

Tulppa-ohjaajakoulutus

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

Koulutuksen järjestää Yksi elämä – terveystalkoot ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin VESOTE-hanke.

Aika	Koulutusjakso 1 Koulutusjakso 2	2. – 3.10.2018 23.1.2019
Paikka	2.-3.10.2018 ja 23.1.2019 Baghin koulutuskeskus, OYS, Psykiatrian klinikka, Peltola A6 (kts. karttaliite).	
Hinta	Osallistujille maksuton. Lounas omakustanteinen.	
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 25.9.2018: Suomen Sydänliitto, Kirsi Airos, kirsi.airos@sydanliitto.fi puh. 050 584 9463 Ilmoitathan ilmoittautuessasi yhdistyksesi nimen ja mahdollisen erityisruokavalion.	
Lisätiedot	Kirsi Airos, kirsi.airos@sydanliitto.fi , puh. 050 584 9463	

Tervetuloa!



KOULUTUSJAKSO 1

Tiistai 2.10.2018

8.30 – 8.45	Aamukahvi
08.45 – 09:00	Tutustuminen
09:00 – 11:00	Tulppa-kuntoutus, mitä se on? <ul style="list-style-type: none">- ohjausrungon käyttö- tapaamiskerran kulku- materiaali- Tulppakuntoutus.fi
	Tauko
11.00 – 12.00	Ryhmä käyntiin <ul style="list-style-type: none">- ryhmän kokoaminen- hoitopolku mm.- yhteistyö- erilaisuus ryhmässä- kirjaamiskäytännöt PPSHP:ssä
12.00 – 13.00	Lounas
13.00 – 14.45	Eväitä ryhmänohjaukseen <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 <ul style="list-style-type: none">- 6 minuutin kävelytestin ohjaaminen ryhmässä

Keskiviikko 3.10.2018

8.00 – 8.15	Aamukahvi
08.15 – 9.45	Ravinto valtimoterveyden edistäjänä ravitsemusterapeutti Lea Järvi, PPSHP hyvän ravitsemuksen kulmakivet
	Tauko
10.00 – 11.30	Kuntoutuminen ja omahoidon tukeminen ryhmässä Mitä on omahoito? <ul style="list-style-type: none">- omahoidossa vahvistuminen- muutos ja sen avaintekijä

11.30 – 12.15	Lounas
12.15 – 13.45	Valtimotaudit ja niiden nykyhoito <ul style="list-style-type: none"> - valtimotautien oireet ja ilmenemismuodot - valtimotautien hoito: lääkehoito, toimenpiteet ja jatkohoito - diabetes valtimotautien riskitekijänä
13.45 – 14.00	Kahvitauko
14.00 – 15.15	Liikkuminen tasapainoon <ul style="list-style-type: none"> - liikunta Tulppa-ryhmissä - liikkumisen vaikutukset
15.15 – 15.30	Välitehtävien kertaus

KOULUTUSJAKSO 2

Keskiviikko 23.1.2019

08.30 – 8.45	Aamukahvi
08.45 – 10.00	Välitehtävien purku
10.00 – 11.15	Mielen hyvinvointi ja selviytymisvoimavarat <ul style="list-style-type: none"> - miten sairaus vaikuttaa mielialaan - ahdistusta aiheuttavien tapahtumien ja pelkojen käsittely - omien voimavarojen löytäminen - sairastumisen vaikutus ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen
11.15 – 11.30	Tauko
11.30 – 11.45 11.45 – 12.15.	Mielen hyvinvointi ja selviytymisvoimavarat teema jatkuu
12.15 – 13.15	Lounas
13.15 – 14.30	Toimiva ryhmä <ul style="list-style-type: none"> - haasteelliset tilanteet ryhmässä - toiminnallisia työkaluja ryhmänohjaukseen - tunteiden käsittely ryhmässä - voimavarojen tukeminen ryhmässä
14.30 – 14.45	Kahvitauko
14.45 – 15.45	Minä ryhmänohjaajana <ul style="list-style-type: none"> - ohjaajana kehittäminen ja jaksaminen - vertaisohjaajana ja ammattilaisohjaajan yhteistyö
15.45 – 16.00	Loppukeskustelu ja todistusten jako