



*Tule kuntoutumaan - Vaikuta työ- ja toimintakykyysi*

**Toimi  
pian!**

## PAM:n majoitus-, ravitsemus- ja vapaa-ajan palveluiden henkilöstön TYK-kuntoutus 64000

**Kelan kustantama työkykyä ylläpitävä ja parantava TYK-kuntoutus toteutetaan Härmän Kuntokeskuksessa.**

TYK-kuntoutus on tarkoitettu majoitus- ja ravintola-alalla sekä vapa-ajan palveluissa työskenteleville, joilla työkyky ja ansiomahdollisuudet ovat heikentyneet sairauden, vian tai vamman vuoksi. Kela huomioi myös fyysisen ja psykososiaalisen kuormittuneisuuden, joka alentaa työkykyä.

Mikäli olet halukas panostamaan oman työkykysi ylläpitoon, niin ota yhteyttä työterveyshoitajaasi mahdollisimman pian.

Toimita hakemuksesi liitteineen lähimpään Kelaan mahdollisimman pian viimeistään 4.1.2016 mennessä.

Kuntoukseen hakua varten tarvittavat seuraavat lomakkeet:

- Kuntoutushakemus (KU 101) sekä seuraavat liitteet:
- Työterveyslääkärin B-lausunto, jossa sinulle suositellaan TYK-kuntoutusta.
- "työterveys-/terveydenhuollon selvitys - TYK-toiminta (KU 108).
- Esimiehen täyttämä lomake:  
" Esimiehen selvitys / Tyk-toiminta (Ku 109)

**PAM:n yhteyshenkilö:**

Sosiaalipoliittinen asiantuntija Egëzona Klllokoqi  
egezona.klllokoqi@pam.fi, puh. 020-7742099

**Lisätietoja kuntoutuksesta Härmän Kuntokeskuksessa antaa:**

Kuntoutuksen ja työhyvinvoinnin asiantuntija Riitta Puumala 050 371 4712  
tai Palveluesimies Johanna Valkonen, puh. 06 483 1592  
etunimi.sukunimi@harmankuntokeskus.fi

**TYK-kuntoutuksen kokonaispituus on 33 vrk, joka toteutetaan viidessä jaksossa noin 2 vuoden aikana seuraavasti:**

<i>I Selvitysjakso</i>	<i>15.-19.2.2016</i>
<i>II Selvitysjakso</i>	<i>9.-16.5.2016</i>
<i>I Valmennusjakso</i>	<i>9.-13.1.2017</i>
<i>II Valmennusjakso</i>	<i>21.-25.8.2017</i>
<i>Päätösjakso</i>	<i>5.-14.2.2018</i>

**TYK-kuntoutus on kokonaisuudessaan Kelan rahoittamaa, kuntoutujalle maksutonta toimintaa, joista kuntoutusjaksojen ajalta Kela maksaa kuntoutusrahaa sekä korvaa matkat edullisimman matkustustavan mukaan.**



**HÄRMÄN KUNTOKESKUS**  
Vaasantie 22, 62375 Ylihärnä  
Puh. (06) 4831 111  
www.harmankuntokeskus.fi



**HÄRMÄN KUNTOKESKUS**