

# Tules-avokurssi

## Tuki- ja liikuntaelinsairaiden aikuisten avomuotoinen kuntoutuskurssi

Kelan kustantamaa kuntoutusta.

### 79633 Tules-avokurssi

14.-16.6.2021 (\*aloituksen ajankohta vaihtunut)  
4.8., 8.9., 12.10., 10.11. ja 8.12. 2021  
17.-18.1.2022

### 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 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 toiminnoissa. 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](mailto:paivi.poykio@diakon.fi)

Osastonsihteeri  
Tiina Laakso, 044 705 2184,  
[tiina.laakso@diakon.fi](mailto:tiina.laakso@diakon.fi)

Kelan paikallistoimistot, [www.kela.fi](http://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.