



## **TULES -kuntoremonttikurssi**

PNK:n toimintaperiaatteiden mukaisesti koottu kurssi, johon kuuluvat lähijakso ja seurantajakso.

Kurssin tavoitteena on

- tukea työntekijöitä, joilla on joko iästä tai muista syistä johtuvia, lieviä tai kohtalaisia TULE-vaivoja, jotta ne voisi saada parempaan hallintaan ja niiden etenemistä rajoittaa
- auttaa kurssille osallistuvia ymmärtämään TULE-vaivojen ja oireiden taustalla olevia, ja oireita pahentavia, tekijöitä - sekä pohtimaan yleistä terveyttä ja hyvinvointia heikentäviä ja parantavia asioita
- auttaa osallistujia näkemään TULE-vaivat osana kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia (fyysinen kunto, ravitsemus, psyykinen hyvinvointi, lepo ja uni sekä hyvinvoinnin sosiaalinen ulottuvuus)
- auttaa osallistujia tunnistamaan TULE-vaivat ja niiden syyt ja hallintamahdollisuudet niin työssä kuin vapaa-ajalla, ja kummankin ulottuvuuden merkitys ja mahdollisuudet haasteiden ja oireiden vähentämisessä
- erilaisin mittauksin ja suorituskyvyn arvioinnein parantaa osallistujien käsitystä terveyden ja toimintakykynsä tilasta ja motivoida tilanteen parantamisessa
- kasvattaa myös henkistä vahvuutta TULE-oireiden hallitsemiseksi ja muutoksenteon mahdollistamiseksi
- motivoida osallistujien halua tehdä juuri oikeanlaisia muutoksia omiin elintapoihin realistisesti pitkällä tähtäimellä taidot, rajoitteet ja elämäntilanne huomioiden
- tukea kurssille osallistuvia löytämään keinoja – sekä työssä että vapaa-ajalla - oman TULE-kuntonsa ja samalla yleisen terveyden sekä hyvinvoinnin parantamiseksi
- tarjota osallistujille liikuntakokeiluja ja –ohjausta fyysisen toiminta- ja suorituskyvyn ylläpitämiseksi
- opettaa osallistujille liikettä, voimaa ja toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita spesifisten TULE-vaivojen hallitsemiseksi
- tukea kurssille osallistuvia heidän tavoitteenasettelussaan ja tavoitteiden saavuttamisessa sekä itsenäisessä kyvyssä jatkaa omaehtoisia hyviä valintoja TULE-terveyden edistämiseksi