

KIILA-kuntoutus

Kiila-kuntoutus - Kuntoutus- ja työelämäpalvelut Kaisankoti

Akavan erityisalat
14.1.2026

Ari Vehmas, vastaava lääkäri
Eveliina Kauppila, Kiila-palveluvastaava
Ari Juvankoski, Kiila-tiimivastaava

Kiila-kuntoutus *taustaa*

KIILA-kuntoutus korvasi 2016 ASLAK-kuntoutuksen (ja TYK-kuntoutuksen)

- Kuntoutussäätiön tutkimuksen mukaan eivät olleet riittävän vaikuttavia



Kuntoutussäätiö

Kiila-kuntoutuksen *tavoite..*

.. edistää työssä olevien työkykyä ja työelämässä jatkamista..

.. yhteistyössä asiakkaan, työnantajan ja työterveyshuollon kanssa!

Kenelle Kiila-kuntoutus ?

- **Vakiintunut työtilanne:** vakituinen/määräaikainen toistuva työsuhde tai yrittäjä
- **Työkyky heikentynyt** / heikentynvä **sairauden tai vamman vuoksi**
- **Jaksamis- tai suoriutumisvaikeuksia työtehtävissä** kuormittumiseen liittyen
- + **Työterveyshuollon resurssit riittämättömät** työkyvyn ylläpitämisessä

Sairauden tai vamman vuoksi ?

		Asiakirjasta _____	
2 LAUSUNNON TARKOITUS	☐	Sairauspäiväraha	☐ Erityiskorvattavat lääkkeet tai kliiniset ravintovalmi
	☐	Työterveyshuollon lausunto työssäjatkamis- mahdollisuuksista	☒ Kuntoutus
	☐	Osasairauspäiväraha	☐ Työkyvyttömyyseläke / Kuntoutustuki
	☐	Muu, mikä?	
3 SAIRAUDET	Työkykyyn vaikuttavat sairaudet tärkeysjärjestyksessä (myös ICD-10-koodit)		
	E78.0:Hyperkolesterolemia Z10.0:Työterveystarkastus		

Kenelle Kiila-kuntoutus ?

- **Vakiintunut työtilanne:** vakituinen/määräaikainen toistuva työsuhde tai yrittäjä
- **Työkyky heikentynyt / heikentynvä** **sairauden tai vamman vuoksi**
- **Jaksamis- tai suoriutumisvaikeuksia työtehtävissä** kuormittumiseen liittyen
- + **Työterveyshuollon resurssit riittämättömät** työkyvyn ylläpitämisessä

Kenelle Kiila-kuntoutusta ?

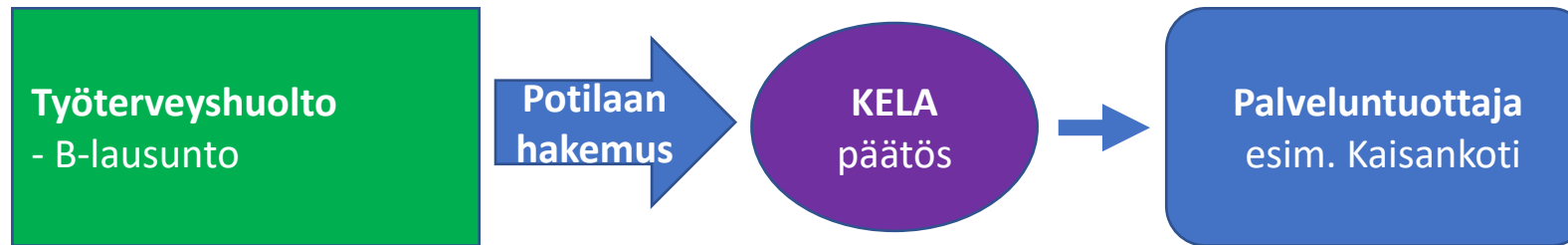
Haasteita työssä ja/tai elämässä

- työssä jaksamisen haasteita
- pitkittyneitä sairauslomia, työkyvyttömyyden uhkaa
- unettomuutta, mielialaongelmia, ahdistuneisuutta
- haastavia asioita lähipiirissä

>> Kiilan moniammatillinen tiimi etsii yksilöllisiä ratkaisuja

Kuntoutukseen hakeutuminen ja toteutus

Kelan kuntoutus



Kiilaan hakeminen (yksilön kannalta)

1. **Työkyvyn heikkenemisen tunnistaminen** (työterveyshuolto / lähiesihenkilö / itse)

>> lääkäri toteaa kuntoutuksen tarpeen ja kirjaa B-lausunnon

2. **Työntekijä hakee Kiila-kuntoutukseen**

>> hakemus Kelalle + 2 liitettä + lääkärin B-lausunto

Kiilaan hakeminen (yksilön kannalta)

1. Työkyvyn heikkenemisen tunnistaminen (työterveyshuolto / lähiesihenkilö / itse)

>> lääkäri toteaa kuntoutuksen tarpeen ja kirjaa **B-lausunnon**

2. Työntekijä hakee Kiila-kuntoutukseen **KU 101-lomakkeella**

>> hakemus Kelalle ja **KU 200-lomake** (esihenkilön kanssa täytetty)

Kuvaus

Hakuohjeet

Kurssiaikataulu

Kuvaus

Kiilan tavoitteena on kuntoutujan työkyvyn parantaminen ja tukeminen sekä työelämässä pysyminen.

Kenelle

Siihen voivat hakea alle 67-vuotiaat työssä olevat tai yrittäjät, jotka kokevat haasteena työssäjaksamisen tai työssä selviämisen.

Kiila-kurssi

KIILA-kurssi vai KIILA-yksilökuntoutus?

KIILA-yksilökuntoutus !

Työntekijä voi hakeutua KIILA-yksilökuntoutukseen työterveyshuollon kautta:

- jatkuva haku
 - akuutisti tai oikea-aikaisesti kuntoutukseen (esim. kolmikantaneuvottelussa)
- >> palveluntuottaja muodostaa KIILA-kuntoutusryhmän 3–6 osanottajasta

Työnantaja voi hakea KIILA-kurssia työntekijöilleen

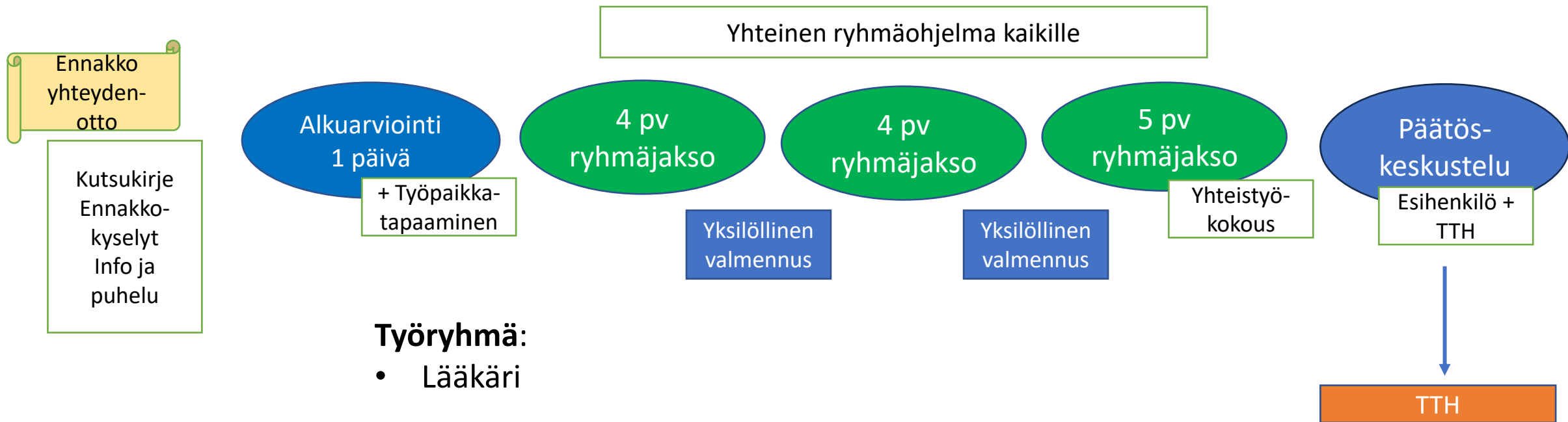
>> Suunnittelukokous (TTH, työnantaja ja Kaisankoti)

- kuntoutuskurssilla 5–8 osallistujaa
- kurssin kesto n. 1 vuosi

KIILA-kuntoutuksen *rakenne*

- Asiakkaan alkuarviointi
- Ryhmäjaksot
- Yksilölliset tapaamiset
- Asiakkaan päätöskeskustelu

Kiila kuntoutus



Työryhmä:

- Lääkäri
 - psykologi
 - fysioterapeutti
 - työelämän asiantuntija
- >> omaohjaaja

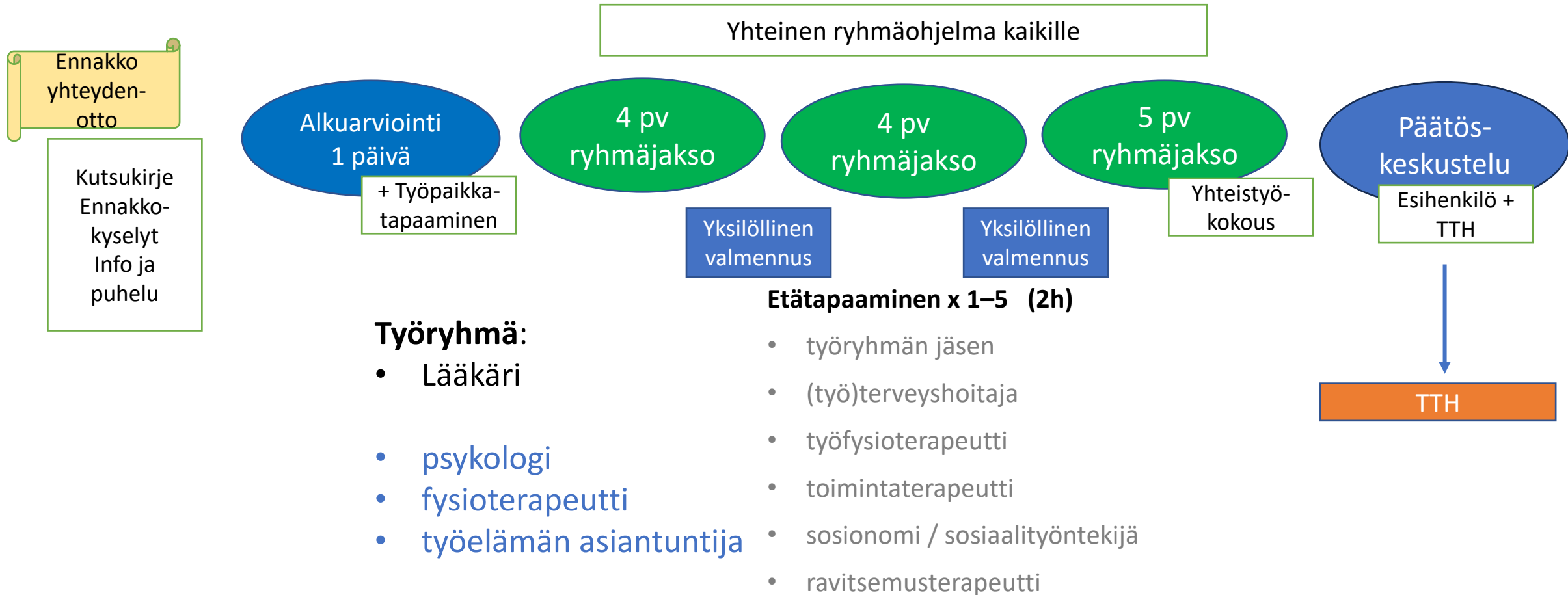
Yksilöllinen **alkuarviointi**

1) Yksilölliset asiantuntijoiden **tapaamiset** (1 päivä) paikan päällä tai etänä

2) Työpaikkatapaaminen (lähiesihenkilö, työntekijä ja Kaisankodin työryhmän jäsen)

- yleensä etänä 1-2 h

Kiila kuntoutus



Ryhmäjaksot

- 5-8 osallistujaa
- Omaohjaajan yksilölliset tapaamiset (30–60 min)





Omaohjaajan yksilölliset tapaamiset

Teemat:

1) Ammatillinen teema (työhön ja työhyvinvointiin liittyvät)

2) Terveysteema (terveyteen ja elämänhallintaan liittyvät)

- Käytännön harjoittelua (työ- ja toimintakykyä tukevia)
- Ohjattuja ryhmäkeskusteluja (kokemusten jakamista ja kysymyksiä)
- Pienryhmätyöskentelyä (vaihtoehtoisia ratkaisuja työhyvinvointiin)
- Fyysistä aktivointia (omatoimisuuden lisääminen)

Arviointi (standardoiduin mittarein):

Alku- vs. lopputilanne

- **BDI 21** (mieliala)
- **WHOQOL-BREF** (elämänlaatumittari)
- **Työkyky** (työkyky suhteessa parhaaseen työkykyyn 0-10 etc.)
- **GAS** (omat tavoitteeni –lomake)

Asiakkaan päätöskeskustelu

Palveluntuottajan luona / etänä (1-2h)

- Asiakas
- Lähiesihenkilö
- Työterveyshuollon edustaja
- Kiilan palveluntuottaja (esim. Kaisankoti)

Esihenkilön tehtävät (Kiila)

- **Osallistua** palveluntuottajan ...
 - Työpaikkatapaamiseen
 - Yhteistyökokoukseen
 - Päätöskeskusteluun
- **Suunnitella asiakkaan seuranta** yhteistyössä asiakkaan ja työterveyshuollon kanssa
- **Tehdä yhteistyötä** palveluntuottajan ja työterveyshuollon kanssa

Työterveyshuollon tehtävät (Kiila)

- **Suunnittelupalaveri** palveluntuottajan ja työnantajan kanssa
- **Yhteistyökokous ja päätöskeskustelu**
- **Kuntoutuksen jälkeinen seuranta** jatkosuunnitelmiseen

Kaisankodin ammattilaiset kertovat:



- **Kaisankodin KIILA-kuntoutus ei ole ..vaan**

- Ei ole raskas vaan vaikuttava prosessi !
- Ei ole pelkkä jumppaleiri vaan suunnitelmallista työkyvyn tukemista
- Ei ole terveyspainotteista vaan kokonaisvaltaisesti yksilöä arvioivaa ja tukevaa
- Ei ole varhaiskuntoutusta (ASLAK) vaan enemmän vaikuttavaa, mihin TTH ja esihenkilö sitoutuvat

Kaisankodin Kiilassa:

- Pidetään hauskaa ja rentoudutaan
- Opetellaan erilaisia elämänhallinnan taitoja, tunnetaitoja ja omien rajojen asettamista
- Näkökulman vaihtamisen taito, johon myös keinot / työvälineet
- Aivojen muovautuvuuden huomioiminen elämäntapamuutoksissa
- Lähipiirin kuormitustekijöiden käytännöllistä ohjantaa

Kaisankodin KIILA-kuntoutuksen aiheita

- Aiheina mm.
 - aivojen muovautuvuus
 - työn muokkaus
 - työnhallinta
 - vastuullinen työkäyttäytyminen
 - elämänpolku (syväluotaus elämään)
- Tavoitteena myös työyhteisön ”kuntoutuminen” ei ainoastaan yksilön kuntoutusta

Kaisankodin KIILA-kuntoutus

- Kuntoutusprosessi (n. 1 v.) on riittävän pitkä:
 - .. aikaa paneutua asiakkaan elämäntilanteeseen (= tulevat kuulluksi ja kohdatuksi)
 - .. aikaa yksilöllisten muutosten toteutumiseen ja tulosten havaitsemiseen
- Tavoitteena pysähtyminen (etäisyys omaan arkeen kartanoympäristössä)
- Vertaistuki ohjattuna tukee yksilöiden kuntoutumista
 - Keskustelu jatkuu vapaa-ajalla (iltaisin)

Vertaistuki..

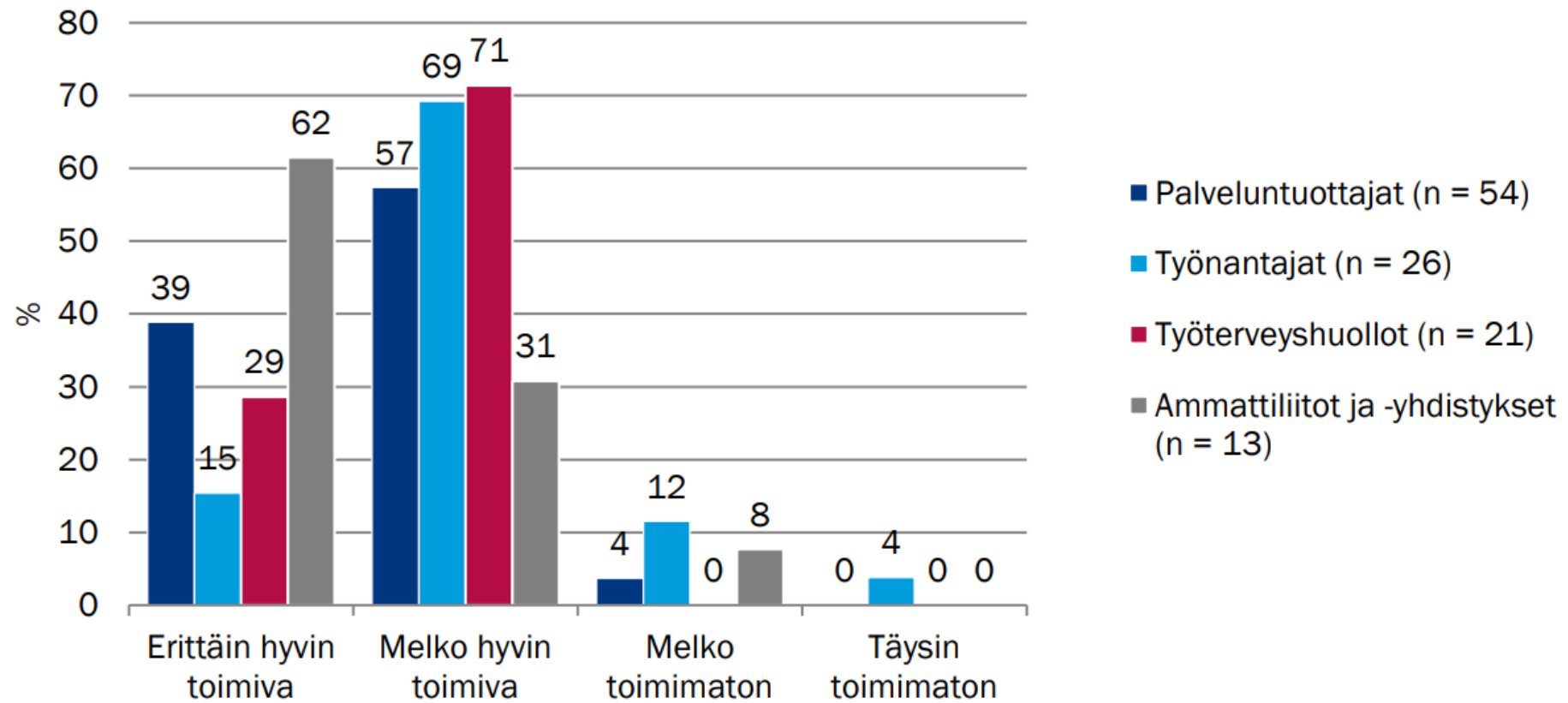
- .. on kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa
- .. on kokemustietoon perustuvaa tukea - kertomista ja kuuntelemista
- ymmärrystä ja tukea toisilta, mikä auttaa omien tunteiden käsittelyssä ja esiintuomisessa
- kokemusta siitä, ettei ole yksin ongelmiansa kanssa
 - ✓ mahdollisuus normaaliuden kokemukseen
 - ✓ ei pelkoa psyykkisesti sairaaksi leimaatumisesta
- oman tilanteen parempi hahmottaminen vertaistuen kautta
- käytännöllisten ratkaisujen löytäminen vinkkien kautta

Arviointitutkimus 2023:

KIILA-kuntoutus pääsee tavoitteeseensa

Kuntoutussäätiön tutkimushanke
Mika Ala-Kauhaluoma etc

Kuvio 3. KIIILA-kuntoutuksen toimivuus kuntoutusmuotona työntekijöiden tarpeiden kannalta vastaajaryhmittäin.



KIILA

Arviointitutkimus 2023

- toisinaan tullaan liian myöhäisessä vaiheessa, jolloin työkykyongelmat kasvaneet jo suuriksi
- erityisen tärkeänä nähtiin **esihenkilöiden sitoutuminen**
- **yhteistyön** kehittämiseen olisi edelleen panostettava (**kuntoutujat, työnantajat, TTH**)
- **Kiila** tulisi tehdä **tunnetuksi** markkinoimalla ja tiedottamalla esim. **työpaikoilla**

KIILA-kuntoutuksen toimenpidesuositus 1.

”Olisi varmistettava se, että kokonaisvaltaiseen ammatilliseen kuntoutukseen pääsee **riittävän varhain, kun vielä jaksaa uudistua ja uudistaa työtään**”

Kaisankoti

KUNTOUTUS- JA TYÖELÄMÄPALVELUT



www.kaisankoti.fi
www.backby.fi

[Backbyn Kartano Espoo \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/BackbynKartanoEspoo)

14.1.2026



VehmasA Kiila /Akava



SUOMEN VAHVIMMAT KULTA

Kaisa Kallion
kansalaislahjasäätiö sr
FI02014246 | 2024

Kiilan palveluvastaava
Eveliina Kauppila
eveliina.kauppila@kaisankoti.fi
p. 050 465 9924

Kiilan tiimivastaava
Ari Juvankoski
ari.juvankoski@kaisankoti.fi
p. 050 330 0538

Vastaava lääkäri
ari.vehmas@kaisankoti.fi
Ari Vehmas
p. 050 401 7984

Toimisto; p. 050 470 0319 [toimisto\(at\)kaisankoti.fi](mailto:toimisto(at)kaisankoti.fi)



Kaisa Kallion kansalaislahjasaatio
Kaisankoti



Kaisakallionsaatio



Kaisankoti

14.1.2026



VehmasA Kiila /Akava

Kaisankoti