



KINESTETIIKKA

KINESTETIIKKAYHDISTYS ry
JÄSENLEHTI 2/2016



KINESTETIIKKA

Puheenjohtajan terveiset

Virpi Hantikainen

Juhannus on sitten vietetty tämän lehden ilmestyessä ja monilla on loma meneillään, ehkä jo loppusuoralla tai vasta alkamassa. Missä vaiheessa te lukijat olettekin niin toivotan hyvää kesää...satoi tai paistoi. Tähän lehteen olemme iloksemme saaneet monia kertomuksia kinestetikasta hoito- ja terapiatyön arjessa ja toivomme jatkossakin runsaasti tällaisia juttuja. Aktiivinen kummimme Prof. Jaakko Valvanne on antanut hoitotahtonsa myös käyttöömme, kiitos siitä Jaakolle! Iloitsemme myös vuoden 2016 uusien tutoreiden valmistumisesta ja luulempa, että he itsekin iloitsevat tittelistään. TEITÄ TARVITAAN! Kinestetikan kurssikysyntä on kasvanut valtavasti ja edessä on uusien kouluttajien kouluttaminen, jotta pystymme vastaamaan tarpeeseen. Kevät ja alkukesä on ollut yhdistykselle työn täyteinen ja ihan positiivisessa mielessä.

Se on merkki siitä, että kinestetikka on löytänyt paikkansa suomalaisessa sosiaali- ja terveydenhuollossa. Kinestetikan valtakunnallisen opintopäivän 2016 ilmoitus on esillä kotisivullamme, tulkaa joukolla mukaan ja levittäkää tietoa työyhteisöissänne.

Pidin kesän viimeisen peruskurssin Jyväskylässä kesäkuussa ja nyt on hyvä henkäistä hetkeksi.

Hyviä lukuhetkiä lehden parissa ja rentouttavaa kesää kaikille lukijoillemme

Virpi Hantikainen

Virpi Hantikainen
Kinestetikka-
yhdistyksen
puheenjohtaja
29.6.2016



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan terveiset	2
Sisällysluettelo	3
Runolaari	4
Kummin terveiset.....	6
Voimavaralähtöinen ennakoiva toimintakyvyn ylläpito	11
Vuosikymmen kinestetiikkaa Oulussa	17
Ääniä kentältä - Kinestetiikka palveluasumisessa Pyhäsalmeilla	20
Kinestetiikka opiskelijan näkökulmasta.....	23
Vierailu Baselin yliopistosairaalan tehohoito-osastolle.....	26
The 23rd Nordic Congress of Gerontology 19.-22.6.2016	28
Suomen Kinestetiikkayhdistys tiedottaa	30

Runolaari

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

YHDENSUUNTAINEN JA SPIRAALINEN LIIKKUMINEN

Takana on alkuvuoden runoputki,
joka mm. toiminnallista anatomiaa tutki.
Paikallaan olostasi siirrytään ihmisen liikkumiseen,
joka vaihtelee yhdensuuntaisesta spiraaliseen.
Vaikka jokainen meistä molempia malleja käyttää,
jompikumpi luontaiseksi asettuvan näyttää.
Nyt nousen ylös: pidätän hengitystä, jännitän lihaksia,
ohhoh - tähän vaatiikin voimaa ja liikekontrollia.
Ei onnistu, mikäs tässä oikein maksaa?
Et taida yhdensuuntaisella mallilla ylös jaksaa.
Ketterämmin taitaisit kierähtäen nousta,
sopivassa kohti aina kehonosista joutua.
Koukistus - kierto - ojennus:
Siinä on spiraalimallin ohjeistus.
Eikä se silti ylösnousua pilaa,
vaikka liike vaatiikin vähän enemmän tilaa.

VETO JA TYÖNTÖ

Vuorovaikutuksessa käsiteltiin voimaa määrällisesti ja nyt mietitään mitä se tarkoittaa laadullisesti. Määrällisesti se tarkoittaa paljon tai vähän. Laadullisessa ovat määreet veto ja työntö - siinä ero tähän. Tukikahvaan tartun kiinni ja vetämällä; normaalisti pääsen ylös tyylillä tällä. Kädellä istuimesta työntämällä nousen, jos ei ole kahvaa, mutta tyylinä se ei ole minulle niin vahva. Siihenkään ei sisälly mitään taikaa, jos käyttääkin molempia yhtä aikaa. Auttajakin tuossa taas tietävänä häärää, minun tyylini hänenkin avustustavan määrää. Avustaessa hänkin vetää taikka työntää, oikean tyylin huomioimisen tärkeyden myöntää.

Professori Jaakko Valvanne – Kummin terveiset

Jaana Ahonen

Geriatrian professori Jaakko Valvanne on vakuuttava ikäihmisten hyvän ja toiminnallisen elämän puolestapuhuja. Kinestetikkayhdistyksen kummina Valvanne on erittäin aktiivisesti vienyt kinestetiiikan viestiä mukanaan tapaamisesta toiseen ja aina kysyessäni on löytynyt aikaa kinestetiiikan jäsenlehdellekin – niin hieno ja tarpeellinen asia kinestetiiikka on.

Tavatessani professori Valvanteen keskustelimme mm. hänen hiljattain julkaistusta kirjastaan 60+ iloa elämään!. Kirjan kirjoittamisessa on mukana ollut myös Lotta Tuohimo. Kirja on sangen mielenkiintoista luettavaa ja antaa ajattelemisen aihetta. Mieltä avartavan tekstin lisäksi saa myös vinkkejä iloiseen ja elämänmyönteiseen vanhenemiseen. Me kaikki vanhenemme ajallisesti saman verran, mutta esim. fysiologisessa ja sosiaalisessa vanhenemisessamme on eroavuuksia. Valvanteen kanssa yhteistuumin päätimme julkaista tässä lehdessä hänen kirjoittamansa hoitoonsa liittyvät toiveet. Hän on ilmaissut hoitotahtonsa siltä varalta, että olisi toimintakykyä heikentävän sairauden vuoksi kykenemätön päättämään hoivastaan ja hoidostaan. Valvanteen hoitotahto kokonaisuudessaan

löytyy tämän jutun lopusta. Toiveita lukiesamme voimme kaikki pohtia kuinka toiveet toteutuisivat omalla työpaikallamme. Yksi toiveista liittyy kinestetiiikkaan.

”Jos tarvitsen apua liikkumiseeni, sen tulee tapahtua kinestetiiikan voimavaralähtöisiä toimintatapoja noudattaen, yhden auttajan toimesta. Näin minua parhaiten tuetaan ja avustetaan omassa liikkumisessani ja muissa toimissani.”

Uskon Valvanteen toiveiden täyttyvän hullutteluun kykenevässä hoitopaikassa. Salliva ja hullutteleva ilmapiiri saavutetaan hoitohenkilökunnan heittäytymisellä asiaan mukaan. Siihen ei tarvita lisää resursseja vaan oikeanlaista asennetta ja osallistuvaa johtamista. Hulluttelua voi toteuttaa monen tasoisesti, pienilläkin arjen teoilla, toisenlaisilla valinnoilla. Eräänä aamuna omalla työpaikallani asiakkaat lukivat päivän ruokalistaa hymyt huulillaan, sillä kollega oli kirjoittanut sen omalla äidinkielellään – Rauman murteella, jota täällä Pirkanmaalla harvemmin kuullaan. Pieni, toisin tehty asia piristi monen aamua ja sai pilkettä silmäkulmiin.

Ehdotan, että laitetaan porukalla tossuihin vipinää, jotta joka kolkan asumispalveluyksiköt ovat ilmapiiriltään aitoja, viihtyisiä paikkoja. Sellaisissa paikoissa asiakkaatkin voivat huomattavasti paremmin ja kokevat elämänsä mielekkäänä, joka puolestaan vaikuttaa positiivisesti toimintakyvyn ylläpitämiseen. Sellaisiin paikkoihin myös omaiset, ystävät ja vapaaehtoistyöntekijät tuntevat olevansa tervetulleita sekä työhyvinvointi on mallillaan. Kukkaloisteista ja mansikan makuista kesää toivottaa:

Jaana Ahonen
Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n
varajäsen,
mediavastaava
jaana.ahonen@kinestetiikka.fi



Jaana, joka koko kesän ihan pihalla. Multaa ja koiran seuraa, siinä ainekset hyvää kesään.

Professori Valavanteen kesäterveiset lukijoille:

”Keskustellessani ihmisten kanssa kysyn aina onko kinestetiikka tuttu asia ja olenkin huomannut kuinka yhä useampi on ainakin kuullut siitä. Palaute on pääosin ollut positiivista, mutta olen myös kuullut kommentteja, ettei kinestetiikka voi aina käyttää, ettei se sovellu muistisairaiden hoitoon. Vastaankin, että kinestetiikka sopii ja sitä voi käyttää kaikenlaisia sairauksia sairastavien ihmisten kohtaamisessa ja liikkumisessa. Ottakaa kinestetiikka mukaan yhdeksi kokonaisuutta”.



Jaakko, joka ei ainostaan puhu liikunnan merkitystä, vaan näyttää itse esimerkkiä.

Jaakko Valvanne - HOITOTAHTONI

Olen laatinut tämän hoitotahdon siltä varalta, että olen toimintakykyäni heikentävän sairauden vuoksi kykenemätön päättämään hoivastani ja hoidostani.

Hoivaan liittyvät toiveeni :

Jokainen päivä ennen kuolemaani on elämääni. Haluan että kaikki päiväni ovat omannäköisiäni ja täynnä elämää. Minulle ei pidä tulla puhumaan tulevasta kuolemastani, ellen itse halua siitä keskustella.

Toivon voivani elää omassa kodissani vaimoni Hannelen kanssa niin pitkään kuin suinkin. Jos hän tarvitsee kotihoidon apua hoitamiseeni, toivon samojen hoitajien käyvän säännöllisesti luonamme. Teknologisia ratkaisuja, kuten valvovia kameroita, saa vapaasti käyttää kotihoitoni tukemisessa. Jos minulla on etenevä muistisairaus, edellytän, että vaimoni ja kotihoidon työntekijät voivat tarvittaessa kääntyä minut hyvin tuntevan muistikoordinaattorin ja lääkärin puoleen, niin että esim. poikkeavan käyttäytymiseni syyt selvitetään nopeasti.

Mikäli kaikesta huolimatta käy niin, että dementoitumisen vuoksi tulen liian suureksi taakaksi vaimolleni, voi minut siirtää asumaan sellaiseen hoitopaikkaan, jonka henkilökunta

hallitsee muistisairaiden hoidon ja ymmärtää muistisairasta ihmistä. Dementiakylätyyppinen asumisratkaisu käy, varsinkin jos se sijaitsee keskellä kaupunkia. Olennaista on hoitopaikan salliva ja hullutteleva ilmapiiri!

Tahdon, että minua kohdellaan aina aikuisena ihmisenä. Minulle ei lässytetä eikä puhuta tyyliin ”Jaakko ottaa nyt lisää puuroa”. Proffaksi minua saa mielellään kutsua, ellen sen kuultuani rupea aina luennoimaan. Jasunimitys on varattu yksinoikeudella vaimolleni.

Minua tulee kannustaa liikkeelle, tavoitteena 3000 askelta päivässä. Toivon, että minulle tarjotaan päivittäin mahdollisuutta ulkoiluun. Minulle tulee tarjota korkeaenergistä, maukasta (riittävästi suolaa!), valkuaispitoista ruokaa. Ruokalajien suhteen en ole nirso. Jälkiruokia rakastan, en kuitenkaan kiisseleitä. Hedelmiä ja/tai marjoja toivon saavani päivittäin. Ruokajuomaksi toivon alkoholitonta Nikolaita (tummaa!), janojuomaksi kaloritonta kokista. Suklaata tai jotain muuta makeaa haluan joka päivä. Paahtoleivän päälle pitää olla tarjolla maapähkinävoita, mieluiten amerikkalaista Skippyä.

Vaikka minut olisi siirretty asumaan ympärivuorokautiseen hoitopaikkaan, minun pitää päästä aika ajoin käymään kotona, läheisteni luona, kauppoissa - erityisesti

Stockan Hulluilla Päivillä - ja mielellään myös J. Karjalaisen keikoilla. Oopperalla, museoilla tai jumalanpalveluksilla minua ei pidä kiusata. Hartaushetkiin voin kuitenkin osallistua, jos ne ovat iloisia tapahtumia. Myös ehtoollistilaisuuksiin osallistun mielelläni. Minun on annettava liittyä hoivakodin kuoroon, jos sitä haluan, vaikka en osaa laulaa. Minua ei pidä houkutella sellaisiin ryhmiin, joihin en osoita halua liittyä (korttiporukka, leivontaryhmä tms.)

Hoivakodissa minulle ei saa tarjota hyljerobotteja, vaan haluan lämpimiä katseita ja ystävällistä kosketusta. Elävä kissa tai koira olisi erittäin mieluisa.

En siedä auki olevaa televisiota tai radiota, ellen seuraa sieltä tulevaa ohjelmaa. En myöskään tikittäviä tai raksahtelevia kelloja. Vartaloni tulee pestä voiteella ilman saippuaa. Vaatetukseni tulee olla riittävä ja huoneeni lämmin, sillä palelen herkästi ja kärsin vähäisestäkin vedosta (kuten edesmennyt äitinikin).

Toivon, että voin tavalla tai toisella jatkaa valokuvausharrastusta. Mieluusti katselen itse ottamiani ja perheenjäsenteni ottamia valokuvia, joita löytyy muistelutikultani. Mielimusiikkiani ovat Beatlesin, Abban, Baccaran, Queenin, Chisun, Jenni Vartiaisen,

Raappanan ja Vesterisen & yhtyeen tietyt kappaleet (tarkemmat tiedot löytyvät muistelutikustani). Siddha joogan meditaatio-laulanta ja tamburan soitto rauhoittavat minua. Virsiä ei vuoteeni äärellä tule laulaa, ei edes viimeisenä elinpäivänäni. (Hautajaisiani se on luonnollisesti paikallaan.)

Minua ei missään tapauksessa saa sitoa niin, etten pääse liikkumaan itsenäisesti. Kiellän kaikki suorat ja epäsuorat rajoittamiset ja rauhoittavien psyykenlääkkeiden käytön. Nämä vaatimukseni koskevat myös mahdollisia sairaalahoitajaksoja. Liikkumistani ei saa rajoittaa, vaikka sairauteni aiheuttaisi merkittävän riskin kaatumiselle. Jos vaarana on vuoteesta putoaminen, patjani voi siirtää lattialle.

Jos tarvitsen apua liikkumiseeni, sen tulee tapahtua kinestetiiikan voimavaralähtöisiä toimintatapoja noudattaen, yhden auttajan toimesta. Näin minua parhaiten tuetaan ja avustetaan omassa liikkumisessani ja muissa toimissani.

Elämäni loppuvaiheeseen liittyvät päätökset: Jos vakavan sairauden tai onnettomuuden seurauksena en pysty päättämään omasta hoidostani, ei minua hoidettaessa saa käyttää keinotekoisesti elintoimintoja ylläpitäviä hoitomuotoja, kuten antibioottihoitoa keuh-

kokuumeeseen tai virtsatieinfektioon, elvyttämistä tai kammiovärinän defibrillaatiohoitoa. Vaikeiden oireiden lievittämiseksi tai kivuliaan komplikaation kehittymisen estämiseksi minua voi kuitenkin hoitaa esim. antamalla vyöruusuun viruslääkettä, poistamalla särkevä hammas tai hoitamalla pallolaajenuksella raajan kriittinen iskemia (veren puute).

Tehohoitoa voidaan minulle antaa vain, jos voidaan kohtuudella arvioida, että sen antaminen johtaa parempaan tulokseen kuin pelkästään lyhytaikaiseen elämän pitkittymiseen. En halua joutua pysyvästi respiraattorihoitoon esim. ALS-taudin, aivohaverin tai parantumattoman keuhkosairauden takia. Jos toivorikkaana aloitettu hoito osoittautuu tuloksettomaksi, siitä on välittömästi luovutava.

Jos etenevä sairaus aiheuttaa nielemisen heikkenemisen niin, että ravinnon ja nesteen saantini on riittämätöntä, ei minua tule ravita tai nesteyttää keinotekoisesti. Tämä koskee nenämahaletkua, vatsanpeitteiden läpi asennettavaa ravintoletkua (PEG) ja suonensisäistä nesteytystä. Väliaikaista nesteytystä (3-5 vrk) voidaan silti koittaa äkillisen sairastumisen oireiden hoitamiseksi.

Minulle on annettava riittävä oireenmukainen hoito. Morfiinia tai vastaavaa voimakasta kipulääkettä on annettava niin usein ja niin paljon, ettei kipu pääse lainkaan palaamaan. Suuria annoksia ei pidä kaihtaa hengityslaman pelossa. (Kuolema on joka tapauksessa ovelta.) Asentoani on vaihdettava kahden tunnin välein, niin etten joudu hetkeäkään kärsimään paineen aiheuttamasta tuskasta.

Jos sairauteni pahentuessa parantavaa hoitoa ei ole tarjolla, haluan tulla hoidetuksi mahdollisuuksien mukaan siinä paikassa, missä olen elänyt edeltävät kuukaudet. Jos sairaalahoitoa kuitenkin tarvitaan jonkin sairauden hoitamiseksi, esimerkiksi kivuliaan murtuman, se on luonnollisesti paikallaan.

Tahtoni ilmaiseminen puolestani:

Nimeän vaimoni, Hannele Valvanteen, antamaan tietoja tahdostani hoitoani koskevissa asioissa. Hän kertoo, jos olen joltain osin muuttanut hoitotahtoani. Hän myös tietää, millaiset hautajaiset minulle järjestää. Omien hautajaisten miettiminen on minusta kertakaikkisen turhaa. Olen kiinnostunut vain elinpäivistäni.

Tampereella 10.2.2016

Jaakko Valvanne

Voimavaralähtöinen ennakoiva toimintakyvyn ylläpito

Raimo Lappalainen

Vuonna 1995 aloitin ohjaamaan ikääntyneiden istumajumppia. Hain ohjeita eri kirjoista, netistä siihen aikaan ei tietoa vielä haettu. Ohjeita sain myös kokeneemmilta ohjaajilta, jotka olivat ryhmiä aikaisemmin ohjanneet.

Ohjeista päällimmäiseksi jäi mieleen, että käsiä ei saanut nostaa pään päälle tai ainakaan pitää niitä pitkään siellä. Toinen tärkeä ohjeistus oli, että muista tehdä liikkeet rauhallisesti ja älä anna sykkeen nousta liian ylös. Varsinkin, jos kasvot alkavat punoittaa, pidä juttelu tauko. Niin ja tasapainoharjoitteissa sinulla on vastuu, jos vanhus kaatuu ja murtaa lonkkaaluunsa.

Näillä ohjeilla ja tiedoilla menin sitten pitämään ensimmäistä ryhmääni. Ryhmä oli paikalla valmiina istumassa pöydissä ja jumppa aloitettiin pullakahveilla. Kahvittelu kestitkin melkein puoli tuntia ja jumppaan jäi aikaa reilu vartti. Sama toistui muissakin paikoissa. Jumppa oli sosiaalinen kahvittelu tilaisuus, jossa juteltiin mukavia ja kahvin päälle sitten heiluteltiin hiukan raajoja.

Tähän perinteeseen tein ensimmäisen viikon jälkeen muutoksen. Ensin jumpataan ja lo-

puksi kahvitellaan. Muutamia vuosia sitä siten istuttiin tuoleissa ja heiluteltiin raajoja vaikka mihinkä suuntaan. Eihän sitä istumajumppassa saa seisoa.

Pikkuhiljaa sitä alkoi uskaltaa nostattaa käsiä pään yläpuolelle ja sitä punaisuutta poskissa-kin alkoi sietää. Niin ja jumppa kesti 40 minuuttia, kahvitteluhetken lyhetessä 5 minuuttiin ja istumastakin noustiin välillä seisomaan, kuitenkin pitäen tiukasti tuolin selkänojasta kiinni ettei kaaduta.

Vuosien saatossa palkkasin ohjaajia pitämään ryhmiä ja oma ohjaaminen väheni. Kesällä 2015 sain pyynnön ohjata kolmen viikon ajan kymmentä eri ikääntyneiden liikuntaryhmää. Osa palvelutalossa asuvia muistisairaita, osa rollaattorilla tai pyörätuolilla liikkuvia ja osa kotona asuvia omatoimisia vanhuksia. Laitoin ehdoksi ohjaamiselle, että saan tehdä kaikille osallistujille toimintakyvyn testauksen alkuun ja loppuun.

Testeiksi valitsin To-Mi testistöstä 10 metrin kävely testin lentävällä lähdöllä, 5 kertaa tuolilta ylös testin sekä olkanivelen fleksion (etukautta ojennus) ja olkanivelen ekstension

(taakse ojennus). Osallistujia oli 60 henkilöä ja he olivat 60 – 98 vuotiaita. Kokoontumisia oli kerran viikossa.

Annoin kaikille osallistujille viikoittaisen harjoittelun lisäksi kotiohjeet, jotka sisälsivät päivittäiset olkapään pyörittelyt 10 kertaa eteenpäin ja taaksepäin, molemmat kädet erikseen ja yhtä aikaa, yhteensä 60 kertaa sekä tuoilta ylösnousemiset hidastetusti 5 kertaa. Osa teki harjoitteet itsenäisesti, osa hoitajan ohjaamana. Jokainen harjoituskerta merkittiin taulukkoon. Annoin lisäksi sanalliset ohjeet hieinan huumorin siivittämänä: Tee harjoitteet joka päivä, jos et voi tehdä joka päivä, niin tee silloin päivittäin!

Tämän pienen tutkimuksen aikana tein muutoksia ikääntyneiden liikunnan ohjaamiseen. Lähtökohtana oli kinestetiikan ajatusmalli voimavara- ja lähtöisestä toiminnasta yhdistettynä ennakoivaan päivittäisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Käytin Asahi-terveysliikunnan harjoitteita huomioiden osallistujien toimintakyvyn.

Harjoitteet

1. Vartalonkierto

Harjoitteet aloitettiin vartalon kierroilla. Vartalon kierto puolelta toiselle istuen ja/tai seisoen edistää kääntymistä sängyssä kyljelleen kehonosa kerrallaan tai kykyä liikkua sängyssä selällään ylöspäin. Liike

edistää myös sisäelinten toimintaa ja ruuansulatusta sekä avaa alaselkää. Harjoite on erittäin helppo toteuttaa esimerkiksi istuen pitämällä kädet ristissä olkapäillä tai seisoen antaa käsien roikkua rentoina sivuilla ja kiertyä vartalon ympärille. Katseen voi pitää kokoajan eteenpäin, jolloin liike kohdistuu myös kaularankaan tai pää voi kiertyä mukana, jolloin liike vaikuttaa tasapainoastiin. Nesteet liikkuvat tasapainoelimen kaarikäytävissä ja ehkäisevät mm. hyvälaatuisen asentohuimauksen syntyä.



2. Pään kierto

Pään kääntämisen voi tehdä myös eriyttynä harjoituksena, jolloin hitaan pään kääntämisen aikana on ajatuksena kuunnella ja tunnustella miltä niskassa tuntuu ja kuuluu. Ratina, rahina tai narina ei ole vaarallista, jos kipua ei synny. Yleensä äänet vähenevät kun liikkeen tekee riittävän hitaasta ja antaa osallistujan tehdä liikkeet huomioiden hänen oma sisäinen aikansa eikä ohjaajan komentojen mukaisesti tehdä. Kireys niskassa vähenee toistojen myötä ja kivutkin voivat poistua, kun malttaa tehdä riittävän useita toistoja kivun rajalle, ei kipua vastaan.

3. Eteen taivutus

Seisomaan nousemista tukeva harjoite oli eteen taivutus (käsien kurkotus lattiaan) istuen ja seisoen, joka tukee toiminnallisen keskikohdan, eli lantion alueen liikeratojen ylläpitoa. Eteen kumarruksesta on erityisesti apua, kun nousemista istumasta seisomaan ja siirretään painoa kehon ylemmiltä osilta kehon alemmille osille (jaloille) ja luisille tukipinnoille (jalkapohjille).

Eräs esimerkki harjoittelutilanteesta oli kun pyörätuolissa istuva yli 80-vuotias nainen sai viiden hitaan eteentaivutuksen jälkeen kämmenet lattiaan. Tämän jälkeen hän rohkaistui seisomaan ja teki saman myös seisten! Vieressä seisonut hoitaja ei ollut uskoa silmiään!



4. Seisomaan nousu

Toinen seisomaan nousemista tukeva harjoite oli ”yllätys yllätys” tuolilta ylös nouseminen. Liike tulee tehdä hitaasti, jotta koko liikeketju ehtii mukaan. Nopeasti noustessa koitetaan vauhdilla ohittaa ne liikkeen vaiheet, missä tulisi eniten huomioida mihin painoa tulee siirtää, että ylösnouseminen helpottuu. Ylösnousemista tärkeämpää on

tuolille istuutuminen. Kun istumisen alas tekee hitaasti ja lopussa juuri ennen alas istumista pysähtyen, pitää asento olla reilusti eteenpäin kumartuneena ja painopiste selkeästi jalkaterien päällä. Tämä vahvistaa erityisen hyvin reisilihaksia. Hallitsemattomasti alas rojahtaen nämä hyödyt menetetään. Alas istumisen mielikuvaa voi vahvistaa kuvittelemalla, että tuolilla on nasta ja kun nastan kärjen tuntee takapuolella, niin ottaa nastan pois ja vasta sitten istuu alas. Kävelyn edellytyksenä on riittävän vahvat reisi- ja pakaralihakset ja jos ei pääse tuolilta ylös seisomaan, ei kävelykään ole mahdollista.



5. Vartalon kallistus

Asennon korjaamista tuolissa tukeva harjoite oli sivutaivutus istuen ja/tai seisoen. Sormen-päillä kurkotetaan kohti lattiaa. Tästä on hyötyä erityisesti siirtymisessä pyllykävelyllä eteen- tai taaksepäin tuolissa/sängyllä. Kun toinen puoli kehosta kevenee, on toista puolta helpompaa siirtää. Tähän harjoitteeseen yhdistettynä pyllykävely edestakaisin tuolissa edistää omato-

mista asennon korjaamista esim. pyörätuolissa.



6. Olkapäiden pyörittäminen

Edistääkseen käsien liikkeiden ylläpitoa sekä parantaakseen mahdollisuutta vetää/työntää käsillä tehtiin olkapäiden pyörittelyä. Tarkemmin ottaen liike on lapaan vieminen eteen, ylös, taakse ja alas, mutta tämä mielletään usein olkapään pyörittämiseksi. Harjoite tehtiin istuen ja/tai seisten. Ensin toista olkapäätä pyöritettiin kymmenen kertaa yhteen suuntaan ja sen jälkeen toiseen suuntaan. Sama toistettiin toiselle puolelle. Lopuksi molempia olkapäitä pyöritettiin ensin yhteen suuntaan ja sitten toiseen suuntaan. Seistessä tähän yhdistettiin olkapäiden alas mennessä pieni kyykistyminen ja ylös tullessa jalkojen ojentaminen. Nämä harjoitteet edesauttavat olkavarren liikkuvuutta, joka on taas kytköksissä lavan liikkuvuuteen. Jotta kädellä voi vetää tai työntää hyvin, tulee olkapään ja erityisesti lapaan hallinta olla

kunnossa.



7. Tasapaino

Tasapaino harjoittelussa yleensä pyritään pitämään asento mahdollisimman hyvänä ja horjumista vältetään. Varsinkin testatessa tasapainoa käden tai jalan heilahtaminen on merkki "hylätystä" suorituksesta. Tarkastellaanpa tasapainoa sen kannalta mikä on merkityksellistä, eli pyritään välttää kaatuminen.

Staattinen paikallaan pysyvä asento vaatii lihasjännitystä ja jos asento meinaa heilahduttaa pysyäkseen paikallaan, tulee lihasjännitystä lisätä, eikö niin? Mitä tällainen harjoittelu opettaa? Jos meinaat kaatua, jännitä vartaloasi. Mitä jännittynyt keho tekee helpommin? Se kaatuu. Otetaan esimerkki fysiikasta. Jäädytetään litra vettä vaikka maitopurkissa, otetaan kartonki jääpalaan ympäriltä pois ja tökätään jääkimpaletta. Se kaatuu suhteellisen vähästä voimasta. Litraa sulaa vettä muovipussissa saa tökkiä aivan surutta, eikä se kaadu. Syynä on kaksi asiaa, laajempi tukipinta ja joustaminen. Joku varmaan ajatteli jo, että entä jos pussi

puhkeaa? No silloin tukipinta laajenee niin laajaksi kuin se on mahdollista.

Tasapainoharjoittelussa keskityimme horjumiseen ja positiivisten refleksien aktivointiin. Kun horjahdat, muista hymyillä, ole iloinen ettet kaatunut. Jos hymyilet, keho rentoutuu ja pysyt paremmin pystyssä. Jos koet epäonnistuneesi ja harmittelet sitä, harjoittelu ei ole mukavaa ja kehosi jännittyy.



8. Jalan pyöritys

Yhdessä tasapainoharjoitteessa veimme toista jalkaa eteen, sivulle ja taakse, jolloin tukipinta laajenee kolmeen mahdolliseen suuntaan. Jos harjoitteen pystyi tekemään niin, että liikutettava jalka ei koskenut maahan vahvistuivat horjuessa tukijalan jalkapöydän, nilkan ja säären pienet asentoa ylläpitävät lihakset. Kun jalka kosketti maa-

han, piti hymyillä ja olla iloinen, ettei kaatunut. Ylävartalo ja kädet saivat heilua ilman vapaasti.



9. Keikautus

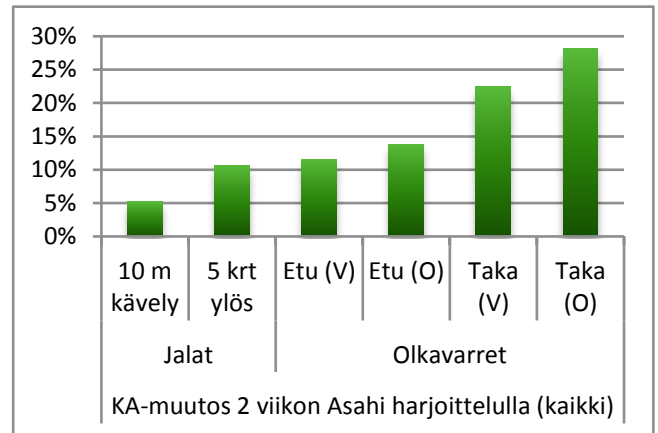
Toinen tasapainoharjoite keskittyi painon siirtoon päkiöille ja kantapäille. Tuolin selkänoja oli edessä varmistamassa. Varsinkin painon siirtyessä kantapäille, tulee luonnostaan kehon heilahdus, josta seuraa käsien refleksin omainen hakeutuminen johonkin tukevaan, estääkseen kaatumisen. Toinen refleksi, mitä tapahtuu, on se, että jalka liikahdaa ja etsii isompaa tukipintaa taas estääkseen kaatumisen. Nämä refleksit ovat erittäin tärkeitä, että pysyy pystyssä. Perinteisessä tasapainoharjoittelussa nämä koetaan "virheiksi". Jos ihminen pelkää kaatumista tai tippumista, tulee hänelle antaa tukipintoja. Jos ihminen pelkää, niin keho jäähmettyy ja liike lakkaa. Kun on riittävästi tukipintoja, niin pelko vähenee ja keho rentoutuu, jolloin liikkuminenkin on mahdollista.

Näiden ja muiden ohjattujen harjoitteiden aikana opin taas uudestaan, että älä oleta, että ihminen ei voi jotain tehdä. Jokaiselta löytyy yllättäviä voimavaroja, kun vain luotamme ja annamme heille mahdollisuuden kokeilla ja tehdä. Sinä voit yllättyä ja asiakas vielä jopa sinua enemmän.

Jos keskittyisimme keskeisten harjoitteiden tekemiseen vielä siinä vaiheessa, kun toimintakykyä on olemassa, voisimme hyvinkin helpottaa hoitajien arkea ikääntyneiden ja muistisairaiden parissa. Tulisi miettiä, mitkä asiat ovat tulevaisuudessa hankalia ja niitä pitää harjoitella jo siinä vaiheessa, kun tekeminen onnistuu helposti. Ne asiat mitkä koetaan myöhemmin hankaliksi, kuten siirtymiset ja vuoteessa hoitamiset helpottuvat, kun asiakas/potilas osaa käyttää kehoaan. Vaikka muisti ei enää toimi, niin kyllä keho vielä muistaa. Jos keho ei muista, niin luonnollisen liikkumisen voi opettaa uudelleen.

Niin ja alussa mainittu testaus. Tässä on testauksen tulokset.

Kaikkien testattujen osalta muutos oli keskimäärin seuraava:



Tehtyjen testausten pohjalta on selkeästi viitteitä siihen, että lyhyellä aikavälillä PÄIVITTÄISILLÄ Asahi harjoitteilla on merkittävä yhteys liikkumis- ja toimintakyvyn paranemiseen ikääntyneellä väestöllä.

Raimo Lappalainen
kinestetiikkakouluttaja
fysioterapeutti
Asahi-ohjaaja

Vuosikymmen kinestetiikkaa Oulussa

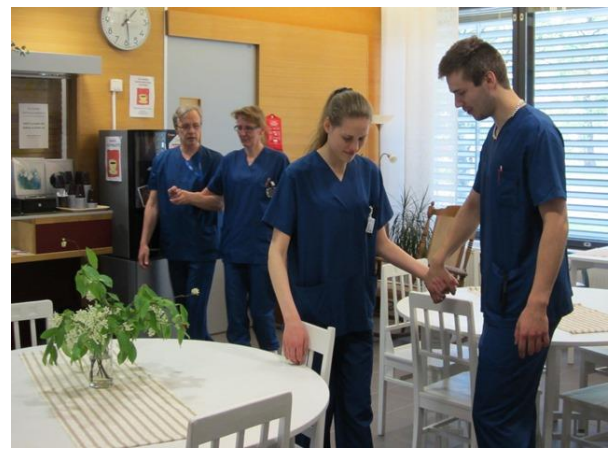
Anne Pasanen

Keväällä tuli kuluneeksi 11 vuotta siitä, kun Oulun kaupunki järjesti ensimmäisen kinestetiikan peruskurssin. Neljä päivää Virpi Koposen mukaansa tempaavalla, käytännön läheisellä kurssilla ja siitä se lähti! Ennen peruskursseille osallistumista kinestetiikka oli minulle täysin uusi asia ja tietoa etsiessäni onnistuin löytämään yhden Virpi Hantikaisen kirjoittaman lehtiartikkelin silloisesta Dementiauutiset -, nykyisestä Memo-lehdestä.

Vakuutuin kinestetiikasta jo ensimmäisenä koulutuspäivänä. Tämä on asia, jota lähemme työyksiköissä viemään eteenpäin. Erittäin voimavaralähtöisyys sekä ihmisläheisyys olivat ja ovat yhä edelleen asioita, joiden vuoksi pidän kinestetiikkaa merkityksellisenä toimintamallina. Myös hoitohenkilöstön fyysisen kuormittavuuden väheneminen on tärkeä asia. Esittelin asiaa esimiehelle ja jo seuraavana vuonna saimme Virpi Koposen ohjauksikäynnille yksiköihimme ja pian vierailun jälkeen toteutui Merikosken hoivien oma kinestetiikan peruskurssi.

Kymmeneen vuoteen on mahtunut monenlaisia vaiheita, monta kertaa on pitänyt todeta se tuttuakin tutumpi lausahdus: *”Suuri laiva*

kääntyy hi-taas-ti”. Muutos vaatii oman aikansa, yksikön muutos lähtee yksilöstä. Eteenpäin on silti sinnikkäästi menty, kaksi askelta eteen ja yksi taakse.



Peruskursseja on järjestetty säännöllisesti, yhdestä kahteen kertaa vuodessa. Tällä hetkellä koulutukset toteutetaan keskitetysti koko ikäihmisten hyvinvointipalveluiden alueella. Peruskurssien lisäksi on toteutunut yksi syventävä kurssi, kaksi asentohoitokoulutusta sekä kenttäpäiviä. Samoihin aikoihin ensimmäisen oman peruskurssin kanssa aloitimme ergonomiavastaava-toiminnan. Joka yksiköstä nimettiin kahdesta kolmeen kinestetiikasta kiinnostunutta hoitajaa. Ergonomiavastaavien kanssa ohjasimme työntekijöitä heidän omissa yksiköissään. Alusta saakka pidettiin tärkeänä arjessa tapahtuvaa ohjausta sekä tukea.



Tähän tarpeeseen vastattiin ergonomiavastaavatoiminnalla. Peruskurssin jälkeen työ vasta alkaa, on todettu toistamiseen. Myöhemmin ergonomiavastaavatoiminta on yhdistynyt Ikäihmisten hyvinvoinnin kunnonavainosaajatoimintaan.

Kuluvan vuoden alussa käynnistyi Merikosken ympärivuorokautisten palveluiden toiminnan kehittäminen, jossa kinestetiikka määriteltiin yhdeksi kehittämisalueeksi. Tavoitteena on luoda konkreettinen ja systemaattinen kinestetiikan toimintamalli, jossa on määritelty työntekijöiden tehtävät ja vastuut. Visiona *kinestetiikka elää aidosti arjessa*. Tähän liittyen jokainen yksikkö tekee vuosittain kirjallisen kinestetiikan toimintasuunnitelman. Käytössämme on RAI, laadun- ja kustannusvaikuttavuuden arviointi- ja seuranta järjestelmä. Tavoitteena on, että kinestetiikan käyttö on kirjattu ja kuvattu yksilöllisesti RAI-LTC arvioinnin fyysinen toimintakyky osioon ja hoitosuunnitelman



harjoitteluohjelmaan, sen tulisi näkyä myös päivittäisessä kirjaamisessa. Tuloksia seurataan puolivuositain laatuindikaattoreiden avulla.

Toimintamallin kehittämisessä hyödynnetään vuosien varrella saatuja hyviä kokemuksia ja käytäntöjä. Tärkeimmät asiat ovat esimiehen tuki ja muutosjohtaminen. Suurin osa Merikosken ympärivuorokautisten palveluiden lähiesimiehistä on käynyt peruskurssin. Kolmas tärkeä asia on yhteistyö kunnonavainosaajien kanssa.

Kevään aikana kunnonavainosaajille on järjestetty kinestetiikan työpajoja, joissa ohjaajina ovat toimineet fysioterapeutit ja toimintaterapeutti. Työpajoissa on kerrattu kinestetiikan käsitteet käytännön harjoitteiden kautta ja jaettu kokemuksia aidoissa avustamistilanteissa, jokaisen kunnonavainosaajan yksikössä vuorollaan. Opittu toinen toisiltamme. Osa kunnonavainosaajista on

jatkanut ohjaamista omissa yksiköissään työpajatyypillisesti yhdessä fysioterapeutin kanssa.



Lisäksi on pidetty käytännönharjoittelua sisältäviä kinestetiikkainfoja työntekijöille ja opiskelijoille, jotka eivät vielä ole käyneet kinestetiikan peruskurssia. Viimeiset infot ennen kesälomia toteutuvat juhannusviikolla. Työpajatoiminta sekä kinestetiikkainfot jatkuvat säännöllisesti syksyllä. Silloin saamme yksiköihimme myös kauan odotetut Virpi Kopsen kenttäpäivät. Seuraava peruskurssi on suunnitteilla keväälle 2017.

Kirjoitellessani tarinaamme huomaa, kuinka paljon työtä olemme kinestetiikan parissa tehneet ja kuinka paljon meillä edelleen on kehitettävää. Mutta siinäkin se kinestetiikan viehätys juuri onkin, koskaan ei tule valmiiksi ja uutta oppii koko ajan. Virpi Hantikaisen

kortissa, Elämänohjeita tutorille, luki näin: ”Anna kaekkes, vua elä periks.” (Olavi Rytönen). Se on hyvä ohje meille kaikille.

Kuvaterveisissä näkyvät iloiset ilmeet ovat toukokuussa Intiön hoivakodissa järjestetystä työpajasta.

Hyvää ja voimaannuttavaa kesää kaikille!



Anne Pasanen

fysioterapeutti,

kinestetiikkatutori

**Merikosken ympärivuorokautiset
palvelut**

Oulun kaupunki

Ääniä kentältä - Kinestetiikka palveluasumisessa Pyhäsalmeilla

Virpi Jaatinen

Pyhäsalmen Palvelukoti Jaatinen Oy on Pohjois-Pohjanmaan eteläosassa sijaitseva yksityinen palvelukoti. Tarjoamme tehostettua palveluasumista vanhuksille. Palvelukotimme oli perustettaessa, vuonna 1988, ensimmäinen yksityinen palvelukoti vanhuksille. Asukkaiden keski-ikä on 89 vuotta, vaikkakin asukkaina on myös muutama nuorempi henkilö.

Esitteemme etusivulla on lauseet *asumista ja elämää* sekä *huolenpitoa ja elämyksiä*. Nämä lauseet kuvaavat toimintamme arvoja ja periaatteita. Haluamme tarjota asukkaillemme mahdollisuuden asua turvallisesti ja kodikkaasti sekä mahdollisuuden päiviin täynnä elämää. Lisäksi tarjoamme huolenpitoa kaikilla asukkaiden tarvitsemilla osa-alueilla sekä mahdollisuuden kokea elämyksiä toimintakyvyn rajoituksista huolimatta. Haluamme korostaa myös seuraavia arvoja: turvallisuus, kodinomaisuus, yksilöllisyys, toimintakyvyn ylläpito ja elämänilo.

Kuntouttava työote ei ole meillä pelkkää sanaa, vaan se näkyy myös päivittäisessä työskentelyssä ja toiminnan tuloksissa. Kuntouttavassa työotteessa keskeisenä asiana on kinestetiikan käyttö. Asukkaiden voimavaroja

kartoitetaan laajasti ja käytetään hyödyksi päivittäisissä toiminnoissa. Palveleminen ei ole puolesta tekemistä, vaan yhdessä tekemistä.

Ensimmäisen kinestetiikan koulutuksen kävin itse. Tästä innostuneena järjestimme työpaikalle peruskoulutuksen v.2010, jonka Virpi Hantikainen tuli pitämään. Koulutimme tällöin kaikki työntekijät. Koulutus oli erittäin antoisa ja antoi suoraan käytännön työhön helpotusta, kun harjoittelimme oikeita asiakastilanteita koko ajan. Tämän koulutuksen myötä koko henkilöstö heräsi kinestetiikan hyödyn näkemiseen. Ensimmäisen koulutuksen jälkeen olemme järjestäneet vielä kaksi peruskurssia ja yhden syventävän koulutuksen.

Aina uusien asioiden omaksumisessa ja työyhteisöön tuomisessa on haasteita. Meidän työyhteisössä ollaan kuitenkin oltu erittäin avoimia kinestetiikan suhteen ja on heti nähty kuinka paljon se helpottaa jokaisen työskentelyä. Epäilijöidenkin työskentelytapa on muuttunut hiljalleen. Haasteena koen eniten luovuuden päästämisen valloilleen ja työntekijöiden uskalluksen kokeilla uusia toimintamalleja. Vanhasta poisoppiminen on aina hankalaa.

Hyötyjä voisin taas luetella vaikka koko lehden verran. Asukkaat ja omaiset ovat olleet tyytyväisiä kinestetiiikan käyttöön. Omaisten puolelta tulee lähinnä ihmetystä siitä, kuinka me voimme avustaa yksin. Asukkaiden puolelta löytyy intoa siitä, kun he huomaavat pystyvänsä vielä toimimaan itse edes jossain asiassa. Se on usein lähes lapsenomaista riemua onnistumisesta.

Työntekijöiden ja esimiehen kannalta olen nähnyt parhaimpana sen uuden innon löytymisen työhön, kun huomaa edistymistä sekä asukkaan toimintakyvyssä että omassa luovuudessa. Apuvälineiden toimimattomuus ei myöskään enää "lamaa" työntekijöitä, vaan keksitään vaihtoehtoisia toimintatapoja. Työntekijäresurssit ovat hienosti käytössä, kun jokainen pystyy toimimaan asukkaiden kanssa itsenäisesti, samalla asukas saa työntekijän jakamattoman huomion. Olen myös ilokseni voinut todeta, ettei meidän työyhteisössä ole tuki- ja liikuntaelinsairauksien vuoksi sairaslomia.

Asukkaiden toimintakyvyn paranemisesta saamme aina uutta iloa ja intoa työhön. Näitä esimerkkejä meillä on kyllä jatkuvasti. Useimmiten meille tulee uusia asukkaita, jotka on hoidettu aikaisemmassa paikassa vuodepotilaina. Meillä aloitetaan välittömästi voimavarojen kartoitus ja kokeillaan, mitä asukas pys-

tyykään vielä tekemään. Vielä tähän mennessä yksikään ei ole jatkanut vuodepotilaana olemista meille muutettuaan. Toki iäkkäiden kanssa mennään jatkuvasti elämän ehtoopuolella, eikä toimintakyky jatkuvasti parane. Myös elämän loppuhetkillä kinestetiiikan avulla voidaan hoitaa inhimillisellä tavalla, kiireettömästi, rauhallisesti ja kunnioittavasti.



Arkisia askareita sukupolvien kanssa

Muutamia suoria kommentteja työntekijöiltä kinestetiikasta:

"Siirtymätilanteet on helpottunut kinestetikan myötä, kun hoitajan ja asukkaan voimavarat hyödynnetään."

"Avustaminen lattialta ylös on helpottunut, kun avuksi on otettu papupallo."

"Asukkailta on saanut positiivista palautetta, kun siirtymiset tehdään ilman nosturia."

"Kinestetikan koulutuksen myötä olen alkanut enemmän ajattelemaan ja miettimään erilaisia tapoja avustamistilanteissa."



Papupallon harjoittelua

Virpi Jaatinen
terveydenhoitaja/yrittäjä
kinestetiikkatuturi
Pyhäsalmen palvelukoti Jaatinen Oy
Pyhäsalmi

Kinestetiikka opiskelijan näkökulmasta

Pauliina Vehkaoja

”Hei, minun nimeni on Pauliina. Onko kinestetiikka sinulle tuttua?” Huomaan aloittavani näillä lauseilla uuden työkaverin kohtaamisen yhä useammin ja siitä jaksavat tutut kollegat jo muistutellakin. Oma kinestetiikan osaamiseni oli vielä vuosi sitten tosin vain sivukorvalla ja – silmällä tehtyjä havaintoja ja niiden opettelua, mutta nyt tilanne on jo onneksi toinen.

Oman urani hoitoalalla aloitin noin vuosi sitten vanhusten palvelutalossa palveluavustajana. Ensimmäisten viikkojen aikana mielesäni kävi usein kysymys onko tämä se ”minun juttuni”. Alan ammattilaisten kanssa työskentely ja heidän kanssaan keskustelu lähti yleensä siitä, kun kysyin milloin mitäkin työtehtävää tehdessä, miksi näin toimitaan ja useimmiten vastaukseksi sain perinteisen vastauksen; koska näin ollaan aina tehty. Jo aiemmillä työpaikoillani olen inhonnut tuota lausetta ja kyseenalaistanut paljon asioita sen vuoksi. Haluni oppia on varmasti periytynyt omalta äidiltä ja kiinnostus kinestetiikkaan on herännyt hoitoalalle siirryttyäni.

Ensimmäisen työkuukauden aikana kaikki oli uutta ja ihmeellistä. Minut siirrettiin yksiköstä toiseen ja pääsin tekemään töitä erilaisten ih-

misten kanssa, jolloin myös oma osaamiseni pääsi kehittymään. En tosin olisi voinut uskoa, että niin sanotusti maallikkona voisin opettaa jollekin kauan alalla olleelle jotain uutta kunnes pääsin toiseen yksikköön aamuvuoroon. Menin toisen hoitajan kanssa erään ikääntyneen melko kankean asukkaan luokse. Toinen hoitaja ehti sanoa, että tämä nainen on yleensä sitten todella hankala käsiteltävä ja saattaa olla aggressiivinenkin. Huomasin itse jännittäväni hoitotilannetta sen vuoksi enemmän. Aamutoimia valmistellessa toisen hoitajan puhelimeen tuli toiselta asukkaalta soitto. Lähtiessään hän sanoi minulle, että odota sinä täällä. Jäin itsekseni miettimään, että mitäs tässä nyt tekisin, kun asukaskin oli kuulemma niin hoitovastainen. Mieleeni juolahti silloin jostain syystä aiemmin kuulemani kehonherättely ja muistin nähneeni, miten sitä toteutetaan. Asukas makasi vuoteessaan hieman huonotuulisen näköisenä peittoaan tiukasti rutistaen, mutta rohkenin lähestyä häntä. Kyykistyin sängyn viereen ja kosketin häntä kevyesti olkapäälle toivottaen hyvää huomenta. Asukas avasi silmänsä, muttei sanonut mitään. Kerroin ottavani häneltä peittoa hieman syrjään ja herätteleväni häntä ennen toisen hoi-

tajan saapumista. Tein pitkiä rauhallisia siveilyitä ensin hänen käsiin ja seuraavaksi jalkoihin. Asukas ei missään vaiheessa sanonut mitään tai vaikuttanut aggressiiviselta, mutta huomasin hänen olemuksensa rentoutuvan ja hän selkeästi nautti olostaan, kasvoille nousi pieni hymy. Toinen hoitaja ehti olla poissa viitisen minuuttia ja takaisin tullessaan hän kysyi kummistellen, mitä minä siellä asukkaan jalkopäässä oikein hytkyttelen. Kerroin tekeväni kehonherättelyä, josta hän ei ollut kuullutkaan. Avustaessamme asukkaan istumaan, toinen hoitaja oli selkeästi kummissaan ja kysyi uudelleen, mitä olin hänen poissa ollessaan tehnyt, kun asukas oli normaalia rauhallisempi ja siirtyminen istumaankin onnistui niin vetreästi. Tällöin itselläkin välähti, että minähän olin toteuttanut kinestetikkaa huomaamattani ja opettanut toisellekin jotain uutta, mutta ennen kaikkea, tehty asukkaan aamusta miellyttävämmän.

Syksystä asti olen opiskellut oppisopimuksella lähihoitajaksi parhaassa mahdollisessa työympäristössä ja saanut koulussakin viedä kinestetikkaa eteenpäin. Kerran eräs opiskelukaverini kysyi minulta, mitä eroa niillä erivärisillä teipeillä on ja miten muistan mihin mikäkin teippi piti laittaa. Jopa opettaja sanoi pohtineensa samaa asiaa! Samaa tilanteeseen on varmasti yksi jos toinenkin kinestetikasta puhunut joutunut vastaamaan ja toteamaan,

että se kinesioiteippaus ei liity tähän asiaan mitenkään. Opettajilleni olen yrittänyt myös kertoa tästä hienosta erilaisesta toimintamallista, mutta aina vedotaan määrärahoihin ja tiukkaan opetussuunnitelmaan, vaikka kiinnostusta osalla olisikin.

Opiskelun aikana on ollut ihana huomata, miten asiat on jo alun perin oppinut tekemään oikein huomioiden omat ja avustettavan voimavarat. Vanhoista tavoista pois oppiminen ja uuden toimintamallin omaksuminen ei vain millään valitettavasti saavuta kaikkia. Toisten asenteen ollessa valmiiksi edellä mainitsemani ”koska näin ollaan aina tehty”, se ei edesauta kinestetikan eteenpäin viemistä, vaikka asiaa yrittäisi parhaansa mukaan perustella. Näitä ”vahoja kettuja” en olekaan enää väkisin yrittänyt opastaa vaan suuntaan energian ennemmin oman osaamiseni lisäämiseen ja asiasta kiinnostuneiden kanssa keskusteluun.

Eniten tässä työssä palkitseekin omat onnistumiset ja hyvän kiertoön laittaminen. Aika monet ylimääräiset sairauslomapäivät olisi varmasti omallakin työpaikalla vältetty ja asukkaiden kuntoisuus pysynyt parempana, jos kinestetikkaa olisi osattu hyödyntää enemmän. Tätä viestiä olen halunnut ja onnistunutkin viemään esimiehille eteenpäin ja työpaikalleni on järjestetty jo kaksi kinestetikan peruskurs-

sia. Pomonikin sanoi ensimmäisen kurssin varmistuttua, että taitaa olla kyseessä sellainen nainen, joka myy vaikka oman äitinsä ja niinhän siinä sitten kävi! Nähtäväksi jää, miten paljon henkilökuntaa saadaankaan koulutettua ja tärkeämpänä tietenkin se, miten paljon

kinestetiikkaa aletaan töissä toteuttaa. Olisi hienoa huomata, että seuraavaksi, kun menen johonkin toiseen yksikköön, joku siellä toteuttaisi oppimaansa ja vähitellen saisi huomata kinestetiikasta tulleen se tapa ”koska näin ollaan aina tehty.”



Pauliina Vehkaoja
lähihoitaja oppisopimusopiskelija
Ruskatalojen palveluyhdistys ry.
Pori

Vierailu Baselin yliopistosairaalan tehohoito-osastolle

Jaana Antila

28.-29.4.2016 saimme tutustua yhdessä sairaanhoitaja Annu Valtisen ja kinestetiikka kouluttaja, fysioterapeutti Kirsi Hagströmin kanssa Baselin yliopistosairaalan teho-osastoon ja heidän kinestetiikan käytäntöihin hoitotyössä. Meitä olivat vastassa tutut hoitajat Sabine Hübsch (tehohoitaja ja kinestetiikkakouluttaja) ja Winfried Stehlin (tehohoitaja ja kinestetiikkakouluttaja), joihin olimme tutustuneet heidän vierailullaan teho-osastolamme Vaasan keskussairaalassa lokakuussa 2014. Seurasimme kahden päivän ajan Winfriedin ja Sabinen kinestetiikan käytännön ohjausta erilaisissa hoitotilanteissa teho-osastolla (OIB).

Ohjaajat ja hoitajat avustivat potilaita siirtämään sängyssä, sängystä tuoliin ja takaisin. Ihastuimme erityisesti Baselissa kehitettyyn sänkyyn asetettavaan ”nojatuoli-tukeen”, jonka avulla mm. avosydänleikattu, intuboitu potilas pystyi hyvässä tuetussa asennossa istumaan sängynreunalla.



Winfried Stehlin kehittämä ”tuoli” tehopotilaan istumisen tukemiseen vuoteessa

Olimme myös etukäteen kuulleet osastolla käytössä olevista kiinnityskoukuista, jotka oli asennettu sängyn yläpuoliseen kiskoon vapaasti liikuteltaviksi. Niihin pystyi ripustamaan esim. infuusiopulloja tai hengityslaitteiden letkuja. Koukkujen käyttö oli kuitenkin vähentynyt koska ne usein sijaitsivat potilaan kasvojen edessä peittäen näkökenttää.

Henkilökunnan ohjaustilanteet olivat rauhallisia ja ohjaajat antoivat hoitajille palautetta ja kuuntelivat myös heidän näkemyksiään, potilaan avustaminen tapahtui hyvässä yhteistyössä.

Sabine ja Kirsi pitivät kaksi koulutustilaisuutta kinestetiikasta sairaalan fysioterapeuteille. Meille oli yllätys, että heidän asenteensa kinestetiikkaa kohtaan olivat niinkin negatiiviset. He eivät kokeneet sitä tarpeellisenä työ-

sään. Voimme olla Vaasassa ylpeitä yhteistyöstämme hoitajien ja fysioterapeuttien välillä.

Koimme, että olimme erittäin tervetulleita ja kaikki olivat todella ystävällisiä ja kohteliaita. Perjantaina seuraamme illalliselle liittyivät Sabinen ja Winfriedin lisäksi Virpi Hantikainen (TtT, kinestetiikka kouluttaja), Irene Anna Frei, Mena Pretto (hoitotyön asiantuntija) sekä Michael Wehrli (OIB:n osastonhoitaja). Hyvän ruuan ja viinin äärellä vaihdoimme näkemyksiämme hoitotyöstä Suomessa ja Sveitsissä.

Lauantaina 30.4. suunnittelimme Virpi Hantikaisen kanssa Vaasan ja Baselin yhteistyön jatkoja. Ehdimme myös käydä junalla Luzernissa, joka oli hyvin viehättävä kaupunki kirkkaan järven rannalla, lumihuippuisten alppien reu-

nustaessa maisemaa. Vappuaattoa juhlistimme nauttien perinteistä sveitsiläistä herkkua raclettea. Iso kiitos vielä emännällemme Virpi Hantikaiselle vieraanvaraisuudesta ja vaivannäöstä vierailumme onnistumiseksi. Kiitos myös Baselin yliopistosairaalalle kutsusta ja Vaasan keskussairaalalle mahdollisuudesta lähteä vierailemaan Sveitsissä. Toivomme näkevämme kollegoitamme Sveitsistä Vaasassa uudelleen, ehkä kun uusi teho-osastomme valmistuu parin vuoden päästä.

Jaana Antila
sairaanhoitaja
Vaasan keskussairaala teho-osasto

Sabine Hübsch, Winfried Stehl, Kirsi Hagström, Annu Valtinen ja Jaana Antila hengähdystauolla Sveitsin maisemissa



The 23rd Nordic Congress of Gerontology 19.-22.6.2016 – kinestetiikka mukana näyttelyssä ja esityksessä

Virpi Hantikainen

Yhdistyksemme osallistui kongressiin omalla näyttelyllä ja lisäksi Virpi Hantikaisella oli suullinen esitys englannin kielisessä ohjelmassa. Kiitos Anu Sorvistolle ja Kirsi Taipalukselle, joiden opinnäytetyön saimme esittää otsakkeella :

Developing the assisting skills of nurses in supporting the movement of people suffering memory disorder by learning the Kinesthetics resource-oriented method

Virpi Susanna Hantikainen¹, Anu Riikka Sorvisto², Kirsi Taipalus³, Tiina Kuukkanen⁴

¹University of Applied Sciences St.Gallen, Switzerland; ²Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry, Finland; ³Kuusiolinna terveys Oy, Finland; ⁴JAMK University of Applied Sciences, Finland;



Kongressiin osallistui yli 900 henkilöä 44:stä maasta. Virpi ja Jaana Ahonen huolehtivat yhdistyksen näyttelystä ja etenkin kongressin toisena päivänä, jolloin ohjelmassa oli koko päivän kestävä suomenkielinen asiantuntija osio, väkeä vieraili osastollamme. Kummimme ja kongressin organisaattori prof. Jaakko Valvanne oli parasta mainosta kinestetiikalle ja sai väkeä liikkeelle. Kongressissa eräs seinäjohtaja kertoi lääkärin





Virpi yhdistyksen osastolla

kehottaneen tutustumaan kinestetikkaan, siinä viestissä kuului Jaakon vaikutus. Kiitos myös Koskelan monipuoliselle Palvelukeskukseen, jonka kinestetikka posterin saimme käyttöömmme päivien ajaksi. Vierailimme Jaa-



nan kanssa myös eri esityksissä ja voimme todeta, että kinestetikalla olemme todella antamassa työkalun hoitotyön arkeen. Paljon oli esityksiä siitä mitä vanhukset toivovat hoidolta, millaisia tarpeita heillä on ym. ym. Vähemmän kuitenkin sellaisia, joissa tarjotaan ihan konkreettisia välineitä näiden toteuttamiseen.



Näkymiä kongressista

Jaana ja Virpi, pirteät edustajat

Suomen Kinestetiikkayhdistys tiedottaa

Kinestetiikan 5. valtakunnallinen opintopäivä 24.11.2016

Tampereella Koukkuniemessä

Suomen Kinestetiikkayhdistys ry järjestää vuoden 2016 valtakunnallisen opintopäivän yhdessä asuinyhteisö Konnun kanssa (www.kontukoti.fi) Tampereella, Koukkuniemen alueella. Opintopäivän mottona on ”Pienikin voimavara on mahdollisuus”.

Varaa päivä kalenteriisi! Tiedossa on mielenkiintoisia luentoja haastavasta käyttäytymisestä, kohtaamisesta ja koskettamisesta, deliriumista ym. sekä suositut kinestetiikan työpajat. Luennoitsijoina mm. apulaisylilääkäri Raku Hautamäki Vaasan keskussairaalan tehohoito-osastolta. Tarkempi ohjelma ja ilmoittautumisohjeet ovat nähtävillä kotisivullamme www.kinestetiikka.fi. Kannattaa osallistua! Hinta 85€ yhdistyksen jäsenet ja 135€ ei jäsenet.

Uudet tutorit 2016

10.6. valmistuivat vuoden 2016 kinestetiikka tutorit, ONNEA!

Koulutus pidettiin Oulunkylän kuntoutussairaalassa Helsingissä ja koulutukseen osallistui hoitajia ja fysioterapeutteja eripuolilta Suomea.

Kuvassa alhaalla vasemmalta:

*Päivi Dyster Kuopio, Jari Heinonen Sastamala,
Anne Pasanen Oulu, Sanna Jääskeläinen Nokia.*

*Keskellä vasemmalta: Virpi Jaatinen Pyhäsalmi,
Päivi Kempas Helsinki, Heidi Lågas Helsinki.*

*Takana vasemmalta: Riitta Taavitsainen Helsinki,
Susanna Kataja Helsinki, Päivi Savolainen Lahti.*



HERÄTYSI!

SINUN TUKEASI TARVITAAN



Suomen Kinestetikkayhdistys ry etsii uusia jäseniä tukemaan toimintaansa.

Liittymällä yhdistyksen jäseneksi autat meitä kehittämään toimintaamme, jonka tarkoituksena on edistää kinestetikan käyttöä ja tuntemusta erityisesti hoitotyössä.

Yhdistys mm. järjestää opintopäiviä ja koulutustilaisuuksia, on esillä erilaisissa valtakunnallisissa seminaareissa ja messuilla, luo ja ylläpitää yhteistyötä toimintaa tukeviin järjestöihin, pitää yllä yhdistyksen kotisivua sekä välittää asentohoidon toteutusta tukevaa materiaalia.

Mukana toiminnassamme voit olla joko varsinaisena jäsenenä tai kannatusjäsenenä.

- ▶ Jäsenenä saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvän jäsenlehden (vain varsinaiset jäsenet)
- ▶ Jäsenenä sinulla on mahdollisuus osallistua kaksi kertaa vuodessa järjestettävään yhdistyksen jäsenkokoukseen ja olla vaikuttamassa yhdistyksen toimintaan
- ▶ Jäsenenä saat alennusta osallistumismaksusta yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin
- ▶ Muita jäsenetuja kehitetään edelleen - esimerkkinä yhdistyksen kotisivun kautta myytävät jäsentuotteet, kuten T-paidat.



Lisätietoa jäseneduista, käy katsomassa:
www.kinestetikka.fi | facebook.com/kinestetikka

JÄSENEKSI LIITTYMINEN ON HELPPOA.

Lähetä nimesi, osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi osoitteeseen info@kinestetikka.fi niin otamme sinuun yhteyttä.



Voit ottaa yhteyttä myös yhdistyksen puheenjohtaja Virpi Hantikaiseen
virpi.hantikainen@kinestetikka.fi

 KINESTETIIKKA