

## Ajoterveyden kuntoutuspilotti - Ammattikuljettajille

Kuopion yliopistollisessa sairaalassa (KYS) on alkanut Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittama hanke **KYS Ajopoli**, jonka yhtenä tarkoituksena on kehittää ennaltaehkäisevää ajoterveyden kuntoutusta niille ammattikuljettajille, joilla on useita terveydellisiä riskitekijöitä ja he ovat vaarassa menettää ajoterveytensä, ajolupansa ja lopulta ammattinsa.

Erityisesti kuntoutuspilotti on suunnattu niille, joilla on uni-ongelmia ja jotka epäilevät sairastavansa uniapneaa. sillä kaikille osallistujille tehdään yöpolygrafia. Jos osallistujalla todetaan hoidettava sairaus, kuten uniapnea, on osallistujan mahdollista päästä tätä kautta erikoissairaanhoidon piiriin.

### AJOKUNTOUTUSPILOTIN SISÄLTÖ

- Aloitushaastattelu ja yksilöllinen kuntoutustarpeen kartoitus (KYS Ajopoli)
- Ravitsemusosuus pienryhmäohjauksena: Itä-Suomen yliopisto Ravitsemustieteen laitos
- Liikuntaosuus: kestävyyskunto-, lihaskunto-, liikkuvuus- ja kehonkoostumustestit Kuopion Liikuntalääketieteen tutkimuslaitos (KuLTu)
- **Uni-osuus: unipäiväkirja ja yöpolygrafia (KYS Kliininen fysiologia)**
- Seurantakäynnit- ja mittaukset (KYS Ajopoli ja KuLTu)
- Loppukäynti ja kuntoutuksen tulosten yhteenveto (KYS Ajopoli)

### REKRYTOINTIKRITEERIT

- Terveydelliset riskitekijät: ylipaino, metabolinen oireyhtymä, diabetes, uni-ongelmat, epäily uniapneasta, vähäinen motivaatio liikuntaan, huono fyysinen kunto, tuki- ja liikuntaelinten vaivat, runsas sairastelu/sairauslomat ym.
- Sinulla on motivaatiota muuttaa jotain em. osa-aluetta elämässäsi.
- Mahdollisuus sitoutua vuoden kestävään avokuntoutusjaksoon.

Osallistuminen on maksutonta kuntoutujalle ja työnantajalle. Pilotti alkaa 12/2021 ja kestää koko vuoden 2022. Tapaamiset ovat yksilö- ja ryhmäohjausta, noin 10 – 12 kertaa, etä/digi-ohjaus myös joillakin kerroilla mahdollista. Ennaltaehkäisevän ajokuntoutuspilotin tavoitteena on pyrkiä pienillä muutoksilla parantamaan ammattikuljettajan terveyttä ja työhyvinvointia!

**Lisätietoja:** KYS Ajopolin kuntoutusohjaaja Sirpa Kononen, joka toimii tukihenkilönä koko kuntoutuksen ajan [sirpa.kononen@kuh.fi](mailto:sirpa.kononen@kuh.fi), p. 044-717 6665.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

