

Aslak®-kuntoutus

Olemme hakeneet Help ry:n pastoreille 10 hengen valtakunnallista Aslak-kurssia vuodelle 2012. Aslak-kurssit ovat harkinnanvaraista ja luonteeltaan ennaltaehkäisevää, varhaisvaiheen kuntoutusta. Kela ilmoittaa tämän vuoden aikana, viimeistään joulukuussa, onko hakemuksemme mennyt läpi. Jos saamme myöntävän vastauksen, niin sen jälkeen sovimme tarkemmat ajat kuntoutuslaitoksen kanssa. Suurin osa kurssijaksoista tulee tapahtua vuoden 2012 aikana.

Kenelle?

Sinulle, joka olet Help ry:n jäsen, olet työelämässä ja haluat parantaa työ- ja toimintakykyäsi. Kurssille voi hakea myös koulupastorit. Voit asua missä päin Suomea tahansa, koska kurssi on valtakunnallinen. Kuntoutuksen paras ajankohta on silloin, kun sairaus- ja rasisoireet ovat vielä lieviä ja palautuvia. Kurssin tavoitteena on työkyvyn pitkäaikainen parantaminen ja työkyvyn säilyttäminen silloin, kun työkyvyn heikkenemisen riskit on jo todettavissa.

Sisältö?

Aslak-kuntoutus on ryhmämuotoista kuntoutusta ja se toteutetaan kuntoutuslaitoksessa. Kurssit muodostuvat kolmesta tai neljästä jaksosta noin vuoden kestoisena prosessina. Toiveeksi asetimme joko 1+2+1 viikkoa tai 1+1+1+1 viikkoa. Kuntoutusviikkojen välijaksoille kuntoutujille suunnitellaan yksilöllinen ohjelma kotona ja/tai työssä tehtäviä harjoituksia varten. Kurssipaikan toiveeksi laitoimme Kaisankodin, koska Tyk-kurssilaisemme ovat olleet siellä pidettyihin kursseihin erittäin tyytyväisiä. Infoa Kaisankodista löydät www.kaisankoti.fi

Suunnittelu?

Aslak-kursseihin liittyy olennaisesti työpaikan, työterveyshuollon, kuntoutuslaitoksen ja Kelan välinen yhteistyö. Tällä tuetaan kurssille osallistujan yksilöllistä kuntoutusprosessia. Mikäli sinun työterveyshuoltoasi ei vielä ole järjestetty, toimin silloin työterveyshuollon edustajanasi.

Mitä maksaa?

Kurssin ajalta saat kuntoutusrahaa, joka on suunnilleen sairaspäivärahan suuruinen. Omavastuuta on ainoastaan ensimmäisen kurssijakson ensimmäinen päivä. Siihen usein kuntoutujat ottavat vuosilomapäivän. Matkakustannuksiin tulee pieni omavastuu. Mikäli työnantajasi maksaa palkan kuntoutuksen ajalta, silloin kuntoutusrahan saa työnantaja.

Kiinnostuitko?

Mikäli kurssi kiinnostaa sinua, voit jo nyt alustavasti ilmoittautua minulle. Kurssilaisten esivalinnat teen yhdessä työterveyslääkäriemme kanssa sen jälkeen, kun Kela on ilmoittanut päätöksensä. Lopullisen päätöksen kurssille osallistujista tekee Kela.

Lisätietoja ja tarkempia hakuohjeita saat allekirjoittaneelta

Leena Gustafsson, työterveyshoitaja

Lääkäriasema Pulssi, Humalistonkatu 9-11, 20100 Turku

Puh. työ 02 2616 218, koti 040 8432 050 leena.gustafsson@pulssi.fi tai
gustafsson.leena@gmail.com