

Ajankohtaista Apilasta

Kuntoutumiskeskus Apilan asiakaslehti | NRO 1 | Tammikuu 2012

Eila Roine

kuntoilee Apilassa

*Apilan ammattilaiset
esittäytyvät*

Liitteenä:

Kurssikalenteri 2012

Ikä on vain numeroita ja kremppoja

Eila Roine

Kuntolomailee säännöllisesti



Eila Roine lomailee Apilassa säännöllisesti. Työ ja kuntoilu pitävät kolotukset loitolla.

Eila Roine on koko kansan tuntema tamperelaisnäyttelijä niin teatterinäyttämöiltä, elokuvista kuin Pikku Kakkosen Eila-mumminakin. Kuntoutumiskeskus Apilassa hän on vähintään yhtä tuttu kasvo. Hän on käynyt Apilassa säännöllisesti kuntolomilla vuodesta 2002 lähtien – jopa neljästi vuodessa. Vuosien varrella monet muutkin vakiopilalaiset ovat tulleet hänelle tutuiksi ja useat kysyvät käytävällä vastaan tullessaan, että onko Eila Apilassa aina.

– Löysin Kuntoutumiskeskuksen ystäväni Anja Pitkäsen vinkistä jo ennen kuin talon nimi muuttui Apilaksi. Kymmenen vuotta sitten Kangasalla tapasi etupäässä reumakuntoutujia. Nyt Apilassa on ketä vaan kuntolomalla. Yleensä tulen Anjan kanssa ja otamme kaiken irti vierailustamme. Anja varaa huoneen ja hoidot etukäteen ja minä pääsen vähän kuin valmiille. Kahta mukavampi olla, kun on luottoystävä jakamassa huonetta, Eila kertoo.

Näyttelemistä kulumista huolimatta
Eilalla on selkeä tavoite Apilassa käymiselleen.

– Motivaatio syntyy näyttelemisestä. Minun on pakko pitää itseni kunnossa, sillä esiinnyn edelleen. Työ on fyysisesti raskasta. Jos nyt hellittäisin, niin arvaan, että kuntoni rapistuisi hetkessä ja takaisin entiselleen pääsy olisi ponnistelujen takana, hän pohtii.

Pro Finlandialla palkittu, 80 vuotta täyttänyt teatterineuvos elää juhla-vuottaan. Hän kotiutui juuri Mika Kaurismäen Kohti pohjoista -elokuvan kuvauksista sekä valmistautuu Grace ja Glorie -teatterikiertueeseen, jonka etappeina ovat ainakin Oulu, Kuopio ja Savonlinna.

län karttuessa Eilalle on tullut reumatismia, kuten kaikkia tuki- ja liikuntaelinten (tule) oireita ennen vanhaan kutsuttiin. Vuodet tuovat näitä vaivoja, kuten selkä- ja nivelkivut sekä osteoporoottisen murtumariskin, miltei jokaisen osaksi – ellei tule-terveyttä pidä tietoisesti yllä.

Eilalla itsellään on muun muassa nivelmuutoksia sormissa, kulumaa polvissa ja iskias-särkyä. Roineen suvussa on myös lapsireumaa, mutta siltä hän on säästynyt. Tässäkin mielessä tuki- ja liikuntaelinten hyvinvointiin erikoistunut Apila on juuri oikea paikka vetreyttää näyttelijän työssä koetuksella olevia tukirakenteita. Tule-kremppoista huolimatta Eila kokee olevansa ikäisekseen perusterve ja haluaa pitää nykykunnostaan hyvää huolta.

Lisäpotkua Apilasta

Eila asuu paraatipaikalla keskellä Tamperetta ja voisi käyttää muutaman askeleen päässä olevia kuntoutus- ja virkistyspalveluja. Silti hän matkustaa Apilaan.

– Haluan lyhyen irtioton kotiympyröistä ja keskittyä kunnon kohottamiseen täysipainoisesti. Tulen Apilaan ennen muuta siksi, että kuntoutus- ja virkistyspalvelut ovat luotettavia ja uskallan tuudittautua henkilökunnan ammattitaitoon, Eila sanoo.

Tiheiden käyntiensä ansiosta Eila on oppinut Kuntoutumiskeskuksen liikunnasta, itsehoidosta, arjen apuvälineistä, stressinhallinnasta ja ruokavalios- ta pidettävät luennot miltei ulkoa. Matkaan on tarttunut monta neuvoa, joita ei olisi tullut itse ajatelleeksi. Ehkä kuitenkin tärkeimmäksi aha-elämykseksi on noussut reumakuntoutujilta omaksuttu elämänasenne olla sinut itsensä ja vaivojen kanssa, vaikka kipu vaivaisi ja olisi saanut muutenkin kannettavakseen monenlaista raskastakin taakkaa.

– Sellainen ote elämään vetää nöyräksi ja antaa suhteellisuuden tajua omiin, pieneltä tuntuviin vastoinkäymisiin, taiteilija miettii.

Varsinaisen kuntoilun rinnalla Eila suos itselleen hemmotteluhoitoja.

– Olen koittanut lähes kaikkia hemmotteluja, niin intialaista päähierontaa kuin lämminkivihoitoakin, mutta ehkä mieluisimpana pidän suklaahierontaa, hän tunnustaa.

Apila on kaikenikäisten paikka

Eila Roine kiittelee Kuntoutumiskeskuksen viihtyisää ja kodinomaista ilmapiiriä.

– Ystävällinen henki vähän kuin tarttuu, sanoo Eila.

Kangasalla näkee nykyisin asiakaina paljon lapsia ja nuoria, mutta talo sopii hänestä yhä erityisen hyvin ikäihmisten käyttöön. Kuntosalikin on seniorien mukaan suunniteltu.

Kysyttäessäkään Eila ei keksi Apilassa mitään parannettavaa tai kehitettävää. Hän kehuu terveellistä ruokaa, asian- tuntevia eri alojen ammattilaisia ja luonnonkaunista ympäristöä. Kiireisen kuntopäivän päälle on mukava rentoutua saunassa ja altaassa tai osallistua ohjattuun vapaa-ajantoimintaan, josta todisteena Eilalla on tietovisasta voitettu Apila-lippis.

Eino-klubi pitää liikkeessä

Eila liikkuu myös kotona. Tampereen Työväen Teatterin veteraaninäyttelijät ovat perustaneet teatterinjohdaja Eino Salmelaisen mukaan ristityn Eino-klubin, jossa keskitytään yhdessä kuntoiluun.

– Käymme joka viikko saunakävelymässä. Kierroksen päälle juodaan kahvit ja turistaan mukavia. Eino-klubilla on 7–8 aktiivia ja hyvä tekemisen meininki. Jos yrittää lipsua säännöllisistä viikkokävelyistä, niin siitä kyllä saa kuulla, hän hymähtää. Eila on lisäksi koukussa vesijumppaan. Hän käy allasjumppassa Villa Violassa ja kuntolomien aikaan tietenkin myös Apilassa. Vesi kantaa mukavasti, siitäkös nivelet pitävät.

Omaan terveyteen kannattaa satsata. Eila Roineesta ikä on vain numeroita ja kremppoja, ihminen ei viisastu, vaan pysyy sisältä aina samana.

• Kuvat ja teksti Mikko Väisänen

Viron sijasta Apilaan

Anja Pitkäsen innoittamana Eila Roine aikanaan ”löysi” Apilan.

– Ensituntuman Apilasta sain lukiessani Reuma-lehteä terveyskeskuksen aulassa. Ajattelin, että tuonne pitää päästä, Anja kertoo.

Muutaman käynnin jälkeen Anjalle oli selvää, että Apilasta tulee tapa.

– Ennen kävin Virossa säännöllisesti, mutta Apila on lähempänä.

Eilan kanssa tehtyjen lomien lisäksi käyn täällä päiväseltään useamman kerran vuodessa muun muassa jalkojenhoitajalla, Anja toteaa. Jalkojenhoidon lisäksi Anja käy vyöhyketerapiassa ja useissa eri hieronnoissa. Eilan tavoin Anjan lempihoido on kuitenkin suklaahieronta.

– Moni luulee, että suklaahieronta on pelkkä hemmotteluhoito, mutta suklaa tekee oikein hyvä kuivalle iholleni, kehuu Anja.



Tuettuja lomiam sosiaalisin perustein

Jokaiselle loma tekee hyvää, mutta kaikille lomalle lähteminen ei ole itsestään selvää. Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) on sosiaalisen lomatoiminnan järjestö, joka järjestää tuettuja lomiam yhteistyössä mm. Kuntoutumiskeskus Apilan kanssa. Lomat on tarkoitettu niille, joilla muutoin ei olisi mahdollisuutta lomailia.

Apilalla on jo pitkä kokemus sisälökökkäiden lomien järjestämisestä eri järjestöjen kanssa. On tärkeää, että loma tuntuu oikealta lomalta, jossa arjen suorittaminen unohdetaan, lataudutaan ja vaihdetaan luvan kanssa vapaalle.

Irtiottoja itse sairastaville ja perheille
Apilassa järjestetyt tuetut lomat ovat yleensä viiden päivän pituisia. Lomaryhmän koko saattaa vaihdella loman muodosta riippuen 15–30 henkeen. Lomalla pidetään huolta itsestä, perheenjäsenistä, hyvinvoinnista ja voimaannutaan.

Apila teemoittaa lomansa kullekin kohderyhmälle sopiviksi. Järjestömat on tarkoitettu ko. sairausryhmään kuuluville, heidän puolisolleen tai perheilleen. Omaishoitaja- ja potilasryhmälomat on järjestetty yhteistyössä joko valtakunnallisen järjestön tai alueellisen yhdistyksen kanssa. Lomia voi tiedustella myös yhteistyökumppanina toimivasta yhdistyksestä. Omaishoitajaloma on tarkoitettu läheistään hoitavalle. Lomaohjelmassa on asiantuntijaluentoja, ohjattua liikuntaa ja ryhmäkeskusteluja, joissa voi jakaa kokemuksia toisen samassa

elämäntilanteessa olevien kanssa. Osa lomista toteutetaan yhteisinä omaishoitaja - hoidettava -lomina. Hakemuksessa tulee kuvata mahdollinen avun tarve.

Tuntuva lomatukea

Lomaa voivat hakea kaikki Suomessa vakituisesti asuvat. MTLH:n lomille myönnetään tukea taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Tukea myönnettäessä otetaan huomioon hakijan ja puolison tulot, menot - myös velat, elämäntilanne ja aikaisemmin saatu lomatuki. Nämä perustelut tuen tarpeesta ovat välttämättömiä. Hakemus palautetaan viimeistään kolme (3) kuukautta ennen toivotun loma alkua. MTLH järjestää noin puolet lomista yhteistyössä eri järjestöjen kanssa. MTLH:n lomat toteutetaan RAY:n toiminta-avustuksella.

Tuen saaja maksaa lomasta omavastuuosuuden, josta lähetetään lasku. Apilassa lomaa sisältyy täysihoidto, majoitus ja lomaohjelma. Lomatukea voidaan myöntää korkeintaan joka toinen vuosi.

- Teksti Mikko Väisänen

Apilassa järjestettävät MTLH:n tuetut lomat vuonna 2012:

Suomen Reumaliitto ry
26.-31.3.2012 (5 vrk)
13.-18.8.2012 (5 vrk)

Omaishoitajat ja Läheiset- Liitto
Omaishoitaja ja hoidettava -loma
"Kiireettömästi kahden"
6.-11.8.2012 (5 vrk)

Kuopion Reumayhdistys
19.-24.3.2012 (5 vrk)

Päijät-Hämeen aivohalvaukseyhdistys
14.-19.5.2012 (5 vrk)

MTLH:n lomatukea haetaan lomatukihakemuksella, jonka voi täyttää sähköisesti ja tulostaa.

Hakemus löytyy osoitteesta:
http://www.mtlh.fi/doc/Lomatukihakemus_2012.pdf





Katja, Terhi ja Petri - uunituoreet uinninvalvojat!

Kelan laituskuntoutusta tuottavat kuntoutuskeskukset joutuvat uusien haasteiden eteen, kun Kelan standardin muutokset edellyttivät altaalle uinninvalvojaa. SUH:n tarjoamat uinninvalvoajakurssit olivat täynnä joten Apila järjesti kouluksen omaan taloon. Yhteistyökumppaniksi mukaan tuli SUH ja Kuohu.

Kelan kustantamilla laituskuntoutusjaksoilla tulee allasvalvonnassa olla uinninvalvoajakäytävien omaava henkilö. Aiemmin valvojan pätevydeksi riitti ns. Trimmi-koulutus. Standardin edellyttämästä vaatimuksesta neuvoteltiin palveluntuottajien ja Kelan välillä. Lopulta päädyttiin kolmen kuukauden siirtymävaiheeseen, joka takasi mahdollisuuden toimia vanhaan tapaan aina maaliskuun 2011 loppuun asti. Apilassa hankala tilanne selvitettiin palkkaamalla allasjumpsia ja vapaita uintivuoroja valvomaan uin-

ninvalvoja **Toni Valkeejärvi**.

Uinninvalvojakoulutusta järjestävä **SUH Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto** ei ollut osannut varautua kurssien suureen kysyntään ja moni jäi ilman aloituspaikkaa. Apilassa uinninvalvoajakäytävien pätevyyksillä oli kuitenkin kova kiire ja näin päädyttiin järjestämään uinninvalvojakurssia omissa tiloissa. Kurssien kouluttajana toimi SUH:n **Kai Piironen**. Lopulta kurseille osallistui koulutettavia myös Apilan ulkopuolelta.

Koulutuksen teoriaosuudet suoritettiin Apilan tiloissa ja uintiosuudet Kuohussa, Kangasalan uudehkossa uimahallissa. Tämä siksi, että uinninvalvojakoulutus on suoritettava tasalaatuisissa olosuhteissa ympäri Suomen. Apilan oman altaan syvyys ja pituus eivät tähän riittäneet.

Fyysisesti haastavassa koulutuksessa harjoitellaan vedestä pelastamis- ja ensiaputaitoja sekä testataan mm. syvyys- ja pituussukeltamista sekä

uidaan matkaa kelloa vastaan. Tämä vaatii hyvää kuntoa, uintitekniikan hallintaa ja kovaa harjoittelua.

Kursseja Apilassa on nyt järjestetty kaksi. Ensimmäiseltä kurssilta uinninvalvojaksi selviytyi fysioterapeutti **Petri Hautala**. Toiselta kurssilta valmistuivat Apilan rautaiset leidit **Katja Kjellberg** ja **Terhi Rajamäki**.

Kurssit jatkuvat ensi vuonna, mutta eivät enää Apilan tiloissa. Toivottavasti saamme silloin lisää nimiä teräsmiesten ja -naisten listalle! Onnea kokelaille!

• Teksti Miia Franssila

Apilan moniammatillinen tiimi esittäytyy

Osaavat ammattilaiset pitävät huolen kun

Me ja 60 muuta Apilan ammattilais



Ravitsemusterapeutti
Juhani Sipinen

Kädentaidonohjaaja
Hilkka Leppänen

Toimintaterapeutti
Johanna Haanpää

Kuntoutuja
Juha Hahtiperä

Jalkojenhoitaja
Leena Kakko

Psykologi
Anne Vainio

toutukseksi tai lomasi onnistumisesta!

ista palveluksessasi!



Ylilääkäri, reumatologi
Heikki Hinkka

Sairaanhoitaja
Maarit Suontausta

Sosiaalisyöntekijä
Riitta Heikkilä

Fysioterapeutti / Johtaja
Sirku Ala-Peijari

Apila on valittu palvelutuottajaksi aikuisten, yksikölliselle harkinnanvaraiselle tules- ja reumalinjalle. Monet Kelan paikallistoimistot lähettivät meille harkinnanvaraisen kuntoutuspäätöksen saaneita jo viime vuonna. Kiitos siitä.

Tänä vuonna työkykyä ylläpitävä kuntoutus (Tyk) palasi jälleen palveluvalikoimaamme. Samoin tuttuun tapaan tarjoamme ASLAK-kursseja, lasten ja nuorten yksilöllisiä kuntoutusjaksoja ja kursseja sekä diagnoosikohtaisia kursseja myös harvinaisia reuma- ja tule-sairauksia sairastaville.

Meillä on lähes 50 toimintavuoden aikana rakentunut vahva, moniammatillinen asiantuntemus ja kuntoutujalähtöinen kokemustieto erityisesti reuma- ja tule-sairauksia sairastavien kuntoutuspalvelujen laadukkaasta tuottamisesta.

Toivotamme teidät lämpimästi tervetulleeksi tutustumaan toimintaamme teille sopivana ajankohtana. Myös verkkosivuihimme kannattaa tutustua osoitteessa:
www.kuntoutumiskeskusapila.fi.

Annan mielelläni lisätietoja Apilan monipuolista kuntoutuspalveluista.

Ystävällisin terveisin

Sirku Ala-Peijari
Apilan johtaja
puh. (03) 2716 301

Kuntoutukseen hakeminen on luultua helpompaa

Nyt kannattaa hakea kuntoutukseen ensi vuotta silmällä pitäen. Kela on julkaissut vuonna 2012 Kuntoutumiskeskus Apilassa järjestettävät reuma- ja tule-sairauksia sairastavien kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit. Meille Apilaan tulee aika ajoin tarkentavia kyselyjä kuinka kuntoutukseen haetaan. Kuntoutumiskeskuksen uusi sosiaalityöntekijä Riitta Heikkilä avaa hakumenettelyä.

Vuonna 2012 on kuntoutuskursseja mm. selkärankareumaa, Sjögrenin syndroomaa, fibromyalgiaa, nivelreumaa, nivelpsoriasisista, SLE:tä tai polymyalgiaa sairastaville. Lisäksi Apilassa on reumalasten perhekurssija ja Nuorten reumaa sairastavien kuntoutuskursseja.

Näin haet kuntoutukseen

Kuntoutukseen haetaan lähettämällä kuntoutushakemus Kelan paikallistomistoon. Hakemuksen lyhenne on KU 102. Samalla hakemuksella haetaan yhtälailla kuntoutuskurssille, sopeutumisvalmennukseen tai harvinaisten kurssille. Mikäli kurssiajankohdat eivät sovi sinulle, voit kysyä Kelasta yksilöllistä kuntoutusjaksoa. Tällöinkin haku käy samalla hakemuspohjalla, mutta kuntoutusajankohdan voi sopia erikseen Apilan kuormitustilanteen mukaan. Kuntoutushakemuksen löytää helposti Kelan verkkosivuilta.

– On tärkeää, että muistat liittää hakemukseen lääkärin kuntoutusta puoltavan B-lausunnon, josta selviää kuntoutuksen perusteena oleva sairaus, suositeltu kuntoutus ja sen perustelut sekä tavoitteet. Lausuntoa voit pyytää omalta hoitavalta lääkäriltäsi, joka tietää parhaiten tämänhetkisen tilanteesi ja voi tehdä hyvin perustellun lausunnon, opastaa Heikkilä.

Kela tekee päätöksen kuntotuskurssille osallistumisesta ja ilmoittaa asiasta kirjallisesti noin viiden viikon kuluttua.

Näin haet harvinaisten kursseille

Apilassa käy kuntoutuskursseilla myös harvinaisia reumasairauksia sairastavia. Harvinaisia sairauksia ovat mm. Skleroderma, Relapsoiva polykondriitti, Ehlers-Danlosin syndrooma, Myosiitit, Vaskuliitit, Bechetin tauti ja MCTD.

– Harvinaisten kohdalla kurssilaiisten esivalinnan tekee Apila. Tällöin voidaan varmentaa, että kurssille tulisi mahdollisimman samaa diagnoosiryhmää sairastavia, Heikkilä kertoo. Harvinaisia koskeva kuntoutushakemus ja sen liitteenä lääkärin lausunto lähetetään osoitteella Kuntoutumiskeskus Apila, ”Harvinaisten esivalinta”, Reumantie 6, 36200 Kangasala. Voit myös jättää hakemuksen Kelan paikallistomistoon lähetettäväksi edelleen.

– Huomaathan, että harvinaisten kuntoutuskurssien hakuaika päättyy jo kolme kuukautta ennen kurssin alkua, Heikkilä muistuttaa. Lopullisen kuntoutuspäätöksen harvinaistenkin kurssien osalta tekee kuitenkin Kela.

Lisätietoa kuntoutuksesta ja kurssien ajankohdista Apilassa saat osoitteesta: www.kuntoutumiskeskusapila.fi. Voit myös soittaa sosiaalityöntekijä Riitta Heikkilälle arkisin klo 11.30–12.00 numeroon (03) 2716293.

Kelan kuntoutushakemuksen (KU 102), hakuohjeet ja tietoa vapaista kurssipaikoista löydät Kelan sivuilta: www.kela.fi

- Teksti Mikko Väisänen
Kuva Jari Valkeejärvi



Apilan sosiaalityöntekijä Riitta Heikkilältä saat apua kun haet kuntoutukseen.



Eularin reuma- ja tule-sairauksiin erikoistuneiden terveydenhuollon ammattilaisten komitea toivottaisi Suomen yhdistyksen lämpimästi tervetulleeksi. Kuva on otettu komitean kokouksesta Eularin kongressin yhteydessä Lontoossa.

Tartu tilaisuuteesi:

Tule perustamaan tules-ammattilaisten yhdistystä

Suomeen tarvitaan tuki- ja liikuntaelinsairauksiin (tules) erikoistuneiden terveydenhuollon ammattilaisten yhdistys. Olisi korkea aika perustaa se. Haluaisitko sinä olla alusta asti mukana?

Jäseneksi voisivat liittyä fysioterapeutit, jalkojenhoitajat, kuntoutusohjaajat, psykologit, reumahoitajat, ravitsemusterapeutit, toimintaterapeutit, sosiaalityöntekijät, tutkijat ja muut reuma- ja tules-ammattilaiset. Pyrkimyksenä on, että perustettava yhdistys tekisi yhteistyötä mm. Suomen Reumaliiton, Suomen Reumahoitajayhdistyksen ja Suomen Reumatologisen yhdistyksen kanssa.

Keskiössä monitaitoisuus

Uuden yhdistyksen tavoitteissa korostettaisiin reuma- ja tules-osaajien moniammatillisuutta keskeisenä osana oikea-aikaista, asiakaslähtöistä hoitoa ja kuntoutusta. Tule-sairauksien hoidon kehittäminen, reumatiimien yhteistyön tukeminen ja eri alojen ammatillisen tules-osaamisen lujittaminen olisivat tärkeitä painoalueita.

Lisäksi yhdistys välittäisi kansallista tietoa ja kokemuksia. Euroopan tasolla yhdistys edistäisi verkostoitumista, tutkimus- ja kehittämissyhteistyötä, ammattilaisvaihtoa sekä näyttöön perustuvien hoitokäytäntöjen ja kuntoutusmenetelmien kehittämistä. Yhdistyksen toimintoja voisivat olla mm. valtakunnalliset koulutukset ja aineistojen tuottaminen, jotka tukisivat moniammatillisen osaamisen vahvistumista.

Eurooppalaista osaamista

Yhdistys edistäisi eurooppalaista yhteistyötä liittymällä Euroopan reumajärjestöjen Eularin jäsenyhdistykseksi. Eularin jäseniä voivat olla kansalliset reumatologien ja potilaiden yhdistykset sekä itsenäisesti toimivat moniammatilliset yhdistykset. Nykyisellään Eularissa on 10 terveydenhuollon ammattilaisten yhdistystä mm. Alankomaissa, muissa Pohjoismaissa ja Isossa Britanniassa. Eularin terveydenhuollon ammattilaiset toivovat, että myös Suomi tulisi verkostoon mukaan. Eularin jäsenenä yhdistys voisi mm. välittää tehokkaasti tietoa Eularin

myöntämistä avustuksista opintomatkoihin, tutkimustöihin sekä käynnistyvistä yhteistyöhankkeista.

Suomen Reumaliitto tukee uuden yhdistyksen käynnistämistä, jotta tules-ammattilaisten valtakunnallinen toiminta vakiintuisi Suomessa.

- Teksti ja kuva Mikko Väisänen

Kiinnostuitko?

Ota yhteyttä:

kehitysjohtaja Jaana Hirvosen tai suunnittelija Mikko Väisäsen (etunimi.sukunimi@reumaliitto.fi), jotka vastaavat Eularin terveydenhuollon ammattilaisten tiedotteesta (EULAR Health Professional news).

Yhdistyksen perustamiskokous järjestetään keväällä 2012.

Tervetuloa Apilaan viihtyisälle hotellilomalle!



Kuntoutuksen ammattilaisena tutuksi tullut Apila toimii myös perinteisen hotellin tapaan ja on tällä hetkellä Kangasalan ainoa hotelli. Meillä on 116 majoituspaikkaa ja kaikki palvelumme sijaitsevat saman katon alla. Peruhuoneiden lisäksi meiltä löytyy mm. perhe- ja invahuoneita sekä asuntolatyyppejä huoneita. Huoneiden varustelutaso on hyvä. Osasta huoneista on huikea näköala Vesijärvelle.

Apilan omasta keittiöstä valmistuu päivittäin aamiainen, lounas ja päivällinen, joista aamiainen sisältyy huoneen hintaan. Hotellivieraamme voivat käydä iltaisin ja aamuisin saunassa sekä nauttia uinnista 30 asteisessa uima-altaassamme. Myös kuntosalimme on hotellivieraiden vapaassa käytössä.

Perheen pienimmät viihtyvät varmasti leikkihuoneessamme, josta löytyy tekemistä monen ikäiselle. Myös läheinen leikkipuisto tarjoaa mahdollisuuden monenmoiseen tekemiseen.

Apilan kaunis ympäristö ja hyvät ulkoilumaastot kutsuvat liikkumaan ja nauttimaan luonnon rauhasta. Kattavat hemmotteluhoitomme tuovat kaivattua lisäluksusta lomalle.

Tervetuloa vierailulle tai pidemmälle lomalle!

Toimitus:

Kuntoutumiskeskus Apila, Reumantie 6,
36200 Kangasala, puh. (03) 2716 11

Suunnittelu ja taitto:

Miia Franssila, puh (03) 2716 298,
miia.franssila@kuntoutumiskeskusapila.fi

Kuvat:

Jari Valkeearvi, puh. (03) 2716 356,
jari.valkeearvi@kuntoutumiskeskusapila.fi





Kelan kustantamat kuntoutus- ja sopeutu- misvalmennuskurssit Apilassa 2012

Näin haet kuntoutus- ja sopeutumis- valmennuskurssille

Lähetä kuntoutushakemus (KU 102) Kelan paikallistoimistoon. Hakemuksen löydät Kelan sivuilta. Liitä kuntoutushakemukseen lääkärin kuntoutusta puoltava B-lausunto, josta selviää kuntoutuksen perusteena oleva sairaus, suositeltu kuntoutus ja sen perustelut sekä tavoitteet. Kela tekee päätöksen kurssille osallistumisesta.

Näin haet harvinaisten kursseille

Osallistujien esivalinnan harvinaisten kursseille tekee Apila. Lähetä kuntoutushakemus (KU 102) ja sen liitteenä lääkärin kuntoutusta puoltava lausunto osoitteella: Kuntoutumiskeskus Apila, "Harvinaisten esivalinta", Reumantie 6, 36200 Kangasala.

Lisätietoja kuntoutuksesta:

Johtaja Sirkku Ala-Peijari, puh. (03) 2716 301,
sirkku.ala-peijari@kuntoutumiskeskusapila.fi

Fysioterapian esimies Sanna Väätänen,
puh. (03) 2716 294,
sanna.vaattanen@kuntoutumiskeskusapila.fi

Kuntoutumiskeskus Apila

Reumantie 6, 36200 Kangasala, puh. (03) 2716 11
www.kuntoutumiskeskusapila.fi
info@kuntoutumiskeskusapila.fi

Kelan kuntoutushakemuksen (KU 102), tietoa kursseista, vapaista kurssipaikoista ja päätösten käsittelyajoista löydät Kelan sivuilta: www.kela.fi. Kysy Kelasta myös yksilöllisestä laitoskuntoutuksesta!



Fibromyalgia-kurssit

| Perusjakso | Jatkokurssi | Kurssinro |
|-------------------|-------------------|-----------|
| 11.01. - 20.01.12 | 16.07. - 20.07.12 | 42251 |
| 22.01. - 31.01.12 | 16.07. - 20.07.12 | 42252 |
| 01.02. - 10.02.12 | 23.07. - 27.07.12 | 42253 |
| 12.02. - 21.02.12 | 30.07. - 03.08.12 | 42254 |
| 05.08. - 14.08.12 | 07.01. - 11.01.13 | 42255 |
| 15.08. - 24.08.12 | 14.01. - 18.01.13 | 42256 |
| 26.08. - 04.09.12 | 21.01. - 25.01.13 | 42258 |
| 05.09. - 14.09.12 | 28.01. - 01.02.13 | 42259 |



Selkärankareumakurssit

| Perusjakso | Jatkokurssi | Kurssinro |
|-------------------|-------------------|-----------|
| 16.01. - 27.01.12 | 11.06. - 15.06.12 | 42266 |
| 12.03. - 23.03.12 | 20.08. - 24.08.12 | 42261 |
| 10.04. - 21.04.12 | 15.10. - 19.10.12 | 43632 |
| 21.05. - 01.06.12 | 26.11. - 30.11.12 | 42263 |
| 30.07. - 10.08.12 | 14.01. - 18.01.13 | 43633 |
| 17.09. - 28.09.12 | 04.02. - 08.02.13 | 42267 |
| 12.11. - 23.11.12 | 08.04. - 12.04.13 | 42264 |



SLE-kurssit

| Perusjakso | Jatkokurssi | Kurssinro |
|-------------------|-------------------|-----------|
| 20.02. - 02.03.12 | 06.08. - 10.08.12 | 42284 |
| 20.08. - 31.08.12 | 21.01. - 25.01.13 | 43635 |



Nivelreumakurssit

| Perusjakso | Jatkokurssi | Kurssinro |
|-------------------|-------------------|-----------|
| 09.01. - 20.01.12 | 04.06. - 08.06.12 | 42269 |
| 23.04. - 04.05.12 | 01.10. - 05.10.12 | 42270 |
| 08.10. - 19.10.12 | 25.02. - 01.03.13 | 42272 |



Polymyalgia-kurssit

| Perusjakso | Jatkokurssi | Kurssinro |
|-------------------|-------------------|-----------|
| 30.04. - 11.05.12 | 08.10. - 12.10.12 | 43636 |
| 24.09. - 05.10.12 | 22.04. - 26.04.13 | 42285 |



Nivelpsoriasisiskurssit

| Perusjakso | Jatkokurssi | Kurssinro |
|-------------------|-------------------|-----------|
| 27.02. - 09.03.12 | 13.08. - 17.08.12 | 42273 |
| 07.05. - 18.05.12 | 22.10. - 26.10.12 | 42275 |
| 03.09. - 14.09.12 | 18.02. - 22.02.13 | 42274 |
| 03.12. - 14.12.12 | 03.06. - 07.06.13 | 43652 |



Alueelliset tules-kurssit Lounais-Suomi

| Selkäreiset TULES | Jatkokurssi | Kurssinro |
|---------------------|--|-----------|
| 30.01. - 03.02.12 | 28.05. - 01.06.12 10.12. - 14.12.12 | 45445 |
| 23.04. - 27.04.12 | 13.08. - 17.08.12 08.04. - 12.04.13 | 45450 |
| 06.08. - 10.08.12 | 26.11. - 30.11.12 19.08. - 23.08.13 | 45482 |
| 01.10. - 05.10.12 | 07.01. - 11.02.13 26.08. - 30.08.13 | 45484 |
| Niveloireiset TULES | Jatkokurssi | Kurssinro |
| 05.03. - 09.03.12 | 16.07. - 20.07.12 25.02. - 01.03.13 | 45488 |
| 14.05. - 18.05.12 | 24.09. - 28.09.12 29.04. - 03.05.13 | 45490 |
| 20.08. - 24.08.12 | 17.12. - 21.12.12 05.08. - 09.08.13 | 45491 |
| 08.10. - 12.10.12 | 04.02. - 08.02.13 16.09. - 20.09.13 | 45492 |
| Niska-hartia TULES | Jatkokurssi | Kurssinro |
| 16.04. - 20.04.12 | 30.07. - 03.08.12 06.05. - 10.05.13 | 45494 |
| 23.07. - 27.07.12 | 03.12. - 07.12.12 10.06. - 14.06.13 | 45495 |
| 27.08. - 31.08.12 | 19.11. - 23.11.12 29.07. - 02.08.13 | 45496 |



Perhekurssit

| Perusjakso | Jatkokurssi | Kurssinro |
|-------------------|-------------|-----------|
| 11.06. - 16.06.12 | - | 42610 |
| 30.07. - 04.08.12 | - | 42615 |
| 16.07. - 21.07.12 | - | 42611 |



Nuorten kurssit

| 15-18 v. perusjakso | Jatkokurssi | Kurssinro |
|---------------------|-------------------|-----------|
| 04.06. - 09.06.12 | 03.12. - 08.12.12 | 42294 |
| Perusjakso | Jatkokurssi | Kurssinro |
| 18.07. - 03.08.12 | - | 42283 |



Sjögrenin syndrooma -kurssit

| Perusjakso | Jatkokurssi | Kurssinro |
|-------------------|-------------------|-----------|
| 05.03. - 16.03.12 | 27.08. - 31.08.12 | 42276 |
| 04.06. - 15.06.12 | 17.12. - 21.12.12 | 42277 |
| 13.08. - 24.08.12 | 07.01. - 11.01.13 | 42278 |
| 15.10. - 26.10.12 | 11.02. - 15.02.13 | 42279 |
| 10.12. - 21.12.12 | 13.05. - 17.05.13 | 42280 |



Alueelliset työelämästä poissa ole- vien nivelreumakurssit Länsi-Suomi

| Perusjakso TYPO | Jatkokurssi | Kurssinro |
|-------------------|-------------------|-----------|
| 04.06. - 15.06.12 | 05.11. - 09.11.12 | 42281 |
| 10.09. - 21.09.12 | 04.03. - 08.03.13 | 42282 |



Harvinaisten kurssit

| Perusjakso | Jatkokurssi | Kurssinro |
|--|-------------------|-----------|
| Skleroderma 19.03. - 30.03.12 | 30.07. - 03.08.12 | 42287 |
| Skleroderma 29.10. - 09.11.12 | 15.04. - 19.04.13 | 42288 |
| Relapsoiva polykondriitti 10.04. - 21.04.12 | 17.09. - 21.09.12 | 42292 |
| EDS 27.08. - 07.09.12 | 11.03. - 15.03.13 | 42289 |
| Myosiitti 01.10. - 12.10.12 | 18.03. - 22.03.13 | 42290 |
| Bechet 22.10. - 02.11.12 | 02.04. - 06.04.13 | 42293 |
| MCTD 05.11. - 16.11.12 | 20.05. - 24.05.13 | 42291 |
| Vaskuliitti 16.07. - 27.07.12 | 28.01. - 01.2.13 | 43634 |
| Vaskuliitti 19.11. - 30.11.12 | 27.05. - 31.05.13 | 42286 |