Tiia Myllynen
tutortoiminta 2019–2020

Tutortoiminta

- Kinestetiikkainfo
- Kinestetiikkaan liittyvien toimintojen esitys esihenkilöille
- Kinestetiikkaverkosto
- Kinestetiikkapajat
- Kinestetiikan jalkauttamisen projekti omaan työyksikköön
- Asiakaslähtöinen kirjaaminen

Kinestetiikkainfo

Kinestetiikkaan liittyvien toimintojen esitys esihenkilöille

Keitä me olemme?

- Hoitaja Tiia Myllynen (LAH ja päivätoiminta) & fysioterapeutti Evelin Vlahopoulou (Roihuvuoren palvelutalo)
- Valmistumme 3.12.2019 Kinestetiikan tutoreiksi. Meistä tulee Roihuvuoren jaoksen ensimmäiset tutorit
- Suoritamme vuonna 2020 omissa yksiköissämme Kinestetiikan projektejamme

Kinekätyrit ja Kineverkosto

- Tarvitsemme Kinestetiikan jalkautumiseen Roihuvuoren jaoksessa koko henkilökunnalta avointa asennetta
- Tahtoisimme muodostaa kiinnostuneista Kinestetiikan perus- ja syventäväkurssilaisista Kinekätyreitä jokaiseen tiimiin
- Kinekätyrit hoitaisivat tiedotusta pajoista sekä muista suunnitteluista omiin tiimeihin sekä pitäisivät yllä keskustelua Kinestetiikasta
- Tarkoituksenamme on myös luoda Roihuvuoreen oma Kineverkosto, jota kautta voisimme mm. jakaa vinkkejä, videoita ja vertaistukea jalkautumiseen

Kinestetiikan peruskurssi

- Toivoisimme lisää peruskurssin käyneitä hoitajia / henkilöstöä taloon.
- Roihuvuoreen oma peruskurssi?
- Peruskurssi toimii pohjana riittävälle osaamiselle, jotta Kinestetiikkaa voi alkaa soveltaa käytännössä.
- Syventävä kurssi soveltuu motivoituneille henkilöille, jotka sitoutuisivat osallistumaan myös ohjaukseen ja jalkauttamiseen.

Kinestetiikan jalkauttaminen Roihuvuoressa

- Tammikuusta 2020 on tarkoitus aloittaa talon yhteiset Kinestetiikkapajat, joka toisen kuukauden viimeinen torstai klo: 14-15.
- Pajat on tarkoitettu koko henkilöstölle, riippumatta aikaisemmasta kokemuksesta Kinestetiikasta
- Toivoisimme myös innostuneiden työntekijöiden järjestävän omia Kinestetiikkapajoja yksiköissään. Tiimipalavereihin voisi myös suunnitella Kinestetiikka-osion.
- Esimiehiä tarvitaan mukaan pajojen toteutumiseen mahdollistamalla työvuorosuunnittelulla, että jokaisella työntekijällä olisi mahdollisuus osallistua

Kinestetiikkaan liittyvien toimintojen esitys esihenkilöille

Kinestetiikka-info 27.11.19

- Saimme paljon osallistujia (pääosin Omenakumpu, Ronja, Kissankulma, Kultakukko, Vaahteramäki)
- Sketsi kuvattiin Virpi Leinosen toimesta
- Yksiköt olivat saaneet tiedon infosta sähköpostitse (esimiehet, vastaavat sairaanhoitajat sekä terapiatiimi) sekä talon sisäisessä postissa mainoksen
- Kuulutimme ennen infon alkua muistutuksena
- Info sisälsi käytännön harjoitteita sekä teoriaa.
- Info oli osallistava, kaikki innostuivat kokeilemaan käytännön harjoitteita sekä pöhinä kävi
- Ihmiset antoivat positiivista palautetta ja vaikuttivat innostuneilta

Kinestetiikkapajat vuonna 2020 Punahilkantie (koko henkilöstölle) klo: 14-15

- 27.2 teemana vuorovaikutus
- 23.4 teemana ihmisen liikkuminen
- 18.6 teemana toiminnallinen anatomia
- 27.8 teemana voima
- 29.10 teemana ihmisen toiminnot
- 17.12 teemana ympäristö
- Koko talon Kinestetiikka-info 20.5.2020 sekä 18.11.2020 (ensisijaisesti niille keillä ei ole mitään Kinestetiikan koulutusta)

Nämä päivät ovat nyt meidän suunnitelmissa. Esimiehet laittaisitteko viestiä, jos jokin päivä mietityttää.

Näinä päivinä olisi myös Kinekätyreiden tarkoitus kokoontua klo: 13.

Esimiehille

- Kartoitus: ketkä tiimistänne ovat käyneet Kinestetiikan perus- tai syventävän kurssin.
- Miettikää ketkä haluaisivat liittyä Kinekätyreiden tiimiin, jokaisesta tiimistä vähintään 2henkilöä.
- Pyytäkää peruskurssin käyneitä hoitajia tuomaan Kinestetiikka-vihkosen työpaikalle (vihkoset tulee nimikoida).
- Huomioikaa Kinestetiikka osana viikkopalavereita.

Jotta pystymme viemään asioita eteenpäin, olettehan yhteydessä meihin sähköpostitse, kiitos.

tiia.myllynen@hel.fi ja evelin.vlahopoulou@hel.fi

Kinestetiikkaverkosto

- Olemme tallentaneet talon yhteisiin tiedostoihin listan kinestetiikan osaajista
- Osaajilla on oma sähköpostirinki

Roihuvuoren sk 2020

Kinestetiikan osaajat

	Peruskurssin käyneet	Syventävän kurssin käyneet	Tutorit
Liina			Tiia Myllynen
Vaahteramäki			Tiia Myllynen
Melukylä			
Huvikumpu			
Omenakumpu			
Ronja			
Kissankulma			
Kultakukko			
Palvelutalo (Merivuokko ja Aallotar)			Evelin Vlahopoulou Maarit Lajunen-Giu

Kinestetiikkapajat

2020 KINESTETIIKKAPAJAT

27.2. klo 14-15.30 viherhuone (vuorovaikutus) PIDETTY
23.4. klo 14-15.30 viherhuone (ihmisen liikkuminen) PERUTTU (..siirretään)
18.6. klo 14-15.30 (toiminnallinen anatomia) ETÄNÄ
27.8. klo 14-15.30 viherhuone (voima)
29.10. klo 14-15.30 viherhuone (ihmisen toiminnot)
17.12. klo 14-15.30 viherhuone (ympäristö)

Kineosaajat-lista löytyy;
Roipk→ Punahilkantie 16→ Projektit→ Kinestetiikka

Muistutamme vielä, että nämä kertausharjoituspajat on tarkoitettu kinestetiikkakurssin (perus/ syventävä) käyneille.
Samasta kansiosta löytyy myös pajojen muistiot.

- Ensimmäinen paja pidettiin talon viherhuoneessa, osallistujia oli paikalla 11
- Toinen paja jouduttiin perumaan covid-tilanteen takia
- Kolmas ja neljäs paja on pidetty etänä videopuhelun kautta, osallistujia pajoissa oli 6 ja 7 henkilöä

Kinestetiikan jalkauttamisen projekti omaan työyksikköön

- Omassa työyksikössämme olemme perustaneet mm. kinestetiikkaseinän sekä kinetikun, josta löytyy videoita sekä kuvia
- Olemme lisänneet tiimipalaveripohjaan kinestetiikka-otsikon

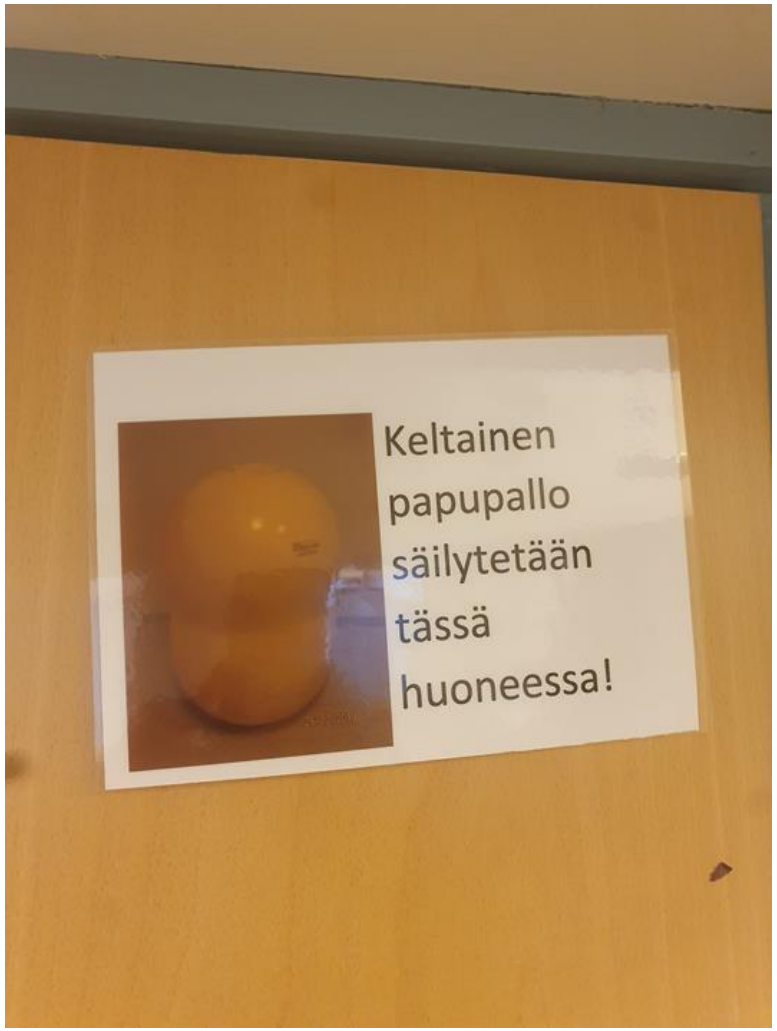
Kinestetiikkavartit

- Olemme yksikössä pitäneet kinevartteja tiimipalavereiden yhteydessä tai erikseen.
- Kinevartit ovat keskeytyneet covid-tilanteen vuoksi (tiimimme jäsenet siirtyivät eri osastoille LAH:in ja päivätoiminnan sulkeutumisen vuoksi)
- Olemme kuitenkin jatkaneet yhdessä tekemistä arjessa päästessämme takaisin omaan yksikköömme

Kinestetiikkakalenteri Vaahteramäki ja Liina

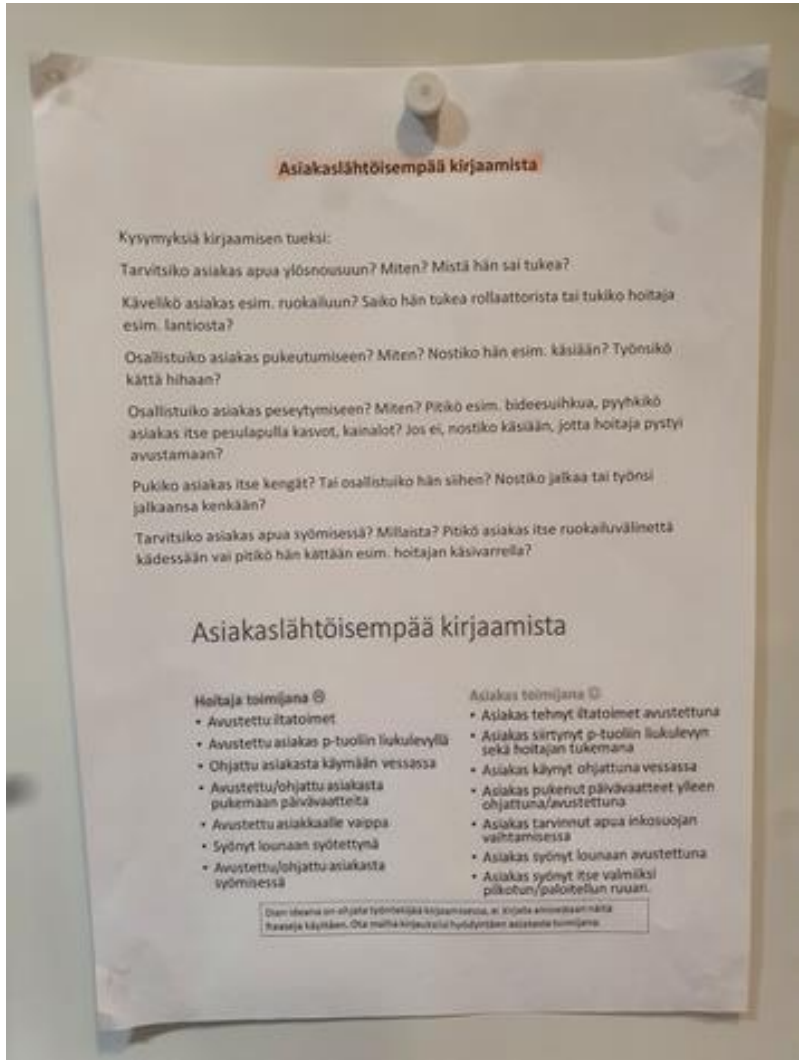
Aika	Osallistujat	Mitä tehtiin?
11.12.19	Vaahteramäen 4 hoitajaa	liukulevyllä siirtymistä
12.12.19	3opiskelijaa	Iniset pinnat, seisomaan avustaminen tuolilta
11.12.19	tiimipalaveri	katsottu siirtymisistä videoita
2.1.20	tiimipalaveri	papupallon kanssa ylösnousu, häiyntiasento
9.1.20	tiimipalaveri	kropan luonnolliset liikeradat ylös noustessa ja istuessa, ryhmän ohjaus
— 11 —	— 11 —	kävelyasennon parantaminen, kävelyn ohjaaminen, huono huulolisen as. huomion siirtäminen
16.1.20	2 hoitajaa	liukulevyllä ja vuoteen syöjällä siirtyminen
16.1.20	Vaahteramäen 2 hoitajaa	kylkiasento vuoteella
16.1.20	Liinan 2 hoitajaa	taksiin/pois avustaminen
22.1.20	Liina 1 hoitt vaahtis 3	vuoteelta istumaan ohjaaminen / avustaminen
12.2.20	hoitoapulainen + tutor	ruokailussa avustaminen
12.2.20	2 vaahtis hoitajaa	asiakkaan kanssa liukulevyllä siirtyminen
12.2.20	2 vaahtis —11—	sylin kautta siirtyminen tuolista tuolille
13.2.20	vaahtis 2 hoit	sivelyt ja rentoutus papupallon kanssa
13.2.20	vaahtis 3 hoit	liukulevyn kanssa siirtyminen
9.3.20	vaahtis 5 hoit	vuoteella sivulle avustamista siirtolakanalla ja ilman

- Kinestetiikkaseinällämme on kuukausittain vaihtuva Kuukauden Kinestetiikkavinkki



- Olemme yksikössämme harjoitelleet yhdessä papupallon kanssa ylösnousemista ja sopineet pallolle oman paikan.

Asiakaslähtöinen kirjaaminen



- Teimme yhdessä tiimin kanssa pohjan kirjaamisen tueksi.
- Ohjelappusta on myös näkynyt talon muiden tiimien seinillä ☺
- Omasta mielestäni kirjaaminen on kehittynyt jatkuvasti yksikössämme.