REUMA-AVOKUNTOUTUSKURSSIT 2018
KELAN KUNTOUTUS

NIVEL– JA SELKÄREUMAA SAIRASTAVIEN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSI

KUNTOUTUS KAISANKODISSA

Hyvinvointikartano Kaisankodissa valmennetaan ihmisiä oman hyvinvointinsa asiantuntijoiksi. Kuntoutus on Kelan kustantamaa ja on siten kuntoutujalle täysin maksutonta.

Kurssilla on mahdollista kohdata samassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä, saada vertaistukea ja käytännön vinkkejä arjenhallintaan.

Valmentajina kuntoutuksessa toimii moniammatillinen työryhmä johon kuuluu mm. lääkäri, fysioterapeutteja, terveydenhoitaja ja toimintaterapeutti. Kurssit ovat avomuotoisia ja sisältävät ryhmämuotoisia sekä yksilöllisiä käyntikertoja.

KENELLE

Reuma -kurssi on tarkoitettu nivel- ja selkäreumaa sairastaville aikuisille työssä oleville, sinne palaaville tai kuntoutustuella tai opiskelemassa oleville kuntoutujille.

TAVOITE

Kurssilta saat apua sairauden kanssa toimimiseen niin työssä kuin arjessa. Kurssilla saat tietoa reumasta ja sen hoidosta sekä käytännön ohjeita kestävyys- ja lihaskuntoa kehittävien harjoitteiden toteuttamiseen sekä kivunhallintaan. Kurssi antaa myös työkaluja laajemmin terveiden elämäntapojen omaksumiseen sekä voimavarojen löytämiseen. Kurssin tavoitteet määritellään jokaiselle kurssilaiselle yksilöllisesti.

KURSSIN SISÄLTÖ

Kuntoutuksessa käytetään erilaisia valmennusmenetelmiä kuten esim. käytännön harjoitteita sekä yksilö- ja ryhmäkeskustelua. Ryhmän tuella kannustetaan itsenäiseen työskentelyyn sekä hallinnantunteen ja muutosprosessin vahvistamiseen.

Kurssin ohjelma määräytyy osallistujien tarpeiden ja tavoitteiden mukaan.

KURSSIN NRO:	ALKAMISAJANKOHTA:
73899	28.8.2018
73900	25.9.2018
73901	16.10.2018

KOKONAISPITUUS:	15 vrk /9 kk aikana
PAIKKOJA:	10/ kurssi

Kuntoutukseen hakeminen:

- Ota yhteyttä työterveyshuoltoon tai sinua hoitavaan lääkäriin.
- Lääkäri kirjaa B-lausunnon.
- Hakemuksen vastaanottaa Kela: Lääkärin kirjoittama B-lausunto ja liitetään Kelan kuntoutushakemus (KU132) tai vastaavat tiedot sisältävä muu lääketieteellinen selvitys.

Lisätietoja kuntoutukseen hakemisesta:

- www.kaisankoti/kuntoutus
- www.kela.fi/Kuntoutus - Kuntoutuskurssihaku - syötä kurssin numero

LISÄTIETOA

Sanna Otranen
Kehityspäällikkö
kuntoutus – ja työkykypalvelut
puh 050 3225504
sanna.otranen@kaisankoti.fi

Bodomintie 37, Espoo
www.kaisankoti.fi

KAISANKOTI
Hyvinvointikartano