

kevät 2023

Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry

Jäsenlehti

**TERVEISET
EDUSTAJISTON
KOKOUKSESTA
SIVUT 6-7**

**LONG COVID -
POTILAIDEN
KUNTOUTUS
-KOULUTUS
KERÄSI
RUNSAASTI
OSALLISTUJIA
SIVU 11-14**



Kuva: Mari Leskinen

**OPIKSELUTOIMINNAN UUTISIA – PETRI SALMINEN SAI
VUODEN FYSIOTERAPEUTTIOPISKELIJA -TITTELIN
SIVUT 9-10**

**VUOSIKOKOUS VERKOSSA MAALISKUUN LOPUSSA
SIVU 5**

Tässä numerossa

Puheenjohtajan palsta	2
Apurahat	3
Jäseneksi	4
Jäsenasioita	4
Yhdistyksen vuosikokous verkossa – tule kuulolle!	5
Ilmoitusten hinnat vuonna 2023	5
Terveiset edustajiston kokouksesta	6
Teatterissa kahden vuoden jälkeen	8
Opiskelijatoiminnan uutisia	9
Koulutus long covid -potilaiden kuntoutuksesta	11
Tulevaa koulutusta	15
Koulutustoiveita?	15
Yhteystiedot	20

PJ:n palsta

Hyvää alkanutta vuotta 2023

Pakostakin alkaa pohtia, mikä meitä odottaa, kun vuosi 2023 on alkanut. Kiertäessäni työn puolesta eri puolella Suomea eivät kommentit hyvinvointialueiden aloituksista ole olleet kovin mairittelevia. Haasteita löytyy arkisissa toimissakin. Niissä, jotka tähän asti ovat sujuneet ihan hyvin. Huolestuttavaa on, että yhteydet ovat useasti temppuilleet perustyötä tekevän ja hallinnon välillä. Esimerkiksi puhelinyhteydet eivät toimi. Toivottavasti jäsenlehtemme ilmestymisen aikoihin asiat ovat jo paremmalla tolalla.

Vuosi 2023 on myös juhluvuosi meille fysioterapeuteille. Suomen Fysioterapeutit ry:n perustamisesta on kulunut 80 vuotta. Maaliskuussa saamme osallistua Fysioterapian Juhlagalaan, jossa julkistetaan lähes 300-sivuinen historiikki liiton ja fysioterapeutin ammatin kehittymisestä Suomessa 1900-luvun alusta nykyhetkeen. Juhlagala on myös mainio kohtaamispaikka opiskelukavereille vuosien takaa.

Itse olen ollut yhdistyksen ja liiton toiminnassa aktiivisesti mukana jo 27 vuotta. Vuosien aikana olen saanut kohdata paljon eri kollegoja, jotka työskentelevät mitä erilaisimmissa työpaikoissa. Olen saanut huomata, että me fysioterapeutit olemme erittäin luovia, innovatiivisia ja sitoutuneita tekemäämme työhön. Työskentelen tällä hetkellä asiantuntijana mielenkiintoisen työn parissa ja olen huomannut, että tämä liikkuva työ vie paljon voimavaroja. Tästä syystä olen luopumassa yhdistyksen puheenjohtajuudesta. Yhdistyksemme vuosikokous pidetään maaliskuun 27. päivänä ja siellä puheenjohtajan viestikapula siirtyy seuraavalle. Jatkan kuitenkin aktiivisesti yhdistyksessä muissa tehtävissä.

Voimia ja ilon hetkiä vuodelle 2023!

Mari Leskinen

Mari Leskinen, pj
Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry.
leskmari@gmail.com

Apurahat

Vuoden 2022 apurahat

Vuonna 2022 määräaikaan mennessä ei saapunut yhtään apurahahakemusta.

Vuoden 2023 apurahat haussa lokakuun loppuun mennessä

Apurahaa voivat hakea yhdistyksen varsinaiset jäsenet, jotka eivät ole saaneet yhdistyksen avustusta kahden edellisen kalenterivuoden aikana (esim. vuonna 2020 apurahan saanut voi hakea uudelleen vuonna 2023). 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 **31.10.2023**.

Lomakkeen löydät nettisivuiltamme

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

Tiedustelut ja lomakkeen palautus:

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

Yhdistyksen vuosikokous verkossa – tule kuulolle!

Tervetuloa yhdistyksen vuosikokoukseen maanantaina **27.3.2023 klo 17.30**

Vuosikokous järjestetään TEAMS-kokouksena.

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja valitaan Suomen Fysioterapeutit ry:n edustajiston varsinaiselle jäsenelle varajäsen.

Ilmoittaudu kokoukseen: maarit.piirtola@helsinki.fi 24.3.2023 kello 18 mennessä. Saat kokouksen osallistumislinkin sähköpostiisi viimeistään edellisenä päivänä.

Hallitus

Ilmoitusten hinnat vuonna 2023

Ilmoitus yhdistyksen jäsenlehteen:

A4-kokoisena 120 €

A5-kokoisena 90 €

Ilmoitus yhdistyksen verkkosivulle 50 €

Ilmoitus jäsenlehteen ja verkkosivuille:

A4-kokoisena 150 €

A5-kokoisena 120 €

Lisäksi ostetun ilmoituksen saa ilman lisämaksua näkyviin yhdistyksen some-tileille Facebookissa ja Instagramissa.

Kiinnostuitko? Lisätietoa saat Tuula Kuvajalta tuula.h.kuvaja@gmail.com

Terveiset edustajiston kokouksesta

Suomen Fysioterapeuttien edustajisto kokoontui Helsingissä Akava-talossa perjantaina 25.11.22. Kokous oli yksipäiväinen koska esityslistalla ei ollut henkilövalintoja eikä pitempää kolmivuotistoimintasuunnitelmaa. Näistä päätettiin edellisessä edustajiston kokouksessa. Esillä oli nyt vuoden 2021 toimintakertomus ja tilinpäätös sekä tulevaan vuoteen 2023 liittyvät suunnitelmat ja budjetti. Lisäksi edustajisto päätti kannanotostaan koskien fysioterapiaa mielenterveysongelmissa (kannanotto löytyy Liiton sivuilta). Me edustajat saimme myös selvityksen kuluvaan vuoteen 2022 taloudellisesta tilanteesta. Voin todeta, että Liiton talous on hyvällä pohjalla. Oli myös hienoa todeta, kuinka paljon toimintaa Liitolla on vuonna 2021 ja 2022 ollut. Vuosi 2023 on juhlavuosi, kun Liitto täyttää 80 vuotta ja Fysioterapia-lehti 70 vuotta. Tämä luonnollisesti näkyy monella tavalla toimintasuunnitelmassa. On mm. juhлагаala, Liiton historiakirja sekä kirjoituksia lehdessä.

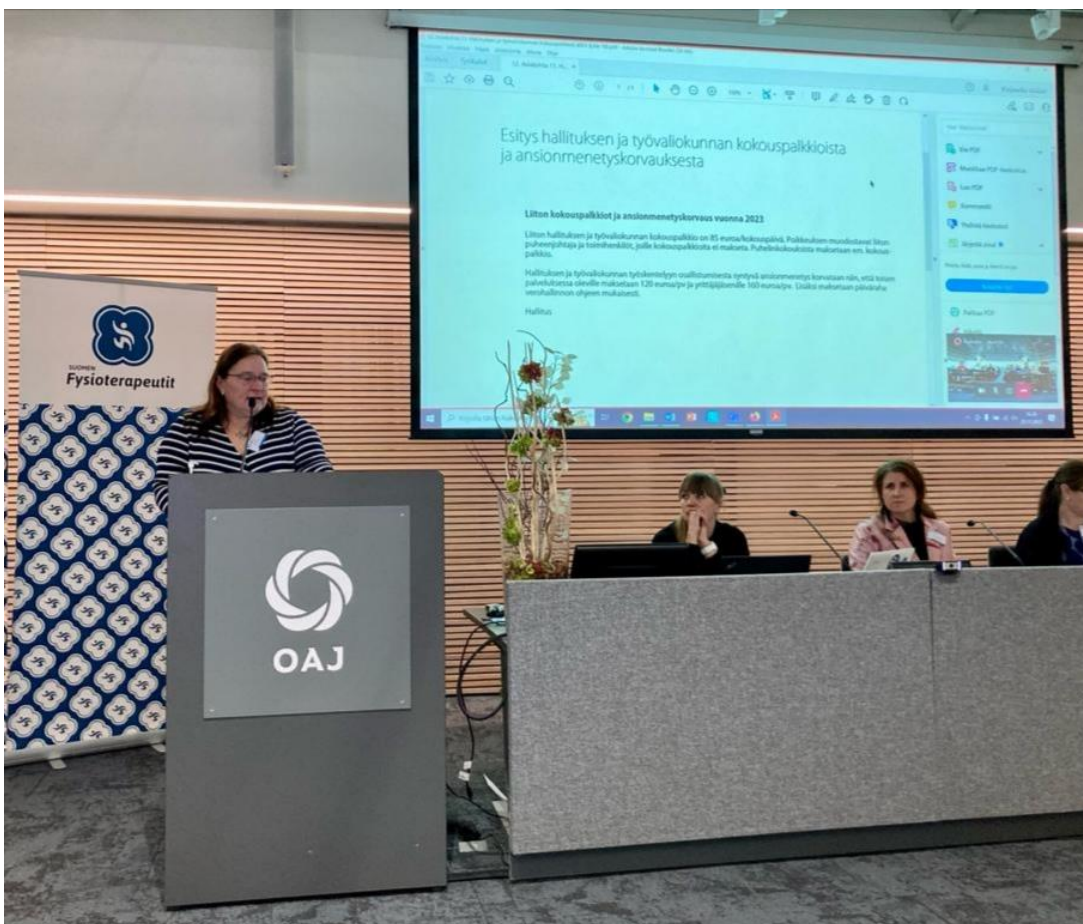


Suomen Fysioterapeuttien puheenjohtaja Tiina Mäkinen avasi edustajiston kokouksen.

Kuva: Hannele Anttila

Edustajisto on Suomen Fysioterapeuttien ylin päättävä elin. Edustajat valitaan joko jäsenyhdistysten vuosikokouksessa tai henkilöjäsenen ehdokkaista vaaleilla. Tampereen seudun yhdistyksestä valitaan yksi varsinainen ja yksi varaedustaja aina kolmivuotiskaudeksi. Edustajisto on todellinen näköala- ja vaikuttamispaikka fysioterapiaan ja Liiton toimintaan. Lisäksi on mahtavaa tavata kollegoita eri puolilta Suomea ja keskustella ja kuulla minkälaiset fysioterapian toimintamahdollisuudet missäkin ovat. Erittäin avartavaa ja antaa kokonaiskuvan siitä, mikä tilanne fysioterapialla tällä hetkellä Suomessa on.

Terveisin Hannele Anttila, yhdistyksen edustaja edustajistossa



Tampereen Seudun Fysioterapeuttien pj. ja Liiton hallituksen jäsen Mari Leskinen esittelee talousarvion osiota. Kuvassa myös tekninen sihteeri Krista Alm (vasemmalla istumassa), edustajiston pj. Sanna Paasu-Hynynen ja kokouksen sihteeri Katri Partanen.

Kuva: Tiina Mäkinen

Teatterissa kahden vuoden tauon jälkeen

Yhdistys järjesti syyskuussa 2022 teatteri-illan musikaaliin Come From Away. Lippuja varattiin 30, mutta tällä kertaa saatiin vain 18 osallistujaa.

Omavastuuosuus lipusta ja tarjoilusta oli 40 euroa, yhdistys vastasi loppuosuudesta.

Näytös kertoi syyskuun yhdentenätoista vuonna 2001 tapahtuneista WCT- terroriteoista. Aihe oli traaginen ja esityksestä välittyi epätietoisuuden, epäuskon, huolen, pelon ja surun tunteita. Toisaalta koettiin myös kiitollisuutta, välittämistä, huolenpitoa ja jopa romantiikkaa.

Näyttelijät olivat muuntautuvia sekä hyviä laulajia ja tanssijoita. Monipuolinen orkesteri oli vauhdikas ja taitava. Näytöksessä ei ollut väliaikaa mutta intensiivinen esitys kompensoi tätä hyvinkin.

Seuratkaa yhdistyksen tiedotuskanavia, koska ensi syksyille on mahdollisuuksien mukaan suunnitteilla teatteri-ilta.

Teatteriterveisin Tuula Kuvaja



Yhdistyksen jäseniä iloisella ja odottavalla mielellä ennen teatteriesitystä järjestetyillä yhteisillä kahveilla.

Kuvat: Hannele Anttila

Opiskelijatoiminnan uutisia

Tampereen ammattikorkeakoulusta valmistui joulukuussa 34 uutta kollegaa. Paljon onnea!

Tampereen Seudun Fysioterapeutit lahjoitti perinteensä mukaisesti stipendin parhaiten ohjatussa harjoittelussa opiskelun aikana menestyneelle valmistuneelle. Vuoden 2022 stipendin sai fysioterapeutti *Satu Metsä*. Lämpimät onnittelut!

Suomen Fysioterapeutit on valinnut Vuoden Fysioterapeutin vuosittain vuodesta 2008 alkaen. Vuonna 2021 valittiin myös kautta aikojen ensimmäinen Vuoden fysioterapeuttiopiskelija. Kyseisen kunnian sai Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelija. Vuoden Fysioterapeuttiopiskelijan valitsevat yhteistyössä fysioterapeuttiopiskelijoiden verkosto, Suomen Fysioterapeutit ry ja Fysioline Oy. Vuonna 2022 kunnia ja valinta osui Tampereelle. Vuoden Fysioterapeuttiopiskelijaksi 2022 valittiin yksimielisesti TAMK:n opiskelija *Petri Salminen*.



Petri sai perusteluja vuoden fysioterapeuttiopiskelijaksi oman luokkansa opiskelijakollegoilta, Tampereen ainejärjestö Bicepsin aktiiveilta ja jopa opettajilta. Omien opintojensa ohella Petri tekee aktiivisesti opiskelijatyötä sekä Bicepsissä että fysioterapeuttiopiskelijoiden verkostossa.

Perusteluja, joita Petristä saatiin, oli paljon. Muun muassa seuraavaa: Petri on aina valmis auttamaan, oli asia mikä tahansa. Petri on äärimmäisen kiinnostunut fysioterapiasta ja se näkyy myös koko ryhmälle. Hän on opiskelijana aktiivinen ja osallistuva ja edistää omalla toiminnallaan myönteistä opiskeluilmapiiriä. Hän osaa kysyä hyviä tarkentavia kysymyksiä,

jotka edistävät koko ryhmän oppimista. Hän selvittää asioita, jotka ovat jääneet muulle ryhmälle epäselviksi ja on valmis käyttämään omaa aikaansa ajaakseen juuri fysioterapeuttiopiskelijoiden etuja. Petri on ystävällinen, tunnollinen ja ottaa muut huomioon. Hän on luotettava, empaattinen, rehellinen, iloinen ja avoin. Hän on mahtava persoona, joka on melkein aina hyvällä tuulella ja jonka nauru saa väkisin muidenkin hymyn leviämään korviin.

Vuoden fysioterapeuttiopiskelija tittelin lisäksi Petri Salminen valittiin myös TAMKIn vuoden 2022 opiskelijaksi.

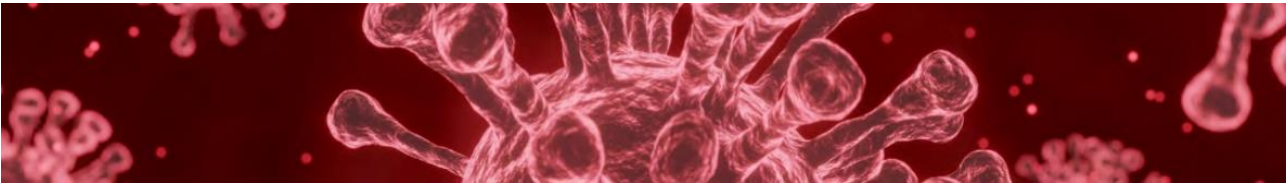
Petri on yhdistyksemme koulutustyöryhmän jäsen ja tekee kanssamme paljon yhteistyötä myös opiskelija-asioissa.

Lämpimät onnittelet Petrille!



Vuoden fysioterapeuttiopiskelija Petri Salminen. Kuvassa Petrin rinnalla yhdistyksen onnittelevat Hannele Anttila (vasemmalla) ja Mari Leskinen (oikealla) sekä Fysioliinen Marjo Jännes-Malm.

Kuvat: Mari Leskinen,
ryhmäkuvan nappia Marin
puhelimesta painoi nimettömäksi
jäänyt Petrin ft-opiskelijakollega



Koulutus Long Covid –potilaiden kuntoutuksesta

Potilaan kertomaa long covid kuntoutuksesta:

- *”ilman fysioterapiaa ja fysioterapeutin opastusta en olisi ymmärtänyt sydämen oireita ja kuormittumista ja tunnistamiskykyni parani, sydänoireet vähenivät”.*
- *”Fysioterapia oli tärkeä henkinen tuki, missä voi olla ja uskaltaa puhua asioista niin kuin ne ovat”.*
- *”olen onnellinen, kun löysin ja pääsin fysioterapiaan”*

Yhdistyksen koulutustoimikunta organisoii syksyllä 2022 hybridikoulutuksen Long covid -potilaiden kuntoutuksesta Pirkanmaalla. Koulutus järjestettiin yhteistyössä Tampereen Ammattikorkeakoulun, Pirkanmaan Sairaanhoidopiirin, UKK-instituutin ja Tampereen Urheilulääkäriaseman kanssa. Kaikkiaan koulutukseen osallistui yli 130 henkilöä. Koulutukseen osallistuminen oli yhdistyksen jäsenille ja yhteistyökumppanien henkilöstölle maksutonta.

Tilaisuuden alkuun Joni Niskanen (TAYS, PSHP) kertoi mitä pitkittyneestä COVID-19-oireistosta tiedetään. Saimme kuulla, että pitkittyneen taudin esiintyvyys vaihtelee paljon eri tutkimusaineistoissa. Maailman terveysjärjestön (WHO) arvion mukaan yli 100 miljoonaa ihmistä on sairastunut siihen maailmanlaajuisesti. Suomessa arvioidaan, että joka kolmas koronaa sairastunut potilas saa long covid -oireita. Long covid -oireisto vaihtelee suurestikin yksilöiden välillä. Tyypillisimpiä pitkittyneen taudin oireita ovat uupumus, hengenahdistus, kognitiivisiin toimintoihin liittyvät häiriöt sekä heikentynyt rasiuksensieto. Long covidin tarkkaa aiheuttajaa ei tiedetä. On hyvä muistaa, että vaikka osalla koronapotilailla pitkäkestoinen covid -oireisto saattaa vaikeuttaa toiminta- ja työkykyä pitkäänkin, suurin osa koronapotilaista kuitenkin paranee ilman jälkiseurauksia.

Puheenvuoronsa aikana Janne Kivioja TAYS:sta kertoi siitä, mitä pitää erityisesti huomioida akuutin ja pitkittyneen COVID-19-potilaan kuntoutuksessa. Saimme käytännön vinkkejä siitä, mitä kaikkea konkreettista kannattaa huomioida osana fysioterapiaa. Yksi tärkeimmistä viesteistä on varata, varsinkin ensimmäiselle tapaamiselle, huomattavasti tavanomista fysioterapiakäyntiä pidempi vastaanottoaika.

Joni Niskanen ja Janne Kivioja esittelivät yhdessä pitkittyneen COVID-19-oireiston toimintamallin Pirkanmaalla. Pääset tutustumaan toimintamalliin TAYS:n hoito-ohjeista. Ohjeissa on mainittu mm seuraavaa:

- ”COVID-19-infektioon ei ole olemassa spesifistä hoitoa, vaan hoito on sekä alkuvaiheessa että oireiden pitkittyessä oireenmukaista. Suurinta osaa oireista, joita epäillään COVID-19-jälkitilaan liittyviksi, voidaan hoitaa ja seurata perusterveydenhuollossa.
- Jos potilaan COVID-19-infektion jälkeinen oireilu pitkittyy, on erityisen tärkeää, että potilas tulee kuulluksi. Potilas kannattaa haastatella ja tutkia perusterveydenhuollossa kunnolla sekä pitää muistissa erotusdiagnostiset vaihtoehdot.
- Jos oireilu sopii COVID-19-infektion jälkioireiksi, potilas tulee ohjata kuntoutuksen piiriin sekä työhön paluun tukemiseksi keskustella esim. osa-aikatyöstä, työkokeilusta tai ammatillisesta kuntoutuksesta potilaan työnkuva huomioiden yhteistyössä työterveyshuollon kanssa.
- Pitkittyneiden oireiden hoidossa on huomioitava riittävä uni ja liikkuminen, hyvä ravitsemus sekä perussairauksien hyvä hoito. Hoito on moniammatillista ja pitkäjänteistä, joka vaatii pitkää hoitosuhdetta sekä tarvittaessa säännöllisiä kontroleja.
- Potilaalle annetaan tiedollista ohjausta ja tukea sekä kerrotaan, että tieto taudista lisääntyy koko ajan. Somaattisten oireiden tutkimisen ja hoidon lisäksi tulisi ottaa huomioon myös psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, potilaan mahdolliset huolet ja pelot sairauteen liittyen sekä ohjata potilas tarvittaessa riittävän psykiatrisen tuen piiriin.”

Timo Parantainen Päijät-Sotesta kertoi tapausesimerkein pitkäkestoinen COVID-19 aikuisten kuntoutuksessa dysautonomian ja psykofyysisen fysioterapian näkökulmasta. Dysautonomialla tarkoitetaan autonomisen hermoston toimintahäiriötä, mikä voi johtaa sykkeen ja verenpaineen haitallisiin vaihteluihin ilman että kyse on varsinaisesta sydänsairaudesta. Covid-taudin jälkeinen pitkäkestoinen oireilu aiheuttaa ymmärrettävästi potilaissa huolta terveyden, toimintakyvyn ja jopa hengen menettämisestä. Psykososiaalinen kuormittuminen heijastuu oireiluun ja hidastaa kuntoutumista. Kuntoutuksella voidaan kuitenkin helpottaa oireita. Hengitysharjoituksilla on covid-potilaiden kuntoutuksessa tärkeä merkitys.

Kerttu Toivo (Tampereen urheilulääkäriasema) kertoi osuudessaan, miten pitkittynyt COVID-19-oireisto vaikuttaa fyysiseen harjoitteluun ja erityisesti sairauden jälkeen harjoittelun aloittamiseen uudelleen. Ohjeita voi soveltaa kaikille potilaille ja kuntourheilijoille. Lisätietoa paluusta urheiluharrastuksen pariin hengitysinfektion jälkeen löydät Terve urheilija [www-sivuilla](http://www.sivuilla).

Kaikki luennoitsijat korostivat puheenvuoroissaan moniammatillisen yhteistyön tärkeyttä ja sitä, että potilasta pitää kuunnella ja tutkia hänet alkutilanteessa huolellisesti. Kuntoutuksen aikana tulee havainnoida kuntoutujan vointia sekä rytmittää harjoittelua ja kuormitusta. Mikäli harjoittelu kuormittaa liikaa, tulee kuormitusta keventää ja palata aiemmalle kuormitustasolle. Tähän long covid -potilas tarvitsee usein kanssakulkijan apuja.

Tilaisuuden lopuksi Herkko Ryyänen (Filha ry) kertoi koronasta kuntoon -hankkeesta. Hanke toteutetaan Filha ry:n (Finnish Lung Health Association) ja Hengityслиiton yhteistyönä. Muun muassa Koronasta kuntoon -avoimesta verkkokurssista saat lisätietoa hankkeen oivallisilta nettisivuilta www.koronastakuntoon.fi.

Koronasta kuntoon -hankesivujen lisäksi hyödyllisiä ohjenuoria harjoittelun ja arkeen palaamiseen löydät muun muassa TAYS:n pitkittyneen COVID-19 -oireiston toimintamallista sekä Terve urheilija -ohjeistuksesta:

- https://www.tays.fi/fi-fi/ohjeet/hoitoohjeet/Pitkittyneen_COVID19_oireiston_toimintamalli
- <https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/infektiot-ja-urheilu/>.

Paikan päällä TAMK:n tiloissa oli myös näytteilleasettajia. Lämmin kiitos vielä Herkko Ryyänen ja Hanna Renkola (Filha ry), Katri Lindberg (Wello2), Jouni Kyllönen ja Raimo Mansikkaoja (Thermidas Oy) sekä tietysti yhdistyksen oman esittelypisteen aktiiveille (Saija Karinkanta ja Hannele Anttila).

Erityisen lämmin kiitos erinomaisten kouluttajien lisäksi myös koulutustyöryhmän muille jäsenille (Minna-Maarit Toivonen, Petri Salminen, Joel Anttinen) onnistuneen seminaarin järjestelyistä.

Osallistujien kommentteja koulutuksesta:

- *”Erinomaiset asiantuntijaluennot. Kiitokset koulutuksesta!”*
- *”Todella hyvä ja selkeä kokonaisuus. Puolentunnin esitykset myös ajallisesti toimivat. Kiitos paljon!”*
- *”Sain uutta tietoa asiasta.”*
- *”Iltapäivä oli tiivis ja tehokas. Tähdelliset asiat ja myös luennoitsijoiden omatkin näkemykset ja mielipiteet ehtivät tulla esille. Aihe koskettaa tai tulee koskettamaan enenevässä määrin varmasti jollain tapaa kaikkia fysioterapian kanssa työskenteleviä. Opiskelijana ja vasta asioita omaksuvana koen tärkeänä oppia suhtautumaan aiheeseen oikein jo lähtötilanteessa.”*
- *”Erityisesti mieltä lämmitti psykofyysisen otteen uudenlainen esillä olo ja arvostus.”*

- ”Sain paljon tietoa, josta on hyötyä työssäni työfysioterapeuttina.”
- ”Hyvä sisältö, etenkin fysioterapeutin osuuden käytännönläheisyys.”
- ”Koulutus oli hyvin kansanomaisesti ymmärrettävä.”
- ”Useiden eri ammattilaisten puheenvuorot ja useat eri näkökulmat täydensivät toisiaan.”
- ”Lyhyeen aikaan oli saatu paljon tietoa ja monialaisuutta yhdistettyä.”
- ”Hybridi-toteutus.”

WHO määritelmä (6.10.2021): ”Pitkäkestoinen COVID-19 (long covid) ilmenee yleensä 3 kk kuluessa COVID-19 infektiosta henkilöillä, jotka ovat sairastaneet todennäköisen tai varmistetun SARS-CoV-2 infektion. Pitkäkestoinen COVID-19 oireet kestävät vähintään 2 kk, eikä niitä voi selittää vaihtoehtoisella diagnoosilla. Yleisiin oireisiin kuuluvat erityisesti uupumus, hengenahdistus ja kognitiivisten toimintojen häiriöt sekä myös monia muita jokapäiväistä toimintaa haittaavia oireita. Oireet voivat jatkua akuutista COVID-19 taudista alkaen tai ilmetä viiveellä. Oireet voivat myös aaltoilla tai uusiutua ajan kuluessa. Lasten pitkäkestoinen COVID voi edellyttää erilaista määritelmää.” USA:n terveysviranomaisen (Center of Disease Control CDC) on lisäksi määritellyt, että oireet kestävät vähintään neljä viikkoa, ja että neljä keskeistä oiretta ovat hengitysvaikeus, uupumus, alentunut fyysisen tai kognitiivisen rasituksen sieto ja keskittymisvaikeus eli aivosumu.

Terveisin koulutusvastaava Maarit Piirtola

Tulevaa koulutusta



Yhdistys järjestää keväällä tutustumiskäynnin **Sorin Sirkukseen**. Tutustumme muun muassa sosiaaliseen sirkukseen (<https://www.sorinsirkus.fi/sosiaalinen-sirkus/>) ja siihen, mitä kaikkea muuta sirkustaiteen metodeista / harjoitteista voisikaan hyödyntää osana fysioterapiaa. Tavoitteena on päästä vähän kokeilemaanakin temppuja käytännössä.

Lisätietoa keväämmällä. Seuraa sähköpostiasi!

Kuva: pxhere.com

Koulutustoiveita?

Millaista koulutusta kaipaisit työsi tai ammatillisen hyvinvointisi tueksi?

Ehdota koulutusaihetta, tutustumiskohdetta tai kouluttajaa: koulutus.trefysioterapeutit@gmail.com

Yhteistyöterveisin koulutustyöryhmä

Koulutuksia itsesi ja osaamisesi kehittämiseen



Kevät

- Aivotyön perusteet - sujuvampaa työtä kognitiivisella ergonomialla
- iRest® - eheyttävä palautuminen
- Kivun psykologia ja kipuselviytyminen
- Tunnetaitoja mindfulnessin avulla -viikonloppu
- Voimauttavan valokuvan ammatilliset perusteet 10 op
- TRE-stressinpurkuliikkeet - etäoppimisen kurssi (non-stop)

Syksy

- Psykofyysisen psykoterapian perusteet 30 op
- Hengityskoulu - Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena
- Luonnosta virtaa - ohjaajakoulutus 10 op: HoivaLuovi
- Tyhjyyden äärellä

k e s ä | TAMPEREEN
KESÄYLIOPISTO

Tampereen kesäyliopisto
Yliopistonkatu 60 A
33100 Tampere
tampereenkesayliopisto.fi

Millainen fysioterapeutti sinä haluat olla?

Meillä voit täydennyskouluttautua moneksi.
Hae mukaan!



Etänä toteutettava fysioterapia
21.4.–12.5.2023

**Vireystilojen säätelykeinot
ylikuormitustiloissa ja post-
traumaattisissa stressioireistoissa**
27.4.2023

**Itseohjautuvuus ja kehollinen
kokemuksellinen oppiminen**
28.4.2023

**Fysioterapian merkitys palliatiivisessa
ja saattohoidossa**
28.4.2023

**TRE®-stressinpurku (Tension, Stress
& Trauma Release Exercise)**
4.5.–25.5.2023

Psykofyysinen fysioterapia (15 op)
4.5.–17.11.2023,
hakuaika 1.1.–28.2.2023

**Interoseptio ja sen vaikutukset ihmi-
sen psykofyysiseen kokonaisuuteen**
8.6.2023

**Asiantuntijafysioterapeutin opinnot,
jakso 2 (10 op)**
21.8.–12.12.2023

WiseMotion
12.–13.9.2023

**Toiminnallisten hengityshäiriöiden
psykofyysinen fysioterapia**
15.9.–13.10.2023

Neurologinen fysioterapia (12 op)
5.10.2023–23.2.2024

Lasten fysioterapia (12 op)
12.10.2023–15.3.2024

Psykofyysinen fysioterapia (15 op)
23.11.2023–3.5.2024

Lue lisää ja hae mukaan osoitteessa: tuni.fi/kehityosaajana/sote



Ajas-järjestelmä uudistui ja on nyt entistä monipuolisempi.

Ajas panostaa jatkuvasti tuotekehitykseen sekä viranomaisvaatimusten täyttämiseen hyvissä ajoin. Ajas-järjestelmä onkin viime vuonna auditoitu ja sertifioitu A1-luokan potilastietojärjestelmäksi. Sertifikaattia edellytetään, jos hoitoalalla käytetään sähköistä järjestelmää asiakastietojen tallentamiseen ja käsittelyyn. Järjestelmän kehityksessä on myös huomioitu Kanta-liityntään tulevat uudistetut suostumukset, informoinnit ja kiellot. Kirjautuminen onnistuu jatkossa turvallisesti pelkällä SOTE-ammattikortilla ilman erillistä tunnusta ja salasanaa. Nämä uudistukset helpottavat käyttäjää lakisäätteisten vaatimusten täyttämässä. Ajas Pro tarjoaa toimialakohtaisesti sovitut paketit mm. aloille hieroja, fysioterapia, osteopatia, lääkäri ja psykoterapia.

Ajas Nettivaraus soveltuu useimmille aloille monipuolisten kustomointien ja muokattavuuden ansiosta. Siitä löytyy mahdollisuus hoitoalan palveluaikojen lisäksi varata mm. tilavarauksia ja ryhmävarauksia. Ajas tukee myös monia muita liiketoimintaa helpottavia asioita, joista voit lukea lisää nettisivuiltamme.

Tarjous Tampereen Seudun Fysioterapeutit Ry:n jäsenille

Kuukausimaksut

Kaikista kuukausimaksullisista normaalihintaisista Ajas-tuotteista 10 % alennus!

Alennettu hinta on voimassa 12 kuukautta tilaushetkestä.

Tarjous ei ole hyödynnettävissä yhdessä muiden alennusten kanssa. Tarjous ei koske myöskään Kanta-liityntöjen kk-maksuja.

Avausmaksut

Avausmaksuista 20% alennus koskien Kanta-liityntää.

Alennuksen saa mainitsemalla tilauksen yhteydessä alennuskoodin **TSEFRY-2023**. Alennuskoodi toimii vuoden 2023 loppuun. Alennus koskee vain uusia tilauksia.

Fysioterapeuttien toimialaversioon voit tutustua nettisivuiltamme,

<https://www.ajas.fi/fysioterapeutit-ry>

Yhteistyöterveisin!

Juha Heinonen

Ajas Oy / Eneroc-konserni

myynti@ajas.fi, 050 400 1893

Fysioterapia ja Toimintaterapia 2023

Vaikuttavalla terapialla tuloksiin

20.-21.3.2023

Tampere, Sokos Hotel Ilves
Hybriditapahtuma

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
www.kuntoutuskouluttajat.fi**



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>Koulutustyöryhmän sähköpost: koulutus.trefysioterapeutit@gmail.com</p>	<p>Varajäsen Päivi Kankaanmäki paivi.kankaanmaki@hotmail.com</p>

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