

# Tyk-valmennus

kuntainsinööreille ja  
rakennusarkkitehdeille



Työelämä muuttuu ja kehittyy nopeasti, jolloin työ ei välttämättä enää sujukaan suunnitellusti ja oma jaksaminen voi olla koetuksella. Tyk-valmennuksessa tarkastellaan, mitä omassa työssä tapahtuu, kuinka se on muuttunut ja kuinka muutokset vaikuttavat jaksamiseen. Myös oman terveyden ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen ovat osa kuntoutusta, jossa tavoitteena on hyvinvointi niin työpaikalla kuin muillakin elämänalueilla.



## Yhteistä Tyk-valmennukseen osallistuvilla on kiinnostus parantaa elämäntilanteen laatuaan ja jaksamistaan.

Työkykyä ylläpitävä ja parantava

valmennus (Tyk) on tarkoitettu pitkään työelämässä olleille työntekijöille, joiden työkyky on olennaisesti heikentynyt tai joita uhkaa työkyvyttömyys lähivuosina. Kuntoutuksen kustannuksista vastaa Kela.

Tyk-valmennuksen ensisijaisena tavoitteena on mahdollistaa jatkamisesi nykyisessä työssäsi. Valmennuksen aikana yhdistät työhyvinvointiin liittyvät ongelmat konkreettisiin työtilanteisiin, joita tutkimalla ja analysoimalla hahmotat työn tarkoituksen paremmin ja samalla löydät uusia työskentelytapoja. Tukenasi valmennuksessa ovat Verven asiantuntijat, työnantajasi, työterveyshuolto ja muut osallistujat..

### Tukenasi joukko asiantuntijoita

Tyk-valmennuksen jälkeen sinulla on runsaasti tietoa työhyvinvointiisi vaikuttavista asioista. Tiedät miten vähentää väsymystä ja stressiä. Opit myös tuntemaan paremmin, mitkä asiat työssäsi sujuvat hyvin ja lisäävät työhyvinvointiasi. Valmennuksen aikana saamasi uudet virikkeet näkyvät positiivisesti koko työyhteisössä.

Vervessä Tyk-valmennusta toteuttaa asiantuntijoista koostuva työryhmä, johon

kuuluvat kuntoutustutkija, kuntoutuslääkäri, fysioterapeutti, psykologi ja sosiaalityöntekijä. Tarkempaa tietoa työ- ja toimintakyvystä saadaan tarvittaessa Verven liikuntalääketieteen ja neuropsykologian tutkimusyksiköistä sekä toimintaterapeutilta.

### Kuntoutusjakson sisältö

Kuntainsinöörien ja rakennusarkkitehtien ammattialakohtainen Tyk-valmennus sisältää enintään 32 kuntoutuspäivää, jotka toteutetaan joustavasti useassa jaksossa

1-2 vuoden aikana. Valmennusjaksot Vervessä sisältävät muun muassa yksilöllistä ohjausta, ryhmäkeskusteluja, työ- ja toimintakykyyn liittyviä tutkimuksia sekä liikuntaa. Kuntoutusjaksojen välissä olet töissä omalla työpaikallasi ja toteutat tekemääsi kehityssuunnitelmaa.

### Valtakunnallinen Verve

Verve on edistänyt suomalaisten hyvinvointia oman tieteellisen tutkimustyön pohjalta jo yli neljän vuosikymmenen ajan. Tänä päivänä Verven palvelut ovat jo kaikkien suomalaisten ulottuvilla. Järjestämme Tyk-valmennuksen Oulun toimipaikassa lähellä kaupungin ydinkeskustaa. Oulun suistoalueella sijaitseva ympäristöstään palkittu Lasaretinsaaren alue tarjoaa ainutlaatuiset puitteet työhyvinvoinnin kehittämiseksi.

### Kurssiaikataulu ja hakuohjeet

Tyk-valmennuksen järjestävät yhteistyössä Kuntien Insinöörit ry, Verve ja Kela. Valmennukseen hakeudutaan työterveyshuollon kautta. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan työterveyslääkärin laatima B-lausunto terveydentilastasi. Hakemus liitteineen toimitetaan omaan Kelan toimistoon. Tiesithän, että Tyk-valmennusta varten voit hakea Kelalta kuntoutusrahaa. Jos työnantajasi maksaa palkkasi kuntoutuksen ajalta, maksetaan Kelan kuntoutusraha suoraan työnantajalle. Toimi pikaisesti! Ryhmään otetaan enintään kahdeksan kuntoutujaa.

**Kuntainsinöörien ja rakennusarkkitehtien Tyk-valmennuksen 1. jakso on 9.-15.12.2009 ja toinen jakso 8.-12.2.2010. Loput jaksot aikataulutetaan kuntoutuja-ryhmän kanssa yhdessä. Kelan kurssinnumero 34194.**

### Lisätiedot:

Verve / kuntoutustutkija Risto Kilpeläinen  
p. 020 757 4641, risto.kilpelainen@verve.fi  
Kuntien Insinöörit ry / Raimo Lehtonen  
p. 0500 627 760, raimo.lehtonen@tampere.fi

Lisätietoja löydät myös osoitteista  
www.verve.fi ja www.kela.fi

**Verve Helsinki** Kumpulantie 7, 6. krs., PL 17, 00521 Helsinki  
**Verve Joensuu** PL 13, 80101 Joensuu  
**Verve Kuopio** Maaherrankatu 21 A, 70100 Kuopio  
**Verve Liperi** Silmutie 11, 83430 Käsämä  
**Verve Oulu** Kasarmintie 13, PL 404, 90101 Oulu  
**Verve Sastamala** Hoikantie 15, 38100 Sastamala  
**Verve Tampere** Hämeenkatu 15 B, 4. krs, PL 832, 33101 Tampere

puh. 020 757 4950

puh. 040 351 4433  
puh. 020 757 4400  
puh. 020 757 4600  
puh. 020 757 4500  
puh. 020 757 4970

**verve**   
omistautuu työllesi.