



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Anna Kvarnström, Aino Niskanen, Santeri Pulkkinen, Anssi Viita

Jalkaterapiablogi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Jalkaterapia

Jalkaterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

6.11.2018

Tekijä(t)	Anna Kvarnström, Aino Niskanen, Santeri Pulkkinen, Anssi Viita
Otsikko	Jalkaterapia-blogi
Sivumäärä	33 sivua + 2 liitettä
Aika	6.11.2018
Tutkinto	Jalkaterapia
Tutkinto-ohjelma	Jalkaterapian tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Jalkaterapia
Ohjaaja(t)	Jalkaterapian lehtori Pekka Anttila Jalkaterapian lehtori Matti Kantola Fysioterapian yliopettaja Anu Valtonen
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa jalkaterapiaa käsittelevä blogi ja tavoitteena jalkaterapia-alan tunnettuuden lisääminen. Opinnäytetyöntekijät kuuluvat jalkaterapiayhteisöön, minkä vuoksi tekijöille oli tiedossa, että jalkaterapeuttisen osaamisen ja jalkaterapeutti-nimikkeen tunnettuus Suomessa on vähäistä. Blogin nimeksi valittiin Ammattina Jalat ja alustaksi valikoitui blogin tuottamiseen tarkoitettu sisällönhallintaohjelmisto WordPress.</p> <p>Tietoperusta luotiin bloggaamiseen liittyvän teorian pohjalle. Opinnäytetyön ensimmäinen kehittämistehtävä oli luoda jalkaterapia-ammattilaisille ja jalkaterapeuttiopiskelijoille kysely, millä kartoitettiin blogiin tuleva sisältö. Toinen kehittämistehtävä oli jalkaterapiatietoutta sisältävän blogin tuottaminen. Suomen Jalkojenhoitaja- ja Jalkaterapeuttiliitto ry toimi opinnäytetyön yhteistyökumppanina.</p> <p>Ensimmäisen kehittämistehtävän tutkimusasetelma opinnäytetyössä oli poikkileikkaus ja aineistonkeruumenetelmänä toimi kysely Google Forms -alustaa käyttäen. Kysely tehtiin, jotta blogin sisältö perustuisi jalkaterapia-ammattilaisten näkemyksille siitä, mitä aiheita blogin julkaisuissa tulisi käsitellä. Vastaavaa tutkimustietoa aiheesta ei löydetty.</p> <p>Opinnäytetyönprosessin aikana blogi oli aktiivisena viisi viikkoa, jonka aikana julkaistiin yhdeksän artikkelia liittyen jalkaterapiaan. Blogin julkaisut perustuivat kyselyn tuloksiin, joista ilmeni muun muassa, että oleellisin kohderyhmä on työikäiset ja aihealue tuki- ja liikunta-elimistön sairaudet. Julkaisujen selkokielisyyteen toivottiin kyselyn vastauksissa kiinnittämään huomiota artikkeleita kirjoitettaessa.</p> <p>Jalkaterapia-ammatin tunnettuuden lisääntymiseen blogin pitämisen seurauksena ei mitattu sen haasteellisuuden vuoksi. Blogi tehtiin ilman rahoitusta, mikä näkyi tiettyjen tarvehankintojen, kuten maksullisten kuvien ja lisäohjelmien hankkimattomuutena. Opinnäytetyöryhmä syventyi bloggaamiseen liittyvään teoriaan opinnäytetyöprosessin aikana, silti koettiin, että syventymistä tulisi jatkossa suorittaa lisää. Blogin ylläpitäminen ja kehittäminen jatkuu opinnäytetyön julkaisun jälkeenkin.</p>	
Avainsanat	blogi, jalkaterapia, tunnettuus

Authors Title	Anna Kvarnström, Aino Niskanen, Santeri Pulkkinen, Anssi Viita Podiatry Blog
Number of Pages Date	33 pages + 2 appendices November 2018
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Podiatry
Instructors	Pekka Anttila, Senior Lecturer Matti Kantola, Senior Lecturer Anu Valtonen, Principal Lecturer
<p>Authors of this thesis are student members of a community of podiatrists and are thus aware of low visibility of podiatry in Finland. The purpose of this thesis was to create a blog that includes posts about podiatry which aimed to increase the conspicuousness of podiatry. The blog was named Feet as a Profession (translates Ammattina Jalat) and WordPress.com was selected as a platform for the blog.</p> <p>The theory of providing a working blog was based on studies and literature about blogging. The first development phase was to produce an online inquiry for professional podiatrists and podiatry students in Finland to get an empiric data about the desired content to be produced in the upcoming blog. The second main phase was to create a blog itself. The thesis had a co-operation partner and received support from Finnish Podiatry Association.</p> <p>Earlier studies about the subject were not found. The inquiry was made using cross-section approach for the podiatry community. It was expected to produce an empiric material about what should be published in the blog, so it would aim to increase the conspicuousness.</p> <p>During the process of the thesis, the blog was active for five weeks and nine articles were published. The articles were based on the material received from the inquiry, according to which the main target audience was people at working age. Also, musculoskeletal illnesses came up as main topics for the articles. In addition, the articles in the blog were hoped to be simply written and easily understood.</p> <p>The blog was founded, and the content followed successfully the feedback from the inquiry. The conspicuousness of podiatry was decided not to be measured because it was estimated to be very difficult. The thesis project did not have any funding which caused a few disadvantages during the blog writing; for example, the used platform tools were all free of charge and all of the implements were not available. Authors of the thesis immersed themselves in the theory of blogging which continued all the way during the process and should continue after the thesis, since the blog is meant to stay active.</p>	
Keywords	blog, podiatry, conspicuousness

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Blogi jalkaterapiatunnettuuden lisäämisen välineenä	2
2.1	Mitä on jalkaterveys ja jalkaterapia	2
2.2	Bloggaamisen hyödyt tiedon jakamisessa	3
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	12
4	Blogi opinnäytetyönä	13
4.1	Opinnäytetyöprosessin aloitus	13
4.2	Opinnäytetyön eteneminen ja resurssit	14
4.3	Kyselytutkimus jalkaterapeuttiyhteisölle	15
5	Ammattina Jalat -blogi	19
5.1	Blogin perustaminen	19
5.2	Blogin sisältö	22
6	Pohdinta	27
	Lähteet	32
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake jalkaterapeuteille	
	Liite 2. ammattinajalat.wordpress.com -blogi	

1 Johdanto

Jalkaterapiayhteisöön kuuluvina opiskelijoina on opinnäytetyöntekijöillä tiedossa, että jalkaterapian ja jalkaterapeutti-nimikkeen tunnettuus Suomessa on osoittautunut vajavaiseksi. Tämä näkyy niin terveydenhuollon ammattilaisten parissa kuin väestön keskuudessa. Jalkaterapian tunnettuuden lisääminen on tärkeää, jotta väestö osaa pyytää ja löytää parhaan avun jalkakipuihinsa. Jalkaterapiablogeja on vain vähän, joista vielä harvempi on aktiivisia, minkä lisäksi jalkaterapiabloggaamista käsitteleviä opinnäytetöitä tai tutkimuksia ei ole.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa jalkaterapia-aiheinen *Ammattina Jalat* -blogi, jonka tavoitteena on lisätä jalkaterapia-alan tunnettuutta. Blogi kohdistuu jalkaterapian ja -terapeutin ammattitaidon tunnetuksi tekemiseen. Jalkaterapeutin tunnettuuden lisääminen hyödyttäisi ammattikuntaa, minkä lisäksi se parantaisi asiakkaiden tietoutta jalkaterveydestä ja hoitomahdollisuuksista. Kohderyhmänä on väestö eli julkaisut ovat selkokieliä ilman vaikeaa ammatti- tai sivistyssanastoa. Jalkaterapian osaamisen laajuudesta kertominen on erittäin tärkeää, jotta jalkaterapia koulutuksena ja ammattina tunnustetaan tärkeänä osana terveydenhuollon ja hyvinvoinnin ammatillista sektoria. Jalkaterapiatunnettuuden lisääminen auttaa myös muita ammattiryhmiä tehostamaan työtään ja asiakkaan/potilaan paranemista, kun alaan vihkiytynyt ammattilainen kykenee tekemään paljon asioita, joita esimerkiksi lääkärit ja fysioterapeutit eivät suorita. Blogeja luki vuonna 2017 vähän alle puolet Suomen väestöstä (Suomen virallinen tilasto 2017), joten blogin kautta on mahdollista tavoittaa suurikin yleisö.

Blogin teoreettista tietoutta käsitellään työssä, jotta bloggaamisen laaja-alaisuus ja termistö saataisi esiteltä lukijalle kattavasti. Opinnäytetyön ja blogin toimivuuden tueksi kerätään teoriaa kirjallisuudesta ja erilaisista julkaisuista, jotka käsittelevät jalkaterapiaa tai aiheita blogin perustamisen ja pitämisen ympäriltä. Opinnäytetyön tekijöiden tietotausta koostuu jalkaterapiasta, joten bloggaamiseen perehtyminen on hyödyllistä uskotavan jalkaterapiablogin luomiseksi.

Yhteistyökumppanina toimii Suomen Jalkojenhoitaja- ja Jalkaterapeuttiliitto ry (lyhennettynä SJJL). Liitto on pyrkinyt lisäämään jalkaterapia-alan tunnettuutta muun muassa osallistumalla sekä väestölle että ammattilaisille suunnattuihin terveystapahtumiin (SJJL ry n.d.). SJJL:n rooli opinnäytetyössä on tarvittaessa tukea ja ohjausta antava.

2 Blogi jalkaterapiatunnettuuden lisäämisen välineenä

Jalkaterapia on ammattinimikkeenä Suomessa kohtuullisen uusi, sillä jalkaterapiakoulutus aloitettiin vuonna 1996 jalkojenhoitajienkoulutuksen muututtua ammattikorkeakoulutukseksi ja jalkojenhoitajanimike poistui (Saarikoski & Liukkonen 2011: 25). Nuoren ammattinimikkeen ongelmana on toistaiseksi vähäiseksi jäänyt tunnettuus. Kansainvälisenä jalkapäivänä vuonna 2017 Helsingissä tehdyn kyselyn pohjalta selvisi, että 60% vastaajista (n = 188) oli kuullut aiemmin jalkaterapiasta. Kyselyn tuottivat Metropolian opiskelijat, joihin opinnäytetyöntekijät kuuluivat. Lisäksi jalkaterapia-ammattilaisten kanssa käytyjen keskustelujen perusteella yleisesti laaja näkemys on, että tunnettuutta tarvitaan ehdottomasti lisää.

Myös muissa maissa on huomattu tarvetta jalkaterapian tunnettuuden lisäämiselle: Vuonna 2008 julkaistussa 12 kuukauden pitkäaikaistutkimuksessa tutkittiin jalkaterapiapalveluiden käyttöä Australiassa. Tutkimus koostui yli 18-vuotiaista Etelä-Australian Adelaidessa asuvista ihmisistä. Tutkimuksessa todetaan 17,7 % käyneen jalkaterapeutin vastaanotolla koettuaan alaraajoissa kipua viimeisen vuoden aikana. Tutkimuksessa todetaan jalkaterapiatunnettuuden lisäämisen olevan tärkeää väestölle, erityisesti miehille ja nuorille. (Gill & Hill & Menz & Taylor 2008.)

2.1 Mitä on jalkaterveys ja jalkaterapia

Jalkavaivat voidaan jakaa karkeasti kolmeen kategoriaan: synnynnäiset, perinnölliset ja omalla toiminnalla hankitut. Synnynnäisiä jalkavaivoja on noin kolmannes kaikista vaivoista. Pieni osa on perinnöllisiä ja valtaosa eli kaksi kolmesta jalkavaivasta ja -sairaudesta on yhteydessä elämäntapoihin. Useat pitkäaikaissairaudet, kuten diabetes, reuma ja nivelrikko, ilmenevät jalkakipuina ja -oireina. Jalkaterveyden suurimpana onnistumisen takeena on hyvä omahoito. Jalkaterveyden parhaita merkkejä on kivuttomuus alaraajoissa. (Stolt & Saarikoski & Väyrynen 2017: 11.) Diabeteksen hoidonohjauksen laatukriteereissä mainitaan organisaatitavoitteeksi ammattitaitoiset henkilöresurssit (DEHKO-raportti 2003: 3, 9). Diabeetikon jalkaterveyden laatukriteerin toteutumiseen käytännössä, vaikuttaa olemassa olevien jalkaterapeutinvirkojen määrä. Laskennallisesti jalkaterapeutteja/jalkojenhoitajia tarvitaan noin 170 kpl 1000 diabeetikkoa kohden. Vuonna 2008 jalkaterapeuttien virkoja oli 60 kpl koko Suomessa. (DEHKO 2000-2010.)

Jalkaterveys ilmentyy alaraajoissa erilaisin tavoin. Alaraajojen rakenteet; lihakset, nivelet, luusto, hermoston toiminnot ja rakenteet vaikuttavat koko kehoon ja ihmisen toimintakykyyn. Vuorovaikutteisesti toki muun kehon toiminnot vaikuttavat myös alaraajoihin. (Stolt & Saarikoski & Väyrynen 2017: 11.)

Toistuvalla, jatkuvalla liikunnalla voitaisiin ehkäistä monia sairauksia, jotka vaikuttavat alaraajojen terveyteen merkittävästi. Harjoittelu ei kuitenkaan varastoidu kehoon, vaan vain säännöllisesti toistuvalla kohtuullisella rasituksella saadaan aikaan kokonaisvaltaisia terveysvaikutuksia, jotka suojaavat tuki- ja liikuntaelimestä pitkäaikaissairauksilta. (Alen & Arokoski 2015.)

Jalkaterapia ammattialana kohdentuu alaraajojen hyvinvointiin, kuntoutukseen ja hoitamiseen. Jalkaterapiaosaaminen keskittyy usein jalkaterän vaivojen hoitamiseen, mutta biomekaanisen ymmärtämisen osalta jalkaterapeutti keskittyy koko alaraajaan. Jalkaterapiaa käytetään muun muassa diabeteksen ja reuman erikoissairaanhoidossa. Perusterveydenhuollossa jalkaterapeutit työllistyvät yleensä terveyskeskukseen diabeettisten jalkavaivojen hoitamiseen. Yksityisyrittäjänä jalkaterapeutti tekee kokonaisvaltaista alaraajan hyvinvoinnin tukemista ja monimuotoisten jalkavaivojen hoitoa yksityisasiakkaille. Lisäksi jalkaterapeutteja työllistyy erinäisten yritysten työntekijöinä muun muassa apuvälineyrityksissä.

2.2 Bloggaamisen hyödyt tiedon jakamisessa

Blogi on verkkosivusto, jota ylläpitää organisaatio, ryhmä tai yksilö. Sivustolla voidaan julkaista tekstiä ja multimediaa. (Alasilta 2009: 20.) Blogissa uusin julkaisu on aina ylimmäisenä, ja blogia voi pitää suurelle tai kohdennetulle yleisölle. Blogissa tulee lähtökohteisesti olla paikka kommentoinnille, jolloin yhteisöllisyydelle ja vuorovaikutukselle on mahdollisuus. Blogi on kokonaisuus, ei vain yksi julkaisu. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 10; Alasilta 2009: 20.) Jalkaterapia-aiheisia blogeja on löydettävissä vain muutamia, joista osaa pitää yksittäinen yrittäjä ja osaa ammatillinen organisaatio. Opinnäytetyön blogi koostuu ryhmästä, joka tuottaa tekstiä ja multimediaa jalkaterapiasta.

Blogin imago on mielikuva, mikä annetaan blogista ja kirjoittajista lukijoille. Imago koostuu bloggaajien persoonasta, aiheesta, kuvien tyylistä sekä kirjoitustyylistä. (Toikkanen

& Kananen 2014: 12.) Jalkaterapeutti-nimikkeen ollessa epäselvä väestölle tarvitaan imagon nostamista kosmeettisiin hoitoihin keskittyneen ammatinharjoittajan tasolta terveydenhuollon erityisosaajaksi.

Blogosfääri on blogiyhteisö. Blogi kuuluu blogosfääriin, kun sitä suositellaan muissa blogeissa ja blogi itse suosittelee muiden blogeja. Se on yhteistyötä bloggaajien kesken. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 81.) Jalkaterapiaan liittyviä blogeja on vain vähän suomeksi, mutta blogin on mahdollisuus olla jossain vaiheessa osana alaraajavaivoihin keskittyntä moniammatillista blogosfääriä.

Blogin ulkoasun miettiminen kannattaa, sillä se antaa vahvan ensivaikutelman sisällöstä. Perussääntöinä ulkoasua miettiessä voisi pitää selkeyttä, raikkautta sekä houkuttelevia, isohkoja kuvia. Ulkoasun päivittäminen tasaisin väliajoin kannattaa, yleensä noin puolen vuoden välein. (Toikkanen & Kananen 2014: 16.) *Ammattina Jalat* -blogin julkaisuissa pyrittiin käyttämään runsaasti kuvamateriaalia julkaisujen yhteydessä, sillä kuvat toimivat havainnollistavana tukena tekstille, mikä luo selkeyttä blogiin.

Kuvien merkitys blogissa on oleellinen. Kuvien valinnassa suositellaan käytettävän kulmainen kutonen –kaavaa. Kaavan tarkoitus on nivoa kuudella kuvalla olennainen sisältö julkaisuun. Elementit kyseisessä menetelmässä ovat kokokuva, lähikuva, maisemakuva ja yksityiskohtaiset kuvat julkaistavasta aiheesta. (Toikkanen & Kananen 2014: 21.)

Blogi on parhaimmillaan asiantuntijan käyntikortti ja esitieto asiakkaalle asiantuntijan osaamisesta, jolloin asiakas tutustuu asiantuntijaan, mutta myös asiaan. Blogiin tutustumalla asiakas tietää jo valmiiksi mitä ostaa ja keneltä. Bloggaavilla asiantuntijoilla on yleensä tyytyväisiä asiakkaita, koska he ovat tienneet jo etukäteen mistä ja kenestä on kyse. (Kortesuo & Kurvinen: 2011: 78-79.) Asiantuntijalle bloggaaminen saattaa olla oiva tapa jäsentää omia ajatuksia kirjoitettavasta aiheesta. Ammatillisiin aiheisiin keskittyvä blogi samalla siis dokumentoi kirjoittajan ammatillista kehitystä. (Aalto & Uusisaari 2010: 97.) *Ammattina Jalat* -blogin tavoitteena on markkinoida jalkaterapeutin osaamista.

Säännöllinen bloggaaminen kannustaa hyvän blogin seuraamiseen ja on siksi elintärkeää. Aiheiden etukäteissuunnittelu helpottaa kirjoittamisprosessia ja siksi kannattaa laskea viikkojulkaisutavoitteen mukainen aikataulu. Hyvän blogin suosio rakentuu säännöllisyyden ja laadukkaan sisällön varaan. Ensikontakti määrittää lukijalle, jatkaako hän

lukemista tai tutustumista vai lopettaako hän ensivilkaisuun. Blogipostausten julkaisemisajankohtaan kannattaa kiinnittää myös huomiota, ja esimerkiksi Google Analyticsin käyttäen tietoja tutkimalla voidaan löytää optimaalinen julkaisu-aika, sillä julkaiseminen kannattaa sinä ajankohtana, kun lukijat ovat ruudun äärellä. (Kortesuo & Kurvinen: 2011: 138-139.) Vain jalkaterapiaa tai jalkaterveyttä käsittelevistä blogeista aktiivisimmatkin kirjoittajat julkaisivat tekstejä harvoin eli noin kolme kirjoitusta puolessa vuodessa, joten aktiiviselle blogille on kiistatta kysyntää.

Blogin markkinointi sopivissa kanavissa on välttämätöntä, jotta lukijat löytävät blogin. Blogin tulee olla helposti käytettävä ja miellyttävä ulkoasultaan, jotta lukija jaksaa selata blogin aineistoa aktiivisesti. Yleisimpiä blogimarkkinoinnin kanavia sosiaalisessa mediassa ovat Facebook, YouTube, Twitter, LinkedIn ja Google+. Oman aiheen hakusanojen tunteminen on tärkeää, koska niiden avulla markkinoidaan omaa blogia hakukoneoptimoinnissa. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 135.)

Hakukoneoptimoinnilla tarkoitetaan luonnollista hakutulossijoituksen parantamista ilmaiseksi ja sen tarkoitus on tavoittaa tietoa etsiviä käyttäjiä. Jopa pienet panostukset sivuston hakukoneoptimoinnissa saattavat tuottaa suurenkin hakukonenäkyvyyden, mikäli hakualueen markkinat ovat optimointimielessä pienet. (Larvanko 2009: 91, 96.) Hakukoneoptimointi tekee blogin tunnetuksi ja sillä lisätään blogille kävijöitä, kävijämäärät mahdollistavat blogisivuston nousemisen korkealle hakukonetuloksissa. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 144.) Etusivusijoitus syntyy kolmesta asiasta: sisällöstä, sivuston ulkopuolisista linkeistä ja tekniikasta. Blogi löytyy hakukoneista, kun sinne tuotetaan tekstiä ja muuta sisältöä, mitä ihmiset hakevat hakukoneilla. Tätä toimintoa varten julkaisuihin ja blogiin tulee liittää aihetta koskevia selkeitä termejä. Sanoja, joita ihminen käyttää eniten. Tarkkojen avainsanojen valitseminen on tärkeää, koska muuten moni ei välttämättä löydä blogia. Hakukonerobotit tutkivat internetin sisältöä ja aktiivisesti päivittyvä ja aktiivisesti kommentoitu sivusto pääsee helpommin oikeiden avainsanojen ja robottien avulla hakukoneen esimerkiksi Googlen, etusivulle. Etusivusijoitus on tärkeää, koska harvoin ihminen selaa ensimmäistä sivua pidemmälle hakutuloksissa. (Kortesuo & Kurvinen: 2011: 144-146.)

Blogin kuvien hakukoneoptimointi on oleellista, koska hakukonerobotit eivät tunnista kuvista aiheita. Hakukoneet käyttävät kuvan tiedostonimeä tarjotessa tulosta hakukoneessa. Paras hakukonetehokkuus saadaan käyttämällä tärkeintä avainsanaa kuvan

tiedoston nimeämisessä, sekä kuvan vaihtoehtoisessa kuvauksessa, jota esimerkiksi myös näkövammaiset ja muut erityisryhmät käyttävät. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 149.)

Hakukoneilla hakiessa näkyy tuloksissa sivun otsikko, sivun kuvaus (*meta description*) tai lyhyt kuvausteksti hakusanan ympäriltä. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 149-150). Kuvauksen on tärkeää olla linjassa sivun otsikon ja sisällön kanssa. Kuvausteksti on sivun otsikon jälkeen keskeisin syy klikkaukselle hakukonetuloksissa. (Aalto & Uusisaari 2010: 66.) Mikäli alustan mukaan on mahdollista, niin jokaisen blogin yhteyteen olisi hyvä saada oma kuvaus liittyen julkaisuun. WordPressiin sen saa SEO-paketin lisäosana. Hyvässä sivukuvauksessa merkkejä on 150-160 ja se kertoo, mistä on kyse ja houkuttaa klikkaamaan. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 149-150.)

Hakukoneoptimoinnissa tulee kuitenkin olla hillitty. Jos hakusanoja on käytetty liikaa, hakukone saattaa alentaa blogin sijoitusta. Ohjenuorana asialliseen optimointiin on, että tekstin tulee olla sujuvasti luettavaa ja lukijaa palvelevaa. Toisto tuskastuttaa lukijaa. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 152.)

Hakukonemainonta perustuu sivustolle tulleisiin käynteihin ja se voi olla esimerkiksi kohdullisen hintaista mainontaa, jossa yhdistetään ilmainen hakukoneoptimointi ja maksetut mainokset. Hakukonemainonta voi olla taktista tai strategista. Taktinen mainonta on nopeaa, trendeihin keskittyvää mainostamista, kun taas strateginen mainonta on pitkäjänteistä toimintaa. Blogiin liittyvien ihmisten, aiheiden tai asioiden ollessa julkisuudessa voi blogia mainostaa niiden nimillä ja siten ohjata kävijöitä sivulle. Pelkästään klikkausten takia taktikointia ei kuitenkaan kannata tehdä, vaan tavoitteena kannattaa pitää pitkäkestoisten lukijoiden havittelua. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 154-155.)

Blogin markkinoiminen sähköpostitse tai uutiskirjeellä kannattaa, koska niillä mahdollistetaan lukijoille suorat linkit blogiin. Näihin tapoihin on myös omat työkalut. Suomalaiset vaihtoehdot Emleri ja Postiviidakko ovat sopivampia yrityskäyttöön, kun taas esimerkiksi Constant Contact, Mailchimp tai AWeber, CampaignMonitor, My Emma, iContact, Stream Send tai Sendloop soveltuvat paremmin harrastuskäyttöön. Kaikki nämä palvelut ovat selainkäyttöisiä. Valinta tulee tehdä arvioiden sähköpostirekisterin kokoa, lähetystiheyttä ja lähetysmääriä. Osa palveluista on ilmaisia tiettyyn lähetysrajaan saakka. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 159-160.)

Blogosfäärissä menestyminen vaatii osallisuutta blogiyhteisöön. Ilman ulkopuolisia linkkejä ei blogi voi elää menestyksekkäästi. Ulkopuoliset linkit tuovat jopa 40% blogin näkyvyydestä hakukoneissa. Kaikki ulkopuoliset linkitykset eivät kuitenkaan ole samanarvoisia. Juuri perustetun sivuston linkitys on huonompi kuin esimerkiksi Duodecimin linkitys. Ulkopuolisten linkkien osalta tulee kuitenkin olla tarkka siitä, mitä itse suosittelee. Huonolaatuisia blogeja ei kannata itse jakaa, sillä se syö uskottavuutta myös siltä blogilta, joka suosittelee. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 146, 150.) Hyvätapaiseen verkkokäyttäytymiseen kuuluu muiden bloggaajien tekstien noteeraaminen linkein, kun aihetta on jo käsitelty muiden kirjoittajien toimesta. Muiden bloggaajien teksteihin linkittäminen kertoo arvostuksesta esimerkiksi ammattiverkostoon kuulumisesta ja osoittaa perehtyneisyyttä alan viimeisempään tietoon. (Aalto & Uusisaari 2010: 93.)

Kävijäseuranta tulee jotenkin suorittaa, jotta blogi osaa vastata lukijoiden mieltymyksiin. Seurannalla voidaan saada tietoon esimerkiksi lukijoita kiinnostavimmat aiheet, tekstit, mistä lukijat tulevat, millä hakusanoilla blogiin päädytään ja mitkä hakusanat tuovat pitkäkestoisia lukijoita ja sitä, kuinka pitkään blogissa viihdytään. Yksi ohjelmisto tällaiseen kävijäseurantaan on ilmainen Google Analytics. Tieto kävijöiden maantieteellisestä sijainnista mahdollistaa mainonnan kohdentamisen. Mittaamalla tietoja luodaan uskottavuutta myös yhteistyökumppaneiden silmissä. Kävijäseurannalla voidaan saada selville muun muassa tarve aktivoida lukijaa ottamaan yhteyttä tai parannella aloitussivua siten, että sivuille tulijat astuisivat syvemmälle sivustolle. Mikäli välitön poistumisprosentti on 65 tai yli, tulee muutoksia tehdä välittömästi. Tavoite välittömän poistumisprosentin kohdalla olisi hyvä pitää alle 20 prosentissa. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 160-165.)

Blogin kehittäminen alkaa aina tavoitteista ja niiden tulee olla bloggaajalle selkeät ja mitattavissa olevat. Verkossa tavoitteiden mittaaminen on helpointa suorittaa kävijäseurannalla ja seuraamalla yleistä keskustelua blogin ympärillä. Blogin näkyminen hakukoneissa ja sosiaalisessa mediassa on peruspilari menestyksekkään blogin pitämisessä. Toinen kivijalka on käytettävyys. Blogin ollessa helposti lähestyttävä ja käytettävä houkuttelee se lukijaa pysymään sivustolla pidempään. Blogin ulkoasuun ja ominaisuuksiin tulee panostaa ja niitä kannattaa kehittää jatkuvasti. Hyvä käytettävyys sisältää monta osaa. Blogista tulee ilmetä nopealla vilkaisulla, mistä siinä on kyse ja mihin se on tarkoitettu. Blogin ilmavuus ja selkeät värit takaavat helppolukuisuuden. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 165-166.)

Yhteystietojen helppo saatavuus aktivoi lukijaa kommentoimaan ja ottamaan yhteyttä. Tämän lisäksi julkaisujen jakaminen tulee olla helppoa. Blogin ja jakonappien toiminta mobiilialustoilla on teknillisten ominaisuuksien tärkeyslistalla huipulla. Blogipostausten tiheyden tulee olla mieluummin tiheä kuin harva. Lisäksi kuvakokojen tarkistaminen on aiheellista, sillä isot kuvat latautuvat hitaasti ja saavat lukijan poistumaan sivulta näkemättä asiaa. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 165-168.)

Useamman kirjoittajan blogissa on erityisesti huomioitava suhteen luominen lukijoihin. Mikäli yksittäisen kirjoittajan kirjoittamisväli yhteisöblogissa venyy pitkäksi, on suhteen luominen lukijaan hankalampaa kuin aktiivisesti päivittävän henkilökohtaisen blogin kirjoittajalla. Etuus ryhmäblogissa on mahdollisuus aktiiviseen, usein päivittyvään blogiin, kun kirjoitusvastuu jakautuu useammalle. Blogi on sisällön suhteen monipuolinen, kun on useampi kirjoittaja. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 172.) Ryhmäblogin ollessa kyseessä olisi suotavaa, että eri kirjoittajien persoonallisuus välittyisi tekstien kautta, eikä vain allekirjoituksen kautta. (Kortesuo 2018: 121). Laatu voi kuitenkin olla epätasaista kirjoittajien osaamiseroista johtuen. Blogin monipuolinen kirjoittajaryhmä ei automaattisesti ole takuu laadusta, vaan teksti saattaa olla sisällön osalta epätasaista ja sekavaa. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 172.)

Paras tapa mahdollisesti on yhdistää ryhmä- ja yksilöbloggaamisen edut. Ryhmän muodostaminen saman kiinnostuksen kohteen ja aiheen ympärille antaa useamman bloggaajan edut, mutta aihepiiri ei ole liian erilainen julkaisujen välillä. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 173.)

Organisaatiobloggaamisen etuuksiin asiantuntijaorganisaatioille ja yhteisöille lukeutuu vahvana sen markkinointivälinearvo. Blogin avulla voidaan tavoittaa asiakas eri vaiheissa hänen hankintaprosessia. Asiantuntijaviestinnässä blogi on erinomainen ja tehokas tapa hankkia uusia asiakkaita ja laajentaa organisaation mainetta verkossa potentiaalisten asiakkaiden keskuudessa. Blogi saattaa auttaa myös asiakasta tekemään ostopäätöksen organisaation eduksi. Blogia voi hyödyntää markkinoinnissa yrityksen verkkosivuilla, suoramarkkinoinnissa ja henkilökohtaisissa kontakteissa. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 174-175.)

Blogin kehittäminen ja blogin päälle yrityksen verkkosivuston rakentaminen tuovat merkittävää hyötyä hakukoneiden toimintaa ajatellessa. Kortesuo ja Kurvinen (2011: 175)

toteavat myös, että B2B (business to business) -myynnissä bloggaaminen tuo lisähyötyä yritykselle, koska blogissa voidaan jakaa hyötytietoa, esitellä mielenkiintoisia asiakasesimerkkejä ja tuoda asiantuntijoita esille yhteisöstä. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 175.)

Blogin tärkein osuus on sisältö. Ilman kiinnostavaa ja laadukasta sisältöä ei blogi elä. Organisaatioblogit kaipaavat mielipiteitä, kannanottoja, näkökulmia ja elävästä elämästä pohjaavia julkaisuja. Parhaat tehot organisaatioblogista saadaan kirjoittamalla ja julkaisemalla ihmiseltä ihmiselle. Värittömät ja liian asiapitoiset tekstit eivät jaksaa kiinnostaa lukijoita siten, että blogista olisi merkittävää hyötyä. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 177-178.) Ilman sisäistä motivaatiota kirjoitetut blogitekstit uhkaavat jäädä sisällöltään tylpeiksi ja lukukokemuksen osalta persoonattomiksi. (Kortesuo 2018: 112). Julkaisuissa kannattaa hyödyntää tarinankerrontaa, kokemusta ja ajankohtaisia aiheita, joihin on tuotu myös mielipiteitä mukaan. Julkaisun kiinnostavuutta voi parantaa ja varmentaa tekemällä postauksesta tarpeeksi lyhyen. Yli 3000 merkin blogikirjoitus kannattaa jakaa kahteen tai useampaan osaan. Linkkejä suosimalla saadaan ydinasia pidettyä lyhyenä, mutta takaamalla lukijalle myös vaivaton pääsy tiedon lähteelle. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 177-178.)

Kankkunen ja Österlund (2012: 118-119) kertovat hyvän sisällönmarkkinoinnin pohjautuvan suurelta osin kiittolisuudenvelkaan. Lähtökohtana on ajatus ihmissuhteiden perustuvan pitkälti vastavuoroisuuteen, palvelusten ja vastapalvelusten muodossa. Sisällönmarkkinoinnissa on kyse sisällön tuottamisesta, minkä avulla luodaan uusia asiakkuuksia tai vahvistetaan jo olemassa olevia asiakkuussuhteita. Asiakkaalle tarjotaan ilmaiseksi hyödyllistä ja konkreettista tietoa jostakin tietystä aihealueesta. Ilmaissisältö voi olla paketoituna vaikkapa blogitekstiin tai uutiskirjeeseen, esitystavalla ei ole niinkään väliä. Ilmainen tieto auttaa asiakasta omissa pyrkimyksissään tai asiakasta autetaan ymmärtämään tiettyä aihealuetta paremmin. Sisällönmarkkinointi on menestyksekkästä, kun palveluiden muuttuessa maksullisiksi asiakas kokee velvollisuudekseen käyttää sisällöntarjoajien palveluita tai tuotteita. (Kankkunen & Österlund 2012: 118-119.)

Hyvä blogi syntyy tekemisen kautta arjessa, eikä pelkästään viestintäihmisten käsissä. Blogissa voidaan jakaa myös työntekijöitä innostavia asioita sekä aiheita. Blogin ei tarvitse olla harmaa ja kasvoton tietopankki, vaan työntekijöiden ja kirjoittajien esitleminen luo lukijalle lähestyttävyyttä yrityksen suhteen. Keskustelu blogissa tuo yhteenkuuluvaisuuden tunnetta, sekä luo liikehdintää aiheen ympärille. Keskustelu on blogin

suola niin keskustelijoiden, kuin hakukoneiden näkökulmasta. Keskusteluun osallistuminen organisaation osalta on myös tärkeää, koska lukijan keskusteluinnostus laantuu nopeasti, mikäli blogin ylläpitäjät tai muut keskustelijat eivät reagoi kommentteihin. Keskustelun seuraaminen on myös kannattavaa, koska sieltä saattaa löytyä uusia aiheita kirjoittamiseen. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 178-179.)

Säännöllinen julkaisutahti ja tarkka aiherajaus antavat yritykselle mahdollisuuden lukijaa ja kirjoittajaa kiinnostaville julkaisuille. Kaikille kaiken tarjoaminen ei yleensä onnistu, koska rajattoman kohteen miellyttäminen on mahdotonta. Aikataulutuksen tärkeyttä ei voi liiaksi painottaa julkaisujen kohdalla. Aikataulusta kiinnipitäminen on äärimmäisen suotavaa, sillä lipsuminen aiheuttaa yleensä myös, että jatkossa lipsumiset kertaantuvat. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 179-181.)

Jokaisella yhteisöblogilla tulee olla päätoimittaja. Blogilla tulee olla joku, joka on vastuussa. Jaettu vastuu ilmenee helposti ei kenenkään vastuuna. Blogin päätoimittajan vastuisiin ja tehtäviin kuuluu kirjoittajien valinta, kirjoittajien pestit ja niiden kierrätys, aikataulutus, sisällöllinen päätoimittajuus, patistus ja palaute. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 179-181.)

Blogin sisällölliset linjaukset ovat tärkeitä kaikkien osata. Organisaatioblogissa ei solvata ketään. Blogissa saa pohtia tehtyjä ratkaisuja ja niiden onnistumista, mutta yleisvireen tulee olla rakentava. Solvaamisen ja pohdiskelun raja on toki hieno, mutta sen tunteminen on tärkeää. Lisäksi blogin sisällön osalta kannattaa tiedostaa, että yksittäisen kirjoittajan henkilökohtaiset tapahtumat eivät kuulu yhteisöblogiin. Sellaiset voi toki jollain aasinsillalla liittää blogiin, mikäli se katsotaan oleelliseksi ja mukavaksi osaksi blogia. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 181-182.)

Kohderyhmän rajaaminen ja sen avulla sisällön rajaaminen kannattavat, jotta blogi voi aidosti menestyä. Kohderyhmästä tulee selvittää kaikki mahdollinen, jotta sisällön räätälöiminen kohderyhmää motivoivaksi onnistuu helpommin. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 183.)

Mikäli yritys tähtää palvelun myymiseen, tulee yrityksen ymmärtää ostamisen vaiheet ja sen ongelmat. Sisältö tuotetaan vastauksiksi ostajan ongelmiin, mutta toteuttamisjärjestyksellä ei ole kovin suurta merkitystä, sillä lukijakunta lisääntyy koko ajan, joten lukijoiden ongelmat ovat lähtökohtaisesti erilaisia. Tiedon jakaminen kannattaa jakaa osiin ja

sopiviin kategorioihin lukemisen ja tiedonhaun helpottamiseksi. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 183-184.)

Ostamisen vaiheet on jaettu kolmeen. Ensivaiheessa ostaja ei välttämättä tiedä, että hänellä on ongelma tai mikäli hän on tunnistanut ongelman, ei hänelle ole siihen vielä ratkaisua. Keskivaiheessa ostaja on tunnistanut ongelman ja etsii ratkaisua siihen. Ostovaiheessa ostaja selvittää palveluntarjoajien ratkaisuja ja vertailee tarjontaa. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 184.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa jalkaterapiablogi. Tavoitteena oli jalkaterapia-ammattin tunnettuuden lisääntyminen.

Opinnäytetyön kehittämistehtävät olivat:

1. Tehdä kysely, jossa selvitetään jalkaterapeuttien ammatilliseen osaamiseen pohjaavaa tietoa siitä, mitkä jalkaterapeuttiset aiheet olisivat väestölle tarpeellisia aiheita käsitellä blogissa.
2. Tuottaa blogi, jossa on jalkaterapiatietoutta.

4 Blogi opinnäytetyönä

4.1 Opinnäytetyöprosessin aloitus

Kehittämistehtävänä oli tuottaa jalkaterapiablogi, jossa jaetaan jalkaterapiatietoutta väestölle. Välineeksi valikoitui blogi, sillä haluttiin selkeä, helppo alusta, jota jakaa sosiaalisen median kanavissa. Aiheen ideointia aloitettiin ohjaavien opettajien ohjauksella ja jatkettiin ryhmän kesken. Kokonaisuuden hahmottamiseksi koottiin ryhmälle yhteiset työskentelyalustat pilvipalveluihin ja sinne kerättiin perustietoutta aiheeseen liittyen.

Ideointivaiheessa otettiin lisäksi yhteyttä jalkaterapeuteihin eri ammatillisissa konferenssitapahtumissa, sekä Duodecimiin yhteistyömahdollisuuksien puitteissa. Ammatillaiset pitivät tehtävää tärkeänä ja ideaa hyvänä. Tapaaminen Duodecimilla Sairaanhoidajan käsikirja -kirjoitustiimin kanssa järjestyi tammikuussa 2018, jossa keskusteltiin jalkaterapiatunnettuudesta, Duodecimin videomuodossa tarjoamista sähköisistä jalkaterveysohjeista, sekä Duodecimin verkkosivuilla vierailevien käyttämistä hakusanoista liittyen oikeanlaisiin kenkiin. Duodecimin yhteyshenkilöiltä saatiin lisäksi kannustavaa tukea tärkeän aiheen edistämiseen.

Blogin suunnitteleminen alkoi bloggaamiseen tutustumisella. Aiheiden ja termistön sisäistämiseen käytettiin aikaa, koska bloggaaminen ei ole kuulunut jalkaterapeuttiopintoihin, eikä opinnäytetyön tekijöillä ole henkilökohtaista taustaa blogin pitämisestä. Tietotekniset asiat ovat olleet osa koulutusta vain perusasioiden osalta. Jalkaterapeutin tarvittavat tietokonekäsittelytaidot rajautuvat yleensä kirjaamis- ja ajanvarausohjelmien hallintaan.

Blogin aihepiirit valikoituivat jalkaterapeuteilta tehdyn taustaselvityksen perusteella. Taustaselvitys toteutettiin käyttämällä Google Forms -kyselylomaketta. Lomake jaettiin jalkaterapeuttien vastattavaksi Facebook Jalkaterapeutit -ryhmässä. Blogiin päätyvien julkaisujen aiherajaus tehtiin kohderyhmä mielessä pitäen. Tarkoitus oli tuottaa materiaalia, joka kiinnostaisi ensisijaisesti työikäistä ihmistä ja samalla siten, että jalkaterapeutti-sanaa käytettiin usein, jotta osaamisen ja termin yhdistäminen saataisi tuotua mahdollisimman selkeästi esille.

Opinnäytetyöprosessin alussa käytiin keskustelua ryhmän sisällä blogin vastuuhenkilön valinnasta. Työn luonteen vuoksi päädyttiin kuitenkin jakamaan vastuu tasaisesti. Ryhmäkeskustelua käytiin aktiivisesti ja vuorovaikutteisesti läpi opinnäytetyöprosessin.

4.2 Opinnäytetyön eteneminen ja resurssit

Opinnäyteprosessissa ensimmäiset kuukaudet kuluivat aiheen muotoiluun ja suunnitelman tekoon ja siitä edettiin blogiteoriaan, sekä eri bloggausalueisiin tutustumiseen. Keskällä pääasiallinen tehtävä oli kyselylomakkeen laadinnan lisäksi Facebook- ja WordPress-tilien perustaminen, sekä blogin ulkoasun muokkaaminen. Elokuussa teetettiin ammattilaisille kysely, jolla kartoitettiin, mitkä jalkaterapeutit aiheet tulisi heidän mielestä nostaa blogiin. Blogi lopulta avattiin 1.10.2018 ja se ehti opinnäytetyötarkoituksessa olla aktiivisena viisi viikkoa.

Joulukuu-tammikuu	Aiheen valinta ja muotoilu
Helmikuu-maaliskuu	Tutkimussuunnitelma
Huhtikuu-toukokuu	Blogiteoria
Kesäkuu-heinäkuu	Blogin ulkoasun teko, blogiteoriaa, kyselylomakkeen laadinta
Elokuu-syyskuu	Kyselylomakkeen hiominen, kysely jalkaterapeuteille
Lokakuu-Marraskuu	Aineiston analyysi, blogin avaaminen ja päivittäminen, tulosten tulkinta ja yhdistäminen teoriaan, opinnäytetyöraportin viimeistely, tiivistelmien kirjoittaminen, valmiin työn esittely seminaarissa

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu

Blogin päivittämisen ohella hiottiin opinnäytetyöraporttia ja syvennettiin bloggaamiseen liittyvää tietotaitoa. Opinnäytetyö esitetään marraskuussa 2018.

4.3 Kyselytutkimus jalkaterapeuttiyhteisölle

Kyselyllä kartoitettiin jalkaterapeuttien mielipidettä jalkaterapian osa-alueista ja asiakasryhmistä, mitkä tarvitsevat lisää näkyvyyttä ja tunnettuutta väestön keskuudessa. Kysely ei poissulkenut muun muassa ryhmässä olevia jalkaterapiaopiskelijoita, koska he ovat jo osa jalkaterapiayhteisöä ja heidän ymmärryksensä väestön tietotasosta vastaa jo ainakin osittain ammattilaisten ymmärrystä aiheesta.

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin verkkokyselyä, joka tehtiin Google Forms -alustalla. Alusta valikoitui sen helppouden ja maksuttomuuden takia. Kysely jaettiin Jalkaterapeutit-Facebook-ryhmään, joka on suurin suomalainen jalkaterapia-aiheinen ryhmä. Elokuussa 2018 ryhmässä oli 429 jäsentä. Vastaamisaika oli 5.-14.8. ja kaksi päivää ennen kyselyn sulkeutumista ryhmään tehtiin muistutusjulkaisu kyselystä. Ennen muistutusta kyselyyn oli vastannut 58 ryhmän jäsentä ja lopullinen vastausmäärä on 75. Kysely löytyy kokonaisuudessaan liitteistä (Liite 1. Kyselytutkimus).

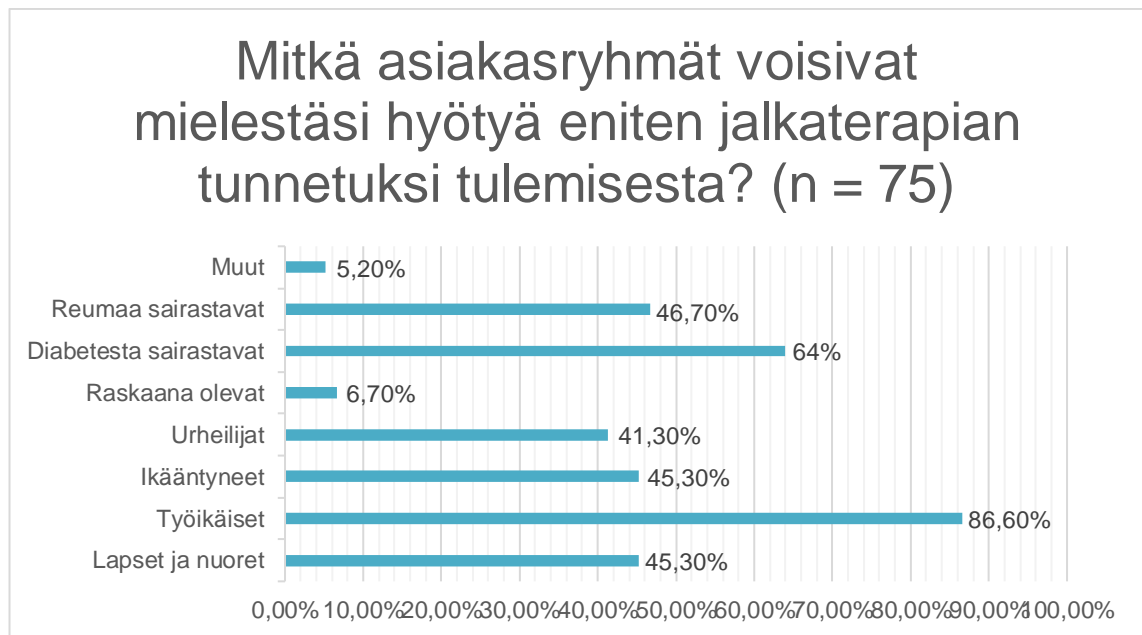
Aineisto valittiin opinnäytetyötä tekevien jalkaterapeuttiopiskelijoiden ammatillisen ymmärryksen pohjalta ja muokattiin ohjaavien opettajien johdolla. Kyselyn kysymykset perustuvat opiskelijoiden tuntemiin jalkaterapian ydinosaamisalueisiin ja avoimiin kysymyksiin, jolloin ammattilaisten osaamista pystyttiin myös keräämään vapaammin. Aineisto kerättiin, jotta blogin aiheiden valinta voitiin perustaa ammattilaisten osaamiselle ja näkemyksille. Aikaisempaa tutkimustietoa aiheesta ei ollut.

Kysely luetutettiin ennen julkaisua kahdella jalkaterapiaopiskelijalla, joiden mielestä kysely oli sopivan mittainen ja selkeä. Palautteen perusteella kyselyyn vaihdettiin tunnettuus -sanon sijaan tunnettavuus, koska se on vakiintuneempi yleiskielessä.

Tutkimusasetelmana oli poikkileikkaus eli verkkokyselyn tarkoituksena oli kartoittaa, mitkä jalkaterapian osa-alueet ja mahdolliset asiakasryhmät ammattilaisten mielestä kaipaavat lisää tunnettuutta tällä hetkellä. Lisäksi kysyttiin yhteystietoja, mikäli henkilö on halukas osallistumaan videohaastatteluun blogissa.

Kyselyn perusteella saatiin tietoa siitä, mikä on vastanneiden mielestä oleellisin kohde-ryhmä ja vastanneiden mielestä työikäiset hyötyisivät selkeästi eniten jalkaterapiatiedosta. 75:stä vastaajasta 64 % nostivat myös diabeetikot tärkeäksi ryhmäksi. Kysymyksessä oli mahdollista lisätä lyhyt vapaa vastaus ja kaaviossa näiden vastausten määrä

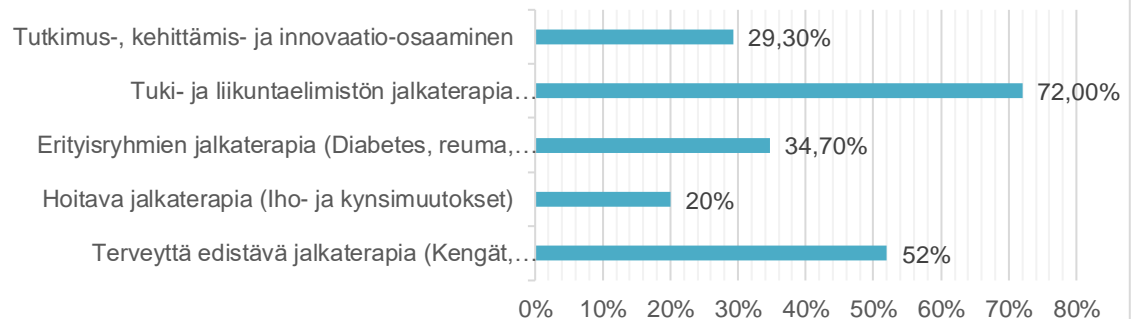
näkyä "Muut" palkissa. Muun muassa syöpäsairaat ja gastroenterologisesti sairaat saivat yksittäisiä mainintoja. Kysymyksessä oli mahdollista valita useampi vaihtoehto. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Kyselyn ensimmäisen kysymyksen vastaukset.

Kohderyhmien lisäksi oltiin kiinnostuneita, minkä ydinosamisalueen tulisi saada enemmän näkyvyyttä. Tuki- ja liikuntaelimistön jalkaterapia nousi 72 % kannatuksella vastaajien keskuudessa tärkeimmäksi ydinosamisalueeksi, minkä koettiin tarvitsevan lisää näkyvyyttä. Vastaajista yli puolet koki terveyttä edistävän jalkaterapian tarvitsevan myös lisää näkyvyyttä. Vastaaja pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon halutessaan. (Kuvio 2.)

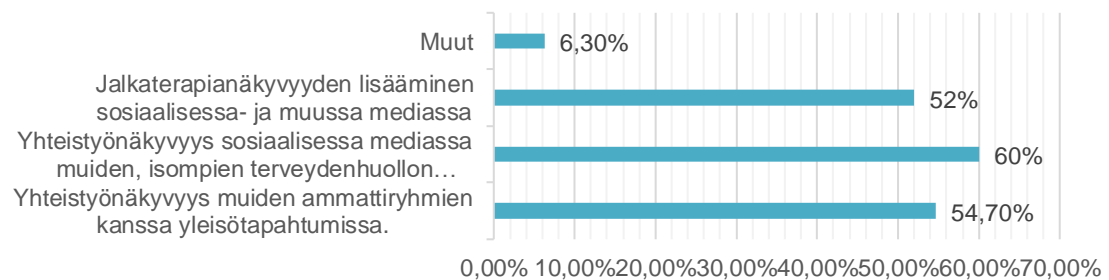
Minkä jalkaterapeuttisen ydinsaamisen alueen koet tarvitsevan enemmän näkyvyyttä? (n = 75)



Kuvio 2. Kyselyn toisen kysymyksen vastaukset

Suurimman osan vastaajien mukaan jalkaterapeutin rooli osana kuntoutusketjua tulisi tuoda tunnetummaksi sosiaalisen median kautta yhdessä muiden isompien terveydenhuollon ammattiryhmien kanssa. Yksittäisiä nostoja sai myös muun muassa ammattikorkeakoulu - yliopistoyhteistyö, jalkaterapeutin ammatinkuvan selkeyttäminen, sekä yhteistyö terveysalan vaikuttajien kanssa. Myös kolmannessa kysymyksessä vastaaja pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon halutessaan. (Kuvio 3.)

Kuinka toisit väestölle tunnetummaksi jalkaterapeutin roolin osana kuntoutusketjua?



Kuvio 3. Kyselyn kolmannen kysymyksen vastaukset

Neljäs kysymys oli avoin ja siihen vastasi 46,7 % koko kyselyyn vastanneista. Suurin osa eli 37,1 % kysymykseen vastanneista oli sitä mieltä, että aihepiirejä tulisi käsitellä blogijulkaisuissa case-esimerkkien avulla. Toiseksi eniten toivottiin tekstien olevan selkokielisiä ilman vaikeita sivistys- tai ammattisanoja. Lisäksi julkaisujen taustalla toivottiin olevan tutkimuksia ja hyvät lähteet sekä jalkaterapian eriosa-alueet. Myös yksittäisiä vastauksia muista aiheista saatiin, joihin kuului esimerkiksi jalkaterapeutin toiminta yhteistyössä muiden terveysalojen asiantuntijoiden kanssa. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Kyselyn neljäs kysymys

Lisäksi kysyttiin, mikäli kyselyyn vastaajilla olisi sähköpostiosoite tai sivusto, jonne haluaisi blogia jaettavan. Kysymykseen vastasi 9 eli 12 % kyselyn kaikista vastaajista ja heistä 55,5 % ei ollut osoitetta, jonne he halusivat blogia jaettavan. Kuudennessa kysymyksessä pyydettiin sähköpostiosoitteita tai vaihtoehtoisesti ottamaan yhteyttä blogimme sähköpostiin, jos oli kiinnostunut osallistumaan blogissa julkaistavaan videohaastatteluun ja tämän kautta saatiin kaksi yhteydenottoa.

Loppuun jätettiin vapaaehtoinen vapaan sanan mahdollisuus, johon saatiin vastaukseksi pääasiassa kannustusviestejä ja kiitoksia, että oli valittu jalkaterapiayhteisön kannalta näin tärkeän aihe. Vapaan viestin jätti 20 % 75:stä vastaajasta.

5 Ammattina Jalat -blogi

5.1 Blogin perustaminen

Ammatillisen blogin perustaminen alkoi kokonaisuuden hahmottamisella. Tunnistettiin tarve ja rajattiin kohderyhmä. Aluksi tutustuttiin olemassa oleviin blogeihin ja etsittiin jalkaterapia-aiheisia blogeja. Suomeksi julkaistavia jalkaterapeuttien tai jalkojenhoitajien julkaisemia aktiivisia blogeja ei juurikaan löytynyt. Aktiivisia, joissa julkaisuja vähintään 2 kpl/kk, jalkaterapiaan keskittyviä blogeja ei suomen kielellä ole olemassa. Vähäisen kilpailun ansiosta lukijakunnan kasvattaminen on helpompaa. Joitain vanhoja yksittäisiä julkaisuja tuli hakukoneella hakiessa, mutta tuoreita julkaisuja ei juurikaan tullut. Tätäkin havainnoiden tunne työn tarpeellisuudesta vahvistui.

Perustettiin blogi, jonka nimeksi annettiin *Ammattina Jalat*. Nimi valikoitui ryhmäkeskustelun lopputuloksena useista vaihtoehdoista. Domain eli verkkotunnus on *www.ammattinajalat.wordpress.com*. Lisäksi blogille piti valita tunnuslause, joka muotoutui lopulta suurelleksi. *Ammattina Jalat* –blogin tunnuslause on ”Kaikki jalkaterapiasta”. Tunnuslauseeseen haluttiin jalkaterapia sana, koska blogin nimeen sitä ei saatu. Tunnuslause on myös tavoitteellinen, ja sen haluttiin olevan iskevä.

Opinnäytetyöhön kerättiin teoriaa blogin perustamisen yhteydessä. Ilmaisen tuoreen teorian tiedon löytyminen osoittautui osin hankalaksi. Teoriatieto pohjaa kirjallisuuteen, mitä jonotettiin muutamista eri kirjastopalveluista. Blogi perustettiin WordPress-pohjalle aiemmin mainittujen viitekehysten tukemana ja ensimmäinen kirjoitus julkaistiin lokakuussa 2018. Blogi löytyy kuvankaappauksena liitteistä (Liite 2. ammattinajalat.wordpress.com -blogi).

Blogin ulkoasu muokattiin WordPressin omassa ulkoasumukauttimessa mahdollisimman selkeäksi. Valmiit teemat koettiin riittäväksi eikä suurempaan HTML-koodin muokkaukseen ryhdytty. Ulkoasu pidettiin värien puolesta mustavalkoisena, jotta huomio kiinnittyy olennaiseen eli kirjoituksiin. Blogin sivupalkkiin lisättiin Facebookin ja WordPressin seurausvimpaimet, koska seuraaminen haluttiin tehdä mahdollisimman helpoksi. Sivupalkista löytyy myös avainsanapilvi, jotta mielenkiintoisten kirjoitusten löytäminen ja niihin siirtyminen on mahdollisimman helppoa. Alla kuvakaappaus blogin muokkaustilasta. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Kuvakaappaus WordPressin ulkoasun muokkaustyökalusta

Blogin ulkoasuun ja imagoon suunniteltiin sopiva logo (kuvio 6.), jossa on tekijänoikeus-suojaamaton kuva jalkojen painannekuvista. Kuvio on musta valkoisella pohjalla. Blogi-kirjoituksiin otettiin etukäteen itse jalka-aiheisia valokuvia lisäämään houkuttelevuutta. Selkeys ja isot kuvat tuovat vahvaa ensivaikutelmaa sisällöstä ja ulkoasun onkin hyvä myötäillä blogin muuta tyyliä (Toikkanen & Kananen 2014: 16).



Kuvio 6. Ammattina Jalat -blogin banneri eli ylätunniste.

Kyselytutkimuksen jälkeen saatiin tietoa blogiin tulevasta sisällöstä. Kirjoituksia jalkaterapiasta ja blogista alettiin kirjoittaa valmiiksi ennen julkaisemista ja blogin avaamista. WordPressissä artikkelit tallentuivat luonnoksiksi niin, että sieltä oli helppo ajastaa valmiita julkaisuja haluttuun ajankohtaan. Näiden kirjoitusten ollessa valmiina itse julkaiseminen ei vienyt aikaa. Julkaiseminen oli säännöllistä viiden viikon aikana, mikä blogiteoriaan pohjaten lisää blogin kiinnostavuutta.

Ryhmän yksilöiden vahvuuksia ja heikkouksia huomioiden tehtäviä luonnosteltiin, mutta lähtökohta oli, että jokainen jäsen osallistuu aktiivisesti kokonaisuuden toteuttamiseen. Blogialustan valintaan käytettiin muiden bloggaajien suosituksia ja monen suositellessa WordPress.com:ia yksinkertaiseksi ja helppokäyttöiseksi päädyttiin valitsemaan kyseisen alustan.

Blogiin oli tarkoitus luoda videohaastattelut, joita varten käytiin videohaastattelemassa kahta jalkaterapeuttia, jotka olivat kyselytutkimuksen yhteydessä osoittaneet kiinnostuksensa tulla haastatelluksi. Videomateriaalin muokkaaminen osoittautua kuitenkin erittäin haastavaksi ensikertalaisille, eivätkä videot ehtineet mukaan opinnäytetyövaiheeseen. Ensimmäisen haastattelun aiheena olivat kengät ja toisen metatarsalgia. Videot on määrä julkaista myöhemmin.

Perustimme Ammattina Jalat –blogille oman YouTube-kanavan, sekä Facebook-sivu. Facebookissa markkinointi tapahtui kutsumalla omia kontakteja seuraamaan Ammattina Jalat –sivua, jonne jaoimme blogin julkaisut ja muutaman muun jalkaterveyteen liittyvän julkaisun. YouTube-kanavalle oli tarkoitus tuottaa jalkaterapeuttien videohaastatteluita.

WordPress tarjosi maksullisia lisäosia, mutta blogi käynnistettiin ja ylläpidettiin ilmaisversiota käyttäen. Ylläpitäjän näkymässä artikkelit näkyvät luonnoksina, julkaistuina tai siirrettynä roskakoriin. Luonnoksia hahmoteltiin yhdessä kyselyn ja teoriataustan perusteella valituista aiheista.

5.2 Blogin sisältö

Blogi ehti opinnäytetyöprosessin aikana olla aktiivisena viisi viikkoa, jonka aikana julkaistiin yhdeksän julkaisua. Julkaisujärjestyksestä pyrittiin tekemään looginen ja otta-
maan huomioon kyselyn tulokset, sekä blogin sisällön tuottoon liittyvää tietoutta. Blogin kirjoituksissa keskityttiin käyttämään lähdeviitteitä ja kriittistä ajattelua oikein, jotta kirjoitukset noudattaisivat eettisesti hyvää kirjoittamisen käytäntöä, minkä lisäksi se lisää uskottavuutta kirjoituksille.










Ammatilliseen blogiin tuodaan mukaan lisäksi oma persoona. Useamman kirjoittajan blogissa kannattaa kirjoittajille antaa kohtuullisen vapaat kädet, jolloin kirjoittamisessa näkyy aito kiinnostus ja mielenkiinto, mikä välittyy myös lukijalle ja tekstiä on miellyttävämpi lukea. (Kortesuo & Kurvinen 2011: 178-179.) Kirjoittajien persoonan lisäksi esille oli tarkoitus tuoda oma ammattitaito. Se vaati paljon tutustumista bloggaamisen teoriaan. Sisältöä tuottaessa oli sovittu, että kirjoitustyyli saa olla mukaansatempaavaa ja persoonallista, kuitenkin säilyttäen ammattimaisuus.

Ensimmäisissä kolmessa julkaisussa kerrottiin, mikä blogin tarkoitus on, mitä on jalkaterapia ja keitä blogin ylläpitäjät ovat. Blogin oli määrä kertoa ensimmäiseksi, miksi se on saanut alkunsa ja keiden toimesta. Kirjoituksissa mainittiin, että *Ammattina Jalat* on neljän jalkaterapeuttiopiskelijan aloittama blogi jalkaterapiasta, minkä lisäksi jalkaterapiasta kerrottiin ammattina. Bloggaajan tunteminen saa ihmisessä turvallisuuden ja luottavuuden tunteen, jolloin lukija suuremmalla todennäköisyydellä pysyy lukijana ja seuraajana pidempään (Kortesuo & Kurvinen 2011: 170). Ensimmäiseen julkaisuun laitettiin myös kehoitus olemaan yhteydessä, mikäli toiveita käsiteltävistä aiheista ilmaantuu. Bloginpitäjien lähestyttävyyys auttaa lukijaa samaistumaan henkilöihin, sekä aiheeseen (Kortesuo & Kurvinen 2011: 170).

Jalkaterapiaa ammattina käsitteleviä julkaisuja olivat edellä mainittujen artikkelien lisäksi kirjoitukset, joissa käsiteltiin Suomen Jalkojenhoitaja- ja Jalkaterapeuttiliittoa, sekä jalkaterapeutiksi opiskelua. Nämä nostettiin blogijulkaisuiksi kelpaaviksi aiheiksi blogiteorian pohjalta. Jalkaterapeutti esitetään osana ammatillista yhteisöä, jonka koulutustaustan tuntemisen katsottiin parantavan jalkaterapian tunnettuutta. Suomen Jalkojenhoitaja- ja Jalkaterapeuttiliittoa käsittelevä teksti päättyi julkaistavaksi myös yhteistyön vuoksi.

Kyselytuloksissa ilmeni, että blogin tulisi sisältää tuki- ja liikuntaelinvaivoihin liittyviä julkaisuja. Lisäksi toivekohderyhmäksi nostettiin vastauksissa työikäiset. Blogissa julkaistiin vaivaisenluuta ja plantaarifaskioosia käsittelevät kirjoitukset, jotka molemmat arvioitiin kuuluvan työikäisten tuki- ja liikuntaelinongelmiin. Kohderyhmän rajaaminen ja sen avulla sisällön rajaaminen kannattavat, jotta blogi voi aidosti menestyä, minkä lisäksi kohderyhmästä tulee selvittää kaikki mahdollinen, jotta sisällön räätälöiminen kohderyhmää motivoivaksi onnistuu helpommin (Kortesuo & Kurvinen 2011: 183).

Diabetesta sairastavat ovat iso kansanterveydellinen riskiryhmä ja jalkaterapeuttien rooli diabetesta sairastavien hoidossa koettiin merkittäväksi aiheita valittaessa. Kyselyn 75:stä vastaajasta 64 % nosti diabetesta sairastavat tärkeäksi kohderyhmäksi. Jalkaterapeutin ammattiosaaminen ja diabeteksen aiheuttamat jalkaongelmat arvioitiin olevan heikosti tunnettuja, joten julkaistiin kirjoitus siitä, kuinka diabetes vaikuttaa jalkoihin. Alla kuvakaappaus blogista (kuvio 7.), jossa on julkaistujen artikkelien otsikot aikajärjestyksessä uusimmasta vanhimpaan. *Millaiset on sopivat kengät?* julkaisuajankohta oli 5.11.2018 noin klo 20:00 ja *Kuinka diabetes vaikuttaa jalkoihin?* 30.10.2018 noin klo 20:00.

Millaiset ovat sopivat kengät? Päivä sitten 32 Recent Views		...
Kuinka diabetes vaikuttaa jalkoihin? 30. loka 2018, klo 20.36 118 Recent Views		...
Sananen plantaarifaskioosista 24. loka 2018, klo 19.00 107 Recent Views		...
Tietoisku jalkaterapian opiskelusta 20. loka 2018, klo 18.51 54 Recent Views		...
Suomen Jalkojenhoitaja- ja Jalkaterapeuttiliitto ry. 18. loka 2018, klo 10.53 39 Recent Views		...
Vaivaisenluu ikävä, mutta yleinen vaiva 15. loka 2018, klo 17.55 167 Recent Views		...
Keitä me olemme? 13. loka 2018, klo 17.07 92 Recent Views		...
Mitä on jalkaterapia? 3. loka 2018, klo 16.53 77 Recent Views		...
Tervetuloa jalkaterapiaan! 1. loka 2018, klo 14.50 19 Recent Views		...

Kuvio 7. Blogin julkaisut ja julkaisuajankohdat

Blogin tuli sisältää myös hakukoneoptimointiin ja etusivusijoitukseen vaikuttavia hakusanoja. Haku- eli avainsanat näkyvät blogin sivupalkissa olevana avainsanapilvenä (kuvio 8.), josta hakusanaa painamalla päätyy blogiteksteihin, jossa kyseistä avainsanaa on käytetty. Pilvessä sanat, joita on käytetty useammassa kirjoituksessa, on suurempia. Jos sanaa on käytetty vain muutamia kertoja, sana on pienellä fontilla.

- Avainsanat -

diabeetikko diabeetikon jalka diabetes Diabetesliitto
 epäsopiva kenkä Haava Haavakenkä Haavanhoitokenkä
 halkeilevat kantapää isovarvas **jalka** jalkahaava
 jalkahoito **jalkakipu**
jalkaterapeutti
jalkaterapia jalkaterä
 jalkojenhoitaja
 jalkojenhoito kaltakalvo kantakalvon
 rappeuma kantakipu kantapää **kengät** kenkä
kipu kuivaiho Käypä hoito liikavarvas Maailman
 diabetespäivä Maailman diabetespäivä 14.11. neuropatia
 Omahoito Ortoosi Plantaarifaskia plantaarifaskiitti
 pottuvarvas rasisusperäinen silikoniortoosi teippaus
 toiminnallinen harjoittelu tunnoton jalka Vaivaisenluu
 vaivaisenluu varpaat ylikuorma yllirasitus

Kuvio 8. Blogin sivutunnisteesta löytyvä hakusanapilvi.

Hakusanoiksi blogijulkaisuihin valikoitui aina kyseessä olevan aiheen parista jalkaterapeuttiopiskelijan aihetietämyksen perusteella yleisimpinä pidettyjä avainsanoja. Hakusanoiksi sijoitettiin julkaisuteksteihin mahdollisimman paljon yleiskielisiä jalka-, jalkaterapia- ja kipuaiheisia sanoja, sillä niiden arvioitiin olevan ihmisten eniten käyttämiä hakusanoja alaraajavaivoille.

Avainsanoiksi hakusanasivupalkkiin listattiin lisäksi yleisimpiä ammatillisesti virheellisiä ja epätarkkoja ilmaisuja, jotta julkaisut löytyisivät lukijoiden silmien alle, vaikka hakukent-

tää kirjoitetut sanat eivät olisikaan ammatillisesti käytettyjä termejä. Yleisimpänä virheelisenä terminä julkaisuissa käytettiin hakusanana jalkahoitaja-termiä, mutta myös liika-varvas- ja pottuvarvas-sanat päätyivät avainsanalistaan, jolloin myös näitä sanoja käyttävät löytäisivät esimerkiksi vaivaisenluukirjoituksen.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksen mukaisesti tuotettiin blogi. Tavoitteena oli julkaisujen kautta lisätä jalkaterapia-ammatin tunnettuutta väestön keskuudessa. Opinnäytetyön suunnittelussa pohdittiin, ettei tunnettuutta kannata yrittää mitata, sillä blogin kautta lyhyellä aikavälillä on erittäin haastavaa mitata tunnettuuden lisäämistä luotettavasti. Tarvittaisiin pidemmän aikavälin kyselytutkimuksia, joissa selvitettäisiin, onko jalkaterapian tunnettuus lisääntynyt blogin ansiosta.

Opinnäytetyötä tehdessä oli opiskeltava ja omaksuttava blogin pitämisen perusteita, joista monet tulivat tekijöille uutena. Teoriataustaan tutustuessa yritettiin etsiä tutkimuksia tai artikkeleita, joissa käsiteltäisiin jalkaterapian tunnettuutta. Ainoa löydetty tutkimus oli peräisin Australiasta, minkä lisäksi se on kymmenen vuotta vanha, joten sen validiteetti on heikko. Tutkimuksen perusteella Australiassa on heikko jalkaterapiatunnettuus (Gill & Hill & Menz & Taylor 2008). Vaikkei Suomesta löydy vastaavia tutkimuksia voitiin jalkaterapeuttiopiskelijoina ja osana jalkaterapiayhteisöä todeta, että tunnettuus on Suomessakin vähäistä. Koska aikaisempia tutkimuksia ja muita lähteitä aiheesta löytyi vain vähän, hyödynnettiin opintojen tuomaa teoriataustaa. Kyselyllä kartoitettiin suuntaa antavasti jalkaterapiayhteisön mielipidettä siitä, mitkä jalkaterapian osa-alueet tarvitsivat erityisesti lisää tunnettuutta ja miten tämä kannattaisi blogialustalla toteuttaa. Näin saatiin blogikirjoitusten aiheita, jotka myös opinnäytetyön tekijöiden mielestä olivat sopivia julkaistaviksi.

Blogi oli aktiivisena opinnäytetyöprosessin aikana hieman yli viisi viikkoa. Julkaisuja syntyi tänä aikana keskimäärin 1,6 viikossa. Kyselytulosten perusteella julkaisuja tehtiin viisi. Ensimmäisessä kirjoituksessa *”Tervetuloa jalkaterapiaan!”* esiteltiin blogin tarkoitusta ja tulevaisuutta. Toisessa kirjoituksessa kerrottiin blogin takana olevista henkilöistä *”Keitä me olemme?”* -julkaisulla. Nämä kaksi nousivat blogiteorian perusteella tärkeiksi julkaisuiksi. Lisäksi jalkaterapian opiskeluun liittyvä kirjoitus oli opinnäytetyön kirjoittajien mielestä tärkeä aihe käsiteltäväksi. Blogikirjoitusten julkaisutahdissa onnistuttiin ja lopullinen julkaisujen määrä on hyvä, vaikkei katakaan jokaista kyselystä noussutta asiaa. Nyt ulkopuolelle jääneet aiheet, kuten iho ja kynsimuutokset, tulee käsittelyyn blogiin myöhemmin. Viikoittainen julkaisutahti Ammattina Jalat –blogissa mahdollisti lukijoiden kiinnostuksen heräämisen (Kortesuo & Kurvinen 2011: 179-181).

Hakusanojen käyttöönotto Googlen etusivusijoituksen optimoinniksi nousi kehityskohdeksi. Jokaiseen julkaisuun olisi pitänyt erikseen luoda hakusanoja, jotka toistuvat, muttei liikaa. Pyrittiin pitämään hakukoneoptimointi mahdollisimman yksinkertaisena lisäämällä avainsanat WordPress-alustan avainsanalaatikkoon. Avaintermistön käyttö ei ollut kuitenkaan suunnitellun säännöllistä ja järjestelmällistä. Kuvien nimeämiseen hakukoneoptimointia varten kiinnitettiin huomiota enemmän ajan myötä. Larvangan (2009: 91, 96) mukaan pienetkin teot lisäävät hakukonekelpoisuutta, kun kilpailua ei juuri ole, joten koimme edellä mainitun toimen riittäväksi. 20.10.2018 haettiin Googlestä *jalkaterapia*-sanalla ja Ammattina Jalat –blogi löytyi tuloksista sivulta 14. Google-koe toistettiin 5. marraskuuta samana vuonna eikä blogia enää löytynyt, miltään sivulta samalla hakusanalla. Todennäköisesti blogissa käytettiin liikaa hakusanoja ja hakukone rankaisi poistamalla sivun tuloksista (Kortesuo & Kurvinen 2011: 152). Avainsanoihin ja niiden määrään tullaan kiinnittämään huomiota enemmän blogin tulevissa kirjoituksissa, vaikka jo nyt käytetyt hakusanat olivat oleellisia ja niitä käytettiin jokseenkin säännöllisesti.

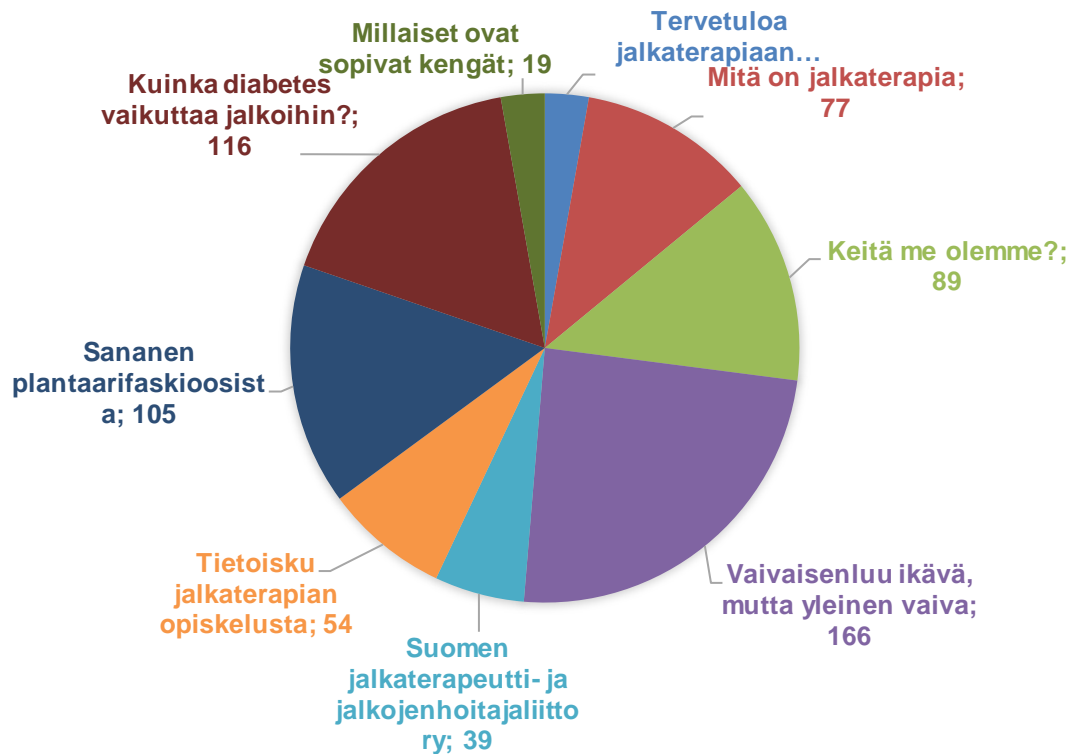
Blogin perustamiseen liittyi monia käytännön haasteita. Rahoituksen puuttuminen näkyi esimerkiksi logon toteutuksessa, sillä ilmaiskäytössä olevien kuvien tarjonta oli rajoituttu. Julkaisuihin kuvien hankkiminen oli suurelta osin kuvien itse piirtämistä tai ottamista. Ilmaisten kuvien saatavuus oli heikkoa, varsinkin kun kyse oli usein spesifeistä anatomisista kuvista. WordPressin lisäosien ostaminen olisi voinut tarjota blogin ylläpitämiseen lisää työkaluja ja uskottavuutta esimerkiksi oman domainin muodossa, jolloin verkkotunnus olisi ilman palveluntarjoajan nimeä. Haastatteluiden videoiden editointiin käytettiin paljon aikaa. Niiden luominen riittävän laadukkaiksi olisi vaatinut ammattitasoisen ohjelman, jotka ovat kalliita. Äänenlaatu videoilla ei myöskään ollut paras mahdollinen, sillä erillistä mikrofonia ei hankittu. Monien ohjelmien ilmaisversioilla tehdyt työt pystyttiin tallentamaan vain projektimuodossa, jolloin videon siirtäminen YouTube:een oli mahdotonta. Tavoitteena oli myös luoda videoihin intro, jossa on logo, sekä ääni. Näihinkään ei löytynyt ilmaisia ohjelmia tai sopivia materiaalipankkeja. Videot tullaan editoimaan ja julkaisemaan myöhemmin ja blogin kuvat ilman ammattilaisiakin saavuttivat hyvän tason tuoden lisäarvoa julkaisuille.

Haasteita toi myös blogijulkaisujen kirjoittaminen. Jalkaterapeuteille jaetussa kyselyssä kartoitettiin, miten väestöä kiinnostavia aihepiirejä tulisi käsitellä blogissa. Kyselyn vastaajat korostivat selkeäkielisyyttä ja konkreettisten esimerkkien käyttämistä julkaisuissa. Tästä syystä blogijulkaisujen selkeään kirjoitusasuun kiinnitettiin erityistä huomiota. Blo-

gin oli tarkoitus olla ammattimainen ja väestön parissa kiinnostusta herättävä. Haastavaa oli tieteellisen artikkelin tuottaminen siten, että se välittää tietoa riittävästi, mutta loisi samalla keskustelua. Blogiin tai Facebook-julkaisuihin ei saatu yhtään kommenttia, eikä keskustelua syntynyt. Julkaisutahdin puolesta se on tulevaisuudessa mahdollista, koska ihmiset jäävät lukemaan säännöllisesti päivittyviä blogeja (Kortesuo & Kurvinen 2011: 179-181). Koettiin, että tieteellisen tekstin popularisointi oli haastavaa. Tältä osalta tutkittuun tietoon tulisi perehtyä enemmän jatkossa.

Blogosfääriä ei syntynyt aktiivisten jalkaterapiasivustojen vähäisyyden vuoksi. Ulkopuoliset linkit ovat tärkeä osa näkyvyyden saantia, mitä ei vielä syntynyt. Nuorena blogina *Ammattina Jalat* –blogi ei tuota arvokasta linkkiä ulkopuolisille blogeille. Tämä toivottavasti toteutuu hieman myöhemmin, kunhan saadaan lisää julkaisuja. Muiden kuntoutusalan blogien kanssa tehty yhteistyö olisi järkevää, kun *Ammattina Jalat* -blogi on kehittynyt hieman. Koska blogi pysyy aktiivisena myös opinnäytetyön julkaisun jälkeenkin, tulee yhteistyötä ja kommunikaatiota lisätä muiden alan blogien kanssa jatkossa, jotta blogosfääri ja sen mukana tulevat hyödyt voivat näkyä myöhemmin. Facebookissa *Ammattina Jalat* –sivuston julkaisuja jaettiin muiden jalkaterapiaorganisaatioiden Facebook-sivuilla.

Artikkelien julkaisemisajankohtaan kiinnitettiin huomiota perustuen löydettyyn tietoon siitä, että artikkelit tulee julkaista silloin, kun ihmiset ovat aktiivisia median käytössä. Aika ei riittänyt kartoittamaan kohderyhmien aktiivisinta Facebookin käyttöaikaa, mutta pääteltiin, että työikäiset olisivat aktiivisimmillaan ilta-aikaan ja viikonloppuisin. Julkaiseminen ajoitettiin siis pääasiassa näihin ajankohtiin. Aktivoimme Google Analytics –tilin, mutta koimme helpommaksi tarkkailla kävijämääriä Facebookin ja WordPressin omien kävijämäärälaskurien kautta. Kävijälaskureiden perusteella (kuvio 9.) voidaan huomata blogin tavoittaneen melko suurenkin yleisön ja näin mahdollisesti lisänneen jalkaterapian tunnettua. Parhaimmillaan Facebook-julkaisu tavoitti 1088 henkilöä ja blogikirjoitus puolestaan 166 lukijaa. *Ammattina Jalat* –Facebook-sivulla on 186 tykkääjää. Edellä mainitut tiedot ovat tarkistettu 5.11.2018. Kävijämäärät ovat niin blogissa kuin Facebookissakin olleet progressiivisesti kasvusuunnassa kaikkien julkaisujen osalta koko viiden viikon ajan. Kävijämääriä analysoimalla voimme päätellä, että julkaisuja, joiden aiheet saatiin jalkaterapeuteille teetetyn kyselyn perusteella, luettiin enemmän kuin niitä, joiden aiheet nostettiin blogiteoriasta.



BLOGJULKAISUJEN LUKIJAT 5.11.2018

Kuvio 9. Blogijulkaisujen lukijat marraskuun 5. päivä 2018.

Blogia markkinoitiin vain jakamalla Facebookissa Ammattina Jalat -sivulla ilman lisämarkkinointipalveluiden ostoa. Facebook tarjoaa organisaatiosivustolle lisänäkyvyyden ostomahdollisuuksia, joita ei käytetty. Jatkossa blogi voisi hyötyä mainostilan ostosta. Facebookin ollessa ainoa markkinointialusta, voidaan todeta sen lisänneen kävijämäärän kasvua. Myös muita erilaisia sosiaalisen median kanavia voisi jatkossa hyödyntää. Näistä yksi voisi olla Instagram, jossa on myös mahdollisuus ostaa mainostilaa käyttäjien syötteestä. Lisäksi se mahdollistaisi yhden ilmaisalustan lisää jakaa julkaisuja kuvamuodossa, minkä kautta ihmiset voisivat siirtyä blogiin. Opinnäytetyövaiheessa sähköposti-markkinointi ei ollut työn tavoitteena eikä sitä toteutettu, mutta jatkossa sekin tulisi ottaa huomioon.

Opinnäytetyöprosessiin toi haasteita erityisesti neljän henkilön aikataulujen yhteensovittaminen. Suurin työ tehtiinkin kevät- ja syyskuukausina. Prosessia vaikeutti ja hidasti tietotekniikan sekä digimarkkinoinnin heikohko osaaminen. Esimerkiksi hyvinvointitekнологia- tai tradenomiopiskelijasta olisi ollut suuri apu. Kuitenkin jaettu kiinnostus jalkaterapia-alan tunnettuuden lisäämiseksi ryhmän sisällä ajoi ryhmän jäsenten työskentelyä läpi opinnäytetyöprosessin ja suurimmasta osasta tietoteknisiä sekä markkinointiongelmista selvittiin.

Opinnäytetyössä käytettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Kyselytutkimuksiin ja tiedonhaakuun liittyvät tutkimustyöt tehtiin huolellisesti ja niiden tuloksia arviottiin ja ne tallennettiin edellytetyllä tavalla. Ilman hyvää tieteellistä käytäntöä ei tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6). Teoreettinen viitekehys eli pohjatiedot kerättiin luotettavista tutkimuksista sekä kirjallisuudesta, mikä tekee opinnäytetyöstä hyvää tieteellistä käytäntöä noudattavan. Muiden tutkijoiden työtä kunnioitettiin ja niihin viitattiin asianmukaisella tavalla. Opinnäytetyötä varten ei tarvinnut hakea eettistä ennakoarviointia HUS:n koordinoivalta eettiseltä toimikunnalta, koska opinnäytetyössä ei käytetty lääketieteellisiä tutkimusmenetelmiä. Tutkimusjoukko, eli kyselyyn vastanneet jalkaterapeutit ja jalkaterapiaopiskelijat saivat tiedon tutkimuksen tarkoituksesta ja tulosten julkaisusta, sekä jakamisesta tiedotteen muodossa ennen verkkokyselyyn vastaamista. Tutkimukseen osallistuvat antoivat tutkimusluvan verkkokyselyyn vastaamalla. Tutkittaville ei aiheudu kustannuksia kyselyyn vastaamisesta.

Jalkaterapeuteille teetetyssä kyselyn ”Vapaa sana” -kohdassa monet kiittivät aiheen valinnasta eli tarvetta opinnäytetyön tuotoksen kaltaisille on selkeästi tarvetta ammattilaisten mielestä. Ammattina Jalat -blogi on suuremman yleisön tavoittaessaan vielä merkittävämpi jalkaterapiayhteisölle. Jalkaterapian tunnettuutta koskevia julkaisuja tarvitaan jatkossa lisää ja jalkaterapiaa tulisi tuoda entistä näkyvimmin esille mahdollisesti muiden hyvinvointialan ammattilaisten tai erilaisten mediajulkaisujen kautta.

Lähteet

Aalto, Tuija & Uusisaari, Marylka Yoe 2010. Löydy - Brändää itsesi verkossa. Helsinki: Avain. 66, 93, 97.

Alasilta, Anja 2009. Blogi tulee töihin. Keuruu: Otava. 20.

Alen, Markku & Arokoski, Jari 2015. Liikunnan ja harjoittelun fysiologiset perusteet. Teoksessa Fysiatia. Saatavana osoitteessa: <http://www.oppi-portti.fi/op/fys00007/do?p_haku=Liikunta#q=Liikunta>. Luettu 9.2.2018.

Suomen DESG ry:n laatukriteerityöryhmä. DEHKO-raportti 2003. 3. Diabeetikon hoidonohjauksen laatukriteerit. Diabetesliitto. <https://www.diabetes.fi/d-kauppa/dehko/dehko-raportit/2003_3_diabeetikoiden_hoidonohjauksen_laatu_kriteerit.19280.shtml> Luettu 5.11.2018. 9.

Suomen DESG ry:n laatukriteerityöryhmä. DEHKO-raportit 2000-2010. Diabetesliitto. <<https://www.diabetes.fi/d-kauppa/dehko/dehko-raportit>>. Luettu 5.11.2018.

Gill, Tiffany K, Hill, Catherine L, Menz, Hylton B & Taylor, Anne W 2008. Predictors of podiatry utilisation in Australia: the North West Adelaide Health Study. Journal of Foot and Ankle Research. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2553780/pdf/1757-1146-1-8.pdf>>. Luettu 26.2.2018. 1, 6.

Kankkunen, Petteri & Österlund, Pär 2012. Tykkäämistalous. 1.painos. Sanoma Pro Oy. 118-119.

Kortesuo, Katleena 2018. Sano se suomeksi (1+2=3). Sosiaalisen median suuri lasukuoppi. 1.painos. Helsingin seudun kauppakamari/Helsingin Kamari Oy ja Katleena Kortesuo. 112,121.

Kortesuo, Katleena & Kurvinen, Jarkko 2011. Blogimarkkinointi blogilla mainetta ja mammonaa. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy. 8, 10, 78-79, 135, 138-139, 144-146, 149-150, 152, 154-155, 159-168, 170, 172-173, 175, 177-184.

Larvanko, Lasse 2009. Hakukoneet. Teoksessa Paloheimo Toni (toim.): Klikkaa tästä. Internetmarkkinoinnin käsikirja. Vantaa. Mainostajien liitto. 91, 96.

SJL ry n.d. Yhdistys. Saatavana osoitteessa: <<https://www.sjl.fi/yhdistyksemme/yhdistys/>>. Luettu 14.1.2018.

Saarikoski, Riitta & Liukkonen, Irmeli 2011. Jalkaterapeuttikoulutus. Teoksessa Liukkonen, Irmeli & Saarikoski, Riitta (toim.) Jalat ja terveys. Vantaa. Duodecim. 25.

Stolt, Minna, Flink, Anne, Saarikoski, Riitta & Väyrynen, Petri 2017. Jalkaterveyden merkitys terveydelle. Teoksessa Stolt, Minna, Flink, Anne, Saarikoski, Riitta & Väyrynen, Petri (toim.): Jalkaterveys. Tallinna. Duodecim. 11.

Suomen virallinen tilasto 2017. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. 3. Verkkomedian sosiaalinen käyttö. Helsinki: Tilastokeskus Saatavana osoitteessa: <http://www.stat.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi_2017_13_2017-11-22_kat_003_fi.html>. Luettu 14.1.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Diabeteksen kustannukset. Saatavana osoitteessa: <<https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/diabetes/diabeteksen-kustannukset>>. Luettu 12.2.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Diabeteksen yleisyys. Saatavana osoitteessa: <<https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/diabetes/diabeteksen-yleisyys>>. Luettu 12.2.2018.

Toikkanen, Miki, Kananen, Noora 2014. Blog by the book Blogiopas. Helsinki. Tammi. 12, 16, 21.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Saatavana osoitteessa: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 20.1.2018. 6.

Wordpress.org Suomi n.d. Tämä on Wordpress. Saatavana osoitteessa: <<https://fi.wordpress.org/>>. Luettu 26.2.2018.

Kyselylomake jalkaterapeuteille

Jalkaterapiakysely jalkaterapeuteille

Kyseessä on monivalintakysely, mistä jalkaterapeutit valitsevat tärkeimmät kohdennetut jalkaterapia-aiheet. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa alan ammattilaisten mielipidettä jalkaterapeuttisista aiheista mitä tulisi levittää väestölle. Vastausten perusteella valitaan blogiin sisältöön sopivat teemat.

Kyselyn tarkoituksena on tuottaa opinnäytetyöryhmälle materiaalia, jonka perusteella jalkaterapiatunnettavuutta voitaisiin lisätä blogin keinoin väestön keskuudessa, väestöä kiinnostavilla aiheilla.

Kysymyksiin vastatessa tulisi pohtia vastausta nimenomaan väestön kannalta. Minkälaista tietoa ihmiset haluaa ja kysyvät teiltä ammattilaisilta?

Mitkä jalkaterapeuttiset asiat kiinnostavat väestöä?

Kyselyssä on annettu vaihtoehtoja, mutta Muu-kohtiin mielellään otetaan jalkaterveysammattilaisen näkökulmia ja tietoutta vastaan.

Kysymyksissä voi valita useamman vaihtoehdon, mutta toivoisimme max. 2-3 vastausta per kysymys. Lisätekstiä saa aina mielellään laittaa.

Ryhmämme kiittää osallistumisesta :)

***Pakollinen**

1. Mitkä asiakasryhmät voisivat mielestäsi hyötyä eniten jalkaterapian tunnetuksi tulemisesta? *

☐ Lapset ja nuoret

☐ Työikäiset

☐ Ikääntyneet

☐ Urheilijat

☐ Raskaana olevat

☐ Diabetesta sairastavat

☐ Reumaa sairastavat

☐ Muu: _____

2. Minkä jalkaterapeuttisen ydinosaamisen alueen koet tarvitsevan enemmän näkyvyyttä? *

- ☐ Terveyttä edistävä jalkaterapia (Kengät, omahoito yms.)
- ☐ Hoitava jalkaterapia (Iho- ja kynsimuutokset)
- ☐ Erityisryhmien jalkaterapia (Diabetes, reuma, yms.)
- ☐ Tuki- ja liikuntaelimestön jalkaterapia (Biomekaaninen jt, urheilijat yms.)
- ☐ Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio-osaaminen
- ☐ Muu: _____

3. Kuinka toisit väestölle tunnetummaksi jalkaterapeutin roolin osana kuntoutusketjua?

- ☐ Yhteistyönäkyvyys muiden ammattiryhmien kanssa yleisötapahtumissa.
- ☐ Yhteistyönäkyvyys sosiaalisessa mediassa muiden, isompien terveydenhuollon ammattiryhmien kanssa
- ☐ Jalkaterapianäkyvyyden lisääminen sosiaalisessa- ja muussa mediassa
- ☐ Muu: _____

4. Kuinka väestöä kiinnostavia aihepiirejä tulisi mielestäsi käsitellä blogissa?

Oma vastauksesi _____

5. Onko sinulla jokin sähköposti/nettisivu/yhteisö, mihin haluaisit blogia levitettävän? Lisää osoite vastauskenttään.

Oma vastauksesi _____

6. Mikäli olisit valmis videohaastateltavaksi blogia varten, niin pyydämme laittamaan yhteystietosi osoitteeseen ammattinajalat@gmail.com

Oma vastauksesi

7. Vapaa sana

Oma vastauksesi

LÄHETÄ

Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.

AMMATTINA JALAT



KAIKKI JALKATERAPIASTA

OTA YHTEYTTÄ

Millaiset ovat sopivat kengät?

marraskuu 5, 2018

Ammattina Jalat

Muokkaa

Jalkinevalinnoilla on suuri merkitys koko kehon hyvinvointiin, mutta erityisesti niillä voidaan vaikuttaa jalkaterveyteen. Sopivat kengät tulee valita yksilöllisesti, vaikka hyviä jalkineita koskevia perussääntöjä onkin olemassa.

Jalkaterapeutti osaa auttaa sinua löytämään juuri sinun liikkumiseesi sopivat kengät ottamalla huomioon jalkojesi toiminnan ja rakenteen, liikunnan ja liikkumisen tarpeet, sekä mahdolliset perussairautesi. Lisäksi jalkaterapeutti voi arvioida jo olemassa olevia kenkiäsi ja kertoa ovatko ne sinulle sopivat. Myös useissa laadukkaissa kenkäkaupoissa (varsinkin pääkaupunkiseudulla) myyjinä toimii jalkaterapeuttiopiskelijoita ja jalkaterapeutteja.

Liian pieni kenkä on mukava jalassa?

Muoti ja siron jalan ihanteet ovat totuttaneet useat ihmiset liian pieniin kenkiin. Ihmisen hermostollinen kehitys jaloissa on valmis noin 20-vuotiaana. Käytännössä se tarkoittaa, että lapsen tai nuoren tuntoaistiin ei voi luottaa kenkiä kokeillessa. Mikäli ihminen on oppinut pitämään aina liian pieniä kenkiä, ei hänen hermostonsa aikuisena enää ymmärrä mikä on liian pieni. Jalkaterveydellisesti ihmisille syntyy paljon ongelmia liian pienistä kengistä.

Lastenkenkien ostaminen saattaa olla tuskastuttavaa niin aikuiselle, kuin lapselle. Sopivien kenkien löytäminen voi olla välillä kiven alla. Aikuisen tulee huomioida ostoksilla, että lapselle esitetty kysymys "Onko se sopiva" ei todennäköisesti tuota luotettavaa tietoa sisältävää vastausta. Tässäkin asiassa on aikuisen vastuu varmistaa kengän oikea koko.

Kuitenkin lapselle kannattaa esittää kysymyksiä, jotta lapsi oppisi myös itse kiinnittämään huomiota jalkojensa tuntemuksiin. Lapsilta kysyttäessä kengän sopivuutta, kannattaa esittää tarkkoja kysymyksiä ja havainnollistaa niitä samalla omilla sormilla.

Haku ...

Seuraa Ammattina Jalat

- Ammattina Jalat -

KAIKKI JALKATERAPIASTA

Tykkäty

Sinä ja 45 muuta kaveria tykkääte tästä

- Follow Blog via Email -

Klikkaa tästä ja saat aina sähköpostitse ilmoituksen uudesta julkaisusta.

SEURAA

- Arkistot -

marraskuu 2018

lokakuu 2018

- Avainsanat -

diabeetiko diabeetikon jalka diabetes Diabetesliitto
epäsopiva kenkä Haava Haavanhoitokenkä

“ *Osuuko jokin varvas kärkeen? Tuntuuko varpaiden alla möykkyjä? Ovatko varpaat suorassa pohjaa vasten? Ovatko varpaat päällekkäin? Ovatko varpaat kippurassa? Heiluuko kantapää kengässä? Sattuuko johonkin kohtaan? Pystyykö varpailla jumppaamaan kengän sisällä? Nouseeko kanta irti kengästä varpaille noustessa? Heiluuko kenkä jalassa? Voiko kengällä juosta ilman, että se satuttaa tai heiluu hankalasti?*

Liian pienet kengät aiheuttavat muutoksia ihosta, kynsissä ja jalan rakenteessa. Näistä yleisimpinä paksuuntuneet kynnet, vasaravarpaat, vaivaisenluu, liikavarpaat ja hiertymät. Pituutta arkijalkineissa tulisi olla siten, että pisimmän varpaan kärjessä olisi käytävää n. 1-1,5 cm. Lapsella tilavuutta saisi jäädä kenkään jopa 2 senttiä, koska jalka saattaa kasvaa pyrähdysten aika nopeastikin.

“ *Lapsen kengän kokoa tulisi tarkistaa tasaisin väliajoin vuoden aikana.*

Myös lestin leveys ja sisätilan tilavuus korkeussuunnassa tulisi ottaa huomioon. Jalan etuosassa tulisi olla tilaa, jotta jalkaterä pääsee toimimaan normaalisti kävellessä. Kengän takaosan tulisi olla niin tukeva, ettei jalka elä liikaa kengässä. Muista, että kenkännumero riippuu valmistajasta. Senttien mukaan ostettu kenkä on luotettavampi mittari.

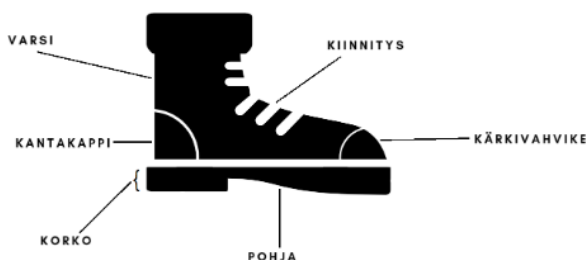
Oikean kokoisen kengän valintaa helpottaa irrotettava pohjallinen, jonka päälle voi astua kengän ulkopuolella ja silmin havainnoida mahtuuko jalka oikeasti kenkään.

“ *Mikäli jalkaterä leviää paljon pohjallisen reunojen yli, kenkä on liian kapea.*

Jos kengässä saisi kuitenkin olla hieman korkoa?

Useimmissa kävelykengissä on hieman korkoa. Yleisesti ottaen tasapohjainen kenkä on terveellisempi valinta, koska korko lisää aina painetta jalan etuosalle. Etuosan liiallinen paineistus lisää riskiä vaivaisenluulle, aiheuttaa erilaisia kiputiloja päkiän alueelle ja pahimmillaan muuttaa jalkaterän luiden ja lihasten asentoja. Lisäksi iso korotus kannan alla lisää pohjelihasten ja akillesjänteen kireyttä ja vähentää nilkan liikkuvuutta. Suositeltu korko on alle 2cm, mutta paras olisi täysin tasapohjainen kenkä.

halvalla kengällä istuvuus jalka jalkaava
jalkahoito jalkahoito jalkakipu
jalkaterapeutti
jalkaterapia jalkaterä
jalkojenhoito jalkojenhoito jalkakäsi
kantakalvon repeytyminen kantakalvi kantakipu kantapää
kengät kenkä kipu kiskapohja korja
kuvailu Käypä hoito lapsen kengän koko lasten kengät
liikavaraus Maailman diabetespäivä neuhakinnitys
neuropatia Omatilo Ortoosi Planteerifasik
planteerifasikitti pottuvuus raastuvainen
silikonitortut sopivat kengät Suomen talvi talvikenkä
teippaus toiminnallinen harjoittelu tunnoton jalka
vaivaisenluu vaivaisenluu varpaat ylikuorma ylijännitys



Millaisia osia kengässä on? Mitä tulisi huomioida kenkää valitessa?

Sujautettava kenkä on niin ihanan helppo pukea

Kenkien kiinnityksellä on tarkoitus pitää kenkä jalassa ja siten varmistaa, ettei löyhästi jalassa oleva kenkä aiheuta nirhaumia, rakkoja tai jopa kompuroidin kautta onnettomuuksia.

Nauha- tai tarrakiinnitykset mahdollistavat sen, että jalkine pysyy tukevasti jalassa, mikäli niitä käytetään asianmukaisesti. Nauhakiinnityksen avaaminen ja kunnollinen sitominen joka kerta kenkiä pukiessa on yleensä paras tapa saada kenkä istumaan parhaiten jalkaan. Väljästi kiinnitettävät kengät heiluvat helposti jaloissa ja aiheuttavat rakkuloita.

Kantakappi on kengän osa, mihin kantapää sijoittuu kengässä. Kantakapin tukevuus ja oikea korkeus mahdollistavat sen, ettei kantapää liiku kengässä aiheuttaen hiertymiä, minkä lisäksi se tukee jalan asentoa jalkineessa.

Kenkäostoksilla sovituksen yhteydessä tulisi ehdottomasti ottaa joitain metrejä, jossei jopa kymmeniä metrejä juoksuaskelia tai reippaita kävelyaskelia, jotta kengän sopivuudesta voidaan saada luotettavampaa varmuutta.



Kenkä tulisi sovittaa

aina vähintään seistessä.

Banaanin malliset kengät?

Jalan malli on luonnostaan melko suora, joten kengissä kannattaa kiinnittää huomiota myös kengän malliin. Muodissa on ollut esimerkiksi hieman banaanimainen malli, mikä ei tarjoa normaalille jalalle mahdollisuutta toimia oikein, minkä lisäksi se lisää virheasentojen riskiä. Eteen kapenevat tai kaartuvat kengät sumputtavat varpaat ja kääntävät jalkaterän keskiosaa väärään asentoon.

“ *Väärän asennon vaikutuksesta varpaiden, jalkaterän ja pohkeen lihakset eivät välttämättä pääse toimimaan oikein, jäävät ilman liikettä kokonaan tai tekevät liikaa töitä. Joka tapauksessa vaikutus on kokonaisvaltainen kehoon liittyen.*

Pohjamateriaalissa kannattaa ottaa huomioon vuodenajat. Osa materiaaleista kovettuu pakkasella, joka aiheuttaa liukastumisvaaran. Erityisesti heikomman liikkumiskyvyn omaaville pitävä pohja liukkailla on oleellinen. Erilaisia kitkapohjamateriaaleja löytyy useilta jalkinevalmistajilta.

Pohjan ei kuitenkaan tarvitse olla kova tai paksu terveelle, kivuttomalle jalalle. Mikäli jalka pääsee liikkumaan luonnollisesti kengästä huolimatta, tuottaa jalka lihastyössä itselleen lämpöä ja ohuempikin kenkä riittää ulkona liikkumiseen myös Suomen talvessa.

“ ***Suomalainen käyttää Savon Sanomien jutun mukaan Eurostatin tilastotietoon pohjaten keskimäärin 120e vuodessa kenkiin. Tuon summan alle Euroopan laajuisesti jää vain Viro, Puola ja multa Itäistä EU-malta.***

Lähteet:

Jalkaterveys -kirja: Minna Stolt, Anne Flinck, Riitta Saarikoski ja Petri Väyrynen.

Avainsanat: epäsopiva kenkä, jalkaterapeutti, jalkaterapia, kantakappi, kengät, kenkä, kitkapohja, korko, lapsen kengän koko, lasten kengät, nauhakiinnitys, sopivat kengät, Suomen talvi, talvikenkä

Kuinka diabetes vaikuttaa jalkoihin?

lokakuu 30, 2018

Ammattina Jalat

Muokkaa

Suomessa on [Diabetesliiton](#) arvion mukaan noin 150 tuhatta piilodiabetesta sairastavaa ihmistä. Yleensä näillä ihmisillä sairaus löydetään, kun jokin muu liitännäissairaus ajaa ihmisen lääkärin vastaanotolle. Noin 300 tuhatta suomalaista sairastaa tunnetusti diabetesta terveydenhuollon tilastojen mukaan.



Haavanhoitokengän tarkoituksena on keventää paine pois haava-alueelta. Paine on yksi suurin haavan paranemista estävä asia.

Miksi jalkaterapeutteja tarvitaan diabetesta sairastavan hoidossa, kun diabetes on verensokeriongelma?

Jalat ovat yksi ensimmäisistä kärsijöistä verensokerin ollessa epätasapainossa. Jaloissa heikentyvät muun muassa tunto, liike ja lämmön-/hientuotto.

Mihin jalat tarvitsevat lämpöä ja hikeä?

Lämmöntuoton heikentyessä diabeetikolla, syy on verenkierron ongelmissa. Vahvan verenvirtauksen tarkoitus on tuoda jalkoihin happea, jota kaikki kudokset elimistössä tarvitsevat. Jos kudokset ei saa happea, se kuolee. Mikäli jalkaan tulee ruhje, keho ei kykene sitä itse korjaamaan, jos jalkoihin ei pääse tarvittavaa ravintoa ja happea. Ihon kuivuminen aiheuttaa halkeamia, jotka ovat haavojen esiasteita. Kuivan ihon kimmoisuus ja luonnollinen suoja ovat heikentyneitä.

Mihin jalat tarvitsevat liikettä?

Lihasten liikehermojen vaurioituessa jalat muuttuvat kömpelöiksi. Jalkaterän pienten lihasten ketteryys vähenee ja lihakset surkastuvat käyttämättöminä. Liikkeen ollessa vajavaista, hidasta ja kärkeää, haavereita sattuu helpommin. Jalat ovat tärkeä osa laskimoverenkierron avustamisessa. Hapeton veri pääsee alaraajoista takaisin keuhkoihin ja sydämeen hapettumaan, kun pohjelihakset pumppaavat veren ylöspäin. Pohjelihasten toimintaan vaikuttaa suuresti jalkaterän ja nilkan oikeanlainen toiminta.

Mitä jos jalat eivät tunne?

Kaikki yllä oleva pohjustaa tätä aihetta. Kömpelö, tunnoton jalka, johon suojaavat elementit eivät pääse. Tunnoton tai heikkotuntoinen jalka on erittäin altis onnettomuuksille ja haavoille. Esimerkkinä pikkukivi kengässä tunnin ajan, saattaa laukaista vuoden mittaisen haavanhoitoprosessin.

Yleisesti vauriojärjestys menee kuitenkin niin, että jaloista heikkenee tunto ensimmäisenä. Toisinaan diabetes aiheuttaa hermoihin tunnon ylivirittymisen, joka on mahdollisesti erittäin kivulias vaiva sekin, eikä estä sekään jalkahaavan ilmaantumista.

Miksi siis jalkaterapeutteja tarvitaan diabetesta sairastavan hoidossa?

Jalkaterapeutin vastaanotolla jalkaterapeutti arvioi jalkojen kuntoa ja toimintakykyä. Jalkaterapeutti pyrkii ennaltaehkäisemään mahdollisuuksiensa mukaan tulevia ongelmia ohjaamalla potilaalle omahoitoa ja kenkävalintoja. Jalkaterapeutti opastaa varovaisuutta tunnettujen jalkojen kanssa elämisessä. Suurimman ja tärkeimmän työn tässäkin toki tekee ihminen itse. Ilman onnistunutta ja sitoutunutta omahoitoa, ei voida estää haavan muodostumista tai saada paranemaan. Jalkojen omahoito on kaikille tärkeää, mutta diabetesta sairastavalle jalkojen kunnosta huolehtiminen on elintärkeää.

Suurin yksittäinen haavanaiheuttaja diabeetikolla lienevät kuitenkin epäsopivat kengät. Kenkien valintaan ja niiden käyttämiseen kiinnitetään erityistä huomiota diabeetikon jalkaterapiassa.

[Käypä hoito](#) -sivustolta löytyy lisäksi hyvää perustietoa aiheesta.

[Maailman diabetespäivä](#) on jälleen 14.11. ja tuolloin katse kiinnitetään erityisesti jalkoihin!

Oliko tässä sinulle uutta tietoa, kysyttävää tai kommentoitavaa? Laita ihmeessä viestiä kommenttikenttään ja vastaamme mielellämme tarkemmin. Onko sinulla aiheita? Niistäkin saa laittaa viestiä.

Lähteet:

Käypä hoito

Diabetesliitto

Jalkaterveys -kirja: Minna Stolt, Anne Flinck, Riitta Saarikoski ja Petri Väyrynen.

Avainsanat: diabeetikko, diabeetikon jalka, diabetes, Diabetesliitto, epäsopiva kenkä, Haava,
Haavanhoitokenkä, halkeilevat kantapää, jalka, jalkahaava, jalkahoitaja, jalkaterapeutti,
jalkaterapia, jalkojenhoitaja, Käypä hoito, kengät, kuivaiho, Maailman diabetespäivä, neuropatia,
Omahoito, tunnoton jalka
Kommentoi

Sananen plantaarifaskioosista

lokakuu 24, 2018

Ammattina Jalat

Muokkaa



Plantaarifaskia eli kantakalvojänne on yksi merkittävimmistä jalkaterän ryhdikkään rakenteen ylläpitäjistä. Pingotettu kalvojänne kiinnittyy kantaluun etuosaan jalkapohjassa sitoen ensimmäisen ja viidennen jalkapöydänluiden päät trampolimaiseksi kokonaisuudeksi. Rakenne mahdollistaa omalta osaltaan yhden ihmisen monimutkaisimmista liikeketjuista, mitä tupataaan käyttämään päivittäin: Apostolin kyydin. Jollet jo pyyhältänyt peukaloites kanssa hakukonerobotin ihmeelliseen maailmaan, niin kyseessähän on käveleminen. Kalvo kiristyy vinssimäisesti kantaluun noustessa alustasta tuottaen voimaa, minkä ansiosta eteneminen pystyasennossa on mahdollista. Luonnollisesti emme ole tyystin tämän kalvojänteen armoilla, vaan kävelysyklin aikana tapahtuu joukko muita tärkeitä liikeketjuja kautta kehon.

Plantaarifaskioosin puhjetessa kyse on faskiarakenteen rappeutumisesta ja paksuuntumisesta. Jatkuvat mikrotraumat pitkään jatkuessaan ylittävät kalvon sietokyvyn ja pian ollaan tilanteessa, jolloin herätään joka aamu huonolla jalalla. Pääoireena on nimittäin aamuinen voimasanojen arvoinen kipu kantaluun sisäsyryllä. Kivun alkamista saattaa edeltää alaraajojen lisääntynyt kuormitus, esimerkiksi pitkän tauon jälkeen aloitettu liikuntaharrastus voi pistää aluilleen epätoivotun muutoksen. Toisaalta pelkästään yksilön kävelymalli saattaa edesauttaa tilalle altistumista ja edetä oireettomana vuosia ennen havaittua muutosta. Vaivan pitkittyessä kipu usein tuntuu myös iltaa kohden ja urheilusuoritusten tai pitkän seisomisen jälkeen.

Plantaarifaskioosista tai -faskiopatiasta kuullaan monia nimityksiä aina kantapiikistä plantaarifaskiittiin. Plantaarifaskiitti viittaa kantakalvon tulehdukseem, mutta niin kuin edellä jo mainittiin vaiva on yleisimmin kantakalvon rappeumasta eikä tulehduksellisia tekijöitä usein löydetä. Harvoin kantaluun sisäsyryjän kivun syynä on myöskään luusta muodostunut piikki.



Piirroksessa valko-harmaa rakenne kuvaa plantaarifaskiaa ja punaisella on merkattu rappeuma kohta.

Jalkaterapeutti pystyy auttamaan plantaarifaskioosin kanssa painivaa asiakasta. Akuutissa vaiheessa on tärkeää vähentää ja tunnistaa tekijät, mitkä provosoivat kipua alueella. Jalkaterapeutti tutkii ja tunnistaa tekijät, mitkä aiheuttavat vaivan synnyn ja yhdessä asiakkaan kanssa päätetään hoitolinja. Jalkaterapeutin käyttämiä hoitokeinoja on esimerkiksi teippaus, toiminnalliset harjoitteet, pohjalliset, omahoidonohjaus tai yölastahoidon määräys. Vaiva voi olla pitkäaikainenkin, siksi tehokkaaseen hoitoon tulee panostaa niin terapeutin kuin asiakkaankin. Plantaarifaskioosin paranemisaste on todella hyvä.

Älä turhaan jää kipusi kanssa yksin, jos oireet pitkittyvät, vaan hae apua. Jalkasi ansaitsevat kepeät ja kivuttomat askeleet:).

Jos kysymyksiä heräsi, kommentoi rohkeasti!



Kuvassa kinesioiteippaus plantaarifaskioosiin. Teippaus jatkuu akillesjänteen yli pohjelihasiin, koska vaivan syntyyn vaikuttaa koko takaketjun lihakset ja niiden toiminta.

Lähteet:

Faskia vapaaksi-Keho tasapainoon. James Earls & Thomas Myers

Metropolia- luentomateriaali

<https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo10470.pdf>

Avainsanat: jalka, jalkakipu, jalkaterapeutti, jalkaterapia, jalkaterä, jalkojenhoitaja, kaltakalvo, kantakalvon rappeuma, kantakipu, kantapää, kengät, kipu, Plantaarifaskia, plantaarifaskiitti, rasitusperäinen, teippaus, toiminnallinen harjoittelu, ylikuorma, yllärasitus

Kommentoi

Tietoisku jalkaterapian opiskelusta

lokakuu 20, 2018

Ammattina Jalat

Muokkaa



Teoriaopintojen lisäksi jalkaterapiakoulutus sisältää runsaasti käytännön taitojen harjoittelua niin opiskelukavereille kuin oikeillekin asiakkaille.

Jalkaterapeutin tutkintonimike otettiin käyttöön vuonna 1996, jolloin jalkojenhoitajan opintolinjalta valmistuivat viimeiset jalkojenhoitajat ja koulutus nostettiin ammattikorkeakouluihin Helsinkiin ja Rovaniemelle. Rovaniemellä koulutus on sittemmin loppunut ja Helsingin lisäksi opiskella voi Savonlinnassa.

Tutkinto on laajuudeltaan 210 opintopistettä ja niiden suorittamiseen menee yleensä 3,5 vuotta. Opinnot suoritetaan molemmissa päiväopintoina, minkä lisäksi Savonlinnassa on mahdollisuus toteuttaa tutkinto monimuotoisena. Aloituspaiikkoja kussakin paikassa on vuosittain noin 25.

Jalkaterapeutin koulutusohjelma toimii siis nykyisin Helsingissä Metropolian ammattikorkeakoulussa, sekä Savonlinnassa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa. Metropolian toimipiste on sijainnut Etelä-Haagassa, josta koulutus siirtyy lähitulevaisuudessa valmistuvaan Myllypuron kampukseen.

Koulutus alkaa Metropoliasa kerran vuodessa syksyisin. Savonlinnassa puolestaan on mahdollista aloittaa niin syksyllä kuin alkukevästäkin. Haku molempiin kouluihin tapahtuu yhteishaun kautta. Lisäksi opinnot jo aloittanut opiskelija voi hakea koulun vaihtoa Helsingistä Savonlinnaan tai toisin päin.



Kuvassa hiotaan yksilöllistä tukipohjallista asiakkaalle.

Opinnot etenevät anatomian ja fysiologian perusteiden kautta kattavasti kohti käytännön jalkaterapiaa. Lääketieteen opintoja, biomekaniikkaa ja manuaalisia taitoja opetellassa opiskellaan viestintä- ja asiakaspalvelutaitoja. Koulutukseen kuuluu vahvasti myös harjoittelujaksot oikeiden asiakkaiden parissa. Käytännössä opit tunnistamaan erilaisia alaraajoihin kohdistuvia sairauksia, tekemään liikeanalyysia, valmistamaan pohjallisia, käyttämään työvälineitä erilaisten iho- ja kynsimuutosten hoitoon, sekä erilaisia lihaksiin ja niveliin kohdistuvia kädentaitoja.

Opiskeluun sisältyy myös mahdollisuus opiskelijavaihtoon ja kansainvälisille koulutuspäiville osallistumiseen. Ylläpitäjistä Santeri ja Anssi suorittivat opiskeluvaihtonsa Espanjan Valenciassa kolmen kuukauden ajan. Anna ja Aino ovat puolestaan osallistuneet nuorten eurooppalaisten jalkaterapiaopiskelijoiden jalkaterapiakonferenssiin (Enpodhe) Pariisissa ja Manchesterissa.

Kommentoi rohkeasti, jos kysymyksiä tai mietteitä jalkaterapian opinnoista herää!

Lähteet:

<https://www.metropolia.fi/haku/koulutustarjonta-nuoret-sosiaali-ja-terveysala/jalkaterapia/>

<https://www.xamk.fi/koulutukset/jalkaterapeutti-amk/>

Kommentoi

Suomen Jalkojenhoitaja- ja Jalkaterapeuttiliitto ry.

lokakuu 18, 2018

Ammattina Jalat

Muokkaa

Jalkaterapeuteilla ja jalkojenhoitajilla on oma ammattiyhdistys, joka kuitenkin kulkee liitto-nimikkeen alla. Suomen Jalkojenhoitaja- ja Jalkaterapeuttiliitto ry eli SJJL ry. on perustettu tukemaan jalkaterveyden ammattilaisten yhteistä asiaa vuonna 1960. Liitto täyttää siis lähivuosina 60 vuotta.



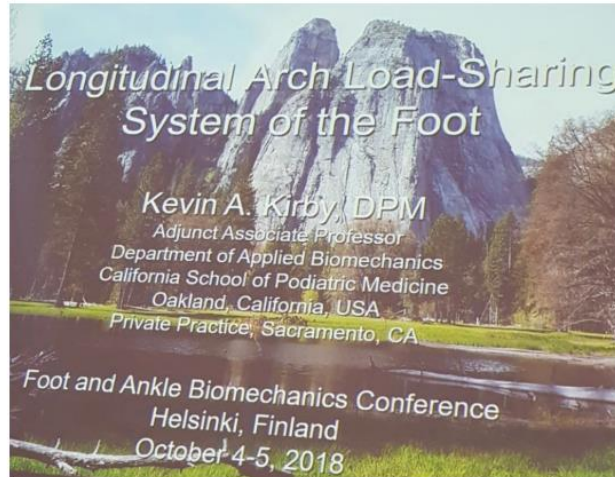
SJJL toimii paikallisesti Suomessa alueyhdistysten välityksellä, sekä yhdistyksen hallituksen toimesta koko Suomen laajuisesti. Kansainvälisesti FIP:in eli (IFP) The International Federation of Podiatrists alaisuudessa.

SJJL:n tavoitteena on edistää jalkaterapian tunnettuutta, jäsenten ammatillista osaamista sekä yhteisöllisyyttä. SJJL julkaisee neljä kertaa vuodessa ammattilehti Podoprinttiä, missä käsitellään jalkaterapia-alaa laajasti, kohdistettuna jalkaterapeuteille, jalkojenhoitajille sekä muille terveydenhuollon ammattilaisille.

Varsinaiseksi jäseneksi liittoon pääsee, mikäli on suorittanut jalkaterapeutin tai ennen vuotta 1997 jalkojenhoitajan tutkinnon. Kannatusjäseneksi pääsee kuka tahansa. Podoprinttiä saa tietysti tilata kuka tahansa ja mikäli jalkaterveyden asiat kiinnostavat voimme Podoprinttiä suositella. Podoprintti on juuri nyt murroksessa, kun lehden toimitus on muuttunut ja uudet innokkaat tekijät ovat päässeet kehittämään lehteä uudenaikaiseksi.

SJL toimii läheisesti yhteistyössä jalkaterapiakoulutuksen, niin Metropolian (Helsinki) kuin Xamk (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu) kanssa.

Viimeisimpänä SJL:n järjestämänä tapahtumana voidaan mainita Jalkaterapiapäivä Helsingissä lokakuussa 2018. Saimme kuulla kaksi päivää jalkaterapia-alan guria, yhdysvaltalaisista Kevin K. Kirbyä sekä belgialaista jalkaterapeuttilehtoria Joris De Schepperiä.



Kirby on kehittänyt jalkaterapiaan uusia mittausmenetelmiä ja siten lisännyt tutkimisen pätevyyttä. Kirbyn kuuleminen livenä oli ammatillisesti erittäin kiinnostavaa ja lisäsi ammatillisen tiedon syvyyttä runsaasti. Omaehtoinen ammatillinen kouluttautuminen on erityisen tärkeää, kun työskentely tapahtuu pääsääntöisesti yksin.



Kevin K. Kirby ja Anna

Kommentoi

Vaivaisenluu ikävä, mutta yleinen vaiva

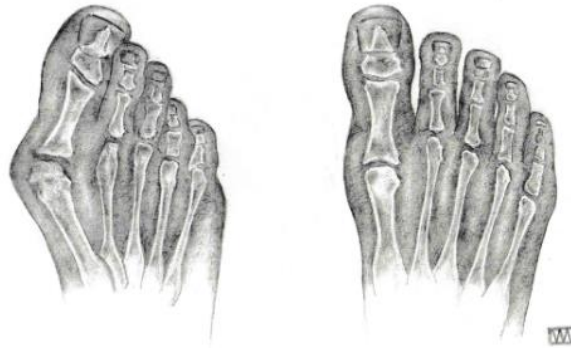
lokakuu 15, 2018

Ammattina Jalat

Muokkaa

Vaivaisenluuksi kutsutaan muita varpaita kohti kääntynyttä isovarvasta.

Muutos ilmenee näkyvimmin isovarpaan ja ensimmäisen jalkapöytäluun välisessä nivelessä, mutta vaikutus on selkeä myös muualle kehoon. Ensimmäisen jalkapöytäluun asennon muuttuessa vaikutus näkyy koko jalkaterän luiden, nivelten ja kudosten/ lihasten toiminnassa.



Kuvan piirtänyt Vilja Mansukoski

Se on yksi yleisimmistä varpaiden virheasunnoista, joita jalkaterapeutti tapaa vastaanotolla, mutta myös mihin jalkaterapeutti voi tarjota apua ja kivunlievitystä.

Vaivaisenluu saattaa olla hyvin kivulias, mutta usein myös jalassa tapahtunut asentomuutos on kivuton, eikä siihen osata hakea apua ennen kivun ilmestymistä.

Isovarpaan kääntyminen aiheuttaa helposti lisäksi luukasvaumaa isovarpaan tyven sisäsiivuun. Tämä liikakasvu tunnetaan kansankielellä liikavarpaana eli bunionina.



Kuvassa 22-vuotiaan urheilijan naisen vaivaisenluumuutos.



Edestä otetussa kuvassa nähdään kuinka isovarvas on kääntynyt kohti 2-varvasta ja 2 varvas on noussut hieman 1-varpaan päälle. Samalla 2-varvas on kääntynyt oman akselinsa mukaisesti kohti pienempiä varpaita. Muutos 2-varpaassa saattaa aiheuttaa myös kipua ja epämukavuutta.

"Äidilläni ja isoäidilläni on vaivassenluut, joten minullakin on." Tällaista kuulee usein, joskin perinnöllisyydellä on arvioitu olevan vain pieni vaikutus vaivaisenluun syntyyn.

Merkittäviä vaivaisenluun aiheuttajia ovat yliliikkuvat nivelet, liiallinen kuormitus ja suurimpana aiheuttajana pidetään epäsopivaa kenkää. Vaivaisenluuta ei juuri tavata kengättömien kansallisuuksien parissa.

Kävelytekniikan aiheuttama kuormitus ja pieni kenkä työntävät isovarvasta kohti muita varpaita ja ajan myötä nivelsiteet antavat periksi. Jossain vaiheessa varpaan tyvinivel sitten luotuu sellaiseen asentoon.

Ennen luutumista voidaan kuitenkin vaikuttaa ennaltaehkäisevästi ja korjaavasti vaivan syntyyn. Varpaista tarpeeksi tilavan kengän valitseminen on ennaltaehkäisyssä erityisen tärkeää. Lisäksi jalkateräjumpalla lihaksia vahvistamalla saadaan luotua isovarpaaseen hallintaa.

Mikäli asentomuutos on jo ilmennyt, voidaan oikaisemalla varvasta oikeaan asentoon ulkoisella välineellä ja lihasharjoitteilla, luoda isovarpaan tukilihaksille mahdollisuus hallita varvasta ja täten saada kipuihin helpotusta ja alue jopa kivuttomaksi.



Kuvassa on lisätty silikoniortoosi oikeisemaan isovarvasta. Isovarvas on tässä suorassa linjassa 1. jalkapöytäluun kanssa. (ks. ylin piirretty kuva) Nivelen sisäsyrjällä on havaittavissa "liikavarvas" eli bunion. Ortoosi pysyy paikallaan sukan sisällä. Ortoosi tehdään aina yksilöllisenä työnä.

Esimerkiksi isovarpaan oikaisijalla, yksilöllisellä silikoniortoosilla tai teippauksella voidaan tukea oikeaa asentoa, mikäli muutos on jo havaittavissa. Joskus jo pienikin muutos saattaa olla hyvinkin kivulias. Näiden asioiden hoitoon ja kuntoutukseen jalkaterapeutti on koulutettu. Hän ohjaa harjoitteita ja valmistaa yksilöllisiä apuvälineitä vastaanotollaan. Yleensä ortoosihoito lievittää kipua lähes välittömästi.

Jalkineiden vaihtaminen sopiviin on tässä kohtaa kuitenkin ratkaisevin tekijä, koskien kaikkia käytössä olevia jalkineita. Mikään hoito, jumppa tai ortoosi ei tehoa, mikäli kenkä pakottaa jalan väärän asentoon.

Lähteet:

Jalkaterveys -kirja: Minna Stolt, Anne Flinck, Riitta Saarikoski ja Petri Väyrynen.

Avainsanat: isovarvas, jalka, jalkahoito, jalkakipu, jalkaterapeutti, jalkaterapia, jalkaterä, jalkojenhoito, kengät, kipu, liikavarvas, Ortoosi, pottuvarvas, silikoniortoosi, Vaivaisenluu, vaivaisenluu, varpaat
Kommentoi

Keitä me olemme?

lokakuu 13, 2018

Ammattina Jalat

Muokkaa

Olemme neljännen vuoden jalkaterapeuttiopiskelijoita Metropolian ammattikorkeakoulusta. Tavoitteemme on valmistua joulukuussa 2018, kuten ennalta on suunniteltu.

"Me" koostuu neljästä henkilöstä, joita yhdistää kiinnostus jalkaterveystietoisuuden lisäämisestä sekä itsensä kehittämisestä.



Etualalla Anssi ja keltaisessa paidassa takana Anna, keskellä oikealla Santeri ja hänen vieressään Aino.

Aino Niskanen

Aino on 22-vuotiaana ryhmän kuopus. Pohjakoulutukseltaan Aino on urheiluhieroja. Aino on tunnollinen ja asiansa erittäin hyvin osaava nainen. Ainoon vastaanotolla tietää saavansa aina viimeisimmän tiedon mukaista hoitoa, sillä Aino kouluttaa itseään aktiivisesti myös korkeakouluopintojen ulkopuolella.

Anna Kvarnström

Jälkikasvunsaamisikään ennättänyt Anna on joukon jalkaterapiaorientoitunein ja ahkera työmyyrä, sekä blogi-idean äiti ja isä. Annan kiinnostuksen kohteisiin liittyy laajasti kokonaisvaltainen itsensä kehittäminen, terveys ja liikunta. Erityisesti liike, psyyke ja kuntoutus ovat liikuntaneuvojaksi aiemmin kouluttautuneen Annan intressejä. Anna on ollut 2 vuotta aktiivina SJJL:n (Suomen Jalkojenhoitaja- ja Jalkaterapeuttiliitto ry.) hallituksessa opiskelijajäsenenä.

Santeri Pulkkinen

Santeri on 26-vuotias intohimoinen urheilija. Santerin päälajina on ollut 6 vuotta golf, mutta lajikirjo on sisältänyt aiemmin muun muassa myös jääkiekon ja jalkapallon. Santerin kiinnostus ihmiseen ja jalkaterveyteen on kokonaisvaltaisen kattavaa. Santerin vastaanotolla asiakas tulee kuulluksi ja Santeri paneutuu käsillä olevaan ongelmaan aina syvällisen tosissaan.

Anssi Viita

Anssi on 26-vuotias luova hieronta-alan ammattilainen. Anssin liikuntatausta lentopallossa on vahvistanut osaamista ja kiinnostusta työskennellä urheilijoiden parissa, mutta Anssin osaaminen jalkaterapiassa on hyvin laaja-alaista. Anssi työskentelee jo osittain jalkaterapeutin ammatissa.

Kommentoi

Mitä on jalkaterapia?

lokakuu 3, 2018
Ammattina Jalat
Muokkaa



Mikä on jalkaterapia? "Kuiskitteko jaloille vai?" kummasteli eräs tuttuni opiskelemaani alaa taannoin. Samantapaisiin reaktioihin olen törmännyt opiskeluvuosiini varrella, eikä ihme; onhan jalkaterapeutin titteli varsin uusi tulokas sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla. Tutkinto-ohjelmasta valmistuneen opiskelijan ammattinimike on jalkaterapeutti, joka on Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston Valviran rekisteröimä nimikesuojattu terveydenhuollon ammattihenkilö.

Suomessa ammattiin koulutus aloitettiin vuonna 1996 ja opintojen laajuus on 3,5 vuotta. Jalkaterapeutin työllistymismahdollisuudet ovat laajat: perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido, lääkäriasemat, kuntoutuslaitokset, konsultaatio- ja myyntitehtävät ja apuvälineitä valmistavat yritykset ovat potentiaalisia työnantajia terapeuteille, unohtamatta yksityisyrityksien tarjoamaa tietä.

Jalkaterapiassa keskitytään ensisijaisesti alaraajoissa esiintyviin ongelmiin ja jalkaterveyden edistämiseen yhdessä asiakkaan kanssa. Jalkaterapeutin tärkeimmät työkalut päivittäisessä työssä ovat omat kädet ja terävä kliininen päättelykyky ongelmia ratkaistaessa. Muualla Euroopassa, kuten Englannissa ja Espanjassa, kollegoillamme on työkalupakissaan rahtusen enemmän välineitä, millä operoida, aivan kirjaimellisesti. Edellä mainituissa maissa tehdään esimerkiksi pienkirurgisia toimenpiteitä jalkaterän alueella.

Jalkaterapeutti valmistaa yksilöllisiä tukipohjallisia, hieroo, mobilisoi niveliä, teippaa teipin kuin teipin, tutkii, analysoi kävelysi ja opettaa kävelemään 😊. Hoitavassa jalkaterapiassa iho- ja kynsimuutosten parissa työskentely on keskiössä. Ensikäynnillä kartoitetaan esitietojen, alkuhaastattelun ja tutkimisen avulla mahdolliset jalkaterveyttä heikentävät tekijät ja keskitytään jalkaongelmien ennaltaehkäisyyn. Jos nyt sattuisi niin hassusti, että avatessasi jalkaterapeutin vastaanoton oven, jotain paikkaa kivistäisi, ei hätää – akuuttiin kipuun pyritään löytämään toimiva ratkaisu ensikäynnillä.

Suomessa jalkaterapeutit tekevät paljon tärkeää työtä myös erityisryhmien parissa, joista diabeetikot ja reumaatikot ovat etunenässä. Jalkaterapeutti hoitaa sairauksien aiheuttamia muutoksia jaloissa, ja yhdessä asiakkaan kanssa pyritään löytämään hoidollinen tasapaino.

Lähteet:
Metropolia.fi

Kommentoi

Tervetuloa jalkaterapiaan!

lokakuu 1, 2018
Ammattina Jalat
Muokkaa



Ammattina Jalat on neljän jalkaterapeuttiopiskelijan aloittama blogi jalkaterapiasta. Jalkaterapeutti on alaraajoihin erikoistunut sosiaali- ja terveysalan korkeakoulutettu ammattihenkilö, jonka osaamisesta jokainen voi hyötyä.

Blogi tutustuttaa sinut jalkaterapeutin ammatinkuvaan ja jalkaterapian keinoihin alan ammattilaisten haastatteluilla sekä ylläpitäjien kirjoituksilla jalkaterapian eri osa-alueista. Tulemme kertomaan eri alaraajavammoista ja esimerkiksi oikeanlaisen kengän valinnasta.

Jalkaterapia on Suomessa alana nuori, minkä vuoksi haluamme tuoda jalkaterapiatietoutta yhteen paikkaan, jotta tiedon saatavuus helpottuu. Tieto mahdollistaa myös löytämään avun mahdollisiin jalkaterveyteen liittyviin ongelmiin.

Blogin kirjoittaminen on osa opinnäytetyötämme ja yhteistyökumppanina toimii Suomen Jalkojenhoitaja- ja Jalkaterapeuttiliitto ry. Joulukuun valmistumisen jälkeen on tarkoitus jatkaa blogin kirjoittamista säännöllisesti.

Mikäli olet kiinnostunut tietämään jotain jalkaterapiasta tai mietit, olisiko siitä Sinulle apua, ota yhteyttä – kommentoi, kysy ja ehdota postausaiheita rohkeasti!

Kommentoi