

Tuki- ja liikuntaelinsairautta sairastavien avokuntoutuskurssit Kunnonpaikassa 2023



Kenelle

Kurssi on tarkoitettu aikuisille työssä oleville, työhön palaaville, kuntoutustuella tai opiskelemissa oleville henkilöille sekä työelämästä poissaoleville, joilla on asianmukaisesti diagnosoitu yli 3 kk oireillut selän, niskan ja hartian tai alaraajan suurten nivelten sairaus. Edellytyksenä on, että työ- ja toimintakykyä voidaan turvata tai parantaa suunnitellulla kuntoutuksella. Kuntoutuskurssit ovat suunnattu KYS-erva alueella asuville henkilöille.

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 ja 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.

Kurssi rakentuu kolmen päivän mittaisesta aloitusjaksosta, viidestä neljän tunnin pituisesta käyntikerästä ja kahden päivän mittaisesta päätösjaksosta.

Avokuntoutus mahdollistaa työn tai opiskelun ja kuntoutuksen yhdistämisen, laitoshuoltoa kuntoutusta paremmin. Kurssin kustantaa Kela ja sen ajalta voi saada joko palkkaa tai kuntoutusrahaa

Kurssille hakeminen

1. Varaa aika omalle lääkärille. Keskustele hänen kanssaan kuntoutuksen tarpeellisuudesta ja pyydä lääkäriltä B-lausunto tai muu terveydenhuollollinen lausunto kuntoutusta varten
2. Täytä Kelan lomake KU132. Kirjaa hakemukseen omin sanoin, miksi tarvitset kuntoutusta ja tavoitteesi kuntoutukselle.
3. Toimita kuntoutushakemus Kelaan joko postitse tai vie Kelan toimistoon. Voit täyttää hakemuksen myös netissä kela.fi/omakela. Kela tekee kuntoutuspäätöksen ja lähettää sen hakijalle kotiin.

Lopullisen kuntoutuspäätöksen tekee Kela.

Kelan kuntoutus on kuntoutukseen osallistuville maksutonta.

Kurssien numerot ja aloitusajankohdat vuodelle 2023

84705	aloitusjakso	20-22.2.2023
84706	aloitusjakso	3-5.4.2023
84707	aloitusjakso	3-5.4.2023
84708	aloitusjakso	18-20.9.2023
80509	aloitusjakso	23-25.10.2023
80510	aloitusjakso	20-22.11.2023

Lisätiedot:

Päivi Rossinen

avainasiakaspäällikkö, asiantuntija, kuntoutus- ja hyvinvointipalvelut

050 554 3330

paivi.rossinen@kunnonpaikka.com