

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry

# PELVVICUS

Jäsentiedote 1 / 2023

- PUHEENJOHTAJAN  
NÄPPÄIMISTÖLTÄ
- YHDISTYKSEN HALLITUS  
ESITTÄYTYY
- APURAHAN HAKEMINEN
- KOOSTE  
JÄSENKYSELYSTÄ
- PELVICUSPÄIVÄT &  
30V GAALAILTA
- KLIINISESTI  
ERIKOISTUNUT OSAAJA

MUISTA MAKSAA JÄSENMAKSU!

# Puheenjohtajan näppäimistöltä

## VALPURI SEIKKULA

Piikkikengät. Mikä ihana muistutus siitä, ettei tasapainorefleksit enää nuortena räpsähdä toimintaan, kuten silloin ennen. Universumi huutaa TIMBERRRR! jo jäätyneelle kotiportaalle astuessa. Oma berbeerini on läsähtänyt tonttiin tänä talvena jo aivan liian monta kertaa. Mutta eipä lirahtanut. Muuta, kuin suolainen kyynel silmänurkasta sinne silmissä vilkkuvien tähtien sekaan. Käyp kipiää juu. Suunnitelmissa ehkä häntäluun mobilisaatiokurssi Pelvicus-päivien illan ratoksi.

Aasinsilta tästä - kaatuminen, alaselkäkipu, krooninen kipu, lantionpohja, harjoittelu... Ei muuta, ku hakua päälle, mitä maailmalla sanotaan.

Mm seuraavaa: Bernard, S., Gentilcore-Saulnier, E., Massé-Alarie, H. & Moffet, H 2021. Is Adding Pelvic floor muscle training to an exercise intervention more effective at improving pain in patients with non-specific low-back pain? A systematic review of randomized controlled studies. *Physiotherapy* Vol. 110, 3/21, sivut 15–25.

Vapaasti kääntäen: Onko epäspesifin alaselkävivun kannalta hyödyllistä lisätä lantionpohjan lihasten harjoitteita muuhun harjoitusinterventioon. Kooste käsitti kuusi tutkimusta, joissa n=200. Tulokset eivät sinänsä olleet meidän erikoisalamme ajattelun kannalta kummoiset, mutta lupausta paremmasta olisi kyllä. Me tiedämme oman ajattelumme lantionpohjan harjoittamisen yhdistämisestä muuhun harjoitteluun. Tämä on suurilta osin vielä experience-based tietämyksenä.

Kuinka tämän saisikaan sitten paperille ja näyttöön? Käärästäänkö hihat? Asia olisi hyvä. Julkaisu löytyy tästä osoitteesta

<https://doi.org/10.1016/j.physio.2020.02.005>

Mitäpä muuta sitten? Olisiko sinulla hetki aikaa keskustella opiskelijan ohjauksesta? Kysyn siksi, että asiaan liittyen on tullut muutoksia ohjeistuksen tasolla. Tämä liittyy palkkion maksamiseen, jossa muutos on yrityksille nyt epäedullisempi. Paikkoja voidaan siksi menettää ja opiskelijat voivat olla ilman harkkapaikkaa tietyillä jaksoilla, tai saavat sen jonnekin, jossa tavoitteet eivät täyty. Tämä on harmillista ja vähentää opiskelijan ja varmasti ohjaajankin motivaatiota tärkeän asian äärellä.

Minkälaisia kokemuksia sinulla olisi opiskelijan ohjaamisesta? Onko työpaikassasi/ yksikössäsi opiskelijoita tutustumassa joko osin tai koko harjoittelujakson ajan lantionpohjan fysioterapiaan? Minkälaista palautetta opiskelijat ovat antaneet? Mistä he ovat mahdollisesti saaneet innostuksensa lähestyä erityisosajia alallamme ja tiedustella harkkapaikkaa? Miten yhteistyö on sujunut oppilaitoksen kanssa? Ovatko jotkut mahdollisesti jääneet tähin alalle? Sektorilla, jolla työskentelet ei ole väliä. Tieto olisi arvokasta erikoisalallemme.

Voisimme käsitellä näitä kokemuksia seuraavassa jäsenkirjeessämme ja siksi huhuilisin kokemuksia jo nyt. Laittaisitko meille postia? Haluaisitko mahdollisesti kirjoittaa jutun asiasta?

Valpuri



*Kuvaterveiset Lontoon Science museumista, lääketieteen osastolta. Käymisen arvoinen paikka, ja melkoinen katsaus kaukaa historiasta nykypäivään kattaen mm paljon naistentauteihin ja obstetriikkaan liittyviä (karmivia) välineitä. Onneksi tuotekehittäely on saanut sittemmin myös (nais)näkökulmaa. Tässä lääketieteen hengetär.*

# Yhdistyksen hallitus esittäytyy

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry on perustettu vuonna 1993, jolloin yhdistyksen nimi oli Suomen Urogynekologinen Fysioterapiayhdistys. Nimi vaihtui muutama vuosi perustamisen jälkeen Suomen Kontinenssifysioterapiayhdistykseksi ja vuonna 2008 yhdistyksen vuosikokous muutti nimen nykyiseksi.

Pelvicus on toiminut kolmenkymmenen vuoden ajan ja toiminnassa on vuosien varrella nähty monia kasvoja ja koettu paljon yhdessä. Nyt onkin aika tutustua istuvaan hallitukseemme!



**VALPURI SEIKKULA**  
PAIMIO  
HALLITUKSEN PJ

Lehtori Laurea AMK Espoo Otaniemen kampus, ft (2001) YAMK (2015), uroterapeutti (2022). Vastaanottoa pidän Auraklinikalla, Turussa. Äiti kolmelle, vaimo yhdelle.

Olen pilikun tarkka tiedenainen ja kliinisen työn kehittämisen suuri fani. Eriyksiinnostuksen kohteet: urogynekologiaan, endometriosiin, urologisiin syöpiin ja eturauhasen poistoon liittyvä kuntoutus, sekundaarinen lantionpohjan toimintahäiriö perussairauksiin nähden (neurologia) – salapoliisintyö.

Myös kansainvälinen yhteistyö ja verkostoituminen, näyttö ja laadun yhtenäistäminen, opetus ja koulutus. Intohimona siviilissä esittävät taiteet, voislilmäpullat, makeissa kirkkaissa vesissä uiminen ja koirat. Kuriositeetti: minulla on araknofobia ja rakastan taskuparkkeeraamista.



**REETTA LÄHDERINNE**  
KUOPIO  
KOULUTUSIIHTEERI

Tehtäviini kuuluu mm. yhdistyksen toteuttamien koulutusten organisointi ja ilmoittautumisten vastaanottaminen.

Olen työskennellyt fysioterapeuttina vuodesta 2005 alkaen sekä julkisella että yksityisellä sektorilla. Ensikosketuksen ja innoituksen lantionpohjan fysioterapiaan sain työskennellessäni Joensuun keskussairaalassa, jossa työtehtäviini kuului synnyttäneiden äitien ryhmäohjaus. Tämän jälkeen olen päässyt toteuttamaan lantionpohjan fysioterapiaa laajemmin Kuopion yliopistollisessa sairaalassa.

Valmistuin tänä keväänä terveystieteiden maisteriksi ja tulevaisuudessa työhöni kuuluu entistä enemmän opetustyötä Savonia ammattikorkeakoululla. Opetustyön kautta haluan viedä tietoa lantionpohjan toimintahäiriöiden ennaltaehkäisystä ja hoidosta terveysalojen peruskoulutusten puolelle.



**MILLA LIND**  
KARKKILA  
KOTISIVUVASTAAVA

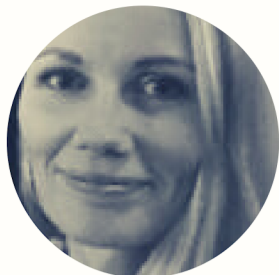
olen Milla Lind, Karkkilassa mieheni ja kaikenkirjavan eläinperheemme kanssa asuva OMT-fysioterapeutti. Valmistuin fysioterapeutiksi joulukuussa 2012, huhtikuussa 2013 kävin lantionpohjan fysioterapian peruskoulutuksen - ja siitä asti lantionpohja on vienyt mennessään!

Olen valmistumisestani lähtien toiminut ammatinharjoittajana yksityisvastaanotolla, ensin omassa pikku yrityksessä ja siitä ammatinharjoittajaksi ensin vähän pienempään yritykseen ja vuonna 2018 Fysiokseen.

Lantionpohjan fysioterapiassa haluan erityisesti nostaa esiin lantionpohjan kivut sekä miesoletettujen lantionpohjan toimintahäiriöt, joiden tietoisuutta toivon nostettavan esiin yhä enemmän ja osaamista kehitettävän.

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry hallituksessa olen ollut nyt vuoden ja tehtäviini on kuulunut mm. yhdistyksen uusien kotisivujen suunnittelu.

# Yhdistyksen hallitus esittäytyy



**HEIDI NIEMI**  
PORVOO  
VARAPJ

Olen Heidi Niemi, kahden tytön äiti, yhden tytön ja yhden pojan äitipuoli.

Fysioterapeutti (2007), seksuaalineuvoja (2012) ja työfysioterapeutti (2016).

Vuodesta 2007 lantionpohjan alueen toimintahäiriöt ovat olleet oleellinen osa työtäni. Pidän tällä hetkellä vastaanottoa Porvoossa, lääkärikeskus Fenixissä. Hallituksessa olen jo muutaman kauden ollut mukana, tällä hetkellä varapuheenjohtajana.



**HELENA RAVANDER**  
ROVANIEMI  
HALLITUKSEN SIHTEERI,  
JÄSENREKISTERINHOITAJA

Olen valmistunut lääkintävoimistelijaksi vuonna -89. Pääsääntöisesti olen työskennellyt eri sairaaloissa (Tampere, Helsinki) ja vuodesta 2002 Lapin Keskussairaalassa.

Olen Pelvicuksen hallituksen sihteeri ja jäsenrekisterin hoitaja. Hallituksessa olen ollut vuodesta 2020 lähtien. Työskentelen Lapin Keskussairaalassa Rovaniemellä, puolet työpäivästä tehosastolla ja puolet lantionpohjapoliklinikalla.

Ilmoitathan muuttuneet yhteystiedot jäsenrekisteriin ja/tai Pelvicuksen nettisivuille minulle sähköpostilla [helena.ravander@gmail.com](mailto:helena.ravander@gmail.com).



**HELI ALAVA**  
TAMPERE  
RAHASTONHOITAJA

Fysioterapeutiksi olen valmistunut vuonna 2008 ja alkuun olin noin 10 vuoden ajan yksityispuolella töissä. Nyt viimeiset neljä vuotta olen ollut Ylöjärven terveystieteiden avofysioterapiassa ja vähitellen yhä isommissa määrin työni painopiste on siirtynyt lantionpohjan fysioterapiaan. Olen valmistumassa suoravastaanottofysioterapeutiksi vielä tämän kevään aikana.

Olen yhdistysaktiivi ja yhden ison luottamustoimen päätyessä tänä keväänä, päädyin sitten täyttämään kalenterini Pelvicuksen rahastonhoitajan tehtävillä. Ei siis jatkossakaan ole vapaa-ajanvietto ongelmia. Lisäksi minun pitää kiireisenä kolmen lapsen harrastuksiin kuskaurumba eli ne kuuluisat ruuhkavuodet ovat parasta aikaa käsillä.

## Muista maksaa jäsenmaksu!

**Jäsenille on tullut helmikuun puolivälissä sähköpostiin lasku jäsenmaksusta.**

Huom! Jäsenmaksu täytyy olla suoritettu, mikäli aiot osallistua Pelvicuspäiville jäsenhinnalla.

"Karhulaskuja" ei ole vielä lähetetty. Yhdistyksen sääntöjen mukaan jäsenyys katsotaan irtisanotuksi, jos maksumuistutuskin on jätetty maksamatta. Jos olet epävarma oletko maksanut, niin tarkistathan asian omista pankkitiedoista.

*T. Jäsens sihteeri Helena ja rahastonhoitaja Heli*

# Terveisiä vuosikokouksesta

Vuosikokous pidettiin 11.2. Turussa Hotel Radisson Blue Marinassa ja etänä Teams -yhteydellä.

- Hallitus jatkaa samalla kokoonpanolla seuraavan vuoden. Uudeksi rahastonhoitajaksi saimme Heli Alavan.
- Suuria muutoksia ei vuoden aikana ole toiminnassa tapahtunut.
- Budjettiin vaikutti enimmillään yhteistyö Somtyn kanssa Pelvicus päivistä keväällä -22. Tuotto niistä on aikaisemmin ollut yksin Pelvicukselle, nyt Somtylle 60/40 % heidän järjestelyvastuunsa vuoksi. Yhteistyö oli todella antoisaa ja kiitämme lämpimästi toveriyhdistystä tästä.
- Jäsenistölle jaetusta kyselystä voit lukea tässä kirjeessä koosteen. Hallitus pyrkii mm. tarjoamaan jäsenistölle lyhyempiä koulutuksia toiveiden mukaan syksystä -23 alkaen.
- Hallitus esitti jäsenistölle TtT Minna Törnävän nimeämistä yhdistyksen kunniajäseneksi. Esitys sai yksimielisen kannatuksen – Onnea Minna ja kiitos suuresta kontribuutiostasi erikoisalallemme ja yhdistyksemme toimintaan!

## APURAHA 2023

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n hallitus avaa vuoden 2023 apurahan hakuun. Apuraha osoitetaan tänä vuonna lantionpohjan fysioterapian mahdollisuuksien innovatiiviseen kehittämiseen erikoisalana, verkostoitumiseen ja kansainväliseen yhteistyöhön. Apuraha myönnetään henkilölle / hakijalle, ei toimivalle taholle (yritys, yhdistys, työryhmä, organisaatio tms.). Apurahan saajan tulee olla Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n jäsen. Apurahan summa on 1200 € ja sitä voi hakea kokonaisuudessaan tai osin. Apuraha voidaan hallituksen päätöksellä myöntää kokonaisuudessaan yhdelle hakijalle, tai jakaa useammalle hakijalle hakemusperusteiden mukaan.

Apurahaa haetaan asianmukaisella, kirjallisella hakemuksella, joka lähetetään yhdistyksemme hallituksen puheenjohtajalle, Valpuri Seikkulalle osoitteeseen [fysipeda@outlook.com](mailto:fysipeda@outlook.com). Hakemukset tuodaan yhdistyksen hallituksen käsiteltäväksi nimettöminä. Hakijan henkilöllisyys selviää vasta, kun päätös myöntämisestä on tehty. Apurahan saajalle ilmoitetaan asiasta henkilökohtaisesti. Saaja sitoutuu laatimaan kirjallisen, vapaamuotoisen raportin apurahan käytöstä yhdistyksemme jäsenkirjeeseen viimeistään seuraavana vuonna 2024.

Apurahahakemukset tulee toimittaa em. osoitteeseen 10.5.2023 klo 23.59 mennessä. Myöhemmin tulleita hakemuksia ei käsitellä.

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n hallituksen puolesta,  
*Valpuri Seikkula, pj*

# Kooste jäsenkyselystä

Pelvicuksen hallitus jakoi jäsenistölleen kyselyn yhdistyksen toimintaa koskien. Tavoitteena oli saada palautetta menneistä tapahtumista ja samalla kartoittaa toiveita tulevaa varten. Kysymyksiä oli seitsemän ja lopussa vapaan sanan paikka. Jäsenmäärä on reilu 270. Vastauksia saimme houkuttimesta huolimatta 28. Kiitollisia olemme näistäkin ja näiden pohjalta suunnittelutyömme on käynnistynyt.

## 1. Kaksipäiväiset Pelvicus-päivät jatkossakin?

Kyllä 89,3 %

Ei 7,1 %

Kyllä, mutta harvemmin kuin 1x/v 2 %

## 2. Jos vastasit Pelvicus -päiviin 'Kyllä', mihin aikaan vuodesta toivoisit ne jatkossa järjestettävän?

Maalis-toukokuussa 71,2 %

syys-marraskuussa 21,4 %

joulu-helmikuussa 7,1 %

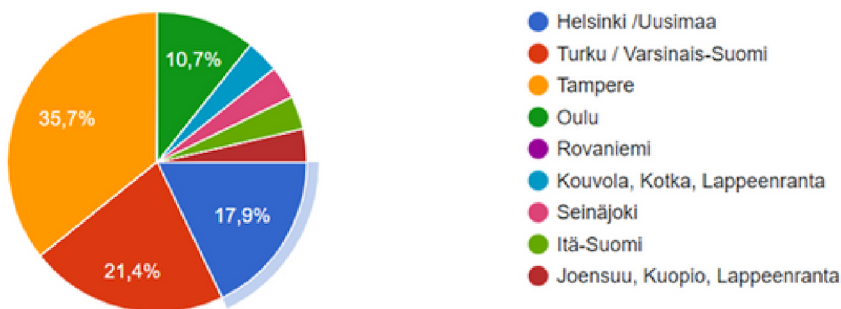
## 3. Lyhyempiä koulutuksia yhdistyksen järjestäminä (puolen- tai yhden päivän mittaisia)?

Kyllä, 1-2x/v 71,4 %

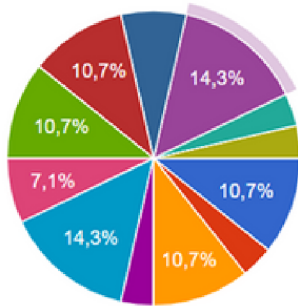
kyllä 2-4x/v 21,4 %

mieluummin pidempiä 7,1 %

## 4. Mikä paikkakunta olisi koulutukseen osallistumisesi kannalta helpommin saavutettava? Mikäli vastaat 'muu', kirjoita tarkennus kyselyn loppuun.

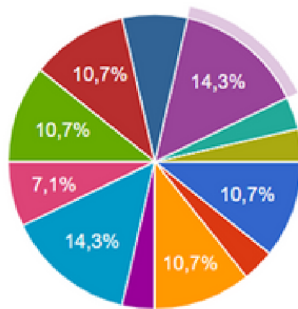


5. Mistä aiheesta toivoisit koulutusta? Mikäli vastaat 'muu', kerro tarkemmin kyselyn lopussa.



- Psykofyysinen lähestymistavan hyödyntäminen lantionpohjan fysioterapiassa
- Lantionpohjan kipu
- Virtsaamiseen ja suolen toimintaan liittyvät lantionpohjan ongelmat
- Kaikki yllämainitut
- Uusimpien tieteellisten tutkimusten koosteita em. aiheista. Jatkuvaa päivit...

▲ 2/2 ▼



- Psykofyysinen lähestymistavan hyödyntäminen lantionpohjan fysioterapiassa
- Lantionpohjan kipu
- Virtsaamiseen ja suolen toimintaan liittyvät lantionpohjan ongelmat
- Kaikki yllämainitut
- Uusimpien tieteellisten tutkimusten koosteita em. aiheista. Jatkuvaa päivit...

▲ 2/2 ▼

6. Missä muodossa yhdistyksen vuosikokous jatkossa?

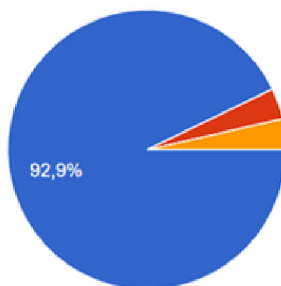
Hybridi 75 %

etänä 21,4 %

läsnä 3,6 %

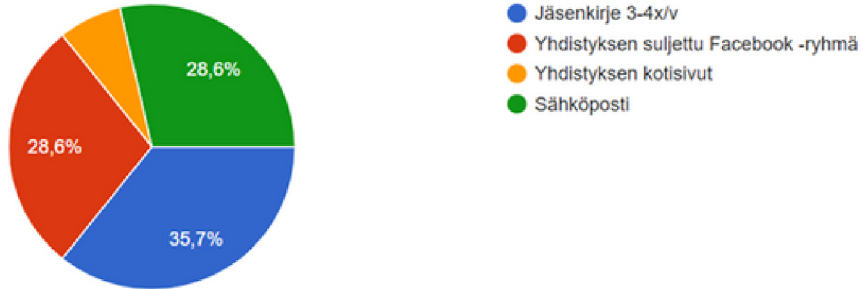
(Tähän todettakoon, että säännön mukaan kokouksella on aina oltava fyysinen paikka osoitteella).

7. Toiveita vuosikokoukseen



- Kokoukseen liitettäisi myös lyhyt koulutus - luento tai workshop
- Kokous sisältäisi keskustelun/konsultoi kollegaa" -hetken ennalta määritellyistä aiheista
- Lyhyt alustus, jonka pohjalta raatikeskustelua ja käytännön kokemuksien esille tuomista, niin onnistumisista kuin haasteista. Yhteinen kokemusten jakaminen ja yhdessä oppiminen vahvistavat kunkin jäsenen...

8. Minua parhaiten palveleva viestimisen muoto yhdistyksen asioita koskien on:



**Vapaan sanan puolella** toive mm. nettisivujen lantionpohjan motorisen harjoittelun ohjeiden päivityksestä – tähän olemme jo tarttuneet syksyllä ja olemme tarjonneet asiaa ensisijaisesti opinnäytetyöksi fysioterapiaopiskelijoille. Tämä siksi, että haluamme olla mukana ja tukemassa perusopintoja ja täten tehdä yhdistystä tunnetummaksi. Odottelemme vielä, josko joku täkyyn tarttuisi. Lantionpohjan asiat kiinnostavat ilahduttavasti opiskelijoita. Saattaisi olla jatkossa myös saumaa saada esim. vapaasti valittavia opintoja jo peruskoulutukseen tarjolle. Näitä on ajoittain toteutettukin.

Kiitämme lämpimästi vastauksista ja luvattu lahjakortti Gaalailalliselle Pelvicus-päivien yhteyteen Tipahti MAIJU ISSAKAISALLE! Lämpimät onnittelut.

Hallituksen puolesta,  
*Valpuri*





# Pelvicuspäivät Tampereella 18.-19.5.2023

## Ohjelma

### Torstai 18.5.2023

Päivän puheenjohtaja Milla Lind

08:30 Ilmoittautuminen ja kahvi, alustava näyttelyyn tutustuminen

09:00 Hallituksen tervehdys ja päivän kulku, Milla Lind

09:15 – 10:30 Bill Taylor - Athletic Pelvis (HUOM! Luento pidetään englanniksi!)

10:30 BIOTAUKO, näyttelyyn tutustuminen

10:45 -11:45 Lasse Liikanen - Liikkuva lantio

11:45-12:00 Kysymyksiä luennoitsijoille

12–12:45 LOUNAS ja näyttelyyn tutustuminen

12:45-14:15 WORKSHOP 1

14:15-14:30 BIOTAUKO, KAHVI- JA HEDELMÄTARJOILU Varalasalinn aulassa, näyttelyyn tutustuminen

14:30-16:00 WORKSHOP 2

### Torstain workshop-vaihtoehdot:

Valitse ilmoittautumisen yhteydessä kaksi

1. Pelvical examination, Bill Taylor
2. Lantion tutkiminen ISM-periaatteiden mukaan, Lasse Liikanen
3. Spiraalstabilaatio -harjoittelua, Tiina Arrankoski

### Perjantai 19.5.2023

Päivän puheenjohtajana Reetta Lähderinne

09:15 Päivän kulku, Reetta Lähderinne

09:30-10:30 Lantionpohjan toimintahäiriöt ulostamiseen liittyen – ft Iina Flyktman

10:30-10:45 BIOTAUKO ja näyttelyyn tutustuminen

10:45-11:45 Anestesia- ja lääkkeiden sivuvaikutuksista rakon ja suolen toimintaan – Anestesia- ja lääketieteen erikoislääkäri Karoliina Wares

11:45-12:45 LOUNAS ja näyttelyyn tutustuminen

12:45-14:15 WORKSHOP 1

14:00-14:15 BIOTAUKO, KAHVI- JA HEDELMÄTARJOILU Varalasalinn aulassa

14:15-15:45 WORKSHOP 2

15:45-16:00 Koulutuspäivien päätös Varalasalinn aulassa, turvallista kotimatkaa!

### Perjantain workshop-vaihtoehdot:

Valitse ilmoittautumisen yhteydessä kaksi

1. Ulostusponnistustekniikan tutkiminen EMG:lla – Iina Flyktman
2. Lantionpohjan takaosan toiminnan tutkiminen ultraäänellä – Anu Parantainen, laitetoimittajana LifeMed
3. Intravaginaalinen palpointi – tutkiminen ja manuaalitekniikoita – Valpuri Seikkula



# Pelvicuspäivät

## Hinnat

### Jäsenille

1 päivä: 230 €

2 päivää: 350 €

Etäyhteys 1 päivä: 100 €

Etäyhteys 2 päivää: 200 €

30-vuotis juhлагаala: 40 €

### Ei-jäsenille

1 päivä: 250 €

2 päivää: 400 €

Etäyhteys 1 päivä: 100 €

Etäyhteys 2 päivää: 200 €

## Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen on avoinna jäsenille heti.

Mahdolliset vapaat paikat tulevat ei-jäsenten varattaviksi 10.4.2023 jälkeen.

Ilmoittautumisaika päättyy 28.4.2023 tai kun paikka paikat on varattu.

Maksimi osallistujamäärä on 75 henkilöä ja työpajoihin 25 henkilöä/työpaja. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

### Ilmoittaudu mukaan:

<https://forms.gle/4BVPJH5GAC4ifQHL9>

## 30-VUOTIS GAALAILTA



### Tervetuloa

**Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n**

**30 v gaalailtaan**

**Torstaina 18.5. klo 19**

Ravintola Piha Pyhäjärvenkatu 5B 33200 Tampere,  
Sisääkäynti Eteläpuiston puolelta piipun juurelta

Tilaisuudessa alkumaljat, Buffet -illallinen kaatoineen,  
kakkukahvit ja Revyy, jonka meille tarjoilee

**Teatteri Terve Tyttö**

Juhlava pukeutuminen ja -mieli!

Illalliskortin hinta 40€

Erillinen ilmoittautuminen gaalaan ruokavaliotietoineen  
Pelvicus -päivien ilmoittautumisen yhteydessä

# Kliinisesti erikoistunut osaaja

UROTERAPIATYÖ 30 OP 2021-2022

**ULLA HIETAVIRTA**  
**FYSIOTERAPEUTTI, UROTERAPEUTTI, SEKSUAALINEUVOJA**

Osallistuin Lahden ammattikorkeakoulun uroterapeutti-koulutukseen. Olen koko 20 v yrittäjyyteni aikana ajatellut suorittavani uroterapeutti-opiskelun saadakseni hyvän tukevan pohjan työlleni. Teen lantionpohjan toimintahäiriöisten kanssa noin kolmanneksen koko työstäni. Nyt ajatukseni on siirtyä myös lasten lantionpohjan fysioterapiaan ja tämä oli yksi tärkeä syy lähteä koulutukseen. Tämän kerroin myös ohjaavalle opettajalle. Teimme 8 tehtävää opintojen aikana: hk opintosuunnitelma, näyttöön perustuva toiminta, opettaminen / ohjaaminen uroterapiatyössä(esim. asiantuntija luento), urodynaamiseen yksikköön tutustuminen, verkkokeskustelu tutkimusartikkeleista, uroterapia-asiakkaan palvelukartta tai digit. ohjaamisen keinot uroterapiatyössä, urologisen syöpäpotilaan hoito-/kuntoutussuunnitelman laatiminen, kehittämistehtävä.

Kehittämistehtävän teimme moniammatillisesti kolmen erilaisen työpaikan tarpeisiin aiheena lääkkeettömät keinot uroterapiassa. Pyrin kehittämistehtävässäni nostamaan lantionpohjan fysioterapiaa esille, koska lähes kaikille nämä hoitokeinot olivat ennestään tuntemattomia. Yksi hyvistä asioista koulutuksessa oli kun sain kertoa mahdollisuudesta kuntouttaa asiakkaita biopalautteen ja elektroterapian avulla, toin esille esimerkkinä yliaktiivisen rakon rauhoittamisessa ilman lääkkeitä. Korostin riskitöntä hoitoa, jota kannattaa aina kokeilla ennen lääkkeiden ja operatiivisten hoitojen aloittamista. Yksi tarkoitus kehittämistehtävälle oli, että sekä hoitohenkilökunta että asiakkaat saisivat tietoa näistä hoidoista. Edelleen kohtaamme asiakkaita sekä terveydenhuollon ammattilaisia, jotka ihmettelevät etteivät ole saaneet aiemmin tietää tästä kuntoutus mahdollisuudesta. Aihe oli kuitenkin laaja lantionpohjan fysioterapia jäi vain maininnan tasolle, eikä tehtävä täyttänyt sitä tarkoitusta, jota ajateltiin työyhteisössäni.

Lasten uroterapia jäi aivan minimaaliseksi, olisin toivonut esim. hyväksikäyttöistä tietoa, että osaisi olla kuulolla kun näitä asiakkaita kohtaa. Kurssilla ollut sairaanhoitaja totesi, ettei neurologisten potilaiden uroterapiaan tullut uutta. Minun lisäkseni koulutuksessa olleet sairaanhoitajat, sanoivat myös saaneensa erittäin vähän uutta tietoa muuta kuin lantionpohjan fysioterapian keinot. Tämä lämmitti mieltä ja antoi tarkoitusta koulutukselleni. Menin suurin odotuksin ja petyin sekä ajan että rahan menettämiseen enkä saanut muuta kuin nimikkeet uroterapeutti. En voi suositella koulutusta fysioterapeuteille, koulutus antaa ehkä perustietoa sairaalassa toimiville uroterapeuteille. Kävin tutustumassa Seinäjoen keskussairaalan uroterapeutin työhön ja ymmärsin mihin koulutus tähtää. Koulutuksen hinta oli 2400 €, sekä 6 x 2 eli 12 päivää poissa työstä, hotellit ja matkat. Yrittäjälle tämä maksoi tuhansia euroja kokonaisuudessaan ja olinkin kiitollinen saadessani apurahaa yhdistykseltä. KIITOS 😊

Toivomuksena on, että yhdistys ottaisi kantaa koulutuksen sisältöön ja sen kohdistamiseen myös fysioterapeuteille. Mielestäni fysioterapeutit ja sairaanhoitajat kannattaisi eriyttää osaksi ajaksi koulutusta, kuitenkin hyödyntäen moniammatillisuutta koulutuksessa. Suurin puute oli lasten uroterapian puuttuminen koulutuksesta ja ryhmässä oli lasten kanssa työskenteleviä.

# Tavoita ammattilaiset jäsentiedotteen kautta

## MEDIAKORTTI

Pelvicukseen (Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry) kuuluu noin 300 jäsentä. Jäsentiedote on tehokas kanava tavoittaa lantionpohjan fysioterapiaan erikoistuneet sekä tästä erityisalasta kiinnostuneet terveydenhuollon ammattilaiset. Jäsenistömme lisäksi tiedotteitamme seuraavat myös muut aihealueesta kiinnostuneet ammattilaiset nettisivujemme kautta, josta myös jäsentiedote on kaikkien luettavissa. Tiedote ilmestyy sähköisessä muodossa.

Onko sinulla kaupallinen tuote tai palvelu, jonka haluat tuoda jäsenistömme tietoisuuteen? Jäsentiedotteen kautta kohdentat mainonnan suoraan oikeaan kohderyhmään ja tavoitat tehokkaasti ja edullisesti alan ammattilaiset.

### Ilmoitushinnat

#### 1/2 sivu

- vaaka-suuntainen
- mitat 210 x 148 mm
- 50€ / mainos

#### 1/1 sivu

- pystysuuntainen
- mitat 210 x 297 mm (A4)
- 100 € / mainos

### Milloin?

Jäsentiedotteisiin tuleva materiaali tulee toimittaa hyvissä ajoin ennen seuraavan tiedotteen ilmestymistä. Deadline on pääsääntöisesti edeltävän kuukauden 15.päivä.

### Miten?

Materiaalin voi lähettää pdf-muodossa TAI vapaamuotoisesti fontista ja ulkoasusta riippumatta doc- tai docx -muodossa. Kuvat mielellään jpg -muodossa. Suurikokoisten tiedostojen toimitus mielellään pilvipalveluiden (kuten Dropbox) kautta.

### Kenelle?

Materiaali lähetetään sähköpostitse jäsentiedottajalle osoitteeseen: [tuuli@luhtavilla.fi](mailto:tuuli@luhtavilla.fi)  
Viittaathan viestisi otsikossa Pelvicuksen jäsentiedotteeseen.

Samalla, kun lähetät materiaalin, ilmoita myös laskutustiedot. Rahastonhoitaja lähettää laskun sähköpostitse.