

## Reumaa sairastavien kuntoutus- ja sopeutumisvalmennus kurssit 2020

### Kenelle

Kurssit ovat tarkoitettu aikuisille työssä oleville, työhön palaaville, kuntoutustuella tai opiskelemissa oleville henkilöille, jotka sairastavat nivel- tai selkärankareumaa ja joilla sairaudesta aiheutuu moniammatillisesti toteutettavan kurssimuotoisen kuntoutuksen tarve.

Edellytyksenä on, että työ- ja toimintakykyä voidaan turvata tai parantaa suunnitellulla kuntoutuksella.

### Kurssien sisältö ja tavoite

Kurssit sisältävät ryhmämuotoista ohjelmaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueet huomioiden. Kurssien tavoitteena on hyvinvoinnin sekä työ- ja toimintakyvyn turvaaminen ja edistäminen.

### Kuntoutuskurssit

Kuntoutuskurssit koostuvat kolmesta viiden päivän mittaisesta kuntoutusjaksosta, jotka tarjoavat mm. voimavaroja sairauden kanssa elämiseen, tukea elämänhallinnan lisääntymiseen ja arjessa selviytymiseen sekä opastusta ja motivoitumista hyvinvointia tukevien elintapojen omaksumiseen. Kurssilla tavoitteiden toteutumisen tukena toimii Kunnonpaikan kokenut ammattihenkilöstö.

### Sopeutumisvalmennuskurssit

Sopeutumisvalmennuskurssit ovat viiden vuorokauden mittaisia, ja sijoittuvat sairauden alkuvaiheeseen. Kurssien tavoitteena on auttaa sopeutumaan sairauden vuoksi muuttuneeseen elämäntilanteeseen.

Kurssi toteutetaan Kunnonpaikassa, Kuopion läheisyydessä ja siihen sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa täysihoidolla sekä kylpylän ja liikuntatilojen vapaa käyttö. Kurssin ajalta voi saada palkkaa tai Kelan kuntoutusrahaa.

### Kurssille hakeminen

Kurssille haetaan Kelan lomakkeella [KU132](#), johon liitetään lääkärin B-lausunto. Hakupaperit toimitetaan Kelan toimistoon. Lopullisen kuntoutuspäätöksen tekee Kela.

**Kelan kuntoutus on kuntoutuksen osallis-  
tuville henkilöille maksutonta.**

**Vuoden 2020 kuntoutuskurssit kurssin-  
numeroineen ja aikatauluineen löytyvät tä-  
män esitteen kääntöpuolelta.**

### Lisätietoja kuntoutuksesta:

Kylpylähotelli Kunnonpaikka  
Jani Heikkurinen, asiantuntija, kuntoutus- ja  
hyvinvointipalvelut  
044 788 9493  
[jani.heikkurinen@kunnonpaikka.fi](mailto:jani.heikkurinen@kunnonpaikka.fi)

Kunnonpaikka on monipuolisesti palveleva kuntoutus- ja hyvinvointikeskus sekä kylpylähotelli. Kunnonpaikka sijaitsee Itä-Suomen vehmaassa järvimaisemassa, vain 10 kilometriä Kuopiosta pohjoiseen. Samalla käynnillä voit hyödyntää Kunnonpaikan monipuolisen kylpylä- hyvinvointi ja hemmottelupalvelutarjonnan



## Reumaa sairastavien kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit kurssinumeroineen Kunnonpaikassa vuonna 2020

### REUMA - KUNTOUTUSKURSSIT:

**Nivelreumaa sairastaville aikuisille.**

- 75014:** Kuntoutusjaksot: 7.–11.1.2020, 3.–7.8.2020, 4.–8.1.2021
- 75015:** Kuntoutusjaksot: 1.–5.6.2020, 30.11–4.12.2020, 25.–29.1.2021
- 75016:** Kuntoutusjaksot: 5.–9.10.2020, 6.–10.4.2021, 4.–8.10.2021

**Selkärankareumaa sairastaville aikuisille.**

- 75017:** Kuntoutusjaksot: 20.–24.4.2020, 19.–23.10.2020, 18.–22.1.2021
- 75018:** Kuntoutusjaksot: 21.–25.9.2020, 22.–26.3.2021, 20.–24.9.2021
- 75019:** Kuntoutusjaksot: 14.–18.12.2020, 31.5–4.6.2021, 13.–17.12.2021

**Nivelreumaa ja selkärankareumaa sairastaville ensisijaisesti työelämästä poissaoleville henkilöille.**

- 75020:** Kuntoutusjaksot: 27.–31.1.2020, 31.8–4.9.2020, 11.–15.1.2021
- 75021:** Kuntoutusjaksot: 17.–21.8.2020, 8.–12.2.2021, 16.–20.8.2021
- 75022:** Kuntoutusjaksot: 9.–13.11.2020, 17.–21.5.2021, 8.–12.11.2021

### REUMA - SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT

**työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai opiskelijoille**

**Nivelreumaa sairastaville:**

- 75060:** Kuntoutusjakso 20.–24.1.2020
- 75061:** Kuntoutusjakso 14.–18.4.2020
- 75062:** Kuntoutusjakso 28.9.–2.10.2020
- 75063:** Kuntoutusjakso 23.–27.11.2020

**Selkärankareumaa sairastaville**

- 75064:** Kuntoutusjakso 10.–14.2.2020
- 75065:** Kuntoutusjakso 24.–28.8.2020

**Nivelpsoriasiaa sairastaville**

- 75066:** Kuntoutusjakso 25.–29.5.2020
- 75067:** Kuntoutusjakso 26.–30.10.2020

