

Kevätopintopäivät 5.5.2022
Etätyö haastaa kehoa ja mieltä
– tunnista syyt TULE-kivun taustalla ja päivitä työkalupakkisi

Etäkoulutus

Torstai 5.5.2022

07.45 - 08.15

Ilmoittautuminen ja sisäänkirjautuminen alustalle

08.15 – 09:00

Tervetuloa kevätopintopäiville

Työfysioterapeutit ry:n pj. Merja Blomqvist

Miten ammattihenkilömuutos on vaikuttanut työfysioterapeutin työhön?

Jäsenkyselyn ja keskusteluiden satoa

Työfysioterapeutit ry:n pj. Merja Blomqvist

09.00– 9.20

Tunnista psykososiaaliset kuormitustekijät ja riskit TULE- kivun pitkittymiseen

Helka Torppa, työfysioterapeutti Mehiläinen työelämäpalvelut

Tunnistamme hyvin passiivisuuden ja fyysisen kuormittumisen yhteyden TULE-oireisiin. Mieli ja keho peilaavat toisiaan ja TULE-oireen pitkittymisen taustalla voi olla monenlaisia tekijöitä. Kuulet käyttökokemuksia Örebro -kyselystä herättäjänä ja uudenlaisten polkujen avaajana.

9.20-9.30

Tauko

9.30 -10.30

Psyykkisen hyvinvoinnin kulmakivet etätyössä

Susanna Paarlahti, Työterveyspsykologian palvelupäällikkö, työn ja organisaatioiden erikoispsykologi, Pihlajalinna

Etä- ja hybridityö kysyvät itsensä johtamisen taitoja. Kykyä asettaa selkeät tavoitteet, kiittää hyvästä työstä, välittää itsestään varhain. Tunnistatko psyykkisen kuormituksen, palautumisvajeen ja osaatko ohjata asiakasta eteenpäin omalla polulla tai tarvittaessa kollegallekin? Esityksessä käydään läpi palautumista edistäviä elementtejä, jotka ovat meidän kaikkien ulottuvilla. Työterveyden neuvonnan ja ohjauksen kautta voidaan laajasti edistää terveyttä ja hyvinvointia suomalaisilla työpaikoilla.

10.30-11.30

Kevätkokous

11.30 -12.00

Lounas

12.00-14.00

Työperäisten niska-, hartia- ja yläraajavaivojen tutkiminen ja fysioterapia

Mikko Lausmaa, OMT-fysioterapeutti, väitöskirjatutkija, TULE-fysioterapian erikoisasantuntija, Koulutus- ja kehitysjohtaja, Loisto Terveys Oy

Luennolla perehdymme yleisimpien työperäisten niska- hartia- ja yläraajavaivojen tutkimiseen ja fysioterapiaan painottaen etätyön ja näyttöpäätetyön haasteita. Käymme käytännönläheisesti läpi tärkeimpiä testejä sekä harjoituksia videoita hyödyntäen. Katsomme minkälaista tietoa on saatavilla sekä mistä keinoista on tutkitusti tehokasta näyttöä ja mistä ei niinkään.

14.00-14.20

Ratkaisuja etätyön ergonomiaan.

Jyrki Tyllinen. Viabel Oy

14.20-14.30	Tauko
14.30-16.30	Työperäisten niska- hartia- ja yläraajavaivojen tutkiminen ja harjoitteet jatkuu Mikko Lausmaa
16.30	Päivän päätössanat

ILMOITTAUTUMINEN:

Ilmoittautumiset 28.4.2022 mennessä tästä <https://link.webpolsurveys.com/S/A7A7609F9F034352>



Varsinaiset jäsenet	80 €
Kannatusjäsenet	100 €

Koulutus on tarkoitettu vain Työfysioterapeutit ry:n jäsenille. Ilmoittautuminen on sitova. Varsinaisen ilmoittautumisajan jälkeen tapahtuvasta peruutuksesta veloitetaan 50 % osallistumismaksusta. Perumatta jättämisestä veloitetaan täysi osallistumismaksu.

Saat henkilökohtaisen Teams-linkin koulutukseen 3.5.2022.

Päivän ohjelma tallennetaan ja tallenne on katsottavissa jälkikäteen 30.6.2022 asti. Koulutuksesta ei jaeta tulostettavaa materiaalia.

Opintopäivät lasketaan kuuluviksi työterveyshuoltolain edellyttämään täydenniskoulutukseen.