

POFOOORIT

1-2010



**VUOSI-
KOKOUS-
KUTSU!**
Sivu 12

**KEVÄÄN
KOULUTUS-
KALENTERI!**
Sivu 6

**TERVEISET
EDUSTAJISTON
KOKOUKSESTA!**
Sivu 4

HALLITUKSEN YHTEYSTIEDOT:



Puheenjohtaja:



Miia Hietaniemi
Tuohikuja 2C 10, 60510 Hyllykallio
miia.hietaniemi@gmail.com
puh. 040 739 1362

Varsinaiset jäsenet:



Marjaana Saarenpää, jäsensihteeri
Jalminkatu 2, 62100 Lapua
puh.040 8650 214
marjaana.saarenpaa@netikka.fi



Päivi Ristikangas, talousvastaava
Ykkösvaltaus 8, 60320 Seinäjoki
puh. 040 5506 129
paivi.ristikangas@ristikangas.fi



Marja Mäkiranta,
Vähäkyrö
marja.makirant@netikka.fi



Hanna Hautala, opiskelijavastaava
Seinäjoki
hanna@seinajokinen.com



Liisa Rantala
Vaasa
l.a.rantala@pp.inet.fi



Anna Luoma
Seinäjoki
anna.luoma@eskoo.fi

Varajäsenet:



Tarja Svahn
Seinäjoki
tarja.svahn@seamk.fi



Henna Vuorela
Seinäjoki
henna.vuorela@gmail.com



Tuula Harjamäki
Seinäjoki
tuula@kyronmaanfyioterapia.com



Laura Nikkola
Seinäjoki
laura.nikkola@netikka.fi

Yrittäjähdyshenkilö

Tuula Harjamäki
Saraviita 6A1, 60150 Seinäjoki
puh. 040 542 1215
tuula@kyronmaanfyioterapia.com
(yhteydenotot mieluiten sähköpostiin)

HALLITUS 2008-2009

POFOORIT
1-2010

Vastaava päätoimittaja: Miia Hietaniemi
Painopaikka: I-print, Seinäjoki
Taitto: www.iso-m.com
Kannen kuva: Miia Hietaniemi, Keuhkot täyteen -hengitys
fyioterapiapäivästä huhtikuussa 2009



PUHEENJOHTAJAN KYNÄSTÄ:

Hyvää uuden vuoden alkamista kaikille jäsenillemme!

Valkeaa jouluanaikaa odotettiin pitkään ja hartaasti ja viimein lumi sitten saapuikin kovien pakkasten saattelemana. Kaikki eivät ole talvi-ihmisiä, mutta itse nautin näistä neljästä vuodenajasta. Jokaisella vuodenajalla on jotakin annettavaa ja seuraavan tuloa alkaa jo odottaa ennen kuin edellinen ehtii päättyä.

Tämä vuosi on mahdollisesti tuomassa liiton toimintaan suuria muutoksia. Liitto ehdotti marraskuussa edustajiston kokouksessa jäsenyhdistysten toiminnan lakauttamista ja jäsenten kuulumista suoraan liittoon. Nythän jäsenet kuuluvat liittoon jonkin jäsenyhdistyksen esimerkiksi Pohjanmaan Fysioterapeutit ry:n kautta. Nykyisin jokaisen liitolle maksamastaan jäsenmaksusta osa palautuu jäsenyhdistysten toiminnan käyttöön. Perusteena jäsenorganisaatiouudistukselle liitto esitti toiminnan tehostamista ja selkeyttämistä. Edustajiston kokoukseen eli liiton vuosikokoukseen osallistui Pohjanmaan Fysioterapeutit ry:stä neljä edustajaa. Edustajisto hylkäsi liiton ehdotuksen uudesta jäsenorganisaatiomallista puutteellisesti suunniteltuna ja asiasta päätetään uudestaan syksyllä 2010 ylimääräisessä edustajiston kokouksessa.

Uusi toimintamalli on herättänyt Pohjanmaan Fysioterapeutit ry:n jäsenten keskuudessa paljon kyseenalaistamista ja epävarmuutta syksyn aikana. Nykyinen jäsenyhdistysten toiminta koostuu paljolti koulutusten ja virkistystoiminnan järjes-

tämisestä lähellä jäseniään. Yhdistyksellämme on oma talous, jonka puitteissa on mahdollista järjestää toimintaa sekä varsinaisille että opiskelijajäsenille. Yhdistys jakaa stipendejä ja kannustusrahaa. Yhdistyksemme toimittaa Pofoorit-jäsenlehteä, joka ilmestyy noin kolme kertaa vuodessa. Lehdessä julkaistaan jäsentemme kirjoituksia, tiedotetaan fysioterapeuteja koskevista ajankohtaisista asioista, kerrotaan yhdistyksemme toiminnasta, tapahtumista sekä tiedotetaan tulevista koulutuksista. Lehdestä on mahdollisuus ostaa myös mainostilaa. Yhdistyksellämme on liiton sivujen yhteydessä omat www-sivut, joiden päivitys on toki vielä ontunut. Toiminnasta vastaa vapaaehtoisista yhdistysaktiiveista koostuva hallitus, jonka jäsenet valitaan kaksivuotiskaudeksi vuosikokouksessa helmikuussa. Jäsenyhdistyksen puheenjohtaja valitaan vuodeksi kerrallaan.

Entä, jos paikallisesti toimivaa jäsenyhdistystä ei enää tulevaisuudessa ole ja alueellista toimintaa ohjataan ja järjestetään Helsingistä? Kuinka taataan alueellisen toiminnan jatkuminen? Onko nykyisillä alueellisilla vapaaehtoistoimijoilla innostus jatkaa tehtävässään, jos päätösvaltaa ja vapautta toimintaan on rajoitettu? Väheneekö koulutus- ja virkistystoiminta alueella? Suosittelemme jäseniämme seuraamaan kevään aikana Fysioterapialehteä ja liiton jäsen sivuja, joissa liitto tiedottaa asiasta. Uudesta jäsenorganisaatiomallista on tulossa myös liiton tekevä mielipidekysely.

Nykyinen yhdistystoiminta kaipaa toki mielestäni uudistusta, koska yhteiskunta on muuttunut ja toiminnan järjestäminen tässäkin laajuudessa vaatii vähäisten aktiivisten voimavaroja. Sittenkin tuntuu surulliselle, että kaikki yhdistetään suuriksi kokonaisuuksiksi. Eräs tuttavani kertoi, kuinka hänen lapsuudessaan Helsingissä asuessaan heidän kerrostalonsa katutaso oli muodostunut pienistä ruokatavaraaliikkeistä. Yhdessä oli myyty maitotuotteita, toisessa pelkkiä lihatuotteita ja kolmannessa viljatuotteita. Asioinnit oli tehty kaikissa liikkeissä erikseen, mutta ihmisillä oli ollut aikaa jutustella ja palvella. Nykyisten markettiemme valikoimat pursuavat moninaisuuttaan. Liikkumiseen pitää varata kosolti aikaa pelkkien hyllytetäisyysien vuoksi ja maksutoimitus tapahtuu lähes itsenäisesti pankkikortin lukijaan vain oma tunnusluku näpyttäen. Pohdin, onko kehitys todella aina parhaaksemme. Olenko onnellisempi asioidessani nykymarketissa kuin tuo tuttavani lapsuudessaan noissa pikkuisissa kaupoissaan? Toisaalta tuskinpa monikaan olisi valmis luopumaan enää nykyisistä valikoimista. Ehkä tämä uusi organisaatiomuutoskin toisi fysioterapeuteille alueellemme jotakin uutta, jota aiemmin ei ollut tarjollakaan?

Itse jätän tämän lehden kautta ainakin joksikin aikaa teille jäsenille hyvästit puheenjohtajan ja yhdistysaktiivin roolistani. Pieni tyttäreni on nyt touhukkaassa 15 kuukauden iässä, kiipeilee ja levittelee kaappien sisältöjä. Aloitin syksyllä työt tapaturmia ehkäisevässä hankkeessa aluekoordinaattorina ja työhön liittyy paljon uuden oppimista. Vapaa-ajallani haluan säästää enemmän aikaa perheelle.

Annan kiitokseni nykyiselle hallitukselle, jonka kanssa on ollut todella ilo toimia. Hallituskokoonapanossamme on sitoutuneita, osallistuvia ja innokkaita jäseniä. Teidän kanssa on ollut helppo työskennellä yhdessä.

Kiitokset myös teille aktiivisille jäsenille, jotka olette hyödyntäneet koulutuksiamme ja osallistuneet toimintaamme.

**HYVÄSTITKÖ
JÄSENYHDISTYKSELLE?**

Miia



Hallituksen varapj. Päivi ja pj. Miia yhdistyksen virkistysillassa lokakuussa.

HALUAMMEKO SÄILYTTÄÄ JÄSENYHDISTYKSEMME?

– Terveisiä edustajiston kokouksesta

Hyvät Pohjanmaan fysioterapeuttien jäsenet. Nyt on aika tehdä isoja päätöksiä. Kuten Miia kirjoittaa puheenjohtajan palttallaan, on liittohallitus pohtimassa uudenlaista organisaatiomallia koko Suomen Fysioterapeuttien toiminnalle. Konkreettisesti tämä tarkoittaisi sitä, että maamme kaikki pääosin paikallisesti toimivat jäsenyhdistykset lakkautettaisiin tällaisinaan kuin ne nyt ovat. Kaikki fysioterapeutit kuuluisivat (niin halutessaan) jatkossa suoraan liittoon.

Kun tätä mallia ensimmäisen keran lokakuussa meille esiteltiin, tuntui ajatus kovin keskeneräiseltä ja liian monta avointa kysymystä jäi ilmaan leijumaan. Liittohallitus lupasi tuoda edustajiston kokoukseen mallipohjan, joka antaisi vastauksia lokakuussa avoimeksi jääneisiin kysymyksiin. Tuon kokouksen aikana kuitenkin kävi ilmi, että edelleen tämä esitetty uusi organisaatiomalli oli vajavainen ja näin ollen edustajiston kokous esitti koko asian lykkäämistä tuonnemmaksi.

Nyt on sitten jäsenyhdistysten otettava kantaa, miten haluamme asioidamme jatkossa hoidettavan? Olemmeko valmiita toimintamalliin, jossa koulutustarjontaa mm. organisoidaan erikoisalayhdistysten järjestäminä ja pitkäkestoisina, ei siis enää illan koulutuksia tai oman alueemme asiantuntijoiden järjestämiä koulutuksia? Tarkastelin uusinta Ft-lehteä ja siinä olevaa koulutuskalenteria, katso-kaapas, minne nuo kaikki koulutukset tällä hetkellä keskittyvät? Olemmeko valmiita malliin, jossa kaikki yhdistyksemme rahavarat ohjautuvat liitolle ja takaisin jäsenten keskuuteen vain esim. apurahojen muodossa, ei siis enää virkistystapahtumia, tai muuta perinteisesti yhdistystoimintaan kuuluvaa, ammatillisen yhteenkuuluvuuden edistämistä. Miten tulevaisuudessa hoidettaisiin opiskelijoiden rekrytointi liiton jäsenyyteen? Lukuisia muitakin asioita voisin tässä vielä luetella, jotka tässä malliuudistuksessa puhututtavat.

On totta, että maailma on muuttu-



Pohjanmaan Fysioterapeutit ry:n edustajat Tahkolla Tarja Svahn, Päivi Ristikan-
gas, Anna Luoma ja Laura Nikkola.



Maarit Keskinen valittiin toistamiseen liiton puheenjohtajaksi seuraavaksi kolmi-
vuotiskaudeksi.

nut ja perinteinen yhdistystoiminta on ehkä hiipumassa, mutta tämä asia pitää nyt pohtia perusteellisesti, jotta voimme päätösten jälkeen olla tyytyväisiä ja koemme edelleen merkityksellisenä liittoon kuulumisen. Toivonkin, hyvät jäsenet, aktiivista ja runsasta osallistumista vuosikokoukseemme, jotta voimme tätä asiaa vielä yhdessä käsitellä. Mietitään yhdessä, mihin suuntaan lähemme ja mitä olemme valmiita tekemään, turvataksemme alueelliset koulutukset ja virkistystoiminnan alueellamme. Liitto tulee tekemään kyselyn aiheeseen liittyen. Mieti huolellisesti, millaisen vastauksen haluat kyselyyn antaa.



Pohjanmaan
Fysioterapeutit ry:n
edustajien puolesta

Tarja Svahn

NAURUN TÄYDELTÄ VIRKISTYSTÄ

Pohjanmaan Fysioterapeutit ry:n virkistysilta lokakuussa keräsi innokkaita osallistujia oli 34. Virkistysilta oli samalla yhdistyksen jäsenhankintakampanjaa ja mukaan saivat osallistua myös yhdistykseen kuulumattomat fysioterapeutit ja opiskelijat. Lähes kaikki olivat jo jäseniämme. Kokoonnuimme Hotelli Stuertissa Seinäjoella ja ilta alkoi naurujooga-ohjaaja Hanna Lindin hauskuttama. Jälkeenpäinkin ohjaaja vielä sähköpostilla kiitteli: ”Olitte ihania!” Ihastuttavaa oli osallistujien rohkeus heittäytyä annettui-

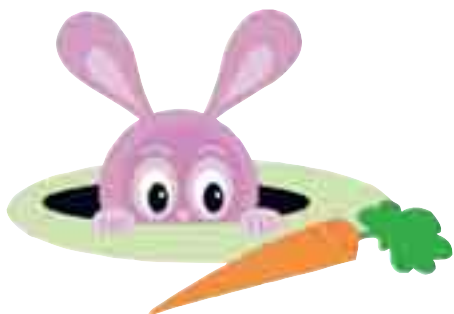
hin tehtäviin. Kerrankin oli lupa rikkaa totuttuja käytössääntöjä. Sai nauraa rätkättää isosti ja ääneen eikä ketään kuitenkaan nolattu. Lehden tekijä unohti illan aikana kuvailun. Sikäli harmi, sillä niin ihastuttavan hauskoja kuvia tuosta kaikesta olisi voinut saada tähän lehteen. Ehdottomasti hauskimpia olivat mielestäni pupujussimaiset hymyt vieruskavereilta sokeripalat suussa. -Että se saattoikin näyttää huvittavalta!

Hallitus esittäytyi myös illan aikana ja kerrottiin yhdistyksen toiminnasta ja lähestyvistä edustajiston kokouksesta. Ohjattiin hakemaan tietoa liiton www-sivuilta ja seuraamaan niissä olevia tiedotuksia. Ilta jatkui iltapalalla ja vapaalla seurustelulla. Oli suolaista ja makeaa. Lopuillasta siirryimme tanssilattialle musiikin rytmittämänä ja viihtymään illan tähden Popedan esiintymisestä. Osa porukasta lähti kotiin jo



aiemmin ja osa taisi jatkaa hyvinkin myöhälle yöhön.

Kaiken kaikkiaan ilta oli oikein rento ja sai paljon kiitosta. Vastaavanlaisia virkistystoimintaa toivottiin yhdistykseltä lisää. Aina ei tarvita koulutusaiheita. On mukava tavata kollegoita myös vapaalla.



KOULUTUSTARJONTA KEVÄT 2010

KINESTETIIKAN MAHDOLLISUUKSIA FYSIOTERAPIASSA

Aika: torstaina 22.4.2010, klo 18-21
Paikka: Eskoon palvelukeskus / terapiatalon liikuntasali,
Eskoontie 47, 60280 Seinäjoki
Kouluttaja: Seppo Hauta, kinestetiikan tutor
Hinta: 30 euroa, maksu etukäteen Pohjanmaan Fysioterapeutit ry:n tilille:
Nordea 129230-25469. Maksun viestiin koulutuksen ja osallistujan nimi.
Osallistujat: max. 30
Ilmoittautuminen: 15.4.2010 mennessä tekstiviestillä numeroon 050 533 13 74 tai
sähköpostilla osoitteeseen luoma.anna@gmail.com

Kinestetiikka on voimavaralähtöinen lähestymistapa, joka perustuu ihmisen luonnollisten liikemallien ja aistitoimintojen ymmärtämiseen, ihmisen kunnioittavaan kohtaamiseen sekä näiden merkitykseen oppimiselle ja itsehallinnalle. Se tukee ihmistä hänen perustoiminnoissaan siten, että hän kokee toimintansa mielekkäänä ja kykenee aktiivisesti osallistumaan toimintoihinsa huolimatta sairaudestaan tai vammaisuudestaan. Kinestetiikka on innovatiivinen ja käytännössä toimiva lähestymistapa, jonka avulla terveyden- ja sosiaalihuollon ammattilaiset ja omaishoitajat voivat edistää tuen tarpeessa olevan henkilön omien voimavarojen ylläpitämistä ja edistämistä sekä oman tuki- ja liikuntaelimiensä terveyttä.

Lisää tietoa kinestetiikasta löytyy Suomen Kinestetiikka yhdistys Ry:n sivuilta www.kinestetiikka.fi

TULOSSA KOULUTUSTA KEVÄÄLLÄ

Koulutuskalenteriin tulevat täsmälliset tiedot ovat vielä seuraavista koulutuksista työn alla. Tässä teille ennakkotietona tulevia koulutusaiheitamme ajankohtineen. **Tarkennetut tiedot koulutuksistamme ja niiden sisällöistä tulevat internetiin kotisivuillemme.** Olethan aktiivinen ja käyt lukemassa tuonnempina niistä lisää sieltä: www.fysioterapia.net -> jäsenyys -> jäsenyhdistykset -> Pohjanmaan Fysioterapeutit ry -> kotisivu.

Viikolle 6 on suunnitteilla koulutusta **IKÄÄNTYVIEN FYSIOTERAPIAAN**. Koulutuspaikka ja tarkat päivät ovat vielä avoinna. Luethan lisäinfoa kotisivuiltamme tammikuun puolen välin jälkeen.

Viikolle 8 (12.2.) on tulossa koulutusta **ASENTOHUIMAUKSEEN** liittyen. Koulutus tullaan järjestämään Kokkolassa ja kouluttajana on Dosentti Tapani Rahko. Lisäinfoa kotisivuiltamme.

Viikolle 10 (pe-la) on tulossa koulutusta **ALLASTERAPIAAN** liittyen. Koulutus järjestetään Seinäjoella ja kouluttajana on Kira Durchman Ruskeasuon koululta. Lisäinfoa saatavissa kotisivuiltamme.



Hei kaikki fysioterapiayrittäjät!

TERVEISIÄ AVOKUNTOUTUSSEMINAARISTA HELSINGISTÄ 7.12.2009

Avokuntoutusseminaarissa

Tuulikki Karhu Kelasta puhui meille:

- Vake-hankkeesta (vaikeavammaisten lääkinnällisen kuntoutuksen kehittämishanke)
- palveluseteliprojektista
- tulevasta vaikeavammaisten avokuntoutuspalveluiden tarjouskilpailukierroksesta.

Kuten kaikki varmasti tiedätte, jälleen kerran on vaikeavammaisten avokuntoutuspalveluiden tarjouskilpailukierros. Kela järjestää paikallisia tiedotustilaisuuksia tästä lähiaikoina.

Vuosi 2010 on niin sanottu optiovuosi. Optiovuosi tarkoittaa, että lisäämme itse hintoihimme 3,5% (tammi-kuusta 2010 alkaen). Tarjouskilpailu on keväällä 2010 yhtäaikaaisesti koko maassa. Kehoittaisinkin teitä seuraamaan Kelan nettisivuja, sanomalehtiä ja Hilman sivuja (löydät googlolla).

Löydät tietoa Kelan sivuilta: www.kela.fi yhteistykumppanit -> lääkärit ja avoterveydenhuoltohenkilöstö -> kuntoutuspalvelut -> hankkinat -> avoterapiahankinnat tai <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/>

NET/010709140701SV?OpenDocument

Näiden sivujen alla aukeaa myös omien vakuutusalueiden sivut. Omien vakuutusalueiden sivuilla voi kysyä epäselviä asioita. Kelasta vastataan vain sähköpostitse ja kannattaa kysyä ajoissa, koska aika on rajallinen (www-sivut ovat auki vain 5 viikkoa).

Tiedoksenne, että Etelä-Pohjanmaalla käynnistyy palvelusetelipilottihanke, joka alkaa tarjouskilpailujen jälkeen. Tämä pilottihanke järjestetään maassamme kahdella alueella: Etelä-Pohjanmaa ja Päijät-Häme. Kela järjestää Infoa myös tästä myöhemmin.

Mielenkiinnolla odotamme kevättä!

Työniloa teille kaikille!

Terveisin

Yrittäjäyhdyshenkilö

Tuula Harjamäki

tuula@kyronmaanfysioterapia.com

VALMISTUNEET FYSIOTERAPEUTIT 2009 JA OPINNÄYTETYÖT

Seinäjoen ammattikorkeakoulun
Sosiaali- ja terveysalan yksikkö
Fysioterapian koulutusohjelma/KGF 14

Suvi Maria Nikkola ja Maija Viitala
Mielenterveyskuntoutujis-
ta vertaisohjaajiksi

Tiina Taipalus ja Teresa Vallejo Medina
Dementoituneen fysioterapia
ja fyysistä toimintakykyä yllä-
pitävä ja edistävä liikunta

Saila Piispanen
Kun ikä painaa ja askel lyhenee –
Eteläpohjalaisten 60-85-vuotiaiden
fyysinen toimintakyky

Hanna Palojarvi ja Sanna Ylipelkonen
Fatiikin vaikutus MS-tautia sairastavien
päivittäiseen elämään

Heini Kallio ja Laura Luoto
Ikaalisten kihlakunnan poliisien
fyysisen kunnon ja työssä
jaksamisen kartoitus

Jonna Kurki ja Nina Joukainen
Lasten elämäntavat puntarissa -
kyselytutkimus Seinäjoen ja Na-
estvedin neljäsluokkalaisille

Sanna Vuorinen
”Luupää laittaa luihin vipinää” –
Internet-sivusto lasten luustoterveyden
edistämiseksi liikunnan ja ravinnon
avulla

*Riku Uusi-Jaakkola, Jussi Ojanen
niemi ja Mikko Kesäniemi*
Raskas työ vastaan kevyt työ –
työn vaikutus yli 50-vuotiaiden
työsäkyvien miesten voima-, nopeus-
ja tasapaino-ominaisuuksiin

Petri Huttu ja Antti Kääntä
Kuntosaliharjoittelun vaikutukset
50-65-vuotiaiden miesten kesto- ja
maksimivoimaan sekä hengitys- ja
verenkiertoelimistön suorituskykyyn

Anne Metsomäki ja Laura Lindholm
Poweria potkuun – ohjatun jalkaterä-
harjoittelun vaikutukset neljän
kuukauden intervention jälkeen

Saara Pihlaja ja Johanna Kuivaniemi
Tasapainoharjoittelun vaikutus ikään-
tyneiden kotona asuvien miesten
tasapainoon 3 kuukauden aikana.

Jarmo Martin ja Jussi Halttunen
Eväitä elämään sepelvaltimotautia
sairastaville - kurssi sydäntapah-
tuvan jälkeisen elämän hallintaan

Pohjanmaan Fysioterapeutit muistivat
valmistuvia fysioterapeutteja opiskelijavastaava **Hanna Hautalan**
johtolalla järjestämällä yhdessä opettajien kanssa
merkkienjakojuhlan illalla 16.12.2009. Lisäksi
yhdistys muisti luokan valmistumisjuhlassa
tulevaa fysioterapeutti **Jarmo Martinia**
stintpendillä.

Valmistuneiden opinnäytetyöt ovat luettavissa
ammattikorkeakoulujen verkkokirjasto
Theseuksessa osoitteessa: <https://publications.theseus.fi/>

TERVEISIÄ NAESTVEDISTÄ!

Kuukausi Tanskassa Naestvedin kaupungissa opiskelijavaihdossa antoi meille paljon uusia kokemuksia niin kulttuuriselta, kuin fysioterapeuttiselta näkökulmaltakin. Vietimme yhteisiä vapaa-hetkiä espanjalaisten ja hollantilaisien opiskelijoiden seurassa, ja kuin huomaamatta kielitaitomme karttui. Mieliimme jäi myös yhteinen liikuntapäivä paikallisen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa: hassusti pukeutuminen, ja leikkimieliset kisat koko fysioterapiapuolen opettajien ja opiskelijoiden välillä loivat selkeästi mukavan välitöntä tunnelmaa kouluympäristöön.

Tanskalaiset ovat ahkeria hyötyliikkuja. Ei ollut niin huonoa ilmaa, etteivätkö kadut olisi täyttyneet innokkaista pyöräilijöistä. Pyöräilystä nautti Tanskassa koko perhe: vanhemmat pyöräilivät, ja lapset kulkivat mukana mitä mielenkiintoisimmissa kärryissä. Lapset oppivat hyötyliikkumaan kuin vahingossa, aikuisten näyttäessä hyvää esimerkkiä. Tässä meillä suomalaisilla olisi paljon opittavaa!

Kuukauden aikana tutustuimme tanskalaiseen fysioterapiaan neljässä eri harjoittelupaikassa. Ensimmäisenä tutustuimme Naestvediläisen sairaalan fysioterapiaoastoon, joka ei mielestämme poikennut työskentelyolosuhteiltaan tai työtavoiltaan suomalaisesta sairaalamaailmasta. Kiersimme kolme päivää yhdessä eri osastojen fysioterapeuttien mukana, ja saimme olla mukana muun muassa botoxhoito-tilanteessa. Sairaalasta erityisen positiivisena mieleemme jäivät lasten osastojen värikkäiksi tarinoiksi maalatut seinät, jotka luovat lapsille mukavamman sairaalaympäristön.



Pääsimme myös näköalapaikalle kiertävän fysioterapeutin mukaan päiväkotijä ja koulukäynneille ympäri maakuntaa. Tutustuimme muun muassa mielenkiintoiseen keskelle metsää rakennettuun päiväkotiin, jossa lapset leikkivät vapaasti kiipeillen, ja majoja rakennellen usean hehtaarin alueella. Fysioterapeutin mukaan erityisesti kehitysvammaiset lapset olivat hyötynneet selkeästi metsäpäiväkodin tarjoamista luonnollisista virikkeistä. Lisäksi lapset oppivat kantamaan vastuuta toisistaan paremmin ympäristössä, jossa aikuinen ei välttämättä ole kokoajan näköetäisyydellä.

Pääsimme myös päivän vierailulle Julemaerkehemmetiin, joka on keskittynyt erityisesti yli-painoisten lasten kuntoutusjaksoihin. Kuntoutusjaksolla Julemaerkehemmetissa keskitytään perusasioihin: oikeanlaiseen ravintoon ja liikuntaan. Saimme nähdä kuvia lapsista ennen kuntoutusjaksoa, ja kuntoutusjakson jälkeen. Kuvat jakson läpi käyneistä lapsista olivat mykistäviä katsottavia. Lasten kalpeille kasvoille oli palannut terve väri, vartalo oli selkeästi hoikistunut ja koko ole-

mus huokui iloa ja hyvää oloa.

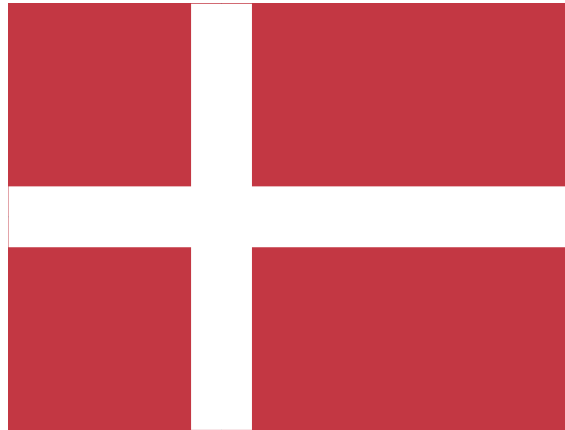
Viimeisen osan harjoittelusta suoritimme tutustumalla paikalliseen hevosterapiaan, ja samalla koimme Tanskan upean maaseudun. Seurasimme hevosterapiassa eri diagnoosien omaavia asiakkaita, ja tutustuimme molemmille käytännötasolla uuteen fysioterapian alueeseen. Hevosterapia oli mielenkiintoinen lisä kansainvälisen harjoittelumme viimeisiin päiviin, josta maaseudun kiemurtelevat tiet, ryp-sistä notkuvat pellot ja hevoshaat toistensa jälkeen jäivät tanskalaisina muistoina mieleemme.

Harjoittelun lisäksi toteutimme Naestvedissä myös osan opinnäytetyöstämme. Opinnäytetyömme aihe oli Lasten elämäntavat puntarissa – kyselytutkimus Seinäjoen ja Naestvedin neljäsluokkalaisten. Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, millaiset elämäntavat Seinäjoen ja Naestvedin neljäsluokkalaisten omaavat. Tavoitteenamme oli myös tutkia, onko kaupunkien välillä eroja neljäsluokkalaisten elämäntavoissa. Keskityimme opinnäytetyössämme neljäsluokkalaisten liikunta-, ravinto- ja unitottumusten selvittämiseen. Opinnäytetyö löytyy ammattikorkeakoulujen verkkokirjasto Theseuksesta.

Harjoittelujakso Tanskassa oli kokonaisuudessaan avartava ja mieleenpainuva kokemus, ja olemme onnellisia että saimme kokea mitä fysioterapia on Suomen rajojen ulkopuolella. Kiitämme suuresti Pohjanmaan fysioterapeutit Ry:tä, joka osaltaan mahdollisti ulkomaavaihtomme, sekä kansainvälisen opinnäytetyön. Kiitos!!

Nina Joukainen ja Jonna Kurki





VAIHTOEHTOISTEN HARJOITTELU TANSKASSA

Uteliaina ja kokemuksenhaluisina viimeisen vuoden fysioterapeuttipiskelijoina päätimme lähteä tekemään viimeisen, vaihtoehtoisia ammattipintoja koskevan harjoittelun Tanskaan. Yhteistyökouluna Tanskassa toimi Naestvedin kaupungissa sijaitseva Själlandin yliopisto. Yliopisto järjesti meille mukavat asunnot koulun läheltä ja harjoittelupaikan n. 45 minuutin junamatkan päästä Nykøping Falster -nimisestä kaupungista. Harjoittelupaikkana toimi Guldborgsund Rehabilitation -niminen paikka, joka omana rakennuksenaan toimi kaupungin terveyskeskuksen fysioterapiaoastona. Rakennuksessa työskenteli noin 10 fysioterapeuttia sekä liuta toimintaterapeutteja.

Potilasmateriaali Guldborgsund Rehabilitationissa oli hyvin samankaltaista kuin terveyskeskuksen fysioterapian poliklinikalla Suomessakin. Potilaita oli lapsista ikääntyneisiin ja TULE -ongelmaisista neurologisesti sairaisiin sekä erinäisistä operaatioista toipuviin. Yksilökäynnille tulevat potilaat saivat fysioterapiaa pääsääntöisesti kaksi kertaa viikossa. Myös jokainen, kuten ACL - ja lonkkaoperoitujen tai amputaatiopotilaiden ryhmä kokoon-tui kahdesti viikossa. Resurssit riittivät tähän hyvin, ja ehkäpä juuri tiheistä kokoon-tumiskerroista johtuen ryhmäläiset olivat todella omatoimisia ja tietoisia siitä, mitä ryhmässä tulisi tehdä ja miksi.

Omat potilaamme määräytyivät Tanskassa pääsääntöisesti sen mukaan, ketkä

ymmärsivät ruotsia tai englantia. Näin olen suurin osa potilaistamme oli keski-ikäisiä tai nuoria TULE - ongelmista kärsiviä henkilöitä. Oli palkitsevaa huomata, että fysioterapiatilanteet sujuivat ilman suuria ongelmia silloinkin kun potilas osasi lähinnä vain Tanskaa. Tällöin korostui oppimiemme tanskan kielen fraasien, ruotsin kielen ja kehonkielen merkitys. Fysioterapiatilanteiden onnistuminen sekä hyvän vuorovai-kutussuhteen synnyttäminen vieraita kieliiä käyttämällä antoi onnistumisen kokemuksiä ja lisäsi itsevarmuutta niin fysioterapeuttina kuin ihmisenäkin.

Suurin yllätys meille oli, kuinka samankaltaiset terveyden huollon organisaatiot Tanskassa ja Suomessa ovat. Kokemuksiemme mukaan myös fysioterapian toteutus on hyvin saman kaltaista eri pohjoismaiden välillä. Toisaalta saimme mukaamme myös joitakin meille uusia ideoita ja näkökulmia esimerkiksi ACL - operoitujen kuntoutuksesta.

Suosittelimme lämpimästi kaikille lyhyttä tai pidempää työrupeamaa tai opiskelua ulkomailla. Kokemus on varmasti silmiä avaava. Sen myötä voi oppia uutta fysioterapiasta, ympäröivästä maailmasta sekä ennen kaikkea itsestään.

Terveisin

Saara Pihlaja & Jarmo Martin

TYÖHYVINVOINTIA RIITTÄVILLÄ UNILLA JA TYÖKAVERIN KANNUSTUKSELLE!

Työhyvinvointiin panostamisesta on hyötyä. Se vaikuttaa työntekijän työssä jaksamisen lisäksi työnantajaan ja yhteiskuntaan erityisesti taloudellisten hyötyjen ansiosta. Lähes jokaisessa työyhteisössä kohdennetaan nykyään resursseja työhyvinvointiin ja -viihtyvyyteen. Valitettavasti kaikki työhyvinvoinnin nimissä toteutettu toiminta ei kuitenkaan edistä työntekijöiden hyvinvointia. Voi olla, että työhyvinvoinnin edistämisen resurssit suunnataan erillisiin tempauksiin ja virkistysreissuihin, jolloin toiminta sellaisenaan ei johdakaan työhyvinvoinnin kehittymiseen. Työhyvinvointisuunnitelun tulisi olla yksilöllisempää ja kehittämiskohteiden olisi lähettävä työyhteisön omista tarpeista. Jos työyhteisössä ei ole yhteisiin arvoihin pohjautuvia pelisääntöjä, eivät ongelmat ratkea pelkällä yhteisellä liikuntapäivällä. Eikä yhteinen kerran vuodessa toteutuva teatterireissu muuta mitään, jos työhyvinvointia häiritsee yhteisön ilmapiiriongelmat.

Teologi Jaakko Heinimäki (2009) on esittänyt näkökulman, jossa erillistä työhyvinvointia ei ole olemassaakaan, vaan kyseessä on ihan tavallinen hyvinvointi. Levolliset unet, terveellinen ruoka ja ympärillä oleva tarpeita tukeva verkosto auttavat voimaan hyvin kotona ja työssä. Toisaalta työn ilon kokeminen sopivan vaativassa ja vapautta sisältävässä työssä sekä se, että ympärillä on hyvä työporukka, vaikuttavat hyvinvointiin myös vapaaajalla. Hyvinvointia voidaan kuvata psykologi Maslowin tarvehierarkialla. Sen mukaan perustarpeiden on oltava tyydytettyjä ennen kuin työntekijä jaksaa kiinnostua korkeammista tarpeista kuten itsensä ja osaamisensa kehittämistä. Kokonaishyvinvoinnin muodostavien perusasioiden häiriintyessä työntekijän uupuminen voi näkyä esimerkiksi mielialassa, työtehossa tai toistuvina omailmoituspois-saoloina.

TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN



Työviihtyvyyden on todettu lisäävän terveyttä. Entä lisääntykö työviihtyvyys, jos edistetään työntekijöiden ja työympäristön terveyttä? Dosentti Juhani Lehto (2009) on todennut, että ”Terveyden edistämisen tulee tapahtua siellä, missä yksilö elää arkeaan.” Työssäkävyn vuorokaudesta kuluu matkoineen yli kolmannes työhön, joten työn ja työympäristön vaikutus terveyteen on kiistaton. Työnantajan tulee huomioida oikeanlaiset, työyhteisölähtöiset keinot työntekijöiden ja työympäristön terveyden edistämiseksi. Näistä toimista huolimatta, jokainen on lopulta vastuussa itse oman terveytensä ja hyvinvointinsa edistämiseksi. Oma ja työyhteisön terveyttä voi edistää pienilläkin päivittäisillä valinnoilla tai teoilla. Hyötyliikuntaa saa jättämällä auton parkkiin kauemmaksi työpaikasta ja kävelemällä osan matkasta. Työmatkaliikuntaa kannattaa hyödyntää, jos kuntoilulle vapaa-ajalla on vaikea järjestää erillistä aikaa. Työilmapiiriä edistää palautteen antaminen työkave-

rille onnistuneesta palaverista tai hyvin suoritetusta työstä.

Työhyvinvointiin liittyviä asioita arvioidaan työpaikalla erilaisilla mittareilla ja keinoilla. Yhtä ahkerasti kuin tehdään kyselyitä, olisi kerättyjä tuloksia hyödynnettävä. Tilastot eivät edistä kenenkään työssä jaksamista! Hyvinvointia onkin kehitettävä kuin minkä tahansa toiminnan laatua. Suunnitelmallista laadunparannusta ohjaamaan voidaan käyttää esimerkiksi PDCA-sykliä (plan, do, check, act), joka koostuu neljästä eri vaiheesta: suunnittele, toteuta, tarkista ja toimi. Erityisesti suunnittelu, toteutus- ja tarkistusvaiheet ovat niitä laadunparannusprosessin vaiheita, joihin tulisi kiinnittää huomiota. Nämä vaiheet jäävät usein toteutumatta työhyvinvointisuunnittelussa. Usein ryhdytään suoraan toimintaan, jolloin toimenpiteet eivät kohdistu työyhteisön todellisiin tarpeisiin.

Suunnittelun tulee lähteä työyhteisön tarpeista. Oikeat kehittämiskohteet saadaan vain osallistamalla koko



ja arvioidaan saatiinko toivottua kehitystä aikaan. Tarvittaessa tulostulokuntomittauksen voi toteuttaa työyksikössä useamminkin kuin kerran vuodessa. Työyksiköissä voidaan käyttää myös omia mittareita arvioimaan kehitystä, kunhan ne on todettu tarkoituksenmukaisiksi.

Toimintavaiheessa otetaan tarvittavat muutokset ja lisäykset käyttöön ja sisällytetään ne työhyvinvointisuunnitelmaan, jota toteutetaan seuraavan vuoden ajan. Sovitun toiminta-ajan jälkeen palataan suunnitteluvaiheeseen, jossa arvioidaan sen hetkiset tarpeet terveellisen työympäristön ja työhyvinvoinnin edistämiseksi.

Laadunparannuksen periaatteella toteutetussa työhyvinvointisuunnittelussa virkistyspäiviä ei tarvitse kokonaan hylätä. Niihin sisältyy usein kokemuksellista harrastamista ja virkistäytymistä, jotka toteutuvat paremmin, kun perusasiat työyhteisössä on ensin hoidettu kuntoon. Omien rajojen ylittäminen, ilo ja yhdessä tekeminen voivat synnyttää jotakin uutta. Mahdollisuus tutustua työkalvereihin toisenlaisessa ympäristössä voi lisätä yhteenkuuluvuutta ja auttaa hyväksymään myös toisen erilaisuutta. Tärkeintä työhyvinvointisuunnittelussa on havaita työyhteisön tarpeet sekä määrittellä tavoitteet ja toimenpiteet niiden mukaisesti.

työyhteisö jakamaan ajatuksiaan ja ideoitaan. Yhdessä valituilla mittareilla selvitetään, mitkä asiat työyhteisössä toimivat ja mitkä vaatisivat kehittämistä. Mittareita käytetään tavoitteiden asettamisessa, seurannassa ja laadunparantamisessa. Keskeistä on hyödyntää työyhteisössä jo olemassa olevia mittareita ja aiemmin kerättyä tietoa. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä on käytössä työhyvinvoinnin arvioimiseen esimerkiksi tulostulokuntomittaus. Sillä saatavia tuloksia voidaan arvioida pääryhmien avulla (johtami-

nen, tyytyväisyys ja jaksaminen, työn kehittävyys ja haasteellisuus sekä työyhteisön toiminta).

Toteutusvaiheeseen valitaan yhdessä työyhteisössä tärkeiksi koetut, muutosta kaipaavat asiat ja laaditaan niiden mukaiset toimenpiteet. Esimerkiksi tulostulokuntomittauksessa heikoiden menestyneeseen pääryhmään voidaan kohdistaa työyhteisön ehdottamia kehittämistoimenpiteitä.

Tarkistusvaiheessa käytetään samoja mittareita kuin suunnitteluvaiheessa

Anna-Liisa Leikas, fysioterapeutti (yamk), Miia Hietaniemi, fysioterapeutti (yamk)

Leikas ja Hietaniemi valmistuivat joulukuussa 2009 Jyväskylän ammattikorkeakoulusta terveydenedistämisen koulutusohjelmalta. Heidän ylemmän ammattikorkeakoulututkintonsa opinnäytetyö: Työyhteisölähtöisen työhyvinvointisuunnitelman laatiminen laadunparannusprosessia hyödyntäen löytyy ammattikorkeakoulujen verkkokirjasto Theseuksesta ja on luettavissa suoraan osoitteesta: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200912036988>

KUTSU

TERVETULOÄ



**Pohjanmaan Fysioterapeutit-Österbottens Fysioterapeuter ry
vuosikokoukseen ja virkistysiltaan
perjantaina 19.2.2010 klo 18.00 alkaen
Seinäjoen Ylistaroon Kriikun vanhalle vesimyllylle**
Kaukolanraitti 71 / Kirkonkoski, 61400 Ylistaro



Kuva: Turun Sanomat, www.is.fi

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja käydään keskustelua yhdistyksemme tulevaisuudesta.

Mihin suuntaan haluat kehittää jäsenyhdistystä?
Mitä ajatuksia liiton ehdottama jäsenorganisaatiomuutos herättää?
Tule kertomaan kokoukseen omat toiveesi.

Kokouksen jälkeen meille esiintyy
Talent-tähti Osku Pienmäki / Matti Nysä

Vapaata seurustelua iltapalaa nauttien.
Mahdollisuus jäädä kollegoiden seurassa Myllärin
ainutlaatuisen koskisaunaan ja kylpeä poreilevassa
lämminviesikorveessa Kirkonkosken rannalla.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 12.2.2010 mennessä
p. 040 739 1362 tai miia.hietaniemi@gmail.com

Iltana on maksuton

Yhdistys osallistuu kauempaa yhteiskyydeillä tulevien matkakuluihin.

HALLITUS

Saunassa on pyyhkeet, kylpytakit ja tossut myllyn
varustuksena, talvipakkasille myös pipot. Kylpijöillä
tulee olla mukana oma uimapuku.

Halutessasi voit lukea paikasta lisää osoitteesta

www.kriikunmylly.com

