

PELVICUS

Jäsentiedote 1 / 2024



● PUHEENJOHTAJAN
NÄPPÄIMISTÖLTÄ

● TIIVISTETYT TERVEISET
VUOSIKOKOUKSESTA

● YHDIŠTYKSEN HALLITUS
ESITTÄYTY

● VUODEN 2024 APURAHA
HAETTAVISSA

● PELVICUS-PÄIVIEN
OHJELMA

● MAKSA JÄSENMAKSUSI
EVENTION KAUTTA

● HYGIENIA
LANTIONPOHJAN
FYSIOTERAPIASSA



Puheenjohtajan näppäimistöltä

VALPURI SEIKKULA

Koirankakkakevättä kukkeimmillaan

Talvi alkaa taittua. Tai... ainakin aletaan lähestyä jossain kohtaa ensimmäistä takatalvea. Juhannukseenhan on vielä matkaa. Melkoista myllerrystä on saanut mediasta seurata. Viittaan siihen, mitä tapahtuu maamme ay-rintamalla monialaisesti ja kuinka montaa muuta huolta kytkeytyy tähän hetkeen. Tyytymättömyyden musta pilvi roikkuu matalalla palkansaajien niskassa, eikä tilanne ole eittämättä helppo millekään osapuolelle. Pääseekö töihin, tarhaan, onko kaupassa makaronia, pumpussa bensaa, loppuuko lääkkeet, taas on Ovestin lopussa tukusta ja kenellä on oikeus Ozempiciin. Kuinka tässä uutisia uskaltaa ja edes välillä haluaa kuulla ja nähdä.

Sosiaalisesta mediasta ja välillä printtilehtienkin sivuilta olen nähnyt avauksia ja juttuja, joissa ihmetellään, mihin yrittäjien potilaat katosivat. Pitäisikö polkea hintoja vai laajentaa jo olemassa olevaa, hyvin kattavaa osaamistaan. Palkansaajat julkisella puolella tikahtuvat töihinsä, CV on heilläkin kyynärän mittainen, mutta palkka pimeimmältä keskiajalta. Työnvaativuuden arviointi, vanhakantaiset palkkakorit ja nollatuloja tuovat lisät ovat yksi suuri vitsi. Mihin tämä kaikki vielä johtaa? Toivottavasti pian nähdään ulosmarssien sijaan ulos kirmaavia lehmiä ja banderollien sijaan värikkäinä hulmuavia vappuviuhkoja juhlatuulella olevan kansan käsissä. Nyt tarvitaan pumpulihöttöä tähän ainaiseen huoleen ja murheeseen!

Kummallinen, pahuksen pitkäksi ja monisyiseksi venynyt ajanjakso on näkynyt myös liitto- ja yhdistysrintamalla. Koulutusten järjestäminen on varsin haastavaa. Ongelma ei ole siinä, mitä tarjotaan, vaan kuka sinne tulee. Tai itseasiassa

pääsee. Työnantaja ei tue palkansaajan koulutusta, yrittäjä ei uskalla selkänahkaansa enempiä vuolla. Raha määrittää molempia. Osaamista pitää kuitenkin kartuttaa ja ylläpitää. Järjestäjä joutuu miettimään kannattavuutta, oli sitten voittoa tavoitteleva, tai ei. Pääoma niin rahassa, kuin osaavissa tekijöissäkin alkaa ohentua, mikäli asiaan ei saada ratkaisua. Koulutuksen sisältö on niin ikään haastavaa laatia. Ilman taustateoriaa ei voi olla käytäntöä. Teoriaa ei haluta tulla kuulemaan paikan päälle, koska se 'aika menee hukkaan' ja luennoitsijakin haluaa olla etänä. Lähiopetus alkaa olla enemmän ja enemmän etäistä. Mikäs siinä, tukeehan sitä nykviestimet. Ooh Glendora, ruudun takaa prinsessa katsoo vain. Se, missä tässä hävitään, on kuitenkin se ihmisten välinen vuorovaikutus, spontaanit keskustelut ja kohtaamiset ilman ruutua. Erikseen pitää siis järkiään laatia webinaari ja työpaja. Järjestäjälle lisää töitä – kutsumuksella, joka tapahtuu sillä kultaisella omalla ajalla.

Mistä moinen murehtiminen nyt tähän kihisi? Olemme hallituksen jäsenten kanssa sorvanneet vuosittaisia koulutuspäiviämme – Pelvicus -päiviä, pitkään ja hartaasti. Tämä on ollut pitkään se odotettu, kohtaamisen ja tulituen paikka. Moni on jo kärsimättömänä kättänyt ajankohtaa, sisältöä ja kouluttajia. Sydämessä läikähtää, että asiaan suhtaudutaan intohimolla. Muistattehan, että ensimmäisenä ajankohta kerrotaan vuosikokouksessa. Vuosikokous on myös yhdistyksen asioihin vaikuttamisen paikka ja koulutustakin on tarjolla, iliman iestä. Tämän jälkeen tietoa jaetaan edelleen sitä mukaa, kun sitä vain on. Väylät ovat nopean viestimisen kanava somessa Facebook ja ajallaan jäsenkirje ja kotisivut. Jälkimmäisiin tieto siirtyy nykyäsityksen mukaan hitaasti, sillä jäsenkirje julkaistaan kolmesti

vuodessa ja sivujen muokkaus tapahtuu myös ulkoisin ammattilaisvoimin. Kaksi viimeistä tavoittavat kaikki jäsenet, mutta se vaatii malttia.

Hallituksessa pohdimme, mikä olisi jatkon kannalta järkevää. Olemme siinä onnellisessa asemassa, että jäsenistömme on pahuksen taitavaa. On toisaalta palkitsevaa pohtia, mitä mm koulutuspäivät pitäisivät sisällään, mutta myös hyvin haastavaa koittaa ylittää edellisen tapahtuman tarjonta. Olemmekohan kouluttaneet itsemme jo nurkkaan? Jatko- ja syventävän kouluttautumisen tarve lisääntyy, mutta peruskoulutustarpeisiin on yhtä lailla vastattava, jotta jäsenistömme myös uudistuu. Näitä täytyy vuorotella ja vinkkaamme mielellämme myös muiden tarjoamista tilaisuuksista. Isoja kokonaisuuksia pitää rytmittää kulkemaan lomittain toisiinsa nähden, ja

kaikkea ei ole järkevää, eikä saadakaan toteutumaan vuosittain. Pienempiä, fokusoidumpia kokonaisuuksia saataisi näin tarjolle useammin. Suuri anti on ollut kuitenkin sen oman heimon kohtaaminen, spontaanille ajatusten vaihdolle järjestävä aika ja hervoton, terapeuttinen nauraminen. Joskus itkettääkin, mutta jos se puhdistaa, hyvä niin.

Katsotaan, mitä keksimme jatkossa. Toukokuussa kuitenkin tulossa pahuksen hyvät päivät. Haluan monta halia (varo siis, jos tulet lähelle, härifrån tvättas), kuunnella, jutella, kokeilla, nähdä uusia vimpaimia, oppia, vaikuttua, nauraa ja dipata pyllyni järveen asianmukaisella ääniefektillä luonnollisesti. Maistuisiko tämä sinullekin? Tul'ssit Varalaan!

Valpuri



JÄSENMAKSUT JA ILMOITTAUTUMISET EVENTION KAUTTA

Pelvicus siirtyi rytinällä tälle vuosikymmenelle, kun saimme viime vuoden loppupuolella käyttöömme uuden ilmoittautumisjärjestelmän Evention. Evention kautta onnistuu sekä ilmoittautuminen tapahtumiin että jäsenrekisterin ylläpito. Myös tapahtumien osallistumismaksut sekä jäsenmaksut hoituvat jatkossa Evention kautta.

Toivomme järjestelmän helpottavan työtämme ja selkeyttävän toimintaa. Uudeksi jäseneksi ilmoittautuminen tapahtuu vielä Pelvicuksen nettisivujen lomakkeella, mutta voi olla, että jossain vaiheessa myös se siirtyy Evention kautta hoidettavaksi.

Järjestelmää hyödynnettiin ensikerran vuosikokoukseen ilmoittautumisen yhteydessä, jolloin todettiin ilmoittautumisen onnistuvan järjestelmän kautta hyvin.

Nyt järjestelmän kautta jäsenet voivat maksaa jäsenmaksunsa. Jäsenmaksu vuodelle 2024 on 30 € / jäsen, 30 € / kannattajajäsen (henkilö) tai 60 € / kannattajajäsen (yhteisö).

Eventioon pääset osoitteessa suomenlantionpohjanfysioterapeutit.tapahtumiin.fi/fi/

Linkki järjestelmään löytyy myös Pelvicuksen nettisivuilta sekä jäsenkirjeen yhteydessä tulleesta sähköpostista.

Jäsenmaksu tulisi maksaa 30.4.24 mennessä, jolloin tarkastamme jäsenmaksun maksaneiden listan. Jäsenmaksun maksamatta jättäminen ei riitä yhdistyksestä eroamiseen, vaan siinä tapauksessa otathan yhteyttä jäsensihteerimme tracey.pelvicus@gmail.com

HUOMI!

UUDISTUS JÄSENMAKSUN MAKSEMISEEN:

**MAKSA JÄSENMAKSUSI
TÄMÄN LINKIN KAUTTA
30.4. MENNESSÄ**

Tiivistetyt terveiset vuosikokouksesta

VALPURI SEIKKULA

Kokous pidettiin etäyhteydellä 2.3.2024. Yhdistykselle suuren työpanoksen antanut jäsensihteeri Helena Ravander astui kahden toimintakauden jälkeen sivuun ja pestin otti jäsenemme Tracey Nyholm Maarianhaminasta. Lämmin kiitos Helena ja lämpimästi tervetuloa Tracey!

Kävimme läpi juhluvuoden kulkua 2023. Tapahtumia: Pelvicus -päivät toukokuussa juhlagaloineen ja joulukuun pienempi koulutus laskeumakuutioiden ja uretrarenkaiden sovitukseen ja käytön ohjaukseen liittyen. Koulutuksen jälkeen vietettiin pikkujouluja teatterin ja illallisen merkeissä.

Yhdistys on tilaajana useammalle opinnäytetyölle ja kotisivujen materiaalipankin sisältöä päivitetään.

Yhdistyksellä on uusi logo ja viime syksynä hankittiin PR-tuotteita markkinointiin ja kiitoslahjoiksi. Hankinnoissa oli myös koulutusvälineiksi hankitut uretrarenkaiden ja laskeumakuutioiden sovitussarjat PediHealthilta.

Jäsenmaksun suuruus pidetään samana 30 €/v.

Vuodelle 2024 tulossa Pelvicus -päivät toukokuulla. Pienempi koulutus syksyllä ja mahdollisesti kausiluonteista menoa joulukuulle.

Toivomme aktiivista osallistumista vuosikokouksiin, joissa pääset vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan ja kuulemaan tulevista tapahtumista ensimmäisenä.



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), pedagoginen pätevyys (2018,) uroterapeutti (2022). Vastaanottoa pidän Lääkärikeskus Aava Hansakorttelissa, Turussa ja Aava Kampissa Helsingissä.

Äiti kolmelle, vaimo yhdelle. Olen pilikun tarkka tiedenainen ja kliinisen työn kehittämisen suuri fani. Erityiskiinnostuksen kohteet: urogynekologiaan, endometriooseihin, 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
KOULUTUSSIIHTTEERI

Tehtäviini kuuluu mm. yhdistyksen toteuttamien koulutusten organisointi.

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 vuonna 2022 terveystieteiden maisteriksi (TtM) ja tällä hetkellä työskentelen opetustehtävissä fysioterapeuttien peruskoulutuksessa Savonia ammattikorkeakoulussa. 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 edellä on menty!

Olen toiminut valmistumisestani lähtien ammatinharjoittajana yksityisellä sektorilla. Kliinisen asiakastyön lisäksi koulutan mm. Fysios Mehiläisen sekä tulevia että jo alalla toimivia lantionpohjan fysioterapeutteja. 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 tehtäviini kuuluu mm. Kotisivujen sekä yhdistyksen facebook-sivun päivittäminen ja ja ylläpito.

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.



HELI ALAVA
TAMPERE
RAHASTONHOITAJA

Jatkan nyt toista vuotta rahastonhoitajana yhdistyksessä ja vähitellen ensimmäisen vuoden haasteet on nyt voitettu ja vastassa on enemmän tuttua kuin ihan tuntematonta.

Fysioterapeuttina olen ehtinyt töitä tehdä 15-vuoden ajan, joista lantionpohjan fysioterapiaan ehdin paneutua viimeiset työvuoteni Ylöjärvellä. Pirhan myötä työkuvioni ovat kuitenkin menneet uusiksi ja toimin nykyään päätoimisesti tehyläisenä pääluottamusmiehenä. En kuitenkaan ole unohtanut alaa ja pyrin pitämään ammattitaitoni hallussa, vaikka en tällä hetkellä käytännön työtä tee. Nähdään siis koulutuksissa.



TRACEY NYHOLM
MAARIANHAMINA
HALLITUKSEN SIHTEERI,
JÄSENREKISTERINHOITAJA

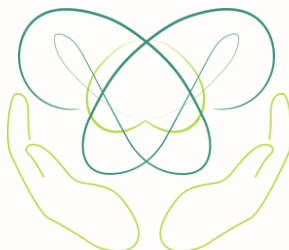
Olen Tracey Nyholm, Australiassa syntynyt ylpeä Suomen kansalainen, joka on asunut Suomessa 1985:stä. Olen 3 aikuisten pojan äiti ja isoäiti kahdelle. Valmistuin 1988 lääkintävoimistelijaksi Helsingin IV Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta ja lymfaterapeutiksi 1993. Asun Maarianhaminassa ja olen ollut työssä yli 33 vuotta Ahvenanmaan yhdistetyssä terveyskeskus ja maakunnan keskussairaalassa (Ålands hälso- och sjukvård).

Kävin FYSI:n järjestämä LP-fysioterapian peruskurssin 2015 ja TAMK:ssa LP-koulutuksen 2019 ja siitä lähtien perustanut ja kehittänyt sairaalan lantionpohjavastaanottoa. Rakastan tätä työtä!

Yksityisvastaanotto on minulla kaksi iltaa viikossa RehabCity:ssä. Vapaa-ajan ongelmia ei ole kun laulan kuorossa, ja olen Finlands Svenska Damkörsförbund:n hallituksessa. Olen myös Les Mills Bodybalance ryhmäliikunnan ohjaaja paikallisella kuntosalilla.

Rakastan saunomista ja avantouintia, muttei yhdistettynä! Olen kissahullu ja erikoistaitoni on nenän soittaminen.

Jostain syystä tämä kielipuoli on valittu yhdistyksen sihteeri ja jäsenrekisterinhoitajaksi, joten voitte ilmoittaa muuttuneet yhteystiedot jäsenrekisteriin ja/tai Pelvicuksen nettisivuille sähköpostilla tracey.pelvicus@gmail.com



Pelvicus-päivät 24.-25.5.2024

TAMPERE, VARALAN URHEILUOPISTO

OHJELMA

Perjantai 24.5.2024

09.00 – 9.30	Tervetulokahvit
09.30 – 10.30	Long Covid, väsymysoireyhtymä, hypermobilitteetti ja dysautonomia -vaikutus lantionpohjan toimintahäiriöihin, fysioterapeutti Hanna Markkula (etänä)
10.30 – 10.45	Tauko ja näyttelyyn tutustuminen
10.45 – 11.45	EDS ja hypermobilitteetti -vaikutus lantionpohjan toimintahäiriöihin, fysiatri Klaus Österberg
11.45 – 12.45	Lounastauko ja näyttelyyn tutustuminen
12.45 – 14.15	Taitopaja (valinnan mukaan)
14.15 – 14.30	Kahvitauko ja siirtyminen seuraavaan taitopajaan
14.30 – 16.00	Taitopaja (valinnan mukaan)

Perjantain taitopajat (osallistuja valitsee näistä kaksi vaihtoehtoa)

- 1)Trauma Releasing Exercises, TRE (fysioterapeutti Anu Parantainen)
- 2)Rintakehä ja lantionpohja (fysioterapeutti Lasse Liikanen)
- 3)Laskeumakuutioiden ja uretrarenkaiden sovitus -HUOM! Työskentely lattiatasossa (fysioterapeutti Valpuri Seikkula)

Iltaohjelma Varalassa klo 18 alkaen:

Äänimaljarentoutus (Kati Ylkänen, Rentoutumisen Ullakko), rantasauna ja pientä purtavaa

Pelvicus-päivät 24.-25.5.2024

TAMPERE, VARALAN URHEILUOPISTO

Lauantai 25.5.2024

08.30 – 10.00	Iän tuomat hormonaaliset muutokset (menopaussi ja andropaussi), urologi Riitta Rönkä ja gynekologi Leena Väisälä
10.00 – 10.15	Tauko ja näyttelyyn tutustuminen
10.15 – 11.15	FGM - Naisten sukupuolielinten silpominen. Muuttunut anatomia, lisääntymis- ja seksuaaliterveys, gynekologi Riikka Vuorinen
11.15 – 12.15	Lounastauko ja näyttelyyn tutustuminen
12.15 – 13.45	Taitopaja (valinnan mukaan)
13.45 – 14.00	Kahvitauko ja siirtyminen seuraavaan taitopajaan
14.00 – 15.30	Taitopaja (valinnan mukaan)
15.30 – 15.45	Koulutuspäivien päätös

Lauantain taitopajat (osallistuja valitsee näistä kaksi vaihtoehtoa)

- Lantionpohjan manuaalinen tutkiminen seisten + ultraääni biopalautteena (fysioterapeutti Valpuri Seikkula)
- Sektio- ja episiotomia-arvet (fysioterapeutti Mari Camut)
- Seksuaaliterveysvälineet (seksuaaliterapeutti Susanna Alhonkoski, yhteistyössä Amorin)

HINNAT

Jäsenille

2 päivää	350e
1 päivä	230e

Ei-jäsenille

2 päivää	400e
1 päivä	280e

ILMOITTAUTUMINEN

Hintaan sisältyy aikataulun mukaiset lounaat ja kahvit.
Osallistujat hoitavat majoituksen varauksen itse. Mikäli teet varauksen Varalan urheiluopistoon, mainitse osallistuvasi Pelvicus-päiville.

Ilmoittautuminen Evention kautta ([suora linkki ilmoittautumiseen](#)).

Ilmoittautumisaika 10.4. – 30.4.2024

ILMOITTAUTUMISIA EI OTETA VASTAAN SÄHKÖPOSTIN KAUTTA!
Koulutuspäiville mahtuu 50 osallistujaa. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

APURAHA 2024

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry avaa vuoden 2024 apurahan hakuun. Apuraha myönnetään tänä vuonna aihepiiristä: monialaisen yhteistyön ja/tai verkostoitumisen kehittäminen kansainvälisesti, kansallisesti tai alueellisesti lantionpohjan kuntoutuksen piirissä. Apuraha myönnetään henkilölle, ei toimivalle taholle (yritys, yhdistys, työryhmä, organisaatio tms.). Apurahan saajan tulee olla Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n jäsen, jäsenmaksu maksettuna ko. vuodelta tai hänelle myönnetty kunniajäsenyys.

Apurahan suuruus on 1200 € ja se voidaan hallituksen harkinnan mukaan myöntää joko osittain tai kokonaan, yhdelle tai useamman hakijan kesken hakemuserusteiden soveltuvuuden mukaan.

Apurahaa haetaan asianmukaisella kirjallisella hakemuksella, joka lähetetään yhdistyksen puheenjohtajalle, Valpuri Seikkulalle osoitteeseen fysipeda@outlook.com. Hakemukset tuodaan yhdistyksen hallituksen käsittelyyn nimettöminä. Hakijan henkilöllisyys selviää vasta, kun päätös apurahan myöntämisestä on tehty. Apurahan saajalle ilmoitetaan asiasta henkilökohtaisesti.

Apurahan saaja sitoutuu laatimaan kirjallisen, vapaamuotoisen raportin apurahan käytöstä yhdistyksemme jäsentiedotteeseen viimeistään vuoden 2025 aikana.

Hakemukset tulee toimittaa em. osoitteeseen 15.5.2024 mennessä. Myöhemmin tulleita hakemuksia ei käsitellä.

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n hallituksen puolesta,
Valpuri Seikkula, puheenjohtaja

Hygienia lantionpohjan fysioterapiassa – pienet teot, suuri vaikutus

TUULI LUHTALAMPI

Hygieniasta huolehtiminen on olennainen osa terveydenhuollon ammattilaisen työtä. Mitä lantionpohjan fysioterapeutin on olennaista osata huomioida työssään hygienian kannalta? **Haastattelin Kati Valkamaa** (joka työskentelee Varsinais-Suomen hyvinvointialueella TYKS:ssa hygieniahoitajana) sekä Suomen hygieniahoitajat ry:n edustajaa Jaana-Marija Lehtistä. Hygieniahoitajan tehtäviin kuuluu mm. ohjeistamista, neuvontaa, kouluttamista ja infektioiden seuranta.

KUPLA-AJATUS AUTTAA ARVIOIMAAN TOIMINTATAPOJA

Fysioterapeutin vastaanotolla infektioidentorjunnan päätavoite on, että asiakas saapuu vastaanotolle ja poistuu sieltä omien mikrobiensa kanssa. Asian hahmotuksessa voi auttaa ns. kupla-ajattelu: asiakas on mikrobiensa suhteen kuin kuplan ympäröimänä saapuessaan vastaanotolle. Hänen tulisi lähteä samassa kuplassa pois myös vastaanoton jälkeen ilman, että hänen kuplaansa olisi päässyt uusia mikrobeja eikä hänen mikrobejaan saisi jäädä vastaanotollekaan. Infektioidentorjunnassa on myös tärkeää välttää asiakkaan omien mikrobien siirtymistä esimerkiksi limakalvoilta muualle kehoon tai vastaavasti muualta asiakkaan kehosta limakalvoille.

KÄSIHYGIENIA KAIKEN POHJANA

Infektioidentorjunnan keskeinen osa on käsihygienia ja siitä huolehtimalla asiakkaan kuvitteellisen kuplan säilymistä varmistetaan. Vastaanotolla kädet desinfioidaan

- 1) ennen asiakkaaseen tai hänen hoitoympäristöönsä koskemista
- 2) ennen aseptista toimenpidettä
- 3) eritteisiin koskemisen jälkeen ja
- 4) asiakkaaseen tai hoitoympäristöön koskemisen jälkeen.

Vedellä ja saippualla kädet pestään kun on käyty itse vessassa, kun kädet ovat näkyvästi likaiset tai jos asiakkaalla on vatsatautiin viittaavia oireita. Vesi-saippuapesun jälkeen käytetään aina käsihuuhdetta.



jatkuu seuraavalla sivulla

TARVITSEEKO VASTAANOTTOHUONEESSA OLLA OMA VESIPISTE?

Jokaisen ammattiryhmän edustajalla olisi hyvä olla helppo käsienpesumahdollisuus. Tilapäisten työtilojen vuoksi kaikille ei aina vesipistettä ole antaa ja tällöin tilanne on hyvä miettiä tapauskohtaisesti paikan päällä (esim. sen mukaan miten usein kädet tulee pestä ja missä käsienpesumahdollisuus on).

Haastateltujen hygieniahoitajien parissa kirposi hyvää keskustelua mm. tilanteista, joissa asiakkaalle annetaan juuri käytetty apuväline (esimerkiksi vaginaalelektrodi) kotiin mukaan. Keskustelujen tuloksena hygieniahoitajat toteavat, ettei apuvälinettä voi ohjata huuhtelemaan huoneessa olevassa ainoassa käsienpesupisteessä. Tuolloin esim. juurikin käsienpesu pisteellä voi vaarantua, koska siinä huuhdellaan välillä eritteisiä välineitä. Lisäksi tämä pitäisi ottaa huomioon allasta siivottaessa.

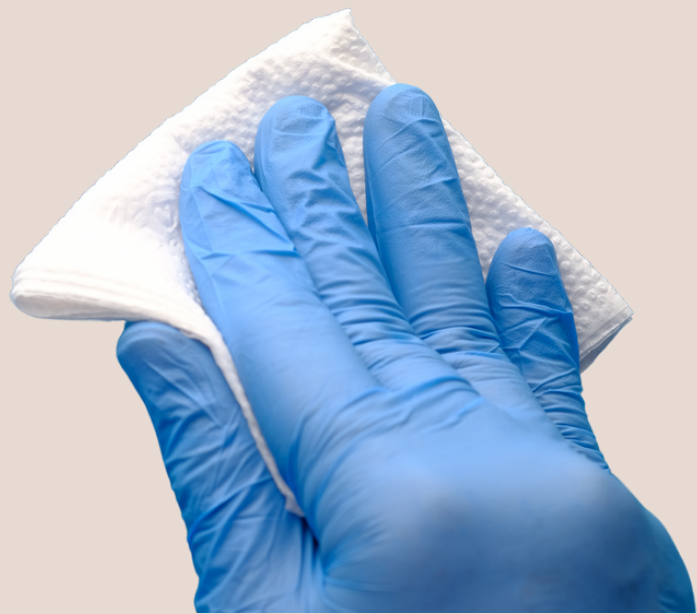
Mikäli sinusta tuntuu, että vesipiste olisi tarpeellinen ja kaipaat tukea hygienia-asioiden huomioimiseen työssäsi, kannattaa kääntyä organisaation sisällä keskustelemaan aiheesta.

MITEN YKSITYISELLÄ PUOLELLA TOIMIVA VOI PÄIVITTÄÄ OMAA OSAAMISTAAN HYGIENIAN SUHTEEN?

- Hygieniahoitajat järjestävät hygieniayhdyshenkilöille säännöllisesti **koulutuksia**, jotka on tarkoitettu infektiorjunnasta kiinnostuneille. Saat tietoa koulutuksista ottamalla yhteyttä oman alueesi hygieniahoitajaan.
- Hyvinvointialueilla on netistä löytyviä koottuja ohjeita alueittain. Katso esimerkiksi [HUS:n infektiorjuntaohjeet täältä](#) tai [hoito-ohjeet.fi](#), josta löytyy mm. hygieniahoitajien laatimia ohjeita.
- Voit myös ottaa yhteyttä oman alueesi hygieniahoitajaan, jolta saat neuvoja ja lisätietoa.

MUISTILISTA HYVÄÄN HYGIENIAAN

- Huolehdi hyvästä **käsihygieniasta**: korut ja kellot pois, ei kynsilakkaa tai tekokynsiä.
- Käytä **käsihuuhdetta** ja pese kädet säännöllisesti
- Käytä **suojaimeja** tarvittaessa. Lantionpohjan fysioterapiassa tarvittavia suojaimeja ovat erityisesti suojakäsineet, tarvittaessa suojaesiliina sekä kirurginen suu-nenäsuoja, jos on roiskumisvaara.
- Puhdista käytetyt työvälineet ja **laitteet** asianmukaisesti. Noudata laitteen valmistajan ohjeita.
- Puhdista kaikki **pinnat** asiakkaiden välissä (esimerkiksi plintti).



NOMAI

Simply superb, period.

Nomai – suomalaisen gynekologin kehittämä kuukuppi

Lääketieteellisestä
silikonista Suomessa
valmistetut Nomai-
kuukupit ovat saaneet
valtavasti kiitosta niiden
pehmeästä ja mukavasta
materiaalista!



Tiesitkö? Kuukuppi
voi auttaa lievään
ponnistusvirtsan-
karkailuun.

NOMAI-KUUKUPIN YLIVOIMAISET OMINAISUUDET:

ANTENNI

Pehmeä antenni, joka ei tunnu
käytössä ja joka on helppo lyhentää pallo
kerrallaan tai leikata kokonaan pois.

HUIPPUMUOTOILU

Maljamainen muotoilu, joka
vähentää virtsarakkoärsytystä.

TURVALLINEN

Materiaali on lääketieteellistä
silikonista, joka on turvallinen materiaali
– se ei sisällä haitallisia kemikaaleja eikä
kuivata emättimen limakalvoja.



PEHMEÄ SILIKONI

Pehmeä silikonista asettuu hyvin
mukailemaan emättimen seinämiä
eikä tunnu käytössä lainkaan.

SILEÄ PINTA

Sileä pinta ei hankaa limakalvoja
ja on helppo pitää puhtana.

SUURET ILMAREIÄT

Suuret ilmareitit helpottavat kupin
pysymistä paikoillaan ja sen poisottoa.
Ne on myös helppo pitää puhtana.

Physio Pirkko Metsola

💎 Laatu, luottamus ja pitkäaikaiset asiakassuhteet 💎

perustana ussin kansainvälinen tutkimustieto ja käytännön osaaminen



Hyvät pelvicuslaiset, on alkamassa
Physio Pirkko Metsolan 25. juhlavuosi 🎉

Pirkko on ollut perustamassa Suomen
lantionpohjan fysioterapeutit ry:tä vuonna
1993. Hän kuuluu Pelvicus-yhdistyksen
kunniajäseniin.

Kuvat ovat Physio Pirkko Metsolan
10-vuotisjuhlasta 📸

25. juhlavuoden kunniaksi erikoistarjous vain Pelvicus ry:n
jäsenille - **KAIKKI VAGINAALI- ja
ANAALIELEKTRODIT** huippuhintaan 25 e + alv

🌸 Tarjouskoodi PPM25 voimassa huhtikuun 2024 ajan 🌸

Yli 25 vuoden intensiivisen yhteistyön ja Verity
Medical Ltd:n huipputeknologian ansiosta meillä
on tänä päivänä maailman parhaat EMG- ja
stimulaatiolaitteet tuotevalikoimassamme.

TUTUSTU ja PYYDÄ TARJOUS!

🌐 physiopirkkometsola.fi ✉️ info@physiopirkkometsola.fi

☎️ 040 820 0078 / 040 360 5451



Korkealaatuiset mittaus- ja hoitolaitteet sekä lisävarusteet lantionpohjan
toimintahäiriöiden fysioterapiaan since 2000 💖

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.

Seuraava jäsentiedote ilmestyy kesäkuussa 2024

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
Viittaathan viestisi otsikossa Pelvicuksen jäsentiedotteeseen.

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