

Tulppa-ohjaajakoulutus

Koulutus perehdyttää Tulppa-kuntoutusryhmien ohjaamiseen, syventää tietoa valtimoterveyden hoitokäytäntöihin sekä ravitsemus- ja liikuntatietoutta sekä parisuhteeseen, seksuaalisuuteen ja mielialaan liittyviä asioita.

Koulutuksen järjestää Suomen Sydänliitto yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kanssa.

Aika	Koulutusjakso 1 23.-24.9.2020 Koulutusjakso 2 5.11.2020
Paikka	Von Baghin koulutustila, Peltola, Oulu.
Hinta	225 eur / osallistuja (alv 0 %). Hinta pitää sisällään koulutuksen, materiaalit ja ateriat. Yhdistysten vertaisohjaajille koulutus on maksuton.
Ruokailut	Koulutuksessa tarjotaan ohjelmassa mainitut ruokailut.
Kohderyhmä	Tulppa-ryhmien ohjaajiksi koulutettavat terveyskeskusten/liikuntatoimen nimeämät terveyden/sairaanhoitajat ja fysioterapeutit/liikunnanohjaajat sekä yhdistysten vertaisohjaajat.
Peruutukset	Kaikki peruutukset tulee tehdä sähköpostilla hyvissä ajoin ennen koulutusta.
Varustus	Mukavat sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja kävelyyn sopivat sisäjalkineet.
Ilmoittautuminen	Viimeistään 14.9.2020 Tulppa ohjaajakoulutus Oulu 2020 ilmoittautuminen Linkin kautta ilmoittaudutaan molempiin koulutusjaksoihin.
Lisätiedot	Sydänliitto, Kirsi Airos, kirsi.airos@sydanliitto.fi , p. 050 584 9463

Tulppa on osa Sydänliiton toimintaa

Tervetuloa!

KOULUTUSJAKSO 1

Keskiviikko 23.9.2020

8.30 – 8.45	Aamukahvi
08.45 – 09:00	Tutustuminen
09:00 – 11:00	Tulppa-kuntoutus, mitä se on? Suunnittelija Pirjo Suomalainen, Sydänliitto <ul style="list-style-type: none">- ohjausrungon käyttö- tapaamiskerran kulku- materiaalit- Tulppakuntoutus.fi
	Tauko
11.00 – 12.00	Ryhmät käyntiin Terveystieteiden edistämisen koordinaattori Leea Järvi, PPSHP ja Pirjo Suomalainen <ul style="list-style-type: none">- ryhmien kokoaminen- yhteiset kirjaamiskäytännöt- vaikutusten seuranta ja mittarit
12.00 – 13.00	Lounas
13.00 – 14.45	Eväitä ryhmänohjaukseen Kehittämispäällikkö Anneli Luoma-Kuikka, Sydänliitto <ul style="list-style-type: none">- ohjaajan rooli muutoksen tukijana- ongelmista ratkaisuihin- onnistumisten tunnistaminen, ratkaisussa tukeminen
14.45 – 15.00	Kahvitauko
15.00 – 16.30	Suorituskyvyn mittaaminen Pirjo Suomalainen <ul style="list-style-type: none">- 6 minuutin kävelytestin ohjaaminen ryhmässä
15.00 – 16.30	Vertaisohjaajana Tulppa-ryhmässä Anneli Luoma-Kuikka

Torstai 24.9.2020

8.00 – 8.15	Aamukahvi
08.15 – 9.45	Valtimotaudit ja niiden nykyhoito

Tulppa on osa Sydänliiton toimintaa

Ylilääkäri, kardiologi Kari Kaikkonen OYS

- valtimotautien oireet ja ilmenemismuodot
- valtimotautien hoito: lääkehoito, toimenpiteet ja jatkohoito
- diabetes valtimotautien riskitekijänä

Tauko

- 10.00 – 11.30 Ravinto valtimoterveyden edistäjänä
Ravitsemusasiantuntija Leea Järvi, PPSHP
- hyvän ravitsemuksen kulmakivet
- 11.30 – 12.15 Lounas
- 12.15 – 13.45 Kuntoutuminen ja omahoidon tukeminen ryhmässä
Anneli Luoma-Kuikka ja Pirjo Suomalainen
- Mitä on omahoito?
 - omahoidossa vahvistuminen
 - muutos ja sen avaintekijä
- 13.45 – 14.00 Kahvitauko
- 14.00 – 15.15 Liikkuminen tasapainoon
Pirjo Suomalainen
- liikunta Tulppa-ryhmissä
 - liikkumisen vaikutukset
- 15.15 – 15.30 Välitehtävien kertaus

KOULUTUSJAKSO 2

Tiistai 5.11.2020

- 08.30 – 8.45 Aamukahvi
- 08.45 – 10.00 Välitehtävien purku
Pirjo Suomalainen
- 10.00 – 11.30 Toimiva ryhmä-ryhmänohjauksesta
- haasteelliset tilanteet ryhmässä
 - toiminnallisia työkaluja ryhmänohjaukseen
 - voimavarojen tukeminen ryhmässä
- Tauko
- 11.30 – 12.30 Työkirja ohjauksen välineenä
Anneli Luoma-Kuikka ja Pirjo Suomalainen
- 12.30 – 13.15 Lounas

Tulppa on osa Sydänliiton toimintaa

- 13.15 – 14.30 Mielen hyvinvointi ja selviytymisvoimavarat
Anneli Luoma-Kuikka
- sairastumisen vaikutus ihmissuhteisiin ja miten sairaus vaikuttaa mielialaan
 - tunteiden käsittely ryhmässä
 - ahdistusta aiheuttavien tapahtumien ja pelkojen käsittely
 - omien voimavarojen löytäminen
- 14.30 – 14.45 Kahvitauko
- 14.45 – 15.45 Minä ryhmänohjaajana
Anneli Luoma-Kuikka
- ohjaajana kehittäminen ja jaksaminen
 - vertaisohjaajana ja ammattilaisohjaajan yhteistyö
- 15.45 – 16.00 Loppukeskustelu ja todistusten jako