

# Tuki- ja liikuntaelinsairautta sairastavien kuntoutuskurssit Saarenvireessä 2024

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 2024

**89786 Selän, niskan, hartian, yläraajan tai alaraajan tule-sairaus. Alle 68-vuotiaille ja eläkkeellä oleville**

- 18.3.-22.3.2024 - 20.5.-24.5.2024 - 5.8.-7.8.2024

**89784 Selkäsairaudet. Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai opiskelijoille**

- 22.7.-26.7.2024 - 23.9.-27.9.2024 - 18.11.-20.11.2024

**89787 Selän, niskan, hartian, yläraajan tai alaraajan tule-sairaus. Yli 68-vuotiaille ja eläkkeellä oleville**

- 12.8.-16.8.2024 - 14.10.-18.10.2024 - 2.12.-4.12.2024

**89785 Alaraajan tule-sairaus. Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai opiskelijoille**

- 2.9.-6.9.2024 - 4.11.-8.11.2024 - 7.-9.1.2025

**89783 Niskan, hartian tai yläraajan tule-sairaus. Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai opiskelijoille**

- 7.10.-11.10.2024 - 9.12.-13.12.-2024 - 3.2.-5.2.2025

### Tules-kurssien yhteyshenkilöt:

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

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

### Ota yhteyttä!

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

