

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 uupumusoi-
reita.

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 konk-
reettisia ohjeita sekä keinoja työssä ja arjessasi esiintyvien haasteiden hallintaan. Tavoitteena on
myös, että opit tunnistamaan omia vahvuuksiasi ja voimavarojasi ja pystyt hyödyntämään niitä mo-
nipuolisesti elinympäristössäsi.

Kuntoutus toteutetaan ryhmäkuntoutuksena, ja siinä otetaan huomioon jokaisen asiakkaan yksilölli-
nen kuntoutustarve ja -tavoite. Kurssi sisältää muun muassa ryhmäkeskusteluja ja pienryhmätyös-
kentelyä, monipuolista tekemistä sekä yksilöllisiä haastatteluja, tapaamisia ja keskusteluja kuntoutus-
asiantuntijoiden 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-kurssit

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
94517:	Kuntoutusjaksot: 8-12.12.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 27.-31.7.2026
94516:	Kuntoutusjaksot: 15-19.12.2025 • 8 viikon etäkuntoutus • 3.-7.8.2026

Lisätiedot:

Päivi Rossinen
avainasiakaspäällikkö, asiantuntija, kuntoutus- ja hyvinvointipalvelut
050 554 3330
paivi.rossinen@kunnonpaikka.com