

Kelan Kiila-kuntoutuksesta tukea työkykyyn ja hyvinvointiin!

Hae mukaan
OAJ:n luokan-, aineen-, erityisopettajien
ja opinto-ohjaajien
Kiila-kuntoutukseen
Kunnonpaikkaan!



Kenelle? Kiila-kuntoutus on tarkoitettu OAJ:n luokan-, aineen- ja erityisopettajalle sekä opinto-ohjaajalle

jos olet vakituksessa tai määräaikaisessa palvelussuhteessa ja tunnet, että työkykyysi on heikentynyt sairauden vuoksi – tai voi olla vaarassa heikentyä lähivuosina.

Kuntoutus sopii erityisesti, jos

- työtehtävistä suoriutuminen, kuormittuneisuus tai jaksamisvaikeudet ovat alkaneet mietityttää
- työpaikan ja työterveyshuollon keinot eivät ole riittäneet tukemaan työkykyäsi.

Kurssi ei sovellu, jos sinulle ryhmämuotoinen kuntoutus ei ole oikea vaihtoehto, jos päihdeongelma on akuutti tai hoitamaton, tai jos motivaatiosi sitoutua kuntoutukseen puuttuu.

Kiila-kurssin tavoitteena on tukea sinua pysymään työssäsi, löytämään keinoja jaksamiseen ja vahvistamaan voimavarojasi.

Missä?

Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Jokiharjuntie 3, 70910 VUORELA

Hakuohjeet

1. Ota yhteyttä omaan työterveyshuoltoosi, keskustele lääkärin kanssa kuntoutuksen tarpeesta ja pyydä lääkärin B-lausunto kuntoutusta varten.
2. Täytä Kelan kuntoutushakemus [Kela KU 101](#) ja selvityslomake [Kela KU 200](#) (tämä lomake täytetään esihenkilön kanssa) sekä liitä niihin lääkärin B-lausunto.
3. Palauta hakupaperit liitteineen Kelaan postin kautta tai sähköisesti OmaKelassa

Hakemuksessasi voit nostaa esille esimerkiksi tällaisia asioita, joita otetaan huomioon kuntoutustarvetta arvioitaessa

- työstä johtuva fyysinen tai psyykinen kuormittuneisuus
- vaikeudet ammatissa tai työtehtävissä suoriutumisessa
- oireet, jotka pahenevat työssä
- runsaat työstä poissaolot tai terveyspalveluiden käyttö (tai mahdottomuus olla poissa töistä)
- työtehtäviin tai järjestelyihin tulleet muutokset
- vähäiset mahdollisuudet vaikuttaa omaan työhösi
- muut elämäntilanteeseen liittyvät tekijät

Kuntoutuksen ajalta sinulla on mahdollisuus saada kuntoutusrahaa ja matkakorvauksia. Varmista omalta työnantajaltasi maksetaanko sinulle kuntoutuksen ajalta palkkaa. Itse kuntoutus on maksutonta

OAJ:n luokan-, aineen-, erityisopettajien ja opinto-ohjaajien 1. Kiilakurssi, numero 97228

Asiakkaan yksilöllisen alkutilanteen kartoitus

helmi-maaliskuu 2026	ennakkoyhteydenotto puhelimella Kunnonpaikasta
23.3. tai 30.3.2026	Yksilöllinen avopäivä Kunnonpaikassa tai etäyhteydellä
	*Suositellaan läsnäoloa Kunnonpaikassa, koska päivä sisältää yksilöllisiä tapaamisia ja testejä esim. lääkäri, fysioterapeutti
xx.xx	työpaikkatapaaminen etäyhteydellä tai työpaikkakäyntinä. Aika sovi- taan Yksilöllisessä avopäivässä

Ryhmäjaksot

14.-17.4.2026	ensimmäinen ryhmäjakso Kunnonpaikassa
31.8.-4.9.2026	toinen ryhmäjakso Kunnonpaikassa
2.-5.2.2027	kolmas ryhmäjakso Kunnonpaikassa

Näiden välissä verkkokuntoutusta ja yksilöllisiä valmennuskertoja 1-5 kpl

OAJ:n luokan-, aineen-, erityisopettajien ja opinto-ohjaajien 2. Kiilakurssi, numero 97229

Asiakkaan yksilöllisen alkutilanteen kartoitus

maaliskuu 2026	ennakkoyhteydenotto puhelimella Kunnonpaikasta
31.3. tai 1.4.2026	Yksilöllinen avopäivä Kunnonpaikassa tai etäyhteydellä
	*Suositellaan läsnäoloa Kunnonpaikassa, koska päivä sisältää yksilöllisiä tapaamisia ja testejä esim. lääkäri, fysioterapeutti
xx.xx	työpaikkatapaaminen etäyhteydellä tai työpaikkakäyntinä. Aika sovi- taan Yksilöllisessä avopäivässä

Ryhmäjaksot

21.-24.4.2026	ensimmäinen ryhmäjakso Kunnonpaikassa
7.-11.9.2026	toinen ryhmäjakso Kunnonpaikassa
10.-13.2.2027	kolmas ryhmäjakso Kunnonpaikassa

Näiden välissä verkkokuntoutusta ja yksilöllisiä valmennuskertoja 1-5 kpl

Kiila-kurssin tavoite on edistää työssä olevien työkykyä ja työelämässä jatkamista. Tärkeää on aloittaa kuntoutus riittävän varhaisessa vaiheessa, jotta asiakkaan työssä jatkaminen voidaan turvata.

Hae kurssille mahdollisimman nopeasti – kahdeksan ensimmäistä/kurssi mahtuu mukaan!

Lisätietoja:

Päivi Rossinen
Kunnonpaikka
050 554 3330
paivi.rossinen@kunnonpaikka.com