



Avokuntoutusryhmä valtimotautia sairastaville



Lapuan kaupungin terveystakeskus

Esitteet 1/2012

Sairaalantie 3
62100 Lapua

Puh. (06) 438 4844
poli.tk@lapua.fi



Lapuan terveyskeskuksessa on alkanut uutena toimintamuotona **valtimotautia sairastavien avokuntoutusryhmä = Tulppa-ryhmä**. Ryhmiä järjestetään kysynnän mukaan.

MITÄ TULPPA-RYHMÄ TARKOITTAA?

Tulppa-ryhmä on tarkoitettu valtimotautia sairastaville ja niille joilla on hoitoa vaativia valtimotaudin vaaratekijöitä (esim. sepelvaltimotauti, II-typin diabetes, pallo-laajennetut, ohitusleikatut, aivo- tai sydäninfarktin sairastaneet...).

Tavoitteena on tukea jatkohoitoa ja kuntoutusta lähellä kotia, vähentää vaaratekijöitä ja hidastaa sairauden etenemistä elintapaohjauksen avulla. Ryhmässä saa tietoa ja vinkkejä itsehoitoon, erityisesti ravitsemukseen ja liikunnan harrastamiseen. Ryhmässä osallistuja saa tukea ohjaajilta, asiantuntijoilta ja muilta sairastuneilta. Lisäksi pyritään lievittämään sairauden mukanaan tuomaa pelkoa ja ahdistusta, sekä puuttumaan ajoissa masennukseen. Tavoitteena on laadukas elämä sairaudesta huolimatta.

MITEN TULPPA-RYHMÄ TOIMII?

Tulppa-ryhmään otetaan kerrallaan enintään 10 valtimotautia sairastavaa. Ryhmä kokoontuu terveyskeskuksessa kerran viikossa 10 viikon ajan noin 2-3 tuntia/kerta ja joka kerralla käsitellään tiettyjä aihealueita/teemoja. Lisäksi järjestetään seurantatapaamiset 6kk:n ja vuoden kuluttua.

Kukin ryhmäläinen valitsee omista vaaratekijöistään ns. avaintekijän, jonka muuttamiseen hän sitoutuu. Seurattavat vaaratekijät ovat verenpaine, veren rasva-arvot, verensokeri, painoindeksi, vyötärön ympäryys, tupakointi ja kävely matka mitattuna 6 minuutin omavauhtisella kävelytestillä. Lisäksi käytetään liikunta- ja ruokapäiväkirjoja sekä erilaisia motivointitestejä.

Terveydenhuollon ammattihenkilöt (sairaanhoitajat ja fysioterapeutti), sekä sydän-sairauden itse kokeneet vertaisohjaajat ohjaavat ryhmää. Ryhmien kokoontumisiin osallistuu myös muita asiantuntijoita aihealueiden mukaan.

MITEN TULPPA-RYHMÄÄN PÄÄSEE MUKAAN?

Tulppa-ryhmään ei tarvita lääkärin lähetettä. Mikäli haluatte osallistua Tulppa-ryhmään voitte jättää yhteystietonne soluun niin otamme yhteyttä kun seuraava ryhmä alkaa. Ryhmät ovat maksuttomia ja niihin voi anoa Kelalta matkakorvausta (omavastuuosuus 9,25€/suunta).

Lisätietoja Tulppa-ryhmästä: puh. 044-438 4861/Eeva Jylhä

RYHMÄTAPAAMISTEN SISÄLTÖRUNKO

(sisältö voi hieman poiketa käytännössä)

1. Aloitus ja järjestäytyminen

Tutustuminen, Sepelvaltimotaudin vaaratekijöistä lyhyesti, "Työkirjan" ja muun materiaalien jako, laboratoriokokeiden lähetteet (=rasva-arvot ja sokerirasitus, mikäli ei ole lähiaikoina otettu).

2. Valtimotaudit sairautena

Vaaratekijöiden mittaukset ja laboratoriotulosten tulkinta, oman 'avaintekijän' valinta, kävelytestin harjoittelu ja ohjeet.

3. Kävelytesti valvotusti (=omavauhtisesti 6 min. sisätiloissa)

Saadaan selville jokaisen yksilöllinen kävelykunto.

4. Liikunta

Liikunnan merkitys valtimotautipotilaalle, turvallinen liikkuminen, rintakivun tunnistaminen, Nitron käyttö, säännöllisen lääkityksen vaikutus liikuntaan.

5. Valtimotautia sairastavan ravinto

Valtimotauteihin liittyvän ruokavaliohoidon periaatteet.

Omaisten toivotaan osallistuvan tähän tapaamiseen.

6. "Välitilinpäätös"

Ryhmäläiset esittävät oman arvionsa onnistumisestaan. Käsitellään kuntoutusta edistäviä ja haittaavia tekijöitä. Käydään läpi lääkekorvausasiat.

7. Mieliala

Käsitellään mielialaa, ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja pelkoja. Käsitellään myös ihmissuhteita, sosiaalista verkostoa, sekä parisuhdetta ja seksuaalisuutta. Omaisilla on mahdollisuus osallistua tähän tapaamiseen.

8. Ravitsemus käytännössä = Teoriat käytäntöön

Sydänystävällisen ruokailan teko. Tutustutaan pakkausmerkintöihin ja sydänmerkituotteisiin. Ruoan sydänystävällinen valmistustapa.

Omaisten toivotaan osallistuvan tähän tapaamiseen.

9. Ensiaputilanteet

Käsitellään hätätilanteita, hätäilmoitusta ja ensiapua sekä teoriassa että käytännössä. Omaisten toivotaan osallistuvan tähän tapaamiseen.

10. Päätöstilaisuus

Arvioidaan tavoitteissa onnistumiset ja epäonnistumiset.

Lapuan Sydänyhdistyksen toiminnan esittely.

Seurantatapaamiset 6 kk:n ja 1 vuoden kuluttua...

Kuulumiset, vaaratekijöiden mittaukset, ennakoon otetut laboratoriotulokset, 6 min. kävelytesti, arvioidaan tavoitteiden saavuttamista.