



MTK Kaakkois-Suomen Kiila-kurssi KELA 97160

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 7.-16.10.2026

YKSILÖLLISEN VALMENNUKSEN KÄYNTIKERTA*

1-5 käyntikertaa välillä
19.10.2026-4.10.2027

RYHMÄJAKSOT

13.-16.10.2026, 4 vrk
8.-12.3.2027, 5 vrk
5.-8.10.2027, 4 vrk

PÄÄTÖSOSA*

Käyntikerta välillä 11.10.-10.12.2027

*etäyhteyshmahdollisuus



↓ 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 esihenkilön kanssa. Kirjaa kurssinnumero **97160** hakemukseen. Lomakkeet: www.kela.fi/lomakkeet

↓ Toimita hakemus ja liitteet Kelaan viimeistään **29.5.2026** joko 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

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.

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.