



KUNTOOUTUKSEN TOTEUTTAA: KUNTOOUTUSKESKUS RUISSALO

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

#### **RUISSALON KYLPYLÄN TOIMIPISTE**

Ruissalon puistotie 640, 20100 Turku

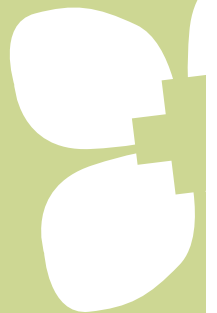
#### **NAANTALIN KYLPYLÄN TOIMIPISTE**

Matkailijantie 2, 21100 Naantali

## TULES-KURSSI

### Kuntoutus- ja sopeutusmisvalmennuskurssi

### Selkäsairaudet



#### **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 sekä kurssikohtaisia teemoja. Kurssilla kannustetaan ryhmän tuella aktiivista osallistumista, omien vahvuuksien ja voimavarojen löytämistä sekä tuetaan niiden jatkumista 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:

Tämän lisäksi kurssilla on esimerkiksi seuraavia yleisiä tavoitteita:

- 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.

#### **Kohderyhmä**

Kurssi on tarkoitettu aikuisille työssä

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**



oleville, työhön palaaville tai kuntoutustuella tai opiskelemissa oleville kuntoutujille, joilla on on selkäreiteita.

Kursseille valitaan kuntoutujia,

- joilla on asianmukaisesti diagnosoitu selkäsairaus
- joilla selkäreiteillä 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-/opiskelukykyyn heikkeneminen vaikeuttaa selviytymistä työssä ja muissa arkipäivän toiminna. 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 fysioterapeutti, kurssivastaava fysioterapeutti, fysioterapeutti ja sairaanhoitaja.

Eriytyisöntekijöinä 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)