

Helsingin Yrittäjien ASLAK-kuntoutus 2012-2013

ASLAK-kurssi on työikäisille kohdennettua ryhmämuotoista Kelan kustantamaa varhaiskuntoutusta. Tavoitteena on kuntoutujan työ- ja toimintakyvyn pitkäaikainen edistäminen ja elämänhallinnan parantaminen silloin, kun työ- ja toimintakyvyn alenemisen riski on olemassa ja ennakoivia oireita on selvästi todettavissa, mutta oireet ovat vielä palautuvia. Kuntoutus perustuu oppimisprosessiin ja kokonaistilanteen arviointiin, jossa kuntoutuja osallistuu itse kuntoutuksensa tavoitteiden määrittämiseen.

Valintakriteerit

Kurssille valitaan 10 henkilöä

- työskentely samassa työssä useamman vuoden ajan
- oireilu ja/tai poissaoloa aiheuttavien ongelmien on oltava työhön liittyviä
- sairausloman määrä on vähäinen
- kuntoutujalla on oma motivaatio kuntoutukseen ja halu sitoutua muutokseen
- ensisijaisesti Helsingin Yrittäjien jäsenille

Toteutus

- lyhytkestoinen kurssi yhteensä 12 vrk, jaksotus 5+4+3, toteutus 8 kk:n aikana
- pitkäkestoinen kurssi yhteensä 22 vrk, jaksotus 5+6+6+5, toteutus vuoden aikana
- kuntoutujan tukena on Kiipulan moniammatillinen terveyden ja työelämän asiantuntijoista koostuva ryhmä
- välijaksojen aikana yhteydenpidossa hyödynnetään verkkokuntoutusympäristöä

Hakeminen

- lääkärin B-lausunto ASLAK-kuntoutusta varten joko omasta työterveyshuollosta tai terveyskeskuksesta
- Kelan kuntoutushakemus (KU 102) ja lääkärin B-lausunto toimitetaan suljetussa kirjekuoressa: Helsingin Yrittäjät/ Leila Salonen, Lastenkodinkuja 1 A 4, 00180 Helsinki. Kuoreen päälle: hakijan nimi, yrityksen jäsennumero sekä

ASLAK- kurssin numero. Leila Salonen toimittaa hakemukset Kelaan kuntoutuspäätöksen tekemistä varten.

Sisältö

Yksilöhaastattelut, ryhmäkeskustelut, kyselyt ja mittaukset ovat pohjana henkilökohtaisille sekä ryhmän muutostavoitteille. Jaksojen välisille ajoille annetaan välitehtäviä.

Terveyden edistäminen

- terveys- ja ravitsemusneuvonta
- fyysisen kunnon arviointi, ohjaus ja aktivointi

Psykososiaalinen osuus

- voimavaratekijät liittyen elämänhallintaan ja työ- ja toimintakykyyn
- kuormitustekijät, väsymys, uupumus, stressi, työstä palautuminen
- stressin ja ajankäytön hallinta, työn ja vapaa-ajan tasapaino
- henkinen hyvinvointi, vuorovaikutus

Ammatillinen osuus

- työn ja oman työroolin analysointia työlähtöisin menetelmin
- työn hallinnan vahvistaminen
- ammatillisen osaamisen kehittäminen
- työhyvinvointi
- työ ja muutos

Osallistujille tehdään myös FirstBeat-hyvinvointianalyysi, joka kertoo fyysisestä ja psyykkisestä kuormituksesta ja palautumisesta.

Kuntoutuksen ajalta Kela maksaa kuntoutusrahaa ja matkakorvauksen (lisätietoa: www.kela.fi).

KÄÄNNÄ >>

Kiipulan kuntoutuskeskus • Kiipulantie 507, PL 13, 14201 Turenki • kuntoutus@kiipula.fi • www.kiipula.fi



Helsingin Yrittäjien ASLAK-kuntoutus – Vuoden 2012-2013 kurssit

Kurssit toteutetaan Kiipulan kuntoutuskeskuksessa, Janakkalassa.

Kelan kurssinnumero on 44778

- 1. jakso 23.1.-27.1.2012 (5 vrk)
- 2. jakso 21.5.-26.5.2012 (6 vrk)
- 3. jakso 10.9.-15.9.2012 (6 vrk)
- 4. jakso 7.1.-11.1.2013 (5 vrk)
- **Hakemukset Leila Saloselle 30.11.2011 mennessä.**

Kelan kurssinnumero on 44779

- 1. jakso 10.4.-14.4.2012 (5 vrk)
- 2. jakso 7.8.-10.8.2012 (4 vrk)
- 3. jakso 12.11.-14.11.2012 (3 vrk)
- **Hakemukset Leila Saloselle 31.1.2012 mennessä.**

Kelan kurssinnumero on 44780

- 1. jakso 11.6.-15.6.2012 (5 vrk)
- 2. jakso 10.12.-13.12.2012 (4 vrk)
- 3. jakso 16.1.-18.1.2013 (3 vrk)
- **Hakemukset Leila Saloselle 30.3.2012 mennessä.**

Kelan kurssinnumero on 44781

- 1. jakso 27.8.-31.8.2012 (5 vrk)
- 2. jakso 26.11.-1.12.2012 (6 vrk)
- 3. jakso 25.2.-2.3.2013 (6 vrk)
- 4. jakso 5.8.-9.8.2012 (5 vrk)
- **Hakemukset Leila Saloselle 31.5.2012 mennessä.**

Yhteyshenkilö Helsingin Yrittäjissä:

Leila Salonen, järjestöpäällikkö
leila.salonen@helsinginyrittajat.fi
Lastenodinkuja 1 A 4, 00180 Helsinki
puh. 050 322 6200

Ota yhteyttä Kiipulaan,
annamme mielellämme lisätietoja!

Sari Poutanen, työfysioterapeutti
puh. (03) 6852 240 tai 050 5200 493

Tuula Riikonen, kuntoutuspäällikkö
puh. 050 300 3757

etunimi.sukunimi@kiipula.fi www.kiipula.fi