

# Virtaa, voimaa virikkeitä kuntoutuk- sesta!

## Kelan Omaishoitajan parikurssi 2025



### Kenelle

Omaishoitajan parikurssi soveltuu sinulle, jos

- avustat tai hoidat päivittäin aikuista läheistäsi
- arjesta suoriutumisesi tai osallistumisesi sinulle mielekkäisiin toimintoihin on heikentynyt tai vaarassa heikentyä omaishoitajuudesta aiheutuvan kuormituksen vuoksi
- sinulla on uupumisoireita tai uupumista, jotka uhkaavat omaishoitajana jatkamista
- sinulla on riittävästi itsenäistä toimintakykyä, jotta suoriudut päivittäisistä toimista itsenäisesti tai kevyen avun turvin ja pystyt osallistumaan ohjattuun kuntoutusohjelmaan keskimäärin 5 tuntia päivässä
- pystyt liikkumaan sisätiloissa itsenäisesti apuvälineellä tai ilman
- haluat osallistua kuntoutukseen yhdessä aikuisen omaishoidettavan läheisesi kanssa.
  - läheiselläsi on riittävästi itsenäistä toimintakykyä, jotta hän ei tarvitse jatkuvaa avustamista ja valvontaa kuntoutuksen aikana.
  - läheisesi pystyy osallistumaan ryhmämuotoiseen kuntoutukseen ja ohjattuun kuntoutusohjelmaan keskimäärin 5 tuntia päivässä.

**HUOM! Omaishoitajalla ei tarvitse olla omaishoitajasopimusta.**

### Kurssin tavoite ja sisältö

Kurssin tavoitteena on lisätä kuntoutujien keinoja omaishoitajan arjessa toimimisen ohessa oman terveydentilan ja elämänlaadun ylläpitämiseksi.

Kurssin aikana pyritään löytämään voimavaroja arjessa jaksamiseen sekä omaishoitajan arkipäivän ongelmallisiin tilanteisiin. Kurssilla saa myös ohjausta siihen, mistä voi saada tietoa omaisen / hoidettavan sairauksista sekä niihin liittyvistä palveluista.

Omaishoitajien kurssi on ryhmämuotoista kuntoutusta, joka on kohdennettu aikuisen puolison, omaisen tai läheisen omaishoitajana toimiville sekä heidän hoidettaville henkilöille

*Kelan kuntoutus on kuntoutukseen osallistuville henkilöille maksutonta.*

## Kurssille hakeminen

1. Täytä Kelan lomake KU132. Kirjaa hakemukseen omin sanoin, miksi tarvitset kuntoutusta ja tavoitteesi kuntoutukselle. Huom! Et tarvitse lääkärintodistusta!
2. Toimita kuntoutushakemus Kelaan joko postitse tai vie Kelan toimistoon. Voit täyttää hakemuksen myös netissä [kela.fi/omakela](https://kela.fi/omakela). Kela tekee kuntoutuspäätöksen ja lähettää sen hakijalle kotiin.

*Lopullisen kuntoutuspäätöksen tekee Kela.*

## Kelan Omaishoitajan parikurssi 2025 ajankohdat:

### 94611: Kuntoutusjaksot

10.–14.3.2025 • 9.–13.6.2025

### 94612: Kuntoutusjaksot

24.–28.3.2025 • 11.–15.8.2025

### 94613: Kuntoutusjaksot

5.– 9.5.2025 • 6. – 10.10.2025

### 94614: Kuntoutusjaksot

19.–23.5.2025 • 17.–21.11.2025

### 94615: Kuntoutusjaksot

18.–22.8.2025 • 15.–19.12.2025

### 94616: Kuntoutusjaksot

1.–5.9.2025 • 19.–23.1.2026

### 94617: Kuntoutusjaksot

27.–31.10.2025 • 23.–27.3.2026

## Lisätiedot:

Päivi Rossinen

Asiantuntija, kuntoutus- ja hyvinvointipalvelut

050 554 3330 [paivi.rossinen@kunnonpaikka.com](mailto:paivi.rossinen@kunnonpaikka.com)