

Työelämässä olevien selkäoireisten Tules-kuntoutuskurssi

Kohderyhmän kuvaus ja kuntoutustarve

Tule-sairaajat, selkäoireiset aikuiset työelämässä olevat, työhön palaavat, kuntoutustuella olevat tai opiskelemissa olevat henkilöt, joilla on kurssimuotoisen kuntoutuksen tarve ja joiden työ- ja toimintakykyä voidaan turvata tai parantaa ko. kuntoutuksella. Kuntoutustarve on todettu terveydenhuollossa.

Kuntoutustarvetta voi Tule-sairauksien lisäksi lisätä psyykinen, sosiaalinen tai toiminnallinen oire tai ylipaino.

Kuntoutujat voivat osallistua kurssille yksilöllisen tarpeen mukaan laitospai- tai avomuotoisesti.

Tules-kurssille valitaan kuntoutujia:

- joilla on diagnosoitu sairaus ja tule-oireilu on kestänyt yli 3 kuukautta
- joille on tehty terveydenhuollossa tarpeelliseksi katsotut tutkimukset
- jotka ovat yleensä käyttäneet hoitavan lääkärin määrittelemää terapiaa ja hoitoa sekä itsehoitoa, mutta niiden vaikutus on ollut riittämätön
- jotka tarvitsevat aktivoivaa ryhmäkuntoutusta, toiminnallista harjoittelua ja hyötyvät ryhmässä toimimisesta
- joilla työ- ja toimintakyvyn heikkeneminen vaikeuttaa selviytymistä työssä, opiskelussa ja muissa arkipäivän toimissa
- joilla työ voi aiheuttaa fyysistä ylikuormitusta, ergonomisia ongelmia ja oireisiin liittyvää psyykinen rasitusta
- jotka ovat motivoituneet työ- ja toimintakykynsä parantamiseen, työssä selviytymiseen sekä elämäntapamuutokseen.

Kuntoutukseen ei valita henkilöitä, joilla on

- akuutti tai vakava kuntoutusprosessia vaikeuttava somaattinen ja/tai psyykinen sairaus, joka estäisi kuntoutuksesta selviytymisen
- sairaaloinen ylipaino (BMI yli 40), joka estää fyysiseen ryhmämuotoiseen kuntoutukseen osallistumisen,
- juuri terveydenhuollossa toteutuksessa oleva hoidon jälkeinen välitön jatkohoito.

Tavoite

Tavoitteena on

- tukea kuntoutujan kanssa yhteistyössä asetettujen konkreettisten tavoitteiden saavuttamista, jotta turvataan tai parannetaan kuntoutujan työ- ja toimintakykyä.

Fyysisen sekä psyykkisen ja/tai sosiaalisen työ- ja toimintakyvyn säilyttämisen/parantamisen lisäksi tavoitteena on

- kuntoutuksen ja terveiden elintapojen merkityksen ymmärtäminen, kivun syntymismekanismien ymmärtäminen ja kivunhallintakeinojen oppiminen, itsehoidon tukeminen, elämänhallinnan vahvistuminen, työssä selviytymiskeinojen löytäminen, aktivoituminen kotipaikkakunnan palvelu- ja tukiverkoston käyttöön ja kuntoutusprosessin yhdistäminen kotipaikkakunnalla, työterveyshuollossa tai terveydenhuollossa toteutuviin jatkotoimenpiteisiin.

Tavoitteet perustuvat mm. B-lääkärinlausuntoon tai vastaavaan lääketieteelliseen selvitykseen, haastatteluihin sekä kuntoutujan kanssa laadittuihin tavoitteisiin.