

**tulppa**

tietoa taitoa ja tukea

**Avokuntoutusverkoston  
tapaaminen 19.1.2022**

Sara Sutela

Sairastuneen tuen ja kuntoutuksen asiantuntija

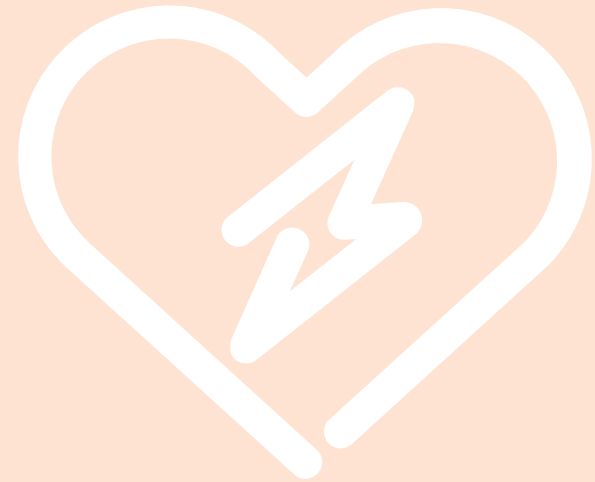
Sydänliitto



# Esityksen aiheet

- Mitä on Tulppa-kuntoutus?
- Tulppa-kuntoutus hoitopolulla - yhteistyössä järjestö ja julkinen toimija
- Tulpan tulevaisuuden tavoitteet hyvinvointialueilla

# Mitä on Tulppa- kuntoutus?



# Tulppa-kuntoutus pähkinänkuoressa

- Tulppa-kuntoutus on Sydänliiton kehittämä kuntoutuksen toimintamalli terveydenhuollon käyttöön
- Toimintamalli on sovitettavissa hoitopolkuun
- Tulppa-kuntoutuksessa asiakas saa:
  - Tietoa sairaudestaan, sen riskitekijöistä sekä miten niihin voi vaikuttaa
  - Taitoja sairauden omahoitoon ja elintapamuutosten toteuttamiseen
  - Tukea sairauden kanssa elämiseen sekä omien voimavarojen hyödyntämiseen ja lisäämiseen

## Tulppa-kuntoutus

### Tulppa - ryhmäkuntoutus

**Valtimotautia sairastaville ja riskitekijöitä omaaville**  
Lähtöpäivät terveyskeskuksessa  
Kuntoutujan työkirja

### Tulppa - verkkovalmennus

**Sepelvaltimotautia sairastaville**  
Terveyskylän sepelvaltimotautipolku  
Viestimahdollisuus ohjaajalle  
Etätapaamiset verkossa

# Tulppa-ryhmäkuntoutus

on kasvokkain tapaamisiin perustuva perinteinen kuntoutusmalli

- Ryhmäkuntoutus soveltuu valtimotauteja sairastavalle sekä useita riskitekijöitä omaavalle asiakkaalle
- Tapaamiset järjestetään terveyskeskuksissa, jossa tapahtuu myös sairauden seuranta ja hoito
- Toimintamalli on maksuton ja on sovitettavissa alueen hoitopolkuun
- Ryhmäkuntoutuksen järjestäminen on aloitettavissa heti Tulppa-ohjaajakoulutuksen jälkeen





Kuntoutujan  
työkirja



Tulppa on osa Sydänliiton toimintaa.

sydän  
tekee hyvää

# Tulppa-ryhmäkuntoutus

- Pienryhmä kokoontuu viikoittain 8-10 kertaa sekä seurantatapaamisissa 6 ja 12 kuukauden kohdalla
- Asiakkaalla on käytössään kuntoutujan työkirja, jonka teemoja myös tapaamiset noudattavat
  - Työkirja tarjoaa luettavaa sekä tehtäviä itsenäisesti tehtäväksi
  - Tapaamisissa syvennetään sekä keskustellaan ennakkoon sovitusta teemasta
- Tapaamisiin suositellaan ottamaan mukaan vertaistoimijoita



# Tulppa-verkkovalmennus

on digitaalinen toimintamalli  
sydänkuntoutuksen järjestämiseksi  
sepelvaltimotautipotilaille

- Verkkovalmennus on Terveyskylän alustalla sijaitseva maksullinen kokonaisuus
  - Kulut modostuvat rakenteisiin ja ylläpitoon liittyvistä maksuista
- Sovitetaan osaksi alueen omaa sairastuneiden hoitopolkua – sopii erinomaisesti osaksi digihoitopolkua!
- Sydänliitto auttaa toimintamallin käyttöönotossa ja kouluttaa terveydenhuollon ammattilaiset ryhmien ohjaamiseen
- Paikalliset Sydänpiirit ja -yhteisöt ovat mukana yhteistyössä

# Tulppa-verkkovalmennuksen osa-alueet

## SEURANTA JA TUKI

Mahdollisuus matalan kynnyksen yhteydenottoon viestitoiminnolla. Ohjaajan seuranta, tuki ja kannustus polulla sekä tapaamisissa.



## RYHMÄTAPAAMISET

Ohjaajan johdolla tapahtuvat videotapaamiset. Keskustelua ja vertaistukea. Kokemusasiantuntijoiden vierailuja.

## ITSENÄINEN OPPIMINEN

12 -osainen valmennus Terveyskylän omapolku palvelussa. Osioissa voi edetä omaan tahtiinsa. Tekstiä, videoita, tehtäviä ja pohdinnan paikkoja.



# Sydän- ja valtimotauteihin sairastuneiden kuntoutuksen tilanne Suomessa

**Suomessa käytössä olevia kuntoutuksen muotoja valtimotautia sairastaville tai niiden riskitekijöitä omaaville:**

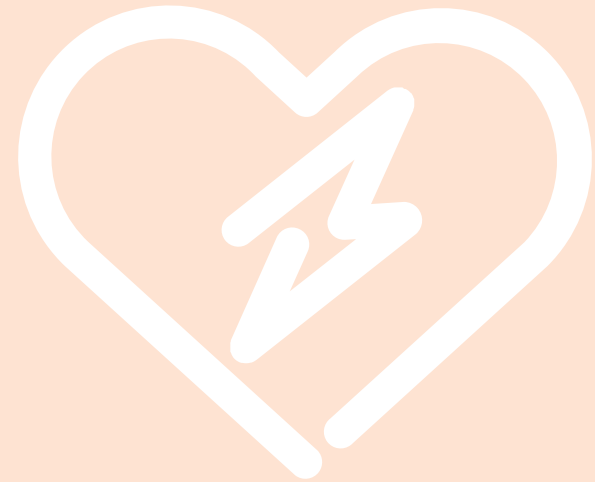
- Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennus
- Yksityisten toimijoiden ja yrittäjien kuntoutuskurssit ja -ryhmät
- Kuntien ja sairaanhoitopiirien yksilö- ja ryhmäohjaukset
- Tulppa-kuntoutus



Vain noin joka viides suomalainen sydäninfarktiin sairastanut saa kuntoutusta.

Muita valtimotauteja sairastavien, diabeetikkojen sekä useita riskitekijöitä omaavien tilanne voi olla vielä heikompi.

Tulppa-kuntoutus  
toteutuu  
yhteistyöllä



# Miksi yhteistyötä sydän- ja valtimotautia sairastavien kuntoutuksessa?

## Hyvinvointialue

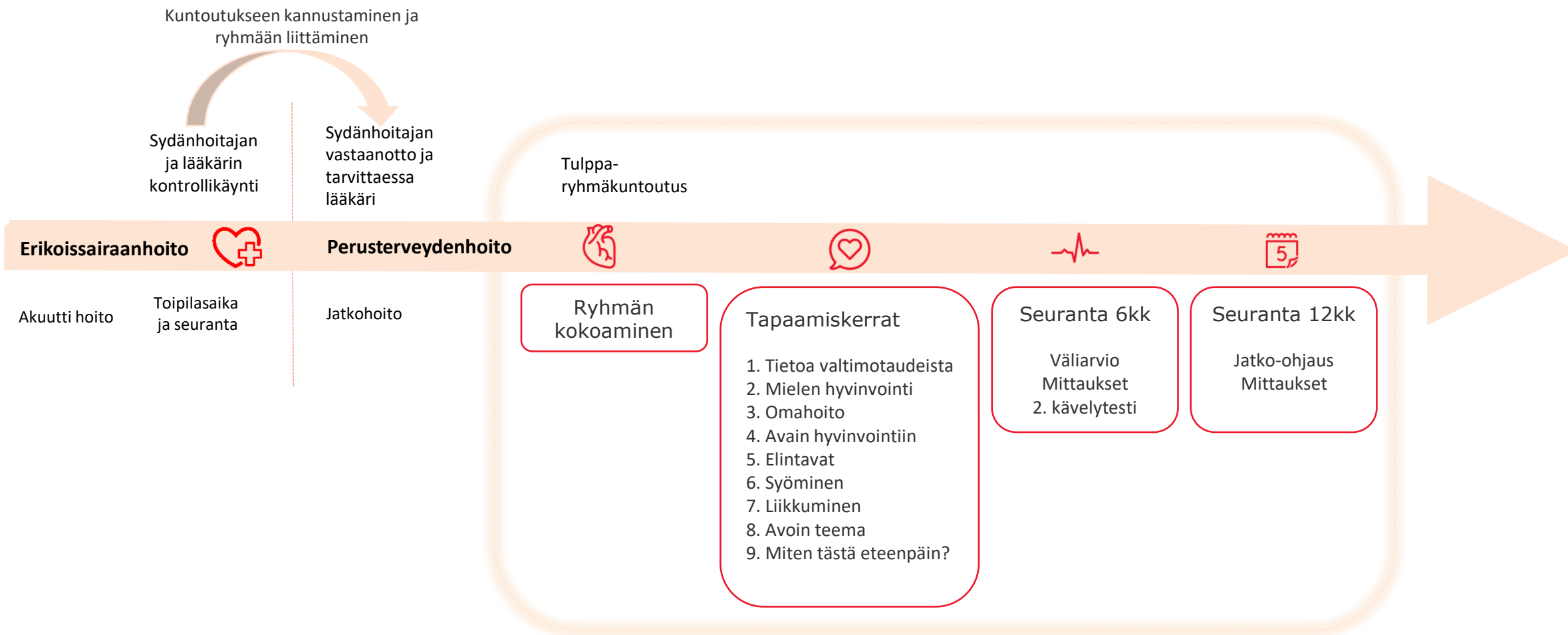
- Pystyy tarjoamaan yhtenäisen ja kustannustehokkaan hoitopolun sairastumisesta kuntoutukseen
- Voi toteuttaa kuntoutuksen aikana seuranta ja arviointia
- Mahdollistaa alueensa sairastuneille sekundaariprevention, toipumisen tuen ja elintapaohjauksen ihmisläheisellä tavalla

## Sydänliitto

- Tuo kokemuksensa, asiantuntemuksensa ja resurssinsa toimintamallin tuottamiseen, kehittämiseen ja päivittämiseen
- Toteuttaa tärkeintä tehtäväänsä kansanterveyden edistämisessä

*Jotta Suomessa olisi vähemmän ennenaikaisia sydän- ja verisuonisairauskuolemia. Jotta kukaan sairastunut ei jäisi yksin.*

# Tulppa-ryhmäkuntoutus hoitopolulla



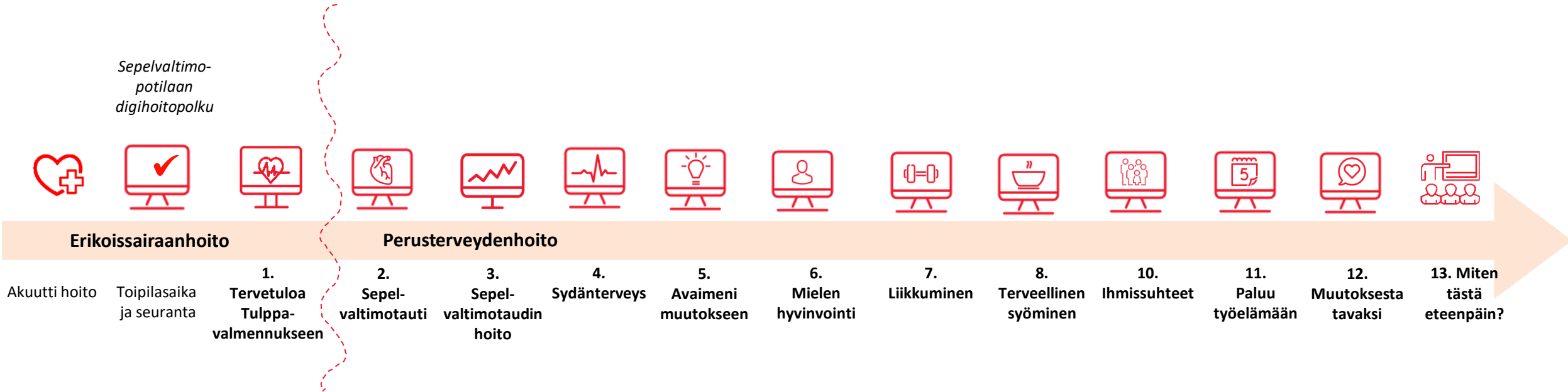
# Ryhmäkuntoutus: terveyskeskukset ja Sydänliitto

- Kunnat ovat perinteisesti vastanneet perusterveydenhuollon ja terveyskeskuksensa toiminnasta
  - Pitkäaikaissairaalan seuranta ja hoito
- Sydänliitto on tehnyt suoraan yhteistyötä terveyskeskuksen kanssa
  - Suunnitellut yhdessä toimintamallin heille sopivaksi
- Aluksi ryhmäkuntoutusta markkinoitiin ja terveyskeskuksia kontaktoitiin, mutta "sana levisi"
- Noin tuhat Tulppa-ryhmäkuntoutuksen ohjaajaa on koulutettu



# Tulppa-verkkovalmennus hoitopolulla

Sepelvaltimo-  
potilaan  
digihoitopolku



## ESH

- Lääkäri suosittelee ja perustelee kuntoutusta
- Hoitaja ohjaa kuntoutuksen toteutumisen
- Sihteeri liittää digihoitopolulle/valmennukseen

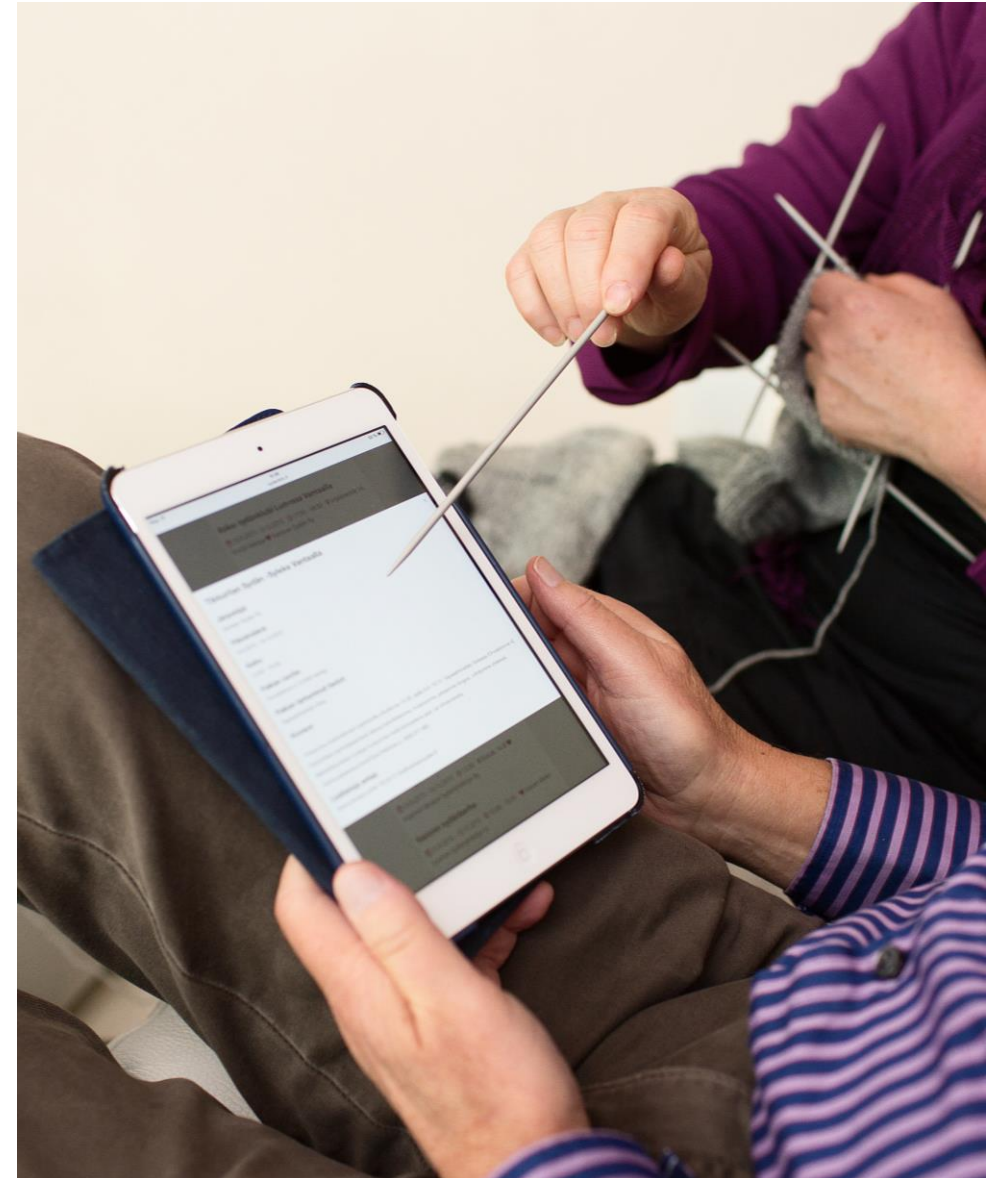
## ESH ja PTH yhteistyö/työnjako

- Hoitaja vastaa valmennuspolun kysymyksiin ja ottaa yhteyttä asiakkaaseen tarvittaessa
- 4-6 ryhmätapaamista hoitajan/fysioterapeutin/liikunnanohjaajan johdolla
- Asiakkaalle siirtymät huomaamattomia

# Verkkovalmennuksen pilotti testasi toimivuutta

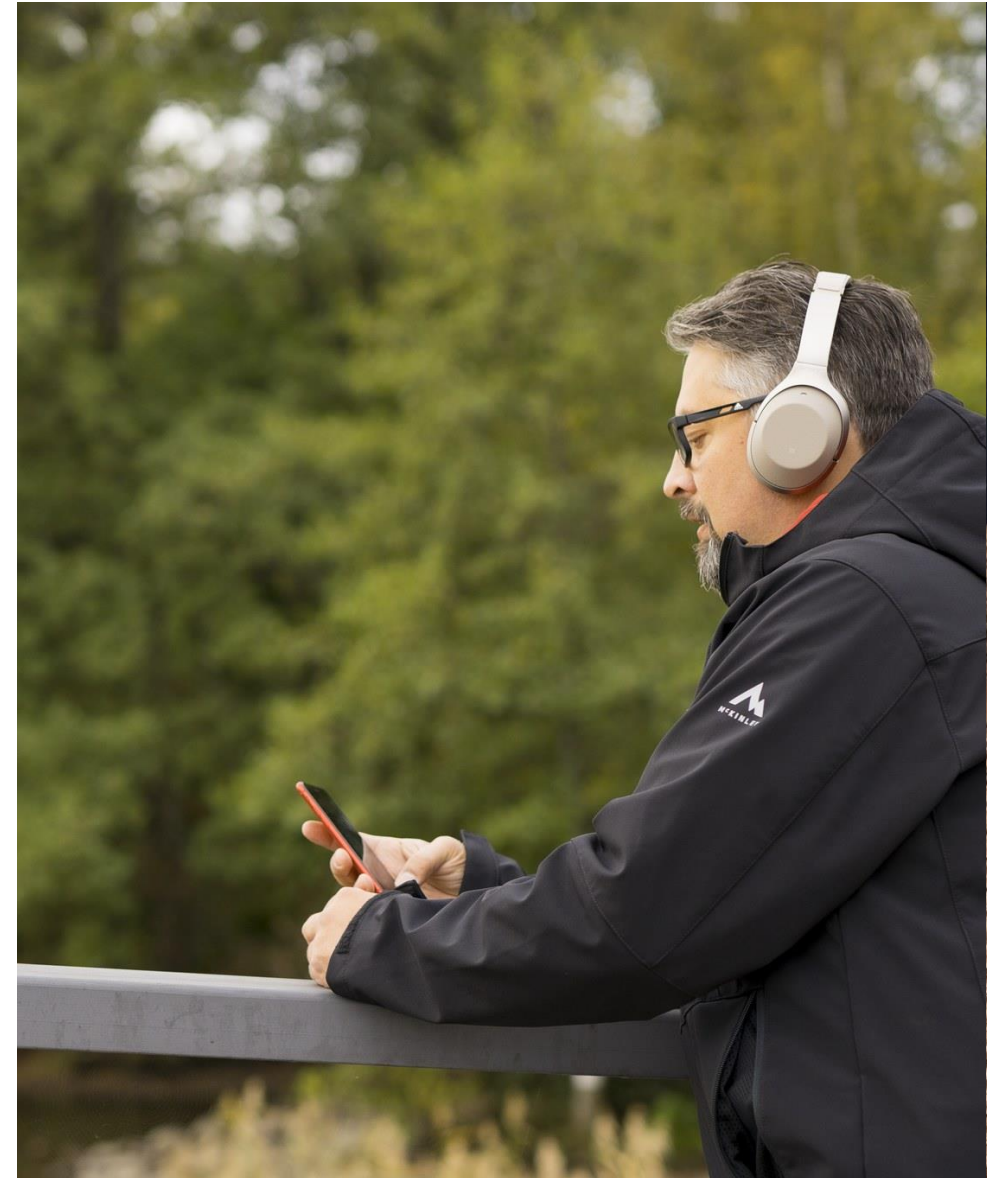
- Pilotti toteutettiin syksyn 2020 ja kevään 2021 aikana
- Mukana Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä, Heinolan kunta sekä Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
- Alueet toteuttivat testikierroksen verkkovalmennuksesta
- Pilotin aikana kerättiin tietoa ja kokemuksia: osallistujien haastattelut, pro gradu, valmistumassa ulkopuolinen tutkimus ESiORilta
- Pilotin kokemusten perusteella verkkovalmennusta on kehitetty nykymuotoonsa

**Verkkovalmennus valmistui syksyllä 2021**



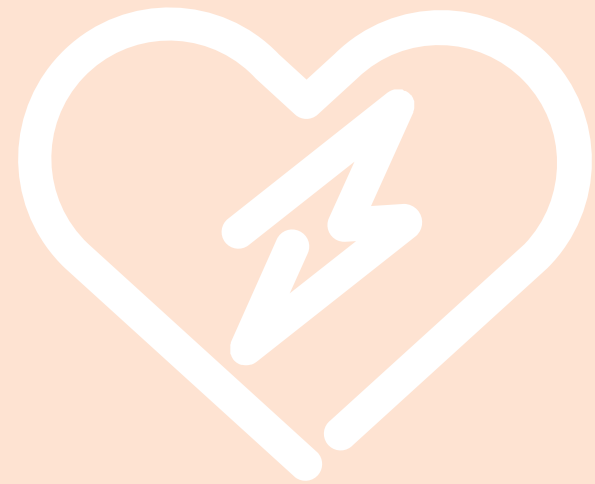
# Verkkovalmennus pyrkii uudistamaan kuntoutuksen keinoja

- Terveydenhuollolla on uusia tarpeita kuntoutuksen suhteen:
  - Joustavuus ajan ja paikan suhteen, resurssien huomiointi, digitaalisuus, alku nopeasti sairastumisen jälkeen, matala osallistumisen kynnyks
  - Ei kuitenkaan ”kylmäasema”
- Digitaalisen kuntoutuksen käytön tulee olla ESH ja PTH yhteistyötä – sisältyä hoitopolkuun
  - Luo haasteita käyttöönottoon
- Verkkovalmennuksesta on viestitty suoraan sairaanhoitopiireille sekä esitelty julkisesti
  - Useita keskusteluja käynnistynyt





# Tulpan tulevaisuuden tavoitteet hyvinvointialueilla



# Sydänliiton tavoitteita...

- Verkkovalmennus laajentuu yhä useamman hyvinvointialueen sydänkuntoutuksen toimintatavaksi
- Ryhmäkuntoutusta järjestetään myös tulevaisuudessa terveyskeskuksissa ja sen käyttö laajenee
- Kuntoutuksen muotoja käytetään joustavasti ja kuntoutujan tilanne huomioiden (verkkovalmennus, ryhmäkuntoutus, Kelan kurssit)
- Sydänliitto kehittää sairastuneen palveluita ja kuntoutusta yhdessä hyvinvointialueen kanssa, mahdollistaen monipuolisesti myös muita tuen muotoja (kurssit, vertaistuki, yhdistystoiminta, materiaalit)
- **Jokaisella sydän- ja valtimosairauteen sairastuneella on tulevaisuudessa mahdollisuus osallistua kuntoutukseen**





## ...ja keinoja.

- Löydämme uusia ja keskustelupöytiä hyvinvointialueiden sydän- ja valtimotautien hoitoketjuista vastaavien kanssa
  - Ja tietysti tuemme ja ylläpidämme nykyisiä
- Pyrimme toimintamallien kustannustehokkuuteen
- Tutkimme ja viestimme Tulppa-kuntoutuksen vaikutuksista
- Teemme ja suunnittelemme yhdessä – emme vain myy
- Kehitämme Tulppa-kuntoutuksen toimivuutta ja päivitämme materiaaleja hyvinvointialueen puolesta
- Tuomme myös muut sairastuneen tuen muodot alueen sairastuneita lähelle (vertaistuki, kurssit, yhdistykset)

# Sepelvaltimotautipotilaan digihoitopolku PPSHP

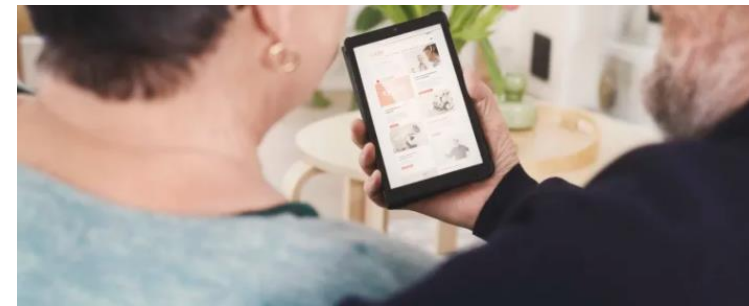
OYS sepelvaltimotautipotilaan  
digihoitopolku

+

Tulppa-verkkovalmennus

=

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin  
sepelvaltimotautipotilaille suunniteltu  
digitaalinen palvelu- ja kuntoutuspolku



TIEDOTE - 15 MARRASKUU 2021 08:01

## Pohjois-Pohjanmaa sote-valmisteluiden eturintamassa – sepelvaltimotautipotilaita kuntoutukseen moninkertaisesti



Erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon kehittämällä hoitopolulla sepelvaltimotautipotilaan hoito ei katkea sairaalajakson jälkeen vaan jatkuu saumattomasti perusterveydenhuollossa. Uusi ja eurooppalaisittainkin uniikki digitaalinen hoitopolku moninkertaistaa kuntoutujien määrän.

Oulun yliopistollinen sairaala ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuolto ovat kehittäneet sepelvaltimotautipotilaiden digitaalisen hoitopolun. Nyt hoitopolkuun liitetään myös Sydänliiton kehittämä Tulppa-verkkovalmennus, mikä täydentää hoidon ja kuntoutuksen yhdeksi kokonaisuudeksi. Pohjois-Pohjanmaalla se otetaan käyttöön vuoden 2022 alussa.

[Sydänliiton ja PPSHP  
tiedote: MyNewsdesk](#)



**Kiitos**

*Ota yhteyttä Tulppa-kuntoutukseen liittyvissä asioissa  
Sara Sutela p.0445108778  
sara.sutela@sydanliitto.fi*