

KIILA
rehabilitering på
Svenska för JHL
medlemmar 2025

vid Härmä Rehab
& Spa



Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Härmä Rehab & Spa

KIILA REHABILITERING

för svenskspråkiga JHL medlemmar 2025

Kiila-rehabiliteringen är yrkesinriktad rehabilitering som ska bevara och förbättra arbetsförmågan hos personer i arbetslivet.

För vem?

- du har fast anställning, du har upprepade visstidsanställningar
- du har en sjukdom eller en skada som de senaste åren väsentligt har försämrats eller de närmaste åren kan försämrats din arbetsförmåga och möjligheten till inkomstförvärvande
- det finns ett konstaterat och upplevt behov av stöd för att orka fortsätta arbeta. Bakom rehabiliteringsbehovet kan ligga förändringar i arbetet eller att du har små möjligheter att påverka ditt arbete. Detta kan ta sig uttryck i försämrade arbetsprestation, i upplevd belastning eller i hälsoproblem som orsakas av ständig belastning och som nedsätter arbetsförmågan.

Mål: Målet med KIILA-rehabilitering är att förbättra och stödja din arbetsförmåga och hjälpa dig att hålla dig kvar i arbetslivet.

Längd: Rehabiliteringskursen innehåller 1 öppenvårdsdag (kan ske på distans) och 3 grupperperioder (totalt 13 dygn) på plats vid Härmä Rehab & Spa samt 4-7 individuella kontakter på distans. Rehabiliteringsprocessen är 1-1,5 år

Tipunkterna för svenskspråkig Kiila-kurs nummer 94020

Inledande samtal samt öppenvårdsdag under perioden 24.3-4.5-2025

1. Grupperperioden 5 dygn 5-9.5.2025
2. Grupperperioden 5 dygn 20-24.10.2025
3. Grupperperioden 3 dygn 11-13.8.2025

Så här ansöker du om kiila-rehabilitering:

Ta kontakt med egen företagshälsovård. Besök din företagsläkare eller din vårdande läkare som bedömer din situation och kan skriva ut ett B-utlåtande.

Ansök till kiila-rehabilitering med blankett KU101r samt KU200r **senast 7.2.2025**
Kursen bekostas i sin helhet av FPA och är kostnadsfri för deltagarna.

Egen ansökan med bilagor inlämnas till FPA, PB 10, 00056 FPA, eller via FPA:s e-tjänst. **Meddela gärna Jessica när du lämnat in ansökan!**

Information:

Jessica Havulehto, sakkunnig inom rehabilitering och arbetshälsa
jessica.havulehto@harmankuntoutus.fi, tfn 050 516 0360

JHL /Tuula Haavasoja
tuula.haavasoja@jhl.fi, tfn 040 310 1245



Må bra på jobbet!

*Stärk dina resurser genom
Kiilarehabilitering*



Vill du stärka de psykiska och fysiska resurser som du behöver i ditt arbete?

Vid Kiila-rehabilitering söker du tillsammans med ett multiprofessionellt team lösningar på utmaningar som rör ditt arbete och din arbetshälsa.

Kiila-rehabiliteringen hjälper dig också att utvecklas och må bra på jobbet.



Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Härmä Rehab & Spa



Syftet med KIILA-rehabilitering är att förbättra arbetsförmågan så att man ska kunna stanna kvar i arbetslivet.

NÄR PASSAR KIILA-rehabilitering?

- Om du är anställd eller arbetar som företagare och har en sjukdom som försvårar ditt arbete
- Om du har fått hjälp av företagshälsovården och på din arbetsplats men hjälpen inte verkar räcka till
- Om du behöver hjälp av sakkunniga i yrkes- och arbetshälsorelaterade frågor och med din hälsa och livshantering.
- Det finns ett konstaterat och upplevt behov av stöd för att orka fortsätta arbeta.
 - förändringar i arbetet eller att man har små möjligheter att påverka sitt arbete.
 - försämrad arbetsprestation, i upplevd belastning eller i hälsoproblem som orsakas av ständig belastning och som nedsätter arbetsförmågan.
 - Förvärrade sjukdomssymtom på jobbet, ökat anlitande av hälsovårdstjänster samt arbetsfrånvaro kan också vara ett tecken på försämrad arbets- och funktionsförmåga.





KUNTOUTUSOSASTO AULA
REHABILITERINGSAVDELNING AULA

← AREENA



Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Härmä Rehab & Spa

Rehabiliteringen ska sättas in tillräckligt tidigt för att du ska kunna fortsätta arbeta.

KIILA-rehabiliteringen genomförs i samarbete med företagshälsovården och din arbetsplats. Samarbetet mellan företagshälsovården och arbetsplatsen är nödvändigt för att din arbetsförmåga ska kunna bevaras eller återställas

Ett villkor för rehabilitering är att du själv har konstaterat att du behöver stöd och är villig att göra ändringar.





Kiila-rehabiliteringen är kostnadsfri för dig!

5h per dag ledda aktiviteter

Frukost lunch o middag, logi i dubbelrum, fri tillgång till badavdelning



Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Härmä Rehab & Spa





Vid Kiila-rehabilitering i kursform ingår 5–8 klienter i rehabiliteringsgruppen.

- ett inledande videosamtal med vår personal och klientens chef (efter 24.3)
- en kartläggning av utgångsläget som omfattar en individuell rehabiliteringsdag för klienten antingen hos oss i Härmä eller i form av ett videosamtal (före 5.4)
- tre grupperperiod: 5+5+3 dagar hos oss i Härmä. (5-9.5+20-24.10+11-13.8)
- 2–5 videosamtal , vid det avslutande samtal deltar också klientens chef och företagshälsovården





Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Härmä Rehab & Spa

För att söka på kurs behövs ett B-läkarintyg.

Kortfattat så bör B-utlåtandet innehålla:

- **vilken sjukdom eller skada du har**
- **din arbets- och funktionsförmåga och dess begränsningar**
- **vilken rehabilitering din läkare rekommenderar**
- **skälen till varför rehabiliteringen är nödvändig för dig**
- **vilka mål för rehabiliteringen**





Ansökan

Ansökningsblanketterna KU101r + KU200r
Bifoga B- läkarintyg där det framkommer
behov av rehabilitering

Sänd till: FPA, Pb 10, 00056 FPA eller via e-
tjänsten MITT Fpa! **SENAST 7.2!**

Handläggningstid 4-5 veckor, beslutet
postas o syns också i Mitt Fpa

Info o kallelsebrev kommer från oss samt
kontakt per telefon!

Max 8 personer ryms med! Om du ej ryms
med– individuell kiila

Om du får avslag kontakta Jessica



Fpa deltar i resans kostnader(25€/enkelväg självrisk)

Rehabiliteringspenning under tiden (ca 60% av lönen)

Enkelrums tillägg 38 euro/ natt

Om vägen är lång kan man
komma 1 dag tidigare kostar 55 euro
Fpa ersätter 20,18€ av logi

Hundrum finns!





Härmän Kuntoutus & Kylpylä



Härmän Kuntoutus & Kylpylä

Andra möjliga kurser:

- Multidisciplinär Individuell rehabilitering
- Hjärtkurser
- Cancer
- Typ 1 diabetes / MBS och typ 2 diabetes
- TULES rygg, nacke, led,
- ORAS utmattningssymtom, sömnbesvär
- SILMU depression/ångest
- Astmakurs / sjukdomar i andningsorgan, anpassning
- Reumakurs, anpassning & rehabilitering



TACK!- och tveka inte att ta kontakt om du har frågor!

Jessica Havulehto 050 5160360
jessica.havulehto@harmankuntoutus.fi

www.harmankuntoutus.fi
@harmankuntoutus
Härmän Kuntoutus & Kylpylä

@harmarehab
Härmä Rehab & Spa

