

**VUODET
2026-2027**



Hae mukaan

OMAISHOITAJAN KUNTOUTUSKURSSILLE

Meri-Karinan hyvinvointikeskukseen

Omaishoitajan kuntoutuskurssit

Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa järjestetään maksuttomia omaishoitajan kuntoutuskursseja omaishoitajan ja hänen läheisensä tueksi ja virkistykseksi. Tervetuloa mukaan!

Kurssit ovat Kelan kuntoutuskursseja. Kurssit on tarkoitettu yli 18-vuotiaille opiskelemassa, työelämässä, työelämään palaamassa tai eläkkeellä oleville omaishoitajille, jotka hoitavat tai avustavat päivittäin aikuista läheistään. Omaishoitaja osallistuu kuntoutukseen yhdessä läheisensä kanssa. Läheisen on suoriuduttava riittävän itsenäisesti ja ilman jatkuvaa avustamista kuntoutuksen aikana.

Kuntoutus on kohdennettu omaishoitajille, joilla on hyvinvointialueen kanssa laadittu omaishoitosopimus sekä niille omaishoitajille, joilla kyseistä sopimusta ei ole.

Kuntoutuksen tavoitteet

Kuntoutuksessa omaishoitaja saa

- tukea elämäntilanteeseensa ja keinoja jäsentää elämäntilannettaan
- neuvontaa ja keinoja jatkaa mahdollisimman täysipainoista elämää omaishoitajuudesta aiheutuvasta kuormituksesta huolimatta
- neuvoja omien voimavarojen ja elämänhallinnan vahvistamiseksi sekä tietoa siitä, miten omaan hyvinvointiin voi itse vaikuttaa
- monipuolisesti tietoa omaishoitajuuteen liittyvistä käytännön asioista ja eri tahojen tukimuodoista
- mahdollisuuden vertaistukeen

Kuntoutuksen sisältö

Kuntoutusta ohjaa moniammatillinen työryhmä. Omaishoitajan kuntoutuskurssit sisältävät paljon ryhmässä toimimista, ohjattua liikuntaa, yhdessä tekemistä ja keskusteluja sekä lisäksi yksilöllisiä tapaamisia eri ammattilaisten kanssa. Hoidettaville läheisille on päivittäin omaa ohjelmaa. Kuntoutus sisältää majoituksen ja täysihoidon Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa.

Kuntoutuksen toteutus

Kuntoutus toteutetaan ryhmäkuntoutuksena kahdeksan kuukauden aikana kahdessa viiden vuorokauden jaksossa. Ryhmäkuntoutukseen osallistuu kahdeksan omaishoitajaa ja heidän läheisensä.

Kuntoutuksen ajankohdat

Kuntoutuskursseja järjestetään seitsemän. Kuntoutus toteutetaan kahdeksan kuukauden aikana kahdessa viiden vuorokauden jaksossa. Valitse itsellesi ja läheisellesi ajankohdaltaan parhaiten sopiva kuntoutuskurssi:

	Kela nro	1. jakso	2. jakso
1.	95341	26.-30.1.2026	11.-15.5.2026
2.	95342	23.-27.2.2026	1.-5.6.2026
3.	95343	16.-20.3.2026	6.-10.7.2026
4.	95344	20.-24.4.2026	24.-28.8.2026
5.	95345	3.-7.8.2026	23.-27.11.2026
6.	95346	7.-11.9.2026	11.-15.1.2027
7.	95347	19.-23.10.2026	25.-29.1.2027

Kuntoutukseen hakeminen

Kuntoutukseen haetaan Kelan kuntoutushakemuksella KU 132, joka toimitetaan Kelaan joko verkon asiointipalvelu OmaKelassa tai postitse. Lääkärinlausuntoa tai muuta lääketieteellistä selvitystä ei tarvita hakemuksen liitteeksi.

Kysy kuntoutuksesta

Kurssitoiminta, p. 02 2657 610 tai kurssi@lssy.fi.

Meri-Karinan hyvinvointikeskus

Hyvinvointikeskus sijaitsee meren äärellä, kauniin luonnon keskellä. Keskuksen vieressä on runsaasti maksuttomia pysäköintipaikkoja.

MERI-KARINAN HYVINVOINTIKESKUS

Seiskarinkatu 35, 20900 Turku
02 2657 610, kurssi@lssy.fi
www.lounais-suomensyopayhdistys.fi/kurssit

Kuvat: Adobe Stock