

## Rokua health, Rokua

Kuntoraitti 2, 91670 ROKUA  
Puh 020 7819 277  
kuntoutus@rokua.com  
www.rokua.com

*Kuntoutusta  
ja hyvinvointia  
Ammattitaidolla*

## MS-tautia sairastavien sopeutumisvalmennuskurssi Rokualla lokakuussa 2010

Kurssi on tarkoitettu alle 5 vuotta MS-tautia sairastaneille työelämässä oleville, työelämään palaaville tai kuntoutustuella oleville alle 65-vuotiaille. Kuntoutujilla on tarve ylläpitää työ- ja /tai toimintakykyä, saada ohjausta itsehoitoon sekä saada tukea etenevän sairauden kohtaamiseen.

Tavoitteena on kurssimuotoisen sopeutumisvalmennuksen ja kuntoutuksen keinoin parantaa kuntoutujien valmiuksia toimia elinympäristössään mahdollisimman tasapainoisesti sekä säilyttämään työ- ja toimintakykynsä. Tavoitteena on antaa tietoa sairaudesta ja tukea etenevän sairauden kohtaamiseen myös omaisille. Keskeistä on toimintakyvyn muutosten ennaltaehkäisy ja liikuntakyvyn eri osa-alueiden harjoittaminen, ohjaus ja motivointi itsehoitoon. Tavoitteena on myös mahdollistaa vertaistuki ja edesauttaa yhteiskunnallisen tukiverkoston luomista.

Kurssiohjelmaan kuntoutujat osallistuvat 10 päivää, omaiset kurssin 2 viimeistä päivää. Ohjelma koostuu keskustelu- ja toiminnallisista ryhmistä, yksilöllisistä tutkimus- ja ohjausajoista sekä ryhmäliikunnoista eri muodoissa. Eri asiantuntijat pitävät luentoja ja alustuksia MS-sairauteen oleellisesti liittyvistä asioista. Yksilölliset tutkimukset kaikille kuntoutujille tekevät kuntoutuslääkäri/neurologi ja fysioterapeutti. Lisäksi on tarvittaessa mahdollisuus erityistyöntekijöiden yksilökonsultaatioihin.

**Annamme mielellämme lisätietoa tästä ja muusta kuntoutus- ja hyvinvointitoiminnastamme Rokualla ja Kajaanissa:**

**Liiketoimintajohtaja Heli Kaikkonen, p. 020 7819 373**  
**Palvelupäällikkö Eija Väänänen, p. 020 7819 376**  
**Palvelupäällikkö Anitta Rautiainen, p. 020 7819 343**  
tai sähköpostitse kuntoutus(at)rokua.com

### Tiesitkö?

Rokua health sijaitsee Rokualla luonnonkauniilla paikalla upean luonnon keskellä. Ainutlaatuinen ympäristö yhdessä ammattitaitoisten kuntoutuspalveluiden kanssa takaavat parhaat mahdolliset tulokset kuntoutuksesta.

Tutustu kuntoukseen:  
[www.rokua.com/health](http://www.rokua.com/health)

### Missä Rokua on?

- Oulu 86 km
- Kajaani 110 km
- Helsinki 650 km
- Turku 680 km
- Tampere 510 km
- Vuokatti 118 km
- Ukkohalla 125 km
- Syöte 150 km
- Paljakka 100 km

