



KINESTETIIKKA®

KINESTETIIKKA

Suomen Kinestetikkayhdistys ry

1/2020



Tapahtumia ja opintomatkoja

Tässä numerossa muun muassa:

Kinestetikkaa Finlandia-talolla sivulla 6 ja Tampere-talossa sivulla 11

De Hogeweyk – muistikylä Hollannissa sivulla 18

Omaishoitajakurssi Kontulan seniorikeskuksessa sivulla 25

Kuva © Minna Sulanen



TÄSSÄ LEHDESSÄ

- 3 Puheenjohtajan palsta
- 4 Kummin palsta
- 6 Kinestetikkaa Finlandia-talolla 11.2.2020
- 10 Kehittyvä vanhustyö Oulussa 10.3.2020
- 11 Opintopäivä Tampere-talossa 11.3.: Alansa ykkönen – kinestetikka akuuttihoidossa
- 17 Opintopäivä Tampere-talossa 11.3.: Eskoo
- 18 De Hogeweyk – muistikylä Hollannissa
- 24 Gradia Jyväskylän opintomatka Saksaan
- 25 Omaishoitajakurssi Kontulan seniorikeskuksessa
- 27 Kinestetikan ilosanoma leviää
- 28 Koulutus yhteistyöllä – Suomen Diakoniaopisto
- 32 Kinestetikan toimintamalli ja muistisairaat henkilöt



PUHEENJOHTAJAN PALSTA

*Virpi Hantikainen TtT, dosentti,
kinestetikkakouluttaja*



Kevät on jo pitkällä ja elämme edelleen koronaviruksen aiheuttamassa poikkeustilanteessa kukin parhaan kykymme ja tilanteemme mukaan. Korona on aiheuttanut globaalin kriisin, jollaista emme osanneet kuvitellakaan. Vuosi 2020 on WHO:n julistama hoitotyön juhluvuosi. Ehkä nyt tässä maailmanlaajuisessa kriisitilanteessa hoitotyöntekijöiden ansaitsema arvostus kasvaisi. Kaikkialla on taputettu terveydenhuollon henkilöstölle, mutta arvostukseen tarvitaan muutakin. Koronasta huolimatta toivotan teille lukijoillemme niin hyvää kevättä kuin tässä tilanteessa on mahdollista... Koronan jälkeistä aikaa odotellen.

Koronatilanne on vaikuttanut myös merkittävästi kinestetiiikan koulutuksiin. Kaikki kevään 2020 koulutukset on siirretty syksyyn tai vuodelle 2021. Olkaamme iloisia siitä, että koulutukset tulevat suurelta osin toteutumaan. Onneksemme ehdimme ennen rajoitusten alkamista pitää kaksi opintopäivää, joista kerromme tässä lehdessä. Samoin voitte lukea kuulumisia tutoreidemme tutustumismatkoilta maailmalla.

Yhdistyksen kevätkokous pidettiin 17.4.2020 ensimmäistä kertaa etäkokouksena. Toimintakertomus 2019 osoitti taas kerran, miten paljon kouluttajamme ja tutorimme ovat vieneet kinestetiiikan toimintamallia suuret määrät eteenpäin kaikkialla Suomessa koulutuksina, infoina ja työpajoina. Vuoden aikana kouluttajat – yhteistyössä yhdistyksen sekä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen kanssa – pitivät 153 peruskurssia, joihin osallistui noin 3000 hoitoalan ammattilaista. Lisäksi järjestettiin 25 syventävää kurssia, kaksi tutorkoulutusta, viisi liikkumista ja asentohoitoa tukevaa asentohoitokoulutusta ja 18 omaishoitajakurssia tai -työpajaa sekä kolme esimiehille suunnattua kurssia. Kinestetiiikan informaatiotilaisuuksia eri puolilla Suomea pidettiin 30. Uusia tutoreita valmistui 29.

Pääsimme myös osallistumaan palliatiivisen koulutuksen kehittämiseen, EduPal-hankkeeseen, joka on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama korkeakoulutuksen kehittämisen kärkihanke. Teimme kinestetiiikasta 2-osaisen verkkoluennon aiheesta Kinestetiiikan toimintamalli saattohoidossa.

Vuonna 2020 on myös saatu asioita eteenpäin ja kehittäminen jatkuu. Olemme saaneet valmiiksi yhteistyössä Gradia Jyväskylän kanssa pilottiraportin

Kinestetiiikka sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon koulutuksessa. Tarkoituksenamme on tiedottaa raportista valtakunnallisesti sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksiin. Raportista ja sen tiedottamisesta sekä jatkotoimista kerromme syksymmällä tarkemmin verkkosivullamme.

Hienona asiana kinestetiiikan kehittämisen ja tutkimuksen kannalta on aloittamamme yhteistyö Oulun yliopiston ikääntyneiden kuntoutumista edistävän hoitotyön tutkimus- ja osaamiskeskus, GeroNursing Centre (GNC) kanssa. Yhteistyön kulmakivenä on molempien toimijoiden halu edistää ihmis- ja voimavara-lähtöistä kuntoutumista edistävää hoitotyötä, jolla tavoitellaan elämänlaatua ja työhyvinvointia. Yhdistyksen ja tutkimus- ja osaamiskeskuksen yhteistyöllä haetaan vahvaa tieteellistä näyttöä asiakkaiden ja hoitotyön hyväksi

<https://www oulu.fi/terveystieteet/gnc>

Koronatilanteessakin on hyvä ylläpitää myönteisiä ajatuksia. Tämä on tilanne, joka jossain vaiheessa helpottaa. Maailma muuttuu, vai muuttuuko? Sen näemme sitten myöhemmin. Yritetään myös ylläpitää huumoria, vaikka se välillä olisi hukassakin ihan ymmärrettävistä syistä. Huumorilla on tutkitusti rentouttava vaikutus. Itseäni helpottaa Virkkuukoukkusen teksti:

***Projektit voi olla vaiheessa,
mut muuten on kaikki hallinnas!***

Pidetään huolta toisistamme!





Hoitotyöntekijöiden tehtävä on puolustaa ihmisoikeuksia

Suomen Kinestetikkayhdistys ry:n kummin puheenvuoro

Merja Mäkisalo-Ropponen, kansanedustaja 

Hoitotyön ja koko sosiaali- ja terveystoimen perustana ovat eettiset arvot ja periaatteet. Hoitotyö on jatkuvaa eettisten valintojen tekemistä. Mitä haavoittuvammassa asemassa olevaa ihmistä autetaan ja hoidetaan, sen tärkeämpää on, että työntekijät ja hoitoyhteisöt peilaavat omaa toimintaansa eettiseen arvoperustaan. Tässä kirjoituksessa pohdin asiaa yhteisökodeissa asuvien muistisairaiden näkökulmasta – erityisesti nyt koronaepidemian aikana.

Tärkeimpänä arvona pidetään yleensä ihmisarvoa. Se kuuluu kaikille. Ajatus siitä, että kaikilla ihmisillä on sama arvo, tarkoittaa myös sitä, että kaikilla tulee olla elämäntilanteesta, varallisuudesta, terveydentilasta tai muista seikoista riippumatta sama oikeus ihmisarvoiseen elämään ja samat ihmis-oikeudet. Keskeisimpiä ihmisoikeuksia mainitaan yleensä vapaus, turvallisuus, hyvinvointi, tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus.

Oikeutta elää ihmisarvoista elämää ja oikeutta kuolla arvokkaasti voidaan pitää sellaisena inhimillisenä oikeutena, joka hyvän yhteiskunnan tulisi taa-ta jäsenilleen.

Oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvon vaatimukset osana ihmisarvoa pitävät sisällään ajatuksen myös siitä, että kaikille on suotava sama oikeus tulla kohdelluksi ainutkertaisena ihmisenä ja yksilönä. Tämä tarkoittaa muun muassa:

- ihmisen vapauden ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamista
- omien arvostusten, oman vakaumuksen kunnioittamista sekä oikeutta elää niiden mukaisesti
- oikeutta omaan henkilökohtaiseen elämäntyyliin
- oikeutta tulla kohdelluksi niin, että henkilökohtaista elämäntarinaa, muistoja sekä elämyksiä ja käsityksiä nykyisyydestä kunnioitetaan.



Merja Mäkisalo-Ropponen

Kinestetiiikan ihmiskäsitys pohjautuu tähän samaan arvoperustaan. Kinestetiiikassa korostuu yksilöllisyys, kokonaisvaltainen ihmisen kohtaaminen ja aito vuorovaikutus sekä ihmisen kunnioittaminen, joka tarkoittaa myös asiakkaiden omien voimavarojen käytön tukemista.

Yhteisökodissa asuvien muistisairaiden hoidossa joudutaan jatkuvasti pohtimaan näiden oikeuksien toteutumista. Sairauden edetessä esimerkiksi muistisairaana vapautta ja itsemääräämisoikeutta joudutaan rajoittamaan, mutta jos hoitoyhteisössä on

Kinestetiiikan toimintamallin omaksuneet hoitotyöntekijät ovat oppineet käyttämään luovuutta arjessa





korkea eettinen toimintatapa, siellä rajoittavien toimienpiteiden käyttö halutaan minimoida mahdollisimman vähiin ja se tehdään aina ihmisarvoa kunnioittavalla tavalla.

Kaksi edellistä hallitusta on yrittänyt saada aikaan Suomeen itsemääräämisoikeuslakia, joka turvaisi haavoittuvassa asemassa oleville kansalaisille itsemääräämisoikeuden toteutumisen niin hyvin kuin mahdollista. Tämä hallitus yrittää jälleen saada tämän lainsäädäntötyön valmiiksi. Lakia tarvitaan, sillä tällä hetkellä itsemääräämisoikeutta noudatetaan eri tavoin eri hoitoyhteisöissä. Joissakin hoitokodeissa muistisairaiden rajoitustoimenpiteet ovat edelleen arkipäivää. Toisaalta meillä on paljon myös yhteisökoteja, joissa osataan toimia niin ammattitaitoisesti ja luovasti, ettei turhaa rajoittamista tarvita.

Mitä koronaepidemia tarkoittaa inhimillisen elämän näkökulmasta?

Korona-epidemian aikana olemme jälleen uudessa tilanteessa. Yhteisökodeissa asuvien suojeleminen virustartunnalta voi olla ristiriidassa arvokkaan elämän turvaamisen näkökulmasta. Esimerkiksi muistisairaahan hyvään elämään kuuluu mielekäs tekeminen ja harrastaminen, liikkuminen, ulkoilu ja läheiset ihmissuhteet. Jos nämä kaikki kielletään muistisairaahan fyysinen ja psyykinen kunto romahtaa nopeasti. Muistisairas ei pysty myöskään

aina ymmärtämään, miksi hänen elämäänsä rajoitetaan ja hänet eristetään muista.

Tällaisessa tilanteessa helposti myös haasteellinen käyttäytyminen (esimerkiksi aggressiivisuus ja levottomuus) lisääntyvät. Tämä voi jopa johtaa rauhoittavien lääkkeiden käytön lisäämiseen. Muistisairaalla rauhoittavat lääkkeet usein heikentävät toimintakykyä ja pahimmillaan edesauttavat vuodepotilaaksi joutumiseen. Jos nykyiset karensisäännökset ja niiden toteutustapa jatkuu pitkään nykyisellään, meillä on syksyllä huomattavasti nykyistä enemmän vuodepotilaita hoidettavana.

Eettisen osaamisen lisäksi hoitotyössä tarvitaan luovuutta. Nyt luovuudelle on kova kysyntä mietittäessä, miten voidaan ulkoilu, harrastaminen, läheisten tapaaminen ja yleensä elämän mielekkyyden turvaaminen järjestää mahdollisimman turvallisella tavalla myös yhteisökodeissa asuville muistisairaille. Kinestetiiikan toimintamallin omaksuneet hoitotyöntekijät ovat oppineet käyttämään luovuutta arjessa, koska kinestetiiikassa auttaminen ja ohjaaminen tapahtuu aina yksilöllisesti. Tämä pakottaa työntekijät ja hoitoyhteisöt pois ”meillä on aina tehty näin” -mallista.

Nyt toivon, että tämä sama luovuus mahdollistaa tarpeellisista rajoituksista huolimatta inhimillisyyden ja voimavaralähtöisen toimintatavan jatkumisen koronaa-epidemian aikanakin. Kaikkein tärkeintä on välittäminen ja kunnioittava kohtaaminen. Molemmat pitävät sisällään optimaalisen toimintakyvyn ylläpitämisen. ■

Kirja kinestetiiikasta

Kinestetiiikka

– Toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla

Kirjassa esitellään kinestetiiikkaa laajasti eri näkökulmista ja erilaisissa ympäristöissä. Käsiteltyksi tulevat esimerkiksi vanhus- ja omaishoitotyö, työ muistisairaiden ja vammaisten parissa, saattohoito sekä akuuttihoitotyö.

Kirjan on toimittanut Kinestetiiikkayhdistyksen puheenjohtaja Virpi Hantikainen, terveystieteiden tohtori, erikoissairaanhoitaja ja kinestetiiikkakouluttaja, ja sen kirjoittajina on moniammatillinen joukko kinestetiiikan ja terveydenhuollon ammattilaisia.



Tilaa omasi osoitteesta: toimisto@kinestetiiikka.fi

Muista ilmoittaa tilatessasi kappalemäärä ja toimitusosoite.

45€ + postikulut



Yhdistyksen standilla tavattavissa olivat Anita Tantu, Jaana Ahonen ja Minna Sulanen

Kinestetiikkaa Finlandia-talolla



Monipuolisia
luentoja!

Jaana Ahonen
kinestetiikkatutor, yhdistyksen sihteeri



Kehittyvä vanhustyö Helsinki 2020 -tapahtuma järjestettiin 11.2.2020 upeissa puitteissa Finlandia-talolla. Huipputapahtumaan osallistui noin 1100 vanhustyön ammattilaista, asiantuntijaa ja opiskelijaa. Kinestetiikka oli mukana näyttävästi mielenkiintoisilla luennoilla sekä Kinestetiikkayhdistyksen standilla.

Standin takana ja välillä edessäkin häärailivät lisäksi kinestetiikkakouluttajat Anita Tantu sekä Minna Sulanen. Osallistujilta saimme kuulla monenlaisia onnistumisia työssä, kun huomiota oli kiin-

nitetty asiakkaan voimavaroihin sekä omaan asentoon ja liikkumiseen.

”Ennen käytin omia voimiani ja hartioita. En olisi uskonut, että helpommallakin pääsee”, kommentoi peruskurssin käynyt. Myös Miia Haapanen Helsingin kaupungin Vuorensyrjän palvelutalosta kertoi vastaavaa: ”Olen käynyt kinestetiikan peruskurssin ja syventävän kurssin, ja käyttänyt kinestetiikkaa työssäni. Ennen oli selkävaiava. Kerran kun ystävä kysyi, miten menee selkäni kanssa, ymmärsin etten ollut edes huomannut, ettei kipua enää ollut.”



Virpi Hantikainen

Päivän aloitti yhdistyksen puheenjohtaja **Virpi Hantikainen** luennoimalla täydelle Helsinki-salille kinestetiiikan voimavaralähtöisen toimintamallin käytöstä ja hyödyistä vanhusten hoidon eri toimintaympäristöissä.

”Tavoite on viedä hyvää eteenpäin. Kouluttajia koulutetaan lisää, jotta mahdollisimman monessa organisaatioissa olisi tulevaisuudessa oma kouluttaja”, kertoo Hantikainen.

Ennen käytin omia voimiani ja hartioita. En olisi uskonut, että helpommallakin pääsee.



Tärkein asia matkalla on ollut lähiesimiehen tuki.



Noora Vuoripelto ja Tuija Saastamoinen

Helsingin kaupungin Myllypuron seniorikeskusten tutorit **Tuija Saastamoinen** ja **Noora Vuoripelto** kertoivat kuinka yhdessä oppien ja yhteen hiileen puhaltaen Myllypuro saavutti kinestetiiikan laatuyksikkö -sertifikaatin.

”Tärkein asia matkalla on ollut lähiesimiehen tuki”. Tutorit kertovat talon johdon olleen asiassa mukana alusta alkaen mahdollistaen kinestetiiikan koulutukset, valtakunnallisille opintopäiville osallistumisen, kinestetiiikan harjoittelut sekä työnkuvan muutokset ja tutoreiden tapaamiset. ”Ilman näitä tukia emme olisi nyt tässä”, sanoo Saastamoinen. Sokerina pohjalla yleisö kuulee, että Myllypurossa on jopa kinestetiiikkahuone!



Sastamalaista Anninpirttiä olivat edustamassa esimies **Auli Kanerva** ja tutor **Juuso Jokinen**. Heidän värikäs luentonsa siitä, kuinka toimintatapoja muuttamalla ikäihmisten palveluasumisessa asukkaat ovat tyytyväisiä ja henkilöstö jaksavaa, sai myös yleisön mukaansa. Kuulijoita kiinnosti Anninpirtissä käytössä oleva työaikapankki ja porrastettu työaika. Työaika on porrastettu asiakkaiden toimintakyvyn ja tarpeiden mukaisesti. ”Ikääntyminen ei ole sairaus vaan elämänvaihe, eivätkä asiakkaiden toiveet ja tarpeet vähene ikääntymisen myötä”, kiteytti Kanerva.



Auli Kanerva ja Juuso Jokinen



Henna Pernu ja Sari Jokinen

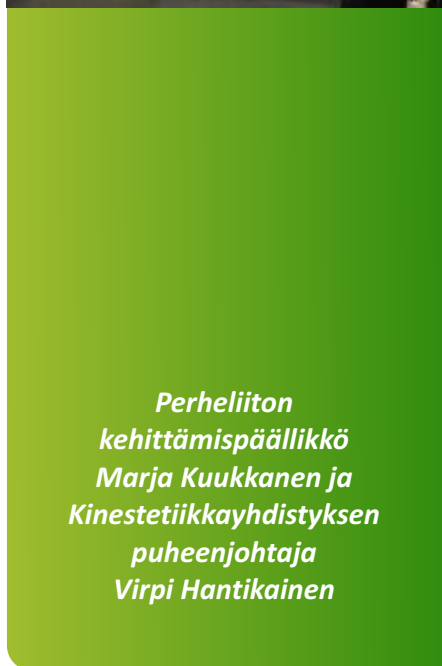
Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradian tutorit **Sari Jokinen** ja **Henna Pernu** kertoivat, kuinka hienosti ovat saaneet kinestetiiikan punaisena lankana mukaan lähihoitajan opetussuunnitelmaan. He jakoivat kokemuksia mallin toimivuudesta. Mallia on pilotoitu ja pilotti raportti toimitetaan yhdistyksen hallitukselle.

***Kinestetiiikka
on tuonut paljon työhyvinvointia Anninpirttiin.
Sen käyttö näkyy myös vähäisinä sairauspoissaoloina.***





*Terveysmaailman
aluepäällikkö
Olli Kattainen ja
kinestetiikkakouluttaja
Anita Tantu*



*Perhehoitoon
kehittämispäällikkö
Marja Kuukkanen ja
Kinestetiikkayhdistyksen
puheenjohtaja
Virpi Hantikainen*



Tapahtumassa oli mukana myös yhdistyksen yhteistyökumppaneita, kuten Terveysmaailma ja Perhehoitoliitto. Terveysmaailma on yhdessä kuusamolaisen toimintakeskus Porkkapirtin kanssa kehittänyt Duqem Activ Basic -patjan, joka tukee potilaan omatoimisuutta ja aktiivista hoitotyötä. Patja oli tapahtumassa mukana, ja sitä kokeilivat monet. Perhehoitoliiton kanssa yhdistys puolestaan suunnittelee perhehoitajille räätälöityä kinestetiikan kurssia, josta kuulemme myöhemmin lisää.

Tapahtuma oli kerrassaan antoisa, ja olemme saaneet paljon positiivista palautetta. Hienoa oli kuulla, kuinka peruskurssilla oli saatu purema kinestetiikkaan! ■

Kiitos kaikille osallistujille!





Kehittyvä vanhustyö Oulussa 10.3.2020

Kinestetiikkaa vanhustyön seminaarissa

Marjo Vallius-Hyttinen
kinestetiikan tutor, kouluttajaopiskelija,
hallituksen jäsen,
yksikön johtaja Ykköskoti Onnela,
HoivaMehiläinen



Globex järjesti Oulussa 10.3. Kehittyvä vanhustyö -seminaarin, jossa oli kuulijoita 530. Kinestetiikan voimavaralähtöisen toimintamallin käyttö ja hyödyt vanhusten hoidon eri toimintaympäristöissä - luennoillani sali oli melkein täysi, vaikka samaan aikaan oli toisissa saleissa luennoimassa monia muita upeita ammattilaisia erittäin akuuteista ja ajankohtaisista aiheista. Kinestetiikka kiinnostaa ja koskettaa useita hoitotyön ammattilaisia Oulun alueella ja ympäri Suomen, ympäri maailmaa!

Toin luenrossani esille lyhyesti kinestetiikan perusteita, eri toimintaympäristön tarpeita käyttäen kinestetiikkaa osana hoitotyötä, sitä miksi on tärkeää miettiä erilaisia toimintatapoja erilaisissa ympäristöissä, haasteita hoitotyössä ja sitä miten niistä voisimme paremmin selvitä voittajana. Lisäksi lyhyesti esittelin kinestetiikkaa meidän laatuyskiköiden arjen kautta. Esittelin myös toimintamme kummit Merjan ja Jaakon – he ovat meidän yksi mahtava voimavara – ja hallituksen, joka puurtaa kinestetiikan kehittämisen parissa vuodesta toiseen oman työnsä ohella, sekä hallituksen apujoukot, kehittämissyöryhmän.

Luenrossani aktivoin ja osallistin kuulijoita. Yleisö oli valtavan upeasti mukana ja aika meillä kaikilla, se 50 minuuttia, joka oli puheenvuorolleni annettu, kiisi kovaa vauhtia. Yhdessä yleisön kanssa pidimme hienon ja antoisan kinestetiikkahetken. Kokeilimme erilaisia aktiivisia ja passiivisia liikkeitä hoitotyön arjessa ja katsoimme muutaman videon kinestetiikasta eri ympäristöissä. Yleisön joukossa oli heitä, joilla kinestetiikka on jo osana toimintatapaa, ja heitä, jotka olivat juuri aloittaneet kinestetiikan sisäänajoa. Joukossa oli myös heitä, jotka eivät aiemmin olleet kuulleetkaan kinestetiikasta.

Uskon vahvasti, että kaikille jäi lämmin kuva kinestetiikasta ja siitä, miten kinestetiikka aktivoi, osallistaa, kuntouttaa ja mahdollistaa. Koin tärkeänä tuoda esille sen, että uskotaan itseemme – pienikin liike kuntouttaa ja pienestä lähtee iso ketju liikkeelle. Yhdessä tehden.



Marjo Vallius-Hyttinen

Oikein hyvää kesää kaikille ja toivotaan, että kohta selätämme koronan. Senkin teemme yhdessä, kuten kinestetiikkaa tehdään yhdessä. Tärkeää on pitää itsestä huolta ja kiinnittää huomiota omaan resilienssiin, kykyyn sopeutua muutoksiin ja selvitä vastoinkäymisistä. Mitä parempi resilienssi meillä on, sitä paremmin selätämme myös koronan. ■

***Uskotaan itseemme –
pienikin liike kuntouttaa ja
pienestä lähtee
iso ketju liikkeelle.
Yhdessä tehden.***





Alansa ykkönen – kinestetiikka akuuttihoitossa

Tampere-talo
11.3.2020

*Jaana Ahonen,
kinestetiikkatutor ja yhdistyksen sihteeri*

*Virpi Hantikainen,
esh, TtT, dosentti ja
yhdistyksen puheenjohtaja*



Akuuttihoitoon suunnattu kinestetiikan valtakunnallinen opintopäivä pidettiin 11.3.2020 Tampereella Tampere-talossa. Päivä oli teemaltaan ensimmäinen yhdistyksen räätälöimä tilaisuus akuuttihoitoon, ja se onnistui parhaalla mahdollisella tavalla. Opintopäivän tarkoituksena oli lisätä kiinnostusta kinestetiikan toimintamalliin myös sairaaloissa.

Ajallisesti opintopäivä järjestettiin kreivin aikaan, sillä se jäi yhdeksi viimeisistä valtakunnallisista tapahtumista koronaepidemian vuoksi. Kinestetiikasta kuultiin upeassa Maestro-salissa. Tampere-talo oli äärimmillään täynnä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, opiskelijoita ja opettajia, sillä samaan aikaan Globex Oy järjesti myös monipuoliset Sosiaalialan asiantuntija ja kehittyvän vanhustyön -päivät. Opintopäivän osallistujat olivat kirjava joukko. Mukana oli edustajia kaikilta sosiaali- ja terveysalan osa-alueilta ja – mikä parasta – kaikki tunsivat saavansa huippuluentoista ja päivän tunnelmasta paljon.

Huomattavasti kiitosta saaneiden luentojen lisäksi Kinestetiikkayhdistyksellä oli mukana ständi, jossa muun muassa vastattiin koulutusta koskeviin kysymyksiin. Kiinnostuneilla oli mahdollisuus ostaa yhdistyksen tuotteita, kuten pieniä asentohoitokiloja, kinestetiikan kirjaa ja dvd:tä. Tarkoituksena oli myös myydä uusia, yhdistyksen logolla varustettuja papupalloja, mutta harmillisesti kuljetus viivästyi. Palloja on nyt kuitenkin onneksi saatavilla.

Mukana tapahtumassa oli myös yhdistyksen yhteiskumppani Eskoon tuki- ja osaamiskeskus omalla ständillään. (Lue tästä enemmän Eskoon omasta juttusta sivulta 17.)

Yhdistyksen puheenjohtaja **Virpi Hantikainen** avasi opintopäivän teemalla ”Kinestetiikan avulla potilaasta aktiivinen toimija”. Hän kertoi kinestetiikan toimintamallista sekä valotti taustoja, miksi on tärkeää järjestää päivä erityisesti akuuttihoitoalan ammattilaisille.



*Kati Intala, Jaana Ahonen ja
Milla Lavikainen yhdistyksen ständillä*

Potilaan hoitoketju muodostuu monista eri toimijoista ja toimintaympäristöistä, ja sairaalat ja terveyskeskukset ovat erittäin tärkeässä roolissa potilaiden toimintakyvyn ja kuntoutumisen tukijoina. Erityisesti vanhusten kohdalla vaarana on toimintakyvyn heikkeneminen sairaalahoidon aikana.

***Kaikki tunsivat saavansa
huippuluentoista ja
päivän tunnelmasta
paljon***





Virpi Hantikainen: Kinestetikan avulla potilaasta aktiivinen toimija

TtT **Marita Ritmala-Castren** (Magneettiohjelman johtaja, HUS Yhtymähallinto, hoitotyön johto) luennoi aiheesta ”Potilaana teho-osastolla – kokemuksia tehohoidosta ja teho-osastosta”. Maritan luento toi vaikuttavasti esille tehopotilaiden tunteuksia, kuten kyvyttömyyden kommunikoida yhtenä pahimmista ja yleisimmistä kokemuksista. Poti-



Marita Ritmala-Castren: Potilaana teho-osastolla – kokemuksia tehohoidosta ja teho-osastosta

laan osallisuuden tukeminen koetaan erittäin tärkeänä. Omaan hoitoon osallistuminen saa potilaan tuntemaan itsensä ihmiseksi, tekemään kaikkensa selviytyäkseen ja kokemaan hallinnan tunnetta. Osallistumisesta tulee tunne, että henkilökunta välittää.



Heidrun Gattinger: Kinaesthetics – a comprehensive perspective on the state of research

Professori, laitoksen johtaja **Heidrun Gattinger** St. Gallenin ammattikorkeakoulusta Sveitsistä luennoi kinestetikan tutkimuksen nykytilasta ”Kinaesthetics – a comprehensive perspective on the state of research”. Heidrun esitteli myös väitöskirjatutkimuksessaan kehittämänsä kinestetikan taitojen havainnointimittarin sekä kyselylomakkeen. Luennolla esitetty video hoitajan erinomaisista kinestetikan taidoista avustustilanteessa toi selkeästi esille, mitä kinestetikan avulla voidaan saavuttaa.

Tehosairaanhoidtaja, kinestetikkakouluttaja **Winfried Stehlin** Baselin yliopistosairaalaasta Sveitsistä luennoi aiheesta ”Patient early mobilization can be easy! Sitting on the edge of the bed: Kinaesthetics and ”sitting aid” make it possible”.



Winfried Stehlin:
Patient early mobilization can be easy!



Winfried Stehlinin kehittämän istuintuen
käyttö tehohoidossa



Elina Karjula: *Akuutin sekavuustilan*
ehkäisy kinestetikan keinoin

Akuutin sekavuustilan ehkäisystä kinestetikan keinoin luennoivat TtM **Elina Karjula** ja sh **Marja Klasisla** Oulun yliopistollisesta sairaalasta. Elina kertoi yleisesti tehohoitopotilailla esiintyvistä sekavuudesta, sen esiintyvyydestä, syistä ja seurauksista sekä ennaltaehkäisyn mahdollisuuksista. Huomioitavaa on myös sekavuuden eri muodot. Esimerkiksi suurin osa tehohoitosekavuudesta on niin sanottua hypoaktiivista, joka sekoitetaan usein masentuneisuuteen ja esiintyy usein ikääntyneillä. Hypoaktiivinen sekavuustila on vaikeampi ja pitkäkestoisempi kuin hyperaktiivinen muoto.

OYS:ssa on kehitetty tehohoitosekavuuden ennaltaehkäisyprotokolla (deliriumprotokolla), jonka avulla henkilöstö pystyy paremmin tunnistamaan riskialttiit potilaat, ennaltaehkäisemään sekavuuden syntyä sekä aloittamaan oikean hoidon oikea-aikaisesti.

Marja luennoi osuudessaan, miten tehohoitopotilaan sekavuutta voidaan ennaltaehkäistä konkreettisesti hoitotyön keinoin ja miten kinestetikka on antanut tähän monia keinoja. Marja toi esille pal-



Marja Klasila: Akuutin sekavuustilan ehkäisy kinestetiikan keinoin

jon käytännön esimerkkejä potilaan kohtaamisesta ja aidosta läsnäolosta, kunnioittavasta kosketuksesta, potilaan fysiologisen tilan optimoinnista, orientaation tukemisesta, varhaisesta mobilisoinnista (johon kuuluu myös potilaan kehonhahmotuksen ja luontaisen liikkumisen tukeminen asento- ja liikehoidossa) sekä hyvinvointia tukevasta hoitoympäristöstä.

Hoitoympäristön merkitys on suuri potilaan olemisen optimoinnissa, ja ympäristöön kuuluu myös henkilökunta. Henkilökunta voi vaikuttaa moniin tekijöihin, jotka edistävät tai hidastavat potilaan toipumista, kertoo Marja.

Anestesiologian ja tehohoidon erikoislääkäri **Fiia Gäddnäs** Keski-Pohjanmaan erikoissairaanhoidon ja peruspalvelukuntayhtymästä luennoi moniaistikanavaisesta vuorovaikutuksesta ja unesta tehohoitopotilaan toipumisen tukena. Fiia toi luennossaan esille kinestetiikan tarjoamia mahdollisuuksia teho-



Fiia Gäddnäs:
Moniaistikanavainen vuorovaikutus ja uni tehohoitopotilaan toipumisen tukena

hoitopotilaan hyvän unen tukemiseen. Tällaisia ovat esimerkiksi orientaatiota tukeva kommunikatio aisteja monipuolisesti hyödyntäen ja omaiset mukaan ottaen, eli katetaan mahdollisimman paljon aivo-yhteyksiä aisteja ja muistia herätellen.

Hän myös esitti, että yhteys kinestetiikan ja unen välillä on kiehtova, mutta tutkimustietoa ei juurikaan ole. Arjessa vaikuttaa siltä, että kinestetiikan hoito-otteella hoidettu potilas nukkuu paremmin ja tarvitsee vähemmän sedatiiveja.



Tuija Vekkilä: Kinestetiikka kättilön työssä

Kättilö **Tuija Vekkilä** Kymenlaakson keskussairaalasta Kotkasta toi mielenkiintoisella tavalla esille, miten hän hyödyntää kinestetiikka työssään osastolla, jossa hoidetaan naistentauteja sekä potilaita ennen ja jälkeen synnytyksen. Tuija kertoi potilaiden kohtaamisen, synnyttäneiden äitien imetyksasentojen tukemisen sekä vanhempien potilaiden avustamisen muuttuneen kinestetiikan myötä.

Tuijalle kinestetiikasta on ollut hyötyä myös omien hyvien työskentelyasentojen löytämisessä.

Osallistujilta tuli Tuijalle kysymyksiä kinestetiikan käytöstä vauvojen kanssa, ja keskustelimme niin sanotusta Kinästhetik Infant Handling -koulutuksesta, jota on tarjolla Keski-Euroopassa ja tulevaisuudessa toivottavasti myös Suomessa.

Päivi Hotakainen, sh ja kinestetiikkatutor, ja **Eija Sorvari**, ph ja kinestetiikkatutor, Vaasan keskussairaalasta kertoivat kinestetiikan toimintamallin toteuttamisesta erikoissairaanhoidon vaativan kuntoutuksen moniammatillisessa hoitotyössä.

Osastolla on kolme tutoria sekä peruskurssin ja syventävän kurssin käyneitä hoitajia ja terapeutteja. Tavoitteena on koko henkilöstön kouluttaminen vuoden 2020 loppuun. Päivi ja Eija kertoivat elävästi monin esimerkein, miten kinestetiikka näkyy kuntoutuksen arjessa. Oli hienoa kuulla, miten taitavaa henkilökuntaa osastolla on.



Tärkeää on uskaltaa tehdä asioita toisin!



Fysioterapeutti ja kinestetiikkakouluttaja **Kirsi Hagström** Vaasan keskussairaalaan jatkoi luentoja puhumalla kinestetiikan juurruttamisen haasteista sairaalassa. Vaasan keskussairaala on yksi ensimmäisistä sairaaloista, jossa toimintamallia on alettu kouluttaa, ja Kirsi on tehnyt useita vuosia valtavasti töitä kinestetiikan kouluttamisessa ja käytäntöön viemisessä. Kirsi esitti luennossaan kysymyksen ”Hoidetaanko pelkkää diagnoosia ja unohdetaan potilaan toimintakyky ja liikkumisen tukeminen?”

Luennossaan Kirsi toi esille haasteiden ohella myös paljon mahdollisuuksia kinestetiikan juurruttamiseen alkaen henkilökunnan oppimisprosessista, esimiehen tuen tärkeydestä ja yhteisistä tavoiteista. Tärkeää on uskaltaa tehdä asioita toisin!

Anne Jaskari, sh, HTM ja hoitotyön asiantuntija, Vaasan keskussairaalaan esitti lopuksi kinestetiikan toimintamallin Vaasan keskussairaalaan. Oli upeaa kuulla, miten kinestetiikka on osa VKS 2025 -strategiaa ja sisällytetty konkreettisesti strategian kaikkiin pilareihin: henkilöstön suosittelu, laatu asiakkaalle ja taloudellisesti kestävä. Kinestetiikan tavoitteet Anne tiivistä seuraavasti:

- *Kinestetiikka on pysyvä osa VKS:n johdon tukemaa ja henkilöstön toteuttamaa päivittäistä potilasta voimavaralähtöistä hoitotyötä.*
- *Kaikki hoitotyöhön osallistuvat henkilöt, vuodeosastot etulinjassa, ovat suorittaneet kinestetiikan peruskurssin ja osa myös syventävän kurssin.*
- *Kinestetiikkaa hyödynnetään aktiivisesti perushoidon kaikilla osa-alueilla (VKS:n Hyvän hoidon kriteerit, STEPPI-hanke).*
- *Kinestetiikkainfo jatkossa osaksi moniammatillista perehdytystä.*
- *Laatusertifikaatin saavuttaminen tulevaisuudessa (Vaativa kuntoutusyksikkö).*



Kirsi Hagström: Kinestetiikan juurruttamisen haasteet sairaalassa



Anne Jaskari: Kinestetiikan toimintamalli Vaasan keskussairaalaan

Kuulemme jatkossa varmasti lisää Vaasan keskussairaalan kinestetiikan etenemisestä!



Osallistujien kokemuksia opintopäivästä

Kinestetiikan tutor Henna Valtonen, joka työskentelee fysioterapeuttina Tampereen Sydän-sairaalassa, kommentoi päivän antia seuraavasti:

”Minulle jäi päivästä erityisesti mieleen Marita Ritmala-Castrenin luento tehohoitopotilaiden kokemuksista tehohoidosta. Oli erittäin avartavaa tietoa potilaan näkökulmasta, asioita, joita ei muutoin tulisi ajatelleeksi, esimerkiksi sängyn laita voi olla potilaalle tärkeä tilan hahmottamisessa. Toinen mielenkiintoinen luento kohdistuen juuri tehohoitoon oli Fiia Gädndäsin luento unen merkityksestä. Fiia kertoi unen hyvistä vaikutuksista ja kysyi, että ostaisitko tämän lääkkeen, jos sellainen olisi markkinoilla? Tämä oli herättävä ajatus, koska uni sairaalassa on usein huonoa ja katkonaista. Hyvään uneen pitäisi panostaa enemmän ja nimenomaan mahdollistaa se!”

Opintopäivään Haapavedeltä matkannut Arja Hälinen, kinestetiikan tutor, toimii fysioterapeuttina kotihoidossa ja kertoi:

”Vaikka koulutus oli akuuttihoitotyön maailmasta, niin kotihoidon ja palveluasumisen fysioterapeutille ja kinestetiikkatutorille koulutuspäivä oli



Kuva:
Vecteezy.com

”Mieli on kuin laskuvarjo: se toimii vain avoimena.”

Thomas Robert Dewar

todella antoisa. Kun puhuttiin tehohoitopotilaan kokemuksista, pystyin näkemään omat asiakkaani vastaavissa tilanteissa, kokemuksineen kommunikointikyvyttömyydestä, ajasta, ahdistuksesta tai yksinäisyydestä.

Monenko kotona tai palveluasumisessa asuvan muistisairaana kokemukset ovat yhteneväisiä? Miten tärkeää jokaiselle – iästä, sairaudesta tai toimintakyvystä huolimatta – on mahdollisuus osallistumiseen ja osallisuuteen? Miten tärkeää on riippumattomuus tai kohdatuksi tuleminen? Yksi ahaa-elämyksistä koulutuspäivässä liittyy tarttumiseen, miten se voi olla myös keino jäsentää ympäristöä, hahmottaa omaa kehoa tai saada kokemus jostain tunnistettavasta, tutusta. Ja edelleen tietysti vahvistui usko kinestetiikan tärkeyteen. Koulutuspäivä oli myös hyvin suunniteltu, aiheet ja luennoitsijat loistavia, mukaansatempaavia.”



Winfried Stehlin, Virpi Hantikainen ja Heidrun Gattinger

Kiitos kaikille luennoitsijoille, ständillä työskenneille ja osallistujille – teitte päivästä onnistuneen! Tästä on hyvä jatkaa kinestetiikan kehittämistä akuuttihoitossa.

Seuraavaa opintopäivää odotellen Jaana ja Virpi



Opintopäivälle osallistuneet saivat luentomateriaalin Globexin linkin kautta. ■



Johanna Ala-Renko, Heli Syväoja ja Anu Sorvisto

Eskoo kinestetikan opintopäivillä Tampereella

*Johanna Ala-Renko
lähihoitaja, kinestetikan tutor,
Eskoon tuki- ja osaamiskeskus*



Meillä oli ilo osallistua Eskoon tuki- ja osaamiskeskuksen ständillä Globex-messujen yhteydessä pidettävään kinestetikan opintopäivään.

Opintopäivän sisältö oli todella kattavasti koottu erikoisairaanhoidon näkökulmasta. Oli ihana huomata, että jokainen luento liittyi myös omaan työhöni erityisten ihmisten parissa. Tampere-talo soveltui hyvin luentojen kuuntelemiseen. Luennoitsijoiden takaa aukesi ihanasti kaunis maisema ulos.

Meidän ständille olimme keränneet materiaalia vaihtoehtoisista kommunikaatiovälineistä. Kommunikaation sujuminen ja yhteisen rytmin löytäminen on ensiedellytys osallisuuteen omassa arjessa. Kuinka usein me teemmekään oletuksia, joiden paikkansapitävyys pitäisi jollain tapaa pystyä varmistamaan. Luennoillakin saimme kuulla kertomuksia niiltä asiakkailta, joilta kommunikaatio oli hetkellisesti estynyt, miten tärkeää ymmärrettyksi tuleminen ihmisen kaikelle olemiselle on.

Meidän ständillä kävi paljon ihania ammattilaisia, ja saimme vaihtaa kuulumisia kinestetikasta, mitä iloja ja haasteita sen juurruttamisessa arkeen on ollut.

Kiitos kun saimme osallistua hienoon päivään! ■



*Kirsi Myller-Pirinen ja Heli Simonen
De Hogeweyk teatterissa*

*Perusajatuksena
on, että oman
elämäntavan
ei tarvitse
muuttua,
kun ihminen
sairastuu
muistisairauteen
ja muuttaa
hoivakotiin.*

De Hogeweyk – muistikylä Hollannissa

*Kirsi Myller-Pirinen,
lehtori, kinestetiikan tutor,
ja Heli Simonen, lehtori*



Oli suuri elämys päästä marraskuussa 2019 tutustumaan De Hogeweyk -muistikylään, joka sijaitsee Hollannissa Weesp-nimisessä kaupungissa Amsterdamin lähellä. Muistikylässä on 169 asukasta, joiden keski-ikä on yli 80 vuotta. He ovat kaikki muistisairaita ja asuvat siellä elämänsä viimeiset kaksi kolme vuotta. Kylään pääsee asumaan samoilla eh-

doilla ja kustannuksilla kuin Hollannin muihinkin sairastavien kanssa kustannettaviin vanhustenhoitopaikkoihin. Yhden asukkaan keskimääräinen hinta on noin 5000 euroa/kk.

Muistikylä muodostuu noin 15000 m²:n tontille, jota ympäröivät yksi ja kaksikerroksiset asuinrakennukset. Jokaisen asuinyhteisön kodissa on asukkaille omat makuuhuoneet, kylpyhuoneet sekä kaikille yhteinen olohuone, keittiö sekä piha ja puutarha. Muistikylästä pääsee ulos vain lukitun ja vartioidun portin kautta. Tontilla on kävelyreittejä, puistoalueita istuinryhmineen sekä ”näyteikkunoita”, joita



Muistikylän kauppa, jossa asukkaat voivat vapaasti asioida.

voi pysähtyä katsomaan kävelylenkillä. Muistikylän asiakkaat voivat liikkua vapaasti pitkin kylän katuja. Jos asukas ei muista, missä oma koti on, joku muistikylän työntekijöistä tai vapaaehtoisista ohjaa hänet sinne.

***Muistikylässä
on tärkeää,
että muistisairas
ei saa tuntea itseään
epäonnistuneeksi.***



Muistikylässä asutaan kuuden seitsemän henkilön yhteisöissä, jotka on jaoteltu seitsemän erilaisen hollantilaisen elämäntavan mukaan. Elämäntapoja ovat (tällä hetkellä): kulttuurillinen, urbaani, kotoisa, yläluokka, perinteinen maalainen, indonesialainen ja kristitty. Perusajatuksena on, että oman elämäntavan ei tarvitse muuttua, kun ihminen sairastuu muistisairauteen ja muuttaa hoivakotiin. Keskeisiä periaatteita ovat normaali arki, elämästä nauttiminen, fyysinen ja psyykinen turvallisuus ja oman elämäntavan pysyvyys. Muistikylässä on tärkeää, että muistisairas ei saa tuntea itseään epäonnistuneeksi, niin sanotusti menettää kasvojaan missään tilanteessa. Onnistumisten ja elämäntavanhallinnan kokemusten kautta asukas tuntee olonsa turvalliseksi ja kotoisaksi. Tästä oli hyvä esimerkki kädessämme muistikylän kaupassa: Siellä asioi muistisairas rouva, joka osti pullon viiniä. Kukkaro ei ollut mukana, mutta kassa ”rahasti” hänet normaali-



Muistikylän asiakkaat voivat liikkua vapaasti pitkin kylän katuja. Jos asukas ei muista, missä oma koti on, joku muistikylän työntekijöistä tai vapaaehtoisista ohjaa hänet sinne.

liin tapaan. Opas kertoi, että asuinyksikön henkilökunta joko tuo jossain vaiheessa pullon takasin kauppaan tai käy maksamassa sen.

Koko muistikylän yhteisön toiminta perustuu normaaliin arkeen. Muistikylässä on kauppa, ravintola, kahvila, pubi, teatteri, kampaaja sekä erilaisia harrastetiloja. Päivää rytmittävät normaalit kodin askareet. Joka päivä mietitään yhdessä oman asuinyhteisön kanssa, mitä syödään ja halukkaat lähtevät henkilökunnan jäsenen kanssa käymään muistikylän kaupassa ostamassa päivän ruokatarpeet. Ruoka tehdään yhdessä asukkaiden kanssa jokaisessa pienkodissa. Jokainen asiakas voi myös osallistua ainakin kerran viikossa sellaiseen klubitoimintaan, jota hän on mahdollisesti tehnyt aiemmin elämässään ja josta hän on kiinnostunut. Jokaiselle harrasteelle on oma tilansa kylässä ja ne on sisustettu siten, että asiayhteys tulee muistisairaalle selväksi. Pääsimme käymään liikuntakerhon tunnilla, taidepajassa, musiikkiklubissa sekä teatterissa.

Työntekijöitä on noin 170. He työskentelevät aina samoissa yksiköissä, koska muistisairaana tunteminen on tärkeää. Työntekijöiden koulutus vastaa suomalaista lähihoitajakoulutusta. Lisäksi yksiköissä toimii avustavaa henkilökuntaa. Kaikki muistikylän työntekijät koulutetaan kohtaamaan muistisairaita. Hoivatyöntekijöiden tukena on kaksi tiimiä: sosiaalisen tuen/käyttäytymisen tiimi, johon kuuluu psykologi ja sosiaalityöntekijä, sekä hoitotiimi, johon kuuluu sairaanhoitaja, fysioterapeutti ja lääkäri. Lisäksi on yli 100 vapaaehtoista, jotka avustavat klubitoiminnassa ja monenlaisissa muistikylän askareissa.

Minuun teki suuren vaikutuksen se, että asuinyksiköstä pääsi ulos kävelylle, asioita hoitamaan tai harrastamaan vapaasti ja vaivattomasti. Hollannissa sosiaali- ja terveydenhuollossa toimii suuri määrä vapaaehtoisia avustajia, joiden avulla tämä on mahdollista. Vapaaehtoiset ovat usein osapäiväisesti työskenteleviä tai työttömiä, joiden tulee tehdä vapaaehtoistyötä työttömyyskorvausta vastaan.



Yksi monista harrastetiloista: taidepaja



Jokaisessa talossa on oma puutarha ja piha.



Perinteisen maalaiselämäntavan asunnon sisustusta.



Halkoja perinteisen maalaiselämän tavan asunnon pihalla.

De Hogeweyk on erittäin suosittu vanhustenhoitopaikka Hollannissa, ja pääsyä sinne on jonotettava. Se on myös suosittu työ- ja harjoittelupaikka, mutta vain hollannin kieltä taitavat pääsevät sinne töihin ja harjoittelemaan. Kylään käy tutustumassa vuosittain lukuisia hoiva-alan ammattilaisia eri puolilta maailmaa. Opastetut tutustumiskäynnit ovat maksullisia, mutta paikkaan voi mennä käymään

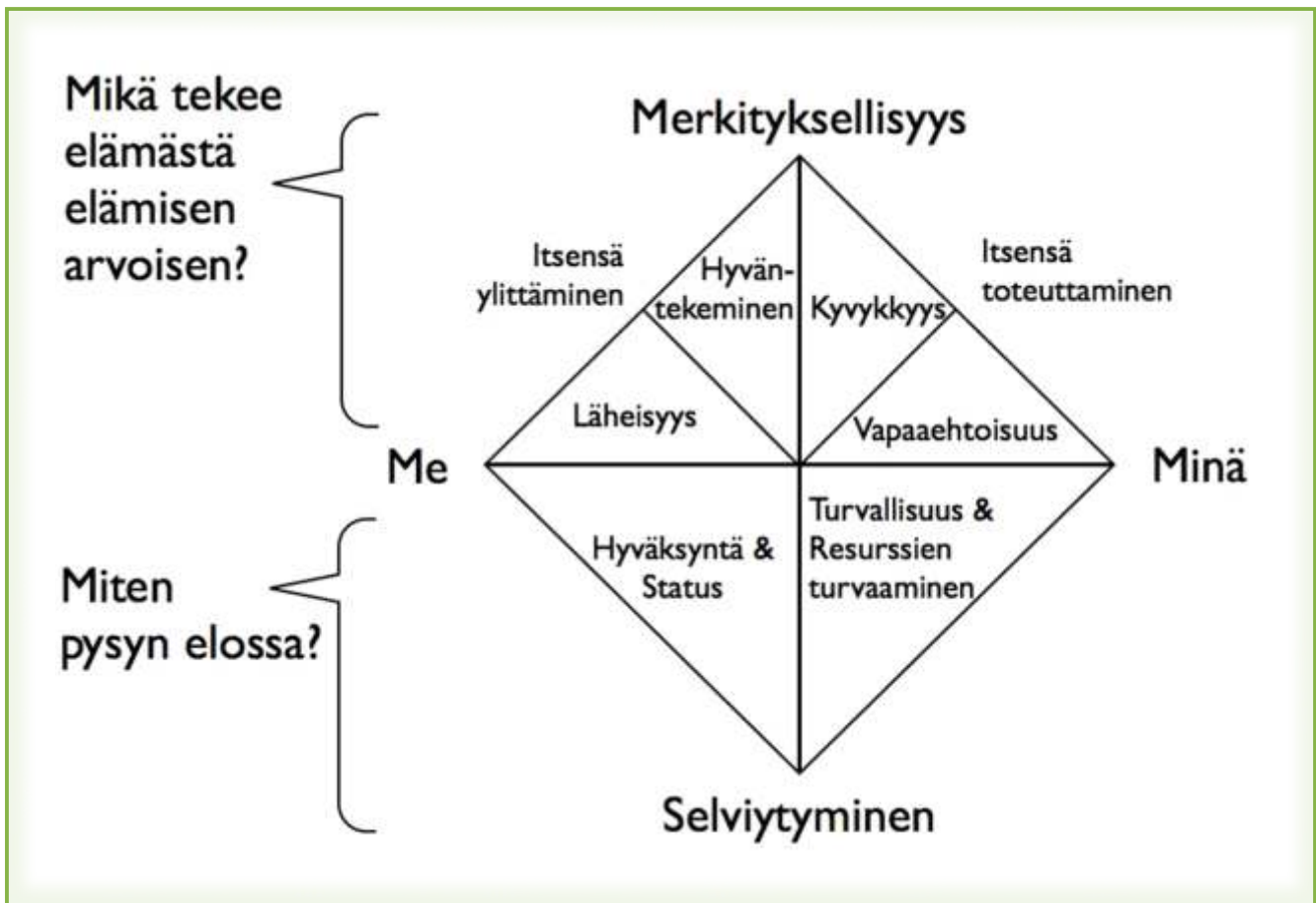
Onnistumisten ja elämönhallinnan kokemusten kautta asukas tuntee olonsa turvalliseksi ja kotoiseksi.



”turistina”, esimerkiksi ravintola, kauppa, kahvila ja pubi ovat vapaasti käytettävissä.

Pohtiessani Hogeweykin erinomaisuutta haluan verrata siellä kokemiani asioita suomalaisen tutkijan, filosofi Frank Martelan ajatuksiin hyvästä elämästä. Frank Martela on todennut, että ihmisenä olemisen keskeinen ulottuvuus on itsensä toteuttaminen, mikä tarkoittaa sitä, että ihmisellä on mahdollisuus tehdä itselle mielekkäitä asioita. Toinen tärkeä merkitykselliseen elämään liittyvä asia on yhteys toisiin ihmisiin. Jotta se on mahdollista, pitää olla myös yhteys omaan itseensä ja ympärillä sellaisia ihmisiä, jotka voivat olla tukena tässä pyrkimyksessä. Martelan mukaan elämän merkitys on tehdä itselleen merkityksellisiä asioita siten, että tekee itsestään merkityksellisen muille ihmisille. Pitäisi siis löytää ihmiselle itselleen ominainen tapa toteuttaa itseään. Jos tällaisen tekemisen kautta voi myös olla hyödyksi muille ihmisille, se voi toimia vahvana merkityksellisyyden lähteenä elämälle.

Ihmisten välistä vuorovaikutusta käsittelevää väitöskirjaansa (2012) varten Martela haastatteli hoi-



tajia ja havainnoi hoitotilanteita vanhusten tehostetussa palveluasumisessa. Martela etsi vastauksia kysymyksiin ”mikä on vanhustenhoidon olemassaolon tarkoitus” ja ”miten voimme tukea vanhusten mahdollisuutta ihmisarvoiseen elämään”. Hoitajat

Pitäisi löytää ihmiselle itselleen ominainen tapa toteuttaa itseään. Jos tällaisen tekemisen kautta voi myös olla hyödyksi muille ihmisille, se voi toimia vahvana merkityksellisuuden lähteenä elämälle.



kiteyttivät vanhustenhoidon tarkoituksen olevan se, että tarjotaan ihmisarvoinen elämän ehtoopuoli ikääntyville kansalaisille, jotka eivät enää selviä arjestaan ilman apua. Martelan mukaan kokemus omasta ihmisarvosta rakentuu kohtaamisissa toisten ihmisten kanssa. Monille vanhuksille hoitajat ovat heidän ensisijainen sosiaalinen kontaktinsa. Tapa, millä hoitaja ja vanhus hoitotapahtumien yhteydessä kohtaavat, on vanhustenhoidon ydin: siinä rakennetaan tai ollaan rakentamatta ihmisarvoinen elämä. Pelkkä elossa pysyminen – ruoka, asunto, hygienian ja sairauksien hoito tai eläminen hyväksytyjen normien mukaan – ei riitä tekemään elämästä elämisen arvoista Martela päättelee.

Hänen tärkeä havaintonsa on, että parhaimmillaan lyhyetkin hoitohetket voivat kasvaa täyteen inhimillistä lämpöä ja vastavuoroista välittämistä. Niiden muodostuminen edellyttää sekä hoitajalta että vanhukselta tahtoa olla läsnä kyseisessä hetkessä ja valmiutta avautua toinen toiselleen, kohdata toinen ihmisenä. Martelan mielestä oli jännittävää havaita, kuinka kaksi samanlaista hoitotapahtumaa saattoivat teknisestä samankaltaisuudestaan huolimatta olla kokemuksellisesti täysin erilaisia: toinen jätti osallistujat kylmäksi, kun taas toisesta huokui



Martelan mukaan kokemus omasta ihmisarvosta rakentuu kohtaamisissa toisten ihmisten kanssa ja monille vanhuksille hoitajat ovat heidän ensisijainen sosiaalinen kontaktinsa.



valtaisa inhimillinen lämpö. Ero oli siinä, millä syvyydellä osapuolet olivat läsnä toinen toiselleen. Hoitajat kertoivat, että nämä hetket kantoivat pitkälle, ja ajallisesta lyhydestään huolimatta ne helposti värjivät koko työpäivän myönteisemmällä tunnelmalla.

Kaikki nämä Frank Martelan luettelemat elementit ovat mielestäni läsnä Hogeweykissä, joka perustuu yhteisöllisyyteen ja oman yhteisön tuntemiseen sekä vuorovaikutukseen. Asumisyksiköt ovat pieniä, asukkaiden historia ja elämäntapa on läsnä yhteisön ihmisissä, hoitajien tavassa kohdata asukkaat, päivärytmisissä, harrastuksissa, asuntojen sisustuksissa, ruokailussa, juhlissa ja niin edelleen. Asukkaan kasvojen säilyminen on tärkeää kaikissa tilanteissa. Asukkaat tekevät asioita, jotka ovat heil-

le merkityksellisiä, ja he saavat auttaa muita yhteisön jäseniä. Ulos pääsee liikkumaan vapaasti; kehtään ei kahlita sisätiloihin.

Hollantilainen yhteisöllinen elämäntapa ja työ-
kulttuuri poikkeaa mielestäni perinteisestä suomalaisesta tavasta. Kävimme Hollannissa vierailuilla myös ammatillisissa oppilaitoksissa, nuorisotyössä, kotihoidossa (Buurtzorg) sekä sosiaalityön keskuksessa. Kaikissa näissä painotettiin yhteisöä, ihmisen oman elämäntavan kunnioittamista ja kannustusta aktiivisuuteen sekä vapaaehtoista työtä muiden hyväksi. ■



Kuin silloin ennen, silloin ennen... 🎵🎵🎵🎵

Papupallo

Papupallo on yksinkertainen apuväline, jota voi käyttää monella tavalla asiakkaan aktivoinnissa ja rentouttamisessa. Pallolla voi herätellä kehoa tai rauhoittaa mieltä. Sitä voi käyttää siirtymisissä tai esimerkiksi tukityynä selän takana vuoteessa istuessa.

Linkki papupallovideoon!

Voit tilata papupalloja nyt yhdistykseltä:
<https://www.kinestetiikka.fi/papupalloitus/>



Isompi 55 cm
40 € + postituskulut

Pienempi 40 cm
30 € + postituskulut



Adolf Reichwein Schule Limburg, Saksa 13.–17.1.2020

Gradia Jyväskylän opintomatka Saksaan

Sari Jokinen

kouluttaja, fysioterapeutti, kinestetiikkatutor

Henna Pernu

kouluttaja, fysioterapeutti,

kinestetiikkatutor



Olemme kehittäneet Gradia Jyväskylässä sosiaali- ja terveysalalla kinestetiikan opetusta osana lähihoitajan tutkintoa. Kehittämistyötä on tehty pilot-tina yhteistyössä Suomen Kinestetiikkayhdistyksen kanssa nyt parin vuoden ajan.

Koska kinestetiikan toimintamallin juuret ovat Keski-Euroopassa, halusimme päästä tutustumaan, miten kinestetiikka on mukana opetuksessa ja käytössä hoitajien työtapana siellä suunnalla. Kohteeksi valikoitui melko nopeasti Saksassa Limburgissa sijaitseva Adolf Reichwein Schule, joka on toiminut Gradian yhteistyöoppilaitoksena jo pidempään ja jonka yhteyshenkilö on myös kouluttautunut kinestetiikan tutoriksi kuten me allekirjoittaneet.

Pääsimme matkan aikana tutustumaan kinestetiikan opetukseen sosiaali-alan ja sairaanhoitajien tutkinnoissa. Vierailimme myös sairaalan tehosastolla, jossa yhteyshenkilömme oli itse työskennellyt hoitajana ennen opettajan uraansa ja kehittänyt kinestetiikkaan perustuvia toimintatapoja.

Opetusta seurattessamme ja sairaalassa vieraillessamme opimme uusia konkreettisia asioita kinestetiikkaan liittyen sekä havaitsimme, että kinestetiikan perusteet ovat samat maasta riippumatta.

Huomioimme kuitenkin, että Saksassa näkemämme verrattuna Suomessa mietitään asiakkaan voimavarojen tukemisen lisäksi enemmän avustamisen vaikutuksia hoitajan fyysiseen kuormitukseen ja työtä kevennetään myös erilaisin apuvälinein. Pääsimmekin jakamaan pari kinestetiikan koulutuksessa oppimaamme ideaa oppitunnilla, kuten asiakkaan avustamisen ylös lattialta papupallon avulla.

Saimme myös huomata, että haasteet kinestetiikan opetuksessa ja käytännön työelämässä ovat samanlaisia molemmissa maissa. Työelämän hektisyys vie ikävä kyllä ajoittain pohjan asiakkaiden aidolta kohtaamiselta ja voimavaralähtöiseltä työskentelyltä.

Olemme jo hyödyntäneet matkan jälkeen uusia oppeja opetuksessamme ja opetussuunnitelma-



Sari Jokinen ja Henna Pernu



Kinestetiikan opustilanne Limburgissa

työssämme. Pääsimme jakamaan oppimaamme myös omalle työyhteisölle kinestetiikan työpajassa, johon osallistui muita kinestetiikkaa opettavia opettajia. ■



Omaishoitajakurssi Kontulan seniorikeskuksessa

*Jonas Rosenberg,
kinestetiikan omaishoitajakurssin
osallistuja*



Sosiaaliohjaaja **Mare Rosenberg** ja kinestetiikkakouluttaja, fysioterapeutti **Pia Byysing** ovat järjestäneet yhteistyössä omaishoitajakursseja kahden vuoden ajan. Kurssit ovat hyvin kysytyjä ja nytkin kahden päivän kurssille saapui seitsemän pariskuntaa ja yksi omaishoitaja.

Kurssi saatiin hienosti onnistumaan, sillä kurssilla oli kuusi tutoria, eli melkein jokaisella pariskunnalla oli oma ohjaaja. Näin myös jokaisen kurssilaisen omat pohdittavat asiat saatiin rauhassa käytyä läpi ja harjoiteltua.

Kurssilaisilla oli hyvin erityyppisiä perussairauksia ja liikuntavammoja. Yhteisenä nimittäjänä oli, että kaikki osallistujat olivat motivoituneita ja positiivisella mielellä. Hikikin tuli harjoitteita sitkeästi tehdessä.

Kinestetiikkatietopakettien jälkeen tehtiin konkreettisia harjoituksia, jotka aloitettiin sillä, että auttaja hellällä kädellä silitti autettavaa rentouttavalla tavalla. Harjoitteita oli sekä tuolista seisomaanousemista että sängyssä erilaisia avustamisia ja sieltä eri keinoilla seisomaan tai pyörätuoliin siirtymisiä.

Punaisena lankana oli, että auttaja kannustaisi autettavan toimimaan itsenäisesti niin pitkälle kuin mahdollista.

Ohjeeksi annettiin, että auttaja ohjaisi liikettä koskemalla kehon luisilta alueilta, ei esimerkiksi nostamalla kainalosta. On hyvä tarjota autettavalle tukevia tarttumiskohteita, kuten huonekaluja, sekä antaa autettavalle riittävästi aikaa.

Muun muassa nämä opit jäivät kurssilaisten mieleen: Älä hoputa! Pyri ennakolta suunniteltuihin siirtymisiin, jotka ovat riittävän lyhyitä kerrallaan. Pyri järjestämään lähiympäristö mahdollisimman esteettömäksi: poista mattoja sekä muita esteitä.



*Jonas Rosenberg ja Pia Byysing
työn touhussa*

Punaisena lankana oli, että auttaja kannustaisi autettavan toimimaan itsenäisesti niin pitkälle kuin mahdollista.



Seija ja Tauno harjoittelvat liikkumista vuoteessa ja lattialtakin nousevat helposti

Älä hoputa!



Minäkin sain, MS-tautia sairastavana, siirtymisharjoitteiden ohella muistutusta omien lihaskunto- ja rentoutusharjoitteiden tärkeydestä. Pia ohjasi niitä minulle. Harjoitteet kun tuppaa kotona helposti unohtumaan, vaikka vaimo patistaakin niihin.

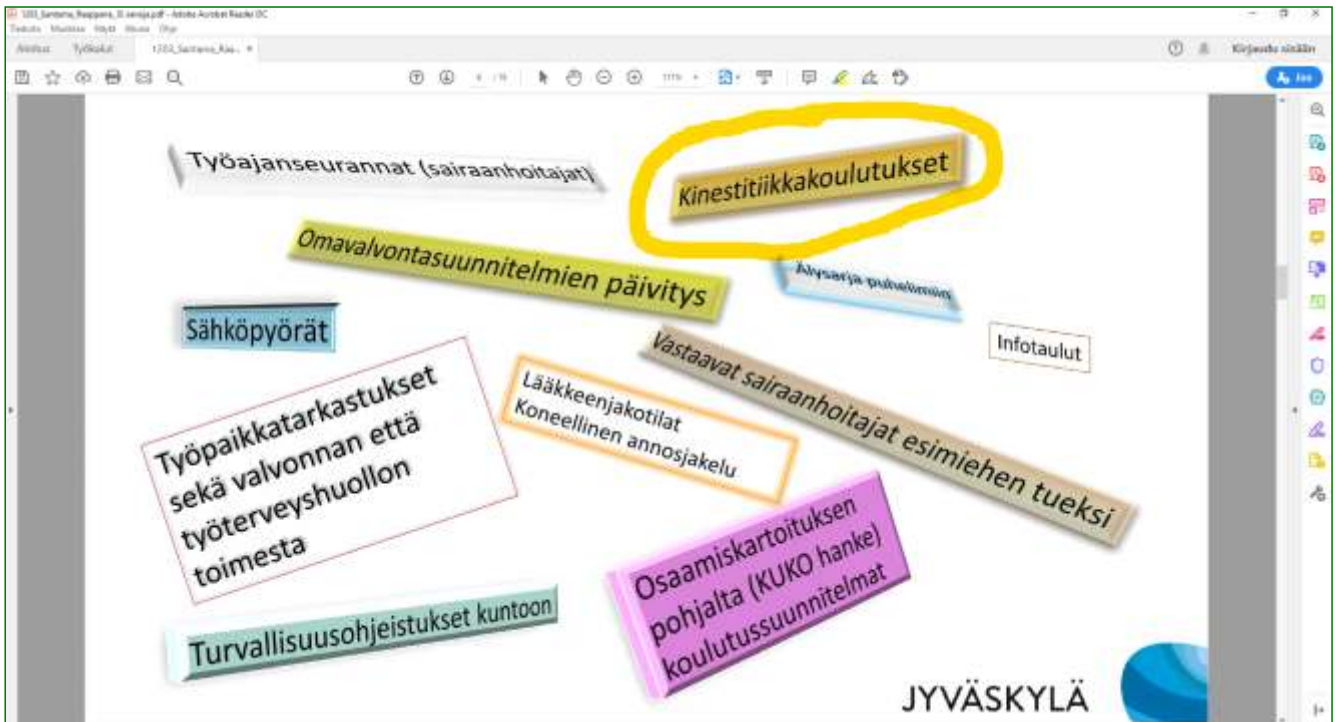
Kurssilla korostui mielessäni kosketus, itsenäisyys ja kunnioitus autettavaa kohtaan ja Pian rauhallinen ote kiireellisessäkin ympäristössä.

Kurssilaiset olivat niin innoissaan, että toivoivat kertauspäivää keväälle, ja se onkin jo sovittu 5.3.2020. Sinne pääsee osallistumaan myös uusi henkilökohtainen avustajani. ■

***Kurssilla korostui mielessäni
kosketus,
itsenäisyys ja kunnioitus
autettavaa kohtaan.***



*Tuula ohjaa Eskoa siirtymään
pyörätuolista tavalliseen tuoliin*



Kuva on Kirsi Santaman Powerpoint-esityksestä. Lupa julkaisuun saatu.

Kinestetiikan ilosanoma leviää

Auli Härkälä,
kinestetiikan tutor, Tupahoiva



Liiketoiminnan uudistamiseen keskittynyt Tahdo uudistua -ohjelma starttasi Tampere-talossa Pirkanmaalla 12.3.2020.

Tapahtumassa pureuduttiin yritysten uudistumisen keskeisiin teemoihin ja ratkottiin haasteita työpajoissa yhdessä toisten yrittäjien ja asiantuntijoiden kanssa. Sain kutsun osallistua muutaman muun yrittäjän kanssa tilaisuuden paneeliin. Kysyttäessä, mitkä ovat olleet Tupahoivan uudistumisen keskeisiä teemoja, vastaus oli itselleni helppo. Kinesiteikka on vahvistanut Tupahoivan filosofiaa ja tullut yhdeksi sen neljästä kantavasta voimasta. Muita ovat piha ja luonto, musiikki ja kolmantena oma keittiö.

Suoraan paneelista siirryin FCG:n jokavuotisille Vanhustyön johdon neuvottelupäiville aivan Tampere-talon naapuriin Solo Sokos Hotel Torniin. Geriatrian emeritusprofessori ja yhdistyksemme kummi Jaakko Valvanne toimi tilaisuudessa puheenjohtajana ja toisena vetäjänä toimi YTT, TtM, esh, asiantuntija Riitta Räsänen, Laatuhoiva Oy:stä.

Auli Härkälä
toivottaa
kaikille
hyvää vointia
ja muistuttaa,
että tämä aika
ei ole uusi
normaali.



Monen muun hyvän esityksen lisäksi Jyväskylän palvelupäällikkö Kirsi Santama kuvasi esityksessään konkreettisia toimenpiteitä kotihoitohenkilöstön kuormittumisen vähentämiseksi. AVI:ltä oli tullut työnantajalle kehoitus selvittää ja arvioida työn vaaroja. Siinä muun muassa psykososiaalinen kuormitus oli selvitystä vaativa asia. Yhtenä toimenpiteenä nostettiin esiin koko henkilöstön kinestetiikkakoulutukset, ja kyllähän se käsien taputukset sai ainakin Jaakolta ja minulta. ■



Diakonissalaitos, jonka alueella on Suomen Diakoniaopiston Helsingin kampus sekä Hoivan muistisairaiden koteja.

Koulutus yhteistyöllä

*Kirsi Myller-Pirinen,
lehtori, kinestetikkatutor
Noora Viitanen,
markkinointipäällikkö, HDL Hoiva*



Ammatillisessa koulutuksessa on tapahtunut paljon uudistusta vuoden 2018 jälkeen. Esimerkiksi lähihoitajan koulutuksessa oppiminen tapahtuu

yhä enemmän aidoissa työelämän tilanteissa. Uudistuksen myötä työssäoppimisen työelämäohjaajan rooli on yhä merkittävämpi.

Toisen asteen ammatillinen oppilaitos Suomen Diakoniaopisto (SDO) solmii yhä tiiviimpää yhteistyötä työelämän kanssa ja SDO kouluttaakin yhteistyökumppaneita laajasti koko Suomen alueella. Koulutukset räätälöidään kunkin asiakasorganisaation kanssa yksilöllisesti. Yksityisenä oppilaitoksena ensisijaiset kumppanit ovat yksityisiä sosiaali- ja ter-



veyspalvelun tuottajia esimerkiksi vanhustyön, mielenterveys-päihdetyön ja vammaistyön aloilta sekä puhdistus-, kiinteistö-, ravintola- ja cateringaloilta.

Ikäihmisten kanssa työskentelevien ammattilaisten lisäkoulutus

Ikäihmisten hoivapalveluita tuottava yritys Diakonissalaitoksen Hoiva ja SDO tekevät tiivistä yhteistyötä henkilöstön ammattitaidon kehittämisessä. Pitkäkestoisilla ja rakenteisiin sidotuilla koulutuksilla mahdollistetaan osaamisen ja palvelun kehittyminen. Koulutusten sisältöjä on suunniteltu sekä arvioitu ohjausryhmissä, joihin kuuluvat Hoivan työnantaja- ja työntekijäedustus sekä SDO:n edustus.

”Pitkäkestoisella ja koko henkilöstön kattavalla koulutuksella saadaan parempia tuloksia kuin kertaluonteisilla vain osaa henkilökuntaa koskevilla. Koulutuksen sisällöt on valittu ikäihmisten yksiköihin tehtyjen EloD-havainnointien pohjalta”, sanoo **Johanna Arppe**, palvelualuejohtaja, Diakonissalaitoksen Hoiva.

RAI-, NRehab- ja HaaKu-mittarit ja kinestetiikka

Ikäihmisten asumisyksiköissä on tarve saada kuntouttava hoitotyö yhä vahvemmaksi osaksi toimintakulttuuria ja kuntouttava työ näkyväksi hoitotyön kirjaamisessa. Asukkaiden toimintakykyä arvioidaan RAI-mittariston avulla, josta saadun tiedon pohjalta määritellään hoito- ja kuntoutussuunnitelman tavoitteet sekä hoitotyön sisältö. Yksiköiden esimiehet pitävät tärkeänä RAI-tunnuslukujen oikeanlaista käyttöä, koska ne kuvaavat osaltaan hoi-

totyön laatua sekä vaikuttavat muun muassa Helsingin kaupungin kilpailutuksiin.

Näihin edellä mainittuihin tavoitteisiin pääsemiseksi SDO-lehtori, asiakkuusvastaava **Heli Simonen** on opettanut Hoivan henkilöstöä RAI-arviointien tekemiseen sekä hoito- ja palvelusuunnitelmien kirjaamiseen. Koulutus jatkuu edelleen asiakaskirjaamisesta vastaavien hoitajien, niin sanottujen kirjaimisvastaavien, kanssa tehtävällä säännöllisellä yhteistyöllä ja kouluttamisella.

”Diakonissalaitoksen Hoiva on ollut aikaansa edellä kouluttaessaan näin voimakkaasti koko henkilökuntaansa”, kertoo Heli.

Ikäihmisten palveluasumisen työpaikoilla on herännyt tarve ymmärtää paremmin muun muassa RAI-mittareiden NREHAB ja HAAKU ”hoitajien antaman kuntoutuksen ja ylläpito-hoidon” käytännön sisältöjä. SDO:n lehtorit Heli Simonen ja **Kirsi Myller-Pirinen** ovat kehittäneetkin tapaa, miten RAI-HaaKu-mittari ja kinestetiikan periaatteet voidaan yhdistää hoivatyössä.

Kinestetiikan periaatteilla tehtävä hoitotyö tukee ja lisää asukkaiden omatoimista selviytymistä arjen tilanteissa niin päivittäisissä toimissa kuin erilaisissa siirtymis- ja liikkumistilanteissa, jolloin se vastaa RAI-HaaKu-mittarin arviointeja. Heli ja Kirsi ovat kouluttaneet eri hoivatyöpaikkojen hoitajia tähän, ja tänä keväänä opetusta oli myös verkossa Teams-liveopetuksena.

”Koronatilanne pakotti käyttämään verkkoa, mutta yllättävän hyvin koulutus onnistui myös siten”, Heli ja Kirsi sanovat.

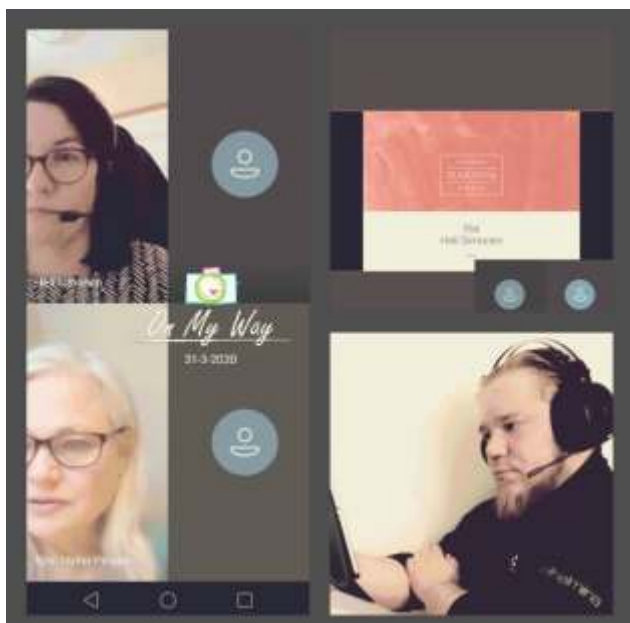
Valmiudet onnistuneeseen vuorovaikutukseen

Vuonna 2019 Hoivan ikäihmisten ja muistisairaiden hoivakotien koko henkilöstö ja esimiehet, 147 henkilöä, suorittivat ”Tunne minut” -koulutuksen SDO:n toteuttamana. Koulutus kesti 1–1,5 vuotta ja sisälsi koko päivän kestävästä lähiopetuksesta keskimäärin kerran kuukaudessa sekä verkkokoulutusta ja arkityössä toteutettavia välitehtäviä. Koulutuksessa työntekijä sai muun muassa valmiuksia onnistuneeseen vuorovaikutukseen muistisairaana kanssa, mikä on hyvän hoidon perusta.

Koulutukseen osallistujat olivat lähi- ja perushoitajat, sairaanhoitajat, sosionomeja sekä fysioterapeutteja. Koulutukseen osallistujilla oli mahdollisuus suorittaa niin sanottu muodollinen pätevyys vanhustyöhön tekemällä oppisopimusmuotoisesti ikääntyvien hoidon ja kuntoutumisen osaamisalan (lähihoitajatutkinnon suorittaneet) tai vanhustyön erikoisammattitutkinnon. Vanhustyön erikoisammattitutkinnon suorittajat toimivat opintojensa

SDOn lehtorit Heli ja Kirsi kehittivät tapaa, miten RAI-HaaKu-mittari ja kinestetiikan periaatteet voidaan yhdistää hoivatyössä.





RAI-koulutus verkossa.
Kuvassa Gabriel Kulmala, Heli Simonen
ja Kirsi Myller-Pirinen.

ajan Team Leadereinä, ja heillä oli erityinen rooli oman yksikkönsä hoitotyön kehittämisessä.

Koulutuksen keskeisiä teemoja olivat ikäihmisen ja muistisairaana empaattinen kohtaaminen, kineestetiikka, toimintakyvyn arviointi (RAI-arviointimittarit), ravitsemus, suun hoito, lääkehoito, saattohoito ja ikäihmisten palvelut. Lähiopetuspäivissä varattiin myös aikaa tiimin omien asioiden käsitteilyyn ja jatkotyöstämiseen päivän teeman mukaisesti.

Hoivan koulutuksessa opettajina olevat SDO:n lehtorit Kirsi Myller-Pirinen sekä Heli Simonen ovat mielissään siitä, että nyt voi lähettää yhä luottavammin mielin hoitajaopiskelijat Hoivan paikkoihin oppimaan, koska Tunne minut -koulutuksessa työskenneltiin niiden henkilöiden kanssa, jotka ohjaavat SDO:n opiskelijoita. Heidän mielestään on ollut hienoa nähdä, miten monipuolista osaamista talossa on ja miten osaamisen jakaminen ja yhteinen keskustelu tuottavat uutta osaamista. Opettajan rooli tänä päivänä on tuoda esille nostoja aiheista ja koulutukseen osallistujia oppii ja kehittyy yhteisen dialogin sekä osallistumisen kautta. Opettaja ei anna valmiita vastauksia, vaan hän rohkaisee opiskelijaa pohtimaan ja perustelemaan ratkaisuja.

”Olen opettajana myös jalkautunut Hoivan yksiköihin aitojen asiakastilanteiden ääreen pohtimaan

yhdessä työntekijöiden kanssa asioita, mikä on ollut itselle palkitsevaa ja opettavaista. Tein itse tämän Hoivan koulutuksen aikana Suomen Kineestetiikkayhdistyksen tutorkoulutuksen sekä Tiimiakatemiian tiimivalmentajakoulutuksen. Pystyin hyödyntämään saamiani oppeja heti työssäni”, Kirsi kertoo.

Koulutuksen myötä Diakonissalaitoksen Hoivan ikäihmisten ja muistisairaiden hoivakotien henkilöstö innostui kineestetiikasta. Ensimmäiset peruskurssit oli tarkoitus aloittaa tänä keväänä, mutta koronatilanteen takia ne siirtyvät syksyyn.

Vanhustyön erikoisammattitutkinto

Outi Kujanpää suoritti vanhustyön erikoisammattitutkinnon. Hän työskentelee lähihoitajana 23 asukkaan hoivakodissa. Koulutuksesta Outille jäi erityisesti mieleen kineestetiikan ja mikroasentohoidon osio. Siinä palautettiin mieleen kosketuksen voima, eli miten kosketus luo turvallisuutta, helpottaa kipua ja auttaa esimerkiksi siirtymisissä. Joskus pienet asiat ovat tärkeimpiä asioita arjen sujuvuuden kannalta. Asukkaat ovat myös kaikki yksilöitä: mikä toimii toiselle ei välttämättä toimi toiselle. Tästä syystä on hyvä, että hoitajan työkalupakissa on erilaisia keinoja, joilla helpottaa työtä ja kanssakäymistä asiakkaan kanssa. Ikääntynyt ei suinkaan mene rikki kosketuksesta! Hän kaipaa sitä, kuten meistä jokainen. Opetut asiat otetaan käyttöön hoivakodin arjessa, ja opittuja tietoja jaetaan työryhmien kesken.

”Itsensä kehittäminen on aina hyvä asia, koska tiedot ja käytännöt muuttuvat koko ajan. Jokaisesta koulutuksesta saa aina jotain uutta, mikä auttaa kehittymään työssä”, Outi sanoo.

**Koulutuksen myötä
hoivakotien
henkilökunta innostui
kinestetiikasta, ja
ensimmäiset
peruskurssit on tarkoitus
aloittaa tänä vuonna.**





***Palautettiin mieleen
kosketuksen voima,
eli miten kosketus
luo turvallisuutta,
helpottaa kipua ja auttaa
esimerkiksi siirtymisissä.***



Seuraavaksi Outi lähtee kehittämään itseään kirjaamisprojektin parissa. Hän on toiminut Hoivalla kirjaamisvastaavana. Tämä osa-alue on aina ollut Outin sydäntä lähellä, ja hän haluaa olla mukana kehittämässä sitä.

**Ikääntyvien hoidon ja
kuntoutumisen osaamisala**

Susanna Salo opiskeli lähihoitajan ikääntyvien hoidon ja kuntoutumisen osaamisalan. Hän työskentelee ohjaajana muistisairaiden ja mielenterveyskuntoutujien kodissa.

”Koulutus oikeanlaiseen vuorovaikutukseen muistisairaana kanssa oli silmiä avaava. Tämä teema

toi suurimman muutoksen omaan työskentelyyni”, Susanna kertoo.

Muistisairaiden kanssa kommunikointi on monimutkaista ja haastavaa. Aivan ensimmäisenä on ymmärrettävä sairautta ja sen ilmenemistä ennen kuin asukasta pysytään hoitamaan. Jokainen on yksilö, eikä yhtä oikeaa toimintatapaa ole. On ymmärrettävä heidän ajattelutapaansa, joka on erilainen kuin meillä muilla. Kun tämän ymmärtää, sujuu vuorovaikutus paljon paremmin. Asukas on saattanut unohtaa sanojen ja asioiden merkityksen, joten kommunikointiin on löydettävä uusia tapoja.

Toinen uusia toimintatapoja mukanaan tuoma teema oli hampaidenhoito. Vaikka tämä kuulostaa perustaidolta, muistisairaus tuo siihen omat haasteensa. Seuraavaksi Susanna aloittaa saattohoidon opintopiirin. Lisäksi häntä kiinnostaa kehittyä ravitsemusasioissa.

Esimiesten kouluttaminen

Kaikki Diakonissalaitoksen Hoivan lähiesimiehet suorittivat SDO:n kouluttamana lähiesimiestyön ammattitutkinnon. Koulutuksessa painotettiin valmentavaa johtajuutta, itseohjautuvan tiimin esimiehenä toimimista sekä henkilöstöjohtamista. Opintoihin liittyvän kehittämistehtävän avulla kehitettiin arjen työtä omassa toimipisteessä. Lähiopetuspäivinä arvokkaaksi on koettu kollegoilta saatava tuki ja mahdollisuus jakaa kokemuksia haastavista tilanteista. ■



tetiikka 18 Takin avustaminen

**RAI-koulutusmateriaalia.
Kuvassa Kirsi Myller-Pirinen ja
Merja Rosenholm.**

***Muistisairaista jokainen
on yksilö, eikä yhtä
oikeaa toimintatapaa
ole.***

***On ymmärrettävä
heidän
ajattelutapaansa, joka
on erilainen kuin meillä
muilla.***





Muistikonferenssi 13.–14.11.2019 Helsingissä

Kinestetiikan toimintamalli ja muistisairaat henkilöt

Merja Koskinen

geronomi YAMK, kinestetiikkakouluttaja



Terveiset Helsingistä! Muistiliitto järjesti 13.–14.11.2019 Tennispalatsissa Muistikonferenssin, jonka teemana oli Muistiasia on kaikkien asia. Minulla oli puheenvuoro jälkimmäisenä päivänä otsikolla Muistisairaahan avustaminen kinestetiikan keinoin. Paikalla oli reilu kolmisensataa kuulijaa.

Kinestetiikka on oiva tapa lähestyä muistisairasta. Avustustilanteisiin löytyy aitoa kohtaamista, läsnäoloa ja arjen työkaluja.

Vuorovaikutuksesta kaikki lähtee. Muistisairas on kohdattava ihmisenä, ei sairautena. Rauhallinen, kunnioittava kohtaaminen mahdollistaa luottamuksen siltojen rakentamisen. Voimavaralähtöinen toimintatapamme on hyvä ideologia.

Muistisairauksia on monenlaisia, ja niissä on omia erityispiirteitään. On sairaus missä vaiheessa tahansa tai mikä tahansa, anna muistisairaalle riittävästi aikaa toimia jäljellä olevilla voimavaroillaan. Vuorovaikutusmalleista toimii usein vuorotteleva malli, eli katsotaan ensin rauhassa, mikä olisi muistisairaahan oma luonnollinen liikkumismalli.

Muistikuntoutajat voivat sanallisella ohjauksella tai kehollisen kosketuksen kautta olla mukana avustustilanteissaan. Tärkeää on, että muistisairas itse ymmärtää, mitä ollaan tekemässä ja mitä hänessä tapahtuu. Muistisairas ei ole yksi paketti vaan tunteva ihminen.

Avustaa voidaan esimerkiksi kehonosien ja luitten pintojen avulla. Kehollinen ohjaus voi joskus olla parempi kommunikaatiokanava kuin sanat. Muistisairaahan kohdalla vuorovaikutuskanavien miettiminen korostuu, koska autettavalla saattaa esiintyä agnosiaa, eli hänellä on hankalaa tunnistaa näkemäänsä. Hänellä voi olla myös apraksiaa, eli vaikeutta suorittaa tuttuja liikkeitä ja liikesarjoja tai vaikeutta käyttää tuttuja esineitä oikein. Sujumatonta afasiaa voi myös esiintyä, eli kielirakenteet hupenevat ja on sanojen löytämisvaikeuksia.

Tärkeää on tietää, että muistisairas tarvitsee usein toistoa, koska lähimuisti on heikentynyt. Muistisairaalla on käytössä koko tunneskaala, kuten meillä kaikilla, ja jos hänellä on huono päivä – niitäkin on meillä kaikilla – ei se ole kriteeri välttämättä min-



Merja Koskinen

käänlaiseen lisälääkitykseen. Tilanteen rauhoittaminen usein pienellä aikalisällä auttaa paremmin.

Voimavaralähtöinen ajattelumalli korostuu muistisairaahan arjessa. Autetaan siinä, missä hän tarvitsee apua, mutta asioita ei tarvitse eikä pidä tehdä hänen puolestaan. Avustamistilanteisiin mennään avoimella mielellä eikä päätetä etukäteen, mitä hän pystyy tai ei pysty tekemään. ■

Tärkeää on, että muistisairas itse ymmärtää, mitä ollaan tekemässä ja mitä hänessä tapahtuu





KINESTETIIKKA®

VINKKEJÄ JA LINKKEJÄ

Korona-aikanakin yhdistys toimii verkossa! Seuraa verkkosivujamme ja sosiaalista mediaamme, niin pysyt kinestetiiikan tuntumassa.

Tässä suorat linkit

KOULUTUS-
KALENTERI

AJAN-
KOHTAISTA

BLOGI



in

f

*Nyt myös
LinkedIn!*

Toivon mukaan syksyllä taas jatkuvat kinestetiiikan koulutukset ja tapahtumia voidaan järjestää.

*Kaikille lukijoille hyvää kevättä ja kesää,
aurinkoa ja terveyttä!*

Seuraava lehti ilmestyy syyskuussa.



Suomen Kinestetikkayhdistys ry

www.kinestetiiikka.fi