



# KINESTETIIKKA

## JÄSENLEHTI 1/2017

SISÄLTÖ	sivu
<u>Puheenjohtajan palsta</u>	<u>1</u>
<u>Matkan varrelta Raimo Lappalainen</u>	<u>3</u>
<u>Kinestetiikkaa Suomessa vuodesta 1997</u>	<u>5</u>
<u>Toimintakertomus 2016</u>	<u>9</u>
<u>Toimintasuunnitelma 2017</u>	<u>11</u>
<u>Kinestetiikan poluilla – Sinikka Hyttinen</u>	<u>13</u>
<u>Kinestetiikan poluilla – Virpi Koponen</u>	<u>15</u>
<u>Kinestetiikan poluilla – Satu Kananen</u>	<u>17</u>
<u>Kinestetiikan poluilla – Virpi Hantikainen</u>	<u>19</u>
<u>Tulevia kouluttajia</u>	<u>22</u>
<u>”Pikku-uutisia”</u>	<u>24</u>

## Puheenjohtajan palsta

- Virpi Hantikainen -

## 20-vuotta kinestetiikkaa Suomessa!



Seppo Hauta ja Virpi Hantikainen

Todellakin vietämme kinestetiikan pyöreitä vuosia kiitollisina ja rinta rottingilla siitä mitä olemme saavuttaneet sosiaali- ja terveysalalla. Kun ensimmäinen kinestetiikan peruskurssi pidettiin Turussa, en voinut villeimmissä unelmissani kuvitella millainen menestystarina kinestetiikasta tulisi. Ensimmäinen kurssi sveitsiläisen kouluttajan Esther Wintschin kanssa Turussa oli kokeilu siitä, josko Suomessakin tästä kiinnostuttaisiin. Mietimme tuleeko kukaan kurssille. Kinestetiikka sanana ei kertonut kenelle-

kään mitään, pikemminkin kuulosti korvassa hieman esoteeriselta. Mutta siitä se alkoi ja suurena apuna tässä pioneerityössä olivat kanssani Virpi Koponen ja Satu Kananen, jotka rohkaistuivat lähtemään Sveitsiin kouluttajakoulutukseen. Noista alkuaajoista kinestetiikan saralla on tapahtunut paljon. Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n perustaminen 2009 oli virstanpylväs, joka mahdollisti kurssien ja kurssimateriaalin laadun kehittämisen sekä kinestetiikan systemaattisen leviämisen Suomessa. Uusien kouluttajien kouluttaminen tuli välttämättömäksi, jotta pystyimme vastaamaan lisääntyvään kurssikysyntään koko Suomessa. Samoin tutorkoulutusten aloittaminen, jotta saisimme innokkaita ja osaavia kinestetiikan ohjaajia hoitotyön käytäntöön alkoi aktiivisesti. Kinestetiikan kehittymisestä näinä vuosina lisää tässä lehdessä.

Vaikka olemme saavuttaneet jo vakiintunutta jalansijaa sosiaali- ja terveysalalla, on yhdistyksellä, kouluttajilla ja tutoreilla vielä paljon tehtävää. On hienoa huomata, että näinkin monen vuoden jälkeen tämän porukan palo kinestetiikkaan ei ole sammunut, päinvastoin. Ilolla olemme yhdistyksessä panneet merkille yhä useampien peruskurssin suorittaneiden kiinnostuksen jatkaa kinestetiikan oppimispolkua ja etenkin tutorkoulutuksen kiinnostus on suurta.

Kinestetiikka voimavaralähtöisenä toimintamallina antaa toimivan tavan toteuttaa kuntouttavaa ja toimintakykyä ylläpitävää, asiakaslähtöistä hoitotyötä. Kinestetiikka tuo iloa ja luovuutta hoitotyöhön ja siten edistää hoitotyöntekijöiden työhyvinvointia.

Juhlistamme juhlavuottamme 2.11.2017 pidettävällä valtakunnallisella opintopäivällä Tampereella ja ilmoitamme siitä kotisivullamme, joten vierailkaa siellä!

Toivon kaikkien hoitotyötä tekevien muistavan, että ”pienikin voimavara on mahdollisuus”.

Koskelan monipuolisen palvelukeskuksen ylihoitajaa Päivi Kujalaa ja Anneli Waldenia siteeraten:

**”mahdoton” on vain mielipide!**

*Virpi*

## Matkan varrelta

- Raimo Lappalainen -

Minulle kinestetiikka tuli tutuksi alkuvuodesta 2007, kun olin kouluttamassa Avekki-toimintatapamallia Keskuspuiston ammattiopistolla. Harjoittelimme siirtymistä tilataksista ulos painonsiirtoja käyttäen. Eräs osallistuja sanoi, että se mitä opetin, vaikutti samalta kuin kinestetiikka.



Raimo Lappalainen

Olin hiukan ihmeissäni ja kyselin, että tarkoittiko hän kinesioteippausta? Hän taas ihmetteli, mitä kinesioteippaus on. Hän selitti minulle käyneensä koulutuksen, missä sveitsiläinen "guru" oli näyttänyt, kuinka neliraajahalvaantunut asiakas avustetaan istumaan sängynlaidalle. Tämä oli tapahtunut päästä ohjaten. Olin hiljaa ja ajattelin, että tämä on taas niitä huuhaa juttuja, eikä se ole mahdollista. Tarina jäi kuitenkin vaivaamaan mieltäni ja kysyin häneltä, missä tätä voisi opiskella. Sain yhteystiedot Päivi Karvoselle ja sitä kautta pääsin Lammille järjestetyille kinestetiikan peruskurssille. Samassa yhteydessä tutustuin tähän kinestetiikka "guruun" eli Virpi Hantikaiseen. Ruosuontieillä juttelimme kinestetiikasta ja sen tulevaisuudesta, kinestetiikka.fi domainkin tuli siinä vaiheessa rekisteröityä. Syksyllä 2007 olimme Virpin kanssa samassa Osaavaks-projektissa kouluttamassa. Tässä projektissa yhdistettiin kinestetiikkaa ja turvallisuutta.

Kävin kinestetiikan syventävän kurssin keväällä 2008 ja sitten syksyllä 2008 vielä uudestaan kinestetiikan peruskurssin. Yhdistyksen perustamista aloimme aktiivisesti käynnistää vuoden 2009 alussa ja toukokuussa 2009 pidimme Suomen Kinestetiikan (alkuperäisessä hakemuksessa ei ollut yhdistys sanaa) perustamiskokouksen. Suomen Kinestetiikkayhdistys ry rekisteröitiin virallisesti 12.8.2009. Kinestetiikka-tutoriksi valmistuin samana vuonna.

Heti alussa yhdistyksellä oli palkattuna viestintäsuunnittelija Ari Kokkonen, joka teki myös yhdistyksen ensimmäiset kotisivut ja logon. Yhdistys aloitti toimintansa ripeästi ja ensimmäinen Kinestetiikan opintopäivä pidettiin Seinäjoella 6.11.2009. Facebookiin liityimme toiminnan alussa 15.12.2009. Sata tykkääjää saimme 27.7.2013 ja tuhannen tykkääjän raja rikottiin 13.9.2016.

Jäsenlehti alkoi ilmestyä alkuvuodesta 2010 ja samoihin aikoihin yhdistys aloitti koulutusten pitämisen. Yhdistyksen hallitukseen tulien mukaan vuonna 2010. Yhdistyksen oman, ensimmäisen kinestetiikkakouluttajien koulutuksen suunnittelu alkoi alkuvuodesta 2010 ja koulutus käynnistyi syksyllä 2010. Kouluttajaksi valmistuin vuonna 2011 yhdessä Kirsi Hagströmin, Seppo Haudan ja Juhani Kuittisen kanssa.

Vuonna 2011 valmistui myös ensimmäinen kinestetiikan työkirja alkuvuodesta suomeksi ja loppuvuodesta ruotsiksi.



## Työkirja mallia 2011



## Käsitteet 2011

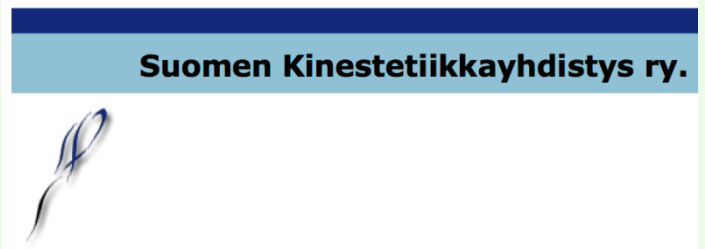
Vuonna 2011 yhdistyksen ulkoiseen ilmeeseen panostettiin ja Jere Lahti suunnitteli uuden logon sekä graafisen ilmeen yhdistykselle. Lisäksi samana vuonna aloimme kehittää yhdistyksen strategiaa vuosille 2011-2016 ja pääsimmekin lähes kaikkiin asetettuihin tavoitteisiin näiden viiden vuoden aikana.

Vuonna 2012 liikkumista ja toimintoja tukeva asentohoitomateriaali lanseerattiin Suomeen, verkkokauppa avattiin, ensimmäinen Kinestetiikka-DVD valmistui ja kouluttaja Tarja Vehkaoja teki käsitekortit oppimisen tueksi. Kinestetiikan esitteet, rollupit ja kalenterit valmistuivat myös tänä vuonna.



Ensimmäinen DVD

Vuoden 2013 aikana Kinestetiikka rekisteröitiin tavaramerkiksi. Koulutusten määrät lisääntyivät huomasti ja sähköisiä palveluita, kuten kotisivuja, verkkokauppaa kehitettiin. Dropbox otettiin käyttöön kouluttajille ja tutoreille. Messuillakin kinestetiikka alkoi näkyä vuonna 2013. Kinestetiikan laatuyskiköiden sertifiointi aloitettiin vuonna 2014 ja ensimmäisen sertifikaatin pokkasi Uudenkaarlappyn sairaskoti. Sääntöjäkin rukattiin tänä vuonna vastaamaan laajentunutta toimintaamme. Osallistuimme hoitokoti kuntoon –hankkeeseen ja yhdistyksemme kummina aloitti geriatrian professori Jaakko Valvanne. Ensimmäistä kertaa valittiin myös vuoden tutorit; Piia Byysing, Minna Toikka, Minna Sulanen ja Anita Tanttu. Vuoden 2015 aikana uusi työkirja, kosketusopas ja valmistuivat sekä esitteet päivittyivät ja kokonaisuudessaan kinestetiikan ulkoasu muuttui kaikissa materiaaleissa ja julkaisuissa yhtenäiseksi.



Yhdistyksen ensimmäinen logo

Vuosi 2016 alussa uusi DVD ilmestyi ja yhdistyksen youtube-kanava otettiin käyttöön. Samalla kotisivut ja facebookin ulkoasu uudistuivat. Yhdistyksellä aloitti Jarmo Laasanen oppisopimustyöntekijänä sekä kymmenen uutta ihmistä kinestetiikkakouluttajan opinnot. Kinestetiikka sai myös valtavasti julkisuutta lehdistössä, tv:ssä ja sosiaalisessa mediassa.

Innolla odotan, mitä vuosi 2017 tuo tullessaan. Juuri sinulla lukija voi olla merkittävä rooli tänä vuonna miten kinestetiikan ilosanoma etenee. Näiden kymmenen vuoden aikana, mitä olen ollut mukana, on vauhti ollut päätä huimaavaa.

## Kinestetiikkaa Suomessa 20 vuotta

- Virpi Hantikainen -

### Missä ja milloin ja miten kinestetiikka on kehitetty? Kuka sen on "keksinyt"?

Kinaesthetics (suomalaisessa käytännössä "kinestetiikka") on amerikkalaisten käyttäytymistieteilijöiden Dr. Lenny Maiettan ja Dr. Frank Hatchin yhdessä sveitsiläisten ja saksalaisten hoitotyöntekijöiden kanssa kehittämä voimavaralähtöinen toimintamalli hoitotyöhön. Myös erilaiset liikunta- ja tanssipedagogiset sekä kehoterapeuttiset suuntaukset ovat Frank Hatchin myötä vaikuttaneet kinestetiikan kehittymiseen. Sveitsissä, Saksassa ja Itävallassa kinestetiikkaa on koulutettu jo n. 30 vuotta ja esim. Sveitsissä se kuuluu hoitoalan peruskoulutukseen. Kattojärjestönä toimii European Kinaesthetics Association EKA. Maakohtaiset Kinaesthetics yhdistykset toimivat itsenäisesti. Suomeen toin kinestetiikan vuonna 1997 opittuani aiheesta Sveitsissä. Suomen Kinestetiikkayhdistys ry perustettiin vuonna 2009 ja yhdistyksemme rekisteröimiä kouluttajia on tällä hetkellä 10 ja keväällä 2017 valmistuu 10 lisää. Tutoreita on vuoden 2017 loppuun mennessä n. 100. Kinestetiikka leviää myös Italiassa, Romaniassa ja Tanskassa. Suomesta käsin olemme aloittaneet koulutuksia myös Virossa.

### Mitä kinestetiikka on?

Kinestetiikka on voimavaralähtöinen toimintamalli, jonka avulla terveyden- ja sosiaalihuollon ammattilaiset ja omaishoitajat / läheiset voivat edistää tuen tarpeessa olevan henkilön omien voimavarojen ylläpitämistä ja edistämistä sekä oman tuki- ja liikuntaelimistönsä terveyttä. Voimavaralähtöisellä toimintamallilla tarkoitamme sitä, että lähdemme ensisijaisesti liikkeelle siitä mitä potilas / asiakas voi ja pystyy tekemään, emme siitä mitä hän ei enää pysty tekemään. Eräällä kurssilla eräs fysioterapeutti sanoi mielestäni hyvin, että kinestetiikka on antanut sisällön voimavaralähtöisyydelle, eikä se ole enää pelkkää sanahelinää...

Sana kinestetiikka muodostuu sanoista kinesis eli liike ja aesthesis eli aistimus. Ihminen oppii, säätelee ja hallitsee toimintojaan sensomotorisen palauteprosessin kautta. Kinestetiikassa keskeistä on vuorovaikutus liikkeen ja koskettamisen avulla. Kinestetiikan periaatteita voidaan käyttää kaikissa perustoimintojen tukemisessa.

Kinestetiikka ei ole siirtomenetelmä tai tekniikka vaan se tarjoaa perustavanlaatuisen ymmärryksen ihmisen toimintoista sekä liikkeen ja liikkumisen merkityksestä näiden toimintojen suorittamiselle. Kaikki ihmisen toiminnot ovat liikkumisaktiiviteetteja. Ilman liikettä ihminen ei pysty havaitsemaan ärsykyksiä, reagoimaan ja työstämään ärsykyksiä, eikä siten hahmottamaan itseään ja ympäristöään. Oman

kehon havainnointi liikkeen ja liikkumisen kautta on perusta ulkoisten ärsykkeiden havainnoimiselle ja ihmisen toiminnoille. Ihminen, joka ei pysty itse liikkuttamaan itseään menettää nopeasti oman kehonsa hahmottamisen. Tämän seurauksena hänen on myös vaikea havaita ympäristöään, ymmärtää sitä miten hänen kehonsa osat ovat yhteydessä toisiinsa ja miten ne toimivat. Siten hänen mahdollisuutensa osallistua aktiivisesti toimintaansa on rajoittunut (tapahtuu valitettavan paljon vanhustenhoitossa, terveyskeskuksissa ja myös sairaaloissa). Avustetavista tulee helposti passiivisia siirreltäviä ja vaikeasti kuntoutettavia. Tärkeä kysymys hoitotyössä on kuinka paljon potilaan/asiakkaan liikkumisrajoitukset, passiivisuus, hoidon vastustaminen tai muu haastava käyttäytyminen ovat seurausta tavasta, jolla häntä avustetaan ja kuinka paljon itse sairaudesta tai vammasta?



### Kinestetiikan perusoletukset:

- Ihminen on elävä, liikkuva, tunteva ja oppiva olento, jota tulee tukea ja avustaa tästä lähtökohdasta käsin
- Ihmiselle on annettava avustustilanteissa mahdollisuus ymmärtää mitä hänessä ja hänelle tapahtuu.
- Ihminen ei terveydenhuollon potilaaksi / asiakkaaksi tullessaan muutu elottomaksi materiaaliksi, jota siirretään / nostetaan / käännetään paikasta toiseen.
- Kinestetiikassa puhumme potilaan / asiakkaan tukemisesta ja avustamisesta hänen omassa liikkumisessaan ja toiminnoissaan, emme potilassiirroista (passiivinen)

### Kinestetiikan tavoitteet

- Tukea ihmistä hänen perustoiminnoissaan siten, että hän kokee toimintansa mielekkäänä ja kykenee aktiivisesti osallistumaan toimintoihinsa huolimatta sairaudesta tai vammaisuudesta.
- Edistää terveydenhuollon ammattilaisten ja asiakkaiden tieto-taitoa luonnollisesta liikkumisesta, sen merkityksestä olemassaololle, oman kehon ja ympäristön hahmottamiselle sekä päivittäiselle toiminnalle.

- Mahdollistaa niin avustettavan kuin avustajan voimavarojen ihanteellisen hyödyntämisen avustamislanteissa, ylläpitää ja edistää toimintakykyä sekä kuntoutumista.
- Vähentää avustajien fyysistä ja psyykkistä kuormitusta sekä lisää työn mielekkyyttä

### Missä kaikkialla kinestetiikkaa käytetään? Kuka sitä käyttää ja kenelle?

Kinestetiikka käytetään kaikilla hoitotyön alueilla: Vanhustenhoidossa, kotihoidossa, akuuttisairaaloissa, kehitysvammaisten/vammaisten kanssa, lapsilla, nuorilla, aikuisilla. Omaishoitoperheet ovat mukana vuodesta 2009 ja tarve kasvaa koko ajan. Akuuttisairaalat ja terveyskeskukset ovat tulleet aktiivisesti mukaan viime vuosina ja sairaaloista edelläkävijöinä on Vaasan keskussairaala, jossa on oma kouluttaja sekä tutori. Erityisen mainittavaa on kinestetiikan kiinnostus tehohoidossa ja koulutamme tehon väkeä Vaasassa, Oulussa sekä Turun yliopistollisessa sairaalassa. 2017 on tarkoitus aloittaa tehohoitajien koulutus HUS:ssa ja tähän liittyy myös suunnitteilla oleva suuri interventiotutkimus. Vaasan keskussairaalan tehosaston ja Sveitsin Baselin yliopistosairaalan teho-osaston kanssa olemme käynnistäneet yhteistyön 2014. Kinestetiikan myötä olemme huomanneet moniammatillisen yhteistyön parantuneen hoitajien ja fysioterapeuttien välillä. Myös lääketieteen edustajien kiinnostus on lisääntynyt esim. tehohoidossa sekä geriatriassa (Prof. Jaakko Valvanne Tampereen yliopistosta on yhdistyksemme kummi ja kinestetiikan äänitorvi Suomessa) Toisin sanoen kinestetiikkaa käyttävät hoito- ja terapia-alan ammattilaiset (hoitajat, fysio- ja toimintaterapeutit) sekä omaishoitajat. Kinestetiikka käytetään kaikille henkilöille, jotka eivät syystä tai toisesta kykene toteuttamaan päivittäisiä toimintojaan ilman tukea.

### Mitä hyötyä kinestetiikasta on asiakkaalle? Entä työntekijälle?

Yleisesti asiakkaalle on se hyöty, että häntä kohdellaan kunnioittavasti ja hänen omat voimavarat huomioon ottaen. Kentältä saamiemme kokemusten perusteella kinestetiikan avulla hoitajat ovat alkaneet miettimään tarkemmin mitä asiakas vielä pystyy ja kykenee ja keksivät todellakin yksilöllisiä tukevia avustustapoja. Esimerkiksi asiakas voi tulla toisesta hoitopaikasta sellaisilla tiedoilla että ei tee itse mitään, on syötettävä ja tarvitsee kaksi hoitajaa siirtymisiin. Sitten tarkemmin katsoen sama henkilö pystyykin syömään itse ja mobilisointiin tarvitaan ainoastaan yksi hoitaja. Vuodepotilaaksi määritelty ei olekaan vuodepotilas vaan istumaan kykenevä ja seurassa viihtyvä ihminen kun hänelle annetaan siihen mahdollisuus. Emme siis tuijota sitä 90 prosenttia, mikä ei enää toimi, vaan lähdemme siitä 10 prosentista, mikä vielä toimii. Jos ihminen määritellään hankalaksi, jäykäksi ja aggressiiviseksi, niin

seurauksena on, ettemme edes harkitse, mitä voimavaroja on vielä jäljellä. Jos henkilö on aikaisemmassa hoitopaikassa nostettu kahden hoitajan kanssa ylös ja syötetty tai papereissa lukee ettei hän pysty kävelemään niin se ei välttämättä pidä paikkaansa. Monet näistä niin sanotuista ongelmista johtuvat usein tavasta, miten kohtaamme hoitajina asiakkaan, ei hänestä itsestään. Esimerkiksi haastava käyttäytyminen, joka voi ilmetä avun vastustamisena tai passiivisuutena, johtuvat siitä, että tehdään nopeasti ja voimalla, eikä asiakas ymmärrä, mitä hänelle ja hänessä tapahtuu.

Kurssin käyneet ammattilaiset ja ne jotka aidosti käyttävät kinestetiikan periaatteita käytännössä kertovat tuki- ja liikuntaelinvaivojen vähentyneen ja työn ilon sekä mielekkyyden kasvaneen. Myös työyhteisön henki on muuttunut sallivammaksi, turhia rutiineita kyseenalaistetaan, asiakkaan kanssa pärjätään yksin mikä edistää vuorovaikusta (apua haetaan vasta kun todella tarvitaan). Luovuus ja luottamus omiin taitoihin ovat kasvaneet. Mielestäni muutosta kuvaavat hyvin ammattilaisten sanonnat, että on kiva mennä töihin!

### Sitaatteja

**”Muistisairaiden kohdalla olemme erityisesti ymmärtäneet vuorovaikutuksen ja koskettamisen merkityksen. Olemme saaneet paljon apua käytöshäiriöiden ja aggressiivisuuden kohtaamiseen”** - Virpi Jaatinen, johtaja, Palvelukoti Jaatinen, Pyhäsalmi



*"Ihmetys oli suuri, kun aikaisemmin juuri se minun silmissäni "kahden hoidettava" ja nosturilla nostettava ihminen muuttuikin yhden avustettavaksi kinestetiikan avulla. Toisaalta juuri se yksin asukkaalle meneminen on se juttu, siinä kohtaa muuttuu kaikki. Tällöin ei tule tilannetta, jolloin hoitajat puhuvat keskenään ja asukas jää vain sellaiseksi fyysiseksi suoritteeksi. Yksin sitä kohdtaa ihmisen eri tavalla."* - Jari Heinonen, lähihoitaja, Tupahoiva, Sastamala



Jari Heinonen työssään

*"Vuorovaikutushan on kaiken perusta muistisairaiden kanssa ja kinestetiikka antaa loistavat valmiudet siihen. On palkitsevaa huomata pitkälle edenneen muistisairaahan "heräävän" ja rauhoittuvan rauhallisuudella, siveilyillä, rullauksilla, laajoilla ohjaavilla otteilla. Pitemmällä aikavälillä huomaa jäykkyyden, vastustamisen vähenvän sekä hymyn asiakkaan kasvoilla. Muistisairas tietää/tuntee mitä hänelle tulee tapahtumaan."* - Sari Ervasti, fysioterapeutti, Katrinkoti, Kuusamo

*"Kontukodissa henkilökunnan kinestetiikkakoulutus on näkynyt ohjaajien kyvyssä ja halussa nähdä asukkaiden toimintakykyä ja mahdollisuuksia. Kinestetiikan toimintatapa on meillä ylläpitänyt ja lisännyt asukkaiden liikuntakykyä tehokkaasti koska arjen toiminnot tapahtuvat lukuisia kertoja päivän aikana. Henkilökohtaisesti olen kokenut saaneeni kinestetiikasta myös paljon erilaisia keinoja tukea myös sellaisia asukkaita, joilla hoivayhteyksissä ilmenee takertumista, vastustelua yms. Yhteistyö on sujunut paremmin kuin liikumista avustaessani osaan käyttää luottamusta herättävää lempeää ja laajaa kosketusta sekä viestiä selkeäs-*

*ti. Myös ohjaajien aikaa kinestetiikan menetelmien avulla säästyy kun opittiin avustamaan niin, ettei parityökentelyä tarvita kuin harvoin ja hetkellisesti."* - Tuula Hoivala, johtaja, Kontukoti, Tampere

### Projekti-/tutkimustuloksia

Koskelan monipuolisessa palvelukeskuksessa kinestetiikka yhtenä vaikuttavana tekijänä näkyy parantuneina laatutuloksina. RAI:n mukaan vuoteeseen hoidettavien määrä on vähentynyt ja aktivoivan hoitotyön määrä on lisääntynyt (kts. Artikkelit Kujala et al.).

Hoitokoti Eerikassa Itä-Suomessa koulutettiin koko henkilökunta kinestetiikassa vuosina 2011-2013. Työntekijöillä oli 0 sairauslomapäivää, johtuen virheellisistä työtavoista (nostot jne.) ja työterveyshuollon kustannukset laskivat 33,8% (Kuittinen Juhani)

Tulossa on Päivi Stenmanin väitöskirja "Kinestetiikan käytönoton vaikutukset henkilöstön työtyytyväisyyteen ja hoitotyön toimintaympäristöön. (Oulun yliopiston Terveystieteiden laitos), Osajulkaisu: Stenman P, Turkki L, Vähäkangas P, Hantikainen V, Elo S. Kinestetiikan käyttöön ottoon liittyvät muutokset vanhustenhuollossa toimivan hoitajan toimintaympäristössä. Gerontologia 30(3) 2016. Pp. 106-118.

Vaasan keskussairaalan teho-osastolla toteutettiin kinestetiikan kehittämisprojekti jonka päätulokset ovat:

- Potilas enemmän mukana
- Työ on suunnitelmallisempaa
- Otteet miellyttävämpiä
- Rauhallisuus työskentelyyn on lisääntynyt
- Ergonomia parantunut
- Moniammatillinen yhteistyö parantunut

Heidi Kotanen, Pii Kujala, Tomi Niemi & Anne Tietäväinen (2013) KINESTETIIKALLA PAREMPAAN TYÖHYVINVOINTIIN Arviointitutkimus Vaasan keskussairaalan osastolla T2 (traumatologia ja ortopedia) ja teho-osastolla Kinestetiikan on huomattu vähentävän työnteon fyysistä kuormittavuutta.

Työn kuormituksen vähenemisen ja yhteistyön lisääntymisen kautta työyhteisön yhteishenki on parantunut. Hyvä yhteishenki helpottaa myös esimiehen työtä. Kehittää ammatillista identiteettiä ja moniammatillista yhteistyötä.

Innostuminen uudesta työmenetelmästä lisää motivaatiota työhön. Työn haasteita mietitään yhdessä, mikä tuottaa oppimisen iloa ja lisää yhteistoiminnallisuutta.

### Miksi sotealan / hoitotyön työntekijöiden kannattaisi perehtyä kinestetiikkaan?

Meillä on valtavasti tietoa siitä mitä on hyvä hoito / millaista sen pitäisi olla. Lisäksi kaikkialla esiintyvät termit kuntouttava hoitotyö, toimintakyvyn ylläpitäminen, asia-

kaslähtöisyys, voimavaralähtöisyys yms. Miten tämä todellisuudessa toteutuu? Näkykö se vain paperilla? Hoidon laatusuosituksot, toimintakykyä ylläpitävä ja kuntoutumista edistävä työote niin pitkäaikais- kuin akuuttihoitossa eivät saisi näkyä pelkästään paperilla vaan ne olisi voitava elää hoitotyön käytännössä. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset tarvitsevat käytännönläheisiä tietoja ja taitoja, jotta kaikki yllämainittu voidaan oikeasti saada toteutumaan käytännössä. Hoitotyössä toimitaan edelleen hyvin suorittamispainotteisesti, eli tehdään potilaan/asiakkaan kanssa tietty asia kun pitäisi miettiä enemmän miten tämä asia tehdään.

Kinestetiikka koulutuksen aloittamiseksi Suomessa asetimme tavoitteeksi ammattihenkilöstön vuorovaikutus- ja avustustaitojen paranemisen sekä terveydenhuollon asiakkaiden omatoimisuuden tukemisen kaikilla hoitotyön alueilla. Hoitotyöntekijöiden tulisi saada työhönsä konkreettinen apuväline, jota he voivat soveltaa välittömästi työssään.

### Kinestetiikka sosiaali- ja terveysalan opetussuunnitelmiin

Olemme yrittäneet jo useamman vuoden saada kinestetiikkaa oppilaitosten opetussuunnitelmiin, eikä se ole helppoa. Kinestetiikkaa sivutaan eri oppilaitoksissa jossain määrin, mutta hyvin vähäisesti. Yhdistyksemme linjaus on se, että kinestetiikan näkyminen opetussuunnitelmassa edellyttää opettajalta vähintään kinestetiikan tutor tason koulutusta. Tärkeää on, ettei kinestetiikkaa opeteta oppilaitoksissa siirtotekniikkana vaan sen perimmäinen merkitys tulee selkeästi esille. Olemme tavanneet opiskelijoita, jotka ovat nähneet kinestetiikan videon ja olettavat suorittaneensa kurssin. Tarkoituksena on siis rakentaa kinestetiikan opetus oppiaineisiin siten, että se toimii ns. punaisena lankana kaikissa mahdollisissa oppiaineissa. Siten JAO on ensimmäinen oppilaitos, jossa tätä rakennamme systemaattisesti ja olemme kehittämisvaiheessa. JAO:sta on lähdössä 4 opettajaa tutorkoulutukseen 2017 ja olemme aloittaneet opetussuunnitelman suunnittelemisen jo nyt. Testaamme miten tämä toimii, kehitämme sitä edelleen ja tavoitteena olisi luoda malli, jota voidaan hyödyntää kaikissa Suomen sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksissa. Sveitsissä oppilaitokset ostavat kouluttajan käytännön työelämästä, tämä malli ei liene tule toimimaan Suomessa, joten olemme päätyneet toisenlaiseen ratkaisuun.

### Kinestetiikan jalkaantuminen hoitotyön käytäntöön

Ennen kaikkea asennemuutostahan tämä vaatii. Muutosvastarintaa liittyy kaikkiin uusiin asioihin joita tuodaan työyhteisöihin.

Jalkauttamista edistäviä tekijöitä:

- Lähiesimiehen ja koko johdon ymmärrys kinestetiikasta sekä sitoutuminen tukemaan sen siirtämistä käytäntöön. Pidämme esimiehille erillisiä infoja kinestetiikasta. Myös yhä useammat lähiesimiehet suorittavat vähintään peruskurssin ja yhä useammat myös tutor tason koulutuksen
- Toimiva työyhteisö sekä, että kaikki hoitajat saavat saman peruskoulutuksen, edistää uuden menetelmän käyttöönottoa.
- Käyttöönoton ja koko prosessin onnistumisen kannalta kinestetiikkatutoreiden tuki näyttää olevan hyvin tärkeä.



Kuusamon Katrinkodin väki otti vastaan laatusertifikaatin opin-  
topäivillä 2016. Kuvassa vasemmalta Arja Riecki, Merja Oinas,  
Kati Turkia, Virpi Määttä ja Sari Ervasti

Kinestetiikkayhdistys sertifioi kinestetiikan laatuyskiköitä ja näissä yksiköissä kinestetiikka todella elää hoitotyön arjessa. Työ on organisoitu uudelleen, esim. rutiininomaisesta parityöskentelystä on luovuttu. Tämä säästää aikaa kun toinen hoitaja voi keskittyä toiseen asiakkaaseen. Yksiköihin on hankittu tarvittavia apuvälineitä, esimies velvoittaa käyttämään kinestetiikkaa, pidetään kinestetiikan työpajoja, yksiköissä on positiivinen jatkuvan oppimisen kulttuuri (on lupa neuvoa työkaveria). Päätetään yhtenäisistä toimintamalleista asiakkaan kanssa eli asiakkaan ei tarvitse aina toimia sen mukaan kuka on hoitajana, jokaisen asiakkaan kohdalla mietitään yhdessä miten kinestetiikan ideoita voisi hänen kohdallaan parhaiten toteuttaa. Lisäksi kinestetiikka on osana kehityskeskustelua!

### Sertifioituja laatuyskiköitä:

- Muistisairaiden hoivakoti Tupahoiva Sastamala
- Neuroliiton palvelutalo Pihapihlaja Seinäjoki
- Uudenkaarlebyyn sairauskoti
- Kuusamon Katrinkoti



## Poimintoja yhdistyksen toimintakertomuksesta 2016

- Toimitus -

**Vuosi 2016 oli yhdistyksen kahdeksas toiminta- ja tili-kausi. Yhdistys toteutti strategiaa, joka on laadittu vuosille 2016-2018. Aktiivinen verkostoituminen on käynnistynyt hankkimalla yhteistyökumppaneita sekä toimimalla aktiivisesti olemassa olevien yhteistyötahojen kanssa kinestetiikan kehittämiseksi maanlaajuisesti. Toiminnan määrä on lisääntynyt edellisten vuosien malliin.**

### VARSINAISEN TOIMINNAN AVAINALUEET

#### KOULUTUSTOIMINTA

##### Yleistä

- Yhdistys jatkoi koulutustoiminnan kehittämistä ja laajentamista. Koulutusmateriaalia päivitetään ja koulutuksen laatua valvotaan aktiivisesti.
- Tehohoitotyöhön suunnatun kinestetiikan oppikirjan työstäminen jatkui edelleen
- Omaishoitajakurssien opetusmateriaalin kehittämistä jatkettiin
- Vuoden aikana kouluttajat, yhteistyössä yhdistyksen sekä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen kanssa toteuttivat 114 peruskurssia, joihin osallistui noin 3000 hoitoalan ammattilaista. Lisäksi järjestettiin 14 syventävää kurssia, kaksi liikkumista ja asentohoitoa tukevaa asentohoitokoulutusta ja seitsemän omaishoitajakurssia/työpajaa
- Kinestetiikan informaatiotilaisuuksia eri puolilla Suomea pidettiin 32
- Uusia tutoreita valmistui kymmenen
- Syksyllä aloitettiin kymmenen uuden kinestetiikkakouluttajan koulutus
- Kinestetiikan viides valtakunnallinen opintopäivä pidettiin 25.11. Tampereella. Päivä keräsi noin 150 osanottajaa.
- Kinestetiikan tutoreiden täydennyskoulutuspäivä pidettiin 24.11. Tampereella
- Kouluttajien täydennyskoulutusviikonloppu pidettiin 10.-11.9. Alajärven Lehtimäellä Pekonrannassa
- Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n hallitus valitsi 15.10. pitämässään hallituksen kokouksessa Auli Härkälän vuoden tutoriksi. Sastamalan Tupahoivan johtajana ja esimiehenä Härkälä edistää aktiivisesti sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien työntekijöiden ymmärrystä kinestetiikan hyödyistä henkilöstön sekä asiakkaiden fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle, elämänlaadulle, työssä jaksamiselle ja kansantaloudelle.

#### Tutoreiden toiminta

Kinestetiikan tutorit ovat toimineet aktiivisesti omissa työyhteisöissään sekä niiden ulkopuolella.

Työyhteisön ulkopuoliset toiminnot:

- Organisaatiot: Informaatiotilaisuudet ja työpajat terveyskeskussairaaloissa, sairaaloissa, hoitokodeissa, palvelukeskuksissa, vammaistyön hoitopaikoissa, kotihoidossa. Lisäksi osa tutoreista on tehnyt kotikäyntejä perheiden/omaishoitajien kotona.
- Kohderyhmät: hoitohenkilöstö, fysioterapeutit, esimiehet, opiskelijat, varahenkilöstö / sijaiset, uudet työntekijät ja omaishoitajat.

#### Tutortoiminnan yhdyshenkilöinä toimivat

- Päivi Salo, ft, Koskelan monipuolinen palvelukeskus, Helsinki
- Sari Ervasti, ft, Kuusamon vanhuspalvelut
- Satu Saranpää, lh, Neuroliiton palvelutalo Pihapihlaja, Seinäjoki

Tutoreiden- ja kouluttajien yhteisessä täydennyskoulutuspäivässä 24.11. kerättiin tutoreiden toiminnan kehittämiseksi asioita, joita hallitus työstää vuoden 2017 aikana.



#### Hankkeet, projektit, tutkimus ja koulutusyhteistyö

Kinestetiikan tutkimusprojektien / kehittämishankkeiden käynnistyminen toteutui lähes suunnitellusti.

Varmistetut ja suunnitteilla olevat hankkeet sekä yhteistyötahot:

- Pietarsaaren kaupunki, sosiaali- ja terveysvirasto: Tutkimushanke 2013 - 2017 geriatriisilla osastoilla jatkui.
- Tehohoitoyksiköt: Vuonna 2017 aloitettavan tutkimushankkeen suunnittelu Turun yliopiston hoitotieteen laitoksen ja HUS:n kanssa jatkui. Tutkimuksen johtajana on Virpi Hantikainen, joka jatkoi tutkimussuunnitelman tekoa. (Hantikainen, V., Ritmala-Castren, M., Leino-Kilpi, H., Hagström, K. Kinestetiikan vaikutukset tehoitajien vuorovaikutus- ja avustustaitoihin, työhyvinvointiin sekä tehoitopotilaan kehotuntemukseen ja aikaiseen mobilisointiin).
- Vanhusten hoito: Tutkimushanke yhteistyön suunnittelu aloitettiin Itä-Suomen yliopiston Ma geriatrian professori Eija Lönnroosin kanssa (Eija Lönnroos, LT, dosentti, geriatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri)
- Kinestetiikan periaatteisiin perustuvan hoitohenkilöstön avustustaitojen ja potilaan / asiakkaan liikkumisen kehittämistä mittaavan havainnointimittarin kehittäminen jatkui (väitöskirja). Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Turun yliopiston hoitotieteen laitoksen, University of Applied Science, Institute of Applied Nursing Science St. Gallen (Switzerland), University Medical Center Schleswig-Holstein, Institute for Social Medicine, Department for education and research for nursing (Germany) sekä European Kinaesthetics Associationin kanssa. Virpi Hantikainen toimii yhtenä ohjausryhmän jäsenenä. (2013 - 2017)
- Kinestetiikan vaikutus laitoshoidossa olevien muistisairaiden vanhusten haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisyssä perustoiminnoissa avustamisen aikana jatkui (väitöskirja). Tutkimus toteutetaan yhteistyössä University of Applied Science, Institute of Applied Nursing Science St. Gallen (Switzerland) ja University of Witten-Herdecke, Department of Nursing (Germany) kanssa. Virpi Hantikainen toimii yhtenä ohjausryhmän jäsenenä. (2013 - 2017)

## TIEDOTUSTOIMINTA

### Julkaisutoiminta ja esitelmät

#### Kinestetiikka oli suullisena esityksenä seuraavissa konferensseissa / opintopäivillä:

- 17.-18.3. 2016 Vanhustenhuollon johdon neuvottelupäivät Tampere (esitys V. Hantikainen)
- 19.-22. 6. 2016 The 23rd Nordic Congress of Gerontology (23 NKG) Tampere (esitys V. Hantikainen)
- 19.-22. 6. 2016 The 23rd Nordic Congress of Gerontology (23 NKG) Tampere (yhdistys näytteilleasettajana)

- 15.-17.9.2016 NOKIAS2016 The Nordic congress for Intensive Care Nurses and Nurse Anesthetists Turku (esitys V. Hantikainen/K. Hagström)
- 29. 8. 2016 Valvanne Symposium IV, Lahden Diakonialaitos (R Lappalainen)
- Renz A, Hantikainen V, Fringer A. Application of Kinaesthetics to decrease challenging behaviour during support persons with dementia. Fifth International Conference on Violence in the Health Sector, Broadening our view - responding together 26.10.2016 - 28.10.2016 Dublin Ireland (poster)
- Renz A, Hantikainen V, Fringer A. Kinaesthetics, Bewegung und Aggression. Tagung Pflegenetz "high noon?" Gewalt und Deeskalation in Sozial- Gesundheitsseinrichtungen, Wien 21.10.2016. (oral presentation)

### Julkaisut / lehtijutut

- Stenman P, Turkki L, Vähäkangas P, Hantikainen V, Elo S. Kinestetiikan käyttöönottoon liittyvät muutokset vanhustenhuollossa toimivan hoitajan toimintaympäristössä. Gerontologia 30(3) 2016. Pp. 106-118.
- Hantikainen V, Kinestetiikka muistisairaana henkilön kohtaamisessa - toimivan vuorovaikutuksen mahdollistaja. MEMO Muistisairaiden ihmisten hyvinvoinnista vastaavien ammattilehti 1/2016: 24-26.
- Hantikainen V, Tanttu A, Sulanen M. Helpotusta omaisen / läheisen arkeen kinestetiikan avulla - päivittäisissä toiminnoissa avustaminen kehoa ja voimia säästämällä ja toimintakykyä ylläpitäen. POLLI Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ja läheiset jäsenlehti 2/2016: 21-22
- Hoitajat oppivat luovaa avustamista. Elämää ja ihmisiä. Pyhäjärven sanomat 18.5.2016, s. 7
- Aikuisopisto toi kinestetiikan koulutuksen Keski-Suomeen. Julkaistu Jyväskylän aikuisopiston kotisivulla 31.8.2016.
- Gattinger, H., Leino-Kilpi, H., Hantikainen, V., Köpke, S., Ott, S., & Senn, B. Assessing nurses' competences in mobility support in nursing home care: development and psychometric testing of the Kinaesthetics Performance Assessment (KPA). BMC Nursing (2016) 15:65 DOI 10.1186/s12912-016-0185-z
- Gattinger, H., Leino-Kilpi H., Köpke, S., Marty-Teuber S., Senn, B., Hantikainen, V. Nurses' competence in kinaesthetics: a concept development. Zeitschrift Gerontologie und Geriatrie 2016 Sep 12. [Epub ahead of print]

### Muu tiedotustoiminta (yhteistyö ja verkostoituminen)

Viron omaishoitajakurssi: Virpi Hantikainen ja kinestetiikkatuturi Anita Tanttu vierailivat 31.3.2016 Viron Haraka Kodussa.

## Poimintoja yhdistyksen toimintasuunnitelmasta 2017

- Toimitus -

Tulevana toimintakautena yhdistys pyrkii verkostoitumaan entistä laajemmin ja etsimään hyviä yhteistyökumppaneita sekä toimimaan aktiivisesti olemassa olevien yhteistyötahojen kanssa kinestetiikan kehittämiseksi maanlaajuisesti.

### VARSINAINEN TOIMINTA

#### Koulutustoiminta

Yhdistys jatkaa koulutustoiminnan kehittämistä ja laajentamista. Hallitus vastaa kehittämisestä yhteistyössä koulutusvaliokunnan kanssa.

- Toteutetaan Kinestetiikan kuudes valtakunnallinen opin-topäivä syksyllä 2017
- Toteutetaan kinestetiikan tutoreiden täydennyskoulutus-päivä syksyllä 2017
- Toteutetaan kinestetiikkakouluttajien vuosittaiset täydennyskoulutuspäivät elo-syyskuussa 2017
- Koulutetaan 14 uutta tutoria 2017
- Keväällä 2017 valmistuu 10 uutta kouluttajaa, joiden koulutus alkoi 2016 syksyllä
- Suunnitellaan yhteistyössä Jyväskylän aikuisopiston (JAO) kanssa kinestetiikan sisällyttäminen opetus-suunnitelmaan.



#### Kurssitoiminta

- Omaishoitajakursseista laaditaan markkinointiesite.
- Tehostetaan kurssien markkinointia ja yhteistyökumppaneiden kartoittamista kurssien toteuttamiseksi.
- Järjestetään kinestetiikan yksipäiväinen tapahtuma elosyyskuussa liikuntarajoitteisille henkilöille ja heidän perheilleen/avustajilleen.

Koulutusmateriaalin ja markkinoinnin kehittäminen

- Markkinointia kehitetään etsimällä uusia markkinointikanavia ja -tapoja.
- Työstetään kinestetiikka tehohoidossa oppikirjaa
- Tehdään kinestetiikan omaishoitajaopas posterimuodossa

#### Kinestetiikan laatuyskiköiden sertifiointi

- Jatketaan vuonna 2014 aloitettua kinestetiikan laatuyskiköiden sertifiointia.

#### Hankkeet / projektit

Kinestetiikan tutkimusprojektin / kehittämishankkeen käynnistäminen/jatkaminen. Varmistetut ja suunnitteilla olevat hankkeet ja yhteistyötahot:

- Pietarsaaren kaupunki, sosiaali- ja terveysvirasto: Tutkimushanke 2013 - 2016 geriatriassa osastoilla (Stennman, P. Kinestetiikan käyttöönoton vaikutukset henkilöstön työtyytyväisyyteen ja hoitotyön toimintaympäristöön (väitöskirja)
- Tehohoitusyksiköt: Tutkimushankkeen suunnittelu ja aloittaminen Turun yliopiston hoitotieteen laitoksen ja HUS:n kanssa 2017 (Hantikainen, V., Ritmala-Castren, M., Leino-Kilpi, H., Hagström, K. Kinestetiikan vaikutukset tehohoitajien vuorovaikutus- ja avustustaitoihin, työhyvinvointiin sekä tehohoitopotilaan kehotuntemukseen ja aikaiseen mobilisointiin).
- Kinestetiikan periaatteisiin perustuvan hoitohenkilöstön avustustaitojen ja potilaan / asiakkaan liikkumisen kehittämistä mittavaan havainnointimittarin kehittäminen (väitöskirja). Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Turun yliopiston hoitotieteen laitoksen, University of Applied Science, Institute of Applied Nursing Science St. Gallen (Switzerland), University Medical Center Schleswig-Holstein, Institute for Social Medicine, Department for education and research for nursing (Germany) sekä European Kinaesthetics Associationin kanssa. Virpi Hantikainen toimii yhtenä ohjausryhmän jäsenenä. (2013 - 2017)

- Kinestetiikan vaikutus laitoshoidossa olevien muistisairaiden vanhusten haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisyssä perustoiminnoissa avustamisen aikana (väitöskirja). Tutkimus toteutetaan yhteistyössä University of Applied Science, Institute of Applied Nursing Science St. Gallen (Switzerland) ja University of Witten-Herdecke, Department of Nursing (Germany) kanssa. Virpi Hantikainen toimii yhtenä ohjausryhmän jäsenenä. (2013 - 2017)
- Kinestetiikan tutkimusryhmän perustaminen ja tutkimusten käynnistäminen yhdessä Turun yliopiston hoitotieteen laitoksen kanssa. Vastaava tutkija Virpi Hantikainen TtT, dosentti, Turun yliopisto, Hoitotieteen laitos.

#### Kansainvälinen toiminta

- Kinestetiikan omaishoitajakurssien suunnitteleminen Viroon 2017 yhteistyössä paikallisen omaishoitoyhdistyksen kanssa.



#### Verkostoituminen

Jatketaan verkostoitumista sopivaksi katsottavien tahojen kanssa:

#### Julkaisu-toiminta

Kirjoitetaan Kinestetiikasta 2-3 artikkelia; yksi sanomalehteen ja kaksi hoitoalan ammattilehteen.

#### Kinestetiikka suullisena esityksenä seuraavissa konferensseissa / ammatillisissa tilaisuuksissa:

- Globex Kehittyvä Vanhustyö Pohjanmaa, Seinäjoki 2.2.2017 (V. Hantikainen)

#### TIEDOTTAMINEN

##### Ulkoisen tiedottaminen

Yhdistyksen uudistettua kotisivua kehitetään tuomaan yhdistyksen toiminta ja kinestetiikka näkyvämmäksi. Lisäksi näkyvyyttä haetaan Facebookissa julkaistavilla kirjoituksilla.

##### Sisäinen tiedottaminen

Tiedottamisessa käytetään entiseen tapaan lähinnä sähköisiä kanavia.

Yhdistys tekee neljä kaikille avointa jäsenlehteä

**ONKO MIELESSÄSI AIHE JOSTA HALUAISIT LUKEA  
LEHDESTÄMME?**

**VAI**

**HALUAISITKO ITSE KIRJOITAA ISON TAI PIENEN  
JUTUN?**

ota yhteyttä [jarmo.laasanen@kinestetiikka.fi](mailto:jarmo.laasanen@kinestetiikka.fi)

PS. Kuvat ovat myös enemmän kuin tervetulleita, myös ilman juttuakin (muista pyytää julkaisulupa kuvassa olevilta)



© Mystic Arts, LLC

## Kinestetiikan poluilla – Sinikka Hyttinen

- Sinikka Hyttinen -

Olin Muistiyhdistyksen tilaisuudessa keväällä 2010 Joensuussa. Siellä kuulin ensimmäisen kerran kinestetiikasta, kun Kuittisen Juhani kertoi siitä niin innostuneesti. Se on siis Juhani sinun syytäsi tai tässä tapauksessa, sinun ansiotasi, että olen tällä polulla. Kuulin myös, että marraskuussa alkaa peruskurssi Joensuussa. Laitoin siis kurssille hakemuksen.

Kurssipäivät lähestyivät eikä kuulunut mitään, joten soittelin Virpille, että mahtuuko kurssille vielä. Tosin aluksi säikähdin, kun puhelu meni Sveitsiin. Hakemukseni ei ollut jostain syystä mennyt perille – johtuneeko siitä kun olen syntynyt 13. päivä ja perjantaina. Virpi toivotti kuitenkin kurssille lämpimästi tervetulleeksi.

Heti ensimmäisenä päivänä ihmettelin että ovat nuo eräät huimia, kun tulevat Etelä- ja Lounais-Suomesta Joensuuhun asti kurssille! Marraskuussa 2011 löysin sitten itseni jo Kankaanpäästä syventävältä kurssilta. Syksyllä 2012 vuorossa oli tutorkurssi Seinäjoella. Samaan huimien porukkaan liityin siis itsekkin. (Muistatko Virpi, kun pidit peruskurssin eka päivän edellisen päivän meikeissä, kun matkatavarasi eivät tulleet samassa lentokoneessa.)

Kinestetiikkaan tutustuminen on avannut uuden ulottuvuuden hoitotyön tekemiseen. Sitä ei aiemmin oivaltanut, miten suuri on sanallisen viestinnän ja kosketuksen merkitys asukkaan omatoimisuuden tukemisessa. Aiemmin en malttanut antaa asukkaalle aikaa jotta näkisin lähtisikö hän itse nousemaan. ”Lähdetäänkö kahville” tokaisun jälkeen sitä oli jo nykimässä ylös ennen kuin asukas ymmärsi mihin sitä ollaan menossa. Ajan antaminen, edes sen pienen hetken verran, voi olla joskus merkityksellinen. Haasteellisen asukkaan kohdalla sitä ei heti näe ongelmalla, vaan mieltii, mistä hänen käyttöksensä voisi johtua. Ystävällisyys ja ihminen ihmiselle oleminen auttavat paljon kohtaamisissa. Jostain elämän varrelta mieleen jäänyt aforismi ”tärkein hetki on käsillä oleva hetki ja tärkein ihminen on juuri edessäsi oleva ihminen” on tärkeä oivalus hoitotyötä tekeväälle.

Kinestetiikan soveltamisessa hoitotyöhön toimiva ja hyväksi koettu idea kannattaa sanoa ääneen. Siitä jää muistijälki ja joskus huomaa, että siitä onkin jo tullut käytäntö. Eräs työpaikkakouluttajani neuvoi että ammatillisuuden mittari on, kun oma esittämä idea on jalkautunut käytäntöön eikä sinulla ole tarvetta tuoda esille, että idea on juuri sinun.

Olen saanut vuosien varrella tavata monia mukavia ihmisiä sekä tutustua eri paikkakuntiin. Joensuusta, johon on matkaa reilut 70 km, on hyvät junayhteydet koulutuspaikkakunnille kun välillä vaihtaa junaa tai joskus kiertää vähän pitemmänkin reitin kautta. Täältä EU:n itäkolkasta Ilomantsista, kun tuntuu olevan pitkä matka joka paikkaan paitsi tuohon Venäjän puolelle (suorinta tietä noin 20 km ja virallisen rajanylityspaikan Värtsilän kautta reilut 70 km).

Työnantajan tuen lisäksi, oman ajan ja taloudellisten resurssien satsaus kinestetiikan koulutuksiin on kannattanut. Syksyllä 2016 toteutui ensimmäinen peruskurssi täälläkin, josta kiitos Ilomantsin perusturvalautakunnalle ja hoiva- ja hoitotyönjohtaja Hannele Komulle.



*Sinikan tyylinäyte*

### Näkyvyyttä kinestetiikalle

Tarjosin peruskurssin ryhmäkuvaa paikallislehti Pogostan Sanomiin ja siellä päätoimittaja innostui heti tekemään aiheesta juttua. Hän esitti kysymyksen ”mitä lisäarvoa kinestetiikkaan tutustuminen ja kurssille osallistuminen on antanut työhösi?”. Laitoin kysymyksen kaikille peruskurssille osallistuneille ja muun muassa näin vastattiin

- En aloita heti auttamaan vaan katson, mitä asukas voi tehdä itse
- Oman kehon käyttöön kiinnitän enemmän huomiota
- Kokemusten vaihto työkavereiden kanssa on lisääntynyt

- On useita tapoja auttaa asukasta riippuen asukkaan toimintakyvystä
- Nostamisen sijaan uusia tapoja auttaa
- Vuoteessa hoitaminen on keventynyt
- Rutinoitumisen sijaan huomioin heitä yksilöinä – kuulos- telen, arvioin, herättelen
- Haasteellinen käyttäytyminen on vähentynyt Suositellen kaikille

Kunto- / lähihoitaja ja kinestetiikkatutori Salla Sissosen kanssa toteutimme minun tutorkurssin projektityön ”Voimavara- lähtöinen avustaminen”, joten kinestetiikka ei ollut kurssilaisille aivan vieras käsite.

### Muutoksen tuulia

Tämän vuoden alusta Pohjois-Karjalassa sosiaali- ja terveyspalvelut järjestää kuntayhtymä Siun sote, jossa on 7000 työntekijää. Asukkaita on 170000 asukasta. Siun soten kehittämisjohtaja Anu Niemi toteaa että ”uudessa organisaatiossa ei voida enää vedota, että näin tehdään, koska tapana on ollut. Kaikesta voidaan ja pitää kysyä, onko tämä paras tapa tehdä työ”.

Nyt on siis hyvä sauma kouluttajilla ja tutoreilla (onko Pohjois-Karjalassa vain kaksi tutoria?) ujuttaa kinestetiikan oppeja kentälle.

**Terveisin Hyttisen Sinikka Ilomantsista**

**PS.**

**EU:n itäisin kinestetiikan peruskurssi pidettiin 5-6.9 ja 11-12.12.2016 Ilomantsissa.**



Kouluttajana oli Kuittisen Juhani Joensuusta, tutoreina Havilan Leena Seinäjoelta (5-6.9), Hyttisen Sinikka (11-12.12) ja Sissosen Salla Ilomantsista. Kurssilaisia oli 19 ja viimeisissä päivissä lisäksi pari opiskelijaa. Kurssilaisia oli kotihoidosta, vuodeosastolta, Palvelukeskukselta sekä työfysioterapeutti Haapsaaren Tuula yksityiseltä puolelta. Nyt jännitetään mitä 1.1.2017 voimaan tullut maakunnallinen Siun sote eli sosiaali- ja terveyspalvelujen yhdistäminen vaikuttaa koulutuksien toteutumiseen. – Sinikka -

## Kinestetiikan poluilla – Virpi Koponen

- Virpi Koponen -

Olen Virpi Koponen ja asun Mynämäellä. Olen naimisissa, kaksi aikuista lasta ja kotoisin olen Pietarsaaresta. Olen työskennellyt sosiaali- ja terveysalalla eri tehtävissä ja pisin työura on minulla Turun kaupungilta. Vuonna 2000 muutimme maalle, silloin oli muotia täyttää maaseutu. Siihen aikaan meillä oli enemmän nelijalkaisia, kuin lapsia. Olemme tehneet pitkään remonttia vanhalla maatilalla. Nyt olemme jo voiton puolella ja olen siitä onnellinen. Tällä hetkellä toimin ainoastaan kinestetiikkakouluttajana.



Virpi Koponen

**Miten, milloin ja miksi tutustuit kinestetiikkaan?**

Olin Turun kaupungin pitkäaikaisairaanhoidossa, jossa työskentelin perushoitajana ja sen lisäksi toimin työn ohella siirtovastaavana. Myönnetään, että se oli hassu nimike, mutta silloin elettiin vuotta 1997. Turun kesäyliopisto järjesti silloin peruskurssin ja pääsin meidän osastolta siihen osallistumaan.

**Ketkä ovat olleet merkittävimmät opettajasi kinestetiikassa?**

Tapasin Virpi Hantikaisen 1997 ja hän houkutteli minut kinestetiikan pariin. Hän ja Ester Wintsch olivat meidän peruskurssin kouluttajina. Lisäksi Heidi Bauder Missbach oli meillä syventävällä kurssilla kouluttajana. Pidin hänen

tavasta opettaa, joka sopi minulle. Olen tavannut myös Maren Asmussen-Clausen:n ja Stefan Knobel oli kouluttajanani Sveitsissä. Dr. Frank Hatch oli jo persoonana värikäs ja lisäksi erittäin ammattitaitoinen.

**Kerro jokin mukava muisto, minkä koit yhdessä Virpi Hantikaisen kanssa**

Voi, niitä on paljon, enkä kaikkia tohdi tässä paljastaa! Muistan vieläkin hänen uurastuksen, kun hän teki Turussa pioneerityötä, jotta kinestetiikka tulisi tunnetuksi. Hänen ansiosta olemme tässä nykyisessä tilanteessa. Kiitän vieläkin hänen vieraanvaraisuudesta, saatikka ajasta ja tuesta, jonka hän antoi meille Sveitsissä kun yhdessä Satu Kanasen kanssa opiskeltiin kouluttajiksi. Eräs kurssin osallistuja kysyi kerran minulta, että pitääkö kaikkien kouluttajien olla nimeltään Virpi.

**Mitä kinestetiikka on sinulle antanut?**

Alun perin lähdin kouluttaja-koulutukseen saadakseni tiedon ja taidon jota voisin hyödyntää hoitajana työskennellessäni. Saan tehdä mielekästä työtä ja työkuvaan kuuluu myös paljon matkustamista eri kohteisiin. Näin voin jo hahmottaa aika paljon, missä mennään Suomessa sosiaali- ja terveysalalla. Työtapojen ja asenteiden muutokset on nähty ja koettu. Näiden vaikuttavuus on erittäin palkitsevaa. Tässä työkuvaani olen tavannut erittäin päteviä, osaavia ja ammattitaitoisia terveydenhoitoalan eri ammattiryhmiin kuuluvia työntekijöitä, jotka työssään käyttävät kinestetiikan oppeja.

**Miten peruskurssille osallistuvien taso vuosien saatossa muuttunut?**

On menty kovasti eteenpäin! Tieto kulkee eteenpäin jo kurssin suorittaneitten kautta.

**Kerro jokin mukava muisto pitämältäsi peruskurssilta**

Murteet ovat aiheuttaneet välillä hassuja tilanteita. Esimerkiksi vinkkeli on Oulun alueella huopatossu. Jos pyysin kurssilaista vetämään vinkkeliin vuoteessa, en yhtään ihmettele, miksi hän ei toiminut. Näin sitä viisastuu myös itsekin ja murteet ovat rikkaus.

**Mikä on tärkeintä, kun kinestetiikkaa hyödyntää omassa työssään?**

Vaikuttavuus ja hyvä yhteistyö yhdessä avustettavan kanssa. Avustajan fyysinen puoli saadaan myös kevyemmäksi, näin jaksaa kehittää työssään myös muita tärkeitä osa alueita. Työtapojen ja asenteiden muuttumisella olen nähnyt miten työn mielekkyys lisääntyy.

### Mihin kannattaa kiinnittää huomiota, kun käyttää kinestetiikkaa?

Se kuinka paljon avustettava itse pystyy ja kykenee osallistumaan omaan liikkumiseen ja toimintoihinsa pienilläkin voimavaroilla.

Avustajien tehtävänä on tukea häntä tässä tarkoituksessa. Lisäksi pitäisi muistaa, että kinestetiikan periaatteita voi myös yhdistää hoidollisiin toimintoihin.

### Mikä on vaikeinta kinestetiikassa?

Osalla kurssin suorittaneilla on vaikea soveltaa opittua asiaa käytäntöön. On uskallettava olla myös luova työssään.

### Mikä on parasta kinestetiikassa?

Ihmisen luonnollisesta liikkumisesta oppiminen, mitä liikutetaan ja mitä tapahtuu liikuttaessa. Edelleenkin haurahdan kehon toimintaan! Se on alun perin jo tuotettu niin hyväksi ja toimivaksi. Jos tätä tietämystä hyödyntää työssään, voi toista tukea tuottamalla sen liikkeen mitä hän ei enää pysty tekemään. Minusta se on vuoropuhelua kehojen käytössä, yhdessä avustettavan ja avustajan kanssa.

### Mieleenpainuvien muistosi kinestetiikka-ajalta?

Olin kenttäohjaajana eräässä yksikössä, katsomassa miten opittua asiaa sovelletaan arjen työssä. Avustaja oli käynyt peruskurssin ja toimi erittäin pätevästi. Hänen kollega tuumasi, että eikö tämä asia ole niin, että voi käyttää omaa järkeilyä. Sanoin hänelle, että kyllä - eikä sinun ei tarvitse tulla kurssille. Hän kyllä kävi kurssin myöhemmin ja hänestä tuli aivan mestari!

### Kerro jokin hauska sattuma matkan varrelta

Opetusmateriaali on kehittynyt kovasti, kun muistelen mitä se oli alkuaikoina. Sanat ovat myös mukautuneet suomalaiseseen suuhun. Turussa oli kurssi käynnissä ja siihen aikaan käytimme ilmaisia massat ja välitilat (kehonosat ja liikealue). Kurssilainen sitten tuumasi parilleen harjoitusten aikana, että "elä koske minun välilihaan!".

### Kuinka monta henkilöä olet kouluttanut

Heitä on paljon, noin 1500.

### Missä muussa kinestetiikkaa voi hyödyntää kuin hoitotyössä?

Totta kai myös omassa elämässäkin! Esimerkiksi remonttia tehdessä, kotitöissä, puutarhatöissä, kivimuuria rakentaessa jne.

### Keiden koet hyötyvän kinestetiikasta ja viestisi heille

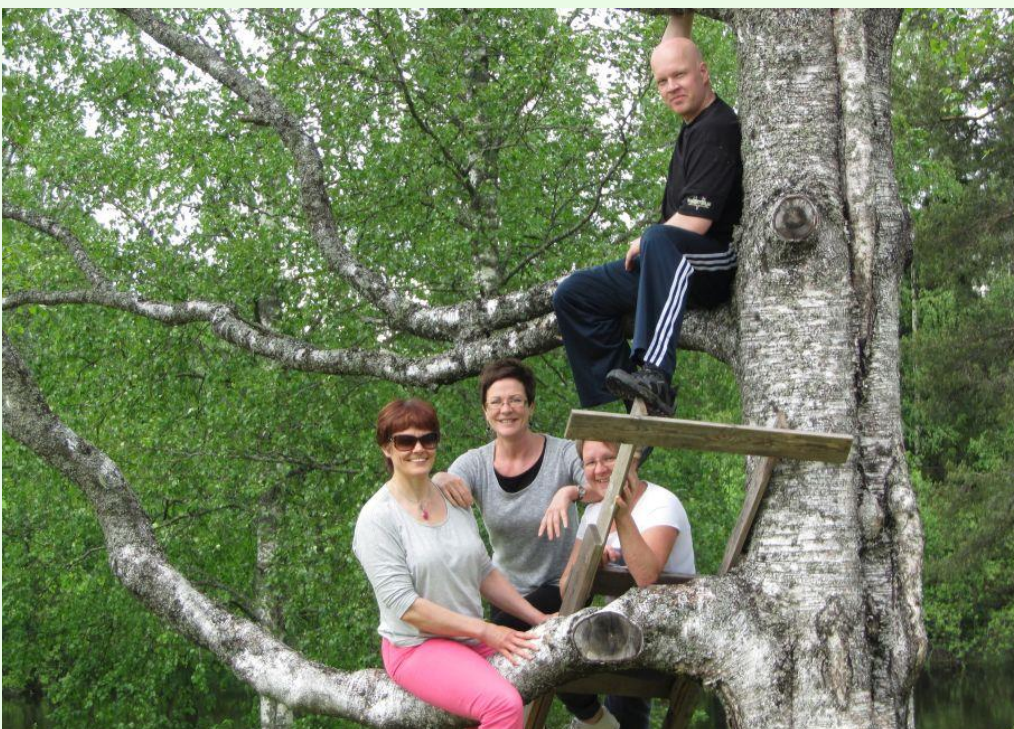
Asiakkaat, omaishoitajat ja ammattihenkilöstö. Me hyödyimme tästä kaikki ja ymmärrämme yhteistyön tärkeyden. Liike on paras lääke!

### Jos saisit päättää, mitä muuttaisit suomalaisesta hoitokulttuurista?

Vanhuspalvelun puolelle enemmän laadullista sisältöä. Rutiineja pitäisi päivittää tämänpäiväiseen tarpeeseen.

### Mitä haluaisit kysyttävän itseltäsi tässä haastattelussa (myös vastaus omaan kysymykseesi)

Onko sädekehäni edelleen vinossa? On vinossa ja hyvä niin! Tämä tarkoittaa sitä, että edelleen voin kehittyä sekä ihmisenä että ammattihenkilönä.



**Kinestetiikassa tarvitaan luovuutta!** Tässä osa hallituksen väestä etsimässä uusia näkökulmia. Vasemmalta Tarja Vehkaoja, Virpi Hantikainen, Kirsi Hagström ja Raimo Lappalainen.



**Kinestetiikan poluilla – Satu Kananen**

- Satu Kananen -

Nimeni on Satu Kananen ja asuinpaikkani on Aura, joka sijaitsee Turun kupeessa  
 Hoitotyön koulutukseltani olen perushoitaja. Tätä työtä olen tehnyt kohta 30 vuotta erilaisilla osastoilla kuten akuutti ja pitkäaikaishoiva. Kuntoutusosastoryhmässä olen työskennellyt 15 vuotta. Nyt työskentelen kuntoutuskeskuksessa, johon ihmiset, esimerkiksi neurologiset ja ortopediset potilaat, tulevat kotoa käsin päiväksi saamaan tarvitsemansa kuntoutuksen.  
 Omaishoitajana olen työskennellyt 10 vuotta, hoitamalla muistisairasta äitiäni. Pidän tärkeänä että olen mukana kouluttamisen ohella myös hoitotyössä.



Satu Kananen

**Miten, milloin ja miksi tutustuit kinestetiikkaan?**

Kinestetiikkaan tutustuin kun ensimmäinen Kinestetiikan peruskurssi järjestettiin Suomessa Turun kesäyliopiston toimesta. Kurssi oli saksankielinen ja sen tulkkasi suomeksi Virpi Hantikainen, joka tuolloin opiskeli kouluttajaksi. Asiaa Kinestetiikka oli uutta Suomessa eikä sana Kinesthetic sanoit mitään kenellekään.

Alun perin kurssille oli ilmoitettu toinen henkilö, joka kuitenkin joutui pitkälle sairaalomalalle ja ajattelin että haluaisin päästä hänen tilalleen. Kurssille päästäkseni jouduin ns. ruinaamaan osastonhoitajalta ja lopulta ylihoitajalta. Olisin maksanut koulutuksenkin itse, kunhan vain pääsisin. Koulutus oli kallis. Lopulta, kaikkien mutkien jälkeen, pääsin kurssille ja olen siitä tyytyväinen.  
 Kinestetiikan jatkokurssi järjestettiin pari vuotta myöhemmin vuonna 1998, johon osallistuin. Sitten 1999-2000 olimme Virpi Kuposen kanssa kouluttajakoulutuksessa Sveitsissä Virpi Hantikaisen huomassa ja opastuksessa. Parin vuoden ajan reissasimme Sveitsiin useita kertoja saamaan lisäoppeja. Valmistuimme sitten 2001 keväällä. Siitä alkoi kinestetiikkakouluttajana toimiminen.

**Ketkä ovat olleet merkittävimmät opettajasi kinestetiikassa?**

Opettajina koulutusaikanani ovat olleet Kinestetiikan perustajat Frank Hatch ja Lenny Maietta sekä Stefan Knobel, Heidi Bauder, Maaren Asmunssen, Ester Wintsch ja Virpi Hantikainen. Vuosien varrella olen saanut paljon oppia myös kouluttamiltani kurssilaisilta.

**Kerro jokin mukava muisto, minkä koit yhdessä Virpi Hantikaisen kanssa**

Kouluttajakoulutuksen aikana Virpi Hantikainen luotsasi meitä noviiseja kinestetiikan saloihin iltaisin kääntäen oppikirjojen tekstejä ja tehden kanssamme harjoituksia. Koulutus oli saksankielinen. Englannin kielellä pystyimme kommunikoidaan melko hyvin opettajien ja muiden opiskelijoiden kanssa. Alkupäivinä Virpi Hantikainen oli mukana kurssilla, koska joutui neuvomaan meille kaikenlaisia käytännön asioita, kuten miten kurssipaikalle pääsee.

**Mitä kinestetiikka on sinulle antanut?**

Hyvän työkalun arkipäivän haasteisiin kotona ja työssä, kuten mahdollisuuden tutustua erilaisiin työpaikkoihin ja ihmisiin sekä erilaisiin hoitokulttuureihin ja oppia niistä. Olin loukannut selkäni pahasti 90 luvun alussa työssä ja kärsin tietysti myös hartiaseudun vaivoista, koska osasin vain "nostaa" potilaita. Kinestetiikan myötä minulle avautui uusi maailma ja ajatus/toteamus, että hoitotyötä voi todella tehdä toisinkin. Opin huomioimaan omaa kehoani ja tekemisiäni eri tavalla. Pääsin näin kiputiloista eroon.

**Miten peruskurssille osallistuvien taso vuosien saatossa muuttunut?**

Kurssilaisten lähtötilanne on parantunut vuosien varrella huomattavasti. Työnantajat kouluttavat henkilöstöään

enemmän ja monin eri tavoin, joten ymmärrys ja tieto potilaan hoitamisesta on paljon lisääntynyt. Alkuaikoina kinestetiikkaa pidettiin hieman ”huhuaa”-juttuna ja hipelöintinä, tyyliin, että kun tuohon vähän koskee niin johan lähtee kävelemään tai nousemaan vuoteesta.

**Kerro jokin mukava muisto pitämältäsi peruskurssilta**  
Olimme kerran menossa erään kurssin yhteydessä palvelutalon asukkaan luokse. Paikallinen hoitaja sanoi rappukäytävässä että, ”läjäännytään ” ensin tähän. Kaikki alkoivat nauraa, koska murre kuulosti hauskalta. Eräs tapaus oli alkuaikojen peruskurssilta, kun aiheena olivat kehon massat ja välitilat. Joku kurssilaisista halusi tarkennusta asiaan ja kysyi missä ne ”välilihat” taas olikaan. Paljon on vuosien varrella tullut kaikenlaisia kommelluksia vastaan, niistä saisi vaikka kirjan.

**Mikä on tärkeintä, kun kinestetiikkaa hyödyntää omassa työssään?**

Tärkeää on työntekijän oma asenne toisen ihmisen kohtaamisessa. Asiat kannattaa aina laittaa tärkeysjärjestykseen. Hyvä vuorovaikutus palkitsee molemmat.

**Mihin kannattaa kiinnittää huomiota, kun käyttää kinestetiikkaa?**

Siihen, että kinestetiikan työvälineitä käytetään monipuolisesti, eikä tyydytä tarkastelemaan tilannetta vain yhdestä näkökulmasta. Annetaan tarpeeksi aikaa itselle ja avustettavalle henkilölle, koska jokainen tilanne on myös oppimistilanne itselle.

**Mikä on vaikeinta kinestetiikassa?**

Joskus on vaikeaa motivoida ja innostaa kurssilaista, joka on niin sanotusti vaan laitettu/pakotettu kurssille työntekijän toimesta.

**Mikä on parasta kinestetiikassa?**

Se kun oppii tarkastelemaan tilanteita ja asiakasta/potilasta avarakatseisemmin. Heidän toimintakykynsä

saattaa vaihdella eri päivinä ja aikoina, kuten meillä itselämmekin. Kinestetiikka tarjoaa erilaisia näkemyksiä/työkaluja helpottamaan työn tekemistä.

**Mieleenpainuvin muistosi kinestetiikka-ajalta?**

Monia upeita muistoja on matkan varrelle kertynyt. Kaikki ei aina mene kuin Strömsössä, joten pitää olla joustava kommelluksienkin keskellä.

**Kerro jokin hauska sattuma matkan varrelta**

Se ajoittuu kouluttajakoulutukseni aikoihin.

**Kuinka monta henkilöä olet kouluttanut?**

16 vuoden aikana koulutettuja on tosiaan todella paljon. En ole heitä laskenut, arvioisin yli 1000 henkilöä yhteensä.

**Missä muussa kinestetiikkaa voi hyödyntää kuin hoitotyössä?**

Kaikissa arkiaskareissa, niin kotona kuin työssäkin.

**Keiden koet hyötyvän kinestetiikasta ja viestisi heille?**

Kaikkien ihmisten tulisi tutustua kinestetiikkaan niin hoitotyön, terapian kuin omaishoitajienkin. Viestini on: ”Ole luova, koko elämää ei kannata mennä samoilla tehdasasetuksilla”.

**Jos saisit päättää, mitä muuttaisit suomalaisesta hoitokulttuurista?**

Hoitokulttuuri on melko byrokraattista, asioista päättää yleensä henkilöt, jotka eivät ole hoitotyössä. Vanhat ”ruutiinit” hoitotyössä pitäisi laittaa romukoppaan, koska kaikesta huolimatta ne istuvat sitkeästi vielä käytännössä monissa paikoissa, vaikka kaikenlaista koulutusta on jo saatavissa.

**Mitä haluaisit kysyttävän itseltäsi tässä haastattelussa (myös vastaus omaan kysymykseesi)**

Ei äkkiseltään tule mieleen mitään.



**Seuraava lehti ilmestyy kesäkuussa 2017**

## Kinestetiikan poluilla – Virpi Hantikainen

- Virpi Hantikainen -



Virpi Hantikainen

Olen Virpi Hantikainen, asuinpaikkani on Rūfenach Sveitsi. Olen työskennellyt hoitotyössä yli 30 vuotta. Aloitin apuhoitajana 80-luvun alussa ja jatkoin siitä sairaanhoitajaksi ja erikoistuin psykiatriaan. Olen työskennellyt pääasiassa vanhustenhoidossa Suomessa ja Sveitsissä, mutta myös paljon akuuttipuolella eri hoitotaitojen ylläpitämiseksi. Jatkoin opiskelujani ja valmistuin hoitotieteen maisteriksi 1992 ja terveystieteiden tohtoriksi 2000 Turun yliopiston hoitotieteen laitokselta. Joulukuussa 2015 sain sieltä dosentin paperit. Olen nyt asunut Sveitsissä vuodesta 1992, lyhyestä mieheni komennuskeikasta tulikin hieman pitempi ja olemme koko perhe Suomen ja Sveitsin kansalaisia. Perheeseeni kuuluvat mieheni Rauli ja tyttäreni Essi 29 v ja Noora 23 v. Olen työskennellyt Sveitsissä useissa eri paikoissa ja eri asemilla – sairaanhoitajana vanhainkodissa, opettajana sosiaali- ja terveysalan opistoissa, ammattikorkeakouluissa ja yliopistossa, johtanut hoitotyön tutkimus- ja kehittämisyksikköä Bernin yliopistosairaalassa ja Aaraun keskussairaalassa ja viimeksi tutkimusjohtajana St. Gallenin ammattikorkeakoulussa. Kaiken tämän työn ohella tärkein työni on ollut kinestetiikan kouluttajana ensin Sveitsissä ja sitten Suomessa. Oma yritys minulla on vuodesta 2002. Käytännön hoitotyössä toimiminen pitää minut ajan tasalla potilaiden/asiakkaiden kanssa toimimisesta ja kinestetiikan taitojeni ylläpitämisessä.

**Miten, milloin ja miksi tutustuit kinestetiikkaan?**

Kinestetiikkaan tutustuin aloittaessani työt Badenissa vanhainkodissa, taisi olla vuosi 1994. Vanhainkodin koko henkilökunta oli saanut kinestetiikan koulutuksen ja seläiseen minutkin lähetettiin. En tiennyt koko asiasta mitään, ihmettelin vain työkaveritani, jotka pärjäsivät niin hyvin asukkaidemme kanssa, joilla oli jos jonkinlaista liikuntarajoitetta, useilla myös muistisairautta. Ensimmäinen kokemukseni oli, kun sairaanhoitaja kollegani Meggy auttoi neliraajahalvaantunutta Rosemaria sylin kautta pyörätuoliin. Katsoin tilannetta silmät selällään enkä voinut käsittää miten se oli mahdollista ja näytti vielä niin kevyeltä. Ihmettelin myös miten kaikki työkaverini pärjäsivät yksin asukkaidemme kanssa, kun itse olin tottunut parityöskentelyyn. No kurssin käytyäni aloin ymmärtää miten tämä on mahdollista. Kinestetiikka vei minut muka-

naan täysin ja täytyy antaa kiitos miehelleni Raulille, joka kärsivällisesti toimi harjoittelukappaleena kotonamme.

**Ketkä ovat olleet merkittävimmät opettajasi kinestetiikassa?**

Merkittävimmät opettajani olivat Badenin vanhainkodin oma kinestetiikkakouluttaja Esther Wintsch sekä osastoni työkaverit, jotka ohjasivat minua käytännön tilanteissa. Kun päätin lähteä jatkamaan kinestetiikan polulla kouluttajaksi asti, niin mukaan tulivat kinestetiikan kehittäjät Lenny Maietta ja Frank Hatch joiden oppityttö olen. Kun aloitimme Suomessa koulutukset, niin matkan varrella olen kohdannut loistavia hoitajia ja fysioterapeutteja, jotka ovat kehittäneet kanssani kinestetiikkaa. Olen oppinut heiltä todella paljon. Ja kaikki ne potilaat, asiakkaat, asukkaat, kuntoutujat, omaishoitajat ja perheet – he ovat jatkuvia oppimiseni lähteitä!

**Mitä kinestetiikka on sinulle antanut?**

Kinestetiikka on antanut minulle niin paljon, että sitä on vaikea pukea sanoiksi. Kinestetiikka muutti käsitykseni hoitamisesta täysin. Se antoi sisällön asiakaslähtöiseen, voimavaralähtöiseen hoitotyöhön ja työkalut pärjätä hyvin erilaisten potilaiden/asukkaiden kanssa. Psykiatrisena sairaanhoitajana ajattelin, että osaan hyvän vuorovaikutuksen, mutta kinestetiikan myötä ymmärrykseni ja taitoni kasvoivat valtavasti. Kinestetiikka on auttanut minua myös ymmärtämään ihmisen toimintoja, kehollisuutta ja liikkeen ja liikkumisen perustavanlaatuista merkitystä meidän ihmisten olemassaololle. Tätä en voi koskaan liikaa korostaa kurseillani. Ja se luovuus ja sen salliminen on avannut loputtoman määrän mahdollisuuksia. Kineste-

tiikka on niin sallivaa, ei ole virheitä on erilaisia toimintatapoja.

### Miten kinestetiikka rantautui Suomeen?

Kinestetiikka rantautui Suomeen kun päätin siihen hurahaneena 1997, että lähdän kokeilemaan Turkuun, josko kiinnostusta olisi suomalaisessa hoitotyössä. Muistaakseni Turun kesäyliopisto toimi järjestäjänä. Vanhainkodin kouluttajamme Esther Wintsch lähti mukaan ja pidimme kolmen päivän peruskurssin. Esther otti johdon, kurssi oli saksaksi ja minä tulkasin suomeksi. Oli aika mielenkiintoinen kurssi, mutta huomasimme, ettei tällä kursilla kielellä ole niin väliä. Oppiminenhan tapahtui kehokemusten kautta. Ensimmäiset 2 vuotta olivat aika hiltajaiseloja ennen kuin ihmiset ymmärsivät mitä kinestetiikan kurssi oikein on, mutta siitä se alkoi pikkuhiljaa. Yhtäkkiä kursseja pyydettiin lisää ja lisää. Oli aika kouluttaa uusia kouluttajia. Satu Kananen ja Virpi Koponen lähtivät rohkeasti luokseni Sveitsiin kouluttajakoulutukseen. Meitä oli jonkin aikaa me kolme, jotka kiersimme Suomea ristiin rastiin, koulutimme oman vakituisen työme oheissa. Virpi ja Satu hoitajina Turussa ja minä seilasin Sveitsin ja Suomen väliä. Sitä teen edelleenkin ja hyvä niin.

### Mitkä ovat olleet merkittävimmät askeleet, että kinestetiikka on saavuttanut nykyisen asemansa Suomessa?

Ihan ensiksi sanoisin kouluttajiemme vakaa usko kinestetiikkaan, peräänantamattomuus ja kaikkien loistava ammattitaito kouluttajina sekä vahva tuntemus käytännön hoitotyöstä! Kinestetiikan käytännönläheisyys, oppimismenetelmät ja moniammatillisuus (kurseille osallistuvat hoitajat, fysio- ja toimintaterapeutit) ovat vaikuttaneet paljon siihen, että kurseille osallistujat kokevat saavansa toimivan työvälineen työhönsä. Kurssilaisethan vievät asiaa eteenpäin ja ovat vaikuttaneet siihen, että kurssien kysyntä on vuosi vuodelta kasvanut.

Suomen Kinestetiikkayhdistyksen perustaminen vuonna 2009 oli merkittävä askel kinestetiikan nykyiseen asemaan. Yhdistys on mahdollistanut kurssien sisällön ja oppimateriaalin kehittämisen sekä laadunvarmistuksen. Aloitimme ensin ikäihmisten hoitotyössä ja jo monia vuosia meillä on mukana akuutti hoitotyö, vammaistyö sekä tärkeänä alueena omaishoitajat ja perheet. Suuret organisaatiot panostavat henkilöstönsä kouluttamiseen kinestetiikassa ja me koulutamme kaikkialla Suomessa n. 3000 kurssilaisen vuosivauhtia. Kinestetiikan laatuysiköiden sertifiointi on myös vahvistanut kinestetiikan asemaa Suomessa. Neljästä sertifioidusta kaksi on saanut lisäksi LaCarita säätiön valtakunnallisen lautupalkinnon (Uudenkaarlepyyn sairauskoti ja Katrinkoti Kuusamossa). Myös Sastamalassa sijaitseva Anninpirtti, jossa kinestetiikka on toimintamalli, on saanut tämän lautupalkinnon.

### Mikä on tärkeintä, kun kinestetiikkaa hyödyntää omassa työssään?

Sanoisin, että sen huomaaminen, että ”pienikin voimavara on mahdollisuus”. Kinestetiikan hyödyntäminen on jatkuvaa oppimista, tässä ei tule ikinä valmiiksi, eikä pidäkään tulla, koska muuten rutinoituu helposti. Pitää olla avoin joka päivä potilaiden/asukkaiden tilanteille, koska jokainen päivä on erilainen. Sanoisin myös, että rohkeutta ja luovuutta kokeilla erilaisia kinestetiikan ideoita yksin ja työkavereiden kanssa yhdessä pohtien. Tietysti se potilas/asukas otetaan mukaan kokeiluihin. Itse uskon kokemuksen perusteella, että jokaisella avun tarpeessa olevalla on ainakin yksi voimavara, jota voi hyödyntää. Erilaisissa avustustilanteissa tulisi päästä pois suoritteista ja miettiä pikemminkin esim. miten tämä ihminen tänä päivänä voisi siirtyä vuoteesta tuoliin. Toisin sanoen ei mietitä ainoastaan mitä tehdään vaan miten tehdään. Meidän hoitotyöntekijöiden on myös mietittävä kumpi on ”hankala”, minä vai hoidettava. Itse huomasin jo kinestetiikan urani alkuvaiheessa, että minä omalla toiminnallani tein asukkaasta sellaisen jäykän, jalattoman, vastustelevan. Muuttamalla omaa toimintatapaani kinestetiikan ideoiden avulla moni asia muuttui helpommaksi. Ja mikä tärkeää, hoitajan oma liikkuminen on tosi tärkeää avustustilanteissa.

### Kerro vinkki ihmisille, jotka ovat oman kinestetiikkapolkunsu alussa

OLKAA UTELIAITA MITÄ KAIKKIA VOIMAVAROJA AVUSTETTAVASTA VOI LÖYTYÄKÄÄN, USKALTAKAA JA LUOTTAKAA ITSEENNE, ETSIKÄÄ ERI VAIHTOEHTOJA, OLKAA LUOVIA JA ÄLKÄÄ ANTAKO PERIKSI JA TUKEKAA TOISIANNE TIIMISSÄ!



### Mikä on vaikeinta kinestetiikassa?

Ehkä se, ettei se ole siirtomenetelmä tai tekniikka. Tekniikoita on helppo oppia ihan ymmärrettävistä syistä. Kinestetiikka antaa perustiedot ihmisen toiminnoista ja niissä avustamisesta. Ammattihenkilöstön tulisi soveltaa näitä tietoja ja taitoja aina tilanteen mukaan.

**Mikä on parasta kinestetiikassa?**

Aito voimavaralähtöisyys, toimivat työkalut hoitotyön arkeen, luovuuden salliminen ja ilo toimia kinestetiikan periaatteiden pohjalta. Ja tämä on niin sallivaa

**Mieleenpainuvien muistosi kinestetiikka-ajoilta?**

Mieleenpainuvia muistoja on monia. Yksi sellainen on, kun kurssille osallistuvat hoitajat sanovat, että harmi kun on vapaapäivä huomenna, halu olisi kova mennä heti töihin harjoittelemaan kinestetiikkaa. Toinen muisto on sellainen, kun avustin erästä vanhaa herraa siirtymään vuoteesta pyörätuoliin ja kokeilimme hänen kanssaan erilaisia mahdollisuuksia. Lopulta hän totesi, että kumpi tässä nyt oikein kumpaa avustaa ja naurettiin molemmat kippurassa tilanteelle. Hän kyllä pääsi sitten siirtymään tuoliin. Ehkä kaikkein mieleenpainuvien muistojen syventävältä kurssilta Sveitsissä, jossa itse olin kurssilaisena. Työskentelin parini kanssa vanhuksen kanssa, joka oli ollut jo vuosia vuodepotilaana eikä puhunut mitään. Autoimme häntä istumaan vuoteenlaidalle pikkuhiljaa noiden päivien aikana ja kolmantena päivänä hän pystyi istumaan tuettuna hyvin. Istuin hänen vieressään kun sitten tämä vanhus alkoi puhua. Hän katsoi minua ja sanoi: ”Te ette ole sveitsiläinen”. Ympäriällä olevilla hoitajilla olivat kyyneleet silmissä, kukaan ei olisi uskonut, että tämä ihminen vielä joskus puhuu ja ihan järkeviä.

**Kerro jokin hauska sattuma tältä ajalta**

Kun aloitin kurssien pitämisen Suomessa, niin oli aika vaikeaa löytää suomenkielistä sanastoa kinestetiikalle. Olinhan itse oppinut kaiken saksaksi. Eräällä kurssilla sitten väki makasi lattialla patjojen päällä ja harjoitteli kehonosien liikkumista. Minä ohjeistin ponnekkaana seuraavasti: hinkatkaa takapuoltanne, hinkatkaa ylävartaloanne.... Väki oli ihan hukassa kunnes yksi kurssilainen pyysi puheenvuoroa ja sanoi, että meillä suomenkielessä puhutaan liu’uttamisesta. No sitten asia alkoi toimia.

**Mikä on kinestetiikan asema Suomessa viiden vuoden päästä?**

Toivoisin kinestetiikan olevan silloin jo hoitotyön standardi, jota edellytetään hoitotyön erialueilla. Kinestetiikka kuuluu sosiaali- ja terveysalan oppilaitosten opetussuunnitelmiin koko maassa. Viiden vuoden päästä meillä on myös tutkimustietoa kinestetiikan vaikuttavuudesta. Tällä hetkellä olemme sertifioineet 4 kinestetiikan laatuysikköä ja viiden vuoden päästä määrä on paljon suurempi.

**Viestisi oppilaitoksille, joissa koulutetaan hoitajia ja terapeutteja?**

On hienoa, että kinestetiikka on jossain määrin jo näkyvillä oppilaitoksissa. Sen opettaminen ei kuitenkaan saisi olla pirstaleista, koska kinestetiikan idea jää silloin vajavaisek-

si. Opettajilla, jotka ohjaavat kinestetiikkaa tulee olla vähintään kinestetiikan tutortason koulutus ja hyvä olisi ylläpitää taitoja toimimalla käytännön hoitotyössä silloin tällöin. Toivon, että meneillään oleva projekti Kinestetiikkayhdistyksen ja Jyväskylän aikuisopiston kanssa tuottaa toimivan mallin siitä miten kinestetiikka sisällytetään opetussuunnitelmiin. Olemme hyvällä alulla ja yhteistyö on antoisaa.

**Keiden koet hyötyvän kinestetiikasta ja viestisi heille?**

Kinestetiikkaa käyttävät hoito- ja terapia-alan ammattilaiset (hoitajat, fysiot, toimintaterapeutit) sekä omaishoitajat ja perheet. Kinestetiikasta hyötyvät kaikki henkilöt, jotka eivät syystä tai toisesta kykene toteuttamaan päivittäisiä toimintojaan ilman tukea. Ammattilaisten, omaishoitajien / perheiden työ kevenee ja tuki- ja liikuntaelinvaivat vähenevät. Kinestetiikka käytetään kaikilla hoitotyön alueilla: Vanhustenhoidossa, kotihoidossa, akuuttisairaaloissa, kehitysvammaisten / vammaisten kanssa, lapsilla, nuorilla, aikuisilla. Omaishoitoperheet ovat mukana vuodesta 2009 ja tarve kasvaa koko ajan. Akuuttisairaalat ja terveyskeskukset ovat tulleet aktiivisesti mukaan viime vuosina ja sairaaloista edelläkävijöinä ovat Vaasan keskussairaala sekä Oulun yliopistollinen keskussairaala. Vaasan keskussairaalassa on oma kouluttaja sekä tutori. Erityisen mainittavaa on kinestetiikan kiinnostus tehohoidossa. Koulutamme Vaasassa, Oulussa ja Turun yliopistollisessa sairaalassa. Kinestetiikan myötä olemme huomanneet moniammatillisen yhteistyön parantuneen hoitajien ja fysioterapeuttien välillä. Myös lääketieteen edustajien kiinnostus on lisääntynyt esim. tehohoidossa sekä geriatriassa (Prof. Jaakko Valvanne Tampereen yliopistosta ja Prof. Eija Lönroos Itä-Suomen yliopistosta ovat yhdistyksemme kummeina)

**Jos saisit päättää, mitä muuttaisit suomalaisesta hoitokulttuurista?**

Suomalaisessa hoitokulttuurissa on paljon hyvää. Lähtisin kuitenkin miettimään tarkemmin miten kuntouttava ja toimintakykyä ylläpitävä hoitotyö, asiakaslähtöisyys ymmärretään työyhteisöissä ja miten se todellisuudessa toteutuu. Vuodepotilaita on edelleen paljon. Edellyttäisin myös ymmärrystä liikkumisen ja liikkumiskokemusten merkityksestä hoidon tarpeessa oleville. Yleensä tapaa kohdata hoidossa oleva ihminen elävänä, tuntevana ja oppivana henkilönä. Sitten on tämä teema ihmisen koskettaminen, lähellä oleminen, joka on joskus vaikeaa meidän suomalaisessa kulttuurissa. Jokaisella ihmisellä on tarve tulla kosketetuksi kunnioitavasti. Kinestetiikan kursseilla puhumme paljon mahdollisuuksista opitun viemisestä käytäntöön ja tässä toivoisin esimiehiltä vahvaa johtajuutta sekä näkyvyyttä käytännön hoitotyössä. Muutosvastarinta on yleistä eikä yksittäinen hoitaja sitä pysty muuttamaan.

## Tulevat kouluttajat Anita Tanttu ja Pia Byysing

- Jaana Ahonen -

*"Ihana ryhmä, kaikki ovat tosi innostuneita!"* Näin vastaavat Kontulan pitkän linjan kinestetiikka aktivistit Anita Tanttu ja Pia Byysing kysyessäni kuinka he assistentteina kokevat Tarja Vehkaojan peruskurssilla olevan ryhmän. Tampereen Koukkuniemeen Anitan ja Pian tuo heidän kinestetiikan kouluttajakoulutus, jonka yhteydessä kouluttajakokelaat osallistuvat peruskursseille ohjaamalla niissä käsiteosiota.



Anita ja Pia ovat jo pitkään kulkeneet kinestetiikan tietä varmin askelin ja kohta saavuttavat uuden pysäkin Kouluttajina

Anita ja Pia ovat työssä Kontulan monipuolisessa palvelukeskuksessa. Fysioterapeutti Pia Byysing kertoo toimineensa Kontulassa vuodesta 1995. Ensinnäkin työn sisältö oli palvelukeskuksen puolella erilaisten liikuntaryhmien pitoa ja sitten työajasta sai puolet fysioterapiaan, kunnes joka vanhainkodin osastolle saatiin oma fysioterapeutti. *"Muu-*

*tos on erinomainen, nyt fysioterapeutti pystyy olemaan hoitajien tukena ja arjessa mukana tehden entistä enemmän yhteistyötä."* Hoitaja Anita Tanttu on myös työskennellyt pitkään Kontulassa - 38 vuotta. *"Kontula on ollut mukava työpaikka. Olen työskennellyt muuallakin keikkaluonteisesti ja tutustunut erilaisiin hoitotapoihin."*

Kinestetiikka on molemmille tullut tutuksi jo vuonna 2007 peruskurssin merkeissä, ja seuraavana vuonna he suorittivat syventävän kurssin. Tutoreiksi Anita ja Pia valmistuivat vuonna 2009 ja ovat nyt hyvällä matkalla kouluttajiksi. Kuinka tämä loistava kinestetiikkaura aikoinaan alkoi? *"Kontulasta pääsi yhteensä viisi hoitajaa ja fysioterapeuttia peruskurssille, jossa kiinnostus heräsi. Ajattelin, että tässä täytyy olla joku juttu. Olin väsynyt vanhaan tapaan toimia ja kaipasin muutosta. Tykkään tehdä töitä kehon kanssa, tuli tunne että tämä uusi juttu on jotain",* muistelevat Anita ja Pia. *"Vaikka myös fysioterapia toimii ihmisen liikkumisen kanssa, niin fysioterapeuttikoulutus ei antanut näin monipuolisia eväitä erilaisuuteen ja voimavaroalähtöisyyteen. Kinestetiikassa on hienoa myös vuorovaikutus, joka on mielestämme edellytys onnistuneelle avustustilanteelle."*

Kouluttajakoulutuksessa kohdataan myös omat kehitysalueet. Vaativan koulutuksen ja omavalvonnan ansioista Suomessa on laadukasta kinestetiikan opetusta. Vaikein osio kinestetiikassa on molempien mielestä se, miten tulevat kurssilaiset ymmärtäisivät käsitteiden ideat jotta he pystyisivät soveltamaan niitä käytännössä ja varioimaan avustustilanteissa. Kontulalaiset yksimielisesti kertovat käsitteiden jääneen melko vieraaksi peruskurssin jälkeen, mutta pientä avautumista tapahtui syventävällä – ja tutor kurssilla. Toimiessamme useilla peruskursseilla apuohjaajina vuosien saatossa, kinestetiikan käsitteiden sisältö ja monipuoliset mahdollisuudet avautuivat. Yhä tuntuu haastavalta kuinka käsitteet saa suhteellisen lyhyesti ja ytimekkäästi selostettua toisille. *"Paljon käytäntöä ja sitten teoriaa. Käytännön yhteydessä puhutaan käsitteistä - miksi teen näin."*

Käytännön kurssitilanteissa haasteena Anita ja Pia kokevat puolestaan olevan materiaalin runsaus. *”Hyviä ja opettavaisia käytännön tilanteita on niin paljon, täytyy kunnolla miettiä mikä soveltuu peruskurssille, mikä harjoitus mi-hinkin käsitteeseen. Paljonko materiaalia yleensäkin tarvitaan. Tarvittavan materiaalin määrään vaikuttavaa myös osallistujien oma aktiivisuus ja taitotaso. Esimerkiksi tämä ryhmä on selvästi onnellinen oppimistaan asioista.”*, kommentoivat kinestetiikan konkarit.



Anita assistentti ohjaa peruskurssilaisia Koukkuniemessä.

Assistentteina toimimista Anita ja Pia pitävät erinomaisena harjoituksena. *”Itsellä on huippufiilis kun saa kurssilaisen ymmärtämään käsitteen ideaa ja toimimaan eri tavalla kuin ennen.”* Näin toteavat Anita ja Pia ja jatkavat: *”Kouluttajakoulutuksessa tuntee välillä epäuskon aaltoja. Kyllä tästä väsyä ja tuntee ponnistelevansa yli rajojen. Tässä antaa itsestään niin erilailta kuin tutuksi tulleessa työssään. Kouluttajalla on vastuu toisen oppimisesta. Teoria täytyy hallita ja samalla on osattava fyysisesti ohjata.”*

Kouluttajaksi valmistuttuaan Pian sopimus työnantajan kanssa on kouluttaa Itä-Helsingin alueella monipuolisten palvelukeskusten sekä kotihoidon henkilökuntaa oman

työnsä ohella. Suunnitelmassa on 4-5 peruskurssia vuodessa. Anita puolestaan kertoo jäävänsä lähiaikoina eläkkeelle ja kouluttaa valtakunnallisesti sekä tilaisuuden tullen myös rajojen ulkopuolelle. Esimakua ulkomailla kouluttamiseen Anita on saanut infotilaisuudessa ja toimimalla käytännössä kehitysvammakodissa Virossa Virpi Hantikaisen kanssa.

Kevään kuluessa kontulalaiset valmistuvat kouluttajiksi. Matkan aikana ovat olleet monien kouluttajien mukana peruskursseilla. He kiittävät kouluttajia saamistaan palautteista.

Vanhat kouluttajat ovat ottaneet meidät hienosti vastaan. *”Aina ovat neuvoneet ja olleet tukena. Kiitollista on huomata, että kaikki toteuttavat kurssit omalla persoonallaan, ei yhtä valmista mallia.”* toteavat kouluttajakokelaat yksimielisesti.



Yhteistyö toimii hienosti ja se saa hymynkin loistamaan

Lopuksi kysyin muutamalta peruskurssilaiselta mielipidettä Anitan ja Pian suoriutumisesta ja sain tamperelaisittain loistavaa palautetta – kyllä ne likat näyttävät tietävät mistä tässä on kyse!

## PIKKU - UUTISIA

- Toimitus-

**KINESTETIIKAN 6. VALTAKUNNALLINEN OPINTOPÄIVÄ****2.11.2017 PUUSTOTORNI, TAMPERE****20 VUODEN KUNNIAKSI LAADUKKAAMPI KUN KOSKAAN**

- **Kinestetiikka 1997 - 2017**
- **Kinestetiikka vanhustenhuollossa**
- **Kinestetiikka omaishoitajille**
- **Kinestetiikka tehohoidossa**
- **Kinestetiikan työpajat**
- **Iltatilaisuus**

Esitteen löydät pian tutusta paikasta [www.kinestetiikka.fi](http://www.kinestetiikka.fi)**YHDISTYKSEMME VERKOSTOITUU**

Suomen Kinestetiikkayhdistys on hyväksytty **SOSTE:n** (Suomen sosiaali ja terveys ry) jäseneksi helmikuussa 2017.

SOSTE on valtakunnallinen kattojärjestö, joka kokoaa yhteen yli 200 sosiaali- ja terveysalan järjestöä sekä useita kymmeniä muita yhteistyöjäsentahoja.

Lisätietoja: [www.soste.fi](http://www.soste.fi)

Maaliskuun lopussa saimme tiedon, että yhdistyksemme on hyväksytty myös **Vanhustyön keskusliiton** jäseneksi.

Vanhustyön keskusliitto on maan laajin valtakunnallinen vanhustyön järjestö, joka pyrkii edistämään vanhusten hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta.

Listietoja: [www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi)

Jäsenyydet ovat osa yhdistyksemme strategian mukaista verkostoitumista.

**YHDISTYKSELLE UUSI KUMMI**

**Eija Lönnroos**, LT, geriatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri, toimii geriatrian professorina Itä-Suomen yliopistossa Lääketieteen laitoksella. Erityisinä mielenkiinnon kohteina ovat ikääntyneiden toimintakyky, kuntoutus, aktiivisuuden ja autonomian tukeminen sekä laadukkaan ja eettisesti kestävä hoidon kehittäminen. Päätoimisissa koulutus- ja tutkimustehtävissä Lönnroos on työskennellyt vuodesta 2006 alkaen ja tätä ennen 17 vuotta kliinikkolääkärinä perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa.

**Artikkelien kirjoittajat:**

**Virpi Hantikainen**, esh, TtT, dosentti (Turun yliopisto), kinestetiikkakouluttaja, yhdistyksen puheenjohtaja

**Raimo Lappalainen**, ft, Kinestetiikka ja Avekki-kouluttaja, yhdistyksen varapuheenjohtaja

**Sinikka Hyttinen**, lh, kinestetiikkatutor

**Virpi Koponen**, ph, kinestetiikkakouluttaja

**Satu Kananen**, ph, kinestetiikkakouluttaja

**Jaana Ahonen**, yhdistyksen hallituksen varajäsen

**Lehden 1/2017 aineiston kokoaminen: Raimo Lappalainen**

**Toimituksellinen aineisto, oikoluku ja taitto: Jarmo Laasanen**

**LEHDEN YHTEYSTIEDOT: [jarmo.laasanen@kinestetiikka.fi](mailto:jarmo.laasanen@kinestetiikka.fi), 040 933 1819**