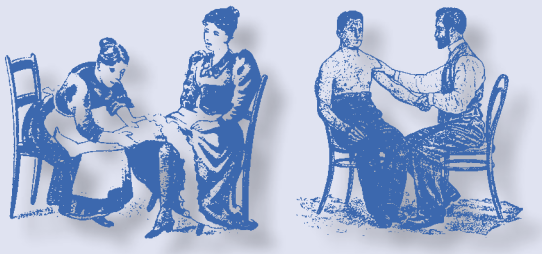
POFOORIT

1•2014 www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi/pofoorit

Yhteystiedot 2
Puheenjohtajan mietteitä 3
Uusia fysioterapeutteja onniteltiin merkkienjakojuhlassa 4–5
Syksyllä 2013 valmistuneet opinnäytetyöt 6
Fysioterapialiiton Yrittäjäasiaa 7
Vuosista Viis 8–9
Koulutuskalenteri 10–11

VUOSI-KOKOUS-KUTSU

sivu 12



POHJANMAAN FYSIOTERAPEUTIT • ÖSTERBOTTENS FYSIOTERAPEUTER RY

Yhteystiedot 2014:

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

Päivi Ristikangas, varapj.
Ykkösvaltaus 8
60320 Seinäjoki
paivi.ristikangas@ristikangas.fi
040-5506129

Miia Hietaniemi, jäsensihteeri
Suopursu 7 A
60150 Seinäjoki
miia.hietaniemi@gmail.com
040-7391362

Marika Kääriäinen, sihteeri ja opiskelijavastaava
Närelenkki 24 E
60200 Seinäjoki
marika.kaariainen@hotmail.com
040-7332650

Anna Heimovirta, talousvastaava
Visakoivuntie 6 A 1
62100 Lapua
anna.heimovirta@gmail.com
050-5331374

Tiina Isomäki, talousvastaava
Saniaisviita 1 A 1
60150 Seinäjoki
tiina.isomaki@hotmail.com
044-0125225

Henna Paananen, viestintä ja tiedotus
Teerentaival 8
60200 Seinäjoki
henna.paananen@live.fi
040- 7214150

Hanne Ylipelkonen, viestintä - ja tiedotus
Fastankuja 2 B 6
62200 Kauhava
hanne.ylipelkonen@kaksineuvoinen.fi
040-7386743

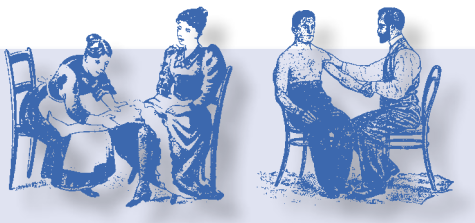
Mari Mantere, koulutusvastaava
Rovastintie 12
62300 Härmä
mari.mantere@gmail.com
050-3434086

Veli-Pekka Haapala, sihteeri ja koulutusvastaava
Kohoskyläntie 64
61800 Kauhajoki
postilaatikko@fysioterapiaforte.fi
045-1263929

Marita Ottela, yrittäjäyhdyshenkilö
Kivimiehentie 127
61300 Kurikka
marita.ottela@netikka.fi
040-7286695

Hanna Nieminen, opiskelijavastaava
Viipurinkatu 10
60200 Seinäjoki
hankathau@hotmail.com
050-3518510

Heidi Nummela
Manttaalikatu 6 A 6
60320 Seinäjoki
heidi.m.nummela@gmail.com
050-5535626



POFOORIT
1•2014
www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi

Vastaava päätoimittaja: *Tarja Svanh*
Taitto: *www.iso-m.com*

Puheejohtajan mietteitä

Urheilugaalassa kiiteltiin ”fyssareita” ja fysioterapeutteja – kumpiin kiiteltyihin sinä haluat lukeutua?

Vuosi vaihtui ja on opeteltava kirjoittamaan vuosiluku 2014 edellisen sijaan. Toivotan teille jokaiselle oikein antoisaa ja innovatiivista uutta vuotta!

Tammikuun puolivälissä saimme seurata monituhatpäisen katsomoyleisön urheilujuhlaa, Suomen Urheilugaalaa. Helsingissä Hartwall Areenalla palkittiin kuluneen vuoden menestyjiä ja heidän taustavoimiaan. Taustavoimia kiiteltäessä pääsivät myös fysioterapeutit ilahduttavasti ”estradille”. Porilainen uimarilupaus Matti Mattson kiitteli muiden taustavoimien joukossa erityisesti ”fyssareita” ja purjehtija Sari Multala halusi puheenvuorossaan nostaa esille yhden ammattikunnan, jonka työpanos on urheilijan menestyksen kannalta erittäin merkittävä ja jonka näkyvyys tällaisissa gaaloissa usein jää vaille huomiota. Multala halusi kiittää fysioterapeutteja ja heidän erinomaista osaamistaan. Tästä jäi todella hyvä mieli, ammattikuntamme nostettiin esiin arvostettujen urheilijoiden toimesta. Tällaista nostetta maineemme osaavina fysioterapeutteina kaipaa juuri nyt.

Ohjelmaa katsoessani jäin pohtimaan, millainen merkitys on puheella, jossa fysioterapeutteja kutsutaan ”fyssareiksi”? Haluammeko todella olla ”fyssareita”/”jumppareita”, epämääräisiä puuhastelijoita, joita ei voi edes kutsua terapeuteiksi? Mielestäni ”fyssari”/”jumppari” ei tee oikeutta ammattimme arvostukselle, päinvastoin, lempinimet alentavat osaamistamme ihmisten silmissä. Olkaamme siis fysioterapeutteja ja ansaitkaamme ammattikunnallemme sen edellyttämä arvostus.

Suomen fysioterapeutit ovat edustajiston kannustamina uudistaneet missionsa, visionsa ja arvonsa. Näiden uudistusten myötä on tarkoitus käydä arvokeskustelua ammattikuntamme sisällä. Eräänlaista arvokeskustelua kävimme myös omassa paikallisyhdistyksessämme, hallituksen kokouksessa ja tehtyämme toiminnastamme SWOT-analyysin, saatoimme todeta, että toimintamme on vähitellen muuttunut kovin Seinäjokikeskeiseksi? Jotta voisimme tavoittaa jäsenemme mahdollisimman laajasti, toivoisimme hallitukseen yhteistyökumppaneita myös Seinäjoen ulkopuolelta. Olisimme hallituksessa ilahtuneita jäsentemme yhteydenotoista ja tietoomme saatetuista koulutustoiveista. Kokkolan suunnalta näitä on hiljakseen alkanut tullakin, kiitos niistä. Pian on jälleen vuosikokouksen aika ja tänä vuona järjestämme vuosikokouksen faskiakoulutuksen lomassa Kokkolassa. Lähtekää sankoin joukoin mukaan ideoimaan toimintaamme kaikkien jäsentemme eduksi.

Tammikuisin terveisin, Tarja

Uusia fysioterapeutteja onniteltiin merkkienjakojuhlassa

Katri Kotala, yhdistyksen stipendin saaja

Seinäjoen ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelmasta valmistui joulukuussa (2013) 17 fysioterapeuttia. Järjestimme yhteistyössä fysioterapian lehtoreiden kanssa valmistuville fysioterapeuteille merkkienjako- potkiaisjuhlan. Juhlassa oli vapautunut, hauska ja odottava tunnelma ja saimmepa tavata illan aikana itse joulupukin. Positiivista oli kuulla, että lähes kaikilla valmistuvilla oli tiedossa töitä omalta alaltaan. Pohjanmaan fysioterapeutit lahjoittivat stipendin opinnoissaan ansioituneelle fysioterapeutille, Katri Kotalalle.

Uusia kollegoita joukkoomme

Marika Kääriäinen, opiskelijavastaava

Ja itse JOULUPUKKI!

Tutoropettaja, Pia pääsi mukaan kuvaan

Opettajat notkuvien pöytien ääressä

Fysioterapian koulutusohjelma
– syksyllä 2013 valmistuneet opinnäytetyöt

Niina Mäki ja Helinä Kytölä
Kahvakuulaharjoittelun vaikutus vuonna 2000 syntyneiden yleisurheilijatyttöjen keskivartalon lihasten hallintaan, aktivoitumiskykyyn, kestävyyteen sekä lihastasapainoon

Terhi Rintala ja Anni Paalijärvi
Näyttöpäätetyön ergonomia ja terveysliikuntaan motivoituminen: Koulutustilaisuus tietotekniikan opiskelijoille

Katri Kotala
Sensomotorisen kehityksen tukeminen liikuntaleikkien avulla 1 - 5 -vuotiailla lapsilla – Koulutuspäivä perhepäivähoitajille

Aleksi Nenonen ja Janne Marttila
Toiminnalliset harjoitteet osana keskivartalon hallintaa, voimaa ja liikkuvuutta jääkiekossa - Opas toiminnallisesta harjoittelusta

Hilma Oksanen ja Minttu Hautala
Aktivoi luonnollisesti - Koulutustilaisuus sairaanhoitajaopiskelijoille toispuolihalvaantuneen AVH-potilaan siirtymisessä avustamisesta nopean kuntoutumisen vaiheen aikana

Anni Myllyniemi ja Hanna Pihlajamäki
Vauvauinnin harjoitteet tukemassa alle yksivuotiaan sensomotorista kehitystä

Satu Rönnlöf ja Virpi Hakala
Kuntoudu nilkkamurtumasta – opas Vaasan keskussairaalan nilkkamurtumapotilaille

Mira Pasma ja Elli Rintamäki
Lihasaitio-oireyhtymät: Tapaustutkimus penikkataudin riskitekijöistä kahdella lentopalloilijatytöllä

Matias Lemmetty ja Lasse Jänikselä
Miten ennaltaehkäistä alakouluikäisten alaraajaongelmia? - Jalkasafari-nettisivut

Joonas Hiirikoski ja Noora Uusihaka
Helpotusta hallux valgukseen - 8 viikon harjoitusohjelma ja kinesioteippauksen vaikutus hallux valgus virheasentoon, koetuun kipuun ja toimintakykyyn

Pauliina Saarimaa
Polven nivelrikon vaikutus toimintakykyyn ja elämänlaatuun suomalaisilla ja liettualaisilla ikääntyneillä naisilla

Fysioterapialiiton yrittäjäasiaa:

YRI-toimikunta(valinnut Suomen Fysioterapeuttien hallitus) v.2013 alusta lähtien

Toimikunnan jäsenet ovat: Tarja Arvola; SOMTY, Maarit Keskinen; ed. Suomen Fysioterapeuttien puheenjohtaja, Heli Mesiäinen; Pohjois-Savon Fysioterapeutit, Suomen Fysioterapeuttien puheenjohtaja v. 2013–2015, Jarmo Mäkelä; Kymenlaakson Fysioterapeutit, Marita Ottela; Pohjanmaan Fysioterapeutit, Riitta Partia; Suomen Fysioterapeutit. Toimikunta kokoontuu 3-4 kertaa vuodessa ja sen tavoitteena on kehittää yrittäjien edunvalvontaa liitossa.

TOIVON edelleen, vanhaan tapaan, että otatte yhteyttä asioissa, joita voitaisiin viedä eteenpäin erityisesti yrittäjien näkövinkkelistä.

Vuoden 2013 aikana kokoonnuimme 4x

Keskustelua, kehittelyä seuraavista asioista;

- GAS, ICF, dokumentointi => Kelan kilpailutus!
- Fysioterapiayrittäjien kuntoutus, ASLAK, hyvinvointi, työkyvyn ylläpito, työttömyysturva, yrityskauppa, neuvonta
- koulutus: erikoisalayhdistykset?
- Yrittäjien keski-ikä n.47v
- jäseniä n. 2000, joista ammatin harjoittajia n. 1500, laitoksen omistajia n. 500
- yhteistyö Fysin kanssa alulla

Mentorointi ohjelma nuorten yrittäjäjäsenten tukemiseksi on käynnistynyt!

Mentoroinnin tavoite on vahvistaa aktorin toimintaa yrittäjänä ja rohkaista nuoria yrittäjiä yritystoiminnan kehittämiseen.

Mentorointiohjelmaan haetaan hakulomakkeilla, jotka aukeavat (aktorin ja mentorin lomake) linkistä liiton sivulta.

Mentorointiohjelman hakuaika on 1.3.-30.4.2014 Ohjelma päättyy 2015 vuoden lopulla.

Lisätietoa liiton sivulta ja pian ilmestyvästä Fysioterapia-lehdestä 1/2014.

Seuraava fysioterapiayrittäjien tapaaminen järjestetään 14.3.2014. (tila ja muut ohjelmatiedot ilmoitetaan jäsensivuillamme myöhemmin.)

Valtakunnalliset yrittäjäpäivät järjestetään 5.9.2014.

OTATHAN YHTEYTTÄ
040-728 6695 tai marita.ottela@netikka.fi

Tiedote

Selkäpotilaiden palveluketjuhanke 2013 – 2014 Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin alueella

Valtakunnallisesti on kiinnitetty huomiota tuki- ja liikuntaelinongelmien yleisyyteen. Terveys 2011 - tutkimuksessa havaittiin selkäkivun oireena yleistyneen edelleen, verrattuna Terveys 2000 – tutkimukseen. Selkäkivuista kärsivät potilaat käyttävät huomattavan paljon terveyskeskusten päivystyspalveluita ja erikoissairaanhoitoon tullessaan heillä ei ole aina toteutettu kaikkea sitä hoitoa ja kuntoutusta, joista he olisivat hyötyneet. Kroonistumisen riski kasvaa kaiken aikaa hoidon ja kuntoutuksen pitkittyessä.

Etelä-Pohjanmaan saairaanhoitopiirin Perusterveydenhuollon ja terveydenedistämisen yksikön ohjausryhmän kokouksessa 31.1.2013 katsottiin tärkeäksi kehittää alueelle toimiva selkäpotilaan hoitoketju terveydenhuollon järjestämissuunnitelmaan liittyen.

Hankkeessa tehdään suositukset:

• yhtenäisestä hoito- ja kuntoutusketjusta selkäongelmiin Etelä-Pohjalaisille, yhteistyössä julkisen ja yksityisen terveydenhuollon kanssa (perusterveydenhuolto, työterveyshuolto ja erikoissairaanhoito)
• tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisevistä toimenpiteistä kunnille hyvinvointisuunnitelmassa huomioitavaksi
• akuutin ja kroonisen selkäpotilaan hoidosta ja kuntoutuksesta esimerkiksi fysioterapeutin akuuttivastaanottotoimintaa, selkäpotilaiden ryhmätoimminnasta
• selkäpotilaan lähettämisen kriteereistä erikoissairaanhoitoon

Hankkeesta odotettavissa olevat hyödyt:

• alueen asukkaat saavat yhdenvertaisesti vaikuttavaa apua selkäongelmiinsa oikea-aikaisesti
• varhaisella selkäongelmiin puuttumisella voidaan estää vaivan pitkittymistä/kroonistumista sekä aktivoida omaehtoiseen työ- ja toimintakyvyn parantamiseen ja ylläpitämiseen
• olemassa oleva asiantuntijuus saadaan tarkoituksenmukaisesti ja oikea aikaisesti käyttöön
• toimivat palveluketjut ohjaavat terveydenhuollon niukkoja resursseja vaikuttavaan hoitoon ja kuntoutukseen
• lisää alueella toimivien terveydenhuollon asiantuntijoiden tietoa palveluketjusta ja kokoaa yhteistyöverkoston
• selkäpotilaan palveluketjua voidaan soveltaa myöhemmin muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien palveluketjuja suunnittelessa

Suomessa on käytössä akuutin selkäpotilaan hoidossa ja kuntoutuksessa toimintamalleja, joissa fysioterapeuteilla on merkittävä rooli akuuttivaiheen hoidossa. Uudet toimintamallit uusine työnjakoineen ovat säästäneet lääkäriresurssin käyttöä päivystyksessä, asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä saadessaan ohjausta omahoitoon ja erikoissairaanhoitoon ei ohjaudu potilaita, joiden hoitoa ja kuntoutusta ei ole aloitettu perusterveydenhuollossa. Myös muutamassa terveyskeskuksessa Etelä-Pohjanmaalla sekä työterveyshuolloissa on ollut käytössä kyseinen toimintamalli, jossa potilas ohjautuu akuutin selkäkivun vuoksi suoraan fysioterapeutin vastaanotolle.

Syksyllä 2012 tehdyssä selvityksessä perusterveydenhuollossa oltiin valmiita tekemään muutoksia toimintakäytäntöihin, jotta potilaat saisivat oikea-aikaisesti hoitoa ja kuntoutusta sekä asiantuntevaa ohjausta ja neuvontaa omahoitoon. Syksyn 2013 aikana hankkeessa kuvataan palveluketju ja uudet toimintamallit. Keväällä 2014 yhteistoiminta-alueilla koulutetaan verkostoa palveluketjun käyttöönottoon erillisine toimintamalleineen. Syksyllä 2014 saadun palautteen perusteella tarkennetaan toimintatapoja ja arvioidaan mallin toimivuutta.

Kaikkien toimijoiden yhteistyönä saadaan resepti selkäkipujen selättämiseen!

Lisätietoja hankkeesta antavat: Esa Mäkiniemi Kuntoutuksen toimintayksikön ylilääkäri, Maarit Joutila fysioterapeutti, Päivi Lehtimäki kuntoutussuunnittelija, Esa-Petri Nurmela osastonhoitaja (e-mail: etunimi.sukunimi@epshp.fi)

Vuosista Viis – symposium sai liikkeelle sekä fysioterapeutteja että ikääntyviä lokakuussa

Arkea helpottavat apuvälineet kiinnostivat vieraitamme

Viime vuonna 2013 vietettiin Suomen Fysioterapeuttien toiminnassa juhlavuotta, sillä liiton perustamisesta täyttyi 70 vuotta. Juhlavuoden valtakunnallinen teema oli: ”Aktiivinen ikääntyvä”. Liitto ja sen yhteisöjäsenyhdistykset järjestivät yhteistyössä eri tahojen kanssa teemaan liittyviä yleisötapahtumia eri puolella Suomea. Pohjanmaan Fysioterapeutit tempaisivat täällä Seinäjoella 2. lokakuuta järjestämällä teemaan liittyen Vuosista viis – olen aktiivinen ikääntyvä – symposiumin yhteistyössä Seinäjoen ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kanssa. Tapahtumassa kävi noin 300 asiasta kiinnostunutta ammattihenkilöä ja ikäihmistä.

Tapahtuma tarjottiin avoimena kaikille. Yleisölle järjestettiin oma luentokokonaisuus ja fysioterapeuteille maksuton koulutuspäivä kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositusten implementointiin liittyen. Nämä suositukset löytyvät liiton sivuilta https://www.suomenfysioterapeutit.fi > Fysioterapiasuositukset. Tasapainoa parantava ja lihasvoimaa lisäävä harjoittelu ehkäisee tehokkaimmin kotona asuvien iäkkäiden kaatumisia ja kaatumisvammoja. Harjoittelun tulee olla yksilöllistä, nousujohteista ja tapahtua vähintään 2 x vko:ssa 1/2 vuoden ajan. Asiantuntijaluennoitsija UKK-instituutin Maarit Piirtola herätteli pohtimaan harjoitammeko lainkaan tasapainoa, jos kuntoutuja tukeutuu porrasnoususssa kaiteeseen. Fysioterapiatilanteessa tulee toki huolehtia kuntoutujan turvallisuudesta, mutta on uskallettava haastaa harjoituksilla. Muuten kehitystä ei tapahdu. Tasapainoharjoittelua tulee toteuttaa eri aistijärjestelmien kautta. Turvallinen tapa harjoittaa tasapainoa yksin kotioloissa silmät suljettuina on esimerkiksi seistä huoneen nurkassa, jolloin saa tarvittaessa nopeasti tukea. Viivakävelystä saa tehokkaamman harjoitteen, kun tekee samanaikaisesti päässälaskutehtäviä.

Saija Karinkanta UKK-instituutista konkretisoi luuliikunnan toteutusta. Huonokuntoisenkin ihmisen kanssa tulee tehdä helppoja harjoitteita, jotka auttavat ylläpitämään selkälihasvoimaa ja ohjaavat ryhtiä. Toimiva harjoite on tuolilla istuessa tai selinmakuulla painaa olkavarsia kyynärnivelet 90 asteen flexiossa selkänojaa tai alustaa vasten. Liike vahvistaa yläselän lihaksia ja ohjaa hartioita ja lapaluita taakse, jolloin sillä on vaikutusta sekä rankaan, olkanivelten toimintaan että myös hengitykseen.

Merja Soanjärvi SOMTY:sta havainnollisti sekä teoreettisesti että käytännössä kuinka flexiorajoitteinen ja oirehtiva lonkka saa muutamilla oikeasti kohdennetuilla manuaalisilla käsittelyillä lisää liikettä. Yleisöstä löytyi tilanteeseen sopiva tapausesimerkki, iäkkäämpi herra, jonka käsittely edessä plintillä havainnollisti asian parhaalla mahdollisella tavalla. Taustalla oli toiminnallinen ongelma, jossa reisiluu on liukunut acetabulumissa anteriorisesti ja lonkan flexio on kivulias ja rajoittunut. Painallukset kohdentuivat rei-

den ulkosyrjään, trochanterin seutuun ja istuinkyhmyyn ja kuinka ollakaan lonkan liikerata lisääntyi 30 astetta. Mukaansa tapausesimerkki sai Soanjärveltä kotiharjoitteita lonkan syville ulkokiertäjille.

Yleisöluennoilla oli laaja-alaisesti luentoja terveysteemoista, muun muassa sairaanhoitopiirin Geriatrian yksikön lääkärin Kristiina Vihlan luento lääkityksen vaikutuksesta tasapainoon ja ravitsemusasiantuntija Arja Alangon esitys luu- ja lihaskuntoa ylläpitävästä ravitsemuksesta. Tapahtumassa oli esillä lukuisia eri järjestöjä ja hankkeita ikääntyvien hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen liittyen. Osallistujilla oli mahdollisuus testata potkupyöriä, erilaisia kelkkoja ja arjen pienapuvälineitä, muun muassa auton penkille menoa helpottavaa istuinlevyä tai turvavyön kiinnittämisen apuvälinettä.

Iltapäivällä kaikki halukkaat pääsivät testaamaan kuntoaan, tasapainoaan ja kokeilemaan liikuntataitojaan fysioterapian opiskelijoiden ohjauksella. Liikuntasaliin oli rakennettu harjoituspisteitä perustuen ikämotorataan, mikä sisälsi ikääntyville sovellettuja telinevoimisteluliikkeitä. Tuolloin opiskelijoina vielä olevat Minttu Hautala ja Anni Paalijärvi ovat kirjoittaneet radasta ja tapahtumasta kertovan kirjoituksen Fysioterapia-lehteen 7/2013. Hautala ja Paalijärvi kertovat ikääntyvien toivovan, että heille uskallettaisiin tarjota nykyistä monipuolisemmin harrastusvaihtoehtoja perinteisten kuntosali- ja allasryhmien lisäksi.

Tapahtuma sai paljon kiitosta sekä teiltä fysioterapeuteilta että ikäihmisiltä. ”Kiitos, että jaksatte järjestää.” oli yhden yhdistyksemme jäsenen toteamus minulle kahvitauolla. Se lämmittää yhä mieltä. Tapahtuman suunnittelu ja toteutus oli monen eri toimijan yhteistyön tulos ja iso kiitos kuuluu ilman muuta Seinäjoen ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman opettajille ja opiskelijoille. Me onnistuimme! Siitä kertoi keräämämme kirjallisen palautteen lisäksi osallistujien iloinen innostus itse tapahtumassa.

Miia Hietaniemi

Tasapaino on taito jota tulee harjoitella

Työnohjausta tarjolla

Fysioterapeutti/työnohjaaja Kirsti Louko
Ahontie 6 A5
61100 Peräseinäjoki
050-5288 861
www.kirstilouko.com

KOULUTUS KEVÄT 2014 • KOULUTUS KEVÄT 2014 • KOULUTUS KEVÄT 2014

8.2.2014 klo 10.00-15.00

PURENTAELINTEN TOIMINTAHÄIRIÖIDEN TUTKIMINEN JA FYSIOTERAPIA

Koulutuksen sisältö:

- Leukanivelen ja purentaelinten anatomia ja biomekaniikka
- Leukanivelen tutkiminen ja mobilisointi pehmytkudoskäsittelyineen
- Yläniskan liikkuvuuden ja pään asennon vaikutus TMD-ongelmiin
- Niskan, kaulan ja kasvojen alueen pehmytkudosten palpointi
- Kotiharjoittelu

Paikka: Kokkolan terveyskeskus/fysioterapia. Mariankatu 28, 67200 Kokkola.

Kouluttaja: OMT-fysioterapeutti Mia Salmi

Osallistujat: max 12

Hinta: 100 euroa. Maksu etukäteen Pohjanmaan fysioterapeutit ry:n tilille Nordea 129230-25469. Maksun viestiin kirjoitetaan koulutuksen ja koulutukseen osallistujan nimi. Kuitti suoritetusta maksusta on esitettävä koulutuksen yhteydessä!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: 31.1. mennessä miia.hietaniemi@gmail.com

Lounas-ruokailuun koulutuspaikassa ei ole mahdollisuutta. Keskussairaalan kahviosta voi ostaa omakustanteisesti syötävää. Omia eväitä voi säilyttää ja syödä halutessaan terveyskeskusfysioterapian taukotilassa.

La 15.3.2014 klo 9.30-16.30 TOIMINNALLINEN HARJOITTELU

1) Functional Training System

- Myofasciaalinen järjestelmä (rakenne ja toiminta)
- Toiminnallisuuden eri vaiheiden analysointi, toiminnallinen harjoittelu eri tavoitteissa ja lähtökohdissa
- Mitä on functional training? Vastauksia kysymyksiin MIKSI, MITEN ja KENELLE?
- Lihastoimintaroolit (liikettä tuottavat ja kontrolloivat lihakset)

2) Laajuutta lihaskuntoliikepankkiin

- Lihaskunto-osuus ideapankki –ajatuksella
- Oman kehon sekä pienvälineiden hyödyntäminen erilaisilla asiakasryhmillä
- Ohjaajan liikepankin kehittämistä, toiminnalliset liikkeet (Functional training)

3) Keskusta hallintaan Core –harjoitteilla

- Keskivartalon lihaksia aktivoiva osuus
- Ideoita ja eväitä keskivartalon hallintaan sekä vahvistamiseen
- Tasapaino ja kehonhallinta
- Ideoita ja eväitä keskivartalon hallintaan sekä vahvistamiseen (mm. selkäasiakkaille/ -ryhmille)
- Kokonaisvaltaista harjoittelua: Lihaskunto ja liikkuvuus samassa treenissä

Paikka: Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Koskenalan yksikkö (fysioterapia-luokka)

Kouluttaja: Lasse Seppänen, ammattivalmentaja, koulutettu hieroja, ravintovalmentaja ja personal trainer.

Hinta: 130€, maksu etukäteen Pohjanmaan fysioterapeutit ry:n tilille Nordea 129230-25469. Maksun viestiin kirjoitetaan koulutuksen ja koulutukseen osallistujan nimi. Kuitti suoritetusta maksusta on esitettävä koulutuksen yhteydessä!

Osallistujia: max. 30

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: 1.3.2014 mennessä anna.heimovirta@gmail.com. Ruokailu omakustanteinen, syömässä voi käydä sairaalalla, Mediwestissä tai kaupungilla tai ottaa mukaan omat eväät.

KOULUTUS KEVÄT 2014 • KOULUTUS KEVÄT 2014 • KOULUTUS KEVÄT 2014

KOULUTUS KEVÄT 2014 • KOULUTUS KEVÄT 2014 • KOULUTUS KEVÄT 2014

12.4.2014 ELEKTROTERAPIAKOULUTUS

Paikka: Fysioterapia- ja osteopatiapalvelu Balanssi Oy (Härmäntie 14, 62300 Härmä)

Kouluttaja: Karsikas Reima

Osallistujat: max. 15

Hinta: 80 euroa

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: 4.4. mennessä mari.mantere@gmail.com

Sisältö, aikataulu ym. päivittyvät myöhemmin, lisää tietoja koulutuksesta:
www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi

Muistathan, että ilmoittautumisellasi sitoudut koulutukseen! Mikäli joudut perumaan osallistumisesi ilmoittautumispäivän jälkeen, perimme 50 % koulutuksen hinnasta. Peruuttamattomasta koulutuspaikasta veloitamme koko koulutusmaksun. Sairaustapauksissa edellytämme lääkärintodistusta ja tällöin peruuntuneen koulutuksen osallistumismaksua ei tarvitse korvata.

OLETHAN MUISTANUT MAKSAA TÄMÄN VUODEN JÄSENMAKSUSI!

Koulutuksiimme ovat oikeutettuja vain jäsenmaksun maksaneet yhdistyksemme jäsenet. Huomioikaa myös, että päivitätte muuttuneet osoitetiedot ja mahdolliset nimenmuutokset liittoon ja yhdistyksen jäsensihteerille, jotta saatte Fysioterapialehden ja yhdistyksemme jäsenpostin sähköpostiinne. Opiskelijajäsenyys vaihtuu varsinaiseksi jäsenyydeksi valmistumisen jälkeen.
Tiedäthän myös, että jäsenmaksun maksamatta jättämisellä ei voi erota yhdistyksestä, vaan sen tulee tapahtua aina kirjallisesti joko liiton jäsensivuilla olevan lomakkeen kautta tai sähköpostilla.

Kela

Tiedote infotilaisuuksista vaikeavammaisten avoterapiapalveluista sopimuskaudella 2015–2018

Kela järjestää vaikeavammaisten lääkinnällisenä kuntoutuksena (KKRL 9 ja 10§) työ- ja toimintakyvyn turvaamiseksi tai parantamiseksi tarpeelliset avoterapiapalvelut. Avoterapiapalveluiden voimassa oleva sopimuskausi päättyy 31.12.2014.

Lisätietoa avoterapiapalveluiden tarjouskilpailusta ja infotilaisuuksissa esitetty materiaali julkaistaan viimeistään viikolla 8 Kelan internet -sivuilla osoitteessa www.kela.fi/kuntoutuspalvelut kohdasta > Hankinnat > Avoterapiahankinnat sopimuskaudelle 2015–2018 > Länsi-Suomen hankeryhmän sivut.

Kelan Pohjanmaan vakuutuspiiri järjestää yhdessä Länsi-Suomen hankeryhmän kanssa infotilaisuudet tarjouskilpailua koskien avoterapiapalveluiden tarjoamisesta kiinnostuneille. Tilaisuuksiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Lisätietoja infotilaisuuksista sähköpostitse osoitteesta lasutarjouskilpailu@kela.fi.

Infotilaisuudet

Infotilaisuus järjestetään suomeksi 18.2.2014 klo 15.00–17.00.
Ennen tilaisuuden alkua kahvitarjoilu n. klo 14.30 alkaen.

Vaasa Kela, Vaasan toimisto, Rauhankatu 24, 3 krs.

Seinäjoki Koulutuskeskus SEDU, Kirkkokatu 10, Auditorio

Kokkola Kaupungintalo, Kauppatori 5, Kokkolasali

KOKOUSKUTSU

– tervetuloa vuosikokoukseen!

Pohjanmaan fysioterapeutit – Österbottens fysioterapeuter ry:n vuosikokous

Aika: Lauantai 8.3.2014 klo 10.00
Paikka: Original Sokos Hotel Kaarle, Kauppatori 4, 67100 KOKKOLA
Vuosikokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Lisäksi kokouksessa valitaan yksi uusi varsinainen edustajiston edustaja vuodelle 2014.

Vuosikokouksen yhteydessä järjestetään maksuton koulutus aiheesta:
Faskioiden merkitys koko kehon toiminnassa, kouluttajana OMT-fysioterapeutti Henna Hakomäki.

Tilaisuuden päätteeksi syömme salaattilounaan.

Ohjelma:

klo 10.00–11.15 aloitamme faskiakoulutuksella ja ”vitamiinipommilla”
klo 11.15–11.45 pidämme vuosikokouksen, jonka materiaaliin toivomme kunkin perehtyvän etukäteen
klo 11.45- 12.45 Faskiakoulutus jatkuu…
klo 13.00 Koulutuksen päätteeksi nautimme salaattilounaan vapaamuotoisen keskustelun siivittämänä
Tilaisuus on jäsenillemme maksuton.
Mikäli Seinäjoelta ja Vaasasta on riittävästi lähtijöitä kokousmatkalle, järjestämme yhteiskuljetuksen.
Lisätietoa Pohjanmaan fysioterapeuttien kotisivuilla: www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi
Ilmoittautumiset 20.2. mennessä: paivi.ristikangas@ristikangas.fi

Tervetuloa!