



OAJ D-ALUEEN YLEISSIVISTÄVÄT OPETTAJAT KIILA-KUNTOUTUS KELA 97161

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



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.

ALKUTILANTEEN ARTOITUS*

Käyntikerta ja 1 pv välillä
10.8.-31.8.2026

YKSILÖLLISEN VALMENNUKSEN

KÄYNTIKERTA*

1-5 käyntikertaa välillä
7.9.2026-27.9.2027

RYHMÄJAKSOT

1.-4.9.2026, 4 vrk
15.-19.2.2027, 5 vrk
30.8.-2.9.2027, 4 vrk

PÄÄTÖSOSA*

Käyntikerta välillä
3.9.-5.11.2027

*etäyhteyshmahdollisuus



HAKEMINEN KUNTOUTUKSEEN



Ota yhteys työterveyshuoltoosi **mahdollisimman pian**, 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 **97161** hakemukseen



Toimita hakemus ja liitteet Kelaan viimeistään 30.4.2025 joko sähköisesti Oma Kela -palvelussa tai postitse: Kela, PL 10, 00056 KELA

Kurssipaikat täytetään hakujärjestyksessä!

LISÄTIEDOT

Työelämän asiantuntija

Annika Pöllänen

annika.pollanen@kruunupuisto.fi

OAJ Kymenlaakson alueyhdistys

Sari Pykäläinen

puheenjohtaja@oajkymenlaakso.fi

OAJ Etelä-Savon alueyhdistys

Jorma Flinkman

puheenjohtaja@oajetelasavo.fi

OAJ Etelä-Karjalan alueyhdistys

Jirka Korhonen

puheenjohtaja@oajetelakarjala.fi

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.



Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 044 763 9130 | myyntipalvelu@kruunupuisto.fi | www.kruunupuisto.fi