

# TULES- KUNTOUTUSKURSSIT KRUUNUPIUSTOSSA

Kuntoutus on Kelan järjestämää ja osallistujille maksutonta.

Kuntoutukseen kuuluu majoitus 2 hh täysihoidolla.

Kelasta voi saada kuntoutusrahaa ansionmenetyksestä sekä korvauksia matkakuluista.

## TAVOITTEENA TOIMIVA ARKI

Kurssin tavoitteena on auttaa löytämään keinoja selvitä arjesta mahdollisimman aktiivisesti ja saada tukea itsehoitoon. Kuntoutuksessa keskeistä on ohjattu fyysinen harjoittelu. Niska-, hartia- ja yläraajaoireisilla harjoittelu painottuu lihasvoiman, kestävyuden ja liikkuvuuden parantamiseen. Selkäoireisten harjoittelussa keskitytään toimintakyvyn ja yleiskunnon kohentamiseen. Alaraajaoireisilla fyysisessä harjoittelussa pyritään liikkuvuuden, lihasvoiman ja yleiskunnon parantamiseen. Fyysisen harjoittelun rinnalla kuntoutuksessa käsitellään mm. kipua ja kivunhallintaa, ravitsemusta, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä aktiivista osallisuutta työssä, vapaa-ajalla ja arjessa.

## TOTEUTUS

Kursseja on sekä työelämässä oleville että työelämästä poissaoleville henkilöille.

Tules -kurssin kesto on 13 vuorokautta ja se toteutetaan 3 jaksossa.

Ryhmän ja jokaisen yksilölliset tavoitteet ohjaavat toimintaa. Kuntoutusta toteuttaa moniammatillinen työryhmä, johon kuuluu mm. erikoislääkäri, fysioterapeutti, sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja, ravitsemusterapeutti, liikunnanohjaaja, sosionomi ja psykologi.

**Kursсияjankohdat löydät [kela.fi/kuntoutuskurssihaku](https://kela.fi/kuntoutuskurssihaku).** Voit hakea Kruunupuistossa järjestettävät kurssit kurssinumerolla.

## KENELLE

Kuntoutus on tarkoitettu aikuisille, joilla on diagnosoitu selän-, niskan, hartian, yläraajan tai alaraajan tuki- ja liikuntaelinsairaus (tules) ja oireilu on kestänyt yli 3 kk.

Kuntoutusta varten tarvitset alle vuoden vanhan lääkärin B-lausunnon tai vastaavat tiedot sisältävän muun lääketieteellisen selvityksen.



Kruunupuiston TULES-kuntoutukseen voivat pääsääntöisesti hakea Kelan itäisen vakuutuspiirin alueella asuvat.

## OTA YHTEYTTÄ

puh. 040 684 6488 tai  
[kuntoutus@kruunupuisto.fi](mailto:kuntoutus@kruunupuisto.fi)

## NÄIN HAET KUNTOUTUKSEEN



# TULES - KUNTOUTUSKURSSIT KRUUNUPIUSTOSSA

## AJANKOHDAT

### Tules-kurssi niska/hartia/yläraajan sairaus (5+5+3 vrk)

- kurssi 89672 alkaa 11.-15.3.2024
- kurssi 89673 alkaa 13.-17.5.2024
- kurssi 89679 alkaa 9.-13.9.2024
- kurssi 89675 alkaa 11.-15.11.2024
- 

### Tules-kurssi selkäsairaus (5+5+3 vrk)

- kurssi 89676 alkaa 19.-23.2.2024
- kurssi 89677 alkaa 8.-12.4.2024
- kurssi 89678 alkaa 20.5.-24.5.2024
- kurssi 89674 alkaa 12.-16.8.2024
- kurssi 89680 alkaa 28.10.-1.11.2024
- kurssi 89681 alkaa 25.-29.11.2024
- kurssi 89682 alkaa 9.-13.12.2024

### Tules-kurssi alaraajan sairaus (5+5+3 vrk)

- kurssi 89683 alkaa 29.4.-3.5.2024
- kurssi 89684 alkaa 7.-11.10.2024

### Tules -kurssi eläkkeellä oleville (5+5+3 vrk)

- kurssi 89685 alkaa 22.-26.4.2024 (alle 68-vuotiaille)
- kurssi 89686 alkaa 14.-18.10.2024 (yli 68-vuotiaille)

