



Minna Vienola  
kuntoutusjohtaja  
Härmän Kuntokeskus

# Kuntoutus osana työterveysyhteistyötä

Työkyvyn johtaminen on yhä tärkeämmässä asemassa yritysten menestyksen taustalla. Yritys ei voi ulkoistaa työntekijöiden työkyvyn ylläpitoa, ohjaamista, seuranta ja kehittämistä.

Yksin yritys ei kuitenkaan tässä tehtävässä pärjää, se tarvitsee yhteistyökumppanin oman toimintansa tueksi. Tärkein yhteistyökumppani on työterveyshuolto, jonka perustehtävä on ennaltaehkäisevän työn tekeminen työkyvyn ylläpitämiseksi ja tukemiseksi. Työterveyshuoltokaan ei selviydy kaikesta työkykyisyysaasteista yksin vaan tarvitsee tuekseen työkyvyn erivaiheisiin kohdennettuja kuntoutuspalveluja.

Työterveyspalveluja koskevaan toimintasuunnitelmaan yritys ja työterveyshuolto kirjaavat yhteiset tavoitteet ja yhteistyössä sovittavat käytännöt, joiden mukaisesti työkyvyn hallintaa, seuranta ja tukitoimia toteutetaan osapuolten yhteistyönä. Tavoitteiden saavuttamiseksi kaikkien osapuolien on sitouduttava kirjattuihin toimiin.

*Työterveyshuoltokaan ei selviydy kaikesta työkykyisyysaasteista yksin vaan tarvitsee tuekseen työkyvyn erivaiheisiin kohdennettuja kuntoutuspalveluja.*

## Työterveysyhteistyö



*Kokonaisvaltainen toimintasuunnitelma yhteisellä palveluketjuajattelulla.*

Minna Vienola 2015

Työterveyshuolto tuntee työpaikan työskentelyolosuhteet ja työtehtävien vaatimukset, jolloin he voivat ohjata ja neuvoa työntekijöitä yhdessä lähiesimiesten kanssa oikean suuntaisesti terveys- ja työkykyasioissa. Ajoittain työkykyä haastavat erilaiset sairaudet, vammat tai työyhteisölliset tekijät. Näihin asioihin puuttuminen on varhaisen välittämisen mukaisen toiminnan perusta, joka on ensisijaisesti lähiesimiesten tehtävä. Ensisijainen työkyvyn tukeminen tapahtuu työpaikalla. Lähiesimiehellä tulee olla valmius keskustella alaistensa kanssa työn tekemiseen tai työssä selviytymiseen liittyvien haasteiden ratkaisemisesta. Yhdessä esimiehen kanssa pohditaan

niitä keinoja, jotka mahdollistavat työssä jatkamisen. Muutokset työjärjestelyissä voivat olla väliaikaisia tai lopullisia. Mitä nopeammin haasteisiin puututaan, sen paremmin voidaan ehkäistä ongelmien syntymistä, sairauslomia ja lopulta ennen aikaista eläköitymistä. Työkyvyn haasteissa lähiesimiehen tärkein keskustelukumppani on työterveyshoitaja, joka osaa neuvoa mahdollisesti tarvittavien jatkotoimenpiteiden osalta. Käytettävissä ovat mm. erilaiset työkykyneuvottelut, kuntoutusarvioinnit ja -ohjaukset.

Työkyvyn haasteissa, itsehoidon motivaation parantamisessa ja oman elämänhallinnan löytämisessä työterveyshuollon tukena ovat kuntoutuspalvelut, joita tuottavat Kela ja Eläkevakuutusyhtiöt. Kela vastaa harkinnanvaraisesta sairausrühmäkohtaisista kuntoutuksista ja moniammatillisesta yksilökuntoutuksesta sekä ammatillisen kuntoutuksen osalta KIILA -kuntoutukselta. Lisäksi eläkevakuutusyhtiöt kustantavat yksilöllistä, työssä jatkamista tukevaa ammatillista kuntoutusta.

## Kurssit

Sairausryhmäkohtaisia kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja järjestetään harkinnanvaraisena kuntoutuksena eri sairausrühmille alueellisesti ja valtakunnallisesti. Kurssit on tarkoitettu aikuisille työelämässä oleville, sinne palaaville tai kuntoutustuella oleville. Myös työelämästä poissaoleville on kurs-

seja. Kuntoutuskurssit ovat tarkoitettuja henkilöille, joiden työ- ja toimintakykyä voidaan vahvistaa terveystieteiden, tiedon ja itsehoitovalmiuksien ohjaamisen avulla. Sairausten hyvä hoitotasapaino ja itsehoito parantavat työkykyä ja tukevat työssä jatkamista. Sopeutumisvalmennuskurssit ovat tarkoitettuja henkilöille, jotka ovat hiljattain sairastuneet ja tarvitsevat tukea sopeutuakseen jatkamaan elämää sairautensa kanssa. Sairausryhmät, joille Kela järjestää kurssseja, ovat mm. tuki- ja liikuntaelinsairaus (niska-, selkä- ja alaraajakurssit), metabolinen oireyhtymä ja tyypin 2 diabetes, tyypin 1 diabetes, hengityssairaus, mielenterveys, reuma, sydäntauti, syöpä. Kurssien ohjelma/ohjaus toteutetaan suurimmalta osin ryhmissä.

## Yksilökoulutus

Moniammatillinen yksilökuntoutus on tarkoitettu toimintakyvyn turvaamiseksi tai parantamiseksi. Sen edellytyksenä on, että kuntoutus on tarpeellista työ- tai toimintakykyä kannalta. Kuntoutujalla on työ- tai toimintakyky haasteita, jotka voivat olla monien eri tekijöiden yhteisvaikutusta tai itse sairaus/vamma aiheuttaa haasteita työssä tai arjessa selviytymisessä. Yksilökuntoutuksen ohjelmasisältö rakennetaan kuntoutuslaitoksessa yksilöllisen tarpeen mukaan. Kuntoutujalla on päivit-

täin suunnitelman mukaista yksilöohjausta sekä yksilöllisiä tavoitteita tukevaa ryhmätoimintaa. Yksilökuntoutukseen osallistuakseen ei tarvitse olla työsuhteita. Moniammatillinen yksilökuntoutus jakaantuu sairausryhmäkohtaisiin linjoihin; tules- ja reumalinja, aistivammojen linja, neurologinen linja ja yleislinja. Yleislinjalle voidaan ohjata myös silloin kun kuntoutujalle ei löydy oman sairautensa mukaista sairausryhmäkuntoutusta.

## KIILA

KIILA-kuntoutuksen tavoitteena on parantaa työkykyä ja tukea pysymistä työelämässä. KIILA-kuntoutus on tarkoitettu sinulle, jolla on sairaus tai vamma, joka olennaisesti on heikentänyt tai saattaa lähivuosina heikentää työkykyäsi ja mahdollisuuksiasi ansaita toimeentulo. KIILA-kuntoutus on ryhmämuotoista ammatillista kuntoutusta. Ryhmät muodostuvat ammattialoittain tai työnantajakohtaisesti. Ryhmäkuntoutuksen suunnitteluun osallistuvat kuntoutuslaitoksen edustaja, työnantajan (esim. esimies) ja työterveyshuollon edustajat sekä tarvittaessa Kelan edustaja.

## Kela

Kelan kuntoutukseen hakeutuminen. Keskustele aktiivisesti työterveyshuollossa tarpeestasi lähteä kuntoutukseen. Työterveyshuollossa työterveyshoitajat, työfysioterapeutit, työpsykologit ja lääkärit osaavat kertoa sinulle mahdollisuudestasi päästä kuntoutukseen sekä parhaiten soveltuvista kuntoutusmuodoista. Mikäli kuntoutustarve todetaan, varataan lääkäriille vastaanottoaika B-todistusta varten. Kuntoutushakemus löytyy Kelan sivuilta

**KIILA –kuntoutus on tarkoitettu sinulle, jolla on sairaus tai vamma, joka olennaisesti on heikentänyt tai saattaa lähivuosina heikentää työkykyäsi ja mahdollisuuksiasi ansaita toimeentulo.**

tai Kelan toimistosta. Työterveyshuollon ammattihenkilö auttaa tarvittaessa hakemuksen täyttämässä. Kuntoutushakemus ja B-todistus toimitetaan Kelaan, josta n. kuukauden kuluessa tulee päätös kuntoutuksesta kotiin. Hakemukseen kirjoitetaan myös toive kuntoutuslaitoksesta. Päätös toimitetaan myös kuntoutuslaitokseen, josta ollaan sinuun yhteydessä kuntoutuksen aloitukseen liittyvissä asioissa. Kela maksaa kuntoutuksen kustannukset ja kuntoutujalle kuntoutuspäivärahan.

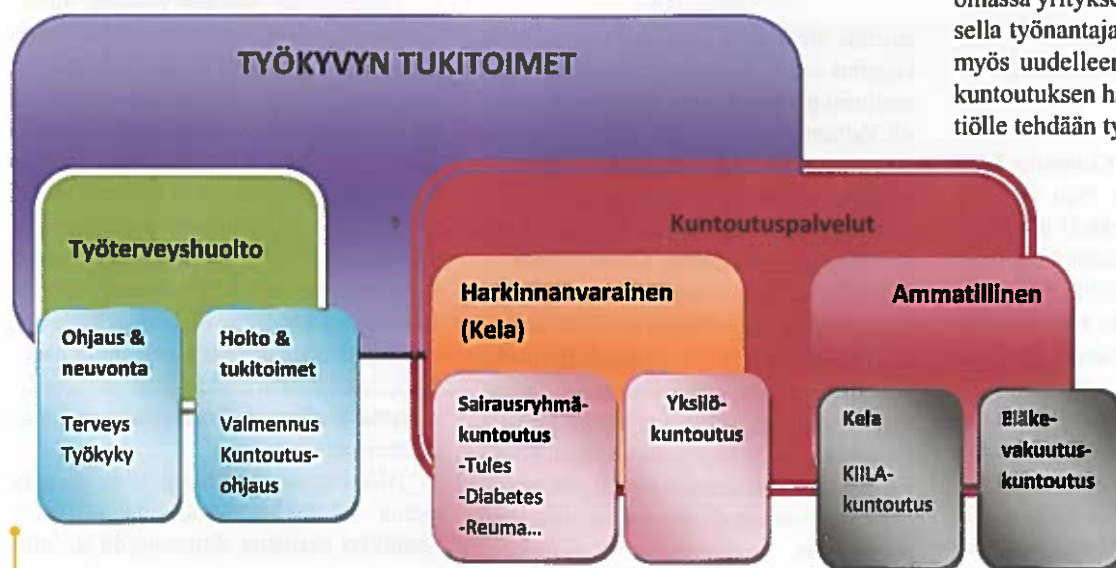
## Eläkevakuutusyhtiö

Eläkevakuutusyhtiön ammatillinen kuntoutus tulee ajankohtaiseksi silloin kun yrityksessä ja työterveyshuollossa on jo tehty toimenpiteitä työssä selviytymisen tueksi ja jatkamiseksi, mutta siitä huolimatta työssä jatkaminen on uhattuna. Ammatillisen kuntoutuksen toimenpiteinä ovat esim. työkokeilu omassa työssä, omassa yrityksessä toisessa työssä tai toisella työnantajalla. Vaihtoehtona voi olla myös uudelleen koulutus. Ammatillisen kuntoutuksen hakemus eläkevakuutusyhtiölle tehdään työterveyshuollossa.

Työikäisten ennenaikainen eläköityminen on viime vuosina vähentynyt. Työterveyshuolto toimii entistä tehokkaammin työntekijöiden työkyvyn ylläpitämiseksi, tukemiseksi, parantamiseksi ja palauttamiseksi. Oikea-aikainen, työkykyisyyden mukainen, kuntoutus on yksi tärkeimmistä tekijöistä työkyvyn hallinnassa.

Kuntoutusterveisin.

*Ensisijainen työkyvyn tukeminen tapahtuu työpaikalla*



Työntekijän tueksi tukitoimet työkykyisyyden eri vaiheissa. Minna Vienola 2016