

ME/CFS

Toimintakyvyn tukeminen apuvälineillä

Webinaari 14.9.2026

Tukea ja vertaisuutta MEille –hankkeen tietopäivä
Johanna Tervonen, psykofyysinen fysioterapeutti





Kuka olen

1/2

- Johanna Tervonen, psykofyysinen fysioterapeutti
- Pidän vastaanottoa pääkaupunkiseudulla sekä Pohjois-Savossa. Teen paljon kotikäyntejä sekä etävastaanottoa.
- Minulla on voimassa oleva Kelan vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen sopimus Mehiläisen ja Coronarian kanssa. Sama sopimus myös Suonenjoen Fysioterapian kanssa.
- Olen erikoistunut kroonisen väsymysoireyhtymän (ME/CFS), long covidin ja näiden liitännäissairauksien kuten dysautonomian ja nivelten yliliikkuvuus kuntoutukseen.
- Työssäni olen kuntouttanut tätä potilasryhmää jo yli 20 vuoden ajan sekä Suomessa että Norjassa.
- Lisäksi erityisosaamiseeni kuuluu mm. neurologinen fysioterapia, kipufysioterapia sekä tuki- ja liikuntaelinfysioterapia.
- Minulla on pitkä kokemus CP-vammakuntoutuksesta.

Kuka olen

2/2

- Minulla on erityisosaamista useiden mielenterveysongelmien sekä neuropsykiatrisesta fysioterapiasta.
- Työssäni hyödynnän uusinta tutkimustietoa sekä hoitosuosituksia.
- Kouluttaudun jatkuvasti, jotta saan lisää työkaluja potilaiden kuntoutukseen.
- Teen fysioterapiaa myös oman yritykseni FysioTervonen kautta, www.fysiotervonen.fi
- Yhteydenotot: johanna.tervonen64@gmail.com



A large orange circle occupies the left side of the slide, partially cut off by the edge.

**”Apuväline on
mahdollistuttaja”**

Suora lainaus asiakkaani kommentista, kun mietittiin lyhyttä määritelmää apuvälineille.

Apuvälineet

- Päävastuu apuvälinepalvelujen järjestämisessä on hyvinvointialueilla.
- Apuvälinepalvelut ovat maksuttomia. Apuvälineitä saa sosiaali- ja terveyskeskuksesta tai lähetteellä apuvälineyksiköstä.
- Tavallisimpia apuvälineitä (esim. suihkutuoli, sängynjalankorotukset, kyynärsauvat, rollaattori, peruspyörätuoli) saa lainata ilman lähetettä.
- Yksilöllisempää arviointia vaativat apuvälineet (kuten aktiivipyörätuoli) vaativat yleensä toimintakyvyn arvion sekä lähetteen.
- Yksilöllisesti valmistetut tai muut henkilökohtaiset apuvälineet saa lääkärin tai terapeutin aloitteesta (henkilökohtainen apuvälinetarpeen arvio).
- Apuvälinepalveluihin kuuluvat myös apuvälineidenkäytön opetus, uusiminen ja huolto.

Milloin voit saada apuvälineen?

- Voit saada apuvälinepalveluista apuvälineen lainaksi, jos tarvitset sitä arjessa selviytymiseen. Laina voi olla määräaikainen tai toistaiseksi voimassa oleva.

Voit olla oikeutettu apuvälineeseen, kun

- tarvitset välttämättä omiin tarpeisiisi, toimintakykysi rajoitteisiin ja toimintaympäristöösi sopivan apuvälineen. Sen avulla voit liikkua ja toimia arjessa, osallistua sinulle tärkeisiin asioihin sekä selviytyä päivittäisistä toimista kotona ja kodin ulkopuolella.
- apuväline edistää itsenäistä liikkumistasi tai toimintakykyäsi omassa ympäristössäsi ja on sinulle välttämätön arjen toimintojen tai liikkumisen mahdollistamiseksi (eikä arkesi sujumista voida muutoin turvata).

Perusapuvälineet

- Tavanomaisia apuvälineitä voi noutaa apuvälinepalveluista maksutta käyttöön ilman erillistä lähetettä tai ajanvarausta.
- Lainausaika määritellään aina tarpeen mukaan tapauskohtaisesti.
- Muun muassa seuraavat välineet ovat saatavilla:
 - kyynärsauvat, kävelytelineet sekä perusmalliset pyörätuolit
 - suihkutuolit ja wc-istuimen korottajat
 - tarttumapihdit sekä sänkyyn kiinnitettävät nousutuet
 - siirtämisen apuvälineet ja henkilönostimet
- **Tapauskohtaisen ja yksilöllisen tarvearvion pohjalta** esimerkiksi:
 - Yksilölliset pyörätuolit ja sähkösäätöiset hoitosängyt

Erikoissairaanhoidon apuvälineet

- Vaativammat, erikoisosaamista edellyttävät apuvälineet myönnetään erikoissairaanhoidon kautta, ja niiden saaminen edellyttää lääkäriltä saatu lähetettä.
- Erikoissairaanhoidon tarjoamiin apuvälineisiin kuuluvat muun muassa sähköpyörätuolit.
- Voit lukea lisää apuvälineistä Terveyskylän verkkosivustolta osoitteessa <https://www.terveyskyla.fi/>

Toimi näin

- **Perusapuvälineet**
- Jos apuvälineelle tulee tarvetta, ole yhteydessä oman alueesi apuvälinepalveluun. Voit ottaa yhteyttä puhelimitse tai vierailla apuvälineyksikössä paikan päällä sen aukioloaikoina ilman etukäteisvarausta. Tilanteesi ja apuvälinetarpeesi arvioidaan paikan päällä, minkä jälkeen saat tarvitsemasi välineet lainaan.
- **Yksilölliset apuvälineet**
- Mikäli tarvitset räätälöidyn tai vaativamman apuvälineen (kuten yksilöllisesti sovitettua pyörätuolia tai sähköpyörätuolia ym.), hanki lääkäriltä lausunto toimintakyvystäsi apuvälinearviointia varten.

Esimerkkejä 1/2

- Alla esitettyjä seikkoja olisi hyvä tuoda esiin omassa hakemuksessasi sekä liitteenä olevissa lääkärin- ja muissa lausunnoissa ja selvityksissä **niiltä osin kuin ne sinun kohdallasi pitävät paikkansa.**
- *Minulla on diagnosoitu sairaudet x, y, z.*
- *Sairauksista x, y, z aiheutuu pitkäaikainen ja niin merkittävä toimintakyvyn alenema, että tarvitsen välttämättä tarpeisiini, toimintakykyni rajoitteisiin sekä toimintaympäristööni soveltuvan apuvälineen x.*



Esimerkkejä 2/2



- *Tarvitsen apuvälineen x välttämättä liikunta- ja toimintakyvyn tukemiseksi arjessa, jotta pystyn osallistumaan oman elämäni kannalta keskeisiin asioihin ja suoriutumaan jokapäiväisistä toiminnoista omassa toimintaympäristössäni, kotona ja kodin ulkopuolella.*
- *Apuväline x edistäisi itsenäistä liikunta- ja toimintakykyäni omassa elinympäristössäni ja on minulle välttämätön arjen toimintojen ja liikkumisen mahdollistava apuväline.*

Liikkumisen apuvälineet

- Pyörätuolit:
manuaaliset
kelausavusteiset
sähköpyörätuolit
pyörätuolin lisälaitteet kuten ns. nokkapyörä
- Kävelytelineet, rollaattorit
- Kyynärsauvat, kävelykepit
- Sähkömopot

Arkea keventäviä / helpottavia apuvälineitä

- Erilaiset sänky- ja patja variaatiot
säädettävät sängyt
painehaavapatjat
- Tukityyny
- Suihku- ja työtuolit
- Portatiivit, alusastiat
- Vuodepotilaille mm. hiustenpesua helpottamaan
puhallettava pesuallas
- Tukikahvat
- Kynnysluiskat
- Ruokailun ja ruuanlaiton apuvälineet
purkinavaajat
ruokailuvälineet

Ortoosit, ja pienapuvälineet

Tukemaan ja lisäämään toimintakykyä, vähentämään kipuja ym.

- Erilaiset niveliä ja vartaloa tukevat ortoosit ja tuet
- Ruokailun ja ruuanlaiton apuvälineet
purkinavaajat
ruokailuvälineet ja muut keittiöapuvälineet



Dysautonomia, vaikeasti sairast, älytekniologia, työmuokkaus 1/2

Dysautonomian oireiden lievittämiseen:

- Viilennysalusta tai -liivi, ”jääpipo”
- Erityyppiset akkulämmitteiset vaatteet kuten hanskat, sukat, takit
- Painevaatteet/kompressiovaatteet (POTS)
kompressiosukat, housut, paidat, painehanskat
- Ennen kompressiovaatteen suosittelua kuntoutuja voi kokeilla, pystyykö pitämään esim. urheiluliikkeestä ostettuja muotoilevia tai kompressiolegginsejä vai huononeeko olo/aistiyliherkkyydet.

Dysautonomia, vaikeasti sairaat, älytekniologia, työnmuokkaus

2/2

Vaikeasti sairaat

- Säädetävät tietokonepöydät vuoteeseen
- Niska-, vartalo- ja olkapäätyynyt
- Prismalasisit

Aistikuormituksen vähentäminen

- Kuulosuojaimet, korvatulpat
- Silmämaskit, aurinkolasit



Lisätietoa

- Jos tarvitset lisätietoa apuvälineitä koskien, niin nyt juuri on SMEY:n sivuilla julkaistu hyvää tietoa ja vinkkejä esimerkiksi miten apuvälineitä haetaan.
 - <https://www.smey.fi/tukea-ja-vertaisuutta/palvelut-ja-etuudet/apuvaineet/>
- Apuvälinepalveluiden laatusuositus. Valtakunnalliset lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteet 2026 : Opas apuvälinetyötä tekeville ammattilaisille ja ohjeita asiakkaille.
 - <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9972-5>
- Terveyskylä (kohdasta kuntoutumistalo, tietoa ja tukea)
 - <https://www.terveyskyla.fi/>

Kirjallisuutta



- Komulainen (2021). Krooninen väsymysoireyhtymä (ME/CFS) Hyvä käytäntö -konsensussuositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/hsu00019>
- Apuvälinepalveluiden laatusuositus. Valtakunnalliset lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteet 2026 : Opas apuvälinetyötä tekeville ammattilaisille ja ohjeita asiakkaille. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9972-5>
- Terveyskylä.
<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/tietoa/apuvalineet>
- Invalidiliitto. www.invalidiliitto.fi
- Vammaispalvelujen ohjeet (THL). <https://thl.fi/ohjeita-ammattilaisille/vammaispalvelujen-ohjeet>
- Yhdenvertaisuusvaltuutetun lausunto.
<https://drive.google.com/drive/folders/1GwVRZZyTKovD1o82E3ApA8-lelgacy5>