

OMAISHOITAJIEN KUNTOUTUSKURSSI

Kurssi on tarkoitettu päivittäin omaishoitajana toimiville henkilöille, joilla itsellään on jokin tuki- ja liikuntaelinsairaus ja mahdollisesti uupumisoireita.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on tukea omaishoitajan työ- / toimintakykyä ja antaa hänelle keinoja oman terveyden ylläpitämiseksi. Auttaa häntä tunnistamaan mahdolliset kuormitustekijät ja löytämään ratkaisut niiden helpottamiseksi. Antaa tiedollisia ja taidollisia valmiuksia selvittää omaishoitajan työstä.

Kurssin sisältö

Kurssi on kaksiosainen. Ensimmäinen jakso on 9 vrk ja toinen 5 vrk. Laitosjaksojen välillä voi olla verkostokäyntipäivä, joka toteutetaan kotikäyntinä kuntoutujan kotiin. Kurssille osallistuu 10 kuntoutujaa. Yksilötapaamisia ja keskustelutuokioita on mm. sairaanhoitajan, fysioterapeutin, geriatrin, psykologin, sosiaalityöntekijän, toimintaterapeutin, ravitsemusterapeutin ja liikunnanohjaajan kanssa. Suurin osa toiminnasta tapahtuu ryhmissä. Kurssilla omaishoitaja voi tutustua ryhmä- ja yksilötoiminnan avulla arkipäivää helpottaviin toimintatapoihin. Häntä kannustetaan omatoimiseen itsensä hoitamiseen.

Kurssiohjelmaan sisältyy myös virkistävää ja rentouttavaa ohjelmaa sekä ohjattua vapaa-ajan toimintaa.



Kuntoutustiimi

Erikoislääkäri (geriatri), sairaanhoitaja, fysioterapeutti, sosiaalityöntekijä ja psykologi. Mahdollisuus myös muiden erityistyöntekijöiden tapaamiseen.

Kurssille hakeutuminen

Kurssille hakeutumiseen tarvitaan lääkärin kirjoittama B-lausunto ja kuntoutujan itsensä Kelan paikallistoimistossa täytetty hakemus.

Lisätietoja

Fysioterapeutti Tuula Korkiakoski
puh. (08) 4794 750