

TIEDUSTELUT

ODL KUNTOUTUS OY
Työ- ja toimintakykyä edistävä kuntoutus
Lääkinnällinen kuntoutus
Isokatu 63, 90120 Oulu

Puh. 050 312 6197 palvelusihteri
050 312 6173 palveluesimies



ISO 9001
ISO 14001



5.1.2012

Elämänhallintaa tuki- ja liikuntaelinsairaille



KOHDERYHMÄ

Kuntoutus on tarkoitettu työikäisille, uupumis- ja väsymisoireita tunteville henkilöille, joilla on myös tuki- ja liikuntaelimestön oireita.

KUNTOUTUKSEN TAVOITTEET

Kuntoutuksen tavoitteena on oppia tunnistamaan oma tilanne ja löytää uusia voimavaroja arkeen ja työhön.

Kuntoutus toteutetaan kahdessa jaksossa (12 + 5 vrk) neljän kuukauden kuluessa.

Kuntoutuksessa pohditaan uupumukseen johtaneita tekijöitä. Kurssilla opetellaan kokonaisvaltaisempaa itsensä huomioimista ja kehittämistä, painotetaan omien tarpeiden tunnistamista, itsetuntemuksen ja itsestä välittämisen lisäämistä, mutta myös rajojen asettamista.

Kurssin aikana opetellaan kehontuntemusta ja huolenpitoa fyysisestä kunnosta ja etsitään liikunnan tuomaa iloa ja elämyksiä.

TYÖRYHMÄ

Kuntoutuksesta vastaa työryhmä:

- fysiatri/kuntoutuslääkäri
- psykologi
- fysioterapeutti
- kuntoutussosiaalityöntekijä
- terveydenhoitaja
- psykiatri

KUNTOUTUKSEEN HAKEUTUMINEN

Kuntoutushakemus ja hoitavan lääkärin laatima B-lausunto lähetetään Kelan toimistoon. Kuntoutushakemuslomakkeita on saatavilla Kelan paikallistoimistoista tai osoitteesta www.kela.fi/lomakkeet.

