



**Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan laitos**

Työfysioterapian erikoistumisopinnot

**Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan laitos**

Hoitajankatu 3
15850 Lahti
Puh. (03) 828 19
Faksi (03) 828 2715

Koulutusjohtaja Erja Katajamäki

Opintotoimisto
Puh. (03) 828 2705

Opintosuunnittelija Leena Nietosvuori
Puh. (03) 828 2706

FYSIOTERAPIAN KOULUTUSOHJELMA

Johtava yliopettaja Tuula A. Kilpinen
Puh. (03) 828 2780

HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA

Johtava yliopettaja Päivikki Lahtinen
Puh. (03) 828 2769

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA

Johtava yliopettaja Liisa Rinkinen
Puh. (03) 828 2727

Työfysioterapian erikoistumisopinnot 30 op

Työikäinen väestömme on tällä hetkellä noin 3,8 miljoona henkilöä, josta vajaa 2,5 miljoona kuuluu vielä työvoimaan. Heistä työssäkäyviä on 2,2 miljoonaa ja työttömiä on noin 0,3 miljoonaa. Ennusteiden mukaan työväestön määrä kasvaa vielä hiukan vuoteen 2005, mutta sen jälkeen määrä tulee vähentymään jyrkästi. (Työministeriö 1991, Työministeriö 1996) Suuret ikäjoukot ikääntyvät ja ovat jäämässä pois työelämästä. Ikääntyneemmällä työväestöllä on ammattitaitoa ja kokemusta, mutta väistämättä myös ikääntymisen myötä tulevia muutoksia elimistössään. Jotta työvoimaa riittäisi vielä vuosikymmeniksi eteenpäin, on tämä ikääntyvän työväestön työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen kiinnitettävä erityistä huomiota. Samaan aikaan nuorisukupolvi astuu työelämään ja heidän edessään ovat suuret haasteet, mutta myös omat ongelmansa. Myös heidän työkyvystä tulisi huolehtia ja työuran alusta alkaen.

Työterveyttä ja työkykyä voidaan edistää ja ylläpitää erilaisin keinoin. Tärkeitä toimenpiteitä ovat mm. töiden keventäminen, tapaturmien torjuminen, työn organisaation ja ergonomian parantaminen, työn fyysisen ja henkisen kuormituksen säätely. Terveydentilasta sekä fyysisestä ja psyykkisestä toimintakyvystä huolehtiminen varmistavat työkyvyn perustan.

Työterveyshuollon yksi tärkeimpiä tehtäviä on olla aktiivisesti mukana työpaikan työkykyä ylläpitävässä toiminnassa ja sen suunnittelussa. Tämä on myös uuden työterveyshuoltolain (1383/2001) mukaista toimintaa. Työfysioterapeutti toimii aktiivisesti työkykyä ylläpitävässä toiminnassa ja erityisesti fyysisen työ- ja toimintakyvyn sekä ergonomian asiantuntijana työterveyshuoltoyksikössä. Työterveyshuoltolain mukaan ja hyvää työterveyshuoltokäytäntöä noudattaen, työterveyshuollon perustoimintatiimiin ammattihenkilöinä kuuluvat työterveyslääkäri ja työterveyshoitaja. Työfysioterapeutti toimii asiantuntijana työterveyshuollossa.

Työterveyshuollossa toimivilta työfysioterapeuteilta vaaditaan hyvin monialaista ja ajanmukaista tietämystä ja osaamista. Erikoistumisopinnot pyrkivät täydentämään ja päivittämään tuota osaamista ja sitä kautta kehittämään koko työfysioterapian toimialaa. Työterveyshuoltolain (1383/2001) mukaan työterveyshuollossa toimivilta tai työterveyshuollon kanssa yhteistyötä tekevilta ammattihenkilöiltä ja asiantuntijoilta vaaditaan erillinen työterveyshuollon koulutus.

Työfysioterapian erikoistumisopinnot antavat edellä mainitun työterveyshuoltolain 1383/2001 vaatiman pätevyyden toimia asiantuntijana työterveyshuollossa. Opintojen tavoitteena on, että opiskelija syventää valmiuksiaan toimia työfysioterapeuttina ja kehittää työfysioterapiaa hankkimalla ja hyödyntämällä alan uusinta tutkimustietoa. Opintojen tavoitteena on myös ohjata opiskelijoita kriittiseen ajatteluun, oman työn reflektointiin ja toimimaan oman alansa asiantuntijana moniammatillisissa tiimeissä. Tavoitteena on myös kouluttaa lisää työfysioterapeutteja erityisesti Päijät-Hämeen alueelle.

Opintojen aikana toteutuu myös kansainvälinen työikäisten terveyden edistämiseen liittyvä teemaviikko: International Theme Week of Health promotion of Working Population.

Opinnot		
PERUSOPINNOT 6 OP		6
08OMTYÖF05	Omien valmiuksien kehittäminen	3
08TYÖF05	Työfysiologian, biomekaniikan ja harjoittelun perusteet	3
AMMATTIOPINNOT 17 OP		17
08TYÖTER05	Työterveyshuolto tänään	3
08TYÖSKUOR05	Työssä kuormittuminen ja sen arviointi	8
08TYÖKYKY05	Työkykyä ylläpitävä toiminta	3
08TYÖTYÖHAL05	Työterveyshuollon hallinto ja markkinointi	3
ERIKOISTUMISTYÖ 7 OP		7
08ERIKT05	Erikoistumistyö	7
ERIKOISTUMISOPINNOT YHTEENSÄ		30 op

PERUSOPINNOT 6 OP

08OMTYÖF05 OPPIMISVALMIUKSIEN KEHITTÄMINEN 3 op

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija orientoituu erikoistumisopintoihin sekä oman oppimisensa tiedostamiseen, suunnitteluun ja arviointiin. Opiskelija oppii käyttämään portfolioa ja oppimispäiväkirjaa apuna arvioidessaan oppimistaan ja ammatillista kasvuaan. Lisäksi opiskelija kehittyä tietotekniikan ja englannin kielen hyödyntämisessä tiedonhaun ja -käsittelyn apuvälineenä ja oppii soveltamaan niitä työssään.

- Tutorointi
- Itseohjautuvuus, portfolio ja oppimispäiväkirja
- Tekstinkäsittely
- Sähköposti
- Internet ja erilaiset tietokannat
- Soveltava englanti työterveyshuollossa

Suoritustapa ja arviointi

Aktiivinen osallistuminen opetukseen, oppimistehtävät ja itsenäinen tietokoneavusteinen opiskelu. Oppimispäiväkirjan ja portfolion laatiminen.

Opiskelumateriaali

Niikko. 2000. Portfolio oppimisen avartajana.

Lindberg. 1994. Oppimaan oppiminen: opas oppimistaitojen kehittämiseen.

Saranto & Korpela (toim.). 1999. Tietotekniikka ja tiedonhallinta sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Taube. 1998. Portfolio: oppimisen suunnittelu ja arviointi.

Vakkuri. 1998. Opi tehokkaammin.

08TYÖF05 TYÖFYIOLOGIAN, BIOMEKANIIKAN JA HARJOITTELUN PERUSTEET 3 op

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija kertaa ja syventää tietojaan tuki- ja liikuntaelimestön anatomiasta, fysiologiasta ja patofysiologiasta.

Opiskelija syventää tietojaan biomekaniikan ja kuormitusfysiologian perusteista ja oppii soveltamaan tyofysioterapian kannalta olennaista tietoa työssään.

- tuki- ja liikuntaelimestön anatomia ja fysiologia
- patofysiologia
- työn biomekaniikka
- harjoittelun peruseriaatteet ja motorinen oppiminen
- voima- ja nopeusominaisuuksien tutkiminen sekä tulosten soveltaminen terapeuttisessa harjoittelussa ja tyofysioterapeutin työssä.

Suoritustapa ja arviointi

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen, demonstraatiot ja harjoitukset, itsenäinen opiskelu ja oppimistehtävä.

Opiskelumateriaali

Häkkinen. 1990. Voimaharjoittelun perusteet. Vaikutusmekanismit, harjoitusmenetelmät ja ohjelmointi.

Kahle, W., Leonhardt, H. & Platzer, W. 1984. Locomotor system. Volume 1. Color Atlas and Textbook of Human Anatomy. Thieme-Stratton Inc. New York.

Kapandji, I.A. 1997. Kinesiologia I, II ja III. Medirehab kirjakustannus. Laukaa.

McArdle, W., Katch, F. & Katch, V. 2000. Essentials of exercise physiology. Lippincott Williams & Wilkons.

Netter, F. H. 1992. Atlas of human anatomy. Ciba-Geigy Corporation. Summit, New Jersey.

Sobotta. Atlas of Human Anatomy 1 and 2.

Viitasalo, J., Raninen, J. & Liitsola, S. 1987. Voimaharjoittelun perusteet ja käytännön toteutus. Gummerus. Jyväskylä.

Muu opiskelumateriaali sovitaan opintojen aikana.

AMMATILLISET OPINNOT 17 OP

08TYÖTER05 TYÖTERVEYSHUOLTO TÄNÄÄN 3 op

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija perehtyy työterveyshuollon ja työsuojelun toimintakenttään ja niitä säätelevään lainsäädäntöön. Opiskelija oppii mitä on hyvä työterveyshuoltokäytäntö sekä millainen on tyofysioterapeutin rooli työterveyshuollon toimintakentässä.

- työterveyshuoltotoiminta Suomessa ja kansainvälisesti
- työsuojelutoiminta

- työterveyshuoltoa ja työsuojelutoimintaa ohjaava lainsäädäntö ja rahoitusjärjestelmä
- työfysioterapeuttien toimintakenttä Suomessa ja kansainvälisesti

Suoritustapa ja arviointi

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen, itsenäinen opiskelu ja oppimistehtävä.

Opiskelumateriaali

Kauppinen, T., Heikkilä, P., Lehtinen, S. ym. 2000. Työ ja Terveys Suomessa v. 2000. Työterveyslaitos. Helsinki.

Kukkonen, R., Hanhinen, H., Ketola, R. ym. 2001. Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. Työterveyslaitos. Helsinki.

Lakikokoelma 1996 (tai uusin). Työterveyshuolto.

Lehtinen, S. & Rantanen, J. 1999. Työterveyden maailma. Työterveyslaitos. Helsinki.

Lehtinen, S., Tossavainen, A. & Rantanen, J. (toim.) 1998. From Protection to Promotion. Occupational Health and Safety in Small-scale Enterprises. People and Work, Research Reports 25.

Rantanen, J. & Lehtinen, S. 1999. Occupational Health for Europeans. Country Reports of the Preparatory Consultation. People and Work, Research Reports 29.

Sosiaali- ja työterveysministeriö ja Työterveyslaitos. 1997. Hyvä työterveyshuoltokäytäntö. Opas toiminnan suunnitteluun ja seurantaan.

Työterveyslaitos 1997. Terve työympäristö.

Työterveyslaitos 1999. Työ vuonna 2005 - näkymiä suomalaisen työelämään.

Työterveyslaitos 1999. Työturvallisuuslaki.

www.kela.fi Kansaneläkelaitos.

www.tsr.fi Työsuojelurahasto.

www.vn.fi/stm Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

www.stakes.fi Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Muu ajankohtainen kirjallisuus ja kansainväliset tutkimusartikkelit sovitaan opintojen aikana.

08TYÖKUOR05 TYÖSSÄ KUORMITTUMINEN JA SEN ARVIOINTI 8 op

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija oppii tunnistamaan työn erilaisia kuormitustekijöitä ja analysoimaan niitä erilaisin menetelmin muuttuvassa työelämässä. Opiskelija pyrkii soveltamaan saamaansa tietoa työfysioterapian työhön huomioiden tulevaisuuden työn vaatimukset.

- Työfysiologia
- Työpsykologia
- Työhygienia
- Työlääkätiede
- Työyhteisötyö
- Ergonomia

Suoritustapa ja arviointi

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen ja harjoituksiin, harjoitustyön laatiminen.

Opiskelumateriaali

Ahonen, M., Launis, M., Kuorinka, T. (toim.) 2001. Työpaikan ergonominen selvitys. Työterveyslaitos, Helsinki.

Aminoff, T. 1999. Muscle Mass and Age as Factors Influencing Physical Work Capacity and Strain in Dynamic Exercise. People and Work, Research Reports 30.

Hakanen, J., Ahonen, K., Härmä, M. ym. 1999. Voiman lähteet. Työn voimavarojen ABC. Työterveyslaitos, Helsinki

Härmä, M. (toim.) 2000. Toimivat ja terveet työajat. Työterveyslaitos ja Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki

Ilmarinen, J. 1999. Ikääntyvä työntekijä Suomessa ja Euroopan unionissa –Tilannekatsaus sekä työkyvyn, työllistyvyyden ja työllisyyden parantaminen. Työterveyslaitos, Helsinki.

Kalimo, R. & Hakanen, J. 1998. Työuupumus tutkimusten valossa. Työterveyslaitos, Helsinki.

Kalimo, R. & Toppinen, S. 1997. Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä. Työterveyslaitos. Helsinki.

Ketola, R. ym. 1996. Rasitusvammapas. Yläraajan rasitussairaudet ja yläraajoihin kohdistuvan kuormituksen arviointi. Työterveyslaitos, Helsinki.

Kuorinka, T. (suom.) 1992. Teollisuusergonomia. Työterveyslaitos, Helsinki.

Laitinen, H., Rasa, P.-L., Lankinen, T. ym. 2000. Elmeri – teollisuuden työympäristön havainnointi. Työterveyslaitos, Helsinki.

Launis, M., Lehtelä, J. & Ahonen, M. 1993. ErgoTEXT - suunnittelun ergonominen ohjeisto. Työterveyslaitos, Helsinki.

Lindström, K. (toim.) 1994. Terve työyhteisö - kehittämisen malleja ja menetelmiä. Työterveyslaitos, Helsinki.

Louhevaara, V. & Suurnäkki, T. 1991. Työasentojen kuormituksen arviointi: OWAS-menetelmä. Koulutusjulkaisu 11. Työterveyslaitos ja Työturvallisuuskeskus, Helsinki.

- Nevala-Puranen, N., Innanen, T., Ekroos, T. ym. 2001. Esteetön työympäristö liikuntavammaiselle. Opas työterveyshuolto- ja työsuojeluhenkilöstölle. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Pääkkönen, R. & Rantanen, S. 2000. Työympäristön kemiallisten ja fysikaalisten riskien arviointi ja hallinta. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Tuomi, K., Ilmarinen, J., Jähkola, A. ym. 1997. Työkykyindeksi. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Henkilösuojaimet työssä. 2001. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Waris, K. 2001. Näköaloja työelämään. Kuormittuminen voimavaraksi. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Waris, K. 1999. Mental well-being at work. A sign of a healthy organisation and a necessary precondition for organisational development. People and Work, Research Reports 28.
- Muut havainnointiin ja arviointiin liittyvät kirjalliset ja tietotekniset materiaalit sovitaan opintojen aikana.

08TYÖKYKY05 TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄ TOIMINTA 3 op

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija ymmärtää työkykyä ylläpitävän toiminnan kokonaisuuden, sisällön ja toiminnasta saatavan hyödyn. Opiskelija oppii mikä on fysioterapeutin rooli työkykyä ylläpitävän toiminnan eri toimintatasoilla, oppii erilaisia työkykyä ylläpitävän toiminnan menetelmiä ja soveltaa saamaansa tietoutta työfysioterapian työssä.

- Fysioterapeutti työkykyä ylläpitävässä toiminnassa
- Terveyden edistäminen
- Aikuisen oppiminen ja ohjaaminen

Suoritustapa ja arviointi

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen ja harjoituksiin, harjoitustyön laatiminen.

Opiskelumateriaali

- Aaltonen, T. 1999. Konstit on monet 2. Tyky-toiminnan tositapauksia työterveyshuollossa. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Ahonen, G., Bjurström, L-M. & Hussi, T. 2001. Työkykyä ylläpitävän toiminnan taloudelliset vaikutukset. Sosiaali- ja terveysministeriö, Kansaneläkelaitos, Työterveyslaitos, Helsinki.
- Aro, T. & Matikainen, E. (toim.) 1998. Työkyky hallintaan - suunnitelmat käytännön toiminnaksi. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Hiisijärvi, S. & Aaltonen, T. (toim.) 1999. Konstit on monet 3. Osaamisen ja työkyvyn kehittämisen tositapauksia pk-yritysten työterveyshuollossa. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Huuskonen, M., Laitinen, H. & Bergström, M. 2000. Työkyky yksilön, pienyrityksen ja yhteiskunnan menestystekijänä 2. Työ ja ihminen, tutkimusraportteja 16, Helsinki.
- Järvinen, A., Koivisto, T. & Poikela, E. 2000. Oppiminen työssä ja työyhteisössä. WSOY, Porvoo.
- Korhonen ym. (toim.) 1995. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Periaatteita ja käytännön esimerkkejä.
- Kukkonen, R. & Louhevaara, V. 1995. Kuntoa työhön. Opas työolojen ja kunnan arvioimiseen ja kehittämiseen. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Lahtinen 1996. Työikäisen terveyden edistäminen avoterveydenhuollossa. Väitöskirja. Turun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta.
- Liira, J., Hallberg, A., Ylikoski, M. ym. 1999. Työkyvyn edistäminen, seuranta ja arviointi työterveyshuollossa. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Matikainen, E. ym. (toim.) 1995. Hyvä työkyky. Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja.
- Moilanen, J. 1999. Työolojen vaikutukset ikääntyvän henkilöstön työkykyyn ja niiden taloudellinen merkitys. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki.
- Peltomäki, P., Husman, K., Järvisalo, J. ym. (toim.) 1999. 10 vuotta tyky-toimintaa: työkykyä ylläpitävä toiminta uudistuu.

08TYÖTERHAL05 TYÖTERVEYSHUOLLON HALLINTO JA MARKKINOINTI 3 op

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija oppii moniammatillisen tiimityön ja organisaatioviestinnän periaatteet ja niihin liittyvät tekijät. Opiskelija ymmärtää markkinoinnin ja yrittäjyyden osana laadukasta työfysioterapian toimintaa ja oppii soveltamaan markkinoinnin tietämystään työfysioterapian työssä.

- Tiimityö
- Organisaatioviestintä
- Laadunhallinta työterveyshuollossa
- Työfysioterapian markkinointi ja yrittäjyys

Suoritustapa ja arviointi

Aktiivinen osallistuminen moniammatilliseen lähiopetukseen ja harjoituksiin, oppimistehtävä.

Opiskelumateriaali

Aaltonen, T. & Martimo, K-P. (toim.). 1999. Konstit on monet 1. Laadunkehittämisen tositapauksia työterveyshuollossa. Työterveyslaitos, Helsinki.

Antti-Poika, M. 2002. Laatujohtaminen työterveyshuollossa. Työterveyslaitos, Helsinki.

Anttipoika, M. & Outinen. 1997. Työterveyshuollon toimintajärjestelmä ISO 9001 -standardin mukaan.

Jämsä & Manninen. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla.

Jouttimäki, L. 2001. Työprosessin kuvaaminen ja parantaminen. Laadun ABC työterveyshuollossa. Työterveyslaitos, Helsinki.

Outinen ym. 1999. Seitsemän laatupolkua. Vaihtoehtoja laadunhallintaan sosiaali- ja terveyshuollossa. Sosiaali- ja terveydenhuollon laadunhallinta 2000-luvulle. Sosiaali- ja terveysministeriö, Stakes, Kuntaliitto.

Rossi, K. 1998. Työterveyshuollon valtakunnalliset kehittämissuunnitelmat. Sosiaali- ja terveysministeriö, Työterveyslaitos, Helsinki.

Muu ajankohtainen materiaali sovitaan opintojen aikana.

08ERIKT05 ERIKOISTUMISTYÖ 7 OP**Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija

- oppii projektitöiden tekemisen periaatteet
- kehittää tutkivaa ja teoreettisesti hallittua työtettä työfysioterapiassa
- kehittää tiedonhankinta ja -käsittelytaitojaan
- harjaantuu suullisessa ja kirjallisessa raportoinnissa

Suoritustapa ja arviointi

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen ja seminaareihin, itsenäinen opiskelu, kirjallisen ja suullisen raportin laatiminen.

Opiskelumateriaali

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita.

Leskinen & Paunu 1999. Lahden ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohje.

Salonen 1995. Teemme projektin.

Muu koulutuksen aikana jaettava / haettava materiaali.