

# Nivelkuntoutusta Kangasalla

Kuntoutumiskeskus Apilassa on 40 vuoden kokemus ja ammattitaito tule- eli tuki- ja liikuntaelinkuntoutujien monipuolisista kuntoutuspalveluista. Talossa on 116 paikkaa kuntoutus- ja virkistysasiakkaille. Vuosittain kuntoutumassa käy noin 1700 kuntoutujaa eri puolilta Suomea. Heistä pitää huolta yli 80 oman alansa asiantuntijaa.

## Kuntoutumaan omin päin

Henkilöt, joilla on lääkärin toteama tulehduksellinen reumasairaus tai tuki- ja liikuntaelinsairaus, voivat päästä kuntoutukseen yksilöpäätöksellä (KKL 9 § ja 12 §) mikäli he hyötyvät aktiivisesta laituskuntoutuksesta. Kuntoutumisjakson aikana osallistujia saa tietoa sairaudestaan ja sen hoidosta, opastusta kunnon ja terveyden kannalta hyödyllisistä elämäntavoista ja -tottumuksista, valmiuksia itsehoitoon, löytää vinkkejä ja voimavaroja arkipäivässä

selviytymiseen, huomaa toimintakykynsä paranevan ja saa vertaistukea muilta, jolla on samoja kokemuksia kuin itsellä.

Kuntoutumisjaksoon sisältyy tutustumisryhmä ja talon esittelykierros, yksilöllinen lääkärintarkastus kurssin alussa ja lopussa, luentoja mm. reumasta, kivusta, lääkkeistä, ravinnosta, sosiaaliturvasta, stressinhallinnasta ja jalkojenhoidosta. Yksilöllisiä fysioterapiahoitoja tai toimintaterapiassa teetettyjä lastoja ja tukia samoin kuin erityistyöntekijöiden yksilöaikoja järjestyen oman tarpeen

mukaan. Jokaiselle laaditaan henkilökohtainen ohjelma, joka sisältää lisäksi ryhmäjumppaa lämminvesialtaassa ja jumppasalissa, ohjattua kuntosalin ja käsikuntosalin käyttöä, apuvälineneuvontaa, sekä innostavan toimintaryhmän lauantaisin. Mitä kuuluu -vertaistukiryhmässä tutustutaan ja vaihdetaan kokemuksia. Kangasalan luonnonkaunis ympäristö antaa hyvät mahdollisuudet omatoimiseen ja ohjattuun ulkoiluun. Kylmäallas (-5 C) toimii avantona miellyttävissä sisätiloissa. Askartelussa voi tehdä itselleen tai lahjaksi vaikkapa huivin tai korun. Jaksoon mahtuu myös ohjattua ja omatoimista muuta vapaa-ajan ohjelmaa - karaketanssit, kulttuurikierros, pelejä ja kisailua. Suositeltavaa on myös seisahtuminen peruskysymysten ääreen, hiljentyminen, rauhoittuminen ja irrottautuminen arjen oravanpyörästä. Jakson päätteeksi käydään aina palauttekeskustelu, joka toimii jatkuvan kehittämisen apuna jakson jälkeen kotona.

## Kurssilta apua ja tukea

Apilan kuntoutuskurssitarjonta on laajaa, yli 70 kurssia vuosittain. Kurssit ovat yhä useammin vähintään kahdessa jaksossa, jotta kuntoutumisen aikajänne pitenee, vaikutukset saadaan näkyviin paremmin ja kuntoutumismotivaatio ja aktiivisuus säilyvät pidempään.

Esimerkkinä kurssimuotoisesta kuntoutuksesta voidaan mainita nivelrikko-kurssi. Joka viidennellä suomalaisella on jokin tuki- ja liikuntaelinsairaus, joista tavallisimmin on nivelrikko eli arthroosi. Se yleistyy ikääntymisen myötä ja useimmilla sitä esiintyy sormissa, polvilla,





selässä tai lonkissa. Nivelrikkkoa ei voi parantaa, mutta sen oireita voi lievittää.

Kokonaisvaltaisen kuntoutuksen avulla nivelrikkkoa sairastava voi huomattavasti kohentaa elämänsä laatua. Apilassa järjestetään nivelrikkkoa sairastaville Kelan kustantamia kolmen viikon sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseja. Kurssit on jaettu kahden viikon perusjaksoon ja puolen vuoden kuluttua toteutettavaan viikon seurantajaksoon.

Kurssin aikana osallistuja saa tietoa nivelrikosta ja opastusta kuten yksilöllisessä kuntoutuksessakin. Tällä kurssilla kuntoutuja erityisesti omaksuu niveliä säästäviä toiminta- ja työskentelytapoja ja löytää vinkkejä arkipäivässä selviytymiseen. Käsirikkokurssilla saa lisäk-

si yksilöllistä käsikuntoutusohjausta. Sairauteen liittyvien tunteiden, kokemusten ja käsitysten jäsentäminen vertaisryhmän kanssa ammatillaisen opastuksella on niin ikään kurssin parasta antia.

### Miten kuntoutukseen pääsee?

Kurssihakemukset (lomakkeet KU 102 ja KU 104) ja niiden liitteenä lääkärin kuntoutusta puoltava lausunto jätetään Kelan paikallistoi-  
miston, joka tekee päätöksen kurssille osallistumisesta.

Yksilölliselle kuntoutusjaksolle haetaan kuntoutuslomakkeella KU 102 Kelan paikallistoi-  
miston kautta. Mikäli kurssiajankohdat eivät sovi, voi omasta toimistosta kysyä yksilöllistä jak-

soa. Tällöin kuntoutuksen ajankohta on sovittavissa kuntoutujan ja kuntoutuksen toteuttavan laitoksen kesken.

Tietoa kursseista ja niiden vapaista paikoista on luettavissa Kelan kotisivuilta osoitteessa: [www.kela.fi](http://www.kela.fi). Kela on hyväksynyt oheiset kurssit alustavasti, joten muutokset niihin ovat mahdollisia.

Voit tiedustella kuntoutusjaksoistamme myös sosiaalitoimikijältäämme: [kaarina.varto@reumaliitto.fi](mailto:kaarina.varto@reumaliitto.fi), puh. (03) 2716 293.