

Rekrytoimme kuljettajia Ajovireyden kuntoutusohjelmaan!

Kehitämme KYS Ajopolilla uutta **Ajovireyden avokuntoutusohjelmaa** ja rekrytoimme mukaan 30 kuljettajaa testaamaan 8 kk kestävää ohjelmaa.

Kuntoutusohjelman keskeisin tavoite on keskittyä **unen ja vireystilan haasteiden korjaamiseen kuntoutuksen keinoin**. Erityistä huomiota kiinnitetään unihäiriöiden kuten uniapnean, unettomuuden ja muiden uniongelmien selvittämiseen ja hoitoon ohjaamiseen.

Kuntoutusohjelmassa paneudutaan myös muihin vireystilaan vaikuttaviin elintapaongelmiin tarjoamalla kuljettajille mm. **ravitsemus- ja liikuntaneuvontaa**, sillä uniongelmien lisäksi kuljettajalla voi olla myös metabolisia ongelmia, kuten diabetesta tai ylipainoa. Kuljettajilla voi olla vähäinen kunto- ja arkiliikunnan määrä, tukielinvaivoja, toistuvaa sairastelua/sairauslomia, huonot ruokailutottumukset ja ruokailurytmi, jotka vaatisivat korjaamista.

Kuljettajat ovat riskissä menettää ajolupansa ja ammattinsa tulevien vuosien aikana terveydellisten syiden vuoksi.

Kuntoutusohjelmaan voivat osallistua ammattikuljettajat ja muut ammatinharjoittajat, jotka tarvitsevat työssään autoa ja he täyttävät lähetekriteerit. Kuljettajalla tulisi olla myös motivaatiota parantaa omia elintottumuksiaan.

Tapaamiset toteutetaan pääosin yksilökäynteinä, joista osa on toteuttavissa etävastaanottona. Kuntoutuja saa oikeudet tallenteisiin ja muuhun materiaaleihin, joihin hän voi tutustua omaan tahtiinsa.

Kuntoutusohjelman sisältö:

- Aloitushaastattelu, ohjeistus ja materiaali
- Laboratoriotestit 1. käynti
- Yöpolygrafiatutkimus KYS keuhkopoliklinikka
- Palaute yöpolygrafiatutkimuksesta ja jatkohoitoon ohjaus (mikäli uniapnea todetaan)
- Lääkärikäynti
- Liikuntaohjaus, kehonkoostumus- ja kuntotestit 1. käynti
- Ravitsemusohjaus/luennot ja mahdollinen yksilökäynti
- Uniohjaus/yöpäiväkirja
- Laboratoriotestit 2. käynti
- Liikuntaohjaus, kehonkoostumus- ja kuntotestit 2. käynti
- Lopetushaastattelu ja palaute

Jos kiinnostuit, kysy lisätietoja KYS Ajopolilta tai omasta työterveydestäsi!

Hoitaja/valmentaja (projektityöntekijä): Sonja Saarelainen p. 044 7171 342

sonja.saarelainen@pshyvinvointialue.fi

KYS Ajopoli, Rak. 6, 0-kerros

<https://pshyvinvointialue.fi/kys-ajopoli-osaamiskeskukseksi>



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



**Pohjois-Savon
hyvinvointialue**