

ASLAK-kuntoutusta Kiipulassa

Forssan Seudun Käsiyö- ja Teollisuusyhdistys haki jäsenistölleen KELAN yrittäjille räätälöityä ASLAK-kuntoutusta. Paikkoja saatiinkin 10 kpl ja ensimmäinen kurssiviikko pidettiin tammi-helmikuun vaihteessa. Kurssille osallistuneiden henkinen ja fyysinen kunto ei ollut kohdallaan ja suurin osa saikin ”ra-pakuntotodistuksen”, minkä pohjalta on hyvä jatkaa seuraavaan kurssivaiheeseen. Mikä on ASLAK-kuntoutus ja mitä se pitää sisällään? Sitä kysyttiin yhdistyksen kurssin vetäjältä fysioterapeutti Maria Sihvolalta.

Kauanko yrittäjille on järjestetty Aslak-kuntoutusta?

Yrittäjille suunnatut ASLAK-kuntoutukset ovat olleet mahdollisia reilut 10 vuotta. Itse olen ollut vetämässä ensimmäistä yrittäjäkurssia vuonna 2005. Vuosittain meillä Kiipulassa järjestetään 3-5 yrittäjäkurssia. Paljon on ollut yrittäjäyhdistyksille ja ketjuille, kuten K-kauppiaille järjestettyjä kursseja. Yksityisyrittäjille järjestettävien kurssien asiakkaat tulevat yleensä ympäri Suomea Kelan lähettämänä.

Mikä paikka on Kiipulan kuntoutus- ja koulutuskeskus?

Kiipula on säätiö, jossa on kuntoutuskeskus, aikuis-koulutuskeskus ja ammattiopisto. Kiipulasäätiö sijaitsee Janakkalassa ja se on perustettu vuonna 1945 testamenttilahjoituksena. Kuntoutus on aloittanut toimintansa vuonna 1970. Kuntoutuskeskuksen toiminta painottuu työikäisten kuntoutukseen sekä työelämävalmiuksien ja työhyvinvoinnin kehittämiseen. Pääasiallinen tuote on ASLAK-kuntoutus.

Mitä on ASLAK-kuntoutus?

ASLAK-kuntoutus on työkykyä ylläpitävää ja parantavaa varhaiskuntoutusta. Kurssi sisältää fyysistä ja henkistä työkyvyn arviointia. Ensimmäisellä jaksolla tehdään mm. tuki- ja liikuntaelimistön toimintakyvyn kartoitus erilaisten suorituskykytestien avulla. Sosiaalinen sekä psyykinen toimintakyky tulee esille ryhmäkeskusteluissa tai yksilötapaamisissa. Kuntoutuksella pyritään selvittämään yksilöllisesti jokaisen henkilön elämäntilanne sekä fyysiset ja henkiset avut ja kartoittamaan riskialueita, joihin pitäisi puuttua. Myös tukiverkostojen kartoitus kuuluu tavoitteisiin. Kurssilla arvioidaan, ilmeneekö kyynistymistä, jonkinasteista masentuneisuutta tai alakuloisuutta, mikä vaikuttaa työkykyyn ja jaksamiseen. Kurssilaisen mielipiteitä kuunnellaan koko ajan; millaiseksi he kokevat kuntoutuksen ja mitä odotuksia on. Tämän avulla saadaan selville, mitkä ovat työssä tai muun jaksamisen kannalta oleellisia asioita, esim. yksinäisyys. Tällöin pohditaan, millä sitä voitaisiin vähentää ja miksi asiat ovat niin? Fyysisissä ongelmissa tilannetta arvioidaan ja annetaan tarvittaessa suosituksia esim. jatkotutkimuksiin. Lääkäri voi suoraan kirjoittaa lähteen fysioterapiaan tai muihin tarvittaviin toimenpiteisiin. Mitään suosituksia ei kirjata ennen kuin kyseisen henkilön kanssa on keskusteltu. Yleensä asiat mietitään yhdessä oikeaan suuntaan. ASLAK-kuntoutuksen ydintyöryhmään kuuluvat lääkäri, fysioterapeutti, psykologi ja sosiaalityöntekijä.

Milloin tulisi hakeutua kuntoutukseen?

Kuntoutukseen pitäisi hakeutua, kun henkilö alkaa kokea väsymisen merkkejä tai fyysisiä oireita, mitkä vaikuttavat mm. työssä jaksamiseen. Työmotivaatio voi olla kateissa tai kokee kyynistymistä. AS-

LAK-kuntoutukseen voi tulla jo siinäkin vaiheessa, kun kaikki on periaatteessa hyvin. Ihmisen tulisi aika ajoin hakea itsellensä aikaa ja irtaantumista arjesta. Jos monta vuotta menee työn imussa, lähi- ja perhesuhteet alkavat rakoilla, tällöin kannattaisi ottaa vapaata ja hakeutua kuntoutukseen. Ei tarvitse olla sairas ja raihmainen. Kuntoutus on ennaltaehkäisevää varhaiskuntoutusta eikä siinä ole varsinaista ikärajaa.

Yrittäjät hakeutuvat kuntoutukseen usein aivan liian myöhään. Moni sanoo jälkeenpäin, että olisi pitänyt tulla jo 10 vuotta aikaisemmin. Moni on kärsinyt työpumuksesta, josta on päässyt jollakin tavalla yli tai se on jatkunut, minkä seurauksena on tullut fyysisiä sairauksia. Yrittäjälle on usein kurssille tulon esteenä se, että hän ei uskalla irtaantua töistään. Poissaolo työllistää ennen ja jälkeen kurssin, kun rästissä olevat työt pitää tehdä. Yleisesti tulijalla on huoli työssä jaksamisestaan, uupumusta, masentuneisuutta ja fyysisiä ongelmia. Henkinen jaksaminen korostuu, koska tahti on nykyään kiivasta. Hyvin usein ylikuormitetut ja stressaantuneet ihmiset ärsyyntyvät tai hermostuvat, jos joutuvat istumaan paikallaan, eikä koko ajan tehdä jotain. Se on itseasiassa jo merkki siitä, että pitäisi pysähtyä.

Miten hakeutua ASLAK-kuntoutukseen?

Kelan sivuilta löytyy kuntoutushakemuslomake (KU 102), mikä pitää täyttää. Sen jälkeen haetaan B-lausunto työterveyslääkäriltä tai omalta lääkäriltä. Kela tekee päätökset ja ilmoittaa, kuka pääsee kuntoutukseen ja minne. ASLAK-kuntoutusta voi saada vain kerran, se on harkinnanvaraista ja siitä maksetaan kurssilaiselle kuntoutusrahaa kuntoutuksen ajalta.

Millaista palautetta olette saaneet?

Pääsääntöisesti positiivista palautetta. Alussa yrittäjällä voi olla kovat odotukset, ”kaikki mulle heti nyt” -periaatteella. Usein yrittäjät halusivat, että ensimmäinen kuntoutusviikko tiivistettäisiin kolmeen päivään. Uusien jaksosten aikana mieli ja ajatukset muuttuvat ja silloin sanotaan: ”On ihan hyvä, ettei ole liian kiivas tahti”. Olisi myös erinomaista, jos yrittäjät pystyisivät järjestämään kuntoutusajan siten, että he voisivat olla irti työstään. Tällöin pystyy rauhoittumaan, pysähtymään, keskittymään ja nauttimaan siitä, että onkin aikaa vain itselle.

Milloin koet onnistuneesi yrittäjien kanssa?

Silloin, kun saan suoraa palautetta ja huomaan, että yrittäjät ovat saaneet jotain. Jos on ollut esimerkiksi antoisa keskustelu, missä on löydetty yhteisymmärrys. Toisaalta, kun kuntoutuksessa olleet huomaavat, että on kyetty rentoutumaan ja rahoittumaan. Yrittäjät ovat ahkeria tekemään töitä tavoitteidensa eteen. Ihmisestä näkee muutoksen heti, kun tyyneys, rauhallisuus ja fyysinen hyvinvointi paranevat, silloin kokee onnistuneensa.

