

## KUNTOUTUJANA KUNTOUTUSJÄRJESTELMÄSSÄ

Suomalainen kuntoutusjärjestelmä on moniosainen. Kuntoutusta tarvitsevan voi olla vaikea tietää, mistä ja miten lähteä hakemaan kuntoutusta.

Kuntoutusta tuottavia osajärjestelmiä ovat terveydenhuolto, Kela, työeläkelaitokset, työhallinto, tapaturma- ja liikennevakuutuslaitokset, sosiaalihuolto, työterveyshuolto, sotainvalidi- ja veteraanikuntoutustoiminta sekä opetustoimi. Pitkäaikaissairaana aikuisen näkökulmasta **lääkinnällistä kuntoutusta** haetaan useimmiten terveydenhuollon, Kelan ja joskus työeläkevakuutuksen piiristä. Myös työnantajavastuinen työkykyä ylläpitävä toiminta kannattaa muistaa. Varsinainen ammatillisen kuntoutuksen kenttä on moniulotteinen kokonaisuus, jota en tässä kirjoituksessa käsittele.

### Terveydenhuollon järjestämä kuntoutus

Kuntien sosiaali- ja terveydenhuollolla on vastuu tuottaa ensivaiheen palveluina lääkinällisen ja sosiaalisen kuntoutuksen peruspalvelut sekä erikoissairaanhoidon liittyvät lääkinällisen kuntoutuksen palvelut. Lääkinällisen kuntoutuksen palveluita ovat mm. apuvälineet, kuntouttavat toimenpiteet (kuten fysio- ja toimintaterapia), sopeutumisvalmennus ja kuntoutusohjaus. Kunta voi tuottaa palvelut joko omana toimintana tai ostopalveluina.

Kuntoutusta tarvitsevan kannattaa ensisijaisesti keskustella asiasta hoitavan lääkärinsä kanssa, joka voi tarvittaessa antaa lähetteen esim. fysioterapiaan. Kun tarvitsee opastusta omaehtoiseen kuntoutumiseen, kannattaa kysyä suoraan terveystieteiden keskuksen fysioterapiasta mahdollisuutta päästä ohjauskäynnille.

Lääkinällisin perustein tarpeelliseksi katsottavat **apuvälineet** ovat lain mukaan asiakkaalle maksuttomia. Kunnilla on kuitenkin - laista huolimatta - hyvin erilaisia toimintatapoja eri puolilla Suomea. Apuvälinettä tarvitsevan kuntoutujan tulisi ottaa asia esille ensisijaisesti hoitavan lääkärin kanssa maksusitoumuksen tai suosituksen saamiseksi. Sopivan, omaa tilannetta helpottavan apuvälineen valinnassa opastaa joko toiminta- tai fysioterapeutti. Esim. lonkan tekonivelleikkaukseen menevän tulisi aina jo ennen leikkausta saada kotiinsa wc- ja istuinkorokkeet, sängynjalankorokkeet, sauvat, sukanvetolaite ja tarttumapihti. Kyseiset apuvälineet saa kunnan terveystieteiden keskukselta. Istuimen koroke ja sauvat kannattaa ottaa mukaan sairaalaan leikkaukseen mennessään, että kotimatka onnistuu kommelluksitta.

### Kansaneläkelaitoksen järjestämä kuntoutus

Kelalla on lakisääteinen velvollisuus järjestää **vajaakuntoisten ammatillista ja vaikeavammaisten lääkinällistä kuntoutusta**. Sen lisäksi Kela järjestää ns. **harkinnanvaraista kuntoutusta** vuosittain valtion tulo- ja menoarviossa vahvistetun määrärahan puitteissa. Tällaisia kuntoutuspalveluita ovat kuntoutuslaitoshoido ja kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit sekä ammatillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus eli ASLAK-kurssit.

**Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja** eri tule-sairausryhmille järjestetään esim. Reumaliiton Kuntoutuslaitoksessa Kangasalla ja Reumasäätien sairaalassa Heinolassa. Kurssille haetaan Kelasta saatavalla kuntoutushakemuslomakkeella KU 102, jonka liitteeksi tarvitaan kurssihakemuslomake KU 104. Lisäksi tarvitaan aina lääkärin kirjoittama suositus, B-lausunto, josta ilmenee kuntoutuksen tarve ja tavoitteet.

Nivelrikkoo sairastaville järjestetään tänä vuonna kaksi kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssia Reumaliiton Kuntoutumislaitoksella. Kurssien ajankohdat ovat:

- 12.5.-1.6.2002 sormien nivelrikkoo sairastaville– kurssitunniste 29
- 20.11.-10.12.2002 lonkan ja polvien nivelrikkoo sairastaville – kurssitunniste 30

Kurssimuotoista kuntoutusjaksoa suositellaan yleensä ensimmäistä kertaa kuntoutukseen tuleville. Kursseilla saa yksilöllisen ja ryhmämuotoisen kuntoutuksen lisäksi opastusta itsehoitoon ja tietoa sairaudesta. Reumaliiton Kuntoutumislaitoksen kurssit ovat yhdistettyjä kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja, Heinolassa taas järjestetään erikseen kuntoutuskursseja ja sopeutumisvalmennuskursseja (tietopainotteiset kuntoutuskurssit). Ajankohdat löytyvät Reumalehdistä 4/2001(Kangasala) ja 1/2002 (Heinola). Kursseista voi kysyä myös Kelan paikallistoimistosta.

Mikäli omaehtoinen ja ns. avokuntoutustoimenpiteet eivät riitä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen tai parantamiseen, voi olla perusteltua hakea yksilölliselle **laitoskuntoutusjaksolle**. Jaksoa haetaan Kelasta kuntoutushakemuslomakkeella KU 102, jonka liitteeksi tarvitaan lääkärin suositus, B-lausunto.

Kela kuntouttaa ensisijaisesti työssä olevaa väestöä (poikkeuksena vaikeavammaiset ja sopeutumisvalmennuskurssit), mutta myös työelämästä poissa oleville järjestetään kuntoutuskursseja. Kurssit on jaettu Kelan eri aluetoimistojen kesken niin, että joidenkin alueiden kurssit on tarkoitettu vain tulehduksellisia reumasairauksia sairastaville, joidenkin taas tuki- ja liikuntaelinsairaille. Lisätietoja kyseisistä kursseista saa Kelan paikallistoimistosta. Kurssien ajankohdat ja tunnisteet löytyvät myös Reumalehdistä 4/2001 ja 1/2002. Kurssien tunnisteet on hakemuksessa hyvä mainita, koska se auttaa Kelan virkailijaa löytämään kyseisen kurssin lukuisten kurssien joukosta ja myös näkemään, onko ko kurssilla vielä tilaa.



**Vaikeavammaisten lääkinnällisen kuntoutuksen** järjestäminen on siis lain mukaan Kelan vastuulla.

Edellytyksenä on, että henkilö

- saa Kelalta vähintään korotettua hoito- tai vammaistukea sairauden aiheuttaman avuntarpeen tai haitan vuoksi
  - on alle 65-vuotias
  - ei ole julkisessa laitoshoidossa
  - hänellä on yhteistyössä hoitavan tahon kanssa tehty pitkän tähtäimen kuntoutussuunnitelma
- Kuntoutuksen tulee olla tavoitteellista ja tähdätä henkilön toimintakyvyn ylläpitämiseen tai parantamiseen. Kela ei korvaa kuntoutusta, joka liittyy välittömästi sairaanhoitoon. Näin esim. vaikeavammaisen henkilön tekonivelleikkauksen jälkituntoutus tulee toteuttaa terveydenhuollon toimesta (esim. sairaalan tai terveyskeskuksen fysioterapiaoasastolla).

**Mikäli kuntoutushakemuksesi hylätään**

- ns. vaikeavammaisten kuntoutuksesta on valitusoikeus
- ns. harkinnanvaraisesta kuntoutuksesta ei ole valitusoikeutta

Kelan kautta kuntoutukseen hakeminen kannattaa ajoittaa alkuvuoteen, koska määrärahat ovat usein kesän jälkeen jo loppu. Tosin kuntoutustarpeen ennakoiminen ei aina ole mahdollista. Hylkäävästä päätöksestä ei kannata lannistua, vaan yrittää uudelleen. Kannattaa kiinnittää huomiota omaan hakemukseen ja lääkärinlausuntoon. Voisiko niissä esim. paremmin vielä perustella kuntoutuksen tarvetta? Olisiko apua oman fysioterapeutin antamasta lausunnosta?

**ASLAK –toiminta on** Kelan kehittämä varhaiskuntoutuksen muoto. Tavoitteena on työkyvyn pitkäaikainen parantaminen sekä työssä jaksamisen, oikean työergonomian ja työmenetelmien sekä terveellisten elämän- ja liikuntatapojen omaksuminen. ASLAK-kurssit ovat joko työpaikkakohtaisia, alueellisia tai valtakunnallisia.

ASLAK –toiminta kohdistuu siis työssä oleviin henkilöihin ja se suunnitellaan työpaikan, työterveyshuollon, kuntoutuspalveluntuottajan ja Kelan välisenä yhteistyönä. Kurssit voivat olla joko avo- tai laitospalveluina ja ne toteutetaan 2-3 jaksossa vuoden aikana.

### **Työeläkelaitoksen järjestämä kuntoutus**

Työeläkelaitokset kustantavat lääkinnällistä kuntoutusta oikeastaan vain siinä tapauksessa, että se on tarpeen ammatillisen kuntoutuksen suunnitelmien toteutumiseksi. Työeläkelaitoksissa asioiva kuntouja voi ottaa yhteyttä ko laitoksen kuntoutusneuvojaan.

### **Työterveyshuollon kautta kuntoutukseen**

Mikäli työssä selviytymisessä on vaikeuksia, kannattaa kuntoutustarpeestaan keskustella työterveyshuollossa. Työpaikalla voidaan miettiä sopivia keinoja työolojen järjestämiseksi. Työterveyshoitaja tai työfysioterapeutti voivat opastaa mm. oikeiden työskentelyasentojen löytämiseksi. Työterveyshuollon kautta voidaan myös suositella ns. TYK-jaksolle (=työkykyä ylläpitävä valmennus), joka koostuu eripituisista kuntoutusjaksoista kuntoutuslaitoksessa, omatoimisesta harjoittelusta, yhteistyöstä työpaikan, työterveyshuollon, työntekijän ja kuntoutuslaitoksen välillä. TYK-kuntoutusta haetaan työterveyshuollon kautta Kelalta. TYK-toimintaa on enemmänkin ammatillisen kuntoutuksen muotona, vaikka se saattaa sisältää myös lääkinnällisen kuntoutuksen toimenpiteitä.

### **Mistä saa opastusta lääkinnälliseen kuntoutukseen hakeutumisessa?**

Neuvoja eri kuntoutuspalveluista ja –mahdollisuuksista voi kysyä:

- sosiaalityöntekijältä
- kuntoutusohjaajalta
- Kelan paikallistoimistosta
- terveyskeskuksen fysioterapeutilta
- Suomen Reumaliiton kuntoutussihteeriltä ja aluesihteeereiltä
- Suomen Reumaliiton jäsenyhdistyksessä toimivalta kuntoutusasioiden yhteyshenkilöltä
- työterveyshuollosta
- internet-sivuilta esim. [www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi), [www.reuma.fi](http://www.reuma.fi), [www.kela.fi](http://www.kela.fi)

Ulla Koivuniemi  
kuntoutussihteri Suomen Reumaliitossa