



Kela

JHL:n jäsenten Kiila Kela 90444 Kruunupuistossa



KIILA-kuntoutus on ammatillista kuntoutusta. Tavoitteena on kohentaa terveyttäsi ja tukea työkykyäsi ja siten edistää mahdollisuuksiasi jatkaa työelämässä.

KENELLE

Voit hakea KIILA-kuntoutukseen, jos

- sairauden oireet vaikeuttavat työskentelyäsi ja arkeasi
- kuntoutustarpeesi on asianmukaisesti todettu terveydenhuollossa
- haluat tukea työssä jaksamiseen
- olet motivoitunut tekemään muutoksia arjessasi paremman hyvinvoinnin eteen



TILANNEARVIO*

Käyntikerta ja 1 pv välillä
1.-19.8.2024

RYHMÄJAKSOT

20.-23.8.2024, 4 vrk
3.-7.2.2025, 5 vrk
18.-21.8.2025, 4 vrk

YKSILÖLLISEN VALMENNUKSEN KÄYNTIKERTA*

1-5 käyntikertaa välillä
26.8.2024-15.8.2025

PÄÄTÖSOSA*

Käyntikerta välillä
22.8.-20.10.2025

*etäyhteyshmahdollisuus



SISÄLTÖ

KIILA-kuntoutus muodostuu ryhmäjaksoista ja yksilöllisestä valmennuksesta, joissa huomioidaan kurssilaisten työ- ja elämäntilanne.

Ammatillisten asioiden ja terveyteen liittyvien sisältöjen avulla tuetaan kunkin ryhmäläisen omien tavoitteiden toteutumista.

Kuntoutuksessa:

- etsitään toimivia ratkaisuja ja käytäntöjä työhösi
- tunnistetaan keinoja kuormituksen vähentämiseksi ja vahvistetaan palautumistaitoja
- vahvistetaan motivaatiota hyvinvoinnista huolehtimiseen
- rakennetaan yhteistyö- ja tukiverkostoja työkyvyn takaamiseksi kuntoutuksen jälkeen

Toteutuksesta vastaa moniammatillinen työryhmä kuten työelämän asiantuntija, lääkäri, fysioterapeutti, psykologi, terveydenhoitaja, sosionomi, työfysioterapeutti ja toimintaterapeutti.

HAKEMINEN KUNTOUTUKSEEN

- ↓ Ota yhteys työterveyshuoltoosi kuntoutustarpeen arvioimiseksi sekä B-lausunnon saamiseksi
- ↓ Täytä kelan lomake **KU 101** sekä KIILA-kuntoutuksen ammatillinen selvityslomake **KU 200**. Lomakkeet: www.kela.fi/lomakkeet
- ↓ Kirjaa kurssinumero **90444** hakemukseen
- ↓ Toimita hakemus Kelaan osoitteella KELA PL 10, 00056, viimeistään **10.5.2024** tai toimita sähköisesti <https://www.kela.fi/ammattillinen-kuntoutus-nain-haet>

Kurssipaikat täytetään hakujärjestyksessä!

LISÄTIEDOT

Kruunupuisto, Työelämän asiantuntija,
kurssivastaava
Paula Saksa
paula.saksa@kruunupuisto.fi

JHL, Työelämäasiantuntija
Tuula Haavasoja
tuula.haavasoja@jhl.fi
puh. 040 3101 245

www.kela.fi/kiila-kuntoutus

Kuntoutus on Kelan järjestämää ja osallistujille maksutonta. Kuntoutukseen kuuluu majoitus 2 hh täysihoidolla. 1 hh huone lisämaksusta. Kelasta voi saada kuntoutusrahaa ansionmenetyksestä sekä korvauksia matkakuluista.

