

# Omaishoitajien kuntoutuskurssit

Kela järjestää omaishoitajien kuntoutuskursseja parikursseina sekä kuntoutuskursseina, joihin omaishoitaja osallistuu yksin. Parikursseille osallistuvat omaishoitaja ja hoidettava aikuinen läheinen yhdessä. Kuntoutuskurssit, joille omaishoitaja osallistuu yksin, toteutetaan osin etäkuntoutuksena.



Kurssit on tarkoitettu yli 18-vuotiaille omaishoitajille, jotka hoitavat päivittäin aikuista läheistään, erityislastaan tai -nuortaan. Omaishoitajuudesta aiheutuvan kuormituksen vuoksi asiakkaan arjen toiminnoista suoriutuminen tai niihin osallistuminen on alentunut tai vaarassa alentua. Omaishoitajalla on uupumisoireita tai uupumista, jotka uhkaavat omaishoitajana jatkamista.

Kurssien tavoitteena on antaa omaishoitajalle tukea ja keinoja elämäntilanteensa hallintaan ja omaishoitajuudesta aiheutuvien haasteiden ymmärtämiseen ja niistä selviytymiseen.

Suurin osa kurssien toiminnasta tapahtuu ryhmissä ja kurssin ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Kurssiohjelmaa täydennetään tarpeen mukaan yksilöohjauksella.

## Kursseilta saat

- tukea elämäntilanteeseen
- tietoa ja konkreettisia ohjeita arjessa selviytymiseen
- voimavaroja ja valmiuksia osallistua monipuolisesti eri toimintoihin elinympäristössä ja yhteiskunnassa
- vertaistukea.

## Parikurssin toteutus

Kuntoutus toteutetaan 15 kuukauden aikana. Kurssi järjestetään palveluntuottajan toimipisteessä kolmessa 5 vuorokauden jaksossa. Lisäksi kuntoutus sisältää ennakkoyhteydenoton ennen kuntoutuksen alkua ja seurantayhteydenoton kuntoutuksen päätyttyä. Kurssille voi osallistua myös avomuotoisesti eli käydä siellä kotoa käsin.

## Kuntoutuskurssin toteutus

Kuntoutus järjestetään palveluntuottajan toimipisteessä toteutettavan kuntoutuksen ja etäkuntoutuksen (verkkokuntoutus) yhdistelmänä. Toimipisteessä toteutettava kuntoutus kestää yhteensä 10 vuorokautta ja se järjestetään kahdessa 5 vuorokauden jaksossa. Jaksojen välissä on 12 viikkoa verkkokuntoutusta. Lisäksi kuntoutus sisältää ennakkoyhteydenoton ennen kuntoutuksen alkua ja seurantayhteydenoton kuntoutuksen päätyttyä. Palveluntuottajan toimipisteessä järjestettäville kuntoutusjaksoille voi myös osallistua avomuotoisesti eli käydä niissä kotoa käsin.

## Kuntoutuksen hakeminen

- Täytä hakemuslomake (KU 132) huolellisesti. Saat lomakkeen osoitteesta [kela.fi/lomakkeet](https://kela.fi/lomakkeet). Kirjaa hakemukseen omin sanoin, miksi tarvitset kuntoutusta ja tavoitteesi kuntoutukselle. Toimita hakemuslomake Kelaan.
- Hakemuksen liitteeksi ei tarvita lääkärinlausuntoa tai muitakaan liitteitä.
- Kun haet kuntoutuskurssille, toimita kuntoutuksen alkaessa palveluntuottajalle kopio omasta hoitokertomuksestasi, jonka saat sinua hoitavasta terveydenhuollon yksiköstä. Kun haet parikurssille, toimita hoitokertomuskopio myös hoidettavan läheisen terveydentilasta.

Kuntoutus on maksutonta ja sille voi hakea ympäri vuoden. Jos olet työelämässä, voit saada kuntoutuksesi ajalta kuntoutusrahaa. Kela korvaa myös kuntoutuksesta aiheutuneita matkakustannuksia.

---

Lisätietoja kurssista:

**[www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku](https://www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku).**

Käytä hakusanaa ”omaishoitajat”.