

Suomen Lantionpohjanfysioterapeutit ry

JÄSENTIEDOTE



Pelvicus 1/2016

Jäsentiedotteen on koonnut ja kuvittanut Johanna Koppinen

Puheenjohtajan terveiset !

Ihana oli tavata teitä Pelvicus päivillä. Kiitos luottamuksesta puheenjohtaja valinnassa. Pari vuotta lupasin ohjia vielä pitää. Kunnia-asia toimia teidän ”pomonanne”.



Ottakaa vaan reippaasti yhteyttä mieltä askarruttavissa asioissa yms.

Uusi jäsen Laura aloitti hallitustyöskentelyn varsinaisena jäsenenä. Tervetuloa! Lauran esittely tiedotteessa.

Jonkin verran ideoita teiltä tuli seuraavia päiviä ajatellen. Lisää voi vinkkejä hyvistä luennoitsijoista ja aiheista laittaa. Hallitus päättää aihealueista kesäkuun kokouksessa.

Keväällä huhtikuun lopulla 2-päiväinen peruskoulutus Helsingissä, infotkaa eteenpäin. Toukokuun lopulla Tampereella manuaalinen käsittely ja sonopalpaatio koulutus. Koulutusilmoitukset liitteenä ja nettisivuilla ajankohtaista palstalla.

Nyt odotellaan lumen häviämistä ja kuunnellaan lintujen lauluja.

Ihanaa kesän odottelua kaikille!

MUISTA JÄSENMAKSU!! Liitteenä!

-Liisa-



Uusi Hallituksenjäsen

Laura

esittäytyy:

Heippa!

Olen Laura Tolvila ja aloitin hallituksen uutena jäsenenä vastuullani koulutussihteerin tehtävät.

Olen kotoisin Joensuusta ja valmistuin fysioterapeutiksi Tampereelta 2011. Pian valmistumiseni jälkeen pääsin töihin Taysiin lantionpohjan poliklinikalle. Sain Taysin kokeneilta ammattilaisilta paljon arvokasta oppia ja hyvät valmiudet toimia nykyisissä tehtävissäni!

Tällä hetkellä toimin siis ammatinharjoittajana Diacorilla Helsingissä. Töiden ohella opiskelen Tampereen yliopistossa hoitotiedettä ja hetki sitten sain terveystieteiden kandidaatin paperit. Vapaa-ajallani tanssin, harrastan ilma-akrobatiaa, juoksen, luen ja ohjaan ryhmäliikuntaa.

Olen erittäin otettu tästä luottamuksesta, joka minulle on annettu tehtävän suhteen. On hienoa päästä mukaan tähän osaavaan porukkaan!

Iso kiitos pitkään koulutussihteerinä toimineelle Johanna Maunukselalle! Pysin parhaani mukaan hoitamaan tehtävät yhtä hyvin kuin Johanna, vaikka paljon on varmasti opeteltavaakin.

Ihanaa ja aurinkoista kevättä kaikki Pelvicuslaiset!

Terkuin,

Laura



Cheryl A. Cott: Client-centred rehabilitation: client perspectives.

Disability and rehabilitation, 2004; vol.26, no.24,1411-1422

Tarkoitus: Tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää asiakaskeskeisen kuntoutuksen tärkeitä osa-alueet asiakkaiden näkökulmasta.

Metodi: Fokusryhmähaastattelu aikuisasiakkaille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus. Aineisto analysoitu induktiivista lähestymistapaa käyttäen.

Tulokset: Aineiston analysoinnin perusteella löytyi seitsemän osa-aluetta. *Yksilöllisyys:* Asiakkaat haluavat ja odottavat asiantuntijoiden ymmärtävän heidän erityisen tilanteensa ja tarpeensa. Suhtautumisen tulee olla yksilöllisyyden lisäksi kunnioittavaa. Asiakkaat kokivat usein kuntoutusennusteen perustuvan diagnoosiin eikä heidän yksilölliseen potentiaaliin ja vahvuuksiin. *Osallisuus tavoitteiden asettamiseen ja päätöksentekoon:* Asiakkaiden mielestä heidät pitäisi ottaa aktiivisemmin mukaan määrittämään heidän omia tarpeitaan ja tärkeitä tavoitteita. Erityisen tärkeänä asiakkaat kokivat toivon ylläpitämisen. Asiakkaiden mielestä heidät unohdetaan erityisesti kuntoutuksen alkuvaiheessa. *Asiakaskeskeinen kasvatus/ohjaus:* Asiakkaat eivät koe olevansa vain passiivisia

tiedon vastaanottajia. He puhuivat aktiivisen roolin tärkeydestä omassa kuntoutusprosessissa. *Valmiudet arkielämään:* Useiden asiakkaiden mielestä kuntoutus ei ollut valmistanut heitä kohtaamaan ”todellista maailmaa”. Heidän vuorovaikutustaitonsa olivat riittämättömät kohtaamaan muita ihmisiä sairauden jälkeen ja heillä oli puutteita käsitellä sairauden tuomia emotionaalisia haasteita. *Perheen, vertaistuen ja asiantuntijoiden emotionaalinen tuki:* Perheen ottaminen mukaan kuntoutukseen koettiin välttämättömänä asiakaskeskeisessä kuntoutuksessa. Vertaiset olivat tärkeä motiivoinnin lähde ja käytännön neuvojen antaja. Asiantuntijoiden huomion kiinnittäminen asiakkaan tarpeisiin ja huoliin sekä kunnioittava suhtautuminen edistivät asiakaskeskeisyyttä. *Eristäytyminen ja hylätyksi kokeminen:* Katkeamaton palveluketju on olennainen osa asiakaskeskeistä kuntoutusta. Kuntoutusjakson jälkeen useat asiakkaat olivat huolestuneita, kun eivät tienneet mistä saavat apua. *Yhteydenottomahdollisuus:* Asiakkaat kokivat tärkeäksi, että heillä on mahdollisuus ottaa yhteyttä jonnekin kuntoutustaan koskevissa asioissa.

Johtopäätökset: Asiakaskeskeinen kuntoutus on paljon muutakin kuin tavoitteiden asettamista ja päätösten tekemistä asiakkaan ja asiantuntijan välillä.

Albert Bandura: Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective.

Annu.Rev. Psychol.2001.52:1-26.

Tänä päivänä kuntoutuja nähdään aktiivisena toimijana, omien elämäntavoitteiden suunnittelijana. Toimintakyky-käsitteen rinnalle on noussut filosofiassa, sosiologiassa ja psykologiassa käytössä oleva toimijuus-käsite. Kuntoutustieteen toimijuus pohjautuu Banduran sosiaalis-kognitiiviseen oppimisteoriaan, jota artikkeli käsittelee.

Sosiaalis-kognitiivisen toimijuuden ytimen muodostavat intentionaalisuus, ennakointi, itsesääätely ja refleksiivisyys. Intentionaalisuus ja ennakointi herättävät motivaation toimintaan. Ihminen suuntaa ajatteluaan muutosta kohti, suunnittelee tulevaisuuttaan ja asettaa itselle merkityksellisiä tavoitteita. Itsesääätelyn avulla ihminen sopeuttaa toimintaansa erilaisiin toimintaympäristöihin ja tavoitteisiin sopivaksi. Reflektoidessaan ihminen arvio omaa toimintaansa, motivaatiotaan, arvojaan ja elämäntavoitteitaan sekä peilaa toimintaansa

muihin toimijoihin. Toimijuuden ydintoiminnot mahdollistavat ihmisen kehittymisen, sopeutumisen ja itsensä uusiutumisen eri tilanteissa.

Bandura kuvailee toimijuutta myös henkilökohtaisen, toisiin tukeutuvan ja kollektiivisen toimijuuden kautta. Henkilökohtainen toimijuus muodostuu ihmisen tiedoista, taidoista, käyttäytymismalleista, motivaatiosta ja erilaisista valinnoista, joiden avulla hän pyrkii saavuttamaan tavoitteensa. Toisen tukeen perustuvassa toimijuudessa apu voi tulla perheenjäseneltä, ystävältä tai jonkin alan asiantuntijalta. Kollektiivinen toimijuus perustuu jaettuun tavoitteeseen ja luottamukseen saada yhdessä positiivisia tuloksia aikaan.

Sosiaalis-kognitiivisessa oppimisteoriassa toimijuus perustuu motivaatioon ja pystyvyyden tunteeseen, ihmisen vahvaan uskoon saavuttaa tavoitteet omalla toiminnallaan. Ilman pystyvyyden tunnetta ei synny toimijuutta.

Artikkelien referointi Ulla-Maija Oja

HUOMIO KAIKILLE!!!!

Jorma Paavosen luentomateriaalit saatiin vihdoinkin!

Ne laitetaan piakkoin nettiin :D

Pelvicus-päivät 2016

” Tuntuu tosi upealle ja ihanan oikeutetulle kuulua suomen lantionpohjan fysioterapeutteihin”

Näin kuului yksi kommentti helmikuun Pelvicus-päivien palautteessa. Minun ja meidän muidenkin on helppo yhtyä ajatukseen.

Myös kiireetön ohjelma (hallitus on hyvin otettu tästä) ja keskusteleva empaattinen joukko sai kehuja☺, kiitos meille kaikille!

Pelvicus-päivillä käsiteltiin kipu-teemaa hyvin laajasti ja me saimmekin paljon työvälaineitä kotiin vietäväksi. Jorma Paavosta haluaisi useampikin kuunnella lisää, myös Petteri Maunun luento kiinnosti osallistujia.

Pidämme jatkossakin tärkeänä lääkäreiden osuutta koulutuspäivien luennoitsijoina. Motivoivan haastattelun osion luennoitsija Tiina Rönning tempaisi meidät kaikki mukaansa rempseään tyyliin, paljon kehuja ja kiitoksia hänelle. Itselleni jäi mieleen etenkin asia; jos yritän vetää tai työntää asiakasta, hän monesti vastustaa.... siis kysele ja erityisesti kuuntele sekä avaa levollisesti niitä ikkunoita eri puolilta asiaa ja anna asiakkaan itse tarttua syöttiin. Kun tartunta on tullut, sitten on aika hyvälle ohjaukselle☺.

Ihana lempeä Vuokko ja avoin Johanna jaoitte omaa osaamistanne juuri ryhmien

toiveiden mukaan. Piia Surakan Feldenkrais harjoitteet toivat niin konkreettisesti esille mielikuvien voiman kehossa, niin lohdullista asiakkaille jotka eivät löydä lihaksiaan.

Jouni Peltola avasi ammattitaitoisesti kroonisen kivun fysioterapian keinoja. Jälleen laajennamme ajatusta fysioterapian keinoista aivojen suuntaan.

Päivien luennot ja work shopit tukivat hyvin toisiaan, sujuva kokonaisuus oli useammassakin kommentissa.

Saunajumppa on perinne, mistä halutaan pitää kiinni.

Osa ajatteli, että yksi parhaista Pelvicus-päivistä ja toiset olisivat halunneet lisää asiaa kohdennettuna konkreettisesti lantionpohjaan.

Tämän ymmärrämme

erityisen hyvin - näin me itse kukin tulemme omien toiveidemme kanssa koulutukseen ja onneksi meillä on saunailta, missä on mahdollista jakaa asioita ammatillisesti ihan face to face.

Uudet tulokkaat toivotamme tervetulleiksi joukkoon ja toivomme, että olkaa rohkeita ja oma-aloitteisia osallistumaan keskusteluihin eri ihmisten kanssa. Itse koen, että asioiden jakaminen ihan tunnetasolla asti ”saunanlauteilla” jättää niin syvän lämmön rintaan, että haluan tulla pelvicus-päiville jatkossakin!

Aurinkoista kevään odottelua!

Marita





Oletko jo kuullut Tohtorille.fi -palvelusta?

Meidän visionamme on olla terveystalouden tripadvisor, **josta katsotaan terveydenhuollon ammattilaisten suositukset, toimenpiteiden hinnat ja varataan lopulta aika vastaanotolle.** Voitte lukea meistä lisää oheisesta Kauppalehden linkistä: <http://www.kauppalehti.fi/uutiset/tohtorille-haluaa-olla-terveyspalvelujen-tripadvisor/3934PRcf>

Kutsumme teidät mukaan palveluun, muuttamaan suomalainen terveydenhuolto digitaalisemmaksi. **Tarjoamme teille**

ilmaisen näkyvyysprofiilin palveluumme, näkyvyys palvelussa ei siis tule maksamaan teille mitään.

Mikäli yrityksenne ottaa ilmaisen näkyvyyden lisäksi nettiajanvarauksen pysyvästi käyttöön, laskutamme tästä 25 euroa/kk. **Nettiajanvarauksenkin osalta koko vuosi 2016 on maksuton.** Nettiajanvaraus ei jatku automaattisesti vuonna 2017, teille siis ei aiheudu mitään kuluja.

Tohtorille.fi on monipuolinen näkyvyyskanava internetissä kaikille terveydenhuollon ammattilaisille, johon **saatte yrityksenne oman profiilin ja mahdollisuuden lisätä omia aikoja.**

Mikä on tohtorille.fi nettiajanvaraus? Se on monipuolinen nettiajanvarausjärjestelmä, jolla tuplaat nettiajanvarauksesi tehon, ja lisäksi kartutat mainetta lisäämällä vahvistettujen potilaiden suositteluja. **Joka neljäs varaaja jättää suosittelun terveysammattilaisesta.**

Voitte tutustua esimerkiksi oululaisen Hammaslääkärikeskus Furkan profiiliin (<https://www.tohtorille.fi/hammaslaakarikeskus-furka/1683/>), jonka lääkäreille on jätetty jo yli 280 vahvistetun potilaan suosittelua.

Haluatteko kokeilla maksutonta, mutta tehokasta nettiajanvarausta?

Liitytkää mukaan alta, ja kytkemme ajanvarauksen teille. Samalla **saatte halutessanne maksuttoman nettiajanvarausjärjestelmän liitettäväksi omille sivuillenne.**

Liity: <https://www.tohtorille.fi/Palvelu/Liity>

Tulevia Tapahtumia:

Lantionpohjan fysioterapian peruskoulutus

Lantionpohjan peruskoulutus siirtyy syksyyn vähäisen osallistujamäärän takia.

Katselkaa uutta ajankohtaa netistä!

Lauantai

09.00 Ilmoittautuminen ja hedelmätarjoilu

09.15–11.15 Lantionpohjan anatomia ja tehtävät. Pääpaino virtsankarkailun arvioinnissa ja hoidossa

- Lantionpohjaa rasittavat tekijät, ft Johanna Koppinen
- Lantionpohjan toimintahäiriöt ja niiden fysioterapia, ft Miia Silventoinen

11.15–12.00 Lounastauko (omat eväät tms.)

12.00–14.45 Elektrodien paikoilleen asettaminen. Käytännönharjoitukset kahdessa työpajassa á 75 min (klo 12–13.15 ja 13.30–14.45. Kahvitauko työpajojen välissä)

- a) Emg- tutkimukset, ft Miia Silventoinen
- b) Biopalauteharjoittelu, ft Johanna Koppinen

15.00–15.30 Päivän päätös keskustellen

Sunnuntai

08.30–9.30 Haastattelukaavakkeiden, kuukautiskupin ja emätinkuulien käyttö, ft Johanna Koppinen

09.30–10.45 Emg:n käytön teoriaa ja lp:n toimintahäiriöiden elektrostimulaatio, ft Miia Silventoinen

10.45–11.30 Lounastauko (omat eväät tms.)

11.30–14.15 Elektrodien paikoilleen asettaminen. Käytännönharjoitukset kahdessa työpajassa á 75 min, (11.30–12.45 ja 13.00–14.15. Kahvitauko työpajojen välissä)

- a) Neuromuskulaarinen elektrostimulaatio NMES, ft Miia Silventoinen
- b) Rakkoa rauhoittava ja tuntoa stimuloiva sähköhoito, ft Johanna Koppinen

14.45–15.00 Koulutuksen loppukeskustelu

Ilmoittautuminen ja hinta

Koulutus järjestetään vähintään 10:lle ja enintään 16 henkilölle. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Koulutuksen toteutuminen varmistetaan osallistujille sähköpostitse 8.4.

Hinta yhdistyksen jäsenille: 280 euroa.
Hinta ei-jäsenille: 340 euroa.

Koulutus sisältää aamujen hedelmätarjoilun, iltapäiväkahvit sekä Periform+ elektrodin. Lounas on omakustanteinen

Lantionpohjan manuaalinen käsittely ja sonopalpaatio (UÄ)

Aika: 20.5. perjantai klo 09.15–16.45

Paikka: TAYS, Z1-talo, 1. krs

Vastuukouluttaja: Minna Törnävä, muut kouluttajat määräytyvät osallistujamäärän mukaan

Hinta: 120 euroa (2 työpajaa), 160 euroa (3 työpajaa), 200 euroa (4 työpajaa), vain jäsenille

Työpajoja on neljä, kestoltaan noin 1,5 tuntia. Yhteen työpajaan otetaan vähintään 4, korkeintaan 6 henkilöä. Koko koulutus järjestetään vähintään viidelle ja korkeintaan 18 osallistujalle. Työpajat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Mikäli osallistujia tulee yli 18, etusijalla ovat he, jotka osallistuvat kaikkiin työpajoihin.

Tp 1. Lantionpohjan lihasvoimantestaus palpoiden Oxford asteikkoa käyttäen

Tp 2. Vaginaalinen MTPR (myo trigger point release) ja JRV (jännitys-rentous-venytys) käsittely

Tp 3. Häntäluun mobilisointikäsittely ja lantionpohjan MTPR rektaalisesti

Tp 4. Lantionpohjan ja vatsalihasten sonopalpointi

- Transabdominaalinen UÄ
 - Syvien vatsalihasten toiminta
 - Suorien vatsalihasten jännesauman tuki
 - Lantionpohjan toiminta (UÄ versus EMG)
- Transperineaalinen UÄ
 - Lantionpohjan lihassupistus- ja rentoutustestaus

- Ulostustekniikan testaus

Koulutuksen tavoitteena on syventää lantionpohjan ja vatsakapselin anatomista tietämystä palpoinnin ja sonopalpoinnin keinoin. Tavoitteena on myös tutustua ja oppia lantionpohjan lihasten manuaalisia kipukäsittelykeinoja.

Huomioithan, että manuaaliset ja UÄ-harjoitukset tehdään toinen toisillemme.

Ilmoittautumiset 29.4. mennessä osoitteeseen

[tornava.minna.k\(at\)student.uta.fi](mailto:tornava.minna.k(at)student.uta.fi)

Ilmoita työpajat, joihin osallistut.

Somty tuo Diane Leen Suomeen

Kurssi: Integrated Systems Model for Treating Women with PGP, SUI, POP and/or DRA

Aika: 25.–28.5.2016

Yhteistyön merkeissä Somtyn hallitus on ystävällisesti päättänyt tarjota Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n jäsenille mahdollisuutta osallistua kurssille Somtyn jäsenhintaan. Ilmoittautumisen yhteydessä tulisi mainita yhdistyksen jäsenyys. Lisätietoa kurssista löytyy Somtyn

kurssikalenterista www.omt.org sekä [Diane Leen nettisivuilta](#).

Paul Hodges luennoi Suomessa

Aika: 7.6.2016 klo 9–16.30

Paikka: Metropolia, Vanha Viertotie 23, Helsinki

Lisätietoa luennoista

jilmoittautumisesta [luennon esitteessä](#) ([pdf](#))

Olisi tosi hienoa jos saataisiin Suomen lantionpohjan fysioterapeutit mukaan Naisten Kympillä järjestettävään maailman suurimpaan lantionpohjalihastreeniin. Ja myös juoksemaan meidän kanssa :)

Kumppaneille meillä on alennuskoodi, jolla saa 25% alennuksen osallistumismaksusta.

Ystävällisin terveisin,

Maija Kiljunen

Fysioterapeutti

Bailamama Finland Oy



PYSY TIUKKANA PUNAISEN PALAESSA.

JOKA 4. NAINEN KÄRSII VIRTSAKARKAILUSTA.
> Sitä voi ehkäistä säännöllisellä lantionpohjalihastreenillä.

Osallistu Pysy Tiukkana -haasteeseen ja treenaa lantionpohjalihaksia *punaisen valon palaessa* liikut sitten jalan tai autolla!

Tartu haasteeseen osoitteessa: www.bailamama.fi/pysytiukkana



Saat samalla Pysy Tiukkana -lantionpohjalihasten treeniohjeet.

MAAILMAN SUURIN NAISTEN LANTIONPOHJALIHASTREENI järjestetään Naisten Kymppin yhteydessä 29.5. klo 11.50 Helsingissä.

Pysy Tiukkana-kampanjaa tukemassa



BAILAMAMA

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry **LASKU**

Y-tunnus:

1035854-0

Pankkiyhteys:

FI05 5721 1520 0493 83

BIC : OKOYFIHH

LASKU

PÄIVÄMÄÄRÄ:

4.4.2016

Viitenro: -

VIESTI: Oma nimi

ERÄPÄIVÄ: 30.4.2016

Vastaanottaja/maksaja:

Laskun aihe:

Jäsenmaksu 2016

Nimi :

Yritys :

Osoite :

KUVAUS	SUMMA
JÄSENMAKSU 2016 Oma Nimi	25€
YHTEENSÄ	25 euroa

Lisätietoja laskusta antaa rahastonhoitaja Liisa Malmlund,
liisa.malmlund@khsfp.fi