

PELVICUS

Jäsentiedote 2 / 2024

● PUHEENJOHTAJAN
NÄPPÄIMISTÖLTÄ

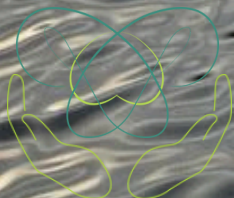
● HALLITUS TIEDOTTAA:
MM. APURAHAAKEMUS

● TUNNELMIA
PELVICUSPÄIVILTÄ

● KERTOMUS
AHVENANMAALTA

● SAVE THE DATE: TULEVAT
KOULUTUKSET

● HOIDA JÄSENMAKSUSI
VIIMEISTÄÄN NYT!



Puheenjohtajan näppäimistöltä

VALPURI SEIKKULA

Kesäinen tervehdys, rakkaat kollegat. Hallituksella on takanaan työntäyteinen kevät, joka huipentui hienosti Varalan koulutuspäiviin. Kiitos jälleen lämminhenkisistä, ammattitaitoa ja huumoria hersyvistä tapahtumasta. Kyllä teidän kanssanne vaan passaa olla. Monelta kuulikin kommentointia siitä, kuinka nämä kasvokkain tapaamiset ovat suuri pääoma omalle tekemiselle ja jaksamiselle. Näinhän se on. Haastavat ajat eivät totta vieköön tee koulutusten järjestämisestä helppoa, mutta vahva pyrkimyksemme on ylläpitää jäsenistömme mahdollisuutta kokoontua vuosittain yhteen.

Mietittävä on kuitenkin tarkkaan, mikä on se paras konsepti. Tähän saa heittää ideoita tulevaa varten. Toistaiseksi emme ole kuitenkaan tekemässä radikaaleja muutoksia 😊 Tapahtumissa – oli kyse sitten koulutuksesta tai vuosikokouksessa, on hyvä ja tärkeä mahdollisuus voida vaikuttaa vähintään omilla mielipiteillään yhdistyksen toimintaan ja jäsenyyteen.

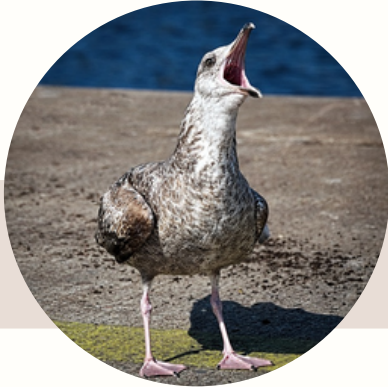
Yhdistyksenä olemme tulevaisuudessa tiivistämässä yhteistyötä opiskelijafoorumin kanssa. Siellä lepää tämänkin erikoisalan tulevaisuus, joten siihen

kannattaa ehdottomasti panostaa. Viime huhtikuussa liiton puheenjohtajapäivään osallistui puheenvuorollaan delegaatio opiskelijafoorumista, ja he toivat viestiä mm siitä, kuinka he olisivat kiinnostuneita kuulemaan ammattilaisten urapoluista ja ihan tavanomaisesta työpäivästä. Tähän ajattelimme jatkossa antaa mahdollisuuden esim. webinaarin muodossa – iltakaffet ammattilaisen kanssa. Olisi hienoa saattaa yhteen erikoisalalla toimijoita antamaan alkuvaihteja ja kiinnostuksen suuntaa tutkinto-opiskelijoille.

Meille olisi tärkeää voida pitää yhdistyksessämme myös eläkkeelle jäämistä suunnittelevat jäsenemme. Teidän tietonne ja osaamisenne ei saa jäädä hiljaiseksi tiedoksi. Opiskelijoille jutustelu silloin tällöin olisi kovin arvokasta. Näihin asioihin liittyen olemme suunnittelemassa yhdistyksen sääntöjen päivitystä seuraavaan vuosikokoukseen, jossa käsiteltäisi mm opiskelija- ja eläkeläisjäsenyyksiä. Mitä sanotte?

Luottamuksestanne ylpeä ja kiitollinen,
PJ Valpuri





HALLITUS TIEDOTTA

Hallitukselle ei ajallaan toimitettu vuodelle 2024 yhtään apurahahakemusta. Vuoden 2025 apuraha julistetaan haettavaksi syksyn 2025 aikana.

Yhteydenotot yhdistystä koskien (tapahtumat ym.) aina ensisijaisesti yhdistyksen sähköpostin kautta fysioterapia.pelvicus@gmail.com Yhteydenotot hallituksen jäseniin kotisivuilla olevien yhteystietojen kautta. Huomioithan, ettemme päivystä yhdistyksen asioissa 24/7 😊 Sähköpostin luku on ajoitettua.

Konsultaatiot ja kysymykset koskien mm potilastyötä – suosittelemme vahvasti käyttämään ensisijaisena kanavana yhdistyksemme **suljettua Facebook -sivua**, johon pääsee jäsenmaksun ollessa ajan tasalla. Sieltä saavutat kerrallaan suuren määrän kollegoita, joista kukin voi **halutessaan ja ehtiessään** tähän vastata. Sitä kautta keskustelua voi jatkaa myös yksityisviestein jonkun kollegan kanssa. Kysymyksiä saa ehdottomasti esittää matalalla kynnyksellä ja usein parviäly auttaa. Mikäli kerrot tapausesimerkistä, on se tehtävä henkilötietosuojaa noudattaen. Muistetaan kunnioittaa toistemme työ- ja vapaa-aikaa yksityisviestien suhteen, jotka koskevat työasioita. Siksi mm sähköposti voi olla parempi, kuin nopeampia kanavia pitkin kulkeva yksityisviesti.

Hallitus hiljenty kesätauolle aina heinäkuuksi, samoin 20.12.–7.1. Ajoitathan vastausta vaativat yhteydenottosi tämä huomioiden.

Jäsenmaksuja on edelleen maksamatta. Hoidathan omasi kuntoon heti. Mikäli et halua enää jatkaa jäsenyyttäsi, on eroamisestasi ilmoitettava hallitukselle kirjallisesti.

**MIKÄLI JÄSENMAKSUSI ON EDELLEEN MAKSAMATTA,
HOIDA MAKSU TÄMÄN LINKIN KAUTTA VÄLITTÖMÄSTI**

Tunnelmia Pelvicuspäiviltä

MILLA LIND

Toukokuun lopulla oli taas aika suunnata nokka kohti Tamperetta ja Varalan Urheiluopistoa, jossa ohjelmassa oli Pelvicus- päivät.

Päivien ohjelma koostui mielenkiintoisista luennoista, hyödyllisistä työpajoista, näyttelyyn tutustumisesta sekä tietenkin ihanien kollegoiden kanssa ajatusten vaihdosta.

Koulutuspäivien ensimmäinen luento oli fysioterapeutti Hanna Markkulan luento; Long Covid, ME/CFS, hypermobilitteetti ja dysautonomia. Markkulan omistautuminen aiheeseen ja huiketaietämys ovat jätävä yhdistelmä eivätkä jätä ketään kylmäksi. Hän toi esiin, kuinka yleisiä lantionpohjan toimintahäiriöt ovat näiden asiakasryhmien edustajilla, mutta myös kuinka haastavaa kyseisillä asiakkailta on löytää harjoitteluun voimavaroja.

Meidän ammattilaisten harteille jääkin pohtia ja löytää ratkaisuja, jotka tukisivat asiakasta parhaalla mahdollisella tavalla uuvuttamatta ja viemättä heiltä viimeisiäkin voimia. Markkula toi myös esiin näihin diagnooseihin liittyvän stigmatisoinnin ja sen, kuinka tärkeää on ottaa nämä asiakkaat todesta. Hän kertoi, kuinka nämä asiakkaat jäävät usein yksin ja kokevat, ettei heitä kuunnella ja oteta todesta. Hänen lopputiivistelmänsä viimeinen lause kiteyttääkin luennon sanoman tältä osin täydellisesti; "kuuntele, kuule ja usko potilasta".



Seuraavana kuultiin fysiatri Klaus Österholmin luento EDS:n ja hypermobiliiteetin vaikutuksesta lantionpohjan toimintahäiriöihin. Österholm perehdytti meidät EDS ja hypermobiliiteettioireyhtymien diagnostisiin kriteereihin ja opasti, milloin ja mihin ohjata asiakas eteenpäin. Österholm toi esiin lantionpohjan toimintahäiriöiden yleisyyden näillä asiakasryhmillä, esim. virtsankarkailua EDS potilailla esiintyy 68,9-84% verrattuna muun väestön 30% ja lantioireenkaan kipua peräti 71 % EDS potilaista. Myös esim. gynekologisten laskeumien osalta EDS potilaat ovat riskiryhmää. Myös Österholm painotti Markkulan tavoin tämän asiakasryhmän voimavarojen asettamia haasteita. Fysioterapia on tärkeässä roolissa, mutta voimavaroja säästellen. Österholm toi esiin myös näiden asiakkaiden haasteet saada hoitoa ja pohtikin sitä, kenelle tämä asiakasryhmä oikeastaan kuuluu?

Lounastauon ja näyttelyyn tutustumisen jälkeen suunnattiin taitopajoihin. Fysioterapeutti Anu Parantaisen ohjauksessa tutustuttiin Trauma Releasing Exercise-menetelmään eli TRE:hen, fysioterapeutti Lasse Liikasen opastamana pohdittiin rintakehän ja lantionpohjan yhteyttä ja fysioterapeutti Valpuri Seikkulan valvovan silmän alla sovitettiin laskeumakuutioita ja uretrarenkaita.

Pitkän päivän päätteeksi rentouduttiin äänimaljarentoutuksen äärellä - tai no, osa rentoutui, osa ei... Allekirjoittaneelle ei kyseinen pimputus oikein luonut rentoutumisen raameja...

Perinteiseen tapaan oli rantasauna iltapaloiheen varattuna illaksi ja pulahtipa jokunen pelvicuslainen veteenkin ennen kuin oli aika kömpiä unten maille.



Ainakin suhteellisen levänneinä kömmittiin seuraavana aamuna aamupalan kautta luentosaliiin, jossa urologi Riitta Rönkä ja gynekologi Leena Väisälä luennoivat iän tuomista hormonaalisista muutoksista, menopaussista ja andropaussista. Saimme kuulla hormonaalisten muutosten oirekuvista sekä eri hoitolinjoista, eri valmisteiden käytöstä sekä niiden hyödyistä ja haitoista, indikaatioista ja kontraindikaatioista. Allekirjoittaneelle jäi päällimmäisenä mieleen Väisälän lause; "ei kannata kärsiä vv- oireista vaan hkh kannattaa aloittaa ajoissa".

Päivän toisena luentona oli gynekologi Riikka Vuorisen luento naisten sukupuolielinten silpomisesta. Saimme faktaa silpomisen historiasta ja syistä näiden perinteiden takana. Vuorinen painotti, etteivät silpomisen läpikäyneet välttämättä ymmärrä asian olevan väärin, eikä myöskään

silpomisen tehneitä tule leimata. Jokainen, joka antaa lapsensa silvottavaksi, uskoo tekevänsä oikein. Ja jokainen, joka suorittaa silpomisen, uskoo tekevänsä oikein. Tiedottamista tarvitaan, leimaamista ja syyllistämistä ei.

Toisen päivän iltapäivä vierähti jälleen taitopajoissa. Fysioterapeutti Valpuri Seikkula piti työpajan lantionpohjan manuaalisesta tutkimisesta seisten sekä ultraäänen käytöstä biopalautteena, fysioterapeutti Mari Camut ohjasi sektio- ja episiotomiaarpien käsittelyssä ja seksuaaliterapeutti Susanna Alhonkoski perehdytti pajalaiset seksuaaliterveysvälineiden maailmaan.

Päivät paketissa - pää tyhjä ja pieni valkoinen kaasumuna (eli biokaasulla kulkeva autoni...) suuntasi nokkansa kohti Karkkilan Ahmoonmäkeä. Borta bra, men hemma bäst!



Kertomus Ahvenanmaalta lantionpohjan fysioterapiasta

TRACEY NYHOLM

Terveisiä Ahvenanmaalta!

ÅHS eli Ålands hälso- och sjukvård perustettiin tarjoamaan terveydenhuoltopalveluja Ahvenanmaan asukkaille. Ahvenanmaa on Suomen autonominen alue ja se on ollut demilitarisoitu vuodesta 1856. Tämä erikoisasema on vaikuttanut myös terveydenhuoltojärjestelmän kehittymiseen alueella. ÅHS perustaminen vuonna 1994 merkitsi merkittävää parannusta Ahvenanmaan terveydenhuoltopalvelujen organisoinnissa ja koordinoinnissa. Tämä auttoi varmistamaan, että paikalliset asukkaat saivat tarvittavaa hoitoa mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti ilman tarvetta matkustaa kauas kotisaareltaan.

Lantionpohjan toimintahäiriöiden fysioterapia alkoi Ahvenanmaalla vuonna 2016, kun urologi alkoi lähettämään potilaita fysioterapiaan. Aloitin toiminnan hyvin vähäisin taidoin ja otin vastaan ensin virtsainkontinenssipotilaita. Vuonna 2017 kävin FYSI:n järjestämän peruskoulutuksen, luin kaiken saatavilla olevan kirjallisuuden ja tutustuin sekä TYKS:n että Uppsalan lantionpohjapotilaiden vastaanottotoimintaan.

Vuonna 2019 suoritin TAMK:n lantionpohjan toimintahäiriöiden ennaltaehkäisy ja hoito -koulutuksen. Liityin pian sen jälkeen Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutteihin, osallistuin useampana vuonna Pelvicus -päiville ja kävin muitakin lyhytkursseja Suomessa. Lantionpohjapotilaiden vastaanottaminen fysioterapian poliklinikalla oli hankalaa, koska työtilat eivät sopineet lantionpohjan toimintahäiriöiden tutkimiseen ja hoitamiseen. Onneksi uusi työtila löytyi naistentautien ja synnytysosastolta. Käyttämätön vuodeosaston huone vessoineen sopi mainiosti lantionpohjapotilaiden vastaanottotilaksi. Gynekologit olivat riemuissaan siitä, että vihdoinkin oli paikka, jonne pystyi lähettämään potilaita ja tarjoamaan asianmukaista hoitoa. Pikkuhiljaa myös gastrokirurgit, lastenpoliklinikan lääkärit ja terveystieteiden lääkärit alkoivat lähettämään potilaita fysioterapiaan.



Kun 50 %:n työaika ei enää riittänyt vastaamaan potilasmäärän kasvuun, kävi selväksi, että tarvitsin apua. Päätin rekrytoida nuoremman kollegan, Elin, työpariksi, jotta voisimme yhdessä kehittää toimintaa ja vähentää odotusaikoja. Tällä hetkellä hoidamme kaikkia lantionpohjan toimintahäiriöitä ja voimme tarjota kattavaa hoitoa ja tukea potilaille, joilla on erilaisia oireita ja haasteita. Nykyään meillä toimii myös joka kuudes viikko kokoontuva lantionpohja -tiimi, johon kuuluu gynekologi, terveyskeskuslääkäri, psykologi/seksuaaliterapeutti ja me kaksi lantionpohjafysioterapeuttia. Tarjoamme toisillemme tukea, ideoita ja neuvoja vaikeiden potilastapausten käsittelyyn ja hoitamiseen.

Oli kuin lottovoitto saada Elin taistelupariksi! Vaikka hän on päässyt osallistumaan vain lantionpohjan palpaatiokurssille, on hän ollut innokas ja motivoitunut oppimaan seuraamalla toimintaani ja työskentelemällä kanssani. Ruotsissa peruskurssipaikkoja on rajoitettu määrä ja suuri hakijamäärä tekee kurssille pääsemisestä haastavaa. Suomessa ei vastaavasti järjestetä lainkaan ruotsinkielisiä lantionpohja -koulutuksia.

Olen innokas vierailemaan lantionpohja -toimintayksiköissä Ruotsissa. Olen vierailut mm. Malmössä, missä poikani asuu, sekä Linköpin yliopistollisessa sairaalassa, jossa suoritin ensin anaali-inkontinenssi biofeedback -kurssin ja puoli vuotta myöhemmin kävin siellä parin päivän tutustumiskäynnillä. Viime kesänä kävin lomamatkan aikana tutustumassa aamupäivän ajan suolihoitajan vastaanotto toimintaan Gotlannissa. Tällaiset vierailut tarjoavat arvokasta tietoa ja kokemusta sekä mahdollisuuden verkostoitua muiden alan ammattilaisten kanssa. Lantionpohjan hoidossa suurin ero Suomen ja Ruotsin välillä liittyy mielestäni hoitomenetelmien ja -tekniikoiden käyttöön. Esimerkiksi EMG- ja sähköstimulaatiohoitoja käytetään Ruotsissa huomattavasti vähemmän tai niiden käyttö ei ole yhtä laajalle levinnyttä kuin Suomessa.

Jos käytte Ahvenanmaalle, olette lämpimästi tervetulleita tutustumaan meidän vastaanottoomme!

Tracey Nyholm
Hallituksen sihteeri ja jäsenrekisterinhoitaja



Save the date

Hallitus kiittää menneistä koulutuspäivistä - johan tässä joutaa jo seuraavia suunnittelemaan!

ENNAKKOILMOITUS

SUHK Mama Naisten fysioterapiakeskus järjestää Pelvicus yhteistyökumppaninaan käytännön koulutuksen aiheesta **Synnytyksen jälkeinen ponnistusvirtsankarkailu ja gynekologinen laskeuma – konservatiivinen hoito**.

Koulutuksessa harjoitellaan laskeumakuutioiden ja urethrarenkaiden sovitusta, käytön ohjausta ja seurantaa, sekä intravaginaalista fysioterapeuttista tutkimista ja -hoitoa manuaalitekniikoin. Koulutus järjestetään marraskuussa -24 SUHK:n tiloissa Helsingin Kampissa. Lisää tietoa koulutuksesta myöhemmin. Pysythän kuulolla!

PELVICUSPÄIVÄT 2025

Päivät pidetään Varalassa 9.-10.5.2025.

Ohjelma ja linkki ilmoittautumiseen julkaistaan seuraavassa vuosikokouksessa helmikuussa 2025, joten kannattaa osallistua, jos mielit varmistaa paikkasi. Tämän jälkeen tiedot julkaistaan yhdistyksen kotisivuilla ja sosiaalisen median kanavilla. Nähdäänhän taas Varalassa 😊

Tavoita ammattilaiset jäsentiedotteen kautta

MEDIAKORTTI

Pelvicukseen (Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry) kuuluu noin 300 jäsentä. Jäsentiedote on tehokas kanava tavoittaa lantionpohjan fysioterapiaan erikoistuneet sekä tästä erityisalasta kiinnostuneet terveydenhuollon ammattilaiset. Jäsenistömme lisäksi tiedotteitamme seuraavat myös muut aihealueesta kiinnostuneet ammattilaiset nettisivujemme kautta, josta myös jäsentiedote on kaikkien luettavissa. Tiedote ilmestyy sähköisessä muodossa.

Onko sinulla kaupallinen tuote tai palvelu, jonka haluat tuoda jäsenistömme tietoisuuteen? Jäsentiedotteen kautta kohdentat mainonnan suoraan oikeaan kohderyhmään ja tavoitat tehokkaasti ja edullisesti alan ammattilaiset.

Seuraava jäsentiedote ilmestyy joulukuussa 2024

Ilmoitushinnat

1/2 sivu

- vaaka-suuntainen
- mitat 210 x 148 mm
- 50€ / mainos

1/1 sivu

- pystysuuntainen
- mitat 210 x 297 mm (A4)
- 100 € / mainos

Milloin?

Jäsentiedotteisiin tuleva materiaali tulee toimittaa hyvissä ajoin ennen seuraavan tiedotteen ilmestymistä. Deadline on pääsääntöisesti edeltävän kuukauden 15.päivä.

Miten?

Materiaalin voi lähettää pdf-muodossa TAI vapaamuotoisesti fontista ja ulkoasusta riippumatta doc- tai docx -muodossa. Kuvat mielellään jpg -muodossa. Suurikokoisten tiedostojen toimitus mielellään pilvipalveluiden (kuten Dropbox) kautta.

Kenelle?

Materiaali lähetetään sähköpostitse jäsentiedottajalle osoitteeseen: tuuli@luhtavilla.fi
Viittaathan viestisi otsikossa Pelvicuksen jäsentiedotteeseen.

Samalla, kun lähetät materiaalin, ilmoita myös laskutustiedot. Rahastonhoitaja lähettää laskun sähköpostitse.