



Kela

Rahtareiden Kiila-kurssi KELA 97155

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



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.

TILANNEARVIO*

Käyntikerta ja 1 pv välillä
07.09.-05.10.2026

RYHMÄJAKSOT

06.10.-09.10.2026, 4 vrk
01.03.-05.03.2027, 5 vrk
16.08.-19.08.2027, 4 vrk

YKSILÖLLISEN VALMENNUKSEN KÄYNTIKERTA*

1-5 käyntikertaa välillä
12.10.2026-13.8.2027

PÄÄTÖSOSA*

Käyntikerta välillä
23.08.-22.10.2027

*etäyhteyshmahdollisuus



HAKEMINEN KUNTOUTUKSEEN



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 kurssinumero **97155** hakemukseen. Lomakkeet: www.kela.fi/lomakkeet



Toimita hakemus ja liitteet Kelaan viimeistään **19.7.2026** joko sähköisesti Oma Kela -palvelussa tai postitse: Kela, PL 10, 00056 KELA

Kurssipaikat täytetään hakujärjestyksessä!

LISÄTIEDOT

Työelämän asiantuntija, kurssivastaava

Annika Pöllänen
annika.pollanen@kruunupuisto.fi

Rahtarit:

Suvi Uski, suvi.uski@rahtarit.fi
Sari Nuutinen, sari.nuutinen@rahtarit.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.