

Virtaa, voimaa virikkeitä kuntoutuk- sesta!

Tuki- ja liikuntaelinsai- rautta sairastavien kuntou- tuskurssit Kunnanpaikassa 2024



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

Kurssi kestää yhteensä 13 vuorokautta. Kurssi on jaettu kolmeen viiden vuorokauden mittaiseen laitoskuntoutusjaksoon Kunnanpaikassa.

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.

Tuki- ja liikuntaelinsairautta sairastavien kuntoutuskurssien aikataulut vuodelle 2024

Niskan, hartian tai yläraajan tule-sairaus

- 89639: 19-23.2.2024 • 15-19.4.2024 • 26-28.8.2024
89640: 26.2-1.3.2024 • 13.-17.5.2024 • 9-11.9.2024
89642: 20-24.5.2024 • 2-6.9.2024 • 2-4.12.2024
89641: 30.9.-4.10.2024 • 20-24.1.2025 • 14-16.4.2025

Alaraajan tule-sairaus

- 89647: 28.10.-1.11.2024 • 24-28.2.2025 • 12-14.5.2025
89648: 7-11.10.2024 • 3-7.2.2025 • 22-24.4.2025

Selkäsairaudet

- 89644: 15-19.4.2024 • 12-16.8.2024 • 11-13.11.2024
89643: 10-14.6.2024 • 23-27.9.2024 • 16-18.12.2024
89645: 26-30.8.2024 • 9-13.12.2024 • 3-5.3.2025
89646: 9-13.9.2024 • 13-17.1.2025 • 24-26.3.2025
89652: 18-22.11.2024 • 17-21.3.2025 • 26-28.5.2025

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

- 89650: 5-9.8.2024 • 11-15.11.2024 • 10-12.2.2025
89649: 21-25.10.2024 • 17-21.2.2025 • 5-7.5.2025

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

- 89651: 4-8.11.2024 • 10-14.3.2025 • 19-21.5.2025
92322: 25-29.11.2024 • 31.3-4.4.2025 • 2-4.6.2025

Lisätiedot:

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