



## Omaishoitajien kuntoutuskurssi

Tukea, tietoa ja konkreettisia ohjeita arjessa selviytymiseen omaishoitajalle. Kuntoutuskurssi järjestetään Karjalohjalla.



### Kohderyhmä

Kuntoutus on tarkoitettu omaistaan tai läheistään **päivittäin** hoitavalle tai avustavalle omaishoitajalle. Omaishoitajana voit olla työelämässä, opiskelemissa tai poissa työelämästä. Omaishoitajana osallistut kuntoutukseen yksin, ilman omaishoidettavaa läheistäsi.



### Tavoite

Omaishoitajien kuntoutuksessa saat tukea elämäntilanteeseesi, tietoa ja konkreettisia ohjeita arjessa selviytymiseen, voimavaroja ja ohjausta tukiverkoston löytämiseen ja käyttöön.



### Toteutus

Omaishoitajien kuntoutuskurssi toteutetaan kuntoutuslaitoksessa toteutettavan kuntoutuksen sekä etäkuntoutuksen (verkkokuntoutus) yhdistelmänä.

Kuntoutuslaitoksessa toteutuvat jaksot toteutetaan ryhmätoimintana yksilöllinen kuntoutustavoitteesi huomioiden. Etäkuntoutusjakson verkkokuntoutus toteutetaan pääosin yksilöllisesti. Verkkokuntoutusta varten saat meiltä tarvittaessa laitteen lainaksi. Saat myös opastusta laitteen käytössä ja verkkokuntoutukseen osallistumisessa. Kuntoutuksesi toteuttamiseen osallistuvaan moniammatilliseen työryhmään kuuluvat mm. erikoislääkäri, sairaanhoitaja, fysioterapeutti, psykologi, sosionomi ja ravitsemusterapeutti.



### Hakeminen

Kuntoutus on **Kelan järjestämää ja rahoittamaa**. Mene Kelan verkkosivuille, täytä ja tulosta hakemuslomake **Harkinnanvarainen kuntoutus (KU 132)**. [www.kela.fi](http://www.kela.fi) (Oikea lomake löytyy kirjoittamalla KU 132 sivun yläreunassa olevaan hakukenttään.) Hakemuksen voit hakea paperisena myös Kelasta. Lähetä hakemus Kelaan osoitteeseen: Kela, PL 10, 00056 KELA.

Kuntoutushakemuksen liitteeksi **ei tarvita lääkärin B-lausuntoa tai muuta lääketieteellistä selvitystä**. Toimita kurssin alkaessa palveluntuottajalle esim. hoitokertomuskopio terveydenhuollosta. Kuntoutus on sinulle maksutonta. Kuntoutuksen järjestää ja kustantaa Kela. Kelalta voit hakea myös tukea matkakustannuksiin ja mahdollisiin ansionmenetyksiin. Lisätiedot [www.kela.fi](http://www.kela.fi).



### Lisätietoja

Hanna Nieminen, palvelupäällikkö  
p. 043 825 7136  
[hanna.nieminen@lohjaspa.fi](mailto:hanna.nieminen@lohjaspa.fi) / [kuntoutus@lohjaspa.fi](mailto:kuntoutus@lohjaspa.fi)

Kuntoutuksen toteuttaa:  
Karjalohjan Kuntoutumiskeskus / Lohja Spa & Resort,  
Ylhäntie 1, 09120 Karjalohja, [www.lohjaspa.fi](http://www.lohjaspa.fi)