

# Virtaa, voimaa virikkeitä kuntoutuk- sesta!

## Kelan Omaishoitajan kuntoutuskurssit 2025 (yksilökurssi)



### Kenelle

Kurssi on tarkoitettu omaishoitajalle,

- joka avustaa tai hoitaa aikuista läheistään päivittäin  
tai

-joka hoitaa alle 18 v. erityislastaan tai -nuortaan päivittäin

+ jolla on omaishoitajuudesta aiheutuvaa uupumusta tai uupumusoireita, jotka voivat uhata omaishoitajana jatkamista. **Sinulla EI tarvitse olla hyvinvointialueen kanssa laadittua omaishoitosopimusta.**

Tämä kuntoutus on myös sinulle, jos sinulla on omaishoitosopimus.

### Kurssin tavoite ja sisältö

Kurssin tavoitteena on lisätä 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.

Omaishoitajan kurssi on ryhmämuotoista kuntoutusta. Se sisältää 2 x 5 vrk laitospaikkakuntoutusta Kunnonpaikassa ja verkkokuntoutuksen

*Kelan kuntoutus on kuntoutukseen osallistuville henkilöille maksutonta.*

### Kurssille hakeminen

1. Täytä Kelan lomake KU132. Kirjaa hakemukseen omin sanoin, miksi tarvitset kuntoutusta ja tavoitteesi kuntoutukselle. Kirjaa kohtaan 8 Omaishoitajan kuntoutuskurssi, Kunnonpaikka ja toive, milloin haluat aloittaa kuntoutuksen.
2. Toimita kuntoutushakemus Kelaan joko postitse tai täytä hakemus netissä [kela.fi/omakela](https://kela.fi/omakela). Kela tekee kuntoutuspäätöksen ja lähettää sen hakijalle kotiin.  
**HUOM! Hakemuksen liitteeksi et tarvitse lääkärinlausuntoa**

Lopullisen kuntoutuspäätöksen tekee Kela.

# Kelan Omaishoitajan kuntoutuskurssit 2025 (yksilökurssi)

## Omaishoitajan kurssit aikuista hoitavalle

5.-9.5.2025	verkkokuntoutusta*	5.-9.1.2026
2.-6.6.2025	verkkokuntoutusta*	2.-6.2.2026
4.-8.8.2025	verkkokuntoutusta*	4.-8.5.2026
27.-31.10.2025	verkkokuntoutusta*	8.-12.6.2026
1.-5.12.2025	verkkokuntoutusta*	31.8.-4.9.2026

## Omaishoitajan kurssit alle 18 v. erityislasta tai -nuorta hoitavalle

28.-1.8.2025	verkkokuntoutusta*	23.-27.2.2026
29.9.-3.10.2025	verkkokuntoutusta*	1.-5.6.2026
24.-28.11.2025	verkkokuntoutusta*	24.-28.8.2026

\*Verkkokuntoutus on 12 viikon etäkuntoutusjakso, jossa on OMApolku verkkokuntoutusta ja kolme välihynteydenottoa puhelimitse.

Jos tietokoneen käyttö arveluttaa, niin älä huoli – me kyllä autamme!

### Lisätiedot:

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