



Ohjatut kuntoutusryhmät työkäisille - Työterveyshuollon ryhmät tules-oireisille

Caritas Työterveys järjestää ohjattua ryhmätoimintaa työntekijöille, joilla on toistuvia tai pitkittyneitä tuki- ja liikuntaelin oireita, jotka haittaavat työssä selviytymistä. Ryhmät ovat työfysioterapeutin ohjaamia ja osallistujat valitaan työterveyshuollon kautta tuki- ja liikuntaelinperäisen diagnoosin perusteella.

Ryhmien tavoitteena on ylläpitää ja parantaa työntekijöiden työkykyä lievittämällä tuki- ja liikuntaelinoireita ja motivoimalla osallistujia omatoimiseen kuntoutukseen. Ryhmä tarjoaa osallistujilleen myös vertaistukea.

Ryhmät kokoontuvat Caritas Kuntoutuksen kuntosalilla kerran viikossa (60 min.) yhteensä 3 kertaa. Kokoon-tumiset koostuvat aina teoriaosuudesta sekä käytännön harjoittelusta sisältäen liikkuvuusharjoituksia ja lihasvenyttelyjä, ryhdinhallintaa, tuki- ja liikuntaelinoireille soveltuvaa lihasvoimaharjoittelua sekä rentoutumisharjoituksia.

Ryhmän hinta on **29 € / hlö / kokoontumiskerta**.

Kun yrityksellä on työterveyshuollon toimintasuunnitelmassa mainittuna ennaltaehkäisevän ja työkykyä edistävän liikuntaryhmän toteuttaminen, on kustannuksista mahdollista saada Kela-korvausta (KL I).

Lisätiedot:

Työfysioterapeutti Minna Mäkikyry, 050 377 9714, minna.makikyro@caritaslaiset.fi

Työfysioterapeutti Jaana Karjalainen, 044 734 0329, jaana.karjalainen@caritaslaiset.fi

Caritas Kuntoutus/ Kapellimestarinkatu 4, 90140 Oulu / www.caritaslaiset.fi/kuntoutus

CARITAS

Keskellä elämää.