

TULES- kurssit Imatran Kylpylässä

Tervetuloa Imatran Kylpylään, joka sijaitsee upean Saimaan rannalla. Imatran Kylpylä on monipuolinen kurssi-, loma- ja hyvinvointikeskus. Kurssilainen majoittuu viihtyisiin kahden hengen huoneisiin, joissa on hyvä hotellivarustus. Monipuoliset liikuntatilat ja ympärillä oleva luonto lenkkeily- ja hiihtomaastoineen aktivoivat kurssilaisia löytämään uusia liikuntamuotoja. Kuntosali sekä Kylpylä Taikametsän saunat ja altaat ovat kuntoutujien vapaasti käytettävissä koko kurssin ajan.

Imatran Kylpylään on helppo tulla omalla autolla tai julkisilla kulkuneuvoilla. Imatran keskusliikenneasemalla on rautatie-, linja-auto- sekä taksiasema. Keskusliikenneasemalta on yhteys kylpylän pihaan paikallisliikenteen bussilla.



TULES- kurssit

TULES-kurssi on Kelan kuntoutusta tuki- ja liikuntaelinoireisille. Kurssi toteutetaan ryhmämuotoisena kuitenkin kuntoutujan yksilölliset tarpeet ja toiveet huomioiden. Kurssin tavoitteena on oman fyysisen kunnon, elämänhallinnan ja henkisen hyvinvoinnin paraneminen sekä työssä selviytymiskeinojen löytäminen.

Kenelle?

Kurssi on suunnattu henkilölle jolla on selkä-, yläraaja- tai alaraajaoireita. Oireilu on kestänyt yli 3 kuukautta, ja se aiheuttaa työ- ja toimintakyvyn heikkenemistä arjessa, opiskeluissa tai työssä. Kursseja tarjotaan työelämässä oleville ja opiskeleville sekä työelämästä poissaoleville.

Kuntoutuskurssin pituus ja sisältö

Kurssi toteutetaan Imatran Kylpylässä yhdeksän kuukauden aikana kolmessa jaksossa (5+5+5 vrk, kesto yhteensä 15 vrk).

Ohjelma sisältää ryhmämuotoista aktivoivaa toimintaa ja yksilöllisiä haastatteluja ja tutkimuksia. Aloituskaksolla kartoitetaan kuntoutujan yksilölliset tavoitteet, joita seurataan kurssin aikana. Alussa on lääkärin, fysioterapeutin ja sairaanhoitajan haastattelut ja tarvittaessa muita yksilöllisen tarpeen mukaan tehtäviä haastatteluja.

Kurssin aikana käsitellään eri teemoja. Niissä paneudutaan terveyden edistämiseen (mm. terveystarvit, ravinto, nukkuminen, mieliala), voimavaroihin ja elämänhallinnan vahvistamiseen. Liikuntaa kurssilla on lähes joka päivä. Liikunta sisältää oireiden kannalta soveltuvia toiminnallisia harjoitteita. Jaksojen välisenä aikana tehdään väli-tehtäviä esim. fyysisiä ja liikunnallisia harjoitteita.

Hakeminen kurssille

Hakeudu omalle työterveyslääkärille tai terveyskeskuslääkärille, sillä tarvitaan lääkärin B-lausunnon. Täytä Kelan hakemuslomake KU 132. Toimita lomake ja lääkärin B-lausunto Kelan toimistoon. Kela tekee päätöksen kuntoutuksesta. Kuntoutus on sinulle maksuton. Kuntoutuspäiviltä voit hakea Kelasta kuntoutusrahaa.

Kurssit Imatran Kylpylässä 2019

Niska-hartia-yläraaja, kurssi nro 70924

- 1. jakso 14.1.–18.1.2019
- 2. jakso 13.5.–17.5.2019
- 3. jakso 7.10.–11.10.2019

Niska-hartia-yläraaja, kurssi nro 70925

- 1. jakso 25.2.–1.3.2019
- 2. jakso 24.6.–28.6.2019
- 3. jakso 18.11.–22.11.2019

Selkä-kurssi, nro 70926

- 1. jakso 25.3.–29.3.2019
- 2. jakso 12.8.–16.8.2019
- 3. jakso 9.12.–13.12.2019

Selkä-kurssi, nro 70927

- 1. jakso 6.5.–10.5.2019
- 2. jakso 16.9.–20.9.2019
- 3. jakso 3.2.–7.2.2020

Selkä-kurssi, nro 70928

- 1. jakso 10.6.–14.6.2019
- 2. jakso 14.10.–18.10.2019
- 3. jakso 9.3.–13.3.2020

Alaraaja-kurssi, nro 70929

- 1. jakso 2.9.–6.9.2019
- 2. jakso 13.1.–17.1.2020
- 3. jakso 25.5.–29.5.2020

Alaraaja-kurssi, nro 70930

- 1. jakso 21.10.–25.10.2019
- 2. jakso 2.3.–6.3.2020
- 3. jakso 22.6.–26.6.2020

Niska-yläraaja-selkä- alaraaja, työelämästä poissa olevat, nro 70931

- 1. jakso 25.11.–29.11.2019
- 2. jakso 20.4.–24.4.2020
- 3. jakso 17.8.–21.8.2020



Lisätietoja

Imatran Kylpylä / Toimisto Minna Sepponen
p. 020 7100 530, minna.sepponen@imatrankylpyla.fi

Imatran Kylpylä / Imatran Liikunta- ja kuntoutumiskeskus
Purjekuja 2, 55420 Imatra

imatrankylpyla.fi/kuntoutus

kela.fi/kuntoutus