

## **TULPPA- KUNTOUTUS**

Tulppa on perusterveydenhuollon avokuntoutusohjelma, joka toteutetaan ryhmämuotoisena. Kuntoutus soveltuu sepelvaltimotautia tai tyyppin 2 diabetesta sairastaville ja aivoverenkiertohäiriön sairastaneille. Tämän mallin avulla perusterveydenhuolto voi tarjota mahdollisimman monelle kuntoutusta osana hoitoketjua ja lähellä arkea.

Seuraava Tulppa- ryhmä Oulaisten terveyskeskuksessa alkaa tammikuussa 2022. Tapaamiskertoja on kahdeksan ja tapaamiset on suunniteltu joka toiselle tiistaille klo 14:30-16:00.

Ryhmän vetäjinä toimivat mm. terveydenhoitaja, liikunnanohjaaja ja fysioterapeutti.

### **Tulppa- ryhmän tavoitteena on, että kuntoutuja**

- tunnistaa oman terveytensä ja hyvinvointinsa avaintekijöitä ja
- löytää keinoja, jotka helpottavat arjessa selviytymistä
- saa tietoa valtimotaudeista ja niiden riskitekijöistä
- saa mahdollisuuden vertaistukeen
- edistää toipumista ja työ- ja toimintakykyään

### **KUINKA PÄÄSEN TULPPA-RYHMÄÄN?**

Sinulle on voitu suositella Tulppa- kuntoutusta tai sinulla on edellä mainittuja sairauksia. Olet työikäinen tai eläkeläinen. Olet kiinnostunut ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta ja omasta terveydestä. Ota rohkeasti yhteyttä niin kerron lisää ja pääset ilmoittautumaan ryhmään.



Terveydenhoitaja Päivi Niemelä

Oulaisten terveyskeskus/aikuisneuvola

P. 044 4793436 (arkisin klo 8-9)