

# Tulppa



## **Tulppa kuntoutusmatka**

Tulppakuntoutus

2017



# Tervetuloa yhteiselle matkalle!

Tuot palasen omaa elämääsi, kokemuksiasi ja tunteita tälle matkalle.

Matkan aikana pohdit suhdettasi sairauteen ja tutkailet omahoitoasi.

Teet valintoja, jotka auttavat sinua edistämään omaa terveyttäsi, hyvinvointiasi ja arjessa selviytymistäsi.

Matkan edetessä löydät sopivia keinoja toteuttaa omahoitoasi arjessa.



# Tulppakuntoutus, mitä se on?

Tässä muutama kokemus Tulppakuntoutuksesta.

Mitä ajatuksia video herätti?



<https://youtu.be/FEJhb810LBk>

# Tulppa-kuntoutus on matka, jossa sinä olet yksi matkustaja

Muut kuntoutujat, vertaisohjaaja  
ja terveydenhuollon  
ammattilaiset ovat matkalla  
mukana tukemassa sinua.



Kuva: Miika Rautainen/ Diabetesliitto

# Vertaisohjaaja

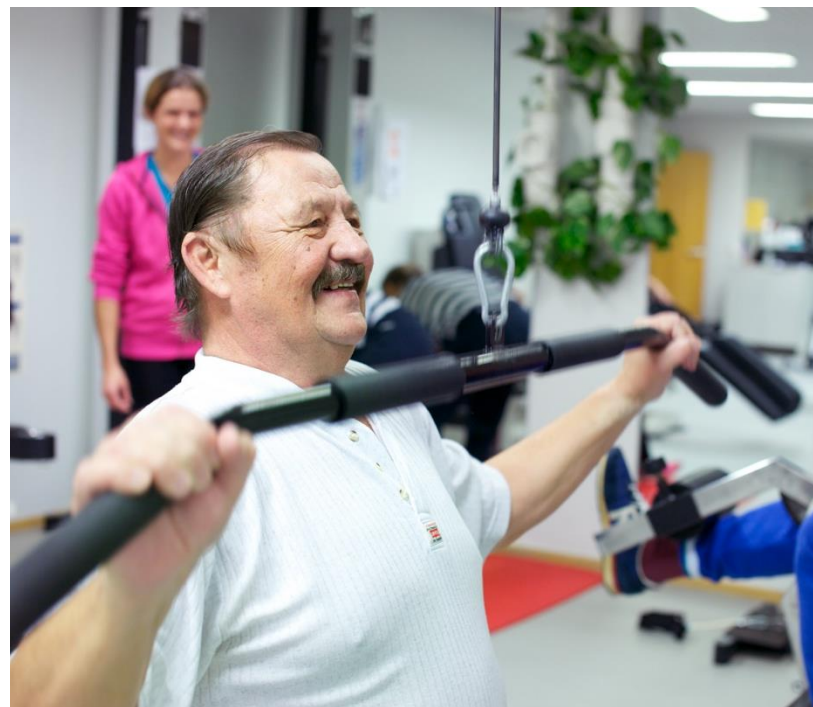
- tuo kuntoutusmatkalle oman kokemuksensa; millaista on, kun valtimotauti on osa elämää
- kannustaa ja ymmärtää sekä tukee kuntoutujia heidän kuntoutusmatkallaan



Kuva: Jarno Holopainen/ Sydänliitto

# Terveydenhuollon ammattilaisohjaajat

- toimivat matkan johtajina ja huolehtivat ryhmän toimivuudesta
- huolehtivat, että ryhmäläisten kokemukset ovat keskiössä
- tarjoavat tietoa, taitoa ja tukea
- kannustavat omiin ratkaisuihin ja kokeiluihin: ”ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa tehdä asioita tai hoitaa hyvin itseään”
- vahvistavat ja kannustavat osallistumaan ja onnistumaan



Kuva: Jarno Holopainen/ Sydäneliitto

# Ryhmässä

- saat tukea ja voimavaroja elämäntilanteeseen
- sinulla on mahdollisuus käsitellä sairastumiseen liittyviä ajatuksia ja tunteita
- saat vertaistukea ja mahdollisuuden tavata samassa elämäntilanteessa olevia
- saat tietoa mm. valtimotaudeista ja niiden riskitekijöistä, elintapojen merkityksestä ja lääkettä ja omahoidosta
- opit taitoja omahoidon toteuttamiseen ja sairauden kanssa elämiseen

Mitä sinä  
odotat  
kuntoutus-  
ryhmältä?

Mitä sinä  
tuot tähän  
ryhmään?



Kuva: Johannes Romppanen/ Sydänliitto



Kaikki matkalla olevat ovat  
”samassa veneessä”.  
Yhdessä toinen toisiaan tukien  
edetään kuntoutusmatkalla!



Kuva: Jarno Holopainen/ Sydänliitto

# Antoisaa ja mukavaa kuntoutusmatkaa!

