

## Omaishoitajien kuntoutuskurssit 2023 (yksilökurssi)

### Kenelle

Kurssi on tarkoitettu omaishoitajille, jotka avustavat tai hoitavat aikuista läheistään päivittäin. Heillä on omaishoitajuudesta aiheutuvaa uupumusta tai uupumusoireita, jotka voivat uhata omaishoitajana jatkamista. Kurssit ovat valtakunnallisia. Kuntoutujalla EI tarvitse olla kunnan kanssa laadittua omaishoitajasopimusta.



### Kurssin tavoite ja sisältö

Kurssin tavoitteena on lisätä kuntoutujien keinoja omaishoitajan arjessa toimimisen ohessa oman terveydentilan ja elämänlaadun ylläpitämiseksi.

Kurssin aikana pyritään löytämään voimavaroja arjessa jaksamiseen sekä omaishoitajan arkipäivän ongelmallisiin tilanteisiin. Kurssilla saa myös ohjausta siihen mistä voi saada tietoa omaisen / hoidettavan sairauksista sekä niihin liittyvistä palveluista.

Omaishoitajien kurssi on ryhmämuotoista kuntoutusta, joka on kohdennettu aikuisen puolison, omaisen tai läheisen omaishoitajana toimiville. Kurssi sisältää 2 x 5 vrk laitospääntoutusta ja verkkokuntoutuksen.

*Kelan kuntoutus on kuntoutukseen osallistuville henkilöille maksutonta.*

### Kurssille hakeminen

1. Täytät Kelan lomake KU132. Kirjaa hakemukseen omin sanoin, miksi tarvitset kuntoutusta ja tavoitteesi kuntoutukselle.
2. Toimita kuntoutushakemus Kelaan joko postitse tai vie Kelan toimistoon. Voit täyttää hakemuksen myös netissä [kela.fi/omakela](https://kela.fi/omakela). Kela tekee kuntoutuspäätöksen ja lähettää sen hakijalle kotiin.

Lopullisen kuntoutuspäätöksen tekee Kela. Kurssi kesto on 5 vrk + verkkokuntoutus + 5 vrk

### Vuoden 2023 kurssit kurssinumeroineen:

**85054:** 13.-17.2.2023 + verkkokuntoutus + 15.-19.5.2023

**85055:** 22.-26.5.2023 + verkkokuntoutus + 7.-11.8.2023

**85056:** 11-15.9.2023 + verkkokuntoutus + 11-15.12.2023

**85057:** 20-24.11.2023 + verkkokuntoutus + 19.-23.2.2024

**Lisätiedot Päivi Rossinen**, kuntoutusasiiantuntija, 050 554 3330, [paivi.rossinen@kunnonpaikka.com](mailto:paivi.rossinen@kunnonpaikka.com)