

## FYSI-yrittäjien Tyk:

# Kuntouttajat kuntoutuksessa!

■ Miten sujuu fysioterapeuteilta, toisten kuntouttajilta, kuntoutettavan kenkiin astuminen? FYSI ry haki Kelalta yrittäjilleen kaksi työelämässä olevien Tyk-kuntoutuskurssia. Tarve on suuri ja kurssit täyttyivät nopeasti.

Molemmat kolmijaksoiset kurssit ovat jo alkaneet ensimmäisellä, 12 vuorokauden pituisella, Siuntion Kuntoutumiskeskuksessa toteutetulla laitokuntoutusjaksoilla, ja arviot ovat kiittäviä. Tarkoituksena on saada mahdollisimman monia hyviä työvuosia lisää.

no, mitä pitää tehdä! Viesti oli muutenkin se, että kun ikää tulee lisää, on entistä tärkeämpää huolehtia itseltään ja olla itselleen myös armollinen: kaikkea ei tarvitse jaksaa ja ehtiä.

Tärkeässä osassa oli yksilöllisten kuntoutumistavoitteiden asettaminen. – Saimme kaikki täsmäohjeita. Omalla kohdallani se tarkoittaa sitä, etten enää hosiu siellä täällä, vaan keskityn niihin asioihin, joista minulle on eniten hyötyä eli lähdän kasvattamaan lihasvoimaani ja laitan puntit heilumaan!

Mietin myös työhön liittyviä parannuksia. Työn

ryömimisiä lukuun ottamatta olen vielä pystynyt tekemään työtä entiseen malliin ja liikkumaankin, Markku sanoo.

Tyk-kurssi tulikin hyvään saumaan. – Minulle ensimmäisen jakson henkinen anti oli vielä tärkeämpi kuin fyysinen puoli, vaikka siihenkin sain uskon vahvistusta. Saimme irrottautua arjen pyörityksestä ja miettiä kerrankin syvällisesti sitä, miten jatkaa työelämässä. Olen nyt 57-vuotias ja vielä olisi hinkua jatkaa jokunen vuosi.

Markku on tyytyväinen myös kurssin asia-antiin. – Luennot olivat hyvin asi-



Toisten kunnosta työkseen huolehtivia FYSI-yrittäjiä ei juuri nähdä sairaalomilla ja työpäivät venyvät työnantajanvelvollisuuksineen helposti pitkiksi. Siksi Siuntion Kuntoutumiskeskuksessa vietetty 12 vuorokauden kuntoutusjakso koettiin tervetulleena irtiottona arjen velvollisuuksista. Saatiin oikein luvan kanssa ottaa aikaa itselle, omille ajatuksille ja omalle kunnolle. Kuvassa tammikuussa aloittaneet kakkoskurssilaiset.

Alarivissä vasemmalta: Helena Rahkonen, Markku Talonpoika, Tuula Mustonen ja Sirpa Salo. Ylärivissä vasemmalta oikealle: Tuula Hannunen, Leena Kurtti, Ella Tuori, Marjatta Haapala.

**Leena Kurtti, 50, Vaasa Fysioterapeutti –78, yrittäjänä 15 vuotta "Sain täsmäohjeet itsestäni huolehtimiseen"**

Fysioterapiayrittäjä Leena Kurtti Lasten ja Nuorten Kuntoutus TRIA:sta Vaasasta toteaa, että mahdollisuus hakea Tyk-kuntoutukseen tuli hänelle viime keväänä kuin tilauksesta. – Minulla on kulumia selässä ja takana oli juuri siihenastisista pahin kipujakso. Vaiva on alkanut tuntua todelliselta uhkalta työkyvylle, mutta olen vasta 50 ja työvuosia ja työhaluja on vielä paljon jäljellä, vaikeavammaisten lasten ja nuorten fysioterapiaan erikoistunut Leena kertoo.

– Nyt kurssin jälkeen olen kuin uudestisyntynyt.

Kahdeksan FYSI-yrittäjän ryhmä pääsi Leenan mukaan nopeasti irti omasta fysioterapeutin roolistaan ja heittäytyi antaumuksella kuntoutettaviksi. – Oli hienoa, kun joku kerrankin sa-

antuntevia ja suhtautumisen hienoa: neuvot ja tiedot osattiin antaa aikuiselle sopivalla, asiallisella tavalla, joka ei turhautanut.

Kaikkein parasta vuoden ajan jatkuvassa kuntoutusprosessissa on Markun mielestä tavoitteellisuus ja haasteellisuus. – Asetimme jokainen itsellemme tavoitteita. Omalla kohdallani yksi tärkeä tavoite liittyy painoon. Minulla on todennäköisesti edessäni polvien keinoivelleikkaus, johon on helpompi lähteä, jos ja kun saan painostani 10 kiloa pois. Nyt katsotaan, onko miehellä kanttia!

**Markku Talonpoika, 56, Lappeenranta Fysioterapeutti –75, yrittäjänä 26 vuotta "Nyt katsotaan, onko miehessä kanttia"**

Lappeenrannan Fysikaalista Hoitopalvelua vetävän fysioterapiayrittäjä Markku Talonpojan ei ole nähty viime vuosina kyykistelevän ja konttailevan lattialla kuntoutettaviensa kanssa. – Minulla on kulumia sekä polvissa että oikeassa rannenivelessä, mutta noita kyykkyjä ja

***Fysioterapeutin työ antaa paljon sekä fyysisesti että psyykkisesti, mutta se myös "syö miestä ja naista". Ikääntyminen ei väistä ammatistaan innostuneitakaan fysioterapeuttia, vaan hänen tulee huolehtia myös omasta kunnostaan, jotta jaksaisi tärkeässä kuntoutustyössä.***

## NAPRA-REHAB

Helping people

### Nyt meiltä myös alkuperäiset McKenzie-tuet!

McKenzie-lannetuet ovat tehokkaita apuvälineitä ryhdinkorjaukseen selkävaivojen ehkäisyssä ja itsehoidossa.



**The Original McKenzie lannerulla**  
Puolipehmeä rulla vyötärönauhalla esim. kiinnitykseen tuolin selkänöjan yli. Antaa lanneselälle voimakkaan tuen. Soveltuu käytettäväksi esim. sohvalla ja nojatuolissa istuttaessa.



**The Original McKenzie minirulla**  
Puolipehmeä rulla, joka sopii henkilöille, joilla lannenotko on vähäinen. Helppo pitää mukana matkoilla.



**The Original McKenzie lannetuki**  
Lannetuki vyötärönauhalla, esim. kiinnitykseen tuolin selkänöjan yli. Antaa kiinteän tuen lanneselälle. Käytetään tuoleissa, joissa on kovempi selkänöja, kuten konttorituoleissa autonistuimissa sekä ruokapöydän tuoleissa.



**Linnex-linimenttipuikko**  
Erittäin tehokas ja riittävä linimenttipuikko lihasvaivojen lievitykseen. Sopii erinomaisesti käytettäväksi ennen ja jälkeen urheilun sekä päätetyötä tekevien hartia- ja niskakipujen lievitykseen.

Tilaa kätevästi nettikaupastamme [www.napra-rehab.fi](http://www.napra-rehab.fi) tai puhelimitse 06-2243 622.

Napra-Rehab Oy  
Kuskgränden 3  
64203 Närpiö

[www.napra-rehab.fi](http://www.napra-rehab.fi) 06-2243 622

**Kaipaako keinoja asiakkaan motivoimiseen, uupuneen asiakkaan kuntouttamiseen tai taitoa ryhmänohjaukseen? Kaipaako oma työkykyä voitellua?**

**Koulutusta ja työnohjausta fysioterapeuteille ja fysioterapia-työyhteisölle,**

- Ryhmäkipinä -ryhmänohjauskoulutus 27.-28.4. Kaisankoti, Espoo
- Uupuneen asiakkaan kuntoutus -koulutus 2 pv
- Yksilö- tai ryhmätyönohjaus

**Esitteet/Tiedustelut:**

Toiminnallisen ryhmätyön ohjaaja (TRO),  
fysioterapeutti Tarja Miikkulainen  
Balanssi vuorovaikutuspalvelut Oy,  
0405043076, tarja.miikkulainen@balanssi.fi

**Fysioterapeutit ja kuntoutuslaitokset!**

**Pyydä erillinen tarjous ja ryhdy jälleenmyyjäksemme!**

**Kuuma uutuuus!**