



Rehabiliteringskurser för personer med sjukdomar i rörelseorganen (Tules)

Syftet med Tules-kurserna är att stödja personer med sjukdomar i rörelseorganen att klara sig så bra som möjligt i olika situationer i vardagen. Du kan söka till FPA:s rehabiliteringskurs när du har haft symtom i rörelseorganen i minst 3 månader och du inte har fått tillräcklig hjälp av fysioterapi i öppen vård eller egenrehabilitering.

Största delen av verksamheten på kurserna sker i grupp och kursprogrammet fastställs utifrån deltagarnas individuella och gemensamma behov. Kursprogrammet kompletteras vid behov med individuell handledning.

Tules-kurs för personer med sjukdomar i rörelseorganen

Du kan söka till en Tules-kurs om du har diagnostiserats med någon av dessa sjukdomar i rörelseorganen:

- ryggsjukdom
- sjukdom i rörelseorganen som är lokaliserad till nacke, skuldror eller de övre extremiteterna
- sjukdom i de nedre extremiteternas stora leder (t.ex. knä, höft, vrist) eller någon annan sjukdom i rörelseorganen som är lokaliserad till de nedre extremiteterna.

På en Tules-kurs får du

- resurser för det aktiva arbete som rehabiliteringsprocessen kräver
- hjälp med att hitta lösningar på utmaningar som beror på sjukdomen eller livshanteringen
- insikter om betydelsen av motion och hälsosamma levnadsvanor för den egna funktionsförmågan
- stöd för egenrehabilitering och för att förbättra sitt allmänna välbefinnande
- motivation för rehabiliteringen
- stöd av andra i samma situation.

Kursen genomförs under loppet av 9 månader. Kursen omfattar totalt 13 dygn och den genomförs i 3 perioder (5 dygn + 5 dygn + 3 dygn). Man kan delta i kursen också inom ramen för öppenvården. Då övernattar du hemma och åker till kursen om dagarna.

Så här ansöker du om rehabilitering

Kurserna ordnas inom ramen för rehabilitering enligt prövning. För att kunna ansöka om rehabilitering behöver du ett läkarutlåtande B som innehåller en rekommendation om rehabilitering. Läkarutlåtandet får vara högst ett år gammalt. Det går också bra med en annan handling som innehåller motsvarande uppgifter. Fyll i ansökningsblanketten (KU 132r). Skicka in ansökan och läkarutlåtande i MittFPA. Ansökningsblanketten finns på nätet på adressen fpa.fi/blanketter.

Rehabiliteringen är gratis och ansökan kan göras året om. Under rehabiliteringstiden kan du ha rätt till rehabiliteringspenning. FPA ersätter också resekostnader som rehabiliteringen medför.

Närmare information om kurserna och hur du söker till dem finns på fpa.fi/rehabiliterings-och-anpassningskurser. De serviceproducenter som erbjuder kurser samt tidtabellerna finns i tjänsten för sökning av rehabiliteringskurs: fpa.fi/sokrehabkurs. Använd sökordet "Tules".