

Hotus-hoitosuositusten laadinta

Hannele Siltanen
Hoitotyön tutkimussäätiö, Hotus
2025

Hannele Siltanen

- Sh, TtT
- Hotuksen vanhempi tutkija
 - Tutkimusjohtajan varahenkilö
 - WHO-yhteistyökeskuksen varajohtaja
 - Vastuualueena Hotus-hoitosuosittelun valmistelun ja julkaisun koordinointi



Hotus-hoitosuositus®

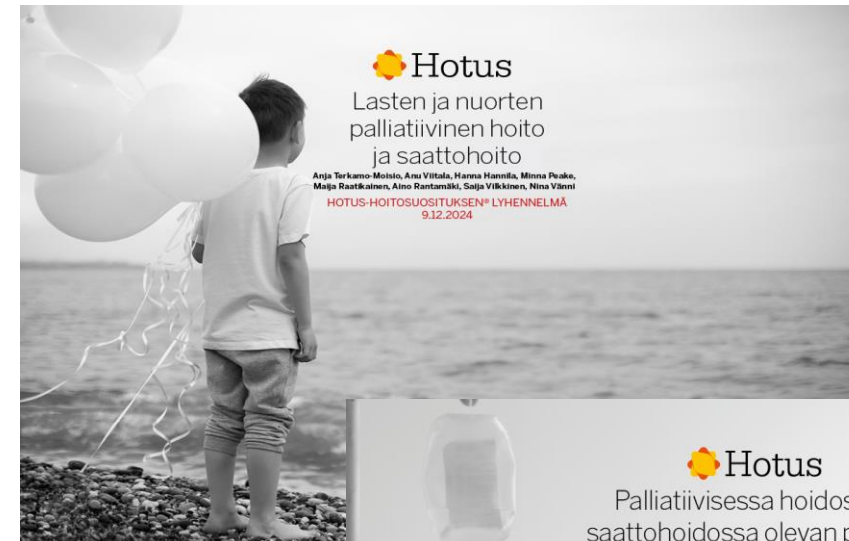
- Hotus-hoitosuositukset® ovat
 - asiantuntijoiden laatimia
 - näyttöön perustuvia suosituksia
 - sosiaali- ja terveydenhuollossa käytettävien menetelmien ja toimintatapojen
 - **vaikuttavuudesta,**
 - **käyttökelpoisuudesta ja tarkoituksenmukaisuudesta**
 - sekä niiden **merkityksellisyydestä** hoitoa tarvitsevalle ja hänen läheisilleen.

Erilaiset tutkimukset Hotus-hoitosuosistusten perustana

 **Hotus**
Muistisairaanhenkilön päivittäistoiminnoista
suoriutumisen tukeminen –
Lääkkeettömät menetelmät hoitotyössä
Heldi Parssod, Olli Haapala, Jaana Koskenniemi, Ella Oksanen, Reetta Saaristo, Anniikka Tuomikoski
HOTUS-HOITOSUOSITUKSEN LYHENNELMÄ



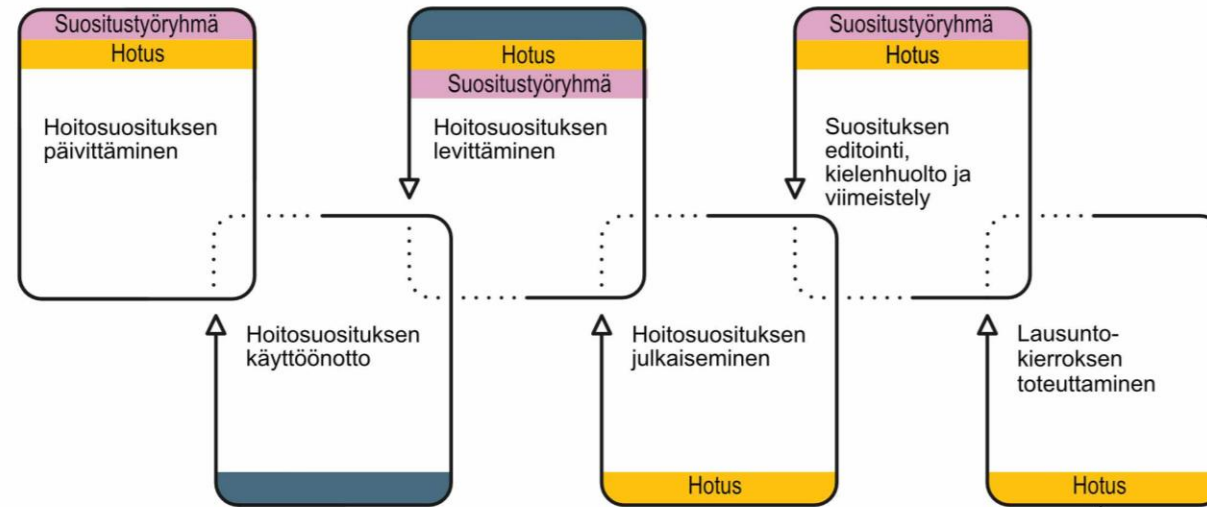
 **Hotus**
Tehohoidossa olevan vauvan toimenpiteen
aikaisen lyhytkestoisen kivun hoitotyö
Lääkkeettömien kivunhoitomenetelmien vaikuttavuus
Tarja Pölkki, Anne Korhonen, Outi Leino, Katarina Luomajoki, Anna-Kajsa Palomaa, Hanna-Kaisa Pellikka, Eeva Takas
HOTUS-HOITOSUOSITUKSEN LYHENNELMÄ



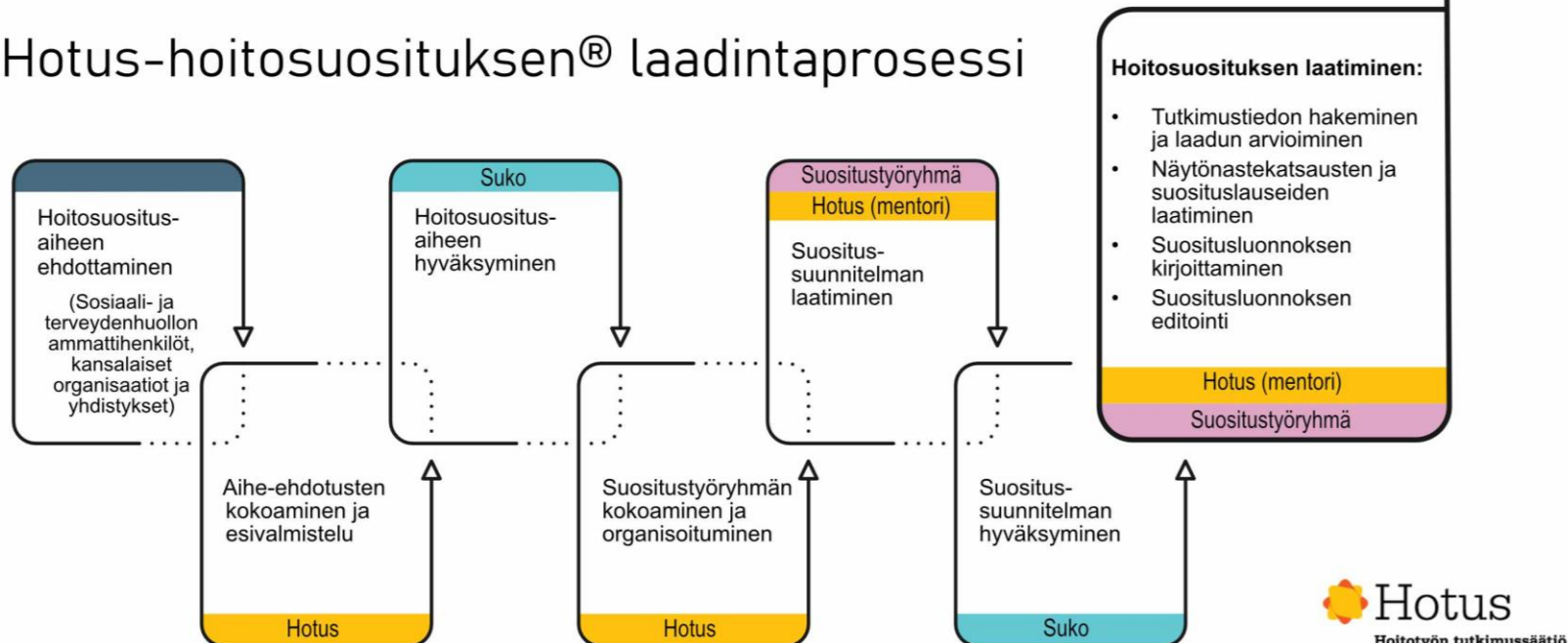
 **Hotus**
Lasten ja nuorten
palliativinen hoito
ja saattohoito
Anja Torkkeli-Miettinen, Anu Viitola, Hanna Hannula, Minna Pesonen,
Maija Rautiainen, Aino Rantavirta, Salla Viikinen, Nina Viikari
HOTUS-HOITOSUOSITUKSEN LYHENNELMÄ
9.12.2024

 **Hotus**
Palliativisessa hoidossa ja
saattohoidossa olevan potilaan
läheisten kohtaaminen ja tukeminen
Anna Liisa Aho, Sanna Elonen, Johanna Harusto, Minna Hökkä, Julia Kriz
HOTUS-HOITOSUOSITUKSEN LYHENNELMÄ





Hotus-hoitosuosituksen® laadintaprosessi



Vuosi 2024:
**39 aihe-
ehdotusta**

Hoitosuosituksen laadinta

- Suositustyöryhmä (32 ryhmää)
 - tukena asiantuntijaryhmä, jossa mukana kokemusasiantuntijat
- Työryhmien toimintaa tukevat
 - oma mentori
 - Hotuksen tutkijat (näytönastekatsausten laadinta)
 - suositusten toimituskunta
- Koulutukset
 - tutkimusten menetelmällisen laadun arviointi
 - näytönastekatsausten laadinta ja suosituslauseiden sanoitus





Hotus-hoitosuositusten julkaisu

Hoitosuositus ja sen lyhennelmä

Ohjaa raskaana olevia ja synnyttäneitä säännölliseen liikuntaan, sillä säännöllinen raskaudenaikainen liikunta
> vähentää verenpaineen nousun⁹ A, raskausdiabeteksen kehittymisen⁹ A ja pre-eklampsian⁹ B todennäköisyyttä.

- Raskauden aikana suositellaan liikuntaa vähintään 150 minuuttia viikossa kohtalaisella teholla. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi kehittää vähintään kaksi kertaa viikossa. Kevyttä liikuskelua suositellaan mahdollisimman paljon ja taukoja pitkäkestoiseen paikallaoloon aina kun mahdollista.²⁸ Myös kevyttä venyttelyä suositellaan raskaana oleville³.

> vähentää todennäköisesti liiallista painonnousua raskauden aikana^{10,41} B

> vähentää todennäköisyyttä sikiön makrosomiaan (liikakasvuun)⁶ A

> vähentää ilmeisesti avustetun alatiesynnytyksen todennäköisyyttä⁷ B

- Raskaudenaikaisten liikuntainterventioiden ei ole todettu olevan yhteydessä sikiökalvojen ennenaikaiseen puhkeamisen tai keisarileikkauksen todennäköisyyteen, synnytyksen käynnistykseen tai kestoon, synnytys-repeämiin, synnytyksen aikaiseen uupumukseen, vammoihin synnytyksen aikana, tuki- ja liikuntaelimistön vammoihin, äidille aiheutuviin haittoihin tai vatsalihasten erkaumaan⁷.

> auttaa todennäköisesti painonhallinnassa synnytyksen jälkeen¹⁰ B

Tarjoo raskaana olevalle tietoa liikunnan turvallisuudesta ja kannusta häntä liikkumaan, sillä
> raskaudenaikainen liikunta ei liene yhteydessä keskenmenon todennäköisyyteen⁴ C

- Raskaudenaikaisten liikuntainterventioiden ei ole todettu olevan yhteydessä sikiön kasvun hidastumiseen (intrauterine growth retardation, IUGR), Apgar-pisteisiin, vastasyntyneen kehon rasvaprosenttiin, -massaan tai BMI:hin, ponderaali-indeksiin, napanuoraveren pH-arvoon, hyperbilirubinemiaan, vastasyntyneen hypoglykemiaan, lapsen kehitykseen (kognitiiviset, psykososiaaliset, motoriset taidot), kehon rasvaprosenttiin lapsuudessa, painoon tai BMI:hin lapsuudessa verrattuna ei liikuntainterventioihin osallistuviin.⁸
- Liikunnan absoluuttiset ja suhteelliset vasta-aiheet on lueteltu liitteessä sivulla 30.

Kansalaissuositus

Liikunta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen

NÄY!

Hotus
-kansalaissuositus®



Verkkojulkaisu
12.10.2023
Hotus

Tästä julkaisusta löydät tietoa seuraavista aiheista

- Miksi on hyvä liikkua säännöllisesti raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen
- Miten palaan liikunnan pariin synnytyksen jälkeen
- Miksi lantionpohjan lihaksia kannattaa vahvistaa raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen
- Miten voin testata lantionpohjan lihasten ja vatsanseinämän kuntoa
- Mistä löydän ohjeita lantionpohjan lihasten vahvistamiseen
- Milloin on hyvä ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen
- Millaisista asioista on hyvä keskustella terveydenhuollon ammattilaisen ja läheisten kanssa
- Millaisia asioita on hyvä pohtia suhteessa omaan raskauden aikaiseen ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan
- Mihin tämä julkaisu perustuu ja mistä tarvitsemme vielä lisää tutkimustietoa

Muita julkaisuja aiheesta löydät hakemalla näillä tiedoilla

- Liikkumisen suositus raskauden aikana (UKK-instituutti)
- Liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen (UKK-instituutti)
- Kehonhuolto raskauden aikana (Terveyskylä.fi)

Mihin julkaisu on tarkoitettu?

Tästä Hotus-hoitosuosituksen® kansalaissuosituksista löydät tutkimusnäyttöön perustuvaa tietoa liikunnasta ja sen hyödyistä raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Lisäksi löydät opastusta raskauden aikaisen ja synnytyksen jälkeisen liikunnan aloittamiselle ja ylläpitämiseksi sekä tietoa siitä, millaisia asioita voit odottaa terveydenhuollon ammattilaisen ohjaukselta. Julkaisu koskee normaalisti edennyttä raskautta eikä siinä käsitellä liikunnan pariin palaamista keisarileikkauksen jälkeen.



Ikääntyneet kohderyhmänä – päivityksessä olevat hoitosuosituukset



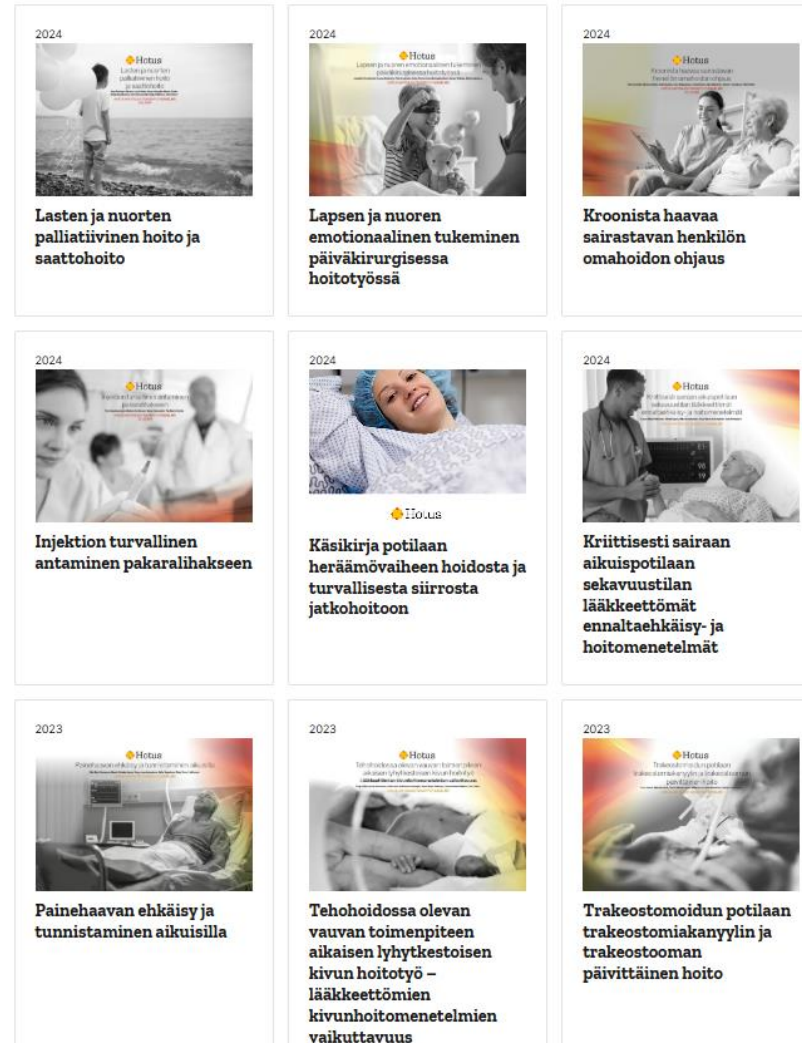
Valmisteilla: Ikääntyneen henkilön toimijuutta ja kuntoutumista edistävä kotihoito

Hotus-hoitosuosittelujen julkaisu

- Hotuksen kotisivuilla (<https://hotus.fi/hoitosuosittukset/>)
- Duodecimin Hoitotyön tietokannassa
- Soveltuvien osien Terveysportissa

Suosituksia käytettäessä tulee huomioida potilaan/asiakkaan näkemys, toimintaympäristön edellytykset ja sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilaisen kliininen arvio.

Julkaistut hoitosuosittukset



Kiitos
mielenkiinnosta!

hannele.siltanen@hotus.fi



@HotusFI

