



Kelan kustantama

TULES-avokurssi Diakonialaitoksella

Tuki- ja liikuntaelinsairaiden aikuisten avomuotoisen kuntoutuskurssin palvelulinja

KOHDERYHMÄ JA RAKENNE:

Kurssi on tarkoitettu aikuisille työssä oleville, sinne palaaville tai kuntoutustuella tai opiskelelemassa oleville kuntoutujille, joilla on niska-, hartia-, selkä-, lonkka-, polvi- tai nilkkaoireita. Sairaudesta aiheutuu kuntoutuksen tarve. Edellytyksenä on:

- asianmukaisesti diagnosoitu selkäsairaus, niskan, hartian, yläraajan tai alaraajan suurten nivelten tulesairaus
- työ-/opiskelu- ja toimintakykyä voidaan turvata tai parantaa kuntoutuksella
- tule-oireilu on kestänyt yli 3 kk ja terveydenhuollossa on tehty tarpeelliset tutkimukset
- kuntoutuja tarvitsee 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 räsitusta.
- 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.

Kurssin toteutus:

3 avokuntoutuspäivää + 10 käyntikertaa + 2 avokuntoutuspäivää.

ORGANISATION
CERTIFIED BY

Inspecta

ISO 9001



KURSSIN TAVOITTEET JA SISÄLTÖ:

- kuntoutujan työ-/opiskelu- ja/tai toimintakyvyn turvaaminen tai parantaminen
- kuntoutujan osallisuuden ja aktiivisuuden lisääminen kuntoutujalle merkityksellisissä arjen toiminnoissa
- kuntoutuksen ja terveiden elintapojen merkityksen ymmärtäminen
- kivun syntymismekanismien ymmärtäminen ja kivunhallintakeinojen oppiminen
- itsehoidon tukeminen, elämänhallinnan vahvistaminen, työssä selviytymiskeinojen löytäminen
- aktivoituminen käyttämään kotipaikkakunnan palvelu- ja tukiverkostoja
- kuntoutusprosessin yhdistäminen kotipaikkakunnalta ja työterveyshuollossa tai terveydenhuollossa toteutuviin jatkotoimenpiteisiin.

Lisäksi kurssilla määritellään kuntoutujan yksilölliset tavoitteet.

KURSSIT:**71190 Tules-avokurssi**

2019: 14.–16.1., 31.1., 14.2., 14.3., 11.4., 9.5., 4.6., 1.8., 14.8., 4.9., 18.9., 7.–8.10.2019

71191 Tules-avokurssi

2019: 11.–13.3., 28.3., 18.4., 15.5., 6.6., 18.6., 8.8., 28.8., 25.9., 16.10., 6.11., 2.–3.12.2019

71192 Tules-avokurssi

2019: 27.–29.5., 13.6., 26.6., 15.8., 5.9., 2.10., 17.10., 13.11., 11.12. **2020:** 8.1., 5.2., 24.–25.2.2020

71193 Tules-avokurssi

2019: 9.–11.9., 3.10., 30.10., 20.11., 18.12. **2020:** 15.1., 12.2., 4.3., 25.3., 15.4., 6.5., 1.–2.6.2020

71194 Tules-avokurssi

2019: 25.–27.11., 17.12. **2020:** 9.1., 29.1., 26.2., 18.3., 8.4., 13.5., 3.6., 24.6., 5.8., 17.–18.8.2020

HAKEMINEN:

Kurssille haetaan täyttämällä kuntoutushakemus [KUI32](#). Hakemuksen liitteenä tulee olla hoitotahon laatima kuntoutussuunnitelma KU207 tai lääkärin B-lausunto. Täytetty hakemus liitteineen lähetetään Kelaan. Kuntoutuja voi hakea matkakorvauksia ja kuntoutusrahaa Kelalta.

LISÄTIETOJA:

palveluesimies Johanna Porkka,
044 705 2180, johanna.porkka@pdl.fi

Kelan paikallistoimistot, www.kela.fi



ISO 9001



KUNTOUTUKSEN VAIHEET JA SISÄLTÖ:**Aloitusjakso 3 päivää, kesto n. 8 tuntia**

- ryhmäytyminen
- alkutilannekartoitus
- alkujakson yksilölliset haastattelut, tutkimukset ja tapaamiset
 - lääkärin alkutarkastus
 - fysioterapeutin haastattelu ja tutkimus
 - sairaanhoitajan haastattelu
- erityistyöntekijöiden luennot
- ryhmätapaamiset
- ryhmäliikunnat
- kuntoutussuunnitelman ja tavoitteiden laatiminen
- itsehoidon ja välitehtävien suunnittelu
- testit ja mittarit
 - GAS-menetelmä (tavoitteet)
 - WHOQOL-BREF (elämänlaatumittari)
 - BDI 21 (mieliala)
 - Fyysiset suorituskykytestit

Käyntikerrat 2–3 viikon välein x 10, kesto 4 tuntia

- erityistyöntekijöiden luennot
- ryhmätapaamiset
- ryhmäliikunnat
- välitehtävät
- tavoitteiden tarkentaminen

Päätösjakso 2 päivää, kesto n. 8 tuntia

- erityistyöntekijöiden luennot
- ryhmätapaamiset
- ryhmäliikunnat
- tavoitteiden läpikäyminen
- tarvittaessa kuntoutuksen jatkumisen suunnittelu
- loppujakson yksilölliset haastattelut, tutkimukset ja tapaamiset
 - fysioterapeutin haastattelu

ORGANISATION
CERTIFIED BY**Inspecta**

ISO 9001

