

Johtavat lääkärit ja johtavat hoitajat
Sydänhoitajat
Tiedoksi painonhallintaryhmien ohjaajat ja Sydänpiiri / Tiina Jurvelin

TULPPA-RYHMÄMUOTOISEN AVOKUNTOUTUSMALLIN KÄYTTÖÖNOTTO PERUSTERVEYDENHUOLLOSSA JA TULPPA-OHJAAJIEN KOULUTUS

PPSHPn perusterveydenhuollon, kardiologian, verisuonikirurgian ja kuntoutuksen yksiköiden yhteistyönä on valmisteltu Tulppa-ryhmämuotoisen avokuntoutusmallin käyttöönottoa perusterveydenhuollossa. Mallin käyttöönotto vaatii ohjaajien koulutuksen, koulutus käynnistyy lokakuussa 2017. Koulutus on osallistujille maksuton. Edellytyksenä on, että koulutukseen osallistuvat käynnistävät ryhmän työpaikallaan kunnassa.

Tulppa on perusterveydenhuollon avokuntoutusohjelma sydän- ja valtimotautia sairastaville tai sairastumisriskissä oleville henkilöille. Mallin avulla perusterveydenhuolto voi tarjota mahdollisimman monelle kuntoutusta osana hoitoketjua ja lähellä arkea. Tulppa-ryhmässä on kaksi ohjaajaa sairaanhoitaja / terveydenhoitaja ja fysioterapeutti / liikunnanohjaaja sekä vertaisohjaaja, jotka ovat saaneet Tulppa-ohjaajakoulutuksen. Näin ryhmässä yhdistyy ammattilaistieto ja kokemustieto.

Tämän tiedotteen tarkoituksen on, että kunnissa käynnistyy Tulppa-ryhmätoiminnan suunnittelu ja henkilöiden nimeäminen Tulppa-ohjaajakoulutukseen. Sairaanhoitajan / terveydenhoitajan työpariksi voi pyytää myös liikuntatoimesta liikunnanohjaajan. Koulutukseen osallistutaan työparina. Sydänhoitajien Erva-koulutuspäivän ohjelmassa 22.9.17 on Tulppa-avokuntoutusmallin esittely.

Tulppa-avokuntoutus toteutetaan osana VESOTE-hanketta. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa ja kehittää vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuollossa. Hanke on isoin **STM:n rahoittamista Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta - kärkihankkeista (2017–18)**. Hanke painottuu liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen. 10 sairaanhoitopiiriä on mukana hankkeessa, lisäksi valtakunnallinen ja alueellinen toimijaverkosto.

KENELLE TULPPA-AVOKUNTOUTUS ON TARKOITETTU?

- sepelvaltimotautia sairastaville
- pallolaajennetuille ja ohitusleikatuille
- aivo- ja alaraajaverenkiertohäiriöitä sairastaville
- henkilöille, joilla on paljon sydän- ja valtimotautien vaaratekijöitä (korkea verenpaine, diabetes, kohonnut kolesteroli, huomattava ylipaino jne.)

TULPPA-RYHMÄN TAVOITTEENA ON, ETTÄ KUNTOUTUJA

- tunnistaa oman terveytensä ja hyvinvointinsa avaintekijöitä ja
- löytää keinoja terveellisten elintapojen omaksumiseen
- saa tietoa sydän- ja valtimotaudeista ja niiden riskitekijöistä
- saa mahdollisuuden vertaistukeen
- edistää toipumista ja työ- ja toimintakykyään sekä pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin

TULPPA-RYHMÄN KÄYNNISTÄMINEN / JÄRJESTÄMINEN

Tulppa-ryhmät järjestetään yhteistyössä erikoissairaanhoidon kanssa. Suositus on, että Tulppa-avokuntoutus on osa sydän- ja valtimotautipotilaiden hoitoketjua ja yksittäisen kuntoutujan hoito- ja kuntoutussuunnitelmaa. Korkean riskin henkilöt ohjautuvat perusterveydenhuollosta lääkärin / hoitajan vastaanotoilta ryhmiin. Hyvänä periaatteena on mahdollistaa matala kynnyys osallistua ja Tulppa-ryhmätoiminnasta on hyvä tiedottaa potilaita / asiakkaita, jotta he itse osaavat myös hakeutua ryhmiin.

Lisätietoja:

- Tulppa-kuntoutus, <http://sydanliitto.fi/tulppa>
- VESOTE-hanke, <http://ukkinstituutti.fi/vesote>

”Porukalla paremmin!”

Oulussa 9.5.2017

Päivi Hirsso

johtaja

Perusterveydenhuollon yksikkö, PPSHP

Sirpa Hyyrönmäki

Projektityöntekijä, VESOTE-hanke

Perusterveydenhuollon yksikkö, PPSHP

Leea Järvi

Terveyden edistämisen koordinaattori

Perusterveydenhuollon yksikkö, PPSHP

Lisätietoja: Sirpa Hyyrönmäki, sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi, p. 040 505 7836.