

# KYYHKYLÄN KUNTOUTUSKESKUS

MONIPUOLISIA JA LAADUKKAITA KUNTOUTUS-, LIIKUNTA JA HYVINVOINTIPALVELUJA SINULLE



## Tules-avokurssit 2020

### Alue: Itäinen vakuutuspiiri

- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 3 vrk
- ryhmäkäyntikerrat (5 avokäyntipäivää)
- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 2 vrk

#### Kohderyhmä

Kurssi on tarkoitettu aikuisille työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai opiskelijoille, joilla on diagnosoitu tuki- ja liikuntaelinsairaus ja oireilu on kestänyt yli 3 kuukautta.

#### Tavoite

Kuntoutuksen kokonaistavoitteena on työ- ja toimintakyvyn turvaaminen tai parantuminen, 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 edistävien 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

Osastonsihteeri puh. 044-7720 353

Sähköposti: [kuntoutus@kyyhkyla.fi](mailto:kuntoutus@kyyhkyla.fi)

**Kurssinnumero 77713 Tules-avokurssi** (selän, niskan ja hartian tai alaraajan suurten nivelten sairaudet)

- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 3 vrk 23.-25.3.2020
- ryhmäkäyntikerrat (5 avokäyntipäivää) 22.4., 20.5., 17.6., 15.7 ja 12.8.2020
- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 2 vrk 26.10-27.10 2020

**Kurssinnumero 77714 Tules-avokurssi** (selän, niskan ja hartian tai alaraajan suurten nivelten sairaudet)

- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 3 vrk 3.-5.8.2020
- ryhmäkäyntikerrat (5 avokäyntipäivää) 3.9., 1.10., 29.10., 26.11.2020 ja 7.1. 2021
- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 2 vrk 22.-23.3.2021

**Kurssinnumero 77715 Tules-avokurssi** (selän, niskan ja hartian tai alaraajan suurten nivelten sairaudet)

- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 3 vrk 19.-21.10.2020
- ryhmäkäyntikerrat (5 avokäyntipäivää) 17.11., 15.12. 2020 ja 12.1, 9.2., 9.3 2021
- ryhmämuotoiset avokuntoutuspäivät 2 vrk 7.-8.6.2021

