



KINESTETIIKKA®

KINESTETIIKAN KURSSITARJONTA

”Kinestetiiikan avulla pystymme hyödyntämään asukkaidemme fyysisiä voimavaroja, mutta se on myös kaikkeen vaikuttava toimintatapa. Henkilöstö toimii kinestetiiikan laatuksikölle asetettujen kriteereiden mukaisesti koko ajan ideoiden ja uusien toimintatapojen soveltaen.”

(Johtaja Auli Härkälä, muistisairaiden hoivakoti Tupahoiva Sastamala, sertifioitu kinestetiiikan laatuksiköksi 2015)

”Kinestetiiikan pitäisi koskea koko hoitoketjua, sillä se osaltaan lisää kuntouttavan hoitotyön laatua, ja ehkäpä pienempi määrä potilaita ylipäätään joutuisi niin huonoon kuntoon, kuin monet osastolla olevat potilaat nyt ovat.”

(Sairaanhoidajan kommentti)



KINESTETIIKAN KOULUTUSJATKUMO

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset



Kinestetiikan koulutustarjonta sisältää peruskurssin, syventävän kurssin, tutor-koulutuksen, liikkumista ja toimintoja tukevan asentohoitokurssin, erityiskurssin tehohoitajille sekä omaishoitaja- ja perhekurssin.

Yllä mainittuja kinestetiikkakoulutuksia saavat pitää vain Suomen Kinestetiikkayhdistyksen hyväksymät kouluttajat. Kurssitilauksen voi tehdä suoraan kouluttajalle. Kouluttajien yhteystiedot löytyvät yhdistyksen kotisivulta www.kinestetiikka.fi/yhteystiedot/kouluttajat.

Lainaan tässä kollegani sanontaa:

"Olen hurautanut kinestetiikkaan, aivan olen hurautanut siihen täysin, ei voisi olla parempaa juttua liikuntavammaisen / vammaisen lapsen elämään ja meidän vanhempien. Tämä kinestetiikka pitää sisällään kaikkea ihmisen perusliikkuamiseen liittyviä toimintatapoja myös heidän kohdallaan jotka ovat täysin vuoteeseen hoidettavia. Parhaimmillaan se parantaa vaikeavammaisen elämänlaatua, pääsee paikkoihin joihin muutoin olisi hankala mennä kun ei enää esim. tarvitse raahata nosturia mukana.... siirtymiset onnistuu muulla tavoin kevyesti avustajan avulla."

(Minna Sulanen)



KINESTETIIKKA®

Kinestetiikka on voimavaraletöntoinen toimintamalli, joka tarjoaa perustavanlaatuisen ymmärryksen ihmisen toiminnoista sekä liikkeen ja liikkumisen merkityksestä näiden toimintojen suorittamiselle, itsehallinnalle, oppimiselle ja terveydelle.

- Kinestetiikan tavoitteena on tukea ihmistä hänen perustoiminnoissaan siten, että hän kokee toimintansa mielekkäänä ja kykenee aktiivisesti osallistumaan toimintoihinsa huolimatta sairaudestaan tai vammastaan.
- Kinestetiikan ymmärtäminen edistää sosiaali- ja terveysalan eri ammattiryhmien, asiakkaiden ja omaishoitajien tietoja ja taitoja ihmisen luonnollisesta liikkumisesta ja sen merkityksestä perustoimintojen ylläpitämiseksi ja kuntoutumiseksi.
- Oman kehon ja ulkoisen ympäristön hahmottaminen on edellytys jokapäiväisissä askareissa toimimiselle.
- Kinestetiikka on saanut laajan suosion hoito- ja avustustyössä erilaisissa sosiaali- ja terveysalan toimintaympäristöissä: vammais- ja vanhustyössä, pitkäaikaissairaiden hoitotyössä, sairaaloiden akuuttiosastoilla ja omaishoitajien kohdalla.
- Se edistää avustettavan omien voimavarojen ylläpitämistä, toimintakykyä ja kuntoutumista. Jäykkyys, kivut, levottomuus ja hoidon vastustaminen vähenevät kinestetiikan myötä.
- Toimintamallia käyttämällä pystytään vähentämään avustajan fyysistä ja psyykkistä kuormittavuutta, joka edistää työhyvinvointia ja lisää työn mielekkyyttä.



KINESTETIIKAN KÄSITTEET



Vuorovaikutus:

aistien (erityisesti liike- ja kosketusaistin) merkitys informaation vastaanottamiselle ja ymmärtämiselle, liikkeen elementit, vuorovaikutusmallit

Toiminnallinen anatomia:

ihmiskehon rakenne ja ominaisuudet sekä niiden merkitys liikkumiselle

Ihmisen liikkuminen:

yhdensuuntainen ja spiraalinen liikkuminen

Voima:

vetäminen ja työntäminen

Ihmisen toiminnot:

perusasennot, siirtyminen aktiviteettina, paikalla suoritettavat toiminnot

Ympäristön

merkitys liikkumiselle:

liikkumista ja havainnointia tukeva / rajoittava ympäristö

| Kurssi | PERUSKURSSI | SYVENTÄVÄKURSSI | TUTORKOULUTUS |
|--------------------------------------|---|--|---|
| Yleistä | Peruskurssi on alku kinestetikan oppimisprosessille, joka jatkuu käytännön työssä. Kurssilla opitaan käytännönläheiset tiedot ja taidot ihmisen liikkumisesta ja toiminoista. Siten on mahdollista avustaa toista ihmistä yksilöllisesti, kevyesti ja omaa sekä avustettavan terveyttä tukien. | Tällä kurssilla syvennetään tietoja ja taitoja kinestetikasta. Kurssin aikana työskennellään intensiivisesti potilaiden/asiakkaiden kanssa ja opitaan hyödyntämään kinestetikan periaatteita erilaisissa avustustilanteissa. | Kinestetikan jalkautuminen hoito- ja terapiatyöhön edellyttää jatkuvaa tukea käytännössä. Kinestetikkatutorin merkitys kinestetikan jalkautumisessa käytäntöön on erittäin tärkeää. |
| Kohderyhmä | Sosiaali- ja terveysalan työntekijät | Kinestetikan peruskurssin suorittaneet sosiaali- ja terveysalan työntekijät | <ul style="list-style-type: none"> Suoritettu kinestetikan perus- ja syventävä kurssi. Laaja käytännön kokemus kinestetikan soveltamisesta potilas/asiakastyössä. Esimiehen ja työyhteisön tuki tutoroinnille. Rohkeus ohjaamiseen ja esiintymiseen. Henkilökohtainen vakuuttuminen kinestetikan myönteisestä merkityksestä hoito- ja terapiatyössä. |
| Kesto | 4-6 kuukauden oppimisjatkumo, joka sisältää 4 lähiopetuspäivää (28 tuntia) sekä harjoittelujaksot omissa työyhteisöissä (2 op). Lähiopetuspäivät voidaan jakaa 2 + 2 päivää tai 2 + 1 + 1 päivää. Harjoittelujaksot tarkoituksena on tukea opitun mahdollisimman hyvää siirtämistä käytäntöön. Harjoittelujaksolle annetaan selkeä tehtävä, joka helpottaa uuden kokeilemistä. | 3 peräkkäisestä lähiopetuspäivää (24 tuntia/ 1.5 op). Syventäväkurssi toteutetaan hoitotyön käytännössä. | 5 lähiopetuspäivää (3 + 2 päivää, 40 tuntia) sekä n. 60 tuntia itsenäistä työskentelyä jaettuna n. 6:lle kuukaudelle (5 op). |
| Osallistujamäärä | Noin 20 henkilöä/kurssi | Enintään 16 henkilöä/kurssi | Enintään 10 henkilöä/koulutus |
| Kouluttajat (kinestetikka.fi) | Suomen Kinestetikkayhdistys ry:n valtuuttamat peruskurssikouluttajat | Suomen Kinestetikkayhdistys ry:n valtuuttamat syventävän kurssin kouluttajat | Virpi Hantikainen, esh, TtT, kinestetikkakouluttaja |
| Tavoitteet | <ul style="list-style-type: none"> Opit oman kehosi hallintaa. Ymmärrät mikä vaikutus omalla liikkumisellasi on avustustilanteissa. Opit tukemaan toista ihmistä tavalla, joka mahdollistaa hänen aktiivisen osallistumisensa toimintaan. Tunnet kinestetikan käsitteet ja käytät niitä apuvälineinä avustustilanteiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Kehität liikkumistasi avustustilanteissa tavaksi mikä estää tuki- ja liikuntaelimestösi kuormittumisen. Saat tietoja ja taitoja, joita voit toteuttaa suoraan työssäsi. | <ul style="list-style-type: none"> Olet syventänyt tietojasi ja taitojasi kinestetikasta sekä teoreettisesti että käytännössä. Osaat määrittellä kinestetikan käsitteet sekä yhdistää ne käytännön tilanteisiin. Osaat arvioida systemaattisesti avustettavan voimavaroja ja tuen tarvetta sekä suunnitella ja toteuttaa avustusmenetelmiä kinestetikan käsitteiden perusteella. | Tutorilla on valmiudet: <ul style="list-style-type: none"> Kinestetikan käsitteiden käyttämiseen ohjaustilanteissa. Potilaan / asiakkaan tilanteen analysointiin kinestetikan käsitteiden avulla Hoitotyöntekijöiden, terapeuttien ja muiden asiasta kiinnostuneiden ohjaamiseen ja tukemiseen kinestetikan periaatteiden soveltamiseksi käytännön tilanteisiin Työyhteisön motivoimiseen ja kinestetikan tietotaidon kehittämiseen Kinestetikan informaatiotilaisuuksien pitämiseen omassa työyhteisössä sekä laajemmin. |
| Sisältö ja oppimismenetelmät | <p>Peruskurssilla tarkastelemme ihmisen toimintoja liikkeen ja liikkumisen näkökulmasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> Harjoittelemalla erilaisia avustustilanteita ryhmissä. Lähtökohtana ovat omat käytännön avustustilanteet ja haasteet. Ihmisen toimintojen tarkasteleminen liikkumisen näkökulmasta. Kinestetikan käsitteiden työstäminen oman keho-kokemuksen ja parityöskentelyn kautta: kokemukset ns. terveenä sekä sairaana /liikuntarajoitteisena. Käytännön harjoitukset mahdollisesti asiakkaiden kanssa jo kurssipäivien aikana tai niiden välissä. Saat kurssimateriaalin oppimisen tukemiseksi. | <p>Syventävällä kurssilla tarkastelemme ihmisen toimintoja liikkeen ja liikkumisen näkökulmasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tilanneanalyysi: Kinestetikan tiedot ja taidot peruskurssin jälkeen. Kinestetikan käsitteet ja niiden käyttäminen avustustilanteissa. Potilaan / asiakkaan liikkumisanalyysin ja avustussuunnitelman tekeminen. Käytännön harjoitukset potilaiden / asiakkaiden kanssa. Kinestetikan tietojen ja taitojen välittäminen työyhteisöissä. Saat kurssimateriaalin oppimisen tukemiseksi. | <p>Oppiminen tapahtuu kurssiryhmässä sekä pienryhmissä ja itsenäisenä työskentelynä.</p> <ol style="list-style-type: none"> Lähiopetuspäivät: Ohjattu työskentely kurssipäivien aikana itsenäisesti ja pienryhmissä (kinestetikan käsitteet analyysin apuvälineenä, ohjaaminen, motivointi, informaatiotilaisuudet, työyhteisön kehittäminen.) Pienryhmät ja itsenäinen työskentely oppimisjakson aikana: Liikkumis- ja avustusanalyysit, käytännön ohjaustilanteet ja informaatiotilaisuudet. Projektityö: Projektisuunnitelma kinestetikan kehittämiseksi työyhteisössä tai muu kinestetikkaan alueeseen liittyvä kehittämissuunnitelma (itsenäisesti tai pienryhmässä). Aiheet sovitaan ensimmäisten lähiopetuspäivien aikana. |



| Kurssi | KINESTETIIKKA TEHOHOIDOSSA PERUSKURSSI | LIIKKUMISTA JA TOIMINTOJA TUKEVA ASENTOHOITO |
|--------------------------------------|---|--|
| Yleistä | Tehohoidossa olevan potilaan liikkuttaminen ja fyysinen kuntouttaminen koetaan usein vaikeaksi ja raskaaksi. Potilaalla voi olla useita eri sairauksia. Tämän lisäksi ympäristö (katetrit, johdot, monitorointilaitteet ym.) aiheuttaa omat haasteensa. Hoitohenkilökunnan on avustettava potilasta varovasti huomioiden vitaalitoimintojen ylläpito. Tehohoitopotilaan liikkuttamisen ja kehonhahmottamisen tukeminen haasteellisesta tilanteesta huolimatta on ehdottoman tärkeää. | Asentohoito on aina vuorovaikutustilanne. Eri asennoissa oleminen on myös aktiivista toimintaa. Ihmisellä on tarve hahmottaa omaa kehoaan ja liikuttaa itseään voimavarojensa mukaan tai saada avustettuna riittävästi liikukumiskokemuksia myös asentohoidon aikana. Makuulla ollessaan terve ihminen vaihtaa asentoa tai tekee pieniä asennonvaihdoksia tunnin aikana n. 8-40 kertaa. Tällaiseen fysiologiseen asennonvaihdokseen tulisi asentohoidon perustua. |
| Kohderyhmä | Tehohoidossa työskentelevät hoitajat ja fysioterapeutit | Sosiaali- ja terveystieteiden työntekijät, omaishoitajat ja läheiset |
| Kesto | 4 lähiopetuspäivää 2 + 2 päivää (28 tuntia) sekä harjoittelujaksot omissa työyhteisöissä (2 op). Harjoittelujakson tarkoituksena on tukea opitun mahdollisimman hyvää siirtämistä käytäntöön. Harjoittelujaksolle annetaan selkeä tehtävä, joka helpottaa uuden kokeilemistä. | 1 päivä (8 tuntia) |
| Osallistujamäärä | Noin 10 henkilöä/kurssi | Noin 20 henkilöä/kurssi |
| Kouluttajat (kinestetikka.fi) | Kirsi Hagström, ft, kinestetikkakouluttaja, Virpi Hantikainen, esh, TtT, kinestetikkakouluttaja | Suomen Kinestetikkayhdistys ry:n valtuuttamat kinestetikkakouluttajat |
| Tavoitteet | <ul style="list-style-type: none"> Opit oman kehosi hallintaa. Ymmärrät mikä vaikutus omalla liikkumisellasi on avustustilanteissa. Opit tukemaan tehohoitopotilaan luonnollista fysiologista liikkumista, kehontuntoa, kehon sekä ympäristön hahmotusta, joiden ansiosta aikainen mobilisointi helpottuu. Löydät toiminta- ja hoitotapoja, jotka tukevat tehohoidossa olevan potilaan paranemisprosessia rasittamatta tärkeitä vitaalitoimintoja. Tunnet kinestetikan käsitteet ja käytät niitä apuvälineinä avustustilanteiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Kehität liikkumistasi avustustilanteissa tavaksi mikä estää tuki- ja liikuntaelimiäsi kuormittumisen. Saat tietoa ja taitoja, joita voit toteuttaa suoraan työssäsi. | <p>Saat tietoa sekä ideoita, joiden avulla voit toteuttaa asentohoitoa, joka</p> <ul style="list-style-type: none"> tukee potilaan/asiakkaan kehonhahmotusta, omaa liikkumista ja perustoimintojen suorittamista. edistää potilaan/asiakkaan vitaalitoimintoja (esim. hengitys). ehkäisee kehon jännistystä/jäykkyyttä, virheasentoja ja paineahaavumien syntyä. toteutetaan tarkoituksenmukaisella asentohoitomateriaalilla. |
| Sisältö ja oppimismenetelmät | <p>Kurssilla tarkastelemme ihmisen toimintoja liikkeen ja liikkumisen näkökulmasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> Harjoittelemalla erilaisia avustustilanteita ryhmissä. Lähtökohtana ovat omat käytännön avustustilanteet ja haasteet. Ihmisen toimintojen tarkasteleminen liikkumisen näkökulmasta. Kinestetikan käsitteiden työstäminen oman kokemuksen ja parityöskentelyn kautta: kokemukset ns. terveenä sekä sairaana /liikuntarajoitteisena. Käytännön harjoitukset potilaiden kanssa kurssipäivien aikana ja niiden välissä. Saat kurssimateriaalin oppimisen tukemiseksi. | <p>Kurssilla opitaan liikkumista ja toimintoja tukevan asentohoidon suunnittelu ja toteuttaminen käytännön harjoitusten kautta.</p> <ul style="list-style-type: none"> Kinestetikan periaatteet. Liikkumista ja toimintoja tukevan asentohoidon peruseriaatteet. Perinteinen asentohoito / asentohoitomateriaalit. Liikkumista tukeva asentohoito / asentohoitomateriaalit. Toimintoja tukeva asentohoito (esim. ruokailu.) Mikroasentohoito. Hengitystä tukeva asentohoito. Asentohoito eri potilas-/ asiakasryhmille eri tilanteissa |

| OMAISHOITAJAT / LÄHEISET PERHEKURSSIT |
|---|
| <p>Omaishoitajat / läheiset auttavat omaistaan päivittäin tämän liikkumisessa, peseytymisessä, pukeutumisessa, ruokailussa jne. Hyvästä tahdosta riippumatta saattaa avustaminen olla vaativaa ja raskasta molemmille osapuolille. Kinestetikka on lähestymistapa, joka keskittyy avustajan ja avustettavan voimavarojen hyödyntämiseen. Omaishoitajat / läheiset saavat konkreettista apua päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen.</p> |
| <p>Omaishoitajat / läheiset. Kurssille toivotaan osallistuvan sekä omaishoitajan / läheisen, että hoidettavan henkilön. Avustajat ovat myös tervetulleita.</p> |
| <p>Kurssin pituus on 1-2 päivää sopimuksen mukaan. Kurssipäivän pituus sovitaan tilaajan kanssa. Tärkeää on, että aikataulu sopii perheiden arkeen. Kurssille osallistuvien on mahdollisuus saada kouluttajan tekemiä kotikäyntejä.</p> |
| <p>8 omaishoitajaa / läheistä/avustajaa ja heidän hoidettavaansa. Osanottajamäärä on rajoitettu, koska kurssilla huomioidaan jokaisen osallistujan henkilökohtaiset ongelmatilanteet ja tarpeet.</p> |
| <p>Suomen Kinestetikkayhdistys ry:n valtuuttamat omaishoitaja- / perhekurssin kouluttajat</p> |
| <p>Käytännön hyöty kurssista</p> <ul style="list-style-type: none"> Toimivia keinoja selvittää vaikeistakin avustustilanteista. Omaishoitajan / läheisen fyysisen kuormittavuuden väheneminen. Jaksamisen lisääntyminen. Hoidettavan omaisen / avustajan toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. |
| <p>Oppiminen tapahtuu harjoittelemalla konkreettisia jokapäiväisiä avustustilanteita kokeneen kouluttajan tuella.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ongelmatilanteiden ja tarpeiden kartoitus. Liikkumisen ja avustamisen perustiedot ja edellytykset. Avustustilanteiden harjoittelu omaisen kanssa. Toimivien avustuskeinojen keksiminen ja kehittäminen. |



OTA YHTEYTTÄ:

info@kinestetiikka.fi tai
www.kinestetiikka.fi

VOIT MYÖS OTTAA YHTEYTTÄ:

Yhdistyksen puheenjohtaja

Virpi Hantikainen, ESH, TtT

Rüfenach, Sveitsi

Puh. + 41 (0)76 3878 696

E-mail: virpi.hantikainen@kinestetiikka.fi

Kinestetiikka kouluttajien yhteystiedot kotisivulla



KINESTETIIKKA®