



# Valtimopotilaan avokuntoutus ja järjestöyhteistyö

”Porukalla paremmin”  
Elintapaohjauksella toimintakykyisyyttä  
Pohjois-Pohjanmaalla

Sirpa Hyyrönmäki (TtM, Amo, th (Yamk)), projektityöntekijä,  
PPSHP/perusterveydenhuollon yksikkö

# Valtimopotilaan Tulppa-avokuntoutus

- Tulppa-avokuntoutusohjelma on Suomen Sydänliiton kehittämä, ja Yksi elämä (Sydänliitto, Aivoliitto ja Diabetesliitto) on jalostanut mallia edelleen.
- Ryhmämuotoisen Tulppa-avokuntoutusmallin avulla perusterveydenhuolto voi tarjota mahdollisimman monelle kuntoutusta osana hoitoketjua ja lähellä potilaan arkea.



# Tulppa-avokuntous

<http://sydanliitto.fi/tulppa>

## ➤ KENELLE TULPPA-AVOKUNTOUTUS ON TARKOITETTU?

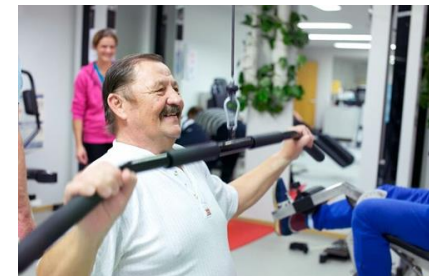
- sepelvaltimotautia sairastaville
- pallolaajennetuille ja ohitusleikatuille
- aivo- ja alaraajaverenkiertohäiriöitä sairastaville
- henkilöille, joilla on paljon sydän- ja valtimotautien vaaratekijöitä (korkea verenpaine, diabetes, kohonnut kolesteroli, huomattava ylipaino jne.)

## ➤ TULPPA-RYHMÄN TAVOITTEENA ON, ETTÄ KUNTOUTUJA

- tunnistaa oman terveytensä ja hyvinvointinsa avaintekijöitä ja
- löytää keinoja terveellisten elintapojen omaksumiseen
- saa tietoa sydän- ja valtimotaudeista ja niiden riskitekijöistä
- **saa mahdollisuuden vertaistukeen**
- edistää toipumista ja työ- ja toimintakykyään sekä pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin

## ➤ MITEN RYHMÄ TOIMII?

- tapaamiskertoja on yhteensä 8-10 ja seurantatapaamisia 1-2 (6kk, 12kk)
- Kunkin tapaamiskerran kesto on n. 2,5 tuntia.



# Tapaamiskertojen pääteemoja

- Valtimotaudit ja riskitekijät, miten niihin voin vaikuttaa
- Terveyttä edistävät elintavat
- Liikkuminen
- Syöminen
- Oman avaintekijän tunnistaminen ja muutoksen suunnittelu ja arviointi
- Mielen hyvinvointi
- Omahoito
- Avoin teema ryhmän toiveiden mukaan;  
esim. turvallinen arki, seksuaalisuus, sairauteni, lääkkeet ja mittaukset, palvelut ja tukiverkostot



JOKAISILLA TAPAAMISKERRALLA LIIKUNTAA



# Työkaluja muutoksen tueksi kuntoutujalle

- Testit ja mittaukset (esim. lab.mittaukset, kävelytesti)
- Avaintekijän tunnistaminen ja suunnitelman tekeminen\*
- Työkirja
- Välitehtävät (muutos tapahtuu kertojen välillä)
- Kirjallista materiaalia ja videoita
- Vertaistuki (muiden tuki, kokemukset, ”samassa veneessä”, ryhmäprosessi)

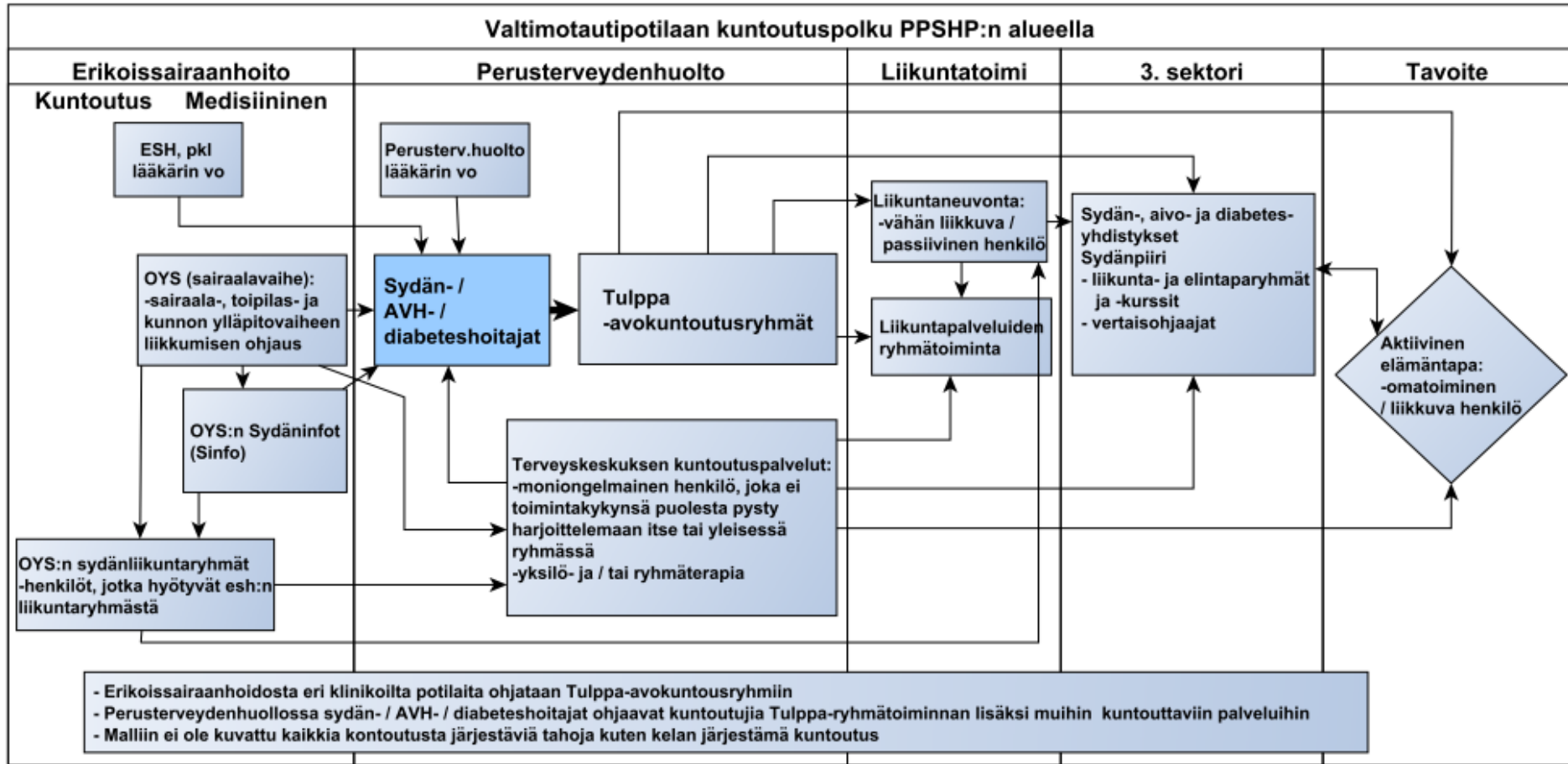
\*menetelmä pohjautuu empowerment-lähestymistapaan ja DiClemente & Prochaskan käyttäytymisen muutosvaihemalliin





# Tulppa-avokuntous - PPSHP

- Käyttöönottoa on valmisteltu PPSHPn perusterveydenhuollon, kardiologian, verisuonikirurgian ja kuntoutuksen yksiköiden yhteistyönä.
- Potilaat ohjautuvat Tulppa-avokuntousryhmiin ensisijaisesti esh:sta ja perusterveydenhuollosta lääkäreiden ja hoitajien vastaanotoilta.
- Tulppa-ryhmässä on kaksi ohjaajaa sairaanhoitaja / terveydenhoitaja ja fysioterapeutti / liikunnanohjaaja sekä vertaisohjaaja, jotka ovat saaneet Tulppa-ohjaajakoulutuksen. Näin ryhmässä yhdistyy ammattilaistieto ja kokemustieto. Yhteistyö liikuntatoimen kanssa.
- Mallin käyttöönotto vaatii ohjaajien koulutuksen. Vertaisohjaajat ovat mukana koulutuksessa.



# Tulppa-toimintamalli

- Kuntoutusmallista on tehty kaksi arviointitutkimusta:

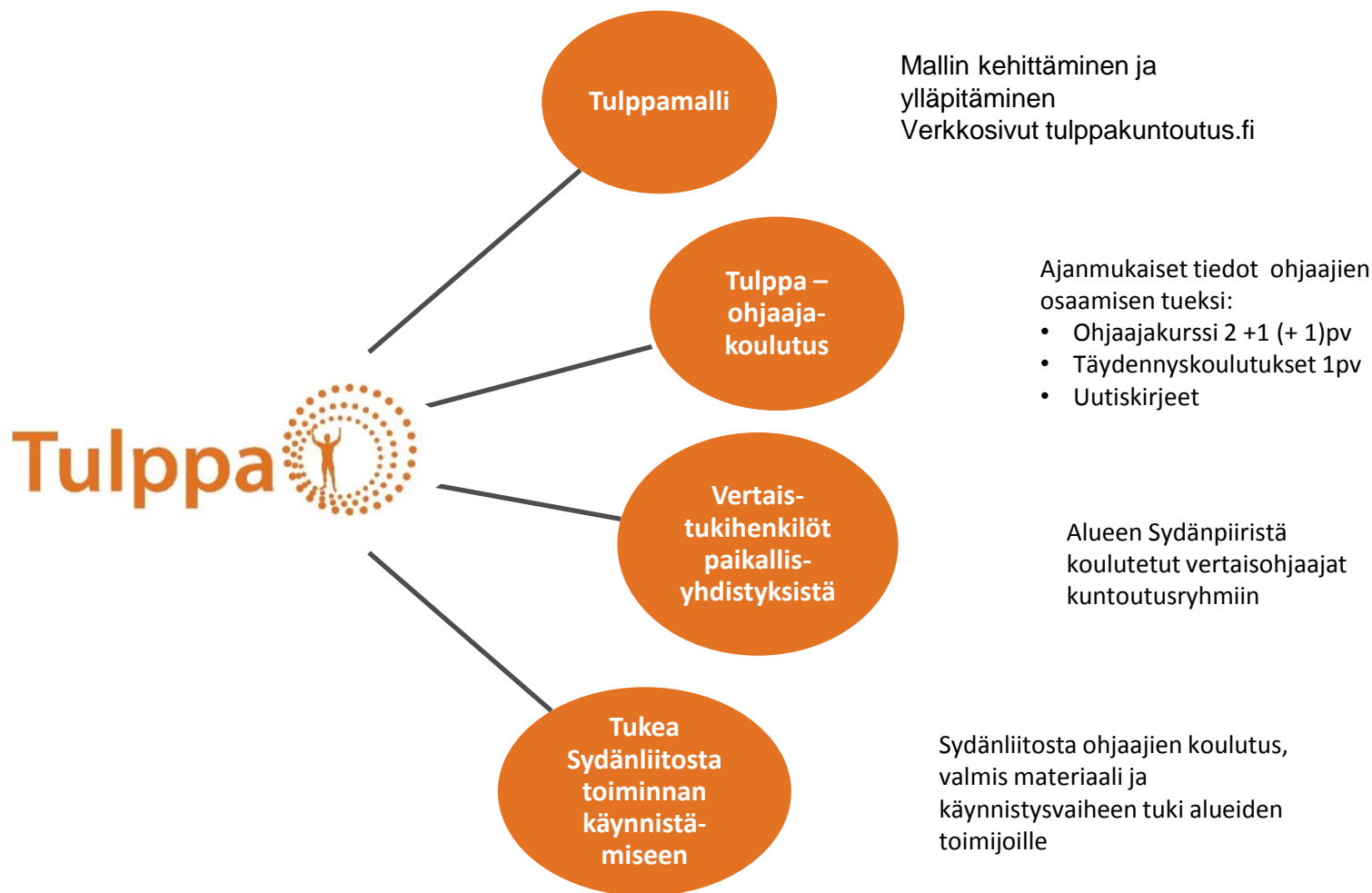
Vuonna 2008 selvitettiin ryhmäläisten (n = 204) kokemuksia kuntoutuksesta, voimaantumista ryhmässä ja vertaistuen merkitystä kuntoutumisen onnistumisessa. Toisessa tutkimuksessa selvitettiin kuntoutujien mitattavissa vaaratekijöissä tapahtuvia muutoksia tammikuun 2007 ja huhtikuun 2009 välisenä aikana (n= 707).

Ryhmäläisten esiin nostamia voimaantumista tukevia tekijöitä olivat **sosiaalisen tuen eri muodot**. Tiedollisessa tuessa esille nousivat etenkin **ammattilaisilta saatu tieto, hyvä materiaali ja vertaisohjaajan kokemustieto**.

**Vuoden seurannassa ryhmäläisten mitattavissa vaaratekijöissä tapahtui tilastollisesti merkitseviä suotuisia muutoksia.** Avaintekijän valinnalla oli yhteyttä vaaratekijöihin. Yleensä valitussa avaintekijässä saatiin suurempia muutoksia aikaan kuin muissa vaaratekijöissä. **Hyvistä tuloksista huolimatta kuntoutuksen päättyessä on hoidon tehostamiseen kiinnitettävä jatkossakin huomiota.**



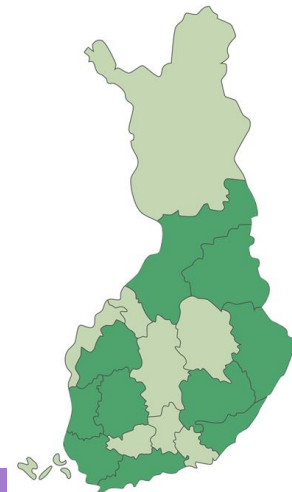
# Sydänliitto rooli toimintamallin käytössä





# Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti (VESOTE) -hanke

- Isoin STM:n rahoittamista **Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta** -kärkihankkeista (2017–18)
- Hankkeen päävastuu ja hallinnointi on UKK-instituutilla
- Valtakunnalliset järjestötoimijat: Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) –ohjelma/Likes, Suomen Diabetesliitto ry, Mielen terveyden keskusliitto



# VESOTE alueilla, PPSHP – Elintapaohjauksella toimintakykyisyyttä Pohjois-Pohjanmaalla

## Tavoitteet:

- Lisätä ja vakiinnuttaa **ryhmämuotoista elintapaohjausta** perusterveydenhuollossa ja liikuntatoimessa
- Varmistaa elintapaohjaustoiminnan laatu ammattilaisten **osaamista kehittämällä**
- Kehittää ja edistää yhteisen **kirjaamis-, seuranta- ja arviointimallin** käyttöönottoa elintaparyhmätoiminnan vaikuttavuuden arvioimiseksi
- Elintapaohjauksen **palvelutarjottimen kokoaminen** virtuaalialustalle yhteistyössä alueellisen verkoston kanssa. [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi)



# KIITOS!

Sirpa Hyyrönmäki, [sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi](mailto:sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi)

[PPSHPn VESOTE-hanke](#), verkkosivut

