

Tuki- ja liikuntaelinsairautta sairastavien kuntoutuskurssit 2021

Kenelle

Kurssi on tarkoitettu aikuisille työssä oleville, työhön palaaville, kuntoutustuella tai opiskelemissa oleville henkilöille, joilla on asianmukaisesti diagnosoitu yli 3 kk oireillut tuki- ja liikuntaelinsairaus. Edellytyksenä on, että työ- ja toimintakykyä voidaan turvata tai parantaa suunnitellulla kuntoutuksella.

Kurssin tavoite ja sisältö

Kuntoutuskurssin tavoitteena on hyvinvoinnin sekä työ- ja toimintakyvyn turvaaminen ja edistäminen.

Kuntoutuskurssi sisältää ryhmämuotoista ja osin myös yksilöllistä ohjelmaa painottaen oirealueen lihasryhmien lihasvoimaa, kestävyyttä sekä liikkuvuutta parantavaa harjoittelua.

Fyysisen aktiivisuuden ja ohjauksen lisäksi kuntoutus tarjoaa mm. opastusta ja motivoitumista hyvinvointia tukevien elintapojen omaksumiseen sekä psykososiaalista ohjausta ja neuvontaa. Kurssilla tavoitteiden toteutumisen tukena toimii Kunnonpaikan kokenut ammattihenkilöstö.

Kurssi kestää yhteensä 15 vuorokautta. Kurssi on jaettu kolmeen viiden vuorokauden mittaiseen laitoskuntoutusjaksoon Kunnonpaikassa.

Kurssin kustantaa Kela ja sen ajalta voi saada joko palkkaa tai kuntoutusrahaa.

Kurssille hakeminen

Kurssille haetaan Kelan lomakkeella [KU132](#), johon liitetään lääkärin B-lausunto tai vastaavat tiedot sisältävä muu lääketieteellinen selvitys. Kuntoutushakemus liitteineen toimitetaan Kelan toimistoon.

Kelan kuntoutus on osallistujille maksutonta.

Vuoden 2021 kurssien kurssinumerot ja ajankohdat löydät tämän esitteen kääntöpuolelta:

Lisätietoja kuntoutuksesta:

Päivi Rossinen, avainasiakaspäällikkö, asiantuntija, kuntoutus- ja hyvinvointipalvelut 050 554 3330 paivi.rossinen@kunnonpaikka.com

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 kylpylähyvinvointi ja hemmottelupalvelutarjonnan.



Tuki- ja liikuntaelinsairautta sairastavien kuntoutuskurssien aikataulut vuodelle 2021

Niskan, hartian tai yläraajan tule-sairaus

79472: 1.–5.2.2021
3.–7.5.2021
25.–29.10.2021

79473: 22.–26.3.2021
16.–20.8.2021
30.1.–4.2.2022

79474: 26.–30.4.2021
6.–10.9.2021
3.–7.1.2022

79475: 1.–5.11.2021
7.–11.3.2022
1.–5.8.2022

Selkäsairaudet

79476: 8.–12.3.2021
7.–11.6.2021
8.–12.11.2021

79482: 10.–14.5.2021
11.–15.10.2021
28.2.–4.3.2022

79477: 31.5.–4.6.2021
4.–8.10.2021
7.–11.2.2022

79479: 20.–24.9.2021
13.–17.12.2021
16.–20.5.2022

79480: 22.–26.11.2021
28.–4.3.2022
22.–26.8.2022

79481: 7.–11.12.2021
23.–27.5.2022
26.–30.9.2022

Alaraajan tule-sairaus

79483: 15.–19.11.2021
14.–18.3.2022
8.–12.8.2022

79484: 23.–27.11.2020
22.–26.3.2021
19.–13.8.2021

Selän, niskan, hartian tai yläraajan tule-sairaus, työelämästä poissaoleville yli 68-vuotiaille

79486: 7.–11.6.2021
11.–15.10.2021
14.–18.2.2022

Selän, niskan, hartian tai yläraajan tule-sairaus, työelämästä poissaoleville alle 68-vuotiaille

79485: 19.–23.4.2021
23.–27.8.2021
7.–11.2.2022

