

## Kuntoutustietoa yrittäjille



Hyvä fyysinen ja psyykkinen kunto ovat perustekijöitä työkyvyn ylläpidossa. Tässä esitellään lyhyesti mahdollisuuksia, joiden avulla yrittäjä voi huolehtia omasta fyysisestä kunnostaan ja/tai tarvittaessa hakeutua kuntoutukseen. Esiteltäväksi on valittu kuntoutuspalveluita, joita yrittäjän arvioidaan tarvitsevan yleisimmin. Tiedot on koottu syyskuun 2011 tilanteen mukaan ja tietojen paikkansa pitävyys tulee tarkistaa.

# Kuntoutus

”Kuntoutus voidaan määritellä ihmisen tai ihmisen ja ympäristön muutosprosessiksi, jonka tavoitteena on toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, hyvinvoinnin ja työllisyyden edistäminen.” Kuntoutusselonteko 2002.

[Omatoimisen](#) työ- ja toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin ylläpitämisen ohelle voit tarvita ja hyötyä seuraavista

[Kuntoremonttikurssit](#)

[ASLAK®-kuntoutus \(ammattillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus\)](#)

[TYK-kuntoutus \(työkykyä ylläpitävä ja parantava valmennus\)](#)

[Lääkinnällinen kuntoutus \(esim. työ- ja toimintakykyä parantava hoito, kuntoutusjaksot, apuvälineratkaisut\)](#)

[Sairausryhmäkohtaiset kuntoutus- ja valmennuskurssit](#)

[Ammatillinen kuntoutus](#)

Kuntoutuspalveluita on suunniteltu sekä

- ★ varhaisvaiheeseen oireiden ilmaannuttua että
- ★ tilanteeseen, jolloin henkilöllä on lääketieteellisesti todettu työ- ja toimintakykyä heikentävä vika, vamma tai sairaus.

# Kuntoutus

Kuntoutus voi tarkoittaa esimerkiksi oireenmukaista hoitoa, työkokeilua, sopeutumisvalmennusta, uudelleenoulutusta, elinkeinotukea. Jos olet ollut pidemmällä sairauslomalla, sinulla on mahdollisuus palata töihin tuetusti esim. [osasairausloman](#) tai työkokeilun turvin. Työhyvinvointiisi voit saada tukea myös erilaisista alueellisista työhyvinvoinnin hankkeista. Näistä ja yrittäjille suunnatuista kuntoutuksista voit saada tietoa oman yrittäjähdistyksesi kautta. Tarkista myös oman työterveyshuoltosopimuksesi tarjoamat palvelut.

## Kenelle

Kuntoutuksen tarkoituksena on tukea yrittäjiä silloin, kun

- ✳ työ- ja toimintakyvyn ylläpito on vaikeaa
- ✳ työ- ja toimintakyky on heikentynyt tilapäisesti, pidemmän aikaa tai pysyvästi

Aloite kuntoutusmahdollisuuksien selvittelyyn voi tulla yrittäjältä itseltään, työterveyshuollolta tai terveydenhuollolta ja tarvetta voidaan selvittää ilman sairauspoissaolojakin. Kela selvittää asiakkaan kuntoutustarvetta viimeistään siinä vaiheessa, kun sairaspäiväraha-kausi ylittää 60 arkipäivää. Kuntoutus on aina ensisijaista esimerkiksi [työkyvyttömyyseläkkeeseen](#) nähden.

# Kuntoutus

## Miten hakeudutaan

Terveystieteiden henkilöstä auttaa sinua kuntoutukseen hakeutumisessa. Hakemukseen tarvitaan yleensä lääkärin kirjoittama, kuntoutusta suosittava lääkärinlausunto (B-lausunto), joissain tapauksissa työterveyshoitajan suositus riittää. Sinun tulee täyttää kuntoutushakemus ja liittää siihen tarvittavat selvitykset.

## Kuka maksaa

Kuntoutuksen [järjestämisvelvollisuudesta](#) eri tilanteissa on sovittu laissa ja maksajana voi olla esim. työeläkelaitos, Kela, tapaturma- tai liikennevakuutus tai työvoimahallinto. Kuntoutus on kuntoutettaville pääasiassa maksutonta. Joistakin kuntoutuksista peritään omavastuuosuus.

# Kuntoutus

## Toimeentulo kuntoutuksen aikana

Kuntoutuksen ajalta on mahdollista saada ansionmenetyksen korvauksena [kuntoutusrahaa](#). Matkakorvauksia maksetaan rahoittajatahon ohjeistuksen mukaisesti.

## Missä ja milloin kuntoutusta järjestetään?

Palvelutarjonnan voi tarkistaa mm. seuraavista osoitteista

Kuntoutusportti ➔ [Kuntoutuslaitokset](#)

VKK ➔ [Palveluverkosto, kuntoutuksen tuottajat/tuottajat](#)

Kela ➔ [Kuntoutuksen palveluntuottajien haku](#)

**Työterveyshuollon/terveydenhuollon ammattilaisten tehtävä on ohjata sinua kuntoutukseen hakeutumisessa. Keskustele heidän kanssaan kuntoutuksen eri vaihtoehtoista. Samalla selviää tarkka hakumenettely, mahdolliset kustannukset ja toimeentulo kuntoutuksen ajalta. Tärkeintä on, että pääset sinulle parhaiten soveltuvaan ja tarkoituksenmukaiseen kuntoutukseen!**

# Omatoiminen työ- ja toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin ylläpito

## Kunnon ylläpitäminen ”kotikonstein”

- ✧ arkiliikunta, luonnossa liikkuminen ja osallistuminen erilaisiin jumppa-liikuntaryhmiin on oiva tapa ylläpitää fyysistä kuntoa, samalla myös mieli virkistyy
- ✧ jos toimit yrittäjänä osakeyhtiömuodossa, voit hankkia liikuntaseteleitä omatoimisen liikunnan tukemiseen
- ✧ tarkista myös työtapojesi ergonomia
- ✧ liikunnan lisäksi myös muu hyvinvoinnista huolehtiminen auttaa jaksamaan
- ✧ ajankäytön suunnittelu ja hallinta tukee työn ja vapaa-ajan sovittamista
- ✧ fyysisen ja henkisen kunnon ylläpitämisellä ja kohentamisella ei ole ikärajaa

## Kuntoremonttiloma

- ✧ Kuntoremonttiloma ei ole kuntoutusta, vaan se on aktiiviloma, jonka aikana osallistujia kannustetaan ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja tuetaan omien liikunta- ja terveystottumisten arvioinnissa. Kuntoremonttiloman ohjelma on samantyylinen kuin kuntoremonttikurssilla, mutta se ei yleensä sisällä niin laaja-alaisia työ- ja toimintakyvyn testejä.
- ✧ Kuntoremonttilomalle haetaan esim. ammattiliittojen, Suomen ammattiliittojen lomajärjestön, T-lomien, A-lomien, Loma-yhtymän, Huoltoliiton ja Perhelomien kautta. Kuntoremonttiloma on em. tahojen tukemaa, ja osallistujalle jää maksettavaksi omavastuuosuus sekä matkakulut. Kuntoremonttiloman ajalta ei voi hakea Kelan kuntoutusrahaa. Kuntoremonttilomien hakemuksissa kysytään taloudellisia, terveydellisiä ja sosiaalisia perusteita hakemuksen tueksi. Lomille valitaan ensisijaisesti henkilöitä, jotka eivät ole niille aikaisemmin osallistuneet. Joidenkin ammattiliittojen lomille voi hakeutua joka toinen vuosi.

# Kuntoutukset

## Kuntoremonttikurssi

- ✦ Kuntoremonttikurssi on varhaisvaiheen kuntoutusta. Se on tarkoitettu työkyvyn tukemiseen henkilöille, joille kuntoutus on tarpeen työterveyshuollossa havaittujen työ- tai ansiokykyongelmien perusteella. Kuntoremonttikurssien tavoitteena on tukea työssä jaksamista ja motivoida terveellisiin elämäntapoihin sekä itsestä huolehtimiseen.
- ✦ Kuntoremonttikurssin pituus on yleensä 5–7 vuorokautta, johon sisältyvät myös seuranta-päivät. Kurssi sisältää osallistujien työ- ja toimintakykyä kartoittavia suoritustestejä ja tutkimuksia, omakohtaisen liikuntaohjelman laatimisen sekä luentoja mm. terveyteen ja ravitsemukseen liittyvistä asioista.
- ✦ Kuntoremonttikursseja järjestävät useat eri toimijat. Kuntoremonttikurssille lähdetään työterveyshuollon suosituksesta. Kelan loma-ke KU 114 (ilmoitus kuntoutuspäätöksestä kuntoutusrahan hakemista varten) on syytä täyttää yhdessä työterveyshuollon kanssa.

Kurssille hakeva täyttää tarvittaessa kunto-remontteja tarjoavan toimijan lomatukihakemus-kaavakkeen.

- ✦ Kela ei osallistu kurssikustannuksiin, vaan maksaa kurssin ajalta toimeentuloturvana kuntoutusrahaa silloin, kun sen maksamiseen liittyvät ehdot täyttyvät. Matkakustannuksia ei korvata.
- ✦ Maatalousyrittäjien eläkelain (MYEL) mukaan vakuutettu, maatalousyrittäjien työterveyshuoltoon kuuluva henkilö voi hakea maatalousyrittäjille räätälöidyille kuntoremonttikursseille. Kuntoremonttikurssin ajalle voi saada sijaisapua, jos sijaisavun muut ehdot täyttyvät. Lomituksen paikallisyksikkö ratkaisee oikeuden sijaisapuun.
- ✦ Myös muiden alojen yrittäjille järjestetään heille suunnattuja kuntoremonttikursseja, ja kurssimaksu on verotuksessa vähennettävää, jos tarve kuntoremonttiin on todettu työterveyshuollossa.

# Kuntoutukset

## Ammatillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus ns. ASLAK<sup>®</sup>-kuntoutus

- ✦ ASLAK on ennaltaehkäisevää ryhmämuotoista varhaiskuntoutusta henkilöille, joiden työ- ja toimintakyvyn heikkenemisen riskit ovat havaittavissa, mutta sairausoireilu on vielä lievä.
- ✦ ASLAK-kurssi toteutetaan kuntoutuslaitoksessa avo- tai laitospuoleisena tai niiden yhdistelmänä. Kurssit toteutetaan kolmessa tai neljässä jaksossa noin vuoden kestoisena prosessina. Kuntoutuksen kokonaiskesto voi olla 15–22 vuorokautta. Väljaksoille kuntoutujalle suunnitellaan yksilöllinen ohjelma kotona ja/tai työssä tehtäviä harjoituksia varten. 1.1.2012 alkaen Aslak-kursseja järjestetään joko lyhyt- tai pitkäkestoisena.
- ✦ Yrittäjille suunnattuja ASLAK-kursseja löydät yrittäjäyhdistysten kautta ja kuntoutuspalveluita tuottavien tahojen verkkosivuilta. ASLAK-kuntoutukseen liittyy olennaisesti työpaikan, työterveyshuollon, kuntoutuslaitoksen ja Kelan välinen yhteistyö, jolla tuetaan kurssille osallistujan yksilöllistä kuntoutumisprosessia.
- ✦ Hakeminen Kelan kautta: kuntoutushakemus lomake KU 102, liitteeksi lääkärin B-lausunto.
- ✦ Kuntoutuksen ajalta on mahdollisuus hakea Kelan kuntoutusrahaa ja korvausta matkakustannuksista. Mela-kuntoutujilla kurssi oikeuttaa sijaisapulomitukseseen, jos sijaisavun muut ehdot täyttyvät. Lomituksen paikallis-yksikkö ratkaisee oikeuden sijaisapuun.



# Kuntoutukset

## Työkykyä ylläpitävä ja parantava valmennus ns. TYK-kuntoutus

- ✦ TYK- kuntoutukseen voi hakeutua, kun työkyky ja ansiomahdollisuudet ovat olennaisesti heikentyneet terveydellisen ongelman vuoksi ja työkyvyttömyyden uhka on olemassa eivätkä muut työkykyä ylläpitävät toimenpiteet enää riitä. TYK-kuntoutus on lakisääteistä ammatillista kuntoutusta.
- ✦ Työkykyä ylläpitävä ja parantava valmennus voidaan toteuttaa yksilökohtaisena valmennuksena tai saman työpaikan työntekijöiden tai samaa työtä tekevien ryhmämuotoisena valmennuksena. Työkykyä ylläpitävä ja parantava valmennus on kuitenkin aina yksilöllisesti suunniteltua. Jos hakijalla on työyhteisö, niin silloin työnantaja tai hänen edustajansa kutsutaan TYK-kurssin yhteistyöpäivään.
- ✦ TYK –kuntoutusprosessin kesto on yhteensä 30-33 vrk, ja se jakaantuu selvitysjaksoon ja valmennusjaksoon.
- ✦ Hakeminen Kelan kautta: kuntoutushakemus lomake KU 102, liitteeksi lääkärin B-lausunto, selvitys työterveyshuollossa tai terveydenhuollossa (lomake KU 108) ja työpaikalla (lomake KU 109) tehdyistä toimenpiteistä.
- ✦ Kuntoutuksen ajalta on mahdollisuus hakea kuntoutusrahaa ja korvauksia matkakustannuksista. Mela-kuntoutujilla kurssi oikeuttaa sijaisapulomituksen, jos sijaisavun muut ehdot täyttyvät. Lomituksen paikallisyksikkö ratkaisee oikeuden sijaisapuun.

# Kuntoutukset

## Lääkinnällinen kuntoutus

- ✦ Lääkinnällisellä kuntoutuksella tarkoitetaan niitä kuntoutuksen toimenpiteitä, jotka tarvitaan lääketieteellisesti todetun vian, vamman tai sairauden aiheuttaman toimintakykyvajeen helpottamiseksi, toimintakyvyn parantamiseksi tai tukemiseksi. Lääkinnällisen kuntoutuksen tarpeen arvioinnin suorittaa yleensä lääkäri tai muu asiantuntija.
- ✦ Lääkinnällinen kuntoutus voi olla esimerkiksi
  - ◆ kuntoutusneuvontaa
  - ◆ työ- ja toimintakykyä parantavaa hoitoa
  - ◆ kuntoutusjaksoja
  - ◆ apuvälinepalveluita
  - ◆ sopeutumisvalmennusta
  - ◆ kuntoutusohjausta
  - ◆ kuntoutustarvetta selvittäviä tutkimuksia

# Kuntoutukset

## Sairausryhmäkohtainen kuntoutus

- ✦ Sairausryhmäkohtaiseen kuntoutukseen ja valmennukseen hakeudutaan yleensä silloin, kun sairausoireet ovat kestäneet pidempään ja erilaisia hoitomuotoja on jo kokeiltu.
- ✦ Kuntoutusta on esim. tuki- ja liikuntaelinten, hengityselinten oireista kärsiville, nivelreuma-, reuma-, aivohalvaus-, sydän-, uniapnea-, Parkinson- ja fibromyalgia-potilaille sekä syöpäsairaille. Kuntoutusta toteutetaan kuntoutuslaitoksissa.
- ✦ Kuntoutuskurssien ohjelma tukee fyysistä ja psykososiaalista hyvinvointia sekä työssä ja arjessa selviytymistä. Ohjelma antaa myös terveysneuvontaa ja tietoa sairaudesta sekä parantaa itsehoitovalmiuksia. Sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on parantaa sairauden tai vamman heikentämiä psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia toimintavalmiuksia. Perhekursseilla myös omaiset/läheiset saavat lisävalmiuksia kuntoutujan kuntoutusprosessin tukemiseen.
- ✦ Hakeminen Kelan kautta: kuntoutushakemus lomake KU 102, lääkärin B-lausunto.

# Kuntoutukset

## Ammatillinen kuntoutus (työeläkekuntoutuksena)

- ✧ Ammatillinen kuntoutus voi tulla kyseeseen silloin, kun työssä suoriutumisesi on heikentynyt tai on uhka, ettet jatkossa pysty suoriutumaan työtehtävistäsi. Ammatillista kuntoutusta voi hakea työeläkelaitoksen tai Kelan kautta omasta työ- ja terveystilanteestasi riippuen. Lääkäri arvioi ja auttaa selvittämään ammatillisen kuntoutuksen rahoittajan. Myös työvoimahallinto toteuttaa ammatillista kuntoutusta.
- ✧ **Työeläkelaitoksen** rahoittama ammatillinen kuntoutus voi olla työkokeilua, työhön valmennusta, uudelleen koulutusta. Yrittäjäksi ryhtyvälle tai yrittäjälle voidaan myöntää elinkeinotukea.
- ✧ Kuntoutuksen käynnistyminen [edellyttää tiettyjen ehtojen täyttymistä](#) ja kuntoutussuunnitelmaa, joka tehdään hakuprosessin aikana tai sitten kun olet saanut päätöksen oikeudesta ammatilliseen kuntoutukseen. Työeläkelaitoksen kuntoutusasiantuntija ohjaa ammatillisen kuntoutuksen suunnitelman tekemisessä.
- ✧ Kuntoutuksen aikana maksetaan kuntoutusrahaa, jonka suuruus on työkyvyttömyyseläkkeen määrä korotettuna 33 prosentilla.
- ✧ Työeläkelaitoksen tarjoama [elinkeinotuki](#) tulee tarkistaa tapauskohtaisesti.
- ✧ Tarkemmat tiedot ammatillisesta kuntoutuksesta löydät oman eläkevakuutuslaitoksesi sivuilta.

# Kuntoutukset

## Ammatillinen kuntoutus (Kelan kautta)

- ✦ **Kelan** ammatillinen kuntoutus sisältää mm. kuntoutustarvetta ja -mahdollisuuksia selvittäviä tutkimuksia ([kuntoutustarveselvitys ja kuntoutustutkimus](#)), työ- ja koulutuskokeiluja, ammatillista koulutusta, työhönvalmennusta, mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennusta, työkykyä ylläpitävää ja parantavaa valmennusta (TYK-kuntoutus), ammatillisia kuntoutuskursseja, vaikeavammaisille teknisesti vaativia apuvälineitä työhön ja opiskeluun, muuta opiskelun tai työn takia välttämätöntä kuntoutusta tai elinkeinotukea yritystoimintaan.

Kelan ammatillisen kuntoutuksen edellytykset ovat, että hakijalla on asianmukaisesti todettu sairaus (lääkärintodistus), joka todennäköisesti aiheuttaa uhan tulla työkyvyttömäksi TAI hakijan työkyky ja ansiomahdollisuudet ovat sairauden takia olennaisesti heikentyneet ja hakijan työkykyä voidaan parantaa tarkoituksemukaisella ammatillisella kuntoutuksella.

Kelan ammatillisen kuntoutuksen aikana maksetaan kuntoutusrahaa (75 % sairauspäivärahan perusteena olevasta ansiosta; yleensä samansuuruinen kuin sairauspäiväraha), kuntoutustuen tai eläkkeensaajalle kuntoutusrahaa 10 % eläkkeidensä määrästä, harkinnanvaraiset ylläpitokorvaukset ja kuntoutusavustus tai määräaikaista kuntoutustukea.

Kelan [elinkeinotuen](#) tarkoitus on tukea sairaan tai vammaisen yrittäjän tai ammatinharjoittajan työn aloittamista sekä työvälineiden hankintaa. Hakeminen edellyttää tiettyjen [ehtojen](#) täyttymistä. Hakuun tarvitaan Kuntoutushakemus (ETK/Kela 7009), liite elinkeinotuesta (KU 105) sekä selvitys tarvittavista työvälineistä ja yritystoiminnan kannattavuudesta

## Osasairauspäiväraha

- ★ Osasairauspäivärahan tarkoitus on tukea työkyvyttömän henkilön työssä pysymistä ja paluuta työhön. Osasairauspäiväraha on tarkoitettu 16 – 67-vuotiaalle kokoaikatyötä tekeväälle työntekijälle tai yrittäjälle. Osasairauspäivärahaa maksetaan ilman omavastuuaikaa, kun se jatkuu välittömästi sairauspäivärahan tai kuntoutusrahan jälkeen. Jos osasairauspäivärahaa haetaan suoraan ilman edeltävää sairauspäivärahaa omavastuuaika on sairastumispäivä ja 9 seuraavaa arkipäivää. Omavastuuajan työntekijän on oltava kokonaan pois työstä ja osa-aikainen työskentely voidaan aloittaa vasta tämän jälkeen. Osa-aikaiseen työhön paluu on vapaaehtoinen järjestely, johon tarvitaan sekä työntekijän että työnantajan suostumus. Se ei saa vaarantaa terveyttä eikä toipumista. Työajan on vähennyttävä 40–60 % aiemmasta ja yrittäjällä työmäärän tulee vähentyä 40–60 %.

## Työkyvyttömyyseläke ja osatyökyvyttömyyseläke

- ✦ Työkyvyttömyyseläkettä voit saada alle 63-vuotiaana, jos sairaus aiheuttaa työkyvyttömyyden vähintään vuoden ajaksi. Täyden työkyvyttömyyseläkkeen saa, jos työkyky on alentunut vähintään 3/5. Osaeläke voidaan myöntää, jos työkyky on alentunut vähintään 2/5. Työkyvyn alenemisella tarkoitetaan eläkelaitoksen arviota siitä, minkälaiseen työpanokseen kykenet jäljellä olevalla työkyvylläsi. Arviossa otetaan huomioon myös ikä, koulutus ja ammattitaito. Eläke myönnetään toistaiseksi, kun työhön palaaminen ei ole enää todennäköistä. Jos työkykysi voi palautua esimerkiksi hoidon tai kuntoutuksen jälkeen, eläke voidaan myöntää määräajaksi kuntoutustukena. Kaikkia työeläkkeitä haetaan siitä eläkeyhtiöstä, jossa olet ollut viimeksi vakuutettuna.

# Hyvä tietää

## Yrittäjän kuntoutusraha

- ✦ Yrittäjän sairausvakuutuslain mukainen päiväraha ja kuntoutusraha lasketaan hakijan eläkevakuutuksen työtulon perusteella (YEL/MYEL -työtulo). Jos yrittäjän päiväraha tai kuntoutusraha alkaa vuonna 2011, perusteena on vuoden 2009 YEL- tai MYEL-työtulo yhden vuoden palkkakertoimella korotettuna. Kela saa tiedon hakijalle vahvistetun työtulon suuruudesta suoraan verottajalta. Niiden yrittäjien, jotka eivät ole syystä tai toisesta velvollisia ottamaan YEL- tai MYEL-vakuutusta, työtuloksi katsotaan yritystoiminnan/maatalouden ansiotulo-osuus.
- ✦ Kuntoutusrahan määrän voi käydä laskemassa Kelan sivuilla [kuntoutusrahalaskurissa](#).
- ✦ Jos yrittäjän vuositulot ovat kasvaneet siten, että ne ovat vähintään 20 % suuremmat kuin vuoden 2009 YEL-/MYEL-työtulo, yrittäjä voi esittää YEL- tai MYEL-työtulon välittömästi työkyvyttömyyden tai etuuden alkamista edeltävältä kuudelta kuukaudelta. Hän voi esittää kuuden kuukauden tulona myös vapaaehtoisen YEL- tai MYEL-vakuutuksen työtulon. Ne yrittäjät, jotka eivät ole velvollisia ottamaan YEL- tai MYEL-vakuutusta, voivat esittää selvityksen yritystoiminnan ansiotulosta siltä kokonaiselta tilikaudelta tai verovuodelta, jonka aikana työkyvyttömyys tai oikeus etuuteen on alkanut tai sitä edeltäneeltä tilikaudelta tai verovuodelta.



## Kuntoutuksen rahoittajien vastuunjako

Samoja ja samantyyliä kuntoutuspalveluja toteutetaan eri rahoittajien toimesta. Terveystieteiden ja työvoimahallinnon ammattilaiset ohjaavat sinua oikeanlaisen kuntoutuksen löytämisessä.

Ensisijainen vastuutaho	Vastuu tilanteissa
Työeläkelaitokset	Työkyvyttömyyden uhka tai työkyvyttömyys sairauden, vian, vamman vuoksi, henkilöllä yhteys työelämään.
Kela	Työkyvyttömyyden uhka tai työkyvyttömyys sairauden, vian, vamman vuoksi, henkilö työtön tai ei oikeutta työeläkekuntoutukseen. Pitkäaikais-sairaat, työikäiset, nuoret ja työttömät.
Työhallinto	Vajaakuntoiset työttömät ja työttömyysuhan alaiset.
Tapaturma- tai liikennevakuutus	Työ - ansiokyvyn menetys / uhka tapaturman tai ammattitaudin vuoksi.
Työterveyshuolto / terveydenhuolto	Lyhytaikainen sairaus, tilapäinen pitkittynyt sairaus

# Hyvä tietää

## Lähteitä ja lisätietoa

[www.kuntoutussaatio.fi/punk](http://www.kuntoutussaatio.fi/punk)

[Kuntoutusselonteko](#)

[www.kela.fi](http://www.kela.fi)

↳ [Kelan lomakkeet](#)

[www.yritys-suomi.fi](http://www.yritys-suomi.fi)

[www.yrittajat.fi](http://www.yrittajat.fi)

↳ [Yrittäjä ihmisenä](#)

[www.yrittajanaiset.fi](http://www.yrittajanaiset.fi)

<http://www.elake-fennia.fi>

[www.etera.fi](http://www.etera.fi)

[www.ilmarinen.fi](http://www.ilmarinen.fi)

[www.mela.fi](http://www.mela.fi)

↳ [Työhyvinvointi](#)

[www.tapiola.fi](http://www.tapiola.fi)

[www.tela.fi](http://www.tela.fi)

[www.tyoelake.fi](http://www.tyoelake.fi)

[Vakuutusosakeyhtiö Pensions-Alandia](#)

[www.varma.fi](http://www.varma.fi)

[www.veritas.fi](http://www.veritas.fi)

Kuntoutus kannattaa!