



SAARENVIRE

## TULES -KUNTOUTUSKURSSI



Vastuuna yhteinen ihminen

### TUKI- JA LIIKUNTAELINSAIRAUTTA SAIRASTAVIEN KUNTOUTUSKURSSIT SAARENVIREESSÄ 2026.

- ✓ Kelan kustantamien tuki- ja liikuntaelinsairaille suunnattujen kurssien tavoitteena on työ- ja toimintakyvyn turvaaminen ja edistäminen.
- ✓ Kuntoutuksessa saat neuvontaa, ohjausta ja keinoja jatkaa mahdollisimman täysipainoista elämää sairaudesta huolimatta.
- ✓ Kurssilla osallistujat oppivat vaikuttamaan itse omaan terveyteensä ja vähentämään oireita.

#### Mitä tules-kurssi on:

- Ryhmässä toteutettava kuntoutuskurssi.
- Painotetaan oirealueen lihasryhmien lihasvoimaa, kestävyyttä sekä liikkuvuutta kohentavaa harjoittelua.
- Ryhmämuotoista ja osin yksilöllistä ohjelmaa.
- Opastusta hyvinvointia tukevien elintapojen omaksumiseen sekä psykososiaalista ohjausta ja neuvontaa.

#### Kenelle:

Kelan kustantamat Tules-kurssit on tarkoitettu

- yli 18-vuotiaille aikuisille, joilla on diagnosoitu selkäsairaus, niskan, hartian tai yläraajan tuki- ja liikuntaelinsairaus tai alaraajan suurten nivelten (polvi, lonkka, nilkka) sairaus, oireet ovat jatkuneet yli 3kk.
- Yhdelle kurssille mahtuu 10 osallistujaa.



SAARENVIRE

## TULES -KUNTOUTUSKURSSI



### Kesto ja sisältö:

- Laitosmuotoinen kurssi 13 vrk (5 vrk + 5 vrk + 3 vrk).
- Kelan kuntoutus on osallistujalleen maksutonta. Kuntoutukseen kuuluu kurssiohjelma, täysihoito, uima-altaan ja kuntosalien käyttö sekä majoitus.
- Kuntoutuksen toteuttaa moniammatillinen henkilökuntamme.
- Jaksolla saa vinkkejä omakuntoutukseen ja kivun hallintaan.
- Kelasta voi saada myös kuntoutusrahaa ansionmenetyksestä sekä korvauksia matkakuluista.

### Kurssille hakeminen:

1. Varaa aika omalle lääkärille ja keskustele lääkärin kanssa kuntoutuksen tarpeesta.
2. Pyydä lääkäriltä B-lausunto tai muu terveydenhuollollinen lausunto kuntoutusta varten.
3. Täytä Kelan lomake KU 132.
4. Toimita kuntoutushakemus KU 132 ja lääkärin lausunto Kelaan (joskus lääkäri itse laittaa lausunnon suoraan Kelaan) joko postitse tai netissä [kela.fi/omakela](http://kela.fi/omakela). Kela tekee kuntoutuspäätöksen ja lähettää sen hakijalle kotiin. Myönteisen kuntoutuspäätöksen saaneille Saarenvire lähettää kutsukirjeen ennen kuntoutuksen alkua.



SAARENVIRE

## TULES -KUNTOUTUS 2026



### KELAN JÄRJESTÄMÄÄ KUNTOUTUSTA TORNION SAARENVIREESSÄ

- ✓ **92956 Selän, niskan, hartian, yläraajan tai alaraajan tule-sairaus.** Alle 68-vuotiaille ja eläkkeellä oleville.  
**16.2.- 20.2.2026 , 18.5. - 22.5.2026 ja 10.8. - 12.8.2026**
- ✓ **92954 Selkäsairaudet.** Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai opiskelijoille.  
**9.3. - 13.3.2026, 8.6. - 12.6.2026 ja 7.9. - 9.9.2026**
- ✓ **92957 Selän, niskan, hartian, yläraajan tai alaraajan tule-sairaus.** Yli 68-vuotiaille ja eläkkeellä oleville.  
**20.4. - 24.4.2026, 27.7. - 31.7.2026 ja 26.10. - 28.10.2026**
- ✓ **92955 Alaraajan tule-sairaus.** Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai opiskelijoille.  
**24.8. - 28.8.2026, 23.11. - 27.11.2026 ja 25.1. - 27.1.2027**
- ✓ **92953 Niskan, hartian tai yläraajan tule-sairaus.** Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville tai opiskelijoille.  
**21.9. - 25.9.2026, 9.11. - 13.11.2026 ja 8.2. - 10.2.2027**