

Virtaa, voimaa virikkeitä kuntoutuk- sesta!

Tuki- ja liikuntaelinsai- rautta sairastavien kuntou- tuskurssit Kunnanpaikassa 2025



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 ja toteutetaan 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 2025

Niskan, hartian tai yläraajan tule-sairaus

- 91600:** 27.-31.1.2025 • 7-11.4.2025 • 4-6.8.2025
91601: 28.7.-1.8.2025 • 3.-7.11.2025 • 9-11.2.2026
91602: 18-22.8.2025 • 24-28.11.2025 • 2-4.3.2026
91603: 22.9.-26.9.2025 • 12-16.1.2026 • 7-9.4.2026

Alaraajan tule-sairaus

- 91610:** 29.9.-3.10.2025 • 19-23.1.2026 • 13-15.4.2026
91611: 13-17.10.2025 • 2-6.2.2026 • 27-29.4.2026

Selkäsairaudet

- 91604:** 11-15.8.2025 • 17-21.11.2025 • 23-25.2.2026
91606: 8-12.9.2025 • 15.-19.12.2025 • 23-25.3.2026
91607: 15-19.9.2025 • 5.- 9.1.2026 • 30.3-1.4.2026
91608: 27-31.10.2025 • 23.-27.2.2026 • 11-13.5.2026
91609: 10.-14.11.2025 • 16-20.3.2026 • 18-20.5.2026

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

- 91612:** 1.-5.9.2025 • 8.-12.12.2025 • 16.-18.3.2026
91613: 6.-10.10.2025 • 26.-30.1.2026 • 20.-22.4.2026

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

- 93087:** 25-29.8.2025 • 1.-5.12.2025 • 9-11.3.2026
91614: 20.-24.10.2025 • 16.-20.2.2026 • 4.-6.5.2026

Lisätiedot:

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