



RAVIVALMENTAJAT ry:n KIILA-KUNTOUTUS KELA 93711

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
22.4.-5.5.2025

RYHMÄJAKSOT

6.5.-9.5.2025, 4 vrk
17.-21.11.2025, 5 vrk
20.4.-23.4.2026, 4 vrk

YKSILÖLLISEN VALMENNUKSEN KÄYNTIKERTA*

1-5 käyntikertaa välillä
19.5.2025 -17.4.2026

PÄÄTÖSOSA*

Käyntikerta välillä
18.4.-3.7.2026

*etäyhteyshmahdollisuus



HAKEMINEN KUNTOUTUKSEEN

Hae pian!



Ota yhteys työterveyshuoltoosi 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 **90443** hakemukseen



Toimita hakemus Kelaan osoitteella **KELA PL 10, 00056**, viimeistään **7.2.2025** Voit hakea vaihtoehtoisesti Oma Kelan kautta <https://www.kela.fi/amatillinen-kuntoutus-nain-haet>

Kurssipaikat täytetään hakujärjestyksessä!

LISÄTIEDOT

Toiminnanjohtaja

Paula Saksa
paula.saksa@kruunupuisto.fi

Toiminnanjohtaja

Antti Karhila
toimisto@ravivalmentajat.fi

www.kela.fi/kiila-kuntoutus

Kuntoutus on Kelan järjestämä ja osallistujille maksutonta. Kuntoutukseen kuuluu majoitus 2 hh täysihoidolla. 1 hh huone lisämaksusta. Kelasta voi saada kuntoutusrahaa ansionmenetyksestä sekä korvauksia matkakuluista.