

Fysi

1/2013



Fysioterapian ja kuntoutuksen
ammatti- ja asiakaslehti

Tuloksellinen terapia
kiinni asiakkaan arjessa
s. 30

Apuvälineala
teknistyy ja kasvaa
s. 32

Anu Viheriäranta tanssii taas:
Lonkkaleikkauksesta
baletin Juliaksi

Fysi-liite

Terveyttä ja toimintakykyä
fysioterapiasta



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Fennia

Henkilökohtaista palvelua Fenniasta!

Fenniasta saat hyvän palvelun lisäksi sopivan turvan kodille ja perheelle sekä yrittäjälle ja yritykselle.

Tunnetko FYSI-turvan?

FYSI-turva on FYSI ry:n jäsenyrityksille räätälöity vakuutustuote- ja etupaketti. Se sisältää mm. Yrityksen sairauskuluvakuutuksen, jonka voi ottaa sekä yrittäjän että henkilöstön turvaksi korvaamaan sairauden ja tapaturman aiheuttamia hoitokuluja.

Ota yhteyttä lähimpään Fenniaan, **soita 010 503 8818** ma - pe klo 8 - 18 tai jätä yhteydenottopyyntö osoitteessa **fennia.fi**.



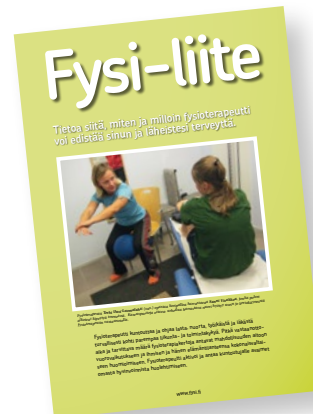


Puheenjohtajalta: Kohti terveitä markkinoita	4
Pääkirjoitus: Katset kauemmaksi, vaikuttavaan tulevaisuuteen	5
Anu Viheriäranta tanssii taas: Baletin lavalta lonkkaleikkaukseen ja takaisin	6
Aamupala ja säännölliset ateriat suojaavat ylipainolta	10
Tutkittua	12
Vuoden geriatrinen julkaisu: Interventio vähensi huonosti liikkuvien osuutta yli 75-vuotiaista	14
FYSI-koulutus	16
Kysy lakimieheltä: Ovatko julkisen sektorin ja yksityisen fysioterapiayrityksen potilasasiamiehen tehtävät erilaisia?	21
Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n jäsenlaitokset paikkakunnittain	22
Kirjanmerkki: Muistisairautta kokemassa isän kanssa	26
Yhteistyökumppani Fennian puheenvuoro: Huolehdi kotisi turvallisuudesta	28
Tuloksellinen terapia tarraa kiinni asiakkaan arkeen	30
Apuvälineala teknistyy ja kasvattaa markkinoitaan	32
Väitökset	34
Ammattitaidolla voi auttaa	35
Tuoteutisia: Hyviä uutisia vanhenemisesta	36
Tiesitkö että: Videoista apua leikkauspotilaan toipumiseen; Avotyötoiminnasta palkkatyöhön hyviä, mutta harvoja kokemuksia	38

FYSI-päivien 2013 ohjelma keskiaukeamalla!



Mukana Fysi-liite: Terveyttä ja toimintakykyä fysioterapiasta!



Lukijakilpailun voittaja

FYSI 4/2012 -lehden lukijakilpailun voittaja on **Anne Paikre** Helsingistä. Hän oli pitänyt kiinnostavimpana lehden juttua "Harjoittelupaikasta tuli Saralle portti työhön". Kiitos kaikille osallistuneille! Palkintona on lahjakortti fysioterapiaan. Voitta-

ja voi käyttää lahjakorttinsa valitsemassaan FYSI ry:n jäsenistön kuuluvassa fysioterapiayrityksessä. Voit osallistua tämän numeron lukijakilpailuun 15.8.2013 mennessä osoitteessa www.fysi.fi



Fysi-lehden julkaisija Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry, Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki, puh: 010 279 3300, fax 010 279 3309, [fysi.info\(at\)fysi.fi](mailto:fysi.info(at)fysi.fi), www.fysi.fi

Kustantaja Suomen Fysikaaliset Hoitolaitokset Oy

Toimitus FYSI, Nuijamiestentie 5 b, 00400 Helsinki

Päätoimittaja Martti Heinonen, [martti.heinonen\(at\)fysi.fi](mailto:martti.heinonen(at)fysi.fi)

Toimittaja Ritva Tiittanen-Wallenius, puh: 041 454 9868, [ritva.wallenius\(at\)gmail.com](mailto:ritva.wallenius(at)gmail.com)

Ilmoitusmyynti Suomen Fysikaaliset Hoitolaitokset Oy, puh: 040 749 8706, [leila.salonen\(at\)fysi.fi](mailto:leila.salonen(at)fysi.fi)

Taitto Edita Prima Oy

Painatus Edita Prima Oy 2013 **Painos** 10 000 kpl

ISSN-L 0789-8800, **ISSN** 0789-8800 (painettu), **ISSN** 2242-3702 (verkkolehti)

Kansikuvassa: Anu Viheriäranta **Kuva:** Angela Sterling

Kohti terveitä markkinoita

Kuntapoliitikkona ja yrittäjänä joudun jatkuvasti puolustamaan yrittäjyyttä ja puuttumaan mutu-tietoon perustuvaan väittämään yksityisesti tuotettujen palvelujen kalleudesta. Päätäjillä ja virkamiehillä on vankka käsitys siitä, että yksityisesti tuotetut palvelut ovat kalliimpia kuin julkisesti tuotetut.

Me terveyspalveluja tuottavat fysi-yrittäjät täydennämme tuotannollamme julkisen sektorin palvelutarjontaa. Toiveemme on, että vielä kovin ylimalkaiset kuntien palvelustrategiat tarkentuisivat ja kunnat laskisivat ja julkaisisivat omien palveluidensa hinnat huomioiden niissä tilat, välineet, hallinnon sekä todelliset palkkakustannukset sivukuluineen. Silloin olisimme samalla viivalla ja pääsisimme todella vertailemaan sitä, mistä saadaan laadultaan, kustannuksiltaan ja tehokkuudeltaan paras tuote. Kilpailu ja yhteistyö eivät sulje toisiaan pois, kunhan kilpailun vääristymät korjataan.

Palvelustrategioilla kunnat voivat auttaa eri toimijoita löytämään paikansa palvelujärjestelmässä, kehittää markkinoita ja hyödyntää niitä kansalaisten parhaaksi nykyistä tehokkaammin. Palvelustrategioiden kautta myös yrittäjät saivat takuun olemassa olevista markkinoista ja voisivat kehittää omien tuotteidensa laatua ja kustannustehokkuutta kysyntää vastaaviksi. Terveyspolitiikan ja hyvinvointiyhteiskunnan tavoitteet eivät ole uhattuina, vaan kaikki osapuolet voittavat, kun palvelurakenne moni-



puolistuu, tehokkuus paranee, innovaatio toiminta lisääntyy ja palveluiden laatu ja saatavuus paranevat.

Yrittäjyys tunnustetaan yleisesti uusien työpaikkojen ja verotulojen synnyttäjäksi - silti sitä vielä vierokсутaan terveyspalveluista puhuttaessa. Viime vuonna yritykset tuottivat yli 20 prosenttia kaikista Suomen terveyspalveluista, fysioterapian kohdalla luku on 85 prosenttia.

Vastajulkaisuun Suomen Yrittäjien, Finnveran ja työ- ja elinkeinoministeriön Pk-yritysbarometrin kyselyyn vastasi yli 4600 pk-yrittäjää eri puolilta Suomea. Yrittäjien vastauksia voidaan tulkita niin, että valtiontalouden ongelmana ei ole verokertymien vähäisyys vaan menojen jatkuva kasvu. Yrittäjät ovat tottuneet vähentämään menojaan, kun tilanne niin vaatii. Samaa yrittäjät odottavat nyt kuntataloudelta.

Yrityksiämme ei ole rakennettu 8-tuntisilla työpäivillä, vaan kehitystyö on tehty ylipitkiksi venyneillä työpäivillä, joista ei ole laskutettu. Kuntapuolen palkkataso kilpailee jo yksityisen puolen kanssa. Työvoimamme virtaa julkiselle puolelle vähemmän kuormittavan työpäivän toivossa. Työn tehokkuus on yksi laskelmissa huomioitava suure.

Työmme arvoa fysioterapiayrittäjinä ei kannata arvioida tunti/eurotyyliin. On nähtävä laajempia kokonaisuuksia. Mitä merkitsee euroissa se, että ihminen pystyy elämään kotona laitoksen sijasta? Kuinka paljon yhteiskunta säästää, kun olemme tukena omaishoitajille? Mitä euromääräisesti merkitsee se, ettei ihminen joudukaan vaivojensa kanssa sairauslomalle? Me fysioterapeutit olemme tulevaisuudessa juuri se ammattiryhmä, joka tukee ihmisiä jaksamaan pitempään työelämässä.

Tuula Mustonen

FYSI ry:n puheenjohtaja

tuula.mustonen@fysiokausamo.fi

Katseet kauemmaksi, vaikuttavaan tulevaisuuteen

Vuosittainen Terveystaloustieteen päivä kokosi jälleen useamman sadan kuulijan joukon pohtimaan mm. terveydenhoidon vaikuttavuutta. Yksi lopputulemista oli, että tarvitaan lisää tietoa paitisi hoitojen vaikuttavuudesta myös ja ennen kaikkea hoitoketjujen toimivuudesta.

Hoitokäytäntöjä on mahdollista muuttaa – ja muuttaa niin, että voittajia ovat kaikki. Tiennäyttäjänä muulekin terveydenhuollolle voi toimia jo muutamalla paikkakunnalla Suomessa käyttöön otettu hoitomalli, jossa akuutti selkäpotilas ohjataan hoidon tarpeen arvioinnin jälkeen yleislääkärin vastaanoton sijasta suoraan fysioterapeutille. Potilaan hoitoahan ei aina ensi vaiheessa vaadi lääkärin tutkimusta: esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinvaivoissa fysioterapeutti voi tutkusti olla paras ensikontakti.

Kokemukset ovat olleet hyviä: Potilaat ovat olleet tyytyväisiä nopeaan hoitoon pääsyyn, asiantuntevaan ja perusteelliseen asiaan paneutumiseen heti ensivaiheessa ja käytännönläheisiin ohjeisiin. Toimintamallia suunnitellaankin laajennettavaksi selkäpotilaiden lisäksi myös muihin tuki- ja liikuntaelinsairaisiin, esimerkiksi olkapääongelmaisiin. Hyvien kokemusten innoittamana monet vielä perinteisellä mallilla toimivat terveyskeskukset harkitsevat mallin käyttöönottoa.

Voittajia tällaisessa hoitomallissa ovat kaikki. Hoitoon pääsy nopeutuu ja kustannuksia säästyy niin potilaal-

ta kuin yhteiskunnalta. Kiputilanteiden kroonistumista voidaan vähentää, kun asioihin puututaan ajoissa ja potilas saa fysioterapeutilta, terveydenhuollon ammattihenkilöltä ja liikumisen asiantuntijalta, monipuoliset ohjeet siitä, miten juuri hänen vaivaansa kannattaa kuntouttaa. Tuloksekas omahoito mahdollistuu.

Sama järkevä työnjako toimii erikoissairaanhoidossakin silloin, kun vaikkapa ortopedi osaa hyödyntää fysioterapeutin ammattitaitoa ja ohjata polvi- tai olkapääoireisen potilaan tarvittaessa fysioterapeutin arvioon. Syntyy järkevämpää työnjakoa ja kustannussäästöjä, kun potilas saadaan optimaalisessa ajassa työkuuntoon tai kotona pärjääväksi.

Uudet käytännöt ovat erityisen tervetulleita myös siksi, että lääkärillä on potilaskohtaamiseen tämänhetkisessä julkisessa terveydenhuollossa erittäin rajallinen aika. Valitettavaa on, ettei perinteinen toimintamalli anna riittäviä edellytyksiä jatko-ohjauksen ja seurannan järjestämiseen. Tämä on kriittinen tekijä hoitoon sitoutumisessa ja hoidon onnistumisessa ja tätä kautta niin potilaan arjessa pärjäämisessä kuin kustannuksien hillitsemisessäkin.

Parhaiden käytäntöjen ja tiedonhankintatapojen löytäminen edellyttää kaikilta toimijoilta ja terveydenhuollon eri sektoreilta uudenlaisia yhteistyömalleja ja avoimuutta

ja toinen toisensa ammattiosaamisen tunnustamista ja kunnioittamista.

Uusien ideoiden ja tiedon jalostaminen puolestaan edellyttää tiedon jakamista – ei sen panttaamista. Tätä työtä Fysikin tulee järjestönä jatkossa entistä tiiviimmin tekemään yhdessä monien yhteistyökumppaneiden kanssa.

*Martti Heinonen
Päätoimittaja
martti.heinonen@fyysi.fi*



Anu Viheriäranta tanssii taas

Baletin lavalta lonkkaleikkaukseen
- ja takaisin!

”Tämän täytyy olla viharakkaussuhde! Niin paljon työtä, kyyneliä, iloa ja hikeä tähän menee. Yli 20 vuotta kuusi kertaa viikossa treeniä - elämäntapahan tästä on tullut. Minulle parasta tanssissa on se tunne, jonka liikkeen ja musiikin yhdistäminen antaa.”

Hollannin Kansallisbaletissa ensitanssijana työskentelevä **Anu Viheriäranta** teki muutama viikko sitten virallisen paluun lavalle Suomessa tehdyn lonkan tähyysty-leikkauksen ja tiiviin kuntoutuksen jälkeen. Kipu on poissa ja rakas tanssi taas nautittavaa, mutta ilmassa on myös kysymysmerkkejä – niin kuin jokaisella kuntoutujalla.

Anu Viheriäranta kertoo olleensa ”lonkkaluksaatiovauva” ja istuneensa siksi elämänsä ensikuukaudet tilannetta korjaavassa tyytyväisyydessä. Tanssitunneille Anun vei äiti - harrastuksen valinta tuntui luonnolliselta, sillä tyttö vietti tuntikausia tanssien omissa huoneissaan. Lahjakkuus oli ilmeinen ja harjoittelu ahkeraa, vaikka lapsen ei ollut aina helppo ymmärtää, miten yksinkertaiset, päivästä toiseen toistuvat harjoitukset liittyivät kaikkeen siihen ihanaan, mitä lavalla tapahtui. Harrastus valikoitui ammatiksi.

– Ainoat suuremmat ongelmat minulla on ollut lapsesta asti nilkkojen nivelsiteiden kanssa. Kunnon apua sain niihin vasta ammattilaisena. Päivittäiset tasapainolautaharjoitukset ovat ehdottomat! Anu Viheriäranta toteaa.

Viime vuonna leikkaushoitoon johtanut oireilu alkoi parisen vuotta sitten. – Lonkka alkoi ensin jumittaa eikä kiertynyt normaaliin aukikierto. Oli sellainen tunne, että olisin halunnut lonksauttaa lonkan paikalleen, Anu kuvailee. – Alkoivat oudot kivut, jotka tulivat, kun keho oli aa-

mulla kylmä, mutta myös treenin jälkeen tai ihan vain istuessanikin. Kun yritin lähteä liikkeelle, tunsin sähköiskunomaisen kivun nivusen alueella.

– Seuraava vuosi meni kivun vaiatessa välillä enemmän, välillä vähemmän. Kävellessäni kaupungilla linkutin niin, että tajusin ihmisten välillä huomaavan sen. Pientäkin ylämäkeä noustessani – Hollannin sahan niitä ei kovin suuria olekaan – tunsin tarvitsevani kaidetta. Näin jälkeenpäin ihmettelen, miten ihmeessä pystyin kestämään tuota kipua.

Selitys löytyy osaksi tanssijoiden ammattikunnasta, joka on yksinkertaisesti tottunut päivittäisiin kipuihin ja erilaisiin vaivoihin. – Pääsyy oli kuitenkin se, että vaikka lämmittely baletin aamutunnilla oli välillä kivuliasta, ei kipu jonkin ajan kuluttua – kehon lämmitettyä – enää haitannut. Nyt kun tiedän, mikä vaiva oli kyseessä, tiedän sen aiheuttaneen liikkeiden väärin suoritusta ja kompensointia, mikä usein johtaa vielä lisääntymiseen, Anu pohtii.

Kivun syyksi selvisivät lonkan rustorenkkaan repeämät

Kesti yllättävän kauan, ennen kuin kivun aiheuttaja selvisi. – Ongelmana baletissamme Amsterdamissa on se, että fysioterapeutin vastaanottoajat ovat vain 15 minuutin pituisia. Hoito on siksi lähinnä ensiapua, jonka avulla tanssija saadaan pysymään lavalla. Fysioterapeuteilla ei myöskään ole aikaa osallistua kuntoutukseen treenisalin puolella.



Äitien ja isien kamerat räpsähtelevät, kun Helsingin Tanssiopiston erikoiskoulutusluokka esittää Ruusuvalssia. Kuva Anu Viheriärannan perhealbumista.

Lopulta vyyhti alkoi ratketa. – Pyysin tammikuussa 2012 lähetettävä magneettikuvaukseen. Samoihin aikoihin kuulin ystävältäni ja ex-kollegaltani Suomen Kansallisbaletista, että hän oli menossa korjauttamaan lonkkansa rustorengasvauriota. Huomasimme oireemme hyvin samantyyppisiksi, ja aloin kaivaa lisätietoa netistä. Ei tarvinnut lukea montakaan sivua, kun totesin, että kaikki oireeni olivat kuin kopio labrum-vaurioiden oirelistasta.

Ortopedi **Esko Kaartisen** diagnoosi oli selvä: Anun lonkassa oli labrum-repeämä. Rustorenkkaassa oli vaurioita, jotka todennäköisesti tulisi hoitaa leikkauksella jossakin vaiheessa mutta ei välttämättä ihan heti. ”Sitten kun tuntuu, että pelottaa mennä lavalle kivun takia, tietää että on aika korjata vauriot”, Kaartinen linjasi. Kivut kovenivat ja Anun lonkka tähyysty-leikkattiin kesäkuun 2012 alussa.

”Verrattuna aikaan, jolloin aloitin ammattiurani 17-vuotiaana, on elämän muiden asioiden arvostus kasvanut mielessäni pikkuhiljaa lisää ja lisää. Vaikka työllä, jota niin rakastan, on välillä vieläkin liian suuri vaikutus onnellisuuteeni, en halua sen enää määrävän joka askeltani”

Mielenkiintoinen ja vähän yllättäväkin tieto on, ettei leikkausta pystytty tekemään Hollannissa, koska ”maassa ei ole vielä tarpeeksi kokemusta lonkan tähystysleikkauksista”. – Onneksi sikäläinen ortopedi sen tunnusti eikä lähtenyt yrittämään. Vakuutusyhtiön korvauspyyntöni antama vastaus hymilytti vähän Esko Kaartistakin: siinä kuvailtiin ”uudeksi ja kokeelliseksi” toimenpidettä, jota hän on kollegoineen tehnyt Suomessa jo parinkymmenen vuoden ajan, Anu sanoo ja luonnehtii luottamustaan suomalaisen terveydenhuoltoon kaiken kaikkiaan lujaksi. – Hollan-

nissa olen kuullut monia pelottavia kertomuksia...

Kuntoutus alkoi jo heräämössä

– Totta kai leikkaus mietitytti. Pelotti, pystynkö jatkamaan tanssimista ja pystynkö tekemään sen sillä tasolla, jonka itseltäni vaadin, mutta kaikki sujui hyvin. Tähystys tehtiin puudutuksessa, joten pystyin seuraamaan sen kulkua ja puhumaan lääkärin kanssa.

Kiitosta Anulta saa myös suomalainen fysioterapia. – Kuntoutus alkoi jo heti heräämössä, jossa minua pyydettiin kokeilemaan, onnistuuko lonkan ”imuttava” koukistusliike.

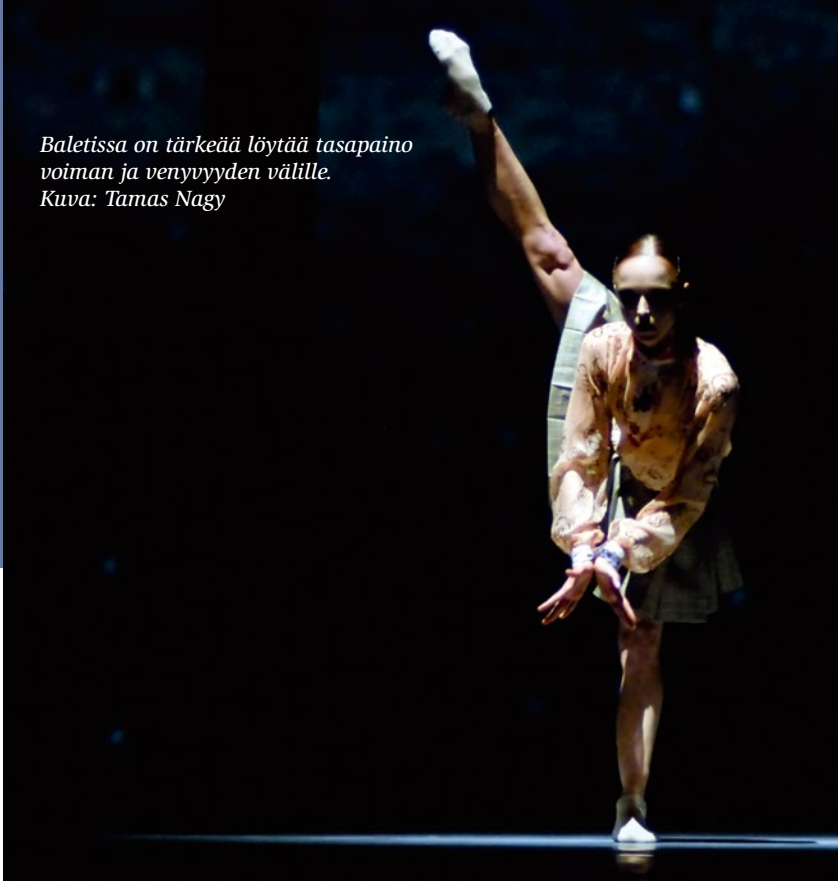
Ortopedi ja sairaalan fysioterapeutti antoivat ensimmäiset kattavat kuntoutusohjeet. Lisäksi kävin vanhan tutun, tanssijoiden ongelmiin perehtyneen fysioterapeutin ja tämänkin vamman hyvin tuntevan **Jarmo Ahosen** kanssa läpi lisäharjoitteita ja kysyin kaikkea mahdollista mm. kuntoutuksen järkevästä aikataulutuksesta. Harjoituksia tein tietenkin ahkerasti heti alusta pitäen - näissä asioissa olen aina ollut hyvin tunnollinen enkä anna itselleni mahdollisuutta lipsua.

Alussa kuntoutus tuntui edistyvän nopeasti, mutta takapakkejakin tuli. Aikajana kertoo, miten paljon baletti keholta vaatii: 1 viikko toimenpiteestä: kyynärsauvat pois; 5 viikkoa: normaalitehoinen huoleton kävely; 3 kk: balettituntien aloitus. 5 kk: kaikkien harjoitusten teko 75 minuuttia pitkällä balettitunnilla. - Toisin sanoen: Aloitin suurimpien hyppyjen teon vasta, kun leikkauksesta oli kulunut viisi kuukautta. Olin arvellut, että saattaisin menettää leikatusta lonkasta aukikiertoa, mutta kun sain venyttää ”spagaateja” ensimmäisen kerran, lonkka tuntuikin melkein pä aiempaa löysemältä, Anu kuvailee.

Onneksi on Yle Areena. Vaikkei olisi päässyt koskaan näkemään Anu Viheriärantaa liveinä lavalla, elämäksestä saa vähintäänkin aavistuksen, kun käy katsomassa Areenassa Minustako Joutsen -dokumentin tai Youtubesta muita videoklippejä. Kuvassa Anu Viheriäranta ja Stanislav Beljajevski. Kuva: Suomen Kansallisbaletti/Sakari Viika



*Baletissa on tärkeää löytää tasapaino voiman ja venyvyyden välille.
Kuva: Tamas Nagy*



Kuntoutuksessa on ollut tärkeää huolehtia lonkkaa ympäröivien lihasten kunnosta, jotta lonkkanivelen stabiliteettia saataisiin parannettua. – Pikkuhiljaa aloin myös huomata asioita, joiden suoritusta minun täytyisi muuttaa, ja nyt kun olen palannut sataprosenttisesti töihin, toivon, että suunta on ollut oikea ja että lonkka kestää suurempaakin rasitusta. Lihakset lonkan ympärillä menivät ja menevät vieläkin välillä jumiin, mikä vaikeuttaa monien liikkeiden suo-

”Rakaskaan työ ei saa määrätä joka askelta.”

ritusta ja aiheuttaa taas kompensointia. Kipu on kuitenkin täysin poissa. Silti ei kulu päivääkään niin, ettei lonkka ilmoittaisi itsestään jonkinlaisella kireydellä tai tuntemuksella.

– Baletissa on mielestäni hankalaa löytää hyvä tasapaino voiman ja venyvyyden välillä. Kumpaakin tarvitaan mutta sopivassa suhteessa. Esi-merkiksi kuntoutuksen aikana paikat menivät lihaskuntoharjoittelussa välillä niin kireiksi, että liikkuvuus balettitunnilla kärsi. Toisaalta taas sitten tällaisen löysän lonkan kans-

sa pitää liikkeissä olla hyvä kontrolli, jottei jalka pääse menemään liian pitkälle yliaukikiertoon ja jotta kaikki liikkeet tulevat tehdyiksi lihaksilla, ei repimällä. Suurena apuna prosessissa ovat olleet pari entistä hollantilaiskollegaani, jotka ovat kouluttaneet fysioterapeutiksi ja ”personal traineriksi”.

Se että tanssijan keho altistuu niin valtavalle rasitukselle ja toistomäärille, teki Anun lavalle paluusta ison kysymysmerkin. – En ollut koskaan ollut leikkauksessa ja nyt ope-roiitiin vielä niinkin isoa niveltä kuin lonkkaa! En tiennyt miltä lonkka leikkauksen jälkeen tuntuisi ja tulisi-ko siitä lähellekään entisensä. Asennoitumisessa auttoi se, että jollakin tasolla olisin ollut valmis jättämään tanssimisen, vaikka vaikeaahan se olisi ollut. Itse lavalle paluu ei ole tuntunut ollenkaan oudolle – tuntuu miltei siltä, kuin taukoa ei olisi ollutkaan. Rasituksen määrään riippuu paljolti siitä, millaisia rooleja tanssin ja minkälaisissa teoksissa. Nyt menään asia, teos ja päivä, viikko, kuu-kausi ja vuosi kerrallaan, Anu Viheriäranta summaa.

Lue lisää Anu Viheriärannan kuntoutusprosessista osoitteesta www.fysi.fi

Kun puhutaan baletista ammattina, esteettisyysvaatimukset ovat kovat. Rasitusta, paikkojen kulumista ja vammoja on miltei mahdotonta täysin estää. Kuva: Tamas Nagy

PAREMPI TERVEYS
NOPEAMPI PARANEMINEN
KOHENTUNUT SUORITUSKYKY

Pyydä heti lisätietoja ainutlaatu-
tuisesta BEMER fysikaalisesta
verisuoniterapiasta!

MedicalLux
040 552 9654
info@medicalux.fi
www.bemer-partner.com/medicalux

BEMER
PARTNER

”Lasillinen sokeroitua limsaa päivässä jatkuvasti nautittuna nostaa metabolisen oireyhtymän riskin lapsella lähes kolminkertaiseksi.”

Aamupala ja säännölliset ateriat suojaavat ylipainolta

Aamupalan väliin jättäminen voi saada lihavuudelle altistavat geenit aktivoitumaan. Tämä tieto selvisi Pohjois-Suomen syntymäkohortti -tutkimuksessa, jossa selvitettiin 16-vuotiaiden syömistottumuksia ja terveydentilaa.

- Aamupala on siis erityisen tärkeä ateria, mutta muutenkin on hyvä syödä säännöllisesti aterioita. Suomalaislapset ja nuoret saavat liian paljon energiaa ja sokeria välipaloista, toteaa kliinisen ravitsemustieteen dosentti **Ursula Schwab** Itä-Suomen yliopistosta.

Tutkimus kertoo, että lapset ja nuoret saavat välipaloista jopa 40 prosenttia päivittäisestä energiantarpeesta ja 67 % päivittäisestä sokerinsaannista. Suositus on, että välipaloista tulisi alle 15 prosenttia energiantarpeesta.

Ylipainon riski oli tutkimuksessa yli kaksinkertainen niillä, jotka jättivät jonkin pääaterian väliin. Säännöllinen ateriarytmi ehkäisi myös painonnousulle altistavan geenin vaikutuksia. – Kaikkien niiden, jotka jättivät jonkin aterian väliin, paino nousi. Mutta niillä nuorilla, joilla on geneettinen alttius lihavuudelle, se nousi vielä selvästi enemmän.

Hyvän ateriarytmin päivään luovat säännölliset ateriat, esimerkiksi aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.

Lapset saavat runsaasti sokeria myös virvoitusjuomista ja mehuista. Schwabin mukaan lasillinen sokeroitua limsaa päivässä jatkuvasti nautittuna nostaa metabolisen oireyhtymän riskin lähes kolminkertaiseksi.

Ruisleipä on suomalaisten suosikkivälipala

Suomalaiset listasivat ruisleivän suosikkivälipalakseen Pfizerin Maailman

Tervein Kansa -hankkeen toteuttamassa verkkokyselyssä. Toiseksi suosituin välipala oli banaani ja pronsia sai omena.

Terveellisten välipalojen suosiminen ei kuitenkaan aina näy suomalaisten päivittäisissä ruokailutottumuksissa. Projektipäällikkö **Anni Helldán** Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta toteaa, että suomalaiset ovat viime vuosina taas lisänneet kovien rasvojen kuten voin ja voi-kasviöljyseosten käyttöä, vaikka suositeltavaa olisi syödä pehmeitä rasvoja kuten öljyjä ja margariineja.

- Suomalaisten kuidun saannissa on edelleen parantamista. Sen vuoksi täysjyväviljaa sisältävien leipien, puurojen ja tumman pastan sekä riisin suosiminen kannattaa. Myös kasviksista, hedelmistä ja marjoista saa kuituja, Helldán sanoi.

- Hyvä välipala on ravitseva ja pitää nälkää loitolla. Esimerkiksi täysjyväleipä, joka on voideltu margariinilla ja jonka päällä on juustoa ja kasviksia sekä lasi maitoa on oiva välipala. Myös maustamaton jogurtti tai rahka marjoilla, hedelmillä tai pähkinöillä käy hyvästä välipalasta.



Lasta on hyvä totuttaa terveyttä edistävään ravitsemukseen jo varhaislapsuudessa. Yläkouluikäisillä kasvisten ja hedelmien käyttöä on vaikea saada lisääntymään, tutkimus kertoo.

Sen sijaan esimerkiksi vanukkaat, keksit, karkit ja pullat eivät ole järkeviä välipaloja, Helldán sanoi.



Fysi Partners Finland Oy - hyvä yhteistyökumppani

Fysi Partners on fysioterapia- ja kuntoutusalan verkostoyritys, joka voi tuottaa palvelut valtakunnallisesti ”yhdellä laskulla” lääkärikeskuksille ja julkiselle terveydenhuollolle.

Fysi Partners –verkostoon kuuluu yli 160 fysioterapia- ja kuntoutusyritystä, joilla on n. 200 toimipaikkaa ympäri Suomen www.fysipartners.fi/Toimipaikat. Henkilökunnan yhteismäärä verkoston yrityksissä on yli 1000. Sähköinen IMS/ FPF Toimintajärjestelmä on valittu laatu- ja johtamisjärjestelmäksi.

★ ★ ★ ★ ★

Fysi Partners kouluttaa

IMS/ FPF Toimintajärjestelmäkoulutukset 2013

Ryhmä 4

ma-ti 22.-23.4. mod 1
ma-ti 13.-14.5. mod 2
ma-ti 3.-4.6. mod 3

Ryhmä 5

ma-ti 19.-20.8. mod 1
ma-ti 9.-10.9. mod 2
ma-ti 30.9.-1.10. mod 3

Tavoite: Laatu kilpailutuskuuntoon nopeasti ja tehokkaasti.

Kenelle: Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset ja henkilöstö

Kouluttajat: Ari Laitinen/ IMS Business Solutions, Olli Lecklin/ Tietojuristit, Aino Sainio/ FPF.

Sisältö: Koulutukseen tullessasi saat IMS-tunnukset ja ISO 9001 –mukaisen, 48 –sivuisen sähköisen IMS/ FPF Toiminta/laatuasi-kirjapohjan sisältöineen, malliprosessit hoito- ja palveluprosesseista, laajan dokumenttipankin ym. IMS on arvostettu toimintajärjestelmä, joka on käytössä yksityisellä ja julkisella sektorilla.

Järjestäjä: Fysi Partners Finland Oy, www.fysipartners.fi

Ilmoittaudu: [toimisto\(at\)fysipartners.fi](mailto:toimisto(at)fysipartners.fi)

Kysy lisää: koulutuksesta ja Fysi Partners -verkostosta 0400 784 515/ Aino Sainio, [aino.sainio\(at\)fysipartners.fi](mailto:aino.sainio(at)fysipartners.fi)

Tyytyväisiä potilaita

Potilas toipuu nopeasti aktiivisella PhysioTouch®-hoidolla

– parhaimmat hoitotulokset saadaan käyttämällä PhysioTouch®-hoitomenetelmää osana kuntoutusta. PhysioTouch®-hoitomenetelmällä vaikutetaan kudoksen aineenvaihduntaan alipaineella. Hoidon tuloksena turvotus ja kipu vähenevät sekä liikelaajuus normalisoituu.

Säästät tärkeintä työvälinettäsi – omaa kehoasi

PhysioTouch®-käyttäjän oma työkuorma kevenee manuaalisessa työvaiheessa, koska PhysioTouch® tekee väsymättä työtä kanssasi

Lisää tyytyväisiä asiakkaita

Hoitomenetelmällä laajennat palveluvalikoimaasi ja lisäät asiakastyytyväisyyttä, koska pääset aloittamaan aktiivisen kuntoutuksen akuutissa vaiheessa.



Ota yhteyttä alueesi myyjään ja kysy lisää:

Etelä-Suomi: Johanna Teikari, 040-9012372

Itä-Suomi: Heli Taponen, 040-9012368

Länsi-Suomi: Tero Aaltonen, 040-9012364

Pirkanmaa: Tero Valtonen, 040-9012363

Pohjois-Suomi: Henri Isojärvi, 040-9012367

Tuotepäällikkö: Tero Flang, 040-9012375

Sähköposti etunimi.sukunimi@kir-fix.fi

*Koulutusta PhysioTouch®-hoitomenetelmään fysioterapian ammattilaisille.
Katso lisätiedot koulutuskalenterista: www.kir-fix.fi*

Raskausdiabeteksen uhatessa pitäisi syödä yhden ja liikkua kahden puolesta

Lääketieteen lisensiaatti **Eeva Korpi-Hyövältin** väitöstudiumuksen mukaan äitiysneuvoloissa kannattaa kiinnittää huomiota raskausdiabeteksen riskiryhmään kuuluviin naisiin alkuraskaudesta lähtien. Etelä-Pohjanmaalla tehdyssä tutkimuksessa elämäntapaohjausta saaneet naiset pystyivät parantamaan sekä ravitsemuksen laatua että lisäämään liikuntaa raskauden aikana.

Fysioterapeutti rohkaisi naisia jatkamaan liikuntaa raskauden aikana tai aloittamaan liikunnan. Naisille puhuttiin liikunnan merkityksestä raskauden aikana, vasta-aiheista, selän venytyksestä, rentoutumisesta ja rohkaistiin jatkamaan liikuntaa lapsen kanssa.

Raskausdiabetesdiagnoosi tarkoittaa sekä naisilla että heidän lapsillaan huomattavasti lisääntynyttä riskiä sairastua myöhemmin elämässä diabetekseen ja valtimonkovettumatautiin. Raskausdiabeteksen riskitekijöitä ovat äidin ylipaino, yli 40 vuoden ikä, lähisukulaisen diabetes, aikaisemmin sairastettu raskausdiabetes tai yli 4 500 g painavan lapsen synnyttäminen aikaisemmasta raskaudesta. 🌱

Liikunta vähentää perhevapaalla olevien äitien masennusoireita

Vuosi synnytyksen jälkeen 15 prosenttia äideistä kokee vähintään lieviä masennusoireita. Eniten masennusoireita oli yli 34-vuotiailla ensisynnyttäjillä, jotka eivät harrastaneet lainkaan liikuntaa. Äidin koulutuksella tai työhön paluulla ei ollut yhteyttä masennukseen. UKK-instituutin tekemässä tutkimuksessa oli muka-

na lähes 500 pirkanmaalaista äitiä. Tutkimuksessa mukana olleista äideistä riittävästi liikkui puolet - heillä oli selvästi vähemmän masennusoireita (10 %) kuin riittämättömästi liikkuvilla (20 %). Terveysliikunnan suosituksen mukainen riittävä liikunnan määrä on kaksi ja puoli tuntia reipasta liikuntaa viikossa. Tutkimuksen tekijä, tutkimusjohtaja **Riitta Luoto** pitää tärkeänä neuvolan roolia masennusoireiden arvioimisessa sekä liikuntaan motivoimisessa. 🌱



Liikuntaa vatsan, vauvan ja vaunujen kanssa

Raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen mieltä askarruttaa moni liikuntaan liittyvä kysymys. Mitä ja miten saan harjoitella riskeeraamatta vauvaa? Kuinka kovaa voi harjoitella? Milloin voi aloittaa vatsalihasten harjoittamisen vauvan syntymän jälkeen?

Erityisryhmien liikuntaan erikoistunut fysioterapeutti **Virva Pisano** on tehnyt liikkumaan kannustavan oppaan odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Työssään personal trainerina hän on keskittynyt erityisesti raskaana olevien ja vastasyntyttäneiden liikuttamiseen.

Liikkuva äiti (Docendo) tarjoaa tuhdin paketin kuvallisia treeniohjelmiä monentasoisille liikkujille ja raskauden eri vaiheisiin niin kotona, ulkona kuin kuntosalillakin. Mukana

on asiantuntijoiden laatimia ohjeita ja erilaisten liikkujien kokemuksia. Iloinen, ammattitaidolla koottu, liikkumaan innostava tietopaketti. 🌱

Vaihdevuosi-ikäiset naiset nukkuvat huonommin työviikolla

Uniongelmat ovat tunnetusti yleisempiä vaihdevuosi-ikäisillä naisilla kuin nuoremmilla naisilla. Huono uni näyttää liittyvän nimenomaan työelämän rasitukseen, sillä vaihdevuosi-ikäiset naiset raportoivat enemmän uniongelmia työviikon aikana kuin vapaa-aikanaan. - Naiset pystyvät nukkumaan hyvin vapaa-aikanaan, mutta työhön liittyvät stressitekijät huonontavat unen laatua, kertoo turkulaisen Nainen 46-tutkimusryhmän tutkija **Laura Lampio**.

Turkulaisen tutkijaryhmän arvoitetussa yhdysvaltalaisessa Menopause-lehdessä julkaistava työ on tietävästi ensimmäinen, jossa on tutkittu vaihdevuosi-ikäisten naisten unen laatua erikseen työ- ja vapaa-aikana. Artikkeliksi käsittelee säännöllistä päivätyötä tekevien n. 46- ja 56-vuotiaiden naisten raportoiman unen eroja työ- ja vapaapäivinä. 🌱

Liikunta ja lihasvoiman ylläpito ehkäisevät vaihdevuosien luukatoa

Säännöllinen liikunta ja lihasvoiman ylläpitäminen suojaavat vaihdevuosi-ikäisiä naisia luuston haurastumiselta, osoitti terveystieteiden masteri **Toni Rikkosen** väitöstudium. Jo runsaat kaksi tuntia liikuntaa viikossa edistää luuston terveyttä. Alhainen lihasvoima ja laihduttaminen taas lisäävät yhdessä merkittävästi luukadon riskiä. Tulosten perusteella laihduttamiseen tähtäävän liikkujan kannattaakin sisällyttää ohjelmaansa myös voimaharjoittelua. 🌱

Esittelyssä
Fysi-päivillä!



imoove[®]

Kuntoutus – hyvinvointi – Huippu-urheilu – Fitness

imoove[®]

– ainutlaatuinen
elliptikaalinen liike,
joka harjoittaa koko
kehoa!

Imoove antaa luonnollisen sykäyksen eri lihasryhmien toimintaan hallitulla spiraalisella epätasapainolla. Imoove mahdollistaa kehon luonnollisten liikkeiden uudelleen oppimisen ja kehittämisen, neuromotokontrollia hyväksi käyttäen.

Mallit:

imoove FT – fitnessmalli

imoove FT M – lääkinnällinen laite

imoove access – kevyempi malli

Tymo[®]

– interaktiivinen
terapia-alusta



- voidaan hyödyntää seisten, istuen sekä etunojassa
- Mahdollistaa staattisen sekä dynaamisen mittauksen sekä harjoittelun
- Motivoiva virtuaalimaailma haastaa harjoittelemaan
- Ohut terapia-alusta helppo siirtää ja säilyttää



tyromotion

fysioline
live well.

Maahantuonti • Myynti • Huolto • Kokonaisratkaisut

Puh. (03) 2350 700 info@fysioline.fi www.fysioline.fi

Fax (03) 2350 777

Interventio vähensi huomasti liikkuvien osuutta yli 75-vuotiaista

LIIKUNTARAJOITTEISTEN OSUUS 75 vuotta täyttäneistä väheni Kuopiossa toteutetussa kolmivuotisessa tutkimuksessa, jossa osallistujille toteutettiin terveysinterventioita yksilöllisen tarpeen mukaan ja jokaiselle laadittiin henkilökohtainen liikuntaohjelma. Vertailuryhmässä liikuntarajoitteisten osuus puolestaan kasvoi.

Ikääntyessä liikuntarajoitteiden riski kasvaa. Kuopiossa toteutettu laaja-alainen, moniammatillinen geriatriinen interventiotutkimus osoitti, että oikeilla toimenpiteillä huomasti liikkuvien osuutta voidaan vähentää.

Tutkimukseen osallistui tuhat vähintään 75 vuotta täyttänyt henkilöä, jotka satunnaistettiin interventio- ja vertailuryhmään. Interventioyhmään kuuluvat haastateltiin, heidän toimintakykynsä testattiin, ravitsemustila selvitettiin, suun terveys tarkastettiin ja lääkäri teki kliinisen tutkimuksen. Jos joillakin näistä osa-alueista ilmeni tarvetta parantaa tilannetta, toimenpiteet suunniteltiin yksilöllisesti. Jokaiselle laadittiin lisäksi henkilökohtainen liikuntaohjelma ja kaikille tarjottiin mahdollisuutta kuntosalilla tapahtuvaan tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteluun.

Tutkimukseen osallistuneiden ikä oli keskimäärin yli 80 vuotta. Vuosina 2004–2007 toteutetun tutkimuksen alussa liikuntakyky oli heikko interventioyhmässä 16 prosentilla ja vertailuryhmässä 19 prosentilla. Tutkimuksen aikana liikuntarajoitteisten osuus pieneni interventioyhmässä ja kasvoi vertailuryhmässä. Intervention päätyttyä liikuntaky-

ky oli huono vain noin joka kymmenellä (12 %) interventioyhmästä, mutta lähes joka neljännellä (23 %) vertailuryhmästä. Tulokset olivat samanlaisia vielä vuoden kuluttua interventiosta. Erot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä intervention aikana ja vielä sen jälkeen.

Tutkijoiden mukaan tulokset osoittavat, että laaja-alainen geriatrinen interventio, johon sisältyy yksilöllisiä tarpeen mukaan määrättyjä interventioita, yksilöllinen liikuntasuunnitelma sekä mahdollisuus tasapaino ja lihasvoimaharjoitteluun pitää yllä tai jopa kohentaa iäkkäiden liikuntakykyä.

Interventio toteutettiin Kelan rahoituksella Itä-Suomen yliopiston ja Kuopion kaupungin yhteistyönä. Tutkimukseen osallistui myös Jyväskylän yliopisto.

Suomen Geriatri ry palkitsi tutkimukseen perustuvan artikkelin vuoden geriatriana julkaisuna.

Alkuperäisartikkeli: Effects of comprehensive geriatric assessment and targeted intervention on mobility in persons aged 75 years and over: a randomized controlled trial. LiHAVAINEN K, SIPILÄ S, RANTANEN T, KAUPPINEN M, SULKAVA R & HARTIKAINEN S. Clin Rehabil. 2012;26:314-26. <http://cre.sagepub.com/content/26/4/314.full>



FINLANDIA HOTELS

Fysi ry:n uusi majoituskumppani



aidosti erilainen!

Katso lisää www.finlandiahotels.fi

25
mukavaa
hotellia



SUOMALAISTA PALVELUA

Monipuolinen valikoima mittaus- ja harjoitusvälineitä fysioterapeuteille

- puristusvoimamittarit
- TENS-laitteet
- painopeitot, -liivit ja -käärmeet
- vastuskuminauhat ja jumppapallot
- uimavyöt ja kellukkeet
- lantionpohjan lihasten harjoitusvälineet



Tutustu tuotteisiimme:
www.pedihealth.fi

pedihealth



KIPUKOUKKU
FINNHOOK



Kipukoukusta apua

- ▶ migreeniin
- ▶ päänsärkyyn
- ▶ hartiajännitykseen
- ▶ lapojen väliseen kipuun
- ▶ selkä- ja olkavarsikipuihin
- ▶ iskiasongelmiin
- ▶ pakara- ja reisilihaskipuihin
- ▶ jalkapohjarentoutukseen
- ▶ käden kohotukseen
- ▶ pään kääntymiseen
- ▶ verenkiertoon ja lymfakiertoon

Kipukoukku on kotimainen lihashuollon väline koko kehon kipupisteiden ja kipeiden lihasten hoitoon, hemmottellevaan vuoropainantaan sekä urheilusuorituksista palautumiseen.

Koukuttelu parantaa lymfa- ja verenkiertoa sekä venyttää lihaksia. Koukun 10 käyttötapaa hemmottellevat lihasjunit pois kehosta vaikka televisiota katsellessa.

Kipukoukkuja myyvät mm. apteekit, fysioterapeutit ja luontaistuotekaupat.

Hanki heti oma Kipukoukku ja koukuta kipu pois!



Kikoku Oy, Hallituskatu 23 LH 3, 33200 Tampere
Tilaukset ja lisätiedot: 040 777 5501
Internet: www.kipukoukku.info
Sähköposti: kipukoukku@kipukoukku.info



SAMANAIKAISESTI
Fysi-yrittäjäpäivät 2013



Sujuva arki ihan meille kaikille.

www.apuvaline.info



APUVÄLINE

Messut ja kongressi
7.-9.11.2013

Tampereen Messu- ja Urheilukeskus



Vammaisurheilun lajeja, välineitä ja harrastusmahdollisuuksia

APUVÄLINEALAN YKKÖSTAPAHTUMA

Tuo esille ratkaisusi sujuvaan arkeen ja vapaa-aikaan. Alan laajin messu- ja kongressitapahtuma, tänne tulevat kaikki!

JÄRJESTÄJÄ



YHTEISTYÖSSÄ



Näkövammaisten
Keskusliitto ry

sai-lab



LIIKUNTAMAA

Ota yhteyttä ja varaa paikkasi:

Merja Lehmonen, p. 040 848 4875

merja.lehmonen@expomark.fi

FYSI ry:n AMMATILLISEN TÄYDENNYSKOULUTUKSEN VINKIT KEVÄT – SYKSY 2013

FYSI ry järjestää monipuolista ammatillista täydennyskoulutusta sekä yksityisellä että julkisella sektorilla työskenteleville fysioterapeuteille, osa koulutuksista on suunnattu koko kuntoutushenkilöstölle. Ajantasaisen koulutuskalenterin ja lisätiedot koulutuksista löydät www.fysi.fi -sivuilta. Tervetuloa koulutuksiin!

GERIATRISEN KUNTOUTUKSEN ERITYISOSAAJAKOULUTUS 2013-14, Helsinki

Geriatrisen kuntoutuksen kysyntä kasvaa ja fysioterapeutteja tarvitaan. Geriatrisen kuntoutuksen erityisosajakoulutus on fysioterapeuteille kehitetty koulutuskokonaisuus: 4 moduulia, yhteensä 12 lähiopetuspäivää. Uusin tieto ja osaaminen iäkkäiden kuntoutuksesta, lähes 30 huippukouluttajaa. Kaikilla moduuleilla on sekä teorialuentoja että käytännön harjoituksia.

FYSI ry toteuttaa koulutuksen yhteistyössä Villa Consulting Oy:n kanssa.

Koulutuksen aikataulu: mod I: 20.-22.5., mod II: 21.-23.8., mod III: 21.-23.10.2013 ja mod IV: 8.-10.1.2014.



NEUROLOGISEN KUNTOUTUKSEN ERITYISKOULUTUS 2013-14, Helsinki



Suosittu koulutuskokonaisuus alkaa jälleen lokakuussa. Varmista paikkasi ja ilmoittaudu mukaan päivittämään tietosi neurologisen asiakkaan kuntoutuksesta.

Mod I: 28.-30.10., mod II: 9.-11.12.2013 ja mod III: 29.-31.1.2014.

GAS-MENETELMÄKOULUTUS (1+1pv), Helsinki

GAS (Goal Attainment Scaling) -menetelmä on asiakkaan hoidon tai kuntoutuksen tavoitteiden laatimisen ja arvioinnin apuväline. Kela ottaa menetelmän asteittain käyttöön kustantamassaan kuntoutuksessa. FYSI ry:n järjestämä koulutus toteutetaan kaksipäiväisenä 17.6.2013 (ma) ja 15.8.2013 (to), nyt ensimmäistä kertaa moniammatillisena. Kouluttajana Kelan hyväksymä ft, TtM **Niina Katajapuu**.

LÄÄKETIETEELLINEN



AKUPUNKTUURIKOULUTUS

FYSIOTERAPEUTEILLE

Suomen Lääkäreiden Akupunktioyhdistys ry:n, Suomen Fysioterapeutit ry:n ja Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n yhteistyössä järjestämä **Lääketieteellinen akupunktuurikoulutus** fysioterapeuteille alkaa syksyllä 2013 Helsingissä.

Fysioterapeutin ammatillisen perustutkinnon jälkeinen akupunktuurikoulutus koostuu viidestä opintomodulistista, yhteensä 11 lähiopetuspäivää. Koko koulutuksen laajuus on 15 opintopistettä.

Aikataulu: Mod I: 6.-7.9., mod II: 12.-13.9., mod III 4.-6.10.2013

Lisätiedot ja hakulomake: www.fysi.fi tai www.suomenfysioterapeutit.fi

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: www.fysi.fi, fysi.info@fysi.fi, 010 279 3300

LIHASENERGIATEKNIIKAT Muscle Energy Techniques (MET) KOULUTUS 2013, Oulu ja Helsinki

Suosittu Darren Higginsin Lihasegmentitekniikat-koulutukset jatkuvat, nyt ensimmäistä kertaa myös Oulussa!

MET I (alaselkä – lanneranka – lantio)

14.-16.6.2013 (pe-su), Oulu

2.-4.10.2013 (ke-pe), Helsinki

MET II (yläselkä – kaula- ja rintaranka – rintakehä)

7.-9.10.2013 (ma-ke), Helsinki

MET workshop 11.-12.10.2013 (pe-la), Helsinki

Koulutus on kerännyt loistavat palautteet:

"Parasta koulutuksessa oli ehdottomasti käytännöllisyys sekä se, että tekniikat pystyy ottamaan heti mukaan soveltaen käytännön työhön", "Darren on loistava kouluttaja, selkeä ja perusteellinen."



TULE – TÄYDENNYSKOULUTUS 2013, Helsinki

Tule päivittämään tietosi ja vahvistamaan osaamistasi tule-asiakkaiden tutkimisessa ja terapiassa.

Paikkoja vielä vapaana seuraavissa koulutuskokonaisuuksissa:

ALARAAJAT 13.-15.5.2013 (ma-ke)

Lonkan, polven ja nilkan toimintahäiriöt – tutkiminen ja terapia

Kouluttajat: ft, OMT Merja Soanjärvi ja ortopedi, urheilulääkäri Tapio Kallio

ALASELKÄ JA LANTIORENGAS, 5.-7.9.2013 (to-la)

**Lannerangan ja lantio-
rengaan toimintahäiriöt – tutkiminen ja terapia**

Kouluttajat: ft, OMT, TtT, Tule-fysioterapian erikoisasiantuntija Markku Paatelma, ft, OMT, TtM, fysioterapian opettaja Eira Karvonen ja ft, OMT Merja Soanjärvi



MDT (Mekaaninen Diagnostisointi ja Terapia) – koulutus 2013-2014, Helsinki

FYSI ry järjestää yhteistyössä Suomen McKenzie Instituutti ry:n kanssa Mekaanisen Diagnostisoinnin ja Terapian kansainväliseen tutkintoon johtavan koulutuskokonaisuuden ajalla 16.5.2013 – 10.5.2014. Koulutus koostuu potilaan tutkimus- ja hoito-kurssikokonaisuudesta sisältäen potilaan opettamisen, ryhdin kontrolloimisen, itsehoitoharjoitukset sekä hoidon etenemisen periaatteet.

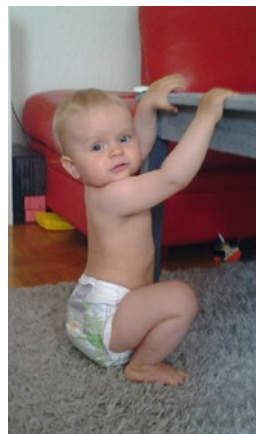
Kouluttajat: Sinikka Kilpikoski, TtT, fysioterapian opettaja, vanhempi MDT-kouluttaja ja Tuija Siitonen, työfysioterapeutti, MDT-kouluttaja.

TEEMANA LAPSET

REUMAA SAIRASTAVAN LAPSEN KUNTOUTUS 4.-5.6.2013 (ti-ke), Helsinki

Kouluttajina lastenneurologi Hanna Säilä, fysioterapeutit Anna Lavio ja Melita Harju sekä toimintaterapeutti Johanna Holma.

Teorialuentojen lisäksi paljon käytännön esimerkkejä, videodemonstraatioita ja potilasdemoja!



LAPSEN SENSOMOTORINEN KEHITYS JA SEN POIKKEAVUUDET, -milloin terapiaan?

3+2 pv, Seinäjoki

Lasten kanssa työskentelevien ammattilaisten on tärkeää tietää lapsen tyypillinen sensomotorinen kehitys. Keskeistä on osata analysoida lapsen liikkeille ja tietää syy-seuraussuhteista. Koulutuksen avulla voit päivittää tietosi lapsen kehityksestä ja alkaa soveltaa oppimaasi välittömästi käytäntöön.

Aika: Mod I: 11.-13.12.2013, mod II: 7.-8.1.2014

Kouluttaja: Fysioterapeutti, NDT, Bobath-seniorkouluttaja Liisa Kallinen, Marjuli Oy



Käden taidot kuntoon:

MULLIGAN CONCEPT® – MOBILISOINTI- JA KIVUNHOITOTEKNIIKAT –koulutus 2013-2014, Helsinki

Kouluttajana on ft, OMT, Mulligan Concept –opettaja **Virve Havulinna**. Koulutuksen pääpaino on käytännön harjoittelussa. Koulutukseen osallistuvat saavat *Brian R. Mulliganin Manual therapy* –kirjan sekä hyvät kuvalliset koulutusmateriaalit sekä koulutuksessa käytettävän mobilisaatiovyön.

Palautteita edellisten ryhmien osallistujilta: *"Itse Mulliganin konsepti on hyvin käyttökelpoinen minun työssäni". "Sain uutta intoa ja uudet "silmälasit", "kaikki kiinnostui, niskan alue erityisesti", "Käytännön harjoitusta paljon, jonka voi ottaa omaan työhön mukaan heti", "Yksilöllinen ohjaus ja käytännönläheisyys"*

Aika: Peruskurssi osa I (niska-yläraaja) 23.-24.9.2013
Peruskurssi osa II (lanneranka-alaraaja) 25.-26.11.2013
Jatkokurssi 13.-14.1.2014

Lisäksi syksyllä, ensimmäistä kertaa Suomessa:

Certified Mulligan Practitioner –tentti (CMP).

Tenttiin voivat osallistua fysioterapeutit, jotka ovat suorittaneet Mulligan I, II ja III -kurssit.

Tentti on suomenkielinen, ja 2-osainen: 1. Käytännön tentti, manuaalinen taidonnäyte, 2. Teoriantentti. Tentin valvovat Mulligan Concept –opettajat / MCTA: **Morgan Andersson** (Ruotsi) ja **Virve Havulinna**.

Jos läpäisee molemmat tentit, saa käyttää lyhennettä CMP, ja logoa Certified Mulligan Practitioner.

Aika: 8.-9.11.2013 (pe-la), Helsinki.

Ilmoittautuminen 20.6.2013 mennessä FYSI:n toimistoon.

Ennen tenttiä 7.11. on Mulligan Concept –kertauspäivä. Etusijalla ovat tenttiin osallistuvat, mutta päivä soveltuu myös muille koulutuksen kaikki 3 osaa suorittaneille. Lisätiedot www.fysi.fi

FYSIOTERAPEUTIN ENSIAPU-KOULUTUS

Hätäensiapu (8 h), Maanantai **3.6.2013**, Helsinki

Koulutus toteutetaan SPR:n ensiapuohjelmien mukaisesti, ja se täyttää Kelan vaikeavammaisten kuntoutuksen standardin vaatimukset.

Päivä sisältää teorialuentoja lisäksi paljon käytännön ensiaputaitojen harjoittelua: mm. ensiapu tyyppisimmässä sairauskohtauksissa, kolhut, kaatumiset sekä pienet haavat ja palovammat.

Tule päivittämään hätäensiaputaitosi!

HYVÄNLAATUINEN ASENTOHUIMAUS -koulutus

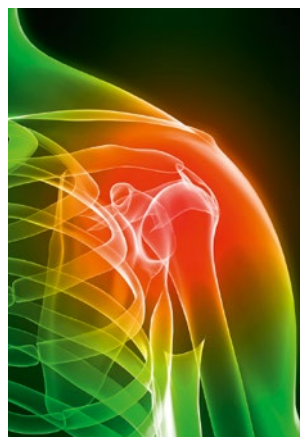
12.4. ja 6.5.2013, Helsinki

Koulutuspaketti, jossa teorialuentoja lisäksi paljon käytännön testauksia ja harjoittelua sekä demoasiakkaiden testausta. Kouluttajana korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri, dosentti **Tapani Rahko**. Koulutus on saanut hyvät palautteet: *"Yksinkertainen testaus- ja toteutusmahdollisuus käytännön työssä", "Paljon lisätietoa asentohuimauksen vaikuttavuudesta, koen saamani tiedon auttaneen monia potilaitani", "Koko paketti oli minulle erittäin tarpeellinen."*

TULE-TEEMAPÄIVÄT

Hartiarengas ja yläraaja: toiminnallinen anatomia, palpaatio ja manuaalinen terapia 3.5.2013, Helsinki

Päivän koulutuksessa käydään läpi hartiarengaan –yläraajan toiminnallista tutkimista inspektion, testien ja palpaation avulla. Hoitomenetelmiin perehdytään manuaalisen terapian, pehmytkudoskäsittelyiden ja mobilisaation keinoin, lisäksi hyödynnetään kinesioteippausta. Kouluttajana ft, OMT, TULE-fysioterapian erikoisasiantuntija **Keijo Pitkämäki**.



Liikekontrollin häiriöt lannerankakivun alaryhmässä – teorat, testit ja hoito 12.6.2013, Helsinki

Teemapäivässä saat hyvän paketin teoriaa ja käytäntöä alaselkävivusta ja liikkeen kontrollin ongelmista. Harjoittelet testaamista ja saat käytännön työkaluja harjoitteiden ohjaamiseen. Kouluttajana: TtT, ft, OMT, fysioterapian professori **Hannu Luomajoki**.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: www.fysi.fi, fysi.info@fysi.fi, 010 279 3300

TEEMANA NEUROLOGINEN KUNTOUTUS

NEUROLOGISEN ASIAKKAAN ALLASTERAPIA –koulutus 18.4.2013 (to), Helsinki

Allasterapiakoulutus antaa valmiuksia ja varmuutta allasterapiian käytännön toteutukseen neurologisen asiakkaan kuntoutuksessa.

Teorialuentoja ja käytännön harjoittelua altaalla. Mukana demoasiakkaita.

Koulutuspaikka: Ruskeasuon koulu, Helsinki (www.ruskis.fi)

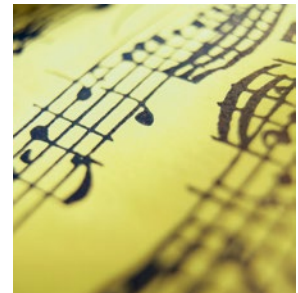
Kouluttajat: Fysioterapeutti (NDT), SUH:n erityisuinnin kouluttaja Mari Jokitalo-Trebs ja fysioterapeutti (NDT), SUH:n erityisuinnin kouluttaja Kira Durchman.



TANSSI, TAITEET JA MUSIIKKI NEUROLOGISESSA KUNTOUTUKSESSA 30.5.2013 (to), Helsinki

Uutta näkökulmaa ja vaihtelua neurologisen asiakkaan fysioterapiaan. Mukana myös kuntoutujan puheenvuoro.

Kouluttajat: Maj-Britt Forsbom, fysioterapeutti, Bobath-kouluttaja, affolter-terapeutti
Liisa Leppänen-Perko, kuvataideterapeutti, psyk.esh, THM
Sari Laitinen, musiikkiterapeutti, FL, fysioterapeutti



LISÄKSI TULOSSA SYKSYLLÄ 2013:

Kiinnostaako faskiat?

Kysytty ja odotettu faskiakoulutus (2+2 pv) FYSI:ssä 2.-3.12.2013 (ma-ti) ja 20.-21.1.2014 (ma-ti). Kouluttajina ft, pilateskouluttaja Jarmo Ahonen ja LL, ft Jouko Heiskanen.

Lantionpohjan jatkokoulutus 18.-19.11.2013 (ma-ti).

Koulutus lantionpohjan fysioterapiasta jo kokemusta omaaville fysioterapeuteille. Kouluttajina ft, TtM, seksuaaliterapeutti Minna Törnävä ja LL, ft Jouko Heiskanen.

Sonopalpaatio-koulutukset 2013

Kuntoutuksen kohdentaminen ja vaikutusten havainnointi ultraäänien avulla. Jatkuva ilmoittautuminen koulutuksiin käynnissä! Kouluttajana LL, ft **Jouko Heiskanen**

FYSI ry:n yrittäjäkoulutuksia ja työhyvinvointimatkoja 2013:

Rukareissu – Työhyvinvointipäivät Rukatunturilla

14.-17.3., torstai – sunnuntai

- aiheina työhyvinvointi, esimiehen rooli, vertaistuki ja verkostoituminen
- lisäksi liikunnallista ohjelmaa

Kelan vaikeavammaisten avoterapiapalvelut – seminaari

13.5., maanantai, Helsinki

- yhteistyössä Suomen Fysioterapeuttien kanssa

Laki- ja työsuhdepäivä

6.6., torstai, Helsinki

Sähköä markkinointiin! Hakukonemarkkinoinnin ja sosiaalisen median hyödyt yrittäjälle -kouluspäivä

7.6., perjantai, Helsinki

Virkistyspäivät Vierumäellä – Työhyvinvointipäivät Suomen Urheilupuistolla Vierumäellä

20. – 22.9., perjantai – sunnuntai

- aiheina työhyvinvointi, hyvän työkyvön edistäminen, arjessa jaksaminen
- lisäksi liikunnallista ohjelmaa

FYSI-yrittäjäpäivät 2013

8. – 9.11. perjantai – lauantai, Tampereen Messu- ja Urheilukeskus

- ohjelma perjantaina klo 12.30 – 18.00 ja lauantaina klo 8.00 – 13.00
- ohjelman lomassa tutustumme samaan aikaan pidettäviin Apuvälinemessuihin
- yrittäjäpäivien aiheina: palvelujen markkinointi ja tuotteistaminen, yhtiömuodon valinta ja muut alan ajankohtaiset asiat

Syksyn yrittäjäkierros 6 paikkakunnalla klo 15 – 19:

- Helsinki, 24.9., tiistai
- Turku, 25.9., keskiviikko
- Tampere, 26.9., torstai
- Oulu, 1.10., tiistai
- Kuopio, 9.10., keskiviikko
- Lappeenranta, 10.10., torstai

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: www.fysi.fi, fysi.info@fysi.fi, 010 279 3300

FYSI päivät

2013

Valtakunnalliset fysioterapia- ja kuntoutuspäivät
26.-27.4.2013 | Scandic Rosendahl | Tampere

AMMATILLISET HUIPPUTEEMAT!

- Liikuntavammat ja urheilufysioterapia
 - Geriatrinen kuntoutus
 - Lasten fysioterapia
- ...näyttely, workshoppeja, lakimiesklinikka, rekrytointipiste...

FYSI-päivät on vuosittainen ammatillinen koulutustapahtuma, jonka ohjelma on suunniteltu erityisesti fysioterapeuteille, mutta sopii erinomaisesti myös koko kuntoutushenkilöstölle. Asiantuntijoina mm. Jarmo Ahonen, Keijo Pitkämäki, Liisa Kallinen, Sarianna Sipilä, Kitty Seppälä, Minna Törnävä, Seppo Pehkonen ja hyvä joukko muita osajia.

Ammatillisen annin lisäksi tarjolla virkistävää verkostoitumista ja kollegatapaamisia! Fysioterapia-alan laajassa näyttelyssä tutustut alan uusimpiin tuotteisiin ja palveluihin.

Tutustu ohjelmaan www.fysi.fi –sivuillamme ja ilmoittaudu mukaan FYSI-päiville!



Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry • Nuijamiestentie 5 B, 00400 HELSINKI
Puh. 010 279 3300, fax 010 279 3309 • www.fysi.fi



TRIO
TRAVELS

1.-8.10.
2013

Hyvinvointi- ja hemmottelumatka SLOVENIAAN

Hyvinvointimatkallemme keskitymme erityisesti kehon ja mielen hemmotteluun sekä liikuntaan. Viemme Sinut Sloveniaan, Adrianmeren ympäristöön ihastuttavaan Portorozin rantalomakaupunkiin, joka sijaitsee viiniköynnösten, oliivipuiden ja syressien peittämien kukkuloiden suojaamassa lahdenpoukamassa. Kylpylähotellimme tarjoaa kattavat virkistys- ja hyvinvointipalvelut. Nautimme viikon aikana monipuolisesti aamujen vesijumpista sekä päivien virkistävästä terveysliikunnasta. Teemme päiväretken ihastuttavaan Kroatiaan sekä halukkailla on mahdollisuus lähteä retkelle unohtumattomaan Venetsiaan.

Matkan hinta: **1375 €/hlö.**

Yhden hengen huoneen lisämaksu 120 €
Trio Travelsin palvelumaksu on 15 €/hlö
Lisähintainen Venetsian retki 100 €/hlö

Hinta sisältää: Edestakaiset lennot, kuljetukset kohdemaassa, majoituksen kylpylähotellissa puolihoidolla, suomenkielisen oppaan opas- ja liikuntapalvelut sekä ohjelmassa mainitut retket, vierailut ja ruokailut

TRIO
TRAVELS

FYSI ry:n tyhy- ja opintomatka

25.1.-1.2.
2014

SVEITSIIN JA ITÄVALTAAN

Opintomatkamme muodostuu kahdesta mielenkiintoisesta osasta, jotka sijoittuvat talvisiin Sveitsiin ja Itävaltaan. Isäntänä ja asiantuntijana Sveitsin matkaosiossa toimii fysioterapian professori Hannu Luomajoki. Hän on suunnitellut kolmelle päivälle ammattiohjelman; yritysvierailuja, tutustumista sveitsiläisen fysioterapian palvelutarjontaan sekä ammattiluentoja. Matkan loppuosan vietämme Itävallassa Zell am Seen alppikaupungissa. Täällä painopisteemme on työkyvyn ylläpidossa – ohjelmassa on alustuksia ja talviliikuntaa upeissa alppimaisemissa.

Matkan hinta: **1900 €/hlö.** Trio Travelsin palvelumaksu on 15 €/hlö.

Hinta sisältää: Edestakaiset lennot, ohjelman mukaiset kuljetukset, majoituksen keskitason hotelleissa aamupalalla, ohjelmassa mainitut asiantuntijapalvelut sekä ammattivierailut, Itävallan osiossa kokoukset ja illallinen päivittäin, FYSI ry:n edustajan mukanaolon matkalla.



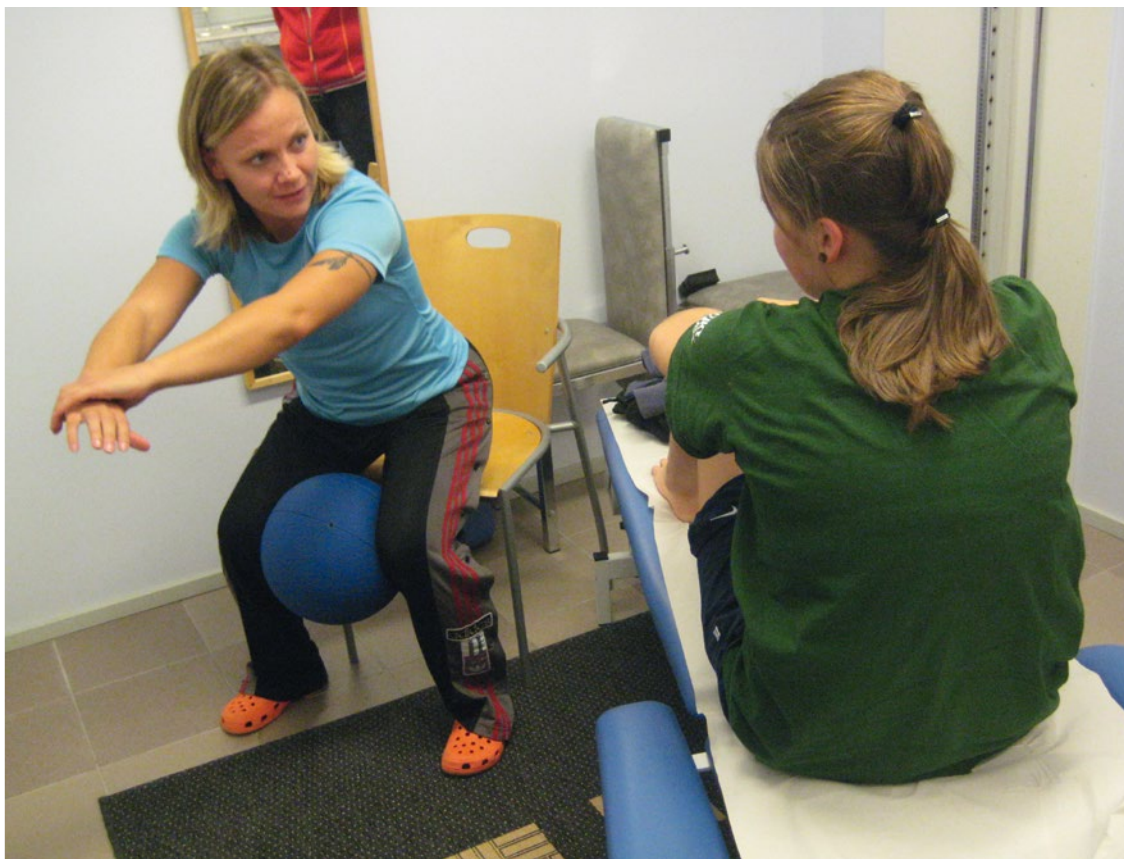
**TERVETULOA MUKAAN – LUVASSA ON ANTOISAA
OHJELMAA SEKÄ MUKAVAA SEURAA!**

Ilmoittautumiset ja tiedustelut vastuulliselle matkanjärjestäjälle:
Trio Travels Ltd Oy - Irene Hiltula - irene.hiltula@triotravels.fi - 020 756 8610
Paikkoja rajoitetusti ja ne myydään varausjärjestyksessä.

www.triotravels.fi

Fysi-liite

Tietoa siitä, miten ja milloin fysioterapeutti voi edistää sinun ja läheistesi terveyttä.



Fysioterapeutti Terhi Uusi-Luomalahti (vas.) opastaa koripalloa harrastavaa Sanni Visakkoa, jonka polvet alkoivat kipeytyä treeneissä. Kasvuspurteja ottava, urheilua harrastava nuori hyötyy usein jo kertakäynnistä fysioterapeutin vastaanotolla.

Fysioterapeutti kuntouttaa ja ohjaa lasta, nuorta, työikäistä ja iäkästä turvallisesti kohti parempaa liikunta- ja toimintakykyä. Pitkä vastaanottoaika ja tarvittava määrä fysioterapiakertoja antavat mahdollisuuden aitoon vuorovaikutukseen ja ihmisen ja hänen elämäntilanteensa kokonaisvaltaiseen huomioimiseen. Fysioterapeutti aktivoi ja antaa kuntoutujalle avaimet omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Missä fysioterapiaa saa?

Suomessa 80 % fysioteriapalveluista tuotetaan yksityissektorilla eri puolilla maata toimivissa fysioterapia- ja kuntoutusalan yrityksissä. Alalla toimii myös paljon fysioterapeutteja itsenäisinä ammatinharjoittajina. Lisäksi fysioterapeutteja työskentelee mm. sairaaloissa, terveyskeskuksissa, kuntoutuslaitoksissa ja liikuntakeskuksissa.

Lähes jokaisesta Suomen kunnasta löytyy fysioterapiayritys – fysikaalinen hoitolaitos. Suuremmilla paikkakunnilla fysioterapiayrityksiä on useita.

Yritysten henkilökunta koostuu pääosin fysioterapeuteista, mutta monissa yrityksissä työskentelee myös mm. hierojia, toimintaterapeutteja ja lääkäreitä.

Kuntoutuspaikkaa valitessaan asiakkaan kannattaa varmistaa, että kyseessä on joko aluehallintoviraston luvalla toimiva terveydenhoito- ja tutkimuslaitos, jollaisia fysioterapiayritykset ovat, tai itsenäinen ammatinharjoittajafysioterapeutti.

Fysioterapiayrityksillä on potilasasiamiespalvelu asiakkaita varten. Potilasasiamiehen tehtävänä on ensisijaisesti neuvoa potilaita asioissa, jotka liittyvät potilaan asemasta ja oikeuksista annetun lain soveltamiseen tai potilasvahinkolakiin.

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n jäsenistöön kuuluvat hoitolaitokset ja itsenäiset ammatinharjoittajat löytyvät paikkakunnittain tämän lehden jäsenyrytyluettelosta.

Fysin jäsenyrytysten kaikki yhteystiedot löytyvät internetistä osoitteesta www.fysi.fi/jaesenyrytykset. Klikkaamalla jäsenyrytysten omia kotisivulinkkejä löydät paljon tietoa erilaisista fysioterapiahoidoista.

Eri yritysten palveluvalikoimat vaihtelevat jonkin verran. Tutustu yritysten erikoisosaamisalueisiin internetissä, soita yritykseen tai poikkea kysymään!



Ota yhteyttä haluamaasi fysioterapiayritykseen, kysy millaisia hoitoja voit saada, mitä hoidot maksavat ja varaa aika!

Terveyttä ja toimintakykyä fysioterapiasta

Fysioterapeutti on terveydenhuollon laillistettu, rekisteröity ammattihenkilö ja liikkumisen asiantuntija, jonka keskeisenä tavoitteena on ylläpitää ja parantaa ihmisen liikkumis- ja toimintakykyä.

Fysioterapeutti hoitaa turvallisesti kaikenikäisiä ihmisiä – kirjaimellisesti ”vauvasta vaariin” – ja on tarvittaessa tukena elämän kaikissa vaiheissa, kun esimerkiksi kehon toiminta on häiriintynyt tuki- ja liikuntaelimestön rasittumisen, vaurioitumisen tai käyttämättömyyden vuoksi. Muita syitä fysioterapeutin vastaanotolle hakeutumiseen voivat olla esimerkiksi neurologinen sairaus, huimaus, turvotus tai vaikkapa lantionpohjan lihasten kuntoutustarve.

Fysioterapia on kaikkea tässä FYSI-liitteessä kerrottua – ja vielä paljon muuta!



Kehtaanko minä?

Fysioterapeutille tullessa ei tarvitse miettiä omaa ulkonäköään. Fysioterapeutti on terveydenhuollon laillistettu ammattihenkilö, joka on tottunut ihmisten erilaisiin vartaloihin. Olitpa pitkä tai lyhyt, lihava tai laiha, vanha tai nuori, vammainen tai vammaton fysioterapeutin tavoitteena on löytää ratkaisu juuri sinun tilanteeseesi, hoitaa kipua ja toiminnanhäiriöitä ja antaa neuvoja ja ohjausta, jotta pärjäisit paremmin arjessasi – työssä ja kotona.

Tervetuloa fysioterapiaan!

Kärsitkö

- selkäkivuista
- nivelrikosta
- rasitusvammasta

Oireileeko

- niskasi
- polvesi
- olkapääsi

Onko ongelmanasi

- virtsankarkailu
- huimaus
- turvotus

Todettiinko sinulla

- keuhkoahauma
- fibromyalgia
- muistisairaus

Sairastatko

- MS-tautia
- Parkinsonin tautia
- muuta neurologista sairautta

Toivutko

- leikkauksesta
- onnettomuudesta
- urheiluvammasta

Haluatko parantaa

- kuntoasi
- liikkumistasi
- toimintakykyäsi

*Tule hakemaan
terveyttä ja
toimintakykyä
fysioterapiasta!*

Fysioterapiaan on helppo tulla

Asiakas voi tulla yksityiseen fysioterapiaan joko lääkärin läheteellä tai ilman lähetettä. Molemmissa tapauksissa hänellä on oikeus varata aika haluamastaan fysioterapiarytyksestä.

Silloin kun potilaalla on lääkärin lähete, hän voi hakea hoidon hinnasta sairausvakuutuspalautusta Kelasta. Useat fysioterapiarytykset voivat hoitaa Kela-korvauksen hakemisen asiakkaan puolesta, jolloin korvauksen määrä voidaan vähentää suoraan hinnasta.



Kaikki FYSI ry:n jäsenrytykset ovat sellaisia fysioterapiarytyksiä/itsenäisiä ammatinharjoittajia, joiden antamasta hoidosta lääkärin läheteellä hoitoon tulevalle asiakkaalle on oikeus saada Kelan sairausvakuutuskorvausta.

Fysioterapian maksutapoja:

- Asiakas maksaa hoidon kokonaan itse.
- Asiakkaalla on lääkärin lähete fysioterapiaan, ja hän voi hakea sairausvakuutuspalautusta Kelasta.
- Asiakas on työterveyshuollon asiakas ja saa hoidon joko kokonaan tai osittain työnantajan maksamana. Työnantaja voi hakea työterveyshuollon korvauksia Kelasta.
- Asiakas on saanut julkisen terveydenhuollon tai muun tahon antaman maksusitoumuksen.
- Asiakas on vaikeavammaisen ja saa maksusitoumuksen Kelasta.
- Asiakas on sotaveteraani tai -invalidi ja saa kuntoutuksen Valtiokonttorin kustantamana.
- Asiakkaan kunnassa on otettu käyttöön palveluseteli, jolla asiakas voi hankkia fysioterapia-palveluita kuntansa hyväksymistä palveluseteliyryyksistä.

Fysioterapiaa voi tilata kotiin, palvelutaloon tai hoitolaitokseen

Monet fysioterapiarytykset ja itsenäiset ammatinharjoittajat tekevät myös kotikäyntejä. Fysioterapiaa ja kuntoutusta voi tilata itselleen tai omaiselleen kotiin, palvelutaloon tai vaikka sairaalaan. Fysioterapeutit käyvät tarvittaessa antamassa fysioterapiaa myös päiväkodeissa ja kouluissa.

Mitä fysioterapiassa tapahtuu?

Fysioterapeutti kuntouttaa kaikenikäisiä ihmisiä. Hän on ihmisen liikkumisen asiantuntija, jonka tehtävänä on ylläpitää ja parantaa asiakkaansa liikkumis- ja toimintakykyä ja ohjata asiakasta huolehtimaan omasta kunnostaan ja terveydestään.

Fysioterapia alkaa anamneesilla, tärkeiden esitietojen hankkimisella. Fysioterapeutti kyselee ja kuuntelee saadakseen mahdollisimman tarkan kuvan asiakkaan oireista, sairauksista, liikkumisrajoitteista ja niiden vaikutuksesta toimintakykyyn ja arjessa selviämiseen. Lisäksi käydään läpi päivittäiset toiminnot, työ ja harrastukset.

Tutkimisvaiheessa fysioterapeutti selvittää havainnoiden ja testaten asiakkaan toimintakykyä ja toimintarajoitteita. Hän havainnoi asiakkaan perusliikkumista ja kartoittaa lihasten, nivelien ja hermoston toimintaa myös erilaisin testein. Arvioinnin perusteella laaditaan fysioterapiasuunnitelma ja asetetaan terapialle tavoitteet yhdessä asiakkaan kanssa. Fysioterapiajakson aikana ja sen jälkeen arvioidaan fysioterapian tuloksellisuutta. Fysioterapeutti tarkistaa myös apuvälinetarpeen ja neuvoo mahdollisten apuvälineiden käytössä, selvittää kodin muutostöiden tarpeen ja työergonomiaan liittyvät asiat.

Fysioterapiassa voidaan käydä kerran tai useita kertoja. Terapian sisältö määräytyy yksilöllisesti kunkin asiakkaan tilanteen ja tarpeen mukaan. Fysioterapeutti kuntouttaa lääkkeettömästi aktiivisella yksilöllisellä harjoittelulla, erilaisilla käsittelyillä, laitehoidoilla ja hoitomenetelmillä.

Hän aktivoi ja ohjaa asiakasta ottamaan itse vastuuta omasta terveydestään ja toimintakyvystään. Myös ergonomiaan ja ympäristöön liittyvät asiat otetaan huomioon.

Fysioterapia voidaan toteuttaa myös ryhmämuotoisena. Silloinkin kun fysioterapeutti ohjaa ryhmää, hän ottaa huomioon jokaisen osallistujan yksilöllisen tilanteen.



Fysioterapeutilla on aikaa asiakkaalle. Terapiassa noudatetaan asiakkaalle yksilöllisesti rakennettua fysioterapiasuunnitelmaa.

Fysioterapeutilla on aikaa

Fysioterapeutilla on hoidon luonteesta johtuen usein enemmän aikaa asiakkaalleen kuin muilla terveydenhuollon ammattilaisilla. Tyypillisiä hoitoaikoja ovat 30, 45 ja 60 minuuttia. Joskus asiakas hyötyy jo kertakäynnistä fysioterapeutin vastaanotolla, joskus tarvitaan useampia hoitokertoja tai hoitosarja. Monille vaikeavammaisille, esimerkiksi etenevää neurologista sairautta sairastaville säännöllinen fysioterapia on välttämättömyys.

Oireiden ennaltaehkäisy

- esim. lihashuolto tai ergonominen ohjaus

Tilapäinen fysioterapian tarve

- esim. urheiluvamma tai selkäkipu

Jatkuva tarve fysioterapiaan

- esim. synnynnäinen sairaus tai onnettomuuden jälkitila

Fysioterapeutti hoitaa ihmistä kokonaisuutena

Fysioterapeutti on terveydenhuollon laillistettu ammattihenkilö, joka on suorittanut fysioterapeutin tutkinnon. Fysioterapeutin ammattinimikettä saa käyttää ja ammattia harjoittaa vain tutkinnon suorittanut fysioterapeutti. Aiemmat käytetyt nimikkeet ovat lääkintävoimistelija ja erikoislääkintävoimistelija.

Fysioterapeutit ovat erittäin ahkeria lisäkouluttautujia. He kehittävät ammattitaitoaan ja täydentävät ammattilaisen ”työkalupakkiaan” opiskelemalla innostuneina uusia tutkimis- ja terapiamenetelmiä.

Tämä on erityisen tärkeää siksi, että fysioterapeutti hoitaa ihmistä kokonaisuutena. Terveydenhuollon ammattilaisena fysioterapeutti voi ihmistä hoitaessaan, esimerkiksi manuaalisia hoitoja tehdessään, havaita muitakin kuin fysioterapiaan liittyviä hoidon tarpeita ja ohjata asiakkaansa tarvittaessa tarkempiin tutkimuksiin.

Fysioterapiassa on useita erilaisia lähestymistapoja, erikoisaloja ja erikoisosaamisalueita. Fysioterapeutti-nimikkeen yhteydessä käytettävät kirjainlyhenteet (esim. OMT, NDT) kertovat suuntautumisesta. Yhteistä kaikille lähestymistavoille on asiakkaan tilanteen huolelliseen arvioon perustuva yksilöllisesti rakennettu terapia ja asiakkaan ohjaaminen aktiiviseen, vaivojen uusiutumista ehkäisevään elämäntapaan.

Moniammatillinen yhteistyö on oleellinen osa fysioterapeutin työtä mm. lastenfysioterapiassa, neurologisessa kuntoutuksessa ja iäkkäiden ihmisten geriatrisessa kuntoutuksessa. Fysioterapeutti tekee yhteistyötä useiden eri ammattiryhmien, esim. lääkäreiden, toimintaterapeuttien ja puheterapeuttien kanssa.



Fysioterapeutit ovat ahkeria lisäkouluttautujia, jotka täydentävät jatkuvasti ammattiosaamistaan.



FYSI päivät

2013

Valtakunnalliset fysioterapia- ja kuntoutuspäivät
26.-27.4.2013 | Scandic Rosendahl | Tampere

AMMATILLISET HUIPPUTEEMAT!

• Liikuntavammat ja urheilufysioterapia

• Geriatrinen kuntoutus

• Lasten fysioterapia

...näyttely, workshoppeja, lakimiesklinikka, rekrytointipiste...

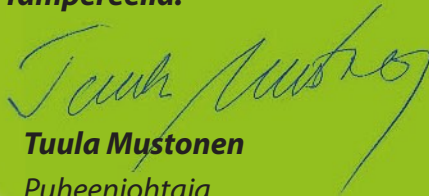


Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry
www.fysi.fi

Tervetuloa FYSI-päiville

Huhtikuu – kevään kynnyks – on meille fysioterapian ja kuntoutuksen ammattilaisille oiva hetki päivittää osaamistamme ja tavata toisiamme, verkostoitua. Lämpimästi tervetuloa FYSI-päiville Tampereelle! Luvassa on tuorein ajankohtaistieto meiltä ja maailmalta huippuasiantuntijoiden tarjoilemana ja käden ja vuorovaikutuksen taidoilla höystettynä. Ja ennen kaikkea: iloista yhdessäoloa, antoisaa ajatuksenvaihtoa ja kollegakohtaamisia!

Nähdään Tampereella!



Tuula Mustonen

Puheenjohtaja

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry

Päivitä osaamisesi!

Kiinnostaako sinua polven acl-vammat, ikääntyvän harjoittelu vai lasten selkäongelmat – **nyt voit räätälöidä päivät itsellesi parhaiten istuvaksi paketiksi** rinnakkaisohjelmien ja eri teemojen avulla. FYSI-päivien teemoina tänä vuonna **liikuntavammat ja urheilufysioterapia, lasten fysioterapia sekä geriatrinen kuntoutus**. Mukana komea joukko alan parhaita asiantuntijoita.

Kaipaatko käytännön harjoittelua?

Nyt ohjelmassa myös **workshoppeja kinesioteippauksesta, alaraajojen tutkimisesta ja horjahduksen hallinnasta**. Lisäksi workshopit sosiaalisen median mahdollisuuksista ja menestyvän yrityksen rakentamisesta.

Näyttelyssä tapahtuu

Tuttuun tapaan mukana **fysioterapia-alan kattava näyttely**. Tee hankintoja ja poimi mukaan tuoreimmat ideat ja tiedot alan uutuuksista! Näyttelyssä teemoihin liittyviä tietoiskuja, demoja ja edullisia tuotetarjouksia.

Jotain uutta...

Ammatillisen tarjonnan mausteeksi on tänä vuonna ripautettu loistavaa palautetta saaneen **näyttelijä-ohjaaja Ismo Apellin vuorovaikutusluento** – tätä oivallusten ilotulitusta kannattaa tulla kuuntelemaan!

Virkistävää verkostoitumista

FYSI-päivät on keväinen hengähdystauko arjen aherruksesta ja oiva tapa tavata kollegoita, vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia: missä mennään? Illalla nautitaan **herkkubuffeesta ja Elvis-showsta**. Loppuilta tanssitaan valomerkkiin saakka.

Poimintoja FYSI-päivien ohjelmien teemoista:



Liikuntavammat ja urheilufysioterapia

Timo Järvelä: *Eturistisiteet kuntoon!*

Ortopedi, LT, dosentti. Keskittynyt työssään polvivammojen ja erityisesti eturistisidevammojen hoitoon. Väitellyt ja ohjannut kolme väitöskirjaa aiheesta.



Jarmo Ahonen: *Faskioiden merkitys!*

Fysioterapeutti, tietokirjailija, kouluttaja ja Pilates-ohjaajien opettaja. Työskennellyt 27 vuotta Suomen Kansallisbaletin konsultoivana fysioterapeuttina. Tanssilääketieteen kehittäjä. Suomen Olympiakomitean lääkintävaliokunnan jäsen. Olympiajoukkueen fysioterapeutti seitsemässä olympialaisissa.



Lasten fysioterapia

Hannu Hirsimäki: *Vastuu lapsen selästä!*

Lastentautien erikoislääkäri, LT ja fysioterapeutti. Ratkoo lasten ja nuorten liikuntaongelmia. Joukkuelääkäri ja Suomen Jääkiekkolääkärit ry:n aktiivi.



Liisa Kallinen: *Vauvasta aikuiseksi!*

Fysioterapeutti, NDT, Bobath-seniorikouluttaja. Vankkaa tietoa ja taitoa lasten fysioterapiasta. Kokenut ja loistavat palautteet kerännyt kouluttaja.



Geriatrinen kuntoutus

Sarianna Sipilä: *Ikääntyneen harjoittelu!*

Liikuntagerontologian professori. Tutkinut fyysisen harjoittelun vaikutuksia iäkkäiden henkilöiden tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon, tasapainoon ja liikkumiskykyyn. Viimeaikainen tutkimus: lonkkamurtuman kokeneet.



Minna Törnävä: *Ikääntyneen lantionpohja!*

Fysioterapeutti, erityistason seksuaaliterapeutti, terveystieteiden maisteri. Naisten virtsankarkailun Käypä hoito -työryhmän jäsen ja Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n puheenjohtaja.



Ismo Apell: *Vuorovaikutuksen sietämätön keveys!*

Ohjaaja-näyttelijä. Noussut eturivin luennoitsijaksi ja kouluttajaksi. Kulttimaineeseen noussut "Vuorovaikutuksen sietämätön keveys" käsittelee kehonkieltä ja sanatonta viestintää. Kutkut-tavia esimerkkejä vaikeistakin asioista. Raikuva nauru ja hiljainen oivallus.

Perjantai 26.4.2013

08.00–09.00	Ilmoittautuminen, aamukahvi ja FYSI-päivien näyttelyn avaus		
09.00	FYSI-päivien avaus		<i>Tuula Mustonen, FYSI ry:n puheenjohtaja</i>
09.15	Vuoden 2013 Fysioterapiayrittäjän/yrityksen julkistaminen ja yrittäjän puheenvuoro, yhteistyökumppanina Fennia		<i>Kari Björklöv, johtaja, Fennia</i>
09.30	Vuorovaikutuksen sietämätön keveys		<i>Ismo Apell, ohjaaja-näyttelijä, Turpatalli Oy</i>
11.00–11.45	<i>FYSI-päivien näyttely; demoja ja tietoiskuja</i>		
TEEMA: LIIKUNTA-VAIMMAT JA URHEILUFYSIOTERAPIA		TEEMA: LASTEN FYSIOTERAPIA	
11.45	Liikunnan edistämistä vammoja unohtamatta	<i>UKK-instituutin edustaja</i>	Kasvukäisen selkäongelman hoito – vastuu koko loppuelämän selän kunnosta
12.00	ACL-vammat: hoito ja kuntoutus	<i>Timo Järvelä, ortopedian ja traumatologian dosentti, Tampereen yliopisto</i>	
12.30	Ongelmallinen olkapää	<i>Keijo Pitkämäki, ft, OMT, TULE-fysioterapian erikoisasiantuntija, Auron, OMT-keskus</i>	
12.30	Lasten ja nuorten alaraajaongelmat		<i>Jyrki Lautamatti, ft, OMT, Kuntoutus Orton</i>
13.00–14.30	<i>Lounas ja FYSI-päivien näyttely; demoja ja tietoiskuja</i>		
14.30	Faskioiden merkitys alaraajan voimantuotossa ja vammojen kuntoutuksessa	<i>Jarmo Ahonen, ft, pilates-kouluttaja, Art Fysio Oy</i>	Kehityskaari – vauvasta aikuiseksi
15.15	Liikkeitä harjoittelemalla urheiluvammat kuriin	<i>Kati Pasanen, filosofian tohtori, ft, kehittämisspäällikkö, UKK-instituutti</i>	Värähtelyharjoittelu lasten neurologisessa kuntoutuksessa – tutkimustietoa ja käytännön kokemuksia
16.00	Nuoren urheilijan lihastasapainokartoitus; Olympiakomitean TULE-kartoitus –pilotin raportti		<i>Seppo Pehkonen, urheilufysioterapeutti, Fysioterapia Teramus</i>
16.30	<i>Iltapäiväkahvit ja FYSI-päivien näyttely klo 17.00 saakka</i>		
17.00–18.15	WORKSHOPIT – teoriasta käytäntöön		ZUMBA-nonstop 17.00–18.15
	<i>WORKSHOP 1. Yläraajan kinesioiteippaus</i>	<i>Keijo Pitkämäki, ft, OMT, TULE-fysioterapian erikoisasiantuntija</i>	
	<i>WORKSHOP 2. Alaraajan toiminnallinen tutkiminen</i>	<i>Jarmo Ahonen, ft, pilates-kouluttaja, Art Fysio Oy</i>	
	<i>WORKSHOP 3. Sosiaalinen media ja sen mahdollisuudet fysioterapiayrittäjälle</i>	<i>Mervi Rauhala, pedagogi, FM, Markkinointi-instituutti</i>	
18.30–20.00	<i>Sauna ja uintimahdollisuus Scandic Rosendahlissa majoittuville</i>		
20.00–02.00	<i>FYSI-päivien iltahuilat, Scandic Rosendahl • Get together – buffet, ravintola Käpy • Dream Elvis Show by Aron and Company, yökerho Joselins • Tanssia</i>		

Lauantai 27.04.2013

08.00–09.30	FYSI-päivien näyttely avautuu ja aamukahvi näyttelytiloissa	
08.15–09.30	WORKSHOPIT – teoriasta käytäntöön	
	WORKSHOP 1. Alaraajan kinesioteippaus	Keijo Pitkämäki , ft, OMT, TULE-fysioterapian erikoisasiantuntija
	WORKSHOP 2. Alaraajan toiminnallinen tutkiminen	Jarmo Ahonen , ft, pilates-kouluttaja, Art Fysio Oy
	WORKSHOP 3. Horjahda hallitusti - harjoitukset heikkokuntoisesta hyväkuntoiseen kaatumisen ohjaamisessa	Kitty Seppälä , TtM, ft, yrittäjä, Terveysvalmennus
	WORKSHOP 4. Rakenna hyvinvointialan menestystarina, workshop menestysstrategian laatimiseksi 2010-luvulla!	Johannes Hesso , ft, yritysvalmentaja

TEEMA: GERIATRINEN KUNTOUTUS – FYSIOTERAPIAN TULEVAISUUS

09.30	Tervehdys eduskunnasta	Sari Sarkomaa , kansanedustaja, valtiovarainvaliokunnan kunta- ja terveystieteiden puheenjohtaja, terveydenhuollon maisteri
09.55	Menesty mielekkäästi -yrittäjätutkimus	Anne Tamminen , yhteyspäällikkö, Eläke-Fennia
10.15	Ikääntyminen ja fyysinen harjoittelu: tutkitusta tiedosta käytäntöön	Sarianna Sipilä , liikuntagerontologian professori, Jyväskylän yliopisto
11.00–11.45	Kahvit ja FYSI-päivien näyttely; demoja ja tietoiskuja	
11.45	Neuropsykiatriset haasteet geriatrisessa kuntoutuksessa	Kati Juva , dosentti, neurologian erikoislääkäri, HUS Psykiatriakeskus
12.20	Muistisairas aktiivisena kuntoutujana	Marjo Forder , ft, Suomen Fysiogeriatria Oy
13.00–14.15	Lounas ja FYSI-päivien näyttely; demoja ja tietoiskuja	
14.15	Luuliikunta: annostus ja vaste: miten ohjeistan asiakasta	Kitty Seppälä , TtM, ft, yrittäjä, Terveysvalmennus
14.45	Lääkitys tasapainoon: mitä fysioterapeutin tulee tietää ikääntyvän lääkityksestä	Silja Lassila , geriatrian erikoislääkäri, Tampereen Geriatripalvelu Oy
15.15	Miten huomioin ikääntyneen lantionpohjan ongelmat kuntoutuksessa	Minna Törnävä , ft, TtM, seksuaaliterapeutti, TAYS
15.45	Aktiivisena vanheneminen ja elinpiiri	Taina Rantanen , gerontologian ja kansanterveyden professori, Jyväskylän Yliopisto
16.30	Valtakunnallisten fysioterapia- ja kuntoutuspäivien 2013 päätös	

Kari Björklöv, johtaja, Fennia

- erityisosaamisalueena yrittäjän sosiaaliturva



Kati Pasanen, filosofian tohtori, ft, kehittämisspäälikkö

- asiantuntija liikunta- ja urheiluvammojen ehkäisyssä sekä fyysis-motorisessa harjoittelussa



Keijo Pitkämäki, ft, OMT

- TULE-fysioterapian erikoisasiantuntija ja kokenut kouluttaja



Kitty Seppälä, TtM, ft

- Innovatiivinen ja vakuuttava motivaattori



Sari Sarkomaa, kansanedustaja, valtiovarainvaliokunnan kunta- ja terveystieteiden puheenjohtaja, terveydenhuollon maisteri



Anne Tamminen, yhteyspäällikkö, Eläke-Fennia

- työkaluja työkyvyttömyysriskien hallintaan



Kati Juva, dosentti, neurologian erikoislääkäri

- muistisairauksien asiantuntija, neurologiakonsultti ja ahkera kouluttaja



Taina Rantanen, gerontologian ja kansanterveyden professori

- yksi maailman johtavia ikääntyvien ihmisten toimintakyvyn tutkijoita



FYSI
päivät

2013

Yhteistyökumppaneina
FYSI-päivillä 2013:

 Fennia

fysi:online
live well.


HUR
HEALTH & FITNESS
EQUIPMENT



FYSI-päivien näyttelystä löydät alan tuoteuutuudet!

FYSI-päivien näyttely on osa päivien koulutusantia: laajassa näyttelyssä tutustut fysioterapian ja kuntoutuksen uusimpiin laitteisiin ja palveluihin. Näyttelyssä voi solmia myös uusia liikesuhteita ja tehdä edullisia hankintoja. Näytteilleasettajat järjestävät osastoillaan koulusteemoihin liittyviä demoja ja tietoisuuksia, joiden avulla pääset nopeasti ja tehokkaasti sisään alan uusimpiin juttuihin.

FYSI-päivien näyttely on avoinna perjantaina klo 8.00–17.00 ja lauantaina klo 8.00–14.15. Näyttelyyn ovat tervetulleita kaikki alasta kiinnostuneet. Myös näytteilleasettajat voivat kutsua omia asiakkaitaan tutustumaan. Näyttelyyn ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Ethän unohda tätä:
FYSI-päivien iltahulinat Scandic Rosendahliassa – mukana myös lähes aito Elvis

Perjantai-iltana viihdytään yhdessä, tavataan vanhoja tuttuja ja tutustutaan uusiin. Iltahulinat alkavat klo 20.00. Ensiksi nautitaan **Get together –buffetpöydän** herkkuja Scandic Rosendahlin Käpy –ravintolassa. Buffetista siirrymme noin klo 22.00 alakerrassa olevaan mukavan hämyiseen Joselins –yökerhoon, jossa odottaa lamauttavan upea esitys: **Dream Elvis Show by Aron and Company**. Elviksen esityksen jälkeen **saa tanssia** aina klo 2:een saakka – ihanaa! Iltahulinoiden asuvalinta on täysin vapaa.



www.fysi.fi



Ismo Saarinen, asianajaja, Asianajo-toimisto Ismo Saarinen Ky

Lakimiesklinikka – kiperiä kysymyksiä ja valaisevia vastauksia

Askarruttaako sinua jokin kiperä kysymys tai hankala juttu? Vai onko sukset ristissä sopimuskumppanin kanssa? Kerro isot ja pienetkin huolenaiheesi alan koukerot tuntevalle lakimiehelle **Ismo Saariselle**, joka päivystää FYSI-päivien Lakimiesklinikalla. Ismo on jo yli 20 vuotta vastannut fysioterapiayrittäjien monenlaisiin kysymyksiin, joten saat varmasti asiantuntevan ja luottamuksellisen avun.

Rekrytointipiste – työtä hakevien ja työtä tarjoavien kohtaamispaikka

Oletko työtä vailla vai tarvitsetko yritykseeni lisätyövoimaa? FYSI-päiville on kutsuttu fysioterapian opiskelijoita kaikista maamme ammattikorkeakouluista. FYSI-päiville osallistumisen ja näyttelyyn tutustumisen ohella opiskelijat voivat halutessaan tulla Rekrytointipisteeseen keskustelemaan työmahdollisuuksista työtä tarjoavien yrittäjien kanssa. Tervetuloa pestuumarkkinoille!

Hallitsetko sosiaalisen median?

Perjantain ohjelmassa klo 17.00 – 18.15 on workshop, jossa perehdytään sosiaalisen median huikeaan maailmaan ja mahdollisuuksiin pedagogi, FM **Mervi Rauhan** ohjauksessa. Jos sinulla on aukkoja some-tiedoissa, ilmoittaudu äkkiä mukaan tähän workshoppiin. Osallistumishinta 30 € + alv ei päättä huimaa.

Minunko yrityksestäni hyvinvointialan menestystarina...

Lauantain ohjelmassa klo 8.15 – 9.30 harjoitellaan hyvinvointialan menestystarinan rakentamista yritysvalmentaja **Johannes Hesson** kanssa. Johannes on kirjoittanut tästä aiheesta kirjankin. Johannes on myös fysioterapeutti ja liikuntapalveluyrittäjä – eli hän kyllä tietää, mistä FYSI-päivillä pitää puhua. Osallistumishinta tähänkin workshoppiin vain 30 € + alv.



Mervi Rauhala, pedagogi, FM, poikki-tieteellinen kehittäjä ja sosiaalisen median asiantuntijia



Johannes Hesso, MMM, valt.yo., fysioterapeutti, yritysvalmentaja ja liikuntapalveluyrittäjä

FYSI päivät

2013

Valtakunnalliset fysioterapia- ja kuntoutuspäivät FYSI-päivät

26.–27.4.2013 perjantai–lauantai | Scandic Rosendahl | Pyynikintie 13, Tampere

Tervetuloa FYSI-päiville!

FYSI-päivät on koko kuntoutushenkilöstölle tarkoitettu koulutus- ja verkostoitumistapahtuma, jonka järjestää Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry ja tuottaa FYSI ry:n omistama Suomen Fysikaaliset Hoitolaitokset Oy. Päiville osallistuminen ei edellytä FYSI ry:n jäsenyyttä.

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu FYSI-päiville netissä www.fysi.fi -sivulla olevan linkin kautta tai sähköpostitse fysi.info@fysi.fi tai puhelimitse FYSI ry:n toimistoon **010 279 3300**, tästä numerosta saa tarvittaessa myös lisätietoja.

Osallistumismaksut	FYSI ry:n jäsenet	Ei-jäsenet	Fysioterapeutti-opiskelijat	FYSI ry:n seniори-jäsenet
Osallistumismaksu 2 päivää	350 € + alv 24%	390 € + alv 24%	60 € + alv 24%	120 € + alv 24%
Osallistumismaksu 1 päivä	220 € + alv 24%	240 € + alv 24%	30 € + alv 24%	60 € + alv 24%
Workshopit	30 € + alv 24%/ workshop	30 € + alv 24%/ workshop	30 € + alv 24%/ workshop	30 € + alv 24%/ workshop
FYSI-päivien iltahulinat	60 € + alv 24%	60 € + alv 24%	60 € + alv 24%	60 € + alv 24%

Osallistumismaksu sisältää luennot, sähköisen koulutusmateriaalin sekä ohjelmaan merkityt lounas- ja kahvitarjoilut. Mikäli samasta työpaikasta tulee useita kahden päivän osallistujia, ensimmäinen maksaa täyden hinnan ja seuraavat saavat -10%:n alennuksen osallistumismaksusta/ henkilölä.

FYSI-päivien iltahulinoiden hinta sisältää **Get together – buffetin** Käpy-ravintolassa sekä **Dream Elvis Show by Aron and Company** –esityksen Joselins -yökerhossa ja sen jälkeen vielä mahdollisuuden tanssahdella klo 02.00 saakka. Ja kaikki saman katon alla Scandic Rosendahllissa.

HUOM! FYSI-päivien näyttelyyn tutustuminen on kaikille kiinnostuneille maksutonta eikä edellytä ennakoilmoittautumista.

Majoituskiintiö:

Scandic Rosendahlista on varattu majoituskiintiö FYSI-päivien osallistujille. Huonevaraukset tehdään joko puhelimitse **03-244 1111** tai sähköpostilla rosendahl@scandichotels.com. **Muista mainita varustunnus: FYS260413.** Internetin kautta ei voi tehdä varauksia majoituskiintiöstä.

Scandic Rosendahlin majoituskiintiön huonehinnat:

89 € 1 hengen standard huone / vrk

99 € 2 hengen standard huone / vrk

109 € 1 hengen superior huone / vrk

119 € 2 hengen superior huone / vrk



Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry
Nuijamiestentie 5 B, 00400 HELSINKI
Puh. 010 279 3300, fax. 010 279 3309
www.fysi.fi

Fysioterapeutin monipuolinen työkalupakki

Fysioterapeutti ohjaa kuntoutusprosessia ja auttaa asiakasta suuntaamaan voimavaransa yhdessä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Tätä tehdessään fysioterapeutti käyttää monipuolista työkaluvalikoimaansa.

Fysioterapeuttinen ohjaus ja neuvonta

Fysioterapeutti ohjaa ja neuvoo asiakasta/omaista sanoin (verbaalisesti), käsin (manuaalisesti) tai visuaalisesti esimerkiksi videoinnin avulla. Ohjausta ja neuvontaa voidaan antaa myös puhelimitse tai tietotekniikkaa hyödyntäen. Ohjaus voidaan toteuttaa yksilöllisesti tai erisuuruissa ryhmissä. Ohjauksen pohjana on fysioterapeutin ja asiakkaan yhteistyössä laatima yksilöllinen fysioterapiaohjelma.

Terapeuttinen harjoittelu

Fysioterapeutti ohjaa harjoittelua yksilöllisesti tai ryhmissä. Harjoittelussa voidaan käyttää apuna erilaisia laitteita ja välineitä. Harjoittelun tavoitteena on asiakkaan fyysisen suorituskyvyn, liikkumisen ja toimintakyvyn ylläpitäminen tai parantaminen. Esimerkkejä harjoittelusta ovat mm. tasapaino- ja kävelyharjoitukset sekä lihasvoima- ja nivelten liikkuvuusharjoitteet.

Manuaalinen terapia

Manuaalisessa, käsin suoritettavassa terapiassa fysioterapeutti tutkii ja käsittelee asiakkaan hermo-, lihas- ja niveltoimintoja. Manuaalinen terapia käsittää mm. seuraavia osa-alueita:

- Pehmytosakäsittely: lihasten ja niihin liittyvien rakenteiden käsittely; esim. hieronta, neste-kiertoa edistävä käsittely, hermokudoksen mobilisointi
- Nivelen mobilisointi: nivelen käsittely rauhallisin liikkein kivun sallimissa rajoissa tavoitteena liikelaajuuksien lisääminen koko liikeradalla tai sen osalla
- Nivelen stabilointi: esimerkiksi yliliikkuvan nivelen ja sitä ympäröivien kudosten optimaalisen toiminnan palauttaminen
- Nivelen manipulointi: nivelen liikkeen normalisointi ja kivun lievitys liikuttamalla niveltä nopeasti lyhyellä liikeradalla

Fysikaalinen terapia

Fysioterapiaan kuuluu olennaisena osana suuri määrä erilaisia, jatkuvasti kehittyviä fysikaalisia hoitoja. Niissä hyödynnetään esimerkiksi pinta- ja syvälämpöä, kylmää, valoa, sähköä jne. kivun lievittämiseksi, aineenvaihdunnan parantamiseksi sekä pehmytkudoksen venyvyyden ja rentouden lisäämiseksi ja ylläpitämiseksi. Yksi osa-alueista on fysioterapeutin antama akupunktiohoito.

Elinympäristössä ja työssä selviytymistä tukeva fysioterapia

Fysioterapeutti edistää asiakkaan selviytymistä kotona ja työssä arvioimalla apuvälinetarvetta ja auttamalla apuvälineen valinnassa, hankinnassa ja käyttöönotossa. Hän arvioi asuin- ja elinympäristössä mahdollisesti tarvittavia muutostöitä ja auttaa tarvittavien ympäristönhallintalaitteiden hankinnassa ja käytössä. Fysioterapeutti arvioi ja edistää asiakkaan työssä selviytymistä ennaltaehkäisevin ja korjaavin toimenpitein yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

Lähteenä käytetty mukaellen: Fysioterapianimikkeistö 2007; Suomen Kuntaliitto, Suomen fysioterapeutit ry ja Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry

Esimerkkejä fysioterapiasta

Liikkuva ja liikkumaton nuori – molemmat hyötyvät fysioterapiasta

Kasvuspurtteja ottava, urheilua harrastava nuori hyötyy jo kertakäynnistä fysioterapeutin vastaanotolla.

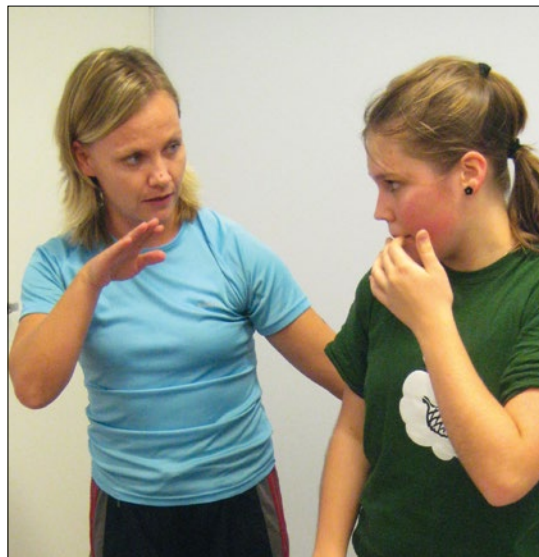
Fysioterapeutti analysoi vastaanotollaan nuoren lihastasapainoa. Usein syyksi toistuvaan, koivaankin kipuun paljastuvat vain väärä suoritustekniikka ja lihaskireydet. Kun kireydet tarkistetaan, tekniikka katsotaan kuntoon, ja nuorelle neuvotaan tietyt yksinkertaiset kotiharjoitteet ja venytykset, tilanne korjaantuu, ja voimaa voi lisätä myöhemmin turvallisesti ilman pelkoa rasisvammoista.

Fysioterapeuttien ammattitaitoa kannattaa hyödyntää eri lajeissa. Valmentaja voi kutsua fysioterapeutin esimerkiksi vetämään yhden treenin ja antamaan vinkkejä siitä, millaisiin seikkoihin tekniikassa kannattaa kiinnittää huomiota ja millaisia korvaavat harjoitteet voivat olla.

Myös vähän liikkuva, tietokoneruutua liikaa tuijottava nuori kannattaa viedä fysioterapeutin vastaanotolle. Fysioterapeutti kertoo, mistä löytyy apua niska- ja selkäoireisiin tai toistuviin päänsärkyihin.

Jos nuoresi valittaa toistuvasti esimerkiksi kipeitä polviaan, varaa aika fysioterapeutille.

Fysioterapeutti tutkii liikkuvuudet ja lihastasapainon ja ohjaa tarvittaessa jatkotutkimuksiin.



Fysioterapiaa ennen leikkausta ja sen jälkeen

Tutkimukset ovat osoittaneet, että erilaisiin tuki- ja liikuntaelimestön operaatioihin valmistautuvat ja niistä toipuvat potilaat hyötyvät fysioterapeutin hoidosta ja ohjauksesta sekä ennen toimenpidettä että sen jälkeen. Lähetettä fysioterapiaan kannattaa pyytää itse, jos lääkäri ei huomaa kirjoittaa sitä automaattisesti. Kuntoutuskäytännöissä on vielä vaihtelua.

Lymfaterapia poistaa turvotusta

Lymfaterapialla hoidetaan eri syistä syntyneitä turvotuksia ja niiden seurauksia sekä vaivoja tai sairauksia, joiden yhtenä oireena on turvotus. Hoito koostuu manuaalisesta, käsin suoritettavasta terapiasta ja siihen voidaan yhdistää laitehoitoa ja kompressiosidoksia. Lymfaterapiaa käytetään vammojen ja leikkausten jälkihoitona, mm. rintasyöpäleikkauksesta ja muista kirurgisista toimenpiteistä toivuttaessa, raskausaikaan tai suonikohjuihin liittyvissä turvotuksissa jne. Turvotusta vähentävät hoidot nopeuttavat lähes aina paranemista.

Esimerkkejä fysioterapiasta

Akupunttuuri on yksi fysioterapeutin kiputyökaluista

Akupunttuuri on yleistynyt fysioterapeuttien käyttämänä hoitomuotona tuki- ja liikuntaelimestön vaivoissa. Akupunktiolla voidaan vaikuttaa mm. kipuun ja liikkuvuuteen. Hoidon vaikutus on myös rentouttava, potilaat raportoivat mm. parantuneesta yöunesta. Akupunttuurin hallitsevia fysioterapeutteja on Suomessa jo satoja, sillä Lääketieteellistä akupunttuurikoulutusta fysioterapeuteille on toteutettu vuosittain vuodesta 1995 lähtien kolmen järjestön yhteistyönä. Järjestöt ovat Suomen Lääkäreiden Akupunktioyhdistys ry, Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry ja Suomen Fysioterapeutit ry. Kouluttajat ovat maamme parhaita akupunttuurilääkäreitä. Uusi koulutus käynnistyy syksyllä 2013.



Fysioterapeuttien akupunttuurikoulutuksen johtaja Seppo YT Junnila ohjaamassa käytännön harjoittelua.

Toimivaa huimauskuntoutusta

Monilla fysioterapiaan hakeutuvilla asiakkaila on yhtenä oireena huimaus. Jo lukuisista fysioterapiayrityksistä löytyy fysioterapeutteja, jotka ovat koulutautuneet hyvänlaatuisen asentohuimauksen, maailman yleisimmän huimaushäiriön, hoitoon. Fysi on järjestänyt koulutusta jo vuosien ajan yhteistyössä korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri, dosentti Tapani Rahkon kanssa.

Dosentti Tapani Rahko on kehittänyt toimivan menetelmän hyvänlaatuisen asentohuimauksen testaukseen ja hoitoon ja kouluttaa fysioterapeutteja menetelmän käyttöön. Kotiohjeet auttavat huimausasiakasta omahoidossa.



Lantionpohjan toiminta kuntoon

Lantionpohjan toimintahäiriöt, mm. virtsankarkailu ja erilaiset krampit, ovat ajankohtainen ja kaikkia ikäryhmiä koskettava aihe. Fysioterapeutit ovat avainasemassa näiden ongelmien tunnistamisessa ja aktiivisessa hoidossa. Lantionpohjan toimintahäiriöihin erikoistuneet fysioterapeutit osaavat auttaa vaivoista kärsiviä. Lantionpohjan lihasten ohjatulla, biopalautteeseen perustuvalla harjoittelulla on saatu hyviä tuloksia.

Esimerkkejä fysioterapiasta

Kinesioiteippaus lievittää liikekipua

Teippaukset ja tuet ovat tärkeä osa fysioterapiaa. Kinesioiteippaus on tullut viime vuosien aikana täydentämään perinteisiä teippauksia. Menetelmästä on usein apua varsinkin liikekipun lievityksessä. Vaikutus tulee saada aikaan hoitotilanteessa välittömästi. Apua saadaan myös harjoitteluun ja päivittäisiin toimintoihin. Teippausta voidaan käyttää mm. lihasta rentouttavana tai aktivoivana, nivelen asentoa ohjaavana, ligamentti- ja jännealueiden kuormitusta muuttavana tai lymfakiertoa edistävänä poistamaan turvotusta. Teippaus perustuu fysioterapeutin tekemään alkututkimukseen ja sen perusteella valittavaan teippaustekniikkaan. Fysioterapeutin tieto anatomiasta ja biomekaniikasta antaa parhaan pohjan teippauksen hyödyntämiseen optimaalisella tavalla.



Fysioterapeutti OMT, Tule-fysioterapian erikoisasiantuntija Keijo Pitkämäki kertoo, että kinesioiteippaus on tuonut fysioterapiaan aivan uusia mahdollisuuksia. Hän toimii kouluttajana Fysin fysioterapeuteille järjestämässä kinesioiteippauskoulutuksissa.

Ikääntyneet hyötyvät monin tavoin fysioterapiasta

Ikääntymisen mukanaan tuomat fysiologiset muutokset vaikuttavat ihmisen itsenäiseen pärjämiseen. Liikkumisen ongelmat ja sairaudet vähentävät tärkeää arkipäivän fyysistä aktiivisuutta. Fysioterapian avulla voidaan hidastaa ikääntymisen aiheuttamaa toimintakyvyn heikkenemistä. Tuore suomalainen tutkimustulos kertoo, että ikääntyvien ihmisten fysioterapiaan perehtyneen fysioterapeutin antama muistisairaana liikunnallinen kotikuntoutus on vaikuttavaa hoitoa, joka parantaa sekä muistitoimintoja että toimintakykyä. Fysi on kouluttanut jo kymmeniä geriatrisen fysioterapian erikoisosaajia yhdessä palkitun fysioterapeutti Maija Käyhtyn kanssa. Uusi koulutus alkaa toukokuussa 2013.



Ikääntynyt voi osallistua ryhmämuotoiseen kuntoutukseen – tai vetää sellaista itse, niin kuin 40 vuotta sitten perustetun FYSI ry:n perustajajäsen ja ensimmäinen puheenjohtaja, fysioterapeutti Karin Krogell (keskellä), joka 84 vuotta nuorena liikuttaa viikoittain kokoontuvaa jumpparyhmäänsä. Tällä joukolla on lantionpohjat kunnossa!

Tehokkaat laitehoidot

Tehokkaat laitehoidot ovat tärkeä osa tämän päivän fysioterapiaa. Löydät Fysi-lehden ilmoituksista ajantasaista tietoa siitä, millaisia välineitä ja mahdollisuuksia tämän päivän kehittynyt teknologia tarjoaa. Kirjoja löytyy pienvälineistä sellaisiin monipuolisiin laitteisiin, jotka samanaikaisesti sekä analysoivat että hoitavat ja mittaavat vielä hoitotuloksenkin. Käy tutustumassa yhteistyöyritystemme kotisivuihin. Jos luet tätä lehteä nettiversiona, voit klikata linkeistä suoraan yritysten kotisivuille.

Räätälöidyt terveysliikuntaryhmät

Fysioterapiaryitykset räätälöivät terveysliikuntaa erilaisille kohderyhmille: työssä käyville, ikäihmisille, urheiluseuroille ja yhdistyksille, mm. potilasjärjestöille. Ota yhteyttä paikkakuntasi fysioterapiaryityksiin ja kysy lisää! www.fysi.fi/jaesenyryitykset

Fysioterapiaryitykset myyvät tuotteita ja opastavat

Monissa fysioterapiaryityksissä on myynnissä laadukkaita terveydenhuollon pienapuvälineitä ja hoitotarvikkeita. Henkilöstö auttaa asiakasta sopivien tuotteiden valinnassa ja opastaa niiden käytössä.

Lahjakortti fysioterapiaan

Anna fysioterapiaa lahjaksi läheillesi. Lahjakortti fysioterapiaan auttaa ylläpitämään terveyttä ja toimintakykyä, sen vaikutukset ovat pitkäaikaisia ja kertautuvia.

Omaisiet ja läheiset voivat kannustaa iäkästä käyttämään terveyttään ja toimintakykyään ylläpitäviä palveluja ja/tai ostaa niitä hänelle lahjaksi.

Jos olet havainnut omaisellasi liikkumisen tai toimintakyvyn heikkenemistä, voit kysyä lääkärikäynnillä hänelle lähetettä fysioterapiaan. Asia ei aina muuten tule huomioituksi vastaanotolla, kun käsiteltävänä on monia asioita. Lääkärin läheteellä annetusta hoidosta voi hakea sairausvakuutuskorvausta Kelasta. Fysioterapeutti on terveydenhuollon laillistettu ammattihenkilö, jonka vastaanotolle voi aina tulla myös ilman lääkärin lähetettä.

Voit hankkia omaisesi fysioterapiaa kotiin, palvelutaloon, hoivakotiin tai sairaalaan. Jos omaisesi on niin hyvässä kunnossa, että hän jaksaa lähteä fysioterapialaitokseen, fysioterapiakäynti on monelle mieluisin viikoittainen ohjelma-numero. Liikkeelle lähteminen on jo sinänsä virkistävää ja kuntouttavaa.

Fysioterapeutin voi tilata myös katsomaan, millaisia apuvälineitä kotiin olisi hyvä hankkia. Monia apuvälineitä voi saada ilmaiseksi kotikäyttöön esimerkiksi oman kunnan apuvälinelainamosta tai niitä voi ostaa.



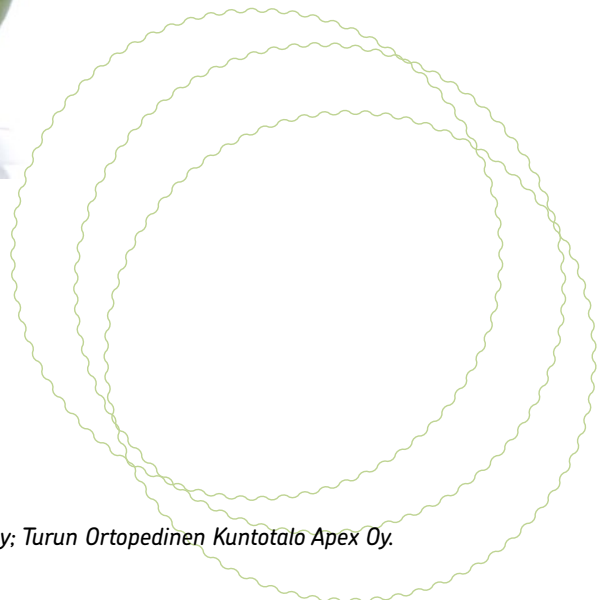
Löydä oman paikkakuntasi asiantuntijat

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry on suomalaisten fysioterapiaa ja kuntoutusta tarjoavien yritysten oma järjestö. Tutustu fysioterapiaan sivuillamme www.fysi.fi Löydät sieltä Jäsenyritykset-sivulta kaikki jäsenyritystemme toimipisteet paikkakunnittain yhteystietoineen ja kotisivulinkkeineen. Klikkaa jäsenyritystemme kotisivuille – niiltä löytyy paljon tietoa fysioterapiasta ja sen eri hoitomuodoista.

Voit lukea myös fysioterapiasta ja kuntoutuksesta kertovaa Fysi-lehteä digilehtenä verkossa. Osoitteesta www.fysi.fi/fysi-lehti löydät useita lehtemme numeroita. Voit halutessasi ladata ne myös pdf-muodossa omaan käyttöösi.

Fysioterapia on kaikkea tässä Fysi-liitteessä kerrottua – ja vielä paljon muuta. Ota omaksesi lääkkeetön, ihmisen omia voimavaroja tukeva hoitomuoto!

*Pidä huolta itsestäsi ja läheisistäsi.
Tervetuloa fysioterapiaan!*



Ovatko julkisen sektorin ja yksityisen fysioterapiayrityksen potilasasiamiesten tehtävät erilaisia?

Kummankin tehtävät määrittää sama laki, eli laki potilaan asemasta ja oikeuksista. Myös potilasvahinkolaki ja henkilörekisterilaki koskevat niin yksityistä kuin julkistakin puolta. Käytännössä tehtävät kuitenkin poikkeavat toisistaan.

Yksityisellä puolella tulee varsin harvoin vastaan potilaiden tyytymättömyyttä laitoksen toimintaan tai henkilökuntaan. Toki näitäkin tapauksia on, mutta julkisella puolella hoitoonsa tai kohteluunsa tyytymättömiä potilasasiamiehen puoleen kääntyviä asiakkaita on selkeästi enemmän kuin yksityisellä puolella.

Käytännössä yksityisen puolen potilasasiamies joutuu etupäässä neuvomaan mahdollisissa potilasvahinkotilanteissa. Sekä julkisen että yksityisen puolen epäilyissä potilasvahingoissa potilas tekee vahinkoilmoituksen potilasvakuutuskeskukselle, joka sitten ratkaisee asian tuntijoita kuultuaan, onko kyseessä korvattava potilasvahinko.

Koska korvaus tulee potilasvahinkovakuutuksesta, ei hoitolaitoksella ole mitään syytä korvata vahinkoa omasta kassastaan. Hoitoonsa muuten tyytymätöntä asiakasta voidaan harkinnan mukaan hyvittää antamalla esim. alennusta kuten mistä tahansa kuluttajapalvelusta.



FYSI:n asiantuntijajuristi, asianajaja Ismo Saarinen on potilasasiamiehenä valtaosassa Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n jäsenyrityksistä. Lisäksi hän on kouluttajana erilaisissa FYSI:n järjestämissä koulutuksissa.

Henkilörekistereihin, alaikäisiin potilaisiin yms. liittyvissä kysymyksissä neuvoa potilasasiamieheltä kysyvät melkein aina yrittäjät itse. Yritysten asiakkaat ottavat tällaisissa kysymyksissä ani harvoin yhteyttä potilasasiamieheen. 📞



- ▶ Potilasasiamiehen tehtävänä on ensisijaisesti neuvoa potilaita asioissa, jotka liittyvät potilaan asemasta ja oikeuksista annetun lain soveltamiseen tai potilasvahinkolakiin.
- ▶ Potilasasiamiehellä on hyvä olla sekä lainsäädännön että käytännön tuntemus neuvonnan piiriin kuuluvista asioista. Tämä edellyttää säännöllistä työskentelyä näiden kysymysten parissa.
- ▶ Potilasasiamiespalvelu on FYSI ry:n merkittävä jäsenmaksuun sisältyvä jäsenetu; jäsenlaitos voi nimetä asianajaja Ismo Saarisen potilasasiamiehekseen. Jäsenlaitos toimittaa Aluehallintovirastoon Ismo Saarisen allekirjoittaman potilasasiamieslomakkeen.



Tavataan FYSI-päivillä Tampereella 26.-27.4.!
 Mari Halkola MQ laatuasiantuntija mari.halkola@kiifys.fi

AKTIIVISTA TERVEYTTÄ

**konsultointi-,
laatuvalmennus- ja auditointipalvelut**

Mari Halkola TtM, ft, MQ laatuasiantuntija



KIIFYS
KIIMINGIN FYSIOTERAPIA

www.kiifys.fi

Tuohimaantie 12, 90900 KIIMINKI | Kumpulie 35.as.6, 90940 JÄÄLI | Puh. 010 3878 150

AKAA	
Kuntoaskel Oy.....	050 577 9791
ALAJÄRVI	
FysioJärwiseutu Ky.....	06-557 5950
ALAVUS	
Alavuden Fysikaalinen Hoitolaitos.....	06-511 1224
Alavuden Lääkintävoimistelu Oy.....	06-511 2414
Fysioterapia Tuula Kallioniemi.....	06-511 2662
ASIKKALA	
Vääksyn Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	03-766 2240
AURA	
SPR Auran Kuntoutuskeskus.....	02 486 0664
ESPOO	
DBC klinikka, Sello.....	029 1237 050
DBC Soukka - Espoo.....	029 1237 110
Debora Fysio Espoo.....	09-863 1122
Espoon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	09-466 019
Espoon kiropraktikko-, fysioterapia- ja akupunktioklinikka.....	044 273 7542
Espoon OMT-Fysioterapia Oy.....	010 320 2180
Fitness and Health Consultation Service.....	045 116 1122
Fysikaalinen Hoitolaitos T:mi Fysio-Masa.....	09-455 3138
Fysikaalinen hoitolaitos Matin Kunto Oy.....	09-803 4747
FysioSporttis Oy Viherlaakso.....	09-540 4340
Fysioterapia Ann-Britt Rajala.....	09-802 2083
Haukilahden Fysikaalinen Hoitolaitos ja Kuntopiste Oy.....	09-412 7392
Lasten Terapiakeskus Terapeija Oy.....	050 600 643
Leena Kataila Oy.....	0400 445 446
LN Tonus Terapeutit Oy.....	09-881 1940
Länsiaurion Fysioterapia ja Hieronta.....	09-467 130
ME-Fysiotiimi Oy.....	09-221 1070
Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	010 666 3490
Revontulen Fysioterapia Oy.....	09-455 3595
Suomen Fysio geriatria, MiKeVanHelmen palvelupiste.....	040 582 9446
Suomen Urheilufysio Oy.....	09-221 2001
Suvelan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09-805 8368
Terapia-Asema Voima avoin yhtiö.....	050 362 7463
EURA	
Euran Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	02-865 1050
Fysio Siru.....	044 322 5565
Kiukaisten Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	02-864 5451
EURAJOKI	
DBC Eurajoki.....	029 1237 440
DBC Eurajoki, Olkiluodon Työterveysasema.....	02-8381 6775
FORSSA	
Forssan Fysio Ky.....	03-422 0315
Forssan Kuntouttamislaitos Oy.....	050 553 0712
Kuntoutumisasema OTE Oy.....	03-435 6868
Kuntoutuskeskus Ultra Oy.....	03-435 6266
Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus Oy.....	03-435 4665
HAAPAJÄRVI	
Fysiolomio, Haapajärven Lääkäritalo.....	08-763 575
Haapajärven Fysioterapia Ky.....	08-784 0070
HAILUOTO	
Fysio teekki Hailuoto.....	0500 892 654
HAMINA	
Haminan Fysiolomio OMT.....	05-344 0220
Haminan Fysioterapia.....	040 310 0540
HANKASALMI	
Fysikaalisia hoitoja Heidi Laitinen.....	0400 733 117
Fysioterapia Oiva Ky.....	050 555 2900
HARJAVALTA	
Harjavalan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	02-674 3085
Kuntotutka Ky.....	02-674 2696
HATTULA	
Parolan Fysioterapia Oy.....	03-637 2923
Marita Valkama.....	050 556 2159
HEINOLA	
Kirkkonkylän Fysioterapia, Expodos Oy.....	03-718 3983
Heinolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	03-715 7061
Heinolan Fysio Ky Aalto.....	03-714 2041
Heinolan Lääkintävoimistelu Ky.....	03-715 4195
HEINÄVESI	
Fysioterapeutti Heli Vainio.....	040 734 4605
Heinäveden Fysio keskus.....	040 574 8323
HELSINKI	
A-Fysioterapia Oy.....	09-385 5575
Arja Karhuvaara.....	050 555 5454
Bodyguide/Fysioässä Oy.....	09-458 4580
DBC Kaivopiha.....	029 1237 090
DBC Kaivopiha, Mäkelänrinteen Uutikeskus.....	029 1237 030
DBC Kannelmäki.....	029 1237 010
DBC Reimarla.....	09-347 8380
Debora Fysio Helsinki.....	045 316 2400
Fitpoint Oy.....	020 761 4440
Fysanna Consulting Oy, Hannu & Pekka fhl.....	09-406 464
Fysi Partners Finland Oy.....	0400 784 515
Fysiel Oy.....	09-694 6943
Fysikaalinen Hoitolaitos Nassinella Oy.....	09-633 474
Fysio Kolmijoki Oy/Fysiomyly.....	010 439 7700
Fysio-Mese Oy.....	09-4541 4200
Fysio7.....	010 837 2100
Fysioeka.....	040 507 4530
Fysio geriatria Oy.....	040 501 3135
Fysio keskus Itäkunto Oy.....	09-343 4240
FysioProVita Oy.....	09-681 8850
Fysioterapia Hannele Immonen T:mi.....	09-485 806
Fysioterapia Kuntokasino Ky.....	09-671 165
Fysioterapia Mikko Utecht.....	046 810 2070
HE Fysio.....	050 354 1952
Helsingin Fysioterapia Ky.....	09-701 3216
Helsingin Selkä-Center Oy.....	09-694 0611
Hyvinvointipalvelut Helter Siltämäki.....	09-386 7362
Huipputiike.....	050 547 6869
Katajanokan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09-629 284

Kruunu-Fysioterapia Oy.....	09-135 6100
Käpylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	09-799 082
Lautasaaren Fhl Raija Kaila.....	09-682 0201
Malmin Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09-385 6238
Malmin Fysioterapia Ky.....	09-345 1551
Malminkartanon Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09-531 191
Meilahden Fysioterapiakeskus.....	09-241 4606
Metrofysio Oy.....	09-343 2044
Munkkiniemen Fysikaalinen Hoitola Ulla Kottelin.....	09-487 032
Munkkivuoren Fysioterapia ja Hieronta.....	09-340 5849
OloOk-Fysioterapia.....	09-555 453
OMT-Fysioterapia Helppis Oy.....	020 759 0940
Oulunkylän Kuntoutus.....	09-728 2475
Pasilan Fysioterapia Oy.....	09-143 742
PointFysio.....	020 761 4440
Pukinmäen Fysio palvelu Ky.....	09-345 1609
Radiokadun Fysioterapia Ky.....	09-149 6436
Ruoholahden Kiropraktikkokeskus.....	09-562 6266
TT-Fysio Oy.....	040 730 0844
Vantaan Fysio geriatria.....	0400 477 459
VITA-Lääkäriasema/VITA-Fysio.....	09-228 800
Vitalfysio.....	09-162 0656
HOLLOLA	
Salpakankaan Lääkintävoimistelu Oy/ Keskuskatu.....	03-780 1212
Salpakankaan Lääkintävoimistelu Oy/ Tiilijärventie.....	03-780 1141
HUITTINEN	
Fysikaalinen Hoitolaitos Ella Tuori Ky.....	050 557 3450
Fysioterapiakeskus Tuula Hannunen Oy.....	050 5525 885
Huitisten Fysioterapia Oy.....	02-569 109
HUMPPILA	
Humppilan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	03-437 8677
HYVINKÄÄ	
Fysikaalinen Kuntouttamislaitos Kohento Oy.....	019-439 005
Hyvinkään Fysioterapia Oy.....	019-469 369
Hyvinkään Hyvä Kunto Oy / Parantolan Hyvä Kunto.....	019-426 1300
Hyvinkään Hyvä Kunto Oy / Keskustan Hyvä Kunto.....	019-426 1200
HÄMEENKYRÖ	
Tähtikuntoutus Ky.....	040 584 1455
HÄMEENLINNA	
Hauhon Lääkintävoimistelu Oy.....	03-675 1808
Hämeenlinnan Kuntohoito Ky.....	03-612 0712
Hättilän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	03-674 1237
Iittalan Fysikaalinen Hoitolaitos R. Eerola Oy.....	03-676 4172
K-F Kuntoutus Risto Kuitunen Oy.....	03-616 5315
Lammin Fysioterapia Ky.....	03-633 2686
Marita Valkama.....	050 556 2159
II	
Fysicor R. Latvakoski.....	050 553 0063
Iin Fysio.....	050 911 1739
IISALMI	
DBC Iisalmi.....	029 1237 220
Fysikaalinen Hoitolaitos Iisalmen Fysio Akilles Ky.....	017-825 300
Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntopiste /Helmi Virta.....	050 303 8872
Fysio-Symmetria Oy.....	044 057 3270
Iisalmen Fysio piste.....	044 7365 863
JK-Fysio palvelu.....	017-818 463
Parannuksen Fysikaalinen Oy.....	017-825 600
IITTI	
Kausalan Kuntoutus Oy.....	05-326 1520
IKAALINEN	
Fys-Ikaalinen Ky.....	03-458 5756
ILMAJOKI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntoplassi Oy.....	06-424 8153
Fysio 2000.....	040 529 5064
OMT-Fysioterapia Saukko Ky.....	06-424 1200
ILOMANTSI	
Fysio-Voimala Oy.....	050 559 1222
IMATRA	
Aku-Fysio, Fysioterapiapalvelut Jari Junna.....	05-436 3770
FysioNiska.....	010 292 6226
Imatran Fysio teekki Oy.....	020 796 9330
INARI	
Ivalon Lääkintävoimistelu Oy.....	016-661 388
INKOO	
Elina Auja.....	040 541 2337
ISOKYRÖ	
Fysio piste Isokyrö.....	0400 363 387
JANAKKALA	
Turengin Kuntovire Oy.....	0400 859 521
Valkama Marita.....	050 556 2159
JOENSUU	
Enon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	013-761 405
Fysikaalinen hoitolaitos Fysiodag Ay.....	013-226 337
Fysio keskus Kunto-Taipale Oy.....	010 420 6655
FysioFix.....	013-124 186
FysioJukola Ay.....	013-825 553
Fysio keskus ITE / Joensuun Fysio keskus Oy.....	013-126 902
Fysioterapiapalvelu Riitta Immonen.....	013-120 281
Joensuun Neurofysio Ky.....	013-761 167
Joensuun OMT-Fysioterapia.....	013-220 430
Kehotietoisuus & Tasapaino.....	045 841 8899
Rantakylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	013-823 327
JOROINEN	
Joroisten Fysioterapia Oy.....	017-572 288
JOUTSA	
HM-Fysio.....	040 733 3581
JUANKOSKI	
DBC, Juankoski.....	029 1237 240
JUUKA	
Juuan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	013-472 005
Juuan Fysio keskus Oy.....	013-470 017
JUUPAJOKI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Pirjo Hämylä Oy.....	03-335 8153

JUVA		
Tmi Juvan Lääkintävoimistelu Lea Hyötyläinen	015-651 511	
JYVÄSKYLÄ		
Fhl Medica Oy/Ahjokeskus.....	014-677 075	
Fhl Medica Oy/Huhtakeskus.....	014-282 894	
Fhl Medica Oy/Kuokkala.....	014-641 300	
Fhl Medica Oy/Palokka.....	014-378 2480	
FTH - Fysikaalinen Hoito	0400 712 633	
Fysio Center.....	014-310 0775	
Fysioterapia Oiva Ky	0400 640 059	
Jyväskylän Fysioterapia DBC	010 231 0210	
KK-Monifysio Oy.....	0400 808 870	
Palokan Fysioterapia	014-677 777	
Vaajakosken Hyvinvointipalvelut	040 721 7477	
Vaajakosken Kuntohoito Ky.....	014-263 460	
JÄMSÄ		
Jämsän Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	014-718 332	
Jämsän Fysioterapia Ky	014-712 369	
Jämsän Kuntoutus Ky	014-718 944	
Jämsänkosken Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	040 541 5091	
KK-Monifysio Oy.....	0400 808 870	
Kuoreveden Fysioterapia/Halli	040 842 2010	
Toimintaterapia Mitera	0400-540 141	
JÄRVENPÄÄ		
FysioJärvenpää Oy.....	09-279 1119	
Fysioterapia Liisa Turpeinen Ky	041 506 5470	
Järvenpään Fysikaalinen Hoitokeidas Oy	09-271 2966	
Järvenpään Fysioterapia Oy	09-288 270	
Järvenpään Kuntohoito Oy.....	09-291 7177	
Uudenmaan Kuntohoito, Rehamark Oy.....	09-271 5117	
Fysioterapiapeutti Anne Puranen.....	044 564 4876	
KAARINA		
Fhl Hoitokulma Tarja Vuorinen	02-472 6522	
Fysioterapia Anterior.....	02-243 3311	
KAAVI		
DBC Kaavi	029 1237 250	
KAJAANI		
Fysioterapia Mimmi K	044 7132 560	
Kainuun Fysioterapia Oy.....	08-623 120	
Kajaanin OMT-Fysioterapia	08-625 717	
LS Fysioterapia Oy	08-614 0920	
Otanmäen Lääkintävoimistelu/Kajaani.....	044 068 6676	
Teppanan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	044 062 9290	
KALAJOKI		
Fysioterapia Manninen Oy	050 559 3330	
Kalajoen Lääkintävoimistelu Oy.....	08-460 155	
Maikin Fysio.....	06 875 811	
Markinatien Fysio Oy	040 576 0840	
Medirex Kalajoki	08-466 2200	
KANGASALA		
Kangasalan Kuntoutus	03-377 2553	
Kangasalan Lääkintävoimistelu Ky.....	03-377 0297	
Lymfaklinikka Pikonlinna.....	050 584 2222	
Pirkanmaan Fysio-Center Oy.....	040 571 1356	
KANGASNIEMI		
Kangasniemen Fysica Ay	015-431 372	
KANKAANPÄÄ		
Kankaanpään Kuntoutus Oy	02-572 3077	
Merifysio Ky	02-578 3838	
KANNUS		
Fysiopeite Marita Koivisto.....	050 536 7281	
Kannuksen Fysikaalinen Hoitolaitos.....	06-871 528	
KARSTULA		
Karstulan Fysikaalinen Hoitolaitos/Lahdenvesi Ay	014-461 830	
Kunnan Syke Oy Fysikaalinen Hoitolaitos	0400 406 370	
KARTTULA		
Karttulan Fysioterapia.....	017-383 1633	
KAUHAJOKI		
Tähtifysio Sari Varala Oy	040 523 5994	
KAUHAVA		
Fysioterapia- ja Osteopatiapalvelu Balanssi Oy.....	06-484 5045	
Kauhavan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	06-434 1077	
Kauhavan Fysioterapia Oy	06-434 1931	
Päivien Fysioterapia	040 500 4463	
KAUSTINEN		
Fysikaalinen Hoitolaitos Maija Palosaari	040 534 4322	
Kaustisen Fysioterapia Ky	040 512 6279	
KEMI		
Fysikaalinen Hoitolaitos Kemin Terveystoimisto Ky	016-255 027	
FysioKemi Ky	016-223 754	
Fysiotek Kemi-Tornio Oy	040 545 0189	
KEMIJÄRVI		
Kemijärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	016-813 309	
Kemijärven Kuntokeskus Ky	016-812 102	
Kemijärven Lääkintävoimistelu	016-812 168	
KEMPELE		
Kempeleen Fysioterapia	08-384 946	
FysioTime Kempele	08-516 484	
KERAVA		
DBC Kerava	029 123 7140	
Fysio Kerava Oy	09-242 9804	
Keravan Lääkintävoimistelu Oy.....	09-242 9804	
KEURUU		
Keuruun Kuntoutus Oy.....	014-770 606	
KIRKKONUMMI		
Fysigator Oy.....	09 425 97323	
Fysio-Lymfa Ritva Hernetkoski	09-256 5065	
Fysioterapia Kirkkonummi	0400 907 903	
Kaukalahden Fysioterapia	09-811 818	
Kirkkonummen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	09-298 7046	
Kirkkonummen Palvelukeskussäätiö	09-296 3380	
Veikkolan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09-256 8178	
KITEE		
Fysikaalinen Hoitola Kuntokellari	040 506 368	
Fysikaalinen Hoitolaitos Apupiste Ky	013-414 415	
Kiteen Kuntopalvelu	0400 550 660	
KITTLÄ		
FysioLevi	016-651 0100	
KIURUVESI		
Fysikaalinen Hoitolaitos Kiurun Kunto Ky.....	017-754 665	
Kiuruveden Fysi-Askel Oy	050 547 2851	
Kiuruveden Fysikaalinen Hoitolaitos Ay.....	017-735 335	
KOKEMÄKI		
Fysikaalinen Hoitolaitos Huhtala-Palmu	02-546 1631	
Fysioterapia Soile Ojala	02-546 4710	
Kokemäen Fysioterapia Ky	02-546 0429	
KOKKOLA		
DBC Kokkola.....	029 1237 500	
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysio-keskus	06-831 8200	
Fysioterapeutti - Fysioterapeut Teija Polso.....	050 344 5044	
Kälviän Fysioterapia Oona Tuomi-Nikula Ky.....	044 058 2561	
Keski-Pohjanmaan Lääketiet. Tutkimus- ja Hoitolaitos		
Medirex Oy/Kaarlelankatu	06-836 2200	
KOLARI		
Länsirajan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	016-561 820	
KONTIOLAHTI		
Fysikaalinen hoitolaitos Fysioment.....	013-733 502	
Fysio-Kontio.....	044 076 1404	
Lehmolan Fysioterapia Ky	013-893 696	
KOTKA		
Ergo-Selkäklinikka	05-219 7300	
Kaakkois-Suomen Kuntoutus- ja Liikuntapalvelut Oy/Mewell	05-226 6007	
Karhulan Kuntohoito Ay	05-264 3092	
Kotkan OMT-Fysio Ky	05-211 0900	
Otsu-Fysio	050 308 8416	
KOUVOLA		
Anjalankosken Kuntopiste Oy	05-367 4245	
Elimäen Puustellin fysioterapia	05-744 4200	
Fhl Jukka Parikka Ky.....	05-312 2381	
Fysikaalinen Hoitolaitos Elimäen Kuntoutus Ky	05-377 6505	
Korian Puustellin fysioterapia	040 542 0326	
Kouvolan Fysio-Center Ky	05-375 2644	
Kouvolan Manuaalinen Terapia Oy.....	05-312 2381	
Kuusaan Kuntoutus Ky	05-379 2492	
Kuusankosken Fysioterapia Ky	05-374 6893	
Linjapuiston Fysioterapia	05-374 5595	
MSV Korian Fysio Ky.....	05-322 0266	
Myllykosken Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	053 255 911	
Myllykosken Fhl Oy/Inkeröisten palvelukeskus	053 674 916	
Myllykosken Lääkintävoimistelu Ky	05-325 5864	
KRISTIINANKAUPUNKI		
Kristiinan Fysikaalinen Hoitolaitos	06-221 1627	
KUHMO		
FysioKuhmo Päivi Pesonen Ky.....	0400 160 029	
Kuhmon JK-fysioterapia Oy	08-652 0055	
KUOPIO		
DBC Kuopio, Technopolis.....	029 1237 200	
DBC Kuopio, Terveystalo Kuopio.....	029 1237 210	
Fysianne.....	044 361 2270	
Fysiatrinen hoitolaitos Kunto Kuopio Oy	044 366 8400	
Fysikaalinen Hoitolaitos Pisara	017-262 7238	
FysioSenior.....	044 594 8477	
Kuntoutus M. Kaartinen Ky Nilsä	017-463 2012	
Kuopion OMT-Keskus Oy	017-265 7700	
Petosen Fysioterapia Oy	017-363 3377	
Puijon Lääkintävoimistelu Oy	017-580 0070	
KURIKKA		
Fysioterapiakeskus FYSICA.....	06-450 1110	
Kurikan Lääkintävoimistelu Marita Ottela Oy	06-450 1795	
KUUSAMO		
FysioKuusamo Oy	08-852 2424	
Kuusamon Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	040 583 0396	
Kuusamon Fysioterapia Oy Päivänpaiste.....	08-852 2107	
KÄRKÖLÄ		
Hieronta & Fysioterapia Helistö Ky	03-765 5244	
KÖYLJÖ		
Köyljön Fysioterapia Oy	040 594 7206	
LAHTI		
10-Fysio.....	040 768 5136	
Auron Lahden Fysteam	010 292 1250	
Fiiio	03-752 0005	
Fysakos Terapiakeskus, Fysari Ky.....	03-752 3244	
Fysikaalinen Hoitopaikka	03-752 2200	
Harjulan Setlementti ry/Harjulan Kuntoutus	03-872 5130	
Lahden Diakonialaitoksen Fysioterapia	03-813 2277	
Lahden Kipupiste Oy.....	044 334 7004	
Lahden Kuntohoito Oy.....	010 423 1234	
Lahden Kuntoutus Paavo Leiramo Ky	03-752 1201	
Lahden vanhusasuntosäätiö/ Fysioterapia Wanha Herra	03-884 5073	
LAIHIA		
Laihian Fysioapulssi	06-477 0226	
Laihian Lääkintävoimistelu Oy	06-477 1633	
LAITILA		
Atlas-Fysio Oy	044 381 5546	
Fysikaalinen Hoitolaitos Taina Kaila-Vuorio	02-854 282	
FYSSARI ft Sari Väättäjä	040 592 4624	
Laitilan Kuntokeskus Ky	02-856 130	
Laitilan Terveyskoti Oy.....	02-857 81	
LAPINJÄRVI		
Lapinjärven Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	019-610 688	
LAPINLAHTI		
DBC Lapinlahti.....	029 1237 260	
DBC Varpaisjärvi.....	029 1237 300	
Fysioterapiakeskus Tupuna Oy	020 798 1451	
LAPPEENRANTA		
Fysindex Oy Lauritsalan Fysioterapiakeskus.....	05-412 2242	
Fysio-Eskola Ky	020 743 7290	
Fysioterapeutti Mikko Rantatulkki.....	040 556 4147	
Fysioterapia Ensiaskel.....	0400 658 292	
Fysioterapia Peukaloinen Oy.....	010 420 9020	
Fysioterapia Virike Ky	010 420 8200	
Joutsenon Fysikaalinen Hoitolaitos Ultra	010 231 0100	
Keskustan Fysioterapia Koskinen & Saira	05-451 4844	
Lappeenrannan Fysikaalinen Hoitopalvelu Oy	05-417 0011	
Lappeenrannan Kuntoutus Oy OMT/ Karjalantie	05-452 3522	
Lappeenrannan Kuntoutus Oy OMT/ Kauppakatu	050 494 7395	
Lappeenrannan Kuntoutus Oy OMT/ Hietakallionkatu.....	050 494 7395	

OMT Fysioterapia Manukatti Oy	05-610 6200
Tmi Lappeenrannan Fysioaktiivi, ft Pirjo Junnola	040 593 4765
TreeniX Oy	0400 304 211
LAPUA	
Fysikaalinen Hoitolaitos Leena Penttinen Oy	06-438 7214
Fysikaalinen Hoitola Taina Luoma	0500 863 816
LAUKAA	
Fysioterapia Oiva Ky	014-861 167
Fysioterapiapalvelu Kuntosydän Oy	045 133 4833
Lievustuoreen Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	014-862 139
LEMI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy	044 362 8967
LEMPÄÄLÄ	
Fysioterapia Askeleet	050 345 0246
Lempäälän Fysikaalinen Hoitoasema	03-375 1993
Lempäälän Fysiocenter	03-375 2300
Pirkanmaan Fysio-Center Oy	0400 894 715
LEPPÄVIRTA	
DBC Leppävirta	029 1237 215
LIEKSA	
DBC Lieksa	029 1237 270
LIETO	
Liedon Fysio-kuntoutus	0400 138 501
Liedon Fysioterapia	02-487 7928
LIMINKA	
Limingan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	08-381 898
LIPERI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Liperi	010 420 6655
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Viinijärvi	010 420 6655
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Ylämylly	010 420 6655
Fysikaalinen hoitolaitos Kunttari/Ylämylly	013-851 911
Toiminimi fysioterapeutti Anita Hirvonen	0400 730 045
LOHJA	
Aseman Kuntopiste Sirpa Isoniemi Ky	019-382 642
Fysio-Sport Petäkoski Oy	0400 911 672
Lohjan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	019-321 104
Virkkalan Fysioterapia	019-343 024
LOIMAA	
Kanta-Loimaan Fysioterapia Oy	02-762 7187
Loimaan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	02-762 2833
LUMIJOKI	
Fysioterapia Kaarina Länkinen	050 322 1452
LUUMÄKI	
Luumäen Lääkintävoimistelu Ky	05-457 2100
Taavetin Fysikaalinen Hoitolaitos / Annetim Oy	05-417 1510
MASKU	
Maskun Axoni Ky	02-432 9996
Maskun Kuntoutus Ky	02-432 0145
MERIKARVIA	
Merifysio Ky	02-551 2003
MIKKELI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy /Suomenniemi	044 595 7877
FysioPorras Ky	050 406 3172
Fysioterapia & Jalcojenhoito Arto ja Leila Pekonen Ky	015-211 902
Mikkelin Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	015-365 554
Mikkelin Fysioterapia Oy	015-362 885
Mikkelin Kunto-Pulssi Ky	015-151 211
Mikkelin Kuntopalvelu	015-321 520
MUHOS	
Muhoksen Lääkintävoimistelu Oy	08-533 2430
MUURAME	
Fysikaalinen Hoitolaitos Muuratunto	014-373 1683
MÄNTSÄLÄ	
Mäntsälän Kuntokeskus / Kunto-Grefberg Ky	019-688 1010
MÄNTTÄ-VILPPULA	
Mäntän Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	03-474 9306
Toimintaterapia Mitera Oy/Mänttä	0400 540 141
Vilppulan Fysio Oy	03-471 3288
MÄNTYHARJU	
Fysiohuone Fysikaalinen Hoitolaitos	044 546 4646
NAANTALI	
Kirkkotien kuntokamari, Teersalon toimipiste	02-431 6141
Naantalın Fysikaalinen Hoitolaitos	040 828 2125
Naantalın Kuntokeskus	02-435 1485
Naantalın Yksityislääkärit Oy	02-437 8500
Sunborn Saga Oy/Naantalın Kylpylä	02-445 50
T:mi Jaana Nieminen	045-676 9985
NAKKILA	
Nakkilan Lääkintävoimistelu K. Kuusisto Ky	02-537 2131
NASTOLA	
Nastolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	03-762 4888
Nastolan Kuntokeskus Ky	03-762 1105
NIVALA	
Fysioterapiakeskus Lepoluhti Oy	08-443 115
Nivalan Fysioterapia Oy	08-440 733
NOKIA	
Nokian Fysioterapia Ky	03-341 4403
Nokian NeuroFysio Ky	03-341 4435
SISSI Fysio Oy/ Pirkkalaistori	044 743 4040
NOUSIAINEN	
Kirkkotien KuntoKamari	02-431 6141
NURMES	
KC-Kinesiocenter Oy	044 536 0056
Kinesiocenter Bomba	013-687 2407
Kinesiocenter Kuntoilukeskus	013-687 2407
NURMIJÄRVI	
Fysioterapeutti Päivi Vähäkoski	040-566 2569
Fysioterapiakeskus Fysipiste Oy	0500 48 0174
Klaukkalan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	09-879 4660
Tmi Katja Vuori/Fysioterapia Vuori	040 587 3774
ORIMATTILA	
Fysikaalinen Hoitolaitos Musculus	03-777 3860
Fysioterapia Sirkku Rentola Oy	03-777 2533
ORIPÄÄ	
Oripään Fysioterapia	02-766 1254
ORIVESI	
Oriflex Oy	03-335 7121
Oriveden Fysioterapia Ky	03-335 2826
OULU	
Caritas Hyvinvointi/Caritas-Säätiö	044 522 5104

Fysikaalinen Hoitolaitos Centerfysio Oy	08-373 869
Fysikaalinen Hoitolaitos Epicos Ky	08-882 1780
Fysikaalinen Hoitolaitos Epicos Ky Haukipudas	08-547 2586
Fysionääri Oy	08-331 313
Fysiopalvelu Knuuttilla & Sarias Oy	08-554 6252
Fysioiteekki Kastelli	08-335 505
Fysioiteekki Keskusta	08-375 546
Fysioiteekki Lintula	08-331 040
Fysiowell Oy Haukipudas	040 844 0399
JR Kipulihakset Oy	044 083 6833
Kiimingin Fysioterapia Oy	010 387 8150
Kiimingin Fysioterapia Oy/Jääli	010 387 8150
Kiviniemen Fysikaalinen Hoitolaitos Haukipudas	08-540 1810
Lukadus	040 718 6990
Marjuli Oy	0400 287 414
Medifys Oy	020 742 4400
Medifys Sats	050 400 7004
Oulun Kuntoutuspalvelu Oy	08-311 2905
Oulun Mediterapia Oy	08-815 5282
Oulunseudun Fysioterapia Ky	08-312 1515
Oulunseudun Fysioterapia /Oulunsalo	08-521 1991
Tmi Pia Keränen	040 595 2113
Tuiran Fysio	08-340 862
TutorisFysio Oy/Kajaaninkatu	044 712 1900
OUTOKUMPU	
Fysika Center Ky	013-561 900
Outokummun Kuntoutus Ky	0500 573 585
PAIMIO	
Fysio Peimari Oy	02-473 3381
Paimion Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	02-473 4604
PARAINEN	
Ab Alex-Fysio Oy	050 575 5388
Par-Fysio Clinic	010 820 3500
Paraisien Fysiopalvelu Oy - Pargas Fysiotjänst Ab	02-458 3883
PELLO	
Pellon Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	016-513 066
PERHO	
Perhon Fysioterapia Päivi Tiaskorpi	06-863 1443
PIEKSAMÄKI	
Fhl Pieksämäen Uuskunto Ky	015-616 661
Fysioterapiapalvelu Pasi Julkunen	045 139 7234
Naarajärven Fysikaalinen hoitola	0400 771 173
PIELAVESI	
Fysioterapiakeskus Tupuna Oy	020 798 1450
Fysioterapiapalvelu Riitta Niemi	0400 725 892
PIETARSAARI	
Fysioterapia Alanen	06-724 5370
Medi Rehab	06-723 5854
PIHTIPUDAS	
Fysioterapia ja lääkärikeskus Täsmähoito Oy	014-570 666
POLVJÄRVI	
Fysikaalinen Hoitola Terhakka Ky	013-631 888
PORI	
DiaFysio, PDL-Palvelut Oy	02-624 2266
Fysikaalinen Hoitolaitos Tuula Paasioho	02-648 2400
Fysions Oy	02-641 3550
Fysioterapeutti Ritva Kuusisto-Selos	044-291 9131
Noormarkun Kuntoutus	02-548 1166
Porin Lääkäritalon Fysioterapiakeskus	02-622 6470
Porin Selkäklinikka/T & M Murro Oy	02-641 4541
Tule-Fysio	02-632 7100
Tutkimuslaitos Ergos Oy	02-641 4550
Tutkimuslaitos Ergos Oy/Luvalan toimipiste	02-626 6061
PORVOO	
Kunto-Werner	010 271 2372
Tmi Eija Alastalo/Kuntofunktio	019-524 9622
PYHTÄÄ	
Fysikaalinen Hoitolaitos Pyhtään Kuntokeskus Ay	05-343 1020
PYHÄJÄRVI	
Fysiokeskus Kauko Tikkanen	0400 548 638
Pyhäsalmen Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntopiste Ky	08-782 111
Pyhäsalmen Fysio-Sport Ay	08-780 980
PYHÄNTÄ	
Pyhännän Fysioterapia	040 733 0782
PYHÄRANTA	
Pyhärannan Kuntoutus Ky	02-825 8191
PÄLKÄNE	
Pälkäneen Fysikaalinen Hoitolaitos	03-534 3395
PÖYTYÄ	
Kyrön Fysioterapia Ky	02-486 8138
Kisa-Fysio	010 440 7900
RAAHE	
Fysioterapia- ja kuntokeskus Kuntoparkki Oy	08-222 992
Kuntoutuskeskus Special Oy	044 522 0444
Raahen Fysioterapia Oy	08-226 444
RAASEPORI	
Pohjan Fysioterapia Oy - Pojo Fysioterapi Ab	019-245 4004
RAISIO	
Raision Fysioterapia Ky	02-438 2529
Veto & Lepo, H. Malmi Oy	02-434 0550
RAUMA	
DBC Rauma	029 1237 420
DBC Rauma, Lappi	029 1237 420
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysio pankki Ky	02-8387 8900
Fysioterapiakeskus Friski Oy	02-822 9339
Kuntokipinä Ky	02-826 0590
Kunto-Rauma Ky	02-822 4330
Rauman Fysikaalinen Hoitola Oy	02-822 7187
Rauman Kuntoutuspalvelu Oy	02-822 2576
RAUTJÄRVI	
Simpeleen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	05-437 1084
REISJÄRVI	
Fysiolomio	08-776 770
RIIHIMÄKI	
Hyvä Kunto Riihimäki	019-426 1260
Physical Team Oy/Riihimäen Kunto-Fysio	019-738 333
Riihimäen OMT-fysioterapia	050 585 0045
ROVANIEMI	
Rovafysiko Ay	016-344 428
Tutoris Oy	044 712 1900

RUOKOLAHTI	
KuntoAnkkuri Oy.....	0400-945 041
RÄÄKKYLÄ	
Rääkkylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	013-661 283
SAARJÄRVI	
Keski-Suomen Kuntoutuspalvelu Ky.....	014-423 324
Keski-Suomen Työ-Fysio Oy.....	0400 642 325
Saarjärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ay.....	014-421 641
TM-Fysio Oy.....	040 505 4439
SALLA	
Sallan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	040 824 2268
SALO	
Ajan Terapia.....	02-733 7772
Avain Fysio Oy.....	02-733 7868
Fysika Perniön Fysikaalinen Hoitolaitos.....	02-735 7101
OMT-Fysiosyke.....	02-730 0511
Salon Fysioterapia Oy.....	02-731 6920
SASTAMALA	
Alfafysio Tuula Haapanen.....	040 738 9940
Fysikaalinen Hoitolaitos Karsikas Oy.....	03-514 3344
Tyrnävän Fysioterapia/Elina Kimpanpää.....	050 330 1358
Vammalan Lääkintävoimistelu Oy.....	03-514 1898
SAVITAIPALE	
Savikunto.....	040 801 4840
SAVONLINNA	
Fysiokeskus Oy Savonlinna.....	015-533 930
FysioKulma Oy.....	015-510 272
FysioLinna Oy.....	015-520 754
Savonlinnan nikama.fi.....	044 356 8449
SAVUKOSKI	
FysioJoosula.....	040 508 9650
SEINÄJOKI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Tuula Koivusaari Oy.....	06-414 0283
FysioPiste Seinäjoki.....	040 838 2212
Hylykallion Lääkintävoimistelu Ky.....	06-414 9151
OMT-Fysioterapia Saukko Ky.....	06-421 9800
Seinäjoen Aktiivikuntoutus Oy DBC.....	06-4141 723
Seinäjoen Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	06-423 1100
SIEVI	
Sievin Fysikaalinen Hoitolaitos.....	08-480 348
SIIKAJOKI	
Kuntoutuskeskus Special Oy, Palvelutalo Puistola.....	044 522 0480
SIIKALATVA	
Kestilän Fysikaalinen Hoitolaitos.....	040 717 3665
SIILINJÄRVI	
DBC Siilinjärvi.....	029 1237 280
Vuorelan Fysiokeskus.....	017-465 3121
SIMO	
Simon Fysioterapia.....	040 744 3106
SIPOO	
Nikkilän FhI/Nickby Fysikaliska Institut.....	09-239 2678
SmartFysio Ky.....	050 533 4799
Söder Fysio Oy, Söderkullan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09-272 2070
SODANKYLÄ	
Kuntosali ja fysioterapia Polar Gym Oy.....	0400 901 354
SOINI	
Soinin Kuntokulma.....	06-528 1660
SOMERO	
Kuntokaari.....	02-748 7572
SONKAJÄRVI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonen Oy.....	044 576 2270
SOTKAMO	
Sotkamon Kuntoutus Oy.....	08-666 0225
SULKAVA	
Sulkavan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	015-676 917
SUOMUSSALMI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunnoks Oy.....	08-710 380
SYSMÄ	
Sysmän Fysioterapia Ky.....	03-717 1027
SÄKYLÄ	
Säkylän Fysikaalinen Hoitolaitos.....	02-867 0808
Köyliön Fysioterapia, Säkylän toimipiste.....	045 352 1388
TAIVALKOSKI	
Koillismaan KuntoPiste Ky; Fysioterapiapalvelut U. Tasala.....	040 564 1984
TAMPERE	
Aktiivi-Fysioterapia Tampere Oy.....	03-222 3789
Alfafysio Tuula Haapanen.....	040 738 9940
Avosektori Salo & Järventausta Oy/Rautatienkatu.....	03-3124 3100
Fysikaalinen Hoitolaitos Arcus Lumio/Pirttimaa.....	03-212 0496
Fysikaalinen Hoitolaitos Flexio Ky.....	03-223 1845
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysiko.....	03-223 0084
Fysikaalinen Hoitolaitos Teho-Hoito Oy.....	03-345 0910
Fysio Koskiklinikka DBC, Koskikeskus.....	029 123 7400
Fysio Koskiklinikka DBC, Villilä.....	029 123 7000
Fysioavain.....	03-212 1500
Fysioterapiakeskus Kunnan Klinikka Oy.....	03-222 1322
Fysioterapiapalvelut Kuntofysio Oy.....	03-214 2525
Pirkanmaan Erikoiskuntoutus Oy.....	03-3126 0300
Pirkanmaan Fysio-Center Oy/Satakunnankatu.....	03-260 4545
Pirkanmaan Fysio-Center Oy/Pietilänkatu.....	0400 893 402
Pirkka-Hoito Oy.....	0400 858 714
Tampereen Kuntouttamislaitos Oy.....	03-3142 5800
TERVO	
Tervon Fysioterapia Hanhijoki Ay.....	017-387 2561
TEUVA	
Teuvan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	050 529 4493
Teuvan Lääkintävoimistelu.....	06-267 2582
TOHMAJÄRVI	
Tohmajärven Fysioterapia.....	013-223 500
TOHOLAMPI	
Toholammin Fysioterapia Lahnalampi ja Salmi.....	06-885 499
TOIVAKKA	
Fysioterapia Oiva Ky.....	041 548 8661
TORNIO	
FysioCenter DBC Tornio.....	016-480 582
Tornion Kuntoutuspalvelu Oy.....	016-482 489
TURKU	
Activus Ky, Lasten ja Nuorten Terapiakeskus.....	02-251 5215
Acutus Fysikaalinen Hoitoala.....	02-233 9993
Aninkaisten Fysioterapia Ky.....	02-251 0030
APEX Fysioterapia.....	02-414 0500
Axis Fysikaalinen Hoitolaitos.....	02-533 2277
Bliss Clinic Oy.....	02-412 7700
DBC Turku (SPR-kuntoutus).....	020 701 2450
Fysio-piste M. Lönnberg.....	02-235 0756
Fysiopulssi DBC.....	02-912 37460
Medikuntoutus Ky.....	0400 579 921
Fysioterapia Balanssi.....	02-236 7961
Fysioterapia Marjukka Haapasalo.....	02-251 3420
Hoitohuone Kivuton Oy.....	02-250 0226
Kaivokadun Lääkintävoimistelu Ky.....	02-232 2048
Kaupattorin Lääkintävoimistelu Ky.....	02-231 8232
Kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Variaatio Oy.....	044 209 0800
Lihastautiliiton Fysioterapia.....	02-273 9700
NT-Kuntoutus.....	02-251 8400
OMT-fysioterapia LIIKE.....	010 820 3200
Sissi Fysio Oy.....	044 260 1608
Sport Science Lab.....	050 300 4391
St. Erikin Lääkintävoimistelu Oy.....	02-250 1300
Sunborn Saga Oy/Terveyskylpylä Ruissalo.....	02-44 540
Turun Lääkintävoimistelukeskus Ky.....	02-2316 322
TUUSNIEMI	
Tuusniemen Kuntoutus Ky.....	040 545 5788
TUUSULA	
ELV Tuija Antila.....	040 535 5443
Hyrylän Fysioterapia Oy.....	09-275 5879
Hyvinkään HyväKunto, Jokela.....	020 741 2299
Fysioterapia Johanna Nuopponen.....	0400 490 602
T:mi Marita Simola.....	050 301 9907
TYRNÄVÄ	
Tyrnävän Fysikaalinen Hoitolaitos.....	08-545 1737
ULVILA	
Fysikaalinen Hoitolaitos Fixio Ky.....	02-538 9444
Fritaalinen Fysioterapia.....	0400 829 331
KrämpääCenter, FHL Sari Wilén T:mi.....	02-538 7705
PDL-Palvelut Oy DiaFysio.....	044 705 2269
Fysioterapia Milka Soini.....	050 913 1635
URJALA	
Urjalan Fysioterapia Ky.....	0400 727 795
UTAJÄRVI	
Kunto-Uta Ay.....	08-542 1703
UUSIKAUPUNKI	
Vakka-Suomen FysioKulma Leena Blinnikka Ky.....	02-874 777
VAASA	
Axis, Oy Fysiomasters Ab.....	06-318 2233
Eurofysio Oy.....	06-317 7020
Eurofysio Oy/ABB.....	06-317 7020
Eurofysio Wasa Sports Club.....	06-317 7020
FysiMedi Oy.....	06-357 7748
FysioCenter Palosaari-Brändö.....	050 343 4601
Fysioterapia Tuija Peltoniemi.....	040 510 5831
Ky Fysio Dens Kb.....	050 592 5884
Lasten ja Nuorten Kuntoutus Tria Ky.....	06-321 5001
Oy Fysioterapiapalvelu Volaris Fysioterapijänst Ab.....	06-327 5455
Volaris Fysioterapia/Fysioterapi/Runsor.....	044 327 5455
VALKEAKOSKI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Jussi Paakinaho.....	03-584 1110
Fysioterapia Askeleet.....	050 345 0246
Valkeakosken Fysikaalinen hoitolaitos Ritva Urrila Oy.....	03-584 0995
VANTAA	
Fysioterapia Kunnontekijät Tmi.....	050 408 1551
Korson Fysioterapia Ky.....	09-872 3949
Terapiakeskus Terapeija Oy.....	0500 600 643
Länsi-Vantaan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09-853 4242
M-Fysio Oy.....	09-872 2960
Martin Kunto Oy.....	010 387 5850
Myyr-Fysio Ky/Myyrmäki.....	09-530 8700
Myyr-Fysio Ky/Tikkurila.....	09-838 7750
Päihinärinteen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	09-855 5911
Tmi Virpi Laine.....	040 580 0165
Vantaan Fysio- ja toimintaterapia/Arenafysio.....	050 412 6266
VARKAUS	
DBC Varkaus.....	029 1237 290
DBC Varkaus, Terveystalo.....	029 1237 295
Lääkintävoimistelu Jukka Reijonen Oy.....	017-552 4413
Varkauden Fysiokeskus Oy/Kauppakatu.....	020 741 1170
Varkauden Fysiokeskus Oy/Relanderinkatu.....	020 741 1170
Varkauden Fysiokeskus Oy/Päiviönsaari.....	020 741 1170
Varkauden Medifys Oy.....	017-552 7747
VEHMÄÄ	
Kunnan Keho Eiju.....	0400 265 670
VETELI	
Vetelin Fysikaalinen Hoitolaitos.....	06-862 1386
VIEREMÄ	
Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonen Oy.....	044 571 4242
VIHTI	
Nummelan Fysikaalinen Hoitolaitos Virve Havulinna Ky.....	09-222 1054
VIITASAARI	
Fysioterapia ja Lääkärikeskus Täsmähoito Oy.....	014-570 666
VIMPELI	
FysioJärvisseutu Ky.....	06-565 1867
VIROLAHTI	
Kaakon Kuntohoito Oy.....	05-347 1630
VIRRAT	
FhI Kunnanhoito Ky Rantanen.....	03-475 4994
Virtain Fysioterapia Ky.....	03-475 4703
YLITORNIO	
Ylitornion Fysikaalinen Hoitolaitos Minna Pyykönen.....	040 515 9008
YLIVIESKA	
Fysiomotion Oy.....	044 506 4302
YLÖJÄRVI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Kurun Kuntoutus.....	03-473 3622
Ylöjärven Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	03-348 1166
ÄHTÄRI	
Ähtärin lääkitävoimistelu.....	050 372 6531
ÄÄNEKOSKI	
Fysioterapia Arja Karhunen.....	014-523 515
FysioKantervo Ky.....	014-520 580



Muistisairautta kokemassa isän kanssa

TIESIN SEN JO etukäteen: Toimittajana tunnetun **Hanna Jensenin** kynästä ei lähde huonoa. Ei nytkään, kun hän on kirjoittanut kirjan ”940 päivää isäni muistina”. Kirja on samaa sarjaa kuin häneltä vuosien varrella satunnaisesti eri lehdistä bongaamani tekstit: kirkas, oivalluksia tarjoava, fiksusti henkilökohtainen. Ja outoa kyllä: myös viihdyttävä, vaikka aiheena on oman isän muistisairaus - ja vähän tyttären ja pojan perheidenkin, sillä niin kuin usein sanotaan, muistisairaus on myös omaisten tauti.

Hanna Jensen taluttaa lukijan tilanteisiin, jotka saattavat tulla – tai ovat jo tulleet – lukijankin eteen. Onko Suomessa enää ketään, joka ei tuntisi muistisairasta ihmistä tai hänen omaishoitajaansa? Muistisairausdiagnoosin saa joka vuosi 13 000 ihmistä. Oman ulottuvuutensa Hannan ja hänen isänsä tilanteeseen tuo se, että vanhemmat ovat eronneet - puolisoa ei ole ollut havainnossa muistin heikkenemistä eikä omaishoitamassa. Myös suomalaisen terveydenhuoltojärjestelmän hyvät ja huonot puolet valottuvat.

Lukijan on helppo peilata omia kokemuksiaan isän ja tyttären krono-

logisesti etenevään kertomukseen. Jos oma omainen on muistisairas, tuttuja tilanteita ja kokemuksia tunnistaa kirjan riveiltä ja rivien väliltä. Mutta myös erilaisuuksia, sillä jokainen muistisairas on omansa lainen yksilö, ainutlaatuinen ihminen omine kokemusmaailmoineen ja persoonallisuudenpiirteineen. Muistisairaus tuo mukanaan huonoa, mutta myös hyvää. Ihmisen pohjimmasta olemusta, huumoria, uudenlaista läheisyyttä.

Hanna Jensen on sulattanut lukijan käyttöön aiheittain suuren määrän tietoa muistisairauksista. Kerronnassa tieto elää ja hengittää isän ”case”-tapauksen kautta. Kerronnan lomaan sijoitetut ytimekkäät tietosivut antavat tuiki tarpeellista informaatiota jäsenneyssä muodossa. Linkkien kautta voi halutessaan sukeltaa tutkimaan jatkuvasti laajentuvaa muistia koskevan tiedon valtamerta.

Kirjan mottona on fysioterapeutti **Maija Käyhtyn** kokemus: ”En ole koskaan tavannut muistisairasta ihmistä, joka ei ymmärrä”. Itselläni on Fysi-lehden toimittajana ollut etuoikeutettu mahdollisuus vanhenemista ja muistia koskevan tiedon saantiin, sillä olen saanut seurata Fysin yhdessä Maija Käyhtyn kanssa toteuttamaa Geriatrisen kuntoutuksen erityisosajakoulutusta fysioterapeuteille. Siinä maamme eturivin asiantuntijat valottavat ikääntymisestä kertynyttä runsasta tutkimustietoa ja kentällä koeteltuja hyviä käytäntöjä kaikista mahdollisista näkökulmista. Olen voinut hyödyntää koulu-

tuksessa kuulemaani sekä itseni että läheisteni hyväksi. Kuljen D-vitamiinin ja Kävele ja keskustele –konseptin apostolina.

Toiveena on, etteivät läheiseni sairastuisi muistisairauteen ja että itsekin säästyisin siltä. Ja ilonaiheeni se, että se lähipiirimme ihminen, jolle tämä mustapekka on jo osunut käteen, pärjää ”sairaana hyvän” itsetuntonsa ja neuvokkuutensa ansiosta sairautensa kanssa yllättävän hyvin jo ties kuinka monetta vuotta. Lähipiiri yrittää peesata.

Kiitos kirjasta!

R. T-W. 🌱



Voiko oman isän muistisairaus tulla tyttärelle yllätyksenä? Kyllä voi, kysyy ja vastaa Hanna Jensen. Kuva: Jukka Rapo

Fysioterapiakirjat ja anatomiset mallit



Medirehabbook e-mail: info@medirehab.com p.0400-640864

Kevyt ja tehokas monitoimikone
siivoukseen kaikille lattiatpinnoille ja matoille
- erinomainen vaikean lian irrottamiseen!

www.floorwash.fi

FLOORWASH
FINLAND

info@floorwash.fi
p. + 358 50 592 2652



www.fysituote.fi



**TUOTTEET
FYSIOTERAPIAAN**

Fysituote

Fysituote | Vaivasentie 4, Kuopio
Puhelin 044 515 4022
asiakaspalvelu@fysituote.fi

JALKAPOHJAN VYÖHYKETERAPIAAN

AKURULLAT™

UUSI MUOTOILU JA
ERGONOMIA



**OLEMME MUKANA
FYSI-PÄIVILLÄ**

Acusys Oy
0400-666900
info@acusys.fi
www.acusys.fi



TARVIKKEET FYSIOTERAPIAAN JA HIERONTAAN

Lojer - Pino - Schupp - Aspacia - Nova



Novakari Oy

Puh. 09 755 2600

Hämeentie 44, Helsinki
Valuraudankuja 3, Helsinki
www.novakari.fi

TUOTTEET HOITOTULOKSEN
EDISTÄMISEEN JA YLLÄPITOON

Tuki- ja kompressiosukat, ortopediset ja ergonomiset tuet,
linimentit ja lihasvoiteet yms. suoraan nettikaupastamme

www.napra-rehab.fi

Ryhdy jälleenmyyjäksemme, soita 06 - 2243 622.

NapraRehab

Napra-Rehab Oy, Närpiö,
puh. 06 - 2243 622
info@napra-rehab.fi
www.napra-rehab.fi



Theralux®
KOTIMAINEN TERAPIALASER



- * URHEILUVAMMAT
- * LIHAS- JA NIVELVAMMAT
- * REVÄHDYKSET JA VENÄHDYKSET
- * JÄNNETULEHDUKSET
- * HERMOVAURIOIT
- * TURVOTUKSET JA TULEHDUKSET
- * HAAVAN HOIDOT



ESITTELYSSÄ FYSI-PÄIVILLÄ

WWW.THERALUX.FI | INFO@KEYPOINT.FI

Huolehdi kotisi turvallisuudesta

Kodissa voi sattua kaikenlaista, asuitpa millaisen katon alla hyvänsä. Siksi on tärkeää, että kartoitat elinympäristösi tapaturma- ja vahinkoriskit säännöllisin väliajoin.

TEKSTI :
FENNIA

Kotia on totuttu pitämään turvalisena tukikohtana, joka suojaa asukkaitaan vaaroilta. Silti tilastojen mukaan Suomessa sattuu vuosittain 700 000 koti- ja vapaa-ajan tapaturmaa, joissa kuolee yli kaksi tuhatta ihmistä ja 50 000 joutuu sairaalaan. Monelle oma koti onkin siis yllättävän vaarallinen paikka.

Onneksi kodin tapaturma- ja vahinkoriskeiltä voi suojautua varsin yksinkertaisin keinoin. Jo siisteydestä huolehtiminen ja huolellisuus erilaisissa tilanteissa vievät pitkälle.

Palovaroin on halpa hengenpelastaja

Tulipalojen syynä on usein ihmisten oma huolimattomuus tulenkäsittelyssä, sähkö tai sähkölaitteiden viallisuus tai väärä käyttö. Esimerkiksi sähkölieden ja -uunin huolimattomasta käytöstä syttyy Suomessa vuosittain noin 800 tulipaloa, joissa menehtyy lähes 30 henkilöä.

Tulipalojen ehkäisyssä tärkeimpiä turvavarusteita ovat palo- ja häikäroittimet, joiden toimintakunto on varmistettava säännöllisesti. Varoittimien lisäksi kodin ja yrityksen perusvarustukseen tulisi kuulua kunnan alkusammutusvälineet kuten käsiammutin sekä sammutuspeite.

Rakennuksen omistajana ja haltijana sinun tulee myös huolehtia turvallisten poistumisreittien järjestämisestä. Se tarkoittaa, ettei ovien edessä ja portaikoissa ole kulkuesteitä.

Kunnon lukko pitää murtovarkaait loitolla

Asukkaiden lisäksi myös kodin irtaimisto on altis erilaisille ei-toivottuille tapahtumille, kuten omaisuus-

rikoksille.

Tilastoista käy ilmi, että joka päivä keskimäärin 30 kotiin saapuu kutsumaton vieras. Murtovarkaiden kohteeksi eivät valikoidu vain arvoasunnot, vaan myös aivan tavalliset kodit, joiden lukituksessa ja suojuksessa on tapahtumahetkellä ollut puutteita.

Peruslähtökohtana kannattaa pitää, että kodin kaikissa kodin ulkoovissa on takalukittuva lukko, sillä silloin lukkoa ei saa avattua varkaiden yleisesti käyttämällä menetelmillä. Oven saa takalukkoon, kun lukon teljen yhteydessä oleva valintanappi on asetettu yläasentoon. Se on hyvä olla päällä aina, kun poistuu kotoa.

Paraskin lukko menettää kuitenkin tehonsa, jos avaimen säilytyksessä ei noudateta huolellisuutta. Älä siis kätke vara-avaintasi kynnyksen tai kukkapurkin alle. Sieltä murtovarkaskin osaa sitä ensimmäisenä etsiä.

Kunnollisen lukituksen lisäksi omaisuuden merkitseminen ja erilaiset hälytyslaitteet ovat hyviä keinoja ehkäistä omaisuusrikoksia. Myös yrityksen lukituksen tarkastaminen on tarpeellinen varotoimi aina muuton tai muutosten yhteydessä.

Myrsky katkoo puita ja lumi kertyy katolle

Rakennuksia ja pihapiiriä on hyvä huoltaa säännöllisesti, sillä se pidentää niiden käyttöikä ja luo puitteet viihtyisälle ja turvalliselle asumiselle.

Meidän ei Suomessa onneksi tarvitse suojata kotiamme pahoilta maanjäristyksiltä, pyörremyrskyiltä tai tulivuoren purkauksilta. Luonto on silti meilläkin haastava vastustaja kuten viimeaikojen myrskyt ja ylenpalttinen lumentulo ovat osoittaneet.

Esimerkiksi katoille kertyvistä lumikuormista saattaa seurata monen-

laisia vaaroja. Lumen sulamisvedet voivat vuotaa kattorakenteiden läpi ja raskas lumikuorma voi johtaa katon romahtamiseen. Siksi lumitilannetta on hyvä seurata ja poistaa tarpeen mukaan lunta katolta. Työhön ryhtyessäsi muista noudattaa varovaisuutta ja käytää turvavälineitä. Huolehdi myös siitä, ettei putoava lumi aiheuta vaaraa ohikulkeville ihmisille tai autoille.

Myrskyävällä säällä sähkökatkokset ovat valitettavan yleisiä. Yksinkertainen varokeino on pitää huolta siitä, että taskulamppu on helposti saatavilla niin kotona kuin yrityksenkin tiloissa. Ja jotta sähkökatkoksen yhteydessä ei katoaisi sinulle tai yrityksellesi tarpeellista tietoa, ohjelmistoista ja perustiedoista on hyvä olla olemassa varmuusarkistossa vähintään kaksi riittävän tuotetta varmuuskopiota siten, että järjestelmän toimivuus on palautettavissa kohtuullisella työmäärällä.

Vakuutusten keskittäminen Fenniaan kannattaa

Useimmilla meistä suurin osa varallisuudesta on kiinni omassa kodissa, ja jo siitä syystä koti kannattaa aina vakuuttaa. Kotivakuutus ei ole tarpeen vain omakotitaloasujalle, vaan sitä tarvitaan myös taloyhtiöissä.

Keskittämällä vakuutuksesi Fennia-ryhmään, saat merkittäviä etuja sekä yrittäjänä että yksityishenkilönä. Perheen ja Yrittäjän Fenniasopimus -asiakkaana säästät reilusti vakuutusmaksuissa. Lisätietoa Fennian Fysi ry:n jäsenille tarjoamista jäseneduista löydät osoitteesta www.fennia.fi/fysi.

Tervetuloa asioimaan kanssamme! 📞



Kuva: Fennian kuva-arkisto



Kuntotestaus | Kuntoutus | Ryhmäliikunta | Yritysratkaisut

Asiakaspalvelu:
Puh. +3584 4022 821
asiakaspalvelu@healthvisor.fi

Ruusilantie 2 B
00390 Helsinki



www.fysiomed.fi



Maailman
ykkönen
vuodesta
1987

- ✓ yli 3.000 videota
- ✓ yli 19.000 harjoitetta
- ✓ 24 kieltä, mm. suomi, ruotsi, englanti, venäjä, viro
- ✓ voit valita piirros- tai valokuvan
- ✓ lähetä sähköpostilla harjoitteet ja videot
- ✓ näyttöön perustuvat protokollat
- ✓ online alkaen 130 euroa + alv / vuosi

Kasvavaan PhysioTools-kirjastoon kuuluu yli 90 kuvastoa. Valmiin vuosilisenssipaketin lisäksi on saatavana täydentävää erikoissisältöä.



Murtumien ehkäisy

ODL - Raija Korpelainen ja Satu Siirtola

PhysioToolsin
kirjailijat ja tutkijat
ovat alallaan
maailman
parhaita



Neurodynamics

Cervical Exercises by Michael Shacklock

PhysioTools Oy | www.physiotools.com Pääjälleenmyyjä: Acute FDS Oy | Puhelin 03 3395 0910 | myynti@acute.fi | Faksi 03 3395 0989 | www.acute.fi

Huippulaitteet kuntoutukseen, testaukseen ja harjoitteluun.

Ranskalaista huipputeknologiaa

Huber[®] Motion Lab

Huber[®] Motion Lab -ainutlaatuinen kehityksen seurantarjestelmä.

- ▶ testauksessa ja tutkimuksessa havaittujen toimintavajavuuksien ja -häiriöiden korjaaminen ja harjoittelu
- ▶ kaikkien kehon kineettisten ketjujen ja lihasketjujen yhtaikainen harjoittelu
- ▶ keskivartalon hallinnan ja koordinaation häiriöiden tutkiminen ja korjaaminen vaihtelevissa asennoissa
- ▶ olka-lapa-alueen, nilkan, polven, lonkka-lantio-alueen koordinaatio- ja hallintahäiriöiden tutkiminen ja kuntoutus
- ▶ pre- ja post-operatiivinen aktiivinen kuntoutus
- ▶ mobilisointi, stabilisointi, neuromuskulaarinen uudelleenohjelmointi



VOIMAA ◀

KOORDINATIOTA ◀

▶ RYHTIÄ

▶ TASAPAINOA



Cellu M6[®] Integral

— terapeutin kolmas käsi

LPG-hoito on ainutlaatuinen, turvallinen ja luonnollinen hoitomenetelmä jossa yhdistyy fasciakäsittely, lymfakäsittely, sidekudos- ja klassinen hieronta. Rullamekanismi on patentoitu, FDA:n hyväksymä lääkinnällinen laite. Välitön vaikutus turvotukseen, kipuun ja jäykkyyteen. Tutkimusten mukaan (Dr Piller, Australia) LPG-lymfaedema-hoito kolme kertaa tehokkaampi kun manuaalinen.

- ▶ postoperatiivinen kuntoutus
- ▶ vähentää nivelten jäykkyyttä (leikkaus, vamma, nivelrikko)
- ▶ hoitaa bursiitit ja tendiniitit
- ▶ hoitaa fibroosia, venyttää lihaskalvoja-lisää elastisuutta
- ▶ estää arpikudoksen syntymistä
- ▶ urheiluvammat, palautuminen
- ▶ kiihdyttää rasvasolujen aineenvaihduntaa
- ▶ vapautuva energia siirtyy 90% lihaksiin.



alasetimport.fi lpgsystems.fi lpgsystems.com



Tuloksellinen terapia tarraa kiinni asiakkaan arkeen

Niin yksinkertaista ja selvää. Ja samalla niin monimutkaista ja vaativaa. Sellaista on, kun fysioterapeutti ja kuntoutuja lähtevät yhdessä etsimään ratkaisua kuntoutujan arjen pulmaan ja tulevat samalla asettaneeksi terapialle tavoitteen. Sen jota kohti työskennellään ja joka asetetaan myös mittapuuksi sitten, kun on tullut aika katsoa, onko terapia ollut tuloksekasta vai ollaanko vielä matkalla. Joko kuntoutuja pääsee postilaatikolle?

TEKSTI JA KUVAT:
RITVA TIITTANEN-WALLENIUS

Pulma on lupa ilmaista ”asiakkaan kielellä” – siihen oikein kannustetaan. Sen sijaan, että puhuttaisiin reisilihaksen voiman lisäämisestä tai vaikkapa spastisuuden vähentämisestä, on lupa miettiä ja kirjata konkreettisia, hyvin arkisia asioita: ”Kuntoutuja haluaa kolmen kuukauden päästä pystyä kävelemään postilaatikolle ja takaisin betonilaatta-alustalla”.

Sitten kääritään hihat ja katsotaan, miten tavoitteeseen päästään. Fysioterapeutin ammattitaitoon kuuluu löytää ne tämänhetkiset puutteet, jotka estävät kuntoutujaa tekemästä sitä, mihin hän on pyrkimässä: Pääsemästä postilaatikolle. Tai pienen lapsen MS-tautiin sairastunutta äitiä

pääsemästä kyykkyyyn ja ylös, vaikka siitä olisi päivittäistä apua arjessa. Onko puutetta lihasvoimassa vai motorisessa taidossa vai molemmissa? Ovatko osasyynä tuntohäiriöt ja jos ovat, miten ne terapiassa huomioidaan? Ja niin edelleen, kunnes kaikki asiaan kuuluvat perusedellytykset on kartoitettu.

Fysioterapeutti, fysioterapian opettaja **Taina Vahtera** on taas vauhdissa. On meneillään Fysin järjestämän Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutuksen toisen moduulin kolmas päivä, eivätkä opiskelijat vieläkään pääse helpolla. Nyt vaaditaan vielä kerran palauttamaan mieleen tuo viime päivinä iholle pyrkinyt ICF – ”toimintakyvyn, toimintarajoitusten ja terveyden kansainvälinen luokitus”, joka kuvaa ”biopsykososiaalista toiminnallista tilaa ruumiin/

kehon toimintojen, suoritusten ja osallistumisen aihealueilla”.

Kuulostaa munkkilatalinalta, mutta toimii! Auttaa terveydenhuollon ammattilaisia jäsentämään työtään ja puhumaan suurin piirtein samaa kieltä toistensa kanssa!. Taina Vahtera esittää opiskelijoiden edessä performanssia, joka tekee kuivakkaasta ICF-kaaviosta lihaa ja verta. Opettaja pomppii ”lootasta” toiseen havainnollistaen sitä, mikä viitekehyksen tasoista on asiakkaalle pääsääntöisesti merkityksellisin. – Se ei yleensä ole kudosten ja rakenteiden taso, vaan osallistumisen ja osallisuuden taso, Vahtera vaahtoa ja hypähtää kuvitteellisesta laatikosta toiseen. Kyllä – loogiselta tuntuu!

Tästä nimenomaisesta syystä fysioterapian asiakas ei välttämättä hihku riemusta, jos tavoitteeksi ase-



▲ *Taina Vahtera haastaa – suorastaan pakottaa – ajattelemaan, ymmärtämään, mistä neurologisen asiakkaan fysioterapiassa on kysymys. – Tämä vaatii paljon ajattelua. Muuten te saatte mukaanne vain tiedon sirpaleita.*

tettäisiin ”reisilihaksen voiman lisääminen” – vaikka kudosten ja rakenteiden tasolla mm. siihenkin pyrittäisiin. Hän nimittäin etsii motivaatiota eri ”laatikosta” – osallistumisen tasolta. Hän haluaa harjoitella, koska haluaa tietyn ajanjakson kulluttua pystyä hakemaan postin itse. – Ja kyllä: on tietysti niitäkin kuntoutujia, joita motivoi nimenomaan sen lihaksen voiman lisääntyminen, mutta minä kärjistän, Vahtera jatkaa.

Fysioterapeutin ammattiosaimmiseen kuuluu myös keksiä keinot: Houkutella kuntoutujasta esiin ne kehon ulkopuoliset mielikuvat, jotka vievät häntä nopeimmin ja tehokkaimmin kohti kokonaisuuksien hallintaa, vaikka asiaan liittyy monenlaista pulmaa. Aivotutkimus kertoo, että näin syntyy parhaiten se best mix, paras sekoitus, jossa kuntoutuja aktivoi kaikki käytössään ole-

vat edellytykset, kyvyt ja mallit ja käyttää niitä parhaalla mahdollisella tavalla tavoitteeseen pääsemiseksi.

Intensiivisen koulutuspäivän luussa ehditään nostaa esiin lukuisia näkökulmia, jotka liittyvät neurologisen asiakkaan mahdollisimman kuntoutujälähtöiseen fysioterapiaan. - Fysioterapian tuloksellisuuden kannalta on oleellista, että fysioterapeutti uskaltaa myös rajata ne asiat, joiden parissa työskennellään – mahdollon ei ole mahdollista, Taina Vahtera muistuttaa ja sanoo, että fysioterapeutit saisivat olla itselleen paljon armollisempia kuin yleensä ovat.

– Olen GAS-kouluttajana huomannut, että fysioterapeutit ovat moniammatillisissa ryhmissä aina niitä tuskaisimpia sen suhteen, mitä haluaisivat saavuttaa: tuntuu, ettei mitään voi jättää pois! Ammattikuntamme tekee työtään hyvin perusteellises-

ti ja yrittää asiakkaan kanssa todella parhaansa. Haluaisimme aina tehdä vielä paljon enemmän ja se tekee työstämme välillä raskasta. Terapian tuloksellisuuden nimissä meillä on kuitenkin lupa rajata tavoitekirjoa, mieltä, mikä on fysioterapian ydin- aluetta ja mitkä ovat ne asiat, joiden parissa nyt työskennellään. 🧠

FYSIn suosittu koulutuskokonaisuus ”Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus” alkaa jälleen lokakuussa 2013. Koulutus käsittää kolme 3-päiväistä moduulia. Katso lisää www.fysi.fi/koulutus

Fysioterapiayrittäjä!

Joko Sinulla on Mediteam Shop?



Mediteam Shop on tunnettu terveydenhuollon lähimyyntiverkosto, joka toimii valtakunnallisesti. Lähde nyt mukaan Mediteam Shop laadukkaiden terveydenhuollon tuotteiden jälleenmyyjäksi.

Katso, onko paikkakunnallasi jo Mediteam Shop osoitteesta www.mediteam.fi

Kysy lisää!

Soita 020 741 3450
info@mediteam.fi
www.mediteam.fi

mediteam
shop

Apuvälineala teknistyy ja kasvattaa markkinoitaan

Suomen apuvälinemarkkinoiden koko on noin 30–40 miljoonaa euroa. Alan arvioidaan lähivuosina kasvavan suurten ikäluokkien ikääntymisen tahdissa, sillä uutta teknologiaa on valjastettu paitsi vammaisten, yhä enenevässä määrin myös iäkkäiden käyttöön. Haasteena on, miten tieto monenlaisista uusista ratkaisuista saavuttaa tarvitsijat.



Irrallinen, pyörätuoliin kiinnitettävissä oleva nokkapyörä helpottaa oleellisesti liikkumista huonoissa keliolosuhteissa tai epätaisisilla alustoilla. Testaajana PT-keskuksen sponsoriurheilija Toni Piišpanen, joka on 100 metrin ratakelauksen maailmaennätysmies omassa T51-luokassaan. Lontoon paralympialaisista hän pokkasi samalla matkalla kultaa.

TEKSTI:

RITVA TIITTANEN-WALLENIUS

KUVAT:

PT-KESKUS OY

– VAMMAISET, JOILLA ON jo lain mukaan oikeus tiettyihin apuvälineisiin, saavat tietoa paremmin, mutta uusien ratkaisujen tuominen iäkkäiden tietoisuuteen on haasteellisempaa, toteaa toimitusjohtaja **Pekka Meronen** PT-keskus Oy:stä.

Hän kannustaa iäkkäitä ja heidän omaisiaan aktiiviseen tiedonhankintaan. – Tietoa löytyy paitsi netistä

myös esimerkiksi vuorovuosina Tampereella järjestettäviltä Hyvä Ikä- sekä Apuvälinemessuilta.

Apuvälineala on kaiken kaikkiaan aikamoisessa muutoksessa. Markkinoiden kasvua edesauttaa pitemmällä aikavälillä se, että julkinen puoli tukee apuvälineiden avulla ikääntyvien mahdollisimman pitkään kotona pärjäämistä, Meronen sanoo.

Samaan aikaan säästöt ovat viettäneet lyhyellä tähtämellä toiseen suuntaan. – Kärjistetysti ilmaistuna hankinnoissa tuntuu monesti ratkaisevan hinta, hinta ja hinta, vaikka apuvälineissä halvin on hyvin har-

voin kokonaistaloudellisesti edullisin ratkaisu, Meronen toteaa.

Hän uskoo hankintakäytännön kuitenkin taas järkevöityvän suuntaan, jossa hinta, ominaisuudet ja laatu ovat balanssissa.

Osa apuvälinealan muutosta on toimintaympäristön muutoksen aikaansaama alan yritysten keskittyminen. – Hankintapuolella on tapahtunut keskittymistä – on syntynyt mm. alueellisia apuvälinekeskuksia. Niille on luontevampaa asioida suurempien yksiköiden kanssa, mikä on synnyttänyt keskittymistä myös tänne toimittajapuolelle, Meronen toteaa.



Patjakin voi olla apuväline. Saksalaisen Thomashilfen Thevo-patjojen mikrostimuloiva vaikutus perustuu patjojen rakenteeseen ja nukkujan pieniinkin liikkeisiin. Pienin siipielementein varustettu jousituskehikko tuottaa vastaliikettä, jotka parantavat nukkujan kehontunteusta, edistävät verenkiertoa ja vähentävät yöheräilyjä. Parantunutta yöunta ovat raportoineet niin autistilasten perheet kuin muistisairaat ja heidän omaisensa. Tutkimustulokset kertovat samaa.

Suomen pioneereihin kuuluva, kuuden selkäydinvammaisen 25 vuotta sitten perustama PT-keskus käy esimerkistä. – Suomalainen, tietotekniisiin apuvälineisiin erikoistunut Comp-Aid Oy osti meidät viime vuonna ja olemme nyt samaa konsernia. Kauppa oli molempien yritysten strategioiden mukainen, sillä haimme paitsi kasvua myös synergiaa.

Meronen toteaa, että apuvälinealalla tuote ja palvelu ovat kietoutuneet yhä tiiviimmin yhteen. Esimerkiksi käy vaikkapa klassinen pyörätuoli. – Vielä vuonna 1987 pyörätuoli oli karrikoidusti tuoli, jossa oli pyörät – ergonomisuuteen ja istuma-asentoihin ei osattu kiinnittää huomiota. Tänä päivänä se on henkilökohtainen apuväline, joka rakennetaan erilaisten lisävarusteiden, kuten

istuintyynyjen ja selkätukien avulla kunkin asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin sopivaksi, Meronen sanoo.

Pyörätuolin käyttäjä tekee päivässä keskimäärin 2000-3000 kelausliikettä. Tätä päivää on sekin, että kelaajaa voidaan tarvittaessa ohjata optimaaliseen kelaustapaan yksilöllisesti mitatun datan pohjalta. – Pyörätuolin pyöriin kiinnitettävällä SmartWheel-laitteistolla pystytään jo 10 minuutissa tekemään analyysi kelaajan tekniikasta.

Eniten mahdollisuuksia itsenäiseen pärjäämiseen on lisännyt ympäristönhallintalaitteiden kehittyminen. – Esimerkiksi sähköpyörätuoleja voi tänä päivänä ohjata muun muassa silmillä, puhaltamalla tai imemällä. Ohjauspaneelin avulla on mahdollista avata koti- tai autotallinovi tai yhdistää pyörätuoliin tietokoneen hii-

ritoiminnot. Mobiilisovelluksia on puolestaan otettu käyttöön erilaisissa hälytyspalveluissa vanhustenhoidossa, Meronen kertoo.

Ja vielä yksi ajan trendi apuvälinealalla: – Ihmiset ostavat jo nyt ja uskon että tulevaisuudessa vielä enemmän apuvälineitä ihan omalla rahallaan. Siihen suuntaan vaikuttavat toisaalta julkisen sektorin säästöpainee, mutta myös uusien sukupolvien uudenlainen käyttökulttuuri. Nuoremmat polvet ovat tottuneet hankkimaan käyttöönsä tietotekniikkaa. Heidän kynnyksensä siirtää sama ajattelu elämänlaatua parantaviin apuvälineisiin on matala. Tämä näkyy mm. siinä, että kolmikymppiset ostavat jo tänä päivänä vaikkapa terapiaoimaisuuksia sisältäviä patjoja. Hyvinvointiin ollaan valmiita satsaamaan, Meronen summaa. 🌐



– Tämän päivän apuvälineet tukevat entistä paremmin iäkkäiden kotona pärjäämistä. – Asenteita kannattaa tarkistaa: apuvälineen käyttöönotto ei ole askel huonompaan vaan parempaan, Pekka Meronen korostaa.

Ajattele toisinpäin!

Meillä ihmisillä on tapana ajatella vähän nurinkurisesti niin, että jos otan käyttöön apuvälineen, vaikkapa rollaattorin, on menty askel huonompaan ja se on sitten lopun alkua. Asia on kuitenkin päinvastoin: Apuvälineen avulla ihminen pystyy pitämään itsensä paremmassa kunnossa. – Kun on se rollaattori, voi liikkua turvallisemmin, kokonaisliikkuminen lisääntyy ja kunto paranee. Tulee lähdeä ulos, kun ei ole pelkoa kaatumisesta, Pekka Meronen toteaa.

Tämän ovat huomanneet maksajatahotkin, jotka suhtautuvat rollaattoreiden hankkimiseen myönteisesti. – Asiaan vaikuttaa osaltaan se, että esimerkiksi Ruotsista – ja Suomesta myös – on jo pitkältä ajalta tutkimustuloksia siitä, miten paljon rollaattorit vähentävät loukkaantumista ja kaatumisista johtuvia pitkäaikaisia hoitoja. Rollaattori tienaa hintansa nopeasti takaisin ennaltaehkäisevällä vaikutuksellaan.

Liikkumiskyvyn heikkenemistä voidaan ehkäistä

THM **Ritva Sakari** selvitti 65-84 -vuotiaiden liikkumiskyvyn heikkenemistä ennustavia tekijöitä 5-16-vuoden seurannassa. Liikkumiskyky heikkeni erityisesti vanhimpien ikäryhmien naisilla. Kaikissa ikäryhmissä oli myös henkilöitä, joilla liikkumiskyky parani kahden seuranta-kerran välillä.

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet sekä viiden vuoden seurannan aikana sairaalahoidossa vietettyjen päivien määrä (15 päivää tai enemmän) ennustivat liikkumiskyvyn heikkenemistä. Aisti- ja psykomotorisista toiminnoista heikkenemistä ennustivat polven ojentajalihasten maksimaalinen voima, seisomatasapaino, näöntarkkuus, reaktioaika sekä lonkka- ja polvinivelten liikerajoitukset.



Kattava kuva iäkkäiden liikkumiskyvystä saadaan tekemällä sekä itsearviointeja että toimintatestejä. Heikkeneminen ei aina ole peruuttamatonta. - Terveydenhuollossa tulee kiinnittää erityistä huomiota niihin iäkkäisiin, jotka joutuvat vuodelepoon tai sairaalahoitoon lyhyeksikin ajaksi. Heidän liikkumiskyvynsä heikkenemistä tulee ehkäistä systemaattisella liikuntaharjoittelulla heti akuutin sairastamisvaiheen jälkeen, Sakari sanoo.

Iäkkäiden kuntoutuksessa keskeistä on lihasvoiman ja tasapainon harjoittaminen. Huomiota tulee kiinnittää myös nivelten liikkuvuuteen ja näkökykyyn. Esim. lihasvoiman lisääminen ei välttämättä vähennä kävelyvaikeuksia, jos riittävän pitkien askelten ottaminen on vaikeaa nivelten liikerajoitusten takia. - Parhaita tuloksia liikkumiskyvyn kannalta voidaan saavuttaa interventioilla, jotka keskittyvät useampaan kuin yhteen tekijään, Sakari arvioi.

THM Ritva Sakarin fysioterapian väitöskirja *"Iäkkäiden ihmisten liikkumiskyvyn ongelmat ja niihin yhteydessä olevat tekijät"* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 15.2...2013.

Musiikki on hyödyllinen työkalu aivoinfarktipotilaiden kuntoutuksessa

FM **Anita Forsblomin** tutkimuksessa 60 aivoinfarktin akuutin vaiheen potilasta jaettiin satunnaisesti musiikin kuunteluryhmään, äänikirjojen kuunteluryhmään ja kontrolliryhmään.

Musiikin kuuntelulla osoitettiin laaja-alaisia positiivisia vaikutuksia.

Päivittäinen musiikin kuuntelu paransi kielellisen muistin ja tarkkaavaisuuden suuntaamisen toimimista ja ehkäisi masentuneisuutta ja sekavuutta aivoinfarktin jälkeisinä kuukausina. Verrattaessa musiikin kuuntelijoiden ja äänikirjojen kuuntelijoiden kokemuksia, huomattiin musiikin rentouttava ja virkistävä



vaikutus. Musiikki aktivoi potilaita liikkumaan ja tekemään kotitaloustöitä, kun taas äänikirjojen kuuntelijat keskittyivät pelkästään kuuntelutehtäväänsä.

Kotiuduttuaan potilaat saivat musiikin kuuntelusta seuralaisen, joka kannusti liikkumaan, tekemään kotitaloustöitä ja lähtemään ulos. Mielialaa kohottavat vaikutukset koettiin tärkeinä.

Täydennyskoulutuksen käyneiden musiikkiterapeuttien kompetenssia työskennellä AVH-keskuksissa voitai-

siin tutkijan mukaan hyödyntää laajemminkin.

FM Anita Forsblomin musiikkiterapian väitöskirja *"Aivoinfarktipotilaiden musiikkikuuntelun kokemukset osana varhaiskuntoutusta"* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 21.12.2012.

Kollageenigeelistä on hyötyä nivelrustovaurioiden korjauksessa

Rustosoluista ja väliaineesta koostuvaa nivelrustoa on luiden niveltä pinoilla. Väliaineen merkittävin, rustolle kimmoisat ominaisuudet antava ainesosa on tyypin II kollageeni. Vaurioitunut nivelrusto ei voi parantua itsestään.

FM **Hertta Pulkkinen** osoitti Suomessa kehitetyn rhCII-kollageenivalmisteen soveltuvan rustovaurioiden korjaukseen. Uusi materiaali vastaa ihmisen kollageenia. Se valmistettiin siirtämällä ihmisen tyypin II kollageenia vastaava geeni hiivasoluihin. Viljelytankissa kasvatettavat hiivasolut tuottivat geenimuuntelun jälkeen ihmisen tyypin



II eli rhCII-kollageenia, joka voidaan eristää ja puhdistaa myöhemmää käyttöä varten.

Näin tuotettua valmistetta on mahdollista muokata edelleen eri käyttötarkoituksia varten. Pulkkinen työssä valmistetta käytettiin kalvomaisena, sienimäisenä ja geelimäisenä rakenteena. Käyttökelpoisimmaksi osoittautui geelimäinen muoto.

Tyypin II kollageenin käyttöä rustosolujen kasvustana on tutkittu aiemminkin, mutta käytetty kollageeni on ollut eläinperäistä. Hiivasoluissa valmistettu ihmistyyppin kollageeni tarjoaa ainutlaatuisen tavan saada käyttöön ihmisen kollageeni-

nia vastaavaa materiaalia.

FM Hertta Pulkkinen solubiologian alan väitöskirja *"Ihmisen rekombinantti tyypin II kollageenin käyttö rustovaurioiden kudosteknologiasa"* tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 15.12.2012.



Luottamuksellinen hoitosuhde syntyi nopeasti. Toimintaterapeutti Anna Halttunen sai pieneltä palovammapotilaalta hyväksyvän hymyn, kun painepaita oli puettu päälle. Myös tilannetta seurannut äiti oli tyytyväinen lapsensa saamaan hoitoon.

”Rotvallin reunalta Tansaniaan” Ammattitaidolla voi auttaa

Ei tarvitse olla suuri pörssiyritys voidakseen auttaa, kiteyttää Lymed Oy:n toimitusjohtaja Teija Toikka. Tamperelainen lääkinnällisten tukivaatteiden valmistaja halusi auttaa maailmalla ja vei Tansaniaan kierrätettyjä, mutta hyväkuntoisia tukivaatteita ja muita apuvälineitä.

– OMAAN OSAAMISEEN pohjautuvan avun vienti sopii hyvin myös pienemmille yrityksille, Teija Toikka sanoo.

Lymed on toiminut ainoana pohjoismaisena lääkinnällisten tukivaatteiden valmistajana vuodesta 1993 asti. Tuotteita käytetään erilaisissa painehoidoissa vaativissa tilanteissa, kuten arpihoidossa, turvotushoidossa, leikkausten jälkihoidoissa sekä tukivaatteina neurologisessa fysio- ja toimintaterapiassa sekä urheilussa.

Ajatus käytettyjen, edelleen hyvälaatuisten lääkinnällisten tukivaatteiden kierrättämisestä sai yrityksen miettimään väyliä kehitysmaihin. – Tuotteiden elinkaarta on mahdollista jatkaa maissa, joissa terveydenhoidossa käytettävien apuvälineiden standardisointi ei ole niin tiukkaa kuin meillä länsimaissa, Teija Toikka sanoo. Yhdessä suomalais-tansanialaisen Tanzania Volunteers Ltd:n kanssa kartoitetut tarpeet paikallisissa sairaaloissa osoittivat kierrätysajatuksen erittäin toimivaksi.

Jokaiseen tehtaalta asiakkaalle lähteneeseen pakkaukseen lisättiin vetoomus, jossa pyydettiin lähettämään hyväkuntoinen tuote takaisin kun sitä ei enää tarvita. – Palautetta alkoi tulla välittömästi. Satojen käytettyjen painevaatteiden lisäksi varastomme täyttyi syksyyn mennessä myös pyörätuoleista, rollaattoreista, kainalosauvoista, suihkutuoleista ja muista erilaisista kuntoutusvälineistä, Essi Toikka kertoo. 🌍

Lue lisää: www.fysi.fi/fysi-lehti

ja <http://pieniapuonsuuri.blogspot.fi>

SALLI[®]
SIT HAPPY



Terveempi selkä ja virkeä mieli

Helpota oloasi ja istu ratsastuksenomaisessa asennossa Salli-satulatuolilla. Perinteistä korkeammalla istuessa asettuu selkäranka luonnolliseen asentoon ja jalat 135 asteen kulmaan.

Ryhdykäs istuma-asento ja liikkuminen tuollilla vilkastuttavat verenkiertoa ja vähentävät selkä-, niska- ja hartiavaivoja. Hyvä hapensaanti ja nestekierto virkistävät mieltä, aktivoivat ajattelua ja parantavat työtehoa.

SALLI ON ISTUMATERVEYDEN JOHTAVA KEHITTÄJÄ:

LUONNOLLINEN ASENTO	HYVÄ RYHTI, TERVE SELKÄ	VÄHENTÄÄ SELKÄ- JA HARTIAVAIVOJA
KEINUVA ISTUIN	TEHOKKAAMPI VERENKIERTO	KUNTOUTTAA ALASELKÄÄ JA -VATSAA
VAPAA SYVÄ HENGITYS	ENEMMÄN HAPPEA	AKTIVOI AIVOJA JA AJATTELUA, PARANTAA TYÖTEHOA
KAKSIOSAINEN, KESKIRAOLLINEN ISTUIN	ILMAVA, EI PAINETTA GENITAALIALUEELLA	VÄHENTÄÄ INFEKTIORISKIÄ



Salli Systems

Sahalantie 41
777 00 Rautalampi
Puh. 010 270 1210
Fax 010 270 1209
info@salli.com
www.salli.com

Salli AutoSmart - automaattisesti säätävä työpiste tukee työskentelyä



AUTOMAATTISESTI KÄYTTÄJÄN mittojen ja työn mukaan säätävä Salli AutoSmart -työpiste on suomalaisen Salli Systemsin uusien, perusteellisen tutkimus- ja tuotekehitystyön tuloksena syntynyt innovaatio.

Salli AutoSmart on aktiiviseen, ergonomiseen työskentelyyn kehitetty työpiste, jossa työpöydän ja näyttöjen korkeudet säätävät automaattisesti käyttäjän mittojen mukaan oikeaan kirjoitus- ja lukukorkeuteen. Seisomakorkeuteen asti nouseva työpöytä pitää yllä hyvää vireystilaa ja rohkaisee liikkumaan aktiivisesti työn lomassa. Hyvä työasento, työasennon vaihtaminen ja liikkuminen työnteon aikana aktivoivat verenkiertoa ja hengitystä sekä vähentävät jännityksiä niska- ja hartia-alueella sekä jaloissa.

Salli AutoSmart -työpistettä luonnehditaan maailmanlaajuisestikin käännteentekeväksi ergonomiseksi työpöytäinnovaatioksi. Työpöytä ohjaa uusi, innovatiivinen ohjel-

misto ja se voidaan ohjelmoida useille eri käyttäjille sopivaksi, sillä pöytä säätyy henkilökohtaisen kirjautumistunnuksen mukaan. Tämä on tärkeää etenkin työpaikoilla, joilla jokaisella ei ole omaa työpistettä.

Salli Systems valmistaa innovatiivisia, ergonomisia satulatuoleja, sähköisesti korkeussäädettäviä pöytiä ja lisävarusteita eri ammattiryhmille. Tuotteita viedään noin 40 maahan: Pohjoismaihin, Eurooppaan, Aasiaan, Australiaan sekä Pohjois- ja Etelä-Amerikkaan.

Lisätietoja:
www.salli.com;
info@salli.com



Hyviä uutisia vanhenemisestä

Yhdeksänkymppisissä on sekä lihavia että laihoja

Tamperelaisessa Tervaskanto-tutkimuksessa selvitettiin painoindeksin ja vyötärönympäryksen yhteyttä kuolleisuuteen 90-vuotiailla. Neljän vuoden seurannassa etenkin miehillä ylipaino oli yhteydessä parempaan eloonjäämiseen verrattuna normaali-painoon.

Naisille ja miehille yhteisenä piirteenä oli, että kuolleisuus oli alhaisinta niillä, joilla ylipaino yhdistyi keskiarvoa matalampaan vyötärön-

ympärykseen. Tosin etenkin miehiä kyseisessä ryhmässä oli hyvin vähän ja lisätutkimuksia asiasta tarvitaan.

Painoindeksin katsotaan heijastavan lihasten kokoa ja vyötärönympäryksen rasvakudoksen määrää. Korkea lihasmassa yhdistettynä alhaiseen rasvan määrään näyttää olevan hyvä yhdistelmä myös vanhoista vanhimmissa. 🧡

Polven tekonivel ikääntyneellä

Tekonivelleikkauksen kokeneilla yli 75-vuotiailla oli vähemmän kipuja, parempi liikuntakyky ja parempi arkielämän toimintakyky kuin saman-

ikäisillä leikkausta odottavilla. Tämä kävi ilmi LL **Katriina Linnellin** tutkimuksessa, jossa verrattiin polven tekonivelleikkausta odottavia 75-vuotiaita ja sitä vanhempia vuotta aikaisemmin ja kahta vuotta aikaisemmin leikkauksen kokeneisiin. 🧡

www.gerec.fi

GEREC on Jyväskylän yliopiston ja Tampereen yliopiston yhteinen monitieteinen vanhenemisen ja ikääntymisen yhteiskunnan tutkimuskeskittymä. Yhteisen tutkimuskeskuksen 1-vuotista taivalta juhliittiin 1.2.2013 teemana Hyviä uutisia vanhenemisestä. 🧡

SUURMESSUTAPAHTUMA LIIKUNTAPAIKKOJEN AMMATTILAISILLE

TAMPEREEN MESSU-
JA URHEILUKESKUS
14.-15.3.2013

 **SPORTEC 2013**

 **Fysiotec 2013**

GYMTEC 2013
Equipment & Health

Greentec 2013

FYSIOTEC

Fysioterapian ja kuntoutusalan
osaajien kohtauspaikka



Tampereen Messut

Tampere Trade Fairs

Videoista apua leikkauspotilaan toipumiseen

SITRA ON TUOTTANUT olkapääleikkauksesta kertovan omahoitovideon, joka kertoo hoitoprosessista potilaan näkökulmasta. Suomessa eniten olkapäitä leikkaava kirurgi, Diacorin ylilääkäri **Harri Heliö** uskoo, että tuore video hyödyttää niin lääkäreitä kuin potilaitakin. Lähitulevaisuudessa omahoitovideoista voi tulla tärkeä apu hoitotyöhön. Videon on ideoinut ja toteuttanut olkapääleikkauksesta toipunut **Ari Heinilä** tuotantoyhtiö Motionista.

– Olisin itsekkin kaivannut leikkauksesta, hoidosta ja toipumisesta paljon enemmän tietoa. Uskon, että tällainen video helpottaa potilaan elämää ja toipumista, Ari Heinilä sanoo.

– Jenkeissä tällaista toimintatapaa käytetään jo paljon. Potilas saa siellä sairaalasta kotiin lähtiessään mukaansa omahoitovideon, jossa on jatkohoito-ohjeita. Potilas ei välttämättä muista paljonkaan niistä ohjeista, joita hänelle leikkauksen jälkeen suullisesti annetaan, Harri Heliö sanoo.

Sitrassa uskotaan, että omahoitovideot ovat yksi tärkeä omahoidon ja terveyskasvatuksen keino. – Olemme neuvotelleet videoiden tekemisestä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Duodecimin ja Vakuutusyhtiöiden keskusliiton kanssa – ja kaikki ovat pitäneet asiaa tärkeänä. Jos videot osoittautuvat hyväksi keinoksi jakaa tietoa, uskomme, että erilaisia omahoitovideoita tuotetaan terveydenhuollossa tulevaisuudessa paljonkin, sanoo asiantuntija **Tapio Tuomi** Sitrasta.

Olkapäävammat ovat yksi suomalaisten tavallisimpia vammoja, ja arviolta 400 000 suomalaista tarvitsee olkapääleikkauksen elämänsä jossain vaiheessa.

Olkapääleikkauksesta kertovat omahoitovideot ovat vapaasti katsottavissa YouTubessa:

olkapääleikkaus 1/3, 0-8 viikkoa leikkauksesta

olkapääleikkaus 2/3, 2-6 kk leikkauksesta

olkapääleikkaus 3/3 6-12 kk leikkauksesta



Kuva: Saana Säilynoja

Videoiden ohjeistus: Vamma, kiputuntemukset ja kuntoutumisprosessi ovat hyvin tapauskohtaisia. Video on suuntaa antava. Käytä kuntoutuksessa ammattilaisten apua ja aikaa!



Avotyötoiminnasta palkkatyöhön hyviä, mutta harvoja kokemuksia

VATES-SÄÄTIÖ on tuottanut Avotyötoiminnasta palkkatyöhön -oppaan ja -esitteen. Opas sisältää esimerkkejä vammaisten työllistämistä ja työllistymisestä. Kokemuksistaan kertovat työnantajat, työllistyneet työntekijät ja heidän työhönvalmentajansa. Avotyötoiminnasta palkkatyöhön siirtymisiä on vasta vähän, mutta käytännön esimerkit osoittavat, että siirtymät ovat olleet onnistuneita.

Avotyötoiminnalla tarkoitetaan työ- ja toimintakeskuksissa työskentelevien vammaisten henkilöiden työhön sijoittamista avoimille työmarkkinoille. Tavoite on, että avotyötoiminta johtaa palkkatyösuhteeseen.

Vates-säätiö edistää vammaisten ja osatyökykyisten ihmisten työllistymistä. Avotyötoiminnasta palkkatyöhön -opas on ladattavissa Vates-säätiön verkkosivuilta osoitteesta <http://www.vates.fi/palkkatyohon>

Työpaikkailmoitus

HLD Healthy Life Devices Oy on suomalainen terveysteknologian alan kärkiyritys, jonka kehittämä hoitomenetelmä edustaa alan uusinta teknologiaa. Hoitolaitteitamme on käytössä jo noin kolmessa sadassa hoitopaikassa eri puolilla Suomea, Eurooppaa ja USA:ta. HLD:n lääkinälliset hoitolaitteet LympaTouch ja PhysioTouch ovat vakiinnuttaneet asemansa terveydenhuoltoalan ammattilaisten työkaluina ja niillä voidaan merkittävästi vaikuttaa potilaiden elämänlaadun paranemiseen kivun ja turvotuksen poistumisen sekä liikelaajuuden paranemisen kautta. HLD on nopeasti kasvava yritys, joka tähtää voimakkaasti kansainvälisille markkinoille.



Haemme Keikkailevia fysioterapeutteja kansainvälisiin koulutus- ja klinisiin tukitehtäviin USA:ssa ja Euroopassa

Odotamme sinulta

- Erittäin hyvää kielitaitoa jossain seuraavista kielistä: englanti, saksa, ranska, ruotsi
- Ulospäin suuntautuneisuutta ja nopeaa oppimiskykyä
- Esiintymiskykyä ja uskallusta heittäytyä
- Kykyä itsenäiseen työskentelyyn

Tarjoamme sinulle

- Kansainvälistä kokemusta
- Koulutamme sinut PhysioTouch-hoitomenetelmän asiantuntijaksi
- Työn innovatiivisten tuotteiden parissa ja mahdollisuuden kehittää osaamistasi
- Matkojen määrän mukaan sovittavan kilpailukykyisen kompensaation

Kiinnostuitko tehtävästä?

Lähetä hakemuksesi ja cv sähköpostitse:
Toimitusjohtaja Jukka-Pekka Särkkä,
jpsarkka@hldmail.com, puh. 040 538 9593.
Häneltä saat myös lisätietoja tehtävästä.

Lue lisää yrityksestämme www.physiotouch.com.





J362

Miltä teidän uusi kuntosalinne voisi näyttää?



HUR suunnittelupalvelu toimii rakennuttajien, arkkitehtien sekä liikunta- ja kuntoutusalan ammattilaisten yhteistyökumppanina. Tuomme kuntosalien ja kuntoutustilojen suunnitteluun oman toimialamme erityisosaamisen, jolloin mitoitukset ovat toimivia, laitekierto toimii sujuvasti ja neliöt ovat tehokkaassa käytössä. Monessa yhteistyöprojektissa teemme salisuunnitelman, jossa sijoitamme pohjapiirroksen halutun laitekokonaisuuden.

HUR suunnittelupalvelulla on käytössä nykyaikaiset suunnitteluohjelmat. Selkeistä 2D ja 3D -kuvista on helppo nähdä, miltä tila näyttäisi oikeiden laitteiden kanssa.

Ota yhteyttä maksuttomaan HUR suunnittelu- palveluun puh. (06) 832 5500 tai myynti@hur.fi, onpa tarpeesi sitten kokonaan uusien tilojen suunnittelu, nykyisten uudistaminen tai yksittäisten laitehankintojen onnistuminen.



HUR®

Puh. (06) 832 5500, myynti@hur.fi

www.hur.fi

**HUR – johtavat ratkaisut
kuntoutukseen ja senioriliikuntaan.**