

# Tuki- ja liikuntaelinsairautta sairastavien kuntoutuskurssit Saarenvireessä 2025

Kelan kustantamien tuki- ja liikuntaelinsairaille suunnattujen kurssien tavoitteena on työ- ja toimintakyvyn turvaaminen ja edistäminen.

Kuntoutuksessa saat neuvontaa, ohjausta ja keinoja jatkaa mahdollisimman täysipainoista elämää sairaudesta huolimatta.

Kurssilla osallistujat oppivat vaikuttamaan itse omaan terveyteensä ja vähentämään oireita.

## Mitä tules-kurssi on:

- Ryhmässä toteutettava kuntoutuskurssi
- Painotetaan oirealueen lihasryhmien lihasvoimaa, kestävyyttä sekä liikkuvuutta kohentavaa harjoittelua
- Ryhmämuotoista ja osin yksilöllistä ohjelmaa
- Opastusta hyvinvointia tukevien elintapojen omaksumiseen sekä psykososiaalista ohjausta ja neuvontaa.

## Kenelle:

Kelan kustantamat Tules-kurssit on tarkoitettu

- yli 18-vuotiaille aikuisille, joilla on diagnosoitu selkäsairaus, niskan, hartian tai yläraajan tuki- ja liikuntaelinsairaus tai alaraajan suurten nivelten (polvi, lonkka, nilkka) sairaus, oireet ovat jatkuneet yli 3kk.
- Yhdelle kurssille mahtuu 10 osallistujaa.

## Kesto ja sisältö:

- Laitosmuotoinen kurssi 13 vrk (5 vrk + 5 vrk + 3 vrk).
- Kelan kuntoutus on osallistujalleen maksutonta. Kuntoutukseen kuuluu kurssiohjelma, täysihoito, uima-altaan ja kuntosalien käyttö, sekä majoitus.
- Kuntoutuksen toteuttaa moniammatillinen henkilökuntamme.
- Jaksolla saa vinkkejä omakuntoutukseen ja kivun hallintaan.
- Kelasta voi saada myös kuntoutusrahaa ansionmenetyksestä sekä korvauksia matkakuluista.

## Kurssille hakeminen

1. Varaa aika omalle lääkärille ja keskustele lääkärin kanssa kuntoutuksen tarpeesta
2. Pyydä lääkäriltä **B-lausunto** tai muu terveydenhuollollinen lausunto kuntoutusta varten.
3. Täytä Kelan lomake **KU 132**.
4. Toimita kuntoutushakemus **KU 132** ja lääkärin lausunto Kelaan (joskus lääkäri itse laittaa lausunnon suoraan Kelaan) joko postitse tai netissä **kela.fi/omakela**. Kela tekee kuntoutuspäätöksen ja lähettää sen hakijalle kotiin. Myönteisen kuntoutuspäätöksen saaneille Saarenvire lähettää kutsukirjeen ennen kuntoutuksen alkua.

## Saarenvireen Tules- kurssien ajankohdat 2025

**91743 Selän, niskan, hartian, yläraajan tai alaraajan tule-sairaus. Alle 68-vuotiaille ja eläkkeellä oleville**

- 17.3.- 21.3.2025 - 19.5. - 23.5.2025 - 14.7. - 16.7.2025

**91741 Selkäsairaudet. Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai opiskelijoille**

- 17.2. - 21.2.2025 - 7.4. - 11.4.2025 - 9.6. - 11.6.2025

**91744 Selän, niskan, hartian, yläraajan tai alaraajan tule-sairaus. Yli 68-vuotiaille ja eläkkeellä oleville**

- 25.8. - 29.8.2025 - 13.10. - 17.10.2025 - 15.12. - 17.12.2025

**91742 Alaraajan tule-sairaus. Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai opiskelijoille**

- 8.9. - 12.9.2025 - 3.11. - 7.11.2025 - 7.1. - 9.1.2026

**91740 Niskan, hartian tai yläraajan tule-sairaus. Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai opiskelijoille**

- 29.9. - 3.10.2025 - 1.12. - 5.12.2025 - 2.2. - 4.2.2026

### Tules-kurssien yhteyshenkilöt:

Iida Suunta, toimintaterapeutti,  
Kuntoutuksen vastuuhenkilö  
040 573 4366  
iida.suunta@saarenvire.fi

Leena Kannisto, fysioterapeutti  
050 329 9918  
leena.kannisto@saarenvire.fi

### Ota yhteyttä!

Saarenvire  
Pitkäkatu 7, 95400 Tornio  
www.saarenvire.fi  
050 352 5066

