Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
Käypä hoito -toimitus

KÄYPÄ HOITO -SUOSITUKSEN IMPLEMENTOINTISUUNNITELMA: LIIKUNTA

12.1.2016

IMPLEMENTOINNIN TAVOITTEET

*Tähän kirjataan suositustyöryhmän **tavoitteet** toimintatapojen muutokselle. Kirjataan vähintään viisi asiaa, joissa kliinisen kokemuksen perusteella on epäsuhtaa suosituksen ja toiminnan välillä.*

1.	**Lääkärit ja muut terveydenhuollon ammattilaiset ottavat liikunnan puheeksi pitkäaikasisairauksien hoidon yhteydessä** Keskeinen asia on liikunnan puheeksi otto (paljonko liikkuu ja olisiko liikunnan lisääminen aiheellista jonkin sairauden vuoksi). Suosituksessa on uusi interaktiivinen kaavio liikuntakelpoisuuden arvioinnista
2.	**Terveydenhuollon ammattilaiset kannustavat ja ohjaavat iäkkäitä kestävyysliikuntaan ja lihasvoimaa lisäävään liikuntaan.** Ikääntyvien osuus on päivitetty. Iäkkäänäkin aloitettu liikunta tuo terveyshyötyjä. Kaatumisten ehkäisemiseksi liikunnan pääpainon pitää olla alaraajojen lihasvoimaa ja tasapainoa parantavassa harjoittelussa.
3.	**Lääkärit ovat tietoisia, minkälaisia terapeuttisia harjoitteita TULE-potilalle voidaan ohjata. Fysioterapeutit ohjaavat terapeuttisia harjoitteita videoiden avulla.** Suositukseen on tehty videoita, jota voidaan käyttää vastaanotolla terapeuttisten harjoitteiden ohjaamiseen ja kotona harjoitteiden tukena.

SUOSITUKSEN SISÄLTÄMÄT IMPLEMENTOINNIN MATERIAALIT

Tähän kirjataan suosituksen materiaalit, jotka esitetään nettisivuilla oikeassa palstassa kohdassa ”Opi ja ota käyttöön”. Linkki voidaan tehdä esimerkiksi kaavioihin, taulukoihin, kuviin ja erilaisiin lisämateriaaleihin, kuten potilasohjeet, kaavakkeet, videot.

- Interaktiivinen kaavio: Liikuntakelpoisuuden arviointi
- Videot: Terapeuttiset harjoitteet TULE-vaivoissa
- Yleiset liikuntasuositukset, taulukko 4
- Liikuntasuositus 65 vuotta täyttäneille
- Tyypin 2 diabeetikon liikuntaohjelma
- Liikkumisresepti (linkki)

ERIKSEEN TOTEUTETTAVAT IMPLEMENTOINNIN MATERIAALIT

Tähän kuvataan toteutettavat materiaalit, kuten luentomateriaali, mittarit, julisteet, videot, verkkokurssi tai perustelut, miksi materiaaleja ei toteuteta

- Videot: terapeuttiset harjoitteet TULE-vaivoissa
  - Liikehallinta ja keskivartalon vahvistaminen
  - Liikkuvuus ja lihasvenytykset
  - Niskakipu kestovoimaharjoitukset
  - Niskakipu venytykset
  - Epikondyliitti lateraalinen
  - Epikondyliitti mediaalinen
  - Polvirikon vahvistava
  - Polvinivelrikon liikkuvuus ja venyttely
  - Lonkkanivelrikko liikkuvuus
  - Lonkkanivelrikko lihasvoima

- Luentomateriaali

VIESTINTÄ JA NÄKYVYYS

Tähän kirjataan suunnitellut tiedottamiskanavat (tiedotustilaisuus, tiedote, päivitysuutinen, KH-uutiskirje, some).

- Tiedote julkaistaan Käyvän hoidon ja Duodecimin -kotisivuilla sekä Terveysportissa
- Some (Facebook, Twitter)
- KH-uutiskirje
- Lääkäripäivien tiedote: Liikunta ja depressio

KOULUTUKSET

Tähän kirjataan tiedossa olevat suunnitellut koulutukset (Otsikko, paikka, aika).

- Helsingin Lääkäripäivät 15.1.2016: Treenaa kroppa kuntoon - liikuntaharjoittelu sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa
- Luento osana UKK-instituutin webinaarisarja 15.3.2016: Liikunta Käypä hoito -suosituksen päivitys - liikunta ja sairaudet