

Kustannustehokas Energy Active -kuntoutusmalli pitää työntekijät työkunnossa

Energy Active tähtää tuki- ja liikuntaelinsairauksista johtuvien työstä poissaolojen vähentämiseen ja sairauslomakierteiden katkaisuun. Tutkimusten mukaan lihasheikkous on suurin syy tuki- ja liikuntaelimestön vaivoihin sekä tätä kautta pitkiin sairauslomiin.

Energy'n yrittäjä **Kari Karhu** kertoo, että Energy Activen käyttäjillä sairauspoissaolot ovat vähentyneet merkittävästi.

– Erityistä kiitosta olemme saaneet siitä, että kuntoutus onnistuu joustavasti työn ohella, ja kuntoutujilla on käytettävissään treenimahdollisuus ilman eri korvausta kuntoutusjakson ajan.

– Energy Active -mallia on pilotoitu Kuopiossa, siellä yritykset ovat sen edut jo huomanneet. Koska olemme itse pohjoiskarjalaisia, edistämme erittäin mielellämme myös oman maakunnan yritysten työhyvinvointia, Kari Karhu vinkkaa.

Varhainen puuttuminen on järjevä ratkaisu

Energy Active -kuntoutusmalli auttaa kuntoutettavaa itseään oivaltamaan, mitä hänen kannattaa tehdä kuntoutuakseen ja miten.

Jokaiselle kuntoutettavalle tehdään ensin perusteelliset fysioterapeuttiset tutkimukset ja mittaukset. Mittaustulosten pohjalta laaditaan jokaiselle yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. Kuntoutuja saa jakson ajaksi käyttöönsä kaikkien Energy-salien ja ryhmäliikuntojen käyttöoikeudet 24/7. Jokaiselle on Energyn puolelta oma terveydenhuollon ammattikoulutettu vastuhenkilö.

Sairauksien ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen ovat taloudellisesti järjeviä valintoja ja yritykselle kannattavia investointeja.

– Yhden sairauspoissaolopäivän hinnan ollessa keskimäärin n. 350 euroa kuntoutukseen sijoitetut rahat maksavat nopeasti itsensä takaisin yritykselle, painottaa Kari Karhu.

– Energy Active osana yrityksen työterveysjärjestelyjä voi toimia myös vetovoimatekijänä uusien työntekijöiden rekrytoinnissa.

Intensiivisempää kuin laitoskuntoutus

Kari Karhu kertoo, että laitoskuntoutukseen verrattuna Active-avokuntoutusmalli on paljon intensiivisempi, koska henkilö on aktiivi-

Kuntokeskus Energy'n kehittämä Energy Active on tehokas ja motivoiva yksilö- tai ryhmämuotoinen avokuntoutusmalli.



sen kuntoutuksen piirissä riittävän pitkään, suositeltavimmin 12 kuukautta. Pysyvät elämäntapamuutokset tapahtuvat vähitellen, siksi kuntoutumisen tuen on hyvä jatkaa pidempään.

– Pilottiryhmissä saavutettujen tulosten perusteella 6 kk on minimi, mutta 12 kk:ssa vaikutus on paljon parempi.

Työntekijän osallistuminen Energy Active -kuntoutukseen ei tarkoita sitä, että työntekijä olisi töistä poissa, vaan Active-kuntoutus tapahtuu pääsääntöisesti työn ohessa. Myöskään isoja ryhmiä ei tarvitse koota työpaikalta, vaan työnantaja voi lähettää Energy Activeen myös yksittäisen työntekijän.

– Energy Active on kustannustehokasta toimintaa, hinta jää huomattavasti vähäisemmäksi per kuntoutettava verrattuna laitospalveluun, Kari Karhu mainitsee.

– Energy Activessa painopiste on yksilöllisessä, aktiivisessa ja toiminnallisessa tekemisessä.

Huomiota yrittäjien hyvinvointiin

Active-malli on erinomainen ratkaisu paitsi pk-yritysten henkilöstön, myös yrittäjien hyvinvoinnin

parantamiseen.

– Jos yrittäjä itse ei voi hyvin, niin todennäköisesti yritykselläkään ei mene hyvin. Usein yrittäjä tekee töitä niin kovasti, että unohtaa oman jaksamisensa, Kari ja **Aino Karhu** sanovat.

Aino Karhun mukaan Energy Activen matala kynnyksen ja yksilöllinen ote ovat iso etu, sillä julkisen sektorin puolelle kuntoutukseen päästykseen pitää olla jo selkeästi isompaa vaivaa ja paljon sairauspoissaoloja. Energy Active -kuntoutus voi alkaa ennaltaehkäisevästi jo silloin, kun työkykyä rajoittavat oireet ovat vähäisiä.

– Yrittäjä voi kokeilla Energy Active -mallin tehokkuutta hankkimalla paketin vaikka ensin vuodeksi itselleen. Kun oma kokemus meidän hoteissamme olemisesta on positiivinen, palvelua voi myöhemmin laajentaa.

– Pienissä yrityksissä työnantaja tuntee työntekijänsä, joten työntekijöiden orastavat tuki- ja liikuntaelinongelmat tulevat yleensä huomatuiksi.

Energy'n asiakkaaksi voi tulla luottavaisin mielin, sillä Energy'n henkilöstön ammattitaito on korkeatasoista ja monipuolinen välineistö moderneinta mahdollista.

Energy Activen sisältö on joustavasti räätälöitävissä

Energy Active sisältää Energyn kuntosalien ja ryhmäliikunnan vapaan käytön, ja tarvittaessa työnohjausta, univalmennusta ja/tai lyhytterapiaa – asiakkaan tarpeiden mukaisesti. Yhteistyökumppaneiden kautta Energy Activeen voidaan liittää myös psykologin ja/tai neuropsykologin palveluita.

– Energy Active on kokonaisvaltainen ratkaisu fyysisen toimintakyvyn ja henkisen jaksamisen edistämiseen, kiteyttää Aino Karhu.

Aino ja Kari Karhu muistuttavat, että ihmisen mielenterveys ja fyysinen terveys liittyvät saumattomasti toisiinsa.

– Mielenterveysongelmat ovat yleistyneet. Jos henkilön fysiikkaa saadaan parannettua, jaksaa mielenkin paremmin.

– On hienoa, jos työnantaja tarjoaa liikuntaetuja esimerkiksi Epassin kautta, mutta loppujen lopuksi työkyvyn ylläpitäminen on jokaisen oma tehtävä, joka ei voi olla kenenkään toisen vastuulla. Lienee usein niin, että Epasseja eivät käytä liikuntaan ne, jotka liikuntaa eniten tarvitsisivat. Yrityksen verovähennysoikeus liikuntaetuksista on 400 €/hlö/vuosi, mutta työkyvyn ylläpidosta 600 €/hlö/vuosi, Kari Karhu kertoo.



Kari ja Aino Karhu rohkaisevat yrityksiä ottamaan yhteyttä Energyyn työhyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä.

kuntokeskusenergy.com

• Fysioterapia ja kuntoutuspalvelut:
kari.karhu
@kuntokeskusenergy.com

• Työnohjaus, lyhytterapia, univalmennus, Neurosonic:
aino.karhu
@kuntokeskusenergy.com

Karhunmäki
Kartanotie 1, Joensuu
karhunmaki
@kuntokeskusenergy.com
010 420 6657

Metropol
Torikatu 31, Joensuu
metropol@kuntokeskusenergy.com, 010 420 6650

Rantakylä
Ranta-Mutalantie 100, Joensuu
rantakyla@kuntokeskusenergy.com, 010 420 6656

Ylämylly
Rännitie 3, Ylämylly
ylamyly@kuntokeskusenergy.com, 010 420 6655

Kumpusaari
Kumpusaarentie 60, Kuopio
kumpusaari@kuntokeskusenergy.com, 010 420 6659



KUNTOKESKUS
energy