



Tukea masennuksesta toipumiseen

Avomuotoiset ORAS-kurssit lievää tai keskivaikeaa masennusta sairastaville

Uhkaako masennussairaus työ- tai opiskelukykyäsi? ORAS-kurssi auttaa sinua löytämään vahvuutesi, voimavarasi ja selviytymiskeinosi sekä kuntoutumaan niin, että suoriudut työstäsi tai opiskeluistasi ja muista toimistasi.

Kuntoutuksestasi vastaa moniammatillinen työryhmä, johon kuuluvat erikoislääkäri, psykologi tai psykiatriseen hoitotyöhön tai mielenterveystyöhön erikoistunut sairaanhoitaja, sosiaalityöntekijä tai sosionomi sekä fysioterapeutti tai liikunnanohjaaja. Jokaisella kuntoutujalla on omaohjaaja.

Ohjelma koostuu ryhmätapaamisista ja yksilöllisestä ohjauksesta. Kuntoutusohjelman sisällöt muokataan ryhmän tarpeiden ja kykyjen mukaan, niin että kuntoutus on mielekästä koko ryhmälle.

Tapaamiset sisältävät keskusteluja, pienryhmätyöskentelyä, terapeutista ohjausta ja toiminnallisia harjoituksia sekä kevyttä liikuntaa sisällä ja ulkona. Keskeistä on myös yhteistyö kuntoutujien jaksamisen kannalta keskeisten tuki- ja hoitotahojen kanssa. Välitehtävät linkittävät kuntoutuksessa käsiteltäviä asioita arkipäivään.

Kurssi kestää enintään 8 kuukautta, jona aikana on 12 ryhmätapaamista ja kolme yksilökäyntiä. Kuntoutuspaikan voit valita asuinpaikkakuntasi mukaiselta ERVA-alueelta

Kysy lisää:

Janette Havia, puh. 050 4621 061,
janette.havia@kiipula.fi

Anne K. Vuorinen, puh. 040 4570 585,
anne.k.vuorinen@kiipula.fi

Karita Kousa, puh. 040 5374 169,
karita.kousa@kiipula.fi

Kiipula
Avire