

# SANFEY RY



**PUHEENJOHTAJAN  
TERVEISET**

**VUODEN  
FYSIOTERAPEUTIN  
HAASTATTELU**

**TERVEISET  
BANGLADESHISTA**

**JÄSENKIRJE**

**1/25**

**ILMOITUKSET**

# PUHEENJOHTAJAN TERVEISET



Hyvää alkanutta vuotta kaikille!

Vauhdikkaasti on vuosi alkanut ja tammikuu on jo kääntynyt helmikuun puolelle, kun tämä jäsenkirje tulee. Toivottavasti kaikki ovat saaneet leväytyä joulun ja uuden vuoden tiennoilla. Onko uuden vuoden lupauksia tehty? Ainakin uusi ruokasuositusmalli pyramidin muodossa on herättänyt tunteita puolesta ja vastaan. Itse tein monen vuoden tauon jälkeen lupauksen – en ruokailuun liittyen – mutta kylläkin hengen ravintoon: vähintään kerrankuussa on käytävä jossain kulttuuritapahtumassa. Tammikuussa lupaus ainakin on pysynyt.

Sanfyn tarkoituksena on järjestää jäsenistölle edullisia koulutuksia neurokuntoutuksen tiimoilta. Muutamia niistä on pystytty toteuttamaan kuten Jaana Paltamaan webinaarit mittaamisesta ja tammikuun 2025 puolella Monica Morellin webinaari ”Nykykäsitteitä spastisuudesta”. Materiaali on lähetetty osallistujille ja tallenne on käytettävissä pari viikkoa luento. Osa webinaariin osallistuneista jatkaa käytännön harjoittelua workshopissa maaliskuussa Oulussa. Siellä järjestetään myös Bobath jatkokurssi aiheena ”Advanced Clinical Reasoning in Neurorehabilitation” kouluttajina Monica Morelli ja Cecilia Löfgren. Kurssilla on vielä tilaa ja etenkin pohjoisemmassa asuvat saavat koulutusta hieman lähempänä kuin Helsingissä. Lisäksi on lyöty lukkoon MS-koulutukselle pvm 25.11.2025. Cecilia valittiin Vuoden Fysioterapeutiksi 2024 ja hänen haastattelunsa on jäsenkirjeessä.

Aikaisemmin on lähetetty kysely koulutustoiveista jäsenille sekä kysely myös koulutusten yhteydessä. Toiveita on pyritty toteuttamaan ja tulla jatkossakin niitä täyttämään, jos mahdollista. Osanottajien vähyyden takia muutama suunniteltu koulutus ei ole toteutunut kuten painokevennetty kävelykuntoutus Jyväskylässä ja posturaalisen kontrollin sekä yläraajan koulutus Oulussa. Peruutukset ovat aina harmillisia sekä järjestäjien että ilmoittautuneiden osalta. Koulutusten järjestäjiä on useita, joten aina ei kurssit täyty. Sanfyn pyritään koulutuksia järjestämään edullisesti. Edellytyksenä edullisille kursseille on myös jäsenmaksujen kerääminen, joten varmistathan jäsenyytesi maksamalla ja siten varmistat toiminnan jatkumisen. Kevään koulutusten lisäksi suunnitelmassa on päivän koulutus MS- kuntoutuksesta Helsingissä. Teoriaa terapian tueksi on luennoimassa Aki Rintala, joka on tehnyt tutkimusta aiheesta ja saadaan ajanmukaista tietoa. Seuraathan some-kanavia koulutuksesta.

Sanfyn yhtenä tehtävänä on koulutusten järjestämien ja neurologisen kuntoutuksen ajankohtaisen tiedon välittäminen. Yhteistyötä jatketaan muiden Suomen Fysioterapeuttien jäsenyhdistysten kanssa. Aikaisemmin Sanfy on yhdessä Pelvicuksen kanssa järjestänyt koulutuksen virtsanpidätysongelmista henkilöillä, joilla on neurologinen sairaus tai vamma. Yhteistyöstä Suomen Gerontologis-Geriatrien Fysioterapiayhdistyksen kanssa on keskusteltu. Yhteistä rajapintaa varmasti löytyy. Jäsenistölle on tarkoitus tehdä kysely, mitä Sanfylta odotetaan koulutusten lisäksi.

Suomen fysioterapeutit ovat esittäneet ammatillisen polun tueksi pätevyys- ja asiantuntijuusnimikkeitä ja laatineet siihen kriteerit. Suosittelemme tutustumaan hakemukseen linkin kautta ja hakemaan nimikettä.

<https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/fysioterapeutin-urapolku/osaamisen-tunnistamisen-ja-tunnustamisen-malli/>.

Sitä kautta voitte mainostaa osaamistanne markkinoinnissa tai muuten ammatillisestapätevyystänne.

Hyvinvointialueiden muodostaminen on aiheuttanut toimintatapojen muutoksia ja uusien käytäntöjen oppiminen vaatii oppimista ja totuttelua. Kentältä kuuluu monesti huolestuttaviakin uutisia resurssien vähydestä ja supistuksista. Yksityisellä puolella kelan vaikeavammaisten kuntoutuksen kilpailutuksen kriteerit taas mietityttävät ammatinharjoittajia ja yrittäjiä. Kaikesta huolimatta yritetään tsemppata ja pitää lippu korkealla. Tehdään mielekästä ja vaikuttavaa työtä Sanfyn vuosikokous lauantaina 29.3.2025 Helsingissä klo 11 alkaen. Ennen vuosikokouksen alkua Fysioterapeutti, filosofian tohtori Susanna Tallqvist pitää luennon aiheesta "Suomalaisten selkäydinvammaisten henkilöiden terveys, toimintakyky ja kuntoutuminen", jossa painotus kuntoutumisessa. Laitathan päivämäärän kalenteriin

Kevättä kohden mennään!

Näitä mietiskellen

Kirsi Säynevirta

## KIITOKSET

Koko Sanfyn hallituksen porukkaa lähettää tätäkin kautta lämpimät kiitokset Terttu Pihlajamäelle pitkäjänteisestä työstä yhdistyksen hallituksen jäsenenä sekä rahastonhoitajana.

# “Cecilia Löfgren, Suomen Fysioterapeutit ry ja Tempur Sealy Suomi Oy ovat valinneet sinut Vuoden fysioterapeutiksi 2024. Sydämelliset onnittelut!”



## Miltä tuntui saada nimitys?

Olin varmaan hyvin yllättynyt, kun Tiina soitti ja kertoi ilouutisen, että juuri minut oli valittu vuoden 2024 fysioterapeutiksi. Ajattelin, että miten minut on voitu valita? Mutta totta kai olen ylpeä tästä kunniaista. Toivon, että se voi innostaa muita kiinnostumaan neurofysioterapiasta.

## Sanfylaisena on tietysti erityisen ylpeä, että nimitys tulee fysioterapeutille, joka työskentelee juuri aikuisneurologisten asiakkaiden parissa. Herättääkö se sinussa erityisiä ajatuksia?

KYLLÄ, totta kai. Olen hyvin iloinen siitä ja on hienoa, että aikuisten neurologinen fysioterapia saa enemmän näkyvyyttä. Aikuisten neurologisten asiakkaiden kanssa työskentelevien fysioterapeuttien nimitys on erityisen tärkeä. Se korostaa arvokasta työtä, jota tehdään neurologisista sairauksista ja vaurioista ihmisten hyvinvoinnin parantamiseksi. Aikuisneurologinen fysioterapia vaatii syvällistä asiantuntemusta, pitkäjänteisyyttä ja yksilöllistä lähestymistapaa, joten tämä tunnustus on todella ansaittu.

## Millainen on sinun urapolkusi? Johtiko tie heti neurologiseen fysioterapiaan?

Kun opiskelin fysioterapeutiksi ja olin aikuisneurologian harjoittelussa, tiesin heti, että tätä haluan tehdä. Fysioterapeuttiopettajani oli niin inspiroiva, ja minua innosti se, miten hän pystyi herättämään liikkumisen takaisin ja motivoimaan asiakkaita. Kun valmistuin fysioterapeutiksi vuonna 1994, työskentelin kunnallisella sektorilla terveyskeskuksissa, sairaaloissa sekä itsenäisenä ammatinharjoittajana. Varsin nopeasti yksityinen puoli veti minua enemmän puoleensa, joten jatkoin itsenäisenä ammatinharjoittajana, koska silloin sain vapaat kädet luovuudelle ja sain päättää, mitä kursseja halusin suorittaa. Halusin oppia lisää aikuisneurologiasta, ja vuonna 2001 kävin Bobath-peruskurssin silloisen Bobath-kouluttajan Maj-Britt Forsbomin johdolla.

Minulle (kuten lähes kaikille Bobathin peruskurssin käyneille) tuli mieleen, että hyvä luoja, miten olen hoitanut asiakkaitani aiemmin..., mutta olen tehnyt parhaani omien olosuhteideni mukaan. Maj-Britt ja hänen tapansa käsitellä asiakkaita, oppilaita ja hänen tapansa opettaa ja hoitaa potilaita kiehtoi minua täysin. Ajattelin tuolloin: Haluan jonain päivänä olla yhtä hyvä kuin hän :) Vuonna 2009 minulta kysyttiin, voisinko harkita Bobath-kouluttajakoulutusohjelman aloittamista. Maj Brittin kanssa suoritetun ensimmäisen kurssin assistenttina jälkeen aloitin koulutuksen, ja vuonna 2017 minusta tuli kansainvälinen Bobath-kouluttaja.

Olen aina ollut intohimoinen oppimaan ja kehittämään itseäni, ja siksi halusin ensin suorittaa AMK tutkinnon, jotta olisin samalla tasolla fysioterapiaopiskelijoiden kanssa. Minusta on tärkeää, että jos ohjaa opiskelijoita, on oltava ajan tasalla. Kun minulle tarjoutui mahdollisuus opiskella YAMK:ta erikoistuen kuntoutukseen Arcadassa, tartuin tilaisuuteen. Sitten suoritin osan maisteritutkinnosta Kööpenhaminan yliopistossa, jossa kurssit olivat neurokuntoutuksesta. Kyllä, listasta tulee äärettömän pitkä, jos minun täytyy kertoa teille kaikesta :)

### **Miten koet työn haasteet ja toisaalta onnistumiset?**

En pelkää haasteita, haasteet ovat ratkaistavissa, se on minun tapani ajatella. Olen hyvin joustava ja stressinkestävä. Menestys työssä tulee, kun olet motivoitunut, haluat jotain tarpeeksi kovasti ja asetat itsellesi tavoitteita. Mutta mitään ei tietenkään saa ilmaiseksi. Onnistumisten eteen on tehtävä kovasti töitä.

### **Koulutat paljon ulkomailla ja saatat olla tutumpi ulkomailla kuin kotimaassa? Mikä on kohdallasi ollut syy moiseen urapolkuun?**

Olin assistenttina Bobath -peruskursseilla jo ohjaajakandidaattiprosessini aikana sekä Ruotsissa että Tanskassa, joten oli luonnollinen jatkaa opettamista ulkomailla. Etenkin Tanskassa kursseille on tarvetta ja toisaalta kouluttajia vähän. Sitten Bangladeshissa ja Intiassa oli kysyntää Bobath- peruskursseille, eikä siellä ollut paljon muita kiinnostuneita kouluttajia kuin minä. Olen aina pitänyt haasteista, uusien kulttuurien näkemisestä ja uusiin ihmisiin tutustumisesta, joten tämä oli täydellinen tilaisuus.

### **Mitä se toisaalta antaa työskentelyssä kotimaassa ja kollegoille täällä?**

Totta kai tykkään työskennellä kotona työni parissa, asiakkaideni ja kollegoideni kanssa. Kotona Suomessa on turvallista, voi suunnitella työpäivänsä, -viikkonsa selkeästi ja jos tulee muutoksia, se ratkeaa hyvin kivuttomasti. Ulkomailla, esimerkiksi Bangladeshissa, joutuu olemaan hyvin joustava, ongelmanratkaisukykyinen ja erityisen luova. Tämän seurauksena olen vahvistanut kestävyttäni vielä enemmän kuin muuten olisin tehnyt. Toisaalta osaa arvostaa Suomen oloja, jossa on korkeussäädettävät hoitopöytiä, siistiä ja tavarat järjestyksessä jne. En tiedä, mitä se on tehnyt kollegoilleni, ehkä he ovat rauhallisempia, kun olen poissa? Tai ehkä he ajattelevat, että on mukavaa ja hiljaista, kun olen poissa. Ei mitään hulluja ideoita sillä hetkellä.

## **Olet myös Bobath kouluttaja ja tällä hetkellä kouluttautumassa Bobath Advanced tason kouluttajaksi. Miksi valitsit Bobath-lähestymistavan? Mitä se mielestäsi antaa asiakkaille, joilla on neurologinen sairaus tai vamman?**

Halusin työskennellä ja kehittyä aikuisten neurologisen kuntoutuksen parissa, ja sitten olin kuullut Bobath-konseptista, löysin peruskurssin ja kävin sen. Minua kiehtoi, miten hyviä tuloksia asiakkaat saivat, ja aloin työskennellä Bobath lähestymistavan periaatteiden mukaisesti. Toki voin käyttää myös muita vaikuttavia menetelmiä. Mitä enemmän kehittyi kliinisessä päätelyssä, analyysin tekemisessä ja löytää heidän liikkumisen ja toiminnan ongelmansa, sitä helpompi voi kohdistaa terapiaa ja saada edistymistä toimintakyvyssä. Terapian toteuttamisessa tarvitaan tietoa ja ymmärrystä aivojen ja keskushermoston toiminnasta, biomekaniikasta ja tuki- ja liikuntaelimistöstä. Mielestäni Bobath-lähestymistapa täyttää kaikki nämä näkökohdat, joten minulle se oli luonnollinen valinta. Kuten aiemmin sanoin, olen aina pitänyt haasteista, rajojeni ylittämisestä ja uuden oppimisesta, joten olen päättänyt edelleen syventyä Bobath-lähestymistapaan.

## **Kritiikkiä tulee paljon myös tiettyjen menetelmien suosimisessa tai onko niillä evidensia takana? Mitä siitä ajattelet?**

Kyllä, aikuisten neurologisessa kuntoutuksessa käytettävillä menetelmillä tai kuntoutuskonsepteilla on tärkeä rooli asiakkaiden toimintakyvyn ja elämänlaadun parantamisessa. Meidän pitäisi myös muistaa olla kriittisiä lukiessamme tutkimuksia, miten tutkimus on tehty, mitä viitteitä he ovat käyttäneet, jos he vertaavat konserttia / menetelmiä toisiinsa. Monesti ne, jotka kritisoivat, eivät ole ajan tasalla siitä, mitä he kritisoivat. On selvää, että sinulla pitää olla evidenssiä siitä, mitä teet. Sinun on oltava jatkuvasti ajan tasalla alalla, jolla työskentelet, jotta voit tarjota asiakkaillesi parasta kuntoutusta. Mielestäni on typerää puhua pahaa erilaisista kuntoutusmuodoista. Kyse on vain siitä, että tuntee eri muodot ja työskentelee sitten sen kanssa, joka sopii parhaiten yksittäiselle asiakkaalle. Tärkeintä on, että asiakkaat toimintakyky lisääntyy.

## **Mitä ohjeita antaisit nuorelle Cecilialle? Mitä fysioterapeutille tai fysioterapeuttiopiskelijalle uravaihtoehtoja suunnitella?**

Ole utelias ja avoin oppimiselle - Fysioterapia on jatkuvasti kehittyvä ala, joten kannattaa pysyä ajan tasalla uusista tutkimuksista, uusista menetelmistä ja uusista tekniikoista.

Kokeile eri aloja - Fysioterapia tarjoaa monia erikoisaloja, myös neurologista fysioterapiaa.

Älä pelkää erikoistua, jos haluat olla todella hyvä siinä mitä teet, suosittelen erikoistumista-

Muista, että kehitys on jatkuvaa - uusien asioiden oppiminen ei lopu valmistumiseen. Seminaarit, jatkokoulutus ja verkostoituminen auttavat sinua kehittymään ja löytämään oman tiesi.

**Lämpimät onnittelut Cecilialle!**

# Terveiset Bangladeshista !



Bangladeshin kautta aikojen toinen Bobath peruskurssi on saatu juuri tänään päätökseen, joten kirjoitan tätä juttua vielä paikan päällä Bangladeshissa. Kotimatka on edessä huomenna ja nyt on hyvä hetki koota hetki ajatuksia kokemuksesta ja välittää ne myös Sanfyn jäsenistölle.

Ensimmäinen osa kurssista pidettiin marraskuussa 2024, jolloin vietimme Dhakassa kaksi viikkoa. Toisella vierailulla olemme olleet täällä reilun viikon verran. Varsinaisina kouluttajina kurssilla toimivat vuoden 2024 fysioterapeutiksi valittu Cecilia Löfgren ja Norma Lopez Argentiinasta.

Lisäksi meitä oli mukana kaksi Bobath Instructor kandidaattia, Bassam Esmail Egyptistä ja allekirjoittanut. Eli varsin kansainvälinen ryhmä koossa! Kurssikielenä oli englanti, osa kurssilaisista puhui ja ymmärsi englantia erittäin hyvin ja osa heikommin.



Fysioterapia on varsin nuori ala Bangladeshissa ja fysioterapeuttien koulutus on vakiintunut vasta 1990 luvulla, joten syventävälle koulutukselle on paljon tarvetta. Neurologisia potilaita täällä on runsaasti ja he ovat keski-ikästään melko nuoria. Liikenneonnettomuudet ja turvatoimien puute mm. rakennustöissä aiheuttavat paljon selkäydinvammoja ja valtaosa näistä vammautuneista on nuoria miehiä. Diabetes, korkea verenpaine ja vähäinen liikkuminen löytyivät puolestaan jokaisen tapaamamme stroke potilaan taustatiedoissa. Tässäkin ryhmässä potilaiden suhteellisen nuori ikä oli kyllä havahduttavaa, sillä valtaosa potilaista oli 35 – 50 vuotiaita.

Kurssilla oli 28 osallistujaa, joten hommia riitti kaikille neljälle kouluttajalle. Bobath peruskoulutukseen sisältyy päivittäiset potilastilanteet ja kun melko pieniin tiloihin saapuu 28 osallistujan ja 4 kouluttajan lisäksi 10 potilasta, niin ruuhkaa riitti melkein kuin Dhakan kaduilla (ei ehkä ihan kuitenkaan). Bobath peruskoulutukseen sisältyy teorian lisäksi runsaasti käytännön harjoittelua ja sen järjestely ei ole täällä aivan niin suoraviivaista kuin Suomessa. Kulttuuri vaikuttaa siihen, että nais ja mies fysioterapeutit eivät yleensä voi toimia harjoittelupareina.

Potilaan ohjauksessa tärkeää olisi päästä ohjaamaan liikettä suoraan iholta, mutta täällä se ei ole mahdollista etenkin naisten kanssa. Miehilläkään paidan riisuminen tai shortseissa oleminen muiden edessä ei ole lainkaan luontevaa eivätkä kaikki siihen suostuneet. Mutta soveltaen ja sinnikkäästi harjoitellen kaikki saivat varmasti lisäoppia manuaalisesta ohjauksesta ja lisää käsitystä oman ja muiden kehon liikkeestä ja liikkeen analysoinnista harjoittelun myötä.





Kurssin aikana kouluttajat ja kouluttajakandidaatit ohjaavat ja avustavat kurssilaisia potilastilanteissa. Itselleni potilastilanteet ovat kaikkein inspiroivin ja erityisin osa Bobath kursseja ja niin se tuntui olevan täälläkin kurssilaisille. Potilaiden tilanteissa tapahtui selvää edistymistä kurssin aikana ja oli ihanaa seurata, kun sekä potilaat että kurssilaiset olivat aidosti innoissaan miten jo lyhyessä, mutta intensiivisessä ajassa voi saavuttaa merkityksellisiä muutoksia potilaan toiminnassa. Mutta kovaa työtä se vaatii – sekä terapeutilta että potilaalta.

Ensimmäinen kurssijakso pidettiin Dhakan ruuhkan keskellä sijaitsevalla klinikalla. Kahden viikon aikana alkoi jo tottua jokapäiväiseen autossa istumiseen kaoottisessa ruuhkassa, ja loppuajasta aloin jo kuvitella, että ehkä siinä liikenteessä jotain logiikkaa on, vaikka riksat, tuktukit, autot, pyörät, kävelijät ym liikkuvat ristiin rastiin eikä aina ole niin tarkkaa, onko juuri oikeaan suuntaan menevällä kaistalla.

Toinen jakso pidettiin CRP nimisen ”kuntoutuslaitoksen” alueella. CRP on käytännössä yhden naisen aikaansaannos. Brittiläinen Valerie A. Taylorin on tehnyt elämäntyönsä luomalla Bangladeshiin kuntoutuslaitoksia, joissa tarjotaan kuntoutusta niille, joilla ei siihen muuten ole varaa. Täällä Bangladeshissa se tarkoittaa, että tämä on lähes ainoa keino saada kuntoutusta. Meillä oli suuri ilo saada tavata Valerie molempien kurssiviikkojemme aikana. On vaikuttavaa, mitä yksi ihminen on saanut alulle tässä maassa. CRP:n toimintaan voi käydä tutustumassa heidän kotisivuillaan <https://crp-bangladesh.org/>.

Sain apurahaa Sanfylta kattamaan osan tämän matkan lentolippukuluista, suuri kiitos Sanfyn hallitukselle sen myöntämisestä! Kokemus on ollut ainutlaatuinen ja silmiä avaava monellakin tapaa. Bangladeshissa ei todellakaan ole käytössä erilaisia terapia-laitteita, ei edes korkeussäädettäviä plinttejä (yksi löytyi kurssille käytettäväksi). Siitä huolimatta näidenkin koulutusviikkojen aikana kurssilaiset toteuttivat tehokasta terapiaa, josta kiitoksena he saattelivat hoituhuoneesta ulos tyytyväisiä kuntoutujia.

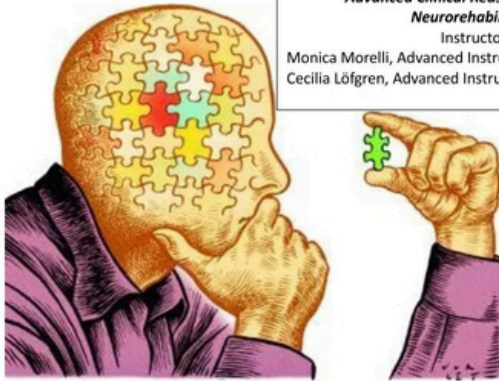
Bangladeshissa perhe ja yhteisö hoitavat ja pitävät huolta sairastuneista, vanhuksista ja vammautuneista ja se näkyy puolisoiden, sisaruksien tai muiden sukulaisten tiiviinä osallistumisena mm. terapiaan. He myös ottavat innokkaasti vastaan kotiohjeita ja opastusta mitä voivat tehdä kotona kuntoutumisen eteen.

Kulttuurilliset erot voivat olla suuriakin, mutta loppujen lopuksi ihmiset ovat hyvin samanlaisia, kun heihin pääsee tutustumaan paremmin. Kiitos Cecilialle kannustuksesta ja rohkaisusta lähteä seikkailuun Bangladeshiin, tässä vaiheessa matkaa uskaltaa jo sanoa, että kannatti lähteä!

Terveisin Kristiina Kankare



# Ilmoitukset



**Advanced Bobath Course, In Oulu, Finland**  
3-7 March 2025  
Theme:  
**Advanced Clinical Reasoning Process in Neurorehabilitation**  
Instructors:  
Monica Morelli, Advanced Instructor, Italy  
Cecilia Löfgren, Advanced Instructor Candidate, Finland

Sanfy etsii uutta rahastonhoitajaa!  
Olisitko se sinä tai osaisitko  
vinkata sopivaa henkilöä  
tehtävään?

Ole yhteydessä meihin suoraan.  
[sanfy.ry@gmail.com](mailto:sanfy.ry@gmail.com)



**Monica Morelli** is a Physiotherapist from Parma, works with adult neurological patients (stroke, TBI, SCI, MS, Parkinson) in her private practice. Monica teach also at the University of Modena and Reggio Emilia on the Physio course.



**Cecilia Löfgren** is a Physiotherapist, MSc and an Advanced specialist in neurological physiotherapy. Cecilia is from the south part of Finland, she works with adult neurological patients (Stroke, MS, Parkinson) in a private practice.



## TIIMIP Aidat!

Sanfyn jäsenen on mahdollisuus ostaa itselleen paita hintaan 35e + postit. Tilaus sähköpostilla [lofgren@myhome.fi](mailto:lofgren@myhome.fi).  
Ilmoita tilauksessasi värikoodi, koko, naisten vai unisex-malli ja omat yhteystiedot.  
Tiedot alla.



Värit												
valkoinen (00)	Offwhite (01)	kirkas keltainen (10)	tumma oranssi (18)	Candy Pink (215)	fukusia (300)	punainen (35)	viinipunainen (38)	turkoosi (54)	keskisininen (55)	Soft Blue (570)	tumman sininen (580)	
Steel Blue (595)	huomio vihreä (600)	omenan vihreä (605)	Sage Green (615)	tumman vihreä (68)	armeijan vihreä (71)	Kivi (91)	meleerattu harmaa (95)	meleerattu antrasitti (955)	Metalinharmaamusta (956)	(99)		

### Hoito-ohjeet



### Sertifikaatit



Kiitos mielenkiinnostasi!