

PELVICUS

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n jäsentiedote



Tässä tiedotteessa:

Kuluneen vuoden vuosikertomus ja ensi vuoden toimintasuunnitelma on luettavissa tiedotteesta. Tutustu niihin ennen yhdistyksen vuosikokousta, joka pidetään Pelvicus-päivien yhteydessä Varalassa.

Pelvicus-päiviin on enää vajaa kaksi kuukautta. Mielenkiintoinen kaksipäiväinen on tulossa, joten olethan mukana! Vuoden 2020 aikana on tulossa myös muita koulutuksia, joista lisää tiedotteessa.

**VIOSIKERTOMUS JA
TOIMINTASUUNNITELMA**

**VIOSIKOKOUS
6.2.2020**

PELVICUS-PÄIVÄT 2020

KOULUTUKSET

Puheenjohtajan näppämistöltä

Vuosi lähestyy loppuaan ja joulukuun valtaa mielen. Olemme muistaneet koko jäsenistöä tärkeällä joulutervehdyksellä. Näet sen, jos maltat lukea jäsentiedotteen loppuun asti.

Loppuvuodessa on ollut tärkeitä teemaviikkoja, kuten kansallisesti ensimmäinen vulvodynia-viikko, lisäksi eturauhassyöpäviikko jo useamman vuoden ajan. Olemme tärkeitä asiantuntijoita näiden sairauksien hoidossa! Vulvodynian ensisijainen hoito itsehoidon ohjauksen lisäksi on LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPIA. Eturauhassyöpähoitojen jälkeisen virtsankarkailun ensisijainen hoitomuoto on myös lantionpohjan harjoitteiden ohjaus ja fysioterapia. Olkaamme ylpeitä laajasta erikoisasiantuntijuudestamme naisten, miesten ja lasten fysioterapiassa sekä viekäämme tätä sanomaa eteenpäin yleisölle ja yhteistyökumppaneillemme.

Oletko muuten päivittänyt yhteistietosi sihteerillemme Marita Karppiselle? Jäsentemme yhteistiedot laitetaan halutessasi www-sivujemme asiantuntija-linkkiin. Tämä linkki on naisten virtsan karkailun Käypä hoidossa ja eturauhassyöpän hoitoketjun asiantuntijoissa. Useammassa asiantuntijahaastattelussa tämän syksyn aikana kyseinen linkki on jaettu yleisölle. On tärkeä olla näkyvä.

Vaikka on tärkeää olla näkyvä, on tärkeämpää tunnustella omia rajojaan. Työmme saattaa olla henkisesti kuormittavaa, sillä työskentelemme sensitiivisten aiheiden ääressä. Lisäksi monet meistä kouluttaa ja antaa konsultaatiota kollegoille ja yhteistyökumppaneille. On upeaa olla asiantuntija ja tietoa on mahtavaa viedä eteenpäin, mutta kuuntele jaksamistasi. Hyödynnä työssäsi vertaistukea. Jos sitä et saa työyhteisöstäsi, meillä on asiantunteva suljettu FB-ryhmä. Työnohjaus on varteenotettava vaihtoehto, se saa sinut kehittymään itseäsi suojellen. Tiesitkö, että työnohjaus on verovähennyskelpoinen kulu?

Yhdistyksen apurahaa haki kaksi jäsentämme. Eeva Lehtiselle myönnettiin 400 euroa 30 opintopisteen uroterapiakoulutukseen ja Linda Kalpiolle 200 euroa Moving body- koulutukseen. Onnea!

Oikein hyvää loppuvuotta ja pidä huolta tärkeimmästäsi eli itsestäsi, Minna



Physical Therapists in Pelvic and Women's Health

Kansainvälisen sisarjärjestömme tiedot löydät täältä: IOPTWH . Lue myös heidän jäsentiedotteensa: <https://www.dropbox.com/s/6j1g866yf3wx7sk/August%202019%20final.pdf?dl=0> Tiedotteessa on yhteenveto viimeisimmästä kokouksestamme ja muuta kiinnostavaa asiaa. Sivulta 18 löydät tarinaa meistä ja Suomen ensimmäisestä lantionpohjan täydennyskoulutuksesta.

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n vuosikertomus 2019

Jäsenistö ja Hallitus: Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n on Suomen fysioterapeutit ry:n erikoisalayhdistys ja World Confederation for Physical Therapy (WCPT) kautta International Organization of Physical Therapists in Pelvic and Women s Health (IOPTPWH) jäsen. Yhdistykseen voi kuulua varsinaisen jäsenyyden lisäksi yksityisenä tai yhteisöllisenä kannattajajäsenenä. Yhdistykseen kuuluu 280 jäsentä. Yhdistyksen hallitukseen kuuluu puheenjohtaja Minna Törnävä, varapuheenjohtaja Miia Silventoinen (varajäsenenään Marjo-Riitta Salmi), sihteeri Marita Karppinen (vj Liisa Malmund), koulutussihteeri Laura Tolvila (vj Valpuri Seikkula) ja hallituksen jäsen Heidi Niemi (vj Johanna Koppinen). Rahastonhoitajana toimii Liisa Malmund ja jäsentiedotteista vastaa Virpi Peltomaa. IOPTPWH:n Suomen edustajina toimivat Minna Törnävä ja Mari Camut.

Kokoukset: Yhdistyksen vuosikokous järjestettiin Tampereella Varalan Urheiluopistossa 7.2.2019. Hallitus on kokoontunut vuoden aikana kaksi kertaa. Lisäksi e-mail kokouksia on järjestetty kaksi.

Yhdistystoiminta: Yhdistystoiminnan rahoitus on kerätty koulutustuotoilla ja jäsenmaksuilla. Jäsenmaksun suuruus oli 30 euroa. Yhdistys järjesti jäsenilleen Varalassa 7.2. – 8.2.2019 Pelvicuspäivät. Lantionpohjan fysioterapiaan liittyviä 1-2 päivän pienkoulutuksia hallitus ja yhdistyksen jäsenet ovat järjestäneet yhteistyökumppaneiden kanssa useita vuoden aikana.

Tiedottaminen: Jäsentiedotteita on ilmestynyt vuoden 2019 aikana neljä kappaletta, jotka ovat toimitettu

PDF-versiona jäsenten sähköpostiin. Yhdistyksellä on lisäksi www-sivut, pelvicus.fi, jossa tiedotetaan yhdistyksen toiminnasta.



Toimintasuunnitelma vuodelle 2020

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry Yhdistyksen tarkoituksena on toimia lantionpohjan fysioterapeuttien yhdyssiteenä, seurata ja kehittää tämän alueen fysioterapiaa ja sen tutkimustyötä.

Koulutus: Yhdistys järjestää 6.-7.2.2020 Pelvicus-koulutuspäivät, jonka yhteydessä on vuosikokous. Kysynnän mukaan järjestämme koulutusta lantionpohjan fysioterapiasta jäsenillemme. Yhdistys tekee yhteistyötä antamalla konsultaatio- ja kouluttaja-apua koulutusta järjestävien yhteisöiden ja yksityisten tahojen kanssa. Yhdistys tukee jäsentensä koulutusta ja tutkimustyötä myöntämällä apurahoja. Apurahan hakumenettelystä ilmoitetaan jäsentiedotteessa.

Yhteistyö: Yhdistys tekee yhteistyötä eri yhteisöjen ja ammattiryhmien kanssa valtakunnallisella ja kansainvälisellä tasolla. Yhdistys seuraa ja osallistuu Suomen Fysioterapeutit ry:n toimintaan. Olemme WCPT (World Confederation for Physical Therapy) erikoisalayyhdistyksen IOPTPWH (International organization of physical therapists in pelvic and women's health) jäsen.

Tiedotus: Yhdistyksen tiedottaminen toteutuu 3-4 kertaa vuodessa ilmestyvän sähköisen jäsentiedotteen, www.pelvicus.fi sivujen sekä suljetun facebook ryhmän välityksellä. Tarvittaessa Fysioterapia lehteä käytetään lisätiedotus kanavana.

Talous: Yhdistyksen taloutta hoidetaan talousarvion mukaisesti. Tulot kertyvät jäsenmaksuista ja koulutuspäivien tuotosta.



Vuosikousskutsu

Tervetuloa Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n vuosikokoukseen.

Aika ja paikka: 6.2.2020, klo 16.00, Varalan Urheiluopisto, Varalasalä, Tampere

Kokouksen koollekutsuja: Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n hallitus

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Esityslista on alla. Kokoukseen osallistujia pyydetään lukemaan etukäteen 2019 vuosikertomus ja 2020 toimintakertomus, jotka ovat tässä jäsentiedotteessa. Mikäli et osallistu Pelvicus-päiville, kokousilmoittautumiset pyydetään toimittamaan pj Minna Törnävälle (minna.tornava@outlook.com) 5.2.2020 mennessä. Kokouksessa on kahvitarjoilu.



Suomen lantionpohjan fysioterapeutit ry vuosikokouksen esityslista

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen järjestäytyminen
puheenjohtajan, sihteerin, pöytäkirjantarkastajien ja ääntenlaskijoiden valinta
3. Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Esityslistan hyväksyminen
5. Vuosikertomuksen 2019 hyväksyminen
 - a. Tuloslaskelman 1.1.–31.12.2019 ja taseen 31.12.2019 esittäminen ja
 - b. Tilinpäätöksen vahvistaminen tilinpäätöskertomuksen 2019 mukaisesti
6. Vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle ja muille tilivelvollisille
7. Puheenjohtajan valinta seuraavalle kaksivuotiskaudelle
8. Hallituksen uusien jäsenten ja varajäsenten valinta erovuoroisten tilalle
Erovuorossa ovat: Marita Karppinen, varajäsenenään Liisa Malmlund sekä Laura Tolvila, varajäsenenään Valpuri Seikkula.
9. Toiminnantarkastajan valinta
10. Toimintasuunnitelman vahvistus vuodelle 2020
11. Yhdistyksen jäsenmaksun suuruuden vahvistaminen
12. Yhdistyksen talousarvion vahvistus vuodelle 2020
13. Muut yhdistystä koskevat asiat
14. Yhdistyksen kolmannen kunniajäsenen hyväksyntä jäsenistöltä
- 15 Kokouksen päättäminen.

**Kiinnostaisiko työskentely hallituksessa?
Erovuorossa hallituksesta on puheenjohtaja ja kaksi hallituksen jäsentä
varajäsenenineen. Hallituksessa työskentelyn edut ovat ilmaiset koulutukset,
yhdistystyön oppiminen, upea jäsenistö ja myös ihanat hallitustoverit.
Voit kysyä asiasta Minnalta.**

Pelvicus-päivät 6.-7.2.2020 Varalan urheiluopistolla Tampereella (Varalankatu 36)

Torstai 6.2.2020 Lapset ja nuoret

- 09.30 Ilmoittautuminen, aamukahvit ja näyttelyyn tutustuminen
 10.00 Tervetuloa, Päivän puheenjohtaja Miia Silventoinen
 10.15 Lasten lantionpohjantoimintahäiriöt. LT Annaleena Anttila, TAYS
 11.00 Lasten lantiopohjan fysioterapia. Ft, seksuaalineuvoja Tuula Aho, TAYS
 12.00 Ruokailu, huoneisiin asettuminen ja näyttelyyn tutustuminen
 13.15 Pissa- ja kakkakoulu. Uroterapeutti Riitta Koppeli, Pikkujätti
 14.15 Lasten ja nuorten psyykkisten oireiden huomioiminen terapiassa. Ft Kirsi-Hannele Haapamaa
 15.15 Hedelmätauko ja näyttelyyn tutustuminen
 15.30 HPV-rokote – kenelle, milloin ja miksi? TtM Tiina Eriksson, Tampereen yliopisto
 16.00 Päiväkahvi ja yhdistyksen vuosikokous.
 16.50 Saunajumppa, PelvicTwerk. Hyvinvointi koordinaattori, PT, Sanna Bandeh, Fressi.
 18.00 Rantasauna, avantouinti ja iltapala

Perjantai 7.2.2020 Pre- ja postoperatiivinen fysioterapia

- 08.15 Ilmoittautuminen (Vain perjantaipäivään osallistujat)
 08.25 Tervetuloa, päivän puheenjohtaja Heidi Niemi
 08.30 Suolentuppeuma ja sen kirurginen hoito, EL Sannamari Kotaluoto, TAYS
 09.15 – 10.45 Työpajat, joista valitset toisen (joustava vaatetus)
 1. Kehonkuvan vaikutus fyysisiin oireisiin, miten voin huomioida sen hoidossa ja terapiassa? OMT-fysioterapeutti Maarit Keskinen, TAMK.
 2. Hengityksen tärkeys osana lantionpohjan ja vatsakapselin huomioimista, ft, hengitysohjaaja Tuula Schoultz
 10.45 Tauko ja näyttelyyn tutustuminen
 11.00 Eturauhassyöpöpotilaan laaturekisteri. LT Otto Ettala, THL
 11.45 Ruokailu, huoneiden luovutus ja näyttelyyn tutustuminen
 13.00 Sfinkter-ruptuuran hoitopolku TAYSssa, ft, seksuaalineuvoja Miia Silventoinen
 13.45 – 15.00 Työpajat, joista valitset toisen.
 3. Monikanavainen EMG lihastoiminnan ohjauksessa. Monikanavainen kohdennettu elektroterapia, Novuquare (luennointikieli Englanti)
 4. Transperineaalinen ja transabdominaalinen UÄ ennen ja jälkeen lantionpohjan ja vatsakapselin leikkaushoidon. TtT, ft Minna Törnävä.
 15.00 – 16.00 Pre- ja postoperatiivisten potilastapausten käsittely päiväkahvin kera. Hallitus
 (Tähän toivomme osallistujilta ongelmatapauksia, joita käsittelemme ilman tunnistetietoja. Lähetä tapaukset 17.1.2020 mennessä minna.tornava(a)outlook.com osoitteeseen. Mikäli tapauksia on enemmän kuin neljä, valitsemme opettavaisimmat)
 Koulutus on tarkoitettu Suomen Lantionpohjan fysioterapeutit ry:n jäsenille (vuoden 2019 jäsenmaksu). Torstai-päivä on jäsenhintaan myös Lasten fysioterapia ry:n jäsenille. Mahdolliset vapaat paikat ei-jäsenille avautuvat 15.12. jälkeen. Maksimi henkilömäärä on 60.

	15.12.2019 mennessä	15.12.2019 jälkeen	15.12.2019 jälkeen
HINTA	Jäsenet	Jäsenet	Ei-jäsenet
Molemmat päivät	295€ (lasten ft 335€)	345€ (lasten ft 385€)	425€
Torstai	185€ (myös lasten ft)	215€ (myös lasten ft)	250€
Perjantai	205€	235€	270€

Koulutusmaksu sisältää ruokailut. Luentolyhennelmät ovat tulostettavissa noin viikkoa aiemmin.

Sitovat ilmoittautumiset 15.11.2019 klo 11.30 alkaen Pelvicus ry:n Internet-sivujen ilmoittautumisen kautta (<http://www.pelvicus.fi/koulutukseen.html>) Mikäli osallistut perjantaipäivään, valitse ilmoittautumisen yhteydessä kaksi mieleistäsi työpajaa. Majoituksen osallistuja hankkii itse, esimerkiksi Varalasta (<https://varala.fi/tietoa-varalasta/majoitus/>) Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Koulutuksia vuodelle 2020

Lantionpohjan fysioterapian jatkokoulutus, Turku Osa 1/2

Koulutuksen sisältö: Koulutuksessa syvennyttään lantionpohjan fysioterapiaan perusosiolla jo opittuja taitoja hyödyntäen. Aiheina mm: lantionpohjan palpoin- ja käsittelymenetelmät, pre- ja postnataalinen kuntoutus, lantionpohjan elinten laskeumat ja niiden konservatiivinen sekä pre- ja postoperatiivinen hoito, vatsalihasten erkauma ja sen hoito, ultraäänen käyttö biopalautemenetelmänä ja lantionpohjan toiminnan havainnollistajana.

Huomioithan, että harjoittelemme tutkimista ja eri hoitomenetelmiä toinen toisillamme. Raskaana olevat voivat osallistua koulutukseen. Ultraääni ei kontraindisoidu ja EMG – mittaukset voi tehdä vaginaalisesti (15 rv jälkeen), mikäli tutkittavaa ei ole kehoitettu pidättäytymään yhdynnästä. Manuaalista tutkimista ja hoitomenetelmiä ei heidän kohdalla toteuteta, jotta kohdunsuu ei rasittuisi. Kuukautisten aikana voi osallistua, esim. WET – tamponi voi mahdollistaa tutkittavana olemisen. Virtsatie- ja muut lantionpohjan alueen infektiot ovat kontraindikaatioita kaikissa edellä mainituissa menetelmissä.

Kouluttaja: ft YAMK AMO Valpuri Seikkula ja ft Mari Camut

Hinta: 400 euroa

Osallistujamäärä: 22 (Suomen Lantionpohjan ja/tai Lounaissaamen Fysioterapeutit ry:n jäsenille)

Pvm: ke 12.2 ja to 13.2. klo 9-16

Paikka: Turun AMK, Joukahaisenkatu, ICT-talo, luokka b2040

Vaatetus: joustavat, helposti riisuttavat vaatteet. Pidempi paita tai tunika voi tuoda lisämukavuutta. Mukaan kylpypyyhe, jota voi tarvittaessa pitää alustana tai kietoa vyötärölle peitteeksi.

Koulutuksen 2/2 osa on 8.-9.5.2020

Yhteyshenkilö: Mirka Katajisto mirka.katajisto@lsft.fi

Lantionpohjan peruskoulutus

Järjestetään Kuopiossa 2020 syksyllä. Tiedot koulutuksesta tulevat maaliskuun tiedotteeseen.

Lantionpohjan palpoin- ja sonopalpointikoulutus

Järjestetään Helsingissä 2020 syksyllä. Tiedot tulevat maaliskuun tiedotteeseen.

PHYSIO PIRKKO METSOLAN ELEKTROTHERAPIASEMINAARI 20.04.2020

Paikka: Suomen Kuntoutuskouluttajat ry, Nuijamiestentie 5 C, Helsinki

ALUSTAVA OHJELMA:

8.30 – 9.00 Ilmoittautuminen, aamukahvi

9.00 -10.30 Perustietoa elektroterapiasta ja elektroterapian mahdollisuudet lantionpohjan toimintahäiriöiden fysioterapiassa / Pirkko Metsola ja Valpuri Seikkula

10.30 – 11.30 New technologies for Pelvic Floor Physiotherapy: Are they usefull and effective? Uusinta tietoa! / Dr. Physiotherapist Julia Herbert, University of Manchester, Englanti

11.30-12.30 LOUNAS / LUNCH

12.30-14.30 Käytännön harjoitukset ryhmissä: KIPU- ja YLIJÄNNITYSTILAT, TUNNOTTOMUUS, LIHASHEIKKOUS, DYSSYNERGIA, LASKEUMAN HOITO JA ENNALTAEHKÄISY, TOIMINNALLISET HARJOITUKSET SÄHKÖN KANSSA

14.30-15.00 KAHVITAUKO

15.00-16.00 Muita elektroterapian hoitomahdollisuuksia, esimerkkejä erilaisista ongelmatapauksista

16.00-16.30 Loppukeskustelu ja seminaarin päätös

ILMOITTAUTUMISET: Pirkko Metsola, info@physiopirkkometsola.fi

Koulutusmaksu 200 euroa (sis. alv:n, kahvit ja lounaan).



Hyvää Joulua ja parempaa seksuaali- ja lisääntymisterveyttä vuodelle 2020!

Pelasta pimppi -SEIS silpomiselle!

Joka 10. sekunti tytön sukuelimet silvotaan jossain päin maailmaa. Tämä tarkoittaa kolmea miljoonaa tyttöä vuosittain. Tyttöjen silpominen on hengenvaarallinen ihmisoikeusloukkaus. Silpominen on peruuttamaton toimenpide, joka aiheuttaa tuskallista kipua ja tappavia tulehduksia. Synnyttäminen on äärimmäisen vaarallista silvotuille äideille ja heidän vauvoilleen.

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n joulutervehdys jäsenilleen, kouluttajilleen ja yhteistyökumppaneilleen on lahjoitus "Pelasta pimppi"- kampanjaan. Lisätään yhdessä seksuaali- ja lisääntymisterveyttä!

Kiitos kuluneesta vuodesta!

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n hallitus



SEURAAVA JÄSENTIEDOTE ILMESTYY MAALISKUUSSA

MATERIAALI 20.2. MENESSÄ VIRPILLE
virpi.peltomaa@gmail.com