

# HAE PAMIN ASLAK-KURSSILLE

PAM, Kela ja kuntoutuslaitos järjestävät vuosittain yhteistyössä PAMin jäsenille alakohtaiset kuntoutuskurssit. ASLAK-kuntoutuksessa haetaan ratkaisuja työssä jaksamisen tukemiseksi. Kurssilla tarkastellaan, mitä työssä tapahtuu, mikä työssä on muuttunut ja kuinka nämä muutokset vaikuttavat jaksamiseen. Kuntoutuskurssilla käsitellään myös alakohtaiseen terveyteen, terveystuntoon sekä henkilökohtaiseen hyvinvointiin liittyvät asiat. Kurssilla tukena ovat kuntoutuslaitoksen työelämän asiantuntijat: mm. kuntoutuslääkäri, työfysioterapeutti, psykologi, ravitsemusterapeutti, työterveyshuolto sekä esimies. Tavoitteena on työnhallinnan ja voimavarojen vahvistaminen sekä uusien itsehoitokeinojen omaksuminen.

## Hakuohjeet:

1. Hae kuntoutukseen oman työterveyshuollon tai oman lääkärin kautta.
2. Kuntoutushakemuksen (Ku 132) liitteeksi tarvitaan työterveyslääkärin tai oman lääkärin laatima B-lausunto.
3. Toimita hakemus liitteineen Kelaan päätöksentekoa varten.
4. Kun hakemuksesi on hyväksytty, kuntoutuslaitos lähettää sinulle kutsukirjeen kuntoutukseen.

**Kuntoutuksen kustannukset:** Kela maksaa kuntoutuksen, täysihoidon kahden hengen huoneessa ja kuntoutusrahan. Kuntoutuksen ensimmäinen päivä on omavastuuta, josta PAM maksaa jäsenilleen päivärahaa. Matkakustannuksista saa Kelan korvauksen omavastuun ylittävältä osalta, eli 14,25 € yhdensuuntaiselta matkalta.

## KAUPAN ALA

**Kaupan, kioskien ja varastotyöntekijät.** Itä- ja Pohjois-Suomen alueen työntekijöille. ODL Terveys Oy/ODL Kuntoutus. Kelanro 58317. Kurssijaksot: 1. jakso 17.-21.8.2015, 2. jakso 9.-13.11.2015, 3. jakso 11.-15.4.2016, 4. jakso 15.-19.8.2016.

## SIIVOUS- JA KIINTEISTÖPALVELUALA

**Kiinteistöpalvelutyöntekijät.** Kelanro 57876. Härmän Kuntoutus Oy. Kurssijaksot: 1. jakso 10.8.2015-14.8.2015, 2. jakso 9.11.2015-14.11.2015, 3. jakso 7.3.2016-12.3.2016, 4. jakso 15.8.2016-19.8.2016.



## LISÄTIETOA PAMIN KUNTOUTUKSESTA:

[www.pam.fi](http://www.pam.fi) tai  
Egëzona Klllokoqi,  
sosiaalipoliittinen asiantuntija,  
[egëzona.klllokoqi@pam.fi](mailto:egëzona.klllokoqi@pam.fi),  
puh. 020 774 2099