



Tules-avokurssi

Tuki- ja liikuntaelinsairaiden aikuisten avomuotoinen kuntoutuskurssi

Kelan kustantamaa kuntoutusta.

79956 Tules-avokurssi

28. - 30.3.2022,
28.4., 2.6, 4.8., 1.9., 29.9.2022,
31.10. - 1.11.2022

79957 Tules-avokurssi

5. - 7.9.2022
12.10., 9.11., 14.12.2022
11.1., 15.2.2023
27. - 28.3.2023

79958 Tules-avokurssi

3.- 5.10.2022,
3.11., 8.12. 2022,
12.1., 16.2., 16.3.2023
17 - 18.4.2023

79959 Tules-avokurssi

28. - 30.11.2022,
21.12.2022,
25.1., 1.3., 29.3., 3.5.2023
5 - 6.6.2023

Kuntoutuksen rakenne

Aloituskurssi 3 avokuntoutuspäivää
5 yksittäistä avokuntoutuspäivää
Päätöskurssi 2 avokuntoutuspäivää
Lisäksi ennakko- ja seurantaohjelmien ohjelmat.

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, elämäntapojen 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

- ryhmäytyminen
- 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 välitehtävät
- 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.