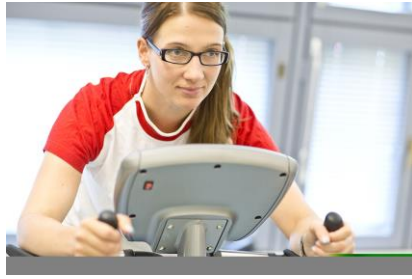


# KYYHKYLÄN KUNTOUTUSKESKUS

MONIPUOLISIA JA LAADUKKAITA KUNTOUTUS-, LIIKUNTA JA HYVINVOINTIPALVELUJA SINULLE



## Tules-avokurssit 2019

## Alue: KYS (Itä-Suomi)

**Kurssinumero 71439 Tules-avokurssi** (selän, niskan ja hartian tai alaraajan suurten nivelten sairaudet)

- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 15.-17.4.2019 3 vrk
- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 16.-17.12.2019 2 vrk
- ryhmäkäyntikerrat (10 avokäyntikertaa)
  - ✓ 8.5.2019
  - ✓ 29.5.2019
  - ✓ 19.6.2019
  - ✓ 10.7.2019
  - ✓ 31.7.2019
  - ✓ 21.8.2019
  - ✓ 11.9.2019
  - ✓ 2.10.2019
  - ✓ 16.10.2019
  - ✓ 6.11.2019

## **Kurssinumero 71440 Tules-avokurssi (selän, niskan ja hartian tai alaraajan suurten nivelten sairaudet)**

- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 27.-29.5.2019 3 vrk
- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 13.-14.1.2020 2 vrk
- ryhmäkäyntikerrat (10 avokäyntikertaa)
  - ✓ 20.6.2019
  - ✓ 11.7.2019
  - ✓ 1.8.2019
  - ✓ 22.8.2019
  - ✓ 12.9.2019
  - ✓ 3.10.2019
  - ✓ 24.10.2019
  - ✓ 14.11.2019
  - ✓ 28.11.2019
  - ✓ 19.12.2019

## **Kurssinumero 71438 Tules-avokurssi (selän, niskan ja hartian tai alaraajan suurten nivelten sairaudet)**

- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 5.-7.8.2019 3 vrk
- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 30.8.-31.3.2020 2 vrk
- ryhmäkäyntikerrat (10 avokäyntikertaa)
  - ✓ 27.8.2019
  - ✓ 17.9.2019
  - ✓ 8.10.2019
  - ✓ 29.10.2019
  - ✓ 19.11.2019
  - ✓ 10.12.2019
  - ✓ 31.12.2019
  - ✓ 21.1.2020
  - ✓ 11.2.2020
  - ✓ 3.3.2020



## Kurssinumero 73517 Tules-avokurssi (selän, niskan ja hartian tai alaraajan suurten nivelten sairaudet)

- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 16.-18.9.2019 3 vrk
- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 4.-5.5.2020 2 vrk
- ryhmäkäyntikerrat (10 avokäyntikertaa)
  - ✓ 10.10.2019
  - ✓ 31.10.2019
  - ✓ 21.11.2019
  - ✓ 12.12.2019
  - ✓ 2.1.2020
  - ✓ 23.1.2020
  - ✓ 13.2.2020
  - ✓ 5.3.2020
  - ✓ 26.3.2020
  - ✓ 16.4.2020

### Kohderyhmä

Kurssi on tarkoitettu aikuisille työkäisille henkilöille, joilla on diagnosoitu tule-sairaus ja tuloireilu on kestänyt yli 3 kuukautta.

### Tavoite

Kuntoutuksen kokonaistavoitteena on työ- ja toimintakyvyn turvaaminen tai parantaminen, terveiden elintapojen merkityksen ymmärtäminen, kivunhallintakeinojen oppiminen ja itsehoidon tukeminen. Kuntoutuksen alussa sovitaan myös yhdessä kuntoutujan yksilölliset tavoitteet.

### Kurssin sisältö

Kuntoutuskurssi toteutetaan pääosin ryhmämuotoisena. Kurssiohjelmaan kuuluu myös yksilöllisiä haastatteluja ja tapaamisia. Tavoitteisiin pyritään käytännön harjoittelun, vuorovaikutusta edistämien keskustelujen ja ryhmän tuen avulla.

### Kurssille hakeutuminen

Kurssille haetaan Kelan kuntoutushakemuslomakkeella KU132. Liitteenä tulee olla alle vuoden vanha B-lääkärintlausunto tai vastaavat tiedot sisältävä muu lääketieteellinen selvitys.

### Lisätietoja

Osastonsihtööri **puh. 044-7720 353**

Sähköposti: **kuntoutus@kyyhkyla.fi**

