



”Pidän paljon sanasta kuntoutuskokeilu! On lupa kokeilla, mikä sopii itselle ja mikä ei. Itselleen saa olla myös armollinen. Olemme vain ihmisiä.”



## Opettajat Aslakissa: Oivalluksia omaan arkeen - tuliaisia työyhteisöön



*Mikä se on se nyky-yhteiskunnan polttopiste, jossa tiivistyy kaikki ajassa liikkuva? Se on opettajan työpaikka, koululuokka. Siellä höyrystyvät päivän mittaan ilmaan jokaisen oppilaan ilot, olot, surut ja paineet. Siellä ovat läsnä myös yhteiskunnan ja vanhempien odotukset: yhä useampi vanhempi mieltää itsensä koulun asiakkaaksi. Yhteiskunnankin mielestä opettajan olisi riitettävä moneen. Ei ihme, että ope kokee välillä tarvitsevansa huoltoa.*

**K**ymmenen lahtelaista opettajaa on saapunut marraskuiseen Turkuun Aslak-kuntoutuksensa toiselle eli perusjaksolle. Tukikohtana on Kuntoutuskeskus Petrea, jossa luvassa on tiivis, mutta erilainen lukujärjestys kuin niissä opinahjoissa, jotka saavat nyt selvitä kahden viikon ajan sijaisvoimin.

Opettajat kokevat olevansa onnekkaita: Aslakiin eli ammatillisesti syvennettyyn lääketieteelliseen kuntoutukseen ei jouduta, vaan päästään. Takana on hakuprosessi, jossa jokaisen tilanne on syynätty tarkkaan. Työterveydestä on käyty etukäteen jopa videoimassa koulutyötä. Esimiehen kanssa on palaverattu.

Kuntoutus on rakennettu kolmiosaiseksi sapluunaksi: alkujakso 5 vrk, perusjakso 12 vrk ja seurantajakso 5 vrk sijoittuvat vuoden ajalle. Tutkimukset ovat kertoneet, että juuri tällainen malli toimii. Syntyy prosessi, jossa kuntoutuja pystyy soveltamaan jaksoilla oppimaansa ja oivaltamaansa omaan arkeen. Juuri kun opit alkavat hiipua ja elämä lipsua vanhaan, kuntoutuja palaa ”hyvään aivopesuun” uudelle kuntoutusjaksolle.

FYSI-lehden toimittaja saa seurata opettajaryhmän kuntoutuspäivää. Illalla tuntuu kuin olisi tullut pestynä ja lingottuna ulkomaanmatkalta.

Lukujärjestyksessä on äänenkäyttöä, syvien vartalonlihasharjoittamista työfysioterapeutin ohjauksessa, ravitse-

musteraapeutin luento, psykologin vetämä ryhmäkeskustelu ja toimintaterapeutin ohjausta työn ergonomiaan. Rautaisia kuntoutuksen ammattilaisia. Mietittyä sanomaa. Välillä käydään ruokalassa toteamassa, että terveellinen ruoka voi olla herkullista.

Opettaja-kuntoutajat silmin nähden nauttivat siitä, että joku toinen on nyt ohjauksissa ja että kerrankin saa luvan kansa keskittyä oman kehon ja mielen kuunteluun. Joku muu on miettinyt, mitkä asiat on tärkeää nostaa esille. Tarjontaa riittää melkein ähkyksi asti, mutta tarkoitus onkin, että jokainen siilaa joukosta omaan elämäänsä istuvat oivallukset.

Illalla on vapaata: karaokea, askartelua, saunomista, illateteitä, lukemista. Talon kirjoittamattomiin sääntöihin näyttää kuuluvan, että saunan lauteilla ja altaassa käydään joka ilta sulattelemassa päivän anti ennen kuin vetäydytään kahden hengen huoneisiin keräämään voimia seuraavaan päivään.

Tällainen päivä x 12 tarkoittaa sitä, että perusjaksolta on iso repullinen vietävää kotiin, oppilaille ja työyhteisöihin.

On kyse nippletiedosta ja arjen oivalluksista, mutta vielä enemmän isoista, koko elämänlaatuun ja jaksamiseen liittyvistä asioista. Omaan kehoon on varastoitunut tuntemuksia liikunnasta ja sen samalla väsyttävästä ja rentouttavasta vaikutuksesta. Repussa on myös syvällisiä oivalluksia omasta työstä ja jaksamisesta, sellaisia, joille ei arjen rumbassa ole ollut tilaa.

### Tuliaisia koko työyhteisölle

Aslak-kuntoutuksen ensimmäisellä jaksolla on kartoitettu kunkin kuntoutujan tilanne. – Tärkeä huomio on, että moni



asia on myös hyvin: kaikkea ei tarvitse lähteä muuttamaan. Kuntoutuksessa keskitytään sitten niihin asioihin, joita kyseisessä ryhmässä eniten tarvitaan, työfysioterapeutti **Eija Jäppilä** kertoo.

Fyysinen aktiivisuus on työfysioterapeutin sektoria, mutta kyse ei ole suorittamisesta. – Suurimmalle osalle liikunta liittyy kilpailuun. On haaste purkaa tämä kytkös, tehdä liikkumisesta hyvinolon lähde,



### Mitä ASLAK on?

- Ammatillisesti syvennettyä lääketieteellistä kuntoutusta.
- Työssä olevien ennaltaehkäisevää varhaiskuntoutusta; kehitetty Kelassa.
- Tavoitteena työkyvyn pitkäaikainen parantaminen ja työkyvyn säilyttäminen.
- Suunniteltu niille työntekijäryhmille ja ammattilaisille, joilla työstä johtuva fyysinen, henkinen tai sosiaalinen kuormitus on poikkeuksellisen suuri ja johtaa helposti terveysongelmien kasautumiseen.
- Ajoitetaan vaiheeseen, jolloin sairaus- ja rasitusoireet ovat vielä lieviä ja palautuvia.
- ASLAK-kursseja järjestetään laitos- tai avokuntoutuksena tähän toimintaan hyväksytyissä kuntoutuslaitoksissa, joiden kuntoutuspalvelut Kela hankkii tarjouskilpailun perusteella.
- Kullekin ammattiryhmälle valitaan tietotaidoiltaan parhaiten soveltuva kuntoutuslaitos.
- ASLAK-kurssit toteutetaan yleensä 2 -4 -jaksoisina noin vuoden kestävässä prosessina ja ne kestävät yhteensä 15-22 vrk vuorokautta. Ryhmän koko on yleensä 8-10 henkilöä.
- Hakuaika ASLAK-kursseille päättyy tänä vuonna 3.5.2010.
- Lisätiedot: [www.kela.fi](http://www.kela.fi)