

Oras- kurssi

Tukea työssä-
jaksamiseen ja
uupumukseen



Oras-kurssi

Kenelle?

- aikuisille henkilöille, jotka ovat työelämässä tai väliaikaisesti sairauslomalla
- sinulla on todettu uupumisoireita, jotka uhkaavat työkykyäsi
- sinulla on todettu ehkä myös muuta mielenterveysoireilua kuten ahdistusta, unettomuutta tai lievää masennusta
- pystyt osallistumaan ryhmämuotoiseen toimintaan

Tavoite

- saat konkreettisia ohjeita, keinoja ja tukea työssä sekä arjessa esiintyvien psyykkisten kuormitustekijöiden hallintaan
- saat valmiuksia tunnistaa ja hyödyntää omia voimavarojasi ja vahvuuksiasi

Kurssin kesto ja sisältö

- kuntoutuksen pituus on 15 vrk ja se toteutetaan 3 jaksossa 12 kuukauden aikana.
- kurssi on ryhmämuotoinen, mutta asiakkaan yksilöllinen kuntoutustarve ja tavoite huomioidaan.
- kurssi sisältää muun muassa yksilöllisiä haastatteluja, keskusteluja kuntoutusasiantuntijoiden kanssa ryhmäkeskusteluja sekä pienryhmätyöskentelyä ja monipuolista tekemistä kuntoutustavoitteiden saavuttamiseksi
- voit yöpyä kuntoutuspaikassa tai käydä kuntoutuksessa päivittäin kotoa käsin.
- olemme yhteydessä sinuun ennen kuntoutusta, kuntoutusjaksojen välissä ja kuntoutuksen jälkeen.

Kursseja on molemmissa toimipisteissämme Holiday Club Caribiassa sekä Meri-Karinan toimintakeskuksessa.



Miten pääsen kuntoutukseen?

- ♦ Ota yhteyttä sinua hoitavaan lääkäriin ja arvioi, yhdessä olisiko kuntoutuksesi sinulle hyötyä.
- ♦ Kuntoutuskurssille hakemista varten pyydä lääkäriltä lausunto, josta käy ilmi ainakin kuntoutuksen perusteena oleva sairaus sekä kuntoutuksen tarpeellisuus ja tavoite
- ♦ täytä kuntoutushakemus KU 132 ja toimita se lääkärinlausunnon kanssa Kelaan

Petreaan kuntoutukseen voit osallistua luottavaisin mielin, sillä olemme huomioineet turvallisuusasioita useilla toimenpiteillä.

- noudatamme turvallisuusvälejä
- käytämme maskeja
- hygieniakäytäntöjä on tehostettu

Lisätietoja:

Satu Kiviranta
puh. 040 192 6278
satu.kiviranta@petrea.fi

www.petrea.fi



Petrea kuntoutus on Turussa toimiva valtakunnallisesti merkittävä kuntoutuspalvelujen tarjoaja.

Kuntoutusta toteutetaan kahdessa Petrean toimipisteessä Turussa, Holiday Club Caribiassa sekä Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa.

Kohtaamme vuosittain noin 2000 kuntoutujaa, joille kuntoutuspalvelumme merkitsevät parhaimmillaan selvää positiivista käännettä elämässä. Olemme tuottaneet kuntoutuspalveluja lähes 50 vuoden ajan.



Toimipisteet

Holiday Club Caribia, Turku

Kongressikuja 1
20540 Turku
puh. 020 754 7200

Meri-Karina, Turku

Seiskarinkatu 35
20900 Turku
puh. 020 754 7200
petrea.fi

