



KINESTETIIKKA

KINESTETIIKKAYHDISTYS ry
JÄSENLEHTI 4/2015



KINESTETIIKKA

Puheenjohtajan terveiset

Virpi Hantikainen

Vuosi 2015 on taas loppuillaan ja samoin edessä on tämän vuoden viimeinen jäsenlehti. Kuluneena vuotena on kinestetiikan saralla tapahtunut (taas) paljon kehitystä. Yhdistyksen strategian toimintoja on toteutettu aktiivisesti ja paljon on saatu aikaiseksi. Kinestetiikan kursseille olemme uusineet oppimateriaalin, kurssitarjonnasta tehty uusi esite antaa hyvän kokonaiskuvan kursseista ja sokerina pohjalla olemme saaneet kinestetiikan uuden DVD:n valmiiksi. DVD on saatavilla yhdistyksen kotisivun kautta 2016 vuoden alussa. Sydämellinen kiitos kaikille hoitajille, fysioterapeuteille sekä potilaille ja asiakkaille, jotka olivat innolla mukana DVD:n teossa. Meillä oli todella mukavaa yhdessä ja jos nauru todellakin pidentää ikää niin sitä tuli meille kaikille monta vuotta lisää!

Kuluneena vuotena olemme sertifioineet kaksi kinestetiikan laatuyksikköä. Muistisairaiden hoitokoti Tupahoiva sertifioitiin maaliskuussa 2015. Tuoreimpana Neuroliiton palvelutalo Pihapihlaja sai sertifikaatin 11.12.2015. Palvelutalon johtaja Irmeli Mäkinen valottaa lehdessä mitä tämä heille tarkoittaa. Yhdistyk-

sellä oli myös kunnia valita vuoden 2015 tutori, joka tällä kertaa on Leena Havila Seinäjoelta. Leenan kinestetiikan matkasta myös tässä lehdessä ja paljon muita hyviä juttuja kentältä.

Kiitän kaikkia jäseniä, kouluttajia, tutoreita ja yhdistyksen hallitusta menneestä vuodesta, kaikesta siitä mitä olette tehneet kinestetiikan hyväksi. Vuoden 2016 suunnitelmamme, kouluttajille sovitut koulutukset, esityspyynnöt moniin koulutuspäiviin ja konferensseihin, kirjoituspyynnöt alan ammattilehtiin ym.ym. ovat todiste siitä, että voimme yhdessä saavuttaa paljon.

Rauhallista joulunaikaa teille kaikille!

Virpi Hantikainen

Virpi Hantikainen

**Kinestetiikka-
yhdistyksen
puheenjohtaja
17.12.2015**



Sisällysluettelo

Runolaari	4
Kolumni Hei me siirrytään!.....	6
Yhdessä tehden täyttä elämää vanhuksille	8
Vuoden 2015 kinestetiiikatuturi Leena Havila.....	10
Kinestetiiikan matka.....	11
Palvelutalo Pihapihlajan sertifiointi.....	13
Hoitajien avustustaitojen kehittäminen muistisairaiden päivittäisten toimintojen tukemisessa kinestetiiikkaa oppimalla	16
Ääniä kentältä.....	19
2015 valmistuneet uudet tutorit.....	21
Kinestetiiikan uusi DVD	22
Suomen Kinestetiiikkayhdistys ry:n hallitus 2016	23

Runolaari

Tarja Vehkaoja
kuntoutusohjaaja / perushoitaja
kinestetiikkakouluttaja
Porin kaupunginsairaala
tarja.vehkaoja@kinestetiikka.fi

ASENTOHOIDON TARKOITUS

Asentohoitoa on toisen tarpeen silloin toteuttaa, jos avustettava ei jaksakaan sitä omin voimin suorittaa. Missä tahansa asennossa pitkään oloa kannattaa kaihtaa ja riittävän usein kehon painopistettä vaihtaa.

Jos paine kohdistuu liian pitkään samaan paikkaan, seurauksena syntyy makuuhaava esimerkiksi lonkkaan.

Jo 1-2 tunnissa voi merkittäviä kudosuutoksia tulla, jos paine kestää yli 6 tuntia, asennonvaihtoon on kiire sulla!

Keuhkokuumeessa on iso merkitys sillä miten hyvin sujuu hengitys.

Hyvällä asennolla luodaan rintakehään rentous ja saavutetaan mahdollisimman hyvä keuhkotuuletus. Kehon hahmotuksesta mainittiin jo aiemmin, se kai jo riittää - nyt vaan hyvään asentoon toisen autat ja hän kiittää.

Maatessa hyvä asento rentouttaa kehoa ja istuessa tarjoaa toiminnolle tehoa.



VUODEPOTILAAN ASENTOHOITO

Asentohoidon toteuttamisen eri tyylien mukaan tuntee avustettava kehossaan paremmin kuin kukaan.

Mikä sopii yhdelle, ei sovi toiselle - eipä siis anneta tilaa rutiinille.

Yksilöllinen on asento, jossa on hyvä levätä, vaikka sairaus voikin sen joskus evätä.

Hyvässä asennossa koko keho rentoutuu ja sellaiseen kukin luonnostaan hakeutuu.

Huonossa asennossa tulee kehoon jännitystä josta voi aiheutua jopa kipua, joka vaatii lievennystä.

ASENTOHOITOMATERIAALIT

Jos hyvän asennon saamisessa siltä näyttää, että tarvitsee jotain tukimateriaalia käyttää, muutetaanpa vanha toimintatapa tähän - että käytetäänkin niitä mahdollisimman vähän. Peittorulla selän taakse, pyyherulla nilkan alle - näin jätetään mahdollisuus kehon liikuttelulle.

Tueksi älä silti mitä tahansa haali, sillä parasta onkin napakka materiaali. Kiilat, sylinterit ja rullat tämän vaatimuksen täyttää - asentohoitoon suunniteltu materiaali tältä näyttää.



Kolumni

Hei me siirrytään!

Virpi Hantikainen

Siirron apuvälineitä käytetään hoitotyössä potilailla/asiakkaila, joiden oma liikkuminen on rajoittunut. Apuvälineitä on monenlaisen tarpeeseen - tekniset erityislaitteet auttavat näkövammaista opiskelussa ja apuvälinelainaamosta saatu rollaattori tuo turvaa monelle ikäihmiselle. Monet apuvälineet ylläpitävät myös itsenäistä elämää. Hoitopaikoissa apuvälineet keventävät hoitajan kuormittavuutta. Henkilönostimella siirretään ”jalaton” potilas pyörätuoliin ja siirtolakanalla käännetään potilasta sängyssä. Olemassa olevien apuvälineiden määrä on huimaava, osa niistä tukee avustettavan toimintaa, mutta osa puolestaan tukee meidän erkaantumista kosketuksesta ja voimavarojen tukemisesta. Japanissa siirtorobotit hoitavat hommat, Bear Nurse tietää mitä tekee (can lift patients from beds into wheelchairs or help them to stand up, promising ‘powerful yet gentle care’ for the elderly).

Siirrymmekö liian helposti passiivisiin potilas-siirtoihin vai voisimmeko alkaa miettiä tarkemmin luonnollisen liikkumisen antamia mahdollisuuksia avustustilanteissa? Mielestäni sosiaali- ja terveysalalla tulisi opettaa hoi-

tajille ensin ihan perusteellisesti potilaan/asiakkaan luonnollista liikkumista ja sen tuke- mista niin terveenä kuin liikkumisrajoitteise- nakin. Sitten voitaisiin keskittyä nostolaittei- den, siirtovöiden, siirtolakanoiden yms. käyt- töön. Sitä paitsi näitäkin apuvälineitä voi käyt- tää potilasta/asiakasta aktivoiden! On vain tie- dettävä miten ja mahdollisuuksia on monia. Ihminen ei ole ”tukki” vaan hänellä on eri ke- honosia ja useimmiten ainakin joku niistä toi- mii. Ja vaikei toimisikaan, niin loogisesti aja- teltuna (ainakin minusta) on kevyempää liikut- taä yhtä kehonosaa kerrallaan verrattuna kaikkien seitsemän kehonosan siirtämiseen yhdellä kerralla.

Potilassiirron apuvälineiden kehitys ja myynti on iso business. Uusin malli, joka messuilla on esitetty, on sähköllä toimiva siirtolakana. Ta- voite: ”Hoitaja välttää fyysisen kuormituksen ja raskaat nostot vuodepotilaiden hoitotilan- teissa”. Nykyisin ei pitäisi puhua edes nos- toista vaan siirroista, mieluummin siirtymisen avustamisesta! Ehkä tämä systeemi on hyvä joissain tilanteissa (ja varmaan onkin). Tätä systeemiä myydään mm. vuodepotilaan kään-

töihin (toivottavasti Suomessa on tulevaisuudessa vähemmän vuodepotilaita, olemmehan Suomessa nyt johtavassa asemassa vuodepotilaiden suuressa määrässä verrattuna muihin Euroopan maihin). Toivon ettei systeemi juurru rutiininomaiseksi osaksi potilassänkyä. Seurauksena on usein automaattinen passiivinen avustaminen, vaikka hoidettavalla olisi voimavaroja. Esimerkkejä on riittävästi. Yhteistyötä apuvälinevalmistajien kanssa toivotaan.

Robotit, mekaaniset siirron apuvälineet vai ihmisen kosketus ja oma osallistuminen – miten toivoisit itseäsi avustettavan?



Kolumnisti Bear Nursen hoivissa

Virpi Hantikainen
Kinestetiikkayhdistyksen
puheenjohtaja

Yhdessä tehden täyttää elämää vanhuksille

Jaakko Valvanne

Kun kymmenen vuotta sitten aloitin Espoon vanhusten palvelujen johtajana, kerroin pitkäaikaishoidon esimiestapaamisessa, että mielestäni hyvä osastonhoitaja osallistuu myös asukastyöhön. Ajattelin, että vain kentällä toimien osastonhoitaja oppii tuntemaan yksikön asukkaat ja näkee, miten työntekijät heitä hoitavat. Samalla hän voi toimia hyvänä esimerkkinä henkilökunnalleen. Mutta minut tyrmättiin oitis: ”Jaakko, sinulla on vanhanaikainen johtamiskäsitys!”.

Itse olin eri mieltä. Kustaankartanon vanhuskeskusta johtaessani olin nähnyt, miten hyvä osastonhoitaja hallinnollisten tehtävien ohella osallistui aktiivisesti asukkaiden hoitoon ja tapasi omaisia. Sittemmin olen keskustellut asiasta hoitotyön johtamisen asiantuntijoiden kanssa. He ovat poikkeuksetta olleet samaa mieltä kanssani. Hyvä esimies johtaa edestä ja tuntee asiakkaiden tarpeet ja toiveet.

YTT, TtM, erikoissairaanhoidtaja Riitta Räsänen on todennut, että ikääntyneiden ihmisten hyvän arjen ja hyvän elämänlaadun tuottamisessa ei ole kyse pelkästään aineellisista resursseista – ei seinistä eikä rahasta, vaan to-

teuttamisen taitavuudesta – ja taitavasta johtamisesta. Hyvää johtamistyötä vanhusten hoidossa ohjaavat Räsäsen mukaan ikämyönteinen asenne, ajattelu- ja työskentelytapa, gerontologinen tietotaito sekä ammattispesifinen tietotaito. Esimiesten on tunnettava hoivan ja hoidon ammatilliset vaatimukset sekä tiedettävä, mitä asiakkaat ajattelevat palveluistaan.

(http://www.dila.fi/files/1090/RiittaRasänen_Johtamisella_hyvan_elaman_edellytyksia_ikaantyneille.pdf)

”Jaakko, sinulla on vanhanaikainen johtamiskäsitys!”

lääkkäiden ihmisten tarpeet ja toiveet muuttuvat. Siksi myös vanhusten palvelujen on muututtava. Mutta meidän ihmisten on perin vaikea muuttaa totuttuja käytäntöjämme. Meistä on epämukavaa, kun emme voi toimia niin kuin aina ennen. Vastustamme muutosta! Olemme kaikki kuulleet, itsemme tai toisten sanovan: ei kuulu meille, meitä on liian vähän, ei onnistu, näin on aina tehty jne.

Myös Alivaltiosihteeri tuntee muutosvastarinnan urputuksen. Sitä kannattaa käydä kuulemassa heidän ääninauhaltaan.

(http://yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/alivaltiosialivalt_virallista_ohjelmaa_46600.html#media=80335)

Muutosvastarinta on luonnollinen ilmiö ja se ilmenee meissä kaikissa. Miten sitten saada tarpeelliset muutokset toteutettua, kun tiedetään, että useimmat meistä sitä vastustavat? Muutoksen onnistunut läpivieminen edellyttää esimieheltä hyvää johtamistaitoa ja henkilöstön mukaan ottamista.

Muutos etenee tyypillisesti nelivaiheisesti: innostus-lannistus-ponnistus-onnistus. Trainers' Housen luova johtaja Aki Vapaakallio opetti aikanaan, miten tämän aallokon läpi päästään. Innostus syttyy, kun tunnelma tulee uutta tekemistä. Lannistusvaiheessa on tärkeää keskittyä asioihin, joista voi itse päättää: suhtautuminen, tekeminen ja tunteet. Ponnistusvaiheessa on mentävä vapaaehtoisesti vaikeiden asioiden ja tunteiden pariin sekä astuttava rohkeasti oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Vaikeuksia seuraa voitto, jos uskoo onnistukseen, luo toivoa toisiin ja myös luottaa heihin. Vapaakallio korosti, että ratkaisevaa on kyky elää ja kukoistaa muutoksessa.

Ratkaisevaa on myös johtajan ajattelutapa. Kustaankartanon alkuaikoina olin varsinainen

besserwisser. Onneksi silloiset työtoverini saivat minut havahtumaan, niin että johtamisfilosofiani muuttui ylhäältä johtamisesta yhdessä tekemiseen ja rakkaudella johtamiseen. (http://yle.fi/uutiset/jaakko_valvanne_vanhusty_tarvitsee_iloista_vallankumousta/7159028)

Kannustankin kaikkia esimiesasemassa olevia miettimään omaa johtamisfilosofiaansa. Miksi olen hakeutunut esimieheksi? Mihin syvimältäni pyrin tässä tehtävässä?

Voisiko johtamisen tavoitteena vanhustyössä olla täyttä elämää elävät ikäihmiset ja kukoistava henkilöstö?



Jaakko Valvanne

LKT, geriatrian professori

Tampereen yliopisto,

lääketieteen yksikkö

Vuoden 2015 kinestetiiikatutori Leena Havila

Yhdistys onnittelee vuoden 2015 kinestetiiikatutori Leena Havilaa!

Suomen Kinestetiiikkayhdistys ry:n hallitus on 9.10.2015 pitämässään hallituksen kokouksessa valinnut fysioterapeutti, kinestetiiikatutori Leena Havilan Seinäjoelta vuoden 2015 tutoriksi. Vuoden tutori palkittiin yhdistyksen syyskokouksessa Tampereella 21.11.2015 kunniakirjalla ja kinestetiiikka rollupilla.

Valinnan perusteet:

- kinestetiiikan aktiivinen edistäminen omassa työyhteisössä
- kinestetiiikan informaatiotilaisuuksien pitäminen oman työyhteisön ulkopuolella
- oman tietotaidon ylläpitäminen osallistamalla aktiivisesti tutoreiden täydennyskoulutuksiin



Kinestetiikan matka

Leena Havila

OHO! Tältä minusta tuntui, kun maanantai-aamuna sähköpostissani oli viesti Virpiltä ja tieto siitä, että sitä ollaan sitten vuoden tutori. Hämmästelin tätä ja luin viestin vielä monta kertaa. Siinä hetkessä tuli pysähtyttyä mietiskelemään omaa kinestetiikan matkaani...

Se alkoi Seinäjoelta vuonna 2009 pidetystä valtakunnallisesta opintopäivästä. Olin jo useamman vuoden miettinyt ja etsinyt JOTAIN, mikä vielä puuttui työstäni. Ja sitten tuli kinestetiikka. Hurahdin siihen täysillä kuunneltuani päivän luentoja ja sitä innokkuutta mikä luennoitsijoista huokui: hoitajat kertoivat työn ilosta, työn mielekkyydestä ja työn keveydestä, kouluttajat näyttivät avustamista käytännössä, jne. Tämä se on mitä olen etsinyt ja tuntui, että kinestetiikka oli löytänyt minut.

Onnekseni Haudan Seppo piti vuonna 2010 Pohjanmaan fysioterapeuteille esittelyn kinestetiikasta ja hän tuli maininneeksi, että Eskoossa alkaa peruskurssi, mihin olisi muutama paikka vapaana. Sinne pääsin ja siitä alkoi opiskeluni Virpin kurssilla. Kun palasin töihin kahden ensimmäisen kurssipäivän jälkeen, sain aamuvuoron hoitajille: ”Mä oon nyt niin sekaisin ja pyörrykses kaikesta! En tiedä mistä

oikein aloittaa.” Sulatteleminen jälkeen aloin kokeilla, harjoitella opittuja asioita ja VAU-pikku hiljaa tuli niitä tärkeitä nytkähdyksiä uuteen suuntaan ja intoni sen kuin kasvoi.

Lisää! Ja tulihan sitä ja melko nopeaan tahtiinkin: Työnantajan tuella kävin syventävän kurssin vuonna 2011 ja tutorkoulutuksen vuonna 2012. Tässä kohtaa oma työyhteisöni ansaitsee lämpimät kiitokseni, niin hyvin he ottivat innokkuuteni vastaan ja tukivat minun omaa oppimistani. Tutorkoulutuksen myötä pidin omassa työyksikössäni henkilökunnalle infoja ja ohjaustuokioita ja sitä kautta lähti kinestetiikan ideat heillä alkuun. Ja vihdoin viimein saimme tämän vuoden alussa Sepon pitämän ensimmäisen peruskurssin työpaikalleni! Koulutukseen on edelleen suuri tarve ja halu, saada ksemme kinestetiikan tukevasti jalkautumaan arjen toimintoihimme.

Miettiessäni, mitä kaikkea olen jo kinestetii-kan myötä itselleni saanut ja koko ajan kokemuksen karttuessa vielä tulen oppimaan, niin seuraavassa muutamia ajatelmia: Kinestetiikka on vähentänyt omaa suorittamistani ja olen keskittynyt enemmän olemaan tilanteissa läsnä. Kinestetiikka on ohjannut käsiäni

koskettamaan merkityksellisemmin ja antamaan aikaa avustettavan itse toimia. Olen halunnut viedä tätä hyvää ja tärkeää asiaa eteenpäin ja pyrkinyt innostamaan opiskelijoita, työyhteisöjä kinestetiikkaan. Olen saanut enemmän rohkeutta tarttua uusiin haasteisiin ja ylittänyt oman mukavuusalueeni rajoja. Mutta hienointa on ollut ne muutokset mitkä kinestetiikka mahdollistaa avustettavissa - se on niin palkitsevaa, riemullisen innostavaa ja kyllä - liikuttavaakin, niin sydämellä tätä halua tehdä.

Kinestetiikasta on tullut osa omaa elämäntiliani! Nöyrin mielin jatkan oppimistani, eteen tulevista uusista tilanteista, haasteista, epäonnistumisistakin... Tukea ja kannustusta olen

saanut loistavilta kouluttajiltani Virpiltä, Seppolta ja Kirsiltä – KIITOS! Suosittelen lämpimästi lähtemistä mukaan kouluttajien kursseille ”apumiehiksi”. Niihin osallistuminen on ollut itselleni hyvää kertausta, uusien näkökulmien valottumista ja itseni kehittämistä. Kinestetiikkamatkani jatkuu, jatkuu, jatkuu ja toivon kaikille ”hurahtaneille” intoa, tarmoa, iloa toimissanne!

Leena Havila

Kinestetiikkatutor, fysioterapeutti

Simunanrannan palvelukeskus/

Lähdekoti, Seinäjoki



Leena Havila ja Simunan asukkaat

Palvelutalo Pihapihlajan sertifiointi

Neuroliiton Palvelutalo Pihapihlaja serifioitiin Suomen kolmanneksi kinestetiikan laatuyksiköksi 11.12.2015.

Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n myöntämä sertifikaatti on Neuroliiton palvelutalo Pihapihlajalle myönnetty tunnustus siitä, että sen toiminta ja palvelut täyttävät valtakunnalliset kinestetiikan laatuyksikön kriteerit. Pihapihlajan henkilöstö on kehittänyt systemaattisesti ja vaikuttavasti kinestetiikan laatukriteerien toteutumista.

Sertifikaatti on voimassa edellyttäen, että organisaatio täyttää jatkuvasti kinestetiikan laatukriteerit. Sertifikaatin voimassaolon voi tarkastaa osoitteesta www.kinestetiikka.fi

Yhdistys onnittelee!



Palvelutalo Pihapihlajan sertifiointi

Irmeli Mäkinen

Palvelutalo Pihapihlaja on Neuroliiton palvelutalo, jossa asuu vaikeavammaisia henkilöitä, joiden avun tarpeen taustalla on jokin neurologinen sairaus tai vamma. Asukkaiden toimintakyky on rajoittunut ja he tarvitsevat apua lähes kaikissa päivittäisissä toiminnoissa.

Neurologisten sairauksien oireisto on yleensä moninainen ja yksi yleisimmistä oireista on raajojen jäykkyys. Kinestetiikan käyttö hoitotyössä on lisännyt asukkaiden vartalon liikkuvuutta, joka helpottaa asukkaiden oloa ja keventää hoitotyötä.

Asukkaat ovat kokeneet kinestetiikan käytön mieluisaksi hoitotilanteissa, koska he pystyvät paremmin olemaan mukana esimerkiksi siirroissa. Asukkaat pitävät kinestetiikkaa rauhallisena ja turvallisena hoitona verrattuna ”vanhoihin työtapoihin”.

Henkilökunta on kokenut kinestetiikan käytön mielekkäänä, koska työn kuormittavuus on vähentynyt ja jotkut työntekijät ovat kokeneet, että selkä ja hartianseutu ovat paremmassa kunnossa kuin aikaisemmin. Henkilökunta on ollut myös tyytyväinen, että he voivat käyttää työmenetelmiä luovasti ja kunkin asukkaan kohdalla yksilöllisesti.

Hoitaja Sari Rantala lähti kinestetiikan peruskurssille vuonna 2010 Naantaliin, josta palatuaan hän oli tyytyväinen oppimaansa ja alkoi käyttää työssään kinestetiikan työmenetelmää. Samalla hän alkoi opastaa työtovereitaan ja sai heidät innostumaan aiheesta. Ensimmäinen Virpi Koposen vetämä peruskurssi järjestettiin koko henkilökunnalle vuonna 2011. Kinestetiikan käyttö lisääntyi pikkuhiljaa. Hoitaja Sari Rantala kävi tutor-koulutuksen vuonna 2012 ja hoitaja Satu-Mirva Saranpää vuonna 2015. Kahden tutorin avulla kinestetiikan jalkautuminen helpottui huomattavasti. Kinestetiikka on tällä hetkellä muotoutunut jokapäiväiseksi osaksi arkea Pihapihlajassa.

Tulevaisuudessa Pihapihlajassa pyritään järjestämään perusopinnot kaikille uusille, vakiutuisille hoitotyöntekijöille. Jatkossa mietitään myös syventävän koulutuksen mahdollisuutta. Kuukausittain palvelutalossa järjestetään kinestetiikka-työpaja, jossa harjoitellaan yhdessä taitoja ja mietitään ratkaisuja eri hoitotilanteisiin. Tutoreilta saa ohjausta halutesaan koska vaan. Uusille työntekijöille sekä opiskelijoille pidetään infoja, joissa käydään kinestetiikan perusasioita läpi.

Sertifikaatin saaminen on motivaatioita lisäävä tekijä, mutta se on myös velvoite jatkuvan kehittämiseen ja taitojen ylläpitämiseen. Ennen kaikkea sertifikaatti on kiitos ja tunnustus siitä työstä, mitä henkilökunta on halunnut kehittää.

Irmeli Mäkinen

Palvelutalon johtaja

Palvelutalo Pihapihlaja

Hoitajien avustustaitojen kehittäminen muistisairaiden päivittäisten toimintojen tukemisessa kinestetiikkaa oppimalla

Anu Sorvisto, Kirsi Taipalus

Kuusiokuntien terveystyöntekijöiden Psykogeriatrisella osastolla, missä hoidetaan ja tutkitaan ikääntyvien muistihäiriöitä, masennusta, ahdistus- ja paniikkihäiriöoireita sekä sekavuus- ja levottomuustiloja toteutettiin kehittämistyö yhteistyössä Kuusiokuntien terveystyöntekijöiden ja Suomen Kinestetiikkayhdistyksen kanssa. Kehittämispainotteinen opinnäytetyö pohjautui kinestetiikan toimintamallin periaatteisiin, joissa käsitteet vuorovaikutus, ihmisen liikkuminen, ihmisen toiminnot ja ympäristö ovat keskeisessä asemassa. Kinestetiikka on amerikkalaisten käyttäytymistieteilijöiden Dr. Lenny Maiettan ja Dr. Frank Hatchin yhdessä sveitsiläisten, saksalaisten ja itävaltalaisien hoitotyöntekijöiden kanssa kehittämä toimintakyvyn ylläpitämistä ja kuntoutumista tukeva voimavaralähtöinen toimintamalli hoitotyöhön. Kinestetiikan tavoitteena on tukea potilaan toimintakykyä ja kuntoutumista, kehittää hoitohenkilöstön vuorovaikutus- ja avustustaitoja passivoivasta aktivoivaan sekä ehkäistä hoitohenkilöstön fyysistä kuormittavuutta.

Kehittämistyön tavoitteena oli kehittää muistisairaita avustavien hoitajien avustustaitoja kinestetiikan voimavaralähtöisen toimintamallin avulla käyttämällä osallistavaa kehittämismenetelmää. Osallistavat kehittämismenetelmät sisälsivät muun muassa työpajoja, joiden avulla pyrittiin ohjaamaan hoitohenkilökuntaa kinestetiikan toimintamallin mukaisiin avustuskeinoihin. Työpajoissa käsiteltiin kinestetiikan teoriaa ja tehtiin käytännönharjoitteita oman kekokokemuksen ja parityöskentelyn kautta. Työpajat osoittautuivat hyväksi tavaksi kehittää uusia työmenetelmiä. Hoitohenkilökunnan innostuneisuutta ja kiinnostusta kinestetiikasta lisäsi se, että he saivat tuoda työpajoihin omia kokemuksiaan haasteellisista tilanteista avustaa muistisairasta. Työpajoissa hoitajat tulivat kuulluksi ja saivat osallistumisellaan itse vaikuttaa hoitotyön avustamisen kehittämiseen. Oma osallistuminen ja sen kautta vaikuttaminen työhön usein lisää innostuneisuutta ja kiinnostusta oman työn kehittämiseen.

Kehittämistyön aikana tapahtui muutoksia ja parannuksia kinestetiikan käytössä. Kinestetiikka oli tullut hoitajien tietoisuuteen ja he uskalsivat käyttää sitä rohkeammin potilaiden kanssa. Hoitajien kesken keskusteltiin erilaisista vaihtoehdoista avustaa potilasta sekä myös tiedostettiin paremmin omat työskentelytavat. Olennaisia asioita, joissa kinestetiikasta koettiin olevan hyötyä, olivat seuraavallaisia: kinestetiikan käyttäminen avustustilanteissa oli keventänyt hoitajien työtä ja kinestetiikka auttoi hoitajia ymmärtämään paremmin liikkumisen periaatteita, jolloin avustustilanteet olivat pehmeämpiä ja miellyttävämpiä sekä hoitajalle että potilaalle. Myös potilaan oma osallistuminen avustustilanteisiin koettiin aktiivisempänä, jolloin haasteellinen käyttäytyminen oli vähäisempää.

”Kinestetiikan käyttäminen avustustilanteissa oli keventänyt hoitajien työtä.”

Kehittämistyön tulokset osoittivat myös, että kinestetiikan käyttö oli keventänyt ja helpottanut avustamista huomattavasti istumasta seisomaan siirtymisissä ja siirtymisissä pyörätuoliin sekä kävelyn tukemisessa. Jonkin ver-

ran helpotusta kinestetiikalla oli saatu vuoteessa siirtymiseen, makuulta istumaan nousemiseen sekä peseytymis- ja wc-tilanteisiin. Yllättävä tulos oli se, että hoitajat olivat saaneet helpotusta potilaan kävelyttämiseen kinestetiikan avulla, vaikka eivät kokeneet sitä aikaisemmin raskaaksi. Tämä osoittaa, että hoitajat käyttivät kinestetiikkaa monipuolisesti avustustilanteissa.

Kinestetiikka mahdollistaa sekä avustettavalle että avustajalle voimavarojen ihanteellisen hyödyntämisen, liikkumisen ja toimintojen tukemisen yksilöllisyyden sekä avustettavan oman aktiivisen osallistumisen. Kinestetiikka vähentää avustajan fyysistä kuormittumista, lisää luovuutta avustustilanteisiin ja auttaa työssä jaksamisessa. Kinestetiikkaa sovelletaan menestyksekkäästi eri hoitotöissä esimerkiksi vanhus-, kehitysvamma- ja akuuttihoitotyössä. Kinestetiikalla autetaan löytämään ihmiselle uusia liikkumismahdollisuuksia samalla edistäen potilaan ja avustajan välistä vuorovaikutusta.

Terveysten ja omatoimisuuden ylläpitämiseen ja kehittämiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota hoitotyön tavoitteita asetettaessa. Ei riitä, että määritellään vain hoitotyön tarpeita vaan pitäisi ottaa huomioon myös potilaan omat voimavarat ja mahdollisuudet osallistua omaan hoitoonsa, terveytensä ylläpitämiseen ja sekä sairauksien ehkäisyyn.



Työ löytyy kokonaisuudessaan osoitteesta
urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015111416438 tai
JAMK theseus-> terveyden edistäminen YAMK

Anu Sorvisto

Fysioterapeutti Yamk

Kirsi Taipalus

Terveydenhoitaja Yamk

Ääniä kentältä

Jari Heinonen

Täytyy sanoa, että työpaikan vaihto Tupahoivaan on ollut minulle suuri askel ammatillisen kehityksen kannalta. Tullessani töihin Tupahoivaan Sastamalaan huomasin sen, mitä on oikeasti yksilöllisesti asukkaista huolehtiminen ja yleensäkin eläminen asukkaidemme ehdoilla osana heidän päiväänsä, heidän omassa kodissaan. Huomasin pian työt aloitettuani, että tässä kohtaa on syytä unohtaa lähes kaikki aikaisemmin oppimani asiat hoitotyöstä ja yrittää oppia uutta mahdollisimman nopeasti, sillä tapa toimia asukkaiden kanssa on Tupahoivassa niin erilaista. Ollaan sylikäin, tanssitaan, lauletaan ja ollaan asukkaiden kanssa sekä henkisesti, että fyysisesti lähekkäin on asia, mikä ei ole vielä mikään normi Suomessa.

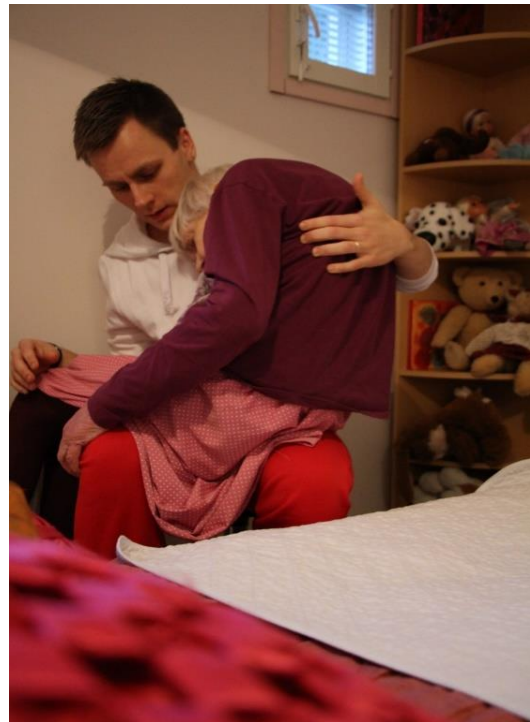


Jo pelkästään haastattelutilanteessa sivusilmällä seuraamani tilanne, jossa asukas avustettiin pyörätuolista keittiön pöydän ääreen istumaan sylin kautta, oli jotain ihmeellistä ja täysin uutta. Ajatukset siinä kohtaa olivat, että ”Mitä ihmettä tuo tekee?” Tämä uusi tapa kohdata ihminen, ottaa voimavarat luovasti huomioon ja käyttää ympäristöä tehokkaasti hyväksi asukkaiden parhaaksi sai pian nimen, kinestetikka. Tupahoiva on kinestetikan laatuksikkona todella erilainen siihen mihin olin tottunut. ”Aijaa täällä ei ole ollenkaan nosturia?” ”Mitä, vain yksi pyörätuoli koko talossa?” – olivat kysymyksiä joita pyörittelin päässäni ensimmäisinä päivinä. Ihmetys oli suuri, kun aikaisemmin juuri se minun silmissäni ”kahden hoidettava” ja nosturilla nostettava ihminen muuttuikin yhden avustettavaksi kinestetikan avulla. Toisaalta juuri se yksin asukkaalle meneminen on se juttu, siinä kohtaa muuttuu kaikki. Tällöin ei tule tilannetta, jolloin hoitajat puhuvat keskenään ja asukas jää vain sellaiseksi fyysiseksi suoritteeksi. Yksin sitä kohdata ihmisen eri tavalla. Sosiaalinen kanssakäyminen ja oikea läsnäolo toteutuvat näin. Myöskin luovuus, juuri se mitä kinestetikassa kin välillä tarvitaan, korostuu, kun täytyy tulla toimeen vähemmällä voimalla.

Vaikka työssä oppiikin paljon, oli minulle itselleni varsinainen herätys kinestetiiikan peruskurssi. Täällä moni työssä jo tekemäni asia sai perusteet ja syyn miksi minua on ohjeistettu tekemään näin. Tein asiat kinestetiiikan oppien mukaan, mutta en tiennyt varsinaisesti, että miksi. Nopeasti peruskurssin jälkeen olinkin jo syventävällä kurssilla. Syventävän kurssin koulutuspaikka oli hieno ja motivoiva kokemus itselle. Meno aivan outoon paikkaan harjoittelemaan, aivan outojen ihmisten kanssa jännittikövästi. Pian huomasin, että tämä rouva, joka makasi sängyssä selällään ja jota aiemmin oli nosturilla nostettu pyörätuoliin istumaan, olinkin omasta toimestani avustettu yksin helposti istuma-asentoon ja kohta jo pyörätuoliin. Tässä vaiheessa tajusin, ”Hei minähän osaan jo jotain!”. Yksi asia erityisesti jäi syventävältä kurssilta mieleen. Se, että ihmistä ei tarvitse käsitellä kuin jotakin suurta pötkylää ja jos ihmistä haluaa jonnekin suuntaan avustaa, ei kannata heti tarttua kaikin voimin kiinni siihen raskaimpaan ruumiinosaan.

Pohdimme kesällä erään toisen työntekijän kanssa, että jos vanhusten kanssa aikoo työskennellä, ei ihan helposti löydy paikkaa, jossa tätä työtä voisi tehdä samalla tavalla. Nykyäänhän trendi on enemmänkin se, että suuret toimijat ostavat kaikki hoiva-alan yritykset yksityisten ja perheiden omistuksesta oman lip-

punsa alle ja ikävä kyllä usein toiminta muuttuu näin liian tuloskeskeiseksi, ihminen ja hänen tarpeensa unohdetaan. Pienessä yksikössä ja pienellä työporukalla on helpompi toimia monessa mielessä ja asioihin pystyy keskittymään aivan eri tavalla. Myös siinä mielessä on hienoa, että yksityisiä hoivakoteja on olemassa, muutoksien tekeminen ja niihin reagointi on helpompaa ilman suuren organisaation tuomia haasteita. Olen iloinen saadesani työskennellä Tupahoivassa!



Jari Heinonen
Lähihoitaja
Tupahoiva, Sastamala

2015 valmistuneet uudet tutorit



Ari-Pekka Kauppinen, Ruovesi



Kirsi Koskela, Virrat



Kati Kauppinen, Ruovesi



Kirsi Mäenpää, Ruovesi

UUDET TUTORIT

15.12.2015



Anna Rintanen, Ruovesi

ONNEA!



Ritva Korhonen, Suonenjoki



Leena Sillanpää, Virrat

Markus Mäkelä,
Tampere



Kirsi Mäkinen,
Ruovesi



KINESTETIIKKA

Kinestetiikan uusi DVD

KINESTETIIKAN UUSI DVD TULOSSA!

Kinestetiikan jäsenlehden toimitus on saanut käsiinsä työn alla olevan uuden kinestetiikka DVD:n ensimmäisen version. Toimittajamme sai salaa otettua muutamia kuvia kyseisestä tuotoksesta, kuvat ovat ikävä kyllä vielä hiukan hämäriä, mutta huhujen mukaan tämä oli vasta vedos uudesta ja upeasta HD-laadulla kuvatusta video materiaalista. Huhut kertovat myös, että uusi DVD ilmestyy vuoden 2016 alussa, toimitus ei malttaisi millään odottaa sinne asti, mutta niin kuin sanonta kuuluu, hyvää kannattaa odottaa. Maltatko sinä?! Ja joulukin on tulossa...

Pidemmittä puheitta kuvat näyttille ja tässä ne ovat!



Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n hallitus 2016

Puheenjohtaja Virpi Hantikainen

Varapuheenjohtaja Raimo Lappalainen

Sihteeri Kirsi Hagström

Rahastonhoitaja Tarja Vehkaoja

Jäsenasiainhoitaja Seppo Hauta

Varajäsen Minna Sulanen

Varajäsen Jaana Ahonen





**Suomen Kinestetikka -
yhdistys toivottaa
jäsenilleen rauhallista
joulua!**