



KUNTOOUTUKSEN TOTEUTTAA: KUNTOOUTUSKESKUS 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

## TULES-KURSSI

### Kuntoutus- ja sopeutusmisvalmennuskurssi Alaraajan suurten nivelten sairaudet



#### Kurssikuvaus ja kurssin sisältö

Kurssi on aikuisten kurssi, joka toteutetaan kuntoutuskurssina.

Kuntoutujat valitaan Tyksin Erva-alueelta. Lisätietoja Tyks-alueeseen kuuluvista kunnista saa Kelasta tai Kuntoutuskeskus Ruissalon internet-sivuilta.

Suurin osa kurssin toiminnasta tapahtuu ryhmissä. Ryhmätoiminnan lisäksi ohjelmaan kuuluu myös yksilöllisiä haastatteluja ja tapaamisia. Kurssiohjelma sisältää käytännön harjoitteita, vuorovaikutusta edistäviä keskusteluja sekä kurssikohtaisia teemoja. Kurssilla kannustetaan aktiivista osallistumista, omien vahvuuksien ja voimavarojen löytämistä sekä tuetaan niiden jatkamista kuntoutujan arjessa.

#### Kuntoutuksen tavoitteet

Kuntoutuksen tavoitteena on kuntoutujan työ-/opiskelu- ja/tai toimintakyvyn parantaminen sekä sairaudesta johtuvan muuttuneen elämäntilanteen ymmärtämisen ja hyväksymisen tukeminen.

Tämän lisäksi kurssilla on esimerkiksi seuraavia yleisiä tavoitteita:

- kuntoutuksen ja terveiden elintapojen merkityksen ymmärtäminen
- kivun syntymismekanismin ymmärtäminen ja kivunhallintakeinojen oppiminen
- itsehoidon tukeminen
- elämäntilanteen vahvistaminen

- työssä selviytymiskeinojen löytäminen
- kuntoutusprosessin yhdistäminen kotipaikkakunnalla ja työterveyshuollossa tai terveydenhuollossa toteutuviin jatkotoimenpiteisiin.

Yleisten tavoitteiden lisäksi kuntoutujat suunnittelevat kurssin alussa kurssikohtaiset tavoitteet sekä omat yksilölliset tavoitteet. Kurssikohtaisesti määritellyt tavoitteet vaikuttavat myös kurssilla tapahtuvan kuntoutuksen toteutukseen.

#### Kohderyhmä

Kurssi on tarkoitettu aikuisille työssä oleville, sinne palaaville tai kuntoutus-

KUNTOUTUKSEN TOTEUTTAA: KUNTOUTUSKESKUS 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**

tuella tai opiskelemissa oleville kuntoutujille, joilla on polvi-, lonkka- tai nilkka-niveleireita.

Kursseille valitaan kuntoutujia,

- joilla on asianmukaisesti diagnosoitu alaraajan suurten nivelten (polvi, lonkka, nilkka) tule-sairaus
- joilla alaraajaoireilu on kestänyt yli 3 kuukautta
- joille on tehty terveydenhuollossa tarpeelliseksi katsotut tutkimukset
- jotka tarvitsevat moniammatillista aktivoivaa ryhmäkuntoutusta ja toiminnallista harjoittelua ja pystyvät hyötymään ryhmässä toimimisesta
- joiden työ-/opiskelukyvyn heikkeneminen vaikeuttaa selviytymistä työssä ja muissa arkipäivän toimissa. Työ voi aiheuttaa fyysistä ylikuormitusta, ergonomisia ongelmia ja oireisiin liittyvää psyykkistä lisäkuormitusta.

- jotka ovat motivoituneet työ-/opiskelukykyä parantamiseen sekä elämäntapamuutokseen.

### Kurssin henkilöstö

Kurssin kuntoutustoimintaa toteuttaa moniammatillinen työryhmä, johon kuuluvat erikoislääkäri, kurssivastaava fysioterapeutti, fysioterapeutti ja sairaanhoitaja.

Erytistyöntekijöinä kuntoutustiimiin kuuluvat työfysioterapeutti, liikunnanohjaaja ja sosionomi (AMK).

### Kuntoutuksen kesto

Kuntoutuskurssi toteutetaan kolmessa 5 vrk jaksossa. Kurssin kokonaispituus on yhteensä 15 vuorokautta.

Kurssille voi osallistua myös avomuotoisesti.

### Osallistujamäärä

Kurssille valitaan 10 kuntoutujaa.

### Kuntoutukseen hakeutuminen

Kuntoutusta varten tarvitaan alle vuoden vanha B-lääkärinlausunto tai vastaavat tiedot sisältävä muu lääketieteellinen selvitys. Lisäksi täytetään Kelan kuntoutuskurssihakemuslomake (Lomake KU132). Hakemuslomakkeita saa Kelan toimistoista tai Kelan internet-sivuilta. Hakemukset palautetaan Kelaan.

### Kuntoutuskurssien ajankohdat ja yleistietoa

[www.kuntoutuskeskusruissalo.fi](http://www.kuntoutuskeskusruissalo.fi)

[www.kela.fi](http://www.kela.fi)