



MTK Kaakkois-Suomen Kiila-kurssi KELA 97160

Huom! Uudet ajankohdat

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 16.11.-
7.12.2026

RYHMÄJAKSOT

8.-11.12.2026, 4 vrk 8.-
12.3.2027, 5 vrk
5.-8.10.2027, 4 vrk

YKSILÖLLISEN VALMENNUKSEN KÄYNTIKERTA*

1-5 käyntikertaa välillä
14.12.2026-4.10.2027

PÄÄTÖSOSA*

Käyntikerta välillä 11.10.-10.12.2027

*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 ja työfysioterapeutti.



Ota yhteys työterveyshuoltoosi **mahdollisimman pian**, kuntoutustarpeen arvioimiseksi sekä **B-lausunnon** saamiseksi.



Täytä Kelan lomakkeet **KU 101** sekä **Kiila-kuntoutuksen ammatillinen selvityslomake KU 200**, joka täytetään mahdollisen esihenkilön kanssa. Kirjaa kurssinumero **97160** hakemukseen. Lomakkeet: www.kela.fi/lomakkeet



Toimita hakemus ja liitteet Kelaan viimeistään **16.10.2026** sähköisesti Oma Kela -palvelussa tai postitse: Kela, PL 10, 00056 KELA



Kurssipaikat täytetään hakujärjestyksessä!

Kurssin ajalle voi tarvittaessa hakea sijaisapulomitusta

LISÄTIEDOT

Työelämän asiantuntija,
kurssivastaava

Paula Saksa
paula.saksa@kruunupuisto.fi

MTK Kaakkois-Suomi, vt. Toiminnanjohtaja

Matti Seitsonen
matti.seitsonen@mtk.fi

www.kruunupuisto.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.