

# Virtaa, voimaa virikkeitä kuntoutuk- sesta!

## Kelan Oras-kuntoutuksesta tukea työssä jaksamiseen ja uupumiseen Kunnonpai- kassa 2025



### Kenelle

Oras – kurssi on henkilöille, joilla on mielenterveysoireita ja työkykyä uhkaavia psyykkisiä uupumusoireita.

Oras-kurssi soveltuu sinulle, jos

- olet yli 18-vuotias ja työelämässä tai väliaikaisesti poissa työelämästä sairausloman vuoksi
- sinulla on todettu psyykkisiä uupumusoireita, jotka uhkaavat työkykyäsi
- sinulla on mielenterveysoireilua kuten ahdistusoireita, unettomuutta tai lievää masennusta.

### Kurssin tavoite ja sisältö

Kurssin tavoitteena on, että saat tukea ja ohjausta elämäntilanteeseesi. Lisäksi saat tukea ja konkreettisia ohjeita sekä keinoja työssä ja arjessasi esiintyvien haasteiden hallintaan. Tavoitteena on myös, että opit tunnistamaan omia vahvuksiasi ja voimavarojasi ja pystyt hyödyntämään niitä monipuolisesti elinympäristössäsi.

Kuntoutus toteutetaan ryhmäkuntoutuksena, ja siinä otetaan huomioon jokaisen asiakkaan yksilöllinen kuntoutustarve ja -tavoite. Kurssi sisältää muun muassa ryhmäkeskusteluja ja pienryhmätöskentelyä, monipuolista tekemistä sekä yksilöllisiä haastatteluja, tapaamisia ja keskusteluja kuntoutus-asiiantuntijoiden kanssa.

Kurssiin kuuluu 5 vrk Kunnonpaikassa + 8 viikon etäkuntoutus + 5 vrk Kunnonpaikassa.

Kela maksaa kuntoutuksen ja sen ajalta voi saada palkkaa tai Kelan kuntoutusrahaa.

*Kelan kuntoutus on kuntoutukseen osallistuvalla maksutonta.*

## Kurssille hakeminen

1. Varaa aika omalle lääkärille. Keskustele hänen kanssaan kuntoutuksen tarpeellisuudesta ja pyydä lääkäriltä B-lausunto tai muu terveydenhuollollinen lausunto kuntoutusta varten + pyydä lähettämään lausunto suoraan Kelaan
2. Täytä Kelan lomake KU132. Kirjaa hakemukseen omin sanoin, miksi tarvitset kuntoutusta ja tavoitteesi kuntoutukselle.
3. Lähetä hakemuslomake OmaKelassa. Voit myös toimittaa hakemuslomakkeen Kelaan joko postitse tai viedä Kelan toimistoon. Kela tekee kuntoutuspäätöksen ja lähettää sen hakijalle kotiin.

*Lopullisen kuntoutuspäätöksen tekee Kela*

## Kunnonpaikassa vuonna 2025 alkavat Oras-kurssi

**Kesto: 5 vrk Kunnonpaikassa + 8 viikon etäkuntoutus + 5 vrk Kunnonpaikassa.**

- 94509: Kuntoutusjaksot:**  
24.-28.2.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 13.-17.10.2025
- 94510: Kuntoutusjaksot:**  
31.3.-4.4.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 27-31.10.2025
- 94511: Kuntoutusjaksot:**  
22-26.4.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 24.-28.11.2025
- 94512: Kuntoutusjaksot:**  
26.-30.5.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 15-19.12.2025
- 94513: Kuntoutusjaksot:**  
25-29.8.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 9.-13.3.2026
- 94514: Kuntoutusjaksot:**  
15-19.9.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 20.-24.4.2026
- 94515: Kuntoutusjaksot:**  
27-31.10.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 25.-29.5.2026
- 94516: Kuntoutusjaksot:**  
3-7.11.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 18.-25.5.2026

### Lisätiedot:

Päivi Rossinen  
avainasiakaspäällikkö, asiantuntija, kuntoutus- ja hyvinvointipalvelut  
050 554 3330  
[paivi.rossinen@kunnonpaikka.com](mailto:paivi.rossinen@kunnonpaikka.com)