

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta  
Fysioterapian koulutusohjelma

Hiltunen Marjo, Myllynen Mimmi ja Pölönen Sanna

## **Kehitysvammaisten sovelletun liikunnan iltapäivä**

Opinnäytetyö 2015

## Tiivistelmä

Hiltunen Marjo, Myllynen Mimmi, Pölönen Sanna  
Kehitysvammaisten sovelletun liikunnan iltapäivä, 84 sivua, 9 liitettä  
Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Opinnäytetyö 2015  
Ohjaaja: Lehtori Eija Tyyskä, Saimaan Ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö oli kehittämistehtävä, jossa suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin kehitysvammaisten aikuisten sovelletun liikunnan iltapäivä. Tapahtuman kohderyhmänä olivat Puumalan kunnan kehitysvammahuollon asiakkaat (n=16) ja hoitohenkilökunta (n=5). Lisäksi kehittämistehtävän tavoitteena oli kehittää konkreettisia malleja kehitysvammaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Tapahtuman toimeksiantajana oli Puumalan kehitysvammahuolto. Yhteistyökumppaneita olivat myös Puumalan liikuntatoimi ja Satakielen laulu ry. Liikuntailtapäivän teemoina olivat koordinaatio, tasapaino, liikkuvuus ja lihasvoima.

Toteutuksen arvioinnissa käytettiin kolmea menetelmää: osallistuva havainnointi, haastattelu ja kysely. Opinnäytetyön tekijät havainnoivat tapahtuman onnistumista ja kehitysvammaisten ja kehitysvammahuollon henkilökunnan toimintaa tapahtuman aikana. Kehitysvammaisilta kysyttiin mielipidettä tapahtumasta strukturoidulla haastattelulla ja henkilökunnalta puolistrukturoidulla kyselylomakkeella. Haastattelulomakkeiden vastaukset ja kyselylomakkeiden strukturoidut vastaukset syötettiin SPSS (IBM SPSS Statistic) tilasto-ohjelmaan. Avoimien kysymysten vastaukset esitettiin suorina lainauksina. Opinnäytetyön tekijöiden havaintoja verrattiin kehitysvammaisilta ja henkilökunnalta saatuihin palautteisiin.

Tulosten mukaan tapahtuman järjestelyt olivat pääosin onnistuneet. Tapahtumaaika, -kesto ja -paikka olivat sopivat, tapahtuma oli mielenkiintoinen, tekemistä oli riittävästi ja toimintapisteet olivat suurimmaksi osaksi haastetasoltaan sopivia. Lisäksi tapahtuma innosti kehitysvammaisia liikkumaan ja yhdessä toimiminen oli heistä mukavaa. Palautteiden perusteella kehitysvammaiset ja henkilökunta haluavat käyttää jatkossa tapahtumassa kokeiltuja tehtäviä ja välineitä.

Asiasanat: kehitysvammaisuus, liikunta, tapahtuman järjestäminen

## **Abstract**

Hiltunen Marjo, Myllynen Mimmi, Pölönen Sanna

An applied sports afternoon for the intellectually disabled, 84 pages, 9 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Program in Physiotherapy

Bachelor's Thesis 2015

Instructor: Lecturer Ms Eija Tyyskä, Saimaa University of Applied Sciences

The thesis was a development task, which was designed, carried out and evaluated on an applied sports afternoon to adults with intellectual disabilities. The target group of the event was the clients of the centre of the intellectually disabled in the municipality of Puumala (n=16) and the personnel (n=5). In addition the aim of the development task was to create patterns to increase physical activity in the group of intellectually disabled. Furthermore, partners in co operation were sports business of the municipality of Puumala and Satakielen Lauulu Ry. The themes of the sport afternoon were coordination, balance, mobility and muscular strength.

In the assessment of the implementation three methods were used: participant observation, interview and inquiry. Observed the participants action and success of event during it. Opinion of the event were asked with a structured interview from people with intellectual disabilities and with a half-structured questionnaire from the personnel. All the answers were ted in to the SPSS (IBM SPSS Statistic) statistic program. The answers of the open questions were introduced as direct quotes. The authors' observations were compared to the feedback that all the participants had given.

According to the results the arrangements of the event had mainly been successful. The time, duration and place of the event were suitable and the event was considered interesting. There was enough to do and the challenge levels were mostly considered appropriate. In addition the event inspired people with intellectual disabilities to exercise and they thought that exercise together was nice. Based on the feedback from people with intellectual disabilities and the personnel the tasks and tools they had tried and tested in the event would also be used in future.

Keywords: intellectual disability, physical education, event organizing

# Sisältö

1 Johdanto .....	5
2 Kehitysvammaisuus .....	6
2.1 Kehitysvammaisuuden syyt .....	7
2.2 Kehitysvammaisuus ja liikunta .....	8
3 Soveltava liikunta .....	10
4 Tapahtuman järjestäminen.....	13
4.1 Tapahtuman ideointi .....	14
4.2 Tapahtuman suunnittelu ja aikataulutus .....	16
4.3 Palaute kerääminen.....	17
5 Opinnäytetyön tarkoitus ja kehittämistehtävät.....	18
6 Opinnäytetyön toteutus .....	18
6.1 Kohderyhmä .....	19
6.2 Liikuntailtapäivän suunnittelu ja toteutus .....	21
6.3 Tiedonhankintamenetelmät .....	27
6.4 Aineiston analysointi .....	29
6.5 Eettisyys .....	29
7 Palaute liikuntailtapäivästä.....	30
7.1 Opinnäytetyöntekijöiden havainnot tapahtumasta .....	30
7.2 Palaute kehitysvammaisilta .....	31
7.3 Palaute henkilökunnalta.....	35
8 Yhteenveto ja pohdinta .....	38
8.1 Aineisto.....	38
8.2 Menetelmät .....	39
8.3 Liikuntailtapäivän palaute .....	42
9 Johtopäätökset.....	44
Lähteet.....	47

## Liitteet

- Liite 1 Kehittämistehtävän kulku
- Liite 2 Kuvakortit jumppaliikkeistä
- Liite 3 Toimintapisteiden tehtävien suoritusohjeet
- Liite 4 Tapahtumassa tarvittavat välineet
- Liite 5 Tapahtumakutsu
- Liite 6 Työnjako
- Liite 7 Tapahtumakohtainen turvallisuussuunnitelma
- Liite 8 Kehitysvammaisten haastattelulomake
- Liite 9 Kehitysvammahuollon henkilökunnan kyselylomake

## 1 Johdanto

Liikunta on tärkeää kaikille. Erityisesti ihmisille, joilla on terveydentilaan ja toimintakykyyn liittyviä haasteita. (Rintala, Huovinen, & Niemelä 2012, 38.) Liikunnallisesti passiivinen elämäntapa lisää terveysongelmien riskiä ja toisten ihmisten avun tarvetta erityisesti vammaisilla, pitkäaikaissairailta ja iäkkäillä, joiden liikkumiskyky on rajoittunut. Monia sairauksia ja toimintakyvyn rajoitteita voidaan ennaltaehkäistä liikunnalla. Liikunta ylläpitää ja kehittää ihmisen toimintakykyä, joten erityisryhmien motivaatiota liikunnan harrastamiseen ja fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan on tärkeää edistää. (Rintala ym. 2012, 38.)

Opinnäytetyö sai alkunsa Puumalan kunnan kehitysvammahuollon toimeksiantosta. Kehitysvammahuolto on kiinnostunut asiakkaidensa fyysisestä toimintakyvystä. Asiakkaat liikkuvat kehitysvammahuollon mielestä liian vähän. Liikuntailtapäivä on yksi keino motivoida ja kannustaa kehitysvammaisia fyysisesti aktiivisempaan elämäntapaan. Liikuntailtapäivän sisältö suunniteltiin niin, että siellä kehiteltävät aktiviteetit ja niissä käytettävät välineet jäivät kehitysvammahuollon hyödynnettäviksi tapahtuman jälkeen. Näin kehitysvammaiset pääsevät liikunnallisen toiminnan pariin omassa toimintaympäristössään.

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida kehitysvammaisten aikuisten sovelletun liikunnan iltapäivä. Tapahtuman kohderyhmänä ovat Puumalan kunnan kehitysvammahuollon asiakkaat. Lisäksi tavoitteena on kehittää konkreettisia malleja kehitysvammaisten fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseksi.

## 2 Kehitysvammaisuus

Suomessa arvioidaan esiintyvän älyllistä kehitysvammaisuutta yli 50 000 henkilöllä eli noin 1 % väestöstä (Manninen & Pihko 2012, 21). Merkittävimmät kehitysvammaisuuden ryhmät ovat hermoston sairaudet, vammat ja muut toiminnan puutokset tai poikkeavuudet. Maailman terveysjärjestön (WHO) tautiluokitus, ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) määrittelee näihin liittyvän älyllisten toimintojen vajavuuden älylliseksi kehitysvammaisuudeksi. Älyllinen kehitysvammaisuus määritellään WHO:n luokituksessa tilaksi, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai se on epätäydellinen. Puutteellisesti kehittyneitä ovat erityisesti kehitysiässä esiintyvät taidot. Näitä ovat yleiseen henkiseen suorituskykyyn vaikuttavat kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot. Kehitysvammaisuus ilmenee ennen täysi-ikäisyyttä. Mikäli älyllinen suorituskyky heikentyy tämän jälkeen, puhutaan dementiasta. (Manninen & Pihko 2012, 16–17.)

WHO jakaa älyllisen kehitysvammaisuuden asteiden mukaan viiteen tautiluokkaan joita ovat: lievä-, keskivaikea-, vaikea, syvä, muu – ja määrittämätön älyllinen kehitysvammaisuus. Jokainen tautiluokka jaetaan kolmeen alakohtaan sen mukaan kuinka henkilö sopeutuu ympäristöönsä. Alakohdat jaotellaan seuraavasti: 1. Sopeutumiskäyttäytymishäiriöitä ei ole tai ne ovat vähäisiä. 2. Henkilöllä on merkittäviä ja huomiota tai hoitoa vaativia sopeutumiskäyttäytymisen häiriöitä. 3. Sopeutumiskäyttäytymisen häiriöstä ei ole tietoa. (Tautiluokitus ICD-10 2011, 272–273.)

Keskivaikea kehitysvammaisuus viivästyttää merkittävästi lasten kehitystä. He kykenevät kuitenkin saavuttamaan jonkinasteisen riippumattomuuden itsensä hoidossa ja riittävän kommunikaatiokyvyn. Heidän on mahdollista selviytyä itsenäisesti tai melko itsenäisesti päivittäisistä toimista. Koulussa lapset tarvitsevat erityisopetusta. Aikuisena tuen tarve elämiseen ja selviytymiseen yhteiskunnassa vaihtelee. Keskivaikeassa kehitysvammaisuudessa aikuisen asumisen tuen ja valvonnan tarve on suurempaa kuin lievästi kehitysvammaisella. Useimmat pysyvät osallistumaan ohjattuun työhön joko tavallisessa työpaikassa tai työkeskuksessa ja kulkemaan töihin itsenäisesti. (Manninen & Pihko 2012, 19–20.) Aikuiset

kehitysvammaiset saavat päättää omista asioistaan mikäli heidän katsotaan pysyvän siihen. Täysi-ikäisen avuksi voidaan määrätä edunvalvoja huolehtimaan raha-asioista jos niiden hoito ei onnistu ilman apua. Aikuiset kehitysvammaiset asuvat yleensä tuki – tai palveluasunnossa. Yksilölliset tarpeet ohjaavat jatko-opintojen ja työ – ja päivätoiminnan hankkimista. Ne järjestetään kuntien kehitysvammaohjaajien ja työvalmentajien avulla. (Pihko & Haataja 2014, 95.)

Kehitysvammaisuus voidaan määritellä myös toiminnallisuuden kautta. AAID:n (The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities) esittämä malli on perusteeltaan toiminnallinen. AAID:n määritelmän mukaan kehitysvammaisen toimintakyky on huomattavasti rajoittunut. Määrittelyssä painoarvo on edellytyksillä, ympäristöllä ja toimintakyvyllä. Toiminnallisessa mallissa älyllinen kehitysvammaisuus on vammaisuutta ainoastaan älyllisten ja adaptiivisten taitojen ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen tuloksena. Adaptiivisia taitoja ovat: kommunikaatio, itsestä huolehtiminen, kotona asuminen, sosiaaliset taidot, yhteisössä toimiminen, itsehallinta, terveys – ja turvallisuus, oppimiskyky, vapaa-aika ja työ. Kehitysvammaisille on ominaista keskimääräistä alhaisempi älykkyysosamäärä (alle 70–75). Tämä rajoittaa samanaikaisesti kahta tai useampaa adaptiivisten taitojen yksilöllisesti sovellettavia, aikaisemmin mainittuja osa-alueita. (Manninen & Pihko 2012, 16–17.)

## **2.1 Kehitysvammaisuuden syyt**

Monesti kehitysvammaisuuden syytä tutkittaessa ei päästä tarkkaan syydiagnoosiin, mutta vammasta voidaan päätellä onko se perinnöllinen vai ulkoisista syistä johtuva. Kehitysvammat voidaan jakaa taustasyyn perusteella neljään pääluokkaan: Geneettiset sairaudet ja oireyhtymät, kehityksen aikaisten vahingoittavien tapahtumien jälkitilat, monitekijäiset kehitysvammat (perimä sekä ympäristötekijät) sekä tuntemattomasta syystä johtuvat kehitysvammat. (Pihko & Haataja 2014, 92.) Älyllisen kehitysvammaisuuden merkittävimpiä syitä ovat perintötekijät. Perinnöllinen rakennepoikkeavuus voi näkyä jo sikiövaiheen ultraäänitutkimuksessa. Yleensä kehitysvammaa aletaan epäillä jo ennen kouluikää. (Manninen & Pihko 2012, 46.)

Geneettiset kehitysvammaisuuden syyt luokitellaan primaarisiksi ja jälkitilat sekundaarisiksi kehitysvammoiksi. Geneettisen kehitysvamman ilmenemismuodot ja oirekokonaisuus voivat olla samanlaiset kuin kehityksen aikaisen vahingoittavan tapahtuman jälkitila. Kehitysvammaisilla on usein liitännäisongelmia. Näitä ovat muun muassa epilepsia, näkö – ja kuulovammat, ruoansulatus – ja hengitysteiden toiminnalliset oireet ja tuki – ja liikuntaelinten rakenteelliset poikkeavuudet. Mitä vaikeampi kehitysvammaisuuden aste on, sitä useammin liitännäisongelmia esiintyy. (Pihko & Haataja 2014, 92.)

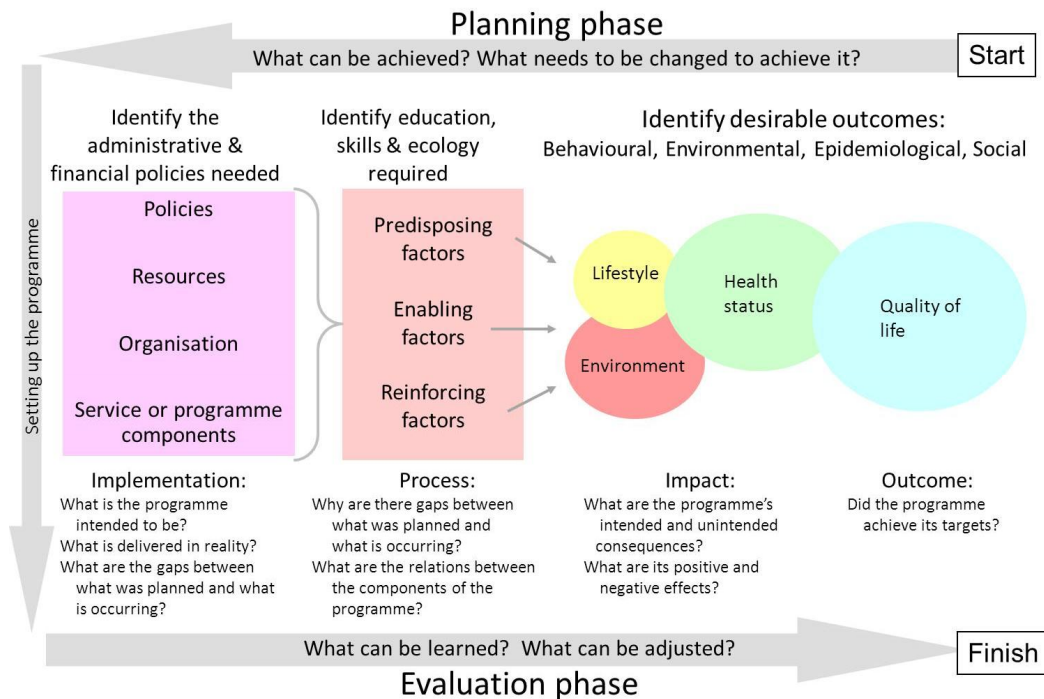
## **2.2 Kehitysvammaisuus ja liikunta**

Liikunta on erityisen tärkeää ihmisille joilla on terveydentilaan tai toimintakykyyn liittyviä haasteita. (Rintala ym. 2012, 38.). Varsinkin kehitysvammaisilla sydän- ja verenkiertoelimistön kunnon on todettu olevan heikko (Burkett, Fernhall, Kittredge, McCubbin, Millar, Pitetti, Rimmer, & Rintala, 1996). Kehitysvammaisilla on todettu olevan myös suurempi riski ylipainoon tai liikalihavuuteen verrattaessa vammattomiin henkilöihin. Naispuolisilla ja ikääntyneillä riski on vielä suurempi. (deWinter, Bastiaanse, Hilgenkamp, Evenhuis, & Echteld, 2011.) Liikunnallisesti passiivinen elämäntapa lisää riskiä primääreihin ja sekundaarisiin terveysongelmiin ja riippuvuuteen toisten avusta erityisesti vammaisilla, pitkäaikaissairailta ja iäkkäillä, joilla on rajoittunut liikuntakyky. Aktiivinen elämäntapa laskee kuolleisuutta, parantaa elämänlaatua ja vähentää avuntarvetta. Lisäksi se ennaltaehkäisee monia sairauksia ja toimintakyvyn rajoitteita ja ylläpitää sekä kehittää olemassa olevaa toimintakykyä. Tämän vuoksi on tärkeää edistää erityisryhmiin kuuluvien ihmisten motivaatiota liikunnan harrastamiseen ja fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. (Rintala ym. 2012, 38.)

Mahdollisimman varhainen vaikuttaminen jo ennen kouluikää antaa parhaan perustan myöhemmälle liikunnalliselle kehitykselle ja muulle oppimiselle. Alle kouluikäisille tulisi opettaa ikään sopivia perusliikemuotoja ja myöhemmin kouluikäisenä jatkaa näiden taitojen kehittämistä leikkien ja pelien avulla. Kouluaikana on hyvä löytää liikuntalaji, joka on mieluummin fyysistä kuin älyllistä puolta haastavaa ja sitä voi mahdollisesti harrastaa läpi elämän. Aikuisikää lähestyttäessä suorituskykyä tulisi kehittää aerobista kuntoa sisältäviä liikuntamuotoja lisäämällä. (Rintala ym. 2012, 89.)



Precede-Proceed-malli (Kuvio 1) kuvaa liikunta-aktiivisuuteen kannustavia tekijöitä yhteiskunta – ja yksilötasolla. Väestötason vaikutukset ulottuvat yksilötasolle yhteiskunnallisen päätöksenteon ja soveltavan liikunnan suunnattujen resurssien kautta. Liikuntaharrastuksen alkaminen, jatkaminen tai lopettaminen riippuu yksilötasosta. Yksilötason kannustuksessa huomioidaan liikuntaan altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät. (Green & Kreuter 2005.)



Adapted from: Green L. <http://www.lgreen.net/precede.htm> (Accessed May, 2009)

Kuvio 1. Precede-Proceed-malli, Lähde: <http://www.lgreen.net/precede.htm>

Erityisryhmiin kuuluvien suhtautuminen liikuntaan on yhtä myönteistä, kuin muulla väestöllä. Erityisryhmien liikunnan harrastamista saattavat kuitenkin rajoittaa erilaiset ympäristön ja yksilötason tekijät. Ympäristön esteet voivat olla asenteellisia, kulttuurisia tai konkreettisia. Konkreettisia esteitä voivat olla informaation puute liikuntamahdollisuuksista, liikkumispaikkojen puute, kulkuyhteyksien vajavuus, perheen puuttuva tuki, avustajan puute tai ohjaajan epäpätevyys. Kulttuuriset tekijät ovat esteenä erityisryhmien henkilöillä monella eri tavalla. Erityisryhmiin kuuluvilla voi olla suurempi kynnys lähteä tutustumaan kaupallisiin liikuntapalveluihin, kuin muulla väestöllä. Asenteet vammaisia kohtaan ovat viime vuosikymmenten aikana muuttuneet positiivisimmiksi. Silti monelle vammaiselle

syryntä ja muiden kielteiset asenteet ovat merkittäviä syitä olla osallistumatta vapaa-ajan palveluihin. (Rintala ym. 2012, 43–44.)

M. Badia ym. (2013) ovat tutkineet nuorten ja aikuisten kehitysvammaisten vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistumista sekä mieltymyksiä ja mielenkiintoa uusien aktiviteetteja kohtaan. Tutkimustuloksista käy ilmi, että vapaa-ajan aktiivisuus on suurinta sosiaalisissa ja pienintä fyysisissä aktiviteeteissa. Tästä huolimatta kehitysvammaisilla on kiinnostusta fyysisiä aktiviteetteja kohtaan. Tutkijoiden mukaan ympäristö vaikuttaa henkilökohtaisia tekijöitä enemmän siihen, etteivät nuoret kehitysvammaiset pääse toteuttamaan itseään haluamallaan tavalla vapaaajalla. (Badia, Orgaz, Verdugo & Ullán 2013, 329-330.)

Erityisryhmien liikunnallisen elämäntavan edistäminen tapahtuu lähipiirissä, perheen, ystävien ja muiden ihmisten opastuksella. He tiedottavat erityisryhmiin kuuluville liikunnan mahdollisuuksista ja luovat niitä. Sosiaali- ja terveysalan laitoksissa elävien henkilöiden liikunnan edistämiseksi on tärkeää henkilökunnan kouluttaminen liikunnallisuuden edistämiseen, laitosten liikuntamahdollisuuksien ja liikuntatilojen parantaminen ja kuljetusten lisääminen muihin liikuntapaikkoihin. (Rintala ym. 2012, 46.)

### **3 Soveltava liikunta**

Kuten vammattomilla, ikä, kokemus, elinympäristö ja terveydentila vaikuttavat vammaisten liikunnalle asetettaviin tavoitteisiin. Kehitysvammaiset voivat suorittaa sovellettuna kaikenlaista liikuntaa. Aikuisten liikunnan tulisi olla kronologisen iän mukaista. Kognitiivinen toimintakyky vaikuttaa ymmärtämiseen ja muistamiseen sekä tiedon prosessointiin. Nämä ominaisuudet vaihtelevat paljon henkilöstä riippuen. Kehitysvammaisen saattaa suorittaa liikkeen hitaammin ja valmistautua suoritukseen pidempään. Opitun siirtäminen uuteen ympäristöön on hankalaa. Liikkumistilanteeseen vaikuttavat myös sosiaaliset ja motoriset ominaisuudet. Kehitysvammaiset saattavat turhautua helposti ja heillä on alhainen minäkuva. Motivaatio liikuntaan saattaa puuttua. (Rintala ym. 2012, 88.) Kehitysvammaisella on usein vaikeuksia kehonhahmotuksessa. Hankaluuksia esiintyy raajojen asennon tunnistamisessa ja liikkeiden ja ulottuvuuksien hahmottamisessa.

Kehitysvammaisen henkilön motorisen kehityksen viivästyminen ilmenee usein perus- ja havaintomotoriikassa. Iän myötä motorisen kehityksen viive lisääntyy, karkeamotorinen kehitys etenee hitaasti ja ero normaaliin kehitykseen kasvaa. (Manninen & Pihko 2012, 180-181.)

Kehitysvammaisten liikunnan tulee olla konkreettista ja yksinkertaisesti ohjeistettavissa olevaa. Kehitysvammaiset oppivat parhaiten tekemällä. Ohjeiden tulee olla lyhyet ja niiden antamiseen kannattaa käyttää monipuolisesti erilaisia keinoja, esimerkiksi demonstraatiota, puhetta ja manuaalista avustamista. Uusien liikkeiden oppimisessa auttaa liikkeiden pilkkominen osiin ja niiden kertaaminen säännöllisesti. Kehitysvammaisilla on usein alhainen minäkuva. Tehtävät, jotka eivät tuota heti onnistumisen kokemuksia voivat aiheuttaa turhautumisen tunteita. Tämän vuoksi onnistuminen on olennaista, jotta liikuntaharrastuksesta tulisi pysyvä. Ohjauskerroilla on hyvä pitää kiinni samantapaisista rutiineista, sillä muutosten kohtaaminen voi olla vaikeaa. (Rintala ym. 2012, 88–89.)

**Autistisessa oireyhtymässä** lapsella on usein huomattavaa hitautta ja vaikeutta puheen ymmärtämisessä ja käsittelyssä. Autistinen henkilö voi esimerkiksi toistaa saman asian mitä ohjaaja on tehnyt ymmärtämättä mistä on kyse. Autisteille on tyypillistä sosiaalisten suhteiden vaikeus. Tämä vaikuttaa siihen millaista liikuntaa autistit voivat harrastaa. Esimerkiksi joukkuepelit ovat haasteellisia, sillä niissä sosiaalinen vuorovaikutus on ensisijaista ja ne sisältävät paljon muuttuvia tilanteita. Rutiinien noudattaminen on tärkeää jotta ongelmilta vältyttäisiin liikuntatilanteissa. Autistiselle sopivat parhaiten liikuntalajit, joissa on selkeä alku ja loppu sekä selkeästi määritetty tavoite. Ryhmässä liikkuminen on hyvä aloittaa ja lopettaa samanlaiseen toimintaan. Näin muuttuvien asioiden vastaanottaminen helpottuu. (Rintala ym. 2012, 91–93.)

Autistien tavat käsitellä aistimuksia ovat yksilöllisiä ja ne voivat vaihdella eri aikoina. Yksi tai useampi aisti voi toimia yli – tai aliherkkästi. Autistinen henkilö voi kokea esimerkiksi äänet, hajut ja pinnat voimakkaasti tai saada niistä jopa pelko-reaktioita. Vastaavasti muille olennaiset aistiärsykkeet voidaan jättää huomiotta. Esimerkiksi oman nimen kuuluminen ei aiheuta normaalia orientoitumisreaktiota. (Rintala ym. 2012, 91.)

**CP-vamma** (*engl. cerebral palsy*) on keskushermoston liikettä säätelevien kehittyvien alueiden kertavaurio. Vaurio voi syntyä joko sikiöaikana, vastasyntyneisyysvaiheessa tai varhaislapsuudessa. Vaikka CP määritellään liikuntavamaksi, muutoksia esiintyy myös somatosensorista informaatiota käsittelevissä verkostoissa. Muutokset heikentävät kykyä tiedostaa kehon ja sen osien asentoja. Tämä näkyy vaikeutena liikkumisessa ja uusien liikuntataitojen oppimisessa. Yli puolet (50–60%) spastisista CP-vammaisista sairastaa spastista diplegiaa. Diplegiassa liikkumisvaikeus painottuu alaraajoihin, mutta myös yläraajoissa voi ilmetä eriasteisia vaikeuksia. Yleisimmät diplegian liitännäisongelmat ovat näönkäytön ja kehon hahmottamisen vaikeudet sekä oppimisen erityisvaikeudet. (Pihko & Haataja 2014, 128–130.)

CP-vammaiset nuoret ja aikuiset hyötyvät liikunnasta. Liikuntavamman tyyppi ja vaikeusaste, motoriikan kehittymisen mahdollisuudet, henkilön kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet vaikuttavat siihen, mitä liikuntaa voi harrastaa. Vaikeammin CP-vammaiset henkilöt tarvitsevat liikkumisen apuvälineitä, kuten kyynärsauvoja, seisomatelineitä ja erilaisia tukia suorittaakseen liikkeitä ja liikkuaakseen. Monilla heistä on vaikeuksia säilyttää pystyasento riittävän kauan, jotta liikkeiden suorittaminen olisi mahdollista. Toimintoihin osallistumisen onnistumiseksi vaihtoehtoina voivat olla makuu- tai istuma-asennot. Monella CP-vammaisella on vaikeuksia suorittaa tahdonalaisia liikkeitä. Ohjaaja/opettaja voi auttaa henkilön oikeaan asentoon tai siitä pois, tukea asentoa liikuntasuorituksen aikana ja/tai auttaa itse liikkeen suorittamisessa. Avustamisesta huolimatta tavoitteena on rohkaista mahdollisimman itsenäiseen suoritukseen. (Rintala ym. 2012, 97–98.)

**Näkövammaisuuden** määrittelyyn vaikuttaa Leppäsen (2002) mukaan se, mikälaista näkökykyä yhteiskunta edellyttää. Henkilöä voidaan pitää näkövammaisena, jos näkövammasta on huomattavaa haittaa päivittäisissä toiminnoissa. Näkövammaisuus vaihtelee lievästä heikkonäköisyydestä täydelliseen sokeuteen. (Mälkiä & Rintala 2002, 55.)

Näkövammaiset pystyvät vaativiin liikuntasuorituksiin, vaikka vamma luo rajoitteita liikkumiselle. Liikkumisessa tulee huomioida turvallisuus, mutta mahdollistaa samalla monipuolisuus kehon käyttämisessä ja liikkumisessa. Dunn & Leitschuh

(2006) korostavat ryhdin, kehonhahmotuksen, tasapainon ja fyysisen suorituskyvyn merkitystä näkövammaisten liikunnassa. (Rintala ym. 2012, 135.)

Näkövammaisen voi liikkua tavallisen ryhmän mukana ja liikuntalajeja voidaan soveltaa hänelle sopiviksi. Soveltaminen voi vaatia henkilökohtaisia tukipalveluja. Esimerkiksi avustajan tai oppaan tuen, tukiopetuksen ja erityiset liikuntavälineet. Avaruudellisen hahmottamisen vaikeuden vuoksi näkövammaisen voi liikkua avustajan kanssa. Avustajan tukemana keskittyminen suuntautuu itse tekemiseen. Tällöin näkövammaisen ei tarvitse miettiä missä joukkuetoverit ovat ja mihin tulisi liikkua. Mikäli henkilö on heikkonäköinen, liikuntavälineissä tulee olla taustasta erottuva värikontrasti. Myös ääniärsykykeitä voi käyttää (esimerkiksi kulkuspallo). (Rintala ym. 2012, 138.)

Uuden asian opettelu vaatii näkövammaiselta aikaa. Siksi on hyvä ennen liikuntasuoritusta tutustua tilaan, jossa liikunta tapahtuu ja välineisiin joita aiotaan käyttää. Näkevä opas kuvaa ohjaajan roolia seuraavasti: Ohjattaessa tulee hyödyntää aistikanavia, joita näkövammaisella on käytössään. Ennen liikuntasuoritusta liike kuvaillaan tarkasti ja mahdollisesti ohjataan kosketuksella henkilö oikeaan asentoon. Näkövammaisen voi myös itse tunnustella ohjaajan asentoa liikkeen eri vaiheissa voidakseen toistaa saman liikkeen perässä. (Rintala ym. 2012, 138–139.)

## **4 Tapahtuman järjestäminen**

Liikuntailtapäivä suunnittelun tietopohjana käytetään ohjeistuksia tapahtumien suunnittelusta. Tässä opinnäytetyössä ei ole kyse kaupallisesta tapahtumasta, joten suunnittelun ulkopuolelle on rajattu tapahtuman rahoitukseen, talousarvioon ja markkinointiin liittyvät asiat. Monia yleisötapahtuman järjestämiseen liittyviä lupa-asioita ei ole käsitelty teoriaosiossa, koska opinnäytetyössä on kyseessä rajatulle kohderyhmälle suunnitellusta tapahtumasta.

Uuden tapahtuman järjestäminen on projekti, jolla on oma erillinen aikataulunsa, selkeät tavoitteet ja oma organisaationsa. Projekti etenee vaiheittain ideasta tavoitteiden määrittelyyn, suunnitteluun, toteutukseen ja projektin päättämiseen. (Iiskola-Kesonen 2004, 8.) Tapahtuman järjestämisen prosessissa eri vaiheet

menevät päällekkäin. Prosessi alkaa ideasta, jonka jälkeen suunnitellaan tapahtumaa. Suunnittelun jälkeen toteutetaan tapahtuma sovittuna ajankohtana. Prosessin lopussa tapahtumasta kerätään palautetta ja arvioidaan tapahtumaa. (Puranen 2015.)

#### **4.1 Tapahtuman ideointi**

Ideointivaiheessa syntyy paljon ajatuksia ja ideoita. Niitä tarkastellaan kriittisesti ja realistisesti ja niistä valitaan tapahtuman tavoitteen kannalta keskeisimmät. (Tapahtumajärjestäjän opas, 7.) Ideointivaiheessa pohditaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miksi tapahtuma järjestetään eli tapahtuman tavoite, kenelle tapahtuma järjestetään eli kohderyhmä, mitä järjestetään eli tapahtuman sisältö, missä ja milloin tapahtuma järjestetään ja miten tapahtuma järjestetään eli tapatoimia? (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 35.)

Tavoitteen asettelussa pohditaan, mitä tapahtumalla halutaan saavuttaa ja viestiä. Tavoitteen miettimiseen tulee käyttää riittävästi aikaa. Tapahtuman järjestäminen esimerkiksi tavan vuoksi tai että myös muut järjestävät samankaltaisia tapahtumia tekee tapahtumasta päämäärättömän. (Vallo & Häyrinen 2008, 103–104.) Selkeä päätavoite auttaa keskittymään olennaiseen tapahtumasuunnittelussa. Se rajaa tapahtumaa ja helpottaa valintojen- ja päätösten tekoa. Tapahtuman tavoitteet mietitään kohderyhmän mukaan ja vastaavasti tavoitteet voivat vaikuttaa siihen, ketkä osallistuvat tapahtumaan. (Puranen 2015.)

Keskeistä tapahtuman järjestämisessä on kohderyhmän miettiminen. Kohderyhmänä voi olla suuri yleisö tai avoin tai rajattu kutsuvierasjoukko. (Tapahtumajärjestäjän opas, 9.) Kohderyhmäanalyysissä tarkastellaan muun muassa tapahtumaan osallistuvien ikää, sukupuolta, kiinnostuksen kohteita, elämäntilannetta ja kohderyhmän kokoa. Analyysin avulla pohditaan, minkälainen tapahtuma sopii kyseiselle ryhmälle. (Vallo & Häyrinen 2008, 113–114.) Tapahtumasta tulee toimiva silloin, kun sillä on tarkkaan mietitty kohderyhmä. Kohderyhmä vaikuttaa muun muassa tapahtuman sisältöön, tapahtumapaikan valintaan ja tapahtuman järjestämisen kellonaikaan. (Iso-Aho & Kinnunen 2011, 35.)

Tapahtuman sisällön eli tuotteen ja/tai palvelun suunnittelussa pohditaan mihin kohdeyleisön tarpeeseen tapahtumalla vastataan. Toisin sanoen, mitä kohdeyleisö tulee hakemaan tapahtumasta. Tapahtuman oheispalvelujen tulee tapahtumasisällön kaltaisesti vastata kohdeyleisön tarpeisiin. Pelkästään perustarpeiden tyydyttäminen, kuten ruoka, juoma ja saniteettitilojen riittävyys saavat monet ihmiset tyytyväisiksi palveluihin. Oleellista on, että tarjottavat oheispalvelut ovat linjassa tapahtuman sisällön kanssa. (Iso-Aho & Kinnunen 2011, 37, 48-49.)

Tapahtumapaikan on tuettava tapahtumalle asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja oltava kohderyhmälle sopiva (Puranen 2015). Myös paikan tavoitettavuus on tärkeää. Esimerkiksi millä kulkuneuvoilla paikalle pääsee ja minkälaiset ovat pysäköintimahdollisuudet. Tapahtumapaikan on hyvä tukea tapahtuman imagoa ja mielikuvaa, joka tulevilla tapahtumaan osallistujilla on tapahtumasta. Paikan valinnassa on hyvä kiinnittää huomiota edellä mainittujen lisäksi paikan vuokraan, tilojen riittävyyteen, saniteettitiloihin ja ruokapalveluihin. (Kauhanen ym. 38–39.) Ulkoilmatapahtumissa on aina oltava varasuunnitelma sateen ja myrskyn varalle. Sään muutoksia voi ennakoida varautumalla sisätiloihin, järjestämällä paikalle teltoja, lämmittimiä tai kertakäyttösadepaatteita. (Vallo & Häyrynen 2008, 132.)

Tapahtumapaikan esteettömyys mahdollistaa erilaisten ihmisten tasavertaisen osallistumisen toimintoihin. Esteetön ympäristö on turvallinen. Esimerkiksi kaatumis-, putoamis- ja kompastumisriskit ovat minimoitu. Tapahtumapaikasta tarkastellaan pystyvätkö esimerkiksi pyörätuolin käyttäjät tai erityistä tukea tarvitsevat henkilöt osallistumaan tapahtumaan. (Puranen 2015.)

Tapahtuma-ajankohtaa valittaessa mietitään milloin se on järkevä järjestää kohderyhmän kannalta niin, että heillä ei ole samanaikaisesti muita velvoitteita tai menoja (Iso-Aho & Kinnunen 2011, 36). Myös tapahtuman kesto vaikuttaa osallistujien halukkuuteen tai mahdollisuuteen osallistua tapahtumaan. Kestoa tulee miettiä myös siitä näkökulmasta, missä ajassa tapahtuma saadaan vietyä läpi aloituksineen ja päätöksineen. (Vallo & Häyrynen 2008, 137–138.) Tapahtuman luonne vaikuttaa siihen milloin tapahtumaa on tarkoituksenmukaista järjestää. Esimerkiksi kesäjuhlat kesällä ja hiihtotapahtuma talvella. Joissain tapahtumissa viikonpäivällä ja kellonajalla voi olla suuri merkitys. (Kauhanen ym. 2002, 37.)

Tapa toimia vastaa kysymykseen, miten tapahtuma järjestetään niin, että tapahtuman tavoite saavutetaan ja tapahtuman viesti saadaan välitettyä. Tapa toimia sisältää vastaukset kysymyksiin miten tapahtuma toteutetaan ja resursoidaan. (Vallo & Häyrinen 2008, 95.) Resursseilla tarkoitetaan muun muassa käytettävissä olevia henkilö-, raha-, tila-, laite- ja materiaaliressursseja (Kauhanen ym. 2002, 104).

## **4.2 Tapahtuman suunnittelu ja aikataulutus**

Tapahtuman suunnittelu pitää aloittaa riittävän ajoissa, sillä se on pisin ja aikaa vievin vaihe tapahtuman järjestämisessä. Suunnitteluun kannattaa ottaa mukaan alusta alkaen kaikki tapahtuman toteutuksessa mukana olevat henkilöt. Näin saadaan erilaisia näkökulmia ja ideoita ja sitoutettua järjestäjät paremmin tapahtuman tavoitteisiin. (Vallo & Häyrinen 2008, 148.) Suunnitteluvaiheessa mietitään miten tapahtuma järjestetään käytännössä, missä aikataulussa valmisteluissa edetään ja työnjako suunnitteluun ja järjestelyihin osallistuvien kesken. Tapahtuma onnistuu sitä paremmin, mitä huolellisempi ja konkreettisempi suunnitelma tehdään. (Puranen 2015.) Suunnittelussa määritetään keinot, joilla asetetut tavoitteet saavutetaan ja joilla tapahtumasta tulee onnistunut (Iiskola-Kesonen 2004, 9).

Tapahtuman asettaja, joka päättää tapahtuman suunnittelun aloittamisesta nimeää projektin vetäjän eli vastuuhenkilön. Projektin vetäjä huolehtii tapahtumasuunnittelun eteenpäin menemisestä ja aikataulusta. Aikataulutus muodostaa koko tapahtuman järjestämisen ytimen. Tapahtuman suunnittelu jaetaan vastuualueisiin ja projektin vetäjä huolehtii, että eri osa-alueiden vastuuhenkilöt pysyvät sovituissa aikatauluissa. Ajanhallinnan tulee olla tarkkaa ja huolellista. (Tapahtumajärjestäjän opas, 8-9.) Tapahtuman toteutus suunnitelmaan kirjataan toteutusvaiheet ja niille aikataulut. Tarkempaan tehtäväluetteloon kootaan jokaisen projektiorganisaation osan tehtävät. Luettelossa on suunnittelu-, toteutus- ja tilaisuuden jälkeiset toimet, niille tekijät ja vastuuhenkilöt. Projektin johtaja voi käyttää luetteloa tarkistuslistana ennakkovalmistelujen valvonnassa. (Kauhanen ym. 2002, 50–51.) Onnistuneen tapahtuman järjestämisen edellytys on tehtävien ja



vastuiden jakaminen sekä niiden kirjaaminen ylös niin organisaatio kuin henkilötasolla. Kirjaaminen antaa selkeän kokonaiskuvan tapahtuman järjestelyistä. (Iso-Aho & Kinnunen 2011, 31.)

### **4.3 Palautteen kerääminen**

Tapahtumapalautteen kerääminen suunnitellaan etukäteen. Suunnitteluvaiheessa mietitään millaista tietoa palautteella halutaan, keneltä ja milloin palautetta kerätään, miten palautteen kerääminen toteutetaan, missä palautetta kerätään ja kenen vastuulla palautteen kerääminen on. (Pieviläinen, Pyykkönen & Saukkonen 2014, 7-8.) Tapahtumatavoitteiden pohjalta asetetaan kysymykset, joihin palautteella haetaan vastauksia. Palautteen keräämisessä huolehditaan, että kaikki palautekyselyn kohderyhmäläiset pääsevät antamaan palautetta. (Puranen 2015.)

Palautteen keräämiseen on käytettävissä erilaisia menetelmiä. Menetelmien valinnassa pohditaan halutaanko vastauksilla määrällistä vai laadullista tietoa. Tärkeintä on, että valitulla menetelmällä saadaan vastaukset suunniteltuihin kysymyksiin ja menetelmä sopii kohderyhmälle. (Pieviläinen ym. 2014, 9.) Kohderyhmäläisten lisäksi on tärkeää kerätä palautetta myös tapahtumaorganisaatiolta ja tapahtuman tekijöiltä. Palautetta voi kerätä muun muassa heti- tai jälkipalautteella kirjallisella palautelomakkeella, suullisesti, puhelimitse tai sähköpostitse. (Vallo & Häyrinen 2008, 204-206.) Kohderyhmäläisen kirjoittamisen tai puhumisen ollessa vaikeaa palautteen keruussa voi käyttää apuna esimerkiksi kuvia, hymiöitä ja janoja (Puranen 2015).

Tapahtumasta kerätyn palautteen avulla arvioidaan tapahtuman tavoitteiden toteutumista ja tapahtumajärjestelyiden onnistumista. Palautetta käytetään tapahtuman kehittämisessä ja tietoa voi soveltaa muiden tapahtumien järjestämisessä. (Puranen 2015.) Palautteen keräämistä suunniteltaessa tulee miettiä kuka koostaa ja jäsentää kerätyn tiedon yhteenvedoksi. Etukäteen kannattaa myös suunnitella, miten tulokset koostetaan ja havainnollistetaan, keiden kanssa ne käydään läpi ja miten tulokset raportoidaan. (Pieviläinen ym. 2014, 11.)

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus ja kehittämistehtävät**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kehitysvammaisten aikuisten sovelletun liikunnan iltapäivä. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää konkreettisia toimintatapoja kehitysvammaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Kehitysvammahuolto toivoi tapahtuman sisältötarjonnan olevan hyödynnettävissä myös tulevaisuudessa. Toiveena oli, että tapahtuman sisällöstä voisi poimia aktiviteetteja esimerkiksi kehitysvammahuollon järjestämiin sporttipäiviin, liikuntatuokioihin tai virikehetkiin. Lisäksi kehitysvammahuollon toiveena oli, että kehitysvammaiset innostuisivat harrastamaan tapahtumassa esiteltyjä aktiviteetteja omaehtoisesti. Tapahtumassa kokeillut liikunnalliset aktiviteetit suoritushjeineen ja niissä käytettävä välineistö jäivät kehitysvammahuollon käyttöön. Tapahtuman sisällön suunnittelussa otettiin huomioon aikuisen kehitysvammaisen toimintakyvyn ylläpitäminen.

Kehittämistehtävät:

1. Suunnitella ja toteuttaa kehitysvammaisten aikuisten sovellettu liikuntailtapäivä
2. Kehittää kehitysvammaisille aikuisille liikunta-aktiviteetteja myöhempää käyttöä varten
3. Arvioida kehitysvammaisten aikuisten liikuntailtapäivän toteutumista palautteen ja havaintojen pohjalta

## **6 Opinnäytetyön toteutus**

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Puumalan kehitysvammahuollon kanssa. Opinnäytetyöntekijät olivat projektiryhmänä vastuussa tapahtuman suunnittelusta ja järjestämisestä. Kehitysvammahuollon vastaava ohjaaja hyväksyi projektiryhmän suunnitelmat. Tapahtuman toteutukseen osallistuivat myös Puumalan liikuntatoimi ja Satakielen laulu ry. Opinnäytetyön kehittämistehtävän suunnittelussa ja toteutuksessa käytettiin Living Lab -menetelmää.

Living Lab on tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoimintaa, joka lähtee käyttäjästä itsestään. Sitä toteutetaan tosielämäympäristössä lopullisten käyttäjien ja asiantuntijoiden kanssa yhdessä ja siinä sovelletaan avoimia innovaation periaatteita. Living Lab voidaan määritellä monella eri tavalla, mutta yksinkertaisimmillaan se tiivistyy käyttäjälähtöisyyteen, avoimeen innovaatioon, ekosysteemiin ja tosielämän ympäristöön. Niiden pohjalta jokaisessa Living Labissa voidaan luoda omat tulkinnat ja käytännön toteutukset. Toiminnan laajuus vaihtelee toimintamallin ja sen tarpeiden mukaan. (Heikkanen 2012, 9,11.)

Living Lab -case etenee pelkistettyä prosessirunkoa pitkin. Sen vaiheet ovat tilausvaihe, käynnistysvaihe, toteutusvaihe ja arviointivaihe. Näissä jokaisessa vaiheessa eri toimijoilla on omat vastualueensa, jotka vaihtuvat prosessin edetessä. Jokainen vaihe pitää sisällään monta pienempää vaihetta, joiden aikana prosessin eri toimijat ovat tiiviisti yhteistyössä keskenään. (Heikkanen 2012, 39-46.) Vaiheisiin jakaminen on tärkeää opinnäytetyön saamiseksi järkeviin ja toteutuskelpoisiin osiin ja sen kautta toiminnasta tulee näkyvää, ymmärrettävää ja helpommin arvioitavaa. (Salonen 2013, 21).

Kehittämishankkeen toimijoina on henkilöitä, jotka ovat keskeisesti mukana kehittämishankkeen työstämisessä ja heidän mukana olonsa on tärkeää. He toimivat kehittämishankkeen tiedon lähteinä. (Salonen 2013, 21.) Living Lab -prosessissa toimijoina ovat käyttäjä, hyödyntäjä, kehittäjä, mahdollistaja ja Living Lab operaattoritimi. (Heikkanen 2012, 15). Tässä kehittämistehtävässä käyttäjinä toimivat kehitysvammahuollon asiakkaat, hyödyntäjänä kehitysvammahuolto, kehittäjinä kehitysvammahuollon henkilökunta yhdessä opinnäytetyön tekijöiden kanssa, mahdollistajina Satakielen laulu ry, Puumalan kunnan liikuntatoimi ja opinnäytetyöntekijöiden vertaisryhmä ja operaattoritiminä opinnäytetyön tekijät. Kehittämistehtävän kulku on esitetty vaihe vaiheelta erillisessä liitteessä (Liite 1).

## **6.1 Kohderyhmä**

Kohderyhmäanalyysia varten opinnäytetyöntekijät havainnoivat kehitysvammaisia vieraillessaan Sinituvalla ja Peippolassa. Lisäksi kehitysvammahuollon henkilökunnalta selvitettiin kohderyhmän ominaispiirteitä. Kehitysvammaisten liikun-

tailtapäivään osallistujat olivat Puumalan kehitysvammahuollon asiakkaita ja hoitohenkilökuntaa. Kehitysvammahuollon toiveesta tapahtumaan kutsuttiin kaikki asiakkaat työtoiminnasta, asuntolasta ja kotihoidon palvelujen piirissä olevista. Suurin osa tapahtumaan osallistuneista kehitysvammaisista oli mukana kehitysvammahuollon työtoiminnassa Sinituvalla. Muut tapahtumaan osallistuneet olivat asuntola Peippolan ja kotipalvelun asiakkaita. Kehitysvammahuollon 16 asiakkaasta oli naisia kymmenen ja miehiä kuusi. Naiset olivat fyysiseltä iältään 40–83-vuotiaita, miehet 45–69-vuotiaita. Kohderyhmän kehitysvammoista suuri osa on luokittelemattomia. Kehitysvammahuollon vastaavan ohjaajan mukaan diagnoosit ovat ajalta, jolloin vammoja ei luokiteltu. Vastaavan ohjaajan mukaan vammat ovat keskivaikean kehitysvamman luokkaa. Yhdellä kohderyhmäläisistä oli Downin oireyhtymä. Osalla heistä oli kehitysvamman lisäksi lisävamma tai oheissairaus kuten cp-vamma (1 hlö), näkövamma (1 hlö), polio (2 hlö) ja epilepsia (1 hlö). Lisäksi useammalla oli autismin piirteitä sekä mielenterveysongelmia. Suurimmalla osalla kohderyhmäläisistä ei ollut luku- ja kirjoitustaitoa.

Ennen tapahtumaa oli tiedossa, että osallistujilla on kohtalainen keskittymiskyky ja he ovat kasvaneet pitkäjännitteiseen toimintaan työtoiminnan kautta. Kehitysvammaiset jaksavat osallistua niin fyysisesti kuin henkisesti useamman tunnin kestävään tapahtumaan etenkin, jos toiminta tapahtuman sisällä vaihtuu. Kehitysvammahuollon henkilökunnan kokemus oli, että kehitysvammaiset innostuvat liikunnallisesta tekemisestä ja ovat leikkisiä.

Osallistujista useimmilla käsien karkeamotoriset taidot ovat hyvät ja myös hienomotoriset taidot ovat hyvät tai kohtalaiset. Työtoiminnassa esimerkiksi kutominen, puutyökalujen käyttö ja askartelu onnistuivat kehitysvammaisilta hyvin. Vastaavan ohjaajan mukaan motoriikan haasteet kohderyhmällä ovat toimintakyvyn kannalta tasapainossa ja koordinaatiossa, esimerkiksi lattialta ylösouseminen oli osalle haasteellista. Tuki- ja liikuntaelimestön kunnan osalta lihasvoima ja nivelten liikkuvuus ovat heikoimpia osa-alueita.

Tapahtumassa puolet osallistujista käveli ilman liikkumisen apuvälineitä. Kolmella apuvälineenä oli pyörätuoli, neljällä rollaattori tai potkupyörä ja yhdellä kyyräsauvat.

Tapahtumassa oli mukana kaikki työvuorossa olevat kehitysvammahuollon työtoiminnan ja asuntolan hoitajat. Henkilökunnan edustajista kaikki viisi oli naisia, iältään 32–52-vuotiaita. Kaksi heistä työskentelee työtoiminnan ohjaajina Sinituvalla ja kaksi asuntola Peippolan hoitajina, lisäksi mukana on lähihoitajaopiskelija. Sinituvan kahdesta ohjaajasta toinen on Puumalan kehitysvammahuollon vastaava ohjaaja, koulutukseltaan lähihoitaja ja suorittanut johtamisen erikoistutkinnon. Toinen ohjaaja on koulutukseltaan artesaani. Asuntolan kaksi hoitajaa ovat koulutukseltaan lähihoitajia. Lähihoitajaopiskelija opiskelee alaa toista vuotta ja oli tapahtuman aikana kehitysvammahuollossa harjoittelussa. Tapahtumassa henkilökunta toimi avustus- ja ohjaustehtävissä osana työtehtäviään.

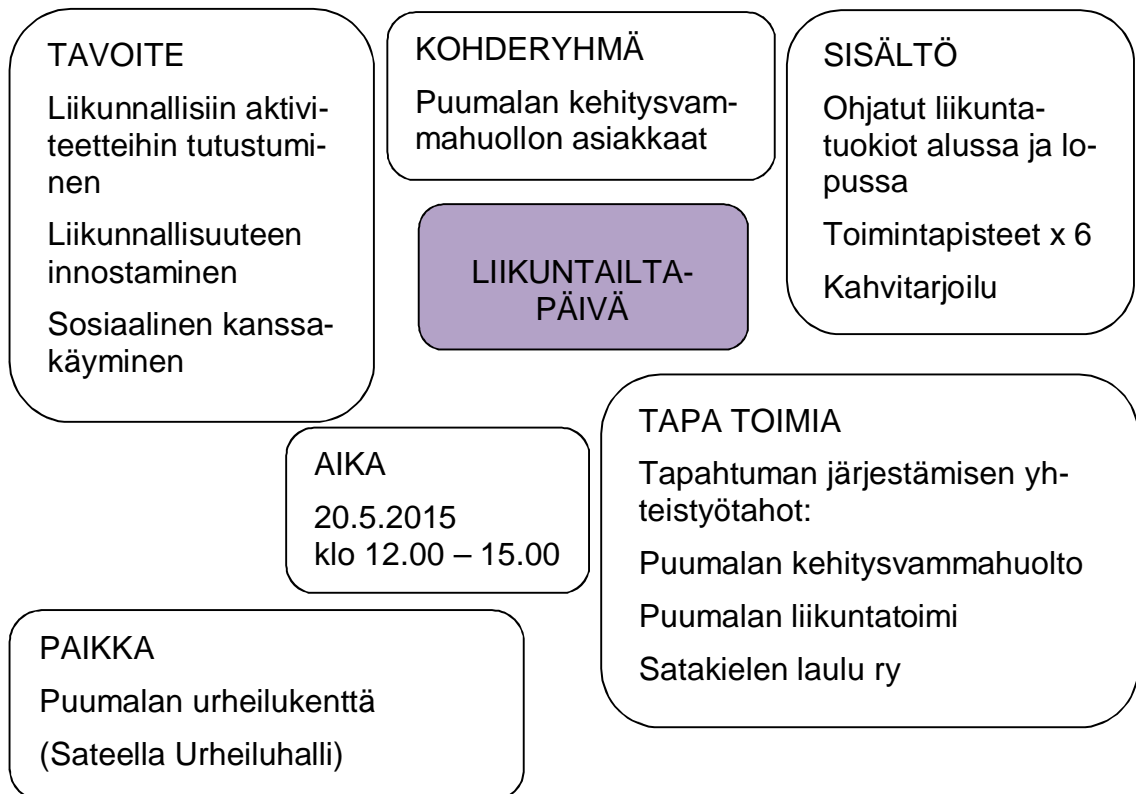
## **6.2 Liikuntailtapäivän suunnittelu ja toteutus**

Opinnäytetyö oli kehittämistehtävä, jossa suunniteltiin ja järjestettiin kehitysvammaisten aikuisten sovellettu liikuntailtapäivä 20.5.2015. Kyseessä oli kertaluontoinen ulkotapahtuma. Puumalassa ei ollut aikaisemmin järjestetty vastaavaa liikuntatapahtumaa kehitysvammaisille. Tapahtuman tavoitteen asettelu pohjautui toimeksiantajan toiveeseen. Toimeksiantajan mielestä kehitysvammaisten arkeen tuli saada lisää fyysistä aktiivisuutta toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Fyysisten aktiviteettien tuli olla helposti toteutettavissa omassa toimintaympäristössä. Vastaavan ohjaajan mukaan heidän asiakkaansa liikkuvat liian vähän. Työtoiminnan yhteydessä oli kerran viikkoon ohjattu liikuntatuokio ja pari asiakasta käy omatoimisesti kävelyllä. Muuten liikunta oli hyvin satunnaista. Asiakkaila oli mielenkiintoa liikuntaa kohtaan ja henkilökunta ohjaisi ja avustaisi mielellään liikuntaaktiviteeteissa, mutta harrastusideoista oli puutetta.

Tapahtuma suunniteltiin ja järjestettiin niin, että kaikki kehitysvammahuollonasiakkaat pystyivät osallistumaan tapahtumaan ja kaikille oli omaa liikunta- ja toimintakykyä vastaavaa aktiviteettia tapahtumassa. Aktiviteettien sopivalla haasteetasolla pyrittiin siihen, että kohderyhmäläiset kokivat ne mielekkääksi. Toisaalta tekemisen täytyi olla sellaista, että henkilökunnan oli helppo ohjeistaa ja avustaa kehitysvammaisia tapahtumassa. Kehitysvammahuollon vastaavan ohjaajan ohjeistukseen perustuen aktiviteeteillä pyrittiin haastamaan kohderyhmän motorisia ja kognitiivisia taitoja. Liikuntailtapäivän sisältö pohjautui kehitysvammahuollon toiveisiin, aikuisten kehitysvammaisten toimintakyvyn teoriasta esille nousseisiin

asioihin ja opinnäytetyöntekijöiden kokemuksiin. Myös kehitysvammaisten miel-  
tymykset sisällön suunnittelussa huomioitiin. Liikuntailtapäivän teemoina olivat  
koordinaatio, tasapaino, liikkuvuus ja lihasvoima.

Alla olevassa kuviossa (Kuvio 2) on kuvattu tapahtuman järjestämisen ydinasiat  
ideakartan avulla. Tapahtuma suunniteltiin ideakartassa esitettyjen asioiden poh-  
jalta.



Kuvio 2. Ideakartta tapahtuman järjestämisestä

Tapahtuma alkoi opinnäytetyöntekijöiden ohjaamalla lyhyellä liikuntatuokiolla ja  
liikuntailtapäivä päättyi samanlaiseen liikuntatuokioon. **Ohjatulla liikuntatuoki-  
olla** harjoitettiin alaraajojen ja keskivartalon lihasvoimaa ja isojen nivelten liikku-  
vuutta. Tuokiot pidettiin piirimuodostelmassa urheilukentän nurmialueella. Yksi  
opinnäytetyöntekijöistä ohjasi liikkeet ja muut avustivat osallistujia niissä kehitys-  
vammahuollon henkilökunnan kanssa. Liikkeet valittiin niin, että ne saattoi tehdä  
seisten tai istuen. Yksinkertaiset liikkeet mahdollistivat niiden suorittamisen jokai-  
sen omalla motorisella taitotasolla ja tuki- ja liikuntaelimestön kuntotasolla. Liik-  
keet olivat suoritusjärjestyksessä lueteltuna: Aamutervehdys eli rintakehän avaus  
yläraajoja yläviistoon vieden, paikallaan marssi, kantakosketukset vuorotahtiin

eteen, kyynärpää-polvi ristikkäisrutistus, vartalon sivutaivutus, hartioiden pyöritys tai haasteellisempaan melontaliike kädet olkapäillä, kyykky ja aamutervehdys. Liikkeistä tehtiin kuvakortit ohjeineen (Liite 2). Niitä hyödyntäen kehitysvammahuollon henkilökunta pystyy pitämään asiakkailleen esimerkiksi taukoliikuntaa työtoiminnan ohessa.

Lisäksi tapahtumassa oli kuusi toimintapistettä ja kahvitarjoilupiste. Toimintapisteteet olivat frisbeegolf-rata, valokuvasuunnistus-, sokkorata-, heitto-, tasapaino- ja toimintavälinepisteet. Toimintapisteisiin sai tutustua vapaavalintaisessa järjestyksessä. Kehitysvammaiset tutustuivat pisteisiin itsenäisesti tai kehitysvammahuollon henkilökunnan kanssa. Henkilökunta opastettiin tapahtumasisältöön päivää ennen tapahtumaa. Kehitysvammaisten lukutaidottomuuden vuoksi tapahtumassa käytettiin toimintapisteiden tehtävien opastuksessa kuvallista ohjeistusta (Liite 3). Avustajia varten ohjeistuksissa oli lisäksi sanallinen ohje. Lisäksi opinnäytetyöntekijät avustivat pisteillä tarvittaessa. Tapahtumassa tarvittavat välineet on eritelty erillisessä liitteessä (Liite 4).

**Frisbeegolf-radalla** harjoitettiin silmä-käsi koordinaatiota. Heittovälineenä radalla käytettiin pehmofrisbeetä. Hernepussi oli vaihtoehtona niille, joilla frisbeen heitto oli liian haastavaa. Radalla oli vanerisia maalitauluja kuusi kappaletta. Niiden korkeus (yläreuna 150 cm) oli suunniteltu niin seisten pelaaville kuin pyörätuolissa istuville sopivaksi. Kehitysvammaiset valmistivat maalitaulut työtoimintansa puitteissa. Maalitaulujen valmistus oli keino saada kehitysvammaiset osalliseksi tapahtuman järjestämiseen ja innostumaan tapahtumasta. Frisbeegolf-rata tehtiin tapahtumaan urheilukentän keskellä olevalle nurmialueelle. Tapahtuman jälkeen maalitaulut sijoitettiin myöhempää pelaamista varten kehitysvammaisten asuntolan pihapiiriin. Näin radalle on helppo mennä asuntolasta ja työtoiminnan puitteissa pienryhmissä tai ohjaajan kanssa.

**Valokuvasuunnistuspisteellä** harjoitettiin osallistujien lähiympäristön hahmotamista. Suunnistuksessa käytetyt kuvat otettiin helposti tunnistettavista kohteista urheilukentältä ja sen läheisyydestä. Tapahtumassa oli käytössä kuusi valokuvaa eri kohteista, jokaista kaksi kappaletta. Kuvissa näkyi osa suuremmasta kokonaisuudesta (esimerkiksi rakennuksen seinältä nimikyltti) tai kuvauskohteet olivat pieniä. Kuvien lisäksi suunnistajilla oli käytössä suunnistuskartta, johon kohteet

oli merkitty värikoodeilla. Samat värikoodit olivat myös valokuvien alalaidassa ja kohteen rastilapussa. Suunnistuksen pystyi siis tekemään joko kuvatunnistuksen tai karttasuunnistuksen avulla. Avustajat voivat käyttää karttaa suunnistuksen opastamisen apuna. Tapahtumassa käytettävien kuvien lisäksi kuvia otettiin tapahtuman jälkeistä käyttöä varten. Kuvia otettiin kauempaa Puumalan kirkonkylältä pidemmän matkan kuntoilijoille ja vähemmän liikkuville asumispalveluyksikön läheisyydestä.

**Sokkoradalla** harjoitettiin ympäristön hahmottamista ilman näköaistia. Rata suunniteltiin erityisesti kohderyhmän sokealle henkilölle ja niille, jotka eivät kokee valokuvasuunnistusta mielekkääksi. Halutessaan kaikki osallistujat saivat kokeilla rataa. Rata rakennettiin narusta muutaman puun välille urheilukentän laitaan. Radalla edettiin silmät huiveilla peitettynä tunnustellen narua käsillä. Sokkorataa voi hyödyntää jatkossa esimerkiksi kehitysvammahuollon sporttipäivillä.

**Heittopisteellä** oli minikeihäiden ja reikälautapelin heittopisteet. Pisteet harjoittivat silmä-käsi-koordinaatiota. Pisteillä hyödynnettiin kehitysvammahuollolla jo olemassa olleita välineitä ja pelejä. Piste toimi turvallisena tehtäväpaikkana niille, joille oli helpompaa toimia vanhojen tuttujen asioiden parissa. Heittopisteet olivat urheilukentän keihäänheittopaikan luona. Minikeihäiden heittopisteellä oli kolme eri tehtävää: Heitto maalitauluun, ämpäriin ja keihään pituusheitto. Vaihtoehtoisena heittovälineenä oli hernepussi. Reikälautapelejä on kaksi. Kolmion muotoisessa laudassa on kuusi pisteytettyä reikää, joihin heitetään hernepusseja. Heittopisteen lajeja kehitysvammahuolto pystyy hyödyntämään myöhemmin yksittäisinä lajeina tai leikkimielisinä kilpailutehtävinä.

**Tasapainopisteellä** haastettiin tasapainoa muun muassa liikkumalla kapealla ja epätasaisella alustalla, yhdistämällä esteiden kiertäminen ja välineen käsittely käsillä ja tekemällä kyykistys-kurkotus liikeyhdistelyä. Tasapainopisteellä oli kolme tehtävärataa: Helppo, vaikeampi ja pyörätuolien käyttäjille sovellettu rata. Radat suositeltiin etenemään helpoimmasta vaikeampaan. Tasapainoradat olivat urheilukentän nurmialueen moukarinheittopaikan puoleisessa päässä. Tasapainoratojen osioita voi hyödyntää jatkossa sisä- ja ulkotoiminnassa yksittäisinä tehtävinä tai erilaisina tehtäväkokonaisuuksina.



**Toimintavälineet** tapahtumaan järjesti Satakielen **laulu ry:n** edustaja Imatralta. Toimintapisteessä osallistujilla oli mahdollisuus kokeilla rinnakkain (Kuva 1) ja peräkkäin ajettavaa tandempyörää sekä maastopyörätuolia. Toimintavälineitä kokeiltiin urheilukentän juoksuradalla. Pisteen tarkoituksena oli, että henkilökunta ja kehitysvammaiset saivat ohjeistusta toimintavälineiden turvallisesta käytöstä ja pääsivät kokeilemaan välineitä. Toimintavälineet tapahtumaan lainattiin Puumalan kehitysvammahuollon toiveesta. Heillä oli harkinnassa tandempyörän hankkiminen asiakkaiden käyttöön. Tapahtuman toimintavälinepiste antoi tietoa kehitysvammahuollolle pyörien käyttömahdollisuuksista ja kehitysvammaisten kiinnostuksesta toimintavälineitä kohtaan.



Kuva 1. Rinnakkain ajettava tandempyörä.

**Kahvipisteen** tapahtumaan järjesti ja tarjoilun kustansi Puumalan kehitysvammahuolto. Työtoiminnan ja asuntolan normaali iltapäiväkahvi tarjottiin tapahtuman yhteydessä. Kahvipiste oli urheilukentän moukarinheittopisteen vieressä. Kahvitarjoilu oli kello 13.45–14.15. välisenä aikana. Kahvin tarjoaminen tapahtumassa oli osallistumisen motivaatiota lisäävä tekijä.

Tapahtuma järjestettiin kehitysvammahuollon työtoiminnan aikataulujen puitteissa. Työtoimintaa oli maanantaista torstaihin klo 9.00 - 15.00 välillä. Kevät valikoitui ajankohdaksi siksi, että kesällä oli mahdollista harrastaa tapahtumassa esiteltyjä ulkoliikunta-aktiviteetteja. Tuolloin tapahtumassa kokeillut aktiviteetit

olivat vielä tuoreessa muistissa. Iltapäiväaikaan kehitysvammahuollolla oli helppointa järjestää riittävästi henkilökuntaa paikalle. Kehitysvammahuollon vastaava ohjaaja, työtoiminnan henkilökunta ja asuntolan henkilökunnasta sekä aamu- että iltavuoro saatiin mukaan avustajiksi tapahtumaan. Tapahtuman järjestämiseen iltpäivällä vaikutti myös se, että ennen tapahtumaa kehitysvammaiset ehtisivät syödä lounaan (klo 11.00) ja levähtää lounaan jälkeen. Tapahtuma-aikataulu on luettavissa tapahtumakutsusta (Liite 5). Kutsu toimi etukäteistiedotteena henkilökunnalle ja sitä kautta kehitysvammaisille.

Puumalan urheilukenttä (Kuva 2) ja sen lähialue valikoitui tapahtumapaikaksi läheisen sijainnin takia. Kehitysvammahuollon työtoiminnan Sinituvan ja asuntola Peippolan rakennukset olivat 100 metrin päässä urheilukentästä. Rakennuksista oli lyhyt matka siirtyä tapahtumapaikalle. Kotona asuvien kehitysvammahuollon asiakkaiden oli helppo tulla taksikyödeillä urheilukentälle, sillä takseille oli riittävästi tilaa kääntyä ja pysäköidä kentän edustalla. Urheilukenttä oli tasamaastoisuutensa vuoksi esteetön liikkua. Kentän huoltorakennuksessa oli vessa ja tarvittaessa vessassa pystyi käymään Sinituvalla tai Peippolassa. Urheilukentällä toivottiin olevan liikunnallisesti innostava vaikutus tapahtumaan osallistumisessa ja päivän aktiviteetteihin tutustumisessa. Sadesään varalle oli varattu tapahtumapaikaksi Puumalan urheiluhalli ja sen kahviotilat.



Kuva 2. Puumalan urheilukenttä

Tapahtuma järjestettiin neljän yhteistyötahon kesken: Opinnäytetyöntekijät eli projektiryhmä, toimeksiantaja eli Puumalan kehitysvammahuolto, Puumalan liikuntatoimi ja Satakielen laulu ry. Liitteenä olevista taulukoista (Liite 6) käy ilmi

tarkka työjako ja vastualueet yhteistyötahojen kesken ideointi ja suunnitteluvaiheessa, tapahtumapäivänä ja tapahtuman jälkeen. Tapahtumassa toimitaan Puumalan kehitysvammahuollon pelastussuunnitelman mukaisesti. Liikuntailtapäivän tapahtumakohtainen turvallisuussuunnitelma (Liite 7) täydentää pelastussuunnitelmaa.

### 6.3 Tiedonhankintamenetelmät

Opinnäytetyön tiedonhankintamenetelmät esitetään tiivistetysti alla olevassa taulukossa (Taulukko 1).

Kehittämistehtävät	Kirjallisuuskatsaus	Henkilöstön tieto-taito	opinnäytetyöntekijöiden	Osallistuva havainnointi	Haastattelu	Kysely
1	xx	x	x			
2	x	x	xx			
3				x	xx	x
xx = ensisijainen tiedonhankintamenetelmä x = toissijainen tiedonhankintamenetelmä						

Taulukko 1. Opinnäytetyön tiedonhankintamenetelmät

Opinnäytetyön viitekehyksen tietoperustana oli kirjallisuuskatsaus. Liikunnallisen iltapäivän sisällön suunnittelussa hyödynnettiin teoretiedon lisäksi opinnäytetyöntekijöiden ja kehitysvammahuollon henkilökunnan aikaisempaa tieto-taitoa.

Opinnäytetyöntekijät arvioivat liikuntailtapäivän onnistumista osallistuvan havainnoinnin keinoin. Osallistuvaan havainnointiin päädyttiin, koska opinnäytetyöntekijät pystyivät havainnoimaan toimintaa työtehtäviensä ohessa. Osallistuva havainnointi tehtiin tapahtuman aikana työtehtävien ohessa. Havainnoinnissa seurattiin kehitysvammaisten ja kehitysvammahuollon henkilökunnan toimintaa tapahtuman aikana. Havainnointi oli vapaamuotoista ja havainnot kirjoitettiin muistiin tapahtuman jälkeen.

Palautetta tapahtumasta kerättiin kehitysvammaisilta mielipidettä kysymällä. Menetelmänä käytettiin strukturoitua yksilöhaastattelua (Liite 8). Strukturoiduissa kysymyksissä eli suljetuissa kysymyksissä oli valmiit vastausvaihtoehdot, joista raskitettiin yksi tai useampi. Haastattelun vastausvaihtoehdot oli esitetty joko Likertin neljäportaisella järjestysasteikolla (samaa mieltä, osittain samaa mieltä, osittain eri mieltä ja eri mieltä), kahdella vastausvaihtoehdolla (kyllä ja ei) tai useamman vaihtoehdon monivalintakysymyksenä. Haastattelussa hyödynnettiin kuvallista ilmaisua. Likertin neliportaisen asteikon vastausvaihtoehdot muutettiin hymynaamoiksi ja haastattelun apuna käytettiin tapahtuman toimintapisteisiin laadittuja tehtäväohjeistuksien kuvia. Palautteen keräämiseen kehitysvammaisilta valittiin strukturoitu, kuvin havainnollistettu yksilöhaastattelu heidän luku- ja kirjoitustaidottomuuden takia.

Haastattelut tehtiin kaikille tapahtumaan osallistuville kehitysvammaisille tapahtumaa seuraavana päivänä 21.5.2015 klo 10.00–15.00. Kehitysvammahuollon vastaavan ohjaajan kanssa sovittiin, että haastateltavat olivat Sinituvalla tai Peipolassa tapahtuman jälkeisenä päivänä.

Henkilökunnalta tiedusteltiin mielipidettä tapahtumasta puolistrukturoidulla kyselylomakkeella (Liite 9). Kyselylomakkeessa käytettiin vastausvaihtoehtoina Likertin neljäportaista asteikkoa (samaa mieltä, osittain samaa mieltä, osittain eri mieltä ja eri mieltä), kahden vaihtoehdon (kyllä ja ei) väittämiä ja avoimia kysymyksiä. Avoimiin kysymyksiin kirjoitettiin vastaus omin sanoin. Tapahtuvaan osallistuvalla henkilökunnalle jaettiin palautekyselylomake tapahtumaa seuraavana päivänä. Vastausaika kyselyyn oli viisi päivää tapahtumasta.

Sekä haastattelulomake, että kyselylomake esitettiin Saimaan ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden fysioterapiaopiskelijoilla vertaisavun saamiseksi lomakkeiden laadinnassa ja käytettävyydessä. Esitestauksen pohjalta muokattiin lomakkeiden väittämien ja kysymysten ilmaisutapaa.

## **6.4 Aineiston analysointi**

Opinnäytetyöntekijät kirjasivat tapahtumassa tekemänsä havainnot ylös. Havain-toja käytettiin tapahtuman suunnittelun ja toteuttamisen onnistumisen analysoin-nissa. Havaintoja verrattiin kehitysvammaisilta ja henkilökunnalta saatuihin pa-lautteisiin.

Haastattelulomakkeiden vastaukset ja kyselylomakkeiden strukturoidut vastaus-tulokset syötettiin SPSS-tilasto-ohjelmaan (Ibm SPSS Statistic). Tuloksista tar-kasteltiin frekvenssejä eli sitä kuinka monta vastausta jokaisesta vastausvaihto-ehdoista oli saatu. Frekvenssejä ilmaistiin osin lukumäärinä ja osin prosenttilu-kuina tai molempina. Tuloksia esitettiin sekä taulukoina että vaakapylväskuvi-oina. Henkilökunnalle tehtävän kyselyn avoimet kysymykset esitettiin suorina lai-nauksina.

## **6.5 Eettisyys**

Opinnäytetyö sai alkunsa Puumalan kehitysvammahuollon toimeksiannosta. Eril-listä tutkimuslupaa ei tarvittu. Opinnäytetyön tekijät allekirjoittivat Puumalan kehi-tysvammahuollon kanssa vaitiolovelvollisuus sopimuksen. Tapahtuman järjestä-miseen liittyvissä asioissa lopulliset päätökset teki kehitysvammahuollon vas-taava ohjaaja. Opinnäytetyöprosessissa kunnioitettiin tapahtuman kohderyhmän yksityisyyttä. Sen aikana ja jälkeen kehitysvammaisten henkilötiedot ja muut heistä esille tulevat asiat pidettiin salassa.

Tapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa huomioitiin esteettömyys ja turvalli-suusasiat. Puumalan kehitysvammahuollolla oli toimintaansa liittyen olemassa pelastussuunnitelma. Liikuntailtapäivään laadittiin tapahtumakohtainen turvalli-suussuunnitelma. Kaikilla kehitysvammahuollon työntekijöillä sekä opinnäytetyön tekijöillä oli voimassa olevat ensiapukortit.

Ennen kehitysvammaisten haastattelua ja henkilökunnan palautekyselyä heille kerrottiin kerättävän palautteen tarkoituksesta ja siitä mihin tietoja käytettiin. Haastatteluun ja kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja tutkittavilta henkilöiltä pyydettiin suullisesti lupa haastatteluun ja kyselyyn. Heillä oli oikeus kieltäytyä

vastaamisesta. Kehitysvammaisten haastattelussa vältettiin johdattelua ja harhaanjohtamista.

## **7 Palaute liikuntailtapäivästä**

Kehitysvammaisten aikuisten sovelletun liikuntailtapäivän toteutuksen arviointiin käytettiin kolmea eri menetelmää: osallistuva havainnointi, haastattelu ja kysely. Opinnäytetyöntekijät toimivat havainnoijina tapahtumassa, kehitysvammaiset haastateltiin tapahtuman jälkeisenä päivänä ja henkilökunta vastasi kyselyyn viikon sisällä tapahtumasta.

### **7.1 Opinnäytetyöntekijöiden havainnot tapahtumasta**

Opinnäytetyöntekijöiden yleisvaikutelma tapahtumasta oli positiivinen. Kehitysvammaiset ja kehitysvammahuollon henkilökunta vaikuttivat nauttivat tapahtumasta. Kaunis sää vaikutti myös positiivisesti tunnelmaan. Saimme sellaisen mielikuvan, että kehitysvammaisista oli mukava viettää aikaa ja toimia yhdessä.

Tapahtumajärjestelyt olivat pääosin onnistuneet, pieniä parantamisen mahdollisuuksia lukuun ottamatta. Tapahtuma-aamupäivänä valmistelut menivät viime minuuteille saakka. Yllättävien asioiden hoitoon kuten hanhien ulosteet nurmikentällä tai toimintavälineiden kuivaaminen sateen jäljiltä ei jäänyt aikaan. Ulostteet ehdittiin raivata vain ohjattujen liikuntatuokioiden pitopaikalta ja toimintavälineet kuivata vasta tapahtuman alettua

Kolme tuntia oli sopiva aika tapahtuman kestoajaksi. Kahviin mennessä noin klo 13.45 useimmat olivat jo ehtineet käydä kaikilla toimintapisteillä. Kahvin jälkeen kehitysvammaiset alkoivat hieman väsyä, mutta jaksoivat vielä osallistua ohjattuun liikuntatuokioon. Pari kehitysvammaista lähti kesken tapahtuman asuntoon lepäämään.

Urheilukentän sijainti osoittautui läheisyytensä takia hyväksi. Tapahtumapaikkaan eli urheilukentälle siirtymistä Peippolasta ja Sinituvalta haittasi matkalla olevan jalkakäytävän kaivuutyömaa ja työkoneet. Nurmikentällä kulkeminen oli niin itsenäisesti kuin avustettuna pyörätuoleilla liikkuville haastavaa. Nurmikentän pinta oli kuoppainen ja ylipitkä nurmikko teki alustasta raskaan liikkua. Lisäksi

kentän nurmialueella olevat hanhien ulosteet tekivät kulkemisesta epämiellyttävää.

Tapahtuma ja toimintapisteiden tehtävät innostivat osallistujia liikkumaan. Kaikilla toimintapisteillä oli kävijöitä ja niistä heitto- ja toimintavälinepisteet olivat suosittuja. Valokuvasuunnistuspisteellä käytiin vähiten. Heittopisteellä oli mahdollisesti liikaa samankaltaisia tehtäviä. Heittopisteiden tehtävät eivät olleet kenellekään liian vaikeita. Frisbeegolf pisteellä kehitysvammaiset saivat paljon osumia maalitauluihin, joten rata ja maalitaulujen koko ja korkeus vaikuttivat sopivilta. Kaikki tapahtumaan osallistujat eivät aloittaneet tasapainopisteellä helposta tasapainoradasta vaan piste saatettiin aloittaa vaikeammasta radasta. Monelle tämä oli liian haasteellinen aloitus. Osallistujat odottivat toimintavälinepistettä eniten ja välineistä myös pidettiin paljon.

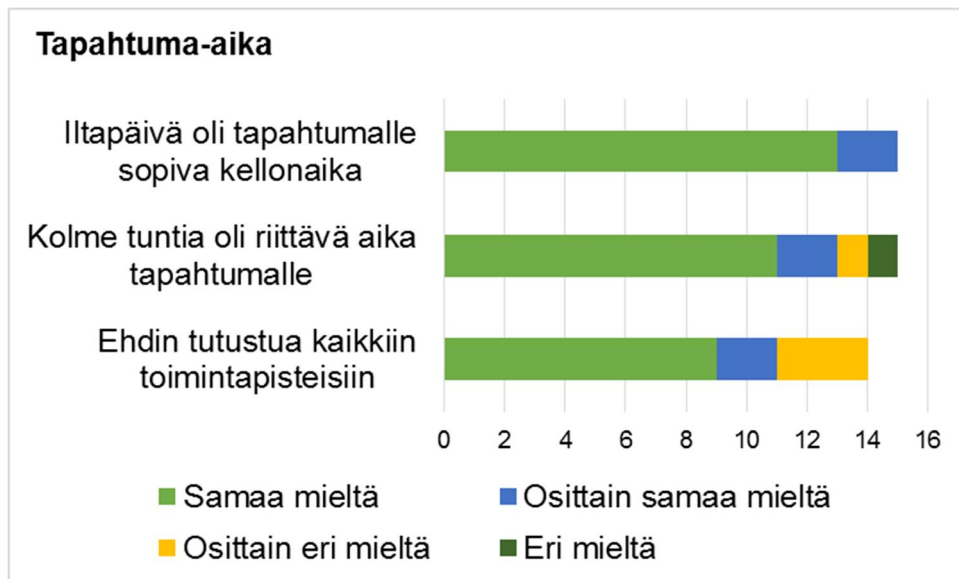
Kehitysvammahuollon henkilökunnasta jäi sellainen mielikuva, että he olivat innolla mukana tapahtumassa. Heistä oli kuitenkin havaittavissa arkuutta tehtävien avustamisessa. Kehitysvammaisten kanssa viihdyttiin parhaiten niillä toimintapisteillä, missä tehtävät olivat henkilökunnalle ennalta tuttuja tai opinnäytetyöntekijöistä joku oli pisteellä opastamassa. Kehitysvammahuollon henkilökunnan määrä ei riittänyt kehitysvammaisten opastamiseen ja avustamiseen yllättävien tilanteiden ilmaannuttua. Tästä syystä opinnäytetyöntekijät avustivat tapahtumassa enemmän kuin alun perin oli suunniteltu.

## **7.2 Palaute kehitysvammaisilta**

Kaikkia 16 tapahtumaan osallistunutta kehitysvammaista haastateltiin (Liite 8). Haastateltavat olivat 40 – 83 -vuotiaita, joista 10 naista ja 6 miestä. Haastatteluun osallistuneista kaikki eivät vastanneet haastattelulomakkeen kaikkiin väittämiin. Väittämäkohtaiset vastausmäärät vaihtelevat 5 – 16 vastauksen välillä.

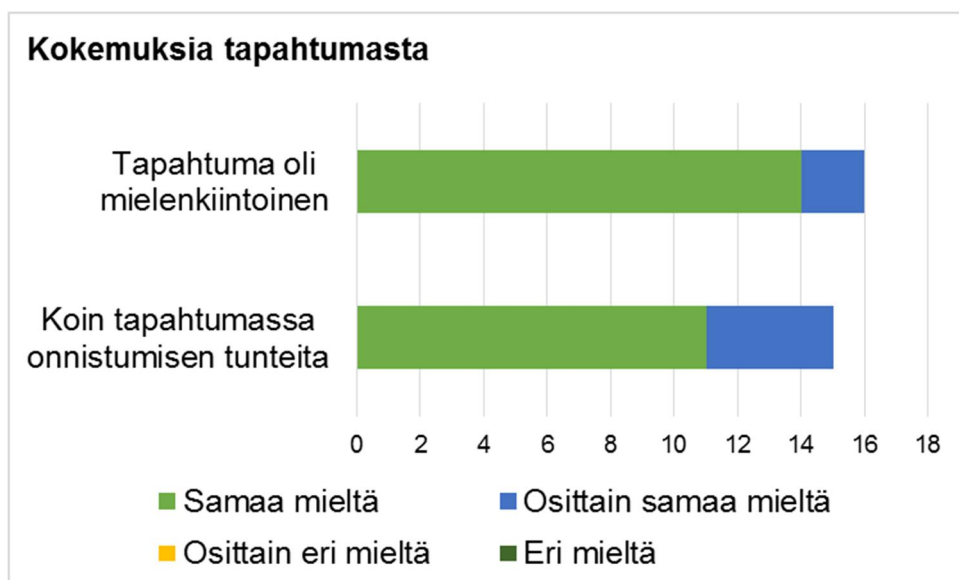
Suurin osa haastateltavista olivat sitä mieltä, että iltapäivä oli ajankohdaksi sopiva (Kuvio 3). Kukaan ei ilmaissut asiasta eriävää mielipidettä. Useimmat kokivat kolme tuntia olevan riittävä aika tapahtumalle. 9 vastaajaa 14:stä olivat sitä mieltä, että kolmessa tunnissa ehti tutustua toimintapisteisiin.

Väittämään ”tapahtuma-alueella oli helppo liikkua”, vastasi 15 henkilöä. Tapahtuma-alueella liikkuminen oli lähes kaikkien vastaajien mielestä helppoa.



Kuvio 3. Kehitysvammaisten mielipiteet tapahtuma-ajasta

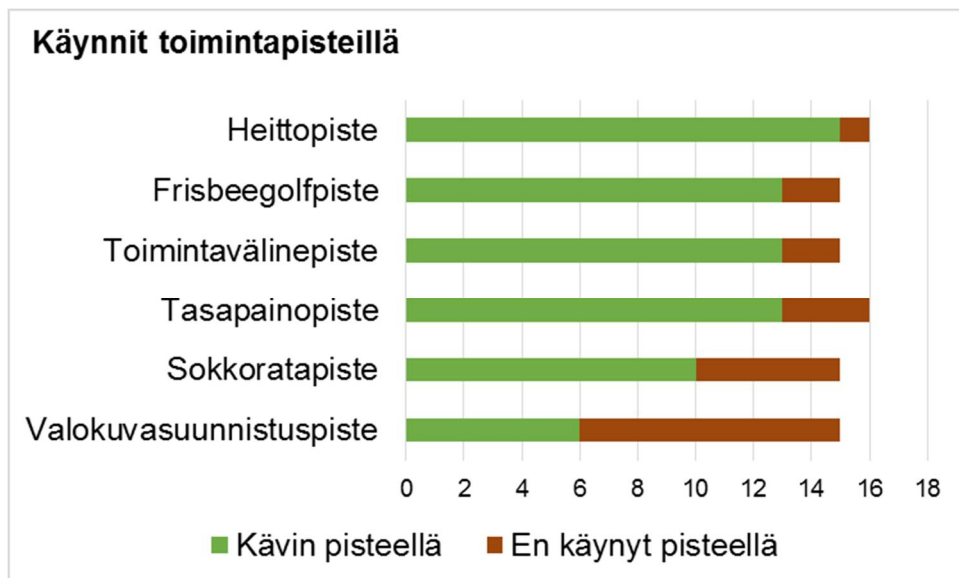
Ennen tarkempia toimintapistekohtaisia väittämiä haastattelussa kysyttiin yleisluonteisia kokemuksia tapahtumasta. Väittämiä ”tapahtuma oli mielenkiintoinen” ja ”Koin tapahtumassa onnistumisen tunteita” tuloksia kuvataan seuraavassa kuviossa (Kuvio 4).



Kuvio 4. Yleisluonteisia kokemuksia tapahtumasta



Kehitysvammaisten käyntimäärät tapahtuman toimintapisteillä näkyvät seuraavasta kuvioista (Kuvio 5).



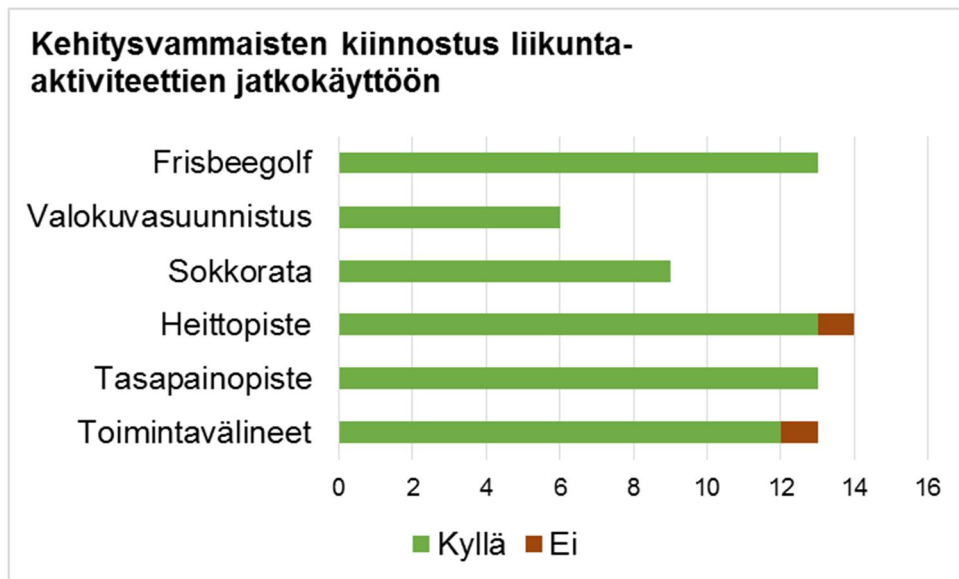
Kuvio 5. Kehitysvammaisten käyntimäärät toimintapisteillä

Haastatteluun vastanneet olivat käyneet eniten heittopisteellä (Kuvio 5). Frisbeegolf-, toimintaväline ja tasapainopisteet olivat seuraavaksi suosituimpia käyntikohteita. Valokuvasuunnistuspisteellä on käynyt 15:stä kysymykseen vastanneesta vain 6.

Haastattelulomakkeessa jokaisen toimintapisteeseen kohdalla olivat väittämät: ”Koin, että minun oli ohjeiden avulla helppo toteuttaa tehtävät”. Viidellä pisteellä kuudesta reilusti yli puolet (69,2 - 84,6 %) vastaajista olivat väittämien kanssa samaa mieltä. Loput 15,4 - 30,8 % olivat osittain samaa mieltä. Frisbeegolfin osalta 84,6 % vastaajista oli väittämän kanssa samaa mieltä.

Jokaisen toimintapisteen kohdalla esitettiin myös väittämät: ”tehtävät olivat liian vaikeita”. Sokkoradan osalta 44 % vastanneista oli väittämän kanssa samaa tai osittain samaa mieltä. Frisbeegolf-, heitto-, tasapaino- ja toimintavälinepisteiden osalta noin neljäsosa (23,1 - 25 %) oli väittämän kanssa samaa tai osittain samaa mieltä. Valokuvasuunnistuksen tehtävän vaikeudesta 100 % vastaajista oli väittämän kanssa eri mieltä tai osittain eri mieltä.

Kuviossa 6 esitellään haastateltavien mielipidettä tapahtumaan suunniteltujen liikunta-aktiviteettien jatkokäytöstä.



Kuvio 6. Vastaukset kysymykseen ”haluan tehdä tehtäviä uudestaan tai käyttää välineitä jatkossa.”

Tuloksia on verrattu toimintapisteillä käyneiden kehitysvammaisten määrään (Kuvio 5). Frisbeegolfia, valokuvasuunnistusta ja tasapainoradan välineitä haluaisivat kaikki pisteillä käyneistä kokeilla uudestaan. Sokkorataa haluaisi tehdä uudestaan 9 10:stä, heittopisteen välineitä käyttää 13 15:stä, ja toimintavälineitä 12 13:sta pisteellä käyneistä. Samansuuntainen tulos saatiin väittämästä: ”Tapahtuma innostaa minua liikkumaan enemmän”. Puolet 12 vastaajasta olivat samaa mieltä ja puolet osittain samaa mieltä.

Haastattelun loppuvaiheessa kehitysvammaisilta kysyttiin mielipidettä siitä, mistä toimintapisteistä he pitivät eniten (Taulukko 2). He saivat valita kuudesta vastausvaihtoehdosta niin monta kuin halusivat.

<b>Pidetyimmät toimintapisteet</b>		
	Vastaukset	Prosenttiosuudet kysymykseen vastanneista (N=15)
	N	
Frisbeegolf	7	46,7%
Valokuvasuunnistus	4	26,7%
Sokkorata	5	33,3%
Heittopiste	12	80,0%
Tasapainopiste	6	40,0%
Toimintavälineet	11	73,3%
Vastauksia yht	45	300,0%

Taulukko 2. Vastaukset kysymykseen ”Pidin eniten seuraavista toimintapisteistä” Heittopiste oli tapahtuman pidetyin toimintapiste ja toimintavälineet toiseksi pidetyin piste. Sokkoradan valitsi vain viisi yhdeksi eniten pitämäkseen toimintapisteeksi.

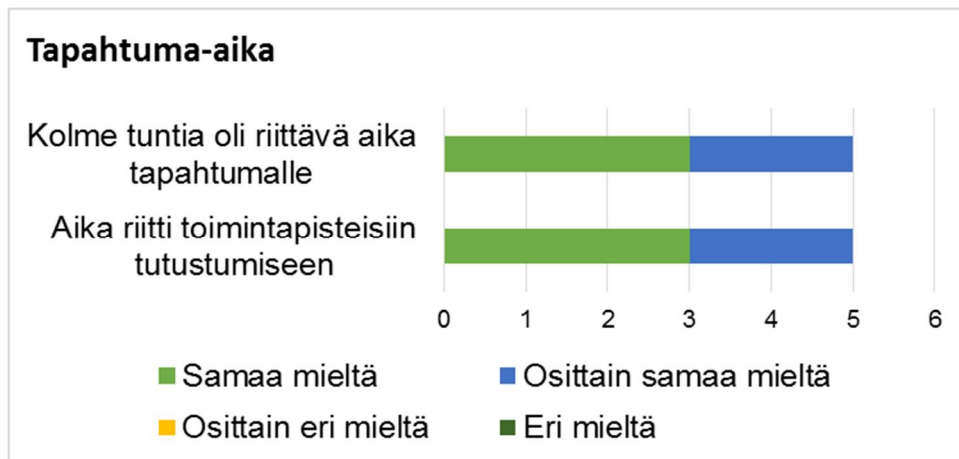
Haastattelun viimeisessä väittämässä selvitettiin oliko mukava toimia yhdessä oman ryhmän kanssa. Vastaajista samaa mieltä oli 14 ja osittain samaa mieltä yksi vastaaja.

Kahvipisteestä ei kysytty palautetta keneltäkään. Se oli opinnäytetyön aiheen, soveltavan liikunnan suunnittelu ja toteutus, ulkopuolinen osio tapahtumassa. Kahvittelu iltapäivällä on kehitysvammaisille normaaliin päivärutiiniin kuuluva asia.

### **7.3 Palaute henkilökunnalta**

Kyselyyn (Liite 9) vastasivat kaikki tapahtumassa olleet kehitysvammahuollon henkilökunnan edustajat. Kaikki viisi vastaajaa olivat naisia. He ovat iältään 32-, 47- ja 50-vuotiaita. Kaksi vastaajista ei ilmoittanut ikäänsä.

Henkilökunnan mielipiteet tapahtuman kestosta ja ajan riittävydestä toimintapisteisiin tutustumiseen esitetään seuraavana olevassa kuviossa (Kuvio 7).



Kuvio 7. Henkilökunnan mielipiteet tapahtuma-ajasta

Tapahtuma-alueella liikkuminen jakoi henkilökunnan mielipiteet. Kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, että alueella on helppo liikkua, yksi oli asian kanssa osittain samaa mieltä ja kaksi oli asiasta osittain eri mieltä. Kaikki olivat samaa mieltä siitä, että tapahtuma oli mielenkiintoinen ja siellä oli riittävästi tekemistä.

Kysymykseen ”Oliko iltapäivän sisältö kohderyhmän kuntotasolle ja toimintakyvylle sopiva?” kolme vastasi kyllä, yksi vastaajista oli laittanut rastin kyllä ja ei vaihtoehtojen väliin ja yksi oli rastittanut molemmat vaihtoehdot. Avoimessa jatkokysymyksessä kysyttiin: ”Jos ei ollut, niin mikä sisällössä ei ollut sopivaa”.

*Asukkaiden kuntotaso vaihtelee, toisille sopivia ja osalle asuntolan asukkaille liian haasteellista.*

*Tai siis osalle (parempikuntoisille ok), mutta heikompikuntoisille ehkä liian haastava.*

Kysymykseen ”Olivatko tehtävät helppoja ohjeistaa?” kolme vastaajista vastasi kyllä, yksi oli laittanut rastin kyllä ja ei vaihtoehtojen väliin ja yksi oli jättänyt vastaamatta kysymykseen. Avoimessa jatkokysymyksessä kysyttiin: ”Jos ei, niin miten parantaisit ohjetta?”

*Heittopisteet oikein selkeät ohjeet.*

*Tasapainorata & frisbeegolf liian monimutkaisia.*

*Tasapainorata ei ollut niin tuttu, eikä frisbeerata, muutoin kyllä selkeät & hienot ohjeet.*

Kysymykseen ”Olivatko tehtävät helposti avustettavissa?” kolme vastaajista vastasi kyllä, yksi vastaajista oli laittanut rastin kyllä ja ei vaihtoehtojen väliin ja yksi oli jättänyt vastaamatta kysymykseen.

Alla olevassa taulukossa (Taulukko 3) esitetään vastaukset toimintapisteiden jatkohyödyntämisestä.

<b>Toimintapisteiden jatkohyödyntäminen</b>		
	Vastaukset	Prosenttiosuudet kysymykseen vastanneista (N=5)
	N	
Frisbeegolf	3	60,0%
Valokuva suunnistus	3	60,0%
Sokkorata	3	60,0%
Heittopiste	4	80,0%
Tasapainopiste	2	40,0%
Toimintavälineet	3	60,0%
Vastauksia yht	18	360,0%

Taulukko 3. Vastaukset kysymykseen ”Mitä toimintapisteitä, edes osittain, aiotte hyödyntää kehitysvammahuollon toiminnassa jatkossa?”

Toimintapisteiden jatkohyödyntämiseen vastasivat kaikki kyselyyn osallistuneet. Vastaajat saivat valita kuudesta vastausvaihtoehdosta niin monta kuin halusivat. Eniten valintoja tuli heittopisteeseen ja vähiten tasapainopisteeseen.

Tapahtuman jatkohyödyntämiseen liittyen kysyttiin myös, olivatko tapahtuman alku- ja loppuliikuntatuokion liikkeet sellaisia, että niitä on helppo käyttää jatkossa. Kolme vastasi kyllä, yksi vastaajista oli rastittanut molemmat vaihtoehdot ja yksi oli jättänyt vastaamatta kysymykseen. Avoimessa jatkokysymyksessä kysyttiin: ”Jos ei, niin mitä muuttaisit liikkeissä?”

*Osa helppoja ja niitä voi hyödyntää jatkossa, osa haasteellisia esim. seisomaan nousut.*

*Pyörätuolipotilaille osa liian haastavia, mutta heidän voivat osallistua kykynsä mukaan.*

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä kysyttiin avoimella kysymyksellä ”Mitä kehittäisit toimintapäivässä?”.

*Kun on monta ryhmää liikkeellä frisbeegolf aloitus kummasta päästä vaan (siis mihin frisbeet jää ed. ryhmältä).*

*Toimintapäivä oli oikein hyvin onnistunut ja siitä tykättiin kovasti.*

*Päivä oli kokonaisuudessaan oikein tervetullutta vaihtelua asukkaiden arkeen, pyöräily, mahtava kokemus.*

*Ehkä keskittäisin heikompikuntoisten pisteet kentän Peippolan päätyyn, koska heille haasteellista jo kävely kentälle (kenttä heille liian iso) ja varaisin kaikki tarvittavat välineet etukäteen kentälle, ettei tarvitse ryhmää jättää ja hakea niitä.*

## **8 Yhteenveto ja pohdinta**

Tässä opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin kehitysvammaisten aikuisten sovellettu liikuntailtapäivä sekä arvioitiin kyseinen tapahtuma. Tapahtuman liikunta-aktiviteetit suunniteltiin sellaisiksi, että Puumalan kehitysvammahuollon henkilökunta ja kehitysvammaiset voivat hyödyntää niitä jatkossa.

### **8.1 Aineisto**

Tapahtuman arvioimiseksi saatu aineisto on kattava. Kaikilta tapahtumaan osallistuneilta kehitysvammaisilta saatiin palautetta tapahtumasta haastatteluilla ja kaikki tapahtumassa mukana olleet henkilökunnan edustajat vastasivat heille osoitettuun kyselyyn. Osallistuvan havainnoinnin keinoin saatiin myös tapahtuman suunnittelijoiden arvioi tapahtumasta. Kohderyhmäläisten lisäksi on tärkeää kerätä palautetta myös tapahtumaorganisaatiolta ja tapahtuman tekijöiltä (Vallo & Häyrinen 2008, 204-206). Näin esille tulevat kaikkien tapahtumassa mukana olevien henkilöiden näkökannat tapahtuman onnistumisesta.

Kehitysvammaisilta saadun tapahtumapalautteen luotettavuutta heikentää se, että haastattelijoita oli kolme. Haastatteluiden jälkeen ja tulosten syöttövaiheessa kävi ilmi, että jokainen haastattelija oli tehnyt haastattelun hieman eri tavalla ja tulosten lomakkeisiin merkitsemistavoissa oli eroja. Kolme henkilöä tekevät haastattelun eri tavalla pelkästään jo persoonallisista ominaisuuksista johtuen. Aineis-

ton luotettavuuden kannalta haastattelutekniikasta ja haastattelulomakkeen merkitsemistavoista pitää sopia tarkemmin. Tällöin tulosten syöttö tilasto-ohjelmaan olisi selkeämpää ja aineiston analysointi luotettavampaa.

Haastattelutulosten luotettavuutta voi heikentää myös se, että haastateltavat eivät ole ymmärtäneet älyllisen kehitysvamman vuoksi väittämiä oikein, heille on vaikeaa ilmaista henkilökohtaista mielipidettä tai he eivät olleet haastatteluhetkellä orientoituneet aikaan ja paikkaan. Aineistossa tämä näkyy muun muassa siinä, että vastausmäärät haastattelulomakkeiden väittämiin vaihtelivat 5 – 16 vastauksen välillä. Edellä mainittujen asioiden lisäksi vastausmääriin vaikuttaa myös se, että kaikki haastateltavat eivät käyneet kaikilla kuudella toimintapistellä, pari heistä lähti tapahtumasta kesken kaiken pois tai olivat välillä poissa. Väittämien vastausmäärien vaihtelu vaikeutti aineiston analysointia ja raportointia.

Henkilökunnalta saadun palautteen luotettavuutta heikentää se, että kaikki vastaajat eivät vastanneet kyselylomakkeiden kaikkiin kysymyksiin. Lisäksi avoimiin kysymyksiin saatiin vähän vastauksia. Avoimien kysymysten vastauksien vähyyden takia tapahtumaan saatiin vain vähän kehittämissuhteita.

Haastattelu- ja kyselytulosten syöttämiseksi ja analysoimiseksi SPSS-tilasto-ohjelman käyttö ei ole välttämätöntä. Frekvenssit voi laskea manuaalisesti ja/tai syöttää ne EXEL-taulukon. Toisaalta SPSS-ohjelmassa on helppo yhdistää samaan kysymykseen kuuluvia muuttujia tai koota eri muuttujien frekvenssejä samaan näkymään.

## **8.2 Menetelmät**

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus kehitysvammaisuudesta, soveltavasta liikunnasta ja tapahtuman järjestämisestä tukivat liikuntailtapäivän suunnittelua. Kirjallisuuskatsauksessa käytettyjen lähteiden määrä jäi pieneksi ja alkuperäisten lähteiden käyttö vähäiseksi. Lähteissä on kuitenkin monipuolisuutta. Tietoa on haettu niin suomalaisia kuin ulkomaalaisia lähteistä, kokoomateoksista, artikkeleista, oppikirjoista ja internet-lähteistä. Lähteistä kaksi kolmasosaa ovat tuoretta tietoa eli alle viisi vuotta vanhoja. Lähteiden avulla on avattu ymmärrettävästi

opinnäytetyön keskeiset käsitteet. Kehitysvammaisuus ja liikunta ja soveltava liikunta otsakkeiden alla olisi hyvä ollut olla enemmän tutkittua tietoa siitä, minkälainen liikunta tukee kehitysvammaisten toimintakykyä. Näin työn viitekehys olisi tukenut ja perustellut enemmän tapahtuman teemoja ja sisältövalintoja. Kehitysvammaisille järjestettävän tapahtuman suunnitteluun liittyvää asiallista kirjallisuutta ei juuri ole. Kaupallisten yleisötapahtumien järjestämiseen liittyvää kirjallisuutta on saatavilla, mutta niissä käsitellään paljon tapahtuman rahoitukseen, talousarvioon ja markkinointiin liittyviä asioita. Nuo ovat asioita, jotka eivät olleet tämän opinnäytetyön liikuntailtapäivän suunnittelussa oleellisia asioita.

Konkreettisella tasolla tapahtuman suunnittelua ja toteutusta edesauttoi opinnäytetyöntekijöiden aikaisempi kokemus kehitysvammaisten kanssa toimimisesta ja tapahtumien järjestämisestä. Kehitysvammahuollon henkilökunnan tieto-taito auttoi tekemään tapahtumasta sopivan kohderyhmälle. Näiden kolmen tiedonhankintamenetelmän avulla toteutettiin 1. ja 2. kehittämistehtävä.

Kehitysvammaisten aikuisten sovelletun liikuntailtapäivän arvioinnissa käytetyt menetelmät antavat kattavasti tietoa tapahtuman onnistumisesta. Niillä saatiin selkeä palaute 3. kehittämistehtävään. Lisäksi menetelmillä saatu palaute antoi käsityksen siitä, olivatko tapahtuman aktiviteetit soveltuvia kohderyhmälle ja onko niiden jatkokäytölle kiinnostusta. Tämä antoi vahvistusta 2. kehittämistehtävän onnistumiselle.

Osallistuva havainnointi oli sopiva tapa arvioida tapahtuman onnistumista. Opinnäytetyöntekijät opastivat, ohjeistivat ja avustivat tapahtumassa, joten he saivat itsekin kokemuksen suunnittelemastaan tapahtumasta. Havainnointi jäi välillä toissijaiseksi tehtäväksi opinnäytetyöntekijöiden avustaessa kehitysvammaisia tapahtumassa.

Strukturoitu haastattelulomake (Liite 8) ja hymynaamojen käyttö vastausvaihtoehdoissa selkeytti ja nopeutti kehitysvammaisten haastatteluita ja tulosten analysointia. Strukturoinnilla saatiin kokonaiskäsitys tapahtumasta, mutta palautteet eivät anna syvällisempää tietoa, miksi haastateltavat olivat esimerkiksi samaa mieltä tai osittain eri mieltä. Esimerkiksi väittämässä ”tehtävät olivat liian vaikeita”



ei samaa mieltä vastauksien osalta saatu tarkempaa tietoa siitä, miksi tehtävät olivat liian vaikeita.

Haastattelulomakkeen käytettävyydestä nousi esille muutama asia. Väittämä ”tehtävät olivat liian vaikeita” oli haastateltaville vaikeasti ymmärrettävä, sillä kysymyksen asettelu oli käänteinen verrattuna muihin väittämiin. Mikäli koki, että tehtävät olivat liian vaikeita, täytyi vastata samaa mieltä eli täysin hymyilevä hymynaama. Negatiivissävytteinen väittämä ja hymyilevä hymynaama aiheuttivat ristiriitaa vastaamiseen. Väittämän olisi voinut kysyä päinvastoin eli ”tehtävät olivat helppoja”. Väittämät, ”Koin, että minun oli ohjeiden avulla helppo toteuttaa tehtävät” ja ”tehtävät olivat liian vaikeita”, olisi voinut kysyä omana kokonaisuutena. Haastattelulomakkeessa väittämät olivat jokaisen toimintapisteen kohdalla. Analysointivaiheessa oli työlästä kerätä vastaukset yhteen. Toisaalta omana kokonaisuutena väittämien tulokset olisivat olleet yleisluontoisia, mutta nyt saatiin erikseen palautetta jokaiseen toimintapisteeseen liittyen. Lisäksi haastattelussa käytettävät hymynaama vastausvaihtoehdot olisivat voineet olla erillisellä paperilla, josta vastaajat olisivat valinneet sopivan vaihtoehdon. Osa haastatelluista kehitysvammaisista on lukutaitoisia, ja he saattoivat jäädä lukemaan haastattelulomakkeessa olevia sanallisia vastausvaihtoehtoja. Tämä hidasti haastattelua.

Haastattelulomakkeen väittämien tarkempi teemoittelu ja/tai otsikointi olisi tehnyt tulosten analysoinnista sujuvampaa. Esimerkiksi kysymykset 8, 9, ja 18 olisivat kaikki voineet olla omana kokonaisuutena, koska niissä kysyttiin tuntemuksiin liittyviä asioita. Väittämän ”tapahtuma-alueella oli helppo liikkua” luonnollinen kohta olisi ollut heti kohdan 3. (apuväline) jälkeen.

Henkilökunnan kysely tuki opinnäytetyön tekijöiden havaintoja ja oli samansuuntainen kehitysvammaisten antaman palautteen kanssa. Erityisesti toimintapisteen tehtävien ja välineiden jatkokäyttöön saatiin kyselyllä vahvistusta. Kyselylomakkeen (Liite 9) kohtien 7, 8, 9 ja 11 kysymyksien sanamuotoa tulisi muokata niin, että vastaajan olisi selkeää valita kyllä- tai ei-vastausvaihtoehto. Tällöin epäselvyyden vuoksi kukaan ei laittaisi rastia sekä kyllä ja ei vastausvaihtoehtokohdan tai jättäisi epäselvyyden takia vastaamatta kysymykseen.

### 8.3 Liikuntailtapäivän palaute

Kehitysvammaisten ja henkilökunnan antama palaute tapahtumasta on positiivinen. Palautteen mukaan tapahtuman järjestelyt ovat pääosin onnistuneet. Tapahtuma-aika, -kesto ja -paikka olivat sopivat, tapahtuma oli mielenkiintoinen, tekemistä oli riittävästi ja toimintapisteet olivat suurimmaksi osaksi haastetasoltaan sopivia. Lisäksi tapahtuma innosti kehitysvammaisia liikkumaan ja yhdessä toimiminen oli heistä mukavaa. Palautteiden perusteella kehitysvammaisilla ja henkilökunnalla on halukkuutta myös jatkossa käyttää tapahtumassa kokeiltuja tehtäviä ja välineitä. Vaikka kehitysvammaiset ovat kiinnostuneet liikunta-aktiviteeteista, monet heistä tarvitsevat henkilökunnan apua liikkuaakseen. Laitoksissa elävien henkilöiden liikunnan edistämiseksi on tärkeää sosiaali- ja terveysalan henkilökunnan kouluttaminen liikunnallisuuden edistämiseen ja laitosten liikuntamahdollisuuksien ja liikuntatilojen parantamiseen (Rintala ym. 2012, 46).

Opinnäytetyön tekijöiden havainnot tapahtumasta ovat samansuuntaiset kuin haastatteluista ja kyselyistä saadut tulokset. Eri menetelmillä saadut tulokset ovat valideja vain tässä kehittämistehtävässä. Vaikka kehittämistehtävä ei ole yleistettävissä, sen tuloksia voi soveltaen hyödyntää samankaltaisten tapahtumien suunnittelussa.

Tapahtumassa tehtyjen havaintojen ja saadun palautteen perusteella (Kuviot 3 ja 7) kolme tuntia oli hyvä tapahtuman kesto-aika. Lähes kaikki olivat tutustuneet reilussa kahdessa tunnissa kaikkiin toimintapisteisiin. Tapahtumaa olisi voinut lyhentää jättämällä lopusta pois ohjatun liikuntatuokion, mikäli kehitysvammaiset eivät olisi jaksaneet olla paikalla pidempään.

Kehitysvammaisten haastattelun tulosten mukaan heittopisteellä oli tapahtumassa eniten käyntejä ja se oli pidetyin käyntikohde (Kuvio 5 ja taulukko 2). Tämä voi johtua siitä, että heittopisteen välineet olivat osallistujille ennestään tuttuja ja pisteen tehtävät/ välineet olivat useammille haastetasoltaan sopivia. Vastaavasti valokuvasuunnistuspisteellä oli tapahtumassa vähiten kävijöitä (Kuvio 5). Syynä kävijöiden vähyyteen voi olla se, että pisteellä ei ollut maahan upotettua toimintapistekylttiä eikä ympäristöstä selkeästi erottuvia välineitä kuten muilla pisteillä.

Toisin sanoen piste ei ollut yhtä näkyvä kuin muut pisteet. Havaintojen ja henkilökunnan puheiden mukaan suunnistamassa kävivät älyllisesti kaikkein toimintakykyisimmät kehitysvammaiset. Se selittää osin kävijöiden vähyyden suunnistus-pisteellä sekä sen, että pisteellä käyneet eivät kokeneet suunnistusta vaikeaksi.

Havaintojen ja henkilökunnan palautteen perusteella ilmeni kehitettävää erityisesti tasapainopisteen ohjeistuksessa. Tasapainopisteen opastuksella tulisi varmistaa, että heikomman toimintakyvyn omaavat aloittaisivat helposta tasapainoradasta. Tapahtumassa osa kävijöistä aloitti vaikeimmasta radasta, jolloin tasapainotehtävät olivat heti alkuun liian vaikeita suhteessa toimintakykyyn. Tasapainopisteellä on tarpeen olla ohjaaja opastamassa ratojen käytössä ja tehtävien suorittamisessa. Lisäksi henkilökuntaa olisi voinut ohjeistaa tapahtumaa edeltävän päivän lisäksi tapahtuma-aamuna todellisilla toimintapisteillä. Tällöin toimintapisteiden sisältö ja niissä ohjaaminen olisi saattanut olla henkilökunnalle selkeämpää. Kaikilla toimintapisteillä tehtäväohjeistuksien olisi hyvä olla helpolla katselu-/lukukorkeudella ja A3-kokoisia. Tapahtumassa ohjelaput ylsivät seisovaa ihmistä noin vatsan korkeudelle ja olivat A4-kokoisia.

Toimintapisteiden tehtävät koettiin jossain määrin vaikeina. Tämä selittyy osin sillä, että osallistujien toimintakyvyssä oli suuria eroja. Osa suoriutui tehtävistä erinomaisesti, osa hyvin, osa välttävästi ja jotkut eivät pystyneet tekemään kaikkia tehtäviä. Tapahtuman suunnittelijoiden näkökulmasta tehtävien haasteellisuustasot olivat melko onnistuneita. Tapahtumaa suunniteltaessa pyrittiin siihen, että eri toimintakyvyn omaaville on omaa toimintakykyä vastaavia tehtäviä. Tällöin on selvää, että osa tapahtuman tehtävistä on toisille liian helppoja ja toisille liian vaikeita.

Tapahtumassa ohjattujen liikuntatuokioiden liikkeistä tuli palautetta, että ne olivat pyörätuolissa istuville liian haastavia. Liikkeiden soveltaminen eri alkuasennoissa tehtäviksi huomioitiin jo niitä suunniteltaessa ja liikekortteja tehdessä. Tapahtumassa kaikille ei ehditty näyttää/ohjata korvaavia liikkeitä. Opinnäytetyöntekijöiden panos meni ohjatuissa hetkissä enemmän yksilöavustamiseen. Kehitysvammahuollolle tehdyissä ja heille jäävissä liikekorkeissa on vaihtoehtoiset liikkeet istuen tehtäväksi.

## 9 Johtopäätökset

Liikuntailtapäivä oli hyödyllinen niin kehitysvammaisten liikunta-aktiivisuuden heittäjänä kuin konkreettisten fyysisten liikuntamallien ja sosiaalisen yhteistoiminnan tarjoajana. Opinnäytetyöntekijöiden kokemuksen pohjalta voi päätellä, että kehitysvammaisten toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen on tarpeen Puumalan kehitysvammahuollossa. Heikentynyt toimintakyky ilmeni tapahtumassa esimerkiksi yleisen jaksamisen heikkoutena ja voiman ja tasapainon puutoksina. Toimintapisteet olivat osalle osallistujista liian haastavia, mutta juuri näitä haastavia osa-alueita tulee jatkossa kehittää kehitysvammaisten itsenäisen liikkumisen ja siirtymisten turvaamiseksi. Henkilökunnalle toivotaan rohkeutta ja kiinnostusta haastaa kehitysvammaiset heidän heikentyneillä toimintakyvyn osa-alueillaan.

Tapahtuman järjestäminen opinnäytetyönä opetti paljon. Esimerkiksi kehitysvammaisten liikunnalle asetetut erityistarpeet ja turvallisuussuunnitelman laatiminen olisivat voineet jäädä huomioimatta ilman taustateoriaan tutustumista ja perusteellista suunnittelua. Suunnitelmavaiheessa tapahtuman organisointi ja järjestelyt olivat selkeitä ja hyvä suunnitelma auttoi tapahtuman valmisteluissa. Suunnittelun loppu- ja toteutusvaiheessa suunnitelmiin tuli pieniä muutoksia ja esimerkiksi Puumalan kunnan liikuntatoimen ja Satakielen laulu ry:n henkilötyöpanos ei toteutunut tapahtumassa. Suunnitelmasta poikkeavat muutokset eivät muodostuneet ongelmaksi ja tapahtuma sujui hyvin omalla painollaan. Pääyhteistyökumppani eli kehitysvammahuollon henkilökunta hoitivat sovitut asiat moitteettomasti. Lisäksi he toivat rakentavasti esiin omia näkemyksiään tapahtumasisältöön, suunnitteluun ja konkreettisiin tapahtumajärjestelyihin. Tulevaisuudessa tapahtumaa järjestäessä muistaa, että asiat yhteistyökumppaneiden kanssa tulee sopia tarkasti (kirjallisena) ja varmistaa, että kaikki ovat ymmärtäneet asiat samalla tavalla. Tapahtuman järjestäminen opetti myös sen, että ensin ideoinnin ja suunnittelun avulla hahmotetaan kokonaisuus ja vasta sitten keskitytään yksityiskohtiin.

Itse tapahtumajärjestelyihin liittyen oppi huomioimaan muun muassa seuraavia asioita vastaavanlaisten tapahtumien järjestämisessä. Tapahtumaan tarvittavat oheismateriaalit (esimerkiksi paperimateriaali) tulee olla valmiina aikaisemmin

kuin edellisenä päivänä. Tällöin voi keskittyä itse tapahtuman rakentamiseen rauhallisin mielin. Tapahtumanpäivän valmisteluista tulee olla selkeä työnjako etteivät valmistelut veny viime hetkiin saakka. Osallistujat saavat hyvän ensivaikutelman tapahtumasta, mikäli kaikki on valmista tapahtumapaikalla viimeistään puolta tuntia ennen tapahtumaa. Selkeällä työnjaolla ja riittävän aikaisella valmisteluiden aloituksella tapahtumapäivän järjestelyt sujuvat hyvin.

Opinnäytetyöntekijöiden käsite kehitysvammaisuudesta on laajentunut opinnäytetyötä tehdessä. He ovat oppineet paremmin huomioimaan kehitysvammaisten tasavertaisuuden yhteiskunnassa ja liikunnan merkityksen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Prosessin aikana on huomannut sen, miten tärkeää kehitysvammaisten on saada motivointia ja ohjausta liikuntaan ja liikunnallisen harrastuksen jatkamiseen. Lisäksi liikuntailtapäivän suunnittelu ja toteutus on opettanut työskentelemään ja tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa sekä tekemään yhteistyötä eri tahojen kanssa kohti yhteistä päämäärää.

## **Kuvat, kuviot ja taulukot**

### **Kuvat**

Kuva 1. Rinnakkain ajettava tandempyörä, s. 25

Kuva 2. Puumalan urheilukenttä, s. 26

### **Kuviot**

Kuvio 1. Precede-proceed-malli, s. 9

Kuvio 2. Ideakartta tapahtuman järjestämisestä, s. 22

Kuvio 3. Kehitysvammaisten mielipiteet tapahtuma-ajasta, s. 32

Kuvio 4. Yleisluonteisia kokemuksia tapahtumasta, s. 32

Kuvio 5. Kehitysvammaisten käyntimäärät toimintapisteillä, s. 33

Kuvio 6. Vastaukset kysymykseen ”haluan tehdä tehtäviä uudestaan tai käyttää välineitä jatkossa”, s. 34

Kuvio 7. Henkilökunnan mielipiteet tapahtuma-ajasta, s.36

### **Taulukot**

Taulukko 1. Opinnäytetyön tiedonhankintamenetelmät, s. 27

Taulukko 2. Vastaukset kysymykseen ”Pidin eniten seuraavista toimintapisteistä”, s. 35

Taulukko 3. Vastaukset kysymykseen ”Mitä toimintapisteitä, edes osittain, aiotte hyödyntää kehitysvammahuollon toiminnassa jatkossa?”, s. 37

## Lähteet

Badia, M. Orgaz, M.B. Verdugo, M.Á. & Ullán, A.M. 2013. Patterns and determinants of leisure participation of youth and adults with developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 57 (4) 319-332.

Burkett, L.N., Fernhall, B., Kittredge, J., McCubbin, J.A., Millar, A.L., Pitetti, K.H., Rimmer, J.H., & Rintala, P. 1996. Cardiorespiratory capacity of individuals with mental retardation including Down syndrome. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 28, 366-371.

De Winter, C.F., Bastiaanse, L.P., Hilgenkamp, T.I.M., Evenhuis, H.M., & Echteld, M.A., 2011. Overweight and obesity in older people with intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities* 33 (2012), 398–405.

Green, L. W. & Kreuter, M, 2005. *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. 4 th edition. New York: McGraw-Hill Higher Education.

Heikkanen, S., Österberg, M. (toim.), 2012. *Living Lab Ammattikorkeakouluissa, Vantaa: Ammattikorkeakoulujen neloskierre -hanke / HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu.*

Iiskola-Kesonen, H. 2004. *Mitä, miksi, kuinka. Käsikirja tapahtumajärjestäjille.* Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu ry

Iso-Aho, J. & Kinnunen, J. 2011. *Tapahtumatuotannon palapeli. Näkökulmia merkityksiin, muutoksiin ja kehittämiseen.* Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Kauhanen, J., Juurakko, A., & Kauhanen, V. 2002. *Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus.* Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Manninen, A., & Pihko, H., 2012. *Teoksessa Kehitysvammaisuus.* Kaski, M. (toim.) 5. painos. Helsinki: Sanoma Pro

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. *Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille.* Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154.

Pieviläinen, H., Pyykkönen, A. & Saukkonen, T. 2014. *Asiakkaan äänellä. Menetelmäopas asiakaspalautteen keräämiseen sosiaalityössä.* Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys ry.

[www.jelli.fi/lataukset/2011/04/Asiakkaan-äänellä-menetelmäopas.pdf](http://www.jelli.fi/lataukset/2011/04/Asiakkaan-äänellä-menetelmäopas.pdf). Luettu 28.9.2015

Pihko, H., & Haataja, L. 2014. *Lastenneurologia.* Rantala, H. (toim.), Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Puranen, T. 2015. Opas perhetapahtuman järjestäjälle. Kehitysvammaisten tukiliitto ry.

<http://www.kvtl.fi/fi/opas-perhetapahtuman-jarjestajalle/nain-tapahtuma-onnistuu/>. Luettu 28.9.2015

Rintala, P., Huovinen, T., & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön, Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun Ammattikorkeakoulu. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu

Tapahtumajärjestäjän opas. Verkkojulkaisu. Julkaisija: Etelä-Pohjanmaan liitto <http://www.etelapohjanmaa.fi/kulttuuri/documents/tapahtumaopas.pdf>. Luettu 28.9.2015

Tautiluokitus ICD-10, 2011. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. 3. uudistettu painos. Helsinki: Terveys- ja hyvinvoinninlaitos.

Vallo, H. & Häyrinen, E. 2008. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma Oy.



Ajan-kohta	Osalliset	Kehittämismen- telmä	Kehittämistyö
<b>Tilausvaihe</b>			
8/2014	Operaattoritiimi, hyödyntäjä	Toimeksianto	Toimeksianto Puumalan kehitysvam- mahuollolta. Tapahtuman suunnittelu ja viitekehyksen hahmottelu alkoivat.
9/2014	Operaattoritiimi	Palaveri	Suunniteltiin tapahtuman runko, pää- tettiin tapahtumapaikka, suunniteltiin tapahtuman aikataulutusta ja sisältöä
9/2014	Operaattoritiimi, mahdollistaja	Puhelu	Esiteltiin alustava suunnitelma, sovitiin aika mahdolliseen tapahtumapaik- kaan tutustumiseen.
10/2014	Operaattoritiimi, hyödyntäjä, mahdollistaja	Palaveri	Puumalassa: Tutustuttiin kehitysvam- misiin ja kehitysvammahuollon henki- lökuntaan, ideoitiin tapahtumaa, käy- ttiin läpi vastuunjako, tutustuttiin jo olemassa oleviin välineisiin, keskustel- tiin kustannuksista ja päätettiin varato- teutuspaikka sadesään varalle. Lisäksi tutustuttiin mahdolliseen tapahtuma- paikkaan Puumalan liikuntatoimen johdolla. Varattiin tapahtumapaikka ja varatapahtumapaikka sadesäälle. So- vittiin tapahtuma-aika yhdessä toimek- siantajan ja liikuntatoimen kanssa.
10/2014	Operaattoritiimi	Palaveri	Työstettiin toimeksiantajalta saatuja tietoja tapahtuman suunnitteluun ja järjestämiseen, sovittiin työnjako suunnitelman laatimiseksi.
10/2015	Operaattoritiimi, mahdollistaja	Puhelu	Toimintavälineiden ja niiden opastuk- sen varaus
12/2014	Operaattoritiimi	Palaveri	Opinnäytetyösuunnitelman teoriapoh- jan koonti yhteen, tilanteen kartoitus, jatkotehtävien jakaminen
12/2014	Operaattoritiimi, hyödyntäjä	Puhelu	Liikuntapäivän tavoitteiden ja tapahtu- man jatkokäytön tarkentaminen
1/2015	Operaattoritiimi	Palaveri	Opinnäytetyösuunnitelman rungon hahmottuminen ja teoriatekstien koonti yhteen ja niiden muokkaami- nen, jatkotehtävien jakaminen, haas- tattelu- ja kyselylomakkeiden laati- misen aloittaminen
1/2015	Operaattoritiimi, hyödyntäjä, käyttäjä, mah- dollistaja	Palaveri	Puumalassa: Liikuntailtapäivän lopullisen sisällön muotoutuminen, välinetar- peen selvittäminen, kehitysvammais- ten osallistuttaminen järjestelyihin, tu- tustuttiin varatapahtumapaikkaan

Ajan-kohta	Osalliset	Kehittämismenetelmä	Kehittämistyö
<b>Käynnistysvaihe</b>			
2/2015	Operaattoritiimi	Valokuvaus	Liikuntatuokioliikkeiden valokuvaus niiden piirtämistä varten
3/2015	Operaattoritiimi	Palaveri	Tapahtuman sisällön toteuttaminen, tilanteen kartoittaminen, opinnäytetyösuunnitelman viimeisten muutoksien käyminen läpi
3/2015	Operaattoritiimi, mahdollistaja	Puhelu	Toimintavälinevarauksen varmistaminen Satakielen laulu ry:stä. Selvisi, ettei toimintavälineiden opastajaa tule tapahtumaan.
4/2015	Operaattoritiimi, mahdollistaja	Testaus	Haastattelu- ja kyselylomakkeiden esitestaus opinnäytetyön tekijöiden vertaisryhmällä ja muokkaaminen sen pohjalta
4/2015	Operaattoritiimi	Palaveri + esitys	Opinnäytetyön suunnitelman valmistuminen ja esittäminen suunnitelmaseminaarissa
4/2015	Operaattoritiimi	Palaveri	Opinnäytetyösuunnitelma raportin korjaaminen seminaarista saatujen ehdotuksien pohjalta
4/2015	Operaattoritiimi, hyödyntäjä	Sopimus	Yhteistyösopimuksen allekirjoittaminen

<b>Toteutusvaihe</b>			
4/2015	Operaattoritiimi	Palaveri	Käytännön toteutukseen orientoituminen ja läpikäyminen
5/2015	Operaattoritiimi	Palaveri	Ohjetaulu- ja liikuntatuokiokuvien tilan päivittäminen, liikuntailtapäivän sisällön läpikäyminen
5/2015	Operaattoritiimi	Valmistelu	Ohjetaulukuvien ja liikuntatuokiokuvien tulostaminen, laminoiminen ja ohjetaulujen teko, valokuvasuunnistuspisteen kuvien otto ja tulostaminen
5/2015	Operaattoritiimi, kehittäjät	Palaveri	Toimintailtapäivän kulun ja sisällön ohjeistaminen henkilökunnalle
5/2015	Kaikki	Tapahtuma	Tapahtuman toteutus

<b>Arviointivaihe</b>			
5/2015	Operaattoritiimi, käyttäjät	Haastattelut, kyselyiden jakaminen	Haastattelujen toteuttaminen ja kyselyiden jakaminen henkilökunnalle
5/2015	Kehittäjät	Kysely	Kyselyihin vastaaminen
6-9 /2015	Operaattoritiimi	Arviointi	Havainnoinnin, haastattelujen ja kyselyjen analysoiminen ja tapahtuman arviointi niiden perusteella

# Aamutervehdys

Aamutervehdyksessä avataan rintakehää viemällä käsiä sivukautta yläviistoon ja takaisin vartalon viereen. Liike tehdään hitaasti, jolloin rintalihaksessa tuntuu venytys.

Toistetaan liike 10 kertaa.



# Marssi

Marssitaan paikallaan polvia mahdollisimman ylös nostaen. Kädet otetaan rytmikkäästi mukaan liikkeeseen. Käsiä liikutetaan niin kuin kävellessä.

Liikkeen voi tehdä istuen nostelemalla polvia vuorotahtiin ylös.

Marssitaan noin minuutin ajan.



# Kantakosketus eteen

Ojennetaan vuorotellen jalka eteen ja kosketaan kantapäällä alustaa. Ristik-käinen yläraaja viedään jalan kanssa yhtä aikaa eteen eli eri puolen käsi ja jalka liikkuvat yhtä aikaa eteen.

Liikkeen voi tehdä istuen ojentamalla polven suoraksi vuorotahtiin.

Toistetaan liike 20-30 kertaa.



# Ristikkäisrutistus

Kosketetaan kyynärpäällä ristikkäistä polvea eli viedään eri puolen kyynärpää ja polvi yhteen. Vatsalihaksilla rutistetaan kyynärpäätä polveen ja samalla vartalo kiertyy. Pyritään pitämään tasapaino.

Liikkeen voi tehdä istuen nostamalla polvea ylös viemällä samalla ristikkäistä kyynärpäätä polvea kohti. Istuen voi myös tehdä pelkän kyynärpään viennin kohti ristikkäistä polvea.

Toistetaan liike 10-20 kertaa.



# Vartalon sivutaivutus

Taivutetaan vartaloa kyljistä vuorotellen eri puolille. Kädet voivat olla vartalon vierellä tai pitkäksi venytettävän kyljen kädellä voi kurkottaa ylös. Liikkeessä kuvitellaan olevan kahden seinän välissä, jotta saadaan aikaiseksi oikeanlainen sivutaivutus.

Toistetaan liike 10-20 kertaa.





# Hartioiden pyörittäminen

Kädet vartalon vierellä lähdetään pyörittämään olkapäitä etukautta ympäri. Tehdään mahdollisimman isoa ympyrää. Kädet pidetään rentoina. Vaihetaan liikkeen suuntaa.

Toistetaan liike: 10 kertaa etukautta ympäri

10 kertaa takakautta ympäri

Liikkeen voi tehdä myös meloen. Meloessa laitetaan sormet olkapäille ja lähdetään pyörittämään kyynärpäitä ja hartiasseutua vuorotahtiin eteen- tai taaksepäin aivan kuin meloessa. Koko ylävartalo kiertyy liikkeen mukana.



# Kyykky

Lähdetään rauhallisesti istumaan takana olevalle tuolille. Tuolille ei kuitenkaan istuta vaan nouseaan ylös heti, kun pakarat hipaisevat tuolia. Kädet voivat olla ristissä rinnalla, rentona vartalon vierellä tai lantiolla. Selkä pidetään suorana ja polvet osoittavat samaan suuntaan varpaiden kanssa.

Istuen korvaavan liikkeen voi tehdä jalkoja eri tahtiin tai yhtä aikaa suoraksi ojentaen. Istuen voi myös puristaa pakaroita tiukasti yhteen, jolloin kohottuu tuolissa hieman ylöspäin.

Toistetaan 10-20 kertaa.



# Frisbeegolf

Frisbeegolf-radalla edetään heittämällä frisbeetä värillisiin maalitauluihin värikortin mukaisessa järjestyksessä. Aloitus-heitto tehdään lähtöviivan takaa mustaan tauluun. Rata on tarkoitus kiertää mahdollisimman vähin heitoin. Tauluun osumisen jälkeen edetään seuraavalle taululle. Rata päättyy viimeiseen tauluun (= valkea taulu) osumiseen.

Pelin helpottamiseksi voi käyttää heittovälineenä hernepussia. Näkövammaiselle avustaja voi koputtaa esim. kepillä maalitaulua, jotta hän tietää mihin heittää.

Laskemalla kaikki heitot yhteen voi kilpailla ystävän kanssa. Se voittaa kenellä on vähiten heittoja.



# Valokuva- suunnistus

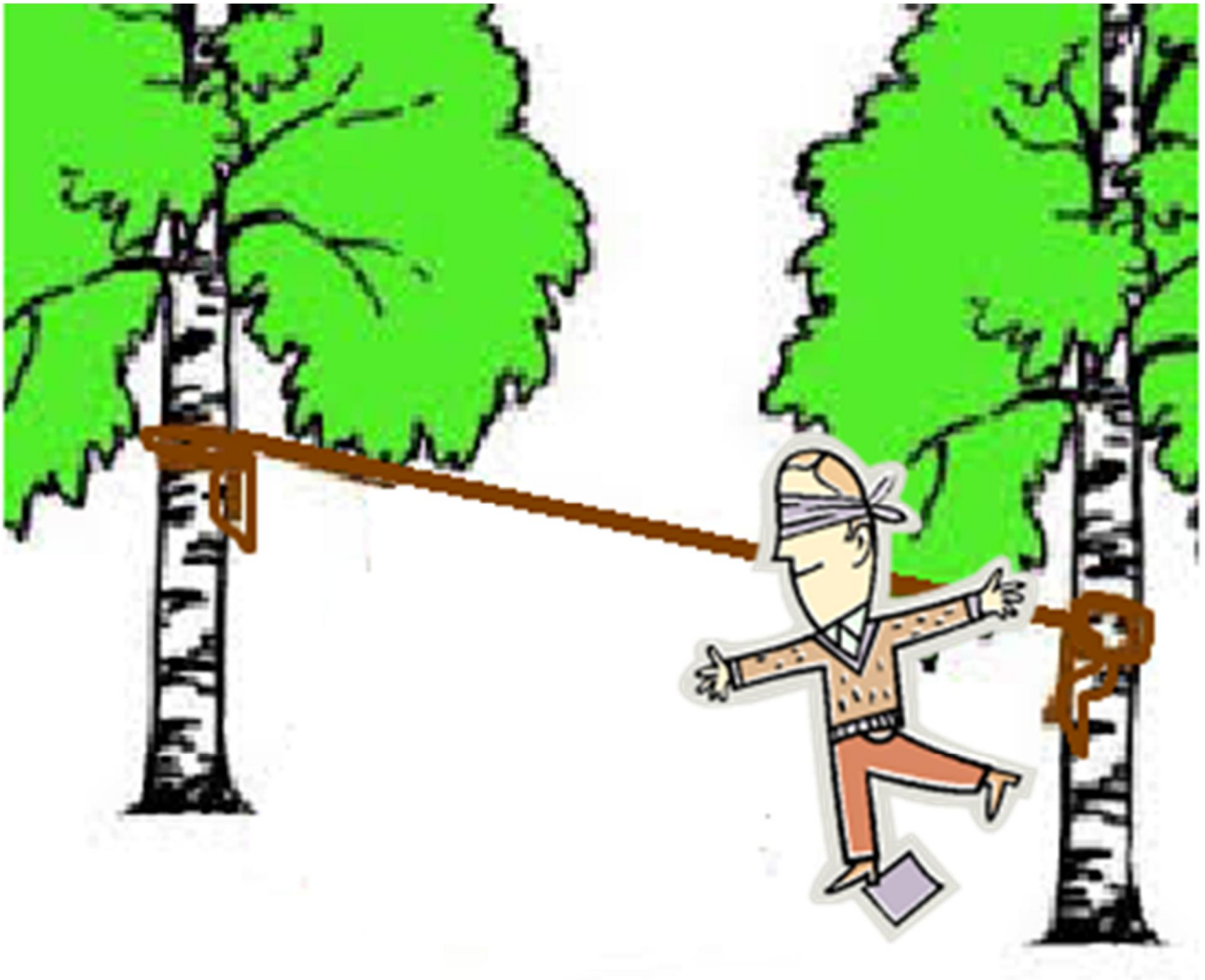
Valokuvasuunnistuksessa kuljetaan paikkaan, mistä valokuva on otettu. Koh- teessa on värillinen rastilappu, joka täsmää valokuvan reunassa olevaan vä- riin. Rastin löydyttyä palataan aloituspaikalle hakemaan uutta valokuvaa. Etsi- tään niin monta rastia, kuin halutaan.

Kuvienottopaikat on merkitty karttaan. Voit suunnistaa rasteille myös kartan avulla.



# Sokkorata

Sokkoradalla edetään silmät sidottuna. Narun toiseen pää-hän kuljetaan kä-sillä narua tunnustellen. Toisen käden voi antaa ystävälle ja toista kuljettaa narua pitkin. Ystävä voi sanallisesti ohjata milloin vastaan tulee esim. puu tai maassa on kohouma.



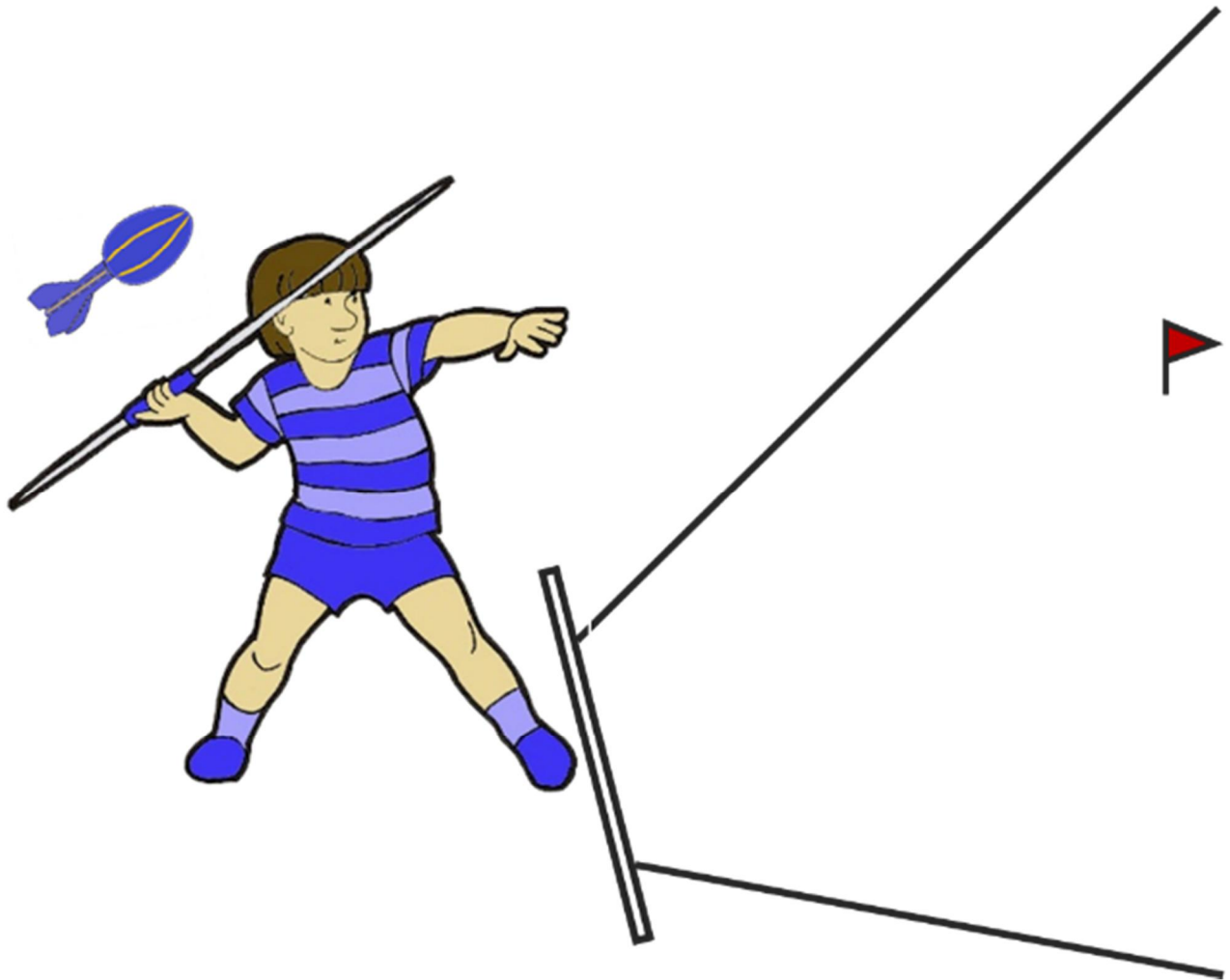
# Toiminta- välineet

Toimintavälinepisteellä voi kokeilla polkupyöriä. Ennen pyöräilyä pisteellä annetaan opastusta turvalliseen pyörien käyttöön.



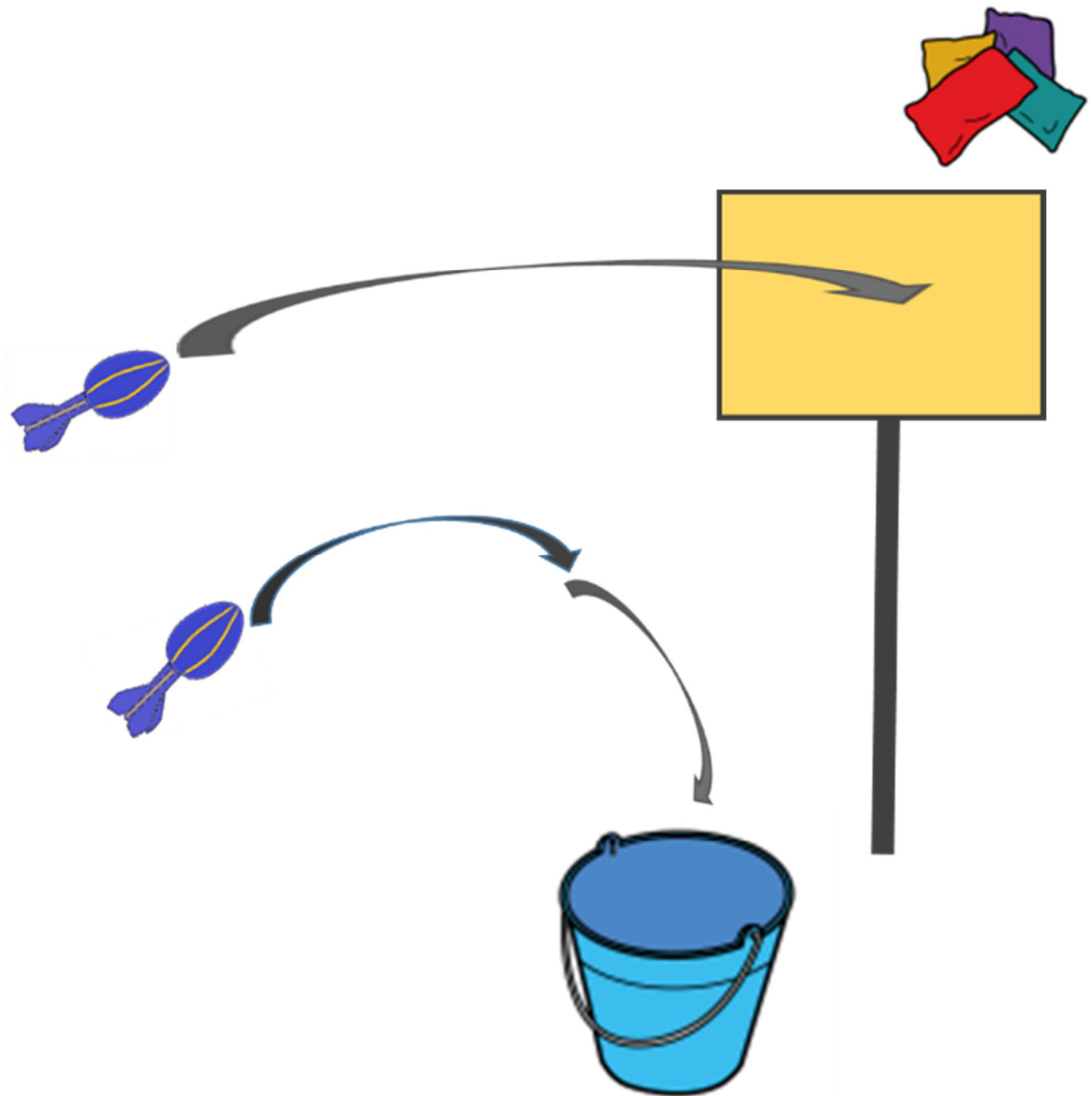
# Pituusheitto

Pituusheittopisteellä heitetään minikeihästä mahdollisimman pitkälle. Viiden heiton jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Pisimmälle menneen heiton voi merkitä merkkauslipulla. Kenen heitto lentää pisimmälle?



# Tarkkuusheitto

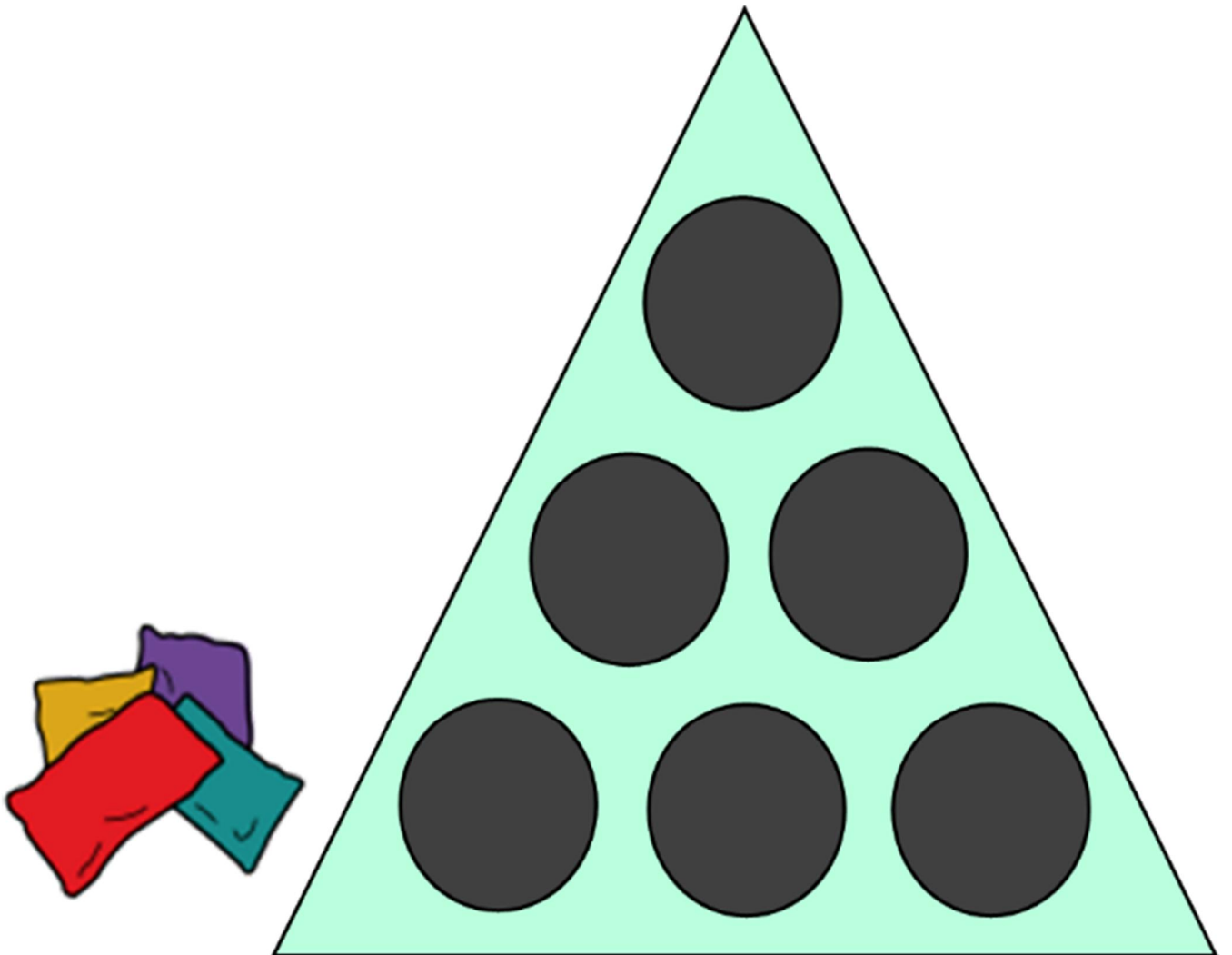
Tarkkuusheittopisteellä heitetään minikeihäitä maalitauluun ja ämpäriin. Viiden heiton jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Heittovälineenä voi käyttää myös hernepussia.





# Reikälauta

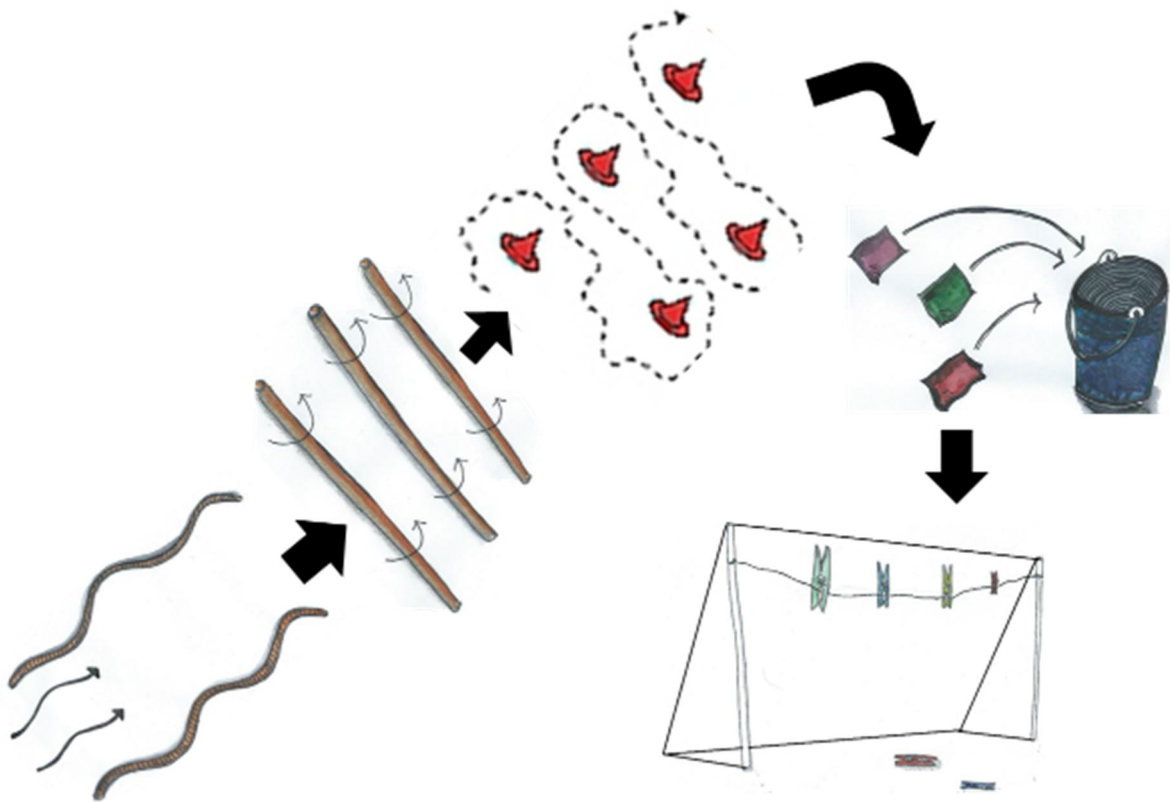
Reikälautapelissä heitetään hernepusseja reikiin. Viiden heiton jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Kuka saa eniten pisteitä?



# Tasapainorata



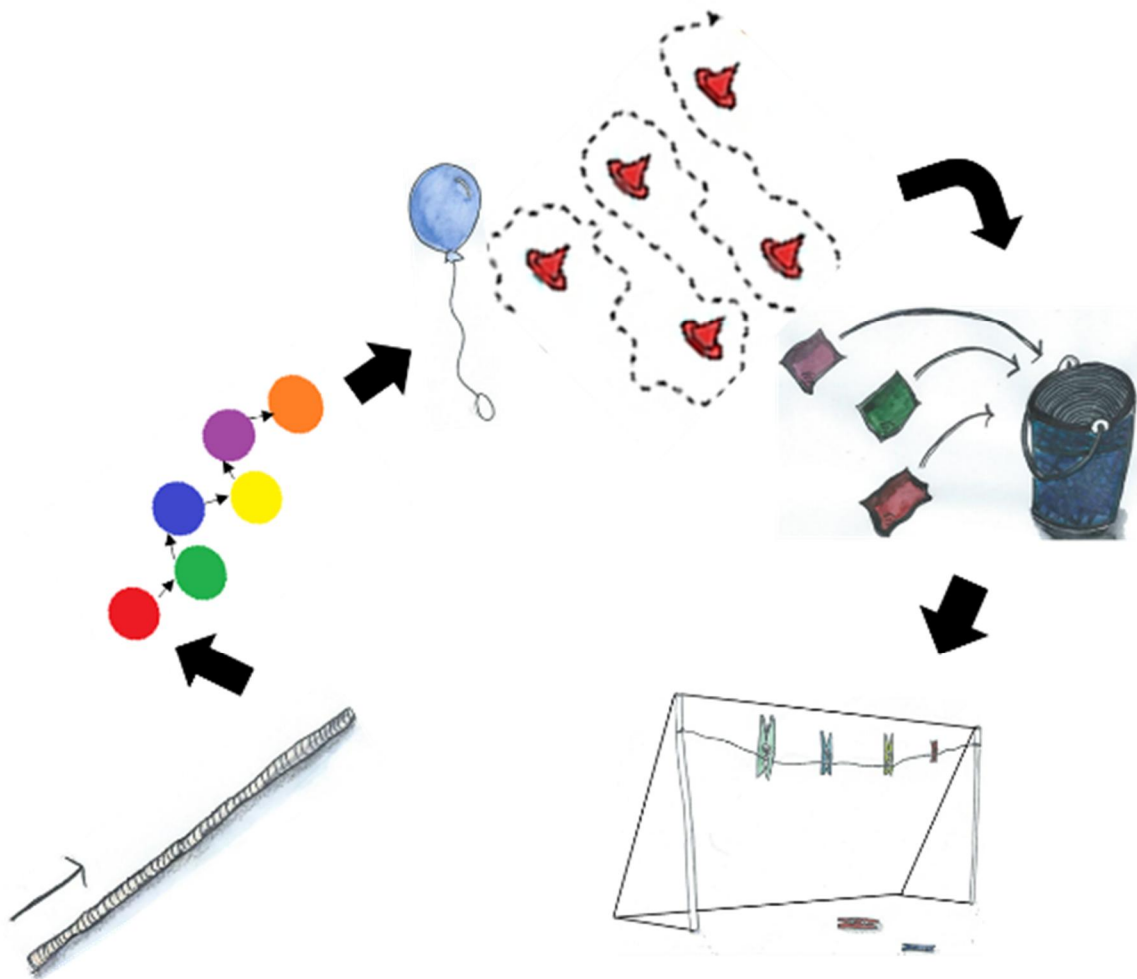
1. Narujen välistä kulkeminen
2. Keppiä yli kulkeminen / hyppiminen
3. Kartioiden kiertäminen
4. Hernepusin heitto ämpäriin
5. Pyykkipoikien irrotus, maahan laittaminen ja takaisin ylös ripustaminen



# Tasapainorata

## Helppo

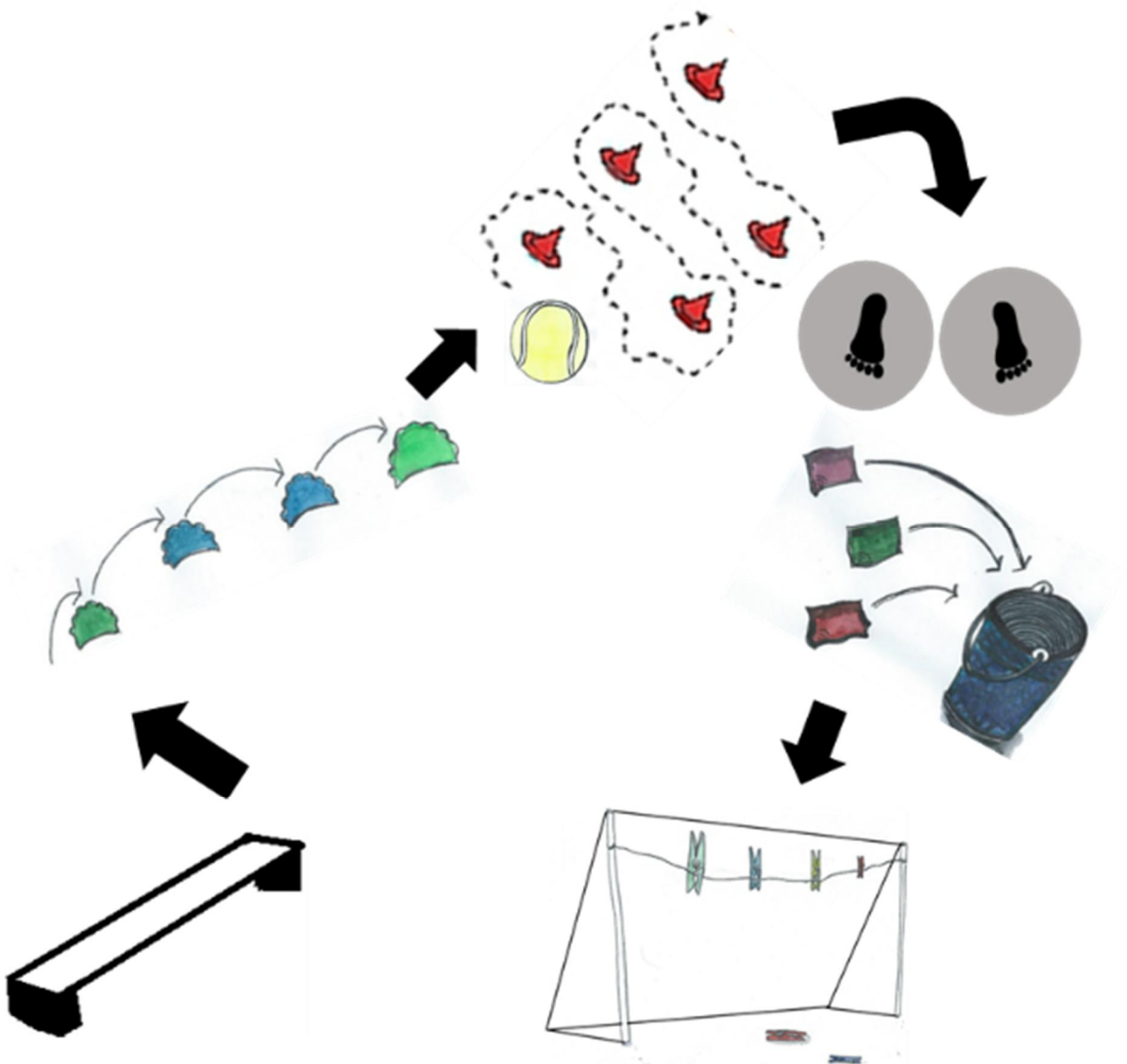
1. Narua pitkin kävely. Kantapää ja varpaat narun päällä
2. Kulkeminen ympyräkuvioita pitkin
3. Kartioiden kiertäminen + ilmapallon pomputtelu (naru ranteen ympärillä)
4. Hernepussin heitto ämpäriin
5. Pyykkipoikien irrotus, maahan laittaminen ja takaisin ylös ripustaminen



# Tasapainorata

## Haastava

1. Kävely tasapainopuomilla
2. Kulkeminen siilien päällä
3. Kartioiden kiertäminen + tennispallon heittäminen
4. Hernepusin heitto ämpäriin tasapainotyynyillä seisten
5. Pyykkipoikien irrotus, maahan laittaminen ja takaisin ylös ripustaminen



## Välineet ja tarvikkeet

Toimintapiste	välineet	muu materiaali
Alku-ja loppujumppa	tuolit(16 kpl), soitin	kuvakortit jumppaliikkeistä
Frisbeegolf	pehmofrisbeet (6kpl), hernepussit (6kpl), värein merkityt maalitaulut: kokonaiskorkeus 150cm, leveys 50 cm korkeus 40 cm (6kpl), värilaput	
Kuvasuunnistus	valokuvat (6 kpl), kartta(jokaiselle kuvalle), pöytä	lisäkuvat tulevaisuuteen
Sokkorata	huivit (6 kpl), narua (20 m), tunnistettavat muodot	
Tasapainorata	piikkipallot (2kpl), tennispallot (2kpl), tasapainotyyny (2kpl), tasapainoaskelmat (5 kpl), läpyskät (12 kpl), narua (20 m), kartiot (20kpl), kepit (harjanvarret tms, 3kpl), tasapainopuomit (3x 1m), pyykkipojat, hernepussit (20kpl), sangot/ämpärit/korit(3kpl)	
Toimintavälineet	tuolit (väh 2 kpl), toimintavälineet	
Tarkkuusheittopiste	minikeihäät (20kpl), reikälaudat(2kpl), hernepussit(10kpl), pokkia, sangot(1kpl), maalitaulu(1kpl), pituusmerkkausliput(2kpl),	

### Yhteensä:

Tuoleja 16 kpl  
hernepussit 36 kpl  
narua 40 m  
sangot/ämpärit 4 kpl  
korit välineille 7 kpl

# Tervetuloa liikuntailtapäivään keskiviikkona 20.5.2015

## AIKATAULU

Tervetuloitovotus	12.00
-------------------	-------

---

Yhteinen alkujumppa	12.10
---------------------	-------

---

Vapaata toimintapisteisiin tutus-	12.30	-
tumista	14.30	

---

Kahvitarjoilu	13.45	-
	14.15	



---

Yhteinen loppujumppa	14.30
----------------------	-------

---

Tapahtuman lopetus	14.50
--------------------	-------

PÄÄVASTUU						
OSAVASTUU						
Tehtävät ennen tapahtumaa		Projektiryhmä	Kehitysvam- ma- huolto	Liikuntatoimi	Satakielen laulu ry	Tehtävä viimeistään val- mis
Lupa urheilukentän ja huoltoraken- nuksen käyttöön (sadesäällä urhei- lutalo)						lokakuu 2014
Liikuntailtapäivän suunnittelu						helmikuu 2015
Yhteistyökumppaneiden välinen viestintä						läpi prosessin
Pelastussuunnitelma*						voimassa oleva
Tapahtuma-aikataulu						helmikuu 2015
Toimintapisteiden suunnittelu						helmikuu 2015
Tapahtumakohtainen turvallisuus- suunnitelma*						huhtikuu 2015
Tapahtumakutsu						huhtikuu 2015
Haastattelu- ja kyselylomake						huhtikuu 2015
Välineiden hankinta, valmistaminen ja toimittaminen						toukokuu 2015
Ohjetaulut toimintapisteille						toukokuu 2015
Lupa musiikin esittämiseen (Te- osto/Gramex)						voimassa oleva

\*Tapahtumassa toimittiin Puumalan kehitysvammahuollon pelastussuunnitelman mukaisesti. Liikuntailtapäivään tehtiin tapahtumakohtainen turvallisuus-suunnitelma (Liite 7) täydentämään pelastussuunnitelmaa.

Tehtävät tapahtumapäivänä	Projektiryhmä	Kehitysvam- mahuolto	Liikuntatoimi	Satakielen laulu ry	20.5.2015
Toimintapisteiden valmistelu					klo 9.00–11.30
Kahvipisteen valmistelu					klo 13.15–13.45
Koordinointi ja opastus tapahtumassa					klo 12.00–15.00
Tapahtuman avaaminen ja alku- jumppa					klo 12.00–12.30
Kahvitarjoilu					klo 13.45–14.15
Loppujumppa ja tapahtuman päättä- minen					klo 14.30–15.00
Ohjaaminen toimintapisteillä					klo 12.30–14.30
Kehitysvammaisten avustaminen					klo 12.30–14.30
Toimintapisteiden purku ja tapahtuma- alueen siistiminen					klo 15.00 jälkeen

Tehtävät tapahtuman jälkeen	Projektiryhmä	Kehitysvam- mahuolto	Liikuntatoimi	Satakielen laulu ry	Tehtävä viimeis- tään valmis
Kehitysvammaisten haastattelu					21.5.2015
Frisbeegolfradan pystytys lopulliseen paikkaan					Toukokuu 2015
Tapahtuman arviointi palautteen poh- jalta					elokuu – syyskuu 2015



Puumalan kehitysvammahuolto  
Peippotie 3B 7  
52200 Puumala

TURVALLISUUSUUNNITELMA  
2.4.2015

**Tapahtuman yleistiedot:**

Tapahtuman nimi:	Kehitysvammaisten aikuisten sovellettu liikuntailtapäivä
Tapahtuman ajankohta:	20.5.2015 klo 12.00-15.00
Tapahtumapaikka:	Puumalan urheilukenttä Kenttätie 5, 52200 Puumala Varapaikka sadesäällä: Puumalan urheilutalo Vanha Puumalantie 4C 52200 Puumala
Tapahtuman järjestäjä:	Puumalan kehitysvammahuolto [REDACTED] [REDACTED]
Tapahtuma-alueen turvallisuudesta vastaavat ja opastus / opasteet:	[REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] Saimaan ammattikorkeakoulu Fysioterapian koulutusohjelma Skinnarilankatu 36, 53850 Lappeenranta
Tapahtuman ensiavusta vastaava:	Päävastuu: [REDACTED] Lisäksi fysioterapian opiskelijoilla EA2 valmiudet.
Kohderyhmä:	Puumalan kehitysvammahuollon asiakkaat Osa asiakkaista käyttää liikkumisen apuvälineitä kuten pyörätuoli, kyynärsauvat, rullaattori.
Arvio henkilömäärästä:	Asiakkaat 15 henkilöä, kehitysvammahuollon henkilökuntaa 5 henkilöä, Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijat 3 henkilöä + 2 muuta henkilöä.
Ensiapuvälineet ja niiden sijainti	Ensiapulaukku x 1 on tapahtumassa kahvitarjoilupisteessä.
Lähin terveystakeskus:	Puumalan terveysasema Niementie 26, 52200 Puumala
Mahdolliset riskit:	Kaatuminen toimintapisteillä tai siirtymisissä, sairauskohtaus.
Toiminta riskien esiintyessä:	Tapaturmissa ja sairaskohtauksissa tilannevastuu on [REDACTED]

**Puhelinnumeroita**

Pelastuslaitos / poliisi hätänumero:

112

Vastuullinen järjestäjä / vastuu ensiavusta:  
Opastus / opasteet ja ensiapu:**Tapahtuman kuvaus**

Kehitysvammaisten aikuisten liikuntailtapäivä toteutetaan Saimaan ammattikorkeakoulun kolmen fysioterapiaopiskelijan opinnäytetyönä. Opinnäytetyöntekijöiden pääyhteistyökumppani tapahtumassa on Puumalan kehitysvammahuolto. Muita yhteistyökumppaneita tapahtumassa ovat Puumalan kunnan liikuntatoimi ja Satakielen laulu ry:n.

Opinnäytetyöntekijät ovat vastuussa tapahtuman suunnittelusta ja järjestämisestä. Kehitysvammahuollon vastaava ohjaaja tekee tapahtumaan liittyvät lopulliset päätökset. *Tapahtumassa toimitaan kehitysvammahuollon pelastussuunnitelman mukaisesti.* Tämä turvallisuussuunnitelma täydentää olemassa olevaa pelastussuunnitelmaa. Tapahtuma järjestetään kehitysvammahuollon asiakkaille työtoiminnan aikataulun puitteissa.

Liikuntailtapäivän sisältö muodostuu kuudesta toimintapisteestä. Toimintapisteitä ovat Frisbeegolf, valokuvasuunnistus, sokkorata, tarkkuusheitto-, tasapaino- ja toimintavälinepiste. Toimipisteillä on opasteet tehtävästä/-istä, joita pisteellä voi kokeilla. Tapahtuma alkaa kello 12.00 tervetuloivotuksella ja kaikille yhteisellä alkujumpalla. Kello 12.30-14.30 tapahtumaan osallistuvat voivat tutustua toimintapisteisiin omaan tahtiin yksin, pienryhmissä ja/tai avustajien kanssa. Tapahtumassa on kahvitarjoilu kello 13.45-14.15 välisenä aikana. Tapahtuma päättyy kaikille yhteiseen loppujumppaan, joka alkaa 14.30 ja kiitossanoihin.

Tapahtumassa fysioterapiaopiskelijat vastaavat alku- ja loppujumppien ohjaamisesta, opastuksesta tapahtumassa ja tarvittaessa avustavat kehitysvammaisia. Kehitysvammahuollon henkilökunta vastaa kahvitarjoilusta ja kehitysvammaisten avustamisesta tapahtumassa. Lupa tapahtuman järjestämiseen urheilukentällä on saatu liikuntatoimelta. Lisäksi liikunta-toimesta tulee yksi henkilö avustamaan vammaisia. Satakielen laulu ry:n edustaja tuo tapahtumaan toimintavälineitä esim. rinnakkain ajettava tandempyörä. Hän vastaa välineiden käytön opastuksesta ja kokeilusta.

Sadesään varalta tapahtumapaikaksi on varattu Puumalan urheiluhalli. Hallissa toimintapisteiden tehtävät sovelletaan sisätiloihin soveltuviksi ja kahvitarjoilu järjestetään urheiluhallin kahviotilassa.

Allekirjoitukset:

Puumalan kehitysvammahuollon vastaava ohjaaja:

---

[REDACTED]

Saimaan ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat:

---

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

Jakelu: [REDACTED] ja hänen kauttaan Puumalan kehitysvammahuollon tapahtumaan osallistuva henkilökunta, [REDACTED].

### Haastattelulomake kehitysvammahuollon kehitysvammaisille





Tämän kyselyn tarkoituksena on kerätä palautetta liikuntailtapäivästä Saimaan ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyötä varten. Vastaaminen on jokaiselle vapaaehtoista. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja niin, ettei vastaajan henkilöllisyys ole tiedossa ja ne tuhoetaan analysoinnin jälkeen. Aikaa haastattelun läpikäymiseen menee noin 20 minuuttia.

1. Ikä:
2. Sukupuoli:
3. Apuväline:





Esitän sinulle kohta väittämiä. Vastaa niihin oman mielipiteesi mukaan.

#### Tapahtuma-aika:





4. Kevät oli tapahtumalle hyvä vuodenaika.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä





5. Iltapäivä oli tapahtumalle sopiva kellon aika.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

6. Kolme tuntia oli riittävä aika tapahtumalle.





			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

7. Ehdin tutustua kaikkiin toimintapisteisiin.





			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

**Tapahtuma:**





8. Tapahtuma-alueella oli helppo liikkua.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

9. Tapahtuma oli mielenkiintoinen.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

10. Koin tapahtumassa onnistumisen tunteita.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä





**Tapahtuman sisältö:**

11. Frisbeegolf





Kävin pisteellä

En käynyt pisteellä

a) Koin, että minun oli ohjeiden avulla helppo toteuttaa tehtävät.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

b) Tehtävät olivat liian vaikeita.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

c) Haluan pelata frisbeegolfia jatkossa.



Kyllä  Ei

12. Valokuvasuunnistus





Kävin pisteellä

En käynyt pisteellä

a) Koin, että minun oli ohjeiden avulla helppo toteuttaa tehtävät.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

b) Tehtävät olivat liian vaikeita.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

c) Haluaisin suunnistaa uudestaan.




Kyllä  Ei

13. Sokkorata





Kävin pisteellä

En käynyt pisteellä

a) Koin, että minun oli ohjeiden avulla helppo toteuttaa tehtävät.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

b) Tehtävät olivat liian vaikeita.





			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

c) Haluaisin kokeilla sokkorataa uudestaan.





Kyllä  Ei

14. Tarkkuusheittopiste Kävin pisteellä  En käynyt pisteellä

a) Koin että minun oli ohjeiden avulla helppo toteuttaa tehtävät.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

b) Tehtävät olivat liian vaikeita.





			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

c) Haluaisin käyttää tarkkuusheittopisteen välineitä jatkossa.





Kyllä  Ei

15. Tasapainopiste Kävin pisteellä  En käynyt pisteellä

a) Koin, että minun oli ohjeiden avulla helppo toteuttaa tehtävät.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

b) Tehtävät olivat liian vaikeita.





			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

c) Haluaisin käyttää tasapainoradan välineitä jatkossa.





Kyllä  Ei

16. Toimintavälinepiste Kävin pisteellä  En käynyt pisteellä

a) Koin, että minun oli ohjeiden avulla helppo toteuttaa tehtävät.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

b) Tehtävät olivat liian vaikeita.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä





c) Haluaisin käyttää toimintavälineitä jatkossa.

Kyllä  Ei

17. Pidin eniten seuraavista toimintapisteistä. (Valitse niin monta vaihtoehtoa kuin haluat)





Frisbeegolf	
Valokuvasuunnistus	
Sokkorata	
Heittopiste	
Tasapainorata	
Toimintavälineet	

18. Tapahtuma innostaa minua liikkumaan enemmän.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä



19. Oli mukava toimia yhdessä oman ryhmän kanssa.

			
Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

Kiitos vastauksista!

### Kyselylomake kehitysvammahuollon henkilökunnalle

Tämän kyselyn tarkoituksena on kerätä palautetta liikuntailtapäivästä Saimaan ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyöraporttia varten. Vastaaminen on jokaiselle vapaaehtoista. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja niin, ettei vastaajan henkilöllisyys ole tiedossa ja ne tuhotaan välittömästi analysoinnin jälkeen. Kysely koostuu väittämistä ja kysymyksistä, joihin vastataan oman mielipiteen mukaan. Aikaa kyselyn täyttämiseen menee noin 10 minuuttia.

1.Ikä:

Vastaa seuraaviin väittämiin oman mielipiteesi mukaan. Rastita mielipidettäsi vastaava kohta väittämän yläpuolelle.

#### Tapahtuman kesto:

2.Kolme tuntia oli riittävä aika tapahtumalle.

Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

3.Aika riitti toimintapisteisiin tutustumiseen.

Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

#### Tapahtuma:

4.Tapahtuma-alueella oli helppo liikkua.

Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

5.Tapahtuma oli mielenkiintoinen.

Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

6.Tapahtumassa oli riittävästi tekemistä.

Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä

7.Oliko iltapäivän sisältö kohderyhmän kuntotasolle ja toimintakyvylle sopiva?

Kyllä  Ei

Jos ei ollut, niin mikä sisällössä ei ollut sopivaa?

---



---



---

8.Olivatko tehtävät helppoja ohjeistaa?

Kyllä  Ei

Jos ei, niin miten parantaisit ohjetta?

---



---



---

9.Olivatko tehtävät helposti avustettavissa?

Kyllä  Ei

10.Mitä toimintapisteitä, edes osittain, aiotte hyödyntää kehitysvammahuollon toiminnassa jatkossa? Rastita. (Voit valita useamman vaihtoehdon.)

Frisbeegolf	<input type="checkbox"/>
Valokuva-suunnistus	<input type="checkbox"/>
Sokkorata	<input type="checkbox"/>
Heittopiste	<input type="checkbox"/>
Tasapainorata	<input type="checkbox"/>
Toimintavälineet	<input type="checkbox"/>

11.Olivatko alku- ja loppujumpan liikkeet sellaisia, että niitä on helppo käyttää jatkossa?

Kyllä  Ei

Jos ei, niin mitä muuttaisit liikkeissä?

---



---

12.Mitä kehittäisit toimintapäivässä?

---

---

---

---

Kiitos vastauksista!