



Tules-avokurssi

Tuki- ja liikuntaelinsairaiden aikuisten avomuotoinen kuntoutuskurssi

Kelan kustantamaa kuntoutusta.

84660 / TUL2301 Tules-avokurssi

20 - 22.3.2023

19.4., 24.5., 14.6., 2.8., 6.9.2023

9. - 10.10.2023

84661 / TUL2302 Tules-avokurssi

29. - 31.5.2023

21.6., 9.8., 13.9., 11.10., 8.11.2023

4. - 5.12.2023

84662 / TUL2303 Tules-avokurssi

25. - 27.9.2023

1.11., 13.12.2023

10.1., 7.2., 6.3.2024

8. - 9.4.2024

84663 / TUL2304 Tules-avokurssi

27. - 29.11.2023

3.1., 31.1., 28.2., 20.3., 24.4.2024

20.- 21.5.2024

Kuntoutuksen rakenne

Aloituskurssi 3 avokuntoutuspäivää

5 yksittäistä avokuntoutuspäivää

Päätöskurssi 2 avokuntoutuspäivää

Lisäksi ennakko- 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 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 liitteenä tulee olla hoitotahon laatima kuntoutussuunnitelma KU207 tai lääkärin B-lausunto.

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