

## KUNTOUTUKSEEN HAKEUTUMINEN

Aslak-kuntoutukseen hakeudutaan oman työterveyshuollon tai hoitavan lääkärin kautta. Kuntoutujan täyttämä kuntoutushakemus KU102 ja lääkärin B-lausunto toimitetaan Kelan toimistoon.

## TIEDUSTELUT

ODL KUNTOUTUS OY

Työ- ja toimintakykyä edistävä kuntoutus

Ammatillinen kuntoutus

Isokatu 63, 90120 Oulu

Puh. 050 312 6175 palvelusihteri

050 312 6173 palveluesimies

Kelan toimistot ja työterveyshuolto



ISO 9001  
ISO 14001



29.11.2011

# Aslak-kuntoutus Vireyttä työhön ja elämään



## ASLAK-KURSSIT

ODL Kuntoutus järjestää Aslak-kursseja yhteistyössä Kelan ja kuntoutujien työterveyshuollon kanssa. Aslak eli ammatillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus on ryhmämuotoista varhaiskuntoutusta. Pitkäkestoisen kurssin 20-22 päivää jaetaan 4-5 jaksoon vuoden ajalle ja lyhytkestoisen kurssin 10-12 kuntoutuspäivää 3-4 jaksoon kahdeksan kuukauden ajalle.



## KENELLE

Aslak on tarkoitettu työssä oleville henkilöille, jotka haluavat ehkäistä työkykynsä heikkenemistä. Aslak on oppimisprosessi myönteisten muutosten löytämiseksi ja oman työ- ja elämäntilanteen arvioimiseksi.

## TAVOITTEET

Aslak-kurssien tavoitteena on antaa kuntoutujalle valmiuksia arvioida ja kehittää työn hallintaa, työssä jaksamista sekä henkistä ja fyysistä hyvinvointia.



## SISÄLTÖ

Aslak-kurssilla käydään läpi omaa työtä ja elämäntilannetta. Ryhmätyöskentelyssä hyödynnetään yhteisiä kokemuksia ja löydetään ideoita ja keinoja myönteiseen muutokseen. Lähestymistapamme on voimavaralähtöinen. Kurssin aikana kehitetään työntekijöinä, keskustellaan ja kuntoillaan.

Kuntoutuksen väliajoiksi kuntoutujat saavat työtä ja hyvinvointia kehittäviä välitehtäviä. Kuntoutuksen aikana on yhteistyöpäivä, johon kutsutaan kuntoutujien esimiehiä, työterveyshuollon ja Kelan edustajia.

Kuntoutuslaitoksen työryhmään kuuluvat lääkäri, fysioterapeutti, psykologi ja työelämän asiantuntijana sosiaalityöntekijä, työfysioterapeutti ja työterveyshoitaja sekä tarvittaessa puheterapeutti.