

Jäsen-Tatsi

2/2020

Keski-Suomen Fysioterapeutit ry:n jäsenlehti



Jäsen- Tatsi

JULKAISIJA

Keski-Suomen fysioterapeutit ry
Sähköposti: fysioterapeutit
(at)keskisuomenfysioterapeutit.fi

Kotisivu:

www.keskisuomenfysioterapeutit.fi

AINEISTON KOKOAJA

Tiedotusvastaava Eveliina Rauhansalo
eveliina.rauhansalo(at)gmail.com

JAKELUMÄÄRÄ

n. 450 kpl

ILMESTYMINEN

2 x vuosi (1 keväällä ja 1 syksyllä)
Sähköisenä jakeluna ja kotisivuillamme.

ILMOITUKSET

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

Seuraavan Jäsen-Tatsin materiaali aineiston kokoajalle osoitteeseen

[eveliina.rauhansalo\(at\)gmail.com](mailto:eveliina.rauhansalo(at)gmail.com)

viimeistään **12.1.2021** mennessä.

SISÄLLYS

PUHEENJOHTAJAN PILKKEET	4
TATSI 2/2020.....	6
KESKI-SUOMEN FYSIOTERAPEUTTIIEN UUTISET.....	7
Ensimmäinen verkkokoulutus	7
Hae koulutusavustusta	8
Toimijahaku käynnissä ympäri vuoden	9
Alueen ammattilaiset	10
Haastattelussa Marko Rossi.....	10
Kivun katastrofoinnin arviointi ja kuntoutus fysioterapiassa polven nivelrikkopotilailla, OMT-lopputyö.....	14
Motivoiva haastattelu -työkalu asiakkaiden ohjaamiseen ja haastatteluun.....	16
Lähteet:	18
FYSIOTERAPIAUUTISET JA AJANKOHTAISET ASIAT	19
Vuoden fysioterapeutti 2020	19
Erikoisasiantuntijanimikkeen haku lokakuussa	20
Fysioterapia & kuntoutus-messut siirtyvät	20
Explain Train – webinaari	20
Stressin kahdet kasvot-koulutuskiertue	21
Liiton jäsenmaksut 2020	21
YRITTÄJILLE	22
JAMK Opiskelijatoimikunta.....	23
Opiskelijajäsenyydestä on hyötyä!.....	24
Liittymisohjeet	25
Fysioterapian koulutusohjelman uudet opinnäytetyöt.....	26

Opinnäytetyöt JAMK/ kevät 2020	26
KOULUTUKSET.....	27
Koulutusinfo.....	27
Ilmoittautumishoje koulutuksiin	28
SYKSYN 2020 KOULUTUSKALENTERI.....	29
1. Olkavaivojen taustalla olevat tekijät, erotusdiagnostiikka ja tutkiminen	29
2. Purentaelimistön toimintahäiriöt (TMD).....	29
3. Olkavaivojen kuntoutus ja terapeuttinen harjoittelu.....	30
4. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu	30
5. FM II -Fasciamanipulaatio®.....	31
6. Motivoiva haastattelu	31
7. Liiton koulutuskierros: Stressin kahdet kasvot	32
8. Opiskelijakoulutus – Liikkujan syvät lihakset ja lantionpohja	32
KESKUSSAIRAALAN FYSIATRIAN KOULUTUKSET.....	33
KESKI-SUOMEN FYSIOTERAPEUTIT 2019-2020.....	35
MAINOS-JA ILMOITUSHINNAT	35



PUHEENJOHTAJAN PILKKEET

Tervehdys kollegat!

Viimeiset kuukaudet ovat olleet myllertävää aikaa. Monenlainen epävarmuus, ahdistus ja pelko on kaivanut usean mieltä. Eikä suotta, elämme poikkeuksellista aikaa. Itse kuitenkin päätin, että en aio antaa negatiivisille ajatuksille valtaa, vaan keskityn kaikkiin niihin positiivisiin asioihin, joita elämässä juuri nyt on. Päätin listata itselleni omassa työssäni tärkeitä asioita, koska välillä olisi tärkeää muistaa kaikki se hyvä ja positiivinen työelämästä, eikä keskittyä haasteisiin. Tiedän, että joskus se voi olla hankalaa, mutta aina voi yrittää. Listaapa sinäkin 5 asiaa, jotka elämässäsi on hyvää ja nautinnollisen arvoista, arjessa tai työssä tai elämässä yleensä.

Tässä minun top 5 työelämästä:

- 1) **Ammatti, jota edustan ylpeydellä.** Minusta on etuoikeutettua olla Fysioterapeutti. Voin saada aikaiseksi vaikutuksen ja kuntouttaa. Pystyn havainnoimaan liikettä, pilkkomaan sitä osiin ja poimimaan sieltä esiin asioita, joilla saada aikaan tarvittavia muutoksia. Voin lievittää kipua, lisätä voimaa, vahvistaa painonkannatusta, fasilitoida liikumaan, ohjata arkielämän tilanteissa, opettaa pyörimään, auttaa kehonhahmotuksessa, tuoda lisäboostia, analysoida kudosten liukumista toisiinsa nähden, kertoa kudostason vammamekanismeista ja tehostaa niistä kuntoutumista, luoda onnistumisen kokemuksia. Nämä nyt joitakin esiin tuodakseni. Mutta mikä parasta, meiltä löytyy osaamista kaikkeen tähän ja niin moneen muuhun asiaan. Jos joku asia kaipaa päivitystä niin sitäkin on helposti saatavilla lisäkoulutuksista, voit selkeyttää ajatuksiasi keskustelemalla kollegoiden kanssa tai vaikka seuraamalla asiantuntijablogeja.
- 2) **Työkaverit.** Tämä ei tarvitse edes selitystä. Listaan kuitenkin muutaman pointin, joita työkaverit minulle ovat, jotta jokainen työkaveri ymmärtää merkityksensä. Tärkeää on myös ymmärtää, että työkaveri voi olla myös joku fysioterapiakollega jostain aivan muusta työpaikasta kuin missä itse olet. Osaamisen jakaja, henkinen tuki, ystävä,

työnohjaaja, opettaja, yhteistyön tekijä, ymmärtäjä, sparraaja, mentori, voimavara, maailmanparantaja, innovaattori, taustatuki jne.

- 3) **Työn monipuolisuus.** Kuinka monen ammattikunnan edustajalla onkaan niin paljon työmahdollisuuksia kuin meillä? Voimme toimia kuntoutuslaitoksissa, oppilaitoksissa, sairaaloissa, terveyskeskuksissa, kuntosaleilla, yksityisillä klinikoilla, urheiluseuroissa, asiantuntijaroleissa, joukkueissa, kouluilla, päiväkodeissa, seniori- tai vanhustentaloissa, järjestöissä, korkeakouluissa, työpaikoilla tai työterveyshuollossa, hankkeissa jne. Ja mikä parasta, toimintakenttämme vaan laajenee. Moni on havainnut, kuinka hyödyllistä laadukkaasti toteutettu fysioterapia on ja haluaa satsata siihen. Jos itseäsi miellyttävää sektoria ei listasta löytynyt niin ainahan voi ideoida jotain aivan uutta ja juuri itsesi näköistä.

- 4) **Moniammatillinen yhteistyö.** Mietipä hetki omaa työtäsi. Onko sinulla mahdollisuus työskennellä jonkun muun ammattikunnan edustajan kanssa rintarinnan, osaamistanne ja ajatuksianne yhdessä hyödyntäen? Opettaja, lääkäri, avustaja, fysiologi, sairaanhoitaja, apuvälineteknikko, lähihoitaja, vanhempi, omainen, valmentaja, urheilija, joku muu terapeutti tai muu omassa työympäristössäsi tai asiakkaasi elinympäristössä toimiva henkilö. Olen päässyt seuraamaan tasavertaisesti ja tehokkaasti toteutuvaa moniammatillista yhteistyötä hyvin läheltä ja ihailut kuinka luontevaa eri ammattikuntien yhteistoiminta parhaimmillaan on. Osaamiset sulautuvat yhteen, jonka jälkeen asiakas on erittäin tyytyväinen ja ammattilaiset osaavampia. Mielestäni on mahtavaa, että ammattikuntamme on yksi niistä, joiden kanssa moniammatillista yhteistyötä halutaan tehdä ja me pystymme siihen. Niin ja yhteistyötähän voi tehdä myös niiden meille "epätyypillisten" ammattien kanssa, vaikka fyysikon tai koneteknikon. Kuinka paljon voisimme heidän kanssaan laajentaa ajatuksiamme?

- 5) **Suomen Luonto.** Itselleni tämä on toiminut jo pitkään paikkana, jossa rauhoittua. Vetää henkeä ja palautua ajoittain raskaasta työstä. Jokaisen meistä olisi tärkeää löytää sellainen asia, joka auttaa omaa mieltämme rauhoittumaan ja päästämään irti kiireen tunteesta. Onko se sinulle mökki, lenkkipolku, kuntosali, ystävät, tv-sarja, käsityöt, puutarha, kirja, sohva tai ihan mitä vaan, vaikka yhdistelmä edellisiä. Hyödynnä sitä silloin, kun tuntuu, että asioita on liikaa, eikä niistä saa enää selkoa.

Omassa työelämässäni top 5 listalle pääsee ehdottomasti myös se, että olen oppinut keinoja, joilla palautua työstä ja kääntää ajatukset myrskystä kohti mielenrauhaa.



Toivottavasti jokaisen teistä tuleva syksy on ilon täyttämä.

Sanna Paasu-Hynynen

sanna.paasu@gmail.com 044 – 575 0555

TATSI 2/2020

Kevään poikkeustila pakotti mukautumaan ja löytämään vaihtoehtoisia toimintatapoja sekä työhön että arkeen. Teknologian merkitys korostui yhteydenpitovälineenä ja tuli taas tiiviimmäksi osaksi kuntoutusta. Myös opinnot ja monet koulutukset siirtyivät verkkoon – me järjestönä siinä mukana, pistäessämme linjoille ensimmäisen verkkokoulutuksen koko yhdistyksen historiassa.

Kesällä tilanteen rauhoittuessa linjat kävivät kuumina, kun koulutuskalenteria alettiin koota uudelleen ja tuloksena onkin monipuolinen kattaus ajankohtaista asiaa ja huippuasiantuntijuutta. Nyt, uutta koulutuskalenteria viilatessa, tilanne on alkanut taas vaikuttaa uhkaavalta ja alkavan syksyn yllä leijuu monta kysymysmerkkiä. Mieli on kuitenkin rauhallisempi – nyt osaamme järjestönä valmistautua paremmin ja tarvittaessa moni koulutuksista onnistuu etänäkin.

Toivotaan silti, että mahdollisimman moni koulutuksista voidaan toteuttaa turvallisesti lähiopiskellen. Vaikka voimme tehdä paljon etänä: haastatella, ohjata, kannustaa ja osin tutkiakin, ovat kosketus ja kädet korvaamattomia työssämme. Kädet antavat tutkiessa tietoa, jota emme haastatteleamalla tai videoiden perusteella saa. Kosketus puolestaan voi edistää edistää kuntoutujan oppimista. Tiedämmehän, että motorisen oppimisen kannalta aistiskalan käyttäminen laajasti on hyödyllistä! Siksikin on toivottavaa, että voimme syksyn aikana kohdata asiakkaita aidoissa ympäristöissä ja työskennellä normaalisti iholla. Käsin tutkia,

tunnustella, auttaa asiakasta havainnoimaan kehoa, rauhoittaa, tukea liikettä, mahdollistaa liikettä, avustaa, aktivoida, pakottaa liikettä tapahtumaan tai inhiboida ei toivottua... Mikä lopulta antaisi paremman kokemuksen tavoitellusta asennosta tai liikkeestä, kuin sopiva, oikea-aikainen manuaalinen ohjaus?

Koulutuskalenterin lisäksi tässä syksyn 2020 Tatsissa meillä on ilo tarjota teille vuoden 2020 fysioterapeutin haastattelu, tuore artikkeli OMT-opiskelijoiden opinnäytetyöstä ja maistainen motivoivan haastattelun koulutuksesta. Tuttuun tapaan löydät lehdestä myös Jyväskylän ammattikorkeakoulussa tehdyt uusimmat fysioterapian opinnäytetyöt.

KESKI-SUOMEN FYSIOTERAPEUTTIEN UUTISET

Ensimmäinen verkkokoulutus

Keväällä kysyimme teiltä jäseniltä, millaisia verkkokoulutuksia toivoisitte. Vastausten perusteella käärimme hihat ja saimme toteutettua ensimmäisen verkkototeutuksen. Koulutuksen aiheena oli hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvan arvo- ja hyväksyntä-pohjaisen ohjauksen hyödyntäminen terveys- ja liikuntaneuvonnassa. Koulutus sopi hyvin biopsykosiaaliseen lähestymistapaan ja lisäsi ymmärrystä siitä, miksi muutosten tekeminen, kuten liikunnan aloittaminen tai elintapojen muuttaminen voi olla niin haastavaa. Koulutuksessa kokemukselliset harjoitteet yhdistyivät vankkaan, tutkittuun tietoon sekä kouluttajan vahvaan asiantuntijuuteen. Kouluttajana ollut psykologian tohtori, urheilupsykologi ja liikuntatieteiden maisteri Anu Kangasniemi sai koulutuksen jälkeen vuolaasti palautetta rauhallisesta, läsnäolevasta koulutustyylistään.

Koulutus sai positiivisen vastaanoton muutamista teknisistä pulmista huolimatta ja lyhyitä, workshoppeja toivottiin lisää. Kyselylinkki verkkokoulutustoiveisiin on edelleen auki, joten voit edelleen käydä äänestämässä vaihtoehtoja mieluisinta tai ehdottaa jotain muuta ai-
hetta. Laitamme kaikki toiveet muistiin ja huomioimme koulutusten suunnittelussa.

Kyselyyn pääset osallistumaan osoitteessa: <https://forms.gle/6rPDE8Ah6AeqQher6>

Hae koulutusavustusta

Kiersitkö ahkerasti koulutuksia? Vai osallistuitko johonkin pidempään täydennyskoulutukseen? Keski-Suomen fysioterapeutit haluaa olla mukana edistämässä jäsentensä asiantuntemuksen kehittymistä. Jaammekin vuosittain koulutusavustuksia, jotta voisimme suoraan osoittaa tukemme ja ilmaista, miten ammattitaidon kartuttamista arvostamme. Koulutusavustusta voi hakea **JO SUORITETTUJEN** opintojen, laajempien opintokokonaisuuksien tai yhden selkeän suoritettuna kokonaisuuden kurssimaksuun. Avustuksen saajat ja avustussummat päättää Keski-Suomen fysioterapeuttien hallitus. Päätös tehdään hakemusten perusteella ja avustuksen myöntämisessä huomioidaan aiemmat hakemukset ja avustukset.

Hakemukseen tulee liittää kopio koulutusmaksusta sekä todistus koulutukseen osallistumisesta. Hakemuksesi tulee käydä ilmi mahdollinen muualta saatu avustus tai tuki, sillä koulutusmaksun tulee olla itse maksettu. Hakemukset toimitetaan sähköisesti (esim. skannattuna) 30.9.2020 mennessä osoitteeseen: [sanna.paasu\(at\)gmail.com](mailto:sanna.paasu(at)gmail.com). Otsikoi sähköpostiviestisi: "Koulutusavustushakemus Keski-Suomen fysioterapeutit" Löydät koulutustukihakemuksen sivuiltamme tai voit avata ja täyttää sen suoraan oheisesta linkistä: [koulutusavustushakemus](#).



Toimijahaku käynnissä ympäri vuoden

Oli sitten kevät tai syys, paikallisyhdistyksemme toivottaa kaikki innokkaat aktiivit tervetulleiksi vuodenajasta riippumatta. Olemme olleet tarmokkaasti mukana vaikuttamassa asioihin – niin alueellisesti kuin kansallisestikin, ja haluaisimme tämän jatkuvan myös tulevaisuudessa.

Se, että voimme jatkossakin toimia aktiivisena paikallistason vaikuttajana fysioterapian tunnettavuuden edistämiseksi ja olla tukemassa jäsentemme ammattiosaamisen kehittymisessä, vaatii kuitenkin apukäsiä. Myös tuoreita ideoita ja näkemyksiä tarvitaan! Yhdistys toimii tiiviissä yhteistyössä jäsenten kanssa, järjestäen toiveiden mukaisia koulutuksia ja tapahtumia sekä tiedottaen alan ajankohtaisista asioista. Yhdistyksessä on tätä varten koulutustoimikunta, joka vastaa koulutuskalentereiden täyttämisestä ja koulutusten järjestelyistä. Lisäksi yhdistyksessä toimii kehittämishaluinen yrittäjätoimikunta sekä opiskelijatoimikunta, joiden tehtävänä on edistää sekä yrittäjien että opiskelijajäsenten asioita. Tiivistä yhteistyötä tehdään myös Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa.

Vapaaehtoisuuteen perustuva työ tärkeän asian parissa ja mahtavassa porukassa tehden ei tunnu työltä. Eikä oletukseen ole, että kukaan tätä tekisi päivätyönään. Kaikilla toimijoilla on omat kiireensä. Mutta into yhdessä tekemiseen ja asioiden eteenpäin viemiseksi on meillä kova. Toimenkuvien ja tehtävien laajuus vaihtelee – kaikille löytyy varmasti sellaista tehtävää, joka sopii yhteen käytettävissä olevan ajan kanssa. Kaikkien työpanos on tärkeä ja tarpeen.

Jos toimintamme kiinnostaa ja olet hiukankin halukas vaikuttamaan alan asioihin, tule ihmeessä mukaan toimintaan. Me perehdytämme sinut mielellämme toimenkuviin sekä ihmisiin yhdistyksen taustalla. Tarvittaessa voit myös ottaa yhteyttä puheenjohtajaan tai toimijoihimme ja kysyä lisätietoja.

Alueen ammattilaiset

Fysioterapeutin työtehtävät ja työympäristöt ovat monipuolisia ja vaihtelevia. Alueellamme on paljon erikoisosaamista ja ammattitaitoisten terapeuttien työtöitä arvostetaan ympäri Suomen. Alueen ammattilaiset-palsta nostaa esille alueellamme toimivien ammattilaisten osaamista ja asiantuntijuutta.

Tällä kertaa alueen ammattilaiset-palsta raivaa tilaa OMT-asiantuntijoille, kun haastateltavaksi lupautui vuoden fysioterapeutiksi valittu, erinomainen Marko Rossi ja saimme käsiimme näyttökoetta vaille valmiiden ammattitaitoisten OMT-fysioterapeuttien Timo Vaittisen ja Janne Niskakankaan artikkelin heidän kivun katastrofointia käsittelevästä lopputyöstään. Lisäksi motivoivan haastattelun menetelmää avaa Suomen gerontologis-geriatrisen fysioterapiayhdistyksen jäsenihtiinäkkin toimiva fysioterapeutti Annika Luukko. Suurkiitos jokaiselle!



Haastattelussa Marko Rossi

1. Kertoisitko hieman itsestäsi?

Olen Marko Rossi. Kotoisin Imatralta ja asun Jyväskylässä. Nykyisen työn vuoksi minulla on myös asunto Sotkamossa.

Valmistuin fysioterapeutiksi 1994 Lappeenrannasta. OMT-koulutus 2004-2007.

Terveystieteiden maisteriksi valmistuin 2014 Jyväskylän yliopistosta pääaineenani fysioterapia. Lisäksi olen käynyt paljon täydennyskoulutuksia ja kursseja fysioterapiasta, liikuntalääketieteestä, fysiikkaharjoittelusta ja urheiluvalmennuksesta.

2. Missä työskentelet?

Tällä hetkellä työskentelen Olympiavalmennuskeskus Vuokatti – Rukan ja Vuokatti – Ruka urheiluakatemian vastuufysioterapeuttina. 80% työpanoksestani kohdistuu huippuvaiheen urheiluun maastohiihdon, yhdistetyn ja lumilautailun maajoukkueiden prosesseissa. 20% toimin urheiluakatemiassa kehittämällä fysioterapiatoimintaa ja toimintamalleja.

Pidän edelleen satunnaisesti vastaanottoa Urheilu Mehiläisessä Jyväskylässä ja Mehiläisessä Imatralla.

3. Mikä on fysioterapeutin työssä antoisinta?

Minun kohdallani tällä hetkellä varmaan monipuolisuus ja vapaus tehdä työtä omien näkemyksieni mukaan ainutlaatuisessa työympäristössä osana huippu-urheilun prosesseja. Toisaalta minulla on ollut aina mahdollisuus tehdä työtä vapaasti omalla tavallani. Lisäksi työ fysioterapeuttina tarjoaa joka päivä uusia kokemuksia, haasteita ja mahdollisuuksia kehittyä.

4. Entä haastavinta?

Vaikeus sanoa "EI". Ajankäyttö ja töistä irti pääseminen on usein hankalaa. Useiden urheilijoiden, valmentajien ja asiakkaiden mielestä pitäisi olla käytettävissä 24/7 ja pystyä järjestämään aikoja mieluummin heti. Työpäivät venyvät helposti pitkiksi ja moni olettaa, että pystyn järjestämään ajan "johonkin väliin" tai vaikka viikonlopuksi sillä "eihän siinä kauaa mene aikaa".

5. Mikä on tyypillisin pulma tai vaiva, jonka kohtaat työssäsi?

Urheilupuolella tyypilliset vaivat ovat kuormitusperäisiä ja haasteena on usein saada valmentajat ymmärtämään harjoittelun yhteys vaivoihin. Usein fysioterapeutin oletetaan

hoitavan vaivat kuntoon, jotta valmentajat saavat kehittää urheilijalle uusia vaivoja liialla kuormittamisella tai sopimattomalla harjoittelulla.

Vastaanottopuolella pulmat ja vaivat vaihtelevat hyvin paljon. Usein asiakkaat olettavat fysioterapeutin hoitavan edelleen kaiken kuntoon ilman, että heidän tarvitsee tehdä itse mitään. Asiakkaiden motivointi ottamaan vastuu omasta hyvinvoinnistaan on ajoittain hyvinkin haastavaa. Toisaalta osa fysioterapeuteista tarjoaa palveluita ja passiivisia hoitoratkaisuja ”fysioterapian puutoksesta” kärsiville asiakasryhmille pitäen heidät tyytyväisinä.

6. Mitä sanaa tai lausetta käytät usein asiakkaiden kanssa?

Minun peruskysymykseni ovat: Mitä sinulle kuuluu? ja uusille asiakkaille: Miksi me tapaamme?

7. Miten näet alan tulevaisuuden? Missä meillä ammattilaisilla olisi petrattavaa?

Fysioterapia on jatkuvasti kehittyvä ala. Jatkuvasti tulee uusia systeemejä, näkemyksiä ja tapoja toimia. Fysioterapiaa tutkitaan ja tutkimustietoa hyödynnetään käytännön työssä. Kuitenkin kriittinen ajattelu ja asioiden tarkastelu laajemmassa kuvassa unohtuu helposti. Yhden tutkimuksen tai tutkimustuloksen perusteella ei voi vielä tehdä yleistäviä johtopäätöksiä.

Fysioterapiassa on ollut ja tulee olemaan uskonnon kaltaisia lahkoja esim. erilaisiin menetelmiin ja toimintatapoihin. Usein nähdään vain yksi kudos, lihas tai hoitotekniikka, jonka oletetaan ratkaisevan kaikki mahdolliset vaivat. Monet ammattilaiset lähtevät näihin ”muoti-ilmiöihin ”mukaan unohtaen kaiken muun ja kunnes vaihtavat lennosta uuteen uskontoon...

Minusta toiminnan tulisi perustua vahvaan kokonaistutkimusnäyttöön, käytännön osaamiseen ja asiakaslähtöisyyteen. Sen perusteella voidaan yksilöllisesti miettiä mitä kannattaa ainakin tehdä? Mitä ei kannata missään tapauksessa tehdä? Miten toimia parhaiten tässä tilanteessa? Oman työn ja omien ajattelutapojen kriittinen arviointi ja itsereflektio auttavat kehittämään omaa ammattitaitoa ja asiantuntijuutta.

8. Millaisia terveisiä lähettäisit fysioterapeuttiopiskelijoille? Mitä vaatii tulla nimitetyksi vuoden fysioterapeutiksi?

Fysioterapiaopiskelut antavat hyvän pohjan aloittaa fysioterapia-alalla työskentely. Oppiminen alkaa valmistumisen jälkeen ja kestää koko työuran ajan. Jokainen voi itse luoda omanlaisen ammatillisen polun omien tavoitteiden mukaisesti. Lisäkoulutuksia ja kursseja kannattaa ja pitää käydä oman ammattitaidon ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. Haasteita ei kannata pelätä, vaan niihin kannattaa tarttua. Minusta epämukavuusaluetta ei ole olemassa – se on alue, jossa on mahdollisuus kehittyä. Siinä vaiheessa, kun tuntee olevansa valmis fysioterapeutina – voi jäädä eläkkeelle.

Paljon kilometrejä, jatkuvaa opiskelua ja oppimista, koulutusta ja kouluttamista, kriittistä ajattelua, verkostoitumista, nöyryyttä- mutta ei nöyristelemistä, uusiin haasteisiin ja mahdollisuuksien tarttumista... ja onneakin matkassa. Silloin on mahdollisuuksia tulla nimitetyksi vuoden fysioterapeutiksi - ainakin minun tapauksessani.



Kivun katastrofoinnin arviointi ja kuntoutus fysioterapiassa polven nivelrikkopotilailla, OMT-lopputyö

Kipuun liittyvää katastrofointia voidaan ajatella joukkona liioiteltuja tai negatiivisia kognitiivisia ja emotionaalisia skeemoja, jotka koetaan ennakoidun tai todellisen kipukokemuksen aikana. Määritelmälle keskeistä on tulevien tapahtumien kielteinen ennakointi ja kivun uhan kokeminen todellista suurempana. (Quartana ym. 2009) Kivun katastrofoinnin tunnistamisessa voi auttaa sen jakaminen kolmeen komponenttiin, joita ovat magnifikaatio eli suurentelu, ruminaatio eli märehtiminen sekä avuttomuus kohdatessa kipua. Magnifikaatiolla tarkoitetaan koetun uhan tai kivun vakavuuden liioittelua. Ruminaatiolle tyypillistä puolestaan on oireiden, murheiden ja stressinaiheiden jatkuva läpikäyminen. Avuttomuus käsittää kyvyttömyyden tukahduttaa kipuun liittyviä ajatuksia ja käyttäytymismalleja. (Sullivan ym. 1995)



Kivun katastrofoinnin mittaamisessa käytetään yleisesti Pain Catastrophizing Scale (PCS)-kyselylomaketta. Lomakkeen avulla Forsythen ym. (2008) tekemässä tutkimuksessa pystyttiin preoperatiivisesti ennustamaan 24kk kohdalla leikkauksen jälkeen edelleen polvikipua kokevat potilaat.

Burns ym. (2015) osoittivat olevan kohtalaista näyttöä siitä, että kivun katastrofointi on yksi kroonista polvikipua tekonivelleikkauksen jälkeen ennustava tekijä. Hand ym. (2015) osoittivat, että varhainen kivun katastrofoinnin vähentyminen näyttäisi olevan yhteydessä myöhempään polven tekonivelleikkauksen jälkeiseen vähäisempään kipuun. Lisäksi kivun katastrofoinnin yhteys voimistuneeseen kivun intensiteettiin ja alentuneeseen kivunsietokykyyn on kyetty osoittamaan (Beneciuk ym. 2010; Ferdek ym. 2019)

Teimme OMT-erikoistumiskoulutuksemme lopputyönä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen fysioterapeuttisten interventioiden vaikutuksesta kivun katastrofointiin. Päällimmäisenä tuloksena työstämme nousi esiin, että Pain Coping Skills Training (PCST)-niminen interventiomenetelmä vaikuttaa lupaavalta kivun katastrofoinnin vähentämiseksi. Tutkimuksissa on myös osoitettu, että menetelmään perehdytetyt

fysioterapeutit javastaavan koulutustason terveydenhuollon ammattilaiset kykenevät toteuttamaan menetelmää tehokkaasti. (Broderick ym. 2014; Bryant ym. 2014)

PCST on lähestymistapa, jonka tarkoituksena on opettaa potilaalle kognitiivis-behavioristisia taitoja kivun kanssa selviämiseen ja parantaa heidän ymmärrystään kivusta. Intervention tavoitteena on antaa potilaille entistä aktiivisimpia keinoja selvitä kipujensa kanssa. Tavoitteena on myös lisätä kipua kokevan potilaan minäpystyvyyttä ajatusten ja käyttäytymisen muutoksilla, jotta potilas kokee pystyvänsä vaikuttamaan kipukokemukseensa sijaan, että hän olisi passiivinen kivun uhri. (Somers ym. 2012; Pain Coping Skills Training 2016)

Interventio koostuu progressiivisesti etenevistä kymmenestä erittäin strukturoidusta moduulista, joihin jokaiseen liittyy tarkkaan määritelty kotiharjoitusohjelma. Yhden tapaamisen aikana potilaan kanssa käydään läpi yhden moduulin sisältö, tapaaminen on kestoltaan 45-60min. Suositeltavassa toimintamallissa tapaamisia potilaan kanssa tulee näin ollen kymmenen kappaletta 12 viikon aikana. (Bennell ym. 2012)

Varsin useat PCST-intervention tutkimukset kohdistuvat krooniseen polven nivelrikkokipuun. Ottaen kuitenkin huomioon kroonisen nivelrikkokivun sentraalisten mekanismien osuuden ja PCST-intervention vaikutukset ns. psykologisiin muuttujiin, uskallamme ehdottaa, että kivun katastrofoinnin arviointia ja kuntoutusta voisi olla perusteltua lisätä myös muissa kroonisissa tuki- ja liikuntaelinongelmien kiputiloissa, joita fysioterapeutin vastaanotolla päivittäin nähdään.



Timo Vaittinen, timo.vaittinen(at)fysios.fi

Janne Niskakangas, janne.niskakangas(at)terveystalo.fi

Motivoiva haastattelu -työkalu asiakkaiden ohjaamiseen ja haastatteluun

Motivaatio on sisäänrakennettu ihmiseen. Toisinaan motivaation herättely asiakkaassa on meille ammattilaisille haastavaa. Motivoiva haastattelu on yksi työkalu, joka vastaa tähän haasteeseen. Motivoiva haastattelu on ohjaus- ja haastattelumenetelmä asiakkaan ja ammattilaisen väliseen suhteeseen. Sen on kehittänyt William R. Miller 1980-luvulla päihderiippuvuuksien hoitoon, mutta nykypäivänä sitä käytetään jo yleisemmin myös elintapamuutosten yhteydessä. Motivoiva haastattelu on asiakaslähtöinen tapa kohdata asiakas. Se on kommunikointitapa, jolla pyritään löytämään asiakkaan oma motivaatio elämäntapamuutokseen. Motivoivalla haastattelulla on tarkoitus saada asiakas ymmärtämään muutoksen tarpeellisuutta ja ristiriitaa nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välille. Asiakas on esimerkiksi voinut huomata, että ulkona liikkuminen on käynyt haastavammaksi ja asiakkaalla on kaatumisen pelkoa. Asiakas tietää, että tasapainoharjoittelu tukisi ulkona liikkumista, mutta kokee että harjoitteluun kuluu liikaa aikaa.

Keskeisinä teemoina ja arvoina motivoivassa haastattelussa ovat asiakkaan aito kuuleminen, empatia, myötätunto ja asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Motivoivalla haastattelulla pyritään vahvistamaan asiakkaan osaamista ja itseluottamusta. Jos asiakkaalla kuitenkin on erilainen näkemys tilanteesta tai asioista, ammattilaisen tulee välttää väittelytilannetta ja myötäillä asiakkaan vastarintaa.



Motivoivan haastattelun työkaluna ovat avoimet kysymykset. Avointen kysymysten kautta pyritään siihen, että asiakas alkaa pohtimaan omaa tilannettaan aktiivisesti. Tavoitteena on, että asiakas kertoo enemmän ja ammattilainen kuuntelee enemmän. Avointen kysymysten lisäksi käytetään reflektointia, jossa peilataan asiakkaan vastauksia ja varmistellaan asiakkaan viestiä. Kuuntelija eli ammattilainen voi myös tehdä kuullustaan yhteenvetoja, minkä jälkeen asiakas vielä pohtii ja miettii yhteenvetoa ja korjaa sitä tarvittaessa. Reflektoinnilla ammattilainen varmistaa, että asiakas tulee kuulluksi.



Kiinnostuitko aiheesta?

Keski-Suomen Fysioterapeutit ry järjestää yhdessä Suomen Gerontologis-Geriatriksen Fysioterapiayhdistyksen kanssa aiheesta etäkoulutuksen. Koulutuksen ajankohta on 17.-18.11.2020 molempina iltoina klo 17.00-20.00. Kouluttajana toimii Reima Saarinen. Kurkkaa Reiman nettisivut osoitteesta <http://motivoivahaastattelu.fi/koulutukset.html>.

Annika Luukko

Lähteet:

Kivun katastrofoinnin arviointi ja kuntoutus fysioterapiassa polven nivelrikkopotilailla

- Beneciuk JM, Bishop MD, George SZ. Pain catastrophizing predicts pain intensity during a neurodynamic test for the median nerve in healthy participants. *Manual Therapy*.2010;15: 370–375.
- Bennell KL, Ahamed Y, Bryant C, Jull G, Hunt MA, Kenardy J, Forbes A, Harris A, Nicholas M, Metcalf B, Egerton T, Keefe F. A physiotherapist-delivered integrated exercise and pain coping skills training intervention for individuals with kneeosteoarthritis: a randomised controlled trial protocol. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 2012; 13:129
- Broderick JE, Keefe FJ, Bruckhental P, Junghaenel D, Schneider S, Schwartz JE, Kaell AT, Caldwell DS, McKee D, Reed S, Gould E. Nurse practitioners can effectively deliver pain coping skills training to osteoarthritis with chronic pain: A randomized, controlled trial. *Pain*. 2008; 155(9): 1743-54.
- Bryant C, Lewis P, Bennell K, Ahamed Y, Crough D, Jull G, Kenardy J, Nicholas M, Keefe F. Can physical therapists deliver a pain coping skills program? An examination of training processes and outcomes. *Physical Therapy*. 2014; 94(10): 1443-1454.
- Burns LC, Ritvo SE, Ferguson MK, Clarke H, Selzer Z, Katz J. Pain catastrophizing as a risk factor for chronic pain after total knee arthroplasty: a systematic review. 2015.
- Ferdek MA, Adamczyk AK, van Rijn CM, Oosterman JM & Wyczesany M. Pain catastrophizing is associated with altered EEG effective connectivity during pain-related mental imagery. *Acta Neurobiologia Experimentalis* 2019;79: 53–72
- Forsythe ME, Dunbar M, Hennigar A, Sullivan M, Gross M. Prospective relation between catastrophizing and residual pain following knee arthroplasty: Two-year follow-up. *Pain Research and Management*. 2008; 13(4): 335-341.
- Pain Coping Skills Training. 2016. WWW-sivusto: <https://cesr.usc.edu/PfizerPainTraining>. Viitattu 15.1.2020.
- Somers T, Blumenthal J, Guilak F, Kraus V, Schmitt D, Babyak M, Craighead L, Caldwell D, Rice J, McKee D, Shelby R, Campbell L, Pells J, Sims E, Queen R, Carson J, Conelly M, Dixon K, LaCaille L, Huebner J, Rejenski W, Keefe F. Pain coping skills training and lifestyle behavioral management in patients with osteoarthritis: A Randomized controlled study. *Pain* 2012; 153: 1199-1209.
- Sullivan MJL, Bishop SR, Pivik J. The pain catastrophizing scale: development and validation. *Psychological Assessment* 1995;7: 524–532. Quartana PJ, Campbell CM & Edwards RR. Pain catastrophizing: a critical review. *Expert Review of Neurotherapeutics*. 2009; 9(5): 745–758

Motivoiva haastattelu – työkalu asiakkaan ohjaamiseen ja haastatteluun

- Song, D., Xu, T-Z. & Sun, Q-H. (2014). Effect of motivational interviewing on self-management in patients with type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis. *International Journal of Nursing Sciences*. 1(3): 291-297. Haettu 21.5.2020 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352013214000684>
- Knittle, K., De Gucht, V., Mejino, A., Hurskmans, E., Vlieland, T.V. & Maes, S. (2014). Are Aspects of a Motivational Interview Related to Subsequent Changes in Physical Activity and Regulatory Style? Examining Relationships among Patients with Rheumatoid Arthritis. *Motivational Interviewing*. 1 (3). Haettu 21.5.2020 [10.5195/mitrip.2014.46](https://doi.org/10.5195/mitrip.2014.46)
- Rubak, S., Sandbæk, A., Lauritzen, T. & Christensen., B. (2005). Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of General Practise*. 55(513): 305-312. Haettu 21.5.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1463134/>
- Jakobsson, S., Olli, S., & Pousi, N. (2016). Fysioterapiaprosessin alkuhaastattelu – Laadullinen tapaustutkimus. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Haettu 21.5.2020 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201602152273>
- Järvinen, M. (2014). Motivoiva haastattelu. *Duodecim Käypä Hoito*. Haettu 21.5.2020 <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>
- Saarinen, M. (2009). Motivoiva haastattelu. Haettu 21.5.2020. <http://motivoivahaastattelu.fi/index.html>

FYSIOTERAPIAUUTISET JA AJANKOHTAISET ASIAT



Vuoden fysioterapeutti 2020

Vuoden fysioterapeutti- palkinto jaetaan vuosittain jollekin alamme ansioituneelle vaikuttajalle. Valinnan tekee Suomen fysioterapeutit yhdessä Tempur Sealy Suomi Oy:n kanssa. Suomen fysioterapeuttien sivuilla kuvataan, että vuoden fysioterapeutti on *"...fysioterapia-alan esikuva, innovatiivinen toimija ja tunnustettu vaikuttaja."* Arvokkaan tunnustuksen lisäksi valittu saa Tempurin 2000e arvoisen lahjakortin.

Vuoden 2020 fysioterapeutiksi valittiin OMT-fysioterapeutti **Marko Rossi**. Näin Suomen fysioterapeutit kuvaa Rossia: *" Marko on laajasti arvostettu fysioterapeutti, joka aina valmis jakamaan tietotaitoa kollegoille. Hän on kulkenut pitkän polun fysioterapeutina ja pitänyt ammatin lippua korkealla."*

Videoidun haastattelun löydät täältä:

https://www.youtube.com/watch?v=boZTV_4Y5kQ&feature=youtu.be

Lämpimät onnittelut, Marko!

Erikoisasiantuntijanimikkeen haku lokakuussa

Suomen fysioterapeutit myöntää ansioituneille jäsenilleen erikoisasiantuntijanimikkeitä. Hakuaika on kaksi kertaa vuodessa, huhti- ja lokakuussa. Nimikkeen saaminen edellyttää hakijalta vahvaa kliinistä kokemusta sekä fysioterapia-alan teoreettista hallintaa, jotka pis- teytetään omissa sektoreissaan. Nimikettä ei voida myöntää pelkästään opintojen tai pit- kän työkokemuksen perusteella, vaan kriteeristöissä on huomioitu fysioterapeuttien maail- manjärjestön WCPT:n ja Euroopan aluejärjestön fysioterapian erikoistumista koskevat kan- nanotot.

Nimike on voimassa viisi vuotta sen myöntämisestä. Toisen päivityksen jälkeen voimassaoloaika on 10 vuotta. Nimikkeitä myönnetään eri kategorioista, joita ovat mm. neurologisten aikuisten fysioterapia, lasten fysioterapia, työfysioterapia ja TULE fysioterapia. Lisätietoja: toimisto@suomenfysioterapeutit.fi, p. 0207 199 590

Hakulomakkeen ja kriteeristöt löydät sivulta: <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/jasenet/palvelut-ja-edut/fysioterapian-erikoisasiantuntija/>

Fysioterapia & kuntoutus-messut siirtyvät

Suomen fysioterapeuttien suosittu koulutustapahtuma sekä sen yhteydessä järjestettävät Hyvä ikä- messut järjestetään syksyn sijaan keväällä 2021. Kaikki jo tehdyt koulutuspäivien ilmoittautumiset siirtyvät automaattisesti uuteen ajankohtaan. Osallistumisen voi tarvittaessa myös perua. Tapahtuma pidetään alkuperäisen suunnitelman mukaisesti Helsingin messukeskuksessa. Laita jo kalenteriisi uusi ajankohta **22.-23.4.2021**

Ilmoittautumiset ja lisätiedot liiton sivuilta.

Explain Train – webinaari

Marko Rossi pitää noin 2 tunnin mittaisen webinaarin **22.9.2020** klo 13 alkaen. Webinaarin voi katsoa myös jälkikäteen tallenteena. Suomen Fysioterapeuttien jäsenhinta 25 €.

Webinaarin sisältö:

- Intro: mitä on fysioterapeuttinen harjoittelu?
- Biopsykososiaalinen malli fysioterapeuttisen harjoittelun kontekstissa
- Fyysisen harjoittelun peruseriaatteen
- Fysioterapeuttisen harjoittelun suunnittelun ja toteutuksen eri vaihtoehdot
 - Eri ominaisuuksien harjoittelu
 - Harjoitteiden valinta
 - Harjoiteprogressio
- Harjoittelun kokonaisuuden huomiointi
- Esimerkkejä käytännön fysioterapeuttisesta harjoittelusta
- Q & A – aikaa keskustelulle

» Ilmoittaudu: <https://suomenfysioterapeutit.tapahtumiin.fi/fi/>

Stressin kahdet kasvot-koulutuskiertue

Tunne vai oire-koulutuskiertue saa jatkoa. Syksyn koulutuskiertueella puhutaan sekä negatiivisesta että positiivisesta stressistä. Tunnista oman arkesi stressitekijät ja tule niistä tietoiseksi. Miten stressiä voi hallita ja minkälaisin keinoin edesauttaa palautumista? Mikä merkitys unella on? Entä hengityksen rooli? Miten tätä kaikkea voi hyödyntää myös fysioterapeutin asiakastyössä?

Kouluttajina: **Heli Järnefelt**, **Liisa Sonkamuotka** ja **Netta Viitala**. He lähestyvät kukin aiheetta oman asiantuntijuutensa kautta (katso luentoiesittelyt klikkaamalla otsikoita):

- Netta Viitala: [Stressin vaikutus hengitykseen](#)
- Heli Järnefelt: [Hyvä uni ja palautuminen](#)
- Liisa Sonkamuotka: [Itsetuntemus voimavarana](#)

Ilmoittautuminen avautuu myöhemmin: <https://suomenfysioterapeutit.tapahtumiin.fi/fi/>

Liiton jäsenmaksut 2020

- Työssäkäyvät 1,2 % päätoimen bruttopalkasta
- Yrittäjät 170€ / vuosi
- Peruskoulutuksessa olevat opiskelijat 45 € / vuosi
- Eläkeläiset 49€ / vuosi (pl. ennen 2010 eläkkeelle jääneet jäsenet, joiden jäsenyys on maksuton)
- Tällä hetkellä työelämästä poissaolevat (esim. perhe- ja hoitovapaa, ase- tai siviilipalvelus, työttömyys, lomautus, vuorotteluvapaa, ulkomailla työskentely, sairausloma, aikuiskoulutustuki), jotka eivät saa palkkatuloa Suomesta 7€ / kk

Mikäli kuulut työsi puolesta toiseen ammattiliittoon, voit kuulua Suomen Fysioterapeutteihin **rinnakkaisjäsenenä 101 € vuosimaksulla**. Jäsenedut ovat silloin rajoitetut.

Lisätiedot ja ohjeet: <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/jasenet/jasenyys/jasenmaksut/>

YRITTÄJILLE

Koronakevät ja -kesä ovat olleet outoa aikaa – samanaikaisesti on ikään kuin tapahtunut todella paljon ja toisaalta ei yhtään mitään. Lähes kaikki koulutukset ja kesätapahtumat on peruttu, töitäkin oli keväällä selvästi vähemmän kuin yleensä, mutta jatkuvan varuillaan olemisen ja uusien toimintatapojen omaksumisen keskellä on ajoittain tuntunut, että tekemistä on ollut riittämiin.

Positiivista on ollut se, että asiakkaat ovat kevään jälkeen taas löytäneet meidän fysioterapeuttien luokse ja kesällä on ollut töitä jopa enemmän kuin ns. normaalikesänä. Tämä johtuu ehkä osaltaan viime viikolla julkaistuista, tilanteeseen nähden hyvistä talouslukuista Suomessa. Tähän lienee myös vaikuttanut suomalaisten nopea sopeutuminen etätöihin. On ollut hienoa seurata, miten myös me kuntoutusalalla olemme kyenneet muuttamaan toimintatapojamme näinkin nopeasti. Itse toivon, että fysioterapia-alalla pystymme pitämään asiakkaiden luottamuksen yllä myös tulevana syksynä – toimimaan vastuullisesti ja välttämään turhat tartunnat sekä sitä kautta firmojen ja työntekijöiden karanteenit. Monessa yrityksessä keväällä käyttöön otettu etäterapia on nyt erittäin pätevä keino jatkaa fysioterapiajaksoa; ajatellaanpa vaikka tilannetta, jossa lapsen tai oman nuhaflunssan takia joutuu jäämään kotiin.

Ihmiset luottavat fysioterapeutteihin, ja meidän jokaisen tehtävänä on levittää tietoa fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä terveydelle. Nyt on oiva aika korostaa fysioterapeutin ohjaavaa ja asiakkaan osallistuvaa roolia kuntoutuksessa. Tavoitteiden asettelun ja aktiivisen kuntoutuksen kautta voidaan auttaa asiakkaita paremman itsepystyvyyden kehittämisessä. Myös uudet aiheenostot ovat nyt mahdollisia. Esimerkkinä voisi mainita Britannian voimakkaan kampanjan vakavan ylipainon vähentämiseksi kansalaisten keskuudessa. Sääli sinänsä,

että tarvittiin koronan kaltainen pandemia avaamaan politikkojen silmät.

Mitä aiheita me voisimme nostaa esille julkiseen keskusteluun? Itse ajattelen, että kuntoutusalan ammattilaisina voisimme aktiivisesti ottaa kantaa liikunnan tärkeyden puolesta. Voisimme korostaa liikkumisen roolia psyykkisen ja fyysisen terveyden säilyttämisessä.



Terveisin yrittäjätoimikunnan puolesta,

Liis Kukkonen

JAMK Opiskelijatoimikunta

Hei uusi opiskelija!

Suuren suuret onnittelut opiskelupaikasta Jyväskylän Ammattikorkeakoulussa! Olet tehnyt loistavan valinnan hakiessasi fysioterapiaoopintoihin. Alkamassa on mielenkiintoinen ja monella tapaa kiehtova elämänvaihe opiskelijana. Opintojen aloittamiseen liittyy varmasti monenlaisia tuntemuksia – myös hämmennystä ja epävarmuutta. Haluammekin, että tiedätte, että me Keski-Suomen fysioterapeutit haluamme omalta osaltamme ohjata teitä opinnoissa ja tarjota tukea tämän monipuolisen, mutta haastavan ammatin opiskeluun. Olemme paikallinen järjestö, mutta tavoitteenamme on vaikuttaa alueemme lisäksi ympäri Suomen, niin että saisimme alan arvostusta ja tunnettavuutta nostettua. Haluamme olla mukana työskentelemässä sen eteen, että jokaisella fysioterapeutilla ja fysioterapeuttiopiskelijalla on mahdollisuus kehittää omaa ammattitaitoaan ja työskennellä arvostavassa ympäristössä. Yhdistyksellämme on myös useita opiskelijavastaavia, jotka toimivat opiskelijoiden hyväksi ja pyrkivät tuomaan opiskelijoiden toiveet ja tarpeet näkyviksi. Toivommekin, että te opiskelijat olette aktiivisia ja tuotte rohkeasti esiin toiveitanne ja tarpeitanne.

Koulutuksesta kannattaa ottaa kaikki irti. Tärkeää on pitää matkassa utelias mieli, kysyä, keskustella, tutkia ja kyseenalaistaa. Ja ihan varoituksen sanana: fysioterapia on kiehtova tieteenala, joka imaisee mukaansa ja koukuttaa. Pian huomaatte lukevanne aamiaisella alan uusimpia tutkimuksia ja pohtivanne illalla nukkumaan mennessänne kävelyn eri vaihteita. Mistä kompensatio tulee, jos m. iliacus, psoas ja pectineus eivät toimi riittävän hyvin ja lonkan koukistus jää vajaaksi? Muistakaa siis pitää kiinni muistakin mielenkiinnonkohteistanne ja levätä. Vain palautunut keho ja mieli jaksavat omaksua uutta!

Kannustaen: opiskelijavastaava *Eveliina Rauhansalo*



Opiskelijajäsenyydestä on hyötyä!

Opiskelijajäsenyys tarjoaa erinomaisen tavan verkostoitua alueen muiden fysioterapeuttien kanssa ja mahdollistaa edullisen lisäkoulutautumisen opiskeluaikana. Yhdistyksen jäsenenä olet taatusti perillä alan uutisista ja tapahtumista sekä alueemme koulutuksista ja avoimista työpaikoista. Opiskelijajäsenyyden yksi parhaita asioita on myös se, että et maksa jäsenyydestäsi mitään! Siitä huolimatta olet oikeutettu kaikkiin samoihin etuihin, kuin muutkin jäsenet.

Haluamme tukea ja kannustaa opiskelijoita syventämään ammattiosaamistaan jo opintojen aikana. Siksi järjestämme vuosittain vain opiskelijoille avoimia koulutuksia, opiskelijaystävälliseen hintaan. Koulutusten aiheet on pyritty valitsemaan teidän opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden perusteella. Muistamme myös opiskelijajäseniämme valmistumisen hetkellä, jolloin jokainen valmistuva saa liiton jäsenmerkin. Lisäksi palkitsemme vuosittain yhden opiskelijan hieman suuremmalla muistamisella. Opiskelijat ovat myös päässeet valitsemaan joukostaan jäsenopiskelijan, joka on saanut lahjakortin johonkin paikalliseen koulutukseen. Olemme tarjonneet valmistuville lukuisat kakkukahvit ja tukeneet myös valmistujaispaikan tilavuokrassa ja juhlinnassa. Toiveenamme on, että voimme olla mukana tukemassa jäsentemme asiantuntijuuden kehittymistä opiskelemaan pääsystä valmistumiseen ja työelämään saakka.



Liittymisohjeet

Jos haluat Keski-Suomen fysioterapeuttien jäseneksi, tulee sinun olla Suomen fysioterapeuttien jäsen. Opiskelijana SF-jäsenmaksusi on edullisempi, kuin työssäkäyvillä ja kuten sanottua – paikallisyhdistyksemme jäsenmaksua (14e/vuosi) et joudu maksamaan koko opintojesi aikana. Jäsenyyttä haetaan kirjallisella lomakkeella, jonka voi täyttää sivulla www.suomenfysioterapeutit.fi

Suomen fysioterapeuttien jäsenyyttä voi hakea kolmella tavalla:

Vaihtoehto 1 on kuulua jäseneksi jonkun 15 eri jäsenyhdistyksen kautta, jolloin on myös meidän jäsenemme (yksi jäsenyhdistys on Keski-Suomen fysioterapeutit ry).

Vaihtoehto 2 voit liittyä suoraksi henkilöjäseneksi Suomen fysioterapeutteihin (eli et ole meidän jäsenemme, vaan ainoastaan Suomen fysioterapeuttien).

Vaihtoehto 3 on liittyä rinnakkaisjäseneksi, jos kuulut esimerkiksi johonkin toiseen yhteisöjäsenyhdistykseen tai on suora henkilöjäsen (voit liittyä lisäksi yhdistyksen jäseneksi)

Jos sinulle heräsi kysyttävää yhdistyksen toiminnasta tai jäsenyysasioista, voit olla yhteydessä opiskelijavastaaviimme! He toimivat apunasi juuri tällaisissa asioissa.

Yhdistyksen opiskelijayhdyshenkilö Pirjo Mäki-Natunen (fysioterapian lehtori)

[pirjo.maki-natunen\(at\)jamk.fi](mailto:pirjo.maki-natunen(at)jamk.fi)

Opiskelijavastaava Eveliina Rauhansalo (työelämän fysioterapeutti)

[eveliina.rauhansalo\(at\)gmail.com](mailto:eveliina.rauhansalo(at)gmail.com)

JAMK opiskelijavastaavat

Ina Villberg: [L5055\(at\)student.jamk.fi](mailto:L5055(at)student.jamk.fi)

Katri Jutila: [L4304\(at\)student.jamk.fi](mailto:L4304(at)student.jamk.fi)

Fysioterapian koulutusohjelman uudet opinnäytetyöt

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää valmiutta soveltaa niitä tietoja ja taitoja, joita koulutuksessa on hankittu, edistää kriittistä ajattelua ja hioa analysointitaitoja. Opinnäytetyöt mahdollistavat tarkemman syventymisen itseä kiinnostavaan aiheeseen ja tarjoavat tilaisuuden harjoitella tutkimuksen tekoa. Opinnäytetyöllä tuodaan esiin omaa osaamista ja laadukkaasti tehty työ voi poikia monenlaisia työmahdollisuuksia tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöt JAMK/ kevät 2020

- Aalto, Tuulia & Hakonen, Leevi
[Turvallisen lajiin paluun kriteerit ACL-rekonstruktion jälkeen uudelleen loukkaantumisen ennaltaehkäisyyn : Integroiva kirjallisuuskatsaus](#)
- Aalto, Jenna & Skyttén, Jonna
[Ala-asteikäisen lapsen asennon tutkiminen](#)
- Flyktman, Iina
[Visuaalisen palautteen käyttö amputaation jälkeisen aavekivun hoidossa](#)
- Karjalainen, Maija
[Raskaana olevien naisten lantioarenkaan ja lannerangan alueiden liiallisen kuormituksen ennaltaehkäisy](#)
- Kautonen, Reetta & Pirinen, Satu
[Rintakehän alueen sisäelinperäisen kivun erotusdiagnostiikka fysioterapiassa](#)
- Kinnunen, Jere
[HIIT-harjoittelun soveltuvuus prediabeetikoilla : Kuvaileva kirjallisuuskatsaus](#)
- Kiviaho, Jutta
[Kaatumiset ja niiden ehkäisy Jyväskylän turvapalvelun ikääntyneillä asiakkaila](#)
- Nyysönen, Valtteri
[Saunomisen vaikutukset unenlaatuun, palautumiseen ja stressiin](#)
- Solanpää, Siiri
[Fysioterapeuttien kokemuksia HAL-kuntoutusrobotin käytöstä](#)
- Wikström, Tiina
[Hyväksymis- ja omistautumisterapia fysioterapeutin työvälineenä kipuryhmässä : Narratiivinen kirjallisuuskatsaus](#)

KOULUTUKSET

Huomasithan, että koulutuksiin ilmoittautuminen ja koulutusmaksun maksaminen siirtyivät verkkoon syksyllä 2019? Lue siis koulutusinfo, ilmoittautumis- ja maksuohjeet huolellisesti!

Koulutusinfo

1. Koulutukset ovat vain Keski-Suomen fysioterapeuttien jäsenille! Jäsenmaksun tulee olla maksettuna koulutukseen ilmoittautuessa.
2. Koulutuksiin ilmoittaudutaan yhdistyksen kotisivuilla ilmoittautumisaikana. Etu- ja jälki-ilmoittautumisia tai muuta kautta tulevia ilmoittautumisia **ei** oteta vastaan.
3. **Ilmoittautuminen on sitova.** Sairaustapauksissa koulutusmaksusta palautetaan puolet lääkärinotodistusta vastaan.
4. Koulutus voidaan perua yhdistyksen yksipuolisella päätöksellä, jos minimiosallistujamäärä ei tule täyteen. Tässä tapauksessa koulutusmaksu palautetaan täysimääräisenä.
5. Esitäthän koulutukseen liittyvät kysymykset ja tiedustelut suoraan koulutuksen vastuuhenkilölle. Vastuuhenkilön nimi ja yhteystiedot löytyvät koulutusilmoituksesta.



Ilmoittautumisohje koulutuksiin

Koulutuksiin ilmoittautuminen tapahtuu sivulla <https://ksft.tapahtumiin.fi/fi/>. Koulutuksiin voi ilmoittautua vain ilmoittautumisaikana. Tarkistathan huolellisesti, milloin haluamaasi koulutukseen tulee ilmoittautua. **Emme ota vastaan etukäteis- tai jälki-ilmoittautumisia.** Jokaisen koulutuksen tarkan ilmoittautumisajankohdan löydät koulutuskalenterista. Koulutuksiin ilmoittautuminen alkaa pääsääntöisesti aamulla klo 07:00 ja päättyy viimeisenä ilmoittautumispäivänä klo 23.59

Koulutusmaksu suoritetaan verkkokaupassa ilmoittautumisen yhteydessä tai laskulla. Huomioithan, että valitessasi maksutavaksi laskun, loppusummaan lisätään laskutuslisä.

HUOM! Osallistuja on aina vastuussa osallistumismaksunsa hoitamisesta. Yhdistys ei selvitä mahdollisia maksuasioita tai epäselvyyksiä esimerkiksi laskun maksavan työnantajan kanssa.

LISÄTIETOJA: Koulutusvastaava Mari Kallioinen, kallioinen.mari(at)gmail.com

TERVETULOA KOULUTUKSIIN!

SYKSYN 2020 KOULUTUSKALENTERI

1. Olkavaivojen taustalla olevat tekijät, erotusdiagnostiikka ja tutkiminen

Kouluttaja: Jari Rautiainen, omt ft, tules asiantuntija

Ajankohta: 7.9.2020, ma klo 17-20

Ilmoittautuminen: 10.8.-23.8.

Hinta: 55€

Paikka: KSKS, luentosali ½, Keskussairaalantie 19, JKL

Minimi/maksimi: 12/22

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

Koulutuksen tavoitteena:

- Pyrkii tuomaan esille tutkittua tietoa ja sen soveltamista käytäntöön yleisimpien kaongelmien hoidossa
- Selkeyttää yleisimpien olkaongelmien ja -oireiden taustalla olevia eri tekijöitä
- Kehittää olkanivelen osalta kliinisen tutkimisen tietoa ja taitoa
- Parantaa erotusdiagnostiikkaa olkaongelmien osalta
- Lisätä ymmärrystä olkanivelen kiputilojen "monimuotoisuudesta" ja alaryhmistä

2. Purentaelimistön toimintahäiriöt (TMD)

Kouluttaja: Hanna Pohjola, tanssitaiteen tohtori, TtM (liikuntalääketiede), fysioterapeutti

Ajankohta: 25.9.2020, pe klo 12-17

Ilmoittautuminen: 17.8.-30.8.

Hinta: 60€

Paikka: Kyllön terveyskeskus, Keskussairaalantie 20, JKL

Minimi/maksimi: 8/22

Vastaava: Liis Kukkonen, kukkonenliis(at)gmail.com

Koulutuksessa paneudutaan TDM-potilaan manuaaliseen kliiniseen tutkimukseen ja tarkastellaan käytännön läheisesti ns. "hands on" -tyyppisesti purentalihasten palpaatiota, toimintaa sekä pehmytkudos- ja trigger-/ fasciakäsittelyä.

3. Olkavaivojen kuntoutus ja terapeuttinen harjoittelu

Kouluttaja: Jari Rautiainen, omt ft, tules asiantuntija

Ajankohta: 28.9.2020, ma klo 17-20

Ilmoittautuminen: 31.8.-13.9.

Hinta: 55€

Paikka: KSKS, toimintakykylaboratorio fysiatrian pkl, Keskussairaalantie 19, JKL

Minimi/maksimi: 12/22

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

Koulutuksen tavoitteena:

- Parantaa erotusdiagnostiikkaa olkapääongelmien osalta
- Kehittää tietoa ja taitoa yleisimpien olkaongelmien, -oireiden ja toiminnanhäiriöiden kuntouttamiseen (manuaalinen terapia, terapeuttinen harjoittelu)

4. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu

Kouluttajat: Fysioterapeutti (AMK) ja fyysisen suorituskyvyn valmentaja Janne Ukkonen, sekä fysioterapeutti (AMK) ja liikunnanohjaaja (AMK) Ville Vilén

Ajankohta: 24.-25.10.

Ilmoittautuminen: 14.-25.9.

Hinta: 310€

Paikka: Coronaria keskusta, Yliopistonkatu 23, 2.krs, 40100, Jyväskylä

Minimi/maksimi: 10/20

Vastaava: Sanna Paasu-Hynynen, sanna.paasu(at)gmail.com

Kurssi on kattava paketti lasten- ja nuorten harjoittelusta. Tämän kurssin jälkeen ymmärrät, miten lasten- ja nuorten fyysistä valmennusta voidaan toteuttaa tehokkaasti ja turvallisesti. Koulutus sisältää teoriaa ja käytännön ohjeita perusliikemallien, sekä motoristen taitojen harjoitteluun. Lisäksi saat käsitystä kasvun ja kehityksen vaiheista sekä niiden huomioimisesta harjoittelussa, sekä harjoittelun ohjelmointimalleissa.

Mikäli yhteiskunnallinen tilanne estää kontaktikurssin, toteutetaan koulutus teoreettisena etäkoulutuksena, jonka hinta on **180€**

5. FM II -Fasciamanipulaatio®

Kouluttaja: Tiina Lahtinen- Suopanki

Ajankohta: Osa 1: 12.-14.11., Osa 2: tammikuu 2021 (tarkempi ajankohta selviää myöhemmin)

Ilmoittautuminen: 28.9.-11.10.

Hinta: 990€

Paikka: Fysios Muurame

Minimi/maksimi: 12/18

Vastaava: Eveliina Rauhansalo, eveliina.rauhansalo(at)gmail.com

Fasciamanipulaatio (FM) on italialaisen fysioterapeutin, Luigi Steccon kehittämä menetelmä. Menetelmässä huomio kohdistuu lihasten, syvän faskian ja sen osatekijöiden väliin toiminnalliseen suhteeseen. Fasciamanipulaatio-menetelmä esittelee kokonaisen biomekaanisen mallin, joka auttaa tulkitsemaan faskian osuutta tuki- ja liikuntaelimestön toimintahäiriöissä. Menetelmän perusajatuksena on tunnistaa tarkka, paikallinen faskian alue, joka liittyy tiettyyn rajoittuneeseen liikkeeseen. Kun rajoittunut tai kivulias liike on löydetty, tunnistetaan paikallinen faskiassa oleva alue ja tätä tarkasti määritettyä faskian aluetta manipuloimalla voidaan palauttaa liikkeen laajuus ja kivuttomuus.

Steccon Fasciamanipulaatiotaso on jaettu kolmeen tasoon. Toisella tasolla fasciamanipulaatio integroidaan tuki- ja liikuntaelimestön toiminnallisiin ongelmiin ja liikekontrollihäiriöihin. Jakson keskeisenä sisältönä opetellaan fuusiokeskukset (CF), jotka yhdistyvät toisiinsa diagonaaleja ja spiraaleja pitkin. Nämä pisteet ovat erittäin tärkeitä proprioseptisissä häiriöissä. Koulutus kestää yhteensä 6 päivää ja se on jaettu kahteen 3 päivän osioon. Toisen osion jälkeen suoritetaan kirjallinen teoriakoe.

6. Motivoiva haastattelu

Kouluttaja: Reima Saarinen, FM

Ajankohta: 17-18.11.2020, ti ja ke klo 17-20

Ilmoittautuminen: 5.10.-18.10.

Hinta: 45e

Paikka: verkossa

Vastaava: Annika Luukko, annikaa16(at)gmail.com

Katso motivoivan haastattelun esittely sivulta 17.

7. Liiton koulutuskiertue: Stressin kahdet kasvot

Ajankohta: 20.10. klo: 16:30-19:30

Paikka: Verkossa

Hinta: 25e Suomen fysioterapeuttien jäsenet

Ilmoittautuminen ja lisätiedot julkaistaan syksyn aikana osoitteessa:

www.suomenfysioterapeutit.fi

Katso koulutuksen kuvaus sivulta 21.

8. Opiskelijakoulutus – Liikkujan syvät lihakset ja lantionpohja

Kouluttaja: Anna-Kaisa Hinkkanen, äitiys- ja lantiopohjan ft

Ajankohta: lokakuu 2020

Ilmoittautuminen: Ilmoitetaan myöhemmin!

Paikka: Ilmoitetaan myöhemmin!

Hinta: 25e

Minimi/maksimi: 12/20

Vastaava: Eveliina Rauhansalo, eveliina.rauhansalo(at)gmail.com

Lantionpohjan lihaksilla on suuri merkitys kehonhallinnan ja ryhdin kannattelussa muiden keskivartalon lihasten tavoin. Lantionpohjan lihakset ovat tiiviissä yhteydessä syviin vatsa- ja selkälihaksiin ja tukevat myös alaselkää. Näiden lihasten tarkoitus on ylläpitää optimaalista vatsaontelon sisäistä painetta ja keskivartalon tukea liikuntasuorituksen aikana. Runsaasti urheilevilla lantionpohjan lihaksissa voi esiintyä yliaktiivisuutta, sillä kovat ponnistukset ja iskuja sisältävä raskaus aiheuttavat lantionpohjalle raskautta.

Workshop sisältää:

Teoriaosuuden syvien lihasten ja lantionpohjan toiminnan vaikutuksista harjoitteluun. Saat workshopissa käytännön harjoitteita lantionpohjan oikeaoppiseen harjoitteluun sekä keinoja yhdistää nämä osaksi muuta harjoittelua. Lisäksi opit kuinka rentouttaa lantionpohjaa ja vähentää sen epätaloudellista kuormitusta.

KESKUSSAIRAALAN FYSIATRIAN KOULUTUKSET

”Kunnan tai sairaanhoitopiirin kuntayhtymän on huolehdittava siitä, että terveydenhuollon henkilöstö, mukaan lukien sen yksityisen palveluntuottajan palveluksessa oleva henkilöstö, jolta kunta tai kuntayhtymä hankkii palveluja, osallistuu riittävästi terveydenhuollon täydennyskoulutukseen.” (Terveydenhuoltolaki)

Fysiatrian yksikön järjestämät torstaikoulutukset käynnistyvät syyskuussa. Luennoitsijoina päästään jälleen kuulemaan useita alan asiantuntijoita sekä käytännön työn että tutkimuksen puolelta.

Luentoja voit seurata etänä internetyhteyden kautta. Luentojen seuraaminen etänä vaatii yksityisiltä fysioterapiayrityksiltä sopimuksen fysiatrian yksikön kanssa sekä tunnistautumista koulutukseen kirjautuessa.

Fysiatrian torstaikoulutuskalenteri / syksy 2020

Aika: torstaisin klo 8:05 – 9:00

(luento n. 40 min + keskusteluun 10 – 15 min)

Paikka Keskussairaala -1 kerros koulutustilat/auditorio, ellei toisin mainita.

HUOM! Mikäli luennoitsija on antanut luvan, luennot löytyvät Tules-kartan kautta.

HUOM! Muutokset ovat mahdollisia ja ohjelma tarkentuu syksyn aikana.

Kirjautuminen tapahtuu käyttämällä hoitoyksikkönne nimeä, jotta pystymme seuraamaan koulutusten toteutumisen kattavuutta.

Sopimuksen tekemiseksi ole yhteydessä: teemu.elomaa(at)ksshp.fi

Aika	Aihe ja luennoitsija
<i>syyskuu</i>	
3.9	Alaraaja-amputaatiopotilaan kompressiosidonta näyttöön perustuen ja toteutus kliinisessä työssä, painemittarin käyttö sidonnassa, Teemu Elomaa, TtM, Meri Hokkanen, ft, Kyllön terveystieteiden keskus, Live
10.9	"Inhimillisen kokemusmaailman ymmärtäminen ja tulkinta fysioterapiassa – fenomenologinen näkökulma tutkimusten valossa" Pirjo Vuoskoski, yliopistolehtori, Jyväskylän yliopisto, Live
17.9	Vuorovaikutus kipupotilaan kanssa, Tapio Ojala, TtT, Jyväskylän yliopistotutkija, Live
24.9	Mitä tiedetään tällä hetkellä kivun hyväksymisestä, Riikka Holopainen, MoveDoc Oy, TtM, ft, kipufysioterapian erikoisasiantuntija, Etä
<i>lokakuu</i>	
1.10	Selkäkipupotilaan tutkiminen ja kirjaaminen fysioterapeutin suoravastaanotolla, Jari Ylinen, fysiatrian ylilääkäri, KSSHHP Live
8.10	"Uutta ajattelua alaseläkivun hoitoon". Mikko Lausmaa, Ft OMT, Loisto Terveys Oy Etä
15.10	Syysloma ei esitystä
22.10	K-S lasten ja nuorten kipukuntoutuksen malli, sh Sari Luksanen, Live
29.10	ICF-viitekehys – fysioterapian taustalla, Jaana Paltamaa, TtT, vanhempi tutkija, dosentti, JAMK, Live
<i>marraskuu</i>	
5.11	Nilkkamurtuman fysioterapia, Teemu Elomaa, TtM, Ft, KSSHHP, Live
12.11	Uniapnean diagnostiikka ja hoito - huomioiden erityisesti muu kuin CPAP ohjaus, Antti Saarinen, keuhkosairauksien ylilääkäri, KSSHHP, Live
19.11	Gerastenia tunnistaminen ja hoito, Hanna Pajulampi, Geriatrian ylilääkäri, KSSHHP, Live
26.11	Selkäkipupotilaan informointi - interaktiivinen luento, Anniina Wannas, fysiatrian osastonylilääkäri, KSSHHP, Live
<i>joulukuu</i>	
3.12	Lantionpohjan lihasharjoittelun ohjaus näyttöön perustuen, Johanna Lehosmaa, TtM, ft, Firstbeat. Käytännön kokemuksia lantionpohjan toimintahäiriöstä ja harjoittelusta, Anne Leikas, TtM, ft, äitiysfysioterapian erikoistunut ft, JKL ja Hyvinvointileikas
10.12	Aihe ilmoitetaan myöhemmin
17.12	Aihe ilmoitetaan myöhemmin

Yhteyshenkilö:

Teemu Elomaa, puh. 014 269 1919 [teemu.elomaa\(at\)ksshp.fi](mailto:teemu.elomaa(at)ksshp.fi) / poissaollessa Sirpa Mustalampi puh. 014 269 1546 [sirpa.mustalampi\(at\)ksshp.fi](mailto:sirpa.mustalampi(at)ksshp.fi)

KESKI-SUOMEN FYSIOTERAPEUTIT 2019-2020

<p>Puheenjohtaja Sanna Paasu-Hynynen 044-5750555 sanna.paasu(at)gmail.com</p>	
<p>VARSINAISET JÄSENET</p> <p>Anu Lahtinen (jäsen sihteeri) anu.lahtinen(at)rokki.net</p> <p>Eveliina Rauhansalo (tiedotusvastaava) eveliina.rauhansalo(at)gmail.com</p> <p>Liis Kukkonen liiskukkonen(at)gmail.com</p> <p>Annika Luukko annikaa16(at)gmail.com</p>	<p>VARAJÄSENET</p> <p>Maija Mannisenmäki (varapj, sihteeri) majja.mannisenmaki(at)gmail.com</p> <p>Esa Niemistö (rahastonhoitaja) esa.niemisto(at)gmail.com</p> <p>Mari Kallioinen kallioinen.mari(at)gmail.com</p> <p>Antti Pennanen antti.m.pennanen(a)gmail.com</p>
<p>KOULUTUSTOIMIKUNTA</p>	
<p>Koulutusvastaava Mari Kallioinen kallioinen.mari(at)gmail.com</p> <p>Erkka Huhtinen erkka.huhtinen(at)outlook.com</p> <p>Antti Pennanen antti.m.pennanen(at)gmail.com</p>	<p>Eveliina Rauhansalo eveliina.rauhansalo(at)gmail.com</p> <p>Esa Niemistö esa.niemisto(at)gmail.com</p> <p>Kirsi Pihlaja kirsimaria.pihlaja(at)gmail.com Annika Luukko annikaa16(at)gmail.com</p>
<p>YRITTÄJÄTOIMIKUNTA</p> <p>Liis Kukkonen liiskukkonen(at)gmail.com</p> <p>Anu Lahtinen anu.lahtinen(at)rokki.net</p>	<p>JAMK OPISKELIJAVASTAAVAT</p> <p>Ina Villberg L5055(at)student.jamk.fi</p> <p>Katri Jutila L4304(at)student.jamk.fi</p>
<p>YHDISTYKSEN OPISKELIJAVASTAAVA</p> <p>Eveliina Rauhansalo eveliina.rauhansalo(at)gmail.com</p>	<p>OPISKELIJAYHDYSHENKIÖ</p> <p>Pirjo Mäki-Natunen pirjo.maki-natunen(at)jamk.fi</p>
	<p>POTILASASIAMIES</p> <p>Susanna Antikainen susanna.antikainen(at)fysios.fi p.050-3470737</p>

MAINOS- JA ILMOITUSHINNAT

Hoidamme tapahtumasi mainonnan Tatsissa, Facebookissa ja sähköpostijakeluna.

Mainosasioissa voit olla yhteydessä tiedotusvastaavaamme

eveliina.rauhansalo(at)gmail.com

MAINOS-/ILMOITUSHINNAT 2020

Koko sivu 120€

½ sivua 60€

¼ sivua 30€

Kaikki mainoshinnat pitävät sisällään myös erillisen sähköpostimainoksen.

