



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

TULES-KURSSI

Kuntoutus- ja sopeutusmisvalmennuskurssi

Niska- tai hartiaoireiset



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 keskusteluita ja kurssikohtaisia teemoja. Kurssilla kannustetaan aktiivista osallistumista, omien vahvuuksien ja voimavarojen löytämistä sekä tuetaan niiden jatkumisesta kuntoutujan arjessa.

Kuntoutuksen tavoitteet

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

Kurssin muita tavoitteita ovat:

- kuntoutuksen ja terveiden elintapojen merkityksen ymmärtäminen
- kivun syntymismekanismien ymmärtäminen ja kivunhallintakeinojen oppiminen
- itsehoidon tukeminen
- elämänhallinnan 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.

Yleisten tavoitteiden lisäksi kurssin alussa määritellään kunkin kurssin kurssikohtaiset tavoitteet sekä kurssilla olevien kuntoutujien yksilölliset tavoitteet. Kurssikohtaisesti määritellyt lisä-

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**

tavoitteet vaikuttavat myös kursilla tapahtuvaan kuntoutuksen toteutukseen.

Kohderyhmä

Kurssi on tarkoitettu aikuisille työssä oleville, sinne palaaville tai kuntoutustuella tai opiskelemassa oleville kuntoutujille, joilla on niska- tai hartiaoireita.

Kursseille valitaan kuntoutujia,

- joilla on asianmukaisesti diagnosoitu niskan, hartian tai yläraajan tule-sairaus
- joilla niska-/hartiaoireilu 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, kurssivastava fysioterapeutti ja sairaanhoitaja. Erityistyöntekijöinä kuntoutustiimiin kuuluvat tyofysioterapeutti, 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-lääkärintlausunto 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
www.kela.fi