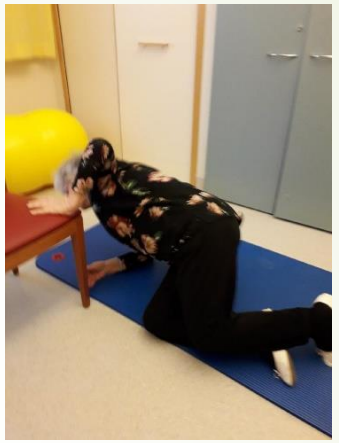
# Kinestetiikkaa kaikille – perehdytysmateriaali uusille työntekijöille sekä opiskelijoille Roihuvuoren seniorikeskuksessa

Kinestetiikan tutorkoulutuksen lopputyö/ Tuuli Järvi 2022

# Kinestetiikkaa kaikille –kinevartti ohjeet
# Kinestetiikan käsitteiden kautta



Ohjeet ovat vapaasti hyödynnettävissä Roihuvuoren seniorikeskuksen intrassa uusien työntekijöiden sekä opiskelijoiden perehdytystä ja henkilökunnan kine-vartteja varten. (kuvasarja 1. Ihmisen toiminnot: lattialta ylösnousu tuolin avulla)

# 1. Toiminnallinen anatomia

- Asiakasta kannattaa avustaa **luisilta tukipinnoilta**.
- Kehon **liikealueiden liikettä ei kannata rajoittaa.**
- **Laaja kämmenote ja tukipinnan tarjoaminen** oman kehon kautta ovat miellyttäviä ja turvallisia tapoja koskettaa avustaessa. (Kuva 2. Toiminnallinen anatomia, avustajan kämmenote)

# **2. VOIMA** veto ja työntö

**-** Tarjoa **tarttumis- ja tukipintoja**

**-** Tavoite on, että avustettava pääsee **käyttämään omia voimiaan**

**-** Myös avustaminen voi olla osittain vetämistä tai työntämistä

**- kinestetiikka pyrkii siihen, ettei nostamista tarvita** (kuvasarja 3. Voima: papupallon kanssa lattialta ylös)

# 3. PERUSLIIKKUMINEN ja Ihmisen toiminnot

Esim.
Ruokailun avustaminen niin,
että lusikka on avustajan
kädessä ja avustettava
pitää avustajan kädestä
kiinni ruokaillessaan
ja saa informaation,
milloin ruoka tulee.

Mitkä asennot tukevat toimintakykyäni?
Missä asennoissa pystyn osallistumaan parhaiten arkisiin toimiin?

(Kuva 4. Ihmisen toiminnot: ruokailun avustaminen
katso myös kuvasarja 1., ensimmäinen dia)

# 4. Vuorovaikutus on kaiken A ja O!

- Anna avustettavalle AIKAA
- Kuinka voit hyödyntää AISTEJA?
- LIIKEMALLIT: Keskity tarkkailemaan mihin suuntaan asiakas on luontaisesti menossa
- LEMPEYS ja KUUNTELEMINEN, asiakkaan KUNNIOITTAMINEN
- Miten itse haluaisit, että sinut KOHDATAAN kun tarvitset apua?
- Mikä voisi **motivoi**da asiakasta lähtemään liikkeelle?
- Huomioi kivut ja esteet, mutta ennen kaikkea asiakkaan VOIMAVARAT

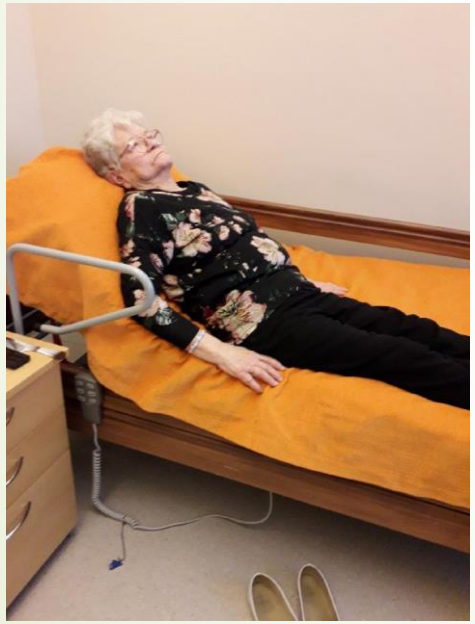
# 5. SUORAVIIVAINEN ja KIERTYVÄ LIIKE, ihmisen liikkuminen

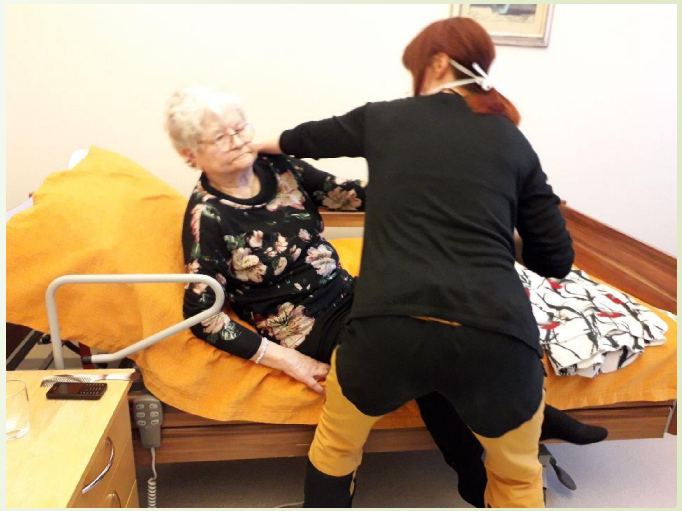
- SUORAVIIVAINEN (kuvat 5.) ja KIERTYVÄ eli spiraalinen liike (kuvat 6.)

# 6. YMPÄRISTÖ

- Ympäristö voi rajoittaa tai TUKEA liikkumista. Esimerkkinä nousutuki sängyssä, joka voi olla este ja hidaste tai apu jollekulle. (Kuvasarja 7. Vuoteesta ylös.

Vertaa myös kuvat 6. edellisessä diassa, spiraalinen liike)





# Ohjaajalle – kinevarttien materiaalia

**Kinestetiikka** on ajattelu- ja toimintatapa, jossa korostuvat asiakkaan voimavarat ja avustajan sekä avustettavan ergonomia. Asiakas saa liikkumiskokemuksia ja pystyy hyödyntämään omia taitojaan ja mahdollisuuksiaan käyttämällä kehoaan. Liikkuminen arjessa voi olla hauskaa ja aktiivista!

Tehtävä:

1. Kokeile nousta tuolista ylös suoraviivaisesti ja spiraalisesti

2. Kokeile nousta tuolista suoraan ylös ja nojaten eteenpäin. Kumpi on helpompaa/ vaatii vähemmän voimaa?

# 1. Ohjaajalle - Toiminnallinen anatomia

- Pariharjoitus, jossa toinen sulkee silmät ja toinen koskettaa terävästi ja pistemäisesti tai avustaa liikealueelta, kuten kainalosta nostamalla. Sitten kokeilkaa avustusta leveällä kämmenotteella luisilta pinnoilta. Vaihtakaa paria.
- Harjoittele kävelyn ohjaamista lantion sivuilta kämmenotteella pareittain
- Harjoittele asiakkaan ohjaamista pyörätuolissa taaksepäin painonsiirtojen ja polvesta työntämisen/avustamisen avulla, pohtikaa, mistä avustaa, jos asiakkaalla on kipeä polvi. Kokeilkaa myös peppukävelyä tuolissa istuen eteen- ja taaksepäin
- Kokeilkaa avustusta istumasta seisomaan kämmenellä ja kahdella kämmenellä rintakehän alueelta avustaen.
- Pyörittele läpi kaikki kehon liikealueet. Nilkat, polvet, lonkat, vyötärö niska, olkapäät, kyynärpäät ja ranteet. Käykää läpi kehon luiset tukipinnat: taputa lapaluut, silitä takaraivo, kyynärvarret, sääret ja reisien ulkosivut. Etsi suoliluun harjanteet, istuinkyhmyt, kuppiote polvista, kyynärpäistä, tömistä jalkapohjat lattiaan.

# 2. Ohjaajalle **-VOIMA** veto ja työntö

- Kokeilkaa avustamista käsistä vetäen papupallon kanssa (toinen avustaja voi työntää asiakkaan takana) ja avustettavan toisen kyynärpään ohjaamista alustaa vasten niin, että hän itse voi tukeutua ja työntää siitä hiukan. (kuvasarja 3.)
- Tarjoa tukipinta tuolista ylös avustaessasi kyynärvarsien alle. Muista avustaessa käyntiasento ja painonsiirto!
- Mistä asiakas voisi

vetää tai työntää nous-

tessaan vuoteesta?

# 3. Ohjaajalle – Perusliikkuminen ja ihmisen toiminnot

Tehtävät:

- Miten itse nousisit lattialta tuolin kanssa/avustettuna/ ilman apua? (Harjoitelkaa/kokeilkaa patjan ja tuolin kanssa, mistä kohtaa avustaisit?)

- Kokeilkaa myös takin pukemista pyörätuolissa istuvalle asiakkaalle ”ylösalaisin” eli pujota etupuolelta hihat ja vedä takki pään yli.
- Testatkaa syömisen avustamista niin, että toinen istuu asiakkaan oikealla puolella lusikka kädessä ja avustettava pitää avustajaa kädestä kiinni.

# 4. Ohjaajalle - vuorovaikutus

- Valitkaa esimerkkiasiakas (oikea tai kuvitteellinen) ja pohtikaa, mitä aistikanavia hänellä on käytössään ja mitä pystyy hyödyntämään. Keskustelkaa, miten saatte asiakkaan nousemaan vuoteesta ylös tilanteessa, jossa hän ei ole akuutisti sairas, mutta haluaisi jäädä vuoteeseen koko päiväksi. Pohtikaa myös, mikä toimisi todennäköisesti itsellänne, tämänhetkisen tilanteen pohjalta.
- Harjoitelkaa kinestetiikan sivelyitä ja papupalloa alaraajojen alla. Vuorovaikutuksesta ja läheisyydestä voi nauttia! Millainen liike tai kosketus voi rentouttaa?

# 5. Ohjaajalle – suoraviivainen ja kiertyvä liike

- **Kun liike ei etene, muuta suuntaa!**
- **Harjoitelkaa vuoteesta nousemisen avustamista liikkeen suuntaa ja avustustapaa tarvittaessa vaihtaen. Miten voisi hyödyntää papupalloa?**

  **Voisiko tuolia käyttää jotenkin apuna vuoteen vierellä, jos liike ei etene?**

# 6. Ympäristö

Tehtävä:

- menkää asiakashuoneeseen tai yhteisiin tiloihin ja pohtikaa mikä siellä tukee asiakkaiden/asukkaiden liikkumista/omatoimisuutta ja mikä ympäristössä voi olla sen esteenä.
- Listatkaa molempia viisi asiaa ja pohtikaa, miten esteet olisivat poistettavissa ja kuinka ympäristöä voisi hyödyntää/muokata liikkumisen ja omatoimisuuden tukemisessa.
- Harjoitelkaa sen jälkeen vuoteesta ylös istumaan avustamista kinestetiikan keinoin tilanteessa, jossa asiakas ei pääse omin voimin istumaan. Voit esim. nostaa vuoteen päätyä, avustaa asiakkaan alaraajoja yksitellen vuoteen reunan yli, tarjota tukipintaa, josta asiakas voi itse työntää tai kohdetta, josta asiakas voi itse vetää itseään ylös. Avusta lapaluulta tarvittaessa. (ks. kuvasarja 7.)

# Kiitokset


- Kerttu Kiiveri (kuvissa) on antanut kirjallisen suostumuksen kuvien käytölle kinestetiikkayhdistyksen nettisivuilla ja Roihuvuoren seniorikeskuksen intrassa julkaistavassa tutortyössä
- Sairaanhoitaja-opiskelijoille ja toimintaterapeutille myös kiitos kuvien ottamisesta ja avusta.
- Harjoitteet ja esimerkit pohdittu Kinestetiikka Kinestetiikan oppimateriaali 2015 ja 2021 pohjalta (Suomen Kinestetiikkayhdistys ry) sekä kinestetiikan tutor koulutuksen pohjalta ja Raimo Lappalaisen Kosketusopas hoitohenkilökunnalle asiakkaan liikkumisen avustamiseen 2015 pohjalta.