

KIILA- kuntoutus Imatran Kylpylässä

KIILA-kuntoutuksen tavoitteena on kuntoutujan työkyvyn parantaminen ja kuntoutujan työelämässä pysymisen tukeminen. Kuntoutus perustuu toimiviin ratkaisuihin ja käytäntöihin, jotka liittyvät kuntoutujan työhön ja hänen terveytensä sekä elämäntilanteensa tukemiseen. Osa kuntoutuksesta tapahtuu ryhmässä hyödyntäen samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kokemuksia. Osa kuntoutuksesta on yksilöllistä ja painottuu kuntoutujan omiin tarpeisiin ja tavoitteisiin.

KIILA-kuntoutuksessa tehdään tiivistä yhteistyötä työnantajan ja työterveyshuollon kanssa. Työnantaja ja työterveyshuolto ovat mukana mm. yksilöllisissä käyntikerroissa ja kurssin aikana järjestettävässä yhteistyökokouksessa.

Imatran Kylpylässä kuntoutuja nauttii kuntoutuksesta upeissa puitteissa Saimaan rannalla. Monipuoliset liikuntatilat ja ympärillä oleva luonto lenkkeily- ja hiihtomaastoineen aktivoivat kurssilaisia löytämään uusia liikuntamuotoja. Kuntosali sekä Kylpylä Taikametsän saunat ja altaat ovat kuntoutujien vapaasti käytettävissä koko kurssin ajan. Imatran Kylpylään on helppo tulla omalla autolla tai julkisilla kulkuneuvoilla.



KIILA- kuntoutus

Kenelle?

Kohderyhmänä ovat työssä olevat alle 67-vuotiaat henkilöt, jotka ovat vakituisessa tai määräaikaisessa työsuhteessa tai yrittäjinä.

Kuntoutuksen sisältö

Kuntoutuksen kokonaiskesto on yhteensä noin 18 vuorokautta, jotka toteutuvat 1–1,5 vuoden aikana. Kuntoutus toteutetaan ryhmätoimintana, mutta se suunnitellaan yksilöllisesti. Kuntoutus muodostuu seuraavista:

- Kuntoutujan tilanteen arviointi: työelämän asiantuntija vierailee työpaikallasi ja sinut haastatellaan Imatran Kylpylässä työryhmän toimesta
- Yksilölliset käyntikerrat (halutessasi 1–2 käyntikertaa kuntoutusprosessin aikana)
- Kolme ryhmäjaksoa Imatran Kylpylässä (majoitusmahdollisuus)
- Päätösosa

Imatran Kylpylän KIILA-työryhmään kuuluu erikoislääkäri, työpsykologi, fysioterapeutti ja työelämän asiantuntija. Erityistyöntekijöinä kurssilla mukana on työfysioterapeutti, työterveyshoitaja, ravitsemusterapeutti ja toimintaterapeutti.

Kuntoutus sisältää yksilöllisiä haastatteluja ja tapaamisia sekä ryhmämuotoista keskustelu- ja ryhmätoimintaa.

Sisältö muodostuu terveysteemasta ja ammatillisesta teemasta. Ammatillisen teeman sisällössä käsitellään mm. työn muutoksia, vaatimuksia, nykytilaa ja sujumista sekä yksilön kuormittumista, voimavaroja ja palautumista. Terveysteemana käsitellään mm. terveystilaa, ravitsemusta, nukkumista, mielialaa, liikuntaa ja kuntoutujan elämäntilannetta.

Kurssille hakeutuminen ja kuntoutusraha

Kurssille hakeudutaan työterveyshuollon, julkisen tai yksityisen terveydenhuollon kautta. Kela tekee päätöksen kuntoutuksesta. Kuntoutus on kuntoutujalle maksuton. Kuntoutuspäiviltä voi hakea Kelasta kuntoutusrahaa.

Lisätietoja kuntoutuksesta myös Kelan sivuilta: www.kela.fi/kuntoutus



Lisätietoja

Imatran Kylpylä / Toimisto Minna Sepponen
p. 020 7100 530, minna.sepponen@imatrankylpyla.fi

Työelämänasiantuntija Salla Huolman
p. 040 4864 201, salla.huolman@imatrankylpyla.fi

Imatran Kylpylä / Imatran Liikunta- ja kuntoutumiskeskus
Purjekuja 2, 55420 Imatra