



KINESTETIIKKA®

KINESTETIIKKA

Suomen Kinestetikkayhdistys ry

2/2020



Koronan vaikutukset kinestetiiikan toimintaan



*Tuu sääkin
Tampereelle!*
sivu 22

Tässä numerossa muun muassa

Omaishoitajat ja korona s. 6

Elämää koronan aikaan Tupahoivassa s. 11

Anninpirtti koronaviruksen varjossa s. 15

Kuva © Irmeli Mäkinen



TÄSSÄ LEHDESSÄ

- 3 Puheenjohtajan palsta
- 4 Kummin terveiset
- 6 Anita Tantt: Omaishoitajat ja korona
- 8 Tiia Väisänen ja Sari Ervasti: Korona-aikaa Kuusamossa
- 11 Auli Härkälä: Elämää koronan aikaan Tupahoivassa
- 13 Irmeli Mäkinen: Koronavirus hiljensi Pihapihlajan arjen
- 15 Auli Kanerva ja Juuso Jokinen: Anninpirtti koronaviruksen varjossa
- 18 Anu Lönnqvist: Koronakevät ja muutoksen tuulet
- 20 Marjo Vallius-Hyttinen: Toiminta Ykköskoti Onnelassa korona-aikaan

Kinestetiikan täydennyskoulutus
tutoreille ja kouluttajielle sivulla 22!

*Tuu sääkin
Tampereelle!*



Virpi Hantikainen, TtT, dosentti, kinestetikkakouluttaja:

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Tämän lehden teemaksi valitsimme korona-ajan vaikutukset kinestetikan toimintaan. Keräsimme kokemuksia useista yksiköistä, joissa kinestetikan toimintamallilla on suuri merkitys päivittäisessä työssä. Kouluttajamme Anita Tanttu haastatteli puhelimitse omaishoitajia. Nämä ihmiset ovat sankareita, koska he tällaisenaikin aikana jaksavat huolehtia läheisistään uupumuksen rajamailla. Samoin sankareita ovat hoitotyön ammattilaiset, jotka koronan vaatimissa suojavarusteissaan jaksavat huolehtia asiakkaidensa hyvinvoinnista, vaikka oma jaksaminen on välillä raskasta. Huoli asiakkaiden toimintakyvyn laskusta ja arjen kaventumisesta on ollut suuri.

Miten sitten korona aikana pystyttiin toteuttamaan kinestetikan toimintamallia? Kirjoituksista huokuu periksiantamattomuus ja luovuus. Kuusamossa järjestettiin kinepiknik Kuusamojärven rantaan. Tupahoivan vihtatalkoot terassilla, riksa-ajelut ja vapputanssit toteutettiin kuten joka vuosi, vaikkakin poikkeusjärjestelyin. Kun Palvelutalo Pihapihlajassa pandemia pakotti muuttamaan tuttua ja turvallista, helpotti omaksuttu joustava toimintakulttuuri uuden kehittämistä ja oppimista.

Anninpirtissä turvavälin noudattaminen teki asukkaiden avustamisesta haastavaa, koska kinestetikassa avustustilanteissa ollaan hyvin lähellä. Anninpirtin hoitajilla on kuitenkin pakki täynnä ammattitaitoa ja kinestetikan työkaluja selvitä tästäkin poikkeuksellisesta tilanteesta. Myös Ykköskoti Onnelassa on koronasta huolimatta eletty yhteisöllistä arkea.

On hienoa huomata, että koronasta huolimatta asiakkaille pyritään tarjoamaan kaikki mahdollinen elämänlaatua ylläpitävä toiminta. Tilanne on poikkeuksellinen, mutta ei mahdoton. Kuusamolaisen sanoin ”Elämysten järjestämisen on aika yksinkertaista: jonkun täytyy vain olla tiennäyttävä ja mahdollistaja. Mahdollistetaan, kokeillaan ja annetaan uusien ideoiden syntyä. Ei pidetä mahdottomana ennen kuin on kokeiltu.”

Näinhän se on, ja toivotaan tämän ajatuksen ohjaavan toimintaa kaikkialla missä teemme hoitotyötä.

Tästäkin selvittää!



Virpi



Merja Mäkisalo-Ropponen, kansanedustaja:

Opitaan virheistä

Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n kummin puheenvuoro

Koronaepidemian aiheuttama kriisi on ollut yhteiskunnalle uusi asia ja siksi on ymmärrettävää, että ylilyöntejä esimerkiksi rajoitustoimenpiteiden toteuttamisessa tapahtui. Valmiuslakia tulkittiin monin paikoin väärin ja palveluja ja toimintoja lopetettiin varmuuden vuoksi. Epäselvien ja virheellisesti tulkittujen ohjeiden takia monet ikäihmiset jäivät viikkokausiksi neljän seinän sisälle eivätkä viruksen pelon takia uskaltaneet edes ulkoilla.

Monin paikoin hoitokoteihin ei päästetty kuntouttajia ja henkilökohtaisia avustajia, ja tämä aiheutti fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn nopeaa heikentymistä. Ikäinstituutin selvitysten mukaan yli 70-vuotiaiden toimintakyvyssä on koronan aikana tapahtunut heikentymistä, mielenterveysongelmat ovat yleistyneet ja yksinäisyyden ja tarkoituksettomuuden tunteet ovat lisääntyneet.

Ikäihmisen toimintakyky ja lihasvoima heikkenevät nopeasti. Esimerkiksi kahden viikon vuodelepo heikentää lihasmassaa keskimäärin kolme prosenttia. Alle 2000 askelta päivässä liikkuminen vähentää lihasmassaa 0,5–2,8 prosenttia viikossa.

Myös omaishoitajat ovat toimineet jaksamisen ääri rajoilla muun muassa vapaapäivien peruuttamisen takia. Lisäksi hoidettavan kuntoutuksen katkolla oleminen johti hoidettavan toimintakyvyn heikentymiseen ja teki omaishoitajan työn entistäkin raskaammaksi.

Tilanne ei ole kuitenkaan toivoton, sillä tutkimusten mukaan säännöllinen ohjattu lihasvoimanharjoittelu ja oikea ravitsemus voi vielä kohentaa hyvinkin iäkkäiden henkilöiden liikunta- ja toimintakykyä.

Jos emme suuntaa nopeasti resursseja toimintakyvyn parantamiseen ja kokonaisvaltaiseen kuntoutukseen, uhkana on, että vuodepotilaiden määrä ja ympärivuorokautisen hoidon tarve lisääntyvät nopeasti ja samalla yhteiskunnan kustannukset kasvavat. Esimerkiksi ulkoilu ja ryhmätoiminta – huo-



Merja Mäkisalo-Ropponen

mioiden turvallisuusvälit ja kaikki annetut hygieniaohteet – on saatava toimimaan tehostetusti.

Emme voi tietää varmuudella, tuleeko koronan toinen aalto syksyllä, mutta siihen on varauduttava kunnolla. Näin voidaan välttää keväällä poikkeuslain aikana tehdyt virheet. Turvallisuus ja viruksen leviämisen ehkäisy on edelleen ensisijaista. Se ei saa kuitenkaan tarkoittaa epäinhimillisyyttä. Nyt tarvitaan luovuutta, jotta turvallisuus, kokonaisvaltaisen toimintakyvyn tukeminen ja inhimillisyyks saadaan toteutumaan yhtä aikaa.

Turvallisuus ja viruksen leviämisen ehkäisy on edelleen ensisijaista.





Tyhjä lyhytaikaisen hoidon ryhmäkoti

Anita Tanttu, kinestetiikkakouluttaja:

Omaishoitajat ja korona

Joulukuussa uutisoitiin, että kaukana Aasiassa oli ihmiseen tarttunut koronavirus. Suomessa kaikki elivät normaalisti ilman huolen häivää. Itse olin suunnitellut uusia kinestetiikan infoja omaishoitajille ja kertauspäivänkin. Mutta yhtäkkiä se virus oli täällä, tosi yllättävää ja pelottavaa.

Suomi laitettiin niin sanotusti kiinni maaliskuussa. 70-vuotiaita, sitä vanhempia ja riskiryhmäläisiä suositeltiin välttämään sosiaalisia kontakteja eli he joutuivat ikään kuin vapaaehtoiseen karanteeniin, koska korona on heille vaaraksi. Hoivakodit suljettiin vierailijoilta. Kaikki omaishoitoa helpottavat tukipalvelut, Lah-yksiköt, päivätoiminta, saunapalve-

lut, vertaistukiryhmät ja kaikki samantyyppiset suljettiin.

Haastattelin puhelimitse omaishoitajia ja muutamaa terveydenhuollon asiantuntijaa. He kertoivat näin: (seuraava sivu)

Oma aika on vähissä.





OMAISHOITAJA

Olen väsynyt, en silti halua marista. Olen tylsistynyt, kun en näe omaisia, ystäviä, sosiaalinen elämä aivan loppu. Kotihoidon henkilökunta on ainoa sosiaalinen kontakti, heille suuri kiitos, kun kyselevät myös minun vointiani.

Lah-hoitojaksot loppuivat, sen takia omaishoidettavan toimintakyky laskenut, siellä häntä kuntoutettiin paljon, itse en uskalla häntä enää liikuttaa, pallolla kylläkin hytkyttelen päivittäin.

Saunapalvelut ovat kiinni, sen takia kylpyhuoneeseen jouduttu tekemään korjauksia, että kotihoito on saanut hänet suihkutettua. Odotan kuin kuuta nousevaa hoitokotien avautumista.

OMAISHOITAJA

Olemme saaneet etälaitteet ja niiden kautta olemme saaneet voimavarakoulutusta, tiistaitreffit ja jumppaa. Sen kautta tutustuimme pariskuntaan, jonka kanssa käymme päivittäin kävelyllä metsässä. Siellä voimaannumme ja saamme vertaistukea.

Olemme saaneet nyt myös henkilön, joka tulee meille kerran viikossa kahdeksi tunniksi, että pääsen asioille. Oma aika on vähissä.

OMAISHOITAJA

4 kuukautta on kulunut ilman vapaapäivää. Olen ollut aivan eristyksissä, pois muusta maailmasta. Olenko edes ihminen? Minut on unohdettu kokonaan.

Kuka tekee ympärivuorokautista työtä ilman vapaata ja mitättömällä palkalla? Olen väsynyt ja omakin kunto huonontunut, kun ei pääse kuntosalille. Omaishoidettavan toimintakyky laskenut, kävelyhuonoa.

**Olen väsynyt,
en silti halua marista.**



**Minut on unohdettu
kokonaan.**



ÄIDIN OMAISHOITAJA

Perhehoito on kiinni, mikä rajoittaa minun omaa elämääni. Puolison sairauden vuoksi olen itsekin karanteenissa, eli ei sosiaalista elämää, mikä on hyvin raskasta.

Äidin kunto laskenut, kun ei enää ole fysioterapiaa, ja itselläkään ei aina riitä ymmärrystä patistaa häntä liikkeelle. Myöskään empatiaa ei riitä joka hetki.

**Olen kiitollinen,
että meitä on kaksi.**



OMAISHOITAJA JA OMAISHOIDETTAVA

Omaishoidettava kertoo:

Kaikki mennyt hyvin, kun olemme pysyneet terveenä. Olemme olleet lähinnä kotona, naapurit ovat käyneet kaupassa ja vaimo apteekissa. Puutarhassamme pidettiin syntymäpäivät ja juotiin vappuskummat. Mökillä vietettiin juhannus, pyrittiin kuitenkin pitämään parin metrin etäisyys.

Omaishoitaja kertoo:

Olen kiitollinen, että meitä on kaksi, eikä tarvitse yksin kärvistellä karanteenissa. Omaishoidettava on virkeä ja seuraa keskustelua. Tietysti kaipaamme molemmat omia ryhmätapaamisia, mutta jotenkin se ei ole liiemmin noussut esiin. Eniten harmittaa, että jouduin perumaan toukokuun matkani Nairobiin lastenlasteni synttäreille. Kaiken kaikkiaan hyvin on sujunut ja tämäkin koettelemus kestetään. Odotellaan kinestetiiikan uutta omaishoitajien kertauspäivää.



TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISET

Terveystuollon ammattilainen:

Siirryin toiseen työpisteeseen koronan alkaessa ja yritin soitella sieltä omaishoitajille. Ilmeni, että omaishoitajat olivat väsyneitä ja osa voi huonosti, koska omaishoidettavien kunto laskenut paljon. Omaishoitajien uupumuksen ja hoidettavien kunnan laskun vuoksi muutama on joutunut hoitotaitoksen pitkäaikaispaikalle. Päivätoiminnan henkilökunta on käynyt ulkoiluttamassa asiakkaitaan.

Asiantuntija:

Asiakkaiden kotona tilanne on kuormittava, koska ei ole Lah-paikkoja eikä päivätoimintaa. Uupumus omaishoitajilla on kova. Omaishoitajat syyttävät itseään, kun eivät jaksaa omaisiaan.

Parisuhde on joillakin kohentunut, koska ollaan niin tiiviisti yhdessä ja on pakko selvitä. Jotkut ovat ottaneet vastaan apua ulkopuolisilta, esimerkiksi kotihoidolta, vaikka ennen koronaa eivät missään nimessä halunneet ulkopuolista apua.

Puheluiden jälkeen ajattelin, että nämä ihmiset ovat sankareita, koska he tällaisenaikana jaksavat huolehtia läheisistään uupumuksen rajamailla. He tekevät arvokasta työtä koko yhteiskunnan eteen.



Kinestetiikkakouluttaja Anita Tanttu ja uskollinen ystävä Kerttu.

Nämä ihmiset ovat sankareita.



Kinestetiikka – Toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla

Monipuolinen lukupaketti kaikille kinestetiikasta kiinnostuneille.

45,-

+ postikulut

Tilaukset:

toimisto@kinestetiikka.fi

Muista ilmoittaa kappalemäärä, toimitusosoite ja puhelinnumerosi.

Tilaa heti!



Kinepiknikillä rentouduttiin Kuusamojärven rannassa.

*Tiia Väisänen ja Sari Ervasti,
kinestetiikkatutorit Kuusamosta:*

Korona-aikaa Kuusamossa

Kevät toi tullessaan melkoisen muutoksen arkeen niin meillä kuin varmasti muuallakin. Eri yksiköt suljivat ovensa ulkopuolisilta ja ryhmätoiminnot ajettiin alas nopeasti. Kinestetiikan koulutukset peruuntuivat ja kinestetiikan työryhmän tapaamiset

peruttiin. Onneksi kuntoutus- ja vuorohoitoyksikkömme Katrinkoti ehti saada laatusertifikaatin uusinnan. Kinestetiikkatyöryhmä oli valmistellut isoa avointen ovien tapahtumaa kinestetiikan merkeissä, ohjelmat oli suunniteltu ja mainokset tapahtu-





Valmiina piknikille!

masta jaettu. Tapahtuma tietenkin peruuntui, mutta onpa meillä suunnitelma ensi kevääälle jo valmiina.

Jatkoimme arjen työtä asiakkaan parhaaksi kinestetiikan oppeja hyödyntäen ja rajoituksia noudattaen. Meillä oli huoli asiakkaiden toimintakyvyn laskusta ja arjen kaventumisesta. Kannustimme yhteydenpitoa omaisten kanssa aluksi esimerkiksi Skypen välityksellä, ja myöhemmin tulivat tapamishuoneet. Kesällä tapaamiset onnistuivat ulko-

na. Teimme ohjeistuksen hengitystä tukevaan asentohoitoon, joka on toki tarpeellinen muulloinkin kuin korona-aikaan. Olemme tehneet yhdessä eri terapeuttien kanssa kuvallisia ohjeistuksia lisää yksiköiden käyttöön muun muassa pähkinäpallojumppasta ja kehonherättelystä, muistelua ja aivojumppaa unohtamatta.

Kevään kuluessa huomasimme, ettei tämä niin nopeasti taidakaan ohi mennä. Täytyi viritellä etäyhteyksien kautta kinestetiikkatyöryhmän tapaamiset; onneksi se nykuteknologialla onnistuu. Saimme jakaa kokemuksia ja antaa vinkkejä työkaluvereille. Kinestetiikkatutorit Tiia ja Sari tekivät kinestetiikkavastaaville oppaan uusien työntekijöi-

Mahdollistetaan, kokeillaan ja annetaan uusien ideoiden syntyä.



Kuvitusta yksiköiden käyttöön tehdyistä kirjallisista ohjeista.



den kinestetiikan perehdytykseen, koska emme voineet pitää keväällä perinteisiä sijaisinfoja kesäsjaisille. Ideoimme rajoitusten höllennettyä kinestiknikin heinäkuulle Kuusamojärven rantaan ajatuksena tarjota elämyksiä asiakkaille vedestä, hiekasta ja nurmesta ja eväiden syönnistä. Sää ei meitä suosinut, mutta paikalla olijat nauttivat. Viltin päällä makoilu, hiekan tunnustelu varpailla ja pelkkä järviveden kaataminen jalkaterille sai aikaan ihastuneita huudahduksia, puhumattakaan kahlailusta rantavedessä. Tätä voi myös katsella kinestetiikkayhdistyksen Facebook-sivuilta.

Huomasimme jälleen elämysten järjestämisen olevan aika yksinkertaista: jonkun täytyy vain olla tiennäyttävä ja mahdollistaja. Mahdollistetaan, kokeillaan ja annetaan uusien ideoiden syntyä. Ei pidetä mahdottomana ennen kuin on kokeiltu. Tapaamisessa ideoitinkin heti, miksemme voisi talvella järjestää vastaavaa tapahtumaa uimahallilla.

Yksikkömme ovat toistaiseksi säästyneet koronatartunnoilta, toivottavasti näin on jatkossakin. Jatkamme kinestetiikkatyöryhmän tapaamisia syyskuussa ja pohdimme, mitä tukea hoitajat ja asiakkaat tällä hetkellä tarvitsevat kinestetiikan osaluueelta. Pidämme kinestetiikkakertauksia yksikkökohtaisesti, ja ainahan hoitajilla on mahdollisuus konsultoida meitä tutoreita henkilökohtaisesti. Ilahduttavaa on ollut saada kinestetiikkatyöryhmäämme uusi innokas jäsen yksityispuolelta. Uusi ihminen tuo aina uusia ajatuksia ja yhteistyömme vahvistuu. Syksyllä on kuntoutus- ja vuorohoitoyksikkö Niittyvillan laatusertifikaatin uusinnan vuoro.



Hyvin onnistuu!

Terveisiä Kuusamosta!



Auli Härkälä:

Elämää koronan aikaan Tupahoivassa





*Ikkunan läpikin tuttu
ihminen tunnistettiin.*



Emännän juhannusgrillimakkarat.



Tästäkin selvittää yhdessä.

*Koiravieras ja
lastenlapset
äitienpäivän
onnitelukäynnillä.*



Teemme aina yhdessä tammikuussa, vuoden alkaessa, suunnitelman vuoden tapahtumista, teemasta ja niin edelleen. Tänäkin vuonna kokoonnuttiin Vexve Areenan tiloissa. Vielä tuolloin ei ollut tietoa Covid-19-viruksen vaikutuksista ja rajoitteista, jotka sitten toteutuivat asteittain.

Vuoden ensimmäiset kuukaudet menivät odottavissa tunnelmissa, ja tietoa rajoituksista tuli vähitellen sähköpostiin. Arki sujui kuitenkin vielä melko normaalisti. Asukkaiden omaiset kävivät kahvilla ja avustelemassa.

Sitten 16.3. ovi sulkeutui, totaalaisesti. Vierailurajoitusta noudatettiin kiitettävästi. Omaiset pysyivät talon ulkopuolella, mutta silti yhteys säilyi. Käytettiin Skype-yhteyttä, puhelimen kaiutinta ja WhatsApp-yhteyttä. Eiväthän ne fyysistä läheisyyttä korvanneet, mutta vähensivät kuitenkin ikävää, puolin ja toisin.

Henkilökunnan suojainmääräykset toivat toisenlaista haastetta. Kun tuttu ihminen piiloutui puolet

kasvoja peittävän maskin taakse, tunnistaminen oli vaikeaa. Kun siirryimme käyttämään muovisia suojavisiireitä, tunnistaminen muuttui helpommaksi. Myös ruokailujen porrastaminen toi lisähaastetta.

Kaikesta huolimatta vietimme äitienpäivää, ja omaiset keksivät tapoja onnitella äitejä.

Vietimme myös asukkaamme ja hänen puolisonsa 50-vuotishääpäivää. Vieraat olivat avoimen ikkunan takana, kun emäntämme säestäessä flyygelillä lauloimme parille serenadin.

Koko aikana emme tinkineet alkuvuodesta laatimistamme suunnitelmista: vihtatalkoot terassilla, riksa-ajelut ja vapputanssit toteutuivat tänäkin vuonna, vaikkakin poikkeusjärjestelyin.

Yhteys säilyi.





Kesäkuun helteet innoittivat Kyrkösjärveen uimaan.

Irmeli Mäkinen, Palvelutalo Pihapihlajan johtaja, Neuroliitto:

Koronavirus hiljensi Pihapihlajan arjen

Maaliskuussa 2020 COVID-19 tuli ja muutti koko maailman samalla sekoittaen myös palvelutalon arjen. Huolestuttavat uutiset Suomesta ja maailmalta viruksen aiheuttamasta riskistä ja seurauksista juuri ympärivuorokautisen hoivan yksiköille johtivat siihen, että jokainen pienikin tuttu rutiini ja toimintatapa oli arvioitava uudelleen. Samalla, kun joudut-

tiin välttämään fyysistä läheisyyttä, palvelutalon asukkaat ja henkilökunta joutuivat miettimään uusia toimintatapoja, jotka olisivat turvallisia ja miellyttäviä ja ennen kaikkea helpottaisivat elämistä poikkeusolosuhteissa.

Neuroliiton Palvelutalo Pihapihlaja on kinestetikan laatuyksikkö, ja kinestetikka onkin koettu vuo-



sien aikana tärkeäksi ja toimivaksi toimintamalliksi, jossa sekä avustajan että avustettavan voimavarat, liike ja aistit, on otettu avustustilanteessa käyttöön. Kinestetiikka on tuonut päivittäiseen työhön innovatiivisuutta ja rikkonut rutiineja: on huomattu, että asiat voidaan tehdä toisin. Kun pandemia pakotti muuttamaan tuttua ja turvallista, helpotti omaksuttu joustava toimintakulttuurimme uuden kehittämistä ja oppimista.

Niin neurologisten sairauksien kuin lähes jokaisen muunkin sairauden kohdalla liike on lääkettä. Kun asukkaiden terapiat jouduttiin aluksi keskeyttämään, aiheutti se suuren riskin liikkumattomuuden aiheuttamien ongelmien syntymisestä, kuten spastisuuden lisääntymisestä sekä lihasvoiman, tasapainon ja kehon hallinnan heikentymisestä.

Toteuttamalla kinestetiikan voimavara- ja lähtöistä toimintatapaa työssä tuetaan samalla avustettavan toimintakykyä, koska liike on kaikissa toiminnoissa läsnä. Kinestetiikalla on varmasti ollut merkittävä rooli avustettavien toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta. Terapiat ovat kuitenkin tärkeä osa asukkaan terveyskunnan ylläpitämistä ja oli hienoa, että niitä pystyttiin jatkamaan kevään aikana.

Koronapandemia vaikutti asukkaiden arkeen monin tavoin. Valtioneuvoston asettama vierailukiello ympäri vuorokautisen hoidon ja huolenpidon yksiköille esti asukkaita tapaamasta läheisiään fyysisesti.

Aluksi yhteyttä voitiin pitää vain puhelimen, videopuhelujen tai ikkunan takana tapahtuvien vierailujen avulla. Yhtäkkiä myös kaikki sovitut tapaamiset ja tilaisuudet oli peruttava.

Kontaktien rajoittumisen seurauksena palveluta-

lon oman toiminnan vaatimukset lisääntyivät entisestään. Luonnollisesti läheisten ja ystävien roolia ei kukaan pysty paikkaamaan, mutta turvallisen ja välittävän ilmapiirin luominen on tällaisessa tilanteessa kaiken a ja o.

Jokaiselle uusi, hämmentävä tilanne tuo eteen kysymyksiä ja usein pelkojakin, joihin tarvitaan kuuntelijoita, ei niinkään vastaajia. Usea hoitaja on maininnut, että menojen ja kiireen loputtua monet avustustilanteet rauhoittuivat ja olikin enemmän aikaa asukkaalle.

KOHTI UUTTA NORMAALIA

Kesä on tullessaan poistanut jo monia rajoituksia, mutta Pihapihlajan arjessa koronan riski näkyy yhä.

Edelleenkin palvelutalon ulko-ovesta ei voi astua sisään kuka tahansa ja henkilökunta käyttää suu- ja nenäsuojuksia aina asukkaan läheisyydessä. Tehostettu käsihygienia ja turvavälit ovat tulleet ehkä jäädäkseen.

Viktor Frankl on sanonut viisaasti: ”Olosuhteet eivät tee elämästä sietämätöntä, vaan merkityksen ja tarkoituksen puuttuminen.” Edelleen mahdollisimman paljon tuntuja asioita voidaan usein toteuttaa, kunhan intoa ja mielikuvitusta löytyy.

Nyt jos koskaan luovuutta ja periksi antamattomuutta tarvitaan, koska vanhoja toimintatapoja on jouduttu laittamaan romukoppaan ja uusia peräänkuulutetaan jatkuvasti.

Ei kukaan meistä olisi halunnut koronaa sekoittamaan sujuvaa arkeamme, mutta jotakin hyvääkin se ehkä jättää jälkeensä.



Sängystä pyörätuoliin siirtymiseen löydettiin uusi, hyvä käytäntö.



*Auli Kanerva, esimies, ja Juuso Jokinen, kinestetiiikan tutor,
Anninpirtti, Sastamala:*

Anninpirtti koronaviruksen varjossa

Istun puolisoni lapsuudenkodin portailla tietokone sylissäni ja kärsin tyhjän paperin syndroomasta kuin suurikin kirjailija. Minun pitäisi kirjoittaa Kinestetiikka-lehteen lyhyt teksti aiheesta Kinestetiikka ja koronavirus, eli kuinka yksikköni Anninpirtti selvisi kuluneesta keväästä koronaviruksen varjossa.

Tiedostan, että tätä tekstiä on vaikea kirjoittaa, koska puntaroin mielessäni, kirjoitanko rehellisesti, mitä ajattelen ja koen, vai sen, mitä luulen tekstin lukijan haluavan lukea? Kerronko teille kaunistellen, että kaikki on kuin ennen koronavirusta Anninpirtillä, vai kerronko tosiasian, että kaikki on muuttunut ja vaatii työtä päästä takaisin meidän niin sanottuun normaaliin arkeen.

Koronavirus teki näkyväksi sen, kuinka haavoittuvaisia me olemme nopeasti muuttuvissa tilanteissa ja epävarmuuden sietämisessä.

Ennen koronavirusta Anninpirtti oli 28 asukkaan ja 19 työntekijän tehostetun palveluasumisen yksikkö, jossa käytimme aktiivisesti kinestetiiikkaa ja kunnioitimme asukkaiden omaa tahtoa sekä pyrimme toteuttamaan asukkaan itsensä näköistä arkea. Asukkaiden omaiset ja läheiset olivat tärkeä osa meidän arkeamme sekä voimavaramme.

Arkeemme kuului yhteisöllisyys, yhdessä oloa, yhteistä tekemistä ja aktiivisuutta, mutta sitten yhtäkkiä kaikki muuttui. Alettiin puhua turvaväleistä, suojautumisesta, kontaktien rajoittamisesta ja niin edelleen.

Anninpirttiin ei yhtäkkiä päässeetkään asukkaiden puoliset, lapset ja ystävät, eli ulkopuoliset, vierailulle. Aktiviteettien järjestelyt kiellettiin ja yli 70-vuotiaiden liikkumista rajoitettiin. Kaikki tämä oli vasta alkua muutoksille, joita koronaviruksen edessä tuli päivittäin ja jotka vaikuttivat meihin jokaiseen Anninpirtissä.

Tuntui, että Anninpirtin arjessa palattiin takaisin vuoteen 2013, jolloin yksikön kehitystyö aloitettiin vanhainkodista tehostetuksi palveluasumiseksi.



KORONA-ARKEA ANNINPIRTILLÄ

Koronaviruksen myötä Anninpirtti jaettiin kahteen pienempään yksikköön. Tarkoituksena oli vähentää asukkaiden ja henkilökunnan väliset kontak-

***Koronavirus teki näkyväksi,
kuinka haavoittuvaisia
me olemme***





työskentelevälle henkilökunnalle, myös siivoojille ja huoltomiehille. Työntekijä, joka aikaisemmin tervehti sinua hymyllä aamulla, muistutti nyt pankkirosvoa tumman suojamaskinsa kanssa. Työntekijän puheesta oli vaikea saada selvää suojamaskin takaa eikä huuliltakaan voinut lukea, mitä asiaa työntekijällä oli.

Turvavälin noudattaminen teki asukkaiden avustamisesta haastavaa, koska kinestetikassa avustustilanteissa ollaan hyvin lähellä.

VIERAILUKIELTO ANNINPIRTISSÄ

Asukkaat reagoivat voimakkaasti muuttuneisiin käytäntöihin. Esimerkiksi maskien käyttö herätti joissakin asukkaissa pelkoa ja aggressiivista käytöstä.

Suurin asukkaita koskeva muutos oli läheisten vierailujen kieltö. Anninpirtin asukkaiden lähiomaiset ovat pääsääntöisesti itsekkin yli 70-vuotiaita eli korkeaan riskiryhmään kuuluvia. Pidimme yhteyttä asukkaiden omaisiin puhelimitse, Skypellä ja vanhanajan kirjeillä, mutta ne eivät korvaa kasvojen näkemistä ja kosketusta. Äiti on aina äiti, myös 93-

tit päivän aikana minimiin. Samat hoitajat avustivat oman tiiminsä asukkaita, ja asukkaat viettivät päiväsalissa, esimerkiksi ruokailuissa, pienemmissä ryhmissä yhteistä aikaa huomioiden turvavälit.

Henkilökunta ei enää nauttinut yhteisiä päiväkahveja asukkaiden seurassa, vaan henkilökunnalle otettiin uudelleen, vuosien jälkeen, käyttöön oma kahvihuone. Henkilökunta myös itse ruokaili porrastetusti omien tiimiensä taukotiiloissa.

Liikkumista Anninpirtin ulkopuolelle rajoitettiin, ja aluksi asukkaat eivät esimerkiksi päässeet käyttämään Hopun kampuksen kuntosalia. Ulkopuolisten pitämät toiminnalliset ryhmät lopetettiin. Turvamaskin käyttö tuli pakolliseksi Anninpirtissä koko

Turvavälin noudattaminen teki asukkaisen avustamisesta haastavaa





vuotias. Hän haluaa nähdä oman lapsensa ja koskettaa tätä ja näin varmistaa, että tällä on kaikki hyvin.

KINESTETIIKAN HAASTEET JA MAHDOLLISUUDET KORONAN VARJOSSA

Anninpirtin esimiehenä heräsin todellisuuteen siitä, kuinka tiukassa vanhat käytännöt laitoshoidossa ovat. Epävarmuus ja pelko ottavat sijaa ja tilaa itselleen; uudet säännöt ja määräykset vievät hoivaa ei-toivottuun suuntaan.

Onko asukkaiden tarpeita jäänyt huomioimatta?

Onko asukas jäänyt vuoteeseen tarpeettomasti?

Kinesteettinen punainen lanka hävisi hetkeksi ja tapahtui muutama askel taaksepäin laitoshoidon suuntaan ihan huomaamatta. Ja tietenkin vain turvallisuuden vedoten.

KORJAAVA LIIKE JA MAHDOLLISUUDET

Ajatellaan ennemmin kaikkia niitä mahdollisuuksia, mitä meillä on. Lopulta hoitajien antama aika ja kohtaaminen nousevat arvoon arvaamattomaan. Yksilövastuullinen hoitotyön malli ja kinestetikka ovat korvaamaton yhdistelmä kaikkien eduksi.

Kun selvisimme alun järkytyksestä ja sopeuduimme muutoksiin, huomasimme, kuinka tärkeä meidän jokaisen henkilökohtainen työpanos on haastavassa tilanteessa. Vierailurajoitusten takia asukkaan ja hoitajan välinen vuorovaikutus korostui entistään, ja se auttoi asukasta sopeutumaan muutuneeseen tilanteeseen.

Elämä kuitenkin jatkuu siellä kodin sisällä koko ajan. Keskitymme kertaillemaan asioita ja tukemaan myös toinen toistamme, jotta jaksamme elää täyttä elämää joka päivä. Meillä hoitajilla on pakki täynnä ammattitaitoa ja kinesteettisiä työkaluja selvittää tässäkin poikkeuksellisesta tilanteesta.

TILANNE ANNINPIRTILLÄ NYT KESÄKUUSSA 2020

Koronavirusrajoituksia on vapautettu ja esimerkiksi omaisten vierailut asukkaiden luona ovat sallittuja, kunhan huomioidaan turvajärjestelyt ja voimassa olevat rajoitustoimet. Esimerkiksi tapaamiset järjestetään pääsääntöisesti ulkona.

Olemme purkaneet tiukan tiimijaon. Asukkaat saavat liikkua vapaasti Anninpirtissä ja itse valita istumapaikkansa päiväsalista. Olemme ottaneet kuntosalin uudelleen käyttöön. Ulkoilemme, mutta emme mene sinne, missä on paljon ihmisiä, emmekä

sisätiloihin. Olemme kokeilleet jotakin uuttakin: kävimme moottoriveneajelulla.

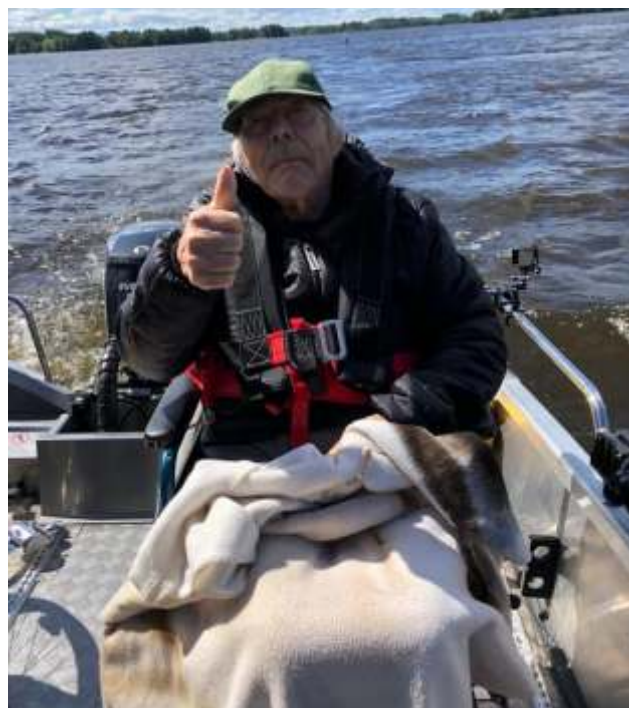
Anninpirtissä kuuluu taas iloinen puheensorina ja arjessa maistuu pieni pala elämää. Nautitaan tästä kaikesta, vaikka epätietoisuus jatkuukin tulevaisuuden suhteen.

LOPUKSI ASUKKAAN AJATUS KORONAVIRUKSESTA

Anninpirtin asukas mietti ääneen, tuntuiko kesälä vuonna 1940 talvisodan loputtua suomalaisista samalta kuin tänä kesänä meistä koronaviruksen ensimmäisen aallon jälkeen.

Odotamme mahdollista koronaviruksen toista aaltoa tulevaksi pelon sekaisin tuntein, ehkä hieman paremmin valmistautuneina kuin ensimmäiseen aaltoon. Samalla tavalla tiedettiin myös vuoden 1940 kesällä, että sota tulee jatkumaan. Oli vain ajan kysymys koska.

Yhdessä samaan hiileen puhaltamalla selviämme tästäkin näkymättömästä vihollisesta. Olkaamme ymmärtäväisiä toisiamme kohtaan ja armeliaita varsinkin itseämme kohtaan.



*Aurinkoisia terveisiä
Anninpirtiltä!*



Anu Lönnqvist, äiti, omaishoitaja:

Koronakevät ja muutoksen tuulet

”Tästä tulee tosi hyvä vuosi, mutta mitä ihmettä me tehdään kaikella vapaa-ajalla”, pohdimme miehen kanssa helmikuussa.

Oli kerrankin sellainen tunne, että kaikki oli juuri niin kuin pitääkin. Kuopuksemme oli juuri täyttänyt 18 ja aloittanut asumisharjoittelun, joka jatkuisi vuoden loppuun aina viikon kuukaudessa. Avustaja puo-

lestaan hoiti judoharkat ja muita vapaa-ajan menoja, joihin ei vanhempia enää kaivata mukaan.

Sitten pandemia saapui Suomeen ja maailma kurtistui muutamassa yössä kerrostalokolmion kokoiseksi. Kuopuksen koulu siirtyi etäopetukseen ja me vanhemmat jäimme etätöihin. Judo muutti WhatsAppiin. Asumisharjoittelu keskeytettiin ja lo-



pulta lakkautettiin kokonaan. Lyhytaikaishoitopaikat menivät kiinni, kuten myös elokuvateatterit, kahvilat ja keilahallit.

Avustajakin jäi koronan mittaiselle tauolle ja jäi lopulta kokonaan pois.

Jos meni meiltä aikuisiltakin tovi muutoksen suuttamiseen, oma vaikeutensa oli selittää kuopukselle, mikä korona on ja miten siltä pitäisi suojautua.

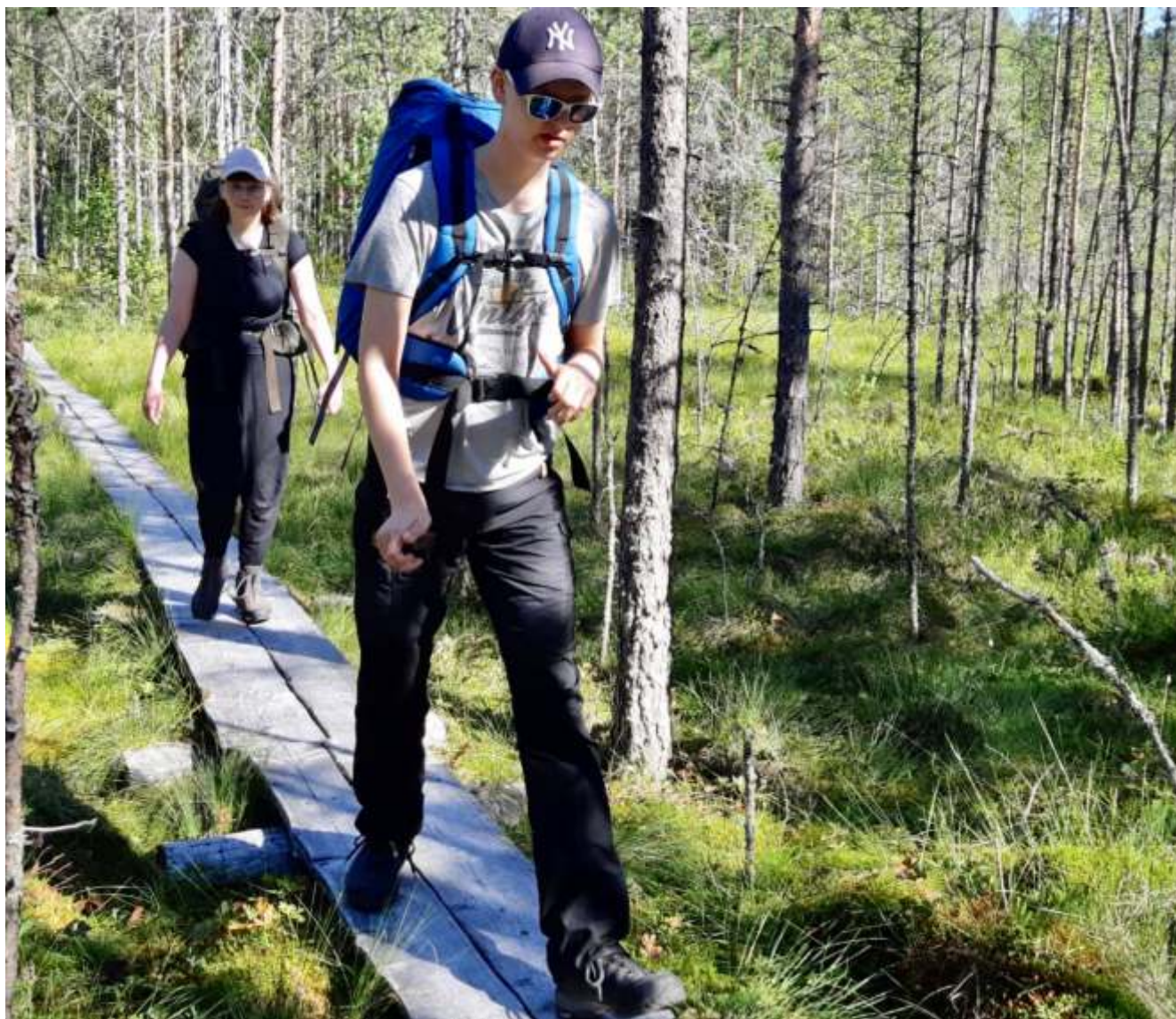
Onneksi some pullisteli kuvatuettua selkomateriaalia koronasta, ja kun etäkoulu lopulta pääsi käyntiin, uusi verkkainen umpioarki alkoi tuntua jopa mukavalta. Vaikka työn ja etäkoulun yhdistäminen tuotti välillä tuskaa, aikaiset aamuhämmäiset jäivät pois, kun ei ollut enää kiire koulutaksille tai ruuhkajunaan. Sopeuduimme päiväämme murmelina ehkä liiankin hyvin.

Ilman jokapäiväisiä kävelyretkiä ja viikonloppu-

jen mutaliukasteluja metsäpoluilla olisimme luultavasti muumioituneet kokonaan. Torjuimme tylsistymistä pidentämällä reittejä ja lisäämällä vaikeusastetta. Yritimme ujuttaa mukaan koulujuttuja ja kehittimme ties mitä bingoa oppimisen tueksi. Joskus tuli tosin pohdittua, oliko räppimisessä mitään järkeä, kuten keskellä suota hytistessä toukokuisessa räntäsateessa tai kun yritimme turhaan saada autoa irti saviselta pysäköintialueelta. Mutta kevään herääminen tuli ainakin dokumentoitua tänä vuonna tarkkaan.

Nyt kun syksy ja pandemian toinen aalto saapuvat, valmistaudumme kuopuksen muuttoon omaan kotiin. Tartuimme tilaisuuteen, kun sopiva asunto oli vapaana ja yllätimme itsemmekin.

Olo on haikea ja pohdimme itseksemme, mitä ihmettä me sitten tehdään kaikella vapaa-ajalla?





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

Toiminta Ykköskoti Onnelassa korona-aikaan

Vuoden alussa hyvin harva osasi aavistaa, mitä kaikkea uusi virus voi saada aikaan. Koronavirus on tuonut paljon muutoksia toimintaan kaikilla tahoilla. Se toi muutoksia myös meille, Ykköskoti Onnelaan.

Ykköskoti Onnela on 24-paikkainen mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelukoti Lieksassa. Meillä on tehostettua palveluasumista, palveluasumista, tuettua asumista ja päivätoimintaa. Ykköskoti Onnela sijaitsee Lieksan keskustassa lähellä palveluja. Henkilöstömme koostuu lähihoitajista, sairaanhoitajista ja fysioterapeuteista. Henkilöstössämme on mielenterveysosaamista, päihde-

osaamista, muistityön osaamista ja kuntoutusosaamista. Hoitohenkilöstön lisäksi meillä on oma keittiötyöntekijä, joka valmistaa meille päivittäiset ateriat.

Koronasta huolimatta olemme eläneet yhteisöllistä arkea. Olemme huomioineet asiakkaiden ja henkilöstön turvallisuuden toiminnassamme. Näistä esimerkkinä on muun muassa se, että henkilöstöllämme on koko työvuoron ajan käytössä kirurginen suu-nenäsuojain ja kiinnitämme erityistä huomiota ja tarkkuutta huolelliseen käsihygieniaan. Asukaille on muistutettu turvavälien tärkeydestä



päivässä meillä oli tutustumista italialaiseen kulttuuriin, niin makumatkan kuin mielen kautta. Italialainen ravintolamme tarjosi pitsaa ja tiramisua, ruokalistat olivat Italia-Suomi-pohjaisia ja henkilökuntamme oli pukeutunut teemaan sopivasti. Havaijipäivässä sisustuksessa näkyi merellisyys, leit ja ihana Havaiji-tunnelma. Nautimme ihanaa ruokaa ja juomaa.

Tärkeintä näissä poikkeusoloissa on asiakaslähettäisyys ja se, että toteutamme perustehtäväämme – tuotamme hyvää elämää asiakkaillemme. Tämä on toteutunut. Toki odotamme kovasti, että tulee vielä päivä, jolloin voimme hymyillä ilman kirurgista suu-nenäsuojaa ja halata kunnolla.

ja 15 minuutin säännöstä olla samassa tilassa. Nämä turvatoimet ovat olleet osa arkeamme viimeisen viiden kuukauden aikana.

Kaikesta huolimatta toimintamme on ollut kodinomaista. Olemme tukeneet asukkaiden harrastuksia ja edistäneet heidän kuntoutumistaan. Olemme toteuttaneet toimintaa niin, että jos emme voi lähteä jonnekin, tuomme sen meille.

Näistä toimintatapojen muutoksista meillä on ollut muun muassa Italia-päivä ja Havaiji-päivä. Italia-





Kinestetikan täydennyskoulutus

tutoreille ja kouluttajille
Tampereella 20.11.2020

Koukkuniemen vanhainkoti, Juhlatalo,
Rauhaniementie 19, Tampere

Koulutuspäivän aiheet:

- kaatumisen ehkäisy
- kipu ja pelko
- tutoreiden toiminta
- 2020 ja alueterveiset
- kinestetikkatyöpajat

Ilmoittaudu 1.10. mennessä:

kati.intala@pispala.net

Ilmoita samalla:

- maksaja
- laskutustiedot
- erityisruokavalio

Hinta yhdistyksen jäsenelle 85 euroa ja ulkopuolisille 130 euroa, sisältää osallistumisen, luentomateriaalin, kahvit, lounaan ja todistuksen. Osallistuja kustantaa itse tarvitsemansa majoituksen.

Peruutukset:

20.10. mennessä veloituksetta,
3.11. menessä veloitetaan puolet maksusta,
3.11. jälkeen veloitetaan koko maksu.

*Tuu sääkin
kinekoulutukseen!*



ohjelma



Kinestetiikan täydennyskoulutus

O H J E L M A

8.00–8.30	Ilmoittautuminen ja kahvit	
8.30–8.45	Päivän aloitus, ohjelma ja käytännön järjestelyt	Pirkanmaan kinestetiikka
8.45–9.15	Virpin ja hallituksen terveisiä 2020–2021	Yhdistyksen puheenjohtaja Virpi Hantikainen
9.15–9.45	Kipu ja pelko	Mikko Patovirta, Bodymind Oy
9.45–10.15	Kahvi	
10.15–10.45	Kaatumisen ehkäisy	Markus Mäkelä, lehtori, kinestetiikkatutor
10.45–11.30	Paneelikeskustelu yksikön matkasta kinestetiikan laatuysiköksi	Auli Härkälä ja hoitaja Tupahoivasta, Milla Lavikainen Anninpirtistä, Riitta Hillas ja Jaana Ahonen Tammerkosken kotihoidosta
11.30–12.30	Lounas	
12.30–14.30	Työpajat: akuutti- ja vammaispuoli, AHV-kuntoutus sekä uudet ideat -työpaja	Tutorit ja kouluttajat
14.30–16.00	Vuoden 2020 tutorin palkitseminen, kahvit, palautekeskustelu, ajankohtaiset asiat ja päivän päätös	

*Jaa mää vai? No ilmammuuta, tuu sääkin!
Nährään Tampereella!*



Suomen Kinestetikkayhdistys ry

www.kinestetiiikka.fi