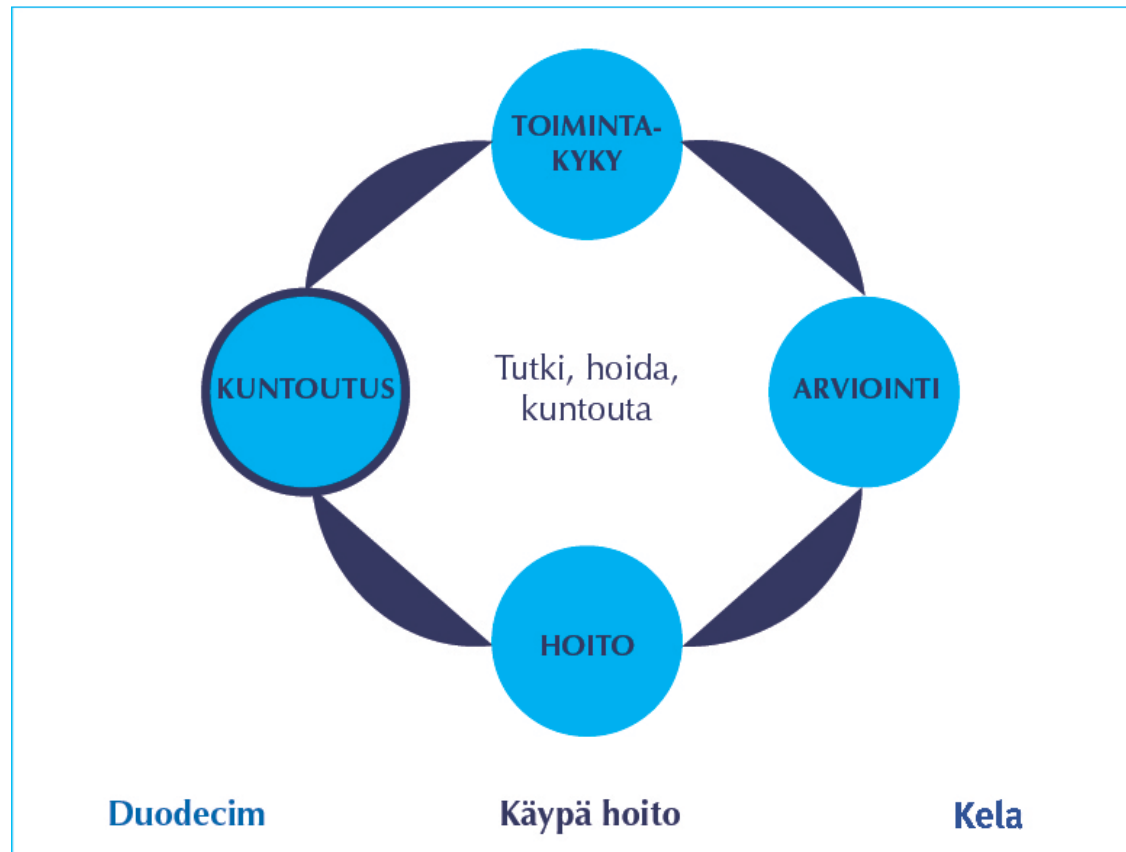




Jorma Komulainen

# Käypä kuntoutus 2012-14

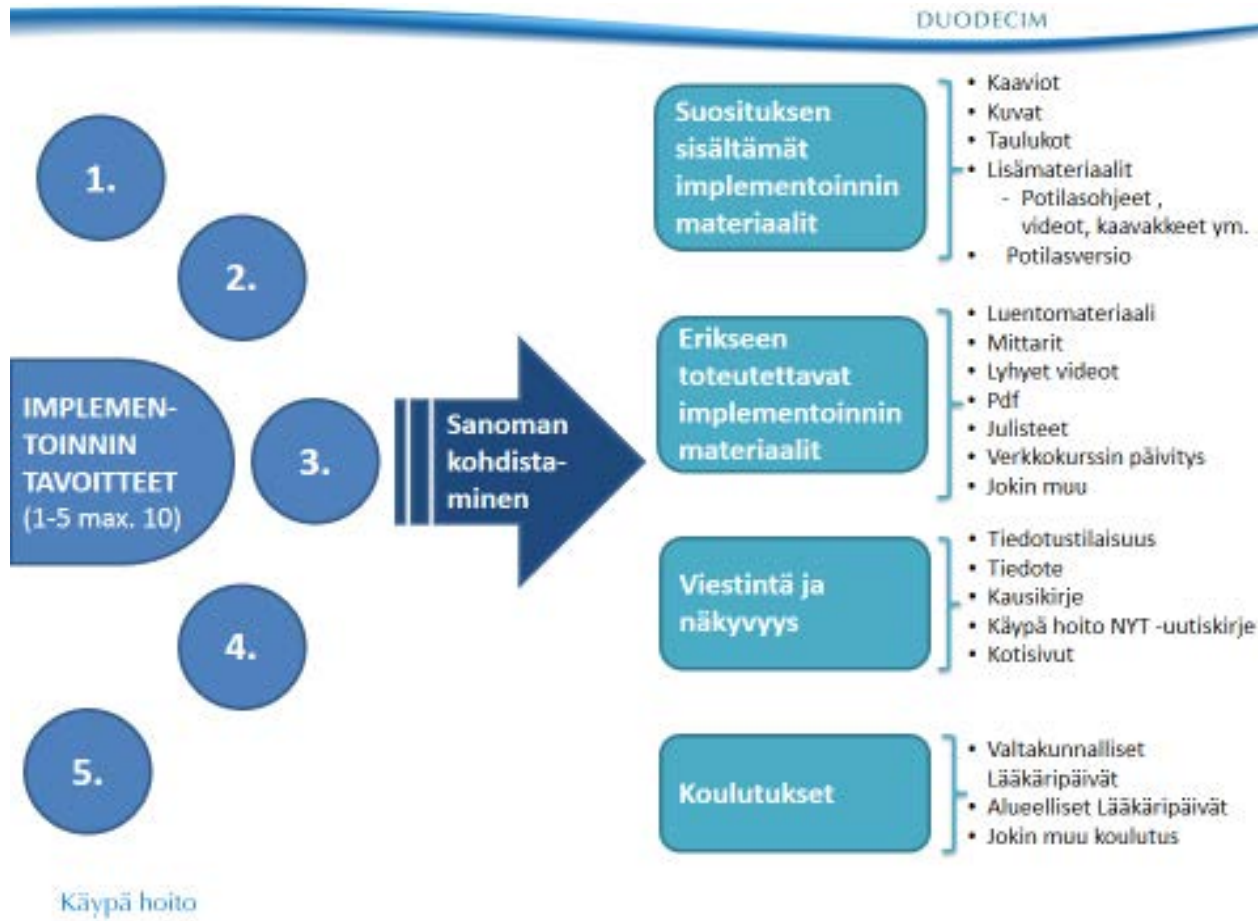


# KIMP (kuntoutussuositusten implementointi) 2015-17



Panostamme vaikuttavien kuntoutusmenetelmien käyttöönottoon 3-vuotisessa (2015–2017) yhteistyöhankkeessa Kelan kanssa.

# Käyvän hoidon implementointistrategia



# Käypä hoito -suositusten potilasversiot

Etusivu > Potilaalle > Nivelreuma >

## Nivelreuma - yleisin tulehduksellinen reumasairaus

Käyvän hoidon potilasversiot | Julkaistu: 26.01.2016  
 Erikoisala(t): Fysiatria, Kirurgia, Kliininen farmakologia, Kuntoutus, Radiologia, Reumatologia, Sisätaudit, Työterveyshuolto, Yleislääketiede

Kirsi Tarnanen ja Kari Puolakka

Sisällys < Piilota sisällys  

- ▶ Turvonneet ja jäykät nivelet?
- ▶ Riskitekijät
- ▶ Tutkimukset ja diagnoosi
- ▶ Kuvantaminen
- ▶ Hoidolla pyritään oireettomuuteen
- ▶ Monilääkehoidolla paras teho
- ▶ Kohonnut sydän- ja verisuonitautien riski
- ▶ Liikunta on oleellinen osa nivelreumapotilaan hoitoa
- ▶ Leikkaushoito
- ▶ Mitä potilaan tulee tietää
- ▶ Kuntoutus
- ▶ Hoidon kesto
- ▶ Nivelreuman yleisyys
- ▶ Lisätietoa aiheesta
- ▶ Kirjoittajat
- ▶ Vastuun rajaus

Nivelreuma on nivelten pitkäaikainen eli krooninen sairaus, joka on naisilla 2–3 kertaa yleisempää kuin miehillä. Tavallisimmin nivelreuma puhkeaa noin 60 vuoden iässä. Tunnistamalla tauti varhain ja hoitamalla tehokkaasti voidaan nivelreuman eteneminen estää valtaosalla sairastuneista.

### Turvonneet ja jäykät nivelet?

Niveloireet kehittyvät yleensä melko hitaasti. Ensimmäisenä oirehtivat yleensä pienet ja keskisuuret nivelet: sormet, kämmenet, ranteet, jalkaterät tai varpaat – ja usein molemmissa käsissä tai jaloissa. Tosin mikä tahansa muukin nivel voi sairastua ensimmäisenä. Vähitellen uusia niveliä sairastuu lisää.

Tulehtunut nivel on turvonnut ja liike- tai paineluarka. Se on tyypillisesti etenkin aamuisin jäykkä ja kankea, mutta levossa sitä ei särje.

### Riskitekijät

Perintötekijöiden osuuden on arvioitu olevan noin 60 % nivelreuman puhkeamiseen vaikuttavista riskitekijöistä. Ympäristötekijöistä tunnetaan toistaiseksi vain tupakka, joka

*Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia.*

[Lue lisää >](#)

**POTILAALLE**

- ▶ Tulostettava PDF

**KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS**

- ▶ Nivelreuma

 Suositusten käyttöohjeet

 Anna palautetta

 Jaa potilasversio

**LINKKIEN TYYPIT JA VÄRIKOODIT**

- Kirjallisuusviite
- Kuva
- Linkki toiselle sivustolle
- Lisätietoa
- Näytönastekatsaus
- PDF-tiedosto
- PubMed-abstrakti
- Taulukko

# Käypä hoito -suositusten ohjeita potilaille

## Ohjeet potilaille

Osasta Käypä hoito -suosituksia löytyy lisätietona potilaille suunnattua ohjeistusta.

### Alkoholiongelman hoito

[Alkoholinkäyttöpäiväkirja](#)

[AUDIT-kysely](#)

### Depressio

[Keinot, joilla voi itse vaikuttaa mielialaansa](#)

### Kipu

[Fibromyalgiakysely](#)

### Liikunta

[Liikuntasuositus 65 vuotta täyttäneille](#)

[Yleinen liikuntasuositus ja tarkennettuja liikuntaohjeita ikääntyneille](#)

[Tyypin 2 diabeetikon liikuntaohjelma](#)

[Liikuntaan liittyviä vinkkejä keuhkopotilaille](#)

[Yleisimpiä liikuntaan liittyviä vaaroja ja niiden vähentämiseksi suositeltavia keinoja](#)

### Stabiili sepelvaltimotauti

[Sepelvaltimotautipotilaan kuntoutuksen ja potilasohjauksen sisältö ja vaikuttavuus](#)

### Syömishäiriöt

[Irti ahminnasta](#)

[Ruokapäiväkirja](#)

### Unettomuus

[Uni-valvepäiväkirja](#)

[Aloitussivulle >>](#)

## Käypä hoito -suositusten videoita

- <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/liikuntaharjoitteluvideot>

## Päivän kolme teemaa

1. Nuorten syrjäytymiskehityksen ehkäisy  
*Lounas (omakustanteinen)*
2. Työikäisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien kuntoutus  
*Kahvitarjoilu*
3. Kuntoutuksen järjestäminen





# Antoisaa seminaaripäivää!

#kuntoutusseminaari16