



KUNTOUTUKSEN TOTEUTTAA: KUNTOUTUSKESKUS RUISSALO

Yhteyshenkilö Kuntoutussihteeri Tiina Suro, p. (02) 445 4562 • kuntoutussihteeri@ruissalo.fi

RUISSALON KYLPLYLÄN TOIMIPISTE

Ruissalon puistotie 640, 20100 Turku

NAANTALIN KYLPLYLÄN TOIMIPISTE

Matkailijantie 2, 21100 Naantali

REUMA-KURSSI Kuntoutuskurssi, avomuotoinen

Kurssikuvaus ja kurssin sisältö

Kurssi on aikuisille tarkoitettu kuntoutuskurssi, johon valitaan kuntoutujia Tyksin Erva-alueelta. Tyksin alueeseen kuuluvat Varsinais-Suomen, Satakunnan ja Vaasan alueen kunnat.

Kuntoutuskeskus Ruissalo toteuttaa sekä selkärankareumaan että nivelreumaan kohdistuneita kursseja. Kurssimäärät ja ajat löytyvät Kuntoutuskeskuksen internet-sivuilta.

Suurin osa kurssin toiminnasta tapahtuu ryhmissä. Ryhmätoiminnan lisäksi ohjelmaan kuuluu myös yksilöllisiä haastatteluja ja tapaamisia. Kurssiohjelma sisältää lisäksi käytännön harjoitteita, vuorovaikutusta edistäviä keskusteluita ja tekemistä.

Lisäksi kurssilla kannustetaan ryhmän tuella itsenäiseen työskentelyyn sekä hallinnantunteen ja muutosprosessin vahvistamiseen.

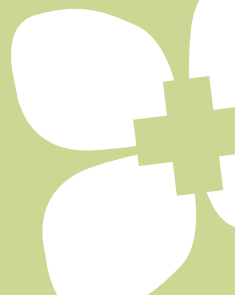
Kuntoutuksen tavoitteet

Kuntoutuksen tavoitteena on kuntoutujan työ-/opiskelu- ja/tai toimintakyvyn turvaaminen tai parantaminen sekä kuntoutujan osallisuuden ja aktiivisuuden lisääminen kuntoutujalle merkityksellisissä arjen toiminnoissa.

Lisäksi kurssilla on yleisiä tavoitteita:

- Tiedon lisääminen reumasta ja sen hoidosta
- Motivoituminen ja sitoutuminen kestävyys- ja lihaskuntoa kehittäviin kotiohjelmien toteuttamiseen

- Sairauden vaiheen mukaisten selän liikkuvuutta lisäävien harjoitusten opettelu
- Kuntoutuksen ja terveiden elämäntapojen merkityksen ymmärtäminen
- Työssä ja arjessa selviytymiskeinojen löytäminen (mm. selkää suojaavat työskentelytavat)
- Oman elämänhallinnan lisääminen mm. psykososiaalisia voimavaroja kehittämällä
- Kivunhallintakeinoihin perehtyminen
- Voimavarojen löytäminen reumasairauden kanssa elämiseen



KUNTOOUTUKSEN TOTEUTTAA: KUNTOOUTUSKESKUS RUISSALO
Yhteyshenkilö Kuntoutussihteeri Tiina Suro, p. (02) 445 4562 • kuntoutussihteeri@ruissalo.fi

RUISSALON KYLPYLÄN TOIMIPISTE
Ruissalon puistotie 640, 20100 Turku

NAANTALIN KYLPYLÄN TOIMIPISTE
Matkailijantie 2, 21100 Naantali

**Tutustu myös muihin
Kuntoutuskeskuksen
kuntoutusmuotoihin ja
-palveluihin osoitteessa
kuntoutuskeskusruissalo.fi**



REUMA-KURSSI Kuntoutuskurssi, avomuotoinen

Yleisten tavoitteiden lisäksi kurssin alussa määritellään kunkin kurssin kurssikohtaiset taavoitteet sekä kursilla olevien kuntoutujien yksilölliset tavoitteet. Kurssikohtaisesti määritellyt lisätavoitteet vaikuttavat myös kurssilla tapahtuvan kuntoutuksen toteutukseen.

Kohderyhmä

Kurssi on tarkoitettu aikuisille työssä oleville, työhön palaaville tai kuntoutustuella tai opiskelemassa oleville kuntoutujille, jotka sairastavat selkärankaa tai nivelreumaa (kurssien ajankajot ja kohderyhmät löytyvät Kuntoutuskeskuksen internet-sivuilla).

Kurssin henkilöstö

Kurssin toteuttaa moniammatillinen henkilöstö. Työryhmään kuuluvat erikoislääkäri, kaksi fysioterapeuttia, sairaanhoitaja ja toimintaterapeutti sekä erityistyöntekijöinä mm. jalkojenhoitaja, sosionomi ja työfysioterapeutti.

Kuntoutuksen kesto

Kokonaispituus on yhteensä 15 päivää 9 kuukauden aikana. Kurssin alussa on 3 peräkkäin toteutuvaa päivää. Tämän jälkeen kuntoutujilla on yhteensä 10 yhteistä käyntikertaa Kuntoutuskeskuksessa noin 2-3 viikon välien. Lopussa jaksoon kuuluu 2 peräkkäistä päivää. Yksi käyntikerta kestää 4 tuntia.

Osallistujamäärä

Kuntoutujia otetaan kurssille yhteensä 10. Kurssille ei osallistu omaisia.

Kuntoutukseen hakeutuminen

Kuntoutusta varten tarvitaan alle vuoden vanha B-lääkärinlausunto tai vastaavat tiedot sisältävä muu lääketieteellinen selvitys. Lisäksi täytetään Kelan kurssilomake KU132. Hakemukset vastaanottaa Kela.