

Kelan Tules -etäkuntoutuskurssi 2025



Kenelle

Kurssi on tarkoitettu aikuisille työssä oleville, työhön palaaville, kuntoutustuella tai opiskelemissa oleville henkilöille, joilla on diagnosoitu

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

Lisäksi

- tuki- ja liikuntaelinoireilu on kestänyt yli 3 kuukautta eikä fysioterapian avokuntoutus ja omakuntoutus ole olleet riittäviä.
- työ-/opiskelu- tai toimintakyky on heikentynyt.
- olet motivoitunut työ-/opiskelu- tai toimintakykysi parantamiseen sekä elämäntapamuutokseen esimerkiksi säännöllisellä liikunnalla ja terveellisillä elämäntavoilla myös kurssin jälkeen
- kuntoutustarve ei liity terveydenhuollon hoidon jälkeiseen välittömään jatkohoitoon eikä kotiutumisvaiheen kuntoutukseen

Kurssin tavoite ja sisältö

Kuntoutuskurssin tavoitteena on miellyttävä arkielämä, jota kipu ei hallitse – jaksat niin töissä kuin opinnoissakin. Tules-etäkuntoutuskurssi toteutetaan **kokonaan etäkuntoutuksena**. Se sisältää kuvapuheluita, verkkokuntoutusta sekä yhteisiä ryhmämuotoisia etäkuntoutuspäiviä ja kestää yhteensä noin seitsemän kuukautta. Kurssi sisältää:

- ennakkoyhteydenotto puhelimitse, perehdytys etäkuntoutukseen videopuheluna, aloituskeskustelu videopuheluna
- 6 yksilöllistä videopuhelua yhden moniammatillisen tiimin ammattihenkilön kanssa
- 8 yhteistä ryhmämuotoista etäkuntoutuspäivää
- verkkokuntoutusta, jossa etenet sinulle sopivaan aikaan omatoimisesti kuntoutusta tukevien videoiden, äänitteiden sekä tekstimateriaalin avulla ja tekemällä verkossa olevia harjoituksia

Kurssin kustantaa Kela ja yhteisten ryhmämuotoisten etäkuntoutuspäivien ajalta voit saada joko palkkaa tai kuntoutusrahaa.

Et tarvitse erityisiä tietoteknisiä taitoja – perehdytämme sinut etäkuntoutukseen!

Kurssille hakeminen

1. Varaa aika omalle fysioterapeutille. Keskustele hänen kanssaan kuntoutuksen tarpeellisuudesta ja pyydä suosituslomake KU141 kuntoutusta varten. Sinulla tulee olla lääkärin tekemä diagnoosi tule-sairaudesta.
2. Täytä Kelan lomake KU132. Kirjaa hakemukseen omin sanoin, miksi tarvitset kuntoutusta ja tavoitteesi kuntoutukselle.
3. Kirjautu OmaKelaan. Valitse Sairastaminen ja kuntoutus ja Kuntoutus. Lisää tallennettu hakemuksesi laitteeltasi ja paina Lähetä. Lähetä tämän jälkeen myös fysioterapeutin suosituslomake. Lopullisen kuntoutuspäätöksen tekee Kela.

Kelan kuntoutus on kuntoutukseen osallistuvilla maksutonta.

Tules-etäkuntoutuskurssien aikataulut 2025

91803: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	2.1.2025 27.1. • 10.2. • 24.2. • 10.3. • 24.3. • 7.4. • 28.4. • 12.5.2025
91804: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	13.1.2025 19.2. • 4.3. • 18.3. • 1.4. • 8.4. • 22.4. • 6.5. • 20.5.2025
91805: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	27.1.2025. 26.2. • 12.3. • 26.3. • 9.4. • 24.4. • 7.5. • 21.5. • 4.6.2025
91806: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	17.2.2025. 27.3. • 10.4. • 24.4. • 8.5. • 22.5. • 5.6. • 19.6. • 3.7.2025
91807: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	3.3.2025. 11.4. • 25.4. • 9.5. • 23.5. • 6.6. • 27.6. • 11.7. • 25.7.2025
91808: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	7.4.2025. 5.5. • 19.5. • 2.6. • 23.6. • 7.7. • 21.7. • 4.8. • 18.8.2025
91809: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	22.4.2025. 20.5. • 3.6. • 17.6. • 1.7. • 15.7. • 29.7. • 12.8. • 26.8.2025
91810: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	12.5.25. 11.6. • 25.6. • 9.7. • 23.7. • 6.8. • 20.8. • 3.9. • 17.9.2025
91811: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	7.7.2025. 7.8. • 21.8. • 4.9. • 18.9. • 2.10. • 16.10. • 30.10. • 6.11.2025
91812: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	28.7.2025. 29.8. • 12.9. • 26.9. • 10.10. • 24.10. • 7.11. • 21.11. • 12.12.2025
91813: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	25.8.2025. 22.9. • 6.10. • 20.10.2 • 3.11. • 17.11. • 2.12. • 15.12.2025 • 5.1.2026
91814: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	8.9.2025. 7.10. • 21.10. • 4.11. • 18.11. • 2.12. • 16.12.2025 • 13.1.2026 • 7.1.2026
91815: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	22.9.2025. 22.10. • 5.11. • 19.11. • 3.12. • 17.12.2025 • 7.1.2026 • 21.1.2026 • 3.2.2026
91816: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	13.10.2025. 13.11. • 27.11. • 11.12.2025 • 8.1.2026 • 22.1.2026 • 5.2.2026 • 19.2.2026 • 5.3.2026
91817: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	27.10.2025. 28.11. • 5.12. • 19.12.2025 • 16.1.2026 • 30.1.2026 • 13.2.2026 • 27.2.2026 • 13.3.2026
91818: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	10.11.2025. 8.12.2025 • 5.1.2026 • 12.1.2026 • 26.1.2026 • 9.2.2026 • 23.2.2026 • 9.3.2026 • 23.3.2026
91819: Ennakkosoiitto Etäkuntoutuspäivät	2.12.2025. 13.1.2026 • 27.1.2026 • 10.2.2026 • 24.2.2026 • 10.3.2026 • 24.3.2026 • 7.4.2026 • 14.4.2026

Lisätiedot:

Päivi Rossinen

avainasiakaspäällikkö, asiantuntija, kuntoutus- ja hyvinvointipalvelut

050 554 3330 paivi.rossinen@kunnanpaikka.com