

TULPPA-KUNTOUTUS SOPII SINULLE, JOS SINULLA ON VALTIMOTAUDIN RISKI TAI JOS SAIRASTAT VALTIMOTAUTIA

Tule Tulppa-kuntoutukseen

- jos sinulla on kohonnut sairastumisen riski tai jos olet sairastunut hiljattain,
- jos sairautesi vaihe tai elämäntilanteesi muuttuu,
- jos kaipaavat tukea kuntoutumiseen
- jos sairastuminen aiheuttaa pelkoja.



Mitä?

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

Kuinka usein?

Kuntoutus käsittää 8–10 ryhmätapaamista (2-3 tuntia) ja seurantatapaamisen kuuden ja/tai 12 kuukauden kuluessa. Pienryhmissä on 10–12 osallistujaa.

Ketkä vetävät?

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

Vertaisohjaajaksi?

Jos haluat olla myöhemmin tukena muille, voit ryhtyä ryhmän vertaisohjaajaksi käytyäsi Yksi elämä -järjestöjen Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton vertais-tuki-koulutuksen tai Tulppa-ohjaajakoulutuksen.

Ota yhteyttä terveyskeskuksesi hoitajaan ja kysy lisätietoja!

