

syksy 2022

Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry

Jäsenlehti

**JUKON
MIELENILMAUS
TAMPEREELLA
SIVUT 5-6**

**LONG COVID
KUNTOUTUS
-KOULUTUSTA
SIVU 9**

**APURAHAT
HAUSSA
SIVU 3**



Kuva: Mari Leskinen

Tässä numerossa

Puheenjohtajan palsta	2
Apurahat	3
Jäseneksi	4
Jäsenasioita	4
Tampereen Seudun Fysioterapeutit mukana JUKOn mielenilmauksessa	5
Hallitus arkistointitalkoissa	7
Hallituksen uusi jäsen esittäytyy	8
Koulutusta	9
Yhteystiedot	14

PJ:n palsta

Tervehdys

Paljon on tapahtunut siitä, kun yhdistyksemme lehti on viimeksi ilmestynyt. Keväällä osallistuin ensimmäistä kertaa urani aikana mielenilmaisuuun. Joukkomme oli pieni mutta sitäkin äänekkäämpi. [#arvoafysioterapeuteille](#) [#palkkapäivä](#)

Onneksi kevään värikkään neuvottelukierroksen jälkeen yksityisille terveyspalveluille saatiin hyväksytyä työehtosopimus.

Lisätietoa <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/ajankohtaista/yksityisen-sektorin-tyoehtosopimukset-on-hyvaksetty/>

Kesän aikana olemme saaneet lukea lehdestä, että kun hoitajapula uhkaa joidenkin fysioterapeuttien työnkuvaa laajennetaan hoitotyöhön. Käsittämätöntä ammattilaisten haaskausta. Esimerkiksi Helsingin Sanomat on tarttunut aiheeseen: [Fysioterapeutti joutui keittäjäksi vanhusten palvelutalossa, koska hoitajapula on niin paha - Kaupunki | HS.fi](#)

Ennen kuin tuleva kaamosaika kaappaa meidät mukaansa niin nautitaan vielä hetki auringon valosta!

Siilinjärveläistä Tyyne Kettusta lainatakseni olkaamme ylpeästi ”Ylä-, ala- ja keskiraajojen alue- ja yhteistoimintahankekoordinaattoreita”

Mari Leskinen

Mari Leskinen, pj

Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry.

leskmari@gmail.com



Kuva: Mari Leskinen

Apurahat

Vuoden 2022 apurahat nyt haussa

Apurahaa voivat hakea yhdistyksen varsinaiset jäsenet, jotka eivät ole saaneet yhdistyksen avustusta kahden edellisen kalenterivuoden aikana (esim. vuonna 2019 apurahan saanut voi hakea uudelleen vuonna 2022). Käyttötarkoitus on fysioterapian tai oman ammattitaidon kehittäminen. Apurahoja myönnettäessä hallitus kiinnittää erityisesti huomiota käyttötarkoituksen hyödynnettävyyteen ammatissa. Hakemukset käsitellään nimettöminä.

Apurahat ovat haettavissa kerran vuodessa. Hakemuksen on oltava perillä **31.10.2022**.

Lomakkeen löydät nettisivuiltamme

<https://trefysioterapeutit.yhdistysavain.fi/lomakkeet/>

Tiedustelut ja lomakkeen palautus:

Puheenjohtaja Mari Leskinen

leskmari@gmail.com



Kuva: Mari Leskinen

Jäseneksi

Voit kuulua Suomen Fysioterapeutit ry:een yhdistyksemme kautta.

Yhdistyksen varsinaista jäsenyyttä voi hakea lääkintävoimistelijan / fysioterapeutin ammatillisen tutkinnon suorittanut henkilö ja opiskelijajäsenyyttä perustutkintoa suorittava fysioterapian opiskelija. Suomen Fysioterapeutit ry on osa ammatillista kattojärjestöä Suomen Kuntoutusalan Asiantuntijat ry:tä.

Jäsenhakemus tehdään liiton kotisivuilla olevalla sähköisellä ilmoituslomakkeella: www.suomenfysioterapeutit.fi – Liity jäseneksi. Jäsenyhdistykseksi merkitään Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry.

Jäsenyys edellyttää sekä liittomaksun että yhdistyksen jäsenmaksun suorittamista. Jäsen on velvollinen suorittamaan sen vuoden jäsenmaksun, jona hän eroaa. Maksujen suuruudet löydät www.suomenfysioterapeutit.fi – Jäsenet – Jäsenmaksut.

Jäsenasioita

Tampereen Seudun Fysioterapeuttien **vuosijäsenmaksu on 15 €**. Laskutus tapahtuu liiton toimesta kaikille meidän jäsenille alkuvuoden aikana. Yhdistyksen jäsenmaksusta ovat vapautettuja opiskelijat, eläkeläiset, vanhempainvapailta olevat, ase- tai siviilipalveluksessa olevat ja työttömät.

Maksetut jäsenmaksut, sekä yhdistykselle että liitolle, voit tarkistaa **eAsioinnista**. Sitä kautta voit myös ilmoittaa muutoksista mm. työsuhteessa ja osoitetiedoissa. Näet eAsioinnissa myös kaikki jäsenyytesi. Jos siis kuulut useampaan liiton paikallis- tai erikoisalayhdistykseen, selviät yhdellä tietojen päivityksellä. Huomioithan, että edustajiston päätöksen mukaisesti maksamattomia jäsenmaksuja karhutaan nyt nopeammin ja karhulaskun laiminlyömisestä seuraa erottaminen.

Liiton jäsenet saavat runsaasti erilaisia palveluja ja etuja. Käy tutustumassa ja hyödynnä! <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/jasenet/palvelut-ja-edut/>

Jos jäsenyysasiat mietityttävät ole rohkeasti yhteydessä

liittoon: toimisto@suomenfysioterapeutit.fi

yhdistyksen jäsensihteerin: info.trefysioterapeutit@gmail.com

Terveisin jäsensihteerin Saija Karinkanta

Tampereen Seudun Fysioterapeutit mukana JUKOn mielenilmauksessa

Viime keväänä käytiin työehtosopimusneuvottelut, jotka koskivat myös fysioterapeutteja. Kyseessä oli sosiaali- ja terveydenhuollon työ- ja virkaehtosopimus, SOTE-sopimus. Se koskee lähes 180 000 palkansaajaa. JUKOn neuvottelutavoitteita olivat muun muassa kannustavat palkankorotukset ja erillinen palkkaohjelma. Haluttiin saada sote-henkilöstölle sellaiset työehdot, että ala houkuttelee uusia opiskelijoita alalle ja että sote-ammattilaiset tuntevat ylpeyttä työstään. Mukana neuvotteluissa olivat Julkisan koulutettujen neuvottelujärjestö JUKOn lisäksi palkansaajajärjestö Julkisen alan unioni JAU (JHL ja Jyty) sekä Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat KT.

JUKO on pääsopijajärjestö, joka neuvottelee julkisen sektorin ja näihin verrattavissa olevien alojen akavalaisten virka- ja työehtosopimukset, siis myös Kuntoutusalan asiantuntijoiden jäsenten sopimukset. Tammikuussa alkaneiden sopimusneuvottelujen Suomen Fysioterapeuttien ja neuvottelujärjestö JUKOn tavoite oli kuntoutusalan palkkauksen selkeyttäminen. Fysioterapeutti on kuntoutusalan asiantuntija, ei hoitaja.

Neuvotteluiden vauhdittamiseksi eri paikkakunnilla järjestettiin mielenilmauksia kuntalan asiantuntijatyön puolesta. Tampereen kaupungilla se toteutui 12.4.22 Frenckellin aukkiolla.

Tärkeän asian puolesta mukana oli myös Tampereen seudun fysioterapeuttien edustus. Frenckellin aukio oli täynnä aktiivisia osallistujia. Tapahtumassa oli tarjolla musiikkia Sami Hintsasen ja orkesterinsa esittämänä, pidettiin puheita ja kannustettiin kollegoita. Lisäksi tarjolla oli mehua ja hot dogeja. Aurinko paistoi ja muutenkin oli hyvä tunnelma!





Mari Leskinen ja Hannele Anttila (Kuvat: Hannele Anttila)

P.S. Julkisan koulutettujen neuvottelujärjestö JUKO, Julkisen alan unioni JAU (JHL ja Jyty) sekä Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat KT solmivat kuntien ja hyvinvointialueiden virka- ja työehtosopimukset vuosiksi 2022–2025 kesäkuun 2022 alussa.

Terveisin Hannele Anttila

Hallitus arkistointitalkoissa

Tampereen Seudun Fysioterapeutti on aloittanut toimintansa jo vuonna 1969 – olemme toimineet siis jo 53 vuotta! Näinä toiminnan vuosina on tullut paljon erilaista kirjallista materiaalia lehtien, tiedotteiden, kokouspöytäkirjojen ynnä muun muodossa. Materiaalissa oli paljon hauskoja muistoja matkan varrelta. Monia tuttuja kollegoita on osallistunut yhdistystoimintaan ansiokkaasti näinä vuosina ja monenlaista on tapahtunut koulutuksien, retkien, juhlien merkeissä.

Valitettavasti kaikkea ei voi säilyttää. Varsinkaan siksi, että meillä ei ole koskaan ollut toimistoa tai vastaavaa säilytyspaikkaa, vaan säilytyspaikkana on ollut hallituksen toimihenkilöiden omat kodit. Siksi nyt toimiva yhdistyksen hallitus piti arkistointitalkoot. Suurin osa vanhasta materiaalista löytyi pitkäaikaiselta puheenjohtajaltamme Annilta, joka oli jo tehnyt suuren työn materiaalin läpikäymisessä. Toki materiaalia oli paljon myös muilla yhdistystoimijoilla.

Rekisteröidyn yhdistyksen täytyy säilyttää tiettyjä asiakirjoja ikuisesti (pöytäkirjat, kirjeenvaihto, toimintakertomukset ja -suunnitelmat, puheet, esitelmät, artikkelit, lehdet ja tiedotteet) ja tämä kirkkaana mielessä aloimme käydä materiaalia läpi paperi kerrallaan.

Homma oli aikamoinen. Koko lauantaipäivä siihen meni mutta lopputulokseen olimme tyytyväisiä: 20 mapillista tavaraa saatiin mahtumaan 6 mappiin. Arkistoon meni vain se pakollinen – paljon mukavia muistoja joutui valitettavasti roskiin. Jatkossa Hämeenlinnan maakunta-arkisto on yhdistyksemme virallisten asiakirjojen säilytyspaikka.

Terveisin Tuula Paavola



Kuva: Mari Leskinen

Hallituksen uusi jäsen esittäytyy

Päivi Kankaanmäki valittiin vuosikokouksessa yhdistyksen hallituksen varajäseneksi.

Olen Hämeenlinnan Lammilla asuva 55-vuotias fysioterapeutti. Perheeseen kuuluu kolme aikuista tytärtä sekä aviomies. Kotona ihastuttavat myös kissa ja koira. Valmistuin 1993 Lappeenrannasta, jonka jälkeen olen työskennellyt niin kunta- kuin kuntayhtymätasolla, ja viimeisimpänä nyt yksityrittäjänä Terveysrätäli-nimisessä yrityksessäni. Lisäkoulutuksia on tullut vuosien varrella jonkin verran käytyä, muun muassa työfysioterapeutin sekä viimeisimpänä psykofyysisen fysioterapian opinnot. Tänä syksynä aloitin YAMK-opinnot tavoitteena saada ne parin vuoden aikana suoritettua työn ohessa. Vapaa-aika menee jumppien ohjaamisessa sekä tietysti itsestä huolta pitäen muun muassa hölkkäillen, salilla käyden ja hiihtäen.

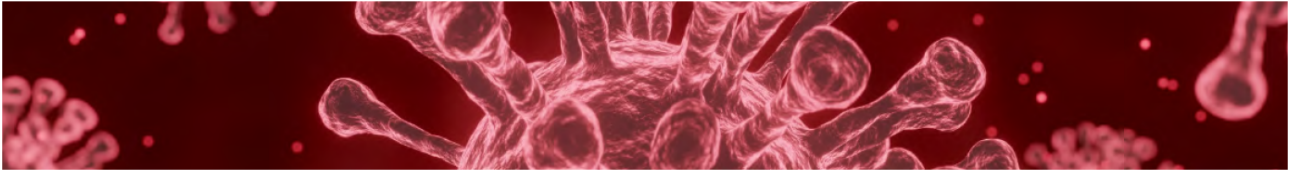


Erilaisissa luottamustoimissa olen ollut mukana yli 20 vuoden ajan. Yksi ehkä tärkeimmistä tällä hetkellä on toimiminen aluevaltuutettuna Kanta-Hämeen hyvinvointialueella. Tulevassa Sote-uudistuksessa näen nyt suuren mahdollisuuden saada kuntoutuksen näkökulmaa isosti eteenpäin, koska ennaltaehkäisy ja kuntoutuksen mukanaan tuomat suuret säästöt ovat osa tulevaisuutta. Pidetään ääntä ammattikunnastamme jokainen omalla työmaallaan ja näytetään, että ilman meitä moni asia olisi sosiaali- ja terveystalalla huominnon. Ollaan ylpeitä osaamisestamme.

Oikein ihanaa syksyä Sinulle.

Terveisin Päivi Kankaanmäki

Kuva: Päivi Kankaanmäki



LONG COVID -potilaiden kuntoutus Pirkanmaalla

Asiakkaanasi on henkilö, joka on mahdollisesti sairastanut koronan. Oireet ovat pitkittyneet, etkä oikein tiedä kuinka etenisit hänen kanssaan. Tervetuloa kuuntelemaan, mitä tällä hetkellä tiedetään pitkittyneen COVID-19 -oireistosta (long covid) ja sen kuntoutuksesta sekä liikuntaharjoittelusta long covid -oireiston jälkeen. Tilaisuudessa esitellään myös long covid -potilaiden avohoidon toimintamalli Pirkanmaalla.

Seminaarin ohjelma

- 13.30 Verkostoituminen ja näyttelyyn tutustuminen**
- 14.00 Tervetuloa**
Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry
- 14.05 Mitä tiedetään pitkittyneestä COVID-19 -oireistosta nykytiedon valossa**
Joni Niskanen, Keuhkotautien erikoislääkäri, TAYS, PSHP
- 14.30 Akuutin ja pitkittyneen COVID-19 potilaan kuntoutus – mitä huomioida**
Janne Kivioja, fysioterapeutti, TAYS, PSHP
- 14.50 Pitkittyneen COVID-19 -oireiston toimintamalli avohoitoon Pirkanmaalla**
Joni Niskanen ja Janne Kivioja
- 15.00 Pitkäkestoinen COVID-19 aikuisten kuntoutuksessa dysautonomian ja psykofyysisen fysioterapian näkökulmasta**
Timo Parantainen, psykofyysinen fysioterapeutti, Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä
- 15.30 Liikuntaharjoittelu long covid:n jälkeen**
Kerttu Toivo, LT, ylilääkäri, liikuntalääketieteen erikoislääkäri, Tampereen Urheilulääkäriasema
- 16.00 Koronasta kuntoon -hanke: löydä oma toipumisen polku**
Herko Rynänen, fysioterapeutti, TtM, Filha ry
- 16.15 Keskustelu, päätössanat ja näyttelyyn tutustuminen**

Aika

Torstai 8.9.2022 klo 13.30–16.30

Paikka

TAMK Juhlasali D1–04, Kuntokatu 3,
Teiskontie 33, 33520 Tampere
Myös etäosallistumismahdollisuus

Ilmoittautuminen

<https://www.lyyti.in/long-covid-potilaiden-kuntoutus>



Järjestäjä

Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry

Yhteistyöorganisaatiot

Tampereen Ammattikorkeakoulu,
Pirkanmaan Sairaanhoidopiiri,
UKK-instituutti ja Tampereen Urheilulääkäriasema

Maksut

Maksuton Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry:n jäsenille, Tampereen Ammattikorkeakoulun henkilöstölle ja opiskelijoille sekä Pirkanmaan Sairaanhoidopiiriin, UKK-instituutin ja Tampereen Urheilulääkäriaseman henkilöstölle.

Muilta osallistumismaksu 20 euroa.
Maksu Tampereen Seudun Fysioterapeuttien tilille (FI64 4510 7520 0516 81) tilaisuuden alkuun mennessä. Viestikenttään "long covid -seminaari" ja osallistujan nimi.

Lisätietoja

koulutus.trefysioterapeutit@gmail.com
<https://trefysioterapeutit.yhdistysavain.fi/>



Millainen fysioterapeutti sinä haluat olla?

Meillä voit täydennyskouluttautua moneksi.

Tutustu koulutukseemme ja hae mukaan!

tuni.fi/kehityosaajana/sote



Kevät 2023

- Asiantuntijafysioterapeutin opinnot, jakso 2 (10 op)
- Etänä toteutettava fysioterapia
- Fysioterapian merkitys palliatiivisessa - ja saattohoidossa
- Lantionpohjan toimintahäiriöiden ennaltaehkäisy ja hoito (12–15 op)
- Psykofyysinen fysioterapia (15 op)
- ROBE – Voimavarasuuntainen kehontutkiminen
- Vireystilojen säätelykeinot ylikuormitustiloissa sekä post-traumaattisissa stressioireistoissa & Itseohjautuvuus ja kehollinen kokemuksellinen oppiminen

Syksy 2023

- Asiantuntijafysioterapeutin opinnot, jakso 1 (10 op)
- Lasten fysioterapia (12 op)
- Neurologinen fysioterapia (12 op)
- Olkanivelen fysioterapia
- Psykofyysinen fysioterapia (15 op)
- Psykofyysinen lähestymistapa kuntoutuksessa toimintaterapeuteille (10 op)
- Psykofyysisen lähestymistavan syventävä koulutus (15 op)
- Toiminnallisten hengityshäiriöiden psykofyysinen fysioterapia
- Työllisty tule-fysioterapeutiksi – asiakashankinta ja laadukkaat hoitopolut (10 op)
- WiseMotion



Lämpökuvantaminen fysioterapeutin työvälineenä



Varhaisdiagnostiikka



Hoidon seuranta



Kuntoutus ja harjoittelu

Poikkeamat ihon pintalämpötilassa kertovat kehossa olevista häiriöistä. Lämpökuvantamisen avulla näiden poikkeamien tunnistaminen ja muutosten seuraaminen on sekä helppoa että nopeaa. Thermidas tarjoaa laadukkaat, fysioterapeuteille sopivat ratkaisut lämpökuvantamiseen.

Tutustu osoitteessa thermidas.fi »

Thermidas on mukana Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry:n järjestämässä *Long covid -potilaiden kuntoutus Pirkanmaalla* -seminaarissa. Tervetuloa Tampereen AMK:n juhlasaliin D1-04, torstaina 8.9. kello 13:30 - 16:30

Yhdessä huipulle!



Varasto
Toimisto

Tasalanaukio 5B , 21200 Raisio
Jonkkustentie 61 , 21250 Masku

heikki@sportcare.fi

+358 500 522561

www.sportcare.fi



Ainutlaatuinen, nopea ja **tehokas lääkkeetön hoito**
- tutkitusti* tyytyväiset hoitajat ja asiakkaat

cryonic-huippukylmä

Soita
040 670 1282
ja sovi
esittely!



NeuroCryoStimulation (NCS) -huippukylmähoitoa jo vuodesta 1993 maailmanlaajuisesti käyttäneet ammattilaiset ovat hyvin tyytyväisiä hoidon vasteisiin. Hoito perustuu kudoksen erittäin nopeaan jäädyttämiseen (-78°C-asteinen hiilidioksidisuihku jäädyttää hoidettavan alueen lämpötilan 32°C:sta 4°C:seen 30 sekunnissa) ja ihoon kohdistettuun paineeseen.

- **Tehokas** - vasteet yleensä välittömät ja pitkäkestoisemmat kuin kylmään jäähän, veteen tai ilmaan perustuissa hoidoissa
- **Monipuolinen** - TULE-hoidot, liikkuvuusongelmat, krooninen ja akuutti kipu, urheiluvammat, reumasairaudet, leikkauksen jälkihoito
- **Erittäin nopea** - helppo yhdistää muiden hoitojen kanssa, hoitajan "kolmas käsi"
- **Lääkkeetön ja kivuton** - suuri hoitomyöntyvyys kuivan kidesuihkun myötä, ei kosteuta vaan jäädyttää hoidettavan alueen nopeasti ja miellyttävästi
- **Turvallinen** - kehon ulkoinen paikallishoito, jota voidaan turvallisesti käyttää pääläelä jalkapohjiin

Kiinnostuitko? Lue sivuiltamme www.cryonic.fi lisää Cryonic-laitteista, joissa hyödynnetään myös lämpökamerateknologiaa. Sivuiltamme löytyy myös tapauskuvauksia ja hoitovideoita. Voit laittaa viestiä osoitteeseen asiakaspalvelu@cryonic.fi tai soittaa numeroon **040 670 1282**. **Kerromme mielellämme lisää. Joustavat maksutavat.**



CryonicMedicalFinland



CryonicFinland



cryonicmedicalfinland



* Saimme 4,25/5 tähteä (NCS-huippukylmähoito fysioterapeutin työvälineenä, Becks, Markus; Pousi, Matias, 2020)

Yhteystiedot

<p>Puheenjohtaja Mari Leskinen puh: 040 531 2267 leskmari@gmail.com</p>	
<p>Rahastonhoitaja, varapj. Tuula Paavola tuulapa@gmail.com</p>	<p>Sihteeri, tiedotus (lehden mainokset) Tuula Kuvaja tuula.h.kuvaja@gmail.com</p>
<p>Opiskelijavastaava, tiedotus (verkkosivut) Hannele Anttila hannele.anttila@pp.nic.fi</p>	<p>Jäsens sihteeri, tiedotus (lehden taitto, jäsenkirjeet) Saija Karinkanta info.trefysioterapeutit@gmail.com</p>
<p>Koulutusvastaava Maarit Piirtola maarit.piirtola@helsinki.fi</p>	<p>Varajäsen Päivi Kankaanmäki paivi.kankaanmaki@hotmail.com</p>

FACEBOOK Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry INSTAGRAM @tampereen_fysioterapeutit
<http://trefysioterapeutit.yhdistysavain.fi/>