

Vanhusten D-vitamiinivaje tavallista?

■ Brittitutkimuksen mukaan D-vitamiinin puutoksesta saattaa kärsiä useampi vanhus kuin mitä tähän asti on luultu. Riittävä D-vitamiinin saanti näyttää olevan ongelma etenkin henkilöille, jotka viettävät valtaosan ajastaan sisätiloissa eivätkä siten saa D-vitamiinia auringonvalosta. Britannian lääkirlehdessä julkaistun katsauksen perusteella näyttää myös siltä, että D-vitamiinivajeen hoitamiseksi ja kaatumisten ehkäisemiseksi vanhuksille tulisi antaa suurempia D-vitamiiniansioita kuin nykyään.

Yhteys kaatuiluun

■ D-vitamiinivaje voi lisätä vanhusten kaatuilua ja lonkkamurtumia, sillä D-vitamiinin puutos liittyy mm. lihaskunnan heikentymiseen. D-vitamiini on yhdessä kalsiumin kanssa tarpeen luiden terveyden kannalta, joten sen puutos voi johtaa myös suurentuneeseen luunmurtumariskiin.

Uutispalvelu Duodecim.

Nivelreumapotilaan varhaiseen hoitoon kannattaa panostaa

■ Nivelreumapotilas säilyttää työkykynsä pidempään, jos hän saa tehokasta hoitoa jo sairautensa varhaisessa vaiheessa, osoittaa LL Kari Puolakan Helsingin yliopistossa 21.10. tarkastettu väitöskirja. Puolakka selvitti tutkimuksessaan työkyvyttömyyspäivien kertymistä 162 työikäisellä, nivelreuman juuri sairastuneella henkilöllä.

Tutkimus osoitti ensimmäistä kertaa maailmassa, että nivelreuman tehokkaalla hoidolla voidaan edistää potilaiden työkyvyn säilymistä: nivelreuman varhaisella hoitotuloksella oli ratkaiseva merkitys ennusteen kannalta. Kaikki potilaat, jotka oli hoidettu oireettomiksi kuuden kuukauden kuluessa, pysyivät työkykyisinä koko viiden vuoden seurannan ajan, kun taas yli puolet niistä potilaista, joilla hoitovaste oli heikko, joutui nivelreuman takia pysyväälle työkyvyttömyyseläkkeelle.



Kongressimatkaterveisiä Australiasta!

■ Fysioterapiayrittäjät Mari Halkola ja yhtiökumppani, aviomies Paavo Halkola Kiimingin Fysioterapia Oy:stä toteuttivat yhteisen unelmansa ja matkustivat kolmeksi viikoksi Australiaan. Matkaan oli hyvä syy: osallistuminen Melbournissa 28.9.-2.10. järjestettyyn kolmanteen kansainväliseen fysioterapian yksityissektorin IPPA kongressiin - the 3rd. International Private Practitioners Congress in Melbourne Australia in 2005. IPPA on WCPT:n alaisuudessa toimiva fysioterapian yksityissektorin kansainvälinen järjestö, jonka puheenjohtajana toimii englantilainen Jean Kelly F.C.S.P. Tässä Mari Halkolan kongressiterveiset.

”Varsin nopeasti saattoi havaita, että fysioterapeutit kaikkialla maailmassa ovat kuin yhtä perhettä, puhe- ja viikkaita, hyvin sosiaalisia, helposti toistensa kanssa toimeentulevia ja helposti toisiaan koskettavia. Kanssakäyminen oli enemmän kuin small talkia!

Kongressia edeltävänä, kaikille avoimena päivänä meillä oli hyvä mahdollisuus tutustua eri maista tulleisiin ammattitovereihin ja heidän maitensa fysioterapiaan yksityissektorilla. Varsinaisessa General Meetingissä kaikkiaan 19 jäsenen organisaatioiden edustajat linjasivat IP-PA:lle maailmanlaajuisesti tulevaisuuden fysioterapian strategioita ja haasteita.

Keskeinen yhteinen pyrkimys on potilaiden Pohjoismaiset kollegat vieretysten. Mari Halkola Kuvassa oikealla.



Vajaakuntainen voi olla kymppin työntekijä

■ Vajaakuntainenkin voi työllistyä. Hänellä on kuitenkin voitettavaan enemmän kynnyksiä kuin tavallisella työnhakijalla. todettiin Vajaakuntoisten työllistämisseminaarissa.

Tuija Vartiainen-Elf Espoon Tilatakseista korosti puheenvuorossaan, että työnantaja on kiinnostunut saamaan yritykseensä ihmisen, joka tekee töitä. - Kun tehtäväkuva on oikea, vajaakuntoinenkaan ei ole vajaakuntoinen juuri siihen työhön, hän muistuttaa.

Tuija Vartiainen-Elfilä on itsellään eriomaiset kokemukset ns. vajaakun-

pääsy korvattavaan hoitoon fysioterapiavastaanotolle ilman lääkärin lähetettä. Toiseksi keskeiseksi teemaksi nousi fysioterapian laadun strateginen suunnittelu ja näytöön perustuvan

fysioterapian lisääminen. Alan kansainvälistyminen ja fysioterapeuttien nopeasta maahan muuttaminen puolestaan tuo paineita web -sivujen kehittämiseen.

Osallistuin kaikkina päivinä lounastauoilla pidettyyn 19 edustajamaan yhteiseen keskustelemaan kokoukseen, jossa tarkennettiin edelleen tulevaisuuden linjauksia, kartoitettiin eri maiden ongelmakohtia ja keskusteltiin IPPAn merkityksestä yhteisten asioiden ajamisessa. Lounaskokouksissa ilmeni selvästi, miten riippuvaista fysioterapiaa eri maissa on kunkin maan omasta lainsäädännöstä, valtakunnallisesta hallinnoinnista ja vakuutusjärjestelmistä. Yksissä tuumin todettiin, että alalle tarvittaisiin lisää miehiä ja enemmän autonomiaa.

Kongressi-istunnoissa käsiteltiin monipuolisesti sekä kliinistä fysioterapiaa että liiketoiminnan kehittämistä. Esitykset olivat eloisia - jopa teatraalisia. Esintyjät antoivat kaikkensa vauhdittaakseen yleisön mukaansa. Mieleenpainuvimmat ja elävimmät esitykset pidettiin aiheista Men's Health / (Craig Allingham) sekä Osteopenia & Osteoporosis (Sara M. Meeks, P.T., M.S., G.C.S.), 10 -kohdan interventio-ohjelma. Värikkäitä ja kantavia asiantuntijajanele-

ja oli päivittäin.

Näyttelypuolella koin uutuusina funktionaalisen teippauksen demonstraatiot ja tarvikemyynnin, langattoman TENSin näppäryyden ja Spinomed selkäortosen mahdollisuudet nikamamurtumien, osteoporoosin ja heikon ryhdin hoitamisessa. Spinomedistä on muuten julkaistu v. 2004 näyttöön perustuva fysioterapia-alan tutkimus (American Journal of PM&R).

Konferenssin Gala -illallinen oli vakuutusyhtiö Guildin sponsoroima ja paikkana oli upea National

toisen työllistämistä, vieläpä ilman tukia. - Tuula Koivulalla on CP-vamma ja hän oli alun alkaen asiakkaamme. Vuodesta 2002 hän tuli taloomme tunti-työntekijäksi.

Työssään Tuula osoitti heti olevansa työmoraaliltaan sellaista huippuluokkaa, että halusimme ehdottomasti sitouttaa hänet taloomme oppisopimuskella.

Tuula Koivula opiskelee työn ohella merkonomiksi asiakaspalvelujen markkinointilinjalalla. - En koe CP-vammastani huolimatta olevani vajaakuntainen siihen työhön, jota teen, hän sanoo.

Jalan saamista työelämän ovenrakoon voi hel-



Gallery of Victoria International. Ja Pohjoisen tyttöä onnistui! Voitin gala -illallisilla arpajaisissa toiseksi arvokkaimman palkinnon, joka oli kuuluisan australialaisen David Hartin itsensä signeeraama arvostettu taideteos BEACH PARTY. Sain raukav onnittelupöytäkirjan hakiessani palkintoa ja uskon, että suomalaisuu-

teniuus tetaan! Australiassa elettiin syyskuussa varhaista kevättä, luonto oli heräämässä väriloistonsa ja lämpötila matkustamiseen paras mahdollinen. Muutama hellepäivä antoi esimakua siitä, miltä aurinko voi tuntua päiväntasaajan eteläpuolella. Ehdimme ajaa 4000 km vuokraamallamme autolla. Se oli navigointilaitteensa ansiosta mitä mainioin vieraassa ympäristössä ja etenkin kaupunkiajossa Sydneyssä. Australiassa on vasemmanpuoleinen liikenne, ja kotiin palattuamme tuntui yhä siltä, että olisi ajettava vasenta reunaa. Lentomatka oli pitkä ja uuvuttava. Päästäksemme Oulusta Australiaan tarvitsimme 4 eri lentoa ja ajallisesti matka vei puoli-toista vuorokautta per sivu. Seitsemän tunnin aikaerosta toipuminen kesti noin viikon.



Ehdimme nauttia Australiasta monipuolisesti: kaupunkimaisemista, luonnonnähtävyyksistä, meren pauhusta, pienkoneella lentämisestä, sademetsistä, hyvästä ruuasta ja ihanan avoimista ihmisistä. Kenguruja aidossa ympäristössään kuvasimme ja videoimme useita kertoja. Koalat vilkuttivat silmiään itähämmäriä kävellessämme Melbournin puistossa.

Nyt editoimme matkaltta otettuja kuvallenteita ja koemme huikean matkamme yhä uudelleen kuvien kera!”

Mastercare-pöytä on hoitolaite, joka on suunniteltu selän, niskan ja hartioiden kipujen, sekä nivelkipujen lievitykseen ja hoitoon.

Mastercare-konsepti



Sovellusalueita mm:

- * Iskias
- * Lonkkakivut
- * Kaulan särky
- * Lantion rasitustila
- * Hartioiden kireys
- * Lihasyhäkyys
- * Jännitysniiska
- * Niikkojen, polvien ja lonkan alueen toimintahäiriöt
- * Nivelten jäykkyyden ja tulehdukselliset
- * Hermojuuriin kohdistuva paine
- * Alaselän jäykkyyden- ja kiputilat

Myynti: www.mastercare.se

JHA Trading
Mustionkatu 10, 20750 Turku
Puh. 02-251 6930, fax 02-251 6931
sähköposti: jha@co.inet.fi

Tuoteohjelmaamme kuuluvat myös esim:
* Rainer Rajala Oy:n DELTA-hoitokalusteet
* DITER-sähköhoitolaiteet
* TECH-MED-aerobiset kuntoutuslaitteet
* GYMLECO-kuntosalilaitteet ja tarvikkeet