



Tuki- ja liikuntaoireisten TULES-kuntoutuskurssit **KUNTOUTUKSELLA KIVUT HALLINTAAN**

Häiritsevähkö tuki- ja liikuntaelinten kivut jatkuvasti tai toistuvasti selviytymistäsi työssä, kotona ja muissa arkipäivän toimissa? Ovatko oireet kestäneet yli 3 kuukautta ja onko lääkäri ne todennut? Mietitkö, miten pärjät jatkossa? Hae TULES-kurssille!

Kurssilla saat tietoa, ohjausta ja tukea tules-vaivojen hallintaan omien tavoitteittesi pohjalta. Suurin osa toiminnasta tapahtuu ryhmissä. Fyysisen harjoittelun lisäksi käsitellään mm. jaksamista, stressin- ja kivunhallintaa ja ravintoa. Tukenasi ovat ammattitaitoiset ohjaajat (erikoislääkäri, fysioterapeutti, psykologi, terveydenhoitaja ja muita asiantuntijoita tarpeen mukaan) ja muut kurssilaiset.

Kuntoutus kestää 9 kuukautta. Tarjolla on kaksi toteutusvaihtoehtoa:

- 1 Avomuotoiset kurssit kaikille tuki- ja liikuntaelinoireisille, myös yrityskohtaiset ryhmät mahdollisia**
 - 3 avokuntoutuspäivää peräkkäisinä päivinä
 - + 10 ryhmäkäyntiä kahden viikon välein
 - + 2 avokuntoutuspäivää peräkkäisinä päivinä
- 2 Erilliset kurssit selkäoireisille, niska-,hartia- ja yläraajaoireisille sekä polvi-, lonkka- ja nilkkaniveloireisille**
 - kolme valmennusjaksoa (5+5+5 vrk), yöpyen tai avomuotoisesti

Työelämästä poissa oleville on omat kurssit (TYPO-tuleskurssit).

Toteutuspaikkakunnat

HYKS-alue: **Helsinki**

TAYS-alue: **Hämeenlinna, Janakkala, Lahti, Tampere**

KYS-alue: **Jyväskylä (vain avokurssit)**

Kuntoutuspaikka valitaan asuinpaikkakunnan mukaiselta ERVA-alueelta.

Kysy lisää:

Aino Körhämö, 044 7060 162, aino.korhamo@kiipula.fi

Näin haet

Lähetä kuntoutushakemus KU132 ja lääkärin B-lausunto Kelaan.

Kela tekee päätöksen kuntoutuksen myöntämisestä. Kurssi on sinulle maksuton ja kuntoutuspäiviltä voit hakea Kelasta kuntoutusrahaa ja matkakorvausta.

Kiipula
Avire