

*Uusi*

# KUNTOUTUS PEURUNKA



**UUDISTUNUT**

omaishoitajien  
kuntoutus

**24 UUTTA**

sydänkuntoutuskurssia  
Peurunkaan

**UUSI**

**KYLPYLÄ**

ja uudet tilat



ISO 9001  
ISO 14001

Kuntoutus  
**Peurunka**



## PÄÄKIRJOITUS

# JATKUVASTI UUDISTUVA PEURUNKA – tulevaisuuden kuntoutusta historiaa kunnioittaen

Peurungan perustajat näkivät kuntoutuksen ytimeen määritellessään kuntoutus-ajatuksia jo 1960 ja -70 -luvun vaihteessa. Korsuveljet halusivat varmistaa sekä oman sukupolvensa että tulevien sukupolvien kunnan ja terveyden säilymisen. Ajatus on edelleen toimintamme ytimessä. Aktivoimme asiakkaitamme fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toiminnan keinoin.

Kuntoutus Peurunka on aktiivinen kuntoutuksen asiantuntijaorganisaatio ja suunnan näyttäjä. Luomme uusia toimintamalleja sekä ylläpidämme omaan toimintaan liittyvää tutkimustoimintaa. Toimimme tavoitteellisessa yhteistyössä yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen kanssa. Yhteistyön tarkoituksena on toiminnan kehittäminen soveltavan tieteellisen tutkimuksen avulla.

Väestön ikääntymiseen liittyy tarve mahdollistaa ikääntyneiden kotona asuminen sekä työikäisten työurien pidentäminen, jotta välttämättömät palvelut voidaan turvata kaikille pääosin julkisin varoin. Ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistäminen, työikäisten työurien pidentäminen ja nuorten työkykyisyyden varmistaminen ovat tämän päivän ja huomisen todellisia haasteita. Tehokkaalla kuntoutuksella parannetaan väestön työ- ja toimintakykyä ja edistetään hyvinvointia, työelämässä pysymistä ja muita keskeisiä yhteiskunnallisia tavoitteitamme.

Sosiaali- ja terveysministeriön poliittisessa strategiassa sekä pääministeri Jyrki Kataisen hallitusohjelmassa on useita kuntoutusta koskevia poliittisia linjauksia. Hallitus painottaa muun muassa terveyden edistämisen sekä työterveyshuollon, kuntoutuksen ja työelämän kehittämistä. Edellä olevan huomioiden Kuntoutus Peurunka toimii jatkossakin tiiviissä yhteistyössä muiden kuntoutuspalvelutuottajien ja Kansaneläkelaitoksen sekä perusterveydenhuollon, erikoissairaanhoidon ja työterveyspalveluja tuottavien yksiköiden kanssa.

Kuntoutustarpeet muuttuvat yhteiskunnassamme, vaikka kuntoutuksen perusajatus pysyy samana. Myös Peurunka uudistuu. Peurunka sijoitti vuonna 2012 yli 12 miljoonaa euroa tilojensa uudistamiseen. Kuntoutuksen puitteet ovat uudet ja modernit. Myös Kuntoutus Peurungan laitteistoja on uusittu näyttöön perustuvien menetelmien vaatimalla tavalla, esimerkkinä kevennettyyn kävelykuntoutukseen vuonna 2011 hankittu laitteisto. Kuntoutujat hyötyvät myös Peurungan uudesta, modernista kylpylästä, jossa monipuolisten kylpyläpalvelujen ohella on edelleen mahdollisuus myös kuntouintiin. Erilliset terapia-altaat mahdollistavat sekä yksilöllisen että ryhmässä tapahtuvan allasterapian.

Peurunka on kuntoutuksen aallonharjalla, juuriaan kunnioittaen.

## **Ihmisen on parempi voida hyvin.**

### **Mika Pekkonen**

johtava ylilääkäri, varatoimitusjohtaja  
lääketieteen tohtori, eMBA  
Kuntoutus Peurunka

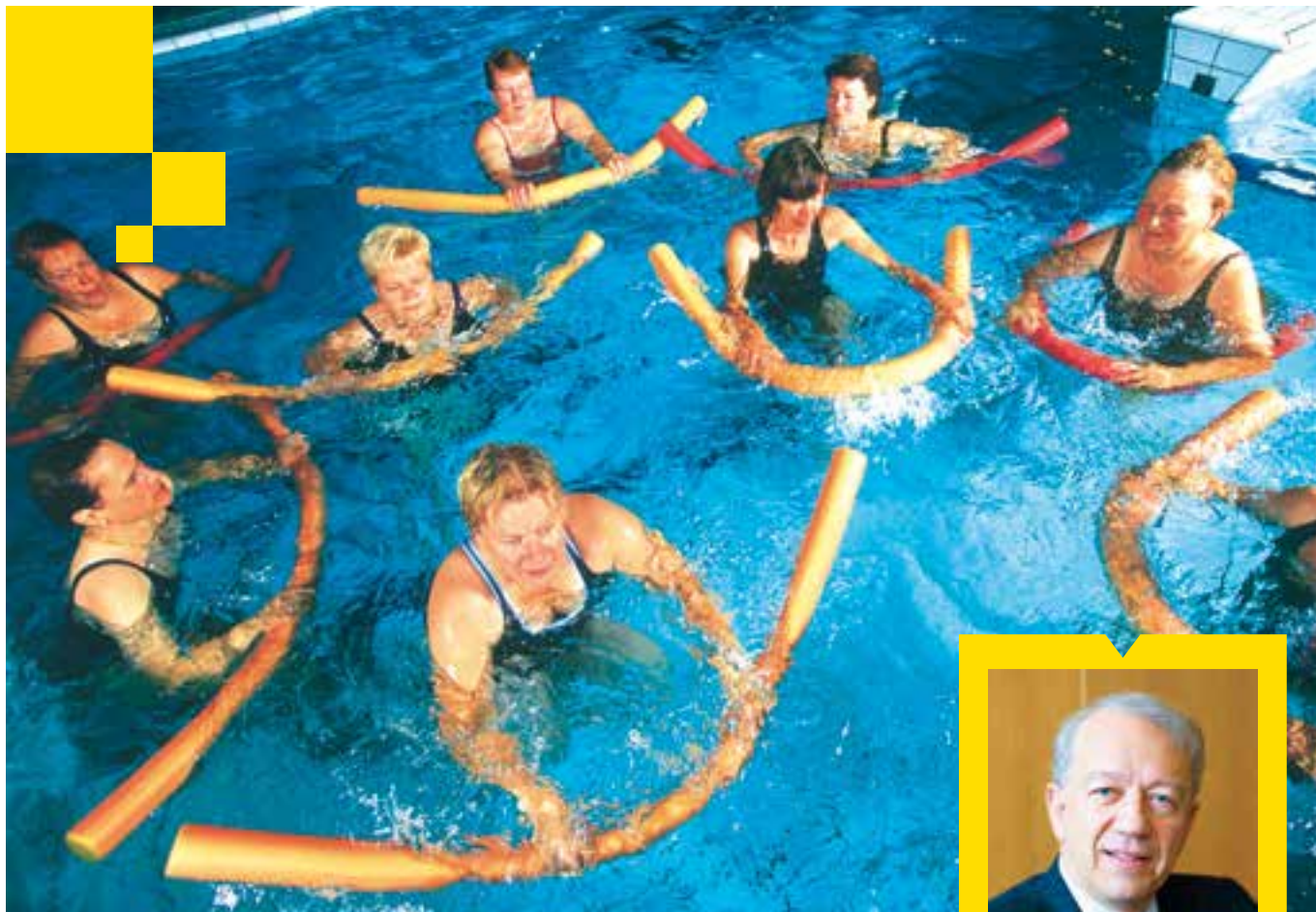
Kuntoutus Peurungan asiakaslehti 2013

Vastaava päätoimittaja  
Mika Pekkonen

Toimitus  
Minna Haapsaari / Brand United Oy

Ulkoasu  
Henri Salonen / Brand United Oy

Painopaikka  
Kirjapaino Kari



## PROFESSORI PEKKA PUSKA: Suomalaiset tarvitsevat sydäntoutusta

*Sydän- ja verisuonitaudit ovat suomalaisten yleisin kuolinsyy. Vuosittain noin 20 000 suomalaista kuolee sydän- ja verisuonitauteihin. Vakavia tautikohtauksia on kuitenkin moninkertaisesti ja lievemmistä sydän- ja verisuonitautioireista kärsivät sadattuhannet suomalaiset. Sydäninfarktiin menehtyy vajaa kolmannes työikäisistä.*

Ikäryhmäkohtaiset sydän- ja verisuonitautien kuolleisuus- ja sairastuvuusluvut ovat ennaltaehkäisyn vuoksi suuresti vähentyneet. Väestön ikääntyminen merkitsee kuitenkin sitä, että kokonaisuudessaan sydän- ja verisuonitautien lukumäärä pysyy suurena. Ja potilaat ovat myös entistä iäkkäämpiä.

Vaikka sydän- ja verisuonitaudista kärsiviä on paljon, sydäntoutus on edelleen monilta osin puutteellista. Potilaita hoidetaan sairaaloissa yhä lyhyemmän ajan, ja perusterveydenhuollon tunnettu ahdinko on jopa huonontanut kuntoutusmahdollisuuksia. Terveyskeskusten paineessa on yhä enemmän jouduttu priorisoimaan akuutin hoidon järjestämisestä. Tällöin terveydenedistämisen ja kuntoutuksen asiat ovat jääneet taka-alalle.

Kerran sydäninfarktiin tai muun vakavan oireen saaneella uuden kohtauksen riski on suuri. Tämä ryhmä onkin suomalaisen kansanterveyden ja -talouden kannalta hyvin keskeinen.



**Professori Pekka Puska** on tehnyt kunnioitettavan uran suomalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä.

Modernin kuntoutuksen tavoitteena on sekä parantaa kuntoutujan terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua että ehkäistä uusia kohtauksia. Tämän päivän lääketieteellisen tutkimuksen valossa tiedetään myös tehokkaat keinot näiden toteuttamiseen. Peurungassa tehtävä tutkimustyö palvelee osaltaan sitä, että siellä tehtävä sydäntoutus on mahdollisimman tehokasta.

Kuntoutuksella pystytään parhaimmillaan vaikuttamaan paitsi potilaiden terveyttä ja hyvinvointia lisäävästi myös terveydenhuollon kustannusten kasvun hillintään sekä työurien pidentämiseen. Ikääntyneiden kohdalla on kysymys hyvän toimintakyvyn säilymisestä mahdollisimman myöhäiseen ikään ja työikäisten kohdalla terveyden ja työkyvyn säilymisestä pidempään.

### **Professori Pekka Puska**

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) pääjohtaja  
Peurungon hallituksen varapuheenjohtaja  
Maailman sydämfederaation (WHF) ex-puheenjohtaja

# HAE ELÄMÄÄN OIKEA RYTMİ SYDÄNKUNTOUTUKSESTA!

*Sydäntuntoutusta on tehty Peurungassa jo pitkään. Kelan kurssien lisäksi Peurungassa on ollut sydänsairaita kuntoutuksessa Sydänyhdistysten kautta. Lisäksi useat yksityiset henkilöt ovat löytäneet Peurungasta liikuntamuodon, jota voivat hyödyntää sydänsairauden pitkäaikaisena kuntoutuksena ja kunnon ylläpitona. – Liikuntapainotteisen sydäntuntoutuksen vaikuttavuudesta on vakuuttava, laadukkaisiin tutkimuksiin perustuva näyttö, korostaa johtava ylilääkäri, lääketieteen tohtori **Mika Pekkonen**.*

## Peurungassa alkaa 24 sydäntuntoutuskurssia

Peurunka menestyi hyvin Kelan vuosien 2013-2016 sydäntuntoutuksen kilpailutuksessa. – Vuonna 2013 Peurungassa alkaa kaikkiaan 24 uutta sydäntuntoutuskurssia, joista 16 on tarkoitettu sepelvaltimotautia sairastaville, kolme läppävikaa sairastaville, kaksi sydänlihassairautta poteville ja kolme kurssia synnyntäisen sydäntuntoutuksen omaaville, kertoo sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri **Aira Korhonen**.

## Pitkä kokemus ja loistavat puitteet

– Pitkä kokemus sydäntuntoutuksen toteuttamisesta ja ammattitaitoiset, pitkään yhdessä työskennelleet ammattilaiset ovat Peurungan vahvuus. Rakenteelliset puitteet ovat hyvät eikä ympäröivässä luonnossakaan ole moittimista, toteaa Korhonen Peurungan vahvuuksista. Uusi kylpylä kuntoutustiloihin ja samassa rakennuksessa uudet liikuntahallit, keilahalli, spinningisali ja kuntosalit tukevat myös kuntoutujaa. – Jokaiselle löytyy varmasti sopiva liikuntalaji, tiivistää Korhonen.

**”Kuntoutuja voi vaikuttaa omaan sairauteensa”**

Sydäntuntoutuksella tähdätään sydänsairauden tunnettujen riskitekijöiden minimoimiseen mm. liikunnan ja ruokavalio-ohjauksen keinoin sekä tiedon lisäämisen ja asenteisiin vaikuttamisen kautta.

– Sepelvaltimotautia sairastavan potilaan kuntoutus vaikuttaa edullisesti riskitekijöihin ja elämän laatuun, toteaa Pekkonen.

– Kuntoutuskurssin alussa kukin kuntoutuja asettaa itselleen vähintään yhden tavoitteen, johon hän pyrkii kuntoutuksen aikana. Tämän tavoitteen toteutuminen arvioidaan kuntoutuksen lopulla, kuvailee Korhonen.

## Kuntoutuksella monipuolista tukea sairauteen

Tärkeintä on tietoisuuden lisääminen siitä, että kuntoutuja voi vaikuttaa omaan sairauteensa ja sen riskitekijöihin, Korhonen valaisee. Liikkumisen ja ponnistelun pelko voivat olla rajoittavia tekijöitä ja pelon hälventäminen on yksi kuntoutuksen tehtäviä. – Myös ryhmän antama vertaistuki auttaa sairauteen sopeutumisessa, tiivistää Korhonen.

## KUNTOUTUJA TAPANI VAINIO:

- Liikunnalla on huikea merkitys!

Haastattelimme vuonna 2010 jyväskyläläistä Tapani Vainiota, joka oli tuolloin ollut Peurungassa sydäntuntoutuksessa. Tapani oli ohitusleikkauksessa keväällä 2009. Kilimanjarollekin aikoinaan kiivennyt liikunnallinen kuntoutuja korosti haastattelussa kunnon merkitystä sydämen hyvinvointiin. – Luulen, että toivuin leikkauksesta nopeasti juuri hyvän fyysisen kuntoni vuoksi. Koko sydänoperaatio leikkauksesta kuntoutuksen kautta tähän päivään on onnistunut arvosanan 11+ arvoisesti, kertoo Vainio marraskuussa 2012.

Liikunnan harrastaminen on muuttunut intensiivisemmäksi kuntoutuksen jälkeen. Vainio kävelee, jumppaa ja voimaharjoittelee käsipunteilla. – Vuorille en enää kiipeä, mutta kävelen myös Alzheimeria ja Parkinsonia karkuun, kertoo Vainio kujeillen kuulumisiaan.

## ”Suosittelem Peurungan sydäntuntoutusta lämpimästi”

Nykyään espoolainen Vainio muistelee sydäntuntoutusta Peurungassa ilolla. – Kurssi oli tavattoman mielenkiintoinen ja antoi paljon. Mieleeni jäi liikuntaohjeita, joita noudatan vieläkin.



## ”Olisi tärkeää saada ihmiset kiinnostumaan omasta terveydestään.”

Suosittelena Peurungan sydäntuntoutusta muillekin. Olen myös käynyt parin vuoden aikana luennoimassa Peurungan sydäntuntoutuksessa Sydänyhdistyksen vertaistukitoiminnasta ja sen merkityksestä, aktiivisesti Sydänyhdistyksen toiminnassa mukana oleva Vainio kertoo. Vainion tärkein sanoma muille sydäntuntoutujille on, että jo pienikin liikunta vie elämää eteenpäin. On parempi siis liikkua.

# UUDISTUNUT OMAISHOITAJIEN KUNTOUTUS

*Kelan omaishoitajien kuntoutuksen tarkoituksena on parantaa omaishoitajan toimintakykyä. Kurssit on suunnattu omaishoitajina päivittäin toimiville henkilöille, joilla on jokin sairaus tai mahdollisia uupumusoireita.*

## **Omaishoidon tuen saaminen ei ole edellytys valinnalle**

Peurungassa omaishoitajien kuntoutus keskittyy toimintakyvyn edistämiseen. Pääpaino on tiedon ja konkreettisten keinojen antamisessa oman terveydentilan ja elämänlaadun ylläpitämiseksi. – Kelan omaishoitajakuntoutuksessa alkoi uusi sopimuskausi vuoden 2013 alusta, kertoo asiakkuuspäällikkö **Riikka Laulaja**. Kuntoutuksen voivat hakea eri-ikäiset, työelämässä tai poissa työelämästä olevat omaishoitajat. Omaishoidon tuen saaminen ei ole edellytys valinnalle. – Omaishoidettavan ei tarvitse olla sukua, hän voi olla myös jokin muu läheinen, tiivistää Laulaja.

## **Vertaistuki auttaa**

Omaishoitajakuntoutukseen voi hakeutua joko yksilönä tai yhdessä hoidettavan kanssa. Kuntoutus sisältää monipuolisesti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin teemoja sekä ryhmä- että yksilötyöskentelyä. – Tässä kurssimuodossa erityisen tärkeää on vertaistuki. Kuntoutuksessa ollaan yhteisö 15 vuorokautta, jossa yhteishengellä ja arjesta jaetuilla kokemuksilla on suuri merkitys, kertoo Laulaja.

## **Kurssille yhdessä hoidettavan kanssa**

Omaishoitajakuntoutuksessa huomioidaan sekä omaishoitaja että hoidettava. Tarkoituksena on yksilöllisten ratkaisujen etsiminen arkipäivän tilanteisiin, omaishoitajan työssä olevien rasitustekijöiden ja stressin tunnistaminen sekä niiden käsittelyn oppiminen. Lisäksi annetaan omaisen hoitamiseen tarvittavia valmiuksia.

Parikursseilla hoidettavan kuntoutukseen osallistuu myös avustavaa henkilöstöä kuten perushoitajia, lähihoitajia ja lääkintävahvistamareita. – On tärkeää, että Peurungassa on apua esimerkiksi peseytymiseen ja muihin arkirutiineihin, kertoo Laulaja.



**Riikka Laulaja** on asiakkuuspäällikkö, joka vastaa terveydenhoitopalveluista ja hemmotteluhoidoista.



"Yhteistyössä on voimaa", toteavat Peurungan asiakkuuspäälliköt Jarna Ahonen, Teija Hurttta, Riikka Laulaja sekä asiantuntijayliääkäri Jyrki Arvekari ja johtava yllääkäri Mika Pekkonen.

## TIETEELLISTÄ TIETOA KÄYTÄNTÖÖN

**Peurunka tekee tiivistä ja tavoitteellista tutkimusyhteistyötä Jyväskylän yliopiston ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa erilaisissa tutkimus- ja kehittämishankkeissa.**

### "Kuntoutuksen tulee perustua näyttöön"

Jyväskylän yliopiston ja Kuntoutus Peurungan välisellä yhteistyöllä on tuotettu paljon tutkimustietoa kuntoutuksesta yli 30 vuoden ajan. Peurungan johtava yllääkäri, lääketieteen tohtori **Mika Pekkonen** näkee tutkimusyhteistyön tärkeäksi kuntoutusta kehitettäessä: – Kuntoutuksen tulee perustua näyttöön. Olemme hakeutuneet aktiivisesti mukaan esimerkiksi Kelan kuntoutuksen kehittämishankkeisiin.

### Peurunka luo hyvät puitteet tutkimukselle

Yliopiston tutkijoiden näkökulmasta yhteistyö Peurungan kanssa luo erityisen hyvät puitteet tieteelliselle tutkimukselle.

– Peurunka on aitojen kuntoutustilanteiden moniammatillinen oppimisympäristö, kertoo yliopistonlehtori, terveystieteiden tohtori **Tuulikki Sjögren** Jyväskylän yliopistosta.

Tutkimusyhteistyössä pyritään molempia organisaatioita hyödyttävään lopputulokseen.

– Peurunka saa tutkimuksesta tieteellistä tietoa kuntoutukseen ja yliopisto saa mielenkiintoisesta oppimisympäristöstä tutkimusaineistoa kansallisissa ja kansainvälisissä tutkimushankkeissa.

### Monipuolista tutkimustietoa

Sjögrenin mielestä tulevaisuudessa kannustetaan edelleen yliopiston opiskelijoita ja opetushenkilökuntaa sekä Peurungan työntekijöitä yhteistyöhön ja tutkimuksen tekijöiksi. Tällöin toteutuu käytännössä myös oppivan organisaation periaatteet.

– Yhteistyössä on tutkittu monenlaisia aiheita liikunta- ja terveys-tieteistä sosiaalitieteisiin. Peurunka antaa mielenkiintoisia tutkimusmahdollisuuksia tällä alueella. Meillä on viimeistelyvaiheessa kolme väitöskirjaa, joissa yhtenä tärkeänä osatekijänä on ollut Peurunka-yhteistyö, tiivistää fysioterapian professori, terveys-tieteiden laitoksen johtaja **Ari Heinonen** Jyväskylän yliopistosta.

*"Peurunka on aitojen kuntoutustilanteiden moniammatillinen oppimisympäristö."*

## AJANKOHTAISIA TUTKIMUSHANKKEITA:

### Peurunka-Study

Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitoksen fysioterapiayksikön ja Kuntoutus Peurungan tutkimus- ja kehityshanke kohdistuu väestön työhyvinvointiin, terveyteen, kuntoutukseen sekä toimintakykyyn ja työkykyyn liittyvien menetelmien ja toimintamallien kehittämiseen. Keväällä 2005 aloitetussa yhteistyössä on syntynyt useita kandidaatintutkielmia, Pro graduja, kansallisia ja kansainvälisiä kongressiabstrakteja ja kansallisia julkaisuja. Viimeisimpänä kokonaisuutena on tutkittu fyysisen aktiivisuuden määrää ja laatua kuntoutuskurssien aikana.

### Kansainvälisen ICF-luokituksen juurruttaminen lääkinnälliseen kuntoutukseen

ICF-luokitus on maailman terveysjärjestön WHO:n luokitusperheeseen kuuluva toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Tutkimuksen tarkoituksena on arvioida ICF-luokituksen käytön juurtumiseen liittyviä haasteita käyttäen esimerkkinä selkäydinvamma-kuntoutujan laitostuntoutusta sekä luoda menetelmiä ICF-luokituksen käyttöönoton helpottamiseksi. Kysymyksessä on vuosina 2012–2013 toteutuva yhteistyöhanke, johon osallistuvat Peurungan lisäksi mm. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylän yliopisto, Kansaneläkelaitos, vakuutusyhtiö Pohjola sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

### Pro gradu –tutkielma: Työikäisten kuntoutujien kivun hallintakeinojen muutos laitostuntoutuksen aikana.

Fysioterapeutti, TtM **Kaisa Hännisen** Pro gradu -tutkimus keväällä 2012 selvitti työikäisten laitostuntoutuksen aikana tapahtuvaa muutosta kuntoutujien kivun hallintakeinoissa. Tutkimuksen aineistona käytettiin Kuntoutus Peurungan ammatillisesti syvennettyyn lääketieteelliseen kuntoutukseen

(ASLAK), työkykyä ylläpitävään ja parantavaan valmennukseen (TYK), Tuki- ja liikuntaelinsairauksien kurssille (Tules), työelämässä uupuneiden kuntoutuskurssille (Virveli) ja yksilölliseen kuntoutukseen osallistuneita kuntoutujia (n=990). Koko kuntoutuja-aineistossa kuntoutujien kivunhallintakeinot muuttivat kohti aktiivisempia hallintakeinoja. Peurungan johtava yllä lääkäri, lääketieteen tohtori **Mika Pekkonen** ja yliopistonlehtori **Tuulikki Sjögren** toimivat Pro gradu -tutkielmassa ohjaajina.

### Pro gradu –tutkielma: Sepelvaltimotautia sairastavien naisten ohjaus. Tavoitteenasettelu laitostuntoutuksessa.

Peurungan sairaanhoitaja, TtM **Marjo-Riitta Anttila** kuvasi Pro gradu –tutkielmassaan syksyllä 2011 sepelvaltimotautia sairastavan naisen elintapamuutostavoitteiden asettamista ja sen ohjausta. Tapaustutkimuksen kohteena olivat vuosina 2009–2010 Kelan järjestämään sydämkuntoutukseen Kuntoutus Peurungassa osallistuneet naiskuntoutajat (n=26). Tavoitelomakkeen täyttäminen auttoi kuntoutujaa elämäntilanteen arvioinnissa ja tavoitteen hahmottumisessa. Kuntoutujista 64 prosenttia saavutti asettamansa tavoitteet. Sepelvaltimotaudin riskitekijöissä tapahtui suotuisia muutoksia. Tutkimustulosten avulla voidaan kehittää naisille suunnattua ohjausta Kansaneläkelaitoksen järjestämässä sydämkuntoutuksessa.

### Promo-tutkimus

Jyväskylän yliopiston professori **Sarianna Sipilän** johtamassa Promo-tutkimuksessa selvitettiin yli 60-vuotiaiden lonkkamurtumapotilaiden kotikuntoutusohjelman vaikuttavuutta liikkumiskyvyn palautumiseen. Tutkimuksessa todettiin, että suurella osalla potilaista liikkumiskyvyn vaikeudet sekä kaatumiset ennen murtumaa, pitkä sairaalassa oloaika ja heikko fyysinen kunto olivat yhteydessä liikkumiskyvyn heikkenemiseen sekä huonoon kuntoutumiseen.

## YHTEISTYÖNTEKIJÄ:

Jaana Paltamaa koordinoi Kuntoutus Peurungan ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun yhteistyöhankkeita

Erikoissuunnittelija, terveystieteiden tohtori **Jaana Paltamaa** koordinoi Peurungan ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun yhteisiä tutkimushankkeita toimien puoleksi Peurungan ja puoleksi Jyväskylän ammattikorkeakoulun palveluksessa. – Hankkeet tukevat molempien organisaatioiden tavoitteita ja toimintaa, kertoo Paltamaa. Paltamaan työnkuvaan kuuluu etsiä, tarkastella ja arvioida Jamkin ja Peurungan välisiä tutkimusideoita. – Olen omalta kannaltani pitänyt mielekkäänä kuntoutusasiantuntijaorganisaation ja oppilaitosmaailman yhdistämisen, kertoo Paltamaa.

**Paltamaan tehtävänkuvaan kuuluu koordinoita tutkimusten hankesuunnitelmia, rahoitusmahdollisuuksia ja hakemuksia sekä toimia tutkimushankkeiden ohjausryhmissä.**



**Jaana Paltamaa** on työskennellyt aiemmin neurologisista potilaista vastaavana fysioterapeuttina ja erikoisasiantuntijana sekä tutkijana Jyväskylän yliopistossa.

*"Hankkeet tukevat molempien organisaatioiden toimintaa."*



## PARANNA TYÖKYKYÄ TYK-KUNTOUTUKSELLE

***TYK-kuntoutus eli työkykyä ylläpitävä ja parantava valmennus on Kelan järjestämää ammatillista kuntoutusta, mihin hakijalla on valintakriteereiden täytyessä lakisääteinen oikeus. Työntekijän työsuhteen tulee olla voimassa kuntoutuksen alkaessa.***

### Kuntoutuja saa valita kuntoutuspaikan

– Valmennus tähtää työkyvyn ylläpitämiseen siten, että kuntoutukseen osallistuva voi jatkaa työssään. Tyk-kuntoutujilla on moninaisia työkyvyn menettämisen uhkia, fyysisiä vaivoja, jaksamisen ongelmia ja kuormitusta sosiaalisella tai psyykkisellä puolella, kertoo asiantuntijalääkäri, työterveyshuollon erikoislääkäri **Jyrki Arvekari**.

### Tyk-kuntoutus on moni- ammatillista

Tyypillinen Tyk-asiakas on noin 40–60-vuotias. Hän on tavallisesti tehnyt pitkään kuluttavaa työtä ja hänen työ- ja toimintakykynsä on alentunut.

– Pääpaino TYK-kuntoutuksessa Peurungassa on kuntoutujan arkityön tarkastelussa ja konkreettisten suunnitelmien tekemisessä. Jaksot sisältävät fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä teemoja ryhmässä ja yksilöllisesti, kertoo Peurungan asiakkuuspäällikkö **Jarna Ahonen**.

Kuntoutukseen osallistuvat työelämänasiantuntija, työfysioterapeutti, psykologi, sosiaalityöntekijä, liikunnanohjaaja, toimintaterapeutti, ravitsemusterapeutti sekä lääkäri.

### Ryhmässä tai yksilöllisesti

TYK-kuntoutujaryhmä voidaan muodostaa saman työnantajan tai työpaikan työntekijöistä tai Kelan yksilöllisten TYK-maksusitoumusten pohjalta, jolloin kuntoutujat kutsutaan heille parhaiten soveltuvaan ryhmään. – Ryhmämuotoisen Tyk-kuntoutuksen etuna on se, että työntekijät tulevat samasta organisaatiosta ja arjesta puhutaan yhteisellä kielellä. Tällöin myös työhön liittyvien luottamuksellisten asioiden käsittely voi olla helpompaa, kertoo Ahonen.

Yksilöllisellä Tyk-kuntoutuskurssilla kuntoutajat edustavat useita organisaatioita ja ovat myös eri ammattialan työntekijöitä.

– Tällöin on mahdollista saada muilta ryhmän jäseniltä aivan uudenlaista näkökulmaa oman työ tarkasteluun, toteaa Ahonen.

### Jopa toivottomista tilanteista uuteen nousuun

Kuntoutuksesta ovat saaneet apua jo lähes työkyvyttömäksi todetut. – Eräässä tapauksessa oli koetettu jo työtehtävien vaihtamista. Tilanne näytti toivottomalta, kunnes henkilö pääsi Tyk-kuntoutusprosessiin Peurunkaan. Tämä työntekijä on nyt saanut kuntoutuksen kautta uutta potkua elämäänsä, ja on työelämässä



**Jyrki Arvekari** on Peurungan asiantuntijalääkäri ja työterveyshuollon erikoislääkäri.

mukana. Nämä ovat niitä kuntoutuksen riemuvoittoja, jotka vahvistavat, että kuntoutuksella on merkitystä ja sen keinoin voidaan vaikuttaa ihmisen työ- ja toimintakykyyn, kertoo Ahonen.

### Kuntoutuksella aikaan pysyviä muutoksia

– Peurungan henkilökunnalla on annettavana Tyk-kuntoutujille työelämäpainotteista moniammatillista erityisosaamista toimintaterapeutista liikunnanohjaajaan. Peurungassa on myös mahdollisuus palautumiseen hyvien puitteiden, tilojen, välineiden ja ympäristön suhteen, kuvailee Arvekari.

Kuntoutuksella voidaan saada aikaan pysyviä muutoksia. Peurungan johtava yllälääkäri, lääketieteen tohtori Mika Pekkosen väitöskirjassa todetaan muun muassa Tyk-kuntoutujien elämänlaadun kohentuneen eri osa-alueilla kuntoutuksen myötä. Jotta kuntoutus on vaikuttavaa, sen täytyy olla oikea-aikaista, kohdennettua ja laadukasta.

### Kuntoutus vaatii sitoutumista ja yhteistyötä

– Pyrimme tuomaan työterveyshuoltoon oikeata tietoa kuntoutusmuodoista, jotta kuntoutustarpeet ja muodot kohtaisivat.



# KOUVOLAN KAUPUNKI: Tuloksekasta kuntoutusta Peurungassa

Kouvola kaupungilla on 6 600 työntekijää. Peurunka valittiin yhdeksi kuntoutuksen palveluntuottajaksi kilpailutuksen kautta vuonna 2010. – Kilpailutuksella haettiin ai-toja kumppaneita, joiden kanssa vuorovai-kutus ja yhteistyö pelaa, ja joiden kanssa voi kehittää omaa toimintaa ja hyvinvointia, kertoo Kouvola kaupungin hyvinvointi-suunnittelija **Juha Roimola**. – Kilpailutuksen kohteena olivat erityisesti kuntoutuksen kehittäminen, kuntoutuksen vaikuttavuuden lisääminen ja kuntoremonttitoiminta. Toivoimme lisäksi, että voisimme hyödyn-tää kumppaneita myös Aslak ja Tyk -kuntoutuksissa, tiivistää Roimola.

## Yhteistyössä on voimaa!

– Peurungan ja Kouvola edustajat kokoon-tuvat kasvokkain vähintään kaksi kertaa vuodessa keskustelemaan ja arvioimaan yhteistyön tuloksia ja tulevaisuutta. – Pyrimme yhdessä löytämään keinoja, jotka vastaavat Kouvola kaupungin kuntoutushaasteisiin.

Yhteistyö on ollut myönteistä ja kannusta-va. On helpompia toimia, kun toiminnalla on kasvot, kertoo Roimola. Myös Kouvola kau-pungin työterveyshoitaja **Tiina Toivola** nä-kee tärkeäksi, että palveluntuottaja on tuttu: – Kuntoutus on tiimityötä työnantajan, työ-terveyshuollon ja palveluntuottajan välillä ja siksi yhteistyön laatu on tärkeää.

## Työnantaja näkee kuntoutuksen myönteisenä

Kuntoutuksesta on tehty näkyvä osa toi-mintaa. – Yhteistyön myötä työterveyshuolto on saanut rohkeutta käyttää kuntoutuksia yhtenä keinona hyvinvoinnin ja jaksamisen parantamisessa. Kuntoutusmahdollisuuksista on tietoa, kuntoutukseen pääsee ja esimiehet ovat sitoutuneet mukaan kuntou-tusprosessiin, Roimola kertoo. Työnantaja-puoli näkee kuntoutuksen tulosten valossa myönteisenä ja siihen laitettuja panostukset tulevat korkojen kanssa takaisin.

## Peurungassa syntyy tuloksia

Roimola näkee Peurungan eduiksi jatkuvan kuntoutuksen vaikuttavuuden kehittämi-sen. Peurungassa nähdään myös koko-naisvaltaisesti kuntoutuspalveluntuottajan ja työterveyshuollon välisen yhteistyön merkitys. – Tuloksia on syntynyt ja kuntou-tuksien määrä on tuplaantunut yhteis-työn aikana, toteaa Roimola. – Palautteet asiakkailtamme Peurungasta ovat olleet erinomaisia. Kuntoutujat ovat saaneet sitä mitä ovat tarvinneet. Olemme siis tehneet oikeita valintoja, lisää Toivola.

## Työssä jaksaminen on tämän ajan haaste

Juuri nyt työssä jaksamisen haasteet ovat tapetilla henkilökunnan kuntoutuksessa. – Meidän pitää vastata näihin haasteisiin. Ennaltaehkäisevä asenne puuttuu usein työyhteisöistä ja siihen pitäisi panostaa enemmän. Erilaiset kuntoutusmuodot ovat hyvä jaksamisen tuki.

Olemme Peurungassa aktiivisia viemään viestiä eteenpäin omien seinien sisäلتä. Yhteistyön merkitys työterveyshuollon kanssa on ihan avainasemassa, kertoo Arvekari. Kuntoutujan täytyy olla myös motivoitunut ja sitoutunut kuntoutuksen tavoitteisiin. – Kuntoutus on aina muutok-sen aloittamista, joten se vaatii kuntoutu-jalta myös oikeaa asennetta. Muutoksen seuranta on tärkeää ja kuntoutusproses-sin pitää toimia, tiivistää Arvekari.

## Kuntoutustarpeet haasteelli- sempia kuin ennen

– Kuntoutujan haasteet ovat tänä päivänä monialaisia ja ulottuvat usein myös sosiaa-liseen ja perhe-elämään. Elämä on muut-tunut hektisemmäksi ja kiireisemmäksi eikä aikaa jää enää asioiden suunnitteluun. Kai-killä ei ole myöskään mahdollisuuksia vai-kuttaa työhönsä, Arvekari arvioi.

*”Yhteistyön merkitys työ-terveyshuollon kanssa on ihan avainasemassa.”*



**Jarna Ahonen** on asiakkuuspääl-likkö, joka vastaa työhyvinvointi-palveluista ja ammatillisesta kuntoutuksesta.

## TYK-KUNTOUTUJAN SUUSTA:

”Kuntoutus on tavoitteellista ja ottaa huomioon ihmisen kokonaisuutena”

”Olen yllätynyt positiivisesti kuntoutuksen toteutuksesta. Kuntoutus on tavoitteel-lista ja ottaa huomioon ihmisen kokonaisuutena. Päivät Peurungassa olivat täysi-painoisia, koska täyttä asiaa oli koko ajan ja teemat olivat hyvin jaksotettuja. Kiitosta saavat erityisesti onnistuneet asiantuntijaluennot. Sekä asiantuntijaluennolla että ryhmäkeskusteluilla oli aina tavoite. Asiat esitettiin siten, että ne todella kolahtivat.

Olen löytänyt ihan uusia kuntoiluvälineitä, joita en ole osannut aiemmin hyödyntää. Paras oivallukseni kuntoutuksesta on, että henkilökohtainen hyvinvointi vaikuttaa myös työhyvinvointiin – jos pidän huolta itsestäni, myös ympäristö voi hyvin. Toivon, että saamani hyvinvointipotku kantaa pitkälle eteenpäin!”



## AIVOVAURIOIDEN TEHOKAS KUNTOUTUS vaatii aktiivisia menetelmiä

*Aivovaurioiden tuloksekas kuntoutus vaatii aktiivista aloittamista mahdollisimman pian. - Jopa jo sairaalajakson aikaan heti kun tilanne sallii, kertoo filosofian tohtori **Sinikka Peurala**, Invalidiliiton Lahden Kuntoutuskeskuksen johtaja ja aivohalvauskuntoutuksen asiantuntija.*

### **Aktiivisilla kuntoutusmuodoilla apua**

Varhain aloitettujen moniammatillisten aktiivisten kuntoutusmuotojen teho nojaa näyttöön. Aktiivisilla menetelmillä tarkoitetaan liikkumisen, kuten siirtymisen, käden käytön ja kävelyn harjoittelua. Moniammatillinen kuntoutus on kuntoutusammattilaisten yhdessä toteuttamaa kuntoutusta, esimerkiksi puhe-terapiaa, fysioterapiaa, sosiaalista ja psykologista kuntoutusta. – Kävelyn harjoitusmenetelmillä on saatu hyviä tuloksia niin akuutissa kuin myöhemmässäkin vaiheessa. Kävelyn kuntoutus voidaan aloittaa hyvin lyhyistäkin kävelyharjoituksista tavoitellen vähitellen esimerkiksi 20 minuutin harjoittelu-aikaa. Saumaton, jatkuva hoitoketju on erityisen tärkeää, korostaa Peurala.



Filosofian tohtori **Sinikka Peurala** on Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskuksen johtaja, joka on väitellyt avh-kuntoutuksesta ja tutkinut neurologista kuntoutusta viimeiset 10 vuotta. Aikaisemmin hän on työskennellyt vaikeavammaisten kanssa neurologiseen fysioterapiaan erikoistuneena.

### **Painokevennetty kävelykuntoutus on tehokasta**

Aivovaurio voi aiheuttaa ongelmia kävelyssä, peseytymisessä ja pukeutumisessa. Fysioterapia onkin merkittävässä roolissa kuntoutumisessa. Painokevennetty kävelykuntoutus on yksi tehokkaista menetelmistä. – Laitteessa kuntoutuja jaksaa kävellä pidempään ja myös täysin kävelykyvyttömät pääsevät kävelyharjoittelun alkuun, kertoo Peurala. Huomio kiinnittyy ensimmäisenä usein jalkojen kuntoutukseen, mutta yläraajoilla on ihan yhtä hyvät edellytykset kuntoutua.

*"Kuntoutus voidaan aloittaa hyvin lyhyistäkin kävelyharjoituksista."*



## KÄVELY KUNTOON!

*Intensiivisestä kävelykuntoutuksesta hyötyvät mm. aivohalvaus-, MS-tauti- ja Parkinson -potilaat sekä lonkan tai polven keinonivelleikkauksesta kuntoutuvat. Ikääntymisen mukanaan tuoma kävelyn, lihasvoimien ja tasapainon heikentyminen voivat olla myös syy kävelykuntoutukselle, kuvailee Peurungan asiakkuuspäällikkö Teija Hurtta.*

### **Painokevennetyllä kävelyllä tuloksia**

Kuntoutus Peurunka tuottaa kävelykuntoutuspalveluja vaikuttaviksi todetuilla menetelmillä, korostaa Peurungan johtava ylilääkäri, lääketieteen tohtori **Mika Pekkonen**.  
– Painokevennetyllä kävelyn harjoittelulaitteet mahdollistavat te-

hokkaan ja turvallisen harjoittelun pystyasennossa, tiivistää Pekkonen. Asiakkaalle puetaan tukivaljaat ennen kävelymatolle siirtymistä. – Valjaiden avulla harjoittelu on turvallista ja mahdollistaa harjoittelun myös heikoilla lihasvoimilla, toteaa Hurtta.

### **Muut fysioterapian muodot harjoittelun tukena**

Painokevennetyllä harjoittelun tukena käytetään Peurungassa muitakin fysioterapian muotoja, joilla tavoitellaan kävelyn tarvittavien valmiuksien parantumista. – Tällaisia harjoittelumuotoja ovat esim. tasapainoharjoittelu erityislaitteistoilla, trampoliinilla ja toiminnallisissa tilanteissa erilaisissa ympäristöissä sekä lihaskuntoharjoittelu, kertoo Hurtta.



## Jokainen voi hakea YKSILÖLLISEEN KUNTOUTUKSEEN!

*Kelan harkinnanvarainen yksilökuntoutus tarjoaa vaihtoehdon silloin, kun yksilöllisen kuntoutuksen tarve on ilmeinen, mutta ei täytä lakisäänteisten valintakriteereitä. Yksilökuntoutuja voi olla myös yli 65-vuotias eikä hänen tarvitse olla työelämässä mukana.*

– Taustalla voi olla Tules- tai reumasairaus, neurologinen sairaus tai jokin muu sairaus, johon voi löytyä ratkaisuja kuntoutuksen avulla, kertoo Peurungan asiakkuuspäällikkö **Teija Hurta**.

### Omaisella mahdollisuus osallistua

Yksilökuntoutus on moniammatillista kuntoutusta, joka toteutetaan osaltaan vertaisryhmässä, jonka jäsenillä on samansuuntaisia haasteita arjessa pärjäämisessä. Noin puolet kuntoutusohjelmasta on yksilöllistä ja puolet ryhmässä tapahtuvaa. – Jaksotukset tehdään yksilöiden tarpeiden ehdoilla, kertoo Hurta.

Yksilökuntoutukseen voi osallistua myös omainen viiden vuorokauden ajan, mikäli sen nähdään edesauttavan kuntoutujan jatkoselvityksistä. – Perustelujen tulee näkyä hakemuksessa. Muutenkin selkeän hakemuksen tekemiseen kannattaa panostaa, kertoo Hurta.



**Teija Hurta** on asiakkuuspäällikkö, joka vastaa hyvinvointipalveluista ja lääkinällisestä kuntoutuksesta.

### Kuntoutusmahdollisuuksista vaihtelevaa tietoa

– On hyvin tärkeää, että terveydenhuollon ammattilaiset ovat valvutuneita kuntoutusmahdollisuuksista. Kelan sopimuskaudet vaihtuvat 3-4 vuoden välein ja siksi kuntoutustietämystä tulee päivittää aktiivisesti. Kuntoutujien prosessit lähtevät yleensä liikkeelle terveydenammattilaisen ohjaamana. Joskus kursseja on jäänyt vajaan, kun kuntoutusmahdollisuuksista ei ole osattu kertoa kuntoutustarpeessa oleville, Hurta toteaa.

*”Selkeän hakemuksen tekemiseen kannattaa panostaa.”*

# TYÖUUPUNUT?

## Voimia Virveli-kuntoutuksesta

Työuupumus ei ole itsessään sairausdiagnoosi, mutta voi olla liitännäinen muuhun diagnoosiin. – Arjessa selviytyminen on näissä kuntoutuksissa tärkeä teema. Liikunnalla, psykologisella ja sosiaalisella kuntoutuksella, fysioterapialla ja ravitsemusneuvonnalla on kaikilla tärkeä rooli uupumisesta kuntoutumisessa kertoo Peurungon asiakkuuspäällikkö **Teija Hurtta**.

### Uupumisen monet oireet

Työelämässä uupuneiden VIRVELI-kurssi (Vireyttä - ja elinvoimaa työelämään) on tarkoitettu henkilölle, jolla on työkykyä uhkaavaa uupumusoireilua ja siihen liittyen esim. ahdistuneisuutta, lieviä masennusoireita tai univaikeuksia. Hän on työelämässä mukana, mutta on henkisesti kuormittunut työssään tai elämässä yleensä.

### CASE

### VIRVELI-KUNTOUTUJA:

”Uupuminen tuli ensin työn ulkopuolelta – ja myöhemmin työstä”

Haastattelimme vuonna 2010 asiakaslehtemme Pirkkoa (nimi muutettu), joka osallistui Peurungon Virveli-kuntoutukseen. Pirkko tuli kuntoutukseen työn ulkopuolelta aiheutuneen uupumuksen vuoksi. Henkilökohtaiset ja perheen vastoinkäymiset johtivat henkiseen ylikuormitukseen. – Mieheni vastoinkäymiset työrintamalla ja hometalo veivät voimat. Työnteko tuntui silloin suorastaan terapeuttiselta, kertoo Pirkko. Pirkko hakeutui kuntoutukseen työterveyshuollon psykologin ja -lääkärin kautta.

### ”Turha huolehtia asioista, joille itse ei voi mitään”

Pirkko muistelee parin vuoden takaisia kokemuksiaan Virveli-kuntoutuksesta lämmöllä. Päällimmäisenä mielessä on kuntoutuksessa opittu asenne, että on turhaa kantaa huolta sellaisista asioista, mille ei itse voi mitään. – Minulla oli huoli mieheni jaksamisesta. Toki omakin jaksaminen alkoi heiketä erityisesti uniongelmiä takia. Oli tärkeää ottaa asioihin etäisyyttä ihan konkreettisesti tulemalla Peurunkaan. Pirkko koki merkittäviksi myös Peurungon liikuntahetket kuten lumikenkävälyt, vesijumpan sekä yhdessä tekemisen ja vertaistuen muilta kuntoutukseen osallistujilta.

### Työuupumus yllätti

Kun muu uupumus alkoi hälvetä, työelämästä alkoi muodostua Pirkolle kuormittava tekijä. – Työssäni näkyi helposti taantuma ja kilpailuhenkisyys. Kun aloin toipumaan muusta väsymyksestä, uuvuin työstä, Pirkko kuvailee. Pirkko on tällä hetkellä sairaalomalla työuupumuksen vuoksi. – Ikä vaikuttaa myös kuormituksen käsittelyyn. Fyysinen kunto ei ole välttämättä sama kuin nuorella. Virveli-kuntoutuksessa tuli esille liikunnan merkitys uupumisen hoidossa. Olen vasta hiljattain itse ymmärtänyt sen merkityksen jaksamiseen, kertoo Pirkko. – Ennen ja jälkeen kuntoutusjakson

### UUPUMUS EI SYNNY YHTÄKKIÄ

Työuupumus ei kehity yhtäkkiä, vaan se syntyy vähitellen ihmisen persoonallisuuden, työn ja työyhteisön vuorovaikutuksesta. Työuupumuksen perusoireet ovat voimakas kokonaisvaltainen väsymys, kyyninen suhde työhön ja heikentynyt ammatillinen itsetunto.

– Stressi on työntekijän elimistön yritys sopeutua työkuormitukseen, toteaa johtava ylilääkäri, lääketieteen tohtori **Mika Pekkonen**. Uupumus syntyy, kun sopeutuminen ei riitä, palautuminen ei onnistu ja tila pitkittyy, hän jatkaa.

### Työyhteisökytkös tehostaa toipumista

Kuntoutus Peurungon psykologi, PsT **Marja Hätinen** totesi väitöskirjatutkimuksessaan muun muassa, että työuupumuskuntoutuksessa työyhteisökytkennän sisältävä kuntoutus toimii nopeammin ja sillä on myös pitkäaikaisempia vaikutuksia kuin perinteisellä yksilölähtöisellä kuntoutuksella. Johtava ylilääkäri Mika Pekkonen osallistui Hätisen väitöstutkimukseen tutkimusryhmän jäsenenä. – Käytännön kokemukset vastaavat tutkimuksen havaintoja, tiivistää Pekkonen.

ollut pitkäaikainen stressaava elämäntilanne kulutti voimat niin, että ei kerta kaikkiaan saanut itseään liikkeelle. Onneksi tilanne on muuttunut ja liikunnan lisäksi olen jaksanut opiskella uutta kieltä ja ikonimaalausta. Näillä keinoin olen aika hyvin saanut ajatuksia pois työasioista. Viime kuukausina työ on kuluttanut voimia entisestään sekä suuren työmäärän että työssä ja työyhteisössä olleiden muutosten seurauksena, tiivistää Pirkko.

### Esimiesten pitää ottaa vinkit tosissaan

Työelämää leimaa tänä päivänä ennen kaikkea kiire. Esimiestasolla tulisi kuitenkin kiireessäkin olla tuntosarvet herkkänä jaksamisen suhteen. – Uupumuksesta ei helposti puhuta ennen kuin se alkaa näkyä työsuorituksissa. Esimiesten pitäisi kuunnella työyhteisöään tarkasti ja ottaa jaksamisasiat tosissaan, toteaa Pirkko. Joskus työmäärä jakaantuu epätasaisesti, vaikka työtehtävät ja palkka olisivat samat. – Omalla kohdallani kova työmoraali on ajanut tekemään työtä paljon, Pirkko kertoo.

### Voimaa vastapainosta

Kun työelämä oli aiemmin vastapaino yksityiselämän kuormitukselle, on se nyt toisinpäin. – Tällä hetkellä yksityiselämän puolella on hyviä asioita kuten lapsenlapset, jotka antavat voimaa jaksaa. Puolisonkin työasiat ovat selkiintyneet. Elämässä täytyy olla muuta kuin työtä, tiivistää Pirkko.



## UUSI PEURUNKA ON HYVINVOINNIN KESKUS

Peurunka sijaitsee Laukaassa noin 20 minuutin ajomatkan päässä Jyväskylästä ja parin tunnin päässä Tampereelta. Peurunka verkostoineen tarjoaa valtakunnan mittavimmat puitteet ja työhönsä innolla syventyneet ammattilaiset. Peurungassa majoittuu jopa 700 vierasta. Vuonna 2012 kirjattiin yli 100 000 majoitusvuorokautta.

### Uusi teemakylpylä

Peurunka investoi vuonna 2012 yli 12 miljoonaa euroa uuteen teemakylpylään sekä kongressi- ja tapahtumakeskukseen. Kylpylässä mahtuu nautiskelemaan, sillä aularavintola ja allasbaari on suunniteltu 140 henkilölle. Kylpylässä on myös huima 130 metrin vesiliukumäki.

### Monipuolista tekemistä – ja viihdettä

Peurunka on yhdellä sanalla sanottuna monipuolinen. Lukuisat kuntosalit, viihdekeilahalli, liikuntahallit ja -salit sekä spinning-studio pistävät veren kiertämään päivällä – ja tähtiesiintyjät illalla.

### Luontoa ja hemmottelua

Kauniit luonnonmaisemat kutsuvat liikkumaan luontoon ja raikkaaseen ilmaan. Kylpylän hemmotteluhoidot rentouttavat arjen kiireen pois ja tekevät olon kevyeksi.



ON PAREMPI  
VIIHTYÄ HYVIN!





# PEURUNKAAN KUNTOUTUKSEEN?

## Peurungassa järjestetään esim. seuraavia Kela-rahoitteisia kuntoutuksia vuosina 2013-2016:

- Työkykyä ylläpitävä ja parantava valmennus (TYK)
- Ammatillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus (ASLAK)
- Yksilöllinen kuntoutus: Tules-reumalinja, neurologinen linja ja yleislinja
- Työuupumus-kuntoutuskurssit (VIRVELI, vireyttä- ja elinvoimaa työelämään)
- Tules-kurssit (niska-, selkä- ja niveloireiset)
- Fibromyalgiaa sairastavien sopeutumisvalmennuskurssit
- Sydänkuntoutukset
- Omaishoitajien kuntoutuskurssit (yksilö- ja parikurssit)
- Vaikeavammaisten yksilöllinen kuntoutus
- Aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden aikuisten kuntoutuskurssit
- MS-tautia sairastavien aikuisten kuntoutus

**Katso lisää: [www.peurunka.fi/terveys\\_ja\\_kuntoutus](http://www.peurunka.fi/terveys_ja_kuntoutus)**

## Miten haet kuntoutukseen?

Tarvitset hakemiseen:

- a) lääkärin lausunnon
- b) kuntoutushakemuslomakkeen, jonka saat Kelalta ([www.kela.fi](http://www.kela.fi))

Toimita hakemuksesi lausuntoineen Kelan paikallistoimistoon.

**Lisätietoja saat myös Peurugasta, ota rohkeasti yhteyttä. Kuntoutusasiaintoimisto puh. 020 751 6712 tai [kuntoutus@peurunka.fi](mailto:kuntoutus@peurunka.fi).**

Kuntoutus  
**Peurunka**



Peurungantie 85, 41340 Laukaa  
Puh. 020 751 601  
Fax 020 751 603  
[www.peurunka.fi](http://www.peurunka.fi)



ISO 9001  
ISO 14001

