

KINESTETIIKKA LEHTI

Suomen Kinestetikkayhdistys ry

4 / 2018



Kuva Timo Aalto

Tässä lehdessä kinestetikasta

- ***kehitysvammaisen henkilön toimintakyvyn tukijana***
- ***ikäihmisten hoiva- ja hoitotyössä***
- ***omaishoidossa***
- ***tapahtumia ja tiedotteita***



TÄSSÄ LEHDESSÄ

- 3 Puheenjohtajan palsta
- 5 Kummin terveiset: Miksei hyvä idea aina myy?
- 7 Eskoon Pikkupihlaja sai kinestetiikan laatusertifikaatin
- 9 Kinestetiikka Kortepohjan päivätoiminnassa
- 11 Kinestetiikka Eteva kuntayhtymässä
- 13 Myllypuron matka kinestetiikan laatuyksiköksi
- 15 Ylöjärvi oiva esimerkki isommilleen
- 17 Pohjoinen omaishoidon toimintakeskus uskoo kinestetiikkaan
- 19 Kinestetiikan omaishoitajakurssit
- 21 Ensimmäiset kinestetiikan esimieskurssit
- 22 Tutoreiden ja kouluttajien täydennyskoulutus Seinäjoella
- 24 Yhdistys mukana tapahtumissa
- 26 Kirja Kinestetiikka-Toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla
- 27 Tiedotamme



PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Virpi Hantikainen



YK:n yleiskokous suositteli vuonna 1954, että kaikki maat alkaisivat viettää kansainvälistä lasten päivää. Virallisena merkkipäivänä pidetään marraskuun 20. päivää. Tuona päivänä yleiskokous hyväksyi lapsen oikeuksien julistuksen vuonna 1959. Kansainvälistä lasten päivää kutsutaan Suomessa myös lapsen oikeuksien päiväksi. Kansainvälistä vammaisten päivää vietettiin 3.12. Vuonna 1992 YK:n yleiskokous julisti 3:n joulukuuta kansainväliseksi vammaisten päiväksi. Päivä muistuttaa vammaisten henkilöiden ihmisarvosta ja siitä, että heille tulisi taata samat oikeudet kuin kaikille ihmisille.

”Perinteisesti vammaisuus on määritelty lääketieteen avulla, poikkeamana niin kutsusta normaalista. Nykyisin vammaisuutta tarkastellaan yhä useammin sosiaalisesta näkökulmasta käsin. Sen mukaan yhteiskunta määrittelee sen, mitä pidämme vammaisuutena”. (Suomen YK-liitto 2018)

Kinestetiikan avulla emme keskity diagnoosiin vaan pyrimme löytämään ja tukemaan kaikkia niitä voimavaroja, joita ihmisellä on vammaisuudesta huolimatta. Spastisuus ei ole välttämättä rajoite vaan se voi auttaa vammaista henkilöä seisomaan jaloillaan.

Aloitamme tämän lehden kinestetiikan toimintamallin toteuttamisesta kehitysvammahuollossa. Tuki- ja osaamiskeskus Eskoon Pikku-pihlaja sertifioitiin ensimmäiseksi kehitysvamma-huollon kinestetiikan laatuyksiköksi Suomessa. Oheisesta linkistä voitte katsoa videon kinestetiikan käytöstä Pikkupihlajassa.

<https://www.ilkka.fi/kuvat-ja-videot/videot/n%C3%A4in-luonnollisia-liikeratoja-tuetaan-kehitysvammaisten-kanssa-eskoon-pikkupihlajassa-1.2799729>

Kinestetiikan hyödyistä kehitysvammahuollossa voitte lukea myös Kortepohjan kehitysvammaisten päivätoiminnassa sekä Eteva kuntayhtymässä, joissa kouluttajamme ja henkilökunta tekee hienoa työtä kinestetiikan parissa.

Tiedämme myös, että Ylöjärven kaupungin kehitysvammaisten aikuisten päivätoimintakeskus Tuulikellossa kinestetiikka näkyy kaikessa toiminnassa. Tuulikelon arjesta kerromme vuoden 2019 lehdissä.

Lehdessä on paljon muitakin erittäin aktiivisen vuoden aikana tapahtuneita asioita. Ensimmäiset Kinestetiikan esimieskurssit pidettiin syyskuussa Helsingissä ja Tampereella ja kiinnostus näihin ylitti kaikki odotukset. Esimiehille suunnatuille koulutuksille on selkeä tarve ja vuoden 2019 koulutukset pidetään Seinäjoella ja Oulussa. Kummimme, kansanedustaja Merja Mäkisalo-Ropponen tuo terveisensä esimiehen tärkeästä roolista hyvien ideoiden mahdollistajana. Myllypuron monipuolisen Palvelukeskuksen os. 5 sertifioitiin laatuyksiköksi ensimmäisenä Helsingin kaupungin monipuolisena palvelukeskuksena. Tästäkin on syytä kirjoittaa tässä lehdessä. Ikäihmisten hoito- ja hoivatyössä kinestetiikan merkityksestä kertovat myös Ylöjärven kaupungin Tiuravuoren esimiehet ja hoitajat.





Annamme lehdessä tilaa myös omaishoitajuudelle, aihe josta ei koskaan voi puhua liikaa. Helsingin kaupungin Pohjoisen omaishoidon toimintakeskuksessa toiminnanohjaajana toimiva geronomi Kirsi Rantanen sekä kouluttajamme Anita Tanttua kertovat vaikuttavasti työstään ja kinestetiiikan merkityksestä omaishoidolle.

Ja sitten se historiallinen hetki! Kinestetiiikan ensimmäinen suomalainen kirja ”Kinestetiiikka - Toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla” julkaistiin 28.11.2018. Olemme ylpeitä tästä saavutuksesta ja toivon kirjamme palvelevan suurta lukijakuntaa omassa työssään. **Kustantajan tervehdys Kinestetiiikka-kirjan kirjoittajille:**

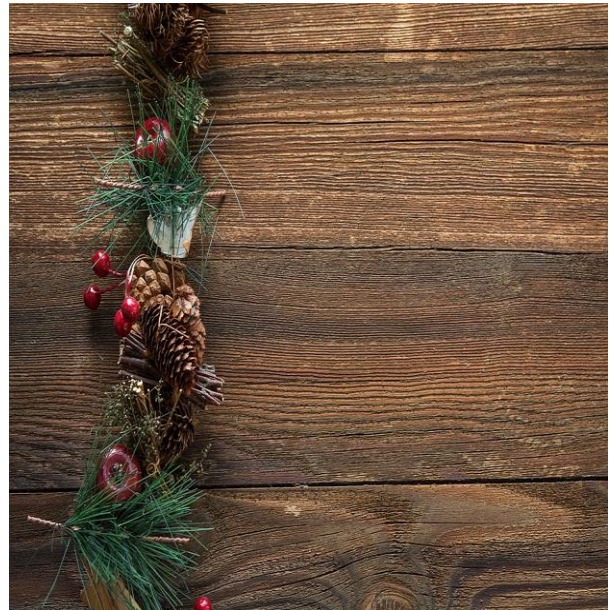
”Sain viime vuoden kesäkuussa Virpi Hantikaiselta viestin siitä, kuinka kinestetiiikan oppikirjaa on kyselty jo useita vuosia. Pian sisällyssuunnitelman ja muutaman näytetekstin saatuamme vakuutuimme siitä, että tätä kirjaa tarvitaan. On ilo viedä tämän laadukkaan ja asiakaslähtöisen hoitotyön sanomaa eteenpäin kanssanne. Käsissänne on nyt painovalmis kirja, ja se on aina juhlan arvoinen asia. Kustantajan näkökulmasta työ on kuitenkin vasta puolivälissä. Kirja saa merkityksensä vasta lukijan käsissä – kun se vaikuttaa hänen ajatteluunsa. Ja sitä kautta muuttaa jotain – ehkä pieninkin asiaa – hänen toiminnassaan. Onnea valmiista kirjasta ja lämmin kiitos kaikille kirjoittajille.”

Pirjo Peura
kustannuspäällikkö
PS-kustannus

Vuosi 2018 on ollut täynnä onnistumisen kokemuksia. Vuoden 2018 aikana olemme pitäneet n. 152 peruskurssia, 18 syventävääkurssia, kaksi tutorkoulustusta, omaishoitajakursseja, informaatiotilaisuuksia, saaneet näkyvyyttä mediassa ja tehneet videoita youtubeen. Laatu-yksiköitä on sertifioitu ja yksiköitä on sertifiointiprosessissa. Vuoden 2019 toimintasuunnitelma on tehtäviä täynnä.

Kiitän kaikkia kinestetiiikan asiaa eteenpäin vieviä; kouluttajia, tutoreita, hoitajia ja fysioterapeutteja kentällä, esimiehiä, jotka mahdollistavat työntekijöilleen kinestetiiikan koulutukset ja elämisen käytännössä. Erityisen kiitoksen välitän yhdistyksen hallitukselle ja toimistolle – teidän panoksenne on mahdollistanut sen, että

”mahdoton on todellakin vain mielipide”



Rentouttavaa Joulua ja menestystä vuodelle 2019





MIKSEI HYVÄ IDEA AINA MYY?

*Merja Mäkisalo-Ropponen, kansanedustaja,
Muistiliiton hallituksen puheenjohtaja*



KINESTETIIKAN POSITIIVISISTA VAIKUTUKSISTA alkaa olla jo melko paljon näyttöä. Siitä hyötyvät monet potilas-/asiakasryhmät ja se on myös hoitotyöntekijöille miellyttävä ja turvallinen tapa työskennellä. Miksei sitä sitten hyödynnetä nykyistä enemmän, vaikka tietoa sen hyödyistä on?

– hyväkään idea aina myy, ellei työyhteisössä olla tietoisia muutoksen aiheuttamista psyykkisistä reaktioista.–

Työskentelin ennen kansanedustajan työtäni yli kymmenen vuotta työyhteisökouluttajana ja -valmentajana. Tehtäväni oli työyhteisöjen rinnalla kulkeminen erilaisissa muutosprosesseissa. Työkokemukseni perusteella voin todeta, ettei hyväkään idea aina myy, ellei työyhteisössä olla tietoisia muutoksen aiheuttamista psyykkisistä reaktioista. Erityisesti lähijohtajan on ymmärrettävä, minkälaisia muutoksen ja kehittämisen esteitä voi työyhteisössä olla. Seuraavassa kuusi tyypillistä estettä:

– Johtaja voi toimia esimerkkinä ja olla itse tasavertaisena oppijana muiden kanssa.–

1.Yksilöt ja yhteisö pelästyvät uuden asian aiheuttamaa muutosahdistusta. Johtajien tehtävänä on kertoa, että ahdistus on luonnollinen olotila muutettaessa totuttuja toimintatapoja. Muutoksessa jokaisen täytyy ”suostua” kokemaan epävarmuutta ja osaamattomuuden tunnetta. Yhdessä tehden ja harjoitellen uuden oppiminen on helpompaa. Johtaja voi toimia esimerkkinä ja olla itse tasavertaisena oppijana muiden kanssa.

– Muutos ei tapahdu yhdessä yössä.–

2.Muutoksen odotetaan tapahtuvan heti. Monissa muutosprosesseissa toimintatapojen odotetaan muuttuvan ”yhdessä yössä”. Kun näin ei tapahdu, todetaan, ”ettei uusi toimintatapa onnistu täällä”. Mitä suuremmasta ja vaikeammasta muutoksesta on kysymys, sen enemmän tarvitaan aikaa entisestä luopumiseen sekä uuden asian hyväksymiseen, sisäistämiseen ja pysyväksi toimintatavaksi muuttamiseen. Mitä isompi työyhteisö, sen tärkeämpää johtajan on varmistaa, että jokainen on mukana uuden asian opiskelussa eikä kukaan jää sivusta seuraajaksi.





– koulutukset olisi syytä järjestää niin, että kouluttaja tulee työpaikalle ja osoittaa käytännössä toisenlaisen toimintatavan. –

3. Vääränlainen "happy family" -tunnelma ja siihen liittyvä ongelmien kieltäminen. Työntekijät ovat sitä mieltä, ettei työyhteisössä ole mitään kehitettävää ja että heidän toimintatapansa on ainoa oikea ja mahdollinen. Tällaisessa työyhteisössä koulutukset olisi syytä järjestää niin, että kouluttaja tulee työpaikalle ja osoittaa käytännössä toisenlaisen toimintatavan. Myös tavoitteellinen työnkierto voi auttaa näkemään erilaisia toimintatapoja. Yhden henkilön koulutukseen lähettäminen ei usein auta, sillä "happy family" -työyhteisössä voidaan todeta, että "kyllä se jossain voi toimia, mutta ei meillä tai meitä on liian vähän."

– Oppiminen edellyttää palautekulttuurin olemassaoloa. –

4. Syyllisen etsiminen ja syyllistäminen ovat varmoja tapoja tappaa muutoksessa tarvittava luovuus ja innovatiivisuus. Johtajan tehtävänä on kertoa, että kaikkeen uuteen liittyy myös epäonnistumisen mahdollisuus, eikä se ole kenenkään vika. Epäonnistumisen kohdalla voidaan miettiä, mitä siitä voi oppia. Parhaimmillaan työyhteisön kehittäminen ja muutos ovat yhdessä oppimista. Oppiminen edellyttää palautekulttuurin olemassaoloa ja sitä, että virheiden ja epäonnistumisten käsittelystä ja analysoinnista tulee yhteisöllinen haaste. Tämä taas edellyttää luottamuksellista ja turvallista ilmapiiriä.

– Myönteinen erilaisuus tarkoittaa erilaisten asiantuntijuusalueiden arvostamista. –

5. Myönteisen erilaisuuden pelko, joka johtaa siihen, että kaikkien on tehtävä asiat samalla tavalla ja osattava saman verran. Myönteinen erilaisuus tarkoittaa esimerkiksi erilaisten asiantuntijuusalueiden arvostamista ja niiden hyödyntämistä. Erilaisuuden arvostaminen mahdollistaa sen, että työyhteisössä voidaan kouluttaa ja opettaa toinen toisiaan ja voidaan antaa ohjaavaa palautetta. Johtajankin on syytä oppia myöntämään ja sanomaan ääneen, että hänkin tarvitsee toisten apua ja tukea. Johtaja toimii mallina oppivasta ja kehittyvästä ihmisestä.

– Jämäkkä johtaja uskaltaa valita työntekijöiksi itseään etevämpiä ihmisiä. –

6. Jämäkän johtajuuden puuttuminen. Jämäkkään johtamiseen kuuluu muun muassa uskallus sanoa mielipiteensä loukkaamatta toisia, tärkeiden arvojen toteutumisen varmistaminen sekä kyky pitää huolta omasta ja henkilökunnan jaksamisesta. Jämäkkä johtaja uskaltaa valita työntekijöiksi itseään etevämpiä ihmisiä. Pystyäkseen toimimaan jämäkästi johtajan on kyettävä luopumaan yksilötyöskentelyn mallista. Hän tarvitsee peilauspintaa omalle ja työyhteisönsä toiminnalle. Tämä voi tapahtua muun muassa johtajien välisen yhteistyön lisäämisellä, erilaisten verkostojen, vertaistyöskentelyn, mentoroinnin ja yhteisten kehittämissuunnitelmien ja koulutusten avulla.

Jotta kinestetiikka palvelisi työyhteisössä perustehtävän laadukasta toteutumista, sen tulisi olla kaikkien toimintatapa. Johtaja on tässä(kin) asiassa este tai mahdollisuus. Ellei hän ole 100-prosenttisesti mukana, muutoksen onnistumisella on huono ennuste.



Kuva Marko Koivuporras

ESKOON PIKKUPIHLAJA SAI KINESTETIIKAN LAATUSERTIFIKAATIN

Ensimmäisenä kehitysvammahuollon yksikkönä Suomessa

Teksti: Iina Åman

Kuvat: Timo Aalto ja Marko Koivuporras



TUKI- JA OSAAMISKESKUS ESKOON PIKKUPIHLAJA on sertifioitu ensimmäiseksi kehitysvammahuollon kinestetiikan laatuysiköksi Suomessa. Laatuysikkösertifikaatin myönsi Suomen Kinestetiikkayhdistys Ry. Yhdistyksen puheenjohtajana toimii terveystieteiden tohtori, dosentti Virpi Hantikainen.

Kinestetiikan koulutus käynnistyi Eskoossa parikymmentä vuotta sitten, kun Virpi Hantikainen toi kinestetiikan voimavara- ja toimintamallin Sveitsistä Suomeen. Hän on nähnyt kinestetiikan kehityksen ja jatkuvuuden Eskoossa. Sveitsissä asuva Hantikainen kävi itse audittoimassa Pikkupihlajan syyskuussa Seinäjoella. Auditointiprosessi kinestetiikan laatuysiköksi kesti kaikkiaan vuoden.

Pikkupihlaja on kuuden kehitysvammaisen lapsen koti, jonka kaikki työntekijät ovat koulutautuneet käyttämään kinestetiikkaa työssään.

Kinestetiikan omana kouluttajana Eskoossa toimii kuntohoitaja **Seppo Hauta** ja Pikkupihlajan tutorina ohjaaja **Johanna Ala-Renko**.

– Laaja-alaista hyvinvointia luonnollisesta liikkeestä –

”Kinestetiikka on tapa tehdä työtä. Lähdemme aina liikkeelle siitä, mitä voimavaroja apua ja tukea tarvitsevalle ihmiselle itsellään on”, Virpi Hantikainen kertoo.

Kinestetiikka perustuu ihmisen luonnollisten liikemallien ja aistitoimintojen ymmärtämiseen ja ihmisen kunnioittavaan kohtaamiseen. Kinestetiikan tarkoitus on tukea ihmistä siten, että hän kykenee aktiivisesti osallistumaan toimintoihinsa huolimatta sairaudestaan tai vammaisuudestaan. Tämä tukee hänen kehittymistään ja itsehallintaansa ja antaa mahdollisuuden kokea oma toimintansa mielekkäänä.



Sekä ammattilaiset että omaishoitajat voivat edistää ja ylläpitää tuettavan henkilön omia voimavaroja. Samalla he voivat pitää huolta myös oman tuki- ja liikuntaelimiensä terveydestä. Hantikaisen mukaan ammattihenkilöstö kokeekin yleensä kinestetiikan toimintamallin vähentävän fyysistä kuormitusta, mikä vähentää sairauspoissaoloja. Työn mielekkyys lisääntyy ja psyykinen hyvinvointi parantuu.

Fyysisestä työstä tulee henkistä. On aivan eri asia, näkeekö edessään suoritteen vai lapsen tai nuoren, jonka kanssa katsotaan, miten tänään näistä vessakäynneistä ja kouluunlähdistä selvittää. Kun ihminen kohdataan tällä tavoin, hänestä tulee paljon aktiivisempi. Hän pystyy osallistumaan elämäänsä paremmin, ja hänen mahdolliset käytöshäiriönsä vähenevät.

”Täällä Pikkupihlajassakin näkee, että liikuntarajoitteet eivät tee ihmisistä haastavia tai raskaita. He ovat toimivia ihmisiä, jotka pystyvät paljon muuhun kuin yleensä osataan ajatella”, Virpi Hantikainen iloitsee.

– Pikkupihlajassa rohkea opettelu- ja kokeilukulttuuri–

Kinestetiikan toimintamallin juurruttaminen Pikkupihlajaan on ollut iso haave, osastonhoitaja **Tiina Kuivamäki** kertoo.

”Alalla on vielä paljon passivoivaa auttamista, ihmisiä kannetaan ja tuetaan liikaa eikä anneta yrittää itse. Kinestetiikan toimintafilosofian opiskelu ja toteuttaminen on ollut hyvin luonnollista yksikössämme. Innostuimme heti kun Seppo Hauta meille tätä esitti. Olemme tehneet paljon työtä asian kanssa. Olemme myös reippaita oppijoita, kun huomaamme pysähtyä kuuntelemaan meidän lapsia ja nuoria”.

Ohjaaja Johanna Ala-Renko on samoilla linjoilla.

”Me olemme sitä mieltä, että kokeillaan, opitaan yhdessä ja kannustetaan toisiamme. Ei tuijotella virheitä, vaan opitaan tilanteista. Seppo saattaa tulla jonkin uuden apuvälineen kanssa, ja hetken päästä olemme kaikki seuraamassa miten hän toimii. Joskus ihmettelemme, miten joku työkaveri onnistuu niin hyvin ja pyydämme, että näytä meillekin miten teet tuon”, Johanna Alarenko kuvailee.



Kuva Timo Aalto

Johanna Ala-Renko ja Jouni Alatalo ovat siirtyneet kevyen näköisesti pyörätuolista sohvalle

Pikkupihlajan sertifiointi kehittää koko Eskoota. Tähän voi tulla katsomaan, miten kinestetiikka toimii päivittäisessä elämässä, Virpi Hantikainen kannustaa. Hän on ilahtunut siitä, miten koko Pikkupihlajan henkilökunta on sitoutunut kinestetiikan toteuttamiseen omassa työssään.



Kuva Timo Aalto

Seppo Hauta ja Ronja kävelyn harjoittelussa

Tuki- ja osaamiskeskus Eskoo ja Suomen Kinestetiikkayhdistys suunnittelevat Eskoosta kinestetiikan kehitysvammahuollon valtakunnallista osaamiskeskusta vuoden 2019 aikana.



Iiris ja Kirsi avustavat asiakasta hierovalta patjalta pallon avulla

KINESTETIIKKA KORTEPOHJAN PÄIVÄTOIMINNASSA

Anne Korpi, ohjaaja, sosionomi

*Saija Sievänen, kehitysvammaisten ohjaaja,
kinestetiikkakouluttaja*



KORTEPOHJAN TOIMINTAKESKUKSEN PÄIVÄTOIMINTA 2 tarjoaa monipuolista ja yksilöllistä päivä- ja viriketoimintaa paljon tukea tarvitseville kehitysvammaisille. Asiakkaiden ikä-jakauma on 17-63 vuotta. Työ sisältää päivittäin avustamista erilaisissa arjen tilanteissa ja asiakkasiirtymisissä. Asiakkaista suuri osa käyttää pyörätuolia liikkumiseen, tai heillä on muita liikkumiseen liittyviä erityistarpeita. Toiminnassa keskeisessä roolissa ovat erilaiset aistikokemukset ja elämykset, joita tuotetaan esimerkiksi erilaisissa aistihuoneissa, riippukeinussa ja hierovalta patjalla.

Kinestetiikasta tuli yksikössä vakiintunut toimintatapa vuonna 2016, ensimmäisenä yksikönä Jyväskylän kaupungin vammaispalveluissa. Tuolloin puolet henkilökunnasta kävi kinestetiikan peruskurssin. Löytyi yhteinen ”kinestetiikan kieli” ja määränpää. Avustamisiin ja siirtoihin liittyvät käytännöt uudistuivat nopeassa tahdissa, kun työntekijät innostuivat ottamaan kurssilla opittuja asioita käyttöön.

*– Löytyi yhteinen
”kinestetiikan kieli” ja
määränpää. –*

Aikaisemmin asiakkasiirtymiset koettiin henkilöstöä kuormittavina, hankalina ja hitaina, ja työ pyrittiin suunnittelemaan siten että siirtoja tuli mahdollisimman vähän. Kurssin jälkeen heräsi ajatus siitä, että työssään saa olla luova ja kokeileva. Työyhteisö mahdollisti töitä järjestelemällä sen, että alussa jokaisella oli aikaa harjoitella, ja työkaverilta sai aina tukea pohdintaan ja kokeiluihin. Työhön tuli uusia elementtejä ja uusia haasteita ja onnistumisen kokemukset jaettiin työkavereiden kanssa. Tämä näkyi työmotivaation ja työhön liittyvän ilon ja mielekkyyden lisääntymisenä. Uudet työntekijät perehdytettiin suoraan uusiin käytäntöihin ja vanhoja menetelmiä, eli nostoja käsin tai nosturilla, ei oikeastaan enää pidetty vaihtoehtona. Pienen työyhteisön etu oli, että uusien käytäntöjen jalkauttaminen oli helppoa.



Työntekijöiden osaamisen ja varmuuden kehityksessä ja asiakkaiden totuttua uusiin menetelmiin huomattiin, että siirtoihin ei enää tarvinnut käyttää niin paljon aikaa kuin ennen ja työn koettiin keventyneen. Jo ensimmäisen kuukauden jälkeen niska-hartiaseudun vaivat olivat vähentyneet, samoin käsien särky.

Maltillisella muutoksella tuloksiin

Alun perin muutos oli tarkoitus tehdä maltillisesti, ja etsiä asiakas kerrallaan avustamistilanteisiin parhaat tavat. Kun asiakas, jonka siirtoja pidettiin etukäteen haasteellisena, pyörähti pyörätuolista sänkyyn ikään kuin olisi tehnyt niin aina, tuli tunne, että tämän jälkeen kaikki on mahdollista. Aikaisemmin asiakas ajoittain jännitti nostolaitteella siirtymistä ja vastusteli nostoliinan laittoa. Uusi tapa oli selvästi asiakkaalle mieleinen, ja hän oppi nopeasti toimimaan yhteistyössä ohjaajan kanssa. Asiakas on myös alkanut iloita omista onnistumisistaan ja siitä, että tekee asioita itse, varsinkin kun ohjaaja kannustaa ja antaa hyvää palautetta. Kehityksen seuraaminen onkin ollut erittäin palkitsevaa, samoin se, että asiakkaan hoidettavuus on keventynyt ja kaksin työskentelyn tarve on poistunut kokonaan. Tämän seurauksena käytännöt alkoivat uudistua nopeaan tahtiin.

Asiakkailta tullut palaute on ollut hyvää ja he ovat alun ihmetyksen jälkeen olleet mukana täysin rinnoin. Osalla asiakkaista on isoja toimintakyvyn rajoitteita ja he ovat tottuneita passiiviseen rooliin avustamistilanteissa. Nykyään kiinnitetään paljon huomiota pientenkin voimavarojen ja omaehtoisen liikkeen hyödyntämiseen. Asiakkaat aidosti nauttivat kosketuksesta, lähellä olemisesta ja osallisuudesta. Passivoitua välteään myös puheen tasolla, eli asiakasta ei siirretä vaan hän siirtyy, vaikka tarvitsisikin siinä paljon apua.

Myös kosketus ja kehollinen vuorovaikutus on tullut tärkeäksi elementiksi avustamistilanteissa. Asiakassirto ei ole enää pelkkä siirto vaan ohjaajan ja asiakkaan välistä laatuaikaa, jossa vaihdetaan kehollisia viestejä, esimerkiksi kuunnellaan asiakkaan halukkuutta tai haluttomuutta siirtyä paikasta toiseen. Asiakkaan toimintoihin tarvitsema aika huomioidaan ja esimerkiksi siirto tapahtuu vasta kun asiakas ilmaisee keholla myötäilemällä, että on valmis siirtymään.



Anne avustaa Viiviä siirtymään pyörätuolista viherhuoneen sohvalle

Tahdonilmaisua kunnioitetaan myös, jos asiakas vastustaa, eli siirtoja ei tehdä pakolla.

– Asiakassirto ei ole enää pelkkä siirto vaan ohjaajan ja asiakkaan välistä laatuaikaa. –

Erilaisten avustamistapojen omaksuminen on helpottanut monipuolisen toiminnan järjestämistä, ja henkilönosturin käyttömahdollisuus ei määrittele toimintatilaa tai toiminnan sisältöä. Esimerkiksi yksikön multisensorisissa tiloissa asiakkaalla on enemmän valinnanvaraa, koska siirtymiset säkkituoliin, lattialle tai riippukeinuun onnistuvat ilman apuvälineitä, samoin pienet lepotauot rekillä tai porekylpyjä kylpylässä voidaan tarjota aiempaa useammalle asiakkaalle.

– Työyhteisössä on siirrytty suoriteperusteisesta työstä laatutyöhön, jossa keskiössä on asiakas eikä työsuorite . –

Eniten kinestetiiikka on vaikuttanut ohjaajien tapaan ajatella, ja nähdä asiakas aktiivisessa roolissa. Vanhoihin työtapoihin ei haluta palata. Kinestetiiikan käyttö on tullut osaksi arkeamme ja sen kehittäminen jatkuu edelleen. On ollut mukava havaita, että työmme tulokset on huomioitu myös yksikön ulkopuolella. Varahenkilön mukaan meillä näkyy asiakkaan huomioon ottaminen, "eikä niin että työntekijä vaan tekee työtä". Työyhteisössä on siis siirrytty suoriteperusteisesta työstä laatutyöhön, jossa keskiössä on asiakas eikä työsuorite.



KINESTETIIKKA ETEVA KUNTAYHTYMÄSSÄ

Myönteiset tulevaisuuden näkymät

*Anna-Liisa Vanhatalo, AiMo-
kuntoutusohjaaja, kinestetikkakouluttaja*



ETEVA KUNTAYHTYMÄ TUOTTAA vammais- palveluita Uudenmaan ja Etelä-Hämeen alueella. Se on Suomen suurin vammaispalveluiden palveluntuottaja, palveluiden piirissä on 21 kuntaa.

Eteva tarjoaa monipuolisesti palveluita asiakkaan tarpeesta lähtöisin. Asumispalveluita löytyy ryhmäkodeista, kerrostaloista, rivitaloista, maataloilta ja perhehoidosta. Etevassa on kolme kehitysvammapsykiatrian yksikköä, joihin asiakkaat tulevat jaksoille lähetteellä. Perheiden ja kuntien kanssa yhteistyönä neuvotellaan yksilöllisesti sopivin asumismuoto. Erytispalvelut koostuvat psykologeista, puhe-, toiminta-, fysio- ja musiikkiterapeuteista, AAC-ohjaajista sekä autismi- ja aistimonivammaisten kuntoutusohjaajista. Sosiaalityöntekijät ja sosiaaliohjaajat ovat yhteydessä perheisiin ja kuntiin.

Kinestetiiikka on saanut lisää merkitystä Etevassa, kun pohditaan asiakkaiden itsemääräämisoikeutta ja ohjaajien ergonomiaa. Toimin Etevassa aistimonivammaisten kuntoutusohjaajana ja kinestetiiikan peruskurssin kouluttajana. Työstäni iso osa liittyy jotenkin ihmisen liikkumiseen ja avustamiseen siirtymistilanteissa.

Asiakkaita monet ovat vaikeavammaisia, kommunikointi ja vuorovaikutus ovat hyvin kokonaisvaltaista, pelkkä puheella kommunikointi harvoin riittää. Aistimonivammaisen ihmisen tarvitsee paljon tukea toimintaansa, jotta hän saa omat voimavaransa käyttöön mahdollisimman hyvin. Kinestetiiikka pohjautuu ihmisen toiminnan tukemiseen siten, että ihminen voi ottaa käyttöön voimavarat itseltään ja saa siten tärkeitä aistituntemuksia kehonsa liikkeen ja kosketuksen kautta, jolloin kehon hahmotus paranee.

Avustajan tehtävänä on huolehtia, että avustettava henkilö saa riittävästi aikaa reagoida ja ohjata kehoa oikeaan suuntaan, jotta avustettava henkilö voi oman kehon painoa siirtämällä



Anna-Liisa lomatunnelmissa

– Kinestetiiikka on saanut lisää merkitystä Etevassa, kun pohditaan asiakkaiden itsemääräämisoikeutta ja ohjaajien ergonomiaa . –

saada liikkumisen kokemuksia, vaikka ei itsenäisesti pystykään siirtymään. On tärkeää huomioida avustajan oma liikkuminen ja mahdolliset liikkumisen rajoitteet avustustilannetta suunniteltaessa, jotta hän ei vahingoita omaa kehoaan avustaessaan toista ihmistä. Jokainen tilanne arvioidaan yksilöllisesti erilaisia tapoja kokeillen.

Kehitysvammaisen ihminen ei aina osaa kontrolloida omaa liikkumistaan. Helposti autamme liikaa ja siten viemme häneltä mahdollisuuden toimia itse.



Ympäristön huomioiminen ja pienet muutokset voivat auttaa siirtymistilanteessa, avustettava ihminen pystyykin varaamaan kehon painoa tukipintoihin ja siten siirtymään painonsiirtojen avulla kevyellä tuella lähes itsenäisesti. Onnistumisen elämykset ovat hienoja kokemuksia avustettavalle, myös avustaja kokee työn mielekkäämmäksi ja keveämmäksi. Yhdessä tekemällä myös vuorovaikutus on rikkaampaa. Pohdimme ja kokeilemme yhdessä erilaisia tapoja helpottaa siirtymisiä. On kiva, kun työssäni voin mennä paikan päälle, tilanteet ovat aitoja, uusia juttuja voi kokeilla ja niihin voi palata myöhemmin.

Kosketuksen voimalla ja paikalla minne kosket, on paljon merkitystä vuorovaikutuksessa ihmisten välillä. Kehitysvammaisen ihmisen vuorovaikutus pohjautuu usein kosketukseen äänen ja eleiden ohella. Kumppanin tapa lähestyä avustus-tilanteessa vaikuttaa paljon tilanteen sujuvuuteen, kosketus voi jopa laukaista aggression. Jokainen tilanne arvioidaan yksilöllisesti, millainen kosketus on sopiva, kuinka paljon tarvitsee tukea liikkumisessa. Harjoitteleminen ohjaustuokioissa erilaisia tapoja avustaa toista ihmistä, jotta opimme ymmärtämään, miten oma toimintamme vaikuttaa toiseen ihmiseen.

– ...opimme ymmärtämään, miten oma toimintamme vaikuttaa toiseen ihmiseen. –

Etevassa on vuosittain ollut yhdestä kahteen kinestetiikan peruskurssia. Kurssit olen räätälöinyt siten, että kurssilaisilla on mahdollisuus saada kurssin aikana ohjausta myös omassa työyksikössään. Kaksi ensimmäistä päivää käytetään kinestetiikan perusteiden oppimiseen oman kehon harjoitusten kautta. Kolmas kurssipäivä jalkautuu yksiköihin. Kurssilaiset saavat miettiä harjoitustehtävän omasta työympäristöstään. Samasta yksiköstä on ollut vähintään kaksi kurssilaista, jotta he voivat yhdessä pohtia asioita. Käyn jokaisen kurssilaisen ”kotiyksikössä”, jolloin yhdessä arvioimme harjoitustehtävän toteuttamista, usein käytämme videointia apuna. Neljäs kurssipäivä koostuu kurssilaisten harjoitustehtävien esittämisestä, yhdessä pohtien tilanteita. Kertaamme vielä perusasioita, päivien lopuksi rentoutusharjoitus on mieluinen plussa kurssilla.

– Onnistumisen elämykset ovat hienoja kokemuksia avustettavalle, myös avustaja kokee työn mielekkäämmäksi ja keveämmäksi. –

Peruskurssien lisäksi Etevan yksiköt pyytävät usein infoa kinestetiikasta ja ohjausta yksittäisiin tilanteisiin. On hienoa huomata, kuinka uusia tapoja otetaan käyttöön, jos ne koetaan toimiviksi.

Yhdessä asioita pohtien ja kokeillen löytyy usein helpompi vaihtoehto, jossa myös asiakas pystyy käyttämään omia voimavarojaan paremmin. Ympäristö tuottaa usein päänvaivaa, tukipinnat ovat väärissä paikoissa tai puuttuvat kokonaan, tilaa on niukasti. Seiniä emme voi siirtää, muuten voimme aina miettiä, voiko ympäristöä muokaten auttaa asiakasta saamaan hienoja onnistumisen kokemuksia. Onnistuneissa avustustilanteissa vuorovaikutus on rentoa ja toimivaa, asiakas on aloitteellinen ja hyvällä mielellä, ohjaajan työ on mielekästä ja kevyempää.

Emme ole hylänneet nostolaitteita tai muita liikkumisen apuvälineitä, on tilanteita, joissa on parasta käyttää nostinta apuna. Niihin tilanteisiin mietimme hyvät käytännöt nostoliinan käytössä, miten vuodehoidoissa asiakas voi hyödyntää omaa liikettään, ottaa kiinni tuesta, kääntyä kyljelleen. Ohjaajan ergonomian huomioiminen avustus-tilanteissa on tärkeää. Opettelemme käyttämään jalkaraa apuna, jotta voimme välttää selän kuormittamista. Säädettävät vuoteet ovat käytössä useilla asiakkailla, jolloin työskentelykorkeus on helppoa säätää sopivaksi. Ympäristön huomioiminen ergonomian kannalta on tarpeen asiakkaan ollessa sohvalla, lattialla, wc-käynneillä, jolloin joudumme avustajina miettimään enemmän omaa liikkumistamme. Onnistumisen kokemukset uusien käytäntöjen opettelussa ovat hienoja, on kiva huomata, että kiinnostus liikkumisen avustamiseen uusilla tavoilla on olemassa.

Tulevaisuuden näkymät kinestetiikassa ovat myönteiset. Ensi vuodelle on suunnitteilla kaksi peruskurssia. Kannustan kurssilaisia hakeutumaan syventäville kurseille, ja siitä edelleen tutoreiksi.



Kuvassa vasemmalta alkaen: Reene Kristal-Immonen, Piia Sihvola, Juha Hurskainen, Susanne Kyllönen, Virpi Hantikainen, Noora Vuoripelto ja Bambi-koira, Tuija Saastamoinen, Maarit Ristolainen ja Katri Parviainen.

MYLLYPURON MATKA KINESTETIIKAN LAATUYKSIKÖKSI

Moniammatillinen yhteistyö mahdollistaa sujuvan ja ammatillisen toiminnan

Tuija Saastamoinen, ft, kinestetiikka tutor

Maarit Ristolainen, osastonhoitaja



MYLLYPURON MONIPUOLISEN PALVELU-KESKUKSEN osasto 5 on yksi Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen ympärivuorokautista laitoshoidoa antavista yksiköistä. Asukkaita osastolla on 27 ja kaikilla heillä on todettu joko muistisairaus tai somaattinen sairaus, joka rajoittaa heidän toimintakykyään ja selviytymistään arjessa. Osastolla järjestetään vuosikellon mukaan erilaisia yhteisiä tapahtumia, joita suunnitellaan yhdessä asukkaiden kanssa kuukausittaisissa yhteisökokouksissa. On tärkeää tuoda laitoksessa asuville ikääntyneille erilaisia kokemuksia ja elämyksiä ympäröivästä yhteiskunnasta, koska osastolla ei eletä omassa kuplassa.

Osastolta ensimmäiset työntekijät osallistuivat kinestetiikan peruskurssille vuonna 2012 ja siitä lähtien kurseille on osallistuttu säännöllisesti. Innostuneiden osallistujien myötä innostus ja koetilunhalu lisääntyi ja samalla myös uskallus tehdä hoitotyötä eri tavalla ja erilaisella asenteella.

Osastomme kinestetiikka tutorit valmistuivat vuonna 2017 ja yhteensä heitä on tällä hetkellä osastolla kolme: fysioterapeutti, sairaanhoitaja ja lähihoitaja. Moniammatillinen yhteistyö mahdollistaa sujuvan ja ammatillisen toiminnan. Tutoreiden pitämiä työpajoja pidetään osastolla viikoittain ja niissä käydään läpi kinestetiikan peruskäsitteitä ja harjoitellaan sekä kokeillaan erilaisia tapoja avustaa asukasta. Myös uudet työntekijät ja opiskelijat perehdytetään osastolla voimavaralähtöiseen toimintamalliin.

Haku kinestetiikan laatuyksiköksi alkoi yhteisellä pohdinnalla, olemmeko riittävän hyviä ja kannattaako meidän lähteä sitä edes tavoittelemaan. Kun sitten osastokokouksessa keväällä 2018 teimme yhteisen päätöksen hakuprosessin aloituksesta, taisi useammalle työntekijälle iskeä kuitenkin pieni epävarmuus ja epäusko omasta osaamisesta. Tutoreiden johdolla kävimme useamman kerran läpi itsearviointin kriteerejä ja keskustelimme niistä laajasti. Kun olimme saaneet kaiken kirjattua itsearviointilomakkeelle, lähetimme sen Virpi Hantikaiselle.



Auditoinnit

Ensimmäinen auditointikäynti osastolla oli syyskuussa 2018, jolloin Virpi Hantikainen seurasi aamusta alkaen osaston arkea, hoitajien työskentelyä ja haastatteli asukkaita. Osaston henkilökunnalle ei kerrottu etukäteen päivää, jolloin auditointi tehtiin, koska he olisivat hermoilleet päivää etukäteen. **Toinen** auditointi oli marraskuussa 2018, jolloin Raimo Lappalainen arvioi toimintaamme itsearviointimme ja Virpin tekemän kirjallisen arvion pohjalta. Raimo seurasi hoitajien työskentelyä, keskusteli asukkaiden kanssa ja kyseli kaikkea toiminnastamme. Hän haastatteli perin pohjin tutoreita ja osaston hoitajaa sekä keskusteli hoitajien kanssa.

Hoitajien tunnelmia tästä matkasta

Eräs hoitaja kertoi että *”alku oli turhauttavaa kun tuntui ettei osaa mitään. Osaston työpajojen myötä alkoi päästä hajulle, mistä tässä on kyse. Peruskurssilla sai valmiuksia ja uskoa, että tästä voisi olla apua työssä. Osaston työpajat ovat olleet hyödyllisiä ja niissä on saanut paljon ohjausta. Osaston fysioterapeutille kiitos kärsivällisyydestä. Ensimmäinen auditointi jännitti kovasti. Virpi kuitenkin teki rauhoittavalla olemuksellaan ja positiivisuudellaan tilanteesta mukavan. Virpi antoi hyviä neuvoja, positiivista palautetta eikä moittinut. Virpin kanssa oli miellyttävää tehdä töitä. Hänellä on valtava ammattitaito ja hän on kärsivällinen sekä hänellä on ”lehmän hermot”. Hänen työskentelyään on ilo katsella! Toinen auditointi jännitti ensimmäistäkin enemmän. Raimoltakin sai hyviä neuvoja ja vinkkejä. Koko prosessissa on ollut kiva se, että osaston fysioterapeutti tulee asukkaiden hoitotilanteisiin pyyteettömästi ja jaksaa opastaa. Hän on sydämellään mukana kinestetiiikan kehittämisessä osastolla.”*

Mitä kinestetikka on tuonut meille?

Yhteisissä keskusteluissa hoitajat kertoivat, että kinestetikka on antanut työkaluja oman työn suunnitteluun ja sitä kautta helpottanut työn tekemistä. Kinestetiiikan myötä työnteko on tullut moniammatillisemmaksi. Kinestetikka on hitsannut työyhteisöstämme entistä tiiviimmän. On ollut ilo huomata, että hoitajilta tulee nykyään paljon ideoita, miten toimia asukkaan kanssa. Välillä tutorikin on ollut ihmeissään näistä ideoista ja saanut ilokseen huomata, että hoitajan idea toimi loistavasti. Hoitajat ovat kertoneet, että kinestetiiikan myötä omat tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat vähentyneet.

– Osaston työpajojen myötä alkoi päästä hajulle, mistä tässä on kyse. –

– Kaiken kaikkiaan ihmisen kohtaaminen on tullut aidommaksi ja läsnäolo on syventynyt. –

Asukkaat eivät ole niin pelokkaita siirtymistilanteissa kuin ovat joskus ennen olleet. Asukkaiden kohtaaminen on parantunut ja on yksilöllisempää ja siitä on poistunut hoitaja - potilasasetelma. Asukkaiden yleinen mieliala on kohentunut ja fyysinen sekä psyykinen elämänlaatu on parantunut. Asukkaat ovat enemmän läsnä. Kaiken kaikkiaan ihmisen kohtaaminen on tullut aidommaksi ja läsnäolo on syventynyt.

Iso kiitos tästä kaikesta kuuluu osastonhoitajallemme Maaritille, joka on tukenut meitä kaikin mahdollisin keinoin matkalla kinestetiiikan laatuysiköksi. Hän on nostanut meidät jaloillemme silloin kun olemme olleet sitä mieltä, että tästä ei tule mitään, hän on itse tullut harjoittelemaan asukkaan siirtotekniikkaa, antanut hoitajille ”ulkopuolella vahvuudesta” päiviä, sisällyttänyt kinestetiiikka osion jokaiseen osastokoukukseen ja aamupalaveriin sekä antanut tuto-reille aikaa suunnitella opastuksia ja tehdä niihin materiaaleja. Hän osallistui innokkaasti pitämäämme osastonhoitajien kinestetiiikka työpajaan ja harjoitteli siellä ahkerasti. Kinestetiiikan laatuysiköksi pääsemiseksi ei riitä pelkkä henkilökunnan innostuneisuus vaan se tarvitsee yksikön johdon ja erityisesti lähiesimiehen ymmärryksen ja tuen. Kiitämme myös entistä johtajaamme Riitta Lahtista, joka otti kinestetiiikan talomme koulutusohjelmaan ja kannusti meitä etenemään kinestetiiikassa mahdollistaen runsaan koulutuksen sen parissa.

– Iso kiitos tästä kaikesta kuuluu osastonhoitajallemme Maaritille, joka on tukenut meitä kaikin mahdollisin keinoin . –



YLÖJÄRVI OIVA ESIMERKKI ISOMMILLEEN

Jaana Ahonen, lähihoitaja, hallituksen jäsen 

TAMPEREEN KUPEESSA SIJAITSEVA YLÖJÄRVI kertoo kotisivullaan haluavansa olla rohkea edelläkävijä. Yksi kaupunkistrategiassa mainituista arvoista on kehitysrohkeus. Molempien kohtien voi todeta täyttyvän loistavasti tutustuessamme Ylöjärven kinestetiikan koulutus suunnitelmaan. Koko hoitohenkilöstö on peruskurssin käyneitä, osa jatkanut syventävälle kurssille, esimiehet osallistuivat joukolla syksyllä järjestettyyn Kinestetiikka esimiehille kurssille eikä myöskään tulevana keväänä Tampereella järjestettävä avoin tutor-koulutus jää vaille ylöjärveläisiä.

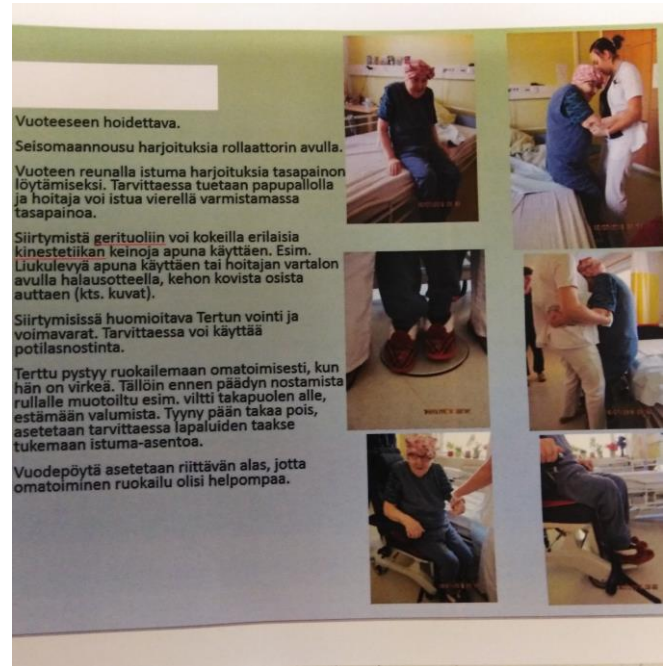
Miten kinestetiikka rantautui Ylöjärvelle?

Siihen meille vastaavat Tiuravuoren palvelukeskuksen osastonhoitaja Kirsi Kuusi, sekä tehostetun palveluasumisen ryhmäkoti Tiuralan apulaisosastonhoitaja Varpu Anttila.

”Koko Ylöjärven kaupungin hoitohenkilöstö pääsi kinestetiikan nelipäiväiselle peruskurssille vuonna 2017, kun koulutukset pidettiin omissa yksiköissämme. Koulutuksen suhteen seurasi jatkoa ja tänä vuonna 32 innokasta kinestetiikan toteuttajaa pääsi kinestetiikan kolmepäiväiselle syventävälle kurssille”.

”Tiuravuoren palvelukeskuksessa on kolme ikäihmisten pitkäaikaishoidon yksikköä. Hoitajat ovat ottaneet aktiivisesti ja innokkaasti kinestetiikan tärkeäksi työvälineekseen hoitotyön arjessa. Jokaisessa yksikössä on syventävän kurssin käyneitä kinestetiikkavastaavia, jotka yhdessä muun henkilökunnan kanssa kertaavat oppimaansa ja etsivät uusia keinoja asukaan voimavarojen tukemiseen ja hoitotyön helpottamiseen. Työvuorosuunnittelussa on järjestetty aikaa suunnitteluun ja kinestetiikkatuokioiden pitämiseen muille yksikön hoitajille 1-2 kertaa/3 viikossa”.

”Tehostetun palveluasumisen ryhmäkoti Tiuralassa on 20 muistisairasta asukasta.



Esimerkki asukkaiden huoneissa olevista kinestetiikkatauluista

Jokaiselle asukkaalle on tehty yksilöllinen hoitosuunnitelma ja sen yhtenä osana on kinestetiikka. Asukkaiden huoneissa on ”kinestetiikkataulut”, joissa on kuvina ja tekstinä avattu miten kyseisen ihmisen kohdalla voidaan hyödyntää kinestetiikan keinoja siirtymisissä ja tukea hänen omia voimavarojaan. Lisäksi kaikista asukkaista on koottu Powerpoint-esitys, mikä sisältää myös videoita esimerkiksi siirtymisestä sängyltä pyörätuoliin. Näitä ohjeita päivitetään säännöllisesti, huomioiden asukkaan voimien muutokset”.

Entä onko kinestetiikan toimintatapojen käyttö tuonut näkyvää muutosta?

”Käyttäessämme kinestetiikan keinoja asukkaat kokevat onnistumisen iloa, kun saavat tehdä itse enemmän, he kokevat selviytyvänsä asioista paremmin ja tuntevat itsensä tärkeiksi. Passivoituminen on vähentynyt ja asukkaat osallistuvat enemmän päivittäisiin toimintoihin.



Tukityynyjen poistaminen on antanut mahdollisuuden asukkaiden omalle liikkumiselle ja asennonvaihdolle. Emme enää nosta vaan avustamme, tämä kuuluu myös hoitajien puheissa ja vähentää kuormitusta kropassa”.

”Emme määrittele enää asukkaita heidän psyykkisten ja fyysisten ominaisuuksien mukaan esim. hankaliksi tai vaikeiksi, vaan hoidamme kaikkia asukkaitamme tasavertaisesti. Jotkut asukkaistamme vaativat enemmän huomiota ja ovat haasteellisempia ja heidän kohdallaan on erityisen tärkeää löytää kinestetiikasta keinoja avustamiseen ja kohtaamiseen. Kinestetiikka on antanut mahdollisuuden muuttaa vanhoja toimintatapoja. Mitä enemmän olemme saaneet tietoa ja kokemusta toimintamallista, sitä enemmän on itsevarmuus ja uskallus lisääntynyt kinestetiikan keinojen käyttämiseen ja kokeilemiseen. Jos jokin tapa ei toimi, ideoidaan yhdessä ja kokeillaan jotain muuta tapaa. Koska työskentelemme muistisairaiden parissa, kinestetiikka on meillä myös ihmisten yksilöllistä ja kunnioittavaa kohtaamista. Tärkeintä yhdessä onnistumiselle on saada toimiva yhteys asukaan ja hoitajan välille. Tässä tarvitaan luovuutta ja heittäytymistä sekä rauhallisuutta”.

”Kinestetiikasta on tullut pysyvä käytäntö Tiuravuoren palvelukeskuksessa. Kaksi hoitajaa aloittaa tutor-opinnot tammikuussa 2019. Tavoitteena on saavuttaa tulevaisuudessa Kinestetiikan laatusertifikaatti, mutta sitä ennen on vielä opiskeltava lisää ja tehtävä paljon töitä asian eteen”.

Myös Perttelintuvalla kinestetiikka on hyvin mukana päivän puuhissa. Kinestetiikan periaatteiden käyttö kehitty entisestään ”teemaviikoilla”, joiden aiheina ovat olleet muun muassa ruokailuasennot, papupallon käyttö, asukkaiden vuoteessa sekä vuoteesta tuoliin avustamista ilman nostolaitetta. Hoitajat Kati Intala ja Outi Kylmälä kertovat:

”Teemaviikkojen tarkoituksena on ollut tuoda asiat käytäntöön, jokapäiväiseksi toimintatavaksi meillä Perttelintuvassa. Esimerkkinä asukas, joka aiemmin liikkui itsenäisesti rollaattorin turvin, kaatui ja sen seurauksena jäi vuoteeseen osittain pelokkuuden vuoksi. Syventävällä kurssilla kolmena päivänä teimme hänen kanssaan harjoitteita; sängyn laidalle istumaan avustamista ja seisoamaan nousemisessa avustamista. Tänä päivänä hän siirtyi itsenäisesti pyörätuoliin hoitajan vain varmistuksessa vieressä. Vessaankin olemme hänet avustaneet muutaman kerran rollaattorin avulla.



Keinojen löytymiseen voi käyttää mielikuvitusta, aina ei tarvita kalliita valmiita apuvälineitä. ”Lettiköysi” on tehty vanhasta pussilakanasta

Käytävälläkin hän on kävellyt lyhyitä matkoja hoitajan ja rollaattorin turvin. Hän myös syö itsenäisesti. Muun muassa kaksi vuoteessa vuosia ollutta asukasta olemme avustaneet geriatriseen tuoliin sylin kautta.” Ja tuloksia näkyy: ”Asukkaat ovat selvästi virkistyneet ja suhtautuneet siirtoon myönteisesti. Onnistumisia koemme päivittäin”.

- tarvitaan luovuutta ja heittäytymistä sekä rauhallisuutta.-

Ylöjärveläisten kinestetiikan elämiseen käytännön hoitotyössä on vaikuttanut paljon esimiesten osallistuminen kokonaiselle peruskurssille ja näkyminen kentällä. Osastonhoitaja Kirsi Kuusi tekee pääsääntöisesti hallinnollisia tehtäviä ja auttaa pääasiassa verinäytteiden otossa. Kaikki kolme apulaisosastonhoitajaa Varpu Anttila, Kaisu Syrjälä ja Airi Hagelberg osallistuvat hoitotyöhön suhteessa 60% työajasta hoitotyötä ja 40% hallinnollisia tehtäviä, eli päivinä laskettuna viikossa 3 päivää hoitotyötä ja 2 päivää toimistotyötä.

Ylöjärven tunnuseläin on kookas palokärki. Lintu on kovaääninen ja rummuttaa kuuluvasti sähköpylväissä ja puissa. Palokärjen lailla minäkin kovaäänisesti rummutan ylöjärveläisten onnistunutta ja yhä kehittyvää kinestetiikan menetelmien käyttöä. Oiva esimerkki siitä, mitä voidaan saavuttaa kun päätetään mitä tietä kuljetaan.



POHJOINEN OMAISHOIDON TOIMINTAKESKUS USKOO KINESTETIIKKAAN

*Kirsi Rantanen, sosiaaliohjaaja,
yhteisöpedagogi AMK, geronomi AMK*



HELSINGIN KAUPUNGIN GERONTOLOGISEN SOSIAALITYÖN YKSIKKÖÖN kuuluvat neljällä palvelualueella toimivat omaishoidon toimintakeskukset. Omaishoidon toimintakeskukset ovat kaikkia yli 65-vuotiaita omaishoitotilanteessa olevia perheitä varten. Suurin osa asiakkaista on pariskuntia, joista toinen hoitaa puolisoaan. Asiakkaissa on myös vanhempaansa hoitavia tai muuta lähiomaista hoitavia omaishoitoperheitä.

Työskentelen Pohjoisen omaishoidon toimintakeskuksessa toiminnanohjaajana. Toiminnanohjaajan toimenkuvaan kuuluu omaishoitoperheiden arjen ja toimintakyvyn tukeminen suunnittelemalla eri tilanteissa olevien perheiden tarpeita vastaavia palveluja. Toimintakeskuksen toiminnanohjaajan tärkeä rooli on asiakastyön ja asiakkaiden tukemisen lisäksi verkostoyhteistyön kehittäminen.

Olen tyytyväinen eri toimijoiden kanssa toteutuneeseen yhteistyöhön, joista mainittakoon kaupungin toimijoiden lisäksi järjestöyhteistyö mm. Kinestetiikkayhdistys, Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat yhdistys, Aivoliitto, Vanhustyön keskusliitto ja Helsingin Alzheimer-yhdistys. Lisäksi opiskelijayhteistyö Stadin ammattiopiston ja Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa on ollut tärkeää.

Mielestäni omaishoidon asiakkaiden ja kaikkien ikäihmisten äärellä on tärkeää toimia ennaltaehkäisevällä työllä. Palvelujen toteuttamisessa on tärkeää tukea ikäihmisiä omien voimavarojen löytämiseen ja mahdollisuuksiin olla toimijana omalla toimintakyvyllään omassa arjessa. Tämä vaatii ammatti-ihmisiltä kannustavaa ja kunnioittavaa työtettä sekä empaattista rinnalla kulkemista.

Tavoitteeni toimintakeskuksen toiminnanohjaajana on mahdollistaa toimintakeskuksen asiakkaille onnistumisen ja voimautumisen kokemuksia. On tärkeää tuntea pystyvyyttä toimijana pienelläkin osallisuudella. Tarpeellisuuden tunne on meille kaikille tärkeä ja vaikuttaa hyvinvointimme.



Kirsi Rantanen

– On tärkeää tuntea pystyvyyttä toimijana pienelläkin osallisuudella. –

Omaishoidon äärellä on tärkeää tukea omaishoitajien jaksamista unohtamatta myöskään sairastuneen läheisen jaksamista. On tärkeää tukea kumpaakin erikseen toimijana, mutta myös omaishoitotilanteessa parisuhteen vahvistamisella uudessa arjessa on merkityksensä. Näen kinestetiikan tuovan luontevana toimintana läheisyyttä koskettamisen ja kosketuksen kautta omaishoidon arkeen.

Idän palvelualueen johtaja Merja Etholén-Rönberg: *”Omaishoidon toimintakeskuksissa työskennellään välittömässä vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa tunnistellen heidän tarpeitaan. Niissä pystytään reagoimaan nopeasti erilaisiin uusiin tarpeisiin, mistä on esimerkkinä vahva panostus kinestetiikkaan pohjoisen alueen toimintakeskuksessa.*



Kirsi Rantasen vahva ja herkkä asiakkaiden kuuleminen on tuottanut monia uusia toimintamuotoja omaishoidon toimintakeskuksiin ensin kokeillen pohjoisen toimintakeskuksessa ja sitten uutta työmuotoa levitetään muille palvelualueille. Kuten Kirsikin jo kertoo, omaishoidon toimintakeskukset eivät tee kehittämistyötä yksin vaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa”.

- Näen varsin tärkeänä alkaa puhua kinestetiikasta jo siinä vaiheessa, kun omaishoitotilanne on uusi.-

Pohjoisen omaishoidon toimintakeskuksessa on toteutettu erilaisia toiminnallisia kinestetiikka- infoja ja - kurseja. Kinestetiikka on herättänyt suurta mielenkiintoa. Kyse on toimintatavasta, joka on hyvin luontevaa, mutta on kuitenkin erilainen tapa tehdä asioita, joten sen hyödyntämiseksi tarvitaan asian sisäistämistä ja toistoja. Näen varsin tärkeänä alkaa puhua kinestetiikasta jo siinä vaiheessa, kun omaishoitotilanne on uusi. Näin se toimii oikea-aikaisesti ja kummankin niin omaishoitajan kuin -hoidettavankin toimintakykyä vahvistaen.

Olen iloinen yhteistyöstä kinestetiikan toimijoiden kanssa. Yhteistyö on mahdollistanut kinestetiikan tietouden lisäämisen omaishoidon asiakkaille ja myös tuntumaa miten sitä voi hyödyntää arjessa. Kinestetiikan kurssit ovat syventäneet tietämystä ja opettaneet yksilöllisiä toimintatapoja erilaisiin arjen haasteisiin.

Pohjoisen palvelualueen asiakasperhe ja omaishoidon toimintakeskuksen asiakkaat Sirkka ja Veikko Strömberg ovat hyötynneet suuresti kinestetiikasta omassa arjessaan. Omaishoitaja Sirkka kertoo, että kinestetiikan avulla hän oppi avustamaan puolisoaan Veikon omaa olemassa olevaa toimijuutta hyödyntäen. Näin ollen omaishoitaja säästää samalla omia voimavarojaan. Kinestetiikassa ei tarvita voimaa, vaan kinestetiikan menetelmät mahdollistavat uudenlaisen tavan avustaa apua tarvitsevaa ihmistä.

Uusien omaishoitajien valmennuskurssi, joka mainitaan myös uudessa kinestetiikan kirjassa, on kirjoitettu lakiin niin, että kunnan velvollisuus on järjestää valmennuskursseja uusille omaishoitajille (Tanttu ym. 2018). Pohjoisen omaishoidon toimintakeskus on toteuttanut valmennuskursseja 2 kertaa vuodessa vuodesta 2013 lähtien.

Palaute on ollut hyvää. Vuoden 2019 alusta lähtien toteutuvat uusien omaishoitajien valmennuskurssit Helsingissä saman sisältöisinä jokaisella palvelualueella taaten kaikille omaishoitajille tasalaatuisen kurssin. Omaishoidon tiimissä on keskusteltu kinestetiikan vaikutavuudesta osana omaishoitoperheiden arkea ja näin ollen kinestetiikan sisällyttämistä valmennuskurssille on pidetty tärkeänä.

- Kinestetiikka vaikuttaa hyvin luontevalta tavalta saada tarvittavat liikkeet toteutumaan, joita omaishoitaja tarvitsee avustustehtävässään.-

Pohjoisen omaishoidon toimintakeskuksessa 11.12. päättyneessä valmennuskurssissa oli kinestetiikan esittely nyt ensimmäistä kertaa kouluttaja Anita Tantun toimesta. Omaishoitajat olivat vaikuttuneita. Palautekyselyyn kurssin jälkeen vastasi 8 yhdeksästä omaishoitajasta. Puolet vastaajista nosti kinestetiikan hyödyllisimmäksi osuudeksi kurssilta, toinen esiin tuotu oli aivoterveys ja kolmantena apuvälineet. Verstaistuen merkitys nousi kaikissa myös vahvasti esille.

Kurssille osallistunut puolisonsa omaishoitaja Eliisa Kumpulainen kommentoi, että kinestetiikka vaikuttaa hyvin luontevalta tavalta saada tarvittavat liikkeet toteutumaan, joita omaishoitaja tarvitsee avustustehtävässään. Toinen osallistujista, vanhuspuolella vuosia hoitotyötä tehnyt omaishoitaja Tuula Ollikainen kertoo miten kinestetiikka helpottaa hoitajan työtä ja potilaan turvallisuuden tunnetta. Tämä on suoraan peilattavissa omaishoidon tilanteeseen.

Pohjoisen omaishoidon toimintakeskuksessa järjestetään keväällä 2019 kahden päivän kurssi omaishoitajille ja omaishoidettaville. Näin mahdollistuu perheen yksilöllisten tarpeiden ja haasteiden huomioiminen, kun molemmat ovat paikalla.

Kosketus on tärkeää kaikille ihmisille. Ilman kosketusta ihminen kadottaa yhteyden toisiin ihmisiin. Parisuhteen kannalta omaishoitotilanteessa sillä on myös iso merkitys, jotta yhteys kumppaniin ei katoa syntyneen hoitosuhteen myötä.

Lähde:Tanttu, A., Byysing, P., Hyvärinen, S., Haapala, A. & Hantikainen, V. (2018). Helpotusta omaishoitajien ja omaishoidettavien arkeen. Teoksessa Hantikainen, V. (toim.) Kinestetiikka- Toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla, 2018. PS-Kustannus: Jyväskylä. 211-228.



KINESTETIIKAN OMAISHOITAJAKURSSIT

Toimivia keinoja selvittää vaikeistakin avustustilanteista

Jaana Ahonen, lähihoitaja, hallituksen jäsen 

KINESTETIIKKAKOULUTTAJA ANITA TANTTU on tullut monille tutuksi Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ja läheiset ry:n yhteistyössä Mertavision videotuotannon kanssa toteuttamassa videossa ”Veikon tarina”. Video on nähtävissä YouTubessa www.youtube.com/watch?v=QRyJrMIbE-g.

Omaishoitajaliiton mukaan maassamme on noin 350 000 omaishoitajatilannetta. Omaishoitotilanteessa hoidettava, hoitaja sekä koko omaishoitoperhe, tarvitsee tukea. Omaishoittoon liittyy aina elämänmuutos, jonka perheenjäsenen sairastuminen tai vammautuminen aiheuttaa ja se vaikuttaa koko perheen elämään. Omaishoitaja on henkilö, joka huolehtii perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti.

Omaishoidon ajatellaan usein olevan ikäihmisten hoitamista. Itse asiassa monet hoidettavat ovat lapsia tai työikäisiä. Omaishoitotilanne voi tulla perheen elämään eri elämänvaiheissa ja äkillisestikin sairauskohtauksen, onnettomuuden tai erityistä hoivaa tarvitsevan lapsen syntymisen myötä. Omaishoitajia ovat muun muassa vammaisen lapsen vanhemmat, puolisoaan hoitavat ja ikääntyvistä vanhemmistaan huolehtivat tyttäret ja pojat.

Kinestetiikan omaishoitaja- sekä perhekurssit ovat olleet suosittuja. Kurssin pituus on 1-2 kuuden tunnin päivää, tai miten sovitaan tilaajan kanssa ja aikataulu sovitetaan mahdollisimman hyvin osallistujien arkeen sopivaksi. Osallistujamäärä on rajattu noin 6-8 omaishoitajaperheeseen, sillä kurssilla otetaan huomioon osallistujien henkilökohtaiset tarpeet. Kurssille voi osallistua omaishoidettavan kanssa, tai ilman omaishoidettavaa. Kurssilla löydetään usein uusia tapoja toimia avustustilanteissa ja harjoitellaan niitä, eli neuvotaan kädestä pitäen uusia toimintatapoja.



Anita ja uskollinen lenkkikaveri Kerttu

Kotikäynnit ovat mahdollisia kurssin jälkeen. Kurssin tavoitteena on hoidettavan toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen, sekä omaishoitajan fyysisen ja psyykkisen kuormittavuuden vähentäminen. Kurssilla pyritään löytämään toimivia keinoja, joiden avulla selvittää vaikeistakin avustustilanteista.

Anita pitää ammattihenkilöille suunnattujen peruskurssien lisäksi omaishoitajakursseja ja kertoo: ”Kurssia on melkein mahdotonta vetää yksin, sen vuoksi hyvin tärkeä rooli on kinestetiikan tutoreilla, jotka avustavat kouluttajaa kurssilla. Aluksi käydään kurssilaisten ongelmatilanteet läpi.



Kurssin sisältö muuntautuu kurssilaisten mukaan, mutta ensimmäisenä päivän käyn kyllä teoriaakin läpi, eli kinestetiikan käsitteitä, sillä usealla kurssilaisella jo sana kinestetiikka on aivan outo sana. Harvoin se on ihan "teorialöpinää", kun jo näytetään esim. miltä tuntuvat erilaiset kosketukset, eli kurssi muuntautuu koko ajan. Tutoreiden kanssa jaamme kurssilaiset ryhmiin ja jokaisessa ryhmässä on tutori tai kouluttaja, näin pääsemme harjoittelemaan henkilökohtaisesti. Kurssin loppuun varataan aikaa keskusteluun ja tietysti pullakahveille."

Kurssin toinen päivä alkaa yleensä keskustelulla, kuinka edellisenä päivänä opittujen asioiden harjoittelu on kotona sujunut, miltä se on tuntunut. *"Vertaistuki on hyvin tärkeää, se auttaa jaksamaan"*, kertoo Anita. Päivää jatketaan käytännön harjoituksilla. Jokaisella kurssilla opetellaan menemään lattialle ja sieltä ylös. Lattialle meneminen koetaan haastavana, siihen liittyy epävarmuus ylös pääsemisestä. *"Kyllä siinä pelot lähtevät kun huomataan, että kaatumisen varalta löytyy voimavaroja päästä ylös joko itsenäisesti tai avustetusti"*, Anita toteaa hymyillen.

"Vuorovaikutusta ja hoidettavan mahdollisuutta toimia itse painotetaan kaikilla kursseilla. Usein omaishoitajat tekevät liian paljon hoidettavan puolesta, koska ei ole aikaa odottaa, että avustettava tekee asian itse. Ehkä se johtuu uupumuksesta", tuumii Anita.

Molempien kurssipäivien loppuun kahvittelun lomassa keskustellaan päivän sisällöstä sekä ennako-odotuksiin vastaamisesta. Kurssipalautte on ollut loistavaa: *"Osallistujat ovat yleensä haltioissaan"*, kommentoi hymyilevä Anita ja jatkaa kertoen kuinka hienoa on kun omainen kertoo ymmärtävänsä kinestetiikan lähtevän vuorovaikutuksesta ja aisteista, pienistä asioista. *"Kurssin jälkeen sivelyt ja papupallot jäävät arkeen."* Ennakkoluulot usein karisevat kuten eräs osallistuja on todennut: *"En olisi ikinä uskonut, että mieheni pääsee lattialle, saati sitten ylös!"*

- hienoa on kun omainen kertoo ymmärtävänsä kinestetiikan lähtevän vuorovaikutuksesta ja aisteista, pienistä asioista .-



Omaishoitajakurssilaiset Veikko ja Sirkka

- Kurssin sisältö muuntautuu kurssilaisten mukaan.-

Mutta miten omaishoitaja osaa hakeutua kurssille?

"Niin, siinä se onkin. Kurssilla monet ihmettelevät miksi kinestetiikasta ei kerrottu heti alkajaiseksi kun omaishoitajuus alkoi. Tällä hetkellä on yksittäisen omaishoitajan parasta ottaa yhteys oman alueensa omaishoitajien toimintakeskukseen ja yrittää sitä kautta muodostaa ryhmä. Sen jälkeen voi ottaa yhteyden kouluttajaan. Siitä se alkaa", ohjaa Anita ja jatkaa: *"Pyrin osallistumaan uusille omaishoitajille tarkoitetuille valmennuskurssille ja pidän siellä kinestetiikan info-tilaisuuden."*

Omaishoitajakurssien myötä on havaittu, että on tärkeää saada kinestetiikka tutuksi omaishoitajille heti omaishoitajuuden alussa!

Tulevat omaishoitajakurssit ovat nähtävissä kotisivulla

www.kinestetiikka.fi/koulutukset/koulutuskalenteri/omaishoitajakurssit-ja-tyopajat/

Lähteet:

Omaishoitajaliitto <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoitaja/> luettu 17.11.2018.

Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n esite Kinestetiikan kurssitarjonta http://www.kinestetiikka.fi/wp-content/uploads/2016/02/Kinestetiikka_koulutustarjonta_2016.pdf luettu 17.11.2018.



Ensimmäiset kinestetiiikan esimieskoulutukset Suomessa

Virpi Hantikainen



ENSIMMÄISET SUUREN SUOSION saaneet kinestetiiikan esimieskoulutukset pidettiin Helsingissä ja Tampereella 2018. Paikalla oli esimiehiä julkiselta ja yksityiseltä puolelta eri puolilta Suomea, eri toimintaympäristöistä ja eri vaiheissa kinestetiiikan jalkaannuttamisprosessissa. Kouluttajana oli kinestetiiikkakouluttaja ja kinestetiiikkayhdistyksen puheenjohtaja Virpi Hantikainen. Aiheina oli mm. mikä on kinestetiiikan hyöty ja mikä voisi olla esimiehen rooli kinestetiiikan mahdollistajana ja juurruttajana omassa työyhteisössä. Lisäksi kuultiin hyviä käytäntöjä niistä paikoista missä kinestetiiikan toimintamalli on jo pidemmälle jalkautunut.

Miksi näitä esimiehille räätälöityjä koulutuksia tarvitaan?

Sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatiot kaikkialla Suomessa kouluttavat henkilöstöään kinestetiiikan voimavaralähtöiseen toimintamalliin. Vuosittain kinestetiiikan peruskursseille osallistuu noin 3000 hoitajaa, fysioterapeuttia ja toimintaterapeuttia akuutti-, vanhus-, vammais- ja kotihoidosta. Syventäville kursseille ja tutor-koulutukseen osallistuvien määrä on myös suuri. Omaishoitajille suunnatut kurssit ovat saaneet suuren suosion. Kouluttajina toimivat Suomen Kinestetiiikkayhdistyksen rekisteröimät kouluttajat. Yhä useampi organisaatio hakeutuu kinestetiiikan laatuyksikköprosessiin.

Kinestetiiikan toimintamallin jalkaantuminen vaatii asian jatkuvaa esillä oloa ja erityisesti esimiesten tukea ja sitoutumista. Toimintamallin hyödyntämisen haasteena on usein vaikeus muuttaa rutiineja, opitun uuden toimintatavan ylläpitäminen ja uusien toimintatapojen juurruttaminen hoitotyön arkeen. Esimiehille suunnatun koulutuksen tavoitteena on antaa tietoa kinestetiiikasta ja sen hyödyistä, mitä ja miten kursseilla opitaan sekä miten esimies voi tukea henkilöstöään kinestetiiikan juurruttamisessa.



Esimieskursseille osallistujat 2018 Helsingissä (yläkuva) ja Tampereella

Koulutuksen aikana osallistujat pohtivat pienryhmissä mm. miten voit esimiehenä vaikuttaa/miten haluaisit vaikuttaa kinestetiiikan toimintamallin juurruttamisessa työyhteisöön, millaista ja miltä taholta toivoisit itse tukea kinestetiiikan juurruttamisprosessissa, sekä mitä määrällisiä ja laadullisia tavoitteita odotat työyhteisössäsi saavutettavan henkilöstökokemuksen, tuottavuuden, asiakaskokemuksen ja vaikuttavuuden alueilla?

Seuraavat esimieskoulutukset pidetään Seinäjoella 15.3.2019 (vapaita paikkoja jäljellä) ja Oulussa 6.5.2019 (TÄYNNÄ)

Lisätietoja:

<http://www.kinestetiiikka.fi/wp-content/uploads/2018/11/Kinestetiiikan-esimieskoulutus-2019-esite.pdf>

sekä Virpi Hantikainen
virpi.hantikainen@kinestetiiikka.fi / 040 936 1810 / +41 76 387 86 96)



Tutoreiden ja kouluttajien täydennyskoulutus 9.11.2018 Seinäjoella

Virpi Hantikainen, puheenjohtaja



JOKAVUOTINEN KINESTETIIKAN TUTOREIDEN JA KOULUTTAJIEN yhteinen täydennyskoulutuspäivä pidettiin tällä kertaa Seinäjoella. Järjestelyistä vastasivat alueen tutorit Leena Havila, Merja Kulmala ja Sirpa Salovaara yhdessä kouluttaja Seppo Haudan kanssa. Päivä toteutettiin «pohjalaasella mentaliteetilla» puukkoineen ja helvöineen ja tietysti asiaan kuuluvine asuvaintoineen. Kiitos järjestäjille - **VAIKKA TAVALLISTA YRITETÄHÄN NIIN PRIIMAA PAKKAA TULEMAHAN.**

Täydennyskoulutukseen osallistui yli 60 tutoria ja kouluttajaa eripuolilta Suomea. Aiheina olivat kinestetiikan kirjaaminen hoitosuunnitelmaan (Minna Sulanen ja Auli Alapieti), vuorovaikutus ja ympäristö (Raimo Lappalainen) sekä tutoreiden alueellinen toiminta. Tutorit keskustelivat pienryhmissä nykyisestä toiminnastaan sekä jatkosuunnitelmista toiminnan kehittämiseksi ja esittelivät ideansa toisilleen. Minna Sulanen tutustutti meidät TRE- rentoutukseen (Tension, Stress & Trauma Release Exercise). Lopuksi keskustelimme ajankohtaisista asioista. Täydennyskoulutukset ovat erittäin tärkeitä, ei ainoastaan omien tietojen ja taitojen päivittämisen kannalta vaan myös mahdollisuudesta tavata muita ja vaihtaa ajatuksia. Tutoreitahan on jo 100 ja lisää on tulossa (seuraavalla sivulla tutoreiden ja kouluttajien alueellinen jakauma 2018). **Vuoden 2019 täydennyskoulutus pidetään Oulussa!**

Vuoden 2018 tuutorit

Päivän aikana palkitsimme vuoden 2018 tutorit Nyt kunniakirjan saivat Myllypuron monipuolisen palvelukeskuksen kolme tutoria, jotka kaikki työskentelevät osastolla 5. Palkitsemisen perusteena oli heidän pitkäjänteinen työnsä kinestetiikan jalakaannuttamisessa osastolle. Kunniamaininnan saivat sh Juha Hurskainen, ft Tuija Saastamoinen ja lh Noora Vuoripelto. Yhdistys onnittelee kaikkia tästä erittäin ansaitusta vuoden 2018 tutorin tittelistä.



Merja Kulmala, Sirpa Salovaara, Leena Havila, Minna Sulanen, Auli Alapieti ja Seppo Hauta



Vuorovaikutusta eri tasoilla



Vuoden 2018 tuutorit Juha Hurskainen, Tuija Saastamoinen ja Noora Vuoripelto



TUTORIT JA KOULUTTAJAT SUOMESSA

- alueittain ja paikkakunnittain
- alleviivatuilla paikkakunnilla molempia

Pohjanmaa

Tutorit:

- Pietarsaari: Riina Lapinkorpi
- Uusikaarlepyy: Caroline Bäckstrand-Lindvall, Stina Westlin
- Vaasa: Satu Halonen, Hanna-Mari Hautamäki, Päivi Hotakainen, Raisa Latvala-Kaataja, Tanja Mäenpää, Maria Pokela, Eija Sorvari, Niina Westerqvist
- Lapua-Kuortane: Leena Keltto
- Seinäjoki: Leena Havila, Johanna Mäenpää, Merja Mäkelä, Miia Näppä, Linda Rantalainen, Anna Ylimäki
- Eskoo: Johanna Ala-Renko, Merja Kulmala, Anne Kurhela, Sirpa Salovaara
- Kurikka: Hanna Leskelä
- Suupohja: Anne Haapala

Kouluttajat:

- Vaasa: Kirsi Hagström
- Seinäjoki: Seppo Hauta, Satu Saranpää

Keski-Suomi

Tutorit:

- Ähtäri: Leena Sillanpää
- Jyväskylä: Leena Elomaa, Sari Jokinen, Marjo Mäenpää-Lakka, Henna Pernu
- Virrat: Kirsi Koskela, Kirsi Mäenpää
- Ruovesi: Anna Helin, Ari-Pekka Kauppinen, Kati Kauppinen, Kirsi Mäkinen
- Tampere: Mira Aaltonen, Tuula Hoivala, Markus Mäkelä, Henna Valtonen
- Sastamala: Auli Härkölä, Juuso Jokinen, Olli Lehtiniemi, Taina Mäkelä, Marjo Niemi, Taina Ojantausta, Janika Puhakka, Kirsti Reima

Kouluttajat:

- Jyväskylä: Saija Sievänen
- Nokia: Sanna Jääskeläinen
- Sastamala: Jari Heinonen, Milla Lavikainen

Länsi-Suomi

Tutorit:

- Pori: Vesa Partanen, Kirsi-Maria Ojalehto, Maija Mäki, Marja Katajisto, Hannele Karonen
- Naantali: Jenni Heininen, Sari Alm
- Turku: Terhi Ström

Kouluttajat:

- Pori: Tarja Vehkaoja, Merja Koskinen
- Mynämäki: Virpi Koponen
- Aura: Satu Kananen

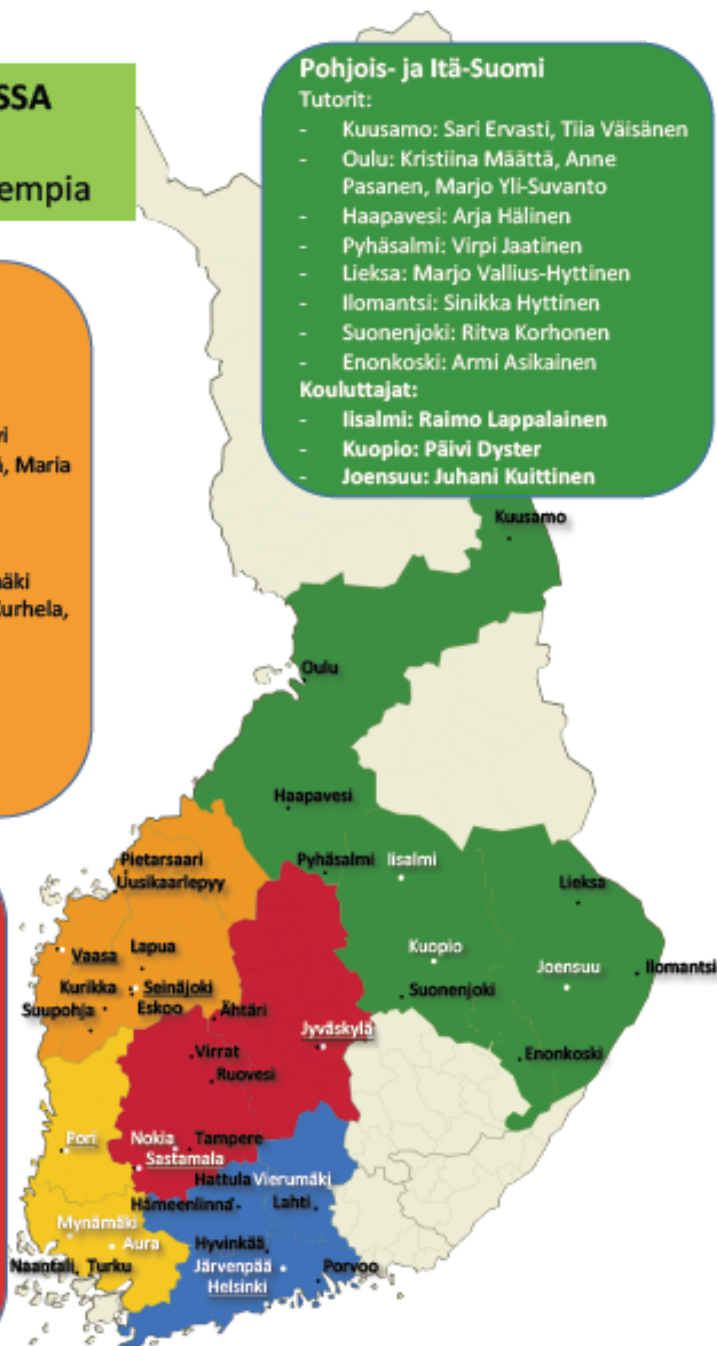
Etelä-Suomi

Tutorit:

- Hattula: Riina Kallio
- Hämeenlinna: Susanna Selinko
- Lahti: Jenny Huikuri, Ulla Kallio, Katri Lamberg, Eija Melto, Sanna Mökkölä, Heli Pakarinen, Eini Pöllänen
- Hyvinkää: Kirsi Ahde
- Porvoo: Jaana Lindlöf
- Helsinki: Auli Alapieti, Tuulikki Grönberg, Jenni Herttuainen, Juha Hurskainen, Sari Kaasinen, Merima Kartal, Susanna Kataja, Päivi Kempas, Arja Kemppinen, Merja Koronen, Heidi Lågas, Suvi Laine, Sari Lehtonen, Andra Löömets, Minna Mäki, Heidi Malinen, Sanna Miettinen, Anu Paakkunainen, Tarja Pasanen, Tea Räisänen, Taija Rolig, Taija Saaristo, Tuija Saastamoinen, Päivi Salo, Riitta Taavitsainen, Noora Vuoripelto

Kouluttajat:

- Vierumäki: Päivi Savolainen
- Järvenpää: Anna-Liisa Vanhatalo
- Helsinki: Virpi Hantikainen, Pia Byysing, Minna Sulanen, Anita Tanttu



Pohjois- ja Itä-Suomi

Tutorit:

- Kuusamo: Sari Ervasti, Tiia Väisänen
- Oulu: Kristiina Määttä, Anne Pasanen, Marjo Yli-Suvanto
- Haapavesi: Arja Hälinen
- Pyhäsalmi: Virpi Jaatinen
- Lieksa: Marjo Vallius-Hyttinen
- Ilomantsi: Sinikka Hyttinen
- Suonenjoki: Ritva Korhonen
- Enonkoski: Armi Asikainen

Kouluttajat:

- Iisalmi: Raimo Lappalainen
- Kuopio: Päivi Dyster
- Joensuu: Juhani Kuittinen



Parasta aikaa tapahtuma Finlandia-talossa

Jaana Ahonen, lähihoitaja, hallituksen jäsen 

PARASTA- AIKAA TAPAHTUMA järjestettiin 25.10.2018 Finlandia-talossa Globex Oy:n ja Tehyn yhteistyönä. Päivän ohjelmissa käsiteltiin kattavasti ikäihmisten palveluita ja hoitotyötä. Aiheina olivat muun muassa myötätunnon voima, robotisaatio, ikäihmisten yksinäisyys, rintojen omatarkkailu, jalkojen terveys ja haavahoito.

Kinestetiikkayhdistys osallistui tapahtumaan o-malla näyttävällä osastollaan. Yhdistystä edustamassa olivat kinestetiikkakouluttaja Anita Tantu sekä yhdistyksen hallitukseen kuuluva Jaana Ahonen. Päivän aikana osastolla vieraili lukuisia ihmisiä ja kiinnostus kinestetiikkaan oli laajaa sekä merkittävää. Osalle kinestetiikka oli täysin uusi asia, toisille hyvinkin tuttu juttu. Saimme vastaanottaa myös erittäin positiivista kurssi-palautetta. Mukavaa oli myös kuulla kuinka kinestetiikan tietoisuus leviää - kiitos aktiivisille kuusamolaisille, että Taivassalossa kinestetiikka on tullut tutuksi. Samoin kiitos helsinkiläiselle hoitajalle, joka Sipoossa keikkaillessaan on vienyt kinestetiikan toimintatapoja mukanaan. Hienoa!

Tapahtuman aikana ihmisiä kerääntyi mittavasti katsomaan, kun Anita kehotti osallistujia yksi toisensa jälkeen lattialle jumppa-alustalle, avustaakseen heidät sitten papupallolla ylös. Asiasta ennen tietämättömät olivat ihastuksissaan ja totesivat kuinka upea tapa avustaa! Liike toistui useasti päivän aikana ja tallentui monien puhelimiin. Samoin näyttämämme videot pysäyttivät monet katsomaan.

Kiinnostus kinestetiikan koulutukseen kasvaa lisääntyvässä määrin. Hoitajat, fysioterapeutit ja omaishoitajat, sekä alan opiskelijat haluavat pitää tietotaitonsa ajan tasalla. Myös kinestetiikan laatuksikkösertifikaatin saavuttamisesta kysyttiin paljon. Etenkin asumispalveluyksiköt tiedostavat sen tuoman arvon.



Anita ja Jaana edustamassa yhdistystä

Kiitos kaikille teille tapahtumaan osallistujille ja laittakaahan saamanne Kinestetiikkayhdistyksen logolla varustetut heijastimet heilumaan!



Fysioterapia- ja kuntoutusmessut Helsingin Messukeskuksessa

Marjo Vallius-Hyttinen, ft (yamk), kinesteetikkatutor,



Palveluvastaava Coronaria Tietotaito

SUOMEN KINESTETIIKKAYHDISTYS oli mukana omalla osastolla Fysioterapia- ja kuntoutusmessuilla 3.-4.10.18. Lisäksi Kirsi Hagström, fysioterapeutti ja kinesteetikakouluttaja, oli puhumassa aiheesta Kinesteetikka moniammatillisen kuntoutuksen edistäjänä – luennoilla kumpanakin päivänä. Niin osastolla kuin luennoilla oli paljon kinesteetikasta kiinnostuneita kuuntelemissa. Moni tiesi entuudestaan jo kinesteetikasta, mutta paljon kohtasimme myös sellaisia ihmisiä, joille kinesteetikka oli aivan tuntematon aihealue. Kinesteetikka herätti paljon kiinnostusta kävijöiden keskuudessa. Osastollamme vieraili mm. sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita ja ammattilaisia, omaishoitajia, kuntoutujia ja päättäjiä. Messuilla kävi kaiken kaikkiaan 4500 kävijää ja messuasettajia oli 190.



Yhdistyksen upea messuosasto



– Messuvastaavat Marjo Vallius-Hyttinen, Kirsi Hagström, Minna Sulanen ja Annakaisa Lappalainen.-



– Papupallon käyttöä vuoteessa kääntymisen apuna. –



Kinestetiikka -Toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla

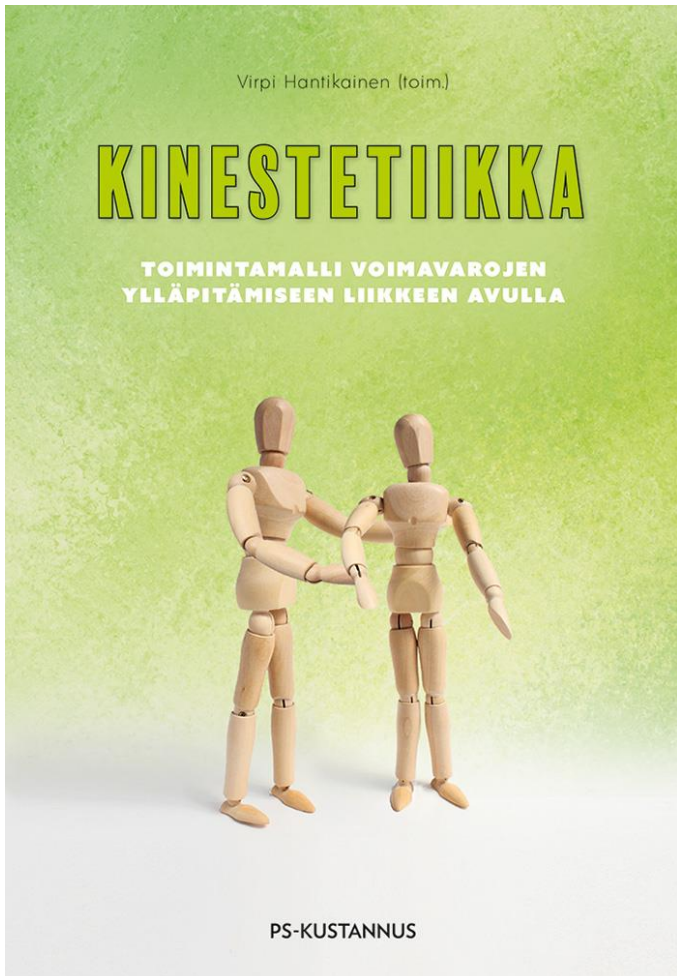
Virpi Hantikainen (toim.)

28.11. 2018 julkaistiin ensimmäinen oppikirja kinestetiikasta – ”Kinestetiikka – toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla”. Pidimme pienimuotoisen julkaisutilaisuuden lähinnä kirjan kirjoittajien parissa. Tilaisuudessa olivat läsnä (viereinen kuva): kuvassa takana vasemmalla Pilvi Tuomola, Anne Haapala, Milla Lavikainen, Pia Byysing, Jaana Ahonen ja Maija Ervast. Kuvassa edessä vasemmalla Raimo Lapalainen, Virpi Hantikainen, Marjo Vallius-Hyttinen, Anita Tanttua ja Ulla Hytönen.



Julkistamistilaisuus 28.11.2018

**KIITOS KAIKILLE KIRJOITTAJILLE! ILMAN PANOSTANNE TÄMÄ
KIRJA EI OLISI TOTEUTUNUT.**



1. painos, 2018

ISBN 978-952-451-868-0

339 sivua

Nidottu

Tilaukset yhdistykseltä:

Marjo Vallius-Hyttinen

[marjo.vallius-hyttinen\(at\)kinestetiikka.fi](mailto:marjo.vallius-hyttinen(at)kinestetiikka.fi)

**Kirjan voi tilata myös yhdistyksen verkko-
kaupasta!**

TIEDOTAMME

KINESTETIIKAN LUENTOPÄIVÄ 5.3.2019 TAMPERE- TALOSSA

Suuren kysynnän vuoksi olemme saaneet suuremman salin Tampere-talosta.

Lähde mukaan, se kannattaa!

Ilmoittautumiset ja ohjelma
Globex

<http://globex.fi/globexwp/kinestetiiikan-opintopaiva-2019-ilmoittautuminen/>

HALLITUS 2019

Yhdistyksen syyskokous valitsi kokouksessaan 9.11.2018 hallituksen vuodelle 2019. Puheenjohtajana jatkaa Virpi Hantikainen. Muiksi jäseniksi valittiin Raimo Lappalainen, Tarja Vehkaoja, Marjo Vallius-Hyttinen ja Jaana Ahonen. Varajäseneksi valittiin Minna Sulanen. Hallitus tarkentaa jäsentensä toimenkuvia järjestäytymiskokouksessa tammikuussa 2019.

Yhdistys kiittää hallituksesta pois jääneitä jäseniä Seppo Hautaa, Kirsi Hagströmiä ja Jari Heinosta hyvästä yhteistyöstä.

Hallituksen tueksi perustetaan 2019 kehittämistyöryhmä. Seppo Hauta ja Kirsi Hagström jatkavat tulevassa työryhmässä. Kehittämistyöryhmään kuuluvat lisäksi viestintävastaavat sekä oppilaitosten ja esimiesten edustajat. Työryhmän toiminnasta ja kokoonpanosta tiedotamme tarkemmin vuoden 2019 lehdissä.

NEUROLIITON PIHAPIHLAJAN LAATUSERTIFIKAATTI UUSITTIIN 28.11.2018

Yhdistys onnittelee loistavasta työstä!

Pihapihlaja jatkaa arkeaan kinestetiiikan siivittämänä, henkilökunnan ja asukkaiden harjoitustaessa osaamistaan yhdessä. Jatkosuunnitelmat sisältävät edelleen kinestetiiikan jatko-opintoja sekä talon sisäistä tiedon ja käytäntöjen jakamista sekä yhdessä oppimista.



JÄSENYYS 2019

Olethan jäsenemme tulevana vuonna!

Maksutiedot vuoden 2019 jäsenmaksun maksamista varten toimitetaan sähköpostilla kaikille 2018 jäsenmaksun maksaneille alkuvuodesta. Maksu suoritetaan yksilöllisellä viitenumerolla, joten älä suorita jäsenmaksua ilman sitä.

Jos haluat jäseneksemme lähetä sähköpostia osoitteeseen

toimisto@kinestetiiikka.fi

Muista pitää tietosi ajan tasalla! Ilmoita muuttunut yhteistieto myös meille

toimisto@kinestetiiikka.fi



KINESTETIIKKA®

”Pienikin voimavara on mahdollisuus”

www.kinestetiikka.fi