

## Tules-kurssi

### HAKUOHJEET

Täytä Kelan hakulomake KU132.

Liitä hakemukseen lääkärin B-lausunto (tai muu lääketieteellinen selvitys).

Lähetä hakemus: Kela, PL 10, 00056 KELA

Katso alkavat kurssit, ajankohdat ja kurssinumero [www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku](http://www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku) (sanahakuun Kaisankoti)

Katso tarkemmat ohjeet: [www.kaisankoti.fi](http://www.kaisankoti.fi)



### Onko sinulla tuki- ja liikuntaelinvaivoja? Tarvitsetko tukea arkeen ja työssä jaksamiseen?

Tule mukaan Tules-kuntoutukseen! Kelan kustantamat Tules-kurssit on tarkoitettu tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsiville henkilöille työelämässä, sen ulkopuolella tai opiskelijana. Kurssin tavoitteena on saada kokonaisvaltaista ymmärrystä kivunhallintaan sekä tukea omaan hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Kuntoutus toteutetaan ryhmämuotoisena, yksilölliset tarpeet huomioiden. Kurssi sisältää fyysisiä harjoituksia, asiantuntijaluentoja, keskusteluja ja henkilökohtaista ohjausta. Kuntoutuja laatii myös itselleen henkilökohtaisia tavoitteita. Ryhmän tuki, ympäröivän luonnon voimaannuttava vaikutus ja rentoutuminen on tärkeä osa kuntoutustamme. Noudatamme THL:n suosituksia koronaviruksen tarttumisen ehkäisemiseksi. Korona-aikana voit myös yöpyä turvallisesti yhden hengen huoneessa.

Kurssi toteutetaan moniammatillisena ja työryhmään kuuluu erikoislääkäri, fysioterapeutit ja terveydenhoitaja sekä psykologi, ravitsemusterapeutti ja sosionomi. Voit valita kurssin majoituksella (laitoskurssit) tai ilman majoitusta (avokurssit) Backyn kartanossa Espoossa.

#### Kysy lisää

Suvi Multanen P. 050 468 7083, [suvi.multanen@kaisankoti.fi](mailto:suvi.multanen@kaisankoti.fi) tai

Ritva Meronen p. 050 572 0830, [ritva.meronen@kaisankoti.fi](mailto:ritva.meronen@kaisankoti.fi)

Lisätiedot: [www.kaisankoti.fi](http://www.kaisankoti.fi) ja [www.backby.fi](http://www.backby.fi)

# Kaisankoti

KUNTOUTUS- JA TYÖELÄMÄPALVELUT



**Kela**