

POFOORIT

2/2018

www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi/pofoorit

Pohjanmaan
Fysioterapeutit
Facebookissa!



| | |
|----------------------------------|-----|
| Hallitus 2018 | 2 |
| Puheenjohtajan tervehdys | 3 |
| Hallitus esittäytyy | 4-5 |
| Ajatelmia kevään 2018 | |
| koulutuksista | 5-6 |
| Yhteenveto vuosikokouksesta | 7 |
| Tulevat koulutukset | 8 |



Hallitus 2018:



Niina Mäkynen, puheenjohtaja
Mäkikyläntie 56,
61350 Huissi
040 763 4685
niina.makynen@gmail.com



Laura Järvi, jäsen sihteeri
Kiviristintie 14 A 7,
62100 Lapua
040 701 1404
jarvilaura@gmail.com



Anu Seilo,
varapuheenjohtaja
anu.seilo@anvianet.fi



Anna Mansikkamäki,
sihteeri ja opiskelijavastaava
mansikkamaki.anna@gmail.com



Mari Mantere,
koulutusvastaava
mari.mantere@gmail.com



Saija Kämäräinen,
koulutusvastaava
kamarainensaija@gmail.com



Eero Viitikko,
opiskelijavastaava, talousvastaava
eepi89@gmail.com



Riikka Mettomäki,
viestintä- ja tiedotusvastaava
riikka.mettomaki@gmail.com



Henna Paananen,
viestintä- ja tiedotusvastaava
henna.paananen@live.fi



Veli-Pekka Haapala,
yrittäjyhdyshenkilö
postilaatikko@fysioterapiaforte.fi



Marita Ottela,
varajäsen
marita.ottela@netikka.fi



Satu-Maria Pasto,
varajäsen



Marika Nummijoki,
varajäsen
marika.nummijoki@netikka.fi

POFOORIT

2/2018

www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi

Vastaavat päätoimittajat:
Kannen kuva:
Taitto:

Henna Paananen
Anu Seilo
Janne Vuorela

Puheenjohtajan tervehdys

Hyvää alkanutta kesää kaikille! Nyt näin voi todella sanoa. Kulunut kevät on ollut kiireinen ja muutoksentäyteinen. Tässä lehdessä palataan vähän muistelemaan kevään tapahtumia: vuosikokousta ja koulutuksia sekä kannustetaan osallistumaan yhdistystoimintaa innovoivaan ideariiheseen, jossa voi voittaa palkinnoksi liput lokakuulla järjestettäville Fysioterapia&Kuntoutus-päiville!

Keväällä monelle on myös tuonut epävarmuutta niin KELAn kilpailutuksen käynnistyminen kuin myös SOTE -uudistuksen uudet kuviot, jotka osittain menevät eteenpäin ja toisaalta tuntuvat myös junnaavan paikallaan. Välikillä tuntuu, että turnauskestävyys alkaa loppua, eikä jaksakaan enää paneutua uusimpiin suunnitelmiin, kun ne saattavat taas kohta vaihtua uusiin. Kehotan kuitenkin jaksamaan edelleen paneutua, kysellä, sekä myös kyseenalaistaa ja kannustaa kohti parempaa. Perehtymällä, kommentoimalla ja olemalla mukana, voimme yrittää vaikuttaa muutosten suuntiin. Maakuntahallinnosta, valinnanvapaudesta tai koko järjestelmän tulevasta toiminnasta ei vielä tiedetä, mutta muutoksia viedään koko ajan eteenpäin pienissä paloissa ja toiminta kehittyy laajasti ja monelta kannalta. Tärkeää on, ettei muutosten tapahtuessa, laadukas kuntoutus ja tehokas ennaltaehkäisevä toiminta, jää nopeiden säästöjen tai tietämättömyyden vuoksi huomiotta. Liitto sekä meidän alueellinen jäsenyhdistyksemme tekevät töitä näkyvyyden ylläpitämiseksi sekä lisäämiseksi ja pyrkivät aktiivisesti vaikuttamaan fysioterapia-alan vahvistamiseksi nyt ja tulevaisuudessa.

Ihanaa ja idearikasta kesää kaikille
Niina Mäkynen



Hallitus esittäytyy

1. Työpäiväsi kohokohta?
2. Miten nautit kesästä?
3. Jos sinulla olisi supervoima, mikä se olisi?

Anu Seilo

varapuheenjohtaja

1. On ilo, kun asiakas asettaa oman tavoitteen fysioterapiaprosessissa, ymmärtää keinot, millä siihen pääsee ja motivoituu toteuttamaan omaa osuuttaan
2. Toivon mukaan ainakin yhdessä aurinkoisessa festivaalitapahtumassa, mieluusti useammassakin
3. Kyky hallita aikaa



Niina Mäkyänen

puheenjohtaja

1. Konttaava vauva
2. Ulkona nauttien, uimisesta, pelaamisesta ja hyvästä ruuasta.
3. Valonnopeus, ehtisi joka paikkaan ja saisi (vieläkin) enemmän aikaiseksi.



Anna Mansikkamäki

sihteeri, opiskelijavastaava

1. Onnistumisen kokemukset sekä haasteiden selättäminen yhdessä asiakkaan kanssa.
2. Nautin kesällä auringon valosta ja lämmöstä sekä jäätelöhetkestä.
3. Supervoimani olisi kyky lentää. Liihottelisin lintujen lailla ja katselisin maailmaa eri perspektiivistä.



Eero Viitikko

talousvastaava, opiskelijavastaava

1. Onnistumisen elämys
2. Rullahiihtämällä helteessä
3. Olisin Batman



Laura Järvi

jäsen sihteeri

1. Työpäivän kohokohta, kun terapian jälkeen kuntoutujalla on onnistunut olo.
2. Nautin kesästä tällä kertaa töitä tekemällä ;)
3. Jos minulla olisi supervoima, se olisi teleportaatio -taito paikasta toiseen.



Riikka Mettomäki

viestintä- ja tiedotusvastaava

1. Kuntoutujan edistyminen.
2. Perhe, mökki ja luonnon seuraaminen.
3. Positiiviseksi pakottava voima.



Henna Paananen

viestintä- ja tiedotusvastaava

1. Asiakkaan kanssa koetut onnistumisen hetket ja tavoitteiden saavuttaminen.
2. Perheen kanssa pihalla lekotellen, auringosta nauttien ja jäätelöä syöden.
3. Supermuisti, johon tallentuisi kaikki opetellut asiat.



Mari Mantere

koulutusvastaava

1. Ihmisten kohtaaminen ja se kun löytää asiakkaan ongelmaan syyn ja avun
2. Mahdollisimman paljon ulkona luonnossa koirien kanssa tai omalla pihalla pihatöitä tehden. Myös jäätelöä syömällä :D
3. Vaihtoehtoja on ihan liikaa, mutta sanotaan nyt, että teleporttaus.



Saija Kämäräinen

koulutusvastaava

1. Työpäivän kohokohta on yleensä se, kun asiakas oivaltaa, kuinka paljon itse pystyy omaan hyvinvointiinsa vaikuttamaan. Tätä kautta saadaan asiakkaan omaa motivaatiota nostettua, joka edesauttaa aina tulosten saavuttamista.
2. Nautin kesäpäivistä hevosten ja koirien kanssa touhuten, nauttien luonnosta ja jäätelöä syöden.
3. Kyky olla monessa paikassa yhtä aikaa.



Veli-Pekka Haapala

yrittäjäyhdyshenkilö

1. Ihmiset
2. pihalla oleminen ja tekeminen
3. tulevaisuuden ennustaminen



Marika Nummijoki

varajäsen

1. Työpäiväni kohokohta on onnistumiset asiakkaiden kanssa.
2. Kesällä suunnitelmassa nauttia auringosta, perheen kanssa touhuamisesta ja luultavasti vaellus toteutetaan Kolin maisemissa.
3. Väsymättömyys!



Marita Ottela

varajäsen

1. Työpäiväni kohokohta on aina positiivinen palaute asiakkailta sekä yhtälailla rinnastettavissa vastuuntuntoisiin , oma-aloitteisiin,osaaviin työntekijöihini. Kiitos.
2. Ihana kesä - toivottavasti aikaa lapsenlapselle ja mökillä puuhasteluun
3. Supervoimani liittyisi jollain tapaa parantamiseen / vastustuskykyyn - puuttumatta normaaliin ikääntymiseen yms.



Satu-Maria Pasto

varajäsen

1. Työpäiväni kohokohta on iloiset pienet asiakkaat, joiden parissa voin haastaa itseäni kehittymään ammatissani.
2. Nautin kesästä luonnossa seikkaillen, mato-ongella istuen ja hevosten kanssa puuhaillen.
3. Supervoimani olisi taitava kielipää, jonka avulla voisin matkustaa maailman ympäri ja tavata uusia ihmisiä eri puolella maailmaa.



Ajatelmia kevään 2018 koulutuksista

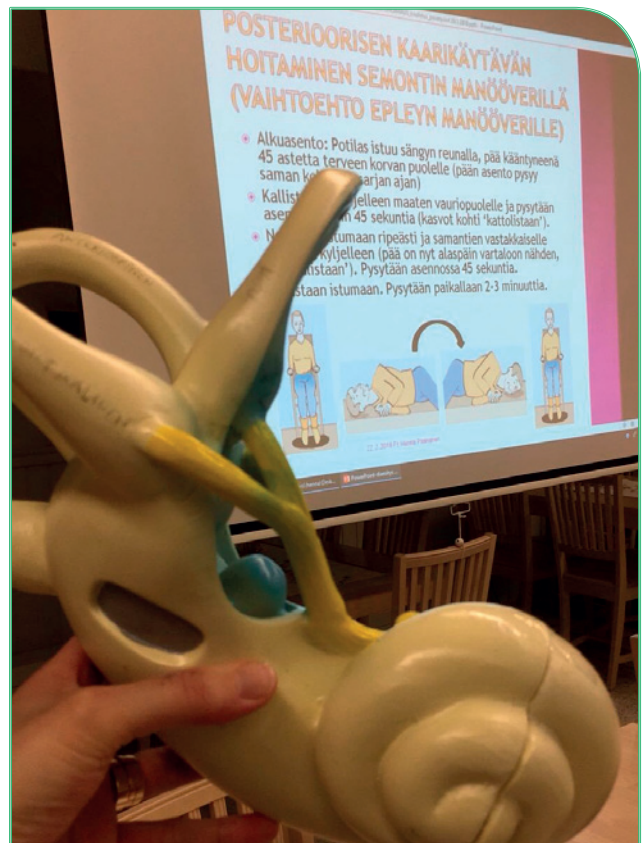
HYVÄNLAATUINEN ASENTOHUIMAUS KOULUTUS 28.3.2018

Viikolla järjestettyjä lyhyempia koulutuksia on kysely järjestettäväksi. Asentohuimaukoulutusta lupautui pitämään hallituksesta Henna Paananen, jolla on pitkä käytännön kokemus ja monia vuosien aikana käytyjä koulutuksia asentohuimaukseen liittyen. Osallistujia Seinäjoelle Toimintojen talolle kerääntyi huikeat 28 henkilöä ympäri Pohjanmaata.

Ilta kului nopeasti. Aluksi käytiin läpi teoriaa ja käytännössä testasimme testaamista ja hoitoja kollegoille. Kotiin lähtikin joukko päättäväisiä fysioterapeutteja, joista moni tulevien päivien aikana testasikin, jos ei asiakkaita, niin varmasti ainakin jonkun lähipiiristä.

Kiitokset Hennalle mukaansatempaavasta koulutuksesta ja tuhdistä oppimismateriaalipinkasta!

Anu Seilo, Vpj



FASCIA ja ALARAAJAKOULUTUS 23-24.3.2018

Tuulia Luomala ja Mika Pihlman part II

Viime keväänä perehdyimme kokonaisuuteen fascia ja selkä ja tänä vuonna siirryimme kohti alaraajoja. Koulutus järjestettiin viime vuoden tapaan Easy Fitin tiloissa Seinäjoella. Osallistujia mukaan mahtui 34 ja tälläkin kertaa koulutuspaikat täyttyivät nopeaan tahtiin. Koulutuskokonaisuus oli mukavasti rakentunut, eikä aikaisempi tieto tai kokemus fasciamaailmasta ollut pakollista. Uutta näkökulmaa koulutus tarjosi kuitenkin asiaa jo hallitsevillekin. Poimimme koulutuksesta kaikki itsellemme sopivimmat palat. Eletty elämä määrittää sen mitä kukin koki tärkeäksi oppia.

Eletty elämä näkyy myös fyysisesti meissä. Onko kollageenimme muokkautuneet sohvalta makaavaan asentoon vai onko niitä monipuolisesti harjoitettu. Onnekkemme (ja asiakkaan onneksi) koskaan ei ole liian myöhäistä. Kollageeni muokkautuu ja mikäli aktiivisesti lähdemme liikkeelle, kollageenin uusiutumista ja korjaantumista tapahtuu. Jatkuvuus on kuitenkin tärkeää ja mieleen jäikin

Mika Pihlmanin lause ”Kaikki dietit ovat huonoja kun ne lopetetaan, sama pätee harjoitteluun”. Perehdyimme kollageenin lisäksi myös mm. kenkien historiaan ja tarkoitukseen, mietimme, onko kantakalvo todella aina tulehtunut, miksi ne pakarat ovat niin tärkeitä ja onko meidän kaikkien mahdollista päästä kyykkyyyn etc. Tärkeitä asioita, joita kukin voi omaan työhön soveltaa parhaaksi katsomallaan tavalla.

Palaute koulutuksen jälkeen oli positiivista. Fysioterapian ajankohtainen aihe ja pidetyt kouluttajat ovat toimiva yhdistelmä. Tarvetta vastaavalle koulukselle näyttää olevan jatkossakin. Ja kyllä, jatkokoulutusta fascian osalta on suunniteltu, tarkemmasta ajankohdasta ilmoitellaan myöhemmin Pofoooreissa. Muistakaa siis Pofoorien ilmes-tyessä tarkistella heti koulutukset, niin mahdollisuutesi mahtua mukaan paranevat.

Anu Seilo, Vpj



Yhteenveto vuosikokouksesta 9.3.2018



Yhdistyksen vuosikokous järjestettiin maaliskuun 9. Seinäjoella, Toimintojen talolla, jonne tarjoilut järjestyi Valkoisesta puusta. Kokoukseen osallistui 16 jäsentä. Kokouksen sääntömääräisten asioiden käsittelyn lisäksi, kokouksessa hyväksyttiin uudet yhdistyksen säännöt ja

valittiin uusiksi yhdistyksen edustajiksi edustajistoon Anu Seilo sekä Niina Mäkynen, varajäseniksi Veli-Pekka Haapala ja Marika Nummijoki. Lisäksi Maijaliisa Halonen esitteli työnohjaajan, coachin ja fasilitaattorin työnkuvaa. Kuvassa Maijaliisan ohjauksessa syntyneitä mielten tuotoksia, piirrettyinä silmät kiinni, vasemmalla ja oikealla kädellä, omavalintaisilla houkuttavilla väreillä.

TULEVAT KOULUTUKSET



Haluaisitko osallistua ilmaiseksi Fysioterapia & Kuntoutus 2018 -koulutuspäiville?

Kirjoita hallitukselle ideoita ja ajatuksiasi yhdistyksemme toiminnan kehittämiseksi. Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan yksi ilmainen osallistuminen Fysioterapia – kongressiin Helsinkiin 3.-4.10.2018 (2 päivän lipun arvo 355 e).

Vastaukset tulee toimittaa Niina Mäkyselle 28.6.2018 mennessä osoitteeseen: niina.makynen@gmail.com

SYKSYLLÄ 2018

Juhani Taivelan koulutus tulossa 13-14.9. **Aiheena hypertrofis-terapeuttinen voimaharjoittelu.**

Juhani on OMT-terapeutti sekä Suomen Fitnessurheilu Ry:n biomekaniikan kouluttaja ja opettaa myös NHA:n pt koulutuksessa biomekaniikkaa.