

TULES-KUNTOUTUSKURSSIT KRUUNUPUISTOSSA 2026



KENELLE

Kuntoutus on tarkoitettu aikuisille, joilla on diagnosoitu selän-, niskan, hartian, yläraajan tai alaraajan tuki- ja liikuntaelinsairaus (tules) ja oireilu on kestänyt yli 3 kk. Kuntoutusta varten tarvitset alle vuoden vanhan lääkärin B-lausunnon tai vastaavat tiedot sisältävän muun lääketieteellisen selvityksen.

TAVOITTEENA AKTIIVINEN ARKI

Kurssin tavoitteena on auttaa löytämään keinoja selvittää arjesta mahdollisimman aktiivisesti ja saada tukea itsehoitoon. Kuntoutuksessa keskeistä on ohjattu fyysinen harjoittelu.

Niska-, hartia- ja yläraajaoireisilla harjoittelu painottuu lihasvoiman, kestävyys- ja liikkuvuuden parantamiseen. Selkäreiden harjoittelussa keskitytään toimintakyvyn ja yleiskunnon kohentamiseen. Alaraajaoireisilla fyysisessä harjoittelussa pyritään liikkuvuuden, lihasvoiman ja yleiskunnon parantamiseen.

Fyysisen harjoittelun rinnalla kuntoutuksessa käsitellään mm. kipua ja kivunhallintaa, ravitsemusta, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä aktiivista osallisuutta työssä, vapaa-ajalla ja arjessa.

TOTEUTUS

Tules -kurssin kesto on 13 vuorokautta ja se toteutetaan 3 jaksossa. Kursseja on sekä työelämässä oleville että työelämästä poissaoleville henkilöille.

Ryhmän ja jokaisen yksilölliset tavoitteet ohjaavat toimintaa. Kuntoutusta toteuttaa moniammatillinen työryhmä, johon kuuluu mm. erikoislääkäri, fysioterapeutti, sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja, ravitsemusterapeutti, liikunnanohjaaja, sosionomi ja psykologi.

Kuntoutus on Kelan järjestämää ja osallistujille maksutonta. Kuntoutuksen kuuluu majoitus 2hh täysihoidolla. Kelasta voi saada kuntoutusrahaa ansionmenetyksestä sekä korvauksia matkakuluista.

Kruunupuiston TULES-kuntoutukseen voivat pääsääntöisesti hakea Kelan itäisen vakuutuspiirin alueella asuvat



Kurssijankohdat löydät kela.fi/kuntoutuskurssihakue. Voit hakea Kruunupuistossa järjestettävät kurssit kurssinumerolla.

OTA YHTEYTTÄ

puh. 040 684 6488 tai
kuntoutus@kruunupuisto.fi

TULES-KUNTOUTUSKURSSIT KRUUNUPIUSTOSSA 2026



AJANKOHDAT

Tules-kurssi niska/hartia/yläraajan sairaus (5+5+3 vrk)

- kurssi 92843 alkaa 9.-13.2.2026
- kurssi 92844 alkaa 13.-17.4.2026
- kurssi 92845 alkaa 22.-26.6.2026
- kurssi 92846 alkaa 14.-18.9.2026

Tules-kurssi selkäsairaus (5+5+3 vrk)

- kurssi 92847 alkaa 26.-30.1.2026
- kurssi 92848 alkaa 23.-27.2.2026
- kurssi 92849 alkaa 9.-13.3.2026
- kurssi 92850 alkaa 20.-24.4.2026
- kurssi 92851 alkaa 10.-14.8.2026
- kurssi 92852 alkaa 19.-23.10.2026
- kurssi 92853 alkaa 30.11.-4.12.2026

Tules-kurssi alaraajan sairaus (5+5+3 vrk)

- kurssi 92854 alkaa 16.-20.3.2026
- kurssi 92855 alkaa 28.9.-2.10.2026

Tules -kurssi eläkkeellä oleville (5+5+3 vrk)

- kurssi 92856 alkaa 17.-21.8.2026 (alle 68-vuotiaille)
- kurssi 92857 alkaa 23.-27.3.2026 (yli 68-vuotiaille)

NÄIN HAET KUNTOUTUKSEEN



1.

Hakeudu lääkärin vastaanotolle. Saat häneltä B-lausunnon, jossa kuntoutustarpeesi on perusteltu. Liitä lausunto kuntoutushakemukseesi.



2.

Täytä Kelan kuntoutushakemuslomake (KU 132).



3.

Lähetä hakemuksesi OmaKelassa. Kun olet lähettänyt hakemuksen, lähetä myös liitteet. Voit postittaa hakemuksen liitteineen myös kelaan Kela, PL 10, 00056 KELA



4.

Saat kotiin Kelan päätöksen kuntoutuksesta.



5.

Kruunupuisto lähettää kutsun kuntoutuskurssille.