

# Tulppa kuntoutusmatka

2020



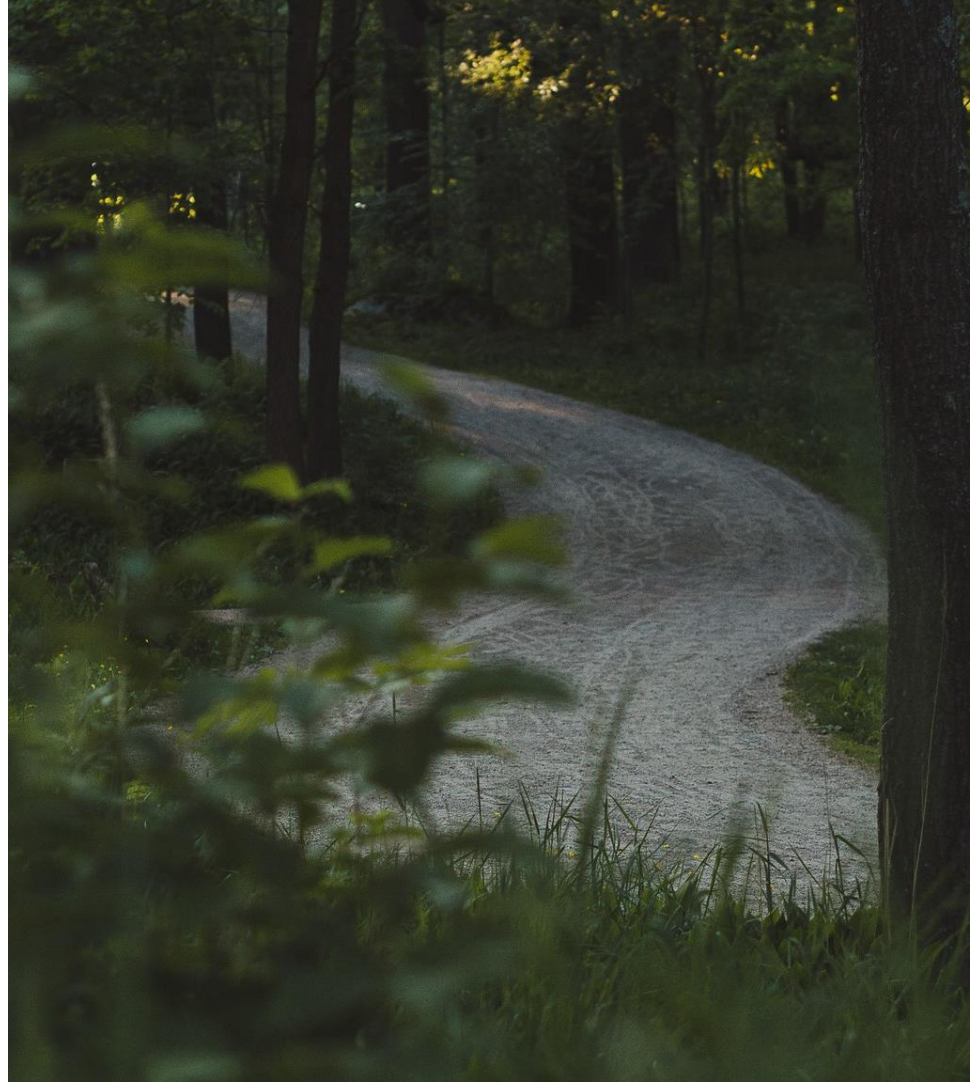
# Tervetuloa yhteiselle matkalle!

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.



tulppa

# Tulppakuntoutus, mitä se on?

Tässä muutama kokemus Tulppakuntoutuksesta.



<https://youtu.be/FEJhb810LBk>

Mitä ajatuksia video herätti?



# Kohtaamisharjoitus

Liiku musiikin soidessa tilassa vapaasti.

Kun musiikki taukoaa kohtaat toisen ryhmäläisen ohjaajan antaman ohjeen mukaan;

esim. kämmenet yhteen, selät vastakkain, polvet vastakkain jne. musiikin jatkuessa lähdet uudelleen liikkeelle.

Kävelyosuuksissa voit liikkua nopeasti, hitaasti, kylki edellä jne.



# Tulppa-kuntoutus

**on matka, jossa sinä olet yksi matkustajista**

Muut kuntoutujat, vertaisohjaaja ja ryhmänohjaajat ovat matkalla mukana tukemassa sinua.





# Vertaisohjaaja

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



# Ryhmänohjaajat

- ovat matkan johtajina ja huolehtivat ryhmän toimivuudesta
- tarjoavat tietoa, taitoa ja tukea
- kannustavat omien ratkaisujen löytämiseen ja kokeiluihin: "ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa tehdä asioita"



# 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 lääke- ja omahoidosta
- opit taitoja omahoidon toteuttamiseen ja sairauden kanssa elämiseen

Kuva: Sydänliitto / Anna Kara





# Työkirjan merkitys kuntoutuksessa

Löydät vinkkejä hyvinvointisi tueksi.

Tehtävät auttavat sinua oman muutostarpeen määrittämisessä sekä muutoksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Opit pohtimaan mitä eri aiheet tarkoittavat juuri sinun näkökulmastasi ja mitä merkitystä niillä on kuntoutumismatkassasi.

Tehtävät palvelevat myös ryhmäkeskustelujen aiheina.



# Yhteiset sopimukset -hyvässä ryhmässä...

Ryhmän toimintaperiaatteet on hyvä tehdä yhdessä.

Mitkä ovat meidän ryhmän tavoitteet, tehtävät ja pelisäännöt?

Miettikää pareittain jatkoa lauseelle

*"Hyvässä ryhmässä..."*

Ja kirjatkaa ajatukset paperille.

Tämän jälkeen tehdään meidän ryhmän toimintaperiaatteet ja sopimukset.



# Esimerkkejä ja yleisiä periaatteita:

- Ryhmän tapaamisen tullaan ajoissa ja ilmoitetaan jos joudutaan lähtemään aikaisin
- Kännykkä pidetään äänettömänä ja vastataan vain hätätapauksissa
- Ryhmän keskustelut ovat luottamuksellisia
- Kaikilla on oikeus puhua ja tulla kuulluksi
- Kaikkien mielipiteet ovat tärkeitä
- Ryhmässä toimitaan yhdessä ja jokainen saa tukea ryhmässä.
- Jokainen vastaa omien tavoitteidensa saavuttamisesta
- Jokainen ryhmäläinen on tärkeä omana itsenään
- Pidetään yhdessä ilmapiiri hyvänä niin että seuraavallakin kerralla on hyvä tulla ryhmään
- Tapaamiset aloitetaan ja lopetetaan sovitusti
- Edellä mainittujen lisäksi olemme sopineet yhdessä että, ...



# Odotukset ja toiveet

Jokaisella meistä on erilaisia odotuksia ja toiveita. Mitä sinä odotat tältä ryhmältä?

*Tulin tähän ryhmään, koska ...*

*Odotan tältä ryhmältä, että ...*

Pohdi ja kirjaa odotukset ja tulevaisuuden toiveet työkirjan sivulle 4.

Keskustellaan yhdessä odotuksista ja toiveista.





**Olemme kaikki  
samalla matkalla  
yhdessä toinen  
toisiamme tukien**

**Antoisaa  
kuntoutusmatkaa!**

