

Oras -avokuntoutuskurssit

**Tunnetko itsesi masentuneeksi?
Onko työssä jaksaminen koetuksella?
Oras-kuntoutuskurssilla saat tukea
elämänhallintaan ja työssä jaksamiseen.**

Kurssi auttaa sinua parantamaan henkisiä voimavarojasi ja tukee työntekoa tai opiskelua. Kurssin aikana opit hyödyntämään omia vahvuuksia ja saat monipuolisia vinkkejä sosiaalisen ja liikkunnallisen aktiivisuutesi vahvistamiseen. Ryhmässä huomaat, ettet ole yksin ongelmiesi kanssa.

Oras-kurssi on kokonaan avomuotoinen.

Kurssi toteutetaan 8 kuukauden aikana ja se sisältää yksilöllisiä ja ryhmämuotoisia käyntikertoja (15 kertaa). Käyntikerta kestää 4 tuntia, joten voit olla työssä tai opiskella osan päivää.

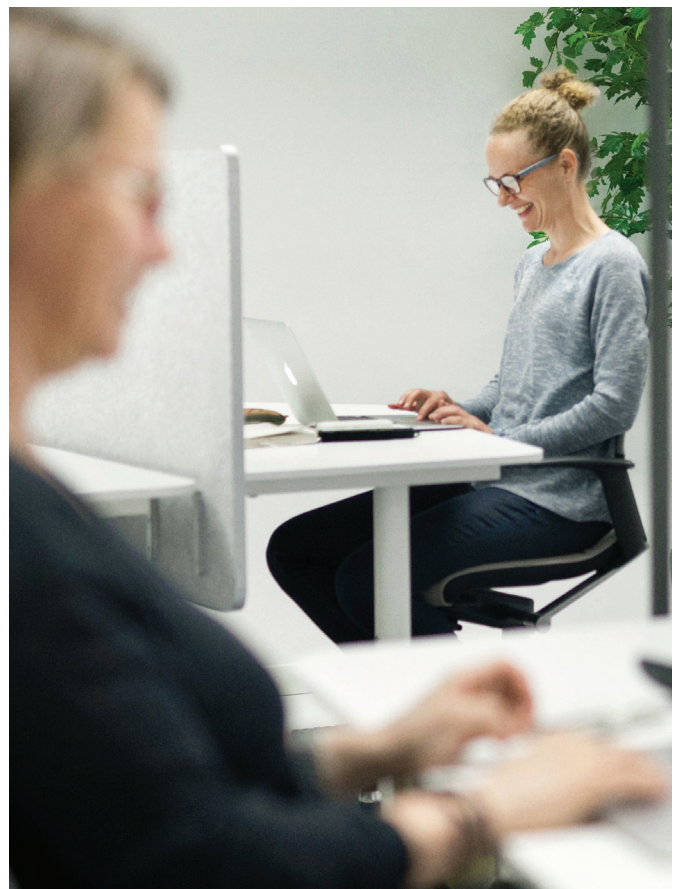
Voit hakea Oras -kurssille, jos

- sinulla on todettu lievä tai keskivaikkea masennus
- olet työssä, opiskelet tai väliaikainen poissaolosi työstä on kestänyt enintään 6 kuukautta viimeisen vuoden aikana
- sinulla on hoitosuhde terveydenhuoltoon kuntoutuksen aikana
- pystyt osallistumaan ryhmässä järjestettävään toimintaan.

Tarkempia tietoja kurssin sisällöstä löydät Kurssitarjonnasta hakusanalla Oras.

Näin haet kurssille

- Ota yhteyttä sinua hoitavaan lääkäriin. Arvioikaa yhdessä, olisiko kuntoutuksesta sinulle hyötyä.
- Lääkärin antamasta lausunnosta tulee käydä ilmi muun muassa:
 - kuntoutuksen perusteena oleva sairaus
 - kuntoutuksen tarpeellisuus ja tavoite.
- Täytä kuntoutushakemus KU 132 ja toimita se lääkärinlausunnon kanssa Kelaan.



Toimeentulo kuntoutuksen aikana

Jos olet työssä, voit hakea kuntoutusrahaa. Lisätietoja kuntoutusrahasta saat osoitteesta www.kela.fi/kuntoutusraha. Voit saada korvausta myös kuntoutukseen tehdyistä matkoista. Lisätietoja matkakorvauksista www.kela.fi/matkakorvaus.



www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku



Palvelunumero kuntoutusasiakkaille **020 692 205**, Viranomaislinja **020 692 235**

Kela 