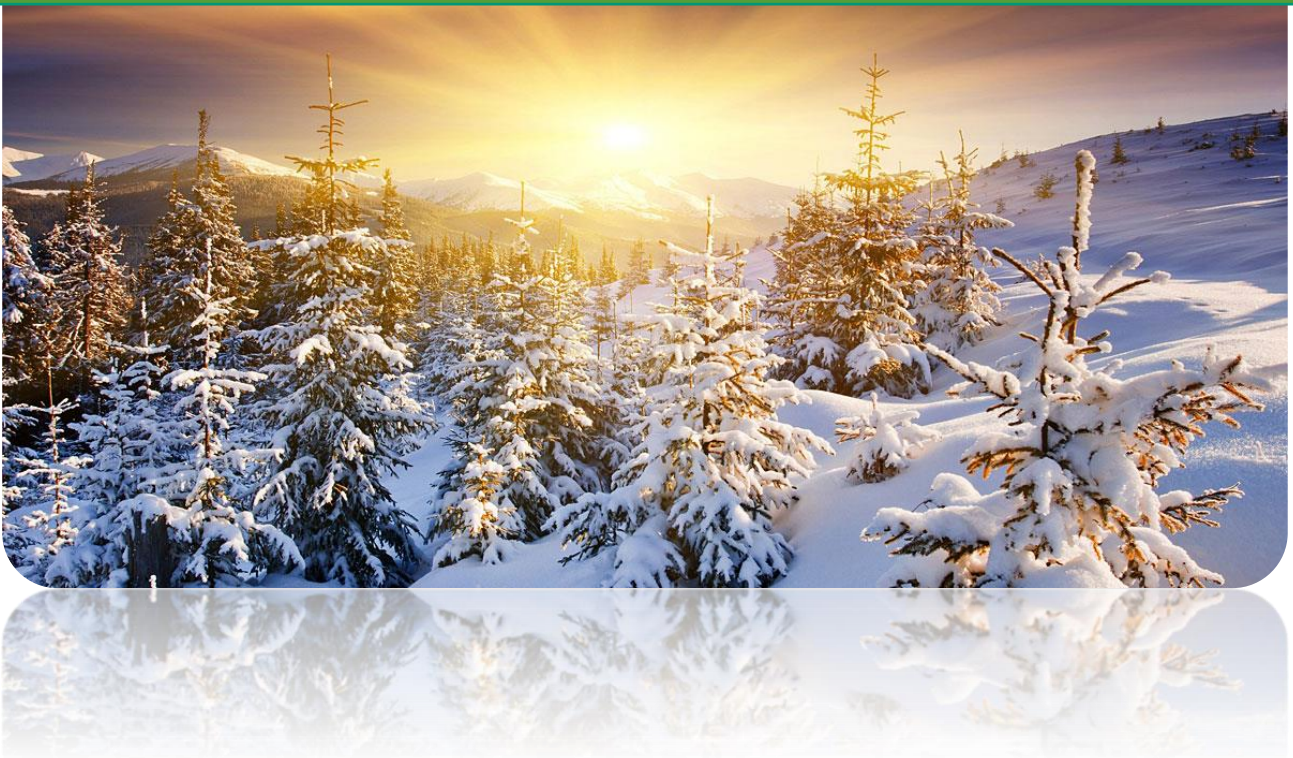




KINESTETIIKKA

KINESTETIIKKAYHDISTYS ry
JÄSENLEHTI 4/2016



KINESTETIIKKA

Puheenjohtajan terveiset

Virpi Hantikainen

Joulu se tulla jolkottaa, taas kerran, kuten joka vuosi ennenkin ja tästä eteenpäin. Yhdistyksellä on takanaan tapahtumarikas vuosi ja mieleenpainuvia muistoja. Kinestetiikan 5. valtakunnallinen opintopäivä Tampereella 25.11.2016 keräsi runsaan osallistujamäärän, loistavia esiintyjä ja antaumuksella toteutettuja työpajoja. Kiitos siitä kaikille! Saamamme palaute oli erittäin positiivista niin palautelomakkeilla kuin somessakin. Saimme kunian sertifioida Kuusamon Katrinkodin Suomen neljänneksi laatuyksiköksi ja nimetä Auli Härkälän Tupahoivasta vuoden 2016 tutoriksi. Myös tutoreiden ja kouluttajien vuosittainen täydennyskoulutus pidettiin n. 40 osallistujan voimin. Ja taas opittiin lisää. Tunnelmistta enemmän tässä lehdessä. Ensi vuonna tulee kuluneeksi 20 vuotta siitä kun toin ensimmäistä kertaa kinestetiikan Sveitsistä Suomeen. Eli 2017 juhlistamme tätä vuosi-päivää kuudennen opintopäivän merkeissä (ajankohta ilmoitetaan vuoden alussa) ja muutenkin. Muistelemme alkuaikoja ja kinestetiikan etenemistä Suomen kamaralla, ylä- ja alamäkiä ja etenkin niitä ylämäkiä ja monia hauskoja sattumia ensimmäisistä kurseista yhdistyksen perustamiseen ja kaikkea siltä väliltä. Teidän

lukijoidemme muistelut ovat tervetulleita, lähettäkää niitä minulle, vaikka vain pieniäkin juttuja. Ja kuvatkin ovat erittäin tervetulleita. Voisimme siten kasata hienon 20-vuotis juhlanumeron!

Kinestetiikan kehittäminen on non stop-homma ja niin sen pitääkin olla. Kinestetiikan sisällyttäminen sosiaali- ja terveysalan opetussuunnitelmiin on yhdistyksemme tärkeä tavoite. Tässä lehdessä Kokkolan Hyvinvointikampuksen opettajat kirjoittavat kokemuksistaan kinestetiikan opettamisesta oppilaitoksissaan. Kampuksen kinestetiikkakouluttajiksi kouluttamani opettajat olivat ensimmäisiä Suomessa, jotka saivat oikeudet kinestetiikan opettamiseen peruskoulutuksessa. Tämän pioneerityön tavoitteena oli ja on kerätä kokemuksia siitä miten kinestetiikan opettaminen mahdollistettaisiin oppilaitoksissa tavalla, joka huomioi kinestetiikan voimavaralähtöisenä toimintamallina mahdollistaen potilaan/asiakkaan osallistumisen kaikkiin päivittäisiin perustoimintoihinsa. Tärkeänä pidämme myös sitä, ettei kinestetiikkaa ymmärretä siirtomenetelmänä tai vaihtoehtona ergonomiaopetukselle. Kinestetiikan koulutuksessa korostuu potilaan/asiakkaan kun-

nioittava kohtaaminen. Tavoitteena on kinestetiikan rakentaminen punaisena lankana opetussuunnitelmaan ja Kokkolan opettajien kokemukset auttavat tämän kehittämistä eteenpäin. Haasteina ovat oppilaitosten resurssit ja tuntimäärät, jotka ovat osaltaan johtaneet siihen, että kinestetiikan opetus on pirstoutunutta ja liian vähäistä. Yhdistyksemme on velvollinen jatkamaan hyvin vireille pantua asiaa, koska työelämän kursseille osallistuvat esittävät aina saman kysymyksen ”miksei tätä opeteta jo hoitoalan koulutuksessa”. Suomen Kinestetiikkayhdistys ry ja Jyväskylän aikuisopisto JAO ovat aloittaneet yhteisten projektin, jossa rakennamme kinestetiikan opetussuunnitelmaan, testaamme sen ja tavoitteena on malli, joka voisi toimia kaikissa Suomen oppilaitoksissa. JAO:n 4 opettajaa suorittavat tutorkoulutuksen, joka on edellytys sille, että kinestetiikka saa näkyä opetussuunnitelmassa.

Olemme saaneet vuoden viimeiseen jäsenlehteen todella mielenkiintoisia artikkeleita, joista jokainen teistä saa ideoita työ- sekä myös ”yksityiselämään” (Tarja Vehkaojan kotona selviytymiskertomus). Kiitämme Tampereen kaupungin kotihoito ja asumispalveluiden kehittämisen – ja palvelupäällikköä Marjut Lindelliä haastattelusta. Johdon näkemykset ovat tärkeitä kinestetiikan jalkautumiselle hoitotyön käytäntöön.

Pauliina Vehkaoja on vastannut lehtemme taitosta 2015- 2016. Tämä lehti on Pauliinan viimeinen ja taitto siirtyy yhdistyksemme oppisopimustyöntekijälle Jarmo Laasaselle. Oman ja yhdistyksen puolesta kiitän sinua Pauliina suuresta avusta ja hyvin tehdystä työstä. Toiveissa olisi saada sinulta jatkossa kertomuksia lehteen.

Yhdistyksemme hallitus on tehnyt taas erittäin paljon töitä kinestetiikan ja yhdistyksen eteen. Tämä työ on vapaaehtoista ja siksi kaikki ansaitsevat hatun noston. Kiitos hallitukselle tästä sekä luottamuksesta puheenjohtajaan. Työ ei vähene ensi vuonnakaan, joten kerätään voimia Joulun pyhinä!

Suurkiitos myös kaikille tutoreille, kouluttajille ja yhdistyksemme jäsenille. Teidän ansiostanne vietämme todellakin 20-vuotis juhlaa 2017.

Toivotan teille kaikille lukijoillemme rauhallista joulua ja hyvää vuotta 2017!

Virpi Hantikainen

Virpi Hantikainen
Kinestetiikka-
yhdistyksen
puheenjohtaja
16.12.2016



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan terveiset	2
Sisällysluettelo	4
Runolaari	5
Savolaisen selviytyminen syksyisellä sairauslomalla	6
Turvallinen kohtaaminen	11
Tampereen kotihoidon kineste- tiikka pioneerien alkutaival	15
Rohkea vie muutosta läpi	17
Kinestetiiikan opetus sosiaali- ja terveysalan koulutuksessa Kokkolassa	20
Tutoreiden ja kouluttajien täydennyskoulutuspäivä Tampereella 24.11.2016	23
Pienikin voimavara on mahdollisuus - Kinestetiiikan 5. opintopäivä 25.11.2016	26
Katrinkoti - Kuusamon helmi	30
Vuoden 2016 kinestetiiikatuturi ja mediateko	33
Suomen Kinestetiiikkayhdistys tiedottaa	36

Runolaari

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

TUKEVA JA RAJOITTAVA YMPÄRISTÖ

Kinestetiikan kaikki käsitteet yhdistyvät tässä, koska ihminen toimii aina jossain ympäristössä. Olosuhteet, esimerkiksi tila, voivat toimintaa myös rajoittaa ja täytyy miettiä miten apuvälineet ja itsensä avustajana sijoittaa.

Jos osaat avustajana toisen liikkeitä ”lukea”, saa autettava toimintaan oikeanlaista tukea. Jos on hankalaa, ennen kuin toista saamattomaksi soimit kokeilepa ensin miten itse samassa tilanteessa toimit.

Jos toiminta tuntuu epävarmalta, alkaa ihminen usein käsillään haroa. Silloin hän tarraa kiinni mistä sattuu; tätä kannattaa avustajan varoa. Anna siis avustettavan osallistua itse ja näyttää miten hän voi omaa kehoaan parhaiten käyttää. Kinestetiikan käsitteitä monipuolisesti käytä ja tällä tavoin oma osaamisesi näytä. Toiminnalla tällä luodaan pohjaa sille, että avustaminen on mukavaa molemmille.

Savolaisen selviytyminen syksyisellä sairauslomalla

Tarja Vehkaoja

Omaakohtainen kokemus kinestetikan käsitteestä ympäristö vs. liikuntarajoite tuli hyvin läheiseksi kuluneena syksynä. Olin syyskuussa suunnitellusti jalkaterän leikkausoperaatiossa, jonka johdosta oli tiedossa 3-4 kk:n toipuminen. Jalassa kipsi seitsemän viikkoa ja koko ajan kyseisellä jalalla täysvarauskielto.



Punainen kipsi sointuu sisustukseenkin.

Leikkauksen jälkeen liikkeelle lähtö tapahtui heti, mutta varauskielto rajoitti kulkemista ja päivittäisistä toimista suoriutumista melkoisesti. Parin päivän sairaalassa olon aikana harjoittelin fysioterapeutin kanssa kävelyä kyynärsauvoilla. Tästä oli tosin vanhoja muistikuvia noin 10 vuoden takaa, jolloin toisesta jalasta paukahti akillesjänne. Kyynärsauvoilla liikkumisenkin voi tehdä eri tavoin ja olenkin nähnyt vuosien varrella erilaisia tapoja vauhdikkaasta epävakaasta keikautuksesta hallit-

tuun tyyliin. Kyynärsauvoilla kävellessä on järkevää hyödyntää painonsiirtoa, jolloin liikkuminen mukailee normaalia liikkumismallia. Kun sitten annoin osastolla näytteen taidois-tani - myös portaissa kulkemisesta - oli aika lähteä omaan toimintaympäristöön.

Arjen askareista selviytyminen

Vaikka tiesinkin odottaa mitä on vastassa, oli mielenkiintoista tarkastella miten oleskelu kotona - tutussa ympäristössä - voi olla hyvin erilaista liikkumisrajoitteen kanssa kuin ilman sitä. Ei voikaan lähteä yhtäkkiä liikkeelle ja kipaista hakemassa jotain tai alkaa hetken mielijohdeesta järjestellä kaappeja uuteen uskoon. Liikkumisrajoite vaikutti kaikkiin arjen toimintoihin, mutta omasta asenteesta oli kiinni se, missä määrin. Kävely kyynärsauvojen kanssa ei ollut vaikeaa, mutta jokainen askel oli otettava varman päälle. Asahi - kouluttaja Yrjö Mähönen sanoo tilaamallani DVD:llä, että älä ole huolissasi, vaikka horjahdat, vaan ole tyytyväinen tästä toimivasta refleksistä. Kun toiseen jalkaan ei saa varata yhtään, ei ole varaa horjahtaa, ettei vaarana tehtyä toimenpidettä. Mutta miten suoriutua toiminnoista, joissa pitää olla pystyssä ja tehdä jotain käsillä?

Yhdellä jalalla seisominen pidemmän aikaa on yllättävän raskasta. Yksi vaihtoehto on laittaa leikatun jalan polvi tuolille, jolloin paino on molemmilla raajoilla, mutta ei kohdistu jalkaterään. Tämähän on tukeva perusasento, jossa paino jakautuu molemmille raajoille, vaikkakin niiden eri kohtiin. Tätä asentoa käyttämällä onnistui mm. keittiöaskareiden, kuten ruuanlaiton ja tiskaamisen suorittaminen sekä hampaiden pesu tai pyykkien kuivumaan laittaminen. Silloin kun askareet edellyttivät liikkumista, käytin satulatuolia. Myös tämä vapautti kädet, jolloin sai vietyä vaikkapa ruokalautasen pöytään tai ladattua kahvinkeitin.

Silloin kun ei pysty liikkumaan normaalisti, huomaa miten paljon päivän aikana tavallisesti tulee liikuteltua erilaisia asioita paikasta toiseen melkein huomaamatta ja ilman suurempia ponnisteluja. Mutta miten kuljettaa tavaroita - isompia kuin taskuun tai hampaisiin mahtuvia - paikasta toiseen, kun ei voi käyttää käsiä? Muun kuin syömisen kuskamiseen keksin toimivaksi keinoksi repun. Olo oli kuin ekaluokkalaisella, joka on niin innoissaan uudesta elämänvaiheesta ja repusta, että pitää sitä selässä kotonakin. Herätin henkiin vuosia unohduksissa olleen suhteen reppuuni ja olimme muutaman viikon erottamattomat. Sen kanssa sai kuskattua mitä sinne nyt vaan mahtui. Kukkien kastelukin

onnistui, kun laitoin reppuun vesipullon ja matka janoisten kasvien luo alkoi. Reissuja sai tehdä useamman, mutta sehän oli vaan tervetullut syy liikkumiseen.

Ruokien kuljettaminen osoittautui aluksi vaikeammaksi. Ehkä minun laillani teistäkin joku tykkää joskus nauttia kahvikupposen sohvan uumeniin hautautuneena. Mutta miten saada se sinne kun kädet tarvitaan liikkumiseen? Eräänä päivänä imuroidessani keksin tähän oivan apuvälineen. Yhden tuolin alla nökötti nyt jo tarpeeton - taaperokärry, jonka otin käyttöön. Sauvojen kanssa kulkiessa sitä pystyi tyrkkimään eteenpäin ja niinpä sain jatkaa pahettani eli sohvalta syömistä / juomista. Tällaiset pienet nautinnot muuten tuntuivat suuremmilta, kun niiden eteen joutui tekemään vähän enemmän työtä.



Ympäristön/välineiden monipuolista hyödyntämistä.

Siisteyttä rakastavana ihmisenä aloin miettiä miten voisin suoriutua pölyjen metsästyksestä. Imurin kanssa hyöriminen tuntui liian ris-

kialttiilta sauvojen varassa keikkuen. Satula-tuoli oli avain tämänkin toiminnon suorittamiseen. Tuolin kanssa rullaillen vaan huoneesta toiseen terveellä jalalla vauhtia potkien. Niinkin yksinkertainen asia kuin sängyn petaaminen tuottaa vaikeuksia, kun käytössä on vain toinen jalka. Peiton oikaisu tai päiväpeiton lennokas levittäminen sängylle edellyttää kehon ja tasapainon hallintaa enemmän kuin uskoisikaan. Ihan mielenkiinnosta, kokeilepa joskus. Konttaaminen on yksi vaihtoehto, mutta vaatisi näillä kymmenillä jo polvisuojia. Kummasti se siitä kuitenkin sujui hyödyntämällä tukipintojen käytön; polvi sänkyyn ja siitä pienillä "askelilla" eteenpäin ja vaihtaen sängyn puolelta toiselle.

Monet ihanat ihmiset tarjoutuivat kyllä autamaan näinä viikkoina, mutta tein kaikkia arjen puuhia itse siksi, että pystyin toteuttamaan päivän askareita oman haluni ja aika-auluni mukaan. Tein asioita myös siksi, että kroppa vaati liikettä. Pienet, tavalliset askareet, jotka normaalioloissa tulee tehtyä melkein huomaamatta, muuttuivat aktiviteeteiksi, jotka tarjosivat pientä liikettä keholle ja virkistystä mielelle. Onhan se mielenkiintoisempaa ratkoa ongelmia kuin antautua niiden armoille. Eikä se haitannut, vaikka yksinkertaisiin toimintoihin meni aikaa paljon enemmän kuin normaalisti - sitähan minulla oli runsain määrin.

Liike on lääkettä

Koko sen seitsemän viikon ajan kun jalassa oli kipsi, siinä oli epämukava puristuksen tunne, kun sen laskeutui alas päin esim. liikkeelle lähtiesä. Tuntui kuin jalkaterä olisi joutunut prässäsiin. Tämä johtui turvotuksesta, eikä tilanteelle ollut tehtävissä juuri muuta kuin pitää kinttua koholla. Siinäpä tulikin lisärajoitusta toiminnolle. Kuka jaksaisi maata päivät pitkät? En minä ainakaan. Kuten kinestetikassakin opetamme, ihmisen täytyy saada tuntee kehossa erilaisia pintoja kuten esim. erilaisissa tuoleissa istumista. Käytin siis kaikkia tuoleja mitä kotoa löytyi ja missä sai laitettua jalan koholle. Sohvan pehmeään ja rentouttavaan syleilyyn uppoutuminen ei tuntunut muutama tunnin jälkeen enää houkuttelevalta. Onneksi on olemassa muitakin tasoja, joissa voi olla makuulla ja mahdollistaa jonkinlaisia toimintoja. Laskeuduin välillä lattialle ja nostin jalat koholle papupallon päälle. Lattialle meneminen ja sieltä ylös nouseminen edellyttivät myös normaalista poikkeavaa liikkumistapaa, jonka pystyin kyllä tekemään sen suuremmin miettimättä, mutta silti tässäkin kohtaa ajattelin miten kinestetikan käsitteet näkyvät siinä ja miten toiminnosta suoriutuu oikean rajoitteen kanssa. Kova alusta tuntui hyvältä rangassa ja kun laittoi vielä "nystyrällän" niskan alle sai oivan television katseluasennon ja samalla niskakäsittelyn. Kroppa kaipasi muutenkin liikkumiskokemuk-

sia enemmän mitä arkiaskareet tarjosivat, joten pienimuotoinen kuntoilu tuli päivittäiseksi tavaksi. Keräsin olohuoneen lattialle joitakin kuntoiluvälineitä, joilla sain muistutettua joitakin lihaksia niiden olemassaolosta ja tarkoituksesta.



Kotikuntosalin välineistöä.

Yksi ympäristöön liittyvä merkittävä asia, jota käytännön elämässä ja hoitotyössäkään ei ehkä tule ajatelleeksi on valaistus ja sen vaikutus liikkumiseen. Vaikka kotinurkat ovat todella tutut, liikkuminen tavaroiden puolesta esteetöntä ja kropan hallinta normaalisti hyvä, liikkumisrajoite vaikeuttaa liikkumista hämärässä. Jos jouduin käymään yöllä vessassa, huomasin, että tasapainon hallinta oli huomattavasti epävarmempaa, vaikka näennäisesti näin ilman valoja riittävän hyvin, en ollut puoliunessa ja tiesin mihin päin suunnata. Yöaikaan liittyy myös kokemus asentohoitomateriaalista. Jalkaa oli hyvä pitää koholla myös makuulla ollessa ja käytinkin ns. lyhyttä, paksua pötkylää. Vaikka sen sai muovailtua tarpeen mukaiseksi, välillä se oli pakko

potkia pois, koska se tuntui olevan tiellä. Tässä kohtaa mietin joskus sitä, miltä potilaista tuntuu maata sängyssä, joka on täynnä jos jonkinlaista tyyynyä tai muuta tukimateriaalia.

Suhteeni ympäristöön muuttui myös siten, että kodin ulkopuolella liikkuminen ei onnistunut ilman toisen henkilön apua. Korvaamattomana apuna olivatkin tyttäret ja myös ystävät, jotka kuskasivat kauppaan, asioille, virkistysajelulle tai toivat käynneillään tuulahduksen kodin ulkopuolisesta elämästä. Pääsinpä Pauliinan avustuksella myös kuntosalille, jossa tein mitä pystyin ja näin samalla vuosien varrella tutuiksi tulleita kuntoilukavereita.

Rajoitteita vai mahdollisuus luovaan ajatteluun?

Mm. näitä kokemuksiani pohdin sairauslomani aikana ja yhdistin tilanteita kinestetikkaan sekä omaan työhön. Monessa kohtaa pystyin hyödyntämään kinestetikan periaatteita tai ainakin ajattelemaan miten ne näkyivät omassa liikkumisessa. Esimerkiksi tuolilta ylös nousua ei voinut tehdä yhdensuuntaisesti, vaan spiraalisti ja tukipintoja piti olla enemmän kuin normaalisti. Omat kokemukset antavat erittäin hyvän lisän arvioida mitä vaatii potilailta ja etenkin heiltä, joilla lihaskunto, tasapaino ja kehon hallinta ovat heikot kuin itsellä. Esimerkiksi tietää miten

raskasta kyynärsauvoilla liikkuminen on ihan perusterveelle ja hyväkuntoisellekin saatikka ikäihmiselle, jolla tilanne on jo heikompi. Tai miten paljon hämärässä liikkuminen vaikuttaa tasapainoon ja lisää ikäihmisen kohdalla kaatumisriskiä. Tärkeää on huomioida myös se, miten paljon liikkumisrajoite voi vaikuttaa sosiaaliseen toimintakykyyn etenkin ikäihmisten osalta, jos ei ole voimavaroja tehdä riittäviä järjestelyjä kodin ulkopuolella liikkumiseksi.

Tilapäinen toiminnallisuuden rajoite voi yhtäkkiä saada elämän vaikuttamaan vaikealta, helpolta tai siltä väliltä riippuen siitä, miten siihen suhtautuu. Mielestäni rajoitteet kannattaakin nähdä mahdollisuutena avartaa omia toimintatapoja. Läheskään aina liikkumisrajoitteen kompensoiminen ei edellytä tietynlaista valmiiksi suunnitellun apuvälineen käyttöä, vaan luovuutta käyttäen kannattaa miettiä ratkaisuja niistä materiaaleista mitä on olemassa ja mitkä toimivat kulloisesakin tilassa/tilanteessa.

Koska oma liikkumisrajoitteeni oli tilapäinen, sen mukanaan tuomat haasteet eivät varmastiakaan tuntuneet niin raskailta, kuin jos tilanne olisi pysyvä ja joutuisi rakentamaan elämäntapansa kokonaan uudelleen. Tämä kokemus pisti kyllä miettimään entistä enemmän sitä, miten sitä pitäisi muistaa olla

jatkuvasti kiitollinen terveydestä, ihmissuhteista ja siitä, että kykenee tekemään asioita jotka kokee mielekkäiksi. Jatkuva kamppailu päivästä toiseen selviytymiseksi esim. sairauden, liikkumisongelmien tai jatkuvien kipujen kanssa ovat isompia ongelmia kuin mitä itse kohtasin. Silti, vaikeimmissakin tilanteissa asenne vaikuttaa ratkaisevasti lopputulokseen. Savolaisittain ilmaistuna: Kukkaan e oo vielä silimijään särkennä, kun on kahtonna asijoetten valosija puolia. Pimeästä ajasta huolimatta toivotan sinulle valoisia ajatuksia sekä rentouttavaa joulua ja aktiivista uutta vuotta!



Tarja Vehkaoja
kuntoutusohjaaja,
perushoitaja,
kinestetiikkakouluttaja
Porin perusturva sairaalapalvelut

Turvallinen kohtaaminen

Raimo Lappalainen

- 1) Vanhus tarttuu sängyn laitaan kiinni hoitajan lähestyessä. Peittoa pois ottaessa hän alkaa potkiminen ja huutaminen. Hoitaja peräännytyy...
- 2) Ohjaaja lähestyy autistista lasta, joka liikkuu levottomasti edestakaisin. Lapsi käy lyömässä ohjaajaa ja jatkaa levotonta heijaamista. Ohjaaja ottaa lisää etäisyyttä...
- 3) Autokolarissa vakavan aivovaurion saanut mies tarraa fysioterapeuttia takapuolesta, kun miestä siirretään pyörätuolista sängylle. Naispuolinen fysioterapeutti lopettaa siirtämisen...
- 4) Vanhuksen sängystä löydetään puukko tyynyn alta. Hoitaja järkyttyy...
- 5) Kehitysvammainen asiakas istuu alas ja jumittuu paikalleen kävelylenkin aikana. Ohjaaja menee asiakkaan luo ja ottaa häntä kädestä kiinni auttaakseen hänet ylös lumiselta jalkakäytävältä. Asiakas alkaa huutamaan ja potkimaan...

Nämä tilanteet ovat keksittyjä, mutta jokaisen tapauksen taustalla on aito tilanne, johon on pyydetty neuvoa tai ohjeita, kuinka asiakkaan kanssa voisi jatkossa toimia. Yksiselitteistä vastausta ei ole olemassa, mutta vaihtoehtoisia ratkaisuja on useita. Tärkeintä on ymmärtää mitä tilanteen taustalla on ja miksi asiakas/potilas toimii, kuin edellä on kuvattu. Jos tilanteita lähestyy ongelmakeskeisesti, ratkaisut voisivat olla esimerkiksi tällaisia.

- 1) ... ja huutaa apua. Toinen hoitaja tulee paikalle ja yhdessä he saavat vanhuksen kädet irti sängynlaidasta. Vanhus yrittää potkaista toista hoitajaa, mutta hoitaja suojaa itseään potkuilta painamalla vanhuksen polvea sivulle. Kaikilla osapuolilla on ikävä olo tapah-tuman jälkeen, mutta aikaa keskustelulle ei ole.
- 2) ... ja suojaa itseään seuraavilta lyönneiltä nostamalla kädet eteen. Lapsi yrittää lyödä uudestaan ja ohjaaja tarttuu lasta käsistä ehkäistäkseen lyönnit. Lapsi yrittää seuraavaksi pur-

ra, mutta onneksi se ei onnistu. Ohjaaja pyrkii rauhoittamaan lasta puheella. Lapsi valuu lattialle ja raivoaa siinä hetken. Lopulta lapsi rauhoittuu ja jatkaa rauhatonta heilumista lattialla. Työntekijä on tilanteesta ahdistunut.

- 3) ... ja toruu miestä voimakkaasti. Ker-
too hänelle selkeät rajat ja vaatii
miestä pitämään kädet kurissa. Mies
on hämillään ja passivoituu. Siirtämi-
nen on vaikeaa ja raskasta. Fysiotera-
peutti kokee tilanteen erittäin ikävänä
ja ei haluaisi työskennellä kyseisen
asiakkaan kanssa jatkossa.
- 4) ...ja ottaa puukon talteen. Koko työyhtei-
sö kuulee tilanteesta ja on järkytty-
nyt. Ulkopuolinen asiantuntija käy
paikalla pitämässä tilanteen jälkisel-
vittelyn. Työyhteisö miettii, voidaanko
kaikkien osastolle tulevien laukut tark-
kistaa, ettei tapahtunut pääsisi tois-
tumaan. Pelko on päässyt hiipimään
työyhteisöön.
- 5) ..., jolloin ohikulkijat kiinnittävät ta-
pahtuneeseen huomiota. Osa katsoo
paheksuvasti ohjaajaa. Viikonlopun
paikallislehden yleisönosastolla nimi-

merkin taakse piiloutunut huolestu-
nut kansalainen kommentoi tapahtu-
nutta ja ihmettelee, miksi ohikulkijat
eivät puutu, kun joku pahoinpitelee
kehitysvammaista keskellä kirkasta
päivää.

Samaisella yleisönosaston palstalla
palvelukodin johtaja kertoo kehitys-
vammainen tyypillisestä käyttäytymi-
sestä kävelylenkeillä ja puolustaa
työntekijänsä toimia. Johtaja peruste-
lee toimintaa sillä, että kylmässä istu-
essa voi seurata paha virtsatietuleh-
dus.

Kaikissa näissä esimerkeissä on nähty
ongelma, johon on löydetty jonkinlai-
nen ratkaisu ja perustelut toimenpi-
teille. Kuitenkin paljon on jäänyt sel-
vittämättä ja todennäköisesti tilanteet
tulevat toistumaan uudestaan ja uu-
destaan. Lopulta halutaan tehok-
kaampia toimintatapoja tai keinoja,
kuinka ennakoida tilanteissa. Nämä
”ratkaisut” ovat kuitenkin vain jää-
vuoren huippu ja todellisiin taustoihin
ei päästä käsiksi, jos nähdään vain on-
gelmia, joihin halutaan ensiapua.

Sama kuin tarjottaisiin aina laastaria,
kun lapsi viiltää veitsellä sormeen. Pi-

täisi keskittyä siihen, miksi lapsi pääsee veitseen käsiksi tai oikeastaan ohjata lasta tekemään jotain sellaista, missä haavaa sormeen ei pääse tulemaan. Tällöin nähtäisiin mahdollisuuksia ongelmien sijaan ja otettaisiin lapsen resurssit hyödylliseen käyttöön. Koitan nähdä seuraavaksi mahdollisuuksia mitä alussa kuvatuissa tilanteissa on. Lukija löytää varmasti paljon muitakin hyviä ratkaisuja.

- 1) ...ja ottaa tuolin itselleen. Hoitaja istuu vanhuksen sängyn vierelle ja laittaa kätensä vanhuksen kämmenselän päälle. Vanhus lopettaa potkimisen ja jää kuuntelemaan hoitajan hyräilyä. Lopulta vanhus ottaa hoitajan kädestä kiinni ja rauhoittuu. Hoitaja hymyilee vanhukselle ja vanhus hymyilee takaisin. Hoitaja laskee sängyn laidan alas ja antaa vanhuksen siirtää itse jalat sängyn laidalta alas. Kun hoitaja tarjoaa kätensä, vanhus saa vahvalla kädellään vedettyä itsensä istumaan sängyn laidalle.
- 2) ... ja istuutuu alas lattialle. Lapsi lähestyy uudelleen jolloin ohjaaja antaa lapselle kätensä. Lapsi ottaa ohjaajaa kädestä kiinni, jolloin oh-

jaaja koskettaa lasta olkavarren ja lavan alueelle. Koskettamalla olkavarren alueelle lasta voi samalla rauhoittaa ja varautua lyömiseen. Lapsi vetää ohjaajan ylös lattialta ja he menevät yhdessä istumaan sohvalle. Sohvalle istuessa ohjaaja hieroo lapsen selkää ja heijaaminen edestakaisin loppuu.

- 3) ... ja siirtää asiakkaan käden sängyssä olevalle nousutuelle. Asiakas saa vedettyä itseään sänkyyn ja siirtyminen helpottuu. Fysioterapeutti puhuu tapahtuneesta hoitajan kanssa ja hoitaja sanoo asiakkaalla olevan tapana puristella muitakin työntekijöitä. He keskustelevat asiasta ja päätyvät siihen, että asiakkaan tilanteesta konsultoidaan seksuaaliterapeuttia. Seksuaaliterapeutti ymmärtää mistä tilanteet johtuvat ja asiakkaalle saadaan järjestettyä apua.
- 4) ... mutta kysyy vanhukselta miksi hänellä on puukko. Vanhus sanoo, että ei viitsinyt jättää sitä yöpöydälle. Hän kertoo harrastavansa käsitöitä ja tarvitsee siihen puukkoa. Vanhus osoittautuu taitavaksi

puulintujen tekijäksi ja koko palvelutalo pääsi nauttimaan hänen kättensä töistä.

- 5) ... jolloin ohjaaja istuu asiakkaan viereen jalkakäytävälle. Ohjaaja kysyy asiakkaalta, onko hänellä kylmä tai väsyttääkö häntä. Asiakas ei vastaa, vaan jatkaa istumisestaan. Hetken istuttuaan asiakas

nousee ylös ja lähtee kävelemään hitaasti. Hetken käveltyään asiakas istuu uudestaan alas, tätä jatkuu useita kertoja. Palvelukodilla tiimi kokoontuu ja päättää ottaa kävelylenkille mukaan pilkkijakkaran, jolla asiakas voi tarvittaessa levätä.



Raimo Lappalainen
Avekki- ja
kinestetiikkakouluttaja,
fysioterapeutti
Suomen Kinestetiikka-
yhdistys ry:n
varapuheenjohtaja

Tampereen kotihoidon kinestetiikka pioneerien alkutaival

Jaana Ahonen

Tampereen kaupungin kotihoidon peruskurssit aloitettiin Koukkuniemen tiloissa syyskuussa 2016 kahdella ryhmällä, joihin osallistui yhteensä 52 kotihoidon hoitajaa. Saman verran henkilöstöä tullaan kouluttamaan 2017.

Tampereen kaupungin kotihoidon eri tiimeistä koostuvan ryhmän kokoontuessa peruskurssin toiselle jaksolle antavat osallistujat iloisina palautetta, vaihtavat mielipiteitä sekä kertovat kuinka ja mitä ovat jo käytännössä kokeilleet. Palaute on hyvin myönteistä ja kurssilla opittua on innolla jalkautettu käytäntöön. Monet ovat huomanneet miten pienikin oikeanlainen tuki oikeasta paikasta mahdollistaa asiakkaan osallistumisen ja keventää hoitajan työtä. Varsinkin kyynärpäästä avustaminen ylösnousun yhteydessä on ollut asiakkaille mieleinen uusi kokemus, siitä on tullut varsinainen hitti.

Esimerkkinä kuultiin muun muassa kuinka eräs lomalta kotiin palannut asiakas sai ensikosketuksen kinestetiikkaan, kun kotona oli vastassa kurssilla ollut hoitaja. Hän kertoi asiakkaalla oppineensa uutta, jonka myötä siirtyminen pyörätuolista petiin onnistuisi

kahden kesken entisen kahden hoitajan avustamismallin sijaan. Tuumasta toimeen ja sujuvasti tapahtuneen siirtymisen jälkeen asiakas oli nauranut, kuinka edellispäivänä siirtoon oli tarvittu kolme miestä.



Papupallon avulla petiin. Taustalla näkyvä tarjotin muistuttaa kyvystä käyttää saatavilla olevaa materiaalia.

Muutosvastarintaakin on jo jouduttu kuuntelemaan. Tuttua juttua kuinka uuden asian oppimisen tarpeellisuutta kyseenalaistetaan vedoten pitkään alan työkokemukseen ja vuosien päässä hämmöttävään eläkkeelle jäämiseen. Vastarinta on visertänyt jopa täysin turhaa pelkoa työpaikan menettämisestä, kun ennen kahden hoitajan käynnin kohteessa riittää nyt yksi. Ehkä juuri vastarinnan vuoksi moni osallistuja kertoo yksin työskentelyn tuntuvan paremmalta kinestetiikkaa käyttäen ja kokee silloin voivansa paremmin keskittyä asiakkaaseen sekä suoritettavaan

työhön. Asiakaspaikoissa, joissa tarvitaan hoitajien parityöskentelyä ovat kurssilaiset alkaneet kiinnittää erityistä huomiota siihen miten yhdessä työskennellään. Asiakkaan annetaan keskittyä rauhassa yhteen asiaan kerrallaan puhumatta hänen ylitseen.

Eräs osallistuja kertoo muistelleensa entistä asiakastaan, jonka kanssa siirrot olivat hankala työvaihe. Kurssin aikana hän on ymmärtänyt käyttäneensä todennäköisesti liikaa voimaa ja tiedostamattaan satuttanut asiakasta. Yhdelle osallistujalle on kinestetiikka tullut tutuksi jo lähihoitajaopintojen myötä. Hän on valmistunut Tampereen seudun ammattiopisto Tredusta ja saanut siellä opettajana toimivan kinestetiikka tutori Markus Mäkelän ohjausta.



Istualla avustamista kannattaa kokeilla kotihoitossa. Aina ei ole säädettäviä sänkyjä käytössä.

Kotihoidon eri tiimejä yhdistää asiakkaiden kaatumiset. Työntekijät löytävät valitettavan usein asiakkaan lattialta, joten papupallo/pähkinäpallo on ehdottoman tärkeä ja edullinen työväline. Reppuun pallo ei mahdu, mutta jokaisessa autossa se on hyvä olla mukana. Asiakkaalta kannattaa kysyä ostaisiko oman pallon.



Välillä kurssilla pitää ottaa rennosti.

Kaiken kaikkea osallistajat pitivät kurssia erittäin onnistuneena ja puhkuvat intoa kokeilla uusia juttuja jatkaen matkaa kinestetiikan polulla.

Jaana Ahonen
Suomen Kinestetiikka-
yhdistys ry:n
varajäsen,
mediavastaava
[jaana.ahonen@
kinestetiikka.fi](mailto:jaana.ahonen@kinestetiikka.fi)



Rohkea vie muutosta läpi

Jaana Ahonen

”Rohkea vie muutosta läpi.”, sanoo Tampereen kaupungin kotihoito ja asumispalveluiden kehittämis – ja palvelupäällikkö Marjut Lindell keskustellessamme kinestetiiikan koulutuksesta. Tapaan Lindellin hänen työhuoneessaan Koukkuniemen vanhainkodin alueella luonnonkauniilla paikalla Näsijärven rannassa.



Kinestetiiikka rantautui Tampereen kaupungin koulutusohjelmaan Tekes:n rahoittaman Jukolan- Onni projektin myötä. Koulutukset aloitettiin Jukola-Impivaara tehostetussa asumispalvelussa sekä Koukkuniemen vanhainkodin puolella.

”Käytössä oli tietty rahasumma ja paikat haluttiin täyttää oikeudenmukaisesti.”, kertoo Lindell. Esimiesten kautta työntekijöiltä kysyttiin innostusta asiasta sekä kartoitettiin koulutuksesta kiinnostuneita, näin haluttiin saada varmuus tasapuolisuudesta.

Koulutuksen alkaessa kiinnostus ei kuitenkaan jakaantunut tasapuolisesti vaan eri yksiköiden väliset erot olivat suuria. Osa henkilökuntaa ei kiinnostanut lainkaan, kinestetiiikan palo ei sytyttänyt ollenkaan, ja toiset puolestaan olivat valmiit aloittamaan saman tien.

”Ensimmäisten koulutuspäivien jälkeen antoivat kurssilaiset huomattavan määrän positiivista palautetta, joka kertoi, että kinestetiiikkaan kannattaa panostaa. Koulutus oli koettu mielenkiintoiseksi, uudellaiseksi. Asiaa oli ymmärretty oman kokemuksen kautta.”

Omaehtoainen kokemus on meille monille ollut tie kinestetiiikan sisäistämiseen. Kinestetiiikkakoulutuksen alkaminen Koukkuniemessä Virpi Hantikaisen johdolla on osa Kinestetiiikka yhdistyksen historiaa. Silloin professori Jaakko Valvanne saapui paikan päälle katso-

maan mitä diiba daabaa moinen kinestetiikka on.

Saatuaan omakohtaisen kehon kokemuksen suostui Valvanne tarjottuun pestiin ryhtyä yhdistyksen kummiksi.

Mutta välillä hymy hyytyi, sillä muutosvastarinta oli havaittavissa. *”Kenties ei tiedetty mihin koulutukseen ollaan tultu.”*, sanoo Lindell ja jatkaa ettei kehotus periaatteella kannata mennä uutta oppimaan. *”Päivittäinen toiminta kulkee omaa arkeaan, ja niin kauan kun työyhteisöstä on koulutettu vain yksi, tarina ei kulje. On niitä, jotka kokevat uuden toimintatavan kilpailu asiana - joku osaa, minä en. Koko työyhteisön saama hyöty jää näkemättä. Harmillisesti olen kuullut, ettei kaikkien kurssilla olleiden työotteessa kinestetiikka näy, eivät tuo asiaa esille, eivät hyötykäytä. Työyhteisö, jossa on aina tehty asiat tietyllä tavalla ei halua uudistuksia, ja muutoksen, erilaisen tavan toimia tuominen vaikeaa. Ehkä kurssille on hakeuduttu uteliaisuutta. Huonoksi koulutusta ei kuitenkaan kukaan ole moittinut. Itsekin olen nähnyt miten pienikin ihminen pystyy toista siirtämään toimimalla kinestetiikkaa käyttäen.”*

Nyt kinestetiikan koulutuksen jatkuvat non-stopina tuotantoalueella, jossa välittömässä asiakastyössä on noin 1650 työntekijää. Koulutukseen on huomattu olevan selvä tarve ja se on pitkäjänteistä.

”Kinestetiikan koulutus vie nyt valtaosan koulutusmäärärahoista, mutta maksaa itsensä takaisin. Tuotantoalueen sairauspoissaolot ovat vähentyneet ja kinestetiikan vaikutus työhyvinvointia lisäävänä huomattu.” Lindell kertoo, että yleensä työnantajan järjestämät koulutukset ovat olleet kertaavia ja perusosaamista päivittäviä - EA, vuorovaikutustaidoista, saattohoidosta, lääkehoidosta, asioista joista tulee olla valmiudet jo töihin tullessa.

”Kinestetiikka erottautui selvästi muista koulutuksista. Kinestetiikan koulutus tuo uutta asiaa, ihminen pääsee käyttämään omaa persoonaansa sekä kehittämään itseään yksilönä. Samalla siinä oppii itsestään paljon. Kurssipalautteita kuunnellessani uskon juuri tämän asian viehättävän.”

Entä miltä näyttää kinestetiikka tamperelaisissa työyhteisöissä tulevaisuudessa? *”Toivon, että kaikissa työyhteisöissä, ryhmäkohteissa, osastoilla, päiväkeskuksissa on riittävä määrä osaajia. Työyhteisöjä on monenlaisia – jossain kymmenen henkilön ryhmässä tarvitaan kuusi koulutettua ennen kuin kinestetiikka näkyy työtavoissa, ja innovatiivisessa samankokoisessa ryhmässä hyvinkin riittää kolme. Koulutuksia jatketaan kunnes on riittävästi perus- ja syventävää koulutusta saaneita, jotka toimivat aktiivisesti. Virpi Hantikainen joukkoineen on ollut mukana pitkään.*

Virpi ihmisenä, nimenä ja hänen kokemuksena tuo uuden ulottuvuuden koulutukseen. Köyhä ei voi ostaa halpaa. Tulevaisuudelta toivon, että kinestetiikka opetetaan kouluissa.”

Tuon toiveen jakaa myös Kinestetiikkayhdistys. Kinestetiikan perusoppien saaminen osaksi hoitajien ja fysioterapeuttien opetusohjelmaa on yksi yhdistyksen toiminnan tavoite ja siemen sinnepäin on jo kylvetty. Kinestetiikkatutor/ -kouluttaja koulutuksen käynyt opettaja antaa vastavalmistuneelle ammattilaiselle uudenlaiset lähtökohdat huomioida oman kehonsa hallinta, sisäistää kinestetiikan

käsitteet ja uskon muutosvistarinnan jäävän kouluissa vähälle. Silloin koulutus mahdollistuu kaikille, se ei jäisi työnantajan koulutusbudjetin varaan.

Entä mikä sai sinut Marjut Lindell kiinnostumaan kinestetiikasta? *”Hoitoalalla on tapahtunut paljon, mutta tämä nousee sieltä erityisenä. Koulutusostot ovat olleet perusammattitaitoon liittyviä, lähinnä päivityksiä. Kinestetiikan koulutuksessa viehättää lämmin, peh-*

meitä arvoja korostava tulokulma, jossa ihmisarvoa korostaen avustettava ja avustaja ovat yhdessä. Tämän avulla avustettava koee tulevansa kohdatuksi olemassa olevilla voimavaroilla ja työntekijä pystyy paikkaamaan. Kinestetiikkaa käyttäen saa lyödä oman persoonan likoon. Tässä tullaan niin lähelle, että jos se tuntuu vieraalta ja pahalta, niin kannattaa kysyä itseltään työskenteleekö oikealla alalla.”



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

Kinestetiikan opetus sosiaali- ja terveysalan koulutuksessa Kokkolassa

Kokkolan sosiaali-ja terveysalan opiston opettajille järjestettiin kinestetiikan kouluttajakoulutus vuonna 2011- 2012. Koulutukseen osallistui seitsemän sairaanhoitajataustaista hoitotyön opettajaa ja neljä fysioterapeuttitaustaista kuntoutuksen opettajaa. Silloinen rehtorimme Mervi Huttula innostui kinestetiikan ideologiasta ja oli kiinnostunut tuomaan kinestetiikan ergonomiaopetukseen. Hän oli aiemmin rehtorina Kälviän kansanopistolla, jossa toteutettiin Kokkolan seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n järjestämä kinestetiikan omaishoitajien kurssi. Siellä rehtorimme oli tutustunut kinestetiikkaan. Opistollamme oli silloin taloudellisesti hyvät ajat, joka mahdollisti kinestetiikan kouluttajakoulutuksen järjestämisen oman oppilaitoksen tiloissa. Virpi Hantikainen oli kouluttajamme.

Syksyllä 2012 aloitettiin kinestetiikan opetus lähihoitajakoulutuksen kaikissa pakollisissa tutkinnon osissa ja joissakin osaamisaloissa sekä nuorten että aikuisten koulutuksessa. Sovimme hoitotyön opettajien kanssa työnjaosta. Kuntoutuksen opettajat opettavat pääsääntöisesti kinestetiikan ja hoitotyön

opettajat käyttävät kinestetiikan osaamistaan perushoidon opetuksen yhteydessä.

Ensimmäisenä lukukautena *kasvun tukemisen ja ohjauksen opinnoissa* kinestetiikan sisältö oli pääasiassa kinestetiikan ideologian esille tuomista asiakasturvallisuus ja työturvallisuusopintojen yhteydessä. *Hoidon ja huolenpidon opinnoissa* oli kinestetiikan opetusta potilaan siirtymisen ja liikkumisen ohjaamisen yhteydessä (noin 12 tuntia). *Kuntoutumisen tukemisen opinnoissa* tuntimäärä oli vähäisempi (noin 4 tuntia) ja lähtökohtana avustustilanteet eri kuntoutujaryhmille. *Osaamis-alassa* kinestetiikan opetus (noin 8 tuntia) oli kertauksenomaista ja linkittyi asiakasryhmiin, esimerkiksi vammaisiin tai vanhuksiin. Kinestetiikan tuntimäärät vaihtelevat koko koulutuksen ajan riippuen lähihoitajakoulutuksen rahoitusmuodosta. Esimerkiksi aikuisopetuksen työvoimakoulutuksessa oli enemmän lähitunteja käytössä ja se näkyi opiskelijoiden osaamisessa.

Opetuspuolen taloudellisen tilanteen kiristymisen vuoksi lähituntimäärät ovat vähentyneet kauttaaltaan lähihoitajakoulutuksessa parin viimeisen vuoden aikana. Kinestetiikan

opetus kasvun tukemisen ja ohjauksen opinnoissa on lopetettu ja kinestetiikka alkaa vasta hoidon ja huolenpidon opinnoissa. Osaamis-aloissakin tuntimäärä on hieman vähentynyt. Hoitotyön opettajienkin tuntimäärien vähentyessä ja hoitotyön opettajien vaihtuessa kinestetiikan toimintamallin huomioiminen perushoidon yhteydessä on jäänyt vähäisemmäksi. Hoitotyön opettajille suunniteltiin viime keväänä kuntoutuksen opettajien ohjamaa kertauspäivää kinestetiikasta, mutta se jäi kuitenkin toteutumatta. Asiasta kiinnostuneita hoitotyön opettajia on tarvittaessa opastettu kinestetiikan toimintamalliin.

Kinestetiikan opetus ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja- ja sosionomiopiskelijoille aloitettiin syksyllä 2015. Opiskelijoilla on yhdeksän tuntia lähiopetusta potilaan siirtymisen ja liikkumisen avustamisesta. Tunneista suurin osa on käytännön harjoituksia. Ammattikorkeakoulun kaksi hoitotyön opettajaa on suorittanut kinestetiikan peruskurssin vuonna 2016.

Kinestetiikan teoriaopetuksen sisältönä ovat kinestetiikan perusajatuksukset ja käsitteet. Opetuksen pääpaino on käytännön harjoituksissa, joissa huomioidaan asiakkaiden erilainen toimintakyky. Erityisesti harjoitellaan seuraavanlaisia siirtymisen ja liikkumisen avustamistilanteita:

- Vuoteessa ylöspäin siirtymisen avustaminen

- Vuoteessa sivulle siirtymisen avustaminen
- Vuoteessa kylkimakuulle kääntymisen avustaminen
- Kylkimakuulta istumaan avustaminen
- Pakarakävely painonsiirron sängyn laidalle
- Sängyn laidalta istumasta pyörätuoliin avustaminen
- Istumasta seisomaan avustaminen
- Kävelyn avustaminen
- Lattialta ylösnousun avustaminen
- Asentohoidon periaatteet

Käytännön harjoitusten kautta opiskelijoiden ymmärrys on lisääntynyt liikkeen ja kosketuksen merkityksestä avustustilanteissa. Opiskelijat ovat tuoneet esille seuraavanlaisia kokemuksia: Luonnollisten liikemallien ymmärtäminen, tilan käytön ymmärtäminen, sivelyn käytön tehoaminen, laajojen otteiden miellyttävyys, nostamisen epämiellyttävyys, kainaloista noston epämiellyttävyys, asiakkaiden omatoimisuuden tukeminen ja osallistuminen toimintoihin.

Monilla aikuisopiskelijoilla on jo hoitotyön kokemusta ja he osaavat linkittää kinestetiikkaa työhönsä paremmin kuin nuoret opiskelijat. Nuoret opiskelijat haluavat/toivovat konkreettista kuva- ja videomateriaalia harjoituksista. Opiskelijat ovat hyvin innostuneita oppimaan tätä uutta toimintamallia. Aikuisopiskelijat myös uskaltavat työharjoitte-

lussa /työssäoppimispaikassaan viedä kine-
tetiikan oppia henkilöstölle. Joissakin työpai-
koissa se otetaan innolla vastaan ja pyyde-
tään jopa opettamaan sitä työyksikön työn-
tekijöille. Kokkolan alueella on viimeisen
vuoden aikana useammat työyksiköt järjestä-
neet kine-
tetiikan peruskurssin henkilöstöl-
leen. Työpaikoilta onkin tullut hyvää pa-
lautetta opiskelijoiden kine-
tetiikan osaami-
sesta. Nyt kun työyksikön henkilöstö ja opis-
kelijat ”puhuvat samaa kieltä” yhteistyö sujuu
mutkattomammin toinen toistaan opettaen.

Opetuksessa tavoitteenamme on, että opis-
kelijat osaavat arvostavan kohtaamisen, saa-
vat perusvalmiudet kine-
tetiikan käyttämi-
seen, saavat kokemuksen oman kehon käy-
töstä avustustilanteissa, saavat kokemuksen
kyseenalaisista avustustavoista esimerkiksi
kainaloista tai housunkauluksista nostami-
nen. Ennen kaikkea toivomme, että opiskeli-
jat innostuvat menemään peruskurssille val-
mistuttuaan sekä vievät tietoa ja osaamista
eteenpäin työelämään.

Opettajina koemme kine-
tetiikan opettami-
sen erittäin antoisaksi ja tärkeäksi. Haasteena
on kuitenkin oikeiden potilaiden/asiakkaiden
puuttuminen opetustilanteesta. Olemme
tyytyväisiä, että kine-
tetiikan opetusta on
lähihoitaja-, sairaanhoitaja- ja terveydenhoi-
taja- sekä sosionomiopiskelijoille. Toi-
veenamme on saada enemmän opetustunte-

ja kine-
tetiikan opetukseen. Vuosittaiset ki-
ne-
tetiikan täydennyskoulutukset ovat hyvin
tarpeellisia myös opettajan ammattitaidon
ylläpitämiseksi.



Kuntoutuksen lehtorit

Elina Myöhänen, TtM, ft

Catarina Slotte, KM, ft

Tiina Säätelä, TtM, ft

Keski-Pohjanmaan aikuiskoulutus ja
ammattiopisto

Hyvinvointiala

Terveystie 1, 67200 KOKKOLA

etunimi.sukunimi@kpedu.fi



Tutoreiden ja kouluttajien täydennyskoulutuspäivä Tampereella 24.11.2016

Jaana Ahonen

"Moi, sinäkin olet täällä, kiva nähdä!", oli usein kuultu huudahdus kun noin 40 kinestetiikan taituria aamun hämärässä kokoontuivat täydennyskoulutukseen Tampereella.



Tunnelmia koulutuspäivältä.

Päivä alkoi vilkkaalla kuulumisien vaihtamisella ja keskustelulla. Virpi Hantikaisen alustuksella osallistujat jakaantuivat ryhmiin, joissa pohdittiin tutortoimintaan ja sen kehittämiseen liittyviä asioita. Ajatukset kirjattiin ja ne käytiin Hantikaisen johdolla läpi. Ryhmien tuotos käsitellään yhdistyksen hallituksessa 2017, jonka tavoitteena on tukea tutoreiden toimintaa valtakunnallisesti. Tutorit ovat kinestetiikan ylläpitämiselle ja kehittämiselle erittäin tärkeä voimavara! Hantikainen kertoi tutorkoulutuksen lisääntyvän vuosi vuodelta.

Tavoitteena on myös tutoreiden suuntautuminen enemmän itseohjautuvaksi ryhmäksi, jonka tukena yhdistyksen hallitus on.

Päivän aikana vaihdettiin kokemuksia hyvin toimivista tavoista toteuttaa tutorointia. Tutori Minna Sulanen kertoi pitävänsä työpajoja keväisin ja syksyisin asentohoidosta sekä liikumisessa avustamisesta. Työpajojen aika ja paikka ovat ajoissa ilmoitettu, mutta varmuuden vuoksi hän on aina lähettänyt muistutuksen alkamisajasta esimiehille. Työpajaryhmät kannattaa Sulasen kokemukseen mukaan pitää pieninä, jotta osallistujat voivat rauhassa keskittyä asiaan ja muut työntekijät hoitavat työasiat. Hienoa on kuulla, että työpajoja on pidetty myös opiskelijoille. On käynyt niinkin, että opiskelijan kinestetiikan peruskurssin käynyt omaohjaaja on suhtautunut asiaan välinpitämättömästi, mutta havahtunut uudelleen kinestetiikkaan opiskelijan innostuksen myötä ja halunnut myös osallistua työpajaan. Työpajat ovat olleet kaikin puolin onnistuneita. *"Toivon, että työpajaan suhtaudutaan kuin koulutukseen, ettei paikalle saavuta vain jos ehditään."*, sanoo Sulanen. Myös Kontulan sekä Koskelan monipuolisten

palvelukeskusten tutoreilla on positiivisia kokemuksia työpajoista/käytännössä ohjauksesta. Tämän on mahdollistanut esimiehen vankka tuki.

Kouluttaja Kirsi Hagström puolestaan pohtii kuinka positiivista kinestetiikka on asiakkaille ja henkilökunnalle, mutta entä mitä se tarjoaa esimiehille. Keskustelun tuloksena ajateltiin mm. tutkimustulosten kasvattavan esimiesten kiinnostusta ja samalla lisäävän arvostusta. Joka tapauksessa esimiehille pitää saada näyttöä, että kinestetiikka on hintansa arvoista.



Palloja voi käyttää muuhunkin kuin lattialta ylös avustamiseen.

Tällä hetkellä asiakaslähtöisyys on trendikästä, joten se kannattaa aina mainita. Kotihoidossa otetaan omainen mukaan harjoittelemaan omaisensa kanssa ja annetaan esimerkkejä.

Esimiehen tuki todettiin valitettavan usein olevan usein vain sanahelinää. Mutta samalla tunnistettiin, ettei kukaan voi mitään asiaa

edistää, jos ei siitä tiedä. Hyvä idea on ottaa kinestetiikka mukaan kehityskeskusteluun. Samoin myös kirjaamisessa on hyvä tuoda toimintakyvyn näkökulman kohta kinestetii-kan asioille sekä huomioida se hoidon suunnittelussa. Esimerkkinä mainittiin talo/ osasto/ryhmäkoti kohtainen kirjallinen suunnitelma, jossa tavoitteet, keinot sekä arvioinnit. Tarvittaessa suunnitelma pilkotaan pienempiin osiin.

Yksimielisesti tutorit toivovat näkyvämpää tunnustusta työtään kohtaan työnantajan taholta sekä aikaa tutorointiin. Käytännössä tämä tapahtuukin muutamissa paikoissa. Esitettiin muun muassa 1-3 päivää työvuorolistassa, jolloin kinestetiikalla varattu aika on näkyvillä työvuorosuunnittelussa. Materiaalin, kuten papupallojen, asentohoitomateriaalin, kinestetiikka dvd:n jne. hankintamahdollisuuksien toivottiin parantuvan. Esillä oli myös erityisosaamisen huomioimista palkan lisänä tai ylimääräisenä vapaa-aikana.



Pallo apuna siirtymisessä sängystä tuoliin.



Lattialta ylösavustamisen harjoittelua.

Iltapäivän käyimme hyvien käytäntöjen parissa. Ryhmissä katsottiin jumppapallojen mahdollisuuksia hoitotyössä, haasteellisen asiakkaan/potilaan kohtaamista ja lattialta ylös avustamista. On hienoa huomata, että aina voi oppia toisilta jotain uutta tai saa vahvistusta osaamiselleen.

Kaiken kaikkiaan päivä oli lämminhenkinen ja hyvin onnistunut. Tapaamista toivotaan

ensivuonnakin – Nämä kestit paranevat vuosi vuodelta!



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

Pienikin voimavara on mahdollisuus - Kinestetiikan 5. opintopäivä 25.11.2016

Pauliina Vehkaoja

Tampereella aamu alkoi vasta valjeta, kun innokkaat kinestetiikasta kiinnostuneet alkoivat virrata Koukkuniemen juhlasaliin. Järjestyksessään viidennen valtakunnallisen opintopäivän järjestänä toimivat Suomen Kinestetiikkayhdistys ry ja asuinyhteisö Kontukoti. Opintopäivien aiheet olivat toinen toistaan mielenkiintoisempia ja koko päiväksi riitti mieluista tekemistä.



Ilmoittautumispisteen iloa. Vasemmalla Jaana Ahonen, istumassa Tarja Vehkaoja, Pauliina Vehkaoja ja Minna Sulanen.

Päivä alkoi Virpi Hantikaisen tervetulo puheenvuoron jälkeen geriatrian professorin, dosentti Eija Lönnroosin mietteillä geriatriasta. Avauspuheenvuoro sisälsi mietteitä niin toimintakyvystä, asumisesta kotona, kuin pohdintaa siitä, millainen vanhus itsestä tulee.

Seuraavaksi puheenvuoron sai kinestetiikkakouluttaja Raimo Lappalainen, joka kertoi esimerkkien elävöittämänä asiakkaiden kohtaamisesta, koskettamisesta ja haastavasta käyttäytymisestä. Luento sai jatkoa myöhemmin Raimon pitämässä työpajassa, joka koettiin kävijöiden keskuudessa tapahtuman mielenkiintoisimmaksi työpajaksi. Liekö tämä johtunut, että Raimo ei ujostellut pyytää osallistujia kokeilemaan itse asioita ja jäi näin kävijöiden mieleen vai se, että hän oli pukeutunut tavoistaan poiketen oikein pikku-takkiin.



Raimo Lappalainen omaa esitystään pitämässä.

Vaasan keskussairaalan teho-osastolta esityksen Deliriumista - akuutista sekavuustilasta oli pitämässä apulaisylilääkäri Raku Hautamäki. Rakun esitys koettiin kävijöiden kesken hyvin ajankohtaiseksi ja mielenkiintoiseksi ja siitä keskusteltiin lounasaikaankin useammassa pöydässä.



Raku Hautamäki kertomassa deliriumista.

Opintopäivien hulinan keskellä myös palkittiin tämän vuoden 2016 tutori Auli Härkälä ja kinestetiiikan laatuyksikön sertifikaatin sai Katrinkoti Kuusamosta. Näistä lisää lehden seuraavilla sivuilla.



Katrinkodin laatuyksikön sertifikaatin vastaanottajat.

Maukkaan lounaan jälkeen paikalla olijat pääsivät seuraamaan ja osallistumaan tiloihin rakennettuihin työpajoihin. Aiheina tällä kertaa olivat neurologisen asiakkaan avustaminen, kohtaaminen ja koskettaminen, kinestetiiikka tehohoidossa ja liikkumista ja toimintoja tukeva asentohoito ja ympäristö. Neurologisen asiakkaan avustamisen työpajalle oli tullut Seinäjoen palvelutalo Pihapihlajan asukkaita Satu Saranpään kanssa. Satu itse on kinestetiikkatutor ja lähihoitaja ja kertoi ja näytti aitoja avustustilanteita omalla pisteellään. Hienoa, että asukkaat olivat lähteneet mukaan opintopäivään. Joka puolelta kuului iloista puheen sorinaa ja osallistujat vaihtoivat niin tuttuja kuin tuntemattomienkin kanssa niin mielipiteitään kuin omia avustustapojaankin. Moni oli tullut samasta työyhteisöstä usean työntekijän voimin, sillä he kokivat hyväksien, että toisen muistamat asiat tukivat toisiansa eikä näin ollen mikään asia päässyt unohtumaan.



Virpi Koposen työpajalla pohdittiin muun muassa hyvää ruokailuasentoa vuoteessa.



Neurologisen asiakkaan avustamisessa mukana palvelutalon Pihapihlajan asukkaita.



Virpi Hantikainen näytämässä omalla pisteellään pitkän asentohoitotyynyn erilaisia käyttömahdollisuuksia.



Kirsi Hagström ja kinestetiikka tehohoidossa.



Raimo Lappalaisen työpaja kohtaaminen ja koskettaminen herätti paljon kiinnostusta.

Työpajojen jälkeen pääsimme kuulemaan vielä hoitajien avustustaitojen kehittämisestä muistisairaiden päivittäisten toimintojen tukemisessa kinestetiikkaa oppimalla. Asiasta olivat kertomassa terveydenhoitaja Kirsi Taipalus ja fysioterapeutti Anu Sorvisto, jotka ovat tehneet työnsä kehittämistyönä Alavuden Kuivasjärven psykiatriosastolla. Esitys ja kehittämistyön idea kiteytyi hyvin naisten viimeisessä diassa, jossa oli yhdistyksen kummin Jaakko Valvanteen sanat: “Ei riitä, että muutetaan toimintatapoja, vaan pitää itsekkin muuttua. Vapautua hallitsevasta hoitaja minästä ja uskaltautua kokeilemaan uusia tapoja tehdä tuttuja asioita.”



Kirsi Taipalus ja Anu Sorvisto luennoimassa.

Opintopäivän lopuksi yhdistyksen puheenjohtaja Virpi Hantikainen kertoi yhdistyksen toiminnasta nyt ja tulevaisuudessa. Koulustoiminta on kasvanut ja tulee kasvamaan uusien kouluttajien valmistuttua keväällä ja verkostoituminen on entistä laajempaa. Kinestetikkaa on saatu Suomessa vietyä eteenpäin tänä vuonna 28 eri infotilaisuudessa ja neljässä isossa tapahtumassa kuten Vanhustenhuollon johdon neuvottelupäivillä.



Virpi Hantikainen kertomassa tulevaisuuden suunnitelmista kinestetikan saralla.

Vaikka muutosvastarinta nostaa välillä päätään, oli ilo nähdä toistasataa kinestetikasta kiinnostunutta ja keskustella heidän kanssaan ja huomata heidän ottaneen toisenlaisen toimintamallin vastaan. Muutamia kävijöitä oli tullut opintopäiville työnantajan kehoit-

tamana ja he kokivat saaneensa paljonkin uutta vanhan kertauksen lisäksi kotiin viettäväksi. Joukkoon mahtui myös joitakin, jotka eivät kinestetikasta olleet ennen kuulleet, mutta olivat mielenkiinnosta halunneet tulla kuuntelemaan ja oppimaan uutta. Osalle kävijöistä kaikki oli uutta ja ihmeellistä, mutta suurella osalla oli takanaan vähintään kinestetikan peruskurssi ja paikalle oltiin tultu hakemaan uutta innostusta arjen toimintoihin ja virkistämään muistia. Kävijöiden palautteiden perusteella 91% tulisi uudestaan, joten tapahtuma oli kaiken kaikkiaan onnistunut ja järjestäjien kova panostus kannatti.



Hiljainen työpaja jäi odottamaan seuraavaa vuotta.

Pauliina Vehkaoja
lähihoitaja oppisopimusopiskelija
Ruskatalojen palveluyhdistys ry.
Pori

Katrinkoti - Kuusamon helmi

Jaana Ahonen

"Mahtava fiilis! En epäillyt hetkeäkään, ettemme saisi sertifikaattia.", tuulettaa Mervi Oinas. Sari Ervasti, Arja Reikki, Virpi Määttä ja Kati Turkia hymyilevät nyökytellen päitään pilke silmäkulmassa. Voittajien on helppo hymyillä. Kuusamon kaupungin Katrinkoti on onnistunut täydellisesti tavoitteessaan olla valopilkku pohjoisen taivaan alla.



Katrinkodin asukkaita: Arvo Määttä vahvistaa lihaskuntoaan ja Martti Ronkainen nauttii päivän lehdestä.

25.11.2016 kinestetiiikan laatuyksiköksi sertifioitu Katrinkoti tarjoaa vuorohoitoa, kuntoutusta ja/tai tilapäistä asumista ikääntyneille kuusamolaisille. Asiakaspaiikkoja on 21. Katrinkodin punainen lanka on kuntoutumista edistävän työmenetelmän periaate, jonka mukaan asiakkaita kannustetaan käyttämään omia voimavarojaan ja osallistumaan oman

arkensa suunnitteluun. Sisäistetyn kuntouttavan työtöten ovat huomanneet myös ulkopuoliset, esimerkiksi paikallinen Lions Club on lahjoittanut ulkoiluväruusteita.



Kinestetiiikan ohjeistusta Katrinkodin seinällä.

Kinestetiiikan kurssit alkoivat vuonna 2010, kouluttamassa ovat olleet Virpit Hantikainen ja Virpi Koponen. Koulutusten alkaessa oli suuren kiinnostuksen lisäksi myös motivaation puutetta, haluttomuutta sitoutua uuteen tapaan tehdä työtä. Katrinkoti on kokenut monia muutoksia kun kaupungin vanhustyötä on mullistettu. Jotkut tehdyistä muutoksista eivät ole tuntuneet järkeviltä, tämä saattaa olla osasy koulutukseen kohdistuneeseen vastarintaan. Nyt koko vanhustyön henkilökunta on käynyt peruskurssin, syventäviä kurseja on ollut kolme.

Alkumetrieni haasteista huolimatta on sertifikaatti saavutettu. Kuinka kinestetiikka onnistuttiin jalkauttamaan? Katrinkoti listaa edukseen vallitsevan muutosmyönteisyyden vanhustyössä, esimiehen tuen sekä valtaosan porukasta olleen kuitenkin vastaanottavainen uudelle asialle.

Katrinkotiin kinestetiikka on tullut jäädäkseen. Tutorina Ervasti saa taattua aikaa yhteistyölle kinestetiikkavastaavien kanssa onnistuneen työvuorosunnittelun ansioista. Omaha-ohjaukset sekä tutori toimivat yhdessä ja asiat kirjataan kunkin asiakkaan henkilökohtaiseen kuntoutuskorttiin. Kinestetiikka on aina mukana myös palavereissa. Yksityinen puoli on huomannut kaupungin hienon tuloksen ja tulee perässä.

Raimo Lappalainen ja Virpi Hantikainen suorittivat auditoinnit, joiden aikana noudatettiin normaaleja työvuoroja ja kaikki olivat työssä toimien tavalliseen tapaan. Auditoinnissa varmistuu aito osaaminen.

Entä kuinka luontevaa oli työskennellä auditoinnin aikana? Jännittikö? *"Meillä liikkuu muutenkin paljon porukkaa, en edes tiennyt kuka työtämme seuraa."*, kommentoi Arja Rieki.



Katrinkodin asiakkaita ja henkilöstöä auditointipäivän aikana. Takana vasemmalta: Käkälä Arvo, Turkia Kati, Heiskanen Päivi, Siikaluoma Sisko, Oinas Merja, Ronkainen Reima ja Ronkainen Martti. Eturivi vasemmalta: Tiermas Anna, Laisi Meeri, Törmänen Veli-Veikko, Määttä Seija ja Määttä Arvo, Arvon takana Ervasti Sari.

"Kinestetiikka on meidän kirjattu toimintatapa. Samoin ovat omat vastualueet kuten kuntosali, ulkoilu ym. eri työvuoroissa. Mikäli työntekijä toistuvasti poikkeaa sovitusta, annetaan hänelle varoitus.", vastaa Oinas kun kysyn loppuiko vastarinnan lento lyhyeen. Hienoa Katrinkoti, tuo selkeä linja toimii esimerkkinä monille työyhteisöille.

Tampereelle asti tultuaan päättivät kuusamolaiset ottaa matkasta enemmän irti ja kävivät tutustumassa asuinyhteisö Kontukotiin sekä Viola-kodin Pellavakotiin. Pellavakodin henkilökunta sai ensikosketuksen kinestetiikkaan katrinkotilaisten ohjauksella.

”Tosi avartava ja mielenkiintoinen kokemus! Tuntuu hienolta, että olemme pystyneet auttamaan aivan vieraita ihmisiä. Uskomme antaneemme paljon.”, kertoo Ervasti.

Katrinkotilaiset ovat opintopäivään tyytyväisiä ja kertovat lähtevänsä kotia kohti idea-laukku mukanaan. Onnea koko porukalle!



Kuusamon kauniit ja rohkeat vasemmalta Arja Riekki, Merja Oinas, Kati Turkia, Virpi Turkia ja Sari Ervasti.



Jaana Ahonen
Suomen Kinestetikkayhdistys ry:n
varajäsen,
mediavastaava
jaana.ahonen@kinestetikka.fi

Vuoden 2016 kinestetiiikatuturi ja mediateko

Pauliina Vehkaoja

Kesken Espanjan lomamatkan puhelin soi ja altaalla loikoilu muuttuu hetkellisesti työksi; Helsingin Sanomien toimittaja haluaisi tehdä Tupahoivasta jutun ja Auli Härkälä ei voi kieltäytyä. Miten tähän on tultu? Miten omasta tuolista nousemisen mukanaan tuoma ahaa-elämys johti Helsingin Sanomien kanteen?



Auli Tupahoivan asukkaan kanssa Helsingin Sanomien kannessa.

Suuren valtakunnallisen lehtijutun myötä Auli on Tupahoivan esimiehenä halunnut korostaa

entistä enemmän, miten tärkeää on tuoda esiin positiivista näkyvyyttä vanhusten hoidosta ja hän antoi mielellään kasvot esimiehenä niin sanotusta kentällä työskentelystä. Auli halusi, että hoitajien työstä nähtäisiin muutakin kuin kiire ja hoitajamitoituksen negatiivinen uutisointi. Kinestetiiikan esiin tuominen muunakin kuin vain ergonomiana tuotiin lehtijutussa hyvin esille ja Aulin oma oivallus, että tämä ei ole rakettitiedettä on varmista saanut monet jutun lukeneet ajattelemaan kinestetiiikkaa eri tavalla.

Vuoden 2016 kinestetiiikka tutoriksi valinta tuli Aulille todella yllätyksenä. Palkitsemisen jälkeen Auli hehkui iloa, ylpeyttä ja hän oli ennen kaikkea otettu saamastaan tunnustuksesta. Kinestetiiikan eteenpäin viemisestä on hänelle tullut suorastaan intohimo. Lähes kaikki Tupahoivan työntekijät ovat käyneet kinestetiiikan peruskurssin ja askel kerrallaan on edetty siihen, että uusille työntekijöille pidetään kattava perehdytys kinestetiiikan saloihin ja oman osaamisen ylläpidosta ja kehittämisestä tullaan huolehtimaan. Auli on tässä asiassa ollut tärkeässä roolissa, sillä esimiehen tuki ja itse tekeminen esimiehenä ei ole ollut vain esimerkinä vaan myös osa

oman osaamisen ylläpitoa ja kehittämistä. Auli halusi itse jalkauttaa asiaa työyhteisöön, koska peruskurssin käyminen ei ole hänestä takuu siitä, että kurssilla opitut asiat automaattisesti siirtyisivät teoriasta käytäntöön.

Mihin on tultu? Ensinnäkin asukkaat ja hoitajat ovat tyytyväisempiä ja myös omaiset ovat huomioineet henkilökunnan osaamisen. Työntekijöiden hyvinvointi on parantunut ja ennestäänkin pienet sairauspoissaolot, etenkin tuki- ja liikuntaelimestön vaivoista johtuvat, ovat melkein miinuksella. Koskettaminen hoitajien ja asukkaiden välillä on muuttunut välittävämmäksi ja asukkaat ovat kokeneet siirtymiset ja muut arjen askareet miellyttävämmiksi.

Mitä tästä eteenpäin? Auli kokee olonsa tutorina riittäväksi, hän ei ole kouluttautumassa kinestetiikka kouluttajaksi, mutta aikoo viedä kinestetiikkaa eteenpäin kaikin muin keinoin, onhan hänellä laaja verkosto, josta aina löytyy joku, joka ei ole vielä asiaan perehtynyt. Tupahoivan asukaslukuja ei tulla kasvattamaan, mutta toimintaa tullaan kehittämään muilla keinoilla ja hoitajien osaamisen ylläpidosta tullaan pitämään huolta. Aulin omin sanoin hän vie asiaa eteenpäin suihkumootorit kantapäissä ja kehottaa kaikkia olemaan varovaisia sen suhteen mitä toivoo, sillä sen voi saada.



Iloinen, yllättynyt ja otettu Auli Härkälä.

Valinnan perusteet vuoden kinestetiikka tutoriksi:

- Tupahoivan hoitofilosofian keskeisenä lähtökohtana on kinestetiikka, minkä todistaa Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n vuonna 2015 myöntämä laatusertifikaatti.
- Hoitokodin esimiehenä hän on mahdollistanut koko henkilöstönsä kinestetiikkakoulutukset.
- Hänen kinestetiikkaosaaminen ja osallistuminen yksikön käytännön työhön tukevat erinomaisesti myös henkilöstön kinestetiikan käyttöä arjen hoitotyössä.

- Omalla käytännönläheisellä toiminnallaan hän edistää aktiivisesti sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien työntekijöiden ymmärrystä kinestetiikan hyödyistä henkilöstön sekä asiakkaiden fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle, elämänlaadulle, työssä jaksamiselle sekä kansantaloudelle.

Valinnan perusteet vuoden mediateko:

- Tupahoivan hoitofilosofian keskeisenä lähtökohtana on kinestetiikka, minkä todistaa Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n vuonna 2015 myöntämä laatusertifikaatti.
- Hoitokodin esimiehenä Auli on mahdollistanut koko henkilöstönsä kinestetiikkakoulutukset.
- Aulin kinestetiikkaosaaminen ja osallistuminen yksikön käytännön työhön tukevat erinomaisesti myös henkilöstön kinestetiikan käyttöä arjen hoitotyössä.

- Omalla käytännönläheisellä toiminnallaan Auli edistää aktiivisesti sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien työntekijöiden ymmärrystä kinestetiikan hyödyistä henkilöstön sekä asiakkaiden fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle, elämänlaadulle, työssä jaksamiselle sekä kansantaloudelle.



Pauliina Vehkaoja
lähihoitaja oppisopimusopiskelija
Ruskatalojen palveluyhdistys ry.
Pori

Suomen Kinestetiikkayhdistys tiedottaa

Suomen Kinestetiikkayhdistyksen hallitus 2017

Hallituksen kokoonpano pysyy saman, lisävoimina saimme mukaamme Jari Heinosen Sastamalan Tupahoivasta.

Varsinaiset jäsenet

Virpi Hantikainen puheenjohtaja

Raimo Lappalainen

Tarja Vehkaoja

Kirsi Hagström

Seppo Hauta

Jari Heinonen

Varajäsenet

Minna Sulanen

Jaana Ahonen

Jarmo Laasanen toimii 1.11.2016 alkaen yhdistyksen palkkaamana työntekijänä ja suorittaa oppisopimuksella talousassistentin tutkintoa. Työsopimus jatkuu 31.3.2018 asti. Tänä aikana hän hoitaa yhdistyksen taloushallinnon ja kirjanpidon ohella muita hallituksen kanssa toiminnan kehittämiseksi sovittuja tehtäviä. Jarmon löydätte myös kotisivuiltamme. TERVETULOA Jarmo!



Jarmo Laasanen
Suomen Kinestetiikkayhdistys ry.
Toimisto, verkkokauppa
Oppisopimustyöntekijä (taloushallinnon at.)
Puh. 040 933 1819
jarmo.laasanen@kinestetiikka.fi
Naarajärvi

Juttuvinkkejä jäsenlehteen

Haluamme kehittää jäsenlehteämme ja pyydämme lukijoitamme lähettämään toiveita lehden aiheista sekä mielenkiintoisista haastateltavista henkilöistä.

Toiveet voi lähettää Jarmo Laasaselle jarmo.laasanen@kinestetiikka.fi

