

# Pohjois-Savon kuntoutuspalveluiden osaamis- ja liiketoimintaverkosto (KUNTOS) -hanke

<https://www.kuntoutusosaaminen.fi/kuntos-hanke/>

1.9.2020–31.5.2023

Jori Reijula, Vetrea Terveys Oy, 1.12.2021 Live-säätiö  
ja Sanna Kauppinen  
Pirjo Komulainen, Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos  
Paula Rissanen, Savon ammattiopisto  
Annu Suvinen, Savonia-ammattikorkeakoulu  
Marja Äijö, Savonia-ammattikorkeakoulu

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# AVH-potilaan asentohoito-opas

<https://www.kuntoutusosaaminen.fi/kuntos-hanke/>

1.9.2020–31.5.2023

Projektityö kinestetiikan tutorkoulutus, Paula Rissanen, KUNTOS-hanke  
Syksy 2022 / talvi 2023, Savon ammattiopisto, Kuopio

Raimo Lappalainen, Suomen Kinestetiikkayhdistys ry  
Anu Paakkunainen, Suomen Kinestetiikkayhdistys ry  
Kalle Pakarinen asiakkaana



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Hankkeen tausta ja tavoitteet

- Väestön toimintakyky heikkenee
- Ikääntyneitä uhkaa itsenäisyyden menettäminen
- Kuntouttava työote ei toteudu riittävässä määrin
- Kuntoutus on pirstaloitunutta
  - Yhteisen kuntoutusosaamisen verkostolle tarve
- Pohjois-Savon alueelle luodaan kuntoutuskoulutuksen verkosto ja liiketoimintamalli.
- Hankkeessa tuotetaan mm. koulutuskokonaisuuksia, jotka pilotoidaan asiantuntijoilla ja opiskelijoilla.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# AVH-asentohoitomateriaalien käyttöoikeus

- AVH-asentohoitomateriaalia (kuvat, videot ja tekstit) on tehty KUNTOS (Pohjois-Savon kuntoutuspalveluiden osaamis- ja liiketoimintaverkosto) -hankkeessa AVH - koulutuskokonaisuuksiin. Tästä materiaalista on koottu AVH-asentohoito-opas. Hanke toimii 1.9.2020-31.5.2023. [www.kuntoutusosaaminen.fi](http://www.kuntoutusosaaminen.fi)
- Asentohoitoon liittyviin kuviin ja videoihin oikeudet ovat kaikilla KUNTOS -hankkeeseen osallistuneilla organisaatioilla (Vetrea Terveys Oy, 1.12.2021 Live-säätiö), Savonia-ammattikorkeakoulu Oy (Savonia), Savon ammattiopisto (Savon koulutus kuntayhtymä) ja Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos (KuLTu) sekä myös kuvauksiin osallistuneella Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:llä.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Johdanto

- Yleisesti internetissä jaettavat AVH-asentohoito-ohjeet ovat vanhoja, joissa käytetään tavallisia tyynyjä asennon tukemisessa.
- Näin ollen AVH-asentohoito-ohjeet kaipaisivat päivitystä ja tarkoitus on tehdä ajantasainen AVH-asentohoito opas.
- Tein kuvapaketin vammaistyötä opiskeleville lähihoitajille ja käytin sitä opetuksessani keväällä 2022.
- Tavoitteena on
- tehdä opetusmateriaalia ns. lähihoitajakoulutukseen (sosiaali- ja terveysalan perustutkinto, lähihoitaja)
- koulutuksen kehittäminen.
- Nämä ovat myös hankesuunnitelmassa mainittuja tavoitteita.
- Lisäksi oppaan on tarkoitus myös palvella KUNTOS-hanketta.

# Teoriaa

- Asentohoito on AVH-potilaan kuntoutuksen lähtökohta. Se aloitetaan heti ja sen tarkoitus on aktivoida kuntoutumista edistäviä kehon aistimuksia ja ehkäistä vartalon ja raajojen toimintahäiriöitä. Erityisesti huomioidaan aiemmin vaurioituneiden nivelten asento- ja liikehoito. (Käypä hoito -suositus; ESO 2008). AVH-potilaan mobilisaatiota ei tule aloittaa ensimmäisten 24 tunnin sisällä (Bernhardt ym. 2015).
- Varhaisella mobilisoinnilla pyritään ehkäisemään pitkän vuodelevon komplikaatioita, esimerkiksi syviä laskimotukoksia, keuhkoemboliaa, keuhkokuumetta, makuuhaavoja ja muita infektioita sekä nivelten ja lihasten kontraktuuria (nivelen liikelaajuuden ja lihaspituuden alentuminen) (van Wijk ym. 2012).

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

- Asentohoito ja siihen liittyvä mobilisointi pyrkivät tukemaan kehon mahdollisimman normaaleja toimintoja ja liikkeitä. Sillä tuetaan AVH-potilasta tunnistamaan oman kehonsa asennon ja hahmottamaan ympäristöään. (Ervast ym. 2018).
- Asentohoidolla pyritään mahdollistamaan kehon osien liikuttaminen sopivasti lihaksia ja muita rakenteita aktivoimalla tai rentouttamalla. (Ervast ym. 2018).
- Asentohoidolla alennetaan lihastonusta ja ennaltaehkäistään virheasentoja ja raajajäykkyyttä eli spastisiteettiä. (Ervast ym. 2018).
- Asentohoidon toteutuksessa tukina voidaan käyttää napakoita tyynyjä ja pyyherullia. (Ervast ym. 2018).
- Lisäksi tukena voidaan käyttää myös kine-rullia, joita voi muovailta kehon asentoa tukemaan ja samalla mahdollistaa potilaan myös itse muuttamaan asentoaan.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Alla oleva taulukko 1. kuvaa hyvin aktivoivan ja passiivisen asentohoidon eroja.

Se on lainattu lähteestä (Hantikainen & Lappalainen 2018).

**Taulukko 1.** Liikkumista ja toimintoja tukevan ja perinteisen  
asentohoidon erot

Liikkumista ja toimintoja tukeva asentohoito	Perinteinen asentohoito
Potilas tai asiakas nähdään aktiivisessa roolissa	Potilas tai asiakas nähdään usein passiivisessa roolissa.
Asentohoidon tarkoituksenmukaisuus mietitään yksilöllisesti.	Ei mietitä aina asentohoidon tarkoituksenmukaisuutta, vaan toimitaan rutiiniosamaisesti.
Huomioidaan yksilöllisesti ihmisen voimavaroja.	Hoito keskittyy ihmisen sairauteen tai vammaan.
Hyödynnetään ihmisen luonnollisia liikemalleja ja mahdollistaa liikkumisen.	Potilas tai asiakas lukitaan tiettyyn asentoon.
Asentohoitomateriaali on napakkaa ja edistää kehon tunnistamista.	Käytetään liikaa pehmeitä tyynyjä, jotka heikentävät kehontuntemusta.
Materiaalia käytetään ainoastaan sen verran kuin on todella tarpeen.	Asentohoito lisää jännitystä kehossa sekä kipua, passiivisuutta, levottomuutta.
Pienillä asennonmuutoksilla on suuri vaikutus kehontuntemukseen.	

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



- Oikeanlainen asentohoito on painehaavaumien ehkäisyssä tärkeää, mutta sen lisäksi asentohoidon tulee tukea asiakkaan liikkumista ja aktiivista osallistumista oman kehon perustoimintoihin. Asentohoidon aikana asiakkaan on mahdollista liikuttaa itseään aktiivisesti tai avustetusti, vaihtaa asentoa ja saada näin liikkumiskokemuksia.
- Esimerkiksi sopiva tuki mahdollistaa istuma-asennon vuoteenreunalla (**ks. kuva dia 31**). Asentohoidon toteutus on myös vuorovaikutusta asiakkaan kanssa. Häneltä on kysyttävä miltä asento tuntuu ja kannustettava kertomaan aistimuksista. Silloin se parantaa hoidon laatua, asiakkaan hyvinvointia ja elämänlaatua sekä edistää kuntoutumista. (Hantikainen & Lappalainen 2018).

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

- Asiakkaan itsenäistä liikuttelua mahdollistaa tukeva ja napakka materiaali, jolloin paino siirtyy helpommin tukipinnalle ja lihasjännitys pienenee.
- Esimerkki napakasta materiaalista on tukevat tyynyt (**ks. kuva dia 32**). Asiakkaan ollessa pehmeällä alustalla, kuten antidekupituspatjalla ja istuintyynyllä, tietoisuus oman kehon asennoista heikkenee tai häviää, niin kehon liikuttelu vaikeutuu ja liikkumisesta tulee myös raskasta. Tällaisia alustoja käytettäessä potilaat tarvitsevat kuitenkin toistuvia asennonmuutoksia. Asiakkaan liikuttaminen pehmeällä alustalla on raskasta ja vaikeaa hoitohenkilökunnalle. (Hantikainen & Lappalainen 2018).

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

- **Asentohoitoa** toteutetaan vuoteessa vaihtamalla rutiininomaisesti asentoa ja käyttämällä esimerkiksi tyynyjä tukemassa asentoa. Sen **tarkoituksena on ennaltaehkäistä komplikaatiota ja ylläpitää miellyttävä asento.**
- Useaan kertaan pestyt ja pehmeät tyynyt eivät kuitenkaan tue asentoa, asiakkaan kehontuntemusta ja mahdollista kehon liikkeitä. Polvien alle on laitettut tyynyt lisäävät virheasennon syntyä ja painetta ristiluun alueella (Hantikainen & Lappalainen 2018). Kantapäiden alle ei saa asettaa synteettisiä lampaantaljoja, pyöreitä apuvälineitä tai suojakäsineitä, jotka on täytetty vedellä (Painehaavan ehkäisy ja tunnistaminen aikuispotilaan hoitotyössä. Hoitosuositus 2015).

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



- **Istuma-asennon tulisi olla tasapainoinen ja tuntua asiakkaasta hyvältä.** Lisäksi tulee huomioida, että ihoon ja pehmytkudokseen kohdistuva paine ja venytys ovat minimoitu. (Painehaavan ehkäisy ja tunnistaminen aikuispotilaan hoitotyössä. Hoitosuositus 2015.)
- Aktiivinen, avustettu tai passiivinen lihasten ja nivelten liikuttaminen ennen asennon vaihtoa, sen aikana ja jälkeen vähentävät virheasentojen syntymistä ja edistävät myös potilaan kuntoutumista. (Hantikainen & Lappalainen 2018).

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

- Istuma-aikaan tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Käytännössä nähdään potilaita istumassa kallistuneina ja valuneina sekä sidottuna haaravöillä. Valumista lisää esimerkiksi siirtoliinujen jättäminen istuvan asiakkaan alle ja se lisää painetta ihoon ja kudokseen. **Tulisikin miettiä, että kuinka kauan asiakas haluaa tai kykenee istumaan hyvässä asennossa.** (Hantikainen & Lappalainen 2018).

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



- Istuma-asentoon vuoteessa, sängynreunalla, pyörätuolissa ja tuolissa tulisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Vuoteessa istuessa ylävartalo yläraajoineen on tuettu symmetriseen asentoon esimerkiksi kine-rullalla ja jalkaterät tukeutuvat sängynpäättyyn tai jos ne eivät yletä, niin tuki voi tulla jalkaterille esimerkiksi vaippapaketista. (Hantikainen & Lappalainen 2018).
- Sinistä kine-rullaa voi muovailta kehon asentoa tukemaan, kuten sitä on hyödynnetty istuma-asennon tukemisessa vuoteenreunalla (**ks. kuvat dia 33 ja dia 34**). Lisäksi kine-rulla mahdollistaa potilaan myös itse muuttamaan asentoaan (Liikkumista ja toimintoja tukevat asentohoitomateriaalit 2021). Selän takana voi olla napakkana tukena esimerkiksi liukulevy tai tarjotin, joka näkyy vähän vaaleana **kuvassa dia 35** (Hantikainen & Lappalainen 2018).



# Testaa itse erilaisia tukia ja oman kehon hahmottamista

- Käy istumaan sohvalle tai sängylle.
- Laita toisen kyynärvarren alle pehmeitä tyynyjä ja toisen alle napakka tuki esimerkiksi muutama kirja ja pyyhe pehmusteeksi kirjan päälle.
- Vertaa kyynärvarsia toisiinsa, miltä tuntuu pehmeä ja napakka tuki, kumman hahmotat paremmin. (Hantikainen & Lappalainen 2018).

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

- Seuraavaksi havainnollistetaan kuvien ja videoiden avulla (19 diaa) asentohoidon keskeiset periaatteet selinmakuulla, kylkimakuulla ja istuen.

Kestävä kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



Videossa kerrotaan kuntoutujalle asentohoidon merkityksestä ja kohdataan hänet tasavertaisesti.



KUNTOS-HANKE

**Tasavertainen kohtaaminen.  
Asentohoidon merkitys.**

*Videossa kohdataan kuntoutuja tasavertaisesti  
ja kerrotaan hänelle asentohoidosta.*

ötä -ohjelma

EU:lta  
2014–2020



Videossa kuntoutujaa ohjataan avustetusti siirtymään selinmakuulla tyynyjä vasten.



## KUNTOS-HANKE

Selinmakuulla siirtyminen tyynyjä vasten avustetusti

*Videossa huomioidaan tuntoaistin ja linjauksen merkitys lepoasennossa.*

ötä -ohjelma

EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



# Selinmakuu

- Henkilöllä on vasemman puolen hemiplegia (toispuolihalvaus).
- Tyyny on pään alla ja tukee kaularankaa.
- Kehon symmetriaa ja vasemman puolen hahmottamista tuetaan kuvassa olevilla keltaisilla, napakoilla tyynyillä kehon oikean puolen kautta.
- Halvaantunut puoli, lapaluu, ylä- ja alaraaja, tuetaan pyyhkeillä tai kine-rullalla neutraaliasentoon.
- Jalkapohjan alla oleva pyyhe tukee nilkkaa ja antaa sensorista ärsykettä.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Videossa havainnollistetaan kuinka pyyhkeillä voidaan tukea halvaantunutta alarajaa.

KUNTOS-HANKE

Halvaantuneen alaraajan tukeminen pyyhkeellä

*Videossa havainnollistetaan reiden, pohkeen, nilkan ja jalkaterän luonnolliseen asentoon tukemista pyyherullan avulla.*

*Tavoitteena on tuen avulla säilyttää haluttu asento.*

ötä -ohjelma

EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Videossa tuetaan halvaantuneen puolen lapaluuta ja olkavartta kine-rullalla.

## KUNTOS-HANKE

### Halvaantuneen puolen lapaluun ja olkavarren tukeminen

*Videossa käytetään yläraajan tukemiseen kine-rullaa. Voit myös käyttää pyyhettä tai muuta asentoa tukevaa materiaalia, mutta ei pehmeitä tyynyjä.*

*Tavoitteena on tuen avulla säilyttää haluttu asento.*

ötä -ohjelma

Videossa tuetaan halvaantunutta kyynärvartta, rannetta ja sormia pyyhkeen avulla.



## KUNTOS-HANKE

**Halvaantuneen kyynärvarren, ranteen ja sormien tukeminen**

*Videossa havainnollistetaan kyynärvarren, ranteen ja sormien luonnolliseen asentoon tukemista pyyhkeen avulla.*

*Tavoitteena on tuen avulla säilyttää haluttu asento.*

ötä -ohjelma

EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



# Käden tukeminen

- Huomioi erityisesti halvaantuneen yläraajan tukeminen.
- Jos tuenta on vähäistä esimerkiksi ranteen ja kämmenen alueella, se voi lisätä yläraajan spastisiteettia.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Videossa sivellään halvaantunutta yläraajaa tavoitteena alentaa lihastonusta ja spastisiteettiä.



KUNTOS-HANKE

Halvaantuneen yläraajan sively

*Sivelyn tavoitteena on alentaa lihastonusta ja spastisiteettiä.*

ötä -ohjelma

EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



# Kylkimakuulla halvaantuneella kyljellä



- Tyyny on pään alla tukemassa kaularankaa, hartia- ja lonkkalinja ovat suorassa ja vältetään rangon kiertoa.
- Yläraaja on tuettu pyyhkeellä, samoin lanneranka.
- Lonkat ja polvet ovat koukussa ja pyyhe on alaraajojen välissä.
- Selkä ja jalkapohjat ovat tuettuina napakkaan tyynyyn ja saavat sensorista ärsykettä.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Kylkimakuulla terveellä kyljellä

- Henkilö tarvitsee enemmän tukea kehon halvaantuneelle puolelle.
- Lannerankaa tuetaan pyyhkeellä.
- Ylä- ja alaraajat tuetaan paksulla kine-rullalla.
- Lonkat ja polvet ovat koukussa.
- Selkä ja jalkapohjat ovat tuettuina napakkaan tyynyyn ja saavat sensorista ärsykettä.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Kylkimakuulla terveellä kyljellä

- Tyyny on pään alla tukemassa kaularankaa, hartia- ja lonkkalinja on suorassa ja vältetään rangan kiertoa.
- Lannerankaa tuetaan pyyhkeellä.
- Lonkat ja polvet ovat koukussa ja alaraajat tuettuna ohuella kine-rullalla.
- Selkä ja jalkapohjat ovat tuettuina napakkaan tyynyyn ja saavat sensorista ärsykettä.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Istuma-asento vuoteessa

- Sängyn yläpäätty on kohotettu ja lantio on päädyn taitekohdassa, jotta pää asettuu vartalon jatkeeksi ja nieleminen mahdollistuu.
- Ylävartaloa tuetaan symmetriseen asentoon paksulla kine-rullalla.
- Jalkaterät, nilkat neutraaliasennossa, tukeutuvat sängyn päättyyn saaden sensorista ärsykettä.
- Tarvittaessa sängyn päättyyn voi laittaa napakan tyynyn, johon jalkaterät tukeutuvat.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



# Istuma-asento vuoteessa

- Sängyn yläpääty on kohotettu ja lantio on päädyn taitekohdassa, jotta pää asettuu vartalon jatkeeksi ja nieleminen mahdollistuu.
- Ylävartaloa tuetaan symmetriseen asentoon paksulla kine-rullalla.
- Jalkaterät, nilkat neutraaliasennossa, tukeutuvat sängyn päätyyn saaden sensorista ärsykettä. Tarvittaessa sängyn päätyyn voi laittaa napakan tyynyn, johon jalkaterät tukeutuvat.

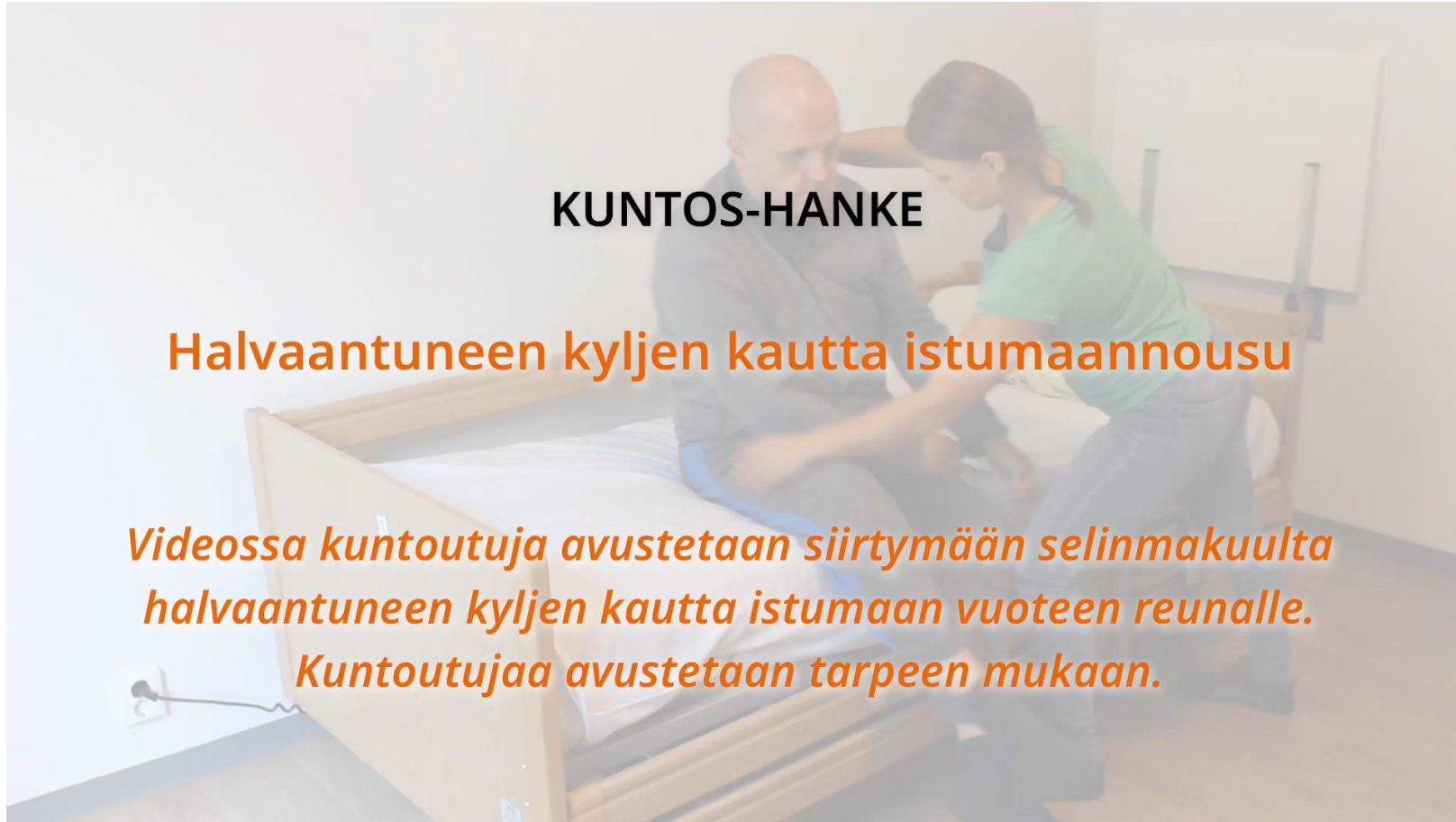
Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Videossa kuntoutuja avustetaan selinmakuulta halvaantuneen kyljen kautta istumaan vuoteen reunalle.



## KUNTOS-HANKE

### Halvaantuneen kyljen kautta istumaannousu

*Videossa kuntoutuja avustetaan siirtymään selinmakuulta halvaantuneen kyljen kautta istumaan vuoteen reunalle.  
Kuntoutujaa avustetaan tarpeen mukaan.*

ötä -ohjelma

EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Istuminen sängyn reunalla



Henkilöllä on vasemman puolen hemiplegia.

Asennon hallinta on hyvä.

Hän istuu vuoteen reunalla, jalkaterät tukeutuvat lattiaan ja vasen yläraaja tukeutuu pöytälevyyn.

*Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma*

**Vipuvoimaa**  
**EU:lta**  
2014–2020



**Euroopan unioni**  
Euroopan sosiaalirahasto

# Istuminen vuoteen reunalla, tuenta lisääntyy

- Istuma-asentoa tukee selän  
taakse laitettut napakat tyynyt.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



# Istuminen vuoteen reunalla, tuenta lisääntyy

- Selän lisäksi kehon vasenta puolta ja yläraajaa tuetaan kohotetulla vuoteenpäädyllyllä ja paksulla kine-rullalla.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



# Istuminen vuoteen reunalla

- Asento on vahvasti tuettuna.
- Nyt myös vasen kyynärvarsi, ranne ja sormet ovat tuettuina pyyhkeellä.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Istuminen p-tuolissa

- Selän asentoa tukee muovinen, suorakaiteenmuotoinen tarjotin (pilkistää hieman selän takana).
- Vasenta kyynärvarrtta, rannetta ja sormia tuetaan pyyhkeellä.
- Jalkaterät eivät ylety lattialle. Niitä tuetaan napakalla jalkakorokkeella.
- Oikea kyynärvarsi tukeutuu seinään.
- Näin henkilöllä on käytössään asentoa ja kehon hahmotusta tukevia napakoita tukipintoja.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Lähteet

- Aivoinfarkti ja TIA. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Neurologinen yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 30.08.2021). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)
- AVERT Trial Collaboration group, Bernhardt J, Langhorne P ym. Efficacy and safety of very early mobilisation within 24 h of stroke onset (AVERT): a randomised controlled trial. Lancet 2015;386:46-55
- Ervast, M., Paakkunainen, A. & Tuomola, P. 2018. Anna mahdollisuus - kuntoutuminen aivoverenkiertohäiriön jälkeen. Teoksessa: Virpi Hantikainen (toim.) Kinestetiikka. Toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla. PS-kustannus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 117-150.
- European Stroke Organisation (ESO) Executive Committee, ESO Writing Committee. Guidelines for management of ischaemic stroke and transient ischaemic attack 2008. Cerebrovasc Dis 2008;25:457-507
- Hantikainen, V. & Lappalainen, R. 2018. Liikkumista ja perustoimintoja tukeva asentohoito. Teoksessa: Virpi Hantikainen (toim.) Kinestetiikka. Toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla. PS-kustannus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 269-293.
- Painehaavan ehkäisy ja tunnistaminen aikuispotilaan hoitotyössä. Hoitosuositus 2015. Hoitotyön tutkimusseura. Hotus. Viitattu 4.11.2021 <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/03/painehaava-hs-lyh.pdf>
- Liikkumista ja toimintoja tukevat asentohoitomateriaalit. Viitattu 11.11.2021 <https://kinestetiikka.terveysmaailma.fi/product/kine-rulla-paksu/>
- van Wijk R, Cumming T, Churilov L ym. An early mobilization protocol successfully delivers more and earlier therapy to acute stroke patients: further results from phase II of AVERT. Neurorehabil Neural Repair 2012;26:20-6

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# KUNTOS-hankkeen toimijat ja rahoittaja

- **Toteuttajat:**

Päätoteuttaja: Vetrea Terveys Oy, 1.12.2021

Live-säätiö

Osatoteuttajia: Savonia-ammattikorkeakoulu Oy, (Savonia), Savon ammattiopisto (Savon koulutuskuntayhtymä) ja Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos (KuLTu)

- **Asiantuntijaorganisaatiot:** Kuopion yliopistollinen sairaala (KYS), Kansallinen neurokeskus, Talentree, Aducate sekä Tukipilari.

- **Hankkeen rahoittaja:** Etelä-Savon elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto