



KINESTETIIKKA

Suomen Kinestetikkayhdistys ry

3/2019

Kinestetikka ja yhteisöllisyys

Koukuttava
kinestetikka
– tutorin polku
s. 11

Tässä numerossa muun muassa
Ikäihmisten yksinäisyyttä voidaan helpottaa s. 4
Helsingin Seniorisäätiön matka kohti kinestetikkaa s. 8
Esimiehen mietteitä s. 17



TÄSSÄ LEHDESSÄ

- 3 Puheenjohtajan palsta
- 4 Ikäihmisten yksinäisyyttä voidaan helpottaa
- 6 Kinestetiikka ja yhteisöllisyys
- 8 Helsingin Seniorisäätiö matkalla kohti kinestetiikkaa
- 11 Koukuttava kinestetiikka – tutorin polku
- 13 Onnistumisia kinestetiikan parissa
- 14 Kun sauna, viina ja terva eivät auta
- 15 Kinestetiikkakärpäsen puraisema
- 16 Kinestetiikka mukana tapahtumissa
- 18 Esimiehen mietteitä
- 20 Kinestetiikkakouluttajat Seinäjoella
- 21 Tulevia tapahtumia
- 22 Syyskokous
- 23 Kinestetiikan esimieskurssi Jyväskylässä



PUHEENJOHTAJAN PALSTA

*Virpi Hantikainen TtT, dosentti,
kinestetiikkakouluttaja*



Tätä kirjoittaessani syksyä kohti mennään nyt ihan oikeasti, säät ovat vuodenajan mukaiset, vaikka helteitä vielä lupailaankin. Alkusyksy on ollut kiireistä aikaa yhdistyksellämme. Pidimme Seinäjoella Eskoon tuki- ja osaamiskeskuksessa kouluttajien jorkavuotisen täydennyskoulutuksen, olemme suunnitelleet vuoden 2020 tapahtumia ja saaneet yhteisöömme uuden toimistotyöntekijän Heli Ristilän, jonka apu tulee suureen tarpeeseen. Heli kertoo itsestään tässä lehdessä omin sanoin. Toivomme Helin sydämellisesti tervetulleeksi mukaan toimintaamme.

Syyskuun lehti tarkastelee yksinäisyyttä ja yhteisöllisyyttä, aiheita, jotka puhuttavat meitä kaikkia ja joista saamme lukea päivittäin. Onko kinestetiikan toimintamallin avulla mahdollista edistää yhteisöllisyyttä? Entä vähentää yksinäisyyttä? Mielestäni on erittäin paljon, silloin kun toimintamalli ymmärretään asiakkaita ja työntekijöitä osallistavana, kunnioittavana kohtamisena ja yhdessä oppien asiakkaan ja ammattihenkilön välillä kuten myös ammattihenkilöiden kesken.

Mira Aaltosen artikkelissa on tärkeä lause: "Hoitajalla on valta mahdollistaa ja olla mahdollistamatta asioita toiselle ihmiselle". Tämä lause sai minut pohtimaan kinestetiikan käyttöön ja juurruttamiseen liittyviä keskusteluja, joita käyn kurseillani osallistujien kanssa. Intoa ja tahtoa on viedä opittuja asioita käytäntöön, hoitajat ja fysioterapeutit saavat onnistumisen kokemuksia ja asiakkaat saavat olla aidosti osallisina päivittäisissä toiminnoissa. Kuitenkin usein koetaan myös lannistamista työkalvereiden puolelta, esimiehen tuki ja kiinnostus voivat puuttua, yksin on vaikea viedä uutta asiaa eteenpäin. Miran lausetta muuttaen: "Hoitajalla/esimiehellä/työyhteisöllä on valta mahdollistaa ja olla mahdollistamatta oppimista ja hyvien käytäntöjen käyttöönottoa".

Maija Korvensola kirjoittaa oivasti yksikkönsä kinestetiikan taipaleesta, miten kaikki on mahdollista kun työyhteisö "puhuttaa yhteen hiileen". Maijan sanoin "Kinestetiikan kanssa ei ikinä tule aivan valmiista, vaan matka jatkuu asukkaiden kanssa".

Kinestetiikan toimintamalliin liittyen esimiehille järjestetyt päivän koulutustilaisuudet ovat edistäneet mahdollistamista. Esimiesten koulutukset koetaan tärkeinä, se näkyy vuoden 2020 koulutuksissa, joista kolme on tilattu omille esimiehille eripuolilla Suomea ja yksi avoin koulutus, joka pidetään Jyväskylässä.

Roolimme ammattilaisena on merkittävä tukiessamme yksikköämme asukkaiden/potilaiden elämänlaatua ja työkalvereidemme työhyvinvointia.

Syksy merkitsee myös yhdistyksen hallitukselle vuoden 2020 suunnittelua. 2020 on tulossa kaksi suurta tapahtumaa, 11.2.2020 Finlandiatalossa olemme mukana neljällä luennolla ja 11.3.2020 pidämme Tampere-talossa historiamme ensimmäisen luontopäivän akuuttihoitotyössä „Kinestetiikan® toimintamalli akuuttihoitotyössä – potilaasta aktiivinen toimija“. Kinestetiikan valtakunnallista opintopäivää vuodelle 2021 suunnittelemme kouluttajiemme kanssa tulevan vuonna. Aloitamme myös oppimateriaalin uudistamista, kinestetiikka kehittyä koko ajan ja hyvä niin.

Hyvää syksyn jatkoa teille lukijoillemme ja otamme mielellämme vastaan tarinoita kinestetiikan arjestaan tuleviin lehtiin. Kaiken kokoiset ja näköiset tarinat ovat tervetulleita.





Ikäihmisten yksinäisyyttä voidaan helpottaa

Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n kummin puheenvuoro

Merja Mäkisalo-Ropponen, kansanedustaja 

Suomessa on yli miljoona yhden ihmisen taloutta. 70 prosenttia yli 65-vuotiaista asuu yhden hengen talouksissa. Heistä noin 4–5 prosenttia kokee jatkuvampaa yksinäisyyttä. Yksin eläminen voi olla oma valinta eikä se aina tarkoita kielteistä yksinäisyyden tunnetta. Yksin eläminen voi olla vapauttavaa ja itsenäistä eli myönteistä yksin olemista. Monet ikäihmiset eivät koe yksin olemista pahana asiana. Vastentahtoinenkin yksinäisyys voi olla hyvin kesettyä. Vain ihminen itse pystyy määrittelemään, miten hän kokee yksin olemisen ja tätä kokemusta tulee kuulla ja arvostaa.

On myös yksinäisyyttä, joka sairastuttaa. Sitä on vastentahtoinen yksin jääminen, jonka kestämiseen ei ole löytynyt keinoja. Vastentahtoinen yksinäisyys altistaa monille fyysisille ja psyykkisille sairauksille. Se aiheuttaa masennusta ja aktiivisuuden heikkenemistä. Masennus on riskitekijä muun muassa muistisairauksille. Aktiivisuuden vähentyminen heikentää toiminta- ja liikuntakykyä. Yksinäisyyteen voi liittyä lisäksi univaikeuksia, pelkoa, hylätyksi tulemisen tunnetta ja ahdistusta.

Yksin elämiseen liittyy ikäihmisillä myös muita väestöryhmiä suurempi köyhyysriski. Eläke ei riitä elämiseen ja monelle ikäihmiselle toimeentulotuen hakeminen on vaikeaa. Monet tinkivät mieluummin jopa lääkkeitä tai ruuasta – puhumattaakaan harrastuksista tai kulttuuritapahtumista. Paljon sairastavalla ikääntyvällä palveluiden tarve nousee merkittävään osaan, eikä heillä välttämättä ole mahdollista käyttää palveluita tai hankkia niitä riittävästi mm. korkeiden asiakas- ja palvelumaksujen vuoksi. Myös tämä lisää yksinäisyyden ja hylätyksi tulemisen tunnetta. Erityisesti juhlapyhät ja viikonloput ovat monelle yksinäiselle ikäihmiselle psyykkisesti raskasta aikaa.



Merja Mäkisalo-Ropponen

Mitä voidaan tehdä yksinäisyyden vähentämiseksi?

Keinoja yksinäisyyden helpottamiseen on monia ja tärkeintä olisi kuulla ihmistä itseään. Näin tapahtuu valitettavan harvoin ja asiantuntijat tuntuvan tietävän ikäihmisten asiat paremmin kuin ikäihmiset it-

– Vain ihminen itse pystyy määrittelemään, miten hän kokee yksin olemisen ja tätä kokemusta tulee kuulla ja arvostaa. –



se. Tämä näkyy esimerkiksi mantrasta, jossa kerrotaan, että oma koti on jokaiselle ikäihmiselle paras paikka. Tiedän ja tunnen monia ikäihmisiä, jotka haluaisivat päästä muuttamaan esimerkiksi yhteiskotiin, koska kokevat turvattomuutta, yksinäisyyttä ja pelkoa omassa kodissaan. Heidän toiveitaan ei kuitenkaan kukaan kuule. Toisaalta ihminen voi kokea yksinäisyyttä myös yhteiskodissa – etenkin jos hoitajien työtahti on liian kireä, eikä heillä ole aikaa tai valmiuksia kohdata yksinäiseksi itsensä tuntevaa tai masentunutta ikäihmistä.

Seuraavassa joitakin ehdotuksia, joiden avulla voidaan yhteiskunnassa vähentää ikäihmisten yksinäisyyttä:

- vapaaehtoisia voidaan kouluttaa toimimaan kulttuuri- ja kaupakummeina
- järjestöjen toimintamahdollisuuksia on parannettava
- kuljetuspalvelut ja henkilökohtaisen avun palvelut on saatava kuntoon, niin että apua tarvitsevan ikäihmisen on mahdollista päästä harrastamaan mieleisiään asioita
- hoitotyöntekijöille – sekä kotihoidossa että yhteiskodeissa – on mahdollistettava aikaa kohtaamiseen, ulkoiluun ja asioiden yhdessä tekemiseen ikäihmisten kanssa
- etsivää vanhustyötä on lisättävä, jotta yksinäiset, apua tarvitsevat ikäihmiset pääsevät avun pariin tarpeeksi ajoissa
- yksinäisyyden käsittelyyn on tarjottava apua – ikäihmisten hoito- ja hoivatyöhön on palkattava esimerkiksi psykiatrisia sairaanhoitajia
- uudenlaisia yhteisöllisiä asumisen muotoja ja yhteisöasuminen kortteleita on rakennettava lisää ja erilaisia yhteisöllisyyden muotoja kehitettävä
- eri ikäisten ihmisten yhteisiä palvelupisteitä on lisättävä – esimerkiksi lapsilla ja ikäihmisillä yhteisiä ruokailupaikkoja ja liikuntapuistoja, joissa kaikenikäisten ihmisten tarpeet huomioitu
- yhteisöllisiä toimintatiloja ja kokoontumipaikkoja, jotka ovat auki myös viikonloppuisin ja pyhäpäivinä tarvitaan lisää
- eläkeläisköyhyyttä on tavoitteellisesti vähennettävä
- palvelutalojen toimintakulttuurit on uudistettava siten, että ne ovat yhteiskoteja eikä laitoksia

Tarvitaan myös yleistä asennemuutosta. Jokainen voi mennä omaan itseensä ja kysyä, voisiko edes joskus kysyä tuntemaltaan ikäihmiseltä, haluuko hän lähteä käymään kaupassa tai konsertissa tai vaikkapa pyytää hänet kahville.

Kinestetiikassa korostuu aito kohtaaminen ja vuorovaikutus

Kinestetiikan käyttö antaa hoitotyöntekijälle valmiuksia kohdata ja olla vuorovaikutuksessa yksinäisyydestä kärsivän ja apua tarvitsevan ikäihmisen kanssa. Kinestetiikka on toimintamalli, jossa keskeistä on toimiva vuorovaikutus sekä kommunikointi liikkeen ja koskettamisen avulla. Oleellista on, että auttaja pysähtyy kohtaamaan aidosti apua tarvitsevan ihmisen. Toimintamallin avulla ihminen kykenee olemaan aktiivinen sairaudestaan tai vammaisuudesta huolimatta.

Kinestetiikassa auttaja ja autettava toimivat yhdessä ja silloin vuorovaikutustilanteestakin tulee kunnioittavaa ja tasa-arvoinen. Vuorovaikutus tarkoittaa, että vuorotellen vaikutetaan toisiinsa ja siitä juuri kinestetiikassa on kysymys; toinen toisiltaan oppimisesta, jossa molemmat osapuolet voivat kokea olevansa merkityksellinen osa vuorovaikutusta. Jokainen avustustilanne on vuorovaikutustilanne, jossa tehdään yhdessä.

Eeva Kilpi kuvannut yksinäisyyttä seuraavasti:

”Ei yksinäisyyden räsitystä niinkään aiheuta se, ettei ole ihmissuhteita, vaan se ettei ole suhteutusmahdollisuuksia. Yksinäinen leijuu kuin avaruudessa ilman kiinnekohta ja häntä huimaa ja pyörryttää eikä hän tiedä mihin tarttua. Hänen persoonallisuudellaan ei ole laitoja, jotka kiinteyttäisivät hänen olemassaoloaan. Hän ikävöi rajojaan, hän haluaa tulla muotoiluksi ja hän tarvitsisi siihen toisten reaktioita, etenkin läheistensä. Hän kaipaa vuorovaikutusta.”

Kinestetiikan toimintamallin avulla työntekijä voi auttaa yksinäistä ihmistä kiinnittymään maailmaan ja ympäristöön ja löytämään merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita.

– Kinestetiikassa auttaja ja autettava toimivat yhdessä ja silloin vuorovaikutustilanteestakin tulee kunnioittavaa ja tasa-arvoinen. –



Kinestetiikka ja yhteisöllisyys

*Marjo Vallius-Hyttinen, kinestetiikkatutor,
yksikönjohtaja Ykköskoti Onnela
HoivaMehiläinen*



Yksilön ja yhteiskunnan välinen suhde pohjautuu yhteisyyden tunteelle. Se pitää yhteiskunnat koossa. Yhteisöllisyys, yhteisöt ja yhteisöllinen elämä ovatkin välttämättömiä ihmisen olemassaololle ja toiminnalle. Perinteisesti ihmiset mieltävät yhteisöksi perheen, suvun, kylän ja heimon. Yhteisöllisyys voi siis liittyä paikkaan tai aiheeseen. Kaupungistuminen on kuitenkin lisännyt persoonattomuutta, ja monet ovat kadottaneet yhteisöllisyyden tunteen. Nykyajan heimoja syntyy esimerkiksi yhteisen harrastuksen, ajattelutavan tai toiminnan pariin. Jotta kestävyttä voidaan edistää yhteisössä, pitää ymmärtää, miten ne toimivat. Osana yhteisöä me ihmiset toimimme eri rooleissa, jotka kaikki vaikuttavat päätöksentekoomme ja suhtautumiseemme eri asioihin.

(<https://www.sitra.fi/aiheet/yhteisollisyys/>)

Yhteisöllä tarkoitetaan yksilöiden ja ryhmien välistä suhdetta, jota yhteisön jäsenet pitävät arvokkaana. Sitä luonnehtii sitoutuminen ja solidaarisuus. Nykypäivän yhteisöt voivat olla muodollisia (esim. rekisteröity yhdistys), toiminnallisia (esim. kansalaisliike) tai symbolisia, jotka muodostuvat saman aatteellisen ajatusmaailman omaavista jäsenistä. Hyvä yhteisö on täynnä toisiaan kunnioitavia persoonia. Yksilöllisyys rikastaa kokonaisuutta tehden siitä vivahteikkaan ja mahdollistaa yhteisön kehittymisen. Itsensä luontevasti tunteva ja hyväksyvä yksilö on myös hyvä yhteisön jäsen. (Raina & Haapaniemi 2005).

Yhteisöllisyys koostuu vuorovaikutuksesta, yhdessä olemisesta ja tekemisestä, henkilökohtaisesti merkittävistä suhteista, luottamuksesta ja yhteenkuuluvuudesta. Yleiskäsitteenä yhteisöllisyys-



Marjo Vallius-Hyttinen

tä käytetään kuvaamaa.n ihmisten välistä yhteistyötä ja monenlaisia yhteistyön muotoja. (Paasivara & Nikkilä 2010).

Kinestetiikka on monella tapaa luomassa yhteisöllisyyttä. Se tekee sitä yhdistyksen kautta, sitomalla meitä kinestetiikkaa käyttäviä yhteen – yhteisöllistäen jäsenenä yhdistyksessä. Meillä kaikilla on yhteinen halu tehdä asioita kinestetiikan avulla, hyödyntäen avustettavan voimavaralähtöisyyttä liikkumisessa, siirtymisessä, olemisessä, kuntoutumisessa. Yhteinen halu hyödyntää omia voimavaroja kinestetiikan keinoin. Saada esimerkiksi liikkeen, vaikkapa rotaation tai painonsiirtojen avulla siirtymisen tuoilta sängylle hyödyntäen luonnollisia liikemallejamme. Tämä toimintafilosofia ja sen käyttäminen erilaisissa arjen tilanteissa luo meistä yhteisön. Meillä on yhteinen ajatusmaailma, vaikka jokainen on oma persoonansa, itsenäinen yksilö.

– Välittävä yhteisö, joka kinestetiikan avulla voi muodostua, osallistaa kaikkia, niin avustajaa kuin avustettavaa. –



Yhdessä teemme yhteisöllisyyttä. Jaamme toisillemme tietoa erilaisista tavoista liikkua, siirtyä, avustaa tms. Kinestetiikkayhteisö. Se kuullostaa hyvältä ja tuntuu siltä. Ja se on todella sitä, me olemme suuri, iloinen, yhteisö. Tulee hyvä olo, jopa ylpeä olo, kun puhuu siitä. Käytän kinestetiikkaa työvälineenä työssäni. Olen kinestetiikkaosaaja. Kinestetiikka työvälineenä antaa kaikille osapuolille paljon. Sen käyttämisessä voi vain voittaa.

Yhdessä teemme yhteisöllisyyttä.

Kinestetiikka on laadukas tuote, jonka meille toi Suomeen gurumme Virpi Hantikainen vuonna 1997. Hän loi yhteisömme. Hän on pitkäjänteisellä työllään kehittänyt yhdessä muiden innokkaiden kanssa kinestetiikkaa Suomessa ja nyt me saamme nauttia yhteisöllisestä toimintafilosofiasta.

Kinestetiikka on levinnyt Suomessa laajasti ja monessa kunnassa, yhteisöissä, sitä käytetään. Kinestetiikka hoitokodissa asukkaiden parissa luo yhteisöllisyyttä tarjoamalla yhtenäisen työvälineen, toimintafilosofian, jonka avulla kohdataan, ollaan vuorovaikutuksessa, kommunikoidaan, kosketetaan, liikutaan, tunnetaan, välitetään – eletään elämää tuntevana, aitona, ihmisenä. Kunnioittaen jokaista persoonaa sellaisena, kun hän on, hyödynnäen pientäkin liikettä, pientäkin olemassa olevaa voimavaraa, osana yhteisöä.

Kun on osa yhteisöä, on vähemmän yksinäisyyttä. Välittävä yhteisö, joka kinestetiikan avulla voi muodostua, osallistaa kaikkia, niin avustajaa kuin avustettavaa. Näin kohtaaminen ja kosketus lisääntyy sekä yksinoleminen vähenee. Tulee tunne, että minusta välitetään. Kinestetiikka lisää yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyttä.

Yhdessä olemme enemmän.



Heli työpisteellään, tämän Kinelehden taitto taustalla

Tervehdys toimistolta

Heli Ristilä
toimistotyöntekijä, Suomen Kinestetiikkayhdistys ry



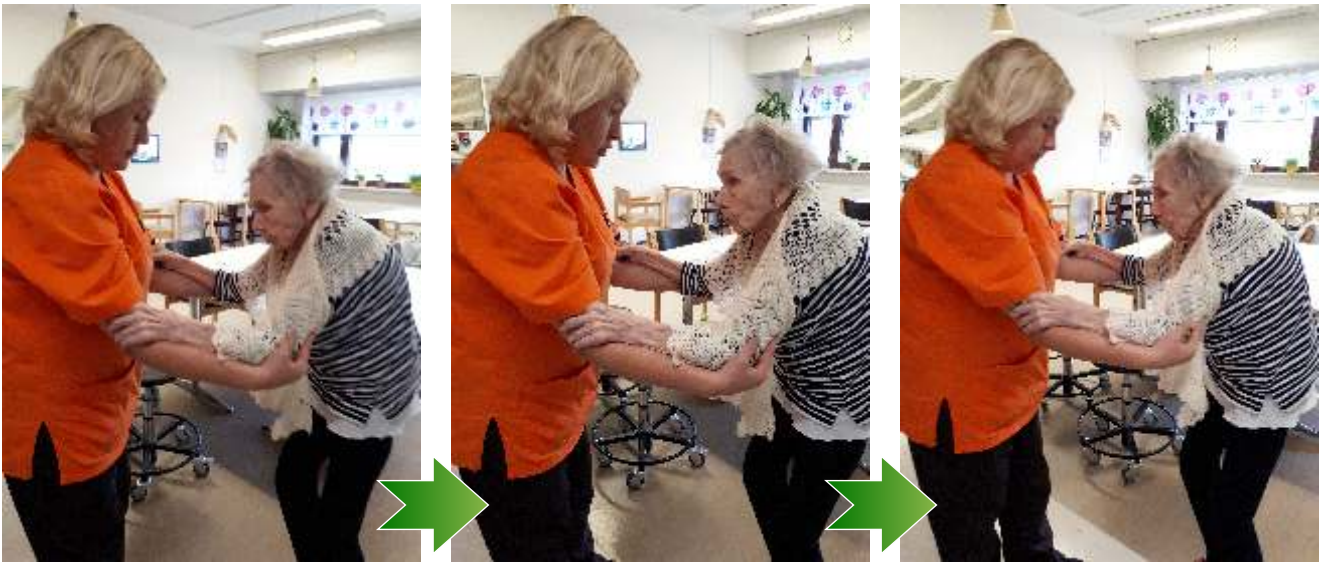
Hei kaikki lukijat! Aloitin työt Suomen Kinestetiikkayhdistyksen toimistotyöntekijänä syyskuun alkupäivinä ja käytän tässä tilaisuutta moikatakseni teitä kaikkia.

Työhöni kuuluvat kinestetiikkamateriaalien ja -todistusten lähetykset kouluttajille, verkkosivuston päivitys ja tämän ruudulanne tai käsissänne olevan lehden taitto. Tarpeen mukaan hoidan muitakin yhdistyksen asioita. Teen työtä osa-aikaisesti noin 20 tuntia viikossa ja työpisteeni on kotonani Tampereella.

Minulle tulee postia silloin, kun lähetät sen osoitteeseen [toimisto\(at\)kinestetiikka.fi](mailto:toimisto(at)kinestetiikka.fi). Muistathan, että olen töissä vain osan aikaa ja silloin tällöin, joten ei kannata hermostua, jos en vastaa heti. Minua voi tavoitella myös puhelimitse 044 933 1819, teksti- tai WhatsApp-viestit kulkevat samaan numeroon.

Olen uudesta työstäni kovin innoissani! On ihan mahtavaa olla mukana innokkaassa ja kasvavassa kinejoukossa! Kuullaan!

Heli



Helsingin Seniorisäätiö matkalla kohti voimavaraista toimintamallia, kinestetiikkaa

Maija Korvensola
osastonhoitaja, Helsingin Seniorisäätiö sr



Osastolla heräsi innostus kinestetiikkaa kohtaan erään keikkalaisen myötä. Hän alkoi rohkeasti kyseenalaistamaan henkilönostimien käyttöä ja näytti henkilökunnalle vaihtoehtoisia tapoja avustaa asukkaita esimerkiksi vuoteesta pyörätuoliin. Viimeisen silauksen tälle innostukselle toi kinestetiikkakouluttaja Raimo Lappalaisen luento Kehittyvä vanhustyö-messuilla 2018. Tässä vaiheessa esimiehenkin lamppu syttyi: tämä on ihan huippujuttu! Saimme vielä hoitotyön johtajankin innostumaan asiasta ja luvan käyttää resursseja tähän. Aika oli otollinen lähteä muuttamaan toimintatapojamme – toimintatapoja, joita oltiin vuosien saatossa koettu ainoiksi tavoiksi avustaa asukkaita. Asukkaat olivat nostettavia, käännettäviä ja siirreltäviä eli passiivisia toimijoita siitakin huolimatta, että osastolla on kautta aikain tehty kuntouttavaa hoitotyötä ja vuoteessa vietetty aika asettui sinne elämän viimeisille hetkille. Mariankoti osasto 3 lähti siis pilotoimaan ensimmäisenä yksikkönä Helsingin Seniorisäätiössä kinestetiikkaa.

Matkan ensiaskeleet otimme peruskurssilla

Kinestetiikkakouluttaja Raimo Lappalaisen vetämälle kinestetiikan peruskurssille osallistui osaston koko henkilökunta, fysioterapeutti, osastonhoitaja

sekä hoitotyön johtaja. Ilmassa oli innostusta, mutta moni nosti esiin huolen siitä miten pinttyneistä tavoista päästään eroon. Miten opimme avustamaan asukkaita uudella tavalla? Mitä jos kaikki eivät sitoudu ja palataan vanhoihin tapoihin? Viekö tämä paljon aikaa? Miten asukkaat tähän reagoivat? Entä omaiset?

Heti koulutuksen alkumetreillä meille painotettiin vuorovaikutuksen merkitystä kaikissa avustamistilanteissa. Kunnioittava kohtaaminen on kaiken perusta. Äänensävyllä, ilmeillä ja kosketuksella on suuri merkitys kaikissa kohtaamisissa. Monet asukkaamme olivat tuolloin kahden hoitajan autettavia. Tilanteessa, jossa on kaksi hoitajaa ja asukas, ei vuorovaikutustilanne ole tasa-arvoinen. Asukas jää helposti ulkopuoliseksi ja hoitajat tekevät monet asiat hänen puolestaan. Hoitajat saattavat puhua keskenään ja tehdä hoitotoimia samaan aikaan. Toinen pukee sukkaa ja toinen paitaa. Ajattelimme, että olemme todella tehokkaita. Asukas on tässä ulkopuolinen ja yhtä aikainen koskettaminen voi hämmentää häntä. Tyypillistä oli, että asukkaita käännettiin vuoteesta vuodesuojan avulla kyljeltä toiselle, ”pakettina”. Tämä avustustapa on asukasta passivoiva, eikä hän pysty hahmottamaan omaa kehoaan. Tämä myös tuntuu epämiellyttävältä.

Kurssilla harjoittelimme avustamista ja siirtymistä vuoteesta kehon osa kerrallaan. Opettelimme myös kehon aktivointia sivelyillä, rullauksilla ja tärisyttelyllä. Myös papupalloa käytimme kehon herättelyssä.



Matka jatkuu osastolla asukkaiden kanssa

Peruskurssin jälkeen henkilökunta puhui innostusta. Nyt kokeilemaan kaikkea uutta opittua! Osa lähti rohkeammin kokeilemaan, osa vähän arastellen. Hieman tuskailtiin miten aika riittää, mutta muistuttelu siitä, että olemme vasta kinestetikan alkutaipaleella, opetti ymmärtämään, ettei valmis tule hetkessä. Asennemuutoksen kanssa tehtiin kaikista isoin työ. Helpointa olisi ollut jatkaa entiseen tapaan, mutta kurssin jälkeen ajatusmaailma oli liikahtanut vielä enemmän asukaslähtöisempään suuntaan: annetaan asukkaiden olla aktiivisia toimijoita ja käyttää omia voimavarojaan. Tuli paljon onnistumisia, mutta myös epäonnistumisia. Niistä puhuttiin paljon ja työyhteisössä yhdessä mietittiin mikä olisi parempi avustamistapa kullekin asukkaalle. Se mikä toimi toisella, saattoi olla aivan väärä tapa toisella asukkaalla. Työkaverin ja esimiehen tuki koettiin tärkeäksi.

Kurssin aikana työskentelimme myös osastolla asukkaidemme kanssa kouluttajamme Raimo Lapalaisen ohjauksessa. Yhtäkkiä mahdolltomilta tuntuvat toiminnot olivatkin mahdollisia: pitkään henkilönostimella vuoteesta nostettu asukas pystyi kävelemään muutamia askeleita. Tämä sai henkilökunnassa kylmiä väreitä aikaan ja muutama onnenkyynelkin vierähti. Meni tunteisiin ja hyvällä tavalla.

Koulutuksesta kerätty palaute oli hyvin rohkaisevaa ja olimme selvästi lähteneet oikealle polulle. Halu kokeilla rohkeammin mihin asukkaat pystyvät itse ja selvittää mikä on asukkaan luotaisin tapa liikkua nousi vahvasti esiin. Vanhojen tapojen hautaaminen nousi myös: ei enää kainaloista tai housuista ylös nostamista tai asukkaan passiivista kääntämistä vuodesuojalla. Koettiin myös, että oli oikein virkistävää saada uudenlaisia tapoja tehdä hoitotyötä asukkaiden kanssa. Erään palautteen mukaan oli ihanaa nähdä muutoksia hoitohenkilökunnan asenteissa, ajattelussa ja kohtaamisessa.

Piilossa olleita tai unohdettuja voimavaroja alkoi löytymään, kun uudet opitut avustustavat otettiin käyttöön. Aamuisin asukkaiden luo menttiin uudella asenteella ja aina vain yksi hoitaja aloitti aamun asukkaan kanssa. Toinen hoitaja tuli paikalle vasta siirtymistilanteessa, jos siinä tarvittiin kahta hoitajaa. Asukkaiden kohtaamiseen ja aitoon läsnäoloon panostettiin ihan uudella tavalla.

Päivät aloitettiin rauhallisesti, pikku hiljaa huoneen valaistusta lisäämällä ja lempeällä puheella. Kehoja heräteltiin ja aktivoitiin muun muassa siveilyllä, rullauksilla ja papupallon avulla. Pian huomattiin, että asukkaan avustaminen istumaan ja liikkeelle lähtö helpottuivat tämän myötä. Monet asukkaat nauttivat silmin nähden rentouttavasta kosketuksesta. Myös hoitotoimenpiteisiin liittyvä vastustelu vähentyi.





Halusimme pitää kinestetiikkaa puheissa ja myös kirjauksissa esillä. Pidimme kinestetiikkatrefejä sekä työpajoja, joissa harjoittelimme haastavaksi koettuja asioita. Halusimme nostaa kirjauksissa enemmän kinestetiikkaa esille ja sovimme, että aloitamme kinestetiikkaan liittyvät kirjauksen sanalla KINESTETIIKKA.

Aiemmin monia asukkaita nostettiin henkilönostimella pyörätuoliin. Nyt lähdettiin kokeilemaan uudenlaisia tapoja avustaa, joissa asukkaat saavat olla itse osallisina ja aktiivisina toimijoina. Asukkaita ohjattiin sanallisesti ja kosketuksen avulla siirtymään ja kääntymään vuoteessa. Heitä avustettiin muun muassa vatsamakuun ja oman olkapään kautta, liukulevyn avulla sekä syyliotteella istumaan pyörätuoliin. Istumasta seisomaan ja kävelemään avustettiin muun muassa asukkaan edestä kyynärpäiden alta asukkaan pitäessä avustajan käsivarresta kiinni. Hyvänä tapana helpottaa asukkaan kävelyä pidettiin tapaa, jossa avustaja on aivan asukkaan lähellä, lantio lantiota vasten ja toinen käsi tukevasti, mutta hellästi asukkaan toisen lantion päällä. Avustajan keho ja liike rytmittää asukkaan liikettä. Tämän avulla asukkaan kehon hahmotus helpottuu ja asukas käyttää kinestetiikkaa aistiaan.

Uusi toimintatapa alkoi pikkuhiljaa elämään arjessa. Asukkaissa tapahtuneet positiiviset muutokset toimintakyvyssä tsemppasi jatkamaan ja konkreettiset vaikutukset tulivat esille. Tämähän toimii!

Syventävän kurssin aika ja kinestetiikan jatko osaston arjessa

Vajaa vuosi peruskurssista lähdimme kinestetiikan syventävälle kurssille jälleen Raimo Lappalaisen johdolla, innokkaina kertaamaan ja oppimaan uutta. Syventävä kurssi toi entistä enemmän näkyväksi sen, mitä vajaan vuoden aikana olimme saaneet aikaan. Iso asennemuutos oli tehty, mutta myös kamppailtu, ettei palata vanhoihin tapoihin.

Hoitajat kokevat kinestetiikan käytännön läheiseksi ja luontevaksi tavaksi toimia muistisairaiden asukkaiden kanssa. Hoitotilanteet ovat rauhoittuneet, kun asukas ja hoitaja toimivat yhdessä rauhalliseen tahtiin. Entisaikojen hikihatussa ”repimiset” ovat jääneet historiaan. Eräs asukas, joka ei ennen juurikaan puhunut, on alkanut kommunikoida puheella selvästi. Asukkaiden käytösoireet ovat vähentyneet ja vastustelu esimerkiksi hoitotoimissa on vähäisempää.

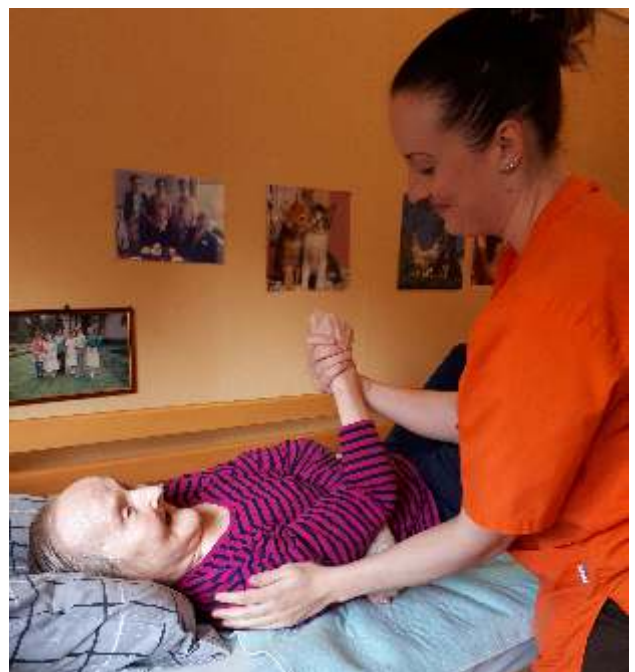
Hoitajat kokevat, että he näkevät asukkaan voimavarat nyt paremmin kuin aiemmin ja näitä voi-

mavaroja hyödynnetään päivittäisessä elämässä. Vuorovaikutustaidot ovat kehittyneet entisestään, koska vuorovaikutuksen oivalletaan olevan kaiken perusta. Kinestetiikka on keventänyt hoitotyötä ja tuonut uudenlaista sisältöä siihen. Tuki – ja liikuntaelinvaivoja ei ole henkilökunnalla esiintynyt. Kursipalautteen mukaan kouluttajaa Raimo Lappalaisesta pidettiin ammattitaitoisena ja motivoivana. Koulutuskokonaisuus koettiin hyvin käytännönläheisenä ja saatuja oppeja aiotaan viedä edelleen osastolle. Uusia, arkea helpottavia tapoja toimia aiotaan myös kokeilla, esimerkiksi papupallon hyödyntämistä vaipeavaihdon aikana.

Asentohoitoihin niin vuoteessa kuin istuessakin kiinnitetään enemmän huomiota, erilaiset tyyntyt ja ”pötkylät” ovat aktiivisessa käytössä. Työnantaja on tukenut kinestetiikan käyttöönottoa hankkimalla tarvittavat apuvälineet, jotka helpottavat asukkaiden avustamista: liukuhanskoja, tyyntyjä, papupalloja ja liukulevyjä sekä pyörillä varustettuja tuoleja. Uusimpana hankintana on taipuisat leikkulaudat, jotka tuovat hyvin liukupintaa siirtyessä.

Kinestetiikan kanssa ei ikinä tule aivan valmista, vaan matka jatkuu asukkaiden kanssa. Koko ajan opimme uutta ja uudenlaisia tapoja avustaa asukkaita. Luovuus saa kukkia ja avustamisen tavat vaihtelevat paljonkin eri asukkailla. Se mikä sopii toiselle, ei välttämättä ole paras tapa avustaa toista. Vuorovaikutustaitoja ja asukkaiden kohtaamista hiomme koko ajan. Ajatuksissa siintää jo mahdollinen tutor-koulutus.

Erään hoitajan sanoin: ”Kinestetiikan myötä asukkaat vaikuttavat olevan onnellisempia!”





Koukuttava kinestetiikka – tutorin polku

*Mira Aaltonen, sh, kinestetiikkatutor
Kontukoti, Tampere*



Toimin kinestetiikan tutorina Konnussa. Kontukoti on aloittanut toimintansa vuonna 2014 Tampereella Koukkuniemen Jukolassa. Tällöin tehostetttua palveluasumista tuottavassa kodissa oli 26 asukasta. Kevään 2018 aikana Kontu muutti Toukolaan, jossa asukkaita on neljässäryhmäkodissa yhteensä 60. Toinen Kontukoti aloitti toimintansa kevään 2019 aikana Satamakadulla, jossa asukkaita on 75. Kontu on osa yhteiskunnallisen yrityksen kaksi.nolla oy:n toimintaa. Kaksi.nolla oy on sosiaali- ja terveysalan henkilöstön perustama itsenäinen yhteiskunnallinen osakeyhtiö, joka tuottaa tehostettua palveluasumista, ravintola- ja ateriapalvelua sekä kouluttaa ja konsultoi.

Kontukodin toiminnan alusta asti kinestetiikka on ollut toiminnan pohjana ja koko henkilöstökouluttauksiinkin ensimmäisen toimintavuoden aikana kinestetiikan peruskurssilla. Itsekin kävin peruskurssin tuolloin ja matkan varrella polkun on johtanut tutoriksi. Kinestetiikkaan olin jonkin verran tutustunut jo ennen sosiaali- ja terveysalalle koulut-



Ihanaa päästä uimaan!



Luontopolulla

tautumistani ja opintojeni ajanakin työelämässä sain maistiaisiksi kinestetiikan toimintamallin hyödyntämisestäkäytännössä. Kinestetiikka tuntui heti omalta ja osaltani olenkin halunnut edistääkinestetiikan toimintamallin jalkautumista.

Valmistuin kinestetiikan tutoriksi kesäkuussa 2018. Kontukodissa kyseinen ajanjakso oli isojen muutosten aikaa, sillä aikaisemmin 26 asukkaan kodistamme oli kasvanut 60 asukkaan koti kevään 2018 aikana. Kontulaisten määrä kasvoi ja olimme tilanteessa, jossa osalle kontulaisista kinestetiikka oli uutta. Tutoriksi valmistuminen osuikin otolliseen kohtaan lähteä askel askeleelta edistämään kinestetiikkaa Konnussa. Tutorina kuluneen reilun vuoden aikana olen saanut kertoa lukuisille ihmisille kinestetiikasta. Keskusteluja on käyty niin asukkaiden ja heidän läheistensä, ohjaajien, opiskelijoiden kuin lukuisten vierailijoidenkin kanssa. Olen pitänyt infoja erinäisissä muodoissaan. Toukolan Konnun toiminnan alkupuolella tavoitteeksi asetinkin kesälle, että aikaikilla kontulaisilla on käsitys siitä mitä kinestetiikka on. Kinestetiikkaan ohjaaminen on vuorovaikutusta, ja tutorina toimiesani pyrin jatkuvasti hakemaan erilaisia keinoja tukea yksilöitä heidän kinestetiikan polullaan. Konnussa tärkeää



on yhdessäuskaltaminen. Hoitajalla on valta mahdollistaa ja olla mahdollistamatta asioita toiselle ihmiselle. Me haluamme yhdessätehdaasioista mahdollisia ja luottamus toisiimme kohtaan edistääuskallusta yrittää, voimme yhdessä luovasti improvisoida, kokea ja elää.

“Kinestetiikka on vuorovaikutusta. Ihmisen luontaisten liikemallien ja aistien mukaista avustamista.” “Vuorovaikutusta.” ” Asukkaan omien voimavarojen puitteissa toimimista yhteistyössä.” “Omien luonnollisten liikemallien mukaista toimintaa.” Tähän tapaan Konnun ohjaajat vastasivat kiteyttäen kysymykseen mitä on kinestetiikka. Näissä ohjaajien sanoissa nousee esiin se tärkein käsite, vuorovaikutus, joka luo pohjan niin tutorina toimimiselleni kuin toiminnallemme yhdessä ohjaajina asukkaidemme rinnalla, ihmisinä ihmisille, kohdaten toisiimme päivittäin. Saamme tuntea, iloita ja itkeä, kokea elämäkirjon. Tutorina toimiessani olen saanut kohdata erilaisia hetkiä ja on hienoa nähdä miten kinestetiikka koukuttaa. Onnistumisen hetket tuottavat tunteita, jotka innostavat tälle polulle.

Työyhteisössä pidän säännöllisesti erilaisia työpajoja ja tutoroin antaen yksilöohjausta. Työpajoja olen pitänyt niin kotikohtaisesti kuin sekaryhminäkin. Tietyn kodin työpajassa voidaan käydä kyseisen kodin näkökulmasta lävitse asioita ja paneutua kyseisen kodin asukkaisiin. Toisaalta sekaryhmissä ohjaajilla on mahdollisuus tutustua esimerkiksi toisen kodin asukkaisiin ja saada sitä kautta uusia näkökulmia. Säännöllisesti kysyn ohjaajien toiveita, tuen ja ohjauksen tarpeita, joihin pyrin työpajojen sisällön suunnittelussa sekä yksilöohjauksella vastaamaan. Työpajassa voi olla tietty asukas, jonka liikkumista pohditaan ja käydään lävitse siten, että jokaisella ohjaajalla olisi keinoja avustaa henkilöä arjessa kyseiselle asukkaalle tutulla, hänen näköisellään tavalla. Tärkeä osa yhteisöämme ovat asuk-

kaidemme läheiset, jotka ovat myös osin osallistuneet työpajoihin tai saaneet yksilöllistä ohjausta ja perehdytystä kinestetiikan toimintamalliin arjen kohtaamisissamme. Asukkaiden läheisille pyörii täällä hetkellätöisen ohjaajan kanssa vetämäni suljettu keskusteluryhmä, jonka sisällössä kinestetiikka on myös vahvasti läsnä.

Satamakadun Kontukodin avautumisen myötä olen saanut tutor-kollegan Matti Asikaisen rinnalleni Kontuun. Tämä on mahdollistanut uudenlaista yhteistyötä ja tutor-toiminnan kehittämistä Konnussa. Tutorina toimimiselle toinen Kontu on tuonut jälleen uutta intoa ja iloa.

Tutorina toimiessani olen pohtinut omaa toimintaani oivaltavan oppimisen näkökulmasta, miten voin motivoida ja edistää oppimisen iloa sekä flow-tilaa. Flow-käsitteenä on hyvin monella tapaa käytetty. Tässä viittaan siihen mukailen muun muassa suomalaista kasvatustieteiden professoria Kirsti Lonkaa. Flow on mahdollista saavuttaa, kun taidot ja tehtävän vaatavuus ovat sopivassa tasapainossa. Liiallista helppoutta voi seurata tylisyys ja vastaavasti liian isoista haasteista voi seurata ahdistusta. Mutta kun löytyy se sopiva tasapaino, voi saavuttaa tämän virtaavan tilan, jossa palaset loksahtavat kohdalleen. Näitä ilon ja onnen hetkiä tavoittelen. Tämä jollakin tapaa kiteyttää sitä miten tutorina toivoisin voivani edistää yksilöiden koulutusta kinestetiikkaan.



Samalla tasolla



Iloa arjen askareista



Ystävät yhdessä



Sorminäppäryyttä



Onnistumisia kinestetiiikan parissa

Anna Ylimäki, Ih, kinestetiiikatutor



Minuun otettiin yhteyttä kinestetiiikan puitteissa ja yhteydenottaja pyysi vinkkejä ja ohjeita avustamistilanteisiin kotioloihin. Hoidettavana oli mies, joka asuu hoitajien tukemana kotona. Hän oli kaatunut kaksi viikkoa aikaisemmin ja hänen olkavartensa oli murtunut. Miestä uhkasi jääminen vuodepotilaaksi, sillä ylös nousemiset ja kaikki päivittäiset toiminnot tuottivat kipua eivätkä hoitajat sillä hetkellä osanneet avustaa häntä muuten kuin väkisin nostamalla.

Pääsin käymään miehen luona, jossa paikalla olivat hänen omaisensa ja henkilökohtaisia avustajia.

Mies sairastaa Alzheimerin tautia. Oli helppo huomata miehen tottuneen siihen, että kaikki siirtymiset tuottivat kipua. Hän huusi jo valmiiksi, kun häneen ensi kerran kosketti.

Vietin kolme tuntia miehen luona. Kävimme miehen, hoitajien ja omaisen kanssa läpi, mitä kinestetiiikka tarkoittaa ja miten voimme avustaa miestä siten, että hän luottaa meidän apuumme eikä koe kipua. Keskustelimme siitä, miten mies kykenisi osallistumaan päivittäisiin toimintoihin aktiivisesti muistisairaudesta ja tapaturmastaan huolimatta.

Ensin hoitajat olivat hieman epäluuloisia, mutta lopulta kaikki harjoittelivat yhdessä miehen kanssa. Harjoittelimme vuoteesta ylösnousemista terveeseen kyljen kautta kohta kohdalta. Miehellä oli voimavaroja hyvin jaloissa ja terveessä kädessä, ja hän kykeni ottamaan hyvin suullista ohjeistusta vastaan. Koskettamalla saimme vahvistettua hänelle suuntia, joiden kautta hänen olisi hyvä tulla muun muassa istumaan. Lopulta harjoittelimme seisomaan nousemista, siirtymistä keijatuolille, ruokailua ja niin edelleen. Ympäristöä muokattiin vastamaan miehen tarpeita.

Kerroin, miten liikkumattomuus vaikuttaisi mieheen tulevaisuudessa ja kannustin aktiivisesti ylläpitämään miehen voimavaroja näiden pienien apujen myötä. Harjoittelun myötä hoitajatkin vakuutuivat siitä, kuinka pienillä avuilla voi auttaa. He sanoivat, että heidän on helpompi luottaa miehen omiin voimavaroihin, kun olen käynyt tapaamassa heitä ja he ovat nähneet, miten mies pystyy toimimaan.



Anna Ylimäki

Noin kolme viikkoa myöhemmin sain kuulla, että he olivat toteuttaneet käymiämme asioita käytännössä. Miehen kuntoutuminen oli edennyt hyvin ja tilanne oli palannut takaisin ennalleen. Sain vaihtaa miehenkin kanssa muutaman sanan. Hän toivotti minut tervetulleeksi uudelleen ja kertoi, että käsi ei enää ole kipeä ja että hän liikkuu ulkona lenkeillä nyt rollaattorin turvin, kuten aikaisemminkin. Fysioterapeutinkin, joka oli käynyt jumppaamassa miestä, oli ollut hyvin vaikuttunut siitä, miten henkilökohtaiset avustajat olivat toteuttaneet arkikuntousta.

Ihana kokemus jälleen!



Kaikki mukaan!

Kinestetiikka-
kouluttajat ja tutorit!

**KOULUTUSPÄIVÄ
22.11. OULUSSA**

Ilmoittaudu heti
arja.halinen(at)
haapavesi.fi

Kun sauna, viina ja terva eivät auta, niin kinestetiikka auttaa

*Arja Hälinen
Fysioterapeutti
Potilassiirtojen ergonomiakorttikouluttaja®
Kinestetiikkatutori®*



**Kinestetiikkakouluttajien ja -tutoreiden koulutus-
päivä** on tänä vuonna marraskuun 22. päivä Oulussa, tervasta ja tervaleijonista tunnetussa kaupungissa. Koulutuspäivän järjestelyistä vastaa PIKINET eli Pohjois- ja Itä-Suomen kinestetiikkatutorit ja -kouluttajat.

Koulutuspäivän ohjelmassa ilmoittautumisen, aamukahvien ja päivän aloituksen jälkeen on tutustuminen validaatiomenetelmään muistisairaahan henkilön kohtaamisessa toimintaterapeutti Jenni Karjalaisen johdolla. Asahi-kinestetiikkajumppaa ohjaa kouluttaja Raimo Lappalainen ja sen jälkeen syvennymme kinestetiikan kuvaamiseen RAI-arvioinnissa tutor Anne Pasasen kanssa. Tutoreiden toimintaraporttien yhteenvedon jälkeen saamme vielä lyhyesti terveisiä alueittain. Tiiviin aamu-

päivän päättää tutustuminen uusiin lomakkeisiin ennen lounasta.

Lounastauon jälkeen jatkamme työpajojen merkeissä. Työpajoja on neljä erilaista. Kouluttaja Kirsi Hagströmin työpajassa saadaan oppia saattohoitopotilaan asentohoidosta. Validaatiotyöpajassa muistisairaahan kohtaamista käydään läpi käytännön esimerkein toimintaterapeutti Jenni Karjalaisen ja tutor Sari Ervasti kanssa. Kolmannessa kotihoitotyöpajassa mietitään asiakkaan avustamista vuoteessa asiakkaan kotiympäristössä ja siellä käytössä olevin välinein tutoreiden Virpi Jaatisen ja Arja Hälisen johdolla. Neljännessä työpajassa kouluttaja Raimo Lappalaisen kanssa ideoidaan jokaisen työpajaryhmän kanssa, hyödyntäen myös vähän erikoisempia välineitä. Jokaisesta työpajasta kuvataan myös video, jotta päivän anti on myöhemmin hyödynnettävissä.

Työpajojen jälkeen käydään vielä kahvittelun lomassa palautekeskustelua päivästä ja työpajoista, palkitaan vuoden tutor ja sovitaan seuraavan yhteisen koulutuspäivän paikasta ennen kotimatkaa suuntaamista.



Kinestetiikka- kärpäsen puraisema

*Suvi Vepsäläinen,
sh, palveluesimies, Siun Sote kotihoito*



Työskentelen palveluesimiehenä Siun sotessa, Lieksan kotihoidossa. Kinestetiikkakärpänen puraisi minua jo aiemmin työpajoissa, joissa kinestetii-kan ideologiaa ja konkreettisia harjoituksia käytiin läpi tutor Marjo Vallius-Hyttisen vetämänä. Silloin innostuin aiheesta toden teolla. Halusin oppia lisää ja kävin kinestetiiikan peruskurssin tämän vuoden keväällä Joensuussa kouluttaja Juhani Kuittisen op-
pilaana.

Peruskurssilla oivalsin kinestetiiikan olevan paljon enemmän kuin siirtoja tai teknisiä suorituksia asiakkaan liikkumisen tukemisessa. Toki asiakkaan avustaminen erilaisissa siirtymisissä on yksi osa, mutta itselleni kolahti paljon syvemmälle ajatus asiakkaan todellisesta kohtaamisesta ja läsnäole-
vasta vuorovaikutuksesta.

Asiakkaan aito kohtaaminen vaatii pysähtymistä, keskittymistä ja kuuntelemista. Aito kohtaaminen ei onnistu ilman omaa rauhoittumista. Minulle tämä ymmärrys oman toiminnan ja "höyryämisen" hidastamisesta ja pysähtymisestä on ollut erittäin hyödyllistä monellakin tapaa.

Hetkessä elämisen taito on kasvanut, keskityn kuuntelemaan paremmin, mitä asiakkaalla ja omaisella on kerrottavana juuri nyt. Uskon olevani aidommin läsnä myös työntekijöilleni ja kollegoilleni. Pystyn keskittymään paremmin työhöni ja suhtaudun rennommin kiireeseen, työpaineisiin ja aika-
tauluihin. Syke nousee harvemmin entisille kieroksille ja työ tuntuu olevan paremmin hallinnassa, vaikka haasteita riittääkin. Edelleen joudun aika ajoin muistuttelemaan itseäni, etten palaa entiseen "tuli hännän alla"-fiilikseen.



Suvi Vepsäläinen

Toinen tärkeä oivallus peruskurssilla oli pienekin voimavaran löytämisen merkitys. Voimavara-
lähtöinen työskentely on ollut tuttua ja tärkeää minulle jo aiemminkin, mutta keskeisintä on ollut ymmärtää, että todella pienikin on kaunista ja loppujen lopuksi suurta. Asiakkaalla on oikeus osallistua hoitoonsa ja toimintakykynsä ylläpitämiseen. Se pienikin oma liike ja kehon käyttö saa usein toistuessaan ihmeitä aikaan, asiakkaan toimintakyky oikeasti paranee, hän saa onnistumisen tunnetta ja kokee itsensä tärkeäksi. Kaikki tämä hyödyttää myös hoitajia, työn kuormitus kevenee ja työhyvinvointi kasvaa. Kaikki siis voittavat.

Esimiehen roolissa koen olevani suorastaan aitiopaikalla vaikuttamassa työntekijöideni osaamiseen, asenteeseen ja haluun kehittyä. Uskon vahvasti esimerkin voimaan ja olen omalla innostuksellani vienyt kinestetiiikan ideaa eteenpäin työpajoissa. Toiveeni toteutui, kun saimme nyt osalle henkilöstöä peruskurssin Lieksaan. Toivon heidän saavan samanlaisen pureman kinestetiikkakärpäsel-
tä, jotta saadaan taas uusia innokkaita aiheen pariin.

**– Asiakkaan aito kohtaaminen vaatii
pysähtymistä, keskittymistä ja kuuntelemista. –**

Omaishoitajien info Tampereella

Juuso Jokinen, lh
kinestetiikkatutor



Omaishoitajien info Tampereella 18.9. poiki mielenkiintoista keskustelua. Oli ilo ja kunnia päästä tätä infoa pitämään. Kuulijoilla ei ollut mitään ennako-odotuksia tai käsitystä mistä on kyse.

Omaishoitajat ovat yhteiskunnan tukipilari, mitä tulee mm. ikääntyneiden hoitoon. Omaishoidettavien omien voimavarojen hyödyntäminen on omaishoitajien oman hyvinvoinnin kannalta merkittävintä. Me kinestetiikan ammattilaiset voimme antaa avaimet parempaan arkeen.

Vuorovaikutuksen merkitystä ei voi korostaa tarpeeksi. Moni kertoi kokemuksia omasta arjesta. Omaishoitaja on paikalla 24/7, muutamaa hassua vapaahetkeään lukuun ottamatta. Kaikki varmasti

löytävät helpoimmat tavat avustaa toista, kun osaavat etsiä niitä ja avustaa oikeista paikoista, sekä hyödyntää ympäristöä.

Omaishoitajien kanssa on hienoa keskustella, sillä vaikka he kyseenalaistavat, he ovat valmiita ottamaan tietoa vastaan. He ymmärtävät, että kyse on heidän jaksamisestaan ja rakkaiden hyvinvoinnista.

Ollaan me tutoritkin aktiivisia. Käydään pitämässä infoja ja jaetaan meidän osaamista. Parhaassa tapauksessa pelastetaan vielä monen arki ja hyvinvointi.



Juuso
Jokinen

Kinestetiikkaa Nokian Senioritorilla

– mukana hyväntekeväisyystapahtumassa

Sanna Jääskeläinen,
lh, kinestetiikkakouluttaja



Anna Hannonen ja
Sanna Jääskeläinen
auttavat
Matti Asikaista ylös.

Osallistuimme 23.8. Nokian Senioritorille kinestetiikan merkeissä. Tarkoituksena oli tuoda vinkkejä arjen helpottamiseksi, esimerkiksi neurovoa tuolista ylösnousua ja pehmeiden tukipintojen kovettamista. Mukana olivat tutor Minna Saariaho, syventävän kurssin käynyt Anna Hannonen ja minä. Vierailijana oli tutor Matti Asikainen.

Eräs omaishoitaja oli erittäin kiinnostunut ja entiset hoitajat esittivät



Minna Saariaho (kinestetiikkatutor) ja
vierailija, jonka mielestä
kinestetiikka oli päivän paras anti.

kovasti kysymyksiä. Päivän päätteeksi yksi asiakas sanoi, että meillä oli päivän paras anti. Päivä oli mukava, vaikka porukkaa odotin hiukan enemmän.

TERVE-SOS Oulussa

Anu Sorvisto, projektityöntekijä
Eskoon sosiaalipalvelujen kuntayhtymä
Eskoon muistiprojekti,
Tutkimus- ja kehittämispalvelu



TERVE-SOS 2019 keräsi toukokuun lopulla Ouluun 895 alan päättäjää ja ammattilaista. Ohjelmassa oli 15 seminaaria, jotka käsittelivät hyvinvointitekniologiaa, verkostoja, yhteistyötä ja turvallisuutta.

Näytteilleasettajia oli useita, ja tämän vuoksi oli mahdollista tavoittaa sote-alan johtajat, päälliköt, kehittäjät, asiantuntijat, ammattilaiset ja luottamushenkilöt. TERVE-SOS-tapahtuma kerää vuosittain yhteen jopa tuhat alan asiantuntijaa, kehittäjää ja päättäjää.

Oulun tapahtuman järjestivät yhteistyössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Oulun kaupunki ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri.

Tuki- ja osaamiskeskus Eskoo osallistui tapahtumaan näytteilleasettajana ja toi tietoa Eskoon tarjoamista palveluista. Osallistujilla oli mahdollisuus tutustua muun muassa kinestetiikkaan, kehitysvammaisten muistisairauksiin ja AVEKKI-toimintamalliin sekä Eskoon toimintaan yleisesti.

Kinestetiikka herätti osallistujissa paljon kiinnostusta ja yhteydenotopyyntöjä tuli lähes 30. Myös muut palvelut kiinnostivat laajasti.



Eskoon toiminnan esittelyä



Tupa- hoivassa 29.8.

Tays:n NVP:n 3 henkilökuntaa, ylihoitaja ja lääkäri kävivät tutustumassa Tupahoivan toimintaan 29.8.

Avustamisia toteutettiin helteisellä terassilla. Auli Härkölä, Tupahoivan johtaja, kinestetiikkatutor.



ESIMIEHEN MIETTEITÄ

*Marjo Vallius-Hyttinen, kinestetiikkatutor,
yksikönjohtaja Ykköskoti Onnela
HoivaMehiläinen*



Kinestetiikan juurruttaminen ja esimiestyö

Kinestetiikan toimintafilosofian juurruttaminen yhteisöihin vaatii esimieheltä kinestetiikan tuntemusta ja aktiivista roolia tukea henkilöstöä kinestetiikan käytössä. Lisäksi on tärkeää tuoda esille myös laajemmin kinestetiikan tuntemusta. Esimiesten tukemistyötä on aloitettu, kun Virpi Hantikainen aloitti kouluttamaan esimiehiä ensin Helsingissä ja Tampereella, sittemmin jo muualla Suomessa, esimieskursseilla. Nyt esimiesten parissa tehtävää kehittämistyötä syvennetään ja laajennetaan. Olemme perustaneet tätä varten meidän yhdistyksessä, kehittämistyöryhmässä, esimiesten kehittämistyöryhmän. Tarkoitus on ryhmän avulla saada kinestetiikasta kiinnostuneita esimiehiä yhteen alueellisesti ja tukea heidän työtään kinestetiikan juurruttamisessa.

Olemme kokoontuneet tämän ryhmän kanssa yhden kerran syyskuussa ja kokoontumisessa teimme suunnitelmaa miten etenemme. Ryhmä tapaa pari kertaa vuoden aikana ja muuna aikana on yhteydessä sähköpostin avulla. Mukana työryhmässä ovat Maarit Ristolainen, Mari Tervonen, Pauliina Lehikoinen, Johanna Mäenpää, Minna Sulanen (kinestetiikkakouluttaja, hallituksen jäsen) ja Marjo Vallius-Hyttinen (kinestetiikkatutor, hallituksen jäsen). Ryhmää vetää allekirjoittanut ja allekirjoittanut tekee ryhmän ensimmäisen tapaamisen pohjalta kolmivuotissuunnitelman etenemiseen. Olemme erittäin tärkeän asian ytimessä, sillä esimiehen tuella on kaikessa suuri merkitys, myös kinestetiikan juurruttamisessa.

Kun olemme saaneet suunnitelman konkreettiseksi, alamme lähestyä alueellisesti esimiehiä. On tärkeää huomata, että tähän työhön voi tulla mu-

kaan muitakin esimiehiä, ei pelkästään heitä, jotka jo tietävät kinestetiikasta. Jos siis itse olet esimies tai työntekijänä olette kiinnostuneita, niin allekirjoittaneelle voi olla yhteydessä esimerkiksi sähköpostin avulla:

marjo.vallius-hyttinen(at)kinestetiikka.fi

Esimiesten rooli on tärkeää ja siksi aloitamme julkaista Kinestetiikkalehdessä esimiespalstaa. Tämä kirjoittamani juttu on siihen ensimmäinen ja seuraavalla kerralla tähän kirjoittaa joku muu esimies. Ajatuksena on, että tähän kirjoitetaan esimiesten mietteitä.

Oikein hyvää syksyä kaikille ja erityisesti tsemppiä esimiestyöhön! Aina se ei ole ruusuilla tanssimista.



**– esimiehen tuella on kaikessa suuri merkitys,
myös kinestetiikan juurruttamisessa –**



Kinestetiikkakouluttajien vuosittainen täydennyskoulutus Seinäjoella 14.–15.9.2019

*Virpi Hantikainen,
TtT, dosentti, kinestetiikkakouluttaja*



Vuoden 2019 täydennyskoulutus pidettiin Seinäjoella Eskoon tuki- ja osaamiskeskuksen uusissa tiloissa. Paikalla olivat kaikki 20 kouluttajaa eripuolilta Suomea. Täydennyskoulutukset ovat tärkeitä kouluttajien tieto-taidon ylläpitämisessä ja kehittämisessä. Samoin yhdessä vietetty aika ja toistumme tsemppaaminen kouluttajan roolissa.

Koulutuspäivillä saimme tietoja ja taitoja AVH-kuntoutujan tukemisesta helsinkiläisten fysioterapeuttien Maija Ervastin (HUS) ja Anu Paakkunaisen (Kotihoito) luotsaamina. Molemmat ovat neurologisen kuntoutuksen asiantuntijoita ja kirjoittaneet Kinestetiikan kirjassa kappaleen "Anna mahdollisuus – kuntoutuminen aivoverenkiertohäiriön jälkeen". Kannattaa lukea!

Kinestetiikkakouluttaja, sairaanhoitaja Juhani Kuittinen valoi meille Affolter-lähestymistapaa ja sen mahdollisuuksia hoitotyössä (Affolter-lähestymistavassa ohjataan tuntoaistin avulla saannottomasti henkilön toimintoja). Nyt vaan ohjataan hoitajia käyttämään näitä ideoita.

Luentoja ja käytännön harjoittelujen lisäksi päivien kuului myös kouluttajana toimimiseen liittyviä asioita. Yhdistyksessä tapahtuu koko ajan kehittymistä ja mietimme opetuksen ja oppimateriaalin kehittämistä tulevina vuosina. Saimme myös tutustua Eskoon huikkeisiin terapiatiloihin.

Suuri kiitos kouluttajallemme Seppo Haudalle järjestelyistä, meillä oli todella antoisat päivät.



Kinestetiikan kouluttajat reppu täynnä uusia ideoita

Lisää kuvia Seinäjoelta



Kouluttajat Kirsi Hagström ja Juhani Kuittinen istuma-asentoja kokeilemassa



Kouluttaja Juhani Kuittinen opastaa Affolter-lähestymistapaan käytännössä



Kouluttaja Päivi Savolaisen lepoetki pallon päällä

**Kinestetiikka-
kouluttajat
Seinäjoella
14.–15.9.2019**



Maija Ervast opastaa pyyhelastan tekoa. Sitä voi käyttää perinteisen lastan vaihtoehtona.



Anu Paakkunainen ja Maija Ervast vauhdissa



Uupuneet kouluttajat terapiahuoneessa



TULEVIA TAPAHTUMIA

Geronomiliitto järjestää Porissa 1.11.2019 valtakunnalliset Geronomipäivät. Kouluttajat Virpi Hantikainen ja Tarja Vehkaoja pitävät tilaisuudessa kaksi työpajaa.

Geriatriaan erikoistuvien lääkäreiden koulutuspäivät järjestetään Kuopiossa 7.–8.11.2019. Kouluttaja Raimo Lappalainen luennoi 7.11.2019 aiheesta: Tarjoaako kinestetiikka ratkaisuja muistisairaahan kohtaamiseen ja käytösoireisiin?

Rajakylän hoivalla, Oulussa reipas tutor Anne Pasanen ja kumppanit järjestävät Kinestetiikan Avoimet päivät 12.11.2019.

Muistiliitto järjestää Muistikonferenssin Helsingissä 13.–14.11.2019. Kouluttaja Merja Koskisen puheenvuoro kinestetiikasta 14.11.2019.

Kehittyvä Vanhustyö Helsinki, Finlandia-talo 11.2.2020 Kinestetiikkayhdistys ry on näyttävästi mukana tapahtumassa asiantuntijaluennoilla:

- Virpi Hantikainen, TtT, dosentti, kinestetiikkakouluttaja: Kinestetiikan voimavaralähtöisen toimintamallin käyttö ja hyödyt vanhusten hoidon eri toimintaympäristöissä
- Tuija Saastamoinen, ft, tutor, Myllypuron mppk: Matka kinestetiikan laatuyksiköksi – yhdessä oppien ja yhteen hiileen puhaltaan
- Auli Kanerva, Anninpirtin esimies: Toimintatapoja muuttamalla tyytyväiset asukkaat ja jaksava henkilöstö ikäihmisten palveluasumisessa
- Sari Jokinen ja Henna Pernu, Gradia Jyväskylä: Kinestetiikka lähihoitajan opetussuunnitelmassa – rakenne ja kokemuksia toimivuudesta.

Lisätietoja ohjelmasta ja ilmoittautuminen:
<https://kehittyvavanhustyö.fi/vanhustyö/helsinki-2020>

Kinestetiikan® koulutus sosiaali- ja terveydenhuollon esimiehille 24.3.2020 Jyväskylä, Kukkulan kampus, Keskussairaalan tie 21. Koulutus muodostuu yhdestä kokonaisesta koulutuspäivästä klo 8–16 sekä kouluttajan tarjoamasta henkilökohtaisesta tuesta koulutuspäivän jälkeen. Osallistujamäärä on rajallinen. Ilmoittautumiset ja lisätietoja [virpi.hantikainen\(at\)kinestetiikka.fi](mailto:virpi.hantikainen(at)kinestetiikka.fi)

Katso myös tämän lehden liitteenä oleva esite!

Tampere-talossa 11.3.2020 Sosiaalialan asiantuntijapäivillä Kinestetiikkaa akuuttihoitossa – potilaasta aktiivinen toimija. Pitkään toivottu kansainvälinen luentosarja kinestetiikan tuomista eduista akuuttipuolella.

- Virpi Hantikainen TtT, dosentti, kinestetiikkakouluttaja: Kinestetiikan avulla potilaasta aktiivinen toimija
- Marita Ritmala-Castre, TtT, Magneettiohjelman johtaja, HUS Yhtymähallinto, hoitotyön johto: Potilaana teho-osastolla – kokemuksia tehohoidosta ja teho-osastosta
- Heidrun Gattinger, Prof., PhD, RN: Head of the Institut of Applied Nursing Science IPW-FHS, University of Applied Science FHS St.Gallen, Switzerland: Kinaesthetics – a comprehensive perspective on the state of research
- Winfried Stehlin, Dipl. Expert Intensiv care, Kinaesthetics-Trainer level 1, Operative Intensivbehandlung (OIB), University hospital Basel (USB), Switzerland: Patient early mobilization can be easy! Sitting on the edge of the bed: Kinaesthetics and "sitting aid" make it possible
- Marja Klasila, sh, ja Elina Karjula, TtM, Oulun yliopistollinen sairaala: Akuutin sekavuustilan ehkäisy kinestetiikan keinoin
- Fiia Gäddnäs, anestesiologian ja tehohoidon erikoislääkäri, Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystaloyhtymä Soite: Moniaistikanavainen vuorovaikutus ja uni tehohoitopotilaan toipumisen tukena.
- Päivi Hotakainen, sh, kinestetiikkatutor ja Eija Sorvari, ph, kinestetiikkatutor, Vaasan keskussairaala: Kinestetiikka erikoissairaanhoidon vaativan kuntoutuksen moniammatillisessa hoitotyössä
- Teija Vekkilä, kättilö, Kymenlaakson keskussairaala, Kotka: Kinestetiikka kättilön työssä
- Kirsi Hagström, ft, kinestetiikkakouluttaja, Vaasan keskussairaala: Kinestetiikan juurruttamisen haasteet sairaalassa
- Anne Jaskari, sh, HTM, hoitotyön asiantuntija, Vaasan keskussairaala: Kinestetiikka – toimintamalli Vaasan keskussairaalassa.

Lisätietoja ohjelmasta ja ilmoittautuminen
<https://globex.fi/globexwp/asiantuntijapaivat-2020/>



Suomen Kinestetikkayhdistys ry:n

SYYSKOKOUS

torstaina 21.11. klo 19.00

Original Sokos Hotel Arina, Oulu

www.kinestetiiikka.fi

Kinestetiikan® koulutus sosiaali- ja terveydenhuollon esimiehille

24.3.2020 Jyväskylä / Kukkulan kampus, Keskussairaalan tie 21

Sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatiot kaikkialla Suomessa kouluttavat henkilöstöään kinestetiikan voimavaralähtöiseen toimintamalliin. Vuosittain kinestetiikan peruskursseille osallistuu noin 3000 hoitajaa, fysioterapeutteja ja toimintaterapeutteja akuutti-, vanhus-, vammais- ja kotihoidosta. Syventäville kursseille ja tutorkoulutukseen osallistuvien määrä on myös suuri. Omaishoitajille suunnatut kurssit ovat saaneet suuren suosion. Kouluttajina toimivat Suomen Kinestetiikkayhdistyksen kouluttajat. Yhä useampi organisaatio hakeutuu kinestetiikan laatuysikköprosessiin.

Ammattihenkilöstön koulutuksen tavoitteena on kouluttaa henkilöstöä kohtaamaan potilas / asiakas tavalla, joka tukee hänen omia voimavarojaan kaikissa päivittäisissä toiminnoissa sekä ylläpitää henkilöstön työmotivaatiota ja edistää työhyvinvointia. Toimintamallilla edistetään potilas- / asiakaslähtöistä työskentelyä, henkilöstön tuki- ja liikuntaelinaivojen ja sairaslomien vähenemistä ja siten kinestetiikasta hyötyy koko organisaatio.



Esimieskoulutus Helsingissä ja Tampereella 2018

Kursseille osallistuneiden ja esimiesten kokemuksia:

- Potilaista on löytynyt enemmän voimavaroja kuin olisi ikinä uskonut.
- Avustustilanteet ovat rauhoittuneet ja siten asiakkaan vastustus ja aggressiivisuus vähentynyt.
- Jäykät asiakkaat ovat vähemmän jäykkiä!
- Työ on keventynyt, pienellä avulla potilas pääsee itse ylös vuoteesta.
- Kainaloista retuuttaminen on jäänyt, tuntui itsestä niin kamalalta.
- Henkilöstön sairauspäivien sekä tuki- ja liikuntaelinaivojen määrä on vähäinen. Vaihtuvuus on pientä.
- Eläköityneet työntekijät haluavat jatkaa sijaisina osana arkeamme.
- Ihmetys oli suuri, kun aikaisemmin juuri se minun silmissäni 'kahden hoidettava' ja nosturilla nostettava ihminen muuttuikin yhden avustettavaksi kinestetiikan avulla.

Kinestetiikan toimintamallin jalkaantuminen vaatii asian jatkuvaa esillä oloa ja erityisesti esimiesten tukea ja sitoutumista. Toimintamallin hyödyntämisen haasteita ovat usein vaikeus muuttaa rutiineja, opitun uuden toimintatavan ylläpitäminen ja uusien toimintatapojen juurruttaminen hoitotyön arkeen. Esimiehille suunnatun koulutuksen tavoitteena on antaa tietoa kinestetiikasta ja sen hyödyistä, mitä ja miten kursseilla opitaan sekä miten esimies voi tukea henkilöstöään kinestetiikan juurruttamisessa. Ensimmäiset suuren suosion saaneet esimieskoulutukset pidettiin Helsingissä ja Tampereella 2018 sekä Seinäjoella ja Oulussa 2019.

Koulutuksen kesto

Koulutus muodostuu yhdestä kokonaisesta koulutuspäivästä klo 8-16 sekä kouluttajan tarjoamasta henkilökohtaisesta tuesta koulutuspäivän jälkeen.

Kouluttaja

Virpi Hantikainen, esh, TtT, dosentti, kinestetikkakouluttaja
Suomen Kinestetikkayhdistyksen puheenjohtaja
virpi.hantikainen(at)kinestetikka.fi / 040 936 1810

Koulutuksen sisältö

Aamupäivä

- Mitä kinestetikka on ja miksi toimintamalli on tärkeä akuutti-, vanhus-, vammais- ja kotihoidossa
- Miten kinestetikkaa opitaan ja millaisia välineitä se antaa potilas- / asiakaslähtöiseen ja voimavaroja tukevaan hoito- ja terapiatyöhön.
- Miten kinestetikan avulla voidaan ylläpitää ja edistää henkilöstön työmotivaatiota ja työhyvinvointia.
- Miten kinestetikan avulla voidaan ehkäistä / vähentää tuki- ja liikuntaelinvammoista johtuvia sairaslomia.
- Kinestetikan koulutusjatkumo
- Kinestetikka työyhteisön vetovoimaisuuden edistäjänä
- Opetusmenetelmät: Teoriaa ja tutkimustietoa, käytännön harjoituksia, pienryhmät, ryhmäkeskustelu

Iltapäivä

- Esimiehen rooli kinestetikan toimintamallin mahdollistajana ja juurruttajana hoito- ja terapiatyön arjessa
- Esimerkkejä kinestetikan toimintamallin juurruttamisprosessista eri toimintaympäristöissä
- Kinestetikan näkyminen hoitosuunnitelmissa
- Juurruttamisprosessia tukevia strategioita ja kinestetikan hyötyjä mittaavia mittareita teoriassa ja käytännössä
- Koulutukseen osallistujat saavat välitehtävän ja siihen henkilökohtaisen palautteen kouluttajan kautta
- Opetusmenetelmät: Teoriaa ja tutkimustietoa, käytännön harjoituksia, pienryhmät, ryhmäkeskustelu

Osallistujamäärä ja hinta

- Osallistujamäärä enintään 15 henkilöä (kurssi toteutuu jos vähintään 10 osallistujaa)
- Hinta 250€/osallistuja + alv. 24%

Ilmoittautumiset ja lisätietoja

virpi.hantikainen(at)kinestetikka.fi / 040 936 1810