

Postin kuntoremonttikurssit ja hyvinvointivalmennukset, ohje työterveysluollose

Tunnista työntekijä:

Kuntoremontti ja hyvinvointivalmennus sopii henkilöille, jotka kaipaavat muutoksia, vinkkejä ja tukea oman terveyden edistämiseksi, säännölliseen liikuntaan sekä itsestä huolehtimiseen kuten unenlaadun parantamiseen.

Kuntoremonttikurssille/hyvinvointivalmennukseen osallistuminen **ei vaadi sairauspoissaoloja** tai jotain vaivaa, vaan tärkeintä on työntekijän oma halu ja motivaatio.

Työntekijät voivat hakeutua kuntoremonttiin/hyvinvointivalmennukseen oma-aloitteisesti tai työterveysluolto voi ohjata kuntoremonttiin, mikäli havaitaan työntekijän työkykyyn vaikuttavia riskitekijöitä ja tarvetta varhaiselle kuntoutukselle. Kuntoutuksen tarvetta arvioidaan vastaanotokäynnillä työterveysluollossa ja erityisesti terveystarkastuksissa alkaen työhöntulotarkastuksesta.

Keskustelkaa vastaanotolla ja miettikää, millainen kuntoremonttikurssi/hyvinvointivalmennus sopii työntekijälle parhaiten. Kuntoremontti vaihtoehtoihin voitte tutustua Postin Työhyvinvointisäätiön sivuilla <http://tyohyvinvointisaatio.fi/kuntoremontit/>, josta löytyvä haettavat kuntoremontit palveluntuottajan ja sisällön mukaan. Sivulta löytyy myös ohjeistus kuntoremonttiin hakeutumisesta, kuntoutusrahan hakemisesta.

Kuntoremonttikurssia voivat hakea **kaikki Postin työntekijät**, myös määräaikaiset työntekijät.

Kuntoremonttikurssille hakeminen:

Kun työntekijä on päättänyt hakeutua kuntoremonttikurssille, hän täyttää hakemuksen kuntoremonttikurssille säätiön nettisivuilla olevan linkin kautta. Mikäli suositus kuntoremonttiin on työterveysluollossa lähtöisin, välitetään hakemisesta viesti työntekijän luvalla työhyvinvointisäätiön sähköpostitse tyhy@tyohyvinvointisaatio.fi. (nämä työntekijät ovat etusijalla hakemisessa).

Kun Työhyvinvointisäätiön on myöntänyt työntekijälle osallistumisen kuntoremonttiin/valmennukseen, työntekijä varaa 1h terveystarkastusajan omalta työterveysluoitajaltaan. Hakija tuo mukanaan kopion hakemuslomakkeesta.

Työterveysluoitaja tekee pienimuotoisen terveystarkastuksen, joka sisältää

- hakijan terveysluoitattelu
- verenpaineen, painoindeksin ja vyötärön ympäryksen mittaukset
- audit-kyselyn
- Mehiläisen riskikysymykset

Laboratoriokokeet (lipidit, glukoosi) otetaan vain, jos niitä ei ole aikoihin tarkistettu.

Tarkastuksen yhteydessä työterveysluoitaja täyttää **kuntoutuspäätöksen (KU 114)** sekä tulostaa päätöksen liitteeksi **kuntoremonttiohjelman (Työhyvinvointisäätiön sivuilta)** sekä **kuntoutusrahanhakemuksen (KU 112)**. Hakijalle annetaan valmiiksi Kelan kuori ja häntä ohjeistetaan lähettämään edellä mainitut lomakkeet sekä **kuntoremonttikurssin osallistumistodistus** Kelaan 4 kk:n sisällä kurssin alkamispäivästä lukien.

Lomakkeet voi täyttää myös verkossa: <http://www.kela.fi/lomakkeet-tyonantajat>

Mikäli terveystarkastuksessa tulee esille huolestuttavia terveydellisiä riskitekijöitä (esim. verenpaine huomattavan koholla kontrolloitunakin), hakija ohjataan omalle työterveyslääkärille ja kuntoutuspäätös tehdään vasta työterveyslääkärin arvion jälkeen.
