



Kela

## MTK-Etelä-Savo Kiila-kurssi KELA 93719

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  
6.-20.10.2025

#### RYHMÄJAKSOT

21.10.-24.10.2025, 4 vrk  
9.3.-13.3.2026, 5 vrk  
19.10.-22.10.2026, 4 vrk

#### YKSILÖLLISEN VALMENNUKSEN KÄYNTIKERTA\*

1-5 käyntikertaa välillä  
27.10.2025-16.10.2026

#### PÄÄTÖSOSA\*

Käyntikerta välillä  
23.10.-18.12.2026

\*etäyhteyshmahdollisuus



### HAKEMINEN KUNTOUTUKSEEN



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



Täytä kelan lomake **KU 101 ja esihenkilön kanssa KU 200**. Kirjaa kurssinumero **93719** hakemukseen. Lomakkeet: [www.kela.fi/lomakkeet](http://www.kela.fi/lomakkeet)



**Kuntoutuksen ajaksi on mahdollista hakea sijaisapulomitusta omasta paikallisyksiköstä**



Toimita hakemus ja liitteet Kelaan viimeistään **1.8.2025** 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](mailto:annika.pollanen@kruunupuisto.fi)

MELA  
**Märta Stromberg-Nygård**  
[marta.stromberg-nygard@mela.fi](mailto:marta.stromberg-nygard@mela.fi)

MTK Etelä-Savo, toiminnanjohtaja  
**Rauli Albert**  
[rauli.albert@mtk.fi](mailto:rauli.albert@mtk.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.