



## Terveyskylä tutuksi-webinaarisarja osat I ja II (laajuus yhteensä 4 h)

### Osa I: Terveyskylä tutuksi - Omahoito-ohjelmien käyttömahdollisuudet sydänpotilaan ohjauksen tukena

Kohderyhmä	Sydänpotilaiden ohjausta tekevät fysioterapeutit
Tavoitteena	Syventää tietämystä ja mahdollisuuksia käyttää Terveyskylän omahoito-ohjelmia
Aika	to 28.10.2021 klo 13-15
Toteutus	Teams-luento

#### Sisältö

- Terveyskylän Omapolku ja omahoito-ohjelmat, Miia Malmberg
- Liikunnan aloittaminen, Nina Joutsen
- Ravitsemus riittäväksi - estä vajaaravitsemus ja Syötkö sopivasti? - tutustu ruokailutottumuksiisi, Oskari Vilpponen
- Tupakoinnin lopettaminen hyvän hoidon tukena ja Tupakoimattomana leikkaukseen, Taina Kangas
- Liikunnan aloittamisen omahoito-ohjelman käyttö ohjauksessa, Leena Hartikainen

Ilmoittautuminen 20.10.2021 mennessä seuraavan linkin kautta: [ilmoittautuminen](#)

### Osa II: Innostu ja opi hyödyntämään Terveyskylän avoimia aineistoja sydänpotilaan ohjauksessa

Kohderyhmä	Sydänpotilaiden ohjausta tekevät fysioterapeutit
Tavoitteena	Tutustua ja oppia käyttämään Terveyskylän työkaluja ohjauksessa
Aika	to 9.12.2021 klo 13-15
Toteutus	Teams-luento ja työpajatyöskentely

#### Sisältö

- Terveyskylän Sydäsairaudet.fi -sivusto ja Kuntoutumistalo.fi -sivusto, Katriina Leino & Miia Malmberg
- Motivaatiovaaka-aineiston hyödyntäminen ryhmäohjauksessa, Liisa Lumiaho
- Työpajatyöskentely: Miten voin hyödyntää Terveyskylän avointa sivustoa asiakastyössä?, Miia Malmberg

Ilmoittautuminen 1.12.2021 mennessä seuraavan linkin kautta: [ilmoittautuminen](#)