

Jäsen-Tatsi



2/2017

PUHEENJOHTAJAN PILKKEET

Tervehdys Sinulle fysioterapeutti! Kesäloman erilaisista askareista on varmaan suurin osa jo palannut työn pyörteisiin. Sote-uudistus sai lisääaikaa vuoden verran ja toivotaan, että nyt on aikaa miettiä muutakin kuin organisaatorakenteita. Toivon maakuntamme ks2020- työryhmiltä erityistä panostusta palveluprosessien miettimiseen, siihen Mitä palveluita verorahoilla kansalaisille järjestetään? Laitettaisiin Käypä hoito- suositukset ja fysioterapiasuositukset käytäntöön sekä ne toimivat ja vaikuttavat palvelut, joita maassamme on jo käytössä mm. Eksoten kotikuntoutus, suoravastaanotto. Meidän kaikkien fysioterapeuttien on hyvä pohtia myös omaa työtä. Perustuuko oma toiminta Käypä hoito- tai fysioterapiasuositukseen?

Tulevaisuuden kuvana näen, että liikunnallinen kuntoutus ja ennaltaehkäisevä fysioterapia tulevat lisääntymään. Liikunnan terveysvaikutukset ovat varmasti kaikille tuttuja ja fyysisen harjoittelun perusteet kaikilla hallussa, joten muistakaa asiakkaidenne kohdalla huolehtia elämäntapaohjauksesta varsinaisen fysioterapian lisäksi. Meidän ammattitaitoa käytetään vielä vajavaisesti tässä asiassa, esimerkiksi asiakkaita ei ohjata fysioterapiaan vielä tarpeeksi korkean verenpaineen, diabeteksen tai keuhkosairauksien vuoksi. Vaikka näiden sairauksien yksi ensisijaisista hoitomuodoista on liikunta.

Pohjoismaiden fysioterapialiitot vetoavat yhdessä poliitikkoihin ja päättäjiin, että fysioterapeutit olisivat jatkossa olennainen osa kouluterveydenhuoltoa. Teen itse työtä kouluterveydenhuollossa ja tiedän, että tästä käytännöstä on monessa kunnassa luovuttu. Toiminta on äärettömän tärkeää, joten ottakaa kollegat tämä käytäntö takaisin itsellenne. Työni koululla ei ole pelkästään ryhtitarkastusten tekemistä, vaan vastaanotolleni ohjautuu lapsia, joilla on tuki- ja liikuntaelinoireita. Kuka tekisi sen työn, ellei fysioterapeutti?

Meidän yhdistyksen huipputiimi on koonnut jälleen kerran Tatsin päätoimittaja Sannan johdolla teidän luettavaksenne, joten olkaa hyvä!

Ihanaa syksyä kaikille,

Pj Anu

p. 0405103629, [anu.pollari\(at\)gmail.com](mailto:anu.pollari@gmail.com), Twitter [anu_pollari](https://twitter.com/anu_pollari)



Jäsen- Tatsi

JULKAISIJA

Keski-Suomen fysioterapeutit ry
Tousalantie 31
44170 HIETAMA

Sähköposti: fysioterapeutit
(at)keskisuomenfysioterapeutit.fi

Kotisivu:

www.keskisuomenfysioterapeutit.fi

AINEISTON KOKOAJA

Tiedotusvastaava Sanna Paasu-Hynynen
sanna.paasu(at)gmail.com

JAKELUMÄÄRÄ

n. 450kpl

ILMESTYMINEN

2 x vuosi (tammikuu ja elokuu)
Sähköisenä jakeluna ja kotisivuillamme

ILMOITUKSET

Jäsen-Tatsiin myydään
ilmoitus/mainospaikkoja. Ota yhteyttä
aineiston kokoajaan tai hallituksen jäseniin ja
kysy eri vaihtoehtoja.
Mainoshinnat löytyvät myös Tatsin lopusta.

Seuraavan Jäsen-Tatsin materiaali aineiston
kokoajalle osoitteeseen
sanna.paasu(at)gmail.com
viimeistään **19.01.2018**

Sisältö

PUHEENJOHTAJAN PILKKEET	2
KESKI-SUOMEN FYSIOTERAPEUTTIEN UUTISET	5
Tatsissa tällä kertaa	5
Keski-Suomen fysioterapeuttien uusi hallitus ja toimihenkilöt	6
Uusien toimihenkilöiden esittely	7
Opiskelijajäsenyysskin kannattaa.....	10
Saarijärvellä näytetään mallia, kuinka ennaltaehkäisy kannattaa	11
Alueemme ammattilaiset	11
FYSIOTERAPIA UUTISET JA AJANKOHTAISET ASIAT.....	16
Erityisasiantuntijaksi hakeminen lokakuussa	17
Kipukiertueen tallenteet saatavilla.....	17
Edustajisto kokoontuu jälleen	18
E-asiointi helpottaa arkea	18
Etuja yhdestä osoitteesta.....	18
Member+. Pelkkää positiivista Akavalaisille!	19
Suomen fysioterapeutit kouluttaa ja kiertää.....	19
YRITTÄJILLE	21
Yrityskuulumisia	21
JAMK / FYSIOTERAPIA.....	23
Opiskelijatiimin yhteystiedot	24
Fysioterapian koulutusohjelman uudet opinnäytetyöt	26
Ilmoittautumisohje koulutuksiin	27
KESKI-SUOMEN FYSIOTERAPEUTIT RY KOULUTUSKALENTERI.....	29
MUUTA.....	32
Mainos-/ilmoitushinnat	34

KESKI-SUOMEN FYSIOTERAPEUTTIIEN UUTISET

Tatsissa tällä kertaa

Tervehdys taas teille kaikille aktiivisille jäsenillemme. Niin se on puolivuotinen ajanjakso takanapäin ja jälleen Tatsin aika. Kesä on kyllä mahtavaa aikaa kerätä energiaa ja valovoimaa taas tulevaa talvikautta varten. On se kesä sitten työntäyteinen tai lomailuun kallellaan, niin varmaa on se, että kyllä se valoisuus vaan antaa kummasti energiaa!

Tämän kerran Tatsissa on taas paljon tuttua ja hyväksi todettua tavaraa, mutta ainahan sitä jotain uuttakin on hyvä innovoida =). Alueemme ammattilaisen ääneen pääsee tällä kertaa tyttömaajoukkueessa taitojaan kartoittava henkilö, kukahan hän mahtaa olla? Lisäksi kuulemme mielteitä ja tutkimustietoa vatsalihasten erkauman fysioterapiasta. Mahtavaa, että pääsee kertomaan alueemme aktiivisesta fysioterapiatoiminnasta, joka tällä kertaa ilmenee esimerkiksi vuoden opinnäytetyö palkinnon muodossa, sekä innovatiivisena tiennäyttämisenä koululaisten TuLes-ongelmien ennaltaehkäisyssä.

Kyllä me Keski-Suomessa vaikuttavat ja sydämemme tänne jättäneet osataan. Ihan mahtavaa, että joukossamme on niin aktiivisia ja toimeen tarttuvia henkilöitä, joita ei pelota kehittää ja kokeilla jotain uutta kollegiaalisessa yhteistyössä!

Toivottavasti teillä kaikilla on akut ladattuna ja virtaa suonistossa, mutta mikäli tarmonne hakee vielä puhkeamistaan niin tervetuloa, vaikka meidän virkistysiltapäivään. Siellä jos missä tarvitaan tukea ja ratkotaan melkoisia pulmia yhdessä... Saa nähdä vapaudutaanko sitä ollenkaan?

Sanna Paasu-Hyynynen, Keski-Suomen fysioterapeuttien tiedotusvastaava

P.S Tykkääthän meistä myös Facebookissa ja pystyt seuraamaan toimintaamme ajankohtaisesti https://www.facebook.com/Keski-Suomen-fysioterapeutit-ry-236727686415791/?ref=aymt_homepage_panel

Keski-Suomen fysioterapeuttien uusi hallitus ja toimihenkilöt

Sääntömääräisessä vuosikokouksessa maaliskuussa yhdistyksen hallitukseen toimintakaudelle 2017-2018 valittiin uusia jäseniä ja myös toimihenkilöihin saatiin uutta, tuoretta yhdistysaktiivisuutta.

Hallituksen varsinaiset jäsenet ovat Sanna Paasu-Hynynen, Kati Koro, Anu Lahtinen ja Maija Mannisenmäki.

Varajäsenet ovat Mari Kallioinen, Maaria Mäkitervo, Esa Niemistö ja Anu Vainio,.

Puheenjohtaja Anu Pollari

Varapuheenjohtaja Sanna Paasu-Hynynen

Sihteeri Maaria Mäkitervo

Taloudenhoitaja Kati Koro

Jäsens sihteeri Anu Lahtinen

Tiedotusvastaava Sanna Paasu-Hynynen

Yrittäjyhdyshenkilö Kati Maristo

Koulutusvastaava Mari Kallioinen

Koulutustoimikunta Liis Kukkonen, Enni Laitinen, Maija Mannisenmäki, Maaria Mäkitervo, Eveliina Rauhansalo, Esa Niemistö ja Anu Vainio

Opiskelijavastaavat Sanna Paasu-Hynynen ja Eveliina Rauhansalo

Opiskelijayhdyshenkilö (opettaja) Pirjo Mäki-Natunen

Opiskelijayhdyshenkilö (opiskelija) Janne Keinänen (12/2017 asti), Jonna Tuovinen ja Leevi Hakonen

Kaikkien hallituksen, sekä toimihenkilöiden jäsenten yhteystiedot löytyvät Tatsin lopusta.

Suuri kiitos kaikille entisille hallituksen jäsenille ja toimihenkilöille korvaamattomasta työstänne ja mahtavaa toimintavuotta uudelle kokoonpanolle!

Muodostamme todellisen moniosaajien tiimin, joka koostuu niin opiskelijoista, klinisen työn tekijöistä, opettajista, yritysmaailman asiantuntijoista jne. On mahtavaa huomata miten fysioterapian paikalliset ja valtakunnalliset yhdistysaktiivit todella haluavat kehittää alaa ja saada ammattikuntamme äänen kuuluville! Otamme mielellämme vastaan uusia ideoita ja tuoreita toimijoita, joten tulehan mukaan toimintaamme. Koulutustoimikuntaan voi liittyä vaikka heti! **Tämä työ on antoisaa, mutta ei tunnu työltä ja silti antaa loistavia työkavereita!**

Uusien toimihenkilöiden esittely

Tänäkin vuonna saimme joukkoomme tukun uusia, aktiivisia ja innovatiivisia yhdistysaktiiveja. Mahtavaa, että joukkoomme halutaan liittyä vaikuttamaan niin paikallisesti, kuin valtakunnallisesti. Seuraavassa pääset tutustumaan lyhyesti heidän ajatuksiinsa. Kaikilta heiltä kysyttiin seuraavat asiat:

1. Nimesi ja kuka olet?
2. Mikä yhdistystoiminnassa kiinnostaa?
3. Mitä erityisesti haluaisit fysioterapiassa kehittää?
4. Mikä on ollut yllättävintä yhdistystoiminnassa?
5. Lupaukseni loppuvuodelle?

Esa Niemistö

1. Esa Niemistö - hallituksen varajäsen, Jyväskylän hierojakoulun opettaja (TtK). Valmistunut fysioterapeutiksi v. 2010

2. Fysioterapia alan ja koulutuksen kehittäminen sekä laadukkaan ammattitaidon tiedottaminen

3. Fysioterapian tulisi kehittyä pitkäaikaisiin asiakassuhteisiin ja aktiiviseen kuntoutukseen akuutista ylläpitävään vaiheeseen. Fysioterapeutilla tulisi olla enemmän valtaa päättää, miten asiakasta kuntoutetaan. Fysioterapeutin työ tulee perustua tutkittuun tietoon, joka haastaa ammattilaisia kouluttamaan itseään säännöllisesti.

4. Yhdistyksen toiminnassa on hyvä pohinä suomalaisen fysioterapian aallon harjalla :)

5. Lupaan osallistua aktiivisesti yhdistyksen toimintaan.



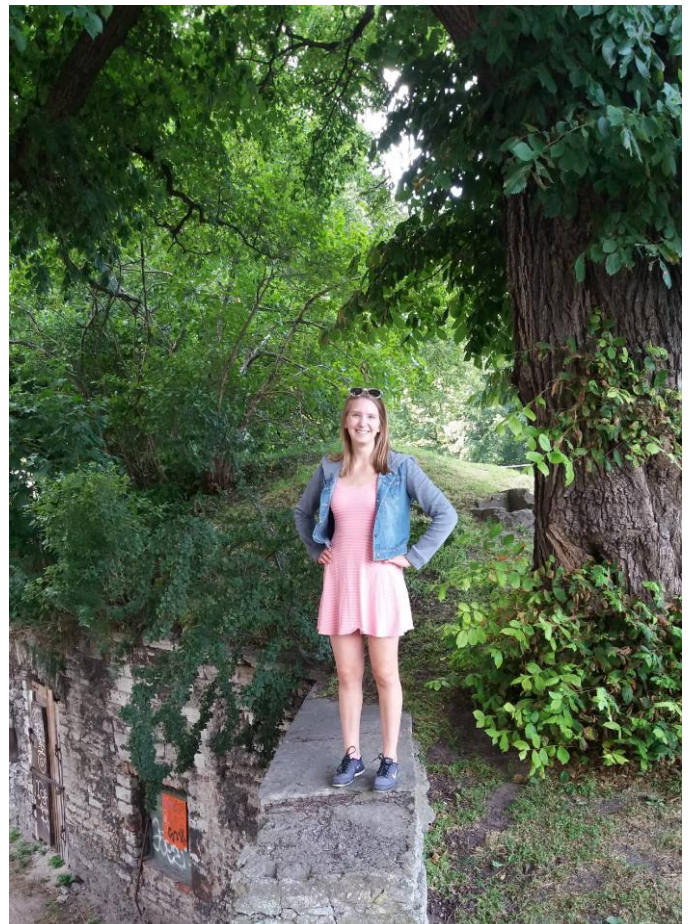
Maaria Mäkitervo

1. Maaria – tiedonjanoinen ja iloisuuteen taipuvainen
2. Yhdistystoiminnassa kiinnostaa vaikuttamisen ja verkostoitumisen mahdollisuudet.
3. Koskapa "niin muuttuu maailma, Eskoseni", haluaisin nähdä fysioterapian kehittyvän vastaamaan muuttuvan yhteiskunnan tarpeisiin entistä tehokkaammin. Olisi myös mahtava päästä todistamaan fysioterapeuttien tuovan rautaista ammattitaitoaan näkyvämmiin esiin ja kaiken kansan tajuntaan.
4. Yhdistystoiminnassa mikään ei ole päässyt pahemmin yllättämään ;)
5. Loppuvuonna lupaan opetella vähintään yhden uuden asian.



Enni Laitinen

1. Olen Enni ja opiskelen fysioterapiaa Jamkissa. Vapaa-aikani kulutan tankotanssien, salilla jumpaten ja lenkkeillen, sekä tietysti hurjasti opiskellen.
2. Uusiin ihmisiin tutustuminen sekä erilaisten koulutusten järjestäminen.
3. En osaa oikein vielä vastata tähän, koska vasta ensimmäinen vuosi opiskelua on takana!
4. Kuinka kaikki yhdistystoiminnassa mukana olevat ovat niin innolla mukana, tämä ei ole todellakaan kenellekään mitään pakkopullaa!
5. Opettelen leipomaan oikeasti hyvän raakakakun!



Jonna Tuovinen

1. Jonna Tuovinen, 24-vuotias toisen vuoden fysioterapeuttiopiskelija, Jyväskylä Jaguarsin varapuheenjohtaja ja nyt myös KS Fysioterapeuttien opiskelijavastaava. Toisinsanoen mukana milloin missäkin!
2. Erityisesti se, että sitä kautta pääsee itse vaikuttamaan siihen mitä ja miten tehdään ja tutustumaan oman alan ihmisiin. Yhdistystoiminta on tuttua urheiluseurapuolelta ja koiraharrastuksista, joten tavallaan tietää jo mitä odottaa.
3. Itse ainakin toivon hyviä koulutuksia ja informaatiota siitä, mitä työelämä meiltä odottaa. Yhdistys on osaltaan auttamassa myös oman ammatillisen identiteetin kehittymistä ja luomassa yhteyksiä.
4. ensimmäisen vuoden opintoja, joissa olisi saanut omaan makuun olla paljon enemmän asiaa. Näin työmäärä jaksottuisi tasaisemmin pitkin koulutusta ja jäisi paremmin aikaa syventyä aiheisiin.
5. Pyrkiä yhdistämään sujuvasti urheilun ja opinnot niin että molemmat tukevat toisiaan. Onneksi tällä alalla opinnoissa karttuu myös omaan arkeen yhtä sun toista hyödyllistä!



Leevi Hakonen

1. Leevi Hakonen 21v toisen vuoden fysioterapeuttiopiskelija jyväskestä. Pääharrastuksena laskettelu, muita harrastuksia kaikenlaiset urheilulajit mitä vain kerkeää ympäri vuoden kokeilemaan.
2. Vaikuttamis mahdollisuudet opiskeluun ja koulutuksiin liittyen.
3. Edelliseen liittyen, mahdollisuuksia kehittää fysioterapeuttien koulutuksesta entistäkin kiinnostavampaa ja mukavampaa.



4. Koulutus hyvällä mallilla, mutta varmaankin opintoja mahd. hyvin tukevien lisäkoulutusten avulla.
5. Hankkia mahdollisimman paljon uusia kokemuksia erilaisia lajeja kokeilemalla.

Koulutusavustukset jaetaan taas syksyllä

Keski-Suomen fysioterapeutit budjetoivat vuosittain rahaa jäsentensä ammatillisen osaamisen tukemiseen. Koulutusavustukset ovat haettavissa vuosittain **jo suoritettujen** opintojen tai laajempien opintojen **yhden selkeän suoritettun kokonaisuuden** kurssimaksuun. Keski-Suomen fysioterapeuttien hallitus päättää avustusten saajat ja määrät hakemuksen perusteella johon tulee liittää kopio kurssimaksusta, sekä todistus koulutukseen osallistumisesta. Hakemuksesta tulee käydä myös ilmi mahdollinen muualta saatu avustus. Hakemuksen voi tulostaa yhdistyksemme nettisivuilta www.keskisuomenfysioterapeutit.fi

Hakemukset tulee toimittaa puheenjohtaja Anu Pollarille osoitteeseen:
Anu Pollari
Tousalantie 31
44170 Hietama.

Hakemusten on oltava perillä 30.9.2017.
Lisätietoja yhdistyksen nettisivuilta tai puheenjohtaja Anu Pollarilta.

Opiskelijajäsenyysskin kannattaa

Kaikille perusopiskelijoille jäsenyytemme on ilmaista. Opiskelijoilla on mahdollisuus päästä järjestämiimme koulutuksiin ja mukaan toimintaamme esimerkiksi opiskelijavastaavaksi. Lisäksi pyrimme järjestämään opiskelijoille täydentävää koulutusta heidän omien toiveidensa mukaan esimerkiksi käytännön taitojen harjoittelussa. Pyrimme jatkuvasti kehittämään opiskelijayhteistyötämme, mutta siihen tarvitsemme myös teidän opiskelijoiden apua. Jokainen jäsenemme voi ja saa vaikuttaa toimintaamme ja kertoa mielipiteensä siitä millä keinoilla yhdistyksemme voi tukea juuri omaa ammatillista osaamistansa.

Olemme halunneet yhdistyksenä muistaa opiskelijajäseniämme heidän valmistuttuaan. Jokaiselle valmistuvalle jäsenellemme lahjoitamme liiton jäsenmerkin ja lisäksi palkitsemme yhden opiskelijajäsenemme hieman suuremmalla muistamisella.

Keski-Suomen fysioterapeutit haluavat toivoa kaikille valmistuneille fysioterapeuteille menestyksekkäitä työvuosia loistavan ammattimme parissa!

Saarijärvellä näytetään mallia, kuinka ennaltaehkäisy kannattaa

Koululaiset liikkuvat useiden tutkimusten valossa liian vähän. Toisaalta monelta koululta puuttuu asiantuntija, jolla on mahdollisuus puuttua vähäisestä liikkumisesta johtuviin ongelmiin ennaltaehkäisevästi.

Puheenjohtajamme Anu Pollari on jo usean vuoden ajan työskennellyt lasten ja nuorten tuki- ja liikuntaelinvaivojen kuntouttamisen ja ennaltaehkäisyn parissa. Hänen työnkuvaansa kuuluu pitää vastaanottoa muutamia kertoja kuukaudessa Saarijärven ala- ja yläkoululla. Koululaisten on mahdollista tulla hänen vastaanotolleen koulunpäivän lomassa ja saada ohjausta, sekä kuntoutusta niin erilaisiin tuki- ja liikuntaelinvaivoihin, kuin yleiseen liikunnallisen elintavan ylläpitämiseen.

Anun opastuksella fysioterapeuttien asiantuntijuus hyödynnetään jo varhaisessa vaiheessa ja ennaltaehkäistään tulevaisuuden ongelmia, sekä mahdollistetaan lasten ja nuorten monipuolisten liikunnallisten elintapojen kehittyminen. Upeaa työtä Anu ja kumppanit!

Myös pohjoismaiset fysioterapialiitot julkaisivat heinäkuussa kannanoton siitä, että fysioterapeuttien tulisi olla osana kouluterveydenhuoltoa mm. edistämässä terveyttä ja mielenterveyttä, tunnistamassa riskiryhmään kuuluvia ja ennaltaehkäistä vaaratekijöitä esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinvaivojen suhteen.

Alueemme ammattilaiset

Tällä palstalla on tarkoitus esitellä alueellamme toimivia fysioterapia-ammattilaisia erilaissa työorganisaatioissa ja -tehtävissä. Palstalla olemme kuulleet kuulumisia monenlaisesta fysioterapeutin roolista aina opettajasta, yrittäjään ja ryhmäohjaajasta tutkijatohtoriin.

Tällä kertaa ensiksi ääneen pääsee Sanna Pylkkänen, joka toimii jalkapallon tyttömaajoukkueen fysioterapeuttina. Hän kertoo omia mietteitään ja kokemuksiaan fysioterapeutin roolista osana maajoukkueen taustatiimiä. Fysioterapeutit ovat todellisia moniosaajia ja pystyvät soveltamaan osaamistaan erittäin monessa roolissa. Tutustutaanpa siis aluksi futisfyssarin hommiin.

Toisena asiantuntijana yhdistyksemme aktiivi Eveliina Rauhansalo esittelee ensin itsensä ja sen jälkeen saatte lukea hänen ajatuksiaan vatsalihasten erkauman kuntouttamisesta osana hänen fysioterapeuttinsa työtä.

”Taas mennään rahan takii. Ei rakkaudest lajiin, vaan rahan takii”

Ei taida Tuiskun Antti omasta urastaan noilla sanoilla laulaa. Samaa koskee minua. Työni jalkapallomaajoukkueen fysioterapeuttina on etuoikeus. Saan yhdistää työn ja harrastuksen. Rahkeet eivät riittäneet ammattilaiseksi jalkapalloilijana, mutta onneksi olen päässyt näkemään huippufutista vähän toisesta näkökulmasta. Työ poikkeaa ”oikeista töistä” melkoisesti.

Tyttöjen maajoukkueet leireilevät pääosin Eerikkilän urheiluopistolla, missä olosuhteet ovat hyvät. Leirit kestävät kahdesta kymmeneen päivään, töissä ollaan periaatteessa koko ajan, vaikka aktiivista työtä koko aika ei olekaan. Fysioterapeutti toimii yhtenä joukkueen taustan jäsenenä. Meitä on useimmiten kaksi fysioterapeuttia ja kolme valmentajaa. Isommissa turnauksissa myös joukkueenjohtaja, lääkäri ja videoanalyttikko. Tiiminä toimiminen on yksi työn parhaista puolista. Valmentaja on koonnut ympärilleen porukan, jossa jokaisella on omat vastuunsa ja joka hioutuu pikkuhiljaa todella tiiviiksi ryhmäksi. Reissaaminen ympäri Eurooppaa sitoo kumman hyvin yhteen. Kun on vierailut Itä-Euroopan sairaaloissa, pelännyt hotellissa pyörivää mahatautia, joka kaataa joka yö jonkun, selviteltyt varkaiden saaliita keskellä yötä, vastoinkäymiset kentällä tuntuvat melko pieniltä.

Meidän vastuulla on harjoituksissa ja otteluissa alkuverryttelyt. Fyysinen ja henkinen aktivoituminen seuraavaan tapahtumaan. Usein mukana on pallo. Sen avulla sidotaan verryttely ja palloharjoittelu yhdeksi kokonaisuudeksi. Juuri verryttelyt ovat meille hyvä mahdollisuus päästä antamaan käytännön vinkkejä pelaajien arkeen. Juoksu, eri kehon osien aktivointi, dynaamiset liikkuvuudet, keskittyminen, laatu. Näillä päästään jo pitkälle. Loppuverryttely ja sen tarpeellisuus puhuttavat usein. Me pyrimme palauttamaan kehon kuormituksesta lähelle alkutilannetta muutamien rullaavien juoksujen ja dynaamisten liikkuvuusharjoitteiden avulla. Loppuverryttely pidetään melko lyhyenä, jotta pelaajat pääsevät mahdollisimman pian ruokailemaan ja näin palauttamaan itseään seuraavaa tapahtumaa varten. Yksi palautuskeino, jota käytämme, on kylmäkylpy. Moni kokee sen hyväksi. Pyrimme opettamaan nuoria pelaajia löytämään itselleen sopivia keinoja niin harjoitella kuin palautuakin.

Teippaus on oleellinen taito osata näissä hommissa. Hyvät välineet helpottavat huomattavasti arkea. Moni tietää tunteen, kun yrität katkoa teippiä, joka ei vaan katkea... Kun töitä tehdään kollegan kanssa, uudet taidot tarttuvat helposti. Tämä yhteistyö toisen fysioterapeutin kanssa on mahtavaa. Usein hoituhuoneessa työskennellään yksin, mutta leiriolosuhteissa asioita päästään miettimään yhdessä. Myös lääkärin läsnäolo helpottaa työskentelyä valtavasti. Vammojen hoito lyhyen leirin aikana on usein haastavaa. Kaikki tehdään, että saadaan pelaaja pelikuntoiseksi, mutta hölmöjä riskejä vältetään. Vammojen yhteydessä varmistetaan, että pelaaja saa tarvitsemansa avun kotiin palatessa.

Turnauselämä on erilaista kuin harjoitusleireillä oleminen. Kaikki tähtää, usein, kolmen ottelun voittamiseen. Harjoittelu, palautuminen, ruokailu, lihahuolto, uni jne. tehdään pelien ehdoilla. Ensimmäisiin maajoukkueisiin tullessa nuori ei välttämättä ole koskaan ollut lentokoneessa tai käynyt hieronnassa. Turnauksissa ei kokeilla kauheasti uusia asioita. Pyritään menemään rutiinien mukaan. Henkinen puoli valmennuksesta on vielä pienissä kengissä, mutta ajoittain fysioTERAPEUTIN rooli lähentelee sitä.

Työ maajoukkueen fysioterapeuttina on välillä tosi raskasta, mutta jokainen, joka niitä hommia tekee, tekee niitä rakkaudesta lajiin, ei rahan takii.

Terveisin

Sanna Pylkkänen, tyttöjen U18- jalkapallomaajoukkueen ja Nuorten Akatemiapelaajien fysioterapeutti, sekä Laukaan Fysioterapiasta hoitovapaalla oleva fysioterapeutti

Ja sitten esittelyvuorossa uusi toimihenkilömme Eveliina. Mahtavaa päästä kuulemaan myös hänen ammattiosaamistaan vatsalihasten erkauman kuntouttamisen tiimoilla.

Olen Eveliina Rauhansalo, OMI-erikoistuva fysioterapeutti ja hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiin perehtynyt personal trainer. Työskentelen fysioterapeuttina yksityisellä sektorilla, Fysio Muuramessa ja toiminnallisen anatomian sekä kuntouttavan harjoittelun asiantuntijana Trainer4Youlla. Keski-Suomen fysioterapeuteissa toimin opiskelijavastaavana (työelämän fysioterapeutti) sekä koulutustoimikunnan jäsenenä. Rakastan liikkuvaa, monipuolista työtäni, minkä lisäksi vapaa-aikakin kuluu liikkuen. Minuun voi törmätä niin hevosen selässä, crossfit-salilla kuin lenkkipolullakin. Jos en ole terapiatyössä, kouluttamassa tai urheilemassa hiki hatussa, olen todennäköisesti kehittämässä osaamistani ja oppimassa uutta jossain alan täydennyskoulutuksessa.

Vatsalihasten erkaantuma

Raskaana olevat ja synnyttäneet naiset ovat entistä kiinnostuneempia raskaudenaikaisesta ja synnytyksen jälkeisestä harjoittelusta, mikä näkyy äideille suunnattujen hyvinvointipalveluiden lisääntyneessä määrässä. Raskaus on yksi yleisimmistä naisten tuki- ja liikuntaelimistöä kuormittavista tekijöistä ja viime aikoina suorien vatsalihasten erkaantuma. diastasis recti abdominis tai diastasis rectus abdominis onkin noussut usein otsikoihin. Fysioterapia on erkaantumien hoidossa suositelluin konservatiivinen hoitomuoto, mutta erkaantuma on monelle ammattilaisellekin hieman vieras asia. Kun huomioidaan, miten suuri asiakasryhmä raskaana olevat ja synnyttäneet naiset ovat, ja kuinka paljon tule-ongelmia erkaantumista aiheutuu, tulisi vatsalihasten erkaantumien tutkimisen ja lantionpohjan toiminnan ymmärtämisen kuulua tuki- ja liikuntaelinvaivojen parissa työskentelevien fysioterapeuttien osaamisalueeseen.

Suora vatsalihas m. rectus abdominis on pinnallisin vatsalihas, joka kulkee kylkiluiden 5.-7 rustojen, rintalastan, ja häpyluun välillä. Suoran vatsalihaksen alla sijaitsevat liikeparina toimivat ulommat vinot ja sisemmät vinot vatsalihakset sekä syvimpänä poikittainen vatsalihas. Suoran vatsalihaksen keskellä kulkee valkoinen jännesauma, linea alba, yhdistäen suoran vatsalihaksen vasemman ja oikean puolen toisiinsa. Raskauden edetessä kohtu kasvaa ja nousee ylös kohti kylkikaaria, jolloin keskivartalon lihakset mukautuvat tilanteeseen: suoran vatsalihaksen jännesauma, linea alba, venyy ja lihasmassa siirtyy pois kasvavan vatsan tieltä. Venytys ulottuu ulompiin ja sisempiin vinoihin vatsalihaksiin ja muihin syviin lihaksiin sekä keskivartalon lihaksia yhdistäviin fascioihin ja ligamenteihin, mikä heikentää keskivartalon lihasten voimantuottoa ja vaikeuttaa niiden aktivointia sekä toimintaa. Erkaantumisen on todettu olevan yhteydessä sekä lantionpohjan toimintahäiriöihin että lumbo-pelvisen kipuun.

Vatsalihasten erkaantuminen on luonnollinen osa raskautta ja edellytys kohdun kasvamiselle. Raskauden aikana jännesauma voi venyä jopa 15cm leveäksi, normaalivälin ollessa n. 2-2,7cm. Jännesauma ja vatsanpeitteet palautuvat spontaanisti noin kahden kuukauden aikana, jolloin raskaudesta palautuminen on muutenkin vauhdikkainta. Osalla vatsa ei kuitenkaan palaudu normaaliksi ja jännesauma voi tuntua pehmeältä vielä pitkän aikaa synnytyksen jälkeen. Vatsa voi tuntua taikinamaiselta, ja tyypillisesti navan kohdalla ja sen ylä- sekä alapuolella tuntuu upottava alue, myös vatsalihasten jännittäminen voi olla hankalaa ja jännittämisen aikana vatsan keskelle nousee harjanne. Tällöin puhutaan vatsalihasteen erkaantumasta: tilasta, jossa jännesaumarakenne on venytetty. Tutkimusten mukaan erkaantuma on ollut vielä 6kk jälkeen synnytyksestä 45,4 %:lla ja 12kk jälkeen synnytyksestä 32,6%:lla synnyttäneistä. Vaiva on siis erittäin yleinen. Erkaantumisen leveys olisikin aina syytä mitata jälkitarkastuksessa, jolloin asiaan voitaisiin reagoida varhaisessa vaiheessa. Käytännöt jälkitarkastusten osalta kuitenkin vaihtelevat paikkakunnittain.

Erkaantumisen riskitekijöitä ovat mm. synnyttäjän korkea ikä, ylipaino, isokokoinen lapsi, monisikiöraskaus, kudostyyppi ja tiheä raskausväli. Erkaantumisen palautumiseen vaikuttavat monet seikat, joista synnyttäjä voi eniten vaikuttaa harjoitteluun sekä painonhallintaan. Liian rankka harjoittelu raskauden aikana sekä liian aikaisin synnytyksen jälkeen lisää painetta vatsan alueelle ja aiheuttaa lisävenytystä jo ennestäänkin jänteveyttään menettäneelle linea alballe. Toisaalta myös täysi liikkumattomuus ja heikko lihaskunto voivat olla palautumista hidastava tekijä.

Kiistatonta tutkimusnäyttöä toimivista harjoitteista tai kuntoutusmenetelmistä erkaantumisen hoidossa ei ole saatavilla. Aihetta on lopulta tutkittu melko vähän ja Suomessakin aiheesta on

tiettävästi tarjolla vain muutamia opinnäytetöitä. Omat kokemukseni vatsalihasten erkaantumisen terapeuttisesta harjoittelusta ovat olleet positiivisia. Harjoittelulla on saatu aikaan loistavia tuloksia, vaikka synnytyksestä olisi kulunut jo useita vuosia. Huolellisen tutkimisen jälkeen erkaantumisen kuntoutuksessa on syytä lähteä liikkeelle matalan kuormitustason harjoitteista, lokaaleja kontrolloivia lihaksia aktivoiden. Liian rankalla vatsaliharjoittelulla ja sopimattomilla liikevalinnoilla tilanne voi pahentua. Toisaalta harjoittelun jäädessä liian kevyeksi, ei edistymistä tietyn pisteen jälkeen enää tapahdu. Tärkeintä onkin suunnitella kuntoutus yksilöllisesti asiakkaan erityistarpeet huomioiden ja edetä progressiivisesti kohti korkean kuormitustason harjoitteita, tavoitteena lokaalien ja globaalien kontrolloijien saumaton yhteistoiminta. Kuntosaliharjoittelua ei ole syytä kieltää, mutta liikevalinnoissa tulisi käyttää harkintaa ja suosia lannerankaa stabiloivia harjoitteita. Alkuvaiheessa pois tulee jättää harjoitteet, jotka lisäävät painetta ja venytystä lineaariseen alueelle ja välttää voimakkaita ponnistuksia sekä äkkinäisiä kierto liikkeitä.

Eveliina Rauhansalo,

OMI-erikoistuva fysioterapeutti

Lähteet:

Kylmälä, S. 2017 Suorien vatsalihasten erkauma. Opinnäytetyö, Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.8.2017 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/131802/Kylmala_Suvi.pdf?sequence=3

Richardson, C., Hodges, P. & Hides, J. (toim.) 2005. Terapeuttinen harjoittelu ja keskivartalon hallinta: Motorisen kontrollin näkökulma alaselkävun hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Lahti: VK-kustannus

Sperstad, J. B., Tennfjord, M.K., Hilde, G., Ellström-Engh, M. & Bø, K. 2016. Diastasis recti abdominis during pregnancy and 12 months after childbirth: Prevalence, risk factors and report of lumbopelvic pain. British journal of sports medicine

FYSIOTERAPIA UUTISET JA AJANKOHTAISET ASIAT

JAMKin Antti Pennasen opinnäytetyölle kunnianosoitus!

Jyväskylän ammattikorkeakoulusta fysioterapeutiksi valmistuneen Antti Pennasen opinnäytetyö palkittiin Suomen fysioterapeuttien toimesta vuoden 2016 parhaana opinnäytteenä.

”Terveiden koehenkilöiden kävelyn EMG-analyysi polviartroosin konservatiivisessa hoidossa käytettävillä biomekaanisilla jalkineilla” niminen työ toi tekijälleen 500€ stipendin mm. laadukkuudellaan. Onnittelut Antille menestyksekkäästä opintojen suorittamisesta!

Muistattehan kaikki, että myös me klinisen työntekijät voimme ehdottaa ammattikorkeakoululle opinnäytetyön aiheita tai antaa toimeksiantoja opinnäytteille. Mahtava mahdollisuus saada laadukasta ja tutkimustietoon perustuvaa tietoa fysioterapeuttisista aiheista.

Vammaislainsäädäntö uudistuu

Vuoden 2019 aikana voimaan tuleva uusi vammaislainsäädäntö yhdistää vammaispalvelu- ja kehitysvammalait ja näin ollen pyrkii yhdenvertaistamaan mm. olemassa olevia palveluita.

Tärkeänä lähtökohtana on osallisuuden vahvistaminen yksilöllisesti sopivalla tavalla kehittämällä palvelutarpeen arviointia.

Lisätietoja <http://stm.fi/vammaislainsaadannon-uudistus>

Vuoden fysioterapeutti 2017

Vastahan Antikaisen Susanna valittiin vuoden 2016 fysioterapeutiksi ja sellainen hän on edelleen, vaikka vuosi vaihtuikin. Joka tapauksessa vuosi 2017 tarvitsee myös oman asiantuntijansa fysioterapia-alalta. Tunnetko juuri sinä jonkun mahtavan persoonan, joka omalla osaamisellaan ja asiantuntijuudellaan vie koko alaa eteenpäin, toimii innovatiivisesti ja erityisen innostavasti tai muuten vaan ansaitsee tunnustusta ansiokkaasta työstään?

Mikäli palat halusta ”ilmiantaa” oman kollegasi niin postita ehdotuksesi 14.9.2017 mennessä (liitä mukaan ehdokkaan CV) osoitteeseen

puheenjohtaja(at)suomenfyysioterapeutit.fi tai postiosoitteeseen: Suomen Fysioterapeutit ry, Rautatöläisenkatu 6 B, 00520 Helsinki

Eriyisasantuntijaksi hakeminen lokakuussa

Liiton jäsenet voivat hakea Eriyisasantuntija-nimikettä. Fysioterapian eriyisasantuntija on edelläkävijä, joka luo uutta toimintakulttuuria omalla eriyisosaamisalueellaan. Hän kerää tietoa aktiivisesti, välittää, soveltaa ja kehittää osaamistaan. Eriyisasantuntijalla on ohjauksellinen ja valmentava työote, jossa asiakas on aktiivinen osallistuja.

Eriyisasantuntijan ominaisuuksiin kuuluvat hyvä ammatillinen itsetuntemus ja empatiakyky sekä pätevyys arvioida ja käsitellä eettisiä kysymyksiä. Nimikettä haetaan erillisellä lomakkeella, joka löytyy Suomen fysioterapeuttien materiaalipankista. Tarvittavista liitteistä löytyy myös lisäinfoa samasta paikasta.

Nimike on voimassa viisi vuotta sen myöntämisestä, joten sen haltijan täytyy sitä myös aika-ajoin päivittää. Nimekkeitä myönnetään eri kategorioista, joita ovat mm. neurologisten aikuisten fysioterapia, lasten fysioterapia, työfysioterapia ja TULE fysioterapia.

Seuraava haku aika päättyy lokakuussa. Lisätietoja, hakulomake ja tarkat kriteerit nimikkeeseen myöntämiseksi löytyy

<http://www.suomenfyysioterapeutit.fi/index.php/fysioterapian-eriyisasantuntijat> .

Kesäkuussa 2016 eriyisasantuntijan nimekkeeseen ovat saaneet

Helminen Eija, Lasten fysioterapian eriyisasantuntija

Koho Petteri, Kipufysioterapian eriyisasantuntija

Lahtinen-Suopanki Tiina, Tuki- ja liikuntaelömistön fysioterapian eriyisasantuntija

Paatelma Markku, Tuki- ja liikuntaelömistön fysioterapian eriyisasantuntija

Pitkämäki Keijo, Tuki- ja liikuntaelömistön fysioterapian eriyisasantuntija

Kipukiertueen tallenteet saatavilla

Suomen fysioterapeuttien vuoden 2016 ja 2017 aikana järjestämä kipukiertue tavoitti monta paikkakuntaa ja tuhansia kuulijoita. Nyt kaikki tilaisuudet ovat nähtävillä tallenteina ja materiaalit saatavilla ladattavaksi <http://suomenfyysioterapeutit.fi/index.php/686-kipukiertueen-materiaalit-ja-tallenteet>

Edustajisto kokoontuu jälleen

Edustajisto on liiton ylin päättävin elin edustajisto päättää, hyväksyy, ohjaa ja valvoo mm.

- liiton linjauksia
- liiton taloutta
- liiton toimintaa
- sääntöjä
- suurimpia sopimuksia
- valitsee liiton puheenjohtajat
- valitsee liiton hallituksen

Edustajiston toimikausi kestää aina kolme vuotta ja se kokoontuu aina vähintään kerran vuodessa. Seuraava edustajiston kokous järjestetään Helsingissä la 25.11.2017.

Edustajiston edustajamäärä määräytyy kulloisenkin jäsenyhdistyksen jäsenmäärän mukaisesti. Keski-Suomen fysioterapeuteilla edustajia on kaksi; Liis Kukkonen ja Sanna Paasu-Hynynen, sekä varajäsenenä Marja Mustikkamaa ja Mari Kallioinen. Edustajistossa pääsemme mekin vaikuttamaan liiton toimintaan ja tulevaisuuteen, sekä ilmaisemaan oman mielipiteemme, näkemyksemme ja linjauksemme liiton toiminnasta ja sen vaikutuksista omaan yhdistykseemme.

E-asiointi helpottaa arkea

Suomen fysioterapeuttien jäsenten on nykyään helppo hoitaa jäsenasioitaan, sekä huolehtia maksetuista jäsenmaksuista kätevästi e-asiointin kautta.

<https://easiointi.yap.fi/Kuntoutusala/login-redirect>

Käyhän tutustumassa palveluun ja pysyt aina kartalla!

Etuja yhdestä osoitteesta

Suomen fysioterapeuttien jäsenenä hyödyt kollegiaalisuuden ja yhteenkuuluvuuden lisäksi myös lukuisista rahanarvoisista eduista. Miltä kuulostaisi edullisemmat lomat Holiday Clubin kiinteistöissä tai edullinen lainatarjous Danske Bankista? Vakuutusetuakin löytyy ja vaikkapa mahdollisuus apurahoihin. Näihin ja moneen muuhun etuun pääset tutustumaan osoitteessa <http://suomenfysioterapeutit.fi/index.php/jasenedut>

Member+. Pelkkää positiivista Akavalaisille!

Uusi, vain Akavalaisille suunnattua Member + palvelu tarjoaa monenlaisia etuja vielä Suomen fysioterapeuttien tarjoamien etujen lisäksi. Ei siis kannata jättää mahdollisuutta käyttämättä, vaan nyt kipinkapin osoitteeseen <https://www.memberplus.fi/> ottamaan kaikki ilo irti jäsenyydestäsi!

Muutamia esimerkkejä Member+ eduista juuri sinulle:

- ✓ Priority Pass lentokenttien VIP alueelle etuhintaan
- ✓ Auto vuokralle etuhintaan
- ✓ Digitaaliset hyvinvointivalmennukset keventää kroppaa ja mieltä, mutta vain vähän lompakkoa

Ja paljon muuta. Tervemenoa tutustumaan!

Suomen fysioterapeutit kouluttaa ja kiertää

Parkinsonin tautia sairastavan fysioterapia – suosituksista käytäntöön

Aika 20.09.2017 klo 9-16.00

Paikka Jyväskylä

Koulutuksen järjestäjä Suomen Fysioterapeutit ja Suomen Parkinson-liitto

Hinta 200 €

Koulutus perustuu eurooppalaiseen Parkinson-fysioterapian suositukseen (European Physiotherapy Guideline for Parkinson's Disease). Koulutuksen tavoitteena on tarjota työkaluja fysioterapeuteille Parkinsonin tautia sairastavien kuntoutukseen ja edistää vaikuttavan fysioterapian toteutumista. Koulutus sisältää luentoa ja käytännön harjoittelua pienryhmissä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

<http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/koulutuskalenteri/icalrepeat.detail/2017/09/20/598/-/parkinsonin-tautia-sairastavan-fysioterapia-suosituksista-kaeytaentoeon>

Suomen Fysioterapeutit
Finlands Fysioterapeuter

Suomen Parkinson-liitto ry
Finlands Parkinson-förbund rf

Suosituksista käytäntöön

20.9.2017 JYVÄSKYLÄ AMK

PARKINSONIN TAUTIA SAIRASTAVAN FYSIOTERAPIA

9.00–9.15	Tervetulos
9.15–10.15	Eurooppalaisen Parkinson-fysioterapian suosituksen taustat/ Jaana Paltamaa TtT, Ft JAMK
10.15–10.30	Ohjeistus klinikoita varten
10.30–11.15	Ryhmitteittävä
11.15–12.00	Lounas
12.15–12.45	Neurologin luento /Anne-Maria Kuopio, Lt, neurologi.ääk.
12.00–15.15	Klinikat
15.15–16.00	Loppukeskustelu ja purku: hoidon arviointi ja jatkuvuus sekä vertaus nykyiseen suomalaiseen järjestelmään

Eurooppalainen Parkinson-fysioterapian suositus (European Physiotherapy Guideline for Parkinson's disease, 2014.) on 19 maan fysioterapeuttiliittojen yhteistyössä tekemä suositus Parkinsonin tautia sairastavan kuntoutukselta.

Suositus sisältää näyttöön perustuvaa tietoa ja sen on tarkoitus toimia tukena asiakaslähtöisessä kliinisessä päätöksenteossa.

Ilmoittautuminen 6.9. mennessä

<https://my.surveypal.com/>
 Parkinson-fikoulutus

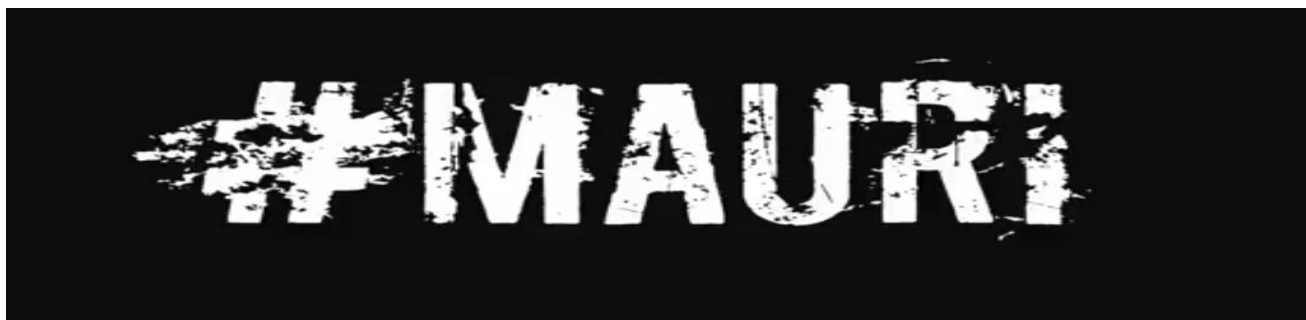
» www.suomenfysioterapeutit.fi (Koulutuskalenteri)

Lisätietoja koulutuksesta: Suomen Parkinson-liitto ry ft Pia Vierimaa puh. 02 274 0420 pia.vierimaa@parkinson.fi,
 Suomen Fysioterapeutit ry toimisto puh. 0207 199 590, toimisto@suomenfysioterapeutit.fi

Mauri tulee, oletko valmis?!?

<https://www.youtube.com/watch?v=U4jPGoHsuNY>

Seuraa Suomen Fysioterapeuttien facebook-sivua, sekä youtube-kanavaa ja tiedät miten valmistautua Maurin vierailuun Jyväskylässä 21.-22.9.2017....



YRITTÄJILLE

Keski-Suomen fysioterapeuttien yhdyshenkilönä toimii Kati Laakso.

Minä olen Kati Laakso, 43-vuotias, innovatiivinen ja onnellinen terveyden edistäjä. Toimin Keski-Suomen fysioterapeutit ry:ssä Yrittäjäyhdyshenkilönä. Visiona on kuunnella fysioterapeuttien tarpeita ja ideoita sekä luoda yhteisiä informatiivisia tapoamisia.

Itselläni on ammatinharjoittajana/yksinyrittäjänä menossa maaginen seitsemäsvuosi, joka innostikin uudenlaiseen vaikuttamiseen eli politiikkaan. Tällä hetkellä teen fysioterapiaa ainoastaan kotikäynteinä, lähinnä ikäihmisille. Ohjaan pienryhmien vesijumppaa Sairaskodilla, jossa työskentelen toisinaan myös sijaisena. Aiemmin ammatinharjoittajana olen työskennellyt kotona työtilassa sekä keskustan vuokrahuoneessa. Olen erittäin tyytyväinen yrittäjäpolkuni tuomiin kokemuksiin ja kommelluksiin, ja odotan innolla uusia. Ihmisen terveys ja toimintakyky kiehtovat kaikelta osin, joten lähdinpä oppimaan avoimeen yliopistoon terveystieteitä.



Yrittäjille infoa löytyy myös osoitteesta www.suomenfysioterapeutit.fi

Yrityskuulumisia

Mobilisoi tulevaisuutta.

Tulevaisuus mietityttää, varsinkin nyt, kun on kaikenlaista pöhinää terveydenhuollon ympärillä. Fysioterapiapalveluiden tarjoajille on tulossa paljon muutoksia. Teknologia tuo tekoälyä, sote- ja maakunta uudistuksen mukana kuntoutuusuudistus, lakisääteistä Kantaan liittymistä ja kirjausta, KELA-korvauksenkin tiedetään poistuvan, eikä muutokset uskottavasti näihin lopu...koulutuksen ja työelämän on vastattava tulevaan. Meidän yrittäjien on vastattava tulevaisuudelle, mutta miten?

Olisiko liikkumalla, mobilisoimalla tulevaisuus? Lähdetään itse liikkumaan sinne missä on asiakkaita. Mennään pyörällä, autolla tai 'hippei' MATKAILUAUTOLLA! Matkailuautosta tehdään liikkuva fysioterapiahuone, unohdetaan kiinteä työpaikka. Pyörillä kulkeva mainosauto, mukava sisustus verhoineen, riittävä valaistus, luuranko ja lihaskartta... plintti, tutkimisvälineet, mittaus- ja hoitolaitteet... sekä loputtomasti iloista ja ennakkoluulotonta mieltä. Fysioterapia-matkailuautolla voisi viedä fysioterapiaa festareille, raveihin, seuroille, messuille, kauppojen pihoihin, ihan-mihin-vaan ja kaikkialle Suomessa.

Oltaisiin tapahtumien keskipisteessä, näkyvillä, saatavilla, ammattilaisina asiakkaiden keskellä. Asiakkaille voisi tarjota esim. jumppaohjeita, ergonomiohjausta, akupunktiota, kinesioteippausta, cryohoitoja, testauksia, sauvakävelykierroksia ja yleisötapahtumissa massaliikuttamista...vain matkailuauton tilavuus ja oma mielikuvitus olisi rajana. Ja jottei tulisi tylsää pyydetään tietenkin kuntoutusalan yrittäjä matkailuautoon mukaan. Yhdistetään voimavarat sekä tietotaito, avataan ovet ja kutsutaan kaikki sisään. Nautitaan tulevasta ja muutoksen tuomista mahdollisuuksista! <3

Valoisia ajatuksia ihanasti pimeneviin iltoihin,

Kati Laakso

JAMK / FYSIOTERAPIA

Syksyn saapuessa monen nuoren ja vanhemmankin elämässä puhaltavat uudet tuulet uusien opiskelujen myötä. Jotkut ovat hakeneet opiskelupaikkaa jo vuosia, kun taas toiset onnistuvat ensiyrittämällä. Olkoon opiskelupaikan saavutus ollut helppoa tai vaikeaa niin itse opinnot ovat kaikille samat. Opiskelumuotoja on useampia ja opiskelu perinteisenä päiväopiskeluna tai monimuoto-opiskeluna tuo vaihtoehtoja opiskelijoiden arkeen.

Ensimmäinen vuosi painottuu Sosiaali- ja terveysalan yhteisiin tiimiopintoihin, jolloin jokainen opiskelija pääsee tutustumaan muidenkin alojen ammattilaisiksi opiskeleviin. Ensimmäisen vuoden onkin tarkoitus avartaa uusien opiskelijoiden näkökulmaa siitä millaisia toimijoita sosiaali- ja terveysalalla on ja ymmärtää kuinka paljon eri ammattikunnan edustajia yhteiskuntamme hyvinvointi vaatii. Ryhmytyemisestä ei kuitenkaan kannata huolehtia, sillä myös fysioterapiaopiskelijat pääsevät toimimaan ja opiskelemaan yhdessä. Toisesta opiskeluvuodesta eteenpäin opinnot painottuvat fysioterapian ammattiaineisiin, joiden myötä opiskelijoista kouliintuu rautaisia ammattilaisia yhteiskuntamme työmarkkinoille. Koulutuksemme on vaativa, mutta valtavan opettavainen kokonaisuus kuntoutuksesta ja siihen vaikuttavista asioista. Lohdutukseksi voi sanoa, että kukaan fysioterapeutti ei voi sanoa olevansa ”valmis”, sillä varsinkin työelämä opettaa kuinka käytännössä toimitaan. Jokaiselle opiskelijalle on luvassa useita harjoittelujaksoja, joita kannattaa pyrkiä toteuttamaan mahdollisimman monipuolisissa toimintaympäristöissä ja imemään itseensä kaikki mahdollinen tietotaito alan ammattilaisen ohjaamana.

Jyväskylän Ammattikorkeakoulun fysioterapian opinnot ovat yksi arvostetuimmista fysioterapian koulutusohjelmista valtakunnallisestikin. Opinnoissa pärjääminen vaatii kuitenkin myös jokaisen opiskelijan omaa panostamista ja perehtymistä ammatin saloihin myös vapaa-aikana. Joskus koulutyöt saattavat tuntua liian kuormittavilta ja vaikeilta. Erityisesti silloin on tärkeää muistaa myös opiskelijajästävän apu, sillä yhteistyötä tämä ammatissa toimiminenkin on. Lisäksi apuna toimivat opiskelijatutorit vanhemmilta vuosikursseilta, sekä yhdistyksemme oma opiskelijavastaavat niin koululta opettajien keskuudesta, opiskelijoista, sekä työelämästä. Opiskelijavastaavamme ovat mukana myös suunnittelemassa vapaaehtoisia lisäkoulutuksia, opiskelijailtoja jne. Uutuutena olemme ottaneet yhden opiskelijan jäseneksi myös koulutustoimikuntaamme, jotta saamme varmasti aikaiseksi myös sellaisia koulutuksia, jotka hyödyntävät teidän tarpeitanne ja toiveitanne täydennyskoulutuksien suhteen!

Jo opiskelijana sinulla on mahdollisuus liittyä joukkoomme ja tutustua alueemme fysioterapeutteihin ja mahdollisesti jopa parantaa työnsaamismahdollisuuksiasi valmistuttuasi. Halutessasi voit kysyä yhdistyksemme jäsenyydestä lisää opiskelijavastaaviltamme, joiden yhteystiedot löytyvät alta. Jäsenyytemme on ilmaista kaikille opiskelijoille koko opiskelujesi ajan!

On syytä muistaa, että koulutuksesta kannattaa ottaa kaikki irti. Silloin on syytä kuunnella, keskustella ja kyseinalaistaa. Uusia asioita tulee päivittäin ja välillä saattaa jopa turhauttaa

oman muistin kykenemättömyys säilöä kaikkea uutta. Tässä kuitenkin pätee vanha hyvä sananlasku ”lopussa kiitos seisoo”. Kun hoidatte opiskelunne hyvin ja muistatte panostaa myös käytännön harjoitteluun on työllistyminen valmistuttuanne huomattavasti helpompaa! Jos pyyhit vielä rantahiekkaa varpaiden välistä niin pistähän siihen vauhtia ja suuntaa katseesi jo kohti tulevia opintoja.

Yhdistyksemme puolesta haluamme toivottaa uusille, sekä vanhemmille opiskelijoille erityisen innostavaa lukuvuotta 2017-2018, toivottavasti tavataan opiskelujenne aikana!

Jos päätät haluta kuulua joukkoomme niin täytä jäsenhakemus osoitteesta <https://response.questback.com/suomenfysioterapeutit/jasenhakemus2015/>

Jäsenkaavakkeella voit liittyä Suomen ft ry:n jäseneksi 15 eri yhteisöjäsenen (mm.Keski-Suomen ft ry) kautta tai suorana henkilöjäsenenä.

Opiskelijana Suomen fysioterapeuttien jäsenmaksusi on 45€/vuosi ja syksyllä 2017 aloittaville jäsenyys on vuoden 2017 ajan ilmainen. Yhdistyksemme jäsenyydestä ei tarvitse koko opiskeluaikana maksaa lainkaan!

Opiskelijatiimin yhteystiedot

Pyrimme aina auttamaan jäseniämme, jonka vuoksi opiskelijoita varten toimii omat ”opiskelija-apulaiset”, joiden puoleen voi kääntyä pulmassa, kuin pulmassa!

Yhdistyksen opiskelijayhdyshenkilö on

Pirjo Mäki-Natunen, pirjo.maki-natunen(at)jamk.fi, opettaja ammattikorkeakoulussa

Yhdistyksen opiskelijavastaavat on

Eveliina Rauhansalo, eveliina.rauhansalo(at)fysiomuurame.fi, fysioterapeutti työelämässä

Sanna Paasu-Hynynen, sanna.paasu(at)gmail.com, sanna.paasu-hynynen(at)jamk.fi, fysioterapeutti työelämässä & opettaja ammattikorkeakoulussa

Ammattikorkeakoulun opiskelijavastaava

Janne Keinänen, keinanenjp(at)gmail.com, fysioterapeuttiopiskelija (31.12.2017 saakka)

Jonna Tuovinen, tuovinenjo(at)gmail.com, fysioterapeuttiopiskelija

Leevi Hakonen, leevi.hakonen(at)hotmail.com, fysioterapeuttiopiskelija

Tervetuloa mukaan mahtavaan joukkoomme!

Onneksi olkoon uudesta opiskelupaikasta Jyväskylän Ammattikorkeakoulussa! Opintojen aloitus voi olla hämmentävää aikaa ja siksi haluamme ohjata opintojasi omalta osaltamme ja tarjota ylimääräistä tukea tämän monipuolisen, mutta haastavan ammatin opiskelussa.

Keski-Suomen fysioterapeutit ry toimii alueensa fysioterapeuttien ammattijärjestönä paikallisella tasolla. Haluamme toiminnallamme vaikuttaa alamme tunnettavuuteen ja luoda jokaiselle fysioterapeutille tai fysioterapeuttiopiskelijalle mahdollisuuden työskennellä arvostavassa ja innovatiivisuutta arvostavassa ympäristössä.

Yhdistyksellämme on useita opiskelijavastaavia. Joukossamme et siis jää yksin, vaan pyrimme auttamaan jokaista opiskelijajäsentämme tarpeiden mukaisesti. Otamme vastaan toiveita siitä kuinka pystymme tukemaan opintojasi, sillä tiedämme, että vain yhteistyöllä voimme luoda tulevaisuuden fysioterapeuteista rautaisia ammattilaisia käytännön kentälle. Toiveiden perusteella olemme viime vuosina aktivoineet entistä enemmän mm. ainoastaan opiskelijoille suunnattuja lisäkoulutuksia, joiden aihealueet ovat tulleet suoraan teiltä opiskelijoilta.

Joukkoomme voit kuulua liittymällä Suomen fysioterapeutteihin esim.

www.suomenfysioterapeutit.fi -> liiton jäsenyys-> sähköinen jäsenhakemus. Yhdistyksemme jäsenyys on kaikille opiskelijoille koko opiskeluajan täysin ilmaista! Suomen fysioterapeuttien sivuilta löytyy myös mainio tietopaketti aloittelevalle opiskelijalle mm. opintojen rakenteesta. Lisätietoja myös www.keskisuomenfysioterapeutit.fi, jossa tiedotamme mm. opiskelijatapahtumistamme ja annamme vinkkejä jäsenhakemuksen täyttämiseen.

Tavataan syksyllä!



YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN!

Haluatko tietää lisää, kiinnostuitko yhdistystoiminnasta, jäikö jokin mietityttämään tai olkoon mitä vaan, ota meihin rohkeasti yhteyttä! Vastamme mielellämme kaikkiin kysymyksiin!

Pirjo Mäki-Natunen, [pirjo.maki-natunen\(at\)jamk.fi](mailto:pirjo.maki-natunen(at)jamk.fi), lehtori JAMK

Janne Keinänen, [jp.keinananen\(at\)gmail.com](mailto:jp.keinananen(at)gmail.com), fysioterapian opiskelija JAMK

Jonna Tuovinen, [tuovinenjo\(at\)gmail.com](mailto:tuovinenjo(at)gmail.com), fysioterapian opiskelija JAMK

Leevi Hakonen, [leevi.hakonen\(at\)hotmail.com](mailto:leevi.hakonen(at)hotmail.com), fysioterapian opiskelija JAMK

Eveliina Rauhansalo, [eveliina.rauhansalo\(at\)fysiomuurame.fi](mailto:eveliina.rauhansalo(at)fysiomuurame.fi)

Sanna Paasu-Hynynen, [sanna.paasu\(at\)gmail.com](mailto:sanna.paasu(at)gmail.com), fysioterapeutti (AMK), opettaja JAMK

Fysioterapian koulutusohjelman uudet opinnäytetyöt

Taas on julkaistu useita erittäin mielenkiintoisia opinnäytetöitä, joissa on kätevästi uusin tieto tiivistetyssä paketissa. Nykyiset opinnäytetyöt perustuvat tieteellisiin tutkimuksiin ja tarjoavat oikeasti hyviä tiedonlähteitä alamme ajankohtaisista asioista. Älä siis kulje onnesi ohi, vaan katsasta löytyisikö näistä sinua askarruttaville kysymyksille vastauksia. Nyt töihin tutustuminen ei voisi olla helpompaa, sen kuin klikkaat linkin auki ja pääset lukemaan.

- ✓ Haapaniemi, Ilona. 2017. Liikunta lihavuusleikkauksen jälkeen <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017061513625>
- ✓ Keskinen, Mikko. 2017. Havaintomotoriikan harjoittaminen ikääntyneillä visuaalisen aistikanavan avulla : Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017060712776>
- ✓ Koski-Vähälä, Piia ja Salmi, Eevakaisa. 2017. Aivoverenkiertohäiriöpotilaiden nielemisvaikeudet ja niiden huomiointi pitkäaikaishoidossa ja kuntoutuksessa. : Kirjallisuuskatsaus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201705096975>
- ✓ Kostamo, Emma. 2017. Keskivartalon hallinnan merkitys jääkiekon pelaajalle. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201704064282>
- ✓ Manninen, Tiina. 2017. Allasterapian yhteys ataktisen henkilön tasapainossa tapahtuvaan mahdolliseen muutokseen – tapaustutkimus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017061013199>
- ✓ Niskanen, Vilma. 2017. Rasitusvammat maantiepyöräilijöillä. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017062714013>
- ✓ Näveri, Teemu. 2017. Olkapään instabiliteetin ennaltaehkäisevä harjoittelu keihäänheittäjillä. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201703153329>
- ✓ Rätty, Soppa. 2017. Aivoverenkiertohäiriö (AVH)- kuntoutujan yläraajan toimintakyvyn kehittäminen virtuaalitodellisuusympäristössä : Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201704064344>
- ✓ Sopenen, Lasse. 2017. Rajoittunut nilkan dorsiflexio riskitekijänä polven eturistisiteen (ACL) urheiluvammoissa. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201705158119>
- ✓ Vidgren, Rakel. 2017. Aivoverenkiertohäiriökuntoutujien sisäiset kaatumisen riskitekijät : Integroiva kirjallisuuskatsaus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201704124658>

KOULUTUS

Ilmoittautumisohje koulutuksiin

Koulutuksiin ilmoitaudutaan sähköisesti kotisivumme kautta www.keskisuomenfysioterapeutit.fi/koulutukset ja muut tapahtumat . Sivustolta valitsette koulutuksen, johon haluatte ilmoittautua. Huomioikaa, että ilmoittautumisaika on voimassa vain tietyinä ajanjaksona. Jokaisen koulutuksen tarkka ilmoittautumisajankohta löytyy koulutusmainoksesta. Koulutuksiin ilmoittautuminen alkaa aamulla klo 07:00 ja päättyy viimeisenä ilmoittautumispäivänä klo 23.59. **Etu- ja jälki-ilmoittautumisia ei oteta vastaan.** Lisätietoja koulutuksesta voi kysellä sähköpostitse tai puhelimitse koulutuksen vastuuhenkilöltä, yhteystiedot löytyvät koulutusmainoksesta.

Huom. koulutukset on suunnattu **vain Keski-Suomen fysioterapeutit ry:n jäsenille.**

Koulutusilmoittautuminen edellyttää erillisen lomakkeen täyttämistä (= sähköinen ilmoittautumiskenttä 'Varaukset', joka on aktiivisena/täytettävissä ainoastaan ko.koulutuksen ilmoittautumisajankohtana), johon tulee täyttää kaikki tiedot - muutoin ilmoittautumista ei voida hyväksyä. **Kirjoittakaa 'Varaukset'-kentän Comment-ruutuun koulutuksen maksaja** (ts. se nimi tai yritys, joka näkyy verkkopankin maksutiedoissa maksajana). **Ilmoittakaa samassa yhteydessä, mikäli haluatte koulutusmaksusta laskun ja tässä tapauksessa myös laskutusosoite.** HUOM. Laskutuslisä on 5 euroa. 'Varaukset'-kentän täytettyänne ja lähetettyänne, saatte automaattisen tiedotteen sähköpostiinne, että ilmoittautuminen on vastaanotettu. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja **ilmoitamme ilmoittautumisajan päätyttyä pääsystäsi koulutukseen.**

Huomioithan, että **ilmoittautuminen on sitova:** peruuttamattomasta poisjäännistä lasku lähetetään postitse kotiin. **Koulutus on peruttava viimeistään 2 viikkoa ennen koulutusta, ellei erikseen muuta mainita.**

YHDITYKSELLÄ EI OLE MAHDOLLISUUTTA TOIMITTAA VERKKOLASKUJA. MIKÄLI KOULUTUS MAKSETAAN LASKULLA, SE TOIMITETAAN SÄHKÖPOSTIIN TAI KIRJEITSE.

Koulutusmaksun maksaminen

Koulutusmaksu tulee maksaa suoraan yhdistyksen tilille ilman erillistä laskua (tilinumero FI592017 1800 028735) **koulutusmainoksessa mainittuun eräpäivään mennessä**. Muistakaa käyttää maksaessanne viitenumeroa, joka löytyy koulutusmainoksesta. Mikäli koulutusmaksua ei ole maksettu eräpäivään mennessä, laskuun lisätään **viivästymismaksu 10 €**. Sairastapauksissa koulutusmaksusta palautetaan puolet **lääkärintodistusta vastaan**. **Koulutukseen osallistuminen ei ole mahdollista, mikäli koulutusmaksun suorite ei näy yhdistyksen tilillä ennen koulutusta.**

LISÄTIETOA

Koulutusvastaava:

Mari Kallioinen, kallioinen.mari (at)gmail.com

Koulutustoimikunta:

Liis Kukkonen, liiskukkonen(at)gmail.com

Enni Laitinen, enni.laitinen(at)gmail.com

Maija Mannisenmäki, maija.mannisenmaki(at)gmail.com

Maaria Mäkitervo, maaria.makitervo(at)gmail.com

Anu Vainio, anu.vainio (at)gmail.com

Esa Niemistö, esa.niemisto(at)gmail.com

KESKI-SUOMEN FYSIOTERAPEUTIT RY KOULUTUSKALENTERI

syksy 2017

Virkistyspäivä 15.9.2017

Katso tarkemmat tiedot erillisestä kutsusta, jonka löydät lehden loppupuolelta.

Aika: pe 15.9.2017 klo 17:00-20:30

Paikka: Prison Island & Mica's, Sorastajantie 1 (Seppälän Tokmannin piha-alueella)

Ilmoittautuminen: 21.8.-27.8.2017, alkaen klo 7:00

Hinta: 10 €

Koulutusmaksun eräpäivä: 1.9.2017

Tilinumero: FI59 2017 1800 0287 35

Viitenumero: 201760

Lisätietoja: Anu Vainio / [anu.vainio\(at\)gmail.com](mailto:anu.vainio@gmail.com) / 050 306 9166

1. Ravitsemustietoa fysioterapeuteille

Ravintosuositukset syynissä – rasvakahveja vai ruisleipää?
Suositusten lisäksi jutellaan muun muassa ravitsemuksen voimaportaista, energiantarpeesta sekä motivaatiosta. Ravitsemusohjauksen perusasiat haltuun ottamalla saat työkaluja niin oman kuin asiakkaidesi ruokailun tarkistamiseen/ järjeistämiseen.

Jos maistuu, niin tule mukaan!

Aika: su 8.10.2017 klo 14:00-17:00

Paikka: Coronaria Medica Oy/ Ahjokeskuksen toimipiste, Ahjokatu 14-16, 40320 Jyväskylä

Kouluttaja: Maaria Mäkitervo TtM, fysioterapeutti, lisensoitu personal trainer

Minimi-/ maksimiosallistujamäärä: 12/20

Ilmoittautuminen: 4.9.-10.9.2017, alkaen klo 7:00

Hinta: 50 €

Koulutusmaksun eräpäivä: 24.9.2017

Tilinumero: FI59 2017 1800 0287 35

Viitenumero: 201773

Lisätietoja: Maaria Mäkitervo, [maaria.makitervo\(at\)gmail.com](mailto:maaria.makitervo@gmail.com) / 045 676 9970

2. Kinetic Control – LEVEL 2: Movement efficiency for low back and hip

Alaselkä ja lonkka muodostavat toiminnallisen kokonaisuuden. Tästä näkökulmasta katsottuna on järkevää tutkia ja harjoittaa näitä alueita koordinoituina toiminnallisina yksikköinä tavoitteena kivuttomuus ja optimaalinen toimintakyky. Kurssi on jatkokurssi KC-level 1-kurssille.

Aika: to-pe 2.11.-3.11.2017 klo 08:00-16:00

Paikka: LeWell Jyväskylä, Kammintie 4, 40520, Jyväskylä

Kouluttaja: Kari Niemi, fysioterapeutti, OMT

Minimi-/maksimiosallistujamäärä: 12/20

Ilmoittautuminen: 25.9.-1.10.2017 alkaen klo 7:00

Hinta: 383 € (sisältää materiaalit)

Koulutusmaksun eräpäivä: 19.10.2017

Tilinumero: FI59 2017 1800 0287 35

Viitenumero:201786

Lisätietoja: Eveliina Rauhansalo, eveliina.rauhansalo(at)fysiomuurame.fi / 040 577 1984 / Liis Kukkonen, liiskukkonen(at)gmail.com

3. Vartalo - neurologisen kuntoutujan fysioterapiassa

Millainen merkitys vartalolla on liikkumiselle? Miten neurologinen sairaus, vamma tai vaurio vaikuttaa vartalon toimintaan ja päinvastoin? Onko vartalon toimintakyvyllä merkitystä liikkumiselle, tasapainolle tai päivittäisille toiminnoille?

Koulutuksessa käymme läpi yleisesti neurofysiologiaa, joka ohjaa vartalon toimintoja, pohdimme niiden merkitystä terapiassa ja käytännössä. Käymme läpi trunk impairment scale:n (TIS) ja muutamia käytännön harjoitteita. Koulutuksessa hyvä olla mukana sortsit ja hihatonta paita (naisilla)

Aika: La 18.11.2017 kello 8:30-16:00

Paikka: Coronaria Medica Oy/ Ahjokeskuksen toimipiste, Ahjokatu 14-16, 40320 Jyväskylä

Kouluttaja: Sanna Hosio, fysioterapeutti, Bobath erikoistunut, Fysio Muurame Oy

Hinta: 100€

Minimi-/maksimiosallistujamäärä: 10/18

Ilmoittautuminen: 9.-15.10.2017

Koulutusmaksun eräpäivä: 4.11.2017

Tilinumero: FI59 2017 1800 0287 35

Viitenumero: 201799

Lisätiedot: Maija Mannisenmäki, maija.mannisenmaki(at)gmail.com / 040 703 7124

4. Kinesio-teippauksen perusteet – vain fysioterapeutti opiskelijoille!

Koulutuksessa päästään harjoittelemaan kinesio-teippausta, sillä pääpaino on käytännön harjoittelussa. Pysytään teippauksen perusasioissa unohtamatta kliinistä päättelyä mihin pyritään kinesio-teippauksella vaikuttamaan.

Aika: to 23.11.2017 klo 17:00-20:00

Paikka: (ilmoitetaan myöhemmin)

Kouluttaja: Jari Rautiainen, fysioterapeutti OMT

Minimi-/maksimiosallistujamäärä: 15/20

Ilmoittautuminen: 23.-29.10.2017, alkaen klo 7.00

Hinta: 25 €

Koulutusmaksun eräpäivä: 10.11.2017

Tilinumero: FI59 2017 1800 0287 35

Viitenumero: 2017101

Lisätietoja: Enni Laitinen, [enni.laitinen\(at\)gmail.com](mailto:enni.laitinen@gmail.com) / 040 738 2187

**KAIKKI KOULUTUKSET OVAT VAIN JÄSENILLEMME, EIKÄ
ULKOPUOLISILLA OLE MAHDOLLISUUTTA PÄÄSTÄ NIIHIN.
JÄSENMAKSUMME ON VAIN 14€/VUOSI MIKÄLI HALUAT
LIITTYÄ SUOMEN FYSIOTERAPEUTTIIEN JÄSENYYDEN
LISÄKSI MYÖS TUKEMAAN MEIDÄN YHDISTYKSEMME
TOIMINTAA!**

TULEVAA v. 2018

Jarmo Ahonen tulee Jyväskylään kouluttamaan!

**Yläraajan faskian manuaalinen terapia ja terapeutin harjoittelu
koulutus tulossa 2.2.-3.2.2018!**

Pysy siis kuulolla, tiedotamme lisää sähköisissä viestimissämme.

Järjestämme koulutuksia monipuolisesti eri aiheista ja haluamme koulutuksista laadukkaita, sekä jäsenistöämme palvelevia. Koulutustoiveita otetaan vastaan jatkuvasti ja pyrimme toteuttamaan niitä aina mahdollisuuksien mukaan.

**KEVÄÄN JA SYKSYN 2018 KOULUTUSKALENTERI ON VIELÄ OSITTAIN AVOINNA,
JOTEN NYT ON TILAISUUTESI VAIKUTTAA!**

MUUTA

Haluamme jatkossakin tarjota laadukkaita koulutuksia sekä kehittää koulutustoimintaamme. Otamme vastaan teidän ehdotuksia teitä kiinnostavista koulutuksista. Mielellämme otamme vastaan myös muuta palautetta toiminnastamme. Haluamme olla täällä teitä varten, joten kerro mitä juuri sinä yhdistykseltämme haluat. Anna äänesi kuulua!

Kerro mielipiteesi [fysioterapeutit\(at\)keskisuomenfysioterapeutit.fi](mailto:fysioterapeutit(at)keskisuomenfysioterapeutit.fi) tai laita meille viestiä, vaikka Facebookissa.





Kutsu virkistyspäivään

Tämän syksyn virkistyspäivässä on luvassa seikkailua ja hyvää ruokaa. Saunaankin pääsee halutessa.
Tervetuloa mukaan!

Perjantaina 15.9. klo 17 alkaen
Prison Island, Sorastajantie 1 (Tokmannin piha-alueella)
Ensin seikkaillaan, jonka jälkeen syödään viereisessä ravintolassa
Ruokailun yhteydessä saunamahdollisuus
Ilmoittaudu 21.-27.8.
Hinta: 10 €

Lisätiedot ilmoittautumisesta löydät koulutusten kohdalta.
Kysyttävää? Ota yhteys Anu Vainio, anu.vainio@gmail.com / 050 3069166

Mikä ihmeen Prison Island?

Pelin tarkoituksena on ratkaista 2-4 henkilön tiimeissä mahdollisimman monta jännittävää, hauskaa ja haastavaa tehtävää sekä kerätä mahdollisimman paljon pisteitä – vain aika on rajana.

Mica's ravintola

Nautimme tilausravintolassa iltapalaa seikkailun päätteeksi noin klo 18.30 alkaen. Voit valita etukäteen haluamasi menun kahdesta vaihtoehdosta.

MAINOKSIA

Mainos-/ilmoitushinnat

Koko sivu 120€

½ sivua 60€

¼ sivua 30€

Kaikki mainoshinnat pitävät sisällään myös erillisen sähköpostimainoksen TAI tapahtumailmoituksen facebook sivuillemme.

Ota yhteyttä aineiston kokoajaan tai hallituksen jäseniin ja kysy lisää eri vaihtoehtoista!

Keski-Suomen fysioterapeutit ry hallitus ja toimihenkilöt 2017-2018

<p>Puheenjohtaja Anu Pollari p. 040-510 3629 anu.pollari(at)gmail.com</p>	<p>Postiosoite Keski-Suomen fysioterapeutit ry Tousalantie 31 44170 HIETAMA</p>								
<p>VARSINAISET JÄSENET</p> <p>Varapuheenjohtaja, tiedotusvastaava Sanna Paasu-Hynynen sanna.paasu(at)gmail.com</p> <p>Maija Mannisenmäki maija.mannisenmaki(at)medica.fi</p> <p>Jäsensihteeri Anu Lahtinen anu.lahtinen(at)rokki.net</p> <p>Taloudenhoitaja Kati Koro koro.kati(at)gmail.com</p>	<p>VARAJÄSENET</p> <p>Esa Niemistö esa.niemisto(at)gmail.com</p> <p>Maaria Mäkitervo maaria.makitervo(at)gmail.com</p> <p>Mari Kallioinen kallioinen.mari(at)gmail.com</p> <p>Anu Vainio anu.vainio(at)gmail.com</p>								
<p style="text-align: center;">KOULUTUSTOIMIKUNTA</p> <table data-bbox="236 1041 1244 1451"> <tr> <td data-bbox="236 1041 694 1144"> <p>Koulutusvastaava Mari Kallioinen kallioinen.mari(at)gmail.com</p> </td> <td data-bbox="694 1041 1284 1144"> <p>Eveliina Rauhansalo eveliina.rauhansalo(at)fysiomuurame.fi</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="236 1144 694 1247"> <p>Esa Niemistö esa.niemisto(at)gmail.com</p> </td> <td data-bbox="694 1144 1284 1247"> <p>Maaria Mäkitervo maaria.makitervo(at)gmail.com</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="236 1247 694 1350"> <p>Enni Laitinen (opiskelija) enni.laitinen(at)gmail.com</p> </td> <td data-bbox="694 1247 1284 1350"> <p>Anu Vainio anu.vainio(at)gmail.com</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="236 1350 694 1451"> <p>Maija Mannisenmäki maija.mannisenmaki(at)medica.fi</p> </td> <td data-bbox="694 1350 1284 1451"> <p>Liis Kukkonen liiskukkonen(at)gmail.com</p> </td> </tr> </table>		<p>Koulutusvastaava Mari Kallioinen kallioinen.mari(at)gmail.com</p>	<p>Eveliina Rauhansalo eveliina.rauhansalo(at)fysiomuurame.fi</p>	<p>Esa Niemistö esa.niemisto(at)gmail.com</p>	<p>Maaria Mäkitervo maaria.makitervo(at)gmail.com</p>	<p>Enni Laitinen (opiskelija) enni.laitinen(at)gmail.com</p>	<p>Anu Vainio anu.vainio(at)gmail.com</p>	<p>Maija Mannisenmäki maija.mannisenmaki(at)medica.fi</p>	<p>Liis Kukkonen liiskukkonen(at)gmail.com</p>
<p>Koulutusvastaava Mari Kallioinen kallioinen.mari(at)gmail.com</p>	<p>Eveliina Rauhansalo eveliina.rauhansalo(at)fysiomuurame.fi</p>								
<p>Esa Niemistö esa.niemisto(at)gmail.com</p>	<p>Maaria Mäkitervo maaria.makitervo(at)gmail.com</p>								
<p>Enni Laitinen (opiskelija) enni.laitinen(at)gmail.com</p>	<p>Anu Vainio anu.vainio(at)gmail.com</p>								
<p>Maija Mannisenmäki maija.mannisenmaki(at)medica.fi</p>	<p>Liis Kukkonen liiskukkonen(at)gmail.com</p>								
<p>YRITTÄJÄYHDYSHENKIÖ</p> <p>Kati Laakso katilaakso(at)outlook.com</p>	<p>JAMK OPISKELIJAVASTAAVAT</p> <p>Janne Keinänen keinanen.jp(at)gmail.com</p> <p>Jonna Tuovinen tuovinenjo(at)gmail.com</p> <p>Leevi Hakonen leevi.hakonen(at)hotmail.com</p>								
<p>YHDISTYKSEN OPISKELIJAVASTAAVAT</p> <p>Eveliina Rauhansalo Sanna Paasu-Hynynen</p>	<p>OPISKELIJAYHDYSHENKIÖ</p> <p>Pirjo Mäki-Natunen pirjo.maki-natunen(at)jamk.fi</p>								
	<p>POTILASASIAMIES</p> <p>Susanna Antikainen susanna.antikainen(at)fysiocenter.fi p. 050 - 3470737</p>								