

**Aivoveren-
kiertohäiriö?
Diabetes?
Sydänsairaus?**



Ehdota asiakkaallesi Tulppa-avokuntoutusta

Tulppa-ryhmässä kuntoutuja

- saa tietoa valtimotaudeista ja niiden riskitekijöistä,
- oppii taitoja toteuttaa omahoitoa,
- löytää keinoja tehdä elintapamuutoksia,
- saa mahdollisuuden vertaistukeen,
- saa keinoja työ- ja toimintakyvyn edistämiseen ja
- löytää keinoja sairauden kanssa elämiseen.

sydanliitto.fi/tulppa



Tulppa

Yksi elämä – nautitaan päivittäin.



TULPPA-AVOKUNTOUTUS – RYHMÄSSÄ TUKEA KUNTOUTUMISEEN JA MUUTOKSEEN

Tulppa-kuntoutus on tarkoitettu kaikille valtimotaudin riskissä oleville tai valtimotautia sairastaville henkilöille.

Ehdota asiakkaallesi Tulppa-avokuntoutusta

- jos hänellä on kohonnut sairastumisen riski tai jos hän on sairastunut hiljattain,
- jos sairauden vaihe tai elämäntilanne muuttuu,
- jos hän kaipaa tukea kuntoutumiseen tai
- jos sairastuminen aiheuttaa pelkoja.

Mitä?

Tulppa-avokuntoutus on terveyskeskuksen järjestämää ryhmämuotoista avokuntoutusta yhteistyössä sairaanhoitopiirin kanssa.

Mitä sisältää?

8 ryhmätapaamista (2 h) ja yksi seuranta-tapaamisen (6 kk).
Pienryhmissä 10–12 osallistujaa.

Ketkä?

Ryhmänohjaajina toimivat terveydenhoitaja/sairaanhoitaja ja fysioterapeutti -työpari ja koulutettu vertaisohjaaja.

Tulppa-ohjaajakoulutus

Ohjaajakoulutus suunnitellaan aina yhdessä sairaanhoitoalueen kanssa ja järjestetään tilaajan omalla paikkakunnalla. Koulutuksen kesto on 2 + 1 lähiopetuspäivää.

Ota yhteyttä ja pyydä tarjous!

Aivoliitto

Virpi Lumimäki
virpi.lumimaki@aivoliitto.fi
aivoliitto.fi

Diabetesliitto

Kati Hannukainen
kati.hannukainen@diabetes.fi
diabetes.fi

Sydänliitto

Pirjo Suomalainen
pirjo.suomalainen@sydanliitto.fi
sydanliitto.fi/tulppa

Tulppa = Toimintamalli

Ryhmänohjauksen työväline kuntoutuskurssin ohjaamiseen.

Tulppa = Ohjaajakoulutus

Ohjaajakurssi 2 +1 pv.
Vahvistuskoulutus 1 pv.

Tulppa = Tukihenkilöt

Ryhmissä koulutetut vertaisohjaajat.

Tulppa = Tuki käynnistämiseen

Ohjaajien koulutus, valmis ryhmänohjausmateriaali ja käynnistysvaiheen tuki sairaanhoitopiirin toimijoille ja terveydenhuollon organisaatioille.



yksielämä.fi



Tulppa

Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

