



PL 303  
40101 Jyväskylä

Virpi Hantikainen (toim.)

## Kinestetiikka

Toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla

PS-kustannus, nid. 339 s.

Hinta 45,-

ISBN 978-952-451-868-0

## Kuinka ylläpitää aktiivisuutta sairaudesta huolimatta? – Kinestetiikkaa esittelevä uutuuskirja ilmestyy tänään

Kinestetiikka® on toimintamalli, jossa keskeistä on toimiva vuorovaikutus sekä kommunikointi liikkeen ja koskettamisen avulla. Kinestetiikan avulla sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ja omaishoitajat voivat edistää tuen tarpeessa olevan henkilön voimavaroja sekä oman tuki- ja liikuntaelimestönsä terveyttä. Ensimmäinen suomalainen kinestetiiikan oppikirja Kinestetiikka – Toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla ilmestyy tänään.

Toimintamallin avulla ihminen kykenee olemaan aktiivinen sairaudestaan tai vammaisuudestaan huolimatta. Maailmalla kinestetiikan kehittäminen hoitotyöhön alkoi 1980-luvulla, ja Suomeen se jalkautui vuonna 1997. Kinestetiikkaa Suomeen tuonut Virpi Hantikainen on myös ilmestyvän Kinestetiikka-teoksen toimittaja. ”Toiveena oli saada kirja, jossa kinestetiiikan mahdollisuuksia kuvataan hoito-, hoiva- ja kuntoutustyön eri toimintaympäristöissä.” Kirjassa esitelläänkin kinestetiiikan mahdollisuuksia sairaaloissa, kotihoidossa, saattohoidossa sekä monissa muissa ympäristöissä.



Kaikissa tapauksissa Hantikainen kuitenkin kehottaa miettimään hoito- ja avustamistilanteita voimavaralähtöisesti. ”Lähdemmekö liikkeelle siitä 90 prosentista, mikä ei enää toimi, vai aloittaisimmeko siitä 10 prosentista, mikä vielä toimii ja rakentaisimme avustustilanteet tästä lähtökohdasta käsin?”

Juuri tästä kinestetiikassa on kyse. Toimintamallissa korostuvat tukea tarvitsevan henkilön jäljellä olevat voimavarat. ”Muuttamalla näkökulmaa jäljellä oleviin voimavaroihin muuttuu myös avustavan henkilön lähestymistapa. Haastavien tilanteiden sijasta voimme nähdä enemmän mahdollisuuksia”, Hantikainen muistuttaa.

Toimintamalli ei ole avuksi vain asiakkaille, vaan sen avulla työntekijä itsekin voi parantaa omaa työssä viihtymistään. Kinestetiikkaa hyödyntävät työntekijät kertovat, että kinestetiikkaa käyttämällä työn mielekkyys ja työhyvinvointi lisääntyvät, koska työ ei enää tunnu fyysisesti eikä henkisesti raskaalta.

*Virpi Hantikainen on terveystieteiden tohtori, hoitotieteen dosentti ja kinestetiikkakouluttaja. Hän on Suomen Kinestetiikkayhdistys ry:n perustajajäsen ja puheenjohtaja. Kirjan kirjoittajat ovat hoito- ja terapiatyön ammattilaisia sekä opetus-, johto- ja kehittämistehtävissä toimivia henkilöitä.*

#### **Yhteystiedot:**

**Virpi Hantikainen**

virpi.hantikainen@bluewin.ch

#### **Lisätiedot ja arvostelukappaleet:**

**Sari Malinen, PS-kustannus**

sari.malinen@ps-kustannus.fi

puh. 014 337 0074

