

# Tule Tulppa-kuntoutukseen

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



## Kuka järjestää?

Tulppa-kuntoutus on terveystieteiden keskuksen järjestämää ryhmämuotoista kuntoutusta 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.

***Ota yhteyttä terveystieteiden keskuksen hoitajaan ja kysy lisätietoja!***