

Keski-Suomen Fysioterapeutit

Jäsen-Tatsi 2/2022

Syyskuu 2022



Jäsen-Tatsi uudistui!

Ihanaa alkavaa syksyä Keski-Suomen Fysioterapeuteilta! Kuten tarkkasilmäisimmät varmasti huomasi, on Jäsen-Tatsin ulkomuoto ja sisältö kokenut pienimuotoisen muodonmuutoksen.

Ansioituneiden vuosien jälkeen touhunaisemme Eveliina Rauhansalo siirsi tiedotusvastaavan kapulan eteenpäin Kirsi Pihlajalle, joka jatkossa vastaa Tatsin sisällön kokoamisesta ja ulkoasusta. Tatsi tulee jatkossa ilmestymään entistä tiiviimmässä muodossa, pitäen kuitenkin sisällään kaikki tärkeät ajankohtaiset asiat! Mikäli uudistunut Tatsi kaipaa mielestäsi jotain lisää, otathan yhteyttä Kirsiin: kirsimaria.pihlaja@gmail.com

Puheenjohtajan pilkkeet ja opiskelijakuulumiset

Puheenjohtaja Sanna Paasu-Hynysen tervehdys sekä kuulumiset opiskelijarintamalta.

Koulutuskalenteri ja jäsenasiat sekä koulutusavustus

Syksyn ajankohtaiset koulutukset sekä tietoa jäsenyyksistä ja koulutusavustuksen hakemisesta

KSFT hallitus ja Tatsissa mainostaminen

Hallituskauden jäsenistö ja tietoa siitä, miten voit saada mainoksesi Jäsen-Tatsiin.

Puheenjohtajan pilkkeet

KUN-TOU-TUS

Kuntoutus on helpointa ymmärtää silloin kun kyseessä on johonkin vamman jälkitilaan kohdistuva "ennalleen palauttava" toiminta. Esimerkiksi jonkin onnettomuuden jälkeen liikaradan tai lihasvoiman palauttaminen. Toisaalta kuntoutus ymmärretään myös pitkäaikaissairaiden toimintakyvyn ylläpitämisen ja vahvistamisena vaikkapa CP-lasten kohdalla, joilla kuntoutettava vamma on synnynnäinen tai varhaislapsuudessa saatu.

Kuntoutus siis mielletään toiminnaksi, jolla pyritään palauttamaan tai vahvistamaan jotain joka on tietyllä tapaa menetetty. Ja tottahan se on, että yksi kuntoutuksen tärkeä osa-alue on nimenomaan vamman/sairauden jälkeen tapahtuva toimintakykyyn vaikuttaminen positiivisella tavalla.

Yksi Suomalaisen kuntoutusjärjestelmän vahvuus moniin muihin maihin verrattuna on kuitenkin se, että maassamme toteutetaan myös ennaltaehkäisevää kuntoutusta. Ehkä sanan kuntoutus merkitys on vaikea ymmärtää silloin, kun mitään ei ole tapahtunut, vaan pyritään ennaltaehkäisemään, että mitään ei myöskään tapahdu. On sitten kyseessä jokin kansansairaus, esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön ongelmat kuten diabetes tai tuki- ja liikuntaelimistön ongelmat, kuten alaselkäkipu. Toisaalta kyseessä voi olla myös huippu-urheilijan suorituskyvyn maksimoiminen huomioiden kuitenkin mahdolliset lajin tuomat kuormitustekijät niin fysiologisina, kuin biomekaanisina rasitustekijöinä.

Ennaltaehkäisevä kuntoutus on siinä mielessä hankalaa, että silloin emme tiedä mitä kaikkea on pystytty välttämään. Vammojen jälkeisessä kuntoutuksessa, kun tulos on helpommin laskettavissa esimerkiksi lihasvoiman kasvamisena hetkestä a, hetkeen B. Ennaltaehkäisevän kuntoutuksen tuloksia voidaan seurata pitkällä aikavälillä, kun tarkastellaan sairauksien ja vammojen ilmaantuvuutta. Toki silloinkaan ei voida 100 %:sti tietää mitkä kaikki tekijät vammattomuuteen tai vammaan johtaa.

Vaikka Suomessa puhutaan paljon ennaltaehkäisevästä kuntoutuksesta ja sitä toteutetaan paljon niin silti monet kuntoutuksen maksajatahot kustantavat kuntoutusta vain sen jälkeen, kun vamma tai sairaus on jo sattunut. Käytännössä siis terveyskustannukset ovat jo nousseet ja vammautumisesta aiheutuvat pitkäaikaisvaikutukset tapahtuneet. Toki kuntoutus on siinä vaiheessa erittäin tärkeää, mutta niin terveyskustannukset tai mahdolliset vammautumisesta johtuvat pitkäaikaisvaikutukset voitaisiin välttää, kun kuntoutukseen panostettaisiin jo etukäteen, ennaltaehkäisevässä mielessä.

Onko siis ongelma itse kuntoutus-termissä? Onko meidän mahdotonta ajatella kuntoutusta ennaltaehkäisevänä, kun kyseessä on esimerkiksi suorituskyvyn vahvistaminen, toimintakyvyn ylläpitäminen ja työkyvyn tukeminen ohjauksen ja neuvonnan keinoin?

Ainakin tällä hetkellä kuntoutuksen maksajatahojen kohdalla kustannukset suunnataan vammojen jälkeiseen toimintaan ja kuntoutuksesta ennaltaehkäisevänä keinona puhutaan vain minimaalisesti.

Opiskelijatervehdys

Syksy on täällä ja sen myötä myös uusi lukuvuosi startattu! Allekirjoittaneen ja usean muunkin opiskelutoverin kohdalla se tarkoittaa viimeistä loppurutistusta ennen valmistumista - opinnäytetöitä kirjoitellaan läppärit sauhuten, viimeisissä harjoitteluissa imetään tietoa ja kursseja suoritellaan.

Puhun varmasti muidenkin kuin omasta puolestani kun sanon, että lähestyvä valmistuminen herättää monenlaisia tunteita. Helpotusta, ylpeyttä, iloa, mutta myös epävarmuutta, itsekritiikkiä ja riittämättömyyden tunnetta. Epäilemättä tunne ei ole tuoreille fysioterapeuteille lainkaan vieras, sillä 3,5 vuotta on millään mittarilla hyvin lyhyt aika sisäistää sellainen määrä informaatiota, mitä alallamme navigointi vaatii. Tietoa on valtavasti ja uutta tulee jatkuvasti!

Itse kuitenkin juuri tätä yhtenä alamme hienoimpana piirteenä: elinikäinen oppiminen, uuden tiedon etsiminen ja myös omien näkemyksien ja oppien kyseenalaistaminen ja muuttaminen tarpeen vaatiessa ovat juuri sitä, mitä omalta työltäni kaipaen. Lohduttaudun riittämättömyyden tunteen edessä sillä, että tutkinto on vasta ajolupa fysioterapiaan ja todellinen oppiminen on vasta alussa. Miten upea, innostava ajatus! Pian kentälle vapautuukin jälleen joukko inspiroituneita, tiedonjanoisia tuoreita fyssareita. Tsemppiä siis kaikille nyt valmistuville tai aikaisemmassa vaiheessa oleville opiskelijoille!

- Kirsi Pihlaja, opiskelijavastaava

Koulutuskalenteri syksy 2022

Rajaan ja riitän - Kesytän kiireen!

Kouluttaja: Anu Ojanperä

Ajankohta: 6.9.2022 klo 17.00-19.30

Ilmoittautuminen: 4.8.-23.8.2022

Hinta: 89e ja yrittäjäjäsenille 69e

Paikka: Jyväskylä, ilmoitetaan myöhemmin

Minimi/maksimi: 12/40

Mitä kiire on ja onko sitä olemassakaan? Miten omaa työtään voi rajata? Tässä koulutuksessa puhutaan rehellisen lämpimästi työhyvinvoinnista, jaksamisesta ja itseä säästävästä työotteesta huumoria unohtamatta. Koulutuksen teemat herättävät ajattelemaan asioita erilaisista näkökulmista ja kotiin viemisiksi saat uusia tapoja olla suhteessa työsi kanssa. Koulutuksen keskeisin teema on, että on mahdollista oppia olemaan suhteellisen rauhallisesti huonosti hallittavan ja nopeatempoisen työelämän keskellä ja voida hyvin. Tässä koulutuksessa kerrotaan jotain siitä kuinka se tehdään! Kouluttajana toimii Anu Ojanperä, jolla on vankka kokemus koulutus- ja työhyvinvointipalvelujen tarjoamisesta.

Voimaharjoittelun perusteita fysioterapeuteille

Kouluttaja: Tuomas Rytönen

Ajankohta: 8.10.2022 klo 9-16

Ilmoittautuminen päättynyt, koulutus täynnä.

Hinta: 240e

Paikka: LeWell, Kammintie 4, 40520 Jyväskylä

Minimi/maksimi: 12/18

Koulutuksessa käydään läpi maksimivoiman, nopeusvoiman, lihasmassaharjoittelun sekä yhdistetyn voima- ja kestävyysharjoittelun kuormitusfysiologiset ja valmennusopilliset perusteet. Lisäksi koulutuksessa käydään läpi fyysisen harjoittelun periodisoinnin ja ohjelmoinnin perusteet sekä perehdytään käytännössä maksimivoimaharjoittelun erikoistekniikoihin, kontrastivoimaharjoitteluun sekä unilateraaliseen voimaharjoitteluun.

Koulutuksen luento- ja demomatariaalit pdf-muodossa koulutettaville kuuluvat koulutuksen hintaan. Lisäksi koulutuksesta saa halutessaan Athletican liikuntabiologin allekirjoittaman kurssitodistuksen, jossa on tiivistettynä myös koulutuksen sisältö. Molemmat päivät koostuvat 3 tunnin teoriaosuudesta, josta siirrymme lounaan kautta 3 tunnin käytännön demoihin.

Purentaelimistön kliinisen tutkimisen ja kuntoutuksen koulutus

Kouluttaja: Hanna Pohjola,
dosentti TanssT ja TtM

Ajankohta: 19.11. klo 10-17

Ilmoittautuminen: 29.8.-1.11.

Paikka: Jyväskylä, tarkempi
paikka ilmoitetaan myöhemmin

Hinta: 50€

Osallistujamäärä 12/16

Jäsenasiat

Liiton jäsenmaksut 2022

- Työssäkäyvät 1,2 % päätoimen bruttopalkasta
- Yrittäjät 179€ / vuosi
- Peruskoulutuksessa olevat opiskelijat 45 € / vuosi
- Eläkeläiset 51€ / vuosi (pl. ennen 2010 eläkkeelle jääneet jäsenet, joiden jäsenyys on maksuton)

Lisäksi vuodesta 2022 alkaen jäsenmaksusta ovat vapautettuja ne eläkeläiset, joiden jäsenyys liitossa on kestänyt yli 45 vuotta.

Tällä hetkellä työelämästä poissaolevat (esim. perhe- ja hoitovapaa, ase- tai siviilipalvelus, työttömyys, lomautus, vuorotteluvapaa, ulkomailla työskentely, sairausloma, aikuiskoulutustuki), jotka eivät saa palkkatuloa Suomesta 8€ / kk. HUOM. Mikäli saat ansiosidonnaista päivärahaa, jäsenmaksu on 1.2 % etuudesta. Mikäli kuulut työsi puolesta toiseen ammattiliittoon, voit kuulua Suomen

Fysioterapeutteihin rinnakkaisjäsenenä. Jäsenedut ovat silloin rajoitetut. Lisätiedot ja ohjeet:

<https://www.suomenfysioterapeutit.fi/jasenet/jasenyys/jasenmaksut/>

Jäsenasiat

Opiskelijajäsenyys

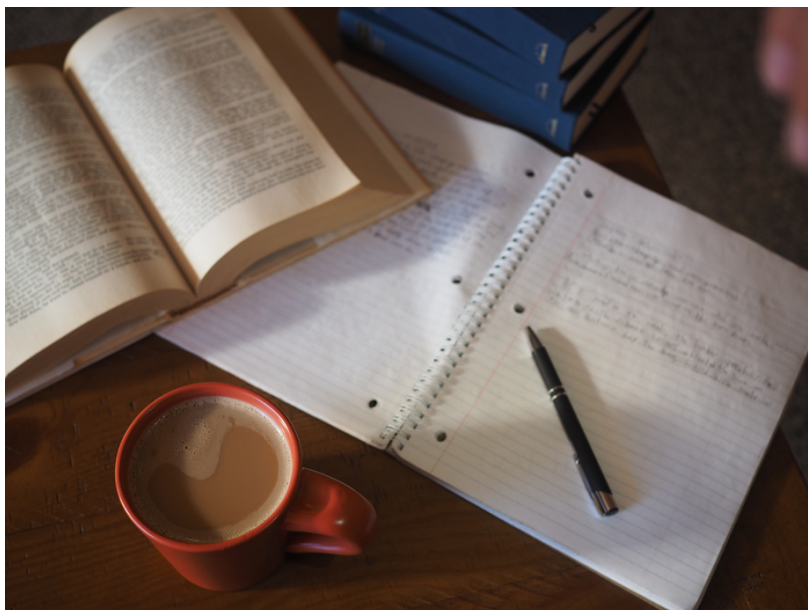
Opiskelijajäsenenä olet oikeutettu kaikkiin samoihin etuihin kuin muutkin jäsenet. Opiskelijajäsenyys mahdollistaa edullisen lisäkouluttautumisen opiskeluaikana sekä verkostoitumisen työelämän fysioterapeuttien kanssa. Yhdistyksen jäsenenä olet perillä alamme tapahtumista ja uutisista sekä alueemme koulutuksista ja avoimista harjoittelu- ja työpaikoista. Erona normaaliin jäsenyyteen on se, että opiskelijajäsenyys on sinulle täysin maksuton! Opiskelijoille järjestetään vuosittain mielenkiintoisia koulutuksia, tietenkin opiskelijaystävälliseen hintaan. Koulutusten aiheet on pyritty valitsemaan juuri teidän opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden perusteella.

Muistamme myös opiskelijajäseniämme valmistumisen hetkellä, jolloin jokainen valmistuva saa liiton jäsenmerkin. Lisäksi palkitsemme vuosittain yhden opiskelijan hieman suuremmalla muistamisella. Opiskelijat ovat myös päässeet valitsemaan joukostaan jäsenopiskelijan, joka on saanut lahjakortin yhdistyksen järjestämään koulutukseen. Olemme tarjonneet valmistuville lukuisat kakkukahvit ja tukeneet valmistujaispaikan tilavuokrassa. Toiveemme on olla mukana tukemassa jäsentemme ammattilaisuutta opiskelemaan pääsystä valmistumiseen ja aina työelämään saakka. Liittymisohjeet Keski-Suomen fysioterapeuttien jäseneksi liittyäksesi sinun tulee olla Suomen fysioterapeuttien jäsen. Opiskelijana SF-jäsenmaksusi on edullisempi, kuin työssäkäyvillä ja kuten sanottua – paikallisyhdistyksemme jäsenmaksua (15e/vuosi) et joudu maksamaan koko opintojesi aikana. Jäsenyyttä haetaan kirjallisella lomakkeella, jonka voi täyttää sivulla www.suomenfysioterapeutit.fi

Koulutusavustus

**Muistathan hakea koulutusavustusta
käymästäsi itse maksetusta koulutuksesta
30.9.2022 mennessä!**

**Hakemus ja tarkemmat ohjeet löydät
sivuiltamme keskisuomenfysioterapeutit.fi
ylävalikosta "koulutusavustus".**



KSFT 2022-2023

Puheenjohtaja
Sanna Paasu-Hynynen
044-5750555
sanna.paasu(at)gmail.com

Varsinaiset jäsenet

Anu Lahtinen
anu.lahtinen(at)rokki.net

Minna Heikkinen
physiominna(at)gmail.com

Annika Luukko (jäsen sihteeri)
annikaa16(at)gmail.com

Varajäsenet

Maija Mannisenmäki (varapj)
maija.mannisenmaki(at)gmail.com

Esa Niemistö (taloudenhoitaja)
esa.niemisto(at)gmail.com

Eveliina Rauhansalo
eveliina.rauhansalo(at)gmail.com

Yrittäjätoimikunta

Anu Lahtinen
anu.lahtinen(at)rokki.net

Minna Heikkinen
physiominna(at)gmail.com

Esa Niemistö
esa.niemisto(at)gmail.com

Koulutustoimikunta

Minna Heikkinen (koulutusvastaava)
physiominna(at)gmail.com

Esa Niemistö
esa.niemisto(at)gmail.com

Eveliina Rauhansalo
eveliina.rauhansalo(at)gmail.com

Kirsi Pihlaja (tiedotusvastaava)
kirsimaria.pihlaja(at)gmail.com

JAMK opiskelijavastaava

Kirsi Pihlaja
kirsimaria.pihlaja(at)gmail.com

Yhdistyksen opiskelijavastaava

Eveliina Rauhansalo
eveliina.rauhansalo(at)gmail.com

JAMK opiskelijayhdyshenkilö

Sanna Paasu-Hynynen
sanna.paasu(at)gmail.com

Pirjo Mäki-Natunen
pirjo.maki-natunen(at)jamk.fi

Mainoksesi Jäsen-Tatsiin?

MAINOS-/ILMOITUSHINNAT 2022

Koko sivu 120€

½ sivua 60€

¼ sivua 30€

Kaikki mainoshinnat pitävät sisällään myös erillisen sähköpostimainoksen.

Hoidamme tapahtumasi mainonnan sekä haluamasi ilmoitukset Tatsissa, Facebookissa, Instagramissa ja sähköpostijakeluna. Mainosasioissa voit olla yhteydessä tiedotusvastaavaamme [kirsimaria.pihlaja\(at\)gmail.com](mailto:kirsimaria.pihlaja(at)gmail.com)