



TULES- ETÄKUNTOUTUSKURSSI

KUNTOUTUSKESKUS OTSONLINNASSA



Tules-etäkuntoutuskurssit on tarkoitettu juuri sinulle, jos

- olet yli 18-vuotias ja sinulla on diagnosoitu selkäsairaus tai niskan, hartian, yläraajan tai alaraajan tule-sairaus
- olet työelämässä, palaamassa työelämään, opiskelet tai saat kuntoutustukea
- sairautesi oireet ovat jatkuneet yli 3 kuukautta eivätkä fysioterapian avokuntoutus ja omakuntoutus ole olleet riittäviä
- sairautesi vaikeuttaa töistä tai opinnoista selviytymistä tai muiden arkisten asioiden tekemistä
- olet motivoitunut työ-, opiskelu- tai toimintakykyä parantamiseen ja elämäntapamuutokseen
- haluat osallistua kuntoutukseen, joka toteutetaan kokonaisuudessaan etäkuntoutuksena
- käytettävissäsi on tietokone, tabletti tai älypuhelin.

Kurssin tavoitteena on, että saat tukea ja ohjausta elämäntilanteeseesi ja arjessa selviytymiseen. Kurssilla pyritään lisäämään voimavarojasi ja valmiuksiasi niin, että pystyisit monipuolisesti osallistumaan toimintoihin omassa elinympäristössäsi ja yhteiskunnassa.

HAKEMINEN

Tules-etäkuntoutuskurssille hakemiseen et tarvitse lääkärinlausuntoa. Fysioterapeutti laatii suosituslomakkeen, jonka liität Kelan kuntoutushakemukseen KU132. Hakemus lähetetään Kelaan joko postitse tai OmaKelassa.

KURSSIN TOTEUTUS

Kuntoutus järjestetään kokonaisuudessaan etäkuntoutuksena (4 kk) ja se sisältää kuvapuheluita, verkkokuntoutusta ja ryhmämuotoisia etäkuntoutuspäiviä.

Kurssi sisältää yksilöllisen etäkuntoutukseen perehdytyksen kuvapuheluna, yksilöllisen aloituskeskustelun kuvapuheluna, verkkokuntoutusta sinulle sopivana ajankohtana, verkkokuntoutuksen ohjausta, 6 yksilöllistä kuvapuhelua ja 8 ryhmämuotoista etäkuntoutuspäivää, jotka kestävät vähintään 4 tuntia.

Kurssin toteuttavat seuraavat asiantuntijat:

- lääkäri
- fysioterapeutti
- sairaanhoitaja
- psykologi
- sosionomi
- ravitsemusterapeutti
- toimintaterapeutti

Kuntoutuskeskus Otsonlinna, Sairaalanatie 6, käyntiosoite Koulutie 12 C, 63700 Ähtäri

Lisätietoja: Palveluvastaava Riitta Rajalahti, p. 040 182 5908

