

JÄSENLEHTI 4/2017

SISÄLTÖ	sivu
Puheenjohtajan palsta	2
Opintopäivät 2017	4
Täydennyskoulutus, toimintapäivä	8
Väitöskirja kinestetikasta	11
Kinestetiiikan moniammatillinen toimintamalli	12
Koiruuksia	17
Lyhyesti	18

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

- Virpi Hantikainen -



Tapahtumarikas vuosi 2017 on kääntymässä loppupuolelle. Juhlitsimme kinestetiikan 20-vuotista taivalta upean opintopäivän merkeissä Tampereella. Vaikka välillä mietityttää mitä loppujen lopuksi olemme saaneet aikaan, niin tuo päivä vahvisti sen, että kinestetiikan avulla olemme upeasti kantaneet kortemme kehoon hyvän hoidon

puolesta. Kiitän siitä kaikkia teitä tuhansia sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia, omaishoitajia ja perheitä. **20-vuotta sitten oli unelma, joka tänä päivänä on todellisuutta.**

Kinestetiikan voimavaralähtöisen toimintamallin avulla emme voi parantaa kaikkia epäkohtia joita kohtaamme hoitotyössä, emmekä voi vaikuttaa siihen miten SOTE-uudistus toteutuu, maailmanrauhasta puhumattakaan. Voimme kuitenkin vaikuttaa siihen, että jokaisella hoidon ja hoivan tarpeessa olevalla sekä jokaisella omaishoitajalla ja perheellä olisi mahdollisuus tulla kohdattavaksi elävänä ja toimivana ihmisenä sairaudesta tai vammasta huolimatta. Voimme vaikuttaa myös siihen, että jokaisella hoito- ja terapiatyön ammattilaisella on tiedot ja taidot, joilla voimme ohjata ja avustaa avun tarpeessa olevia aidosti asiakaslähtöisesti. Olen ylpeä siitä, että kinestetiikan kursseille on osallistunut kaksi geriatria. Erityisen iloinen olen siitä mitä toinen näistä sanoi:

”Olen tämän kurssin aikana ymmärtänyt sen miten suuri merkitys vanhuksen toimintakyvylle ja elämänlaadulle on tavalla jolla perushoitoa toteutetaan. Sillä on suurempi merkitys kuin yksittäisillä terapiasessioilla. Perushoitoa pitää arvostaa enemmän, se on kaiken a ja o”.

Joka vuosi meillä on paremmat mahdollisuudet tukea tätä tärkeää osaa hoitotyötä. Kouluttajia on jo 20 ja tutoreita 80 ja vuonna 2018 koulutetaan n. 30 uutta tutoria. Tätä juna ei pysäytä mikään!

Tuleva vuosi tuo taas paljon uutta mukanaan, jos kaikki toteutuu siten kun olemme yhdistyksen hallituksessa suunnitelleet.

PS-kustantamo on näyttänyt vihreää valoa kinestetiikan kirjalle, jossa kerromme kinestetiikan mahdollisuuksista sosiaali- ja terveydenhuollon eri ympäristöissä. Tavoitteen-

na on saada kirja painosta ulos syksyllä 2018. Suunnitellamme myös kinestetiikan lyhytvideoita vanhus ja vammaispuolelta, jotka tullaan julkaisemaan YouTube-videoina. Kumppanina on TV tuotanto Petri Merta Ky Mertavision, jonka kanssa olemme tehneet videot kinestetiikasta omaishoitajien arjessa yhteistyössä Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa (<http://www.polli.fi>). Haluamme myös tehdä kinestetiikan liikkumista ja toimintoja tukevan asentoohoitokirjaseen. Kiitän jo etukäteen teitä kaikkia, jotka olette mukana näissä suurissa projekteissa.

Vaikka olemme kinestetiikan koulutusten kautta saaneet paljon hyvää aikaan, olen edelleenkin huolestunut muutamasta seikasta. Olen huolestunut siitä, että hoitotyössä, vanhustenhoidossa tai akuuttisairaaloissa, hoito on edelleenkin melko vuodevetoista. Etenkin moni vanhus viettää suuren osan vuorokaudesta vuoteessa, vaikka voisi istuskella edes jonkin aikaa ihan oikeasti vuoteen laidalla, ellei voi istua tuolissa muiden seurassa. Akuuttipuolella potilaita on autettava liikkumaan, elleivät he siihen omatoimisesti kykene. Diagnoosin hoitamisesta ei ole hyötyä, jos potilas siirtyy kotiin jalattomana ja painehaavaumien kanssa. On kuitenkin hienoa huomata, että kurssien käyneissä yksiköissä toiminta muuttuu täysin. Vuodepotilaina hoidetut vanhukset istuvat vuoteen laidalla, tuolissa ja samalla koukistuneet raajat oikenevat. Hienoa hoitajat kun olette rohkaistuneet, olette ansainneet kunniamaininnan.

Olemme pohtineet muun muassa sitä käpertykö muistisairas vanhus sikiöasentoon sairauden vuoksi vai voisiko yksi syy olla liikkumisen puute? Johtuvatko virheasennot sairaudesta vai olisiko suurempi syy liikkumisen puute? Miksi vanhus pitäisi hoitaa vuoteeseen virheasentojen takia, kun useimmilla vammaisilla on paljon pahempiakin virheasentoja ja siitä huolimatta he istuvat pyörätuoleissaan ja ovat mukana elämässä. Olen myös huolestunut siitä, että potilaita/asiakkaita määritellään hankaliksi, aggressiivisiksi, jäykiksi, hoitoa vastustaviksi jne.

Te kinestetiikan koulutuksiin osallistuneet olette huomanneet, että kiinnittämällä enemmän huomiota vuoro-vaikutuksen tapaan, ei näitä ns. ”haastavia” tilanteita ehkä niin paljon olekaan. Miten kohtaamme ihmisen - millaisia sanoja käytämme, millaista äänensävyä, miten kosketamme jne. Näitä asioita tulemme käsittelemään vielä enemmän tulevana vuotena.

Puheenjohtajan palstaa ei tule kuitenkaan lopettaa ”huolestuneisiin” asioihin, vaikka niistä ei pidä vaieta. Olemme iloisia siitä, että eläkkeelle jäänyt Prof. Jaakko Valvanne

jatkaa kumminamme. Hyvä Jaakko, tarvitsemme sinua! Kotitilallasi puutarhurin apulaisena sinulle jää varmaan aikaa olla mukanaamme, Suomen kesä on lyhyt. Toivotamme tervetulleeksi uuden kummimme, kansanedustaja Merja Mäkisalo-Ropposen. Merja on myös Muis-tiliiton puheenjohtaja ja vuoden 2018 alkupuolella suunnittelemme yhteistyötämme. Kummimme geriatrian Professori Eija Lönroos astuu sivuun ja kiitän häntä mukanaolosta yhdistyksessämme. Hallitus kasvaa tulevan vuoden alusta ja toivotan tervetulleeksi Marjo Vallius-Hyttisen. Marjo on fysioterapeutti yamk (sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen), personal trainer ja ammatillinen opettaja ja tiet-

kin kinestetiikkatuturi. Olen todella iloinen tästä vahvistuksesta.

Edessänne on siis vuoden 2017 viimeinen lehti ja toivotan kaikille antoisia lukuhetkiä. Sydämelliset kiitokset yhdistyksen hallitukselle ja sihteerillemme Jarmo Laasaselle suuresta panoksestanne kuluneena vuotena. Suurkiitos myös kaikille jäsenille, jotka jaksatte kannattaa yhdistyksemme toimintaa.

Rauhallista Joulua ja kaikkea hyvää vuodelle 2018

Vürpi

Uudet tutorit

13.10.2017 valmistui 10 uutta kinestetiikan tutoria Helsingin kaupungin monipuolisista palvelukeskuksista.

Edustettuina olivat Kivelä, Myllypuro, Kontula, Riistavuori, Koskela ja Kannelmäen palvelutalo. Kuvassa uudet tutorit Riistavuoren monipuolisen palvelukeskuksen maisemissa Helsingissä. Suuret kiitokset Riistavuorelle ja Myllypuroille kurssitiloista ja järjestelyistä!

Yhdistyksen hallitus onnittelee uusia tutoreita ja toivottaa menestystä ja työn iloa kinestetiikan tutortoiminnassa!



Kuvassa edessä vasemmalta: Arja Kempainen (Kontula), Taija Saaristo (Kontula) ja Minna Mäki (Myllypuro) Keskellä vasemmalta: Sanna Miettinen (Kannelmäen palvelutalo), Jenni Herttuainen (Kivelä), Andra Löomets (Koskela) ja Auli Alapieti (Kivelä) Takana vasemmalta: Tea Räisänen (Riistavuori), Juha Hurskainen (Myllypuro) ja Anu Paakkunainen (Kivelä)

KINESTETIIKAN OPINTOPÄIVÄ 2.11.2017

- Jaana Ahonen -

Kinestetiikan juhluvuoden opintopäivä sai runsaan yleisön upeissa puitteissa Puistotornissa TTT:n talossa Hämeenpuistossa Tampereella. Osallistujia saapui kattavasti kautta 100 vuotiaan maamme juhlistamaan kinestetiikan 20-vuotistaivalta.

Ohjelma oli laadukas ja sisällöllisesti runsas sekä moniulotteinen.

Uranoortaja, Kinestetiikkayhdistyksen puheenjohtaja Virpi Hantikainen toivotti osallistujat tervetulleeksi ja avauspuheenpuheen piti geriatrian professori Jaakko Valvanne. Viihdyttävällä tavalla hän kertoi matkastaan kinestetiikan kummiksi ja esitystä valottivat useat, tarkoin valitut powerpoint kuvat. *"Asenne, ammattitaito ja johtaminen, siinä se on."* sanoo Valvanne.

Virpi Hantikainen kertoi mielenkiintoisen kinestetiikan tarinan vuosista 1997- 2017. Näissä 20 vuodessa on ehtinyt tapahtua paljon! Kinestetiikka on levinnyt Suomessa kautta maan ja koulutusksyntä on mittava!

Kouluttajat Virpi Koponen ja Satu Kananen kertoivat Sveitsissä käydystään kinestetiikan koulutuksesta ja kuinka hyvin sekä hauskasti se oli sujunut vailla saksan kielitaitoa. Rohkeus palkittiin ja heistä tuli Hantikaisen jälkeen seuraavat suomalaiset kouluttajat. Koponen muistelee ensimmäisiä päiviä kinestetiikkakoulutuksessa kun siirtymisiä oli harjoiteltu monta tuntia *"Mietin mitä ihmettä tämä on, ei edes tunnu missään."*

Konkreettiset työpajat olivat huikea menestys ja niistä saatu positiivinen tekemisen energia näkyi Puistotornin käytävillä! Kinestetiikkakouluttajat jakoivat kattavasti tietojään sekä taitojään erillisissä työpajoissa viidestä aiheesta; liikkumista -ja toimintoja tukeva KINE- asentohoito, vuorovaikutus ja koskettaminen, kinestetiikka omaishoitajille ja perheille, kinestetiikka akuuttityössä sekä kinestetiikka ja kehitysvammaiset/vammaiset. Anita Tanttu ja Pia Byysing pitivät loistavan työpajan kinestetiikasta omaishoitajille sekä perheille. Sisältö oli tietoa kinestetiikasta puolentunnin ripaus ja keinoja avustustilanteisiin ja muutamia esimerkkejä. Anita Tanttu jatkaa *"Upeata, että paja oli pidetty! Esityksen alussa jännitti sikana, mutta sitten se vaan humpsahti, ensin aika loppui kesken, mutta loppua kohden pysyttiin aikataulussa. Mulla oli kivaa ja sain taas uusia kokemuksia."*



Anita Tanttu ja Pia Byysing kertoivat hyviä vinkkejä sekä neuvoja käyttää apuvälineenä jokaisesta kodista löytyviä arkisia tavaroita kuten esim. tiskirättiä

Kinestetiikan asentohoidon pioneeri Esther Klein-Tarolli Sveitsistä esitteli liikkumista ja toimintoja tukevaa Kine-asentohoitoa. *"Työskennellessäni sairaalassa jossain vaiheessa totesin, etten enää voi toteuttaa asentohoitoa käyttäen perinteisiä tyynejä. Keskityin toiminnalliseen anatomiaan. Kun asentohoitoa toteutetaan oikein, ihmistä ei lukita vaan annetaan liikkua. Näin aloin kehittää uudenlaista asentohoitomateriaalia."*

Juju Klein-Tarollin materiaalissa on hänen kehittämiensä täyte. Se pysyy tuettavan alla, monet muut materiaalit luistavat pois. "Asentohoidon miettiminen kannattaa aloittaa päästä - ojennapas pääsi ylös ja koita niellä. Polven alle ei voi laittaa mitään, se estää verenkierron. Tärkeintä on, että asiakas on rento. Asentohoito aloitetaan matalalla tyynyillä, joita vedetään hieman ulospäin ja näin saa painon siirtymään hyvin myös yöaikaan asiakkaan siihen heräämättä."

Klein-Tarolli yllättyi työpajansa menestyksestä ja kommentoi oppimallaan suomen kielellä "No niin!" Ikaalisista Nikulan hoitokodista Paula Markkola ja Paula Piilola seurasivat työpajaa ja totesivat "Mielenkiintoista ja ihan toteutumiskelpoista."



Asentohoitotaiturin Esther Klein-Tarollin työpaja oli opintopäivän vetonaula

Pietarsaaren sosiaali- ja terveysviraston henkilöstöpäällikkö Päivi Stenman puhui tulevasta väitöskirjastaan Kinestetiikan käyttöönottoon liittyvät muutokset vanhustenhuollossa. Mukana ollut palveluesimies Pentti Vatanen kommentoi

"Perinteisesti hoitotyössä fyysisesti kuormittavaa ovat olleet asiakkaiden siirtämiset. Työterveyslaitoksen avustamisen periaatteet (<https://www.ttl.fi/tyontekija/tukiliikuntaelinten-terveys/ergonomia/potilassiirrot/>) kirkastavat sen, miksi kinestetiikkakoulutusta tarvitaan. Kun hoitotyön ammattilainen avustaa asiakasta, toivoisi avustamisen sisältävän työtehtävän lisäksi myös ajatusta. Kinestetiikka voimaannuttaa asiakasta ja keventää samalla hoitajan fyysistä kuormaa. Oli mielenkiintoista kuulla opintopäivillä yhdistyksen 20-vuotisesta taipaleesta ja sen värikkäistä synnyinvaiheista. Puheet konkretisoituivat hienosti työpajoissa. Esther Klein-Tarollin havainnollistuksessa vapaaehtoisilla liikkumista ja toimintoja tukevaa asentohoitoa ja lopuksi "pyöräyttäessä" vaivattoman näköisesti vapaaehtoisen vuoteesta tuoliin istumaan, huomaa hieraisevansa silmiään epäuskoisesti ja kysyvänsä

itseltään "miksi emme arjessa jo toimi näin?". Hoitotyön arjessa on vielä kehitettävää ja yksi asia on kinestetiikan voimavaralähtöisen toimintamallin jalkauttaminen osaksi entistä asiakaslähtöisempää arkea."

Virpi Hantikainen yhdessä Kirsi Hagströmin kanssa kertoivat kinestetiikan koulutusinterventiosta tehovalvonnassa. Tutkimus on ensimmäinen tehovalvonnassa ja sen on tarkoitus valmistua syksyllä 2018.

Omaishoitajat Sirkka-Liisa Vilppunen ja Timo Juottonen kertoivat osallistumisistaan kinestetiikan omaishoitajakursseille ja kuinka ovat itse havainneet sen välittömät hyödyt läheistensä hoidossa. Koskettavat omakohtaiset tarinat saivat ansaitsemansa aplodit.

Hienossa TTT päänäyttämön lämpiössä nautitun lounaan sekä kahvitaukojen aikana oli hyvä mahdollisuus verkostoitua sekä vaihtaa mielipiteitä.

Kuusamolainen vuoden tutoriksi valittu Sari Ervasti kommentoi "Kinestetiikkapäivät olivat paremmin järjestetty kuin viime vuonna etenkin työpajojen osalta. Työpajoissa olisi tietenkin ihanteellista jos mahdollisimman moni pääsisi kokeilemaan ja sitäkin osittain toteutettiin. Hyvää olivat myös videopätkät näistä normaaleista tilanteista, joita oli joillakin kouluttajilla. Itselleni oli myös antoisaa tavata kinestetiikan taitajia eri puolelta Suomea ja saada vaihtaa kuulumisia ja kokemuksia."



Kuusamon Niittyvillasta ja Katrinkodista ovat: Salla Välijärvi, Heli Lusminki, Sari Ervasti ja Tiia Hokkanen (vasemmalta oikealle)



Raimo Lappalaisen työpajassa oli aiheena vuorovaikutus ja koskettaminen. Lappalainen avasi syitä haastavaan käyttäytymiseen, valotti asiaa tilanne-esimerkein ja kertoi kuinka avustamisen tapa saattaa aiheuttaa vastustusta

Juhlavuoden kunniaksi Kinestetiikkayhdistys järjesti yhdessäololle mahdollisuuden iltatilaisuuden merkeissä, joka järjestettiin Kellariteatterin lämpiössä.

Tarinani lopuksi haluan muistuttaa meitä kaikkia kinestetiikasta kiinnostuneita - kunnia tästä kuuluu itseoikeutusti Virpi Hantikaiselle, joka 20 vuotta sitten läpi tuiskun ja tuulen päätti kokeille olisiko kinestetiikalle jalansijaa Suomessa. Katsokaamme kinestetiikan saavutuksia 1997-2017 ja voimme yksimielisesti todeta, että jalansijaa on löytynyt!

Opintopäivillä Hantikainen vastaanotti Sosten myöntämän hopeisen kunniamerkin tunnuksena arvokkaasta toiminnasta sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Kunniamaininnat jatkuivat - Virpi Hantikainen kruunattiin runon mitalla Suomen ensimmäiseksi kinestetiikan guruksi!

VUODEN KINESTETIIKKATUTORI 2017

Joka vuosi Suomen Kinestetiikkayhdistys ry muistaa yhtä ansioitunutta tutoria "vuoden kinestetiikkatutorin" tittelillä. Valinta on vaikea, sillä tutoreita Suomessa on yhteensä jo 80 ja kaikilla on omat vahvuutensa.

Vuoden 2017 kinestetiikkatutoriksi valittiin fysioterapeutti Sari Ervasti Kuusamon kaupungin Katrinkodista, ja hänet palkittiin opintopäivillä Tampereella. Katrinkoti on vuonna 2016 sertifioitu kinestetiikan laatuysikkö ja se tarjoaa ympärivuorokautista vuoro hoitoa ja kuntoutusta demen-toituneille, psykoogeriatrisille, monisairaille ja fyysisesti heikkokuntoisille asiakkaille.

Ervasti toimii yhdessä Katrinkodin kinestetiikkavastaavien sekä asiakkaiden omahoitajien kanssa. Jokaisen asiakkaan asiat kirjataan henkilökohtaisiin kuntoutuskortteihin. Alkuvuodesta 2017 La Carita säätiö palkitsi Katrinkodin yksikössä tehdystä pitkäjänteisestä kehittämistyöstä, niin asiakkaiden kuin talon työntekijöidenkin hyvinvoinnin parantamiseksi.



Sari Ervasti (vasemmalla)

Valinnan perusteet:

- Kinestetiikka tutorina Sari Ervasti on aktiivisesti tukenut ja ohjannut henkilöstöä kinestetiikan toimintamallin käytössä arjen hoitotyössä.
- Ervastilla on ollut merkittävä rooli kinestetiikan laatuysikön kriteerien toteutumisessa, minkä todistaa Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n v. 2016 Kuusamon Katrinkodille myöntämä laatusertifikaatti.
- Kinestetiikan informaatiotilaisuuksien toteuttamisella oman työyhteisön ulkopuolella hän on edistänyt aktii-

visesti sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien työntekijöiden ymmärrystä kinestetiikan hyödyistä henkilöstön sekä asiakkaiden fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle, elämänlaadulle sekä työssä jaksamiselle.

Ervastin omia ajatuksia valinnasta-

”Nimitys oli todella minulle iloinen yllätys. Tehdessäni täällä kaukana muista tutoreista ja kouluttajista tätä työtä, tuntuu välillä että turtuu ja omat taidotkin alkavat epäilyttää. Ilmeisesti ne eivät kuitenkaan kovin ruosteessa ole. Tämä auttaa taas tsemppaamaan eteenpäin tehdessäni työtä kinestetiikan parissa. Olen saanut tämän myötä paljon positiivista palautetta Kuusamossa ja vähän kauempaakin. Näen myös että tämän avulla voidaan tuoda esille sitä kuinka hyviä ja edistyksellisiä ikäihmisten palvelut Kuusamossa ovat - meiltä voivat oppia muutkin!”

Ervasti on edistänyt kinestetiikka mahtavalla tavalla. Hän muun muassa osallistui omassa maakunnassaan hyvinvointia ja terveyttä edistävään työryhmään, mikä on yksi kärkihankkeista sotea valmistellessa ja esitteli kinestetiikkaa sekä sen jalkautumista Kuusamossa. Ervasti kommentoi –” Kiinnostuneita olivat. Osalle oli tuttua osalle ihan uutta. Tein muutaman harjoituksen käytännössä, jolla selvensin mitä kinestetiikka tarkoittaa ja kertovatkin niiden avulla ymmärtävän mistä on kysymys! Lopuksi totesin ,että ilman kinestetiikkaa emme tule selviämään tulevaisuudessa!”



Opintopäivä ja vuoden tutor artikkelien kirjoittaja Jaana Ahonen

Talvella muisteta murheita ei,
talvella paljon on lunta,
muistoja kauniita katsellaan,
riemuja vanhoja riemuitaan,
nähdään kesästä unta

- Eino Leino -



Sari työpaikallaan

KOULUTTAJIEN TÄYDENNYSKOULUTUS JA TOIMINTAPÄIVÄ

- Jarmo Laasanen -

23. – 23.9.2017

Kuvat: Jari Heinonen ja Jarmo Laasanen



”Erittäin mukavassa ympäristössä järjestetty tilaisuus, osaavat kouluttajat ja hyvin onnistunut leiri”

-toimintapäivän osanottajan kommentti-

Kinestetiikkakouluttajat kokoontuvat vuosittain vähintään yhden kerran täydennyskoulutuksen merkeissä. Nämä koulutukset ovat tärkeitä tietojen, taitojen ja ideoiden kehittämisessä. Näin kouluttajilla on mahdollisuus vaihtaa kokemuksiaan ja oppia toinen toisiltaan. Täydennyskoulutuksen yhteydessä järjestettiin yksipäiväinen toimintapäivä liikuntarajoitteisten lasten, nuorten ja aikuisten perheille.

Tänä vuonna kokoontumispaikka oli Espoon Nuuksio, tuo etelän ihmisten hengähdyspaikka, joka on tunnettu kansallispuistostaan.

Perjantaiamuna paikalle oli ilmestynyt 13 kouluttajaa. Heistä peräti seitsemän olivat vasta valmistuneita ja koontuivat näin ollen ensimmäistä kertaa näissä merkeissä. Kun eri puolilta Suomea tullaan ja harvoin koolla ollaan, niin tilaisuus alkoi tietenkin pitkällä kuulumisten kierroksella Hantikaisen Virpin johtaessa orkesteria.

Seuraavaksi oli vuorossa toimintapäiviin osallistuvien henkilöiden taustatietojen tutkiminen. Sulasen Minna oli tehnyt ison esityön kootessaan väen lauantailla. Yhteistyötä tämän vuoden toimintapäivän järjestämiseksi tarjottiin kahdelle eri yhteisölle, mutta molemmat yritykset kaatuivat alun innostuksen jälkeen Kinestetiikkayhdistyksestä riippumattomista syistä. Niinpä toimintapäivän pitopaikaksi valittiin Hotelli Nuuksio, joka mahdollisti sen, että mukaan voitiin kutsua henkilöitä vapaasti laitoksista tai yhteisöistä riippumatta.

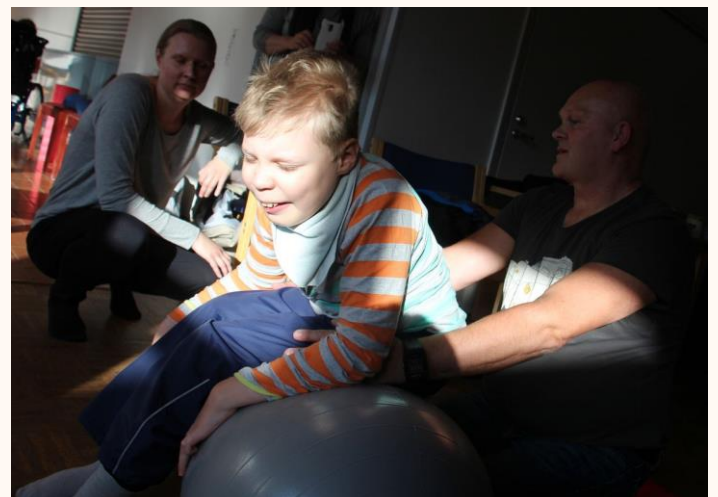
Taustatietojen läpikäymisen jälkeen kouluttajat jaettiin pareiksi jotka saivat valita omat henkilöt toimintapäivän asiakkaikseen.

Idea toimintapäivässä on se, että kouluttajat saavat tai kutsuvat paikalle erilaisia apua arjessaan tarvitsevia henkilöitä ja heidän päivittäisessä elämässä mukana olevia läheisiä ja avustajia. Pyrkimyksenä on läpikäydä liikkumisessa ja avustamisessa olevia haasteita yhdessä kouluttajien kanssa ja etsiä niihin ratkaisuja kinestetiikan näkövinkkelistä katsoen.

Parit valmistautuivat perjantain aikana sen minkä pystyivät omaa kohdetta näkemättä. Välillä käytiin myös tarkistamassa hotellin ulkoalueiden tarjoamat mahdollisuudet.

Lauantaina toimintapäivän väki kokoontui pikkuhiljaa paikan päälle ja homma potkaistiin vauhtiin Raimo Lappalaisen pitämällä kehon ja mielen virittelyllä. Seppo Hauta, joka otti lauantaan langat käsiinsä, kertasi päivien idean ja saattoi toimintapäivien osallistujat omien vastuukouluttajiensa kanssa yhteen.

Aamupäivä oli varattu harjoitteluun sisätiloissa ja väki vaelteli pitkin hotellia haasteita ja eri tilanteita hakien. Tekemisestä ei tullut pulaa.



Iltapäiväksi oli tilattu syyskuun hienoin ulkoiluilma ja se saatiin. Vuorossa olivat aktiviteetit hotellin kauniissa ympäristössä. ”Lajeina” tarjolla olivat muun muassa riksa-pyöräajelua, soutelureissua tai autoon siirtymisharjoittelea.

Vaikka päällisin puolin touhu vaikutti virkistystapahtumalta, niin kyse oli kaiken kaikkiaan oppimistilanteista. Toimintapäivällä huomioitiin perheiden omat toiveet ja tarpeet ja koska mukana oli paljon vammaisten lasten perheitä, niin harjoiteltiin lattialla ja lattialta avustamista, kehonkäyttöä yms. Ulkoilmassa katsottiin esimerkiksi kuinka siirrytään pyörätuolista soutuveeneeseen – turvallisesti, kastumatta ja avustajien selkiä, airoja tai muitakaan paikkoja särkemättä. Pyörätuolista autoon siirtyminen oli yhdelle pariskunnalle tärkeä hetki, joka jatkossa lisää heidän vapauttaan liikkua ilman invataksia.



Päivän päätteeksi saatiin toimintapäivään osallistujien palautteet, joita lukiessa huomaa, että tavoitteet oli jotta-kuinkin saavutettu. Monille päivän aikana asiaa oli tullut jo niin paljon, että huolena oli opitun asian muistaminen ja saattaminen osaksi arkiaskareita. Jatkossa mietimme olisiko yksi lisäpäivä tarpeen tällaisen tilaisuuden järjestämiselle.



Kouluttajien urakka jatkui vielä sunnuntaille. Vuorossa oli kierros siitä, mitkä olivat tunnot ja tunnelmat toimintapäivästä nyt kun asioita oli kypsytelty yön yli. Paljon keskustelua siitä syntyikin ja hyvä niin. Oma oppiminen tapahtuu juuri tässä vaiheessa. Kinestetiikan ajatushan on, että lähdetään rohkeasti etsimään erilaisia mahdollisuuksia, kokeillaan ja pohditaan ja taas kokeillaan. Yhtä oppimistahan tämä on.

Kouluttajien palautteiden perusteella odotukset täyttyivät hyvinkin. Nuksio paikkana toimi niin hyvin, että sinne päätettiin palata vuoden päästä samoissa merkeissä. Tästä oli hyvä lähteä kehittämään tulevaa jatkokoulutuksen teemoja.

Pitkän viikonvaihteen päätteeksi Virpi Hantikainen kertoi vähän Kinestetiikkayhdistyksen tulevaisuuden suunnitelmista ja näkymistä. Tekemistä riittää, monta rautaa on tulossa ja vauhti vain kiihtyy.

Kiitokset kaikille mukana olleille!



Kouluttajat vasemmalta oikealle: Satu, Pia, Anna-Liisa, Milla, Sanna, Anita, Virpi, Seppo, Raimo.

Edessä: Jari, Saija, Kirsi ja Päivi

<https://www.kinestetiikka.fi/yhteystiedot/kouluttajat/>

Lisää kuvia toimintapäivästä tulossa nettisivujemme galleriaan "jossain vaiheessa".



VÄITÖSKIRJA KINESTETIIKASTA

- Virpi Hantikainen -

Kahden kinestetiikkaan pohjautuvan mittarin kehittäminen ja evaluointi hoitohenkilökunnan osaamisperustan arviointiin liikkumisen avustustilanteissa

MScN Heidrun Gattinger esitti väitöskirjansa *Development and evaluation of two instruments to assess nursing staff's competence in mobility care based on kinaesthetics* julkisesti tarkastettavaksi Turun yliopistossa perjantaina 10.11.2017. Vastaväittäjänä toimii dosentti Satu Elo (Oulun yliopisto) ja kustoksena professori Helena Leino-Kilpi (Turun yliopisto). Väitöksen alana on hoitotiede. Gattinger työskentelee projektijohtajana University of Applied Sciences FHS St. Gallenissa Sveitsissä. Hän aloitti väitöskirjatutkimuksensa Virpi Hantikaisen tutkimusryhmässä St.Gallenissa.

Tutkimuksessa kehitetyt mittarit ovat luotettavia, ja niitä voidaan hyödyntää hoitohenkilökunnan turvallisen liik-

kumisen avustamisen osaamisperustan subjektiivisessa ja objektiivisessa arvioinnissa. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä hoidosta riippuvaisen henkilön liikkumista, elämänlaatua sekä henkilöstön tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä.

Heidrun Gattingerin väitöskirja on suuri askel kinestetikan voimavara- ja toimintamallin eteenpäin viemiseksi hoitoalan käytännössä, koulutuksessa ja tutkimuksessa. Englanninkielinen väitöskirja on julkaistu sähköisenä: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6979-1>

Tutkimuksessa kehitetty havainnointimittari on käännetty suomeksi ja sitä testataan parhaillaan Hyvinkään sairaalan tehovalvontaosastolla tehtävässä kinestetikan tutkimuksessa. Hoitajien kinestetikan taitojen itsearviointi kyselyn käänös ja testaaminen toteutetaan vuoden 2018 aikana. Suomen Kinestetiikkayhdistys ry onnittelee Heidrun Gattingeria lämpimästi tästä suuresta saavutuksesta



Kuvassa vasemmalta

Prof. Beate Senn, University of Applied Sciences FHS St. Gallen, Sveitsi

Dosentti Satu Elo, vastaväittäjä, Oulun yliopisto

Heidrun Gattinger, University of Applied Sciences FHS St. Gallen, Sveitsi

Prof. Helena Leino-Kilpi, kustos, Turun yliopisto

Dosentti Virpi Hantikainen, Turun yliopisto

KINESTETIIKAN MONIAMMATILLINEN TOIMINTAMALLI

- Anne Pasanen -

Tutorprojekti Kinesetiikka ja RAI**Projektin lähtökohta ja kohderyhmä**

- Projekti toteutettiin Oulun kaupungin Ikäihmisten hyvinvoinnin, Merikosken ympärivuorokautisten palveluiden, palvelualueen yksikössä.
- Yksikössä on 28 asiakaspaikkaa. Yksikön lähiesimies, 94 % yksikön vakituisista työntekijöistä ja 75 % pitkäaikaisista sijaisista ovat käyneet kinesetiikan peruskurssin.
- Yksikössä on pidetty säännöllisesti kinesetiikkaharjoituksia fysioterapeutin ohjaamana useamman vuoden ajan, harjoituksiin on osallistunut myös yksikön lähiesimies.
- Yksikössä on käytössä RAI (Resident Assesment Instrument), hoidon laadun ja kustannusvaikuttavuuden arviointi- ja seurantajärjestelmä, välineenä RAI LTC (Long Term Care).

Projektin tavoitteet

- luoda konkreettinen ja systemaattinen kinesetiikan toimintamalli, jossa on määritelty työntekijöiden tehtävät sekä vastualueet ja, joka on jatkossa hyödynnettävissä myös muissa yksiköissä
 - Toimintamalli on osa Merikosken ympärivuorokautisten palveluiden Mielekäs Arki – toiminnankehittämisen prosessia.
- kehittää kinesetiikan toimintamallin näkyvyyttä RAI -arvioinnissa ja hoitosuunnitelmassa
 - voimavaralähtöinen kirjaaminen
- vahvistaa kunnonavainosaajien roolia kinesetiikan implementoinnissa
 - henkilökunnan säännöllinen ohjaus sekä koulutus kinesetiikan käytössä
 - apuvälineiden tarkoituksenmukainen käyttö

Projektin toteutus (helmi-joulukuu 2016)

- projektin esittely osastokokouksessa helmikuussa 2016
- tavoitteiden ja toimintamallin läpikäyminen tiimipalaverissa helmi-maaliskuussa 2016
 - Yhteisestä toimintatavasta sopiminen: RAI -arvioinnin G1- ja P3 - osiot sekä hoitosuunnitelman harjoitusohjelma (nyk. kuntoutusohjelma) tehdään moniammatillisesti.
- kysely henkilökunnalle ja palveluesimiehelle maaliskuussa 2016, tavoitteena kartoittaa työntekijöiden näkemyksiä mm. kinesetiikan nykytilanteesta yksikössä, siihen liittyviä voimavaroja ja kehittämistarpeita yksilö- ja yksikötasolla
- projektin sisällön kertaus ja kyselyn yhteenvedon esittely osastokokouksessa huhtikuussa 2016
- valokuvasarjat asiakkaiden liikkumisen avustamisesta perehdytyksen tukena
- yksikön kinesetiikkaharjoitukset kerran viikossa
- hoivakodin kunnonavainosaajien yhteiset kinesetiikan työpajat joka toinen kuukausi
- kinesetiikka-infot hoivakodin opiskelijoille ja työntekijöille joka toinen kuukausi

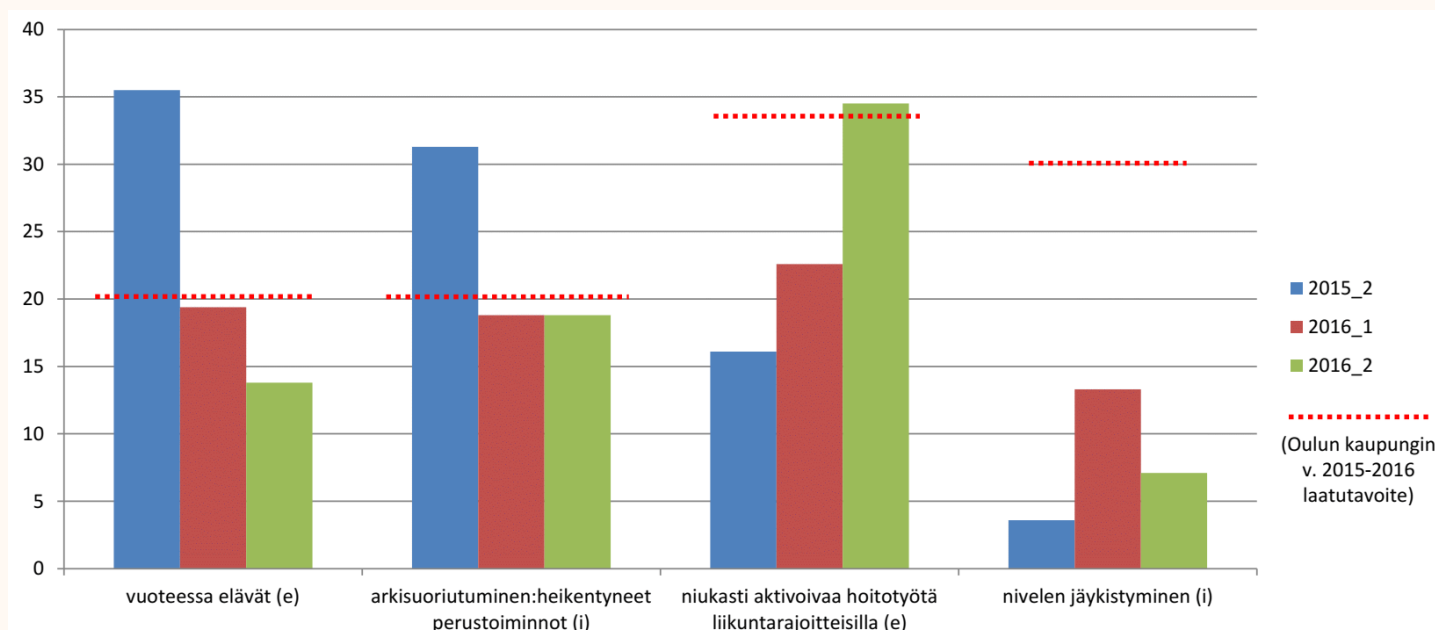
Arviointi

- Projektin tavoitteiden saavuttamista ja toimintamallin vaikuttavuutta arviointiin 2015_2 – 2016_2 laatuindikaattoreiden
 - Osallisuus: vuoteessa elävät (e)
 - Arkisuoriutuminen: heikentyneet perustoiminnot (i)
 - Kuntoutus: niukasti aktivoivaa hoitotyötä liikuntarajoitteisilla (e)
 - Kuntoutus: nivelen jäykistyminen (i)

vertailun pohjalta. Laatuindikaattoreista vuoteessa elävien määrän lasku asetettiin ensisijaiseksi tavoitteeksi.

(e = esiintyvyys, i = ilmaantuvuus)

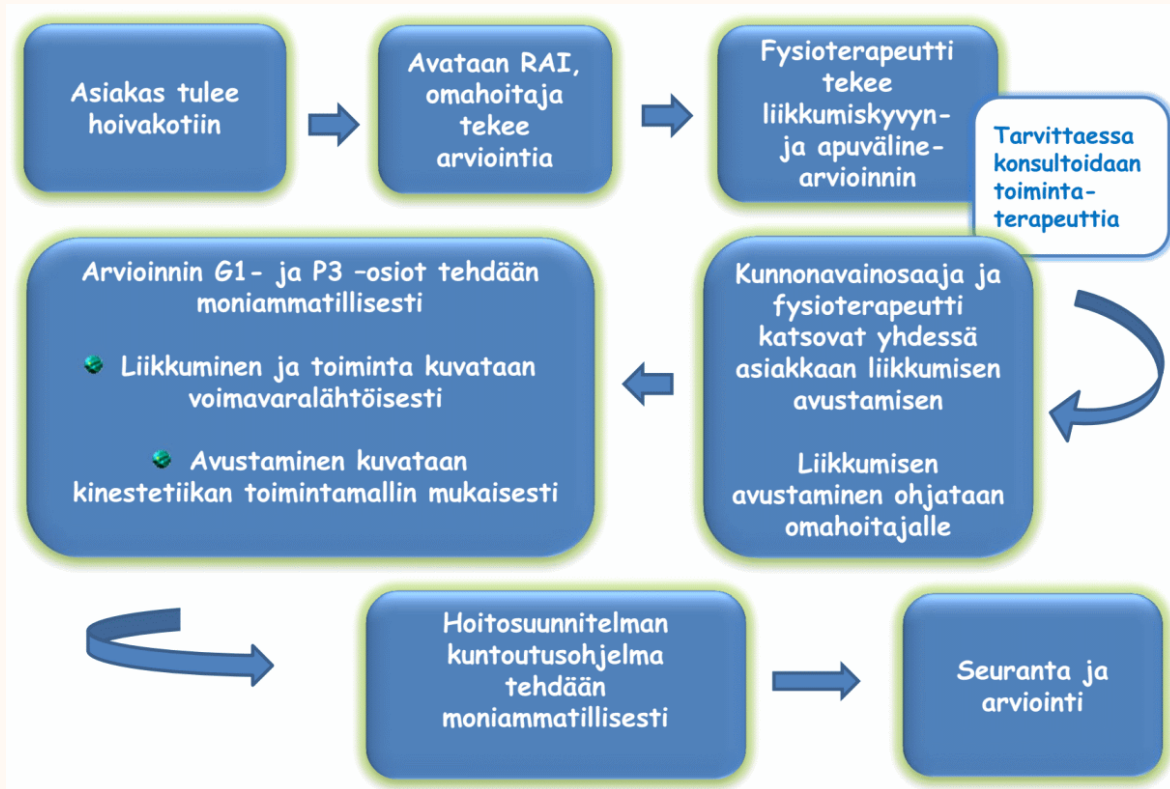
Laatuindikaattorit



Kinestetiikan toimintamalli osana Mielekäs Arki -toiminnankehittämispöcessia



Kinestetiikan moniammatillinen toimintamalli



Toimintamallin käyttöönoton edellytyksiä

(koostettu kyselyn vastausten ja projektin aikana saadun suoran palautteen sekä havainnoinnin pohjalta)

- Yksikön toiminta-ajatus, arvot ja tavoitteet on määritelty kirjallisesti ja kaikki työntekijät ovat niistä tietoisia. Uudet työntekijät ja sijaiset perehdytetään toimintamalliin.
- Esimies on muutoksen mahdollistaja. Lähiesimiehen läsnäolo, häneltä saatu palaute ja kannustus ovat tärkeitä tekijöitä muutoksessa.
- Uuden toimintamallin käyttöönotto edellyttää kaikkien työntekijöiden sitoutumista, vastuu yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi on jokaisella työntekijällä.
 - Esimiehen rooli muutosjohtajana on merkittävä. Hän puuttuu tilanteisiin, joissa yhteisistä toiminta-periaatteista poiketaan.
- Avoin ja kannustava ilmapiiri tukee toimintamallin käyttöönottoa.
- Toimintamallin pysyminen toiminnassa edellyttää asian jatkuvaa esillä pitämistä, yhdessä tekemistä ja toinen toiselta oppimista.

Fysioterapeutin tehtävät toimintamallissa

- tekee liikkumiskyvyn- ja apuvälinearvioinnin 2 viikon kuluessa asiakkaan tullessa pitkäaikaishoitopaikalle hoivakotiin tai pyydettyä esim. liikkumiskyvyn muuttuessa
- kirjaa arvion Effican FYST-lehdelle kirjausrungon mukaisesti
- käy kunnonavainosaajan kanssa käytännössä läpi asiakkaan voimavaralähtöisen liikkumisen avustamisen sekä hoitajan antaman kuntoutuksen ja ylläpitohoidon sisällön
- ohjaa tarvittaessa omahoitajaa liikkumisen avustamisessa yhteistyössä kunnonavainosaajan kanssa
- tekee moniammatillista yhteistyötä RAI -arvioinnin G1 ja P3 -osoiden sekä kuntoutusohjelman osalta omahoitajan/kunnonavainosaajan kanssa
- kouluttaa ja ohjaa henkilökuntaa esim. kinestetiikan työpajoissa

Kirjausrunko FYST

arvioinnin pohjana kinestetiikan liikkumisanalyysi

Esitiedot

Toimintakyky RF123 Liikkumisen arviointi

- Liikkuminen sängyssä (G1Aa):
- Siirtyminen (G1Ab):
- Huoneessa kävely (G1Ac):
- Käytävällä kävely (G1Ad):
- Liikkuminen yksikössä (G1Ae):
- Liikkuminen yksikön ulkopuolella (G1Af):

Testaus- ja arviointitulokset RF122 Fyysisen suorituskyvyn arviointi

- Seisomatasapaino (G3a):
- Istumatasapaino (G3b):

Toimintakyky RF122 Fyysisen suorituskyvyn arviointi

- Toiminnalliset liikunnan rajoitteet (G4):

Apuvälineet RF311 Apuvälinetarpeen arviointi, suunnittelu, seuranta

- Apuvälineet liikkussa (G5):
- Siirtymisapuvälineet (G6):

Suunnitelma

- Kuntoutumis- ja voimavarakartoitus REHAB_9= X.X
- Hoitajan antaman kuntoutuksen ja ylläpito-hoidon sisällön suositus:

Kunnonavainosaajan tehtävät toimintamallissa

- käy fysioterapeutin kanssa käytännössä läpi asiakkaan voimavaralähtöisen liikkumisen avustamisen sekä hoitajan antaman kuntoutuksen ja ylläpito-hoidon sisällön asiakkaan tullessa hoivakotiin tai tarvittaessa esim. liikkumiskyvyn muuttuessa
- ohjaa omahoitajalle voimavaralähtöisen liikkumisen avustamisen ja hoitajan antaman kuntoutuksen ja ylläpito-hoidon sisällön, tarvittaessa konsultoi fysioterapeuttia
- tekee moniammatillista yhteistyötä RAI -arvioinnin G1 ja P3 -osioiden sekä hoitosuunnitelman kuntoutusohjelman osalta omahoitajan/fysioterapeutin kanssa
- on esimerkkinä kinestetiikan käytössä, ohjaa ja neuvoo
- osallistuu kunnonavainosaajien kinestetiikan työpajoihin



Yhteenveto

Työnantaja on järjestänyt säännöllisesti kinestetiikan peruskursseja, ne ovat luoneet pohjan kinestetiikan osaamiselle ja mahdollistaneet toimintamallin kehittämisen.

Projektityön onnistumisen tärkeä edellytys on ollut yksikön lähiesimiehen tuki ja innostus asiaan. Toimintamallia on hiottu yhdessä, kokeiltu ja arvioitu. Haasteet on kohdattu ratkaisukeskeisesti. Ensimmäinen toimintamallin prosessikaavio on projektin edetessä kokenutkin useamman muutoksen ja nyt voidaan todeta, että projektin päätavoite on saavutettu. Päätavoitteeksi asetettiin kinestetiikan moniammatillisen toimintamallin luominen, joka jatkossa on laajennettavissa muihinkin Merikosken ympärivuorokautisten palveluiden yksiköihin.

Laatuindikaattoreiden osalta voidaan todeta, että päätavoite; vuoteessa elävien määrän laskeminen saavutettiin selkeästi. Kaikkien seurattujen laatuindikaattoreiden osalta tulokset olivat organisaation laatutavoitteiden mukaiset, ainoastaan laatuindikaattori; aktivoivan hoitotyön vähäisyys liikuntarajoitteisilla notkahti 2016_2 tuloksissa. Tilanne on kuitenkin palautunut, 2017_1 tuloksissa kyseinen indikaattori on jälleen laatutavoitteiden mukainen. Tämä on hyvä esimerkki siitä, että toimintamallin jatkuvuus edellyttää väsymätöntä asian esillä pitämistä. Välillä otetaan askelia taakse ja sivullekin, mutta yhdessä työtä tehden päästään taas eteenpäin.

Kunnonavainosaajien rooli kinestetiikan jalkauttamisessa on erittäin tärkeää. Toimintamalliin kirjatut tehtävät selkeyttävät sekä heidän että fysioterapeutin työnkuvaa. Kunnonavainosaajia on tärkeää tukea, koska muutokseen kuuluu väistämättä myös muutosvastarinta. Näissä tilanteissa esimiehen merkitys korostuu.

Palkitsevinta projektityön osalta on ollut se, että kinestetiikan moniammatillinen toimintamalli on laajentumassa nyt useampaan yksikköön, siitä voimme olla yhdessä iloisia ja ylpeitä.

© Anne Pasanen



KOIRUUKSIA

- Noora Vuoripelto -

Myllypuron monipuolisen palvelukeskuksen kinestetiikkaopastukset aloitettiin koirilla

Myllypuron monipuolisessa palvelukeskuksessa Noora Vuoripellon koirat Bambi (alla) 5 vuotta ja Esme (oikealla) 11 viikkoa ovat mukana osaston arjessa. Myllypurossa kinestetiikan toimintamallia juurrutetaan aktiivisesti hoitotyön arkeen neljän tutorin tuella. Myös Bambi ja Esme ovat kantaneet oman kortensa kekoon.

Noora Vuoripelto toimii lähihoitajana ja kinestetiikka tutorina osastolla 5 ja kinestetiikan opastuksiin osallistuvat myös Bambi ja Esme.

Tässä koirien kinestetiikkatoimintaa Nooran kuvaamana



Ylh.: Lepoasento tuettuna kinestetiikan asentohoitomateriaalein. Päiväunet maistuvat.

Vas.: Läheisyyttä ja lämpöä, toivottamassa vanhukselle hyvää yötä.

Alh.: Esme oli kokenut asentohoidon niin hyväksi että hakeutui lattialla lojuvan rullan luokse.

Vas. alh.: Bambin kehonhahmotuksen tukeminen.



LYHYESTI

- Toimitus -

**Kummin kuulumisia**

Kinestetiikkayhdistyksen kummi, geriatrian professori Jaakko Valvanne on jäänyt eläkkeelle työstään Tampereen kaupungilla sekä Tampereen yliopistosta.

Valvanne on todennäköisesti laajalti palkittu monista eri tehtävistä ja toimista, sekä esiintynyt mediassa enemmän kuin kukaan muu geriatri.

Hänen positiivinen elämänasenteensa loistaa. Sitä ei luennon mukaan horjuta pahemmin mikään muu kuin Mummon Kammarin torkkupeitolle häviäminen.

Eläkkeelle siirtymistä on Tampereella juhlistettu monin meinoin – kaupunki järjesti kakkukahvit sekä Valvanne piti jäähyväisluennon yliopistolla. Hän piti vauhtia yllä loppuun asti ja saapui jäähyväisluennolleen lähes suoraan opetusluennolta ”Tämä päättyy nyt!”

Valvanne kertoo aikovansa viettää entistä enemmän aikaa perheen parissa ja puuhailla keskisuomalaisessa puutarhassa. Ja mikä parasta, hän jatkaa kumminamme.

Kiitos Sinulle Jaakko!

Luennon voi katsoa tästä vuoden loppuun asti voimassa olevasta linkistä: <https://moniviestin.uta.fi/videot/laaketieteen-jabiotieteiden-tiedekunta/kurssit-2017/jaahyvaisluento-jaakko-valvanne>

Hallitus 2018

Yhdistyksen syyskokous valitsi kokouksessaan 3.11.2017 hallituksen vuodelle 2018.

Puheenjohtajana jatkaa Virpi Hantikainen. Muiksi jäseniksi valittiin Raimo Lappalainen, Tarja Vehkaoja, Kirsi Hagström, Marjo Vallius-Hyttinen, Seppo Hauta ja Jari Heinonen.

Varajäseniksi tulivat valituiksi Minna Sulanen ja Jaana Ahonen. Hallitus tarkentaa jäsentensä toimenkuvia järjestäytymiskokouksessa helmikuussa 2018.

Kinestetiikasta apua omaishoitajan arkeen

Moni omaishoitaja auttaa yksin läheistään kotona siirtymisissä ja arkiaskareissa.

Kinestetiikan avulla avustustilanteista tulee kepeämpiä molemmille osapuolille. Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry (<http://www.polli.fi>) on yhteistyössä Kinestetiikkayhdistyksen ja Mertavision kanssa toteuttanut kaksi YouTube:ssä nähtävää videota kinestetiikasta omaishoitajan arjessa.

Videot ovat nähtävillä seuraavista linkeistä:

Kinestetiikasta apua omaishoitajan arkeen. Pienikin voimavara on mahdollisuus.**Osa 1/2 Annin tarina**

<https://youtu.be/XUrF0Bv4Hwg>

Osa 2/2 Veikon tarina

<https://youtu.be/FIOAWZkNh98>

Yhdistys kiittää kaikkia toteuttamiseen osallistuneita lämpimästi hyvästä yhteistyöstä!

Tupahoiva THL:n videolla

Vuoden 2017 Suomen työelämäpalkinnon saaja, muistisairaiden erikoisyksikkö Tupahoiva Sastamasta on työstänyt videon yhdessä Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitoksen kanssa ”Tepsivät teot työelämään” hyvien käytäntöjen tietopankkiin.

Tepsivät teot työelämään -tietopankki on toimialasta riippumaton tiedon levityskanava. Se on tarkoitettu kaikille työnantajille, palkansaajille ja yrittäjille. Tietopankkia ylläpitää Työ- ja elinkeinoministeriö / Yritys-Suomi.

Ensimmäinen video on nähtävissä osoitteessa:

<https://yrityssuomi.fi/web/tepsivat-teot/katselusivu/-teko/kinestetiikallatules-sairauspoissaolotnollaan>

Oulunkylän Kuntoutussairaala kinestetiikan laatuysikkö

Sairaala on näin ollen tulossa viides laatuysikkö maahamme. Sertifikaatti luovutetaan 17.1.2017.

Aiheesta lisää myöhemmin yhdistyksen nettisivuilla.



Kunniamitali

Suomen sosiaali- ja terveys ry SOSTE on 13.10.2017 myöntänyt Turun yliopiston hoitotieteen laitoksen dosentti, TtT Virpi Hantikaiselle hopeisen ansiomerkin tunnustuksena ansiokkaasta toiminnasta sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Tunnustus myönnettiin Hantikaisen 20- vuotisesta työstä kinestetiikan® voimavaralähtöisen toimintamallin kouluttamisessa ja käytäntöön jalkaannuttamisessa sosiaali- ja terveydenhuollon eri toimintaympäristöissä.

Hantikainen on vuonna 2009 perustetun Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n perustajajäsen ja puheenjohtaja.

Kinestetiikan koulutuksiin on vuoteen 2017 mennessä osallistunut yli 15 000 sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaista sekä useita omaishoitoperheitä ja kysyntä kasvaa vuosittain. Kinestetiikan laatuyskiköitä on sertifioitu neljä ja sertifiointiprosessissa on kuusi yksikköä eripuolilla Suomea. Toteutetuissa ja suunnitteilla olevissa kinestetiikan tutkimushankkeissa selvitetään mm. kinestetiikan hyötyjä hoitohenkilöstölle ja potilaille/asiakkaille ikä-ihmisten hoivatyössä, tehohoidossa ja omaishoidossa.

Jäsenasiaa 2018

Olethan jäsenemme tulevana vuonna!

Maksutiedot vuoden 2018 jäsenmaksun maksamista varten toimitetaan sähköpostilla kaikille 2017 jäsenmaksun maksaneille tammikuun aikana.

Maksu suoritetaan yksilöllisellä viitenumerialla, joten älä suorita jäsenmaksua ilman sitä.

Jos haluat jäseneksemme lähetä sähköpostia osoitteeseen

info@kinestetiikka.fi

Muista pitää tietosi ajan tasalla! Ilmoita muuttunut yhteistieto myös meille

info@kinestetiikka.fi



**Suomen Kinestetiikkayhdistys
toivottaa kaikille lehteämme
lukeville
oikein antoisaa uutta vuotta!**

Artikkelien kirjoittajat:

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

Jaana Ahonen, Lh, yhdistyksen hallituksen varajäsen

Jarmo Laasanen, oppisopimustyöntekijä (taloushallinnon AT), yhdistyksen sihteeri

Anne Pasanen, Ft, kinestetiikkatuturi

Noora Vuoripelto, Lh ja kinestetiikkatuturi

Kansi- ja luontokuvat: Jarmo Laasanen

Lehden 4/2017 aineiston kokoaminen: **Virpi Hantikainen**

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

LEHDEN YHTEYSTIEDOT: jarmo.laasanen@kinestetiikka.fi, 040 933 1819