

POFOORIT

Syksy•2015

www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi/pofoorit

Pohjanmaan
Fysioterapeutit
Facebookissa!



Hallitus 2015 2

Terveiset maailmanjärjestön
kongressista 3

Congress 2015 Singapore 4-5

Tasapainolevy 6-7

Haastattelu:
Työssä fysioterapian
yrittäjänä 8-9

Opinnäytetyöt 10-11

Koulutuskalenteri 12-13



Hallitus 2015:



Tarja Svahn, puheenjohtaja
Sahrankatu 2 A
60320 Seinäjoki
tarja.svahn@seamk.fi
p. 040-5850154



Miia Hietaniemi, jäsensihteeri
Tupasvilla 8 B
60150 Seinäjoki
miia.hietaniemi@gmail.com
040-739 1362



Veli-Pekka Haapala,
varapuheenjohtaja
ja sihteeri



Mari Mantere,
koulutusvastaava



Marika Kääriäinen,
sihteeri ja opiskelijavastaava



Hanne Ylipelkonen,
viestintä- ja tiedotusvastaava



Tiina Isomäki,
talousvastaava



Saija Kämäräinen,
viestintä- ja tiedotusvastaava



Henna Paananen,
viestintä- ja
tiedotusvastaava



Heidi Nummela,
viestintä- ja tiedotusvastaava



Marita Ottela,
yrittäjäyhdyshenkilö

Katri Kotala,
varajäsen



Eero Vitikko,
sihteeri ja opiskelijavastaava

POFOORIT

Syksy•2015

www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi



Vastaava päätoimittaja: Hanne Ylipelkonen
Kannen kuva: Timo Svahn
Taitto: www.iso-m.com

Terveiset maailmanjärjestön kongressista

– suomalaista fysioterapian tutkimusta arvostetaan maailmalla

Fysioterapian maailmanjärjestön (WCPT) kongressi pidettiin Singaporessa keväällä 2015. Päätimme kollegani kanssa, että nyt jos koskaan maailmankongressi on koettava ja täytyy todeta, että matka oli elämys. Singapore on kaupunkivaltio Kaakkois-Aasiassa, joka sijaitsee 137 kilometriä päiväntasaajalta pohjoiseen. Singapore on omituisen puhdas ja tehokas kaupunki. Valtiovalta pitää yllä tehokasta järjestystä ja esimerkiksi purukumin syöminen on maassa kielletty. Muistutuksia hyvistä elämäntavoista ja sääntöjen noudattamisesta näkyy kaikkialla, myös metrolippujen myyntikassoilla. Huolimatta siitä, että törmäät epäkohtiin, et voi hermostua, sillä poliisi vahti sinua ja puuttuu asiaan, mikäli hyvät käytöstavat unohdetaan. Kolikon kääntöpuolena voidaan todeta, että Singapore on yksi maailman turvallisimmista kaupungeista.

Kongressikeskus oli hulpea ja koolla oli fysioterapeuteja lähes kaikista maailman kolkista. Pukukirjo ja värien loisto oli jo kokemus sinänsä. Tällaisessa yhteydessä ei voi enää puhua fysioterapeuttien stereotyyppisestä kuvasta? Kongressin ohjelmatarjonta oli runsas ja suomalainen tutkimus oli hyvin edustettuna. Suomalaista tutkimusta arvostetaan maailmalla. Useassa sessiossa saatiin todeta, että fysioterapiaa kehitetään maassamme hyvään suuntaan. Joillain alueilla olemme suorastaan edellä kävijöitä. Tutustu kongressin kuva-kollaasiin lehden tuonnempana lehdessä.

Syksy tuo tullessaan yleisöluennon ja muita tapahtumia, joihin olet lämpimästi tervetullut. Kansainvälistä fysioterapiapäivää (8.9.) vietämme ”Katkaista kipukierre”- yleisöluennolla Seinäjoen Areenassa. Tule mukaan ja ota mukaasi kuulijoita, jotka voisivat hyöttyä fysioterapeuttien suoravastaanottoinnasta. Tapahtuman avulla haluamme nostaa esiin fysioterapeuttien osaamista ja suoravastaanottoinnon mahdollisuuksia katkaista kipukierre ennen sen kroonistumista.

Fysioterapia-kongressi järjestetään lokakuun alkupuolella. Toivomme, että kongressiin osallistuisi paljon innokkaita fysioterapeuteja. Jotta mahdollisimman moni voisi lähteä mukaan, tarjoamme oman kortemme kehoon jär-



jestämällä jäsenillemme ilmaisen bussikyydin kongressiin. Huomioi lehdessä julistettava kilpailu, johon osallistumalla voit voittaa ilmaisen osallistumismaksun kongressiin. Tätä mahdollisuutta ei kannata jättää käyttämättä.

Lokakuussa teemme tehdasvierailun Lymed- tuotteita markkinoivaan firmaan Tampereelle. Samalla reissulla poikkeamme Ikeassa. Lue lisää koulutukset ja tapahtumat kohdasta. Muihin koulutusaiheisiin voit tutustua koulutuskalenterissamme.

Toivotetaan siis syksy saapuvaksi ja tehdään siitä aktiivinen ja innovatiivinen!

**Reipasta syksyä toivotellen,
Tarja**



Kongressin avajaiset, lohikäärmeitä ja väriloistoa



Teehetki luentojen lomassa



Kongressissa voit tavata kurssikavereitasi, tässä Oululaisia kollegoita.

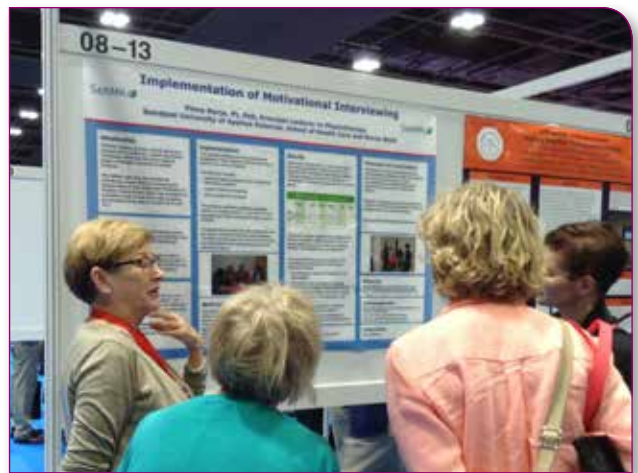


Kongressitunnelmissa Merja Finne ja Tarja Svahn.

Congress 2015 Singapore • Congress 2015 Singapore • Congress 2015 Singapore • Congress 2015 Singapore • Congress 2015 Singapore



Posteresityksiä, kuvassa Hilikka Korpi



Posteresityksiä, kuvassa Merja Finne



Kulttuurit kohtaavat



Kaupunkikuvaa ja yksi paikan hienoimmista hotelleista, Marina Bay Sands



Matkalla Sentosan saarelle



Sentosa - saaren kuuluisa Merlion

Tasapainolevy (HUR Labs iBalance) tasapainon testauksen apuvälineenä

Timo Rauhala, Ft (AMK)

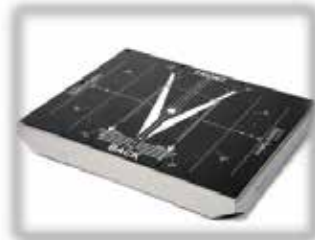
Tasapainon ylläpitäminen on keskushermoston, hermo-lihasjärjestelmän, tuki- ja liikuntaelimestön, sekä aistien yhteistoimintaa. Tasapaino voidaan määritellä esimerkiksi ”kykynä kontrolloida kehon asentoa/massaa/painopistettä tukipinnan suhteen lihasvoiman ja saapuvan sensorisen informaation avulla”. Tasapainon ylläpitämiseen vaikuttaa myös ympäristö, tukipinta sekä havainnointi. Hyvä tasapaino on oleellista päivittäisten toimintojen sekä liikkumisen mahdollistamiseksi, sekä kaatumisten välttämiseksi.

Ihminen käyttää tasapainon korjaamiseen niin sanottuja tasapainostrategioita. Näitä ovat lonkkastrategia, nilkkastrategia, askelstrategia sekä painopisteen muutos-strategia. Näillä strategioilla korjataan pääosin eteen-taakse-suuntaisia liikkeitä siten, että aktivoituminen tapahtuu proksimaalisesta distaaliseseen suuntaan. Tämä tarkoittaa sitä, että pienen huojunnan korjaaminen on mahdollista pelkästään lonkan alueen lihaksia käyttämällä, kun taas suurempaa huojuntaa korjataan nilkoilla tai mikäli se ei riitä, niin muuttamalla painopistettä tai ottamalla askel.

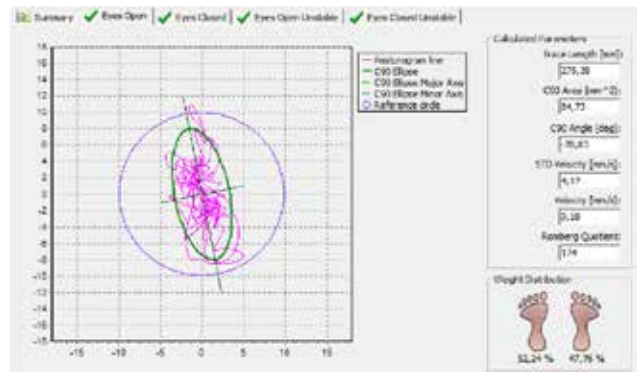
Ikääntyminen ja erilaiset patologiset sairaustilat voivat vaikuttaa tasapainoon sitä heikentävästi. Tasapainoa heikentäviä sairauksia voivat olla esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöt, epilepsia ja rytmihäiriöt. Myös erilaiset lääkkeet voivat vaikuttaa epäedullisesti tasapainoon. Ikääntymisen myötä aistitoimintojen ja proprioseptiikan heikentyminen lisäävät kaatumisvaaraa ja lisäävät näkökyvyn merkitystä tasapainon hallinnassa. Myös heikentynyt alaraajojen lihasvoima alentaa tasapainon säätelykykyä.

Tasapainoa voidaan testata uusien menetelmien ansiosta eri tavoin. Yksi tasapainotestilaitte on HUR Labsin valmistama iBalance tasapainolevy, joka kytketään tietokoneohjelmaan, jonka avulla saadaan tietoa testattavan henkilön tasapainosta. Tietokoneen avulla voidaan valita erilaisia testiprotokollia riippuen testattavan kunnosta ja tasapainoon liittyvistä ongelmista. Tasapainolevyssä (kuva 1) olevat sensorit rekisteröivät jalkojen kautta vartalon liikkeitä paineakeskipisteen, sekä X- ja Y-koordinaattien avulla. Testaaminen suoritetaan rauhallisessa tilassa, jossa testattavan näkökentässä ei ole mitään liikkuvaa, kuten tietokoneen näyttöä tms. Testattavan edessä tulee olla vähintään 1,5 metriä tyhjää tilaan, jonka jälkeen mieluiten tyhjää seinäpintaa. Tasapainolevyn tulee olla tasaisella alustalla ja testaaja asettuu testattavan taakse, jolloin hän pystyy estämään mahdollisen kaatumisen. Testaus suoritetaan testattavan seistessä ilman kenkiä, jalat levyyn merkityillä paikoilla ”Morton-asentoon” asetettuina. Testattava seisoo tasapainolevyllä kädet vartalonmyötäisesti, katse eteenpäin. Tietokoneelta valitaan testattavan kuntoon ja oireisiin sopiva testiprotokolla. Testausta suorittava henkilö ohjeistaa testattavaa suullisesti testauksen etenemisestä.

Tasapainotestauksessa saadaan erilaista tietoa tasapainoon liittyen, riippuen kulloinkin valitusta protokollasta. Eri protokollissa testausta tehdään testattavan ollessa silmät kiinni ja silmät auki. Alustan ollessa pehmeä, voidaan tasapainoa entisestään häiritä ottamalla mukaan pään liikkeitä, tai vaikka testaajan aiheuttama



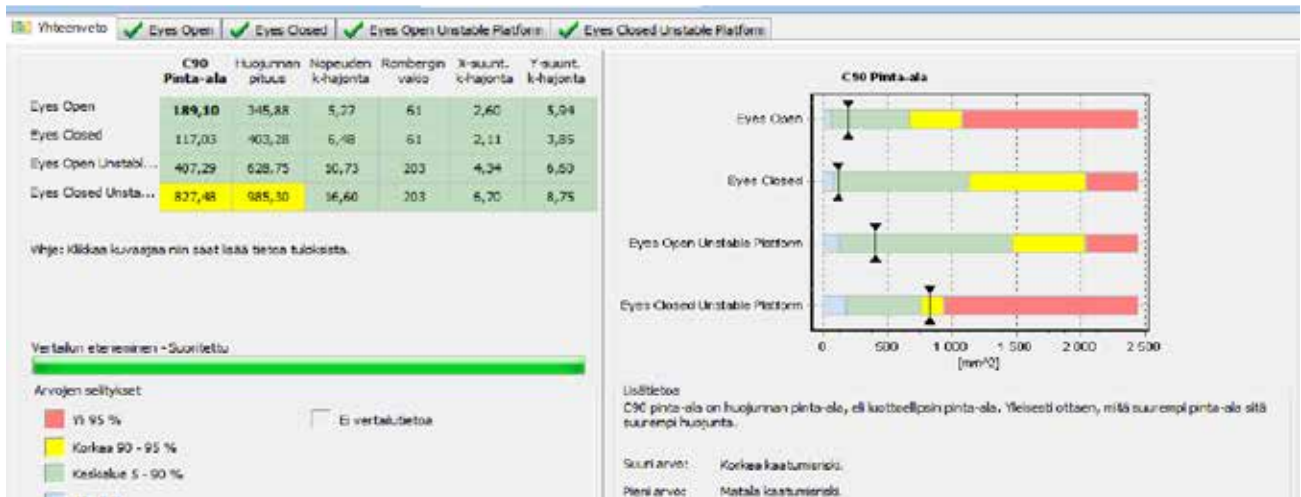
Tasapainolevy



Kuva 2. Posturogrammi

pieni huojutus. Laite piirtää testauksen aikana posturogrammia (kuva 2), jonka perusteella saadaan tietoa huojunnan pinta-alasta, huojunnan pituudesta, huojunnan nopeuden keskihajonnasta, sivuttaissuuntaisen huojunnan keskihajonnasta, edestakasuuntaisen huojunnan keskihajonnasta sekä Rombergin vakiosta. Lisäksi laite näyttää puolieron testattavan painon jakautumisesta jalkapohjille.

Huojunnan pinta-ala kertoo testattavan kaatumisriskistä; mitä pienemmällä pinta-alalla huojuntaa tapahtuu, sitä parempi tasapaino ja sitä myötä pienempi kaatumisriski. Huojunnan pinta-alan avulla voidaan määrittää myös Rombergin vakio vertailemalla pinta-alaa silmät auki ja silmät kiinni testatessa. Mikäli Rombergin vakio on yli 300, tulos voi viitata siihen, että näköaistia käytetään normaalia enemmän tasapainon ylläpitämisessä. Huojunnan pituus kertoo paineakeskipisteen (COP) liikkuman matkan testin aikana. Huojunnan nopeuden keskihajonta kertoo testattavan kyvyistä hallita huojuntaa ja korjata tasapainoa testin aikana. Pieni arvo viittaa hitaaseen huojuntaan eli testattavan hyvään kykyyn hallita huojuntaa ja suuri arvo päinvastoin.



Kuva 3. Tulokset ja viitearvot

Tasapainon säätelyn häiriöissä huojunnan nopea korjaaminen lisääntyy ja esimerkiksi joissain neurologisissa ongelmassa voi ilmetä paljon nopeaa pientä huojuntaa. Sivuttaissuuntaisen ja edestakassuuntaisen huojunnan keskihajonta kertovat huojunnan määräästä X- ja Y-akselien suuntaisesti. X-suuntaisen eli sivuttaissuuntaisen huojunnan arviointi on tärkeää kaatumisriskiä arvioitaessa, koska heikentynyt tasapainon säätely muuttaa huojunnan suuntaa eteen-taaksesuuntaisesta sivuttaissuuntaiseen. Yli 10 millimetrin arvo testissä voi lisätä kaatumisriskiä jopa kolminkertaiseksi. Eteen-taaksesuuntaisen huojunta on huojunnan niin sanottu normaali suunta.

Omiin kokemuksiini pohjautuen, voin kertoa, että tasapainotestauslaite on helppokäyttöinen ja kätevä apuväline tasapainon arvioinnissa. Tulosten tulkinta voi aluksi olla hankalaa, mutta ohjeistusta seuraamalla tuloksista oppii löytämään keskeisimmät tiedot ja vähitellen testaustuloksia voidaan hyödyntää fysioterapian tavoitteiden suunnittelussa.

Tasapainolevyä voidaan hyödyntää myös itse tasapainoharjoittelussa. Ohjelman avulla voidaan valita erilaisia harjoitteita kuten tennis, labyrintti tai takaa-ajo, joissa hyödynnetään näköaistin kautta tulevaa palautetta harjoittelun aikana. Tasapainoharjoittelulla on tutkimusten mukaan tilastollisesti merkittävä kaatumisilta suojaava vaikutus iäkkäämpien henkilöiden keskuudessa ja etenkin näköaistin kautta saatavan palautteen avulla tehdyllä harjoittelulla on kaatumisriskiä pienentäviä vaikutuksia.

Lähteet:

Honkanen ym. 2008: <http://www.kotitapaturma.fi/wp-content/uploads/2011/06/lkaihmisten-kaatumistapaturmat-ja-niiden-ehkaisy.pdf>

HURLabs. Mia Kaukonen 2015. Tasapainoesitys.

HURLabs. Testitulosten tulkintaa 2015.

Kari Kauranen 2011, Motoriikan säätely ja motoriikan oppiminen.

Sihvonen ym. 2004: http://www.researchgate.net/profile/Sara_Taskinen/publication/8237850_Fall_incidence_in_frail_older_women_after_individualized_visual_feedback-based_balance_training/links/09e41508043ea84f09000000.pdf

TUIJA PELTONIEMI

fysioterapeutti, ammatinharjoittaja,
Fysioterapia-Fysioterapi Tuija Peltoniemi, Vaasa



1. Kerro työhistoriastasi fysioterapeuttina (valm.vuosi, lisäkoulutuksia, työkokemus, yrittäjyyteen päätyminen, henkilökunnan rakenne, ym.)

Fysioterapeutin työt aloitin vuonna 1981 OYKS:ssa neurologisella osastolla. Seuraava työpaikka oli K-PKS ja sieltä sitten hoidon porrastusta noudattaen siirryin Ylivieskaan terveyskeskustyöhön. Ylivieskan aikaan suoritin erikoistumisopinnot junnalla päivittäin Oulussa kulkien ja tutkimon sain valmiiksi keväällä -89. Loppuvuodesta -94 olikin sitten edessä muutto Vaasaan, josta sain työpaikan terveyskeskuksesta. Tasaiseen tahtiin paikkakuntia vaihtaen julkisen puolen työkokemusta minulle kertyi kaiken kaikkiaan yli 20 vuotta. Ajatus ammatinharjoittajaksi siirtymisestä heräsi Vaasassa, kun huomasin kuinka vaikea Vaasassa oli löytää neurologiselle asiakkaille jatkokuntoutuspaikkaa. Pohdin saisin-ko työllistettyä itseni neurologisen puolen fysioterapiaa tarjoavana ammatinharjoittajana. Lopulta päätin kokeilla saisin-ko Kelan kanssa sopimuksen vaikeavammaisten fysioterapian palvelujentuottajana. Sopimus tulikin voimaan vuoden 2002 alusta alkaen. 14. vuosi on nyt menossa yrittäjänä ja hyvin olen työllistynyt näiden vuosien aikana. Koulutuksiin olen osallistunut säännöllisesti. Isoimmat koulutuskokonaisuudet ovat olleet Bobathin peruskurssi (-90), ikääntyvien fysioterapian erikoiskoulutus (-98), terapeutin harjoittelu (-05) sekä fysi ry:n neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus (-10). Lisäksi näihin työvuosiin mahtuu niin paljon muutaman päivän mittaisia koulutuksia, että niitä en jaksa luetella.

2. Miten hoidat ajanvarauksen (nettiajanvaraus, sähköinen ajanvaraus, ym.), kokemuksia?

Ajanvarauksen hoidan vanhanaikaiseen tapaan puhelimitse. Asiakassuhteet ovat Kelan asiakkaiden kohdalla niin pitkiä, että uusia asiakkaita voin ottaa vain harkitusti. Niinpä nettiajanvaraukselle ei ole tarvetta.

3. Mitä ajattelet fysioterapian kirjaamisesta? Konkreettinen hyöty?

Kirjaaminen on minulle työlästä, olen hidas kirjoittaja ja mieluummin tekisin vain "oikeita" töitä. Vaatimukset kirjaamispuolella ovat kuitenkin lisääntyneet koko ajan, ja välillä tuntuu hölmöltä laatia vaadittuja

suunnitelmia itseä varten. Toki kirjaamalla asiat tulee tarkemmin mietityksi ja samalla ne jäsentyvät paremmin.

Pitkään mietin asiakashallintaohjelman hankintaa, mutta lopulta päätin ostaa Diarium-ohjelman käyttööni. Hyvä oli kun sen tein. Kirjaaminen on nyt helpompaa, samoin laskutus ja tilastoinnitkin sujuvat nopeammin. Toki siihenkin meni aikaa, ennen kuin ohjelman sai opeteltua.

4. Kanta-arkisto, liitytkö? Missä mennään ajoituksen kanssa?

Diariumin käyttäjänä kanta-arkistoon liittyminen tulee ilmeisesti vielä omallekin kohdalle, mutta en aio kiirehtiä asiassa. Jään vielä seuraamaan tilanteen etene- mistä. Kansalaisten kannalta kanta-arkisto on hyvä palvelu, mutta kyllä siihen liittymisen taas lisää yrittäjän työpäivän pituutta ja niistä tunteista kun ei voi laskuttaa ketään. Menee lähinnä hyvän harrastuksen piikkiin.

5. Teetkö yhteistyötä muiden fysioterapia-yrittäjien / ammattiryhmien kanssa?

Asiakaskuntani koostuu henkilöistä, jotka usein tarvitsevat avustajia/ohjaajia selviytyäkseen arjen askareistaan. Yhteistyön tekeminen painottuikin pääasiassa tähän avustajien ryhmään. Välillä ohjaan asiakkaita muiden fysioterapeuttien vastaanotolle.

6. Millainen on fysioterapiayrittäjän työpäivä (plussat ja miinukset)?

Yrittäjä ja varsinkin tällainen yksin yrittäjä voi itse päättää, miten työviikkonsa rakentaa. Mitä hankintoja tekee ja mihin koulutuksiin osallistuu jne. Miinuspuolelta löytyy sitten se, että kaiken joutuu myös itse maksamaan.

Työviikkoon täytyy sisältyä runsaasti asiakastyötä, koska se on ainoa mistä saa tuloja. Asiakastyön lisäksi kuitenkin on välttämätöntä aikaa asiakastietojen kirjaamiselle, laskutukselle, laskujen maksamiselle. Kirjanpitäjää varten pitää tosittaita järjestyksessä ja toimitilatkin pitää välillä siivota. Sitten tulee näitä uusia vaatimuksia tasaiseen tahtiin, kuten esim. kanta-arkistoa ja omavalvontasuunnitelman laatimista.

7. Miten huolehdit omasta jaksamisestasi?

Ajatusten nollaus työasioista onnistuu parhaiten lastenlasten kanssa touhuttaessa ja mökillä puuhastellessa. Jotain liikuntaan

liittyvää yritän harrastaa säännöllisen epä-säännöllisesti.

Työviikon rakenteeseen olen tehnyt ison muutoksen. Nyt kun asun Seinäjoella ja asiakkaat ovat Vaasassa. Päätin ottaa etätyöpäivän käyttöön, eli teen keskiviikkoisin Seinäjoella kaikkea sitä muuta työtä, missä asiakkaan ei tarvitse olla läsnä. Muina arkipäivinä keskityn asiakastyöhön. Tämä päätös on tuntunut todella hyvältä. Helpottaa oloa, kun tietää milloin minulla on aikaa hoitaa asioita.

8. Oletko mukana monessa (yhdistykset, järjestöt, ym.)?

Nykyään en ole aktiivisena jäsenenä mukana juuri missään, varsinkin jos taloyhtiön hallituksen puheenjohtajuutta ei laske- ta mukaan. Nuorempana kyllä löysin itseni milloin mistäkin yhdistyksestä. Nykyään olen vain enimmäkseen yrittänyt aktiivise- na jäsenenä osallistua tilaisuuksiin, kun sel- laisia on järjestetty.

9. Kerro jokin työtilanne, joka toi sinulle hyvän mielen / onnistumisen tunteen viimeksi?

Viimeksi onnistumisen tunteen koin, kun pystyin kinesioiteippauksen avulla helpot- tamaan asiakkaan olkapään löysyydestä johtuvaa yläraajaan säteilevää hermokipua.

10. Mitä yrittäjänä odotat Suomen Fysio- terapia ry:ltä/Pohjanmaan fysioterapeutit ry:ltä?

Liitolta ja yhdistykseltä toivon saavani in- formaatiota ajankohtaisista asioista, sillä yksin työskennellessä jää helposti ulko- puoliseksi muutoksen tuulista. Täällä yh- distyksen alueella järjestetyt koulutukset ja jäsenillat ovat myös hyviä, sillä niihin on helpompi löytää aikaa ja kulut pysyvät ma- talampana.

11. Terveisesi muille Pohjanmaan fysio- terapiayrittäjille

Lähetäisin sellaiset terveiset, että ko- keilkaa tekin vakioajan varaamista ka- lenteriin. Silloin on rauhallisemmalla mielellä, kun tietää jo kalenteriin kat- somatta, milloin voi keskittyä asiakas- työn ulkopuolella olevien asioiden hoi- tamiseen.

JUHA PANNULA

fysioterapeutti ja toimitusjohtaja,
OMT-fysioterapia Saukko Oy, Seinäjoki



1. Kerro työhistoriastasi fysioterapeuttina (valm.vuosi, lisäkoulutuksia, työkokemus, yrittäjyyteen päätyminen, henkilökunnan rakenne, ym.)

Olen valmistunut fysioterapeutiksi Seinäjoen ammattikorkeakoulusta jouluna 2003. Lyhyitä lisäkoulutuksia olen käynyt valmistumisen jälkeen pääasiassa Tules-puolelle. Lisäksi olen käynyt OMT-koulutuksen vuosina 2010-2013. Tähänastisen työuran olen tehnyt OMT-Fysioterapia Saukko Oy:n palveluksessa, ensin työsuhteessa 2003-2009, itsenäisenä ammatinharjoittajana 2010-2013 ja yrittäjänä vuodesta 2013 eteenpäin.

Yrittäjyys on sinällään aina kiinnostanut ja tilaisuuden tullessa kohdalle päätimme yhdessä vaimoni Armin kanssa aika nopeasti tarttua siihen. Yrityksessämme työskentelee tällä hetkellä 13 henkilöä, joista työsuhteisia on itseni lisäksi 5 ja 7 työskentelee ammatinharjoittajina.

2. Miten hoidat ajanvarauksen (nettiajanvaraus, sähköinen ajanvaraus, ym.), kokeumuksia?

Ajanvarauksessa meillä on käytössä Acuten sähköinen kalenteri, jossa lisämahdollisuutena myös nettiajanvaraus. Olemme käyttäneet sähköistä kalenteria noin puolitoista vuotta ja nettiajanvarausta vajaan vuoden.

Sähköinen kalenteri vaati luonnollisesti alkuun opettelua, mutta sen jälkeen palautte työyhteisössä on ollut positiivista. Kalenteri toki vaati perehtymistä ja järjestelmä on mielestäni hieman monimutkaisesti rakennettu. Kalenteri toimii selainpohjaisena ja serveri sijaitsee Tampereella. Tämä vaatii erityistä toimivuutta nettiyhteyksiltä, ettei tule katkoksia. Nettiajanvaraus ei ole mielestäni noussut niin isoksi kanavaksi kuin aluksi arvelin. Toki on nykypäivää, että ajan voi varata netin kautta ja erityisesti uusia asiakkaita siltä tulee.

3. Mitä ajattelet fysioterapian kirjaamisesta? Konkreettinen hyöty?

Kirjaaminen ja fysioterapian dokumentointi perustuu lakiin ja on sen vuoksi välttämätöntä. Hyvä kirjaaminen on yksi hyvän fysioterapian osa. On kuitenkin hyvä huomata, että hyvä kirjaaminen ja hyvä fysioterapia eivät ole synonyymeja vaan kirjaaminen on tukitoimi fysioterapiatapahtumassa. Ajoittain tuntuu, että painotetaan

kirjaamisen tärkeyttä ja se nousee jopa hyvän hoitotapahtuman ohi. Fysioterapian seurannan kannalta on kirjaaminen tärkeää.

Asiakkaan, mutta myös fysioterapeutin oikeusturvan kannalta on äärimmäisen tärkeää kirjata lähtötilannetta ja muutoksia, joita tulee hoitotakson aikana. Meidän perheessä on valitettavasti omakohtaista kokemusta, mitä pahimmassa tapauksessa heikko terveydenhuollon kirjaaminen saa aikaan asiakkaan oikeusturvan kannalta vaikkapa vakuutusyhtiön suuntaan.

4. Kanta-arkisto, liitytkö? Missä mennään ajoituksen kanssa?

Tässäkin laki vaatii, että sähköistä järjestelmää käyttävien tulee liittyä eikä siltä voi ymmärtääkseni välttyä. Olemme siis liittyneissä Kantaan, mutta asia vaatii vielä työtä. Olemme toki hyvässä vaiheessa, järjestelmä täyttää lain vaatimukset ja on yhteensopiva, omavalvontasuunnitelma on tehty eikä sen pohjalta noussut erityistä esiin.

5. Teetkö yhteistyötä muiden fysioterapia-yrittäjien / ammattiryhmien kanssa?

Yrityksessämme työskentelee ammatinharjoittajia, jotka ovat itsenäisiä yrittäjiä ja luonnollisesti heidän kanssaan teemme tiivistä yhteistyötä. Myös Ilmajoella olemme kokoontuneet muiden fysioterapiayrittäjien kanssa muutaman kerran ja yhdessä saaneet ääntämme kuuluviin mm. terveyskeskukseen lääkärin suuntaan. Tätä suosittelen muillekin paikkakunnille, sillä vaikka fysioterapiayrittäjinä toimimme paikallisesti kilpailijoina, on myös paljon yhteisiä intressejä.

6. Millainen on fysioterapiayrittäjän työpäivä (plussat ja miinukset)?

Työpäivä alkaa usein kahdeksalta, jolloin otan ensimmäisen asiakkaan. Pääsääntöisesti päivä kuluu potilastyössä, mutta viimeisen vuoden aikana olen varannut selkeästi enemmän kalenteriin aikaa myös yrityksen juoksevien asioiden hoitamiseen. Viimeinen potilas lähtee yleensä 16.30-17.30, joten sen jälkeen aikaa vielä kuluu potilaskirjauksiin tai laskujen maksuun.

7. Miten huolehdit omasta jaksamisestasi?

Täytyy myöntää, että omaan jaksamiseen ei ole aikaisemmin hirmuisesti tullut pa-

nostettua. Viime vuoden puolella sain hyvän vinkin kollegalta, että olen tietoisesti varannut aikaa kalenteriin asioiden hoitamiseen. Tällöin edes viikonloppuihin jää aikaa itselle ja perheelle. Omalla ajalla tulee lenkkeilyä ja juostua pallojen perässä lähinnä salibandyn muodossa.

8. Oletko mukana monessa (yhdistykset, järjestöt, ym.)?

Ajankäytöllisesti ei ole ollut juurikaan mahdollista toimia yhdistyksissä tai järjestöissä. Lasten harrastusten osalta tulee seurattua jalkapalloseurojen toimintaa ulkokehällä, passiivisen vanhemman roolissa.

9. Kerro jokin työtilanne, joka toi sinulle hyvän mielen / onnistumisen tunteen viimeksi?

OMT-fysioterapeutilta tässä vaiheessa odotetaan luonnollisesti sankaritarinaa asiakkaasta, joka tuotiin kantamalla sisään ja manipulatiivisten toimenpiteiden jälkeen lähti juoksemalla ulos!

Kerron kuitenkin asiakkaasta, joka tuli normaalin Tules-vaivan vuoksi hoitoon. Parin kerran jälkeen keskustelu kääntyi asiakkaan jaksamiseen ja hän kertoi, että perheessä eletään raskasta aikaa puolison vakavan sairauden vuoksi. Hoitotakso jatkui, tosin painopiste ei ollut spesifissä vaivan hoitamisessa vaan kerta kerran jälkeen palattiin perhetilanteeseen. Hoitotakson aikana puoliso nukkui pois ja asiakas halusi tulla jopa hautajaisia edeltävänä päivänä hoitoon, koska koki sen jaksamisensa kannalta tärkeäksi.

Hoitotakson loppuessa koin onnistumisen tunteita, jotka konkretisoituivat pitkään halaukseen kyynelten kera.

10. Mitä yrittäjänä odotat Suomen Fysioterapia ry:ltä/Pohjanmaan fysioterapeutit ry:ltä?

Molemmat organisaatiot ovat tärkeitä viestin viejiä alueellisesti ja valtakunnallisesti. Viesti, mitä päättäjille tulisi kertoa on fysioterapiasta saatavat hyödyt ja positiiviset vaikutukset. Toisaalta molempien organisaatioiden tulisi pitää huolta, että ammattillisesti fysioterapia kehittyy.

11. Terveisesi muille Pohjanmaan fysioterapiayrittäjille

Toivotan kaikille hyvää ja työntäyteistä syksyä!

Opinnäytetyöt 2014–2015

Maidontuottajan fyysinen ja psyykkinen jaksaminen

Keltto, Leena

Kasvuikäisten urheilijoiden tyypillisimmät rasitusperäiset alaraajavammat ja niiden ennaltaehkäisy: Koulutustilaisuus kasvuikäisten urheilijoiden valmentajille

Latvala, Satu; Hatela, Johanna

Self-myofascial release -menetelmällä lisää lihaselastisuutta ja nivelliikkuvuutta

Kukko, Arttu; Vainio-Hyynilä, Aki

Mieli ja keho käsi kädessä : Sovellettu psykofyysinen fysioterapia syömishäiriöistä toipumisessa

Vähä-Hakula, Henna; Huttunen, Titta

Alaselkäpotilaan hoito ja kuntoutus ennen suoravastaanottotoiminnan käynnistämistä Seinäjoella ja sen ympäristökuntien alueella: Kyselytutkimus alaselkäpotilaiden kokemuksista hoitoon pääsystä ja fysioterapiasta

Räsänen, Anna; Uusitalo, Jasmiina

Keinutuoli aktivoimassa Kivipurossa asuvien arkea

Kangas, Janette; Talvitie, Anu

Alaraajavammojen ennaltaehkäisy 13–15-vuotiailla jalkapalloilijatyttöillä toiminnallisen harjoittelun avulla

Nähls, Salla; Kaunismäki, Jenni

“Liikkumalla oppii”: Opas 1 – 6 -vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta

Vainionpää, Tiina; Haapala, Riina

Kaularankaa tukevat harjoitteet lentoreserviupseerikursseille: Koulutustilaisuus tuleville sotilaslentäjille

Sandberg, Tiina; Riihimäki, Essi

Kuminauhalla jarruttaen: Eksentrisen kuminauhaharjoittelun vaikutus olkapään kipuihin

Sippola, Toni; Alardt, Pasi

Kuntoudu liikkumalla: liikuntaopas Vaasan keskussairaalan sydämen vajaatoimintapotilaille

Alakarhu, Anniina; Myllylä, Maria

Elpymisliikunta työhyvinvoinnin tukena: Sievin Jalkine Oy:n neulomotyöntekijöille suunnitellut elpymisliikuntaohjelmat

Koskela, Sanna; Somero, Ulla-Maija

Firstbeat Hyvinvointianalyysillä motivaatiota fyysiseen aktiivisuuteen

Tuisku, Tiia; Kortesus, Eeva

Olkavivelen systemaattinen tutkiminen: Koulutustilaisuus Seinäjoen Ammattikorkeakoulun fysioterapian tutkinto-ohjelmassa opiskeleville opiskelijoille

Lähdesmäki, Mari; Kämäräinen, Saija

Kevytjalkineiden käytön vaikutus epämääräisiin kantaseudun kiputiloihin

Rauhala, Timo; Vuorenmaa, Joni

Pohjanmaan fysioterapeuttien stipendi

Stipendi lahjoitettiin tammikuussa valmistuneelle Saija Kämäräiselle. Opiskelijatoverit valitsivat keskuudestaan Saijan stipendin saajaksi. Saijaa luonnehdittiin henkilöksi, jonka kaikki haluaisivat työtoverikseen.



Opinnäytetöihin voi tutustua tarkemmin osoitteessa:

<https://www.theseus.fi/handle/10024/125>

Rankasamba rentouttaa mieltä ja kehoa.

Hallituksen puurtajat hakivat vuosikokouksen innoittamina uutta virtaa.

Rankasambaa ja jättipallojumppaa.

Uusia ideoita innovoitiin porealtaassa ja hyvän aterian äärellä.



Hyvä yrittäjä

– kehitä liiketoimintaasi TEMPUR -edustuksella

Tarjoamme Sinulle kuntoutuksen palveluvalikoimaasi Tempur -tyynyjä, joita suosittelee maailmanlaajuisesti yli 75 000 terveydenhuollon ammattilaista. Tempurilla on tutkitusti tyytyväisimmät käyttäjät (Taloustutkimus 2015).



Nyt voit kokeilla jälleenmyyntiä täysin ilman taloudellista riskiä. Myönnämme tyynyille kahden (2) kuukauden täydellisen palautusoikeuden. Kokeilujakson aikana varmistut siitä, että TEMPUR-jälleenmyynti on hyvä lisä liiketoiminnallesi.

Tempur Sealy Suomi Oy www.tempur.fi

Juha Borodulin puh. 046 878 3378

www.fysituote.fi

**TUOTTEET
FYSIOTERAPIAAN
JA HIERONTAAN**

Fysituote | Fysituote | Vaivasentie 4, Kuopio
Puhelin 044 515 4022
asiakaspalvelu@fysituote.fi

KOULUTUS • TAPAHTUMAT • KOULUTUS • TAPAHTUMAT • KOULUTUS

RAVINNOLLA ON VÄLIÄ

Koulutuksessa tuodaan esille mistä hyvä ravitseminen koostuu ja millaisia erityiskysymyksiä ravitsemukseen liittyy. Lisäksi pohditaan ravinnon merkitystä TULE-sairauksien ennaltaehkäisyssä ja kudosten paranemisessa.

Aika: 30.9.2015 klo 17.30–20.00
Paikka: Seinäjoki, Elinkeinotalo, Huhtalantie 2
Kouluttaja: Arja Alanko, ravitsemusterapeutti, Aksila, EPSHP
Hinta: varsinaiset jäsenet 35 €, opiskelijajäsenet 20 € (sisältää voileipäkahvit), koulutus maksetaan ennakoon Pohjanmaan fysioterapeuttien tilille: IBAN FI531292 3000 025469 (ota kuitti mukaan!)



Ilmoittautuminen 17.9.2015 mennessä

ilmoittautumislomakkeella osoitteessa www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi -> Koulutukset.

TULOSSA MARRASKUUSSA...

Järjestämme yhteistyössä Lasten fysioterapia ry:n kanssa koulutuksen:

Faskian vaikutus lapsen liikkumiseen

Koulutus järjestetään **Seinäjoella 6.-7.11.2015**

Kouluttajina ovat: Maarit Keskinen, ft, OMT ja Liisa Kallinen ft, NDT, Bobath-seniori-kouluttaja

Yksityiskohtaiset tiedot koulutuksesta löydät syyskuun alkupuolella kotisivuiltamme:

www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi

Liikkeen laatu = Vammojen minimointi ja suorituskyvyn maksimointi (Trainer4You)

Allasterapiakoulutusta - allasterapian mahdollisuudet neurologisen fysioterapian tukena (Kouluttajana Kira Durcman) kollegansa kanssa)

Näistä lisää informaatiota nettisivuillamme syyskuun aikana.

TULOSSA KIPUKOULUTUSTA KEVÄÄLLE 2016!

Kipumekanismeja käytännön läheisesti - työkaluja kipupotilaiden fysioterapiaan

Kouluttajana Jaana Kinnunen, OMT-fysioterapeutti

Koulutuksiin ilmoittautuminen tehdään kotisivujen kautta ilmoittautumislomakkeella!

Kaikki Pohjanmaan Fysioterapeutit ry:n järjestämät ajankohtaiset koulutukset/-opiskelijakoulutukset löytyvät kotisivuilta osoitteesta www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi kohdasta "Koulutukset". Koulutuksiin ilmoittautuminen tehdään kotisivuilta löytyvällä ilmoittautumislomakkeella, johon pääset jokaisen koulutusesittelyn kohdalta.

Ilmoittautuminen on nopeaa ja helppoa. Täytä vain kaikki lomakkeen kohdat huolellisesti ja klikkaa lopuksi ilmoittaudu-painiketta. Huomioithan, että lomaket-

ta täyttyessäsi voit ilmoittautua yhteen koulutukseen kerrallaan. Jos haluat ilmoittautua myös muihin tarjolla oleviin koulutuksiin, täytä lomake uudelleen. Kun ilmoittautumisesi on käsitelty, sinulle lähetetään vahvistus sähköpostiisi 3-5 päivän kuluessa. Jos sinulla on kysyttävää koulutuksiin liittyen, ota yhteyttä osoitteeseen koulutus@pohjanmaanfysioterapeutit.fi.

Koulutuksiin ilmoittautumislomakkeen, tietoa yhdistyksestä sekä ajankohtaisista asioista löydät osoitteesta www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi.

KOULUTUS • TAPAHTUMAT • KOULUTUS • TAPAHTUMAT • KOULUTUS

LÄNDE MUKAAN TAMPEREEN REISSULLE 10.10.2015

Ohjelmassa tehdasvierailu Lymed Oy:ssä ja käynti Ikeassa!

Bussi lähtee Seinäjoen ABC:ltä lauantaina 10.10.2015 klo 7.15. Lymed-koulutus pidetään heidän tiloissaan Klingendahlissa klo 10.30–13.00 ja saapuminen Ikeaan on noin klo 13.30. Kotimatkalta lähdemme klo 15.30–16.00 välisenä aikana.

Hinta: 35 €, matka maksetaan ennakoon Pohjanmaan fysioterapeuttien tilille: IBAN FI53 1292 3000 025469 (ota kuitti mukaan!)

Ilmoittautuminen 25.9. mennessä

ilmoittautumislomakkeella osoitteessa www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi -> Koulutukset.

Päivän aikana tutustumme Lymed Oy:n tuotevalikoimaan sekä tuotantoon. Lymed-tuotteita käytetään mm. arpien ja turvotusten hoidossa, erilaisten kiputilojen hoidossa sekä leikkausten jälkihoidossa. Painevaatteita voidaan käyttää tukivaatteina neurologisessa fysio- ja toimintaterapiassa.

Lymed-tuotteita tehdään myös urheilijoille ja eläimille. Urheiluun suunnitelluilla

Lymed Sport-vaatteilla voidaan korjata kehon virheasentoja, vanhojen vammojen aiheuttamia ongelmia sekä edistää palautumista. Lymed Animal-vaatteilla pystytään yhtälailla ohjaamaan eläimen virheasentoja sekä vaikuttaa tuki- ja liikuntaelimestön ongelmiin. Samalla lailla myös eläinten tukivaatteiden avulla voidaan hoitaa akuuttia tai kroonista kipua sekä tukea post-opera-

tiivista toipumista.

Koulutuksen aikana tutustutaan Lymed-tuotteiden käyttömahdollisuuksiin, niiden valmistukseen sekä tuotteiden tilaamisen yksityiskohtiin.

LYMED®



7.-8. lokakuuta 2015

FYSIOTERAPIA-KONGRESSI

Paasitorni • Helsinki



Fysioterapiakongressi on yksi suurimmista fysioterapeuteille suunnatuista kansallisista tapahtumista. Se on järjestetty jo yli 50 kertaa.

Tänä vuonna kongressin teemana ovat: Sote, Johtaminen, Toimintakyky ja Vaikuttavuus.

Lähde mukaan kongressiin!

Mikäli ryhmässänne on vähintään 5 normaalihintaista kahden päivän osallistujaa, saatte 10 %:n alennuksen koko ryhmän yhteislaskussa.

Pohjanmaan fysioterapeutit järjestävät jäsenilleen ilmaisen bussikyydin kongressiin, mikäli lähtijöitä on 18 tai enemmän. Bussi lähtee Seinäjoelta 7.10.2015 ja palaa takaisin 8.10.2015. Tarkemmat tiedot bussikyydistä löydät kotisivuiltamme syyskuun alussa.

Mikäli olet halukas hyppäämään kyytiin, ilmoittaudu 21.9. mennessä: Eero Viitikolle osoitteeseen; eepi89@gmail.com

ILMAINEN BUSSIKYYTI!

KILPAILU

Haluaisitko osallistua ilmaiseksi (2 pv=350 e) kongressiin?

Kirjoita hallitukselle evästeitä toimintamme kehittämiseksi kolmella ajatuksella: "Jos minä toimin hallituksessa..."

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan yksi ilmainen osallistuminen Fysioterapia – kongressiin Helsinkiin.

Vastaukset tulee toimittaa Marika Kääriäiselle 13.9.2015 mennessä osoitteeseen: marika.kaariainen@hotmail.com

Är du intresserad av att delta i Fysioterapikongressen (2 dagar = 350 e) gratis?

Skriv in dina idéer till föreningens styrelse och utveckla vår verksamhet med tre tankar: "Om jag var med i styrelsen..."

Alla deltagare deltar i utlottningen och vinnaren får delta gratis i Fysioterapikongressen i Helsingfors.

Du kan skicka svar fram till 13.9.2015 till adressen marika.kaariainen@hotmail.com

KUNTOUTUS- JA TERAPIATUOTTEITA



Raskaus, synnytys ja naistentaudit



Sairaanhoito



Vastasyntyneen hoito



Yökastelunhoito



Perusterveydenhoito



Kuntoutus ja terapia

Tutustu valikoimaamme verkkokaupassamme

www.pedihealth.fi

Pedihealth⁺

Svaanintie 4

90230 Oulu

puh: 0207 401 330

e-mail: info@pedihealth.fi

Avoinna: ma-pe klo 8.30 - 16.00

TUOTTEET HOITOTULOKSEN EDISTÄMISEEN JA YLLÄPITOON

Tuki- ja kompressiosukat, ortopediset ja ergonomiset tuet,
linimentit ja lihasvoiteet yms. suoraan nettikaupastamme

www.napra-rehab.fi

Ryhdy jälleenmyyjäksemme, soita 06 - 2243 622.



Ab Napra-Rehab Oy, Närpiö,

puh. 06 - 2243 622

info@napra-rehab.fi

www.napra-rehab.fi

