

# Harkinnanvarainen tuki- ja liikuntaelinsairaiden kuntoutus

**KELA JÄRJESTÄÄ** monipuolista harkinnanvaraista kuntoutusta tuki- ja liikuntaelinoireisille henkilöille (tules-kuntoutus). Tuki- ja liikuntaelinsairauksiin kuuluvat erilaiset selkäsairaudet, niska- ja hartiasaudun kiputilat, alaraajojen suurten nivelten sairaudet sekä nivelrikko. Tules-kurssien toteutus jaetaan sairausryhmäkohtaisesti kolmeen eri osa-alueeseen: selkäsairaudet, niska-hartia- ja/tai yläraajan tulesairaudet sekä alaraajan suurten nivelten sairaudet.

Tules-kursseja järjestetään laitospuolena sekä avokursseina. Kuntoutuja voi itse valita kumman tyyppiseen kurssiin hän osallistuu. Avokurssien tarkoituksena on sitoa kuntoutusta ja kuntoutuksesta omaksuttua tietoa yhä paremmin työelämään ja arkeen sopivaksi. Vuonna 2016 laitospuolaisille Tules-kursseille osallistui yhteensä noin 9 700 kuntoutujaa, joista selkäkuntoutujien osuus oli noin 4 600. Tules-avokursseille osallistui vastaavasti noin 800 kuntoutujaa, joista noin 550 osallistui selkäkursseille.

Tules-kursseja on tarjolla sekä työelämässä mukana oleville että työelämästä poissaoleville henkilöille. Työelämästä poissaolevien kurssit kutsutaan Typo-Tules-kursseiksi. Tules-kursseille ja Typo-Tules-kursseille voivat hakea henkilöt,

- joilla on diagnosoitu selän, niskan, hartian tai yläraajan tules-sairaus tai alaraajan suurten nivelten (polvi,

lonkka, nilkka) sairaus ja joiden oireilu on kestänyt yli kolme kuukautta

- joiden työ- ja toimintakyvyn heikentyminen vaikeuttaa selviytymistä työssä tai arkipäivän toimissa
- joille on tehty terveydenhuollossa tarpeelliset tutkimukset
- jotka ovat motivoituneet työ-/opiskelu- tai toimintakyvynsä parantamiseen ja elämäntapamuutokseen sekä pystyvät osallistumaan ryhmämuotoiseen kuntoutukseen.

Tules-kursseille ei valita henkilöitä,

- joilla on akuutti tai vakava sairaus, joka estää kuntoutukseen osallistumisen
- joilla on sairaaloinen ylipaino (BMI yli 40)
- joilla kuntoutustarve liittyy terveydenhuollon hoidon jälkeiseen välittömään jatkohoitoon ja kotiutumisen vaiheen kuntoutukseen
- joilla on vaikea muistihäiriö (esimerkiksi MMSE-testin tulos alle 24 pistettä).

## Kurssin toteutus

Tules-kurssien kuntoutusohjelmasta vastaa moniammatillinen työryhmä, johon kuuluu erikoislääkäri, kaksi fysioterapeuttia ja sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja. Alla olevaan taulukkoon on koottuna perinteisen Tules-kurssin ja Tules-avokurssin toteutukseen liittyviä eroavaisuuksia.

## Kurssin sisältö

Tules-kurssit toteutetaan ryhmämuotoisena kuntoutuksena. Kuntoutujat saavat kurssilla tietoa tuki- ja liikuntaelinsairauksista sekä tukea ja ohjeita sairauden itsehoitoon. Fyysisen aktiivisuuden ja ohjauksen osuus on kursseilla vähintään puolet. Ryhmässä kuntoutujat tapaavat muita samassa elämäntilanteessa olevia, voivat jakaa kokemuksiaan ja saada voimavaroja toisiltaan sairauden kanssa elämiseen.

Kuntoutuksen tavoitteisiin pyritään käytännön harjoitteiden, vuorovaikutusta edistävien keskustelujen ja tekemisen avulla. Ryhmämuotoisten tapaamisten ja harjoitteiden lisäksi kurssi sisältää yksilöllisiä tapaamisia ja haastatteluja kuntoutuksen työryhmän jäsenten ja erityistyöntekijöiden kanssa. Jaksojen väliajoiksi annetaan kotona tehtäviä harjoituksia.

## Harkinnanvarainen moniammatillinen yksilökuntoutus

Harkinnanvarainen moniammatillinen yksilökuntoutus on tarkoitettu työikäisille tuki- ja liikuntaelinsairaille henkilöille, joille eivät avo- tai laitospuolaiset Tules-kurssit jostakin syystä sovi tai kuntoutujalla on laaja-alainen, moniongelmainen oireisto. Moniammatillisen yksilökuntoutuksen tules- ja reumalinjalla voidaan paneutua yks-

silöllisesti kuntoutujan tuki- ja liikuntaeliongelmiin ja siihen, kuinka kuntoutuja itse voi vaikuttaa hyvinvointiinsa ja millä keinoin kuntouttaa itseään.

Vaikka kyse on yksilökuntoutuksesta, sisältää kuntoutus myös ryhmämuotoista ohjelmaa, koska kuntoutuksen toteuttajalla on mahdollisuus koota kuntoutujista ryhmiä. Nämä ryhmät muodostetaan kuntoutujista, joilla on samankaltainen tuki- ja liikuntaeliongelma. Jaksot ovat tehostettuja ja yksilöllisesti suunniteltuja. Moniammatillinen yksilökuntoutus kestää enintään 15 arkipäivää. Kuntoutukseen kuuluu 4-6 vuorokauden aloitusjakso. Aloitusjakson jälkeinen osa toteutetaan kuntoutujan tarpeiden mukaisesti jaksotettuna.

Harkinnanvaraiseen moniammatilliseen kuntoutukseen hakevan ajankohtainen kuntoutustarve arvioidaan työterveyshuollossa tai terveydenhuollossa, jossa samalla mietitään yhdessä hakijan kanssa kuntoutukselle asetettavat tavoitteet.

Vuonna 2016 harkinnanvaraisen moniammatilliseen yksilökuntoutukseen osallistui yhteensä noin 3 700 työikäistä, joista aikuisten tules- ja reumalinjalle noin 2 300 kuntoutujaa.

## Vaativa lääkinällinen kuntoutus

Kela järjestää toimintakyvyn turvaamiseksi tai parantamiseksi myös moniammatillista lääkinällistä yksilökuntoutusta henkilöille, joilla on jokin sairaus tai vamma ja siihen liittyvä huomattava suoritus- ja osallistumisrajoite. Vaativaan lääkinälliseen yksilökuntoutukseen päästäkseen asiakas tarvitsee kuntoutussuunnitelman, jonka on kirjoittanut häntä julkisessa terveydenhuollossa hoitanut lääkäri.

Läkinällinen yksilökuntoutus toteutetaan laitospuolaisesti kuntoutuslaitoksessa, ja se täydentää yleensä terapiaa. Kuntoutusjakson sisältö suunnitellaan yhdessä moniammatillisen henkilöstön kanssa vastaamaan kuntoutujan omia kuntoutustarpeita. Vaativan lääkinällisen moniammatillisen yksilökuntoutuksen aikuisten tules- ja reumalinjalla voidaan paneutua yksilöllisesti hakijan tuki- ja liikuntaeliongelmiin.

Vaativan lääkinällisen yksilökuntoutuksen edellytyksenä on, että



- henkilö on alle 65-vuotias, ja kuntoutus on tarpeellista työ- tai toimintakyvyn kannalta
- henkilöllä on huomattavia vaikeuksia arjen toiminnosta suoriutumisessa ja niihin osallistumisessa
- henkilöllä on sairaus tai vamma ja siihen liittyvä suoritus- ja osallistumisrajoite, josta aiheutuu vähintään vuoden kestävä kuntoutustarve
- henkilö ei ole julkisessa laitoshoidossa, eikä kuntoutus liity välittömästi sairaanhoitoon
- kuntoutuksen tavoitteet eivät ole ainoastaan hoidollisia, vaan suoriutumista ja osallistumista mahdollistavia.

Lisäksi moniammatillisen lääkinällisen yksilökuntoutuksen tulee perustua senhetkiseen kuntoutustarpeeseen. Kuntoutusjakson pituus perustuu kuntoutussuunnitelmaan ja yksilölliseen tarpeeseen. Se kestää yleensä 18 arkipäivää. Yksilöllisen tarpeen perusteella se voi olla myös lyhyempi (vähintään 9 arkipäivää) tai pidempi (enintään 24 arkipäivää).

Vaativaan lääkinälliseen moniammatilliseen yksilökuntoutukseen osallistui vuonna 2016 yhteensä noin 2 100 työikäistä, joista aikuisten tules- ja reumalinjalle noin 160 kuntoutujaa.

## Näin haet kuntoutukseen

- Ota yhteyttä sinua hoitavaan lääkäriin ja arvioi yhdessä kuntoutusesi tarpeellisuus. Lääkärin antamasta lausunnosta (B-lääkärinlausunto) tulee käydä ilmi muun muassa:

- todettu tuki- ja liikuntaelinsairaus
- kuntoutuksen tarpeellisuus ja tavoite
- suositeltu kuntoutusmuoto
- Täytä kuntoutushakemus ja toimita se lääkärinlausunnon kanssa Kelaan. Kuntoutushakemuslomakkeen voit täyttää ja tulostaa Kelan verkkosivuilta [kela.fi/lomakkeet](http://kela.fi/lomakkeet). Harkinnanvaraista ryhmä- tai yksilökuntoutusta haetaan lomakkeella KU132 ja vaativaa lääkinällistä kuntoutusta lomakkeella KU104.

Tarkempia tietoja kuntoutukseen hakeutumisesta, kuntoutuksen sisällöstä ja palveluntuottajista saa Kelan verkkosivuilta kohdasta [kela.fi/kuntoutus](http://kela.fi/kuntoutus). Samalla sivulla on tietoa myös kuntoutuksen aikaisesta toimeentuloturvasta, joka maksetaan kuntoutusrahana joko kuntoutujalle tai hänen työnantajalleen. Myös kokopäivästä kuntoutusta lyhyemmästä kuntoutuksesta on mahdollista saada korvausta menetetyistä työansioista osakuntoutusrahana muodossa.

Lisäksi kuntoutukseen osallistumisen matkakustannuksista voi saada korvausta, jos ne ovat omavastuuta suuremmat. Lisätietoja matkakorvausten hakemisesta on osoitteessa [kela.fi/matkakorvaus-nain-haet](http://kela.fi/matkakorvaus-nain-haet).

Asiantuntijalähde: **Merja Pouttu**, suunnittelija, Kela,

Työ- ja toimintakykytuusien osaamiskeskus  
Toimittanut: **Maria Sihvola**

Lisätieto: [kela.fi/kuntoutuskurssihakue](http://kela.fi/kuntoutuskurssihakue)  
Palvelunumero kuntoutusasiakkaalle 020 692 205  
Viranomaislinja (esim. hoitavalle lääkärille) 020 692 235

**Taulukko 1.** Tules-kurssien ja Tules-avokurssien toteutuksen eroavaisuuksia.

Kurssi	Tules-kurssi	Tules-avokurssi
<b>Kurssimuoto</b>	laitos- ja ryhmämuotoinen	avo- ja ryhmämuotoinen
<b>Kokonaiskesto (vrk)</b>	15 vrk, kolmessa jaksossa	5 avokuntoutuspäivää, 10 käyntikertaa
<b>Toteutuksen jaksotus</b>	5 + 5 + 5 vrk	3 avopäivää + 10 käyntikertaa + 2 avopäivää
<b>Toteutuksen kokonaisaikataulu</b>	9 kk	9 kk
<b>Sairausryhmäkohtaisuus</b>	sairausryhmäkohtaiset kurssit	kaikki sairausryhmät samalla kurssilla
<b>Työelämästä poissa olevien ikäjaottelu (ikäryhmät)</b>	kyllä	ei
<b>Muuta</b>	sitoo kerrallaan 5 vuorokaudeksi laitospuolaiseen kuntoutukseen	mahdollistaa samanaikaisen työssäkäynnin ja perusarkielämän