



*Tietoa, voimia
ja vertaistukea*

Omaishoitajien parikurssi

Kurssilta saatte uusia ratkaisuja arjen haasteisiin sekä tukea yhteiselämänne sujuvuuteen. Samalla kuntoutus hotelliympäristössä lähellä luontoa on rentouttava irtiotto arjesta. Kelan palveluna kuntoutus on asiakkaille maksuton.

Tavoite

Tavoitteena on vahvistaa elämänhallinnan tunnetta tilanteessasi omaishoitajana. Saat keinoja, apua ja valmennusta omaishoitajuudesta aiheutuvien haasteiden ymmärtämiseen ja niistä selviytymiseen. Vertaistuki on tärkeä osa kuntoutuksen antia.

Kenelle

Kuntoutus on tarkoitettu omaistaan päivittäin kotona hoitaville yli 18-vuotiaille, joilla omaishoitajuudesta johtuva uupumus uhkaa omaishoitajana jaksamista.

Kurssit ovat parikursseja, joille omaishoitaja ja omaishoidettava osallistuvat yhdessä. Hoidettavan osallistuminen kuntoutukseen edellyttää riittävää toimintakykyä, jotta hän kykenee osallistumaan ryhmämuotoiseen toimintaan 5 tuntia päivässä sekä liikkumaan toimitiloissa ilman jatkuvaa avustamista.

Omaishoidon tuen saaminen ei ole kurssille hakemisen edellytys.

Missä

Järjestämme kurssit Oulaisissa Taukokankaalla, Hyvinkäällä hotelli Sveitsissä ja Espoossa hotelli Korpilammella. Voit tulla kursseille kaikkialta Suomesta.

Sisältö

Kurssin kokonaiskesto on 10 vuorokautta ja toteutamme sen kahdessa 5 vuorokauden jaksossa.

Kuntoutus sisältää monenlaista ryhmäohjelmaa läheisille ja omaisille sekä yhdessä että erikseen. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. terveellinen ruoka, unen laatu, rentoutuminen, liikunta, apuvälineet ja omaishoitajien oikeudet.

Sisällöstä vastaa moniammatillinen työryhmä, mm. erikoislääkäri, fysioterapeutti, sairaanhoitaja ja sosionomi.

Kuntoutuspäivän jälkeen voitte nauttia hotelliympäristöstä tai lähteä vaikka iltakävelyllä.

Hakeminen

Kurssille haetaan Kelan kautta lomakkeella **KU132**. Et tarvitse hakemukseen lääkärin lausuntoa.