



KINESTETIIKKA

KINESTETIIKKAYHDISTYS ry  
JÄSENLEHTI 3/2016



KINESTETIIKKA

## Puheenjohtajan terveiset

Kinestetiikan kursseille osallistuneiden hoitajien, fysioterapeuttien ja toimintaterapeuttien luovuutta ja innovaatioita kinestetiikan ideoiden käyttämisestä käytännössä voi vain kunnioituksella ihmetellä. Tässä lehdessä tämän hetken hitti: jumppapallojen käyttäminen potilaan/asiakkaan kehonhahmotuksen tukemisessa ja liikkumisen avustamisessa. Yksinkertainen idea ja suuri liikkumista ja toimintoja tukeva vaikutus. Tätä kirjoittaessani koulutan parhaillani Tampereen kaupungin kotihoidon henkilöstöä, jotka tutustuvat ensimmäistä kertaa pallojen ihmeelliseen maailmaan... ja ovat myytyjä idealle. Voitte kuvitella miten suuri apu kotihoidossa tästä yksinkertaisesta apuvälineestä voi olla. Apuvälinelainaamot voisivat tutustua palloihin ja lisätä ne väline

tarjontaansa. Myös omaisille tai asiakkaille itselleen voisi ehdottaa pallon ostoa. Ja Lidlin kausitarjouksia kannattaa seurata! Ainakin kaksi kertaa on ns. pähkinäpalloja ollut edullisesti myynnissä ja hoitajat ovat rynnineet niitä ostamaan. Kaatuneen auttaminen lattialta ylös pähkinäpallolla toimii hyvin, eikä aina tarvitse soittaa turvamiehiä tai ambulanssia apuun. Pallojen hankinta tulee varmasti halvemmaksi kuin apujoukkojen hälyttäminen. Ei muuta kuin palloilemaan!

*Virpi Hantikainen*

**Virpi Hantikainen**  
**Kinestetiikka-**  
**yhdistyksen**  
**puheenjohtaja**  
**29.9.2016**



## Sisällysluettelo

---

<b>Puheenjohtajan terveiset .....</b>	<b>2</b>
<b>Sisällysluettelo .....</b>	<b>3</b>
<b>Runolaari .....</b>	<b>4</b>
<b>Kinestetiikan syventäväkurssi Torniossa .....</b>	<b>6</b>
<b>Kinestetiikan syventäväkurssi Oulussa .....</b>	<b>8</b>
<b>Jumppapallolla liikettä avustustilanteisiin .....</b>	<b>9</b>
<b>Vuoteesta nousemisen ei tarvitse olla kankeaa .....</b>	<b>12</b>
<b>Vain sänky puuttui... ..</b>	<b>15</b>
<b>Tupahoiva kinestetiikan sanansaattajana .....</b>	<b>17</b>
<b>Kouluttajien täydennyskoulutuspäivät.....</b>	<b>18</b>
<b>Kinestetiikan koulutusten laadunvarmistus .....</b>	<b>20</b>
<b>Suomen Kinestetiikkayhdistys tiedottaa .....</b>	<b>22</b>

## Runolaari

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

### ASENNOT JA PERUSLIKKUMINEN

Aina kun liikkumaan lähdetään,  
useimmiten seisoalleen tähdätään.  
Kehon paino tukipinnoille jakautuu,  
kun erilaisiin asentoihin hakeutuu.  
Kinestetiikassa perusasentoja on seitsemän,  
mutta joskus pystyy toteuttamaan vaan vähemmän.

Selinmakuu on varmasti kaikille tuttu -  
sohvalla makailu on mukava juttu.  
Siitä kun vatsalleen kiepsahtaa,  
voi kädet kyynärnojaan asettaa.  
Näin ei jaksa ehkä olla kauaa  
vaan istuma-asentoon nousta haluaa.  
Konttausasentoa käyttää enimmäkseen lapsi,  
mutta joskus myös iäkkäämpi harmaahapsi.  
Ylemmäksi tästä yhä suunnataan  
ja nouseaan toispolviseisontaan.  
Pientä ponnistusta enää vaaditaan,  
että päästään käyntiseisontaan.  
Jalan kun toisen viereen asettaa,  
silloin tasajalkaseisontaa toteuttaa.

Avustajana täytyisi nämä asennot tietää  
ja selvittää mitä niistä toinen sietää.  
Jos vaikka polvet sattuvat tai eivät jousta,  
vaikea on konttausasennon kautta ylös nousta.



## PAIKALLAAN SUORITETTAVAT TOIMINNOT

Hyvinvointiin liittyy moni elintoiminto  
esimerkiksi hengitys ja verenkierto.

Henkeä kun silloin tällöin ahdistaa,  
se auttaa kun makuulla päätyä kohottaa.

Jos tyynyn niskan alle tiukkaan laittaa, se ilmatiet sulkee.

Täytyy siis hakea asento jossa henki hyvin kulkee.

Mitenkäs olisi samaisessa asennossa syömisen laita?

No, palaakaan en nielemään pysty, eikä enää maita.

Mahdollistaako asento selviytymisen arjen askareista,  
rutiineista tutuista kuten pukemisesta ja hygieniasta?

Seuraavaksi kun tolettiin käyskentelet

ja isomman tarpeen päästämiseksi ponnistelet,

kokeilepa miten se toimintoon vaikuttaa,

jos jalat lattiasta irti kohottaa.

Seisominen ei ole asento ainoa,

jossa tarvitaan hyvää tasapainoa.

Helpompi on kroppa hallita ja röyhistellä rintaa,

kun istuessa selän takana on tukevampaa pintaa.

## SIIRTYMINEN

Siirtyminen on ihmisen toimintojen kolmas aihe ja siihen liittyvät painonsiirto sekä heilahdusvaihe. Jos jalat olisivat vieterit, siirtyminen sujuisi hyppien ylös - alas, pallon lailla pomppien. Näin joustaviksi ei ole meitä luotu, eikä luontaiseksi liikkumismalliksi suotu.

Meilläpä onkin useat nivelet taittavat, jotka painon siirtymisen mahdollistavat. Käynnin periaattein se luonnollisimmin tapahtuu ja autettavakin siihen kykyjensä mukaan osallistuu. Kehon painoa ensin toiselle tukipinnalle siirretään, siten siirtyvää kehonosaa hieman kevennetään. Kevennettyä puolta on helppo liikuttaa ja uuteen kohtaan tukipinnalle palauttaa. Luistavat materiaalitkin helpottavat joskus kyllä, mutta asennon korjaus sujuu myös kankkukävelyllä.

## Kinestetiikan syventäväkurssi Torniossa

Tornion Koivukodissa pidettiin kinestetiikan syventävä kurssi 24.- 26.8.2016. Osallistujat olivat Koivukodista ja Saarenvireestä. Pyysin osallistujia kirjoittamaan ajatuksiaan kinestetiikasta hoitotyön arjessa ja tässä niitä muutamalta tulee:

Kurssi oli taas todella mielenkiintoinen ja innostava. Kurssi antoi tällaiselle "vanhalle" melkein 30 vuotta alalla olleelle hoitajallekin uutta otetta työhön.

Kovin malttamattomana odotinkin, että pääsen käytännön töihin.

Pääsinkin yhden kurssin käyneen parina työskentelemään heti seuraavana päivänä. Kumpi-kin työskentelimme täydessä yhteisymmärryksessä ja työskentely oli todella mielenkiintoista, kun neuvottelimme jokaisen asukkaan kohdalla, miten siirrot tapahtuvat. Huomasimmekin, että olisi todella tärkeää ainakin alussa olla kurssin käyneen parina. Asukkaatkin tuntuivat olevan hyvin matkassa avustustilanteissa ja olivat aktiivisia.

Kiitos vielä kerran Virpi Hantikaiselle kurssista ja kaikille kurssikavereille, kun kaikki olivat niin matkassa. Itsellä vain into hiipui viimeisenä päivänä, kun tuli vuosisadan kovin

flunssa. En malttanut kuitenkaan jäädä pois vaikka oli kuumetta. Buranan voimalla jaksoin loppuun asti.

Olemme tyytyväisiä ja innostuneita saamis-  
tamme opeista! Pyrimme käyttämään kinestetiikkaa hoitotyössä mahdollisuuksien mukaan.

Koulutus antoi meille positiivista energiaa ja lisäsi työn mielekkyyttä.

Kinestetiikan koulutus lisäsi työtapojemme joustavuutta ja luovuutta hoitotilanteissa.

Voimankäyttö vähenee, kun osaamme työskennellä kinestetiikan opeilla.

Yksilöllisyys korostuu ja vuorovaikutustaitomme kehitty ja vahvistuu koulutuksen myötä.



*Kinestetiikan syventävälle kurssille osallistuneet*

## Kinestetiikan syventäväkurssi Oulussa

Kinestetiikan peruskursseja on pidetty paljon Oulun kaupunginsairaalassa Virpi Koposen toimiessa kouluttajana. Vihdoinkin saimme sairaalaan myös syventävän kurssin johon osallistui sairaalan eri osastoilta 16 hoitajaa ja fysioterapeuttia. Kurssista vastasi Virpi Hantikainen. Suurkiitokset kaimalle, joka on luonut hyvän perustan kinestetiikalle Oulussa. Kurssille osallistuneet olivat taitavia, motivoituneita ja valmiita kokeilemaan syventävällä kerrattuja sekä uusia kinestetiikan ideoita käytännössä... ja vielä menestyksellä. Mihin katosivatkaan ne ”puskevat” aivohalvaus potilaat, jäykät ja vastustelevat potilaat? Kouluttajana oli hienoa

huomata miten loistavasti sairaalaolosuhteisakin kinestetiikan periaatteiden mukaiset avustusmallit todella toimivat.

Kiitos kaikille osallistujille hauskaista ja antoisasta kurssista. Kouluttajana sain taas matkaani teiltä loistavia ideoita.

**Virpi Hantikainen**  
**esh, TtT, dosentti**  
**kinestetiikkakouluttaja**  
**Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n**  
**puheenjohtaja**



*Jumppapallo on innovaatio potilaiden avustamisessa myös Oulun kaupunginsairaalassa*



## Jumppapallolla liikettä avustustilanteisiin

### Minna Sulanen

Jumppapalloa/terapiapalloa voi käyttää monella tavalla asiakkaan aktivoinnissa ja rentoutuksessa. Se on halkaisijaltaan yleensä noin 55–75 cm. Pallolla voi herätellä ja aktivoida kehoa tai rauhoittaa mieltä. Sitä voi käyttää siirtymisissä tai esimerkiksi tukityynynä selän takana vuoteessa istuessa. Myös niin sanottu papupallolla nämä onnistuvat hyvin. Palloja saa hyvin varustetuista tavarataloista muutamalla eurolla.



Ennen ylösnousua pallolla tehtävät liikkeet aktivoivat ja rentouttavat alavartaloa sekä laukaisevat jännitystä. Kiertoliike vaikuttaa lihaskalvon, lihasten ja hermokudoksen elastisuuteen. Näillä on suuri vaikutus kehon liikkuvuuteen ja toimintoihin sisäelimiä myöten.

Palloa voi käyttää rentoutukseen tai aktivoimaan jalkojen koukistusta kun työnnetään palloa kevyesti eteenpäin. Pallo on hyvä myös nilkkojen aktivoinnissa.



Pyöreää palloa tai papupalloa voi käyttää apuna vuoteessa kääntymisissä. Kääntymisen voi tehdä asteittain käyttäen kiiloja ja rullia hyväksi.



Palloa voi käyttää myös tukityynynä. Kyljellä ollessa pallo yläselän takana tuo liikkuvuutta ja pientä kierto liikettä yläselkään.



Ennen siirtymistä tuoliin voi tehdä pallon kanssa eteentaivutuksia, jos on vaikeutta tai pelokkuutta kumartua eteen. Eteentaivutusta tarvitaan, jotta paino tulee jaloille ja siirtyminen onnistuu.



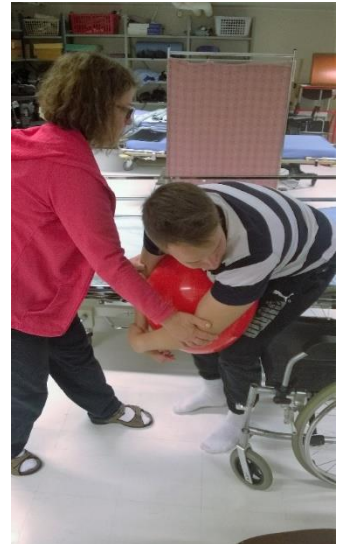
Istuen pallo jalkojen alla aktivoi myös liikkuvuutta nilkkoihin. Nilkkojen pumppausliike vaikuttaa verenkiertoon sekä keskivartaloon aktivoiden koko kehoa. Jos liikettä tehdään vuorotahdein, lonkankoukistajat aktivoituvat ja siten myös polven nosto.



Palloa liikuttelemalla voidaan herätellä aisteja. Esimerkiksi pallon näkeminen voi aktivoida myös kädet liikkeelle.



Pallon avulla voidaan siirtyä keinuen tuoliin. Pallo sylissä tuo asiakkaalle turvaa ja kehon etupuolella (koukistajapuolella) oleva tuki ehkäisee vartalon ojennusjäykkyyttä.



**Minna Sulanen**  
**Kinestetiikkatutori**  
**Fysioterapeutti**  
**Kivelän Monipuolinen**  
**Palvelukeskus, Helsinki**

## Vuoteesta nousemisen ei tarvitse olla kankeaa

**Kaija Pajukoski**

Haluan kertoa kokemuksiani kinestetiiikan peruskurssilta Jyväskylästä. Kurssilta sain paljon tietoa ja käytännön taitoja asukkaiden omien jäljellä olevien voimavarojen löytämisestä, hyödyntämisestä ja tukemisesta käytännön hoitotyössä, unohtamatta oman kehon hallintaa sekä ergonomista työskentelyä.



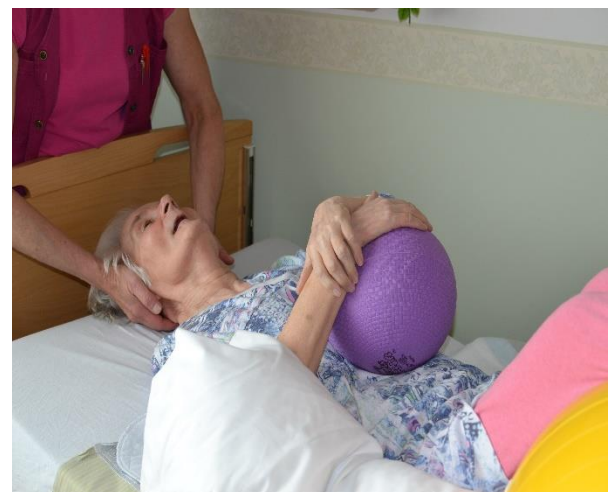
### SIVELYHARJOITUKSET:

Aloitustilanne: Valitsin käytännönharjoitteeseen 78 v. naisasukkaan, joka on lähes vuodepotilas, perussairauksia löytyy ja on erittäin jäykkä eikä sanallista kommunikaatiota enää ole. Perusasentona vuoteessa selällään ollessa; kädet tiukasti ristissä rinnan päällä ja nilkat ovat ojentuneet suoriksi. Vuoteesta nouseminen avustettuna on kankeaa ja ilmeiden perusteella nouseminen tuottaa kipuja. Istuminen vuoteen reunalla ei onnistu ilman tukemista. Siirrot tapahtuvat kahden hoitajan

avustamana siirtovyön avulla (voinnin mukaan) tasolta tasolle. G-tuolissa jaksaa istua vain lyhyitä aikoja.



Aloitin sivelyharjoitukset ensin ylä- ja alaraajoja sivelemällä. Tämän jälkeen tein reisien rentouttavaa rullausta ja jalkapohjista niin sanottua "täristysliikettä". Jäykistynyttä niskaa sivelin myös hellin ottein. Nämä jo selvästi rentouttivat kehoa.





### JUMPPAPALLOHARJOITUKSET:

Jumppapallon asetin asukkaan polvitaiteiden alle. Aluksi jalat olivat ihan suorassa kohti kattoa. Jalkojen ollessa palloa vasten tein heijaisia liikkeitä puolelta toiselle, jotta lantion seutu rentoutuisi. Pian jalat jo lepäsivät rennosti pallon päällä. Heijausliikkeiden aikana asukas omatoimisesti suoristi käsiään ja hapi yläilmoihin. Vuoteesta nouseminen istuma-asentoon palloa pyöryttämällä onnistui kevyesti ja ilman kipuilmeitä. Vain lapaluunseudusta täytyi hieman avustaa ylös noustessa. Rentoutusharjoituksen jälkeen asukas pystyi istumaan ilman tukea vuoteen reunalla ja siirto G-tuoliin onnistui jalkojen kautta.



Ihmeellisintä palloharjoituksen aikana oli, että puhumaton asukas tapaili sanoja, rouva oli silmät auki ja seurasi ja kuunteli, mitä hoitaja teki ja jutteli. Muutoin ilmeettömän asukkaan kasvoille palasi ilmeet, jotka kertoivat tyytyväisyydestä ja hyvästä olosta.



Olen opettanut myös aktiiviselle omaiselle siivelytekniikan ja jumppapallon käytön. Vain positiivisia asioita on koettu; harjoituksen aikana asukas oli levollinen ja tyytyväisen oloinen. Puhetta pulppusi ja joskus tuli jopa pitkiä selkeitä lauseita. Jalat liikkuvat vuodepotilla harjoituksen jälkeen spontaanisti.

Rentoutusharjoitukset eivät vie paljon aikaa, mutta antavat sitäkin enemmän.



Kaikki kurssilla opetetut asiat käytännössä eivät minulta onnistu tai niitä on vaikea toteuttaa työyksikössämme. Olen kuitenkin armollinen itselleni ja koen, että tärkeintä on ottaa

ajatus mukaan hoito- ja siirtotilanteisiin ja keilla erilaisia tekniikoita eikä vain suorita työtä. Etsitään, hyödynnetään ja tuetaan asukkaiden jäljellä olevia voimavaroja sekä tehdään omasta työstä kevyempää ja mielekkäämpää.

Jos joku vielä miettii kinestetiiikan peruskursseille osallistumista voin kertoa, että ehdottomasti kannattaa!

**Kaija Pajukoski**  
**Jämsä**

## Vain sänky puuttui...

**Leena Havila ja Seija Kellokoski**

Näin kommentoi eräs palvelukeskuksen asukas metsäretkellä ollessaan.

Olemme kokoontuneet paikallisesti täällä Seinäjoella eri työpaikoilla, missä kinestetikka-koulutuksia on pidetty. Kokoontumisia meillä on ollut viime syksyn ja kevään aikana noin kuusi kertaa ja jokaisella kerralla kouluttajat Seppo Hauta tai Kirsi Hagström ovat olleet tapaamisissamme mukana. Tapaamisissa olemme vaihtaneet kinestetikan kokemuksia case-tapausten myötä, kerranneet asentohoi-toja ja eri työpaikoissa olemme tutustuneet muutamiin asukkaisiin käytännön tilanteissa. Innostuimme tapaamisissamme järjestämään yhteisen metsä-tempauksen Kyrkösjärven jär-vilaavulle. Tämä toteutui vihdoin syyskuussa ja kaunis sää suosi meitä. Mukana oli parikym-mentä asiakasta eri palvelukeskuksista nautti-massa metsässä liikkumisesta. Saimme avus-tajia jokaisesta työpaikasta sekä Sedun van-hus- ja vammaistyön opiskelijoista. Kokemuk-sena metsäretki oli kaikille osallistujille an-toisa ja opettavainen.



*Raitista ilmaa ja virvoketta luonnon helmassa*

Tässä erään osallistujan mieleenpainuva koke-mus:

Hän on palvelukeskuksessa asuva muistisairas henkilö, jonka liikkuminen on jähmeää; askel on lyhyttä ja töpöttävää. Hänellä on useasti sekavuutta ja aikaan ja paikkaan orientoitumi-nen on haasteellista. Menneisyydessä hän on liikkunut paljon metsässä marjastaen ja ret-keillen. Jo retken alkumetreillä hänen liikku-misensa rollaattorilla muuttui sujuvaksi; askel piteni ja kävelyvauhti lisääntyi huomattavasti. Retken aikana hänellä ei ilmennyt minkään-laista sekavuutta. Myös ilta palvelukeskuk- sessa oli sujunut rauhallisesti ja hän oli kerto- nut muillekin päivän kokemuksistaan hyvin selkeästi.

Muissakin palvelukeskuksissa oli ollut samantyyppisiä kokemuksia asukkaiden virkeydestä ja he toivoivat jatkossakin yhteisiä retkiä.



*Kaunis ilma ja kevyt kosketus tuntuu mukavalta*



*"Eteenpäin!", sanoi mummo lume...metsässä*



*Avotulella grillattu makkara, mikäs sen parempaa*

Tässä myös muutamia opiskelijoiden mukavia kommentteja:

"Voi tehdä tällaista useamminkin."

"Mun avustettava ei ensin tykännyt yhtään, mutta lopuksi oli niin onnellinen ja iloinen."

"Mukavaa."

"Asukkaat tykkäs ja niitä oli mukava kärrätä."

"Eivät varmaan liian usein pääse luontoon."

"Nauttivat täysillä kun niin erilainen ympäristö."

"Makkara oli hyvää, mutta nokipannukahvit jos vielä olisi ollut, niin täydellistä."

"Olisikohan kävelevät suostuneet kävelemään myös siellä metsän puolella."

"Ihana nähdä kuinka puolukoista jotkut tykkäsivät yli paljon."

**Leena Havila**  
Kinestetiiikatuturi, fysioterapeutti  
Simunanrannan palvelukeskus  
Lähdekoti, Seinäjoki

**Seija Kellokoski**  
Fysioterapeutti  
Myllypuistokoti, Seinäjoki



## Tupahoiva kinestetiikan sanansaattajana

Sastamalan Tupahoivassa käy tutustumassa hoitoalan ammattilaisia ympäri Suomea. Tupahoivassa kävi muun muassa koulutustyöryhmä Porista ja vierailijat olivat kovasti vaikuttuneita talosta ja varsinkin kinestetiikasta. Tupahoivalaiset olivat tämän työryhmän kutsamana "Vanhustyön uudet tuulet" tapahtumassa Porissa WinNova koulutuskeskuksessa, johon lähihoitaja/kinestetiikkatuturi Jari Heinosta siteeraten "menimme vähän kinestetiikka edellä" ja annoimme pientä tietoisuutta opiskelijoille ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille, jotka tapahtumassa vierailivat. Monille kinestetiikka oli jo paikoitellen tuttuakin ja hienoa oli, että nuorista vanhustyöhön erikoistuvista hoitajista löytyi oikeaa kiinnostusta ja intoa.



Kuvassa vasemmalta Auli Härkälä johtaja ja kinestetiikkatuturi, Riikka Jokinen lähihoitaja sekä Jari Heinonen lähihoitaja ja kinestetiikkatuturi

[www.tupahoiva.com](http://www.tupahoiva.com)

## Kouluttajien täydennyskoulutuspäivät

### Tarja Vehkaoja

Kinestetiikkakouluttajien vuosittain järjestetty täydennyskoulutus pidettiin 10.- 11.9 ja tänäkin vuonna Pohjanmaalla Pekonrannassa, joka on todettu loistavaksi kokoontumispaikaksi. Paikalla oli 8 kouluttajaa ja neljä tutoria, jotka aloittavat kouluttajakoulutuksen tänä syksynä.

Tämän vuoden teemana oli peruskurssin sisällön ja erilaisten kurssin toteutustapojen tarkastelua. Peruskurssin sisältörunko on kaikilla sama, mutta jokainen kouluttaja tuo siihen oman vivahteensa omasta persoonastaan sekä koulutus- / työhistoriastaan johtuen. Koulutuspäivien toteutuksesta keskusteltamme aloimme käydä peruskurssin sisältöä läpi käsite kerrallaan. Jokainen sai kertoa miten tuo käsitteen perusidean esiin ja minkälaisia harjoitteita käyttää. Ennen käsitteisiin sukeltamista kerroimme kukin miten pidämme alkuinfon ja havainnollistamme mitä kinestetiikka on. Infostahan on olemassa valmis Power Point -esitys, jota kullakin on oikeus muokata ns. omannäköisekseen, kunhan sisältö säilyy samana. Olipa mielenkiintoista ja ajatuksia herättävää tutustua toisten toteutuksiin!

Kuten kaikki kinestetiikkaa taitavat tietävät, kinestetiikassa ei ole vain yhtä tai kahta tapaa avustaa tietynlaisessa tilanteessa. Koska lähtökohtana ovat avustettavan omat voimavarat, liikkuvuus, rajoitteet ym. seikat jotka vaikuttavat tilanteesta suoriutumiseen, toteutustapa on yleensä hiukan erilainen eri henkilöiden kohdalla. Olikin mukava nähdä erilaisia harjoitteita, joita voi lisätä tai ottaa vaihtoehdoksi omaan opetusrunkoonsa. Tärkeänä seikkana oli myös se, että samalla sai syvennettyä omaa osaamistaan käsitteiden idean kertomiseen.

Meillä nykyisillä kouluttajilla on vaihtelevasti kokemusta kurssien pitämisestä ja osa pitää muitakin kuin peruskursseja. Peruskurssille tulijoille toimintamalli on uusi ja aiheen aukeneminen tapahtuu vaihtelevasti. Itsekin on oppinut huomaamaan jo melko nopeasti ryhmästä ne, jotka tuntuvat hoksaavan asiat nopeammin kuin toiset. Kouluttajana koen tärkeäksi sen, että minun tehtäväni on esittää asiat siten, että jokainen - myös se hitaamminkin syttyvä - ymmärtää sen. Tavoitteenani on opettaa käsitteiden perusideat mahdollisimman yksinkertaisten, konkreettisten ja käytännön-

läheisten esimerkkien kautta. Koin saaneeni näillä koulutuspäivillä itselleni lisää ymmärrystä; syventävää tietoa käsitteistä ja vaihtoehtoja harjoitteisiin.

Kuten ennenkin, päivien aikana työskenneltiin useita tunteja aiheen parissa, mutta kuitenkin vapaamuotoisesti. Porukka on jo toisilleen tuttua ja mukana olleet tutorit toivat päiviin mukavasti omaa osaamistaan, jota heillä on jo runsaasti erilaisista työpaikoista. Lauantai-iltana oli mahdollisuus saunoa ja käydä järvessä uimassa. Tärkeä ohjelmanumero on aina myös syöminen. Pitopalvelun valmiiksi tarjolle laitetut ateriat maistuivat ja ylensyöntiin oli helppo sortua. Illalla ulkona viihtyvät osallistujat paistoivat makkarat kaikille ja voi miten hyvältä ne maistuivat.

Nämä koulutuspäivät ovat osoittautuneet tarpeellisiksi ja mielekkäiksi jo senkin takia, että

näemme muuten harvoin toisiamme. Vaikka kouluttajilla on mahdollisuus ns. vierailta toisen kouluttajan kursseilla, harvalla on siihen mahdollisuutta. Vertaistuki on äärettömän tärkeää myös kouluttajille. Vaikka onkin jo valmis kouluttaja ja kokemustakin takana, tässä työssä ei tule koskaan valmiiksi eikä voi ajatella tietävänsä tai osaavansa kinestetikasta kaiken. Oman tiedon ja taidon syventäminen näiden päivien aikana on parasta antia ja toisaalta erilaisten kokemusten avulla voi huomata toimineensa samoin, mikä vahvistaa omia käytäntöjä. Tämän syksyn osalta koulutuksissa on itselläni taukoa, mutta aloitan taas alkuvuodesta hyvillä mielin tavoitteena tarjota entistä laadukkaampia peruskursseja.

**Tarja Vehkaoja**

**Kuntoutusohjaaja/perushoitaja**

**Kinestetikkakouluttaja**

**Porin perusturva sairaalapalvelut**

## Kinestetiikan koulutusten laadunvarmistus

**Tarja Vehkaoja**

Kinestetiikan koulutuspolku tarjoaa mahdollisuuden opetella aihetta peruskurssilla, syventävällä kurssilla ja tutorkoulutuksessa. Uusia kouluttajia koulutetaan tarpeen mukaan. Näiden lisäksi koulutustarjonnassa on myös kurssi, joka on suunnattu tehohoidossa työskenteleville, liikkumista ja toimintoja tukeva asentohoitokoulutus sekä omaishoitajille suunnatut tapahtumat.

Suomen Kinestetiikkayhdistys ry valvoo, että edellä mainittujen koulutusten taso säilyy korkeana. Kouluttajien pitämien peruskurssien laatukriteerit ovat kaikkien nähtävissä yhdistyksen kotisivulla ([www.kinestetiikka.fi/yhdistys](http://www.kinestetiikka.fi/yhdistys)). Kouluttajien osaamisen ylläpitämiseksi jokaisen kouluttajan tulee mm. osallistua täydennyskoulutuksiin ja pitää kursseja tai osoittaa muulla tavoin täyttävänsä laatukriteerit. Koulutuksia saavat pitää vain Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n rekisteröimät kouluttajat, mikä tarkoittaa hyväksytyä kinestetiikkakouluttajakoulutuksen suorittamista. Kuka tahansa ei siis voi alkaa opettaa kinestetiikkaa. Tämän estää myös Patentti- ja rekisterihallituksen yhdistykselle myöntämä rekisteröintipäätös, jonka perusteella Kinestetiikka -sana ja

logo ovat PRH:n tavaramerkkirekisterin säädösten mukaisesti rekisteröityjä.

Viime vuosina on tullut esiin joitakin tapauksia, joissa kinestetiikka on esimerkiksi lisätty jonkun sosiaali- ja terveydenhuoltoalan oppilaitoksen koulutustarjontaan ilman, että kukaan rekisteröidyistä kouluttajista pitäisi kyseistä koulutusta. Tällainen toiminta on kiellettyä ja näihin tapauksiin puututaan yhdistyksen toimesta, koska tavoitteena on tarjota sisällöllisesti samanarvoisia ja laadukkaita koulutuksia. Olen itsekin kuullut esimerkiksi opiskelijoilta, että kyllä koulussa on puhuttu kinestetiikasta ja jopa opetettu sitä. Tarkasti valvottavan koulutuksen järjestämisen taustalla ei olekaan se, että kinestetiikan toimintamallista ei saisi kertoa oppilaitoksissa ja työyhteisöissä. Tämä on ihan suotavaa, mutta tällöin ei saa syntyä mielikuvaa, että kuultuaan kinestetiikasta jotain, osallistuneensa infotilaisuuteen tai saaneensa siitä joitakin käytännön kokemuksia, on osallistunut kinestetiikkakurssille, mikä ei vastaa millään muotoa varsinaista kurssin käymistä ja asiakokonaisuuden ymmärtämistä. Koulutustarjonnassa olevien kurssien sisältö ja toteutus on määritelty niiden kuvauksissa.

Jo vuosikausia järjestettyjen koulutusten ansiosta kinestetiikkatietoisuus on lisääntynyt valtavasti ympäri Suomea ja levinnyt erilaisiin hoito- / hoivaympäristöihin. Koulutukset tavoittavat vuosittain noin tuhat hoito- ja kuntoutustyöntekijää. Kinestetiikkatietoisuuden lisääntymisessä on tärkeä rooli myös kinestetiikkatuutoreilla, jotka toimivat omassa työympäristössään "sanansaattajina" ja perus- sekä syventävän kurssin käyneiden tukihenkilöinä. Tutoreilla on oikeus pitää myös infotilaisuuksia ja näin viedä asiaa eteenpäin myös oman työyksikön ulkopuolelle. Myös tutoreille järjestetään yhdistyksen toimesta säännöllisesti täydennyskoulutusta ja heillekin on luotu omat laatuksiteerit ([www.kinestetiikka.fi/yhdistys](http://www.kinestetiikka.fi/yhdistys)).

On siis hyvä, että kinestetiikasta puhutaan myös oppilaitoksissa ja työyksiköissä, joissa ei ole vielä laajaa kinestetiikkaosaamista. Tämä saattaa olla kipinä aiheen tarkempaan opiskeluun. Toimintamallin ideologian ymmärtäminen edellyttää kuitenkin koulutuskokonaisuuden - vähintään peruskurssin - suorittamista. Oppilaitoksissa järjestetään erilaisia koulutuksia, joissa opetetaan esimerkiksi työergonomiaa ja myös työyhteisöt kustantavat

työntekijöille muun muassa ergonomiakorttikoulutuksia. Joskus kuulee kommentteja, joiden mukaan nämä muut työntekoa kehittävät koulutukset "riitelisivät" kinestetiikan kanssa. Tällaisesta ei ole missään nimessä kysymys. Myös kinestetiikassa keskitytään paljon työntekijän työskentelyasentoihin ja oman kehon käyttöön avustustilanteissa. Eri suuntausten vertailujen ja vastakkainasettelun sijaan kannatta tutustua niihin ja ajatella niiden täydentävän toisiaan.

Kinestetiikkakoulutusten kysyntä on pysynyt hyvänä ja jopa lisääntynyt viime vuosina. Tällä hetkellä koulutusoikeudet omaavat kouluttajat ovat nähtävillä yhdistyksen kotisivulla ([www.kinestetiikka.fi/yhteystiedot](http://www.kinestetiikka.fi/yhteystiedot)). Uusien kouluttajien koulutus on tarkoitus aloittaa tänä vuonna ja he valmistuvat ensi vuonna. Heistä saamme lisäresurssia vastaamaan koulutuskysyntään. Omasta puolestani toivotan heille kaikille antoisaa koulutusta ja otan heidät mieliihyvin osallistumaan omille kursseilleni tuomaan niihin uusia sävyjä.

**Tarja Vehkaoja**  
**Kuntoutusohjaaja / perushoitaja**  
**Kinestetiikkakouluttaja**  
**Porin perusturva sairaalapalvelut**

## Suomen Kinestetiikkayhdistys tiedottaa

---

### **”Pienikin voimavara on mahdollisuus”**

Kinestetiikan 5. valtakunnallinen opintopäivä 25.11.2016  
KOUKKUNIEMEN JUHLASALI, RAUHANIEMENTIE 19, TAMPERE

Vielä voi ilmoittautua! Ilmoittautumisaikaa on pidennetty 10.10.2016 saakka!

<http://www.kinestetiikka.fi/koulutukset/ilmoittaudu/>

### **Kinestetiikan kotisivu**

Kotisivumme on kehittämisvaiheessa ja pahoittelemme sen puutteita, jotka pyrimme korjaamaan mahdollisimman pian.

### **Syyskokous**

Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n syyskokous pidetään 12.11.2016 lauantaina klo: 10 Tampereella Kontukodissa. Kokouskutsu ja esityslista lähetetään jäsenille lähempänä ajankohtana.