

Keski-Suomen Fysioterapeutit

Jäsen-Tatsi 2/2023

Elokuu 2023



Aurinkoista loppukesää ja alkavaa syksyä meiltä KSFT:lta!

Päivät alkavat pikkuhiljaa lyhentyä ja illat pimentyä. Vielä voidaan kuitenkin nauttia kesäisistä päivistä, niin lomailleen kuin töistäkin käsin! Toivottavasti kaikki pääsevät palaamaan töihin ja opintoihin täynnä uutta energiaa ja hyvin levänneinä.

Tästä Tatsin numerosta löydät puheenjohtajamme ajatuksia yhdistystoiminnasta, syksyn koulutus- ja tapahtumakalenterin, sekä tietoa koulutusavustuksen hakemisesta.

Kiitos kun olet matkassa mukana!

Puheenjohtajan pilkkeet

Puheenjohtaja Sanna Paasu-Hynysen tervehdys sekä mielipidekirjoitus

Koulutuskalenteri ja jäsenasiat sekä koulutusavustus

Syksyn ajankohtaiset koulutukset sekä tietoa jäsenyyksistä ja koulutusavustuksien hakemisesta

KSFT hallitus ja Tatsissa mainostaminen

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

Puheenjohtajan pilkkeet

Vuosi on kääntynyt taas sen jälkimmäiselle puoliskolle. Tämä vuosi on liiton eli Suomen Fysioterapeuttien juhlavuosi. Jo 80 vuoden ajan meillä fysioterapeuteilla on ollut joku taho, joka ajaa meidän, ja vain meidän asiaa. Aktiivinen liitto ja yritteliäät paikallisyhdistykset ovat meidän fysioterapeuttien onni esimerkiksi silloin kun yhteiskunnalliset päätökset yrittävät kampittaa kuntoutusta tai alamme tarvitsee ääntö vastaamaan yhteiskunnalliseen huutoon.

Keski-Suomen fysioterapeutit ovat pitkästi yli keski-ikä ja paikallisyhdistyksen taival on ollut komeaa katsottavaa. Edelleen yhdistyksemme nosteta valtakunnallisella tasolla yhdeksi aktiivisimmista paikallisyhdistyksistä ja osallistumistamme valtakunnalliseen vaikuttamiseen arvostetaan. Syytä on kuitenkin huomioida, että viime vuodet ovat olleet hankalia myös meille. Jäsenmäärä on laskenut ja yhdistysaktiivit käyvät vähiin. Mikä yhdistystoiminnassa arveluttaa, kun se ei kiinnosta?

Me kokoonnumme 4-5 kertaa vuodessa. Suurimman osan etänä. Kokoukset kestävät n. 1-2 tuntia ja niiden aikana käsittelemme "arkipäivän asioiden" lisäksi mm. millaisia koulutuksia pyrimme alueellemme saamaan, millaisia päivänpolttavia asioita kuntoutus kentällä on käynnissä ja millaisia terveisiä me paikallisyhdistyksenä haluamme liitolle viedä. Kokouksiemme tunnelma on vapaamuotoinen ja jokainen saa tuoda vapaasti omia ajatuksiaan muille. Myös alan opiskelijat ovat tervetulleita toimintaamme

Itse olen saanut mielettömän hyviä uusia verkostoja, sekä paljon näkemystä kuntoutuksen tulevaisuudesta yhdistystoimintaan osallistumalla. Voisiko yhdistystoiminta olla juuri sinullekin toimiva keino vaikuttaa ja verkostoitua? Mikäli kiinnostaa ja ovemente ovat aina avoinna, tervetuloa mukaan!

Inspiroivaa alkavaa syksyä!

Keski-Suomen fysioterapeutit ry
Sanna Paasu-Hynynen
Puheenjohtaja



Mielipidekirjoitus

Jyväskylän kaupungin tulevaan sopeuttamislistauksen julkaiseminen on aiheuttanut kuohuntaa monissa piireissä. Me Keski-Suomen fysioterapeutit tarkastelemme listausta ihmetellen miksi juuri heiltä, jotka ovat muutenkin haavoittuvimmassa asemassa kuten lapset, nuoret, vanhukset, vammaiset, sekä liikuntarajoitteiset halutaan leikata eniten.

Säästötalkoisiin kerrotaan ryhdyttävän erityisesti Sote-menojen voimakkaan kasvun vuoksi. Nykypäivänä on selvää, että Sote-menojen karsimiseksi paras keino ei ole leikata liikuntapalveluista, vaan nimenomaan tukea ja mahdollistaa liikkumista tasapuolisesti kaikkien asukasryhmien keskuudessa esimerkiksi tehokkaan liikuntaneuvonnan, sekä oikea-aikaisien ja ennaltaehkäisevien palveluiden muodossa.

Vaajakosken Wellamon uimahalli on monelle liikuntarajoitteiselle henkilölle paikka, jossa liikkuminen onnistuu niin omatoimisesti kuin fysioterapeutin toteuttamana allasterapiana. Wellamo on ihanteellinen liikkumisympäristö henkilölle, jonka liikkumiskyky on rajoittunut esimerkiksi siksi, että sinne pääseminen on helppoa, koska kaikki tapahtuu samassa tasossa. Siirtymiset uimahallin sisällä ovat lyhyitä ja terapia-altaaseen on erillishissi.

Terapia-altaan veden lämpötila on sopiva esimerkiksi keskushermoston ongelmista johtuvan liikuntarajoitteen liikunnallisen harjoittelun tukemiseksi. Keskushermostoperäisissä sairauksissa ihmisen lihasjänteudessa on usein ongelmia, joka monesti vaikuttaa perusliikkumiseen sitä estäen. Lihakset ovat normaalia jäykempiä. Kohonneeseen lihasjenteeseen voidaan kuitenkin vaikuttaa säännöllisellä kuntoutuksella ja vahvistaa esimerkiksi lihasvoimaa, sekä tasapainoa. Harjoitteluympäristönä vesi on monelle se ainoa, jossa esimerkiksi pystyasennon, sekä lihasvoiman harjoittelu onnistuu turvallisesti. Kuitenkin jos vesi on liian viileää se nostaa lihasjenteyttä liikaa, jolloin harjoittelu ei onnistu. Yleensä yli 30 asteinen vesi on sopiva harjoitteluympäristö silloin, kun ongelmat ovat keskushermostoperäisiä.

Yhdistykseemme on otettu huolestuneita yhteydenottoja nostaen esiin, että mikäli Wellamo sulkee ovensa johtaa se todennäköisesti allasterapian ja liikuntarajoitteisten itsenäisen allasharjoittelun loppumiseen. Aaltoalvarin remontti ei ole vielä valmis ja Aaltoalvarin pitkät, sekä eritasoiset siirtymät ovat monelle erittäin vaikeita. Remontin ensimmäisessä vaiheessa valmistuva aaltoallas on haasteellinen liikuntarajoitteisille säännöllisten aaltojen vuoksi. Yksityiset uimahallit ovat puolestaan huomattavan paljon kalliimpia. Toivomme, että kaupungin säästösuunnitelmissa otetaan vahvemmin huomioon aiottujen säästökohteiden vaikutukset pitkällä aikavälillä ja niissä huomioidaan tasapuolisesti kaikki liikuntapalveluja käyttävät asukasryhmät.

-Sanna Paasu-Hynynen, julkaistu Keskisuomalaisessa 17.6.2023

Koulutus- ja tapahtumakalenteri syksy 2023

Ilmainen kyyditys yrittäjäpäiville Tampereelle

Suomen fysioterapeutit järjestää veloituksettoman Fysioterapeuttien Yrittäjäpäivä -tapahtuman Tampereen Crazy Townilla 5.9.2023.

Keski-Suomen fysioterapiayhdistys haluaa tukea yrittäjäjäseniään bussikuljetuksella tapahtumaan ja sieltä takaisin.

Lähtö Jyväskylän matkakeskukselta aamulla klo 7.00 ja paluu noin kello 16. Ilmoittaudu 14.8. mennessä!

Jokainen lähtijä ilmoittautuu itse sekä bussikuljetukseen sivulta: <https://ksft.tapahtumiin.fi/> että Yrittäjäpäivä -tapahtumaan sivulta: <https://suomenfysioterapeutit-lv.creamailer.fi/survey/answer/aytxxgytq93py>

Koulutuspäivä: näyttöön perustuva liikkuvuusharjoittelu venyttelyn jälkeisessä ajassa

Kouluttaja: Henri Hänninen

Ajankohta: 29.10. klo 10-17

Ilmoittautuminen: 30.9. mennessä

Hinta: 150 €

Paikka: Valmennuskeskus LeWell

Osallistujamäärä min/max: 15/20

Tervetuloa uppoutumaan päiväksi
liikkuvuusharjoittelun saloihin! Koulutus on tarkoitettu
Keski-Suomen fysioterapeuttien jäsenille.
Kouluttajana toimii Athletican valmentaja,
liikuntabiologi (LitM) Henri Hänninen. Henri on
sirkusartisti ja kouluttaja, ja omaa vahvan teoria- ja
taitopohjan liikkuvuusharjoittelun saralla! Paikkana
koulutukselle toimii LeWell Jyväskylässä.

Lue lisää ja ilmoittaudu [tästä](#)

Polven etuosan kipu ja ACL-repeämän jälkeinen fysioterapia -koulutus

Kouluttaja: Marko Grönholm

Ajankohta: 18.-19.11. klo 9-16

Ilmoittautuminen: 5.11. mennessä

Paikka: Jyväskylä, tarkempi paikka ilmoitetaan myöhemmin

Hinta: 290 €

Osallistujamäärä min/max 12/18

Kouluttajana toimii fysioterapeutti Marko Grönholm. Marko on tehnyt koko työuransa ortopedisten ja traumatologisten potilaiden sekä urheilijoiden parissa. Hän vastaa Terveystalon fysioterapiasta Turussa ja toimii koulutustehtävissä ympäri Suomea. Suomen Fysioterapeutit nimesi Markon Vuoden Fysioterapeutiksi 2022. Marko on ollut mukana useiden fysioterapia-alan kirjojen julkaisuprosesseissa ja hän isännöi Fysioterapiaa liikkeellä -podcastia.

Koulutuksen ilmoittautuminen aukeaa 1.9.2023, seuraa tilannetta [täällä](#)

Muista tutustua myös Suomen fysioterapeuttien ja yhteistyötahojen koulutustarjontaan!

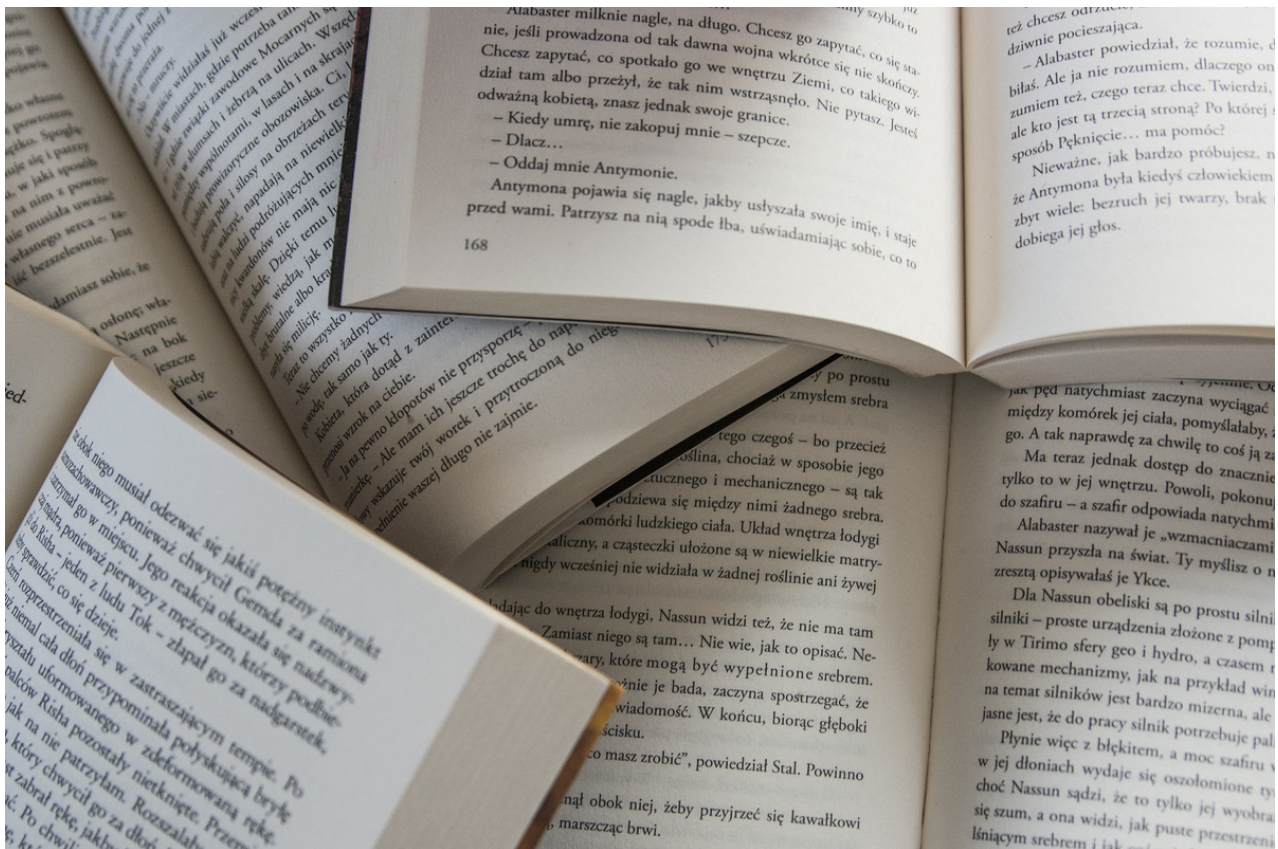
Pääset katselemaan liiton ja kumppaneiden
ajankohtaisia koulutuksia täältä

Huomaa myös ilmainen Mulligan Concept-webinaari
30.8.! Lisätiedot täällä



Koulutusavustuksen hakeminen vuonna 2023

Muistathan hakea koulutusavustusta käymästäsi itse
maksetusta koulutuksesta 30.9.2022 mennessä!
Hakemus ja tarkemmat ohjeet löydät sivuiltamme
keskisuomenfysioterapeutit.fi ylävalikosta
"koulutusavustus".



Jäsenasiat

Liiton jäsenmaksut 2023

- Työssäkäyvät 1,2 % päätoimen bruttopalkasta
- Yrittäjät 189€ / vuosi
- Peruskoulutuksessa olevat opiskelijat 45 € / vuosi
- Kaksoisjäsenyys 107 € / vuosi
- Eläkeläiset 52€ / 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

KSFT 2022-2023

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

Varsinaiset jäsenet

Minna Heikkinen
physiominna(at)gmail.com

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

Kirsi Pihlaja
kirsimaria.pihlaja(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

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

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

Yhdistyksen opiskelijavastaava

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

Maija Mannisenmäki
maija.mannisenmaki(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 2023

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)