

Tuki- tai liikuntaelin-sairauksia sairastavien kuntoutuskurssit, 13 vrk

Järjestämme Kelan kuntoutuskursseja Saarenvireessä Torniossa v 2024 alkaen. Kelan kustantamat Tules-kurssit on tarkoitettu aikuisille, joilla on diagnosoitu selkäsairaus, niskan, hartian tai yläraajan tuki- ja liikuntaelinsairaus tai alaraajan suurten nivelten (polvi, lonkka, nilkka) sairaus.

Kuntoutuskurssin tavoitteena on työ- ja toimintakyvyn turvaaminen ja edistäminen. Kuntoutuskurssi sisältää ryhmämuotoista ja osin myös yksilöllistä ohjelmaa painottaen oirealueen lihasryhmien lihasvoimaa, kestävyyttä sekä liikkuvuutta kohentavaa harjoittelua.

Fyysisen aktivoinnin ja ohjauksen lisäksi kursilla saa mm. opastusta hyvinvointia tukevien elintapojen omaksumiseen sekä psykososiaalista ohjausta ja neuvontaa.

Kuntoutuksen tarkoitus on antaa neuvontaa, ohjausta ja keinoja jatkaa mahdollisimman täysipainoista elämää sairaudesta huolimatta. Kuntoutuksella pyritään vahvistamaan voimavaroja ja elämänhallintaa, jotta pysty toimimaan mahdollisimman itsenäisesti ja aktiivisesti omassa arjessa. Jaksolla saa vinkkejä omakuntoutukseen ja kivun hallintaan. Kuntoutuksen toteuttaa moniammatillinen henkilökuntamme. Kuntoutusjaksolla pääset nauttimaan halutessasi lämpimästä altaasta sekä voit käyttää kuntosalia vapaasti.

Kenelle: Yli 18-vuotiaille, joilla on diagnosoitu selkäsairaus, tai niskan, hartian, yläraajan, tai alaraajan tule-sairaus; oireet ovat jatkuneet yli 3 kk. Yhdelle kurssille mahtuu 10 osallistujaa.

Kesto: 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. 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 olevil-
le, sinne palaaville, kuntoutustuella olevil-
le 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 pa-
laaville, kuntoutustuella oleville tai opiske-
lijoille**

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

Tules-kurssien yhteyshenkilöt:

Eija Ketola, fysioterapeutti
0447679031
eija.ketola@saarenvire.fi

Iida Suunta, toimintaterapeutti,
Kuntoutuksen vastuuhenkilö
0405734366
iida.suunta@saarenvire.fi



Ota yhteyttä!

Saarenvire
Pitkäkatu 7, 95400 Tornio
www.saarenvire.fi
(016) 226 4400