

## Kenelle kurssi on tarkoitettu?

Kurssi on parikurssi ja se on tarkoitettu omaishoitajille, jotka hoitavat tai avustavat aikuista omaistaan/läheistään päivittäin. Omainen/läheinen osallistuu kurssille samanaikaisesti.

Valinta ei edellytä kunnan kanssa laadittua omaishoidonsopimusta eikä toimimista päätoimisena omaishoitajana. Voit olla työelämässä, opiskelijana tai pois työelämästä. Jos sinulla on uupumisoireita, sairauksia tai muita tekijöitä, jotka uhkaavat jaksamistasi omaishoitajana ja hyötyisit ryhmäkuntoutuksesta, kurssi on tarkoitettu sinulle.

## Mikä on kurssin sisältö?

Kurssi on aktiivista ryhmämuotoista kuntoutusta ja sisältää:

- erilaisia liikuntaryhmiä: kehonhallintaa, allasjumpaa, kuntosaliharjoittelua sekä venyttely- ja rentoutusharjoituksia
- tietoa ja ohjausta omahoitoon
- alustuksia ja keskusteluryhmiä eri teemoista kuten omista voimavaroista ja hyvinvoinnista

## Miten se toteutetaan?

KUNTOUTUSJAKSO  
5 vrk

kotiharjoittelu  
4 - 6 kk



KUNTOUTUSJAKSO  
5 vrk

kotiharjoittelu  
7 - 6 kk



KUNTOUTUSJAKSO  
5 vrk

Voit valita kuntoutuksen joko laitos- tai avomuotoisena. Laitosmuotoinen sisältää kuntoutusohjelman lisäksi majoituksen ja täysihoidon, avomuotoinen kuntoutuspäivän ohjelman aterioineen.

Kurssi toteutetaan suomenkielisenä. Tarvittaessa Kela hankkii tulkin.

## Mikä on tavoite?

Tavoitteena on tarjota sinulle:

- keinoja parantaa toiminta- ja työkykyäsi
- tietoa ja ohjausta omahoitoon
- keinoja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen ja omaishoitajan arkeen
- vertaistukea samanlaisessa elämän tilanteessa olevilta

## Ketkä sitä toteuttavat?

Työryhmä:

- lääkäri
- sosiaalityöntekijä
- liikunnanohjaaja
- terveydenhoitaja

Lisäksi asiantuntijoina: toimintaterapeutti, fysioterapeutti ja psykologi.

Kurssin työntekijät ovat suomenkielisiä. Jos tarvitset saamenkielistä tulkkia avuksesi yksilöjaksolle, ilmoita tulkin tarpeesi jo hakuvaiheessa. Kela järjestää tulkkipalvelun.

## Miten kurssille pääsee?

Kurssille haetaan täyttämällä Kelan kuntoutushakemuslomake (Ku 132). Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin B-lausunto kuntoutustarpeesta ja kotikunnan työntekijän selvitys/kuvaus omaishoitajan ja hoidettavan kotona selviytymisestä.

Hakemukset lähetetään Kelalle.

**Kustannukset:** Kuntoutuskurssi on Kelan järjestämää kuntoutusta ja on osallistujalle maksuton. Matka- ja ansionmenetykskorvaukset Kelan säädösten mukaan.

**Kysy lisää**

**linjavastaava Marja Yliniva**  
puhelin 044 7650 463  
marja.yliniva@lapinkuntoutus.fi



**Lapin Kuntoutus Oy**  
Kuntotie 1, 96400 Rovaniemi  
puhelin (016) 3329 111  
[www.lapinkuntoutus.fi](http://www.lapinkuntoutus.fi)



2.5.2018 HKa/ht

## OMAISHOITAJIEN PARIKURSSI saamelaisille



**Kurssi nro 69081**

- 1. jakso 22.10. – 26.10.2018 5 vrk
- 2. jakso 04.02. – 08.02.2019 5 vrk
- 3. jakso 12.08. – 16.08.2019 5 vrk



Inspecta Sertifointi Oy