



Tuki- ja liikuntaelinsairauksien (Tules) kuntoutuskurssi

Tules-kuntoutuskurssi edistää tuki- ja liikuntaelinsairauteen sairastuneen hyvää selviytymistä arkipäivän tilanteissa. Voit hakeutua Kelan kuntoutuskurssille sen jälkeen, kun tuki- ja liikuntaelinoireilu on kestänyt vähintään 3 kuukautta eikä fysioterapian avokuntoutus tai omakuntoutus ole riittäneet.

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

Tules-kurssi

Voit hakea Tules-kurssille, jos sinulla on diagnosoitu jokin seuraavista tuki- ja liikuntaelinsairauksista

- selkäsairaus
- niskan, hartian tai yläraajan tuki- ja liikuntaelinsairaus
- alaraajan suurten nivelten sairaus (esim. polvi, lonkka, nilkka) tai muu alaraajan tuki- ja liikuntaelinsairaus.

Tules-kurssilta saat

- voimavaroja kuntoutumisessa tarvittavaan aktiiviseen työskentelyyn
- ratkaisukeinoja sairaudesta tai elämänhallinnasta johtuviin haasteisiin
- oivallusta liikunnan ja muiden terveiden elintapojen merkityksestä omaan toimintakykyyn
- tukea omakuntoutukseen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseen
- motivaatiota kuntoutumiseen
- vertaistukea.

Kurssi toteutetaan 9 kuukauden aikana. Kurssi kestää yhteensä 13 vuorokautta ja siihen sisältyy 3 jaksoa (5 vrk + 5 vrk + 3 vrk). Kurssille voi osallistua myös avomuotoisesti. Tällöin käyt kurssilla kotoa käsin.

Kuntoutuksen hakeminen

Kursseja järjestetään harkinnanvaraisena kuntoutuksena. Kuntoutuksen hakemista varten tarvitset lääkärin B-lausunnon, jossa sinulle suositellaan kuntoutusta ja jonka laatimisesta on kulunut korkeintaan vuosi. Myös muu vastaavat tiedot sisältävä asiakirja käy. Täytä hakemuslomake (KU 132). Lähetä hakemus ja lääkärinlausunto OmaKelassa. Kuntoutushakemuksen saat verkosta osoitteesta kela.fi/lomakkeet.

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

Lisätietoja kursseista ja niille hakemisesta: kela.fi/kuntoutuskurssit. Kurssien palveluntuottajat ja ajankohdat löydät kuntoutuskurssihausta: kela.fi/kuntoutuskurssihaku. Käytä hakusanaa ”Tules”.