

## TULPPA-AVOKUNTOUTUSRYHMIEN KÄYNNISTÄMINEN PERUSTERVEYDENHUOLLOSSA YHTEISTYÖSSÄ LIIKUNTAPALVELUJEN JA 3. SEKTORIN KANSSA

PPSHPn kuntiin / yhteistoiminta-alueille on koulutettu 32 Tulppa-ohjaajaa ja Tulppa-ryhmiä käynnistyy alkuvuodesta 2018. Tulppa-avokuntoutukselle on valmis toimintamalli, jota on pitkäjänteisesti kehitetty Sydänliiton, Aivonliiton ja Diabetesliiton yhteistyönä. Toimintamalli vaatii paikallisen soveltamisen ja sitä työtä on tehty Tulppa-ohjaajakoulutuksen kuluessa. **Lähes jokaiseen terveyskeskukseen on saatu oma toimiva Tulppamalli.**

Tulppa-ryhmistä kerätään seuranta- ja arviointitietoa toiminnan vaikuttavuuden arvioimiseksi. Tulppa-ryhmään osallistuvilta kirjataan: paino, pituus, BMI, vyötärön ympäryys, RR, tupakka-altistus (AHTUP), alkoholin käyttö (Audit-C), 6 min kävelytesti, EuroHis-8-elämänlaatumittari ja laboratoriomittaukset (Kol, HDL, LDL, Trigl, HbA1C, 2t sok.rasitus (0t ja 2t –arvot). *Tulppa-ohjaajille ja Effica-pääkäyttäjille on kirjaamiskoulutus 23.1.2018 skype-yhteydellä.* Koulutuksesta tehdään tallenne, joka on myöhemmin käytettävissä. ”Ei-Effica-kunnille” järjestämme oman koulutuksen.

Elintapojen muuttamisessa ja valtimosairauteen sopeutumisessa vaaditaan ammattilaisilta suunnitelmallista, tavoitteellista ja pitkäjänteistä työtä. Toimintatapoja muutettaessa resurssivarausta vaaditaan enemmän. **Toiminnan vakiinnuttamiseksi on tärkeää, että Tulppa-ryhmätoiminta kirjattaisiin toimintasuunnitelmaan.**

Järjestämme VESOTE-hankkeen tuella uuden [Tulppa-ohjaajakoulutuksen 8.-9.2. ja 16.5.2018](#), saadaksemme riittävän määrän Tulppa-ohjaajia alueelle. Koulutukseen ilmoittautuminen [25.1.2018](#) mennessä. Työparin koulutukseen voi pyytää esm. kunnan liikuntapalveluista. Vertaisohjaajia sydän-, aivo- ja diabetesyhdistyksistä pyydetään koulutukseen ja ryhmiin mukaan.

Tulppa-toimintamallin käyttöönottoa on valmisteltu PPSHP:n perusterveydenhuollon, kardiologian, verisuonikirurgian ja kuntoutuksen yksiköiden yhteistyönä. Työryhmän kokoonpanoa vahvistetaan jatkossa neurologian yksikön asiantuntemuksella. PPSHPn valtimopotilaiden avokuntoutuksen kehittämistyöryhmä kokoontuu seuraavan kerran OYS:ssa 13.2.2018.

OYS on lopettanut sydänpotilaiden 3 pv:n sopeutumisvalmennuskurssit (Sova-kurssit) ja potilaat ohjataan jatkossa ainoastaan Tulppa- avokuntoutusryhmiin. OYS järjestää ensitietopäivät kuukausittain ja päiviin on mahdollista osallistua etäyhteydellä terveyskeskuksesta (hyödyntäkää!). Sydänhoitajille on lähetetty tietoa asiasta.

### ”Porukalla paremmin”

Oulussa 23.1.2018

Päivi Hirso  
Projektipäällikkö

Sirpa Hyyrönmäki  
Projektityöntekijä

Leea Järvi  
Terveysten edistämisen koordinaattori

Lisätietoja: Sirpa Hyyrönmäki, [sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi](mailto:sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi), p. 040 505 7836.