



# Tuki- ja liikuntaelinsairaiden kuntoutuskurssit (TULES)

**Haittaavatko tuki- ja liikuntaelinoireet elämäsi? Ovatko oireet kestäneet yli 3 kuukautta ja onko lääkäri ne todennut? Miettkö, miten pärjät jatkossa?**

TULES-kuntoutuskurssin tavoite on oppia ymmärtämään omaan sairauteen liittyvä muuttunut elämän-tilanne. Päämääränä on työ-, opiskelu- ja toimintakyvyn turvaaminen sekä osallisuuden ja aktiivisuuden lisääminen sinulle merkityksellisissä arjen toiminnoissa.

Kuntoutustarpeen tulee olla todettu terveydenhuollossa. TULES-kuntoutus on pääosin ryhmämuotoista ja vertaistukea hyödyntävää.

## Kohdehenkilöt

Voit hakeutua TULES-kuntoutukseen, jos

- olet opiskelemassa, työelämässä, palaamassa työhön, kuntoutustuella tai poissa työelämästä
- olet sitoutunut kuntoutukseen, työ-, opiskelu- tai toimintakyvysi parantamiseen ja elämäntapamuutokseen
- sinulla on diagnosoitu tuki- ja liikuntaelinsairaus
- työ-, opiskelu- tai toimintakyvysi heikkeneminen vaikeuttaa arjessa selviytymistä
- työ voi aiheuttaa sinulle fyysistä kuormitusta, ergonomisia ongelmia ja oireisiin liittyvää psyykkistä rasitusta
- sinulle on terveydenhuollossa tehty tarpeelliseksi katsotut tutkimukset ja oireilu on kestänyt yli 3 kk.

## Toteutus

Kurssi kestää 15 vuorokautta (5+5+5 vrk) ja se toteutetaan 9 kuukauden aikana ryhmäkuntoutuksena yksilöllisten tarpeidesi mukaan.

## Sisältö

Kuntoutusjaksot sisältävät fyysistä harjoittelua, yksilöhaastatteluja ja ryhmäkeskusteluja. Käsiteltävät teemat liittyvät mm.

- fyysiseen aktivointiin ja ohjaukseen
- terveyden edistämiseen ja toimintatapojen muutokseen
- psyykkiseen hyvinvointiin
- kivun hallintaan
- työssä, opiskelussa ja arjessa selviytymiseen.

## Hakeminen

Kuntoutukseen haetaan oman hoitavan lääkärin kautta. Toimita lääkärin antama B-lausunto Kelan kuntoutushakemuksen (KU132) kanssa oman paikakuntasi Kelan paikallistoimistoon. Kuntoutuksen ajalta Kela maksaa kuntoutusrahaa ja matkakorvauksen (lisätietoa [www.kela.fi](http://www.kela.fi)).

<http://www.kiipula.fi/tules-kuntoutus>



**Kiipula!**  
Kuntoutus