

## Tervetuloa kuntoutumaan Kartanokylpylä Kaisankotiin!

**ASLAK-kuntoutus Uudenmaan Yrittäjät ry:n jäsenille**

### KUNTOUTUKSEN TAVOITE

Kuntoutuksen tavoitteena on sinun työ- ja toimintakykyisi säilyttäminen ja parantaminen. Aslak-kuntoutus on ennalta-ehkäisevää kuntoutusta sinua varten, jotta jaksaisit työssäsi entistä paremmin.

Tavoitteena on työnhallinnan, henkisen hyvinvoinnin, terveiden elämäntapojen ja itsehoitokeinojen omaksuminen sekä tarvittaessa työn ja työolosuhteiden kehittämisprosessien käynnistyminen. Henkilökohtaiset tavoitteesi asetet yhdessä henkilökuntamme ohjauksessa. Kuntoutus on aikaa sinulle itsellesi ja tukea jaksamisessa.

### KUNTOUTUKSEN KOHDERYHMÄ

Kuntoutus on Uudenmaan Yrittäjät ry:n yrittäjinä toimiville jäsenille, joiden työ- ja toimintakyvyn heikkenemisen riskit ovat jo selvästi todettavissa, mutta sairausoireet ovat vielä lieviä ja kuntoutuksella niihin voidaan vaikuttaa. Kuntoutukseen osallistuminen edellyttää halua panostaa omaan terveyteen ja hyvinvointiin.

### KUNTOUTUKSEN SISÄLTÖ

ASLAK, ammatillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus, on Kelan kustantamaa varhaiskuntoutusta. Kuntoutus on sinulle kuntoutujana maksutonta, kuntoutuksen ajalta Kela maksaa osallistujille kuntoutusrahaa.

Kuntoutus koostuu asiantuntijoiden ohjaamista opetuskeskusteluista, ryhmätyöskentelystä sekä monipuolisesta liikunnasta. Seuranta jatkuu kuntoutusjakson jälkeen sinulle laadittavan yksilöllisen kuntoutumissuunnitelman avulla.

### MIKSI JUURI KARTANOKYLPYLÄ KAISANKOTIIN?

Historiallinen, samalla kodikas ja viihtyisä Kaisankoti sijaitsee upeassa kartanomaisemassa Pohjois-Espoon Pakankylässä, vain 25 km:n päässä Helsingin keskustasta ja lentoasemalta.

Kaisankodissa toteutetaan kuntoutusta pitkällä kokemuksella ja laaja-alaisella ammattitaidolla ympäristön luodessa ihan-teelliset puitteet rentoutumiselle ja pysähtymiselle. Kuntoutustiimiimme kuuluu mm. lääkäreitä, psykologeja, sosiaalityöntekijä, sosionomi, ravitsemusterapeutti, terveydenhoitaja, työfysioterapeutteja sekä fysioterapeutteja.



### VUONNA 2012 ALKAVIEN KURSSIEN LÄHI-JAKSOT KAISANKODISSA

#### Kurssi 44002

5.3.2012 - 9.3.2012	(5vrk)
30.7. 2012 - 3.8.2012	(5vrk)
19.11. 2012 - 23.11.2012	(5vrk)
11.3. 2013 -15.3.2013	(5vrk)

#### Kurssi 44004

5.11.2012 - 9.11.2012	(5vrk)
4.2. 2013 – 8.2.2013	(5vrk)
3.6. 2013 – 7.6.2013	(5vrk)
7.10. 2013 –11.10.2013	(5vrk)

#### Kurssi 44007

26.11.2012 –30.11.2012	(5vrk)
11.2 2013 – 14.2.2013	(4vrk)
5.6. 2013 – 7.6.2012	(3vrk)

### HAKEMINEN KUNTOUTUKSEEN

Kuntoutuksen hakeminen tapahtuu KELAn (KU102) kuntoutushakemuksella, jonka liitteenä on (työterveys)lääkärin laati- ma B-lausunto. Hakemukseen lisätään kurssinumero ja se toimitetaan KELAan osoitteeseen: Kela Kuntoutus/Kati Bom, Oikokuja 2 05800 Hyvinkää. KELA täyttää kurssin hakemusten saapumisjärjestyksessä. Kurssin täyttymistä voit seurata Kelan sivuilta, kohdasta "hae kuntoutuskursseja".

Olethan jo hakuvaiheessa yhteydessä Kaisankotiin, vastaamme mielellämme kysymyksiinne!

Kuntoutusjohtaja  
Mikko Flander  
09-887 191 tai 050-313 7363  
mikko.flander@kaisankoti.fi

Vastaava lääkäri  
Olli Tuki  
09-887 191  
olli.tuki@kaisankoti.fi