

## Kenelle kurssi on tarkoitettu?

Kurssi on suunnattu omaishoitajille, jotka hoitavat tai avustavat aikuista omaistaan päivittäin. Sinulla on uupumusoireita, sairauksia tai muita tekijöitä, jotka uhkaavat jaksamistasi ja hyötyisit kuntoutuksesta.

Kunnan kanssa laadittua omaishoidon sopimusta ei tarvitse olla.

## Mikä on kurssin sisältö?

Kurssi on aktiivista ryhmämuotoista päivä- tai laitoskuntoutusta.

Sisältää:

- erilaisia liikuntaryhmiä: keuhonhallintaa, allasjampaa, kuntosaliharjoittelua sekä venyttely- ja rentoutusharjoituksia
- tietoa ja ohjausta omahoitoon.
- alustuksia ja keskusteluryhmiä eri teemoista kuten omista voimavaroista, henkisestä hyvinvoinnista, terveellisestä syömisestä.

## Miten se toteutetaan?

Kurssi toteutetaan kahdessa osassa.

KUNTOUTUSJAKSO  
5 vrk

**kotiharjoittelu**



**6 - 8 kk**

KUNTOUTUSJAKSO  
5 vrk

Kurssi on valintasi mukaan joko laitosmuotoinen tai avokuntoutuksena toteutettava ja pitää sisällään majoituksen 2 hh:ssa sekä täysihoidon.

## Mikä on tavoite?

Tavoitteena on antaa sinulle:

- keinoja parantaa toiminta- ja työkykyäsi
- tietoa ja ohjausta omahoitoon
- mahdollisuus oppia keinoja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen
- saada vertaistukea samanlaisessa elämän tilanteessa olevilta

## Ketkä sitä toteuttavat?

Työryhmä:

- lääkäri
- sosiaalityöntekijä
- liikunnanohjaaja
- sairaanhoitaja

Lisäksi asiantuntijoina: toimintaterapeutti, fysioterapeutti ja psykologi.

## Miten kurssille pääsee?

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

Päätös kurssille valinnasta tehdään Kelassa.

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

## Kysy lisää

**linjavastaava Marja Yliniva**  
puhelin 044 7650 463  
[marja.yliniva@lapinkuntoutus.fi](mailto:marja.yliniva@lapinkuntoutus.fi)



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

## Kuntoutusta omaishoitajille **OMAISHOITAJAKURSSI**



**Kurssi nro 70172**

1. jakso 07.10. – 11.10.2019 5 vrk  
2. jakso 11.05. – 15.05.2020 5 vrk