

Tuki- ja liikuntaelin sairaiden avokurssit (TULES)

Onko sinulla todettu tuki- ja liikuntaelin-sairaus? Häiritseekö kipu toistuvasti selviytymistäsi kotona ja arjen toimissa?

TULES -kursseilta saat omien tavoitteittesi pohjalta tietoa, tukea ja ohjausta elämänhallintaan, toipumiseen ja sairauden itsehoitoon. Ryhmässä saat voimavaroja sairauden kanssa elämiseen ja tapaat muita samassa elämäntilanteessa olevia. Avokuntoutuksessa opitut harjoitteet tukevat itsenäistä kotiharjoittelua ja niitä on helppo jatkaa arjessa.

TULES -avokursseilla on 5 ryhmämuotoista avokuntoutuspäivää (8 h/päivä) ja 10 ryhmämuotoista käyntikertaa (4h/päivä). Kuntoutuksen kokonaiskesto on 9 kuukautta kurssin alkamisesta.

Voit hakea TULES -avokurssille, jos

- sinulla on selkäsairaus, niskan, hartian tai yläraajan TULES -sairaus tai alaraajan suurten nivelten sairaus (polvi, lonkka, nilkka)
- oireesi ovat kestäneet yli 3 kuukautta
- tarvitset moniammatillista aktivoivaa ryhmäkuntoutusta ja toiminnallista harjoittelua, sekä pystyt hyötymään ryhmässä toimimisesta
- olet motivoitunut työ-/opiskelu- tai toimintakykyä parantamiseen sekä elämäntapamuutokseen

Tarkempia tietoja löydät Kurssitarjonnasta hakusanalla TULES.

Näin haet kurssille

- Ota yhteyttä sinua hoitavaan lääkäriin. Arvioi, onko kuntoutuksesta sinulle hyötyä.
- Lääkärin lausunnosta tulee käydä ilmi mm:
 - todettu TULES -sairaus
 - miksi kuntoutus on sinulle tarpeellista
- Kun olet saanut lääkärinlausunnon, täytä kuntoutushakemus KU 132. Liitä hakemukseen lääkärinlausunto ja toimita se Kelaan.



Toimeentulo kuntoutuksen aikana

Jos olet työelämässä, voit saada kuntoutuksesi ajalta kuntoutusrahaa. Korvausta on mahdollista saada myös kokopäiväistä kuntoutusta lyhyemmästä kuntoutuksesta. Voit saada korvausta myös kuntoutukseen tehdyistä matkoista.



www.kela.fi/kuntoutuskurssihakua, www.kela.fi/kuntoutusraha, www.kela.fi/matkakorvaus



Palvelunumero kuntoutusasiakkaille 020 692 205

Kela