



KINESTETIIKKA

KINESTETIIKKAYHDISTYS ry
JÄSENLEHTI 3/2015



KINESTETIIKKA

Puheenjohtajan terveiset

Virpi Hantikainen

Kinestetiikan peruskurssin suorittaneita hoitajia ja fysioterapeutteja on vuoden 2015 loppuun mennessä n. 7000 ja suunta jatkuu ylöspäin! Syventävän kurssin käyneitä on n. 1000 ja kinestetiikan tutoreita 70. Kinestetiikan kurssit ovat edelleen yksi sosiaali- ja terveysalan halutuimmista täydennyskoulutuksista. Koulutusten sisällyttäminen ammatilliseen perus- ja jatkokoulutukseen tavalla, joka mahdollistaa kinestetiikan perusidean laadullisesti korkeatasoisen opetuksen, on edelleen työn alla.

Kursseilla opitun vieminen käytäntöön ei ole aina helppoa. Tätä asiaa olemme käsitelleet myös aikaisemmissa jäsenlehdissä. Ihmisten ja työyhteisöjen luonteeseen kuuluu aina muutosvastarintaa, toisilla enemmän ja toisilla vähemmän. Muutosvastarinnan syitä on monia, joita en ala tässä kuitenkaan luettelemaan. TÄRKEÄÄ! Muutosvastarinta ei ole pelkästään huono juttu, se voi olla myös tervettä. Emme eläisi maapallolla, jos emme koskaan olisi tunteneet muutosvastarintaa. Työyhteisöissä muutosvastarinta on parempi vaihtoehto kuin välinpitämättömyys.



Muutosvastarintaa ja kinestetiikan jalkaantumista käytäntöön on mietittävä työyhteisöissä aktiivisesti. Kun katson näitä kinestetiikassa koulutettujen ammattihenkilöiden määrää, niin olisihan se aika harmillista jos opitut asiat jäisivät vain kurssitilaan. Me kinestetiikan kouluttajat ja osa tutoreistamme pidämme erityisesti esimiehille suunnattuja informaatiotilaisuuksia, jotta esimiehet tietävät millaiseen koulutukseen työntekijät osallistuvat ja mitä heiltä voi odottaa koulutuksen jälkeen. ESI-MIEHET: Ottakaa meihin yhteyttä, tulemme mielellämme keskustelemaan kinestetiikasta kanssanne. Olette myös erittäin tervetulleita osallistumaan kursseille tai katsomaan mitä kursseilla tapahtuu!

Hyvää syksyn jatkoa kaikille lukijoillemme!

Virpi Hantikainen

Virpi Hantikainen

**Kinestetiikkayhdistyksen
puheenjohtaja**

1.10.2015



Sisällysluettelo

Runolaari	4
Kolumni	5
Pahaa sutta ken pelkäisi	7
Miten kinestetikka tuli Lähdekodille?	9
Milla Lavikaisen kinestetikka elämää Anninpirtissä Sastamalassa	11
Vanhaan ei ole paluuta!	13
Marjahaka tutustuu kinestetikan saloihin	15
Kinestetikkaa Anttulassa	17
Ahaa elämyksiä	19
Kinestetikan kouluttajien täydennyskoulutus Pekonrannassa	20

Runolaari

Tarja Vehkaoja
Perushoitaja/
kuntoutusohjaaja
Kinestetiikkakouluttaja
Porin kaupunginsairaala
tarja.vehkaoja@
kinestetiikka.fi

AVUSTAMISEN HAASTEET

Avustustilanteet voi moni asia vaikeiksi tehdä esimerkiksi virheasennot, kipu tai vaikeus nähdä. Ne tulee huomioida ja toimia niiden mukaan ja rehellisiä jos ollaan, ei voi kieltää kukaan, että tilanteille haasteita aiheutuu joskus myös avustajasta: kiire, rutiininomainen työskentely ja tiedonpuute liikkumisesta. Kun ihminen toisen avustettavaksi joutuu, nosteltavaksi / käännettäväksikö hän silloin muuttuu? Vaikka toisen fyysinen / psyykinen tilanne ei ole vakaa, on tärkeää nähdä elävä, liikkuva ihminen rajoitteiden takaa.

AVUSTAJAN OMA LIKKUMINEN

Avustaminen molemmin puolin kevyemmin luistaa, kun tilanteissa aina itsekin liikkua muistaa. Jotta et kehollesi tarpeettomasti harmia aiheuttaisi - hartioiden jomotuksesta kärsisi tai selkää niksauttaisi - haethan tilanteeseen sopivan työskentelyasennon, siis sellaisen, joka mahdollistaa painonsiirron. Käyntiasennossahan se parhaiten onnistuu ja jalkatyöskentelyssä reidet ja pakaratkin vahvistuu. Käytä hyväksesi liikkuvuuttasi ja koko kehoa - siten saat tilanteisiin liikkeen tuomaa tehoa.

Jos paikoillaan seisten ja kumartuneena usein toimia suorittaa, se alkaa lopulta niskaa, hartioita, olkapäitä ja selkää rasittaa. Muista erilaisia tukipintoja hyödyntää, se näet kroppasi rasitusta vähentää. Seistessä voit vaikka tukea reitesä sängyn laitaan samalla kun autat toista pukeutumaan paitaan. Eikä ole syntiä työskennellä avustaessa istuen, vuorovaikutuskin sujuu samassa tasossa parhaiten.



Kolumni

Muutosvastarinnasta myötärintaan

Jaana Ahonen

Keski-ikäinen hoitaja on omien sanojensa mukaan kuin puulla päähän lyöty ensimmäisen kinestetikan koulutuspäivän jälkeen. Miten tämä kaikki on tähän asti ollut tuntematonta? Hän, kuten toisetkin kurssilaiset, loistaa onnellisuudessaan – kinestetikka on hänelle luonnollisuudessaan avautunut, ja kaikkihan me tiedämme tuon avartavan tunteen... sen jälkeen ei ole paluuta entiseen. Hoitaja malttaa tuskin odottaa seuraavaa työpäivää, jotta voi viedä oppimansa taidot työyhteisöön. Mutta harmillisesti hän huomaa, että kaikki työyhteisössä eivät ala loistaa onnellisuudesta.

Muutosvastarintaa? Kuinka kukaan voi vastustaa mahdollisuutta kehittää toimintatapoja asiakasystävällisemmäksi hyödyntäen henkilön omia voimavaroja? Kuinka kukaan voi vastustaa ihmisen luontaista liikkumista? Kuinka kukaan voi vastustaa työn vähempää fyysistä rasitusta? Siitähän ei suinkaan ole kyse. Kaikki kannattavat edellä mainittuja asioita. Muutos itsessään voidaan kokea järkeväksi, mutta sen seurauksia ei. Kyse on oman tutun, ihanan pehmeän ja turvallisen mukavuusvyöhykkeen jättämisestä.

Kun mukavuusvyöhyke on tiukasti ympärillä kiirivät puheet tuki - ja liikuntaelinten vähenyneestä oireilusta ja oman kehon kehittyneestä hallinnasta kuulumattomiin. Pinnalla on pelko siirtymisestä uusiin ympyröihin, joita ei täydellisesti hallita, pelko uuden oppimisesta, pelko oman työimagon heikentymisestä. Totutut tavat ovat koskemattomia, uusia toimintatapoja epäillään.

”Muutosvastarinta on kuitenkin usein parempi vaihtoehto kuin välinpitämättömyys.”

Koulutuspäivän anti saattaa työpaikalla herättää hyvinkin tunnepitoista keskustelua. Muutosvastarinta on myös hyvä asia, se voi hyödyntää toimintaa kehitellessä. Sen kieltäminen ja käsittelemättömyys saattavat jarruttaa uuden jalkautumista pitkään. Ainoa keino muutokseen on muutos ajattelussa – siihen pyrimme W.E. Demingin sanoin ”Et voi muuttua tekemättä jotain toisin.”

Muutosprosessi on kolmivaiheinen -

1. Lähtötilanne
2. Muutosvastarinnan käynnistyminen ja keskusteluiden alkaminen

Mitä toi tommonen nyt on? Kuule, on näitä hommia tässä ennenkin tehty. Koen työn keventyvän.

3. Muutoksen toteutuminen

Keskustelut, asiakkaiden palaute, oman kehon kokemuksen kautta lisääntynyt työmotivaatio sekä tieto kinestetiikan hyödyistä murentaa vastarintaa ja edesauttaa hyväksyntää.

Muutoksen onnistuminen tarvitsee aina esimiehen tuen ja sitoutumisen asiaan. Massamme on hyviä esimerkkejä pitkälle kinestetikan polulla edenneistä työyhteisöistä, joita yhdistää esimiehen oma perehtyminen ja sitoutuminen asiaan.

Muutoksen vaikeutta voimme kaikki harjoitella pienillä arjen teoilla. Hyvä esimerkki on rannekelloa käyttävän yritys pitää kelloa kahden viikon ajan eri kädessä kuin

tavanomaisesti. Kummallisesti se kello kerran jos toisenkin sujahtaa tuttuun käteen. Eräs testaaja kertoo vasta päivällä huomaneensa kellon olevan tutussa kädessä, eikä hänellä ollut aamuista muistikuvaa sen laittamisesta. Mieli oli keskittynyt johonkin muuhun automaattiseksi tulleen toiminnan aikana. Samalla tavoin jatkuvat myös vanhat toimintatavat kunnes pysähdytään ja jatketaan toimintaa tietoisemmin. Tietoisesti kinestetiikka on vastustamatonta. Harva muu menetelmä toimii molemminpuolisen avustettavan ja avustajan eduksi sekä hyvinvoinniksi.

Jaana Ahonen

Lähihoitaja

**Kinestetiikka-
yhdistyksen**

hallitus

jaana.ahonen@

kinestetiikka.fi



Pahaa sutta ken pelkäisi

Anna Pylkkänen

Legendan mukaan vanha cherokee-intiaani kertoi leiritulilla lapsenlapselleen seuraavan tarinan. "Poikani, sisälläni on käynnissä taistelu. Tuo taistelu on ankara, ja sitä käy kaksi sutta."

"Toinen susista on paha. Se on kiukku, kateus, mustasukkaisuus, suru, katumus, ahneus, ylimielisyys, itsesääli, syyllisyys, inho, alemmuudentunne, valheet, väärä ylpeys, ylemmyudentunne ja ego."

"Toinen susi taas on hyvä. Se on ilo, rauha, toivo, tyyneys, nöyryys, lempeys, hyvänsuopuus, empatia, anteliaisuus, totuus, myötätunto ja usko."

Lapsenlapsi ajatteli asiaa hetken ja kysyi sitten isoisältään:

"Kumpi susi voittaa?"

Vanha cherokee vastasi:

"Se, jota ruokin."

Jokainen meistä voinee tunnistaa tarinan sudet omassa itsessään. Mieliemme lisäksi samaisten susien taisteluita käydään myös kaikissa ihmisten muodostamissa yhteisöissä, kuten työpaikoilla.

Sosiaali- ja terveysalan organisaatioiden työyhteisövalmentajana pääsen aitiopaikoilta seuraamaan työyhteisöissä tapahtuvia susien taistoja. Näitä mitteloita ei käydä niinkään yksilöiden välillä kuin yhteisesti vaalittavien uskomuksien, ajatusten ja toimintamallien välillä. Ne tapahtuvat sellaisina, arkisinakin, valintoina, jotka lopulta muodostavat työyhteisön - tietoisesti tai tiedostamattaan - vaaliman kulttuurin.

Siinä missä työyhteisöjen paha susi näkee esteitä, etsii hyvä susi mahdollisuuksia ja ratkaisuja. Kun paha susi kertoo tarinaa siitä, miten vaikeaa kaikki on, tekee hyvä susi ehdotuksia siitä, mikä ehkä voisi toimia. Kun paha susi uskottelee, että aikaa on liian vähän, miettii hyvä susi järjestelyitä, joilla aika saataisiin paremmin riittämään.

Työyhteisöjen paha susi viljelee tarinoita, joissa ratkaisut ovat kaikkien muiden kuin sen itsensä käsissä. Se ammentaa voimaa tarinoidensa herättämästä lomaannuksesta ja toivotomuudesta. Masokistisen tyytyväisenä paha susi kehrää silloin, kun työyhteisö ryhtyy asiakkaan sijasta miettimään ensisijaisesti

itseään - kuunneltuaan liian pitkään pahan suden itsesääliä ja katkeruutta ruokkivia tarinoita työstä loputtomana kärsimysnäytelmänä.

Työyhteisöjen hyvä susi puolestaan viljelee tarinoita, joissa sillä itsellään on merkitystä, mahdollisuuksia ja tärkeä rooli. Se ammentaa voimaa tarinoidensa synnyttämästä itseluottamuksesta, rohkeudesta ja kokeilevastakin toiminnasta. Tyytyväisimmillään hyvän suden voi nähdä silloin, kun sen tarinat synnyttävät työyhteisössä syvää, kannattelevaa merkityksellisyyden kokemusta sekä aitoa, ulkopuolisista tekijöitä riippumatonta ammattitilpeyttä.

Molemmat sudet ovat aina läsnä jokaisessa työyhteisössä - nehan löytyvät jokaisesta työyhteisön jäsenestä. Hoitotyön kehittämisessä ollaan pitkällä silloin, kun työyhteisö kykenee tunnistamaan, kumpaa sutta se valinnoillaan ruokkii, ja mitä tarinaa se omasta itsestään,

tehtävästään, tarkoituksestaan, tulevaisuudesta ja mahdollisuuksistaan kertoo.

Kumpaa sutta sinun työyhteisösi ruokkii?



Anna Pylkkänen

Työyhteisövalmentaja

Väestön ikääntymistä ennakoivan

Proud Age -liikkeen perustaja

Miten kinestetiikka tuli Lähdekodille?

Anna, Leena ja Ulla

Kaikki alkoi vuonna 2009, kun Seinäjoella järjestettiin kinestetiikan valtakunnallinen opintopäivä. Meidän fysioterapeutti Leena Havila osallistui päivään ja innostui kinestetiikasta. Hänelle tuli mahdollisuus osallistua Eskoon sosiaalipalveluiden kuntayhtymässä pidetyille peruskurssille heti seuraavana vuonna ja syventävälle kurssille 2011. Leenan tutorkoulutuksen myötä yhteistyö henkilökunnan kanssa tiivistyi ja myös me muutkin saimme kipinää asiaan. Vihdoin sitten tämän vuoden alussa saimme oman peruskurssin vanhusten palvelukeskukseen, johon osallistui henkilökuntaa muistakin yksiköistä sekä yksiköiden lähesimiehet.

Mitä muutoksia kinestetiikan jälkeen?

Alkuun kinestetiikka herätti kentällä hämmennystä ja jännitettä. Miten tätä toimintamallia ehtii sovittaa päivittäisiin rutiineihin. Kun saimme Leenan antamaa ohjausta ja käytännönharjoittelua niin saimme myös uskallusta kokeilla kinestetiikkaa arjen toimissa. Ensimmäisiä huomioita tuli hyvin nopeasti ja koimme olevamme enemmän läsnä asukkaiden kanssa toimiessa. Aikaa tuntuikin riittävän ja mitä tutummaksi toimintatapa muuttui, sen

paremmin asukkaat olivat mukana. Aikaa ei enää mennyt yhtään sen kauempaa hoitotilanteessa kuin aikaisemmilla rutiineilla. Rutiineista luovuttuamme pystyimme enemmän puhumaan avustamisesta kuin nostamisesta. Työporukan ja asukkaiden löytäessä yhteisen kinestetiikan kielen, työn mielekkyys ja henkinen jaksaminen on lisääntynyt. Konkreettisia kommentteja tuli hoitajilta, että työ ei tunnu enää kropassa ja työ on kivaa.



Pian 100-vuotias asukkaamme toivoi polkupyörällä ajelua... ja tässä sitä nyt mennään.

Miten nyt ja tästä eteenpäin?

Nyt...

Olemme selkeästi nähneet muutoksia asukkaissamme. Ennen haastavina koetut hoitotilanteet ovat löytäneet kinestetiikan kautta helpotusta. Työskentely on kiireettömämpää ja miellyttävämpää. Kosketuksen merkitys on korvaamattoman tärkeässä roolissa ja pyrimme jatkuvasti tästä itseämme ”muistuttamaan”. Omat aistit ovat herkistyneet kuulemaan asukkaasta lähtöisin olevia voimavaroja ja meillä on nyt rohkeutta kinestetiikan myötä lähteä hyödyntämään toimintakyvyttään heikentyneitä asukkaita hyvin tuloksin. Tuemme, harjoitteleme ja kannustamme toinen toistamme arjen keskellä ja pyritään löytämään ratkaisuja eri tilanteisiin

Tästä eteenpäin...

Työnilo motivoi jatkamaan toimintaamme, ettei päivittäisestä työstä tule enää rutiinisuu-rituksia. Pyrimme viemään tätä toimintamallia eteenpäin uusille työntekijöille, opiskelijoille sekä koko työyhteisömme henkilökunnalle. Toivomme koulutusten jatkuvan, sillä mitä enemmän kinestetiikkaan innostuneita saadaan mukaan sitä paremmin henkilökunta ja asukkaat tulevaisuudessa tulevat voimaan.

Anna, Leena ja Ulla

Simunanrannan palvelukeskus

Lähdekoti Seinäjoki

Milla Lavikaisen kinestetikka elämää Anninpirtissä Sastamalassa

Milla Lavikainen

Epäluuloa

Jokunen vuosi sitten ensimmäiset työkaverini olivat olleet kinestetikan peruskursilla. Muutama oli saanut oivalluksen ja heidän kanssaan työskennellessä opin kääntämään ihmistä kyljeltä toiselle. Lisäksi opin avustamaan ihmistä tuolista ylös. Mikä tärkeintä, mielenkiinto oli herätetty. Yövuorossa Miisan kanssa kyselin ja kyselin "Entä, jos, miten, kuinka, kerro lisää" ja Miisahan kertoi. Yhtäkkiä oltiin tilanteessa, jossa sanat eivät enää riittäneet. "Miksi sä rullaat Hertan vuoteesta pritsille, etkä vedä rullan avulla?" Rauhallinen yö, kaikki nukkuvat, käytävässä ylimääräinen sänky. Sänky saliin, pritsi viereen, minä vuoteeseen ja siirto rullan kanssa. Tämän ravistuksen muistan lopun ikäni. Kierittämällä siirtyminen oli huomattavasti mukavampaa. Kuin tilauksesta kuului vaimea tömähdyks ja huuto "Hei, onko täällä ketään?". Mauri istui lattialla sängyn vieressä. Miisa komensi minut sivuun katselemaan. Mauri istumaan, polvet koukkuun, Miisa taakse kyykkyy, kädet Maurin polville ja hop. Siinä ne istuivat sylikkäin ja sitten vaan Mauri vuoteelle. Siinä hävisivät viimeisetkin epäilyt.



Kokeilua

Muutamaa vuotta, uutta työyksikköä ja peruskursseja myöhemmin. Martta istuu geriatricsissa tuolissa ja vuoteeseen pitäisi päästä. "Mennään, mä autan"! Vien Martan huoneeseen ja vedän oven kiinni. Tuoli sängyn viereen ja totean, että eihän ne jalat enää kannata. Istun sängyn reunalle... nyt pääsen kokeilemaan. "Kuule Martta, otan sut syliin ja siitä sänkyyn. Kokeillaanko?" Saan vastaukseksi hymyn. Sänky sopivalle korkeudelle, jalat syliin, kädet ympäri, keinutus ja kas Martta istuu sylissä. Mutta entä tästä eteenpäin? Siis sänkyyn, mutta mitä mä nyt teen? Istun sängyn reunalla, Martta sylissä eikä hajuakaan, mitä seuraavaksi. Suljen silmät ja keinuttelen hiljakseen... onneksi ovi on kiinni. Yhtäkkiä tunnen käden kiertyvät harteilleni, avaan silmät. Näen nauravat silmät, iloisen hymyn "Taidettiin jäädä tähän".

Siirtymisestä sylin kautta tuli meillä nopeasti usean hoitajan ja asukkaan suosikki. Parilla ensimmäisellä kerralla oli siirtymisessä pientä kankeutta ja monelle tuli sama yllättävä ongelma. Kun saat Martan syliin, niin mitä sitten. Mutta mikä siinä on sängyn reunalla keinutellessa, läheisyyttä ja liikettä ainakin tulee. Ensimmäiset siirtymiset kokeiltiin saman asukkaan kanssa. Jotenkin rohkeus riittää pienen, kevyen vanhuksen syliin ottamiseen. Muutaman kerran jälkeen pitkä tai painava asukas nousee helposti syliin. Yllättäen nipistelevä tai tarrautuva ihminen kiertää kädet ympärille ja nauttii läheisyydestä.

Kiitos

Kesä ja tutor-koulutus lähestyy. Yövuoro, kaikki nukkuu, huoneesta 1 hälytys, menen katsomaan. Miina raottaa silmiään "Sinä, onneksi, saisinko alusastian". "Tottakai" ja tavalliset kuviot, vedä jalkaa koukkuun, ojenna kättä sängyn kulmaa kohti, työnnä jallalla, ota kiinni reunasta, vedä, saat kallistaa takaisin. Ja sama uudestaan, kaikki valmista ja hyvää yötä. Olen jo menossa, kun Miina esittää toivomuksen. "Voisitko opettaa kestäytöille, miten minun kanssa liikutaan? Sulta

se sujuu niin kevyesti." Kuinka kauas hoitaja onkaan etäännytynyt ihmisestä, jos ei osaa auttaa ihmistä kyljelleen? Kyljelle kääntymistä tarvitaan päivässä monta kertaa ja lähes kaikkien asukkaiden kanssa. Silti se tuntuu olevan hoitajalle se vaikein liike. Vuoteessa kääntymistä onkin meillä Anninpirtissä harjoiteltu useaan kertaan. On käännetty asukkaita, käännetty toisiamme, mietitty miten ihminen kääntyy. Silti tämä kaikkein yksinkertaisin liike tuntuu vaikeimmalta.

Pikkuhiljaa uusi työtapa leviää pirtissämme. Monta kertaa olen ollut epätoivon partaalla, mikä tässä on niin vaikeaa. Yhtä usein olen yllättynyt työkavereiden suorituksista. Löytyy mielikuvitusta, kokeilunhalua ja kykyä nauraa epäonnistumisille. Tätä menoa elämme ainakin satavuotiaiksi!

(Tarinan nimet on muutettu, tilanteet todellisia.)

Milla Lavikainen

Lähihoitaja

Kinestetiikka tutori

Vanhaan ei ole paluuta!

Päivi Hotakainen

Hoitajat rientävät aamulla raportin jälkeen nostamaan potilaita aamupalalle... lonkkamurtumaa, totaaliproteesia, selkää ym. Usein mennään vessan kautta. Kainalon alta avustetaan roikkuva potilas tuoliin. Osa ei kykene siirtymään vuoteessa ylöspäin ja heidät nostetaan lakanalla vuoteen päytyyn. Nopeasti ja voimalla, meillähän on kiire. Hartioissa tuntuu, jos ei aivan heti niin viimeistään iltapäivästä kun tämä sama raskas työ oli tehty kymmenen potilaan kohdalla kolme-neljä kertaa päivän aikana. Tuntui, että oli tehty kunnolla töitä! Miltähän se mahtoi tuntua niistä passiivisiksi pakotetuista potilaista?

Kun muistelen tätä osastomme T2 Vaasan keskussairaalan ortopedisen ja traumatologisen osaston toimintaa liki kymmenen vuotta sitten, mieleen tulee ajatus olisinko enää työkykyinen. Krooninen selkävaiva oli pahentunut pikkuhiljaa ja sairaspöissaolot lisääntyneet. Työvuoron jälkeen väsymys ja kipu olivat jatkuvaa. Kipujen vuoksi huonosti nukutut yöt liäsivät väsymystä. Kierre oli valmis.

Kinestetiikka tuli osastollemme tarpeeseen, kiitos siitä Virpi Hantikaiselle ja Kirsi Hagström-

mille. Olimme kinestetiikan pilottiosastona sairaalassamme. Ei mennyt kauaa kun toiminta näkyi selvästi ilmapiirissä. Innostuneita ja uutta tietoa haluavia hoitajia oli osasto täynnä. Vuosia on kulunut ja toiminta muuttunut. Henkilökunnan suuren vaihtuvuuden vuoksi myös kinestetiikan osaaminen osastolla on vähentynyt. Ei kuitenkaan sen vuoksi etteikö sitä koettaisi tarpeelliseksi.

***”Tuntui, että oli
tehty kunnolla töitä!”***

Minulle kinestetiikka antaa mahdollisuuden jatkaa työtäni sairaanhoitajana vuodeosastolla. Töitä täytyy tehdä, että kinestetiikka säilyy osastollamme toiminta- ja ajatusmallina, pohjana kaikelle muulle. Kuluvana vuonna olen kouluttautunut tutoriksi ja projektityönä laadin perehdytysohjelman kinestetiikan osalta osastomme uusille työntekijöille ja opiskelijoille. Jatkuva muistuttaminen ja opitun harjoittelu on tärkeää myös vanhoille työntekijöille.

Akuuttipuolella meillä ei ole aina aikaa saman potilaan kohdalla kokeilla erilaisia tapoja avustaa. Leikkauksen jälkeen apua tarvitsee ehkä vain ensimmäisen kerran vuoteesta ylösnousussa. Seuraavaksi mennään jo omatoimisesti. Tärkeää on kuitenkin oikeanlainen ohjaus ja potilaan kannustaminen omatoimisuuteen. Isona osana työtämme on potilaan asento-ohjauksen toteuttaminen. Oikeanlainen ruokailuasento sängyssä, vakavasti sairaan ja kivuliaan potilaan avustaminen vuoteesta sekä hengitysvaikeuksista kärsivän avustaminen. Oikeanlaisella avustamisella voimme vähentää potilaan pelkoja ja mahdollistaa hänen omatoimisuutensa jatkossa. Lisäksi edesautetaan henkilökunnan jaksamista ja hyvää terveyttä.

Osastollamme potilaiden hoitoaika lyhenee jatkuvasti ja suurena vaikuttajana siihen on kinestetiikka. Toki kiire jatkuu lisääntyvinä leikkauksina, mutta kinestetiikan taitojen hyödyntäminen ja oikeiden avustamistapojen miettiminen lisäävät työn mielekkyyttä. Hoitajille palkitsevaa on kiitolliset potilaat joita käsiemme kautta kulkee aina vain enemmän.



Päivi Hotakainen

Kinestetiikka tutori

Sairaanhoitaja

Vaasan keskussairaala

Marjahaka tutustuu kinestetiiikan saloihin

Anu Hynynen

Raimo Lappalainen kysyi meidän Savon vammaisasuntosäätiön Marjahaan palvelukodin ohjaajien kiinnostusta ja asukkaiden mahdollisuutta osallistua kinestetikkavideon kuvaamiseen. Päivän aikana saimme häneltä ja Suomen Kinestetikkayhdistyksen puheenjohtajalta Virpi Hantikaiselta ohjausta ja neuvoja kinestetikasta arkipäiviimme. Kysely sai innostuneen vastaanoton eri yksiköissä ja vapaaehtoiset osallistujat löytyivät helposti. Kuvauspäivä sovittiin kesäkuun alkuun.

Kuvauspäivän aamu alkoi hyvässä mielessä ristiriitaisissa tunnelmissa. Olo oli innostunut, mutta myös jännittynyt. Emme tieneet oikein mitä alkavalta päivältä odottaisimme. Joillakin päivään osallistujilla oli jonkin verran tietoa kinestetikasta ja osa osallistujista oli ensimmäistä kertaa kosketuksissa tähän aiheeseen. Päivään osallistui asukkaita ja ohjaajia Kirkonsalmen palvelukodilta, Sorsa-puiston palvelukodilta ja Marjahaan palvelukodilta. Myös Iisalmen palveluyksiköiden johtaja Niina Argillander oli menossa mukana.

Olimme miettineet ennakkoon asiakastilanteita, joihin ajattelimme sen hetkisillä tiedoilla saavamme kinestetikasta apua ja neuvoja. Kun kaikki asianosaiset olivat paikalla, oli aika alkaa toimeen. Päivän aikana heräsi monia ahaa-elämyksiä. Pienillä oikeanlaisilla liikkeillä ja toiminnoilla voi saada monenlaisia muutoksia aikaan ja asiakas pystyy paremmin osallistumaan itse tai perushoito onnistuu paremmin. Asentohoitoihin saimme myös vinkkejä. Esimerkiksi miten yöaikaan voi pienillä liikkeillä vaihtaa asentoa ilman, että henkilöä tarvitsee herättää isojen siirtojen takia. Kokeilimme miten onnistuu henkilön avustaminen lattialta ison jumppapallon avulla. Me ohjaajat olimme välillä tekijöitä ja välillä saimme kokeilla, miltä tuntuu olla esimerkiksi siirrettävänä.

”Yöaikaan voi pienillä liikkeillä vaihtaa asentoa ilman, että henkilöä tarvitsee herättää isojen siirtojen takia.”

Huomasimme miten suuri merkitys tilanteissa on kohtaamisella, koskettamisella ja omalla olemuksella sekä myös rauhallisella hengittämisellä.

Raimo ja Virpi ohjasivat meitä lempeästi ja kannustaen koko päivän. Päivään sisältyi monenlaisia tunteita; innostusta, hämmennystä, epäuskoa ja iloa onnistumisista. Välillä kävi mielessä, että kuinka näin hassusti onkaan voinut toimia, kun ei ole ollut tietoa toisenlaisesta tavasta toimia. Päivän jälkeen pää oli

täynnä tietoa, mutta olo oli onnellinen ja innostunut. Tästä on hyvä jatkaa.

Anu Hynynen

Savon vammaisasuntosäätiön

Marjahaan palvelukoti



Kinestetiikkaa Anttulassa

Outi Onttinen

Kinestetiikkaa? Kyllä kiitos! Anttulan Yökylä liisalmessa, monipuolisesti kehitysvammaisten lasten ja nuorten perhekoti, sai kunnian olla mukana uuden kinestetiikka ohjausvideon teossa. Raimo Lappalainen oli jo vuotta aikaisemmin käynyt muutaman tunnin meitä opastamassa kinestetiikkaan, johon oli jäänyt halu oppia enemmän. Oli siis helppo sanoa, Tervetuloa! Lupa-asiat lasten kuvaamiseen hoidettiin vanhempien kanssa kuntoon ja kesäkuun 9. päivä Virpi Hantikainen ja Raimo saapuivat aamusta meille filmaamaan.

Päähenkilöinä näyttelivät Lassi Kokkonen, 6v. ja Eemeli Huttunen 10v. Pojat olivat odottamassa kuvaustiimiä omilla sängyillään, josta olikin mukava aloittaa rentojen ja luonnollisten lepoasentojen löytymiseen. Raimolla



ja Virpillä oli mukana muutama kinestetiikkaan erityisesti soveltuva asentohoitotyyny, joiden avulla asentoa oli helppo muuttaa. Pie-nillä, leveillä, turvallisilla liikkeillä lasta ja tyy-nyäkin silitellen rentoutuivat lihakset ja asento näytti erityisen miellyttävältä. Myös henkilökunta kokeili tyyryn kanssa pötköttele-lyä ja kaikki olivat ihastuneita sen taipuisuuteen ja pehmeuteen. Tarkkailtiin luonnollisia asentoja, miten lonkka, polvi, reisi, kädet, pää asettuu; on niin hyvä olla!



Sängyltä harjoiteltiin siirtymisiä sylin kautta pyörätuoliin, pyörätuolista sylin kautta sohvalle ja takaisin pyörätuoliin ja sänkyyn. Niin näppärää ja luonnollista! Lapsi pystyy olemaan mukana siirtymisissä ja kokee monia asioita vartalonsa kautta ihanan pehmeästi, läheisesti ja inhimillisesti. Hoitajan kokemana

siirtymistilanteet ovat myös työergonomiaa parhaimmillaan.

Olemme ottaneet tämän valtavan upean aamupäivän oppeja säännölliseen käyttöön ja pikku hiljaa kinestetiikka on vallannut koko työyhteisön sydämen. Osa henkilökunnasta ei päässyt paikalle, joten olemme opettaneet toinen toisiamme ja lisäkoulutukseenkin olemme hakeutumassa. Asentotyyny hankimme pojille ja he näyttävät kaikin puolin

nauttivan uusista ”kainalokavereistaan” sekä myös miellyttävistä siirtymistilanteista. Suurkiitokset Virpi ja Raimo, yhteistyö kanssanne oli erittäin antoisa!

Outi Onttinen

Sairaanhoitaja/toimitusjohtaja

Anttulan Yökylä avoin yhtiö



Ahaa elämyksiä

Sinikka Hyttinen

Mieleeni tulee kurssitilanne, jossa harjoittelimme kaatuneen avustamista ylös lattialta. Kaatunut esitti lähes tajutonta, johon kurssinpitäjä Virpi totesi topakasti: ”Ihminen haluaa yleensä ylös lattialta ja on mukana avustustilanteessa! Minulla oli kesällä lähihoitajaopiskelija työkaverina. Aamulla, kun menimme asukashuoneeseen, siellä oli lähes 190 senttimetrinen mies pitkällään lattialla. Kyseltäessä ja tunnusteltaessa kehoa ei näkyviä vammoja. Sanallisen ohjauksen ja kosketuksen avulla ohjattiin asukas lattialle istumaan, toispolvisointaan (polven alle huopa pehmikkeeksi) ja

hän otti sängyn päädystä kiinni ja siitä nousi ylemmäksi, jotta onnistuimme laittamaan tuolin takapuolen alle. Opiskelijan kanssa katsoimme silmätysten, että näin helpostiko tämä kävi. Opiskelija totesi, että yleensä tähän haetaan heti henkilönosturi. Avustettava oli itse mukana ylösnousussa eikä esittänyt tajutonta! Asukas sai opiskelijalta keuhut, kuinka hyvin hän osasi nousta ylös. Oli kiva aloittaa työpäivä ja uskon, että opiskelijallekin jäi muistijälki tilanteesta.

Sinikka Hyttinen

Lähihoitaja

Kinestetiikka tutori

Kinestetiikan kouluttajien täydennyskoulutus Pekonrannassa

Pauliina Vehkaoja

Perjantain aamuvuorosta pienien päiväunien jälkeen hyppäsimme äitini kanssa autoon ja suuntasimme kohti Pekonrantaa. Luvassa olisi kaksi päivää kinestiikkakouluttajien täydennyskoulutusta. Avoimin mielin otin kutsun vastaan, kun sattui töistä vapaa viikonloppu olemaan. Ajattelin myös, että pääsee asioista paremmin jyvälle, kun hieman lähtee tutustumaan millaista tämä kinestetiikka on käytännössä. Automatka sujuikin mukavasti hoitoalaan liittyvistä asioista keskustellen.

Pekonrantaan saavuttuamme paikalle oli jo ehtinyt muitakin ja siinä sitten jaettiin kuulumisien lisäksi makuupaikat periaatteella nopeat syövät hitaat. Kukaan ei onneksi joutunut sentään ”ulkoruokintaan” vaan seuraavaa päivää pääsivät kaikki odottamaan omaan petiin.



Lauantaiaamu valkeni kirkkaana ja viimeisetkin kouluttajat saapuivat paikalle. Aamupalan jälkeen pääsimme itse asiaan, kun vieraaksemme saapunut aurinkoinen Feldenkrais opettaja Kikka Salmi kertoi meille Feldenkraisin synnystä. Sen jälkeen Kikka piti meille kaksi ryhmätuntia. Harjoituksia tehtiin selinmaakuulla mielikuvaharjoitteena ja välillä kehoa liikutellen. Oma keskittymiseni herpaantui aika ajoin ja paljon liikkuvana ihmisenä minun oli vaikea pysyä paikoillaan. Tunnit olivat silti mielenkiintoiset ja tulipa edes hetken keskittyttyä vain oman kehon tuntemuksiin.

Lounastauon jälkeen kouluttajat pääsivät viikonlopun teeman mukaiseen asiaan käsiksi, kun Seppo Haudan paikalle kutsumat kehitysvammaiset hoitajineen saapuivat avustettaviksi. Kahden hengen ryhmissä kouluttajat lähtivät ratkomaan erilaisia ongelmatilanteita eripuolille Pekonrantaa. Muun muassa ranta-saunassa mietittiin esimerkiksi turvallisempaa siirtymistä saunan lauteille ja makuuhuoneissa siirtymistä pyörätuolista sänkyyn kinestetiikan keinoin. Muutaman kerran kouluttajat totesivat, että jokin siirto ei mennyt ihan

niin kuin oppikirjassa, mutta olen sen jo itsekin oppinut, että yhtä ja oikeaa toimintatapaa ei ole, vaan tilanteisiin täytyy mukautua ja joku asia, mikä toimi toisella ei toimikaan välttämättä samoin toisella.



Kahvitaun jälkeen Kikka jatkoi ryhmätuntia, jonka aiheena oli, mitä käteni ja minä tunemme, kuulemme, näemme ja mitä kokee kosketeltava. Taas oli aika rauhoittua ja kuulostella omaa kroppaansa ja miettiä, miltä koskettaminen tuntuu toisesta. Vaikka seurasin tätä harjoitusta vierestä, huomasin että pienillä asioilla saattaa olla suuri vaikutus toiseen ihmiseen.



Ennen illan "rientoja" Kinestetikka yhdistyksen hallitus kokousti vielä ja minäkin pääsin mukaan esittämään uuden lehden ilmeen ja tässä se nyt on käsissäsi. Myöhemmin pääsimme saunomaan ja muutamat rohkeaa uskaltautuivat vielä uimaankin. Makkaroita paisteltiin ja iltaa vietettiin päivän kokemuksia ja muita kuulumisia vaihdellen.

Seuraava aamu valkeni jälleen kauniina ja maistuvan aamupalan jälkeen pääsimme vielä kerran Kikan ryhmätunnille, jolla teimme samankaltaisia harjoitteita kuin lauantaina. Lounaan jälkeen kouluttajat jatkoivat Kikan ohjeistamana fyysisemmällä harjoitteilla. Kouluttajat lähtivät pareittain liikkumaan sisällä ja ulkona taemman imitoidessa edellä liikkuvaa. Harjoituksen tarkoituksena oli käsittääkseni se, että yritettiin ymmärtää toisen kehon tunteuksia ja samaistua niihin. Liekö johtunut liian lyhyistä yöunista, mutta osa pareista tuntui vapauttavan sisäisen lapsensa ja homma

lähti niin sanotusti lapasesta. Liikkeissä imitoitiin milloin lottovoittajaa, zombia tai krapulaista ja naurua riitti. Voi myös olla, että kouluttajat ovat luonteeltaan muutenkin vähän sekopäisiä, mutta hauskaa näytti kaikilla olevan!

Iltapäivällä pääsimme katsomaan video-klippejä Virpin ja Raimon kuvaamista tilanteista, joita tullaan käyttämään myöhemmin kinesiikka DVD:llä. Loppukevennyksenä nähtiin vielä allekirjoittaneen tekemän videon aiemmin tehdystä ”seuraa johtajaa” harjoitteesta. Viikonloppu päättyi kouluttajien miettiessä yhdessä, mitä Feldenkraisilta voisi ottaa mu-

kaan tuleviin Kinesiteiikkakoulutuksiin ja miten kinesiteiikan kirjaamiskäytäntöjä voisi kehittää työpaikoilla.

Viikonloppu oli kaiken kaikkiaan mielenkiintoinen ja oli hienoa päästä tutustumaan tähän alaan ja sitä edelleen jakaviin ihmisiin. Kouluttajat tekevät hienoa työtä ja on ilo päästä mukaan jakamaan erilaisia toimintatapoja omallekin työpaikalle.

Pauliina Vehkaoja

Lähihoitajaopiskelija

Kinesiteiikkayhdistyksen

lehden toimittaja



Suomen Kinestetiikkayhdistys tiedottaa

Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n syyskokous pidetään 21.11.2015 lauantaina klo 14 Tampereella Kontukodissa. Kokouskutsu ja esityslista lähetetään jäsenille lähempänä ajankohtana.

Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n hallitus 2015

Puheenjohtaja Virpi Hantikainen

Varapuheenjohtaja Raimo Lappalainen

Sihteeri Kirsti Hagström

Rahastonhoitaja Tarja Vehkaoja

Jäsenasiainhoitaja Seppo Hauta

Varajäsen Minna Sulanen

Varajäsen Jaana Ahonen