

Tulppa -ohjaajakoulutus

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

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

Aika	Koulutusjakso 1	17. – 18.10.2017
	Koulutusjakso 2	16.1. 2018
Paikka	OYS, Oulun yliopistollinen keskussairaala, Oulu.	
Hinta	Osallistujille maksuton aterioineen.	
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 <u>3.10.2017</u> Sydänliitto, Kirsi Airos, kirsi.airos@sydanliitto.fi , puh. 050 584 9463 Ilmoitathan yhdistyksesi nimen ja mahdollisen erityisruokavalion.	
Lisätiedot	Sydänliitto, Kirsi Airos, kirsi.airos@sydanliitto.fi , puh. 050 584 9463	

Tervetuloa!

KOULUTUSJAKSO 1

Tiistai 17.10.2017

8.30 – 8.45	Ilmoittautuminen ja 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	Ryhmän kokoaminen <ul style="list-style-type: none">- erilaisuus ryhmässä- haasteista vahvuudeksi
12.00 – 13.00	Lounas
013.00 – 14.45	Valtimotaudit ja niiden nykyhoito valtimotautien oireet ja ilmenemismuodot <ul style="list-style-type: none">- valtimotautien hoito: lääkehoito, toimenpiteet ja jatkohoito- diabetes valtimotautien riskitekijänä
14.45 – 15.00	Kahvitauko
15.00 – 16.30	Ravinto valtimoterveyden edistäjänä <ul style="list-style-type: none">- hyvän ravitsemuksen kulmakivet

Keskiviikko 18.10.2017

8.30 – 9.00	Aamukahvi
09.00 – 10.30	Kuntoutuminen ja omahoidon tukeminen ryhmässä <ul style="list-style-type: none">- mitä on omahoito- omahoidossa vahvistuminen- muutos ja sen avaintekijä
10.30 – 12.00	Eväitä ryhmänohjaukseen <ul style="list-style-type: none">- ohjaajan rooli muutoksen tukijana- ongelmista ratkaisuihin- onnistumisten tunnistaminen, ratkaisussa tukeminen)- tunteiden käsittely ryhmässä
12.00 – 13.00	Lounas

Jalkaudutaan kahteen ryhmään:

- 13.00 – 14.15 Ryhmä 1: Suorituskyvyn mittaaminen
- 6 minuutin kävelytestin ohjaaminen ryhmässä
- 13.00 – 14.15 Ryhmä 2: Liikunta tasapainoon
- liikunnan vaikutukset ja periaatteet
- kuormituksen määrittely
- lääkkeiden vaikutus liikuntaan
- miten käytän liikuntatehtäviä ryhmissä
- 14.15 – 14.30 Kahvitauko
- 14.30 – 16.00 Ryhmä 1: Liikunta tasapainoon

Ryhmä 2: Suorituskyvyn mittaaminen
- 16.00 – 16.30 Välitehtävät

KOULUTUSJAKSO 2

Tiistai 16.1.2018

- 08.30 – 8.45 Aamukahvi (HUOM! aloitus)
- 08.45 – 9.45 Välitehtävien purku
- 09.45 – 11.00 Mielen hyvinvointi ja selviytymisvoimavarat
miten sairaus vaikuttaa mielialaan
- ahdistusta aiheuttavien tapahtumien ja pelkojen käsittely
- omien voimavarojen löytyminen
- 11.00 – 11.15 Tauko
- 11.15 – 12.15 Sairauden vaikutus ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen
- 12.15 – 13.15 Lounas
- 13.15 – 14.30 Toimiva ryhmä
- haasteelliset tilanteet ryhmässä
- toiminnallisia työkaluja ryhmänohjaukseen
- voimavarojen tukeminen ryhmässä
- 14.30 – 14.45 Kahvitauko
- 14.45 – 15.45 Minä ryhmänohjaajana
- ohjaajana kehittäminen ja jaksaminen
- vertaisohjaajana ja ammattilaisohjaajan yhteistyö
- 15.45 – 16.00 Loppukeskustelu ja todistusten jako