

Tules-avokurssi

Tuki- ja liikuntaelinsairaiden aikuisten avomuotoinen kuntoutuskurssi

Kelan kustantamaa kuntoutusta.

79633 Tules-avokurssi

15–17.3.2021,
7.4., 12.5., 16.6., 4.8., 8.9.2021
11–12.10.2021

79634 Tules-avokurssi

24–26.5.2021,
23.6., 11.8., 15.9., 20.10., 24.11.2021,
10–11.1.2022

79635 Tules-avokurssi

20–22.9.2021,
13.10., 17.11., 22.12.2021,
26.1.2022, 2.3.2022
4–5.4.2022

79636 Tules-avokurssi

29.11–1.12.2021,
12.1.2022, 16.2.2022, 23.3.2022
27.4.2022, 8.6.2022
1–2.8.2022

Kuntoutuksen rakenne

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



Kohderyhmä

Kurssi on tarkoitettu työssä oleville, sinne palaaville tai kuntoutustuella tai opiskelemissa 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.