit ja mittarit
 - GAS-menetelmä (tavoitteet)
 - WHOQOL-BREF (elämänlaatumittari)
 - BDI 21 (mieliala)
 - Työkykykysymykset työikäisille
 - Fyysiset suorituskykytestit
 - VAS-kipujana

Lisätietoja

Kuntoutuspalveluiden päällikkö
Päivi Pöykiö, 044 705 2210,
paivi.poykio@diakon.fi

Osastonsihteeri
Tiina Laakso, 044 705 2184,
tiina.laakso@diakon.fi

Kelan paikallistoimistot, www.kela.fi

Hakeminen

Kurssille haetaan täyttämällä kuntoutushakemus [KU132](#). Hakemuksen liitteinä tulee olla hoitotahon laatima kuntoutussuunnitelma KU207 tai lääkärin B-lausunto.

Hakemus liitteineen lähetetään Kelaan. Kuntoutuja voi hakea matkakorvauksia ja kuntoutusrahaa Kelalta.