

Tuki- ja liikuntaelinsairautta sairastavien kuntoutuskurssit eli Tules-kurssit

Tules-kuntoutus edistää tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sairastuneen hyvää selviytymistä arkipäivän tilanteissa. Voit hakeutua Kelan kuntoutuskurssille sen jälkeen, kun tuki- ja liikuntaelinoireet ovat kestäneet yli 3 kuukautta.

Suurin osa kurssien toiminnasta tapahtuu ryhmissä ja kurssin ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja yhteisten tavoitteiden mukaan. Kurssiohjelmaa täydennetään tarpeen mukaan yksilöohjauksella.

Tules-kurssi ja Tules-avokurssi

Tules-kursseja järjestetään sekä laitospuolella (Tules-kurssi) että avomuotoisina (Tules-avokurssi). Laitospuolella kurssilla yövyt kuntoutuspaikassa ja avomuotoisella kurssilla voit käydä kotoa käsin.

Kurssit sopivat sinulle, jos

- sinulla on selkäsairaus, niskan, hartian tai yläraajan tuki- ja liikuntaelinsairaus tai alaraajan suurten nivelten (polvi, lonkka, nilkka) sairaus
- tuki- ja liikuntaelinoireet ovat kestäneet yli 3 kuukautta
- sinulle on tehty terveydenhuollossa tarpeelliseksi katsotut tutkimukset
- tarvitset moniammatillista aktivoivaa ryhmäkuntoutusta ja toiminnallista harjoittelua ja pystyt hyötymään ryhmässä toimimisesta
- työ-, opiskelu- tai toimintakykysi on heikentynyt
- olet motivoitunut työ-, opiskelu- tai toimintakyvyn parantamiseen sekä elämäntapamuutokseen.



Kurssien tavoitteena on

- lisätä voimavaroja sairauden kanssa elämiseen
- tukea työssä ja arjessa selviytymistä
- vahvistaa elämänhallintaa
- antaa tietoa itsehoidon tueksi
- antaa vertaistukea.

Tules-kurssi

Tules-kurssit toteutetaan 9 kuukauden aikana. Kurssiin sisältyy 3 kuntoutusjaksoa, jotka kestävät 5 vuorokautta. Kurssille voi osallistua myös avomuotoisesti.

Tules-kursseja seuraavissa ryhmissä:

- työelämässä olevat asiakkaat, joilla on
 - niska-hartiaoireita
 - selkäoireiset
 - alaraajan tule-sairautta sairastavat
- työelämästä poissa olevat alle 68-vuotiaat kaikki sairausryhmät samalla kurssilla.
- työelämästä poissa olevat yli 68-vuotiaat kaikki sairausryhmät samalla kurssilla.

Työelämässä oleville järjestetään kursseja seuraavissa ryhmissä:

- niska- ja hartiaoireiset asiakkaat
- selkäoireiset asiakkaat
- alaraajan tuki- ja liikuntaelinsairautta sairastavat asiakkaat.

Työelämästä poissa oleville järjestetään kursseja seuraavissa ryhmissä:

- alle 68-vuotiaat asiakkaat (kaikki sairausryhmät samalla kurssilla)
- yli 68-vuotiaat asiakkaat (kaikki sairausryhmät samalla kurssilla).

Tules-avokurssi

Tules-avokurssi toteutetaan 9 kuukauden aikana. Kurssiin sisältyy 10 ryhmämuotoista avokuntoutuspäivää seuraavasti.

Kurssi toteutetaan seuraavasti:

- aloitusjakso: 3 avokuntoutuspäivää peräkkäisinä päivinä
- 5 yksittäistä avokuntoutuspäivää noin 4 viikon välein
- päätösjakso: 2 avokuntoutuspäivää peräkkäisinä päivinä.

Tules-avokursseja järjestetään seuraavissa ryhmissä:

- työelämässä olevat (sairausryhmät samalla kurssilla)
- työelämästä poissa olevat (kaikki sairausryhmät samalla kurssilla)

Kuntoutuksen hakeminen

Kuntoutuksen hakemista varten tarvitset lääkäriltä B-lääkärinlausunnon, jonka laatimisesta on kulunut korkeintaan vuosi. Toimita kuntoutushakemus (KU 132) ja lääkärinlausunto Kelaan. Kuntoutushakemuksen saat verkosta osoitteesta www.kela.fi/lomakkeet.

Kuntoutus on maksutonta ja sille voi hakea ympäri vuoden. Sinulla voi olla kuntoutuksesi tai lapsesi kuntoutuksen ajalta oikeus kuntoutusrahaan. Kela korvaa myös kuntoutuksesta aiheutuneita matkakustannuksia.