

Oras-kurssit työkyvyn tukena

25.8.2021

Ville Rätty

suunnittelija

Kela, etuuspalveluiden lakiyksikkö
kuntoutuspalvelujen ryhmä



Oras-kurssilta tukea psyykkisiin uupumusoireisiin

- Oras-kurssit on kohdennettu aikuisille, jotka ovat työelämässä tai sieltä väliaikaisesti sairausloman vuoksi poissa, ja tarvitsevat tukea
 - työhön liittyvien psyykkisten kuormitustekijöiden tunnistamiseen ja hallintaan
 - kuntoutumista edistävien tekijöiden löytymiseen ja vahvistamiseen.
- Avo- tai laitosmuotoisena toteutettavat kurssit ovat ryhmämuotoisia (10 asiakasta/kurssi), ja niissä huomioidaan jokaisen asiakkaan yksilölliset kuntoutustarpeet ja –tavoitteet
- Kurssilla asiakas saa
 - tukea ja konkreettisia ohjeita sekä keinoja työssä ja arjessa esiintyvien haasteiden hallintaan
 - valmiuksia hyödyntää omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan
 - vertaistukea



Myöntökriteerit

- Asiakas on vähintään 18-vuotias, ja on mukana työelämässä
- Edellytykset osallistua harkinnanvaraiseen kuntoutukseen toteutuvat
- Todettu **työkykyä uhkaavat psyykkiset uupumusoireet** (esim. työuupumus), jotka ovat **ensisijainen kuntoutustarvetta aiheuttava tekijä**.
 - **Lisäksi** todettu myös **muuta mielenterveysoireilua** (esim. ahdistusoireilua, unettomuutta tai lievää masennusta)
- Oras-kurssi ei sovi henkilölle, jolla on vaikea-asteinen psyykinen häiriö, kuten vaikea masennus tai hoitamaton päihdeongelma.

Oras-kurssin sisältö ja tavoitteet

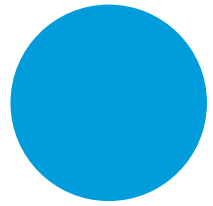
Kurssi sisältää:

- Tarkoituksenmukaisen ja tavoitteellisen, ryhmätoimintana toteutuvan kuntoutuksen
- Haastattelut ja tarvittavat tapaamiset, väliarvioinnin sekä loppukeskustelun
- Käytännön harjoittelua, vuorovaikutusta edistäviä keskusteluja, monipuolista tekemistä sekä pienryhmätyöskentelyä kuntoutustavoitteiden saavuttamiseksi ja varmistamiseksi
- Asiakkaan ja moniammatilliseen työryhmään kuuluvan asiantuntijan väliset tapaamiset
- Yhteistyön asiakkaan arjen toimijoiden kanssa, jos asiakkaan tilanne sitä vaatii.

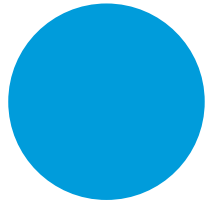
Tavoitteena on, että asiakas

- saa eri ammattihenkilöiltä yksilöllistä ja konkreettista ohjausta yksilöllisten tavoitteidensa saavuttamiseksi
- löytää keinoja miten vaikuttaa työ- ja toimintakykyynsä sekä hyvinvointiinsa
- löytää työssä jaksamista ja selviytymistä tukevia keinoja
- saa vahvistusta omiin voimavaroihinsa ja palautumiskeinoihinsa
- oppii tunnistamaan uupumusta aiheuttavia tekijöitä ja löytämään keinoja oireiden hallitsemiseksi
- saa ryhmämuotoisen toiminnan, pienryhmätyöskentelyn sekä vertais- ja kokemustuen avulla tukea kuntoutumiseensa.

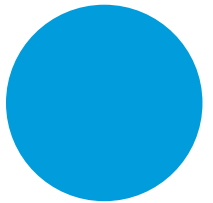
Oras-kurssin rakenne



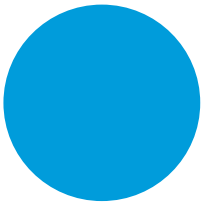
Kutsukirje



Yhteydenotto asiakkaaseen puhelimella tai kuvapuheluna



Kuntoutuslaitoksessa toteutettava kuntoutusjakso: 15 arkipäivää kolmessa jaksossa, sis. jaksosten välissä toteutettavat väliyhteydenotot



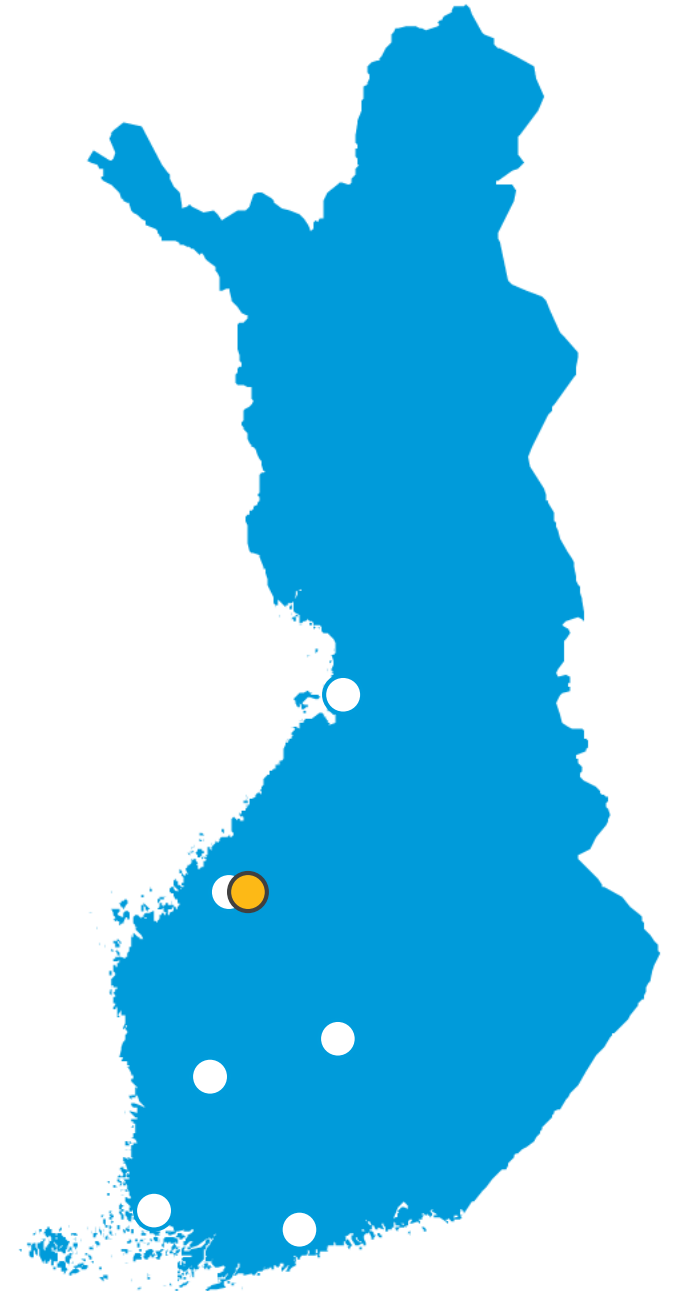
Seurantayhteydenotot (1-2) asiakkaan tarpeen mukaan 2-3 kk viimeisen kuntoutusjakson päätyttyä.

Oras-kursseja toteuttava moniammatillinen tiimi

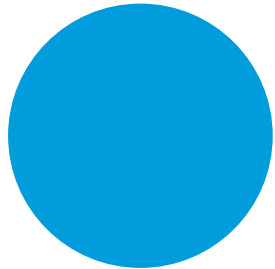
- Erikoislääkäri
 - erikoistumisala on psykiatria tai työterveyshuolto
- Pakolliset ammattihenkilöt (3)
 - psykologi
 - psykoterapeutti tai sairaanhoitaja AMK
 - fysioterapeutti AMK tai työfysioterapeutti
- Valinnaiset ammattihenkilöt (2)
 - toimintaterapeutti AMK
 - ravitsemusterapeutti
 - sosiaalityöntekijä tai sosionomi AMK tai kuntoutuksen ohjaaja AMK tai yhteiskuntatieteiden maisteri (pääaineena kuntoutustiede)

Oras-kurssien toteutus

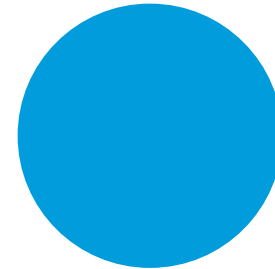
- 54 suomenkielistä kurssia vuodessa
- 3 ruotsinkielistä kurssia vuodessa
- 7 palveluntuottajaa
- Toteutuspaikkakunnat:
 - Espoo
 - Laukaa
 - Turku
 - Oulu
 - Kankaanpää
 - Ylihärmä
- Kurssien ajankohdat löytyvät [kuntoutuskurssihausta](#)



Mitä työnantajan tulee tietää Oras-kurssista?

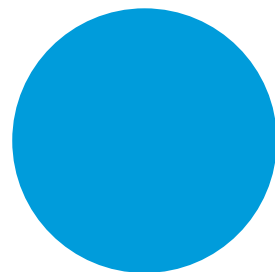


Mikäli työntekijällä ilmenee **työkykyä uhkaavia psyykkisiä uupumusoireita**, kannattaa keskustella asiakkaan kanssa kurssille hakeutumisesta (kolmikantaneuvottelu)



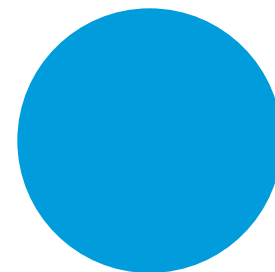
Työterveyshuolto tai työntekijän oma hoitotaho voi laatia tarvittavan kuntoutussuosituksen.

Työnantajalla ei ole velvollisuuksia kuntoutuksen toteuttamisessa.



Kurssi toteutetaan arkisin, minkä vuoksi työntekijä saattaa joutua olemaan poissa töistä

- Kuntoutus on asiakkaalle maksutonta
- Asiakkaalla on mahdollisuus hakea kuntoutusrahaa



Kuntoutuksen jälkeen työntekijän tarpeiden mukainen yhteistyö työterveyshuollon kanssa kurssin annista.

Kiitos!

Lisätietoa kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit

Ville Rätty
Etuuspalveluiden lakiyksikkö, Kuntoutuspalveluiden
ryhmä

Kela|Fpa 