

Sonja Ohtonen

**LIIKUNTALAJIKOKEILUJA
VAIKEASTI KEHITYSVAMMAISILLE
ASIAKKAILLE**


Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tammikuu 2017




**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

KUVAILULEHTI

		Opinnäytetyön päivämäärä 9.1.2017
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sosiaalian koulutusohjelma Sosionomi (AMK)
Tekijä(t) Sonja Ohtonen		
Nimeke Liikuntalajikokeiluja vaikeasti kehitysvammaisille asiakkaille		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota palvelukodissa asuville vaikeasti kehitysvammaisille asiakkaille uusia liikuntakokemuksia erilaisten liikuntalajikokeilujen avulla sekä lisätä heidän vapaa-ajan harrastamista. Opinnäytetyön kehittämistarpeina oli tarjota asiakkaille uusia liikuntakokemuksia liikuntalajikokeilujen avulla, vahvistaa asiakkaiden itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden toteutumista sekä esittää palvelukodin henkilökunnalle kehittämisehdotuksia asiakkaiden liikuntaharrastuksen ja -kiinnostuksen ylläpitoon liittyen. Työelämäkumppanina opinnäytetyössä toimi Mikkelissä sijaitseva kehitysvammaisten palvelukoti.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, johon kuului toiminnallinen osuus. Työn toiminnallinen osuus koostui liikuntalajikokeilupäivien suunnittelusta ja toteutuksesta. Liikuntalajikokeilupäivät järjestettiin kahtena eri päivänä ja kokeiltavia lajeja oli neljä. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä työssä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Opinnäytetyön aineisto koostui palvelukodin työntekijöiden sekä asiakkaiden henkilökohtaisten avustajien haastatteluista. Tämän opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä olivat kehitysvammaisuus, erityisliikunta, liikunta, hyvinvointi, itsemäärääminen sekä osallisuus.</p> <p>Tutkimuksesta nousi esille, että asiakkaille löytyi uusia soveltuvia lajeja mahdollisesti myös harrastukseksi saakka. Lisäksi asiakkaat saivat uusia liikuntakokemuksia ja kyseisten kokemusten vaikutuksesta asiakkaiden olotilassa oli havaittavissa positiivisia muutoksia. Kehittämisehdotuksiksi asiakkaiden liikuntaharrastuksen ja -kiinnostuksen ylläpitoon liittyen nousi muun muassa musiikillisten leikkilaulutuokioiden järjestäminen sekä kerran kuussa järjestettävä yhteinen liikunnallinen tuokio asiakkaille. Opinnäytetyö ei kuitenkaan vahvistanut asiakkaiden itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta, vaikka nämä toteutuivatkin toiminnan aikana ja kehittämisehdotuksia näihin esitettiin. Haastatteluiden perusteella vaikutti siltä, että toiminnasta jäi myös osittain puuttumaan liikunnallisuuden elementti.</p>		
Asiasanat (avainsanat) Kehitysvammaisuus, erityisliikunta, liikunta, hyvinvointi, itsemäärääminen, osallisuus		
Sivumäärä 66 + 7	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä) 1 Opinnäytetyösopimus 2 Tutkimuslupahakemus 3 Saatekirje 4 Teemahaastattelun runko 5 Muistio		
Ohjaavan opettajan nimi Eija Karjalainen		Opinnäytetyön toimeksiantaja Savon vammaisasuntosäätiö (SAVAS)

DESCRIPTION

 <p>Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu</p>		<p>Date of the bachelor's thesis</p> <p>9.1.2017</p>	
<p>Author(s)</p> <p>Sonja Ohtonen</p>		<p>Degree programme and option</p> <p>Degree Programme in Social Services Bachelor of Social Services</p>	
<p>Name of the bachelor's thesis</p> <p>Sport experiments for clients with severe developmental disabilities</p>			
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to offer new sport experiences for clients with severe developmental disabilities by performing different sport experiments. In addition this bachelor's thesis aimed at improving the clients' recreational activities. The development objectives in this thesis were to offer new sport experiences for the clients by performing different sport experiments, to promote self-determination and participation and also to make development to nursing home staff about maintaining the clients' recreational activities. The cooperation partner in this thesis was a nursing home in Mikkeli for individuals with developmental disabilities.</p> <p>This study was conducted as a development work including a functional part. The functional part consisted of planning and implementing the sport experiments. The sport experiments were organized on two different days and there were four sports to experience. The thesis was conducted as a qualitative study and the data collection method was a half-structured theme interview. The material included the interviews of the nursing home staff and the clients' personal assistants. The central concepts in this thesis are developmental disability, special physical training, physical exercise, well-being, self-determination and participation.</p> <p>The results indicate that suitable new sports were found for the clients and perhaps even a new hobby. In addition, the clients gained new sport experiences through which positive changes in the clients' mood were observed. The study also revealed development suggestions for maintaining the clients' recreational activities and sport interest; for example organizing music exercises and a common sport event to the clients once in a month. However, the clients' self-determination and participation did not increase, although they came true during the sport experiments and were proposed in the development suggestions. The interviews also indicated that there were always not enough sporty elements in the sport experiments.</p>			
<p>Subject headings, (keywords)</p> <p>Developmental disability, special physical training, physical exercise, well-being, self-determination, participation</p>			
<p>Pages</p> <p>66 + 7</p>	<p>Language</p> <p>Finnish</p>	<p>URN</p>	
<p>Remarks, notes on appendices</p> <p>1 Agreement on the thesis work 2 Application form for study permit 3 Covering letter 4 Frame of the theme interview 5 Memorandum</p>			
<p>Tutor</p> <p>Eija Karjalainen</p>		<p>Bachelor's thesis assigned by</p> <p>The housing foundation for intellectually disabled in Savo (SAVAS)</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	SOVELTAVA LIIKUNTA.....	2
2.1	Soveltavan liikunnan ohjaaminen.....	3
2.2	Liikunnan sovellutuksia kehitysvammaisilla.....	5
2.3	Liikkumisen apuvälineet ja esteettömyys	6
3	LIKUNNAN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET KEHITYSVAMMAISILLA ...	8
3.1	Fyysiset hyvinvointivaikutukset	9
3.2	Psyykkiset hyvinvointivaikutukset	11
3.3	Sosiaaliset hyvinvointivaikutukset	12
4	KEHITYSVAMMAISUUS	13
4.1	Kehitysvammaisuuden määritelmä.....	14
4.2	Vaikeavammaisuus	16
5	ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS JA OSALLISUUS	18
5.1	Itsemääräämisoikeus	18
5.2	Osallisuus ja vapaa-aika	19
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	21
6.1	Tutkimusmenetelmät	21
6.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja kehittämistarpeet	24
6.3	Työelämäkumppanin ja kohderyhmän kuvaus	24
6.4	Liikuntalajikokeilupäivien suunnittelu	25
6.5	Liikuntalajikokeilupäivien ja haastatteluiden toteutus	27
6.5.1	Ensimmäinen liikuntalajikokeilupäivä – leikkivarjoleikit, keilaus ja frisbeegolf	27
6.5.2	Toinen liikuntalajikokeilupäivä – maastoretki.....	29
6.5.3	Haastatteluiden toteutus	31
6.6	Aineiston käsittely ja analyysi	32
7	TULOKSET HAASTATTELU TEEMOITTAIN	33
7.1	Suoriutuminen lajeista	33
7.2	Uudet liikuntakokemukset	37
7.3	Kiinnostuksen ylläpito	41
7.4	Itsemääräämisoikeus ja osallisuus	45

8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	49
9	POHDINTA	57
9.1	Eettisyys ja luotettavuus	57
9.2	Opinnäytetyöprosessi.....	58
	LÄHTEET	62

LIITTEET

- 1 Opinnäytetyösopimus
- 2 Tutkimuslupahakemus
- 3 Saatekirje
- 4 Teemahaastattelun runko
- 5 Muistio

1 JOHDANTO

Kaikilla on oikeus liikkua ja tuntea itsensä osalliseksi yhteiskuntaan – tuntea olevansa tasavertainen jäsen eikä jäävänsä ulkopuoliseksi. Huolimatta ihmisen erityisen tuen tarpeista, on jokaiselle annettava mahdollisuus liikkumiseen ja kannustaa siinä. Myös jokaisella kehitysvammaisella on omat vahvuutensa sekä kiinnostuksen kohteensa ja nämä asiat tulee vain saada näkyväksi, jotta henkilö kykenee elämään itsensä näköistä elämää. Jotta sopiva vapaa-ajan harrastus löytyy, tulee sen löytämiseen antaa erilaisia mahdollisuuksia sekä keinoja monipuoliseen liikkumiseen.

Tämän opinnäytetyön aiheena oli tarjota palvelukodissa asuville vaikeasti kehitysvammaisille asiakkaille uusia liikuntakokemuksia erilaisten liikuntalajikokeilujen avulla. Täten opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää kehitysvammaisten liikkumisen mahdollisuuksia ja liikuntalajikokeilujen avulla auttaa heitä löytämään itselleen sopiva tapa liikkua vapaa-ajalla sekä lisätä heidän vapaa-ajan harrastamista. Liikuntalajikokeilupäivät järjestettiin kahtena eri päivänä ja kokeiltavia lajeja oli neljä. Osa lajeista järjestettiin palvelukodin läheisyydessä ja osa hieman kauempana. Ensimmäisenä kokeilupäivänä lajeina päästiin kokeilemaan leikkivarjoleikkejä, keilausta sekä frisbeegolfia. Toisena kokeilupäivänä lähdettiin maastoon kokeilemaan maastopyörätuoleja käytännössä ja ulkoiltiin maastossa.

Opinnäytetyön taustalla oli oma kiinnostukseni kehitysvamma-alaa kohtaan. Aihe lähti liikkeelle omasta halustani vaikuttaa kehitysvammaisten hyvinvointiin. Halusin vaikuttaa ennen kaikkea siihen, että heillä on yhdenvertainen oikeus ja mahdollisuus harrastaa erilaisia liikuntalajeja päivittäin niin kuin me muutkin. Idea aiheeseen tuli työelämäkumppaniltani ja yhdessä muokkasimme siitä toisillemme sopivan. Työelämäkumppanini oli havainnut työssään tarvetta kartoittaa erilaisia liikuntalajeja asiakkailleen, jotta heidän vapaa-aikansa olisi mielekkäämpää ja täten heidän itsensä näköistä. Työelämäkumppanina opinnäytetyössä toimi Mikkelissä sijaitseva, Savon vammaisasuntosäätiön ylläpitämä, kehitysvammaisten palvelukoti ja asiakasryhmänä toimivat vaikeasti kehitysvammaiset asiakkaat.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, johon kuului toiminnallinen osuus. Työn toiminnallinen osuus koostui liikuntalajikokeilupäivien suunnittelusta ja toteutuksesta.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä työssä käytettiin pulistrukturoitua teemahaastattelua. Opinnäytetyön aineisto koostui liikuntalajikokeilupäivien päätteeksi tehdyistä palvelukodin työntekijöiden sekä asiakkaiden henkilökohtaisten avustajien haastatteluista. Opinnäytetyöhön kuului kehittämistarpeita. Yhtenä kehittämistarpeena oli asiakkaiden itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden vahvistaminen. Kehittämistarpeena oli myös tuottaa asiakkaille uusia liikuntakokemuksia, jotta he pystyisivät löytämään itselleen sopivan harrastuksen ja käyttämään vapaa-aikaansa mielekkäästi. Lisäksi kehittämistyön tarkoituksena oli esittää palvelukodille kehittämisehdotuksia siitä, kuinka jatkossa ylläpitää asiakkaiden kiinnostusta liikuntaan ja vapaa-ajan harrastamiseen.

Tämän opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä olivat kehitysvammaisuus, erityisliikunta, liikunta, hyvinvointi, itsemäärääminen sekä osallisuus. Pääasiassa tässä opinnäytetyössä keskityttiin käsittelemään kehitysvammaisuutta, erityisliikuntaa sekä liikunnan vaikutuksia hyvinvointiin, jolloin pääpaino oli enemmän näiden käsitteiden ympärillä. Täten itsemäärääminen sekä osallisuus olivat käsitteinä pienemmässä painoarvossa. Lisäksi tässä opinnäytetyössä käytettiin erityisliikunnan rinnalla myös käsitettä soveltava liikunta, sillä ne ovat synonyymeja toisilleen ja käsitteitä käytettiin tilanteeseen parhaiten sopivalla tavalla.

2 SOVELTAVA LIIKUNTA

Nykyään erityisliikunta-termistä on pikkuhiljaa alettu siirtymään entistä enemmän kohti soveltavan liikunnan käsitettä, joka on vakiinnuttanut asemansa ennen kaikkea muualla maailmassa, englanninkielisenä terminä Adapted Physical Activity (Liikuntatieteellinen Seura 2016). Lähtökohtana soveltavalle liikunnalle on liikunnan harrastamiseen liittyvä erikoistarve, joka on syntynyt joko vammasta tai sairaudesta johtuen (Alaranta 2008). Soveltava liikunta terminä painottaa itse liikuntatoimintaa ja sen muokkaamista kaikille sopivaksi (Liikuntatieteellinen Seura 2016). Tässä opinnäytetyössä käytetään soveltavan liikunnan rinnalla myös käsitettä erityisliikunta, sillä ne ovat synonyymeja toisilleen ja käsitteitä käytetään tilanteeseen parhaiten sopivalla tavalla. Tässä osiossa käsitellään soveltavan liikunnan ohjausta sekä paneudutaan lii-

kunnan sovellutuksiin kehitysvammaisten kohdalla. Lopuksi käsitellään vielä liikunnan apuvälineitä ja esteettömyyttä.

2.1 Soveltavan liikunnan ohjaaminen

Erityisliikunnalla, eli toisin sanoen soveltavalla liikunnalla, tarkoitetaan sellaisille henkilöille suunnattua liikuntaa, joka vaatii soveltamista ja erityisosaamista johtuen henkilöiden kyvyttömyydestä osallistua yleisesti tarjottuun liikuntaan erilaisten vammojen, toimintakyvyn vajeiden, sairauksien tai sosiaalisten syiden vuoksi (Liikuntatieteellinen Seura 2016). Rintala ym. (2012, 10) toteavat myös, että riippumatta soveltamisen syystä, tulee liikunnanohjauksen olla ohjattavalle ryhmälle tarpeen mukaisesti sovellettua, jotta liikunnan harrastaminen palvelisi jokaista osallistujaa parhaiten. Sama aate on tarpeellinen myös järjestettäessä vapaa-ajan liikkumista onnistuneesti.

Soveltavan liikunnan ohjauksen tavoitteet ovat pääosin samat kuin yleisen liikunnanopetuksen tavoitteet (Koljonen & Rintala 2002, 202; Huovinen & Rintala 2007, 199). Kuitenkin soveltavan liikunnan ohjauksessa painotetaan osallistujien yksilöllisiä tavoitteita. Erityisesti huomiota tulee kiinnittää liikunnan sosioemotionaalisiin tavoitteisiin, kuten positiivisten liikuntakokemusten ja onnistumisen elämysten tarjoamiseen, sillä tutkimuksissa on todettu liikunnan myötä koetun onnistumisen kokemuksen ja mielihyvän tunteen olevan yhteydessä myönteisen minäkäsityksen syntymiseen. Henkilöillä, joilla on liikkumiskykyyn rajoittavasti vaikuttava vamma tai sairaus, on useimmiten keskivertoa enemmän epäonnistumisen tunteita liikuntatilanteissa. Tämän seurauksena heille saattaa muodostua alhaisempi minäkäsitys ja he saattavat kokea muiden olevan pätevämpiä kuin he itse. Täten on ensiarvoisen tärkeää panostaa osallistujien henkilökohtaisia tarpeita huomioivan liikuntatoiminnan kehittämiseen, sillä oman fyysisen pätevyyden kokemuksilla on vaikutusta myös liikuntamotivaation syntymiseen ja koko eliniän kestävästi liikuntaharrastuksen muotoutumiselle. (Huovinen & Rintala 2007, 199–200.)

Koljosen ja Rintalan mukaan (2002, 205) soveltavan liikunnan ohjauksessa tärkeää on hyödyntää opetuksessa kaikkia aistiärsyksiä mahdollisimman moniulotteisesti, jotta aistitoiminnot ja havaintomotoriikka kehittyisivät. Keskeisimmät kanavat liikunnan opetukseen ovat näkö-, kuulo- ja tuntoaisti. Ryhmän lähtökohdat huomioon ottaen

saatetaan jotain tiettyä opetuskanavaa hyödyntää eniten. Esimerkiksi kuulovammaisten kohdalla painotetaan visuaalista opetusta, kun taas näkövammaisten kohdalla kuulohavaintoon perustuva ohjaus on etusijalla. Puolestaan kuurosokeiden ja tiettyjen neurologisten vammojen kohdalla korostuu taas tuntoaistiin perustuvat kosketushavainnot ja niiden kautta saatu tieto.

Soveltavan liikunnan ohjauksessa voidaan käyttää hyväkseen niin sanotun strukturoidun liikunnanopetuksen periaatteita. Strukturoidulla liikunnanopetuksella tarkoitetaan sellaista opetusta, jolla on selkeästi suunniteltu struktuuri. (Huovinen & Rintala 2007, 197.) Tehtävien liikuntaharjoitusten tulee vastata osallistujan kehitystasoa ja taitoja eli niiden tulee olla riittävän vaativia, mutta kuitenkin onnistumisen kokemuksia tarjoavia (Rintala ym. 2012, 55). Ennen liikunnanohjauksen aloittamista ohjaajan on tiedettävä osallistujien ikä, sukupuoli, fyysinen kunto, terveydentila, toimintakyky, motorisen kehityksen taso, liikkumiskyky, rajoitteet ja esteet, apuvälineet, lääkitys, aiemmat ja nykyiset liikuntatavat sekä osallistujien omat haaveet ja odotukset toiminnalta. Suunnittelussa on huomioitava myös käytettävissä oleva aika, välineet, tila ja muu materiaali sekä mahdollisesti toimintaan osallistuvat avustajat. Lisäksi ryhmän koko ja sen samankaltaisuus tai erilaisuus ovat vaikuttavia tekijöitä ohjaukseen niin ohjaustilanteen kuin valittavien opetusmenetelmien ja sisällön kannalta. Liikuntatoiminnan suunnittelun alussa tulee myös ohjaajan omat tiedot ja kyvyt ennakoida totuudenmukaisesti. (Koljonen & Rintala 2002, 204.)

Liikuntatoiminnan onnistumiseen vaikuttaa paljon ohjaajan oma asenne liikunnan ohjaukseen sekä hänen käytös itse tuokion aikana. Omalla persoonallisella otteella, kiinnostuksella, ihmistuntemuksella ja tehtävään syventymisellä saavutetaan hyvät ohjauksen perusteet. Ohjaajan on suhtauduttava työhönsä positiivisesti sekä arvostettava sen tuottamaa merkitystä. Ohjaajan on myös itse osattava opetettava aihe eli toisin sanoen hallita erilaisia liikuntalajeja sekä pystyttävä soveltamaan niitä eri erityisryhmille. Lisäksi ohjaajan tulee ulkoisesti tuoda itsestään julki varma, selkeä, kannustava ja eloisa kuva muille. Ohjaajan on oltava myös empaattinen, sillä hänen on myötäelettävä osallistujien mukaan. Vaikka liikuntatoiminnan ohjaus on useimmiten ryhmänohjausta, tulee ohjaajan silti pyrkiä huomioimaan jokainen osallistuja yksilöllisesti. (Koljonen & Rintala 2002, 210–211.)

2.2 Liikunnan sovellutuksia kehitysvammaisilla

Rintalan mukaan (2002a, 34) liikuntatoiminnan tavoitteet ovat kehitysvammaisille samat kuin muillekin. Kuitenkin kehitysvammaisilla motorinen suoriutuminen voi olla 2–4 vuotta jäljessä verrattuna vammattomiin ikätovereihin, mutta ero on saavutettavissa sopivien liikuntamahdollisuuksien tarjoamisella. Vaikeavammaisille henkilöille opettavien taitojen tulee olla heidän ikäänsä vastaavia, toiminnallisia vapaa-aikaan liittyviä taitoja (Rintala 2002b, 161). Aikuisiän kynnyksellä on suositeltavaa, että kehitysvammaiset lisäävät toimintakykyä ja fyysistä kuntoa harjoittavia harjoitteita, sillä heidän motoriset taidot ja fyysinen kunto ovat alle keskitason (Rintala 2002a, 34). Kehitysvammaisilla on keskimääräistä alhaisempi fyysinen toimintakyky muuhun väestöön verrattuna (Lahtinen & Rintala 2004, 35).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että kehitysvammaiset henkilöt ovat vähemmän aktiivisia muuhun väestöön verrattuna. Huolimatta liikunnan tuottamista hyödyistä useimmat kehitysvammaiset pyrkivät välttämään liikuntatoimintaan osallistumista. Kehitysvammaisten henkilöiden heikko fyysinen kunto saattaa todennäköisesti johtua liikuntatoiminnan suunnittelun ja siihen osallistumisen mahdollisuuksien tarjoamisen puutteesta. (Shin & Park 2012, 1938.) Täten on ensiarvoisen tärkeää ottaa myös kehitysvammaiset itse mukaan soveltavan liikunnan suunnitteluun sekä pyrkiä löytämään uusia ja jokaiselle yksilöllisesti sopivia liikunnan sovellutuksia, jotta sopivan liikuntaharrastuksen löytyminen on mahdollista.

Alaranta (2008) toteaa artikkelissaan, että liikunnan vaatimat sovellutukset voivat olla joko teknisiä, rakenteellisia tai kasvatuksellisia. Teknisiin sovellutuksiin kuuluu esimerkiksi apuvälineet, rakenteellisiin puolestaan muutokset pelien tai leikkien säännöissä ja vastaavasti kasvatuksellisia sovellutuksia voivat olla erilaiset opetus- ja valmennusmenetelmät sekä harjoitustavat. Rintalan mukaan (2002a, 35) kehitysvammaiset oppivat tekemisen kautta parhaiten. Ohjeet on täten tärkeää antaa lyhyesti, myönteisesti kannustaen, malliesimerkkiä näyttäen ja hyödyntämällä eri aistikanavia opetuksessa, kuten esimerkiksi käyttämällä yhtä aikaa sekä puhetta että kädestä pitäen avustamista.

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä olivat vaikeasti kehitysvammaiset asiakkaat. Mälkiän mukaan (1995, 45) kehitysvammaisten haasteena on yleisesti huono fyysinen kunto ja he tarvitsevat tukea liikuntaharjoitteluun motivoimisessa sekä suoritustekniikan oikeassa suoritustavassa. Vaikeasti ja syvästi kehitysvammaisilla esiintyy useimmiten myös haastavia liikuntavammoja, jolloin heidän harjoittelunsa tavoitteena pidetään liikkuvuuden lisäämistä.

Rintalan ja Dunnin mukaan (1993, 219–224) vaikeavammaisille suunnitellun toiminnan ja ohjauksen tulee olla yksilöllistä, jotta vaikeasti vammaisen kykenee toimimaan toiminnallisesta vajavuudestaan huolimatta niin hyvin kuin on mahdollista. Liikunta on olennainen osa vaikeavammaisten opetusta. On tärkeää, että ohjelma etenee järjestelmällisesti, toiminnot on pilkottu pienempiin osiin ja tulokset kirjoitettu ylös, jotta edistyminen on mahdollista todentaa. Vaikeavammaisten ohjauksessa tulee kiinnittää huomiota tapaan, jolla toiminta esitetään ja toiminnan vaikeustasoon sekä valittuun vahvistuksen tai oikaisun tapaan eli palautteeseen. Toiminnan esittämistapa eli ärsyke voi esiintyä useassa eri muodossa, kuten sanallisena vihjeenä, kirjallisessa muodossa tai eleenä. Ärsykkeet on mahdollista järjestää vaikeustason mukaiseen järjestykseen. Vaikeavammaisten ohjauksessa vaikuttavin ärsykkeiden esittämisjärjestys on esittää ensin ainoastaan sanallinen vihje ja mikäli asiakas ei reagoi tähän mitenkään, siirrytään visuaaliseen ärsykeeseen eli näytetään toiminta sanallisen vihjeen ohella. Jos asiakas ei reagoi tähänkään, siirrytään viimeiseen tasoon, jossa sanallisen vihjeen ohella näytetään toiminto visuaalisesti sekä lisäksi avustetaan henkilöä kädestä pitäen suoriutumaan toiminnosta. Tavoiteltavaa on, että asiakas kykenee suorittamaan toiminnon ylimmällä ärsyketasolla saadessaan riittävästi tukea.

2.3 Liikkumisen apuvälineet ja esteettömyys

Apuvälineellä tarkoitetaan välinettä tai laitetta, jonka avulla voidaan parantaa ihmisen toimintakykyä silloin, kun henkilön toimintakyky on alentunut joko sairauden, vamman tai ikääntymisen johdosta (Salminen 2003 (toim.), Johdantosivut). Apuvälineet parantavat ihmisten mahdollisuuksia liikkua sekä kohottavat itsenäisyyden tunnetta ja omatoimisuutta. Apuväline hankitaan mahdollistamaan ihmisen toimintakykyisyys, ei paikkaamaan siinä ilmeneviä vajeita. (Salminen 2003, 19.) Apuvälineen ollessa tarkoituksenmukainen auttaa se henkilöä suoriutumaan erilaisista asioista sekä tuomaan

helpotusta elämän eri tilanteisiin osallistumiseen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Puolestaan liikkumisen apuvälineiden avulla tuodaan mahdolliseksi joko itsenäinen tai avustettu liikkuminen toimintakyvyn ollessa huonontunut. Samanaikaisesti pyritään ylläpitämään myös yksilön muita toimintakyvyn osa-alueita, kuten esimerkiksi liikkumista, omatoimista asiointia, sosiaalisten kontaktien ylläpitämistä ja harrastamista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Tämän opinnäytetyön toteutuksessa käytettiin liikkumisen apuvälineenä hippocampea eli maastopyörätuolia helpottamaan maastossa kulkemista. Hippocampe on monikäyttöinen vapaa-ajan monitoimituoli, jossa on kolme leveää ilmalla täytettyä rengasta (Malike 2016). Istuimen kohdalla on ilmalla täytetyt paripyörät, jotka soveltuvat kelaukseen sekä tuolin edessä puolestaan leveämpi, mutta silti pienikokoinen ”kottikärryn” pyörä (Tero & Kuutamo 2005, 57). Hippocampella voi liikkua sekä itse kelaamalla että avustettuna. Avustettaessa avustaja voi sekä työntää että vetää hippocampea. Tuolissa on tukeva istuin, käsinojalliset sivutuet, niskatuki ja turvavyöt sekä osaan tuoleista kuuluu myös seisontajarru. Lisävarusteita on mahdollista irroittaa helposti. (Malike 2016.) Hippocampen avulla pystyy kulkemaan helposti uimarannalla, vedessä ja maastossa. Sen voi kelluvuutensa ansiosta ottaa mukaan myös melonta- ja veneretkille ja laittaa hinaukseen kanootin perään. Se soveltuu myös metsässä liikkumiseen, sillä matalan istuimen ansiosta maasta on helppo poimia esimerkiksi marjoja. Hippocampe mahtuu osissa pieneen tilaan ja se on mahdollista kasata ja koota ilman työkaluja. Kokonaisuudessaan hippocampe painaa 14 kg. (Tero & Kuutamo 2005, 57.)

Jokainen opinnäytetyön käytännön toteutukseen osallistunut asiakas käytti liikkumisen apuvälineenä ulkona liikkuessaan myös peruspyörätuolia. Pyörätuoli on toimiva liikkumisen apuväline silloin, kun liikkuminen kävelyn apuvälinein ei ole mahdollista tai onnistuu ainoastaan lyhyiden välimatkojen aikana. Pyörätuolin avulla yksilön on mahdollista liikkua joko itsenäisesti tai avustettuna. Lisäksi pyörätuolin käyttö kehittää yksilön muuta toimintakykyä. Pyörätuolin jokapäiväinen käyttöaika saattaa vaihdella suurestikin eri käyttäjien välillä. Pyörätuolinkäyttäjä voi käyttää tuolia aktiivisesti lähes koko valveillaoloajan tai tuolia voidaan käyttää vain kuljetuksia varten avustajan työntämänä. (Töytäri ym. 2003, 136.)

Myös esteettömyys oli otettava huomioon tämän opinnäytetyön käytännön toteutuksessa ja liikuntalajikokeilupäivien paikkavalinnoissa. Pesolan mukaan (2009, 2) esteettömyys on ympäristön esteettömyyttä, palveluiden saavutettavuutta sekä tuotteiden ja rakennusten toimivuutta. Toisaalta esteettömyydessä on kysymys myös itsemääräämisoikeudesta, ihmisoikeuksista, itsenäisyydestä, asenteista, turvallisuudesta ja sen laadusta sekä tasavertaisten mahdollisuuksien tarjoamisesta. Esteettömän ympäristön tulee palvella jokaista yhdenvertaisesti. Verhen ym. mukaan (2007, 48) retkeilyreitillä pinnasta tulee työstää mahdollisimman kiinteä, tasainen sekä luistamaton. Esimerkiksi pintamateriaalivalinnaksi sopii hyvin tiivistetty kivituhka. Reitin pohjan on lisäksi kestävä hyvin kulutusta sekä oltava kantava. Tämän vuoksi opinnäytetyössä valittiin toisena kokeilupäivänä liikuntapaikaksi mahdollisimman tasainen ulkoilureitti, jonne maastopyörätuoleja päästiin kokeilemaan käytännössä. Lisäksi paikan esteettömyys oli ehtona toiminnalle myös siitä syystä, että kaikki asiakkaat liikkuvat pyörätuoleilla ja osa liikkui toiminnan aikana maastossa omalla pyörätuolillaan eikä maastoon varta vasten suunnitellulla maastopyörätuolilla. Tällä tavoin varmistettiin kaikkien mahdollisuus osallistua toimintaan tasavertaisesti.

3 LIIKUNNAN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET KEHITYSVAMMAISILLA

Jokainen ihminen tähtää paremman hyvinvoinnin saavuttamiseen, kukin omalla tavallaan. Tarvelähtöisessä näkökulmassa hyvinvointi voidaan saavuttaa vastaamalla ihmisten tarpeisiin. Allardin mallin mukaan hyvinvoinnin tarpeet jakautuvat elintasoon (having), yhteisyysuhteisiin (loving) sekä itsensä toteuttamiseen (being). Hyvinvoinnin turvaamiseksi, tulee ihmisellä olla tarpeeksi hyvä elintaso eli vähintään asunto ja riittävästi ruokaa. Ihmisellä on hyvän elintason lisäksi tarve kuulua johonkin sekä tuntea yhteyden tunnetta muiden ihmisten kanssa. Näiden osa-alueiden lisäksi ihmisen on myös saatava toteuttaa hänelle itselleen tärkeitä asioita sekä kokea muilta ihmisiltä hyväksynnän kokemuksia omana itsenään. (Ihalainen & Kettunen 2006, 15–16.) Myös liikunta tuottaa ihmiselle hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ja liikunnalla on tutkitusti hyvinvointivaikutuksia. Liikunnalla voi olla hyviä vaikutuksia niin fyysiseen, psykiseen, kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin. Liikunta voi parantaa ihmisen suorituskykyä, virkistää mieltä ja liikunnan avulla voi myös luoda uusia ihmissuhteita. Tässä kappaleessa käsitellään liikunnan hyvinvointivaikutuksia kehitysvammaisilla.

3.1 Fyysiset hyvinvointivaikutukset

Vuoren ja Miettisen mukaan (2000, 91) liikunnan harrastaminen parantaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja toimintakykyä kaikkina ikäkausina. Liikunnalla on vaikutusta esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien, aineenvaihduntasairauksien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyssä ja kuntoutuksessa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnan harrastaminen saa aikaan positiivisia muutoksia sydän- ja verisuonien kunnossa, lihasvoimassa, kehon koostumuksessa sekä suorituskyvyssä (Shin & Park 2012, 1938).

Huttusen mukaan (2015) terveystoiminta vaikuttaa suotuisasti elimistön toimintoihin. Se parantaa muun muassa heikentynyttä sokeriaineenvaihduntaa, auttaa stressinhallinnassa, vahvistaa luustoa, vähentää ylipainoa sekä alentaa kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia. Lisäksi terveystoiminta ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, 2 tyypin diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Erityisen tärkeää terveystoiminta on ikääntyessä. Se parantaa osaltaan tasapainoa, toimintakykyä ja itseenäistä selviytymistä sekä vähentää todennäköisyyttä sairastua dementiaan. Kohtuullinen liikunta tehostaa myös elimistön puolustusreaktioita ja estää virustautien syntymistä. Vastaavasti liikkumattomuus on yhteydessä heikkoon unen laatuun sekä päivittäiseen uupumukseen.

Alarannan mukaan (2008) liikunnan harrastamisella on paljon myönteisiä vaikutuksia vammaiselle henkilölle. Liikunnan tuottamiin fyysisiin vaikutuksiin kuuluu muun muassa koordinaatiokyvyn, tasapainon ja ketteryyden parantuminen sekä tarpeellisten apuvälineiden, kuten esimerkiksi pyörätuolin, käytön hallinnan kohentuminen. Tiedollisia vaikutuksia ovat puolestaan muun muassa huomiokyvyn parantuminen, peliajatuksen omaksuminen, sääntöjen merkityksen oppiminen sekä hallinnan tunteen lisääntyminen suhteessa oman vamman aiheuttamiin rajoittaviin tekijöihin.

Liikunnan harrastaminen on tärkeää erityisesti kehitysvammaisilla henkilöillä. On suositeltavaa, että aikuiset harrastavat päivässä 30 minuuttia kohtalaista liikuntaa kasvattaakseen terveyshyötyjen saavutettavuutta. Kohtalaista liikuntaa on sellainen liikunta, joka nostattaa sykettä riittävästi saaden aikaan huomattavaa hengityksen lisää-

tymistä sekä mahdollisesti kevyttä hikoilua. On tullut enenemässä määrin selvemmäksi, että kehitysvammaisilla henkilöillä on alhainen sydän- ja verenkiertoelimistön kunto sekä ylipainoisuuden esiintyvyys korkea. (Temple & Walkley 2003, 342–343.) Kohentunut kunto edistää aktiivista elämäntapaa, vähentää terveysriskejä ja lisää työkykyä, joka saattaa edelleen vähentää tarvetta ennenaikaiseen laitoshoittoon (Guidetti ym. 2010, 1070–1071).

Shin & Park (2012, 1937, 1944) tutkivat tutkimuksessaan liikuntaohjelmien tuottamia vaikutuksia kehitysvammaisille henkilöille. Tutkimuksesta selvisi, että lyhytkestoiset harjoitusohjelmat olivat tehokkaampia kuin pidempikestoiset ja neljä kertaa viikossa suoritettu harjoitusohjelma oli vaikuttavampi kuin kolme kertaa viikossa suoritettu. Tehokkain liikuntatuokion pituus oli 31–60 minuuttia ja harjoittelu oli vaikuttavampaa ikääntyneille kuin nuorille. Liikuntaohjelmien suorittamisen tuloksena kunto kohenee, paino putoaa sekä adaptiivinen käyttäytyminen paranee.

Liikunta on tärkeää itsenäisen selviytymisen ja hyvinvoinnin kannalta. Ikääntyneiden kehitysvammaisten kohdalla keskimääräinen kuntotaso on osoittautunut todella alhaiseksi: noin kahdella kolmasosalla ikääntyneistä kehitysvammaisista, kaikissa ikäryhmissä, on keskimääräistä alhaisempi fyysinen kuntotaso muuhun väestöön verrattuna. Tämä saattaa johtua elämäntapaan liittyvistä näkökulmista, mutta myös lisäsaikainena olevista neurologisista ja fysiologisista rajoitteista. Kehitysvammaisuuden vaikeusasteella on vaikutusta tasapainoon, käsinäppäryyteen, lihasvoimaan ja lihaskestävyyteen sekä reaktioaikaan niin lapsilla kuin nuorilla. (Hilgenkamp ym. 2014, 439–440.) Guidetti ym. (2010, 1074) tutkimus liikunnan soveltamisen vaikutuksista kehitysvammaisten kuntoon ja terveyteen liittyen on osoittanut, että erityinen liikunnan harrastaminen parantaa kehitysvammaisten henkilöiden kuntoa paremmin kuin virkistys- ja vapaa-ajan toiminta. Täten on tärkeää sisällyttää liikuntaohjelmia kehitysvammaisten henkilöiden virkistys- ja vapaa-ajan toiminnan ohjelmiin.

Rintalan ym. mukaan (2012, 38) liikunnan harrastaminen on merkityksellistä erityisesti sellaisille henkilöille, joilla on ongelmia terveyteen ja toimintakykyyn liittyen. On havaittu, että etenkin vammaisilla ja pitkäaikaissairailta sekä rajoittuneen toimintakyvyn omaavilla iäkkäillä ihmisillä on suurempi todennäköisyys sairastua sekä primääreihin että sekundaarisiin terveysongelmiin ja olla riippuvaisempia toisten ihmis-

ten avusta liikunnallisesti passiivinen elämäntavan myötä. Sen sijaan aktiivisen elämäntavan on todettu laskevan kuolleisuutta, kohentavan elämänlaatua sekä pienentävän avuntarvetta. Liikunnan avulla on mahdollista ennaltaehkäistä monia sairauksia ja toimintakykyyn liittyviä haasteita sekä myös parantaa ja pitää yllä nykyistä toimintakykyä. Täten on erittäin tärkeää edesauttaa erityisryhmiin kuuluvien ihmisten liikuntamotivaatiota sekä kannustaa pitämään yllä fyysisesti aktiivista elämäntapaa.

3.2 Psyykkiset hyvinvointivaikutukset

Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti myös mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin (Huttunen 2015). Kehitysvammaisilla on muuhun väestöön verrattuna suurempi riski sairastua mielenterveysongelmiin – jopa 35–50 %:lla kehitysvammaisista on mielenterveysongelmia tai käyttäytymisen häiriöitä (Kaski ym. 2012, 103). Liikunnan harrastaminen puolestaan estää masennuksen syntymistä ja parantaa mielialaa (Huttunen 2015). Alarannan mukaan (2008) liikunnan aiheuttamiin emotionaalisiin vaikutuksiin kuuluu pitkäjänteisyyden lisääntyminen, oman hallinnan tunteen parantuminen sekä elämisen rohkeuden lisääntyminen. Kohentunut kunto edistää emotionaalista hyvinvointia (Guidetti ym. 2010, 1074).

Ihmisen elämänkaaren kaikissa vaiheissa liikunnan tuoma ilo ja elämys voi olla hyvinkin merkittävä ihmisen hyvinvoinnille (Vuori & Miettinen 2000, 91). Liikuntaohjelmien suorittamisen tuloksena haitallinen käyttäytyminen vähenee, yksilö asenteet liikuntaa kohtaan muuttuvat positiivisemmiksi ja yksilön tyytyväisyys omaa elämää kohtaan paranee. Kertynyt tutkimusaineisto tukee uskomusta siitä, että säännöllisen liikunnan harrastamiseen liittyy positiivisia vaikutuksia, kuten alentunut ahdistuneisuus ja masennus, parantuneet hyvinvoinnin tunteet sekä työsuorituksen kohentuminen. (Shin & Park 2012, 1938, 1944.)

Liikunnan tuottamia positiivisia vaikutuksia ihmisten mielenterveydelle ja psyykkiselle hyvinvoinnille on tutkittu sekä 60-vuotiaiden että sitä vanhempien henkilöiden keskuudessa. Kyseiset tutkimukset sisältävät useita tulostuloksia, kuten mielialan, elämään tyytyväisyyden sekä minäpystyvyyden tai luottamuksen mittauksia. Kuitenkin hyvin vähän on kiinnitetty huomiota aikuisten kehitysvammaisten hyvinvointiin liittyen. (Carmeli ym. 2005, 299.)

3.3 Sosiaaliset hyvinvointivaikutukset

Liikunnan harrastamisella on myös sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia. Alarannan mukaan (2008) liikunnan harrastamisen sosiaalisia vaikutuksia ovat vapaa-ajan käytön mielekkyyden lisääntyminen, ryhmässä työskentelemisen taitojen kehittyminen sekä sosiaalisten kontaktien mahdollisuuden lisääntyminen liikuntaharrastuksen myötä. Rintala (2002b, 161) kiteyttää, että vaikeavammaisten kohdalla liikunnan harrastamisen myötä on tärkeää tarkastella enemmän henkilön aktiivisuuden lisääntymistä ja sosiaalisten suhteiden rikastumista, kuin yksittäisten taitojen oppimista. Liikuntatoimintaan osallistumisen myötä vaikeavammaisten minäkuva, kyky oppia, henkinen vireystila, luovuus sekä niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinen kasvukin pääsee kehittymään.

Aikaisemmin on tutkittu kehitysvammaisten ikääntymiseen liittyvää haastavaa käyttäytymistä sekä psykologisia muutoksia ja meta-analyttinen katsaus osoitti, että kehitysvammaiset henkilöt usein vähättelevät itseään kulttuurisesta eristäytymisestä, sosiaalisesta syrjinnästä sekä yleisestä välinpitämättömyydestä johtuen. Tämä kehitysvammaisten negatiivinen minäkäsitys on yhdistetty masennuksen, ahdistuneisuuden, motivaatiopulan tai vihan syntymiseen aivan kuten muillakin ihmisillä. Muutamia tutkimuksia on julkaistu liikunnan tuottamista vaikutuksista kehitysvammaisille henkilöille, liittyen yleiseen hyvinvointiin ja minäkuvaan. Tutkimuksia on julkaistu enimmäkseen lasten ja nuorten kohdalla ja vain muutamia aikuisten kehitysvammaisten kanssa. (Carmeli ym. 2005, 299–300.)

Monet asiat kuten työnteko, kotitalouden ylläpito, ruoanlaitto, itsestään huolehtiminen ja vapaa-ajan toiminta edellyttävät yksilöiltä tiettyä fyysisen kestävyys-tasoa. Kehitysvammaiset henkilöt tarvitsevat sopivassa määrin kuntoilua kyetäkseen olemaan osallisena työhön liittyviä toimia sekä nauttimaan ja hyötymään osallistumisestaan virkistys- ja vapaa-ajan toimintaan. Valitettavasti lukuisien esteiden, kuten ei esteettömän ympäristön, on havaittu estävän taitojen kehityksen edistymistä onnistuneesti. Näin ollen urheilun avulla kehitysvammaisten itsetunto voi kohentua ja liikunta voi toimia keskeisenä keinona sosiaalistumiseen ja yhteistyön muodostumiseen muiden kehitysvammaisten kanssa. (Guidetti ym. 2010, 1071.)

TAULUKKO 1. Liikunnan hyvinvointivaikutukset

Liikunnan hyvinvointivaikutukset	
Fyysiset hyvinvointivaikutukset:	<ul style="list-style-type: none"> • kohentaa sydämen ja verisuonien toimintaa sekä vähentää riskiä sairastua 2 tyyppin diabetekseen • lihasvoiman, fyysisen kunnon, ketteryyden, tasapainon ja luuston kehittyminen kohentaa toimintakykyä ja vähentää avuntarvetta • tehostaa elimistön puolustusreaktioita • parantaa huomiokykyä, peliajatusta, sääntöjen oppimista, sekä hallinnan tunnetta suhteessa omiin rajoitteisiin
Psyykkiset hyvinvointivaikutukset:	<ul style="list-style-type: none"> • parantaa mielialaa ja helpottaa stressinhallintaa • kohentaa emotionaalista hyvinvointia sekä lisää elämisen rohkeuden tunnetta • elämänlaatu ja oman hallinnan tunne paranevat • lisää pitkäjänteisyyttä ja vähentää haitallista käyttäytymistä • ennaltaehkäisee masennusta ja ahdistusta
Sosiaaliset hyvinvointivaikutukset:	<ul style="list-style-type: none"> • vapaa-aika koetaan mielekäämmäksi ja itsetunto kohenee • ryhmässä työskentelemisen taidot ja oppimiskyky kehittyvät • sosiaaliset kontaktit lisääntyvät • minäkuva, henkinen vireystila ja luovuus kehittyvät

Taulukkoon 1 on koottu liikunnan hyvinvointivaikutuksia. Taulukosta 1 voidaan nähdä liikunnan tuottavan niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia. Säännöllinen liikunta voi parantaa elämänlaatua huomattavasti ja sen vuoksi tulisi pyrkiä liikkumaan säännöllisesti, vaikka henkilöllä olisikin mahdollisesti liikuntaa rajoittavia tekijöitä.

4 KEHITYSVAMMAISUUS

Tämän opinnäytetyön asiakasryhmänä toimivat vaikeasti kehitysvammaiset asiakkaat. Tässä osiossa perehdytään tarkemmin kehitysvammaisuuden määrittelyyn. Lisäksi osiossa käsitellään vaikeavammaisuutta.

4.1 Kehitysvammaisuuden määritelmä

Kehitysvammalla tarkoitetaan ymmärtämis- ja käsityskyvyn alueella ilmenevää vammaa. Kehitysvammaisille henkilöille uusien asioiden oppiminen ja käsitteellinen ajattelu tuottaa vaikeuksia, vaikkakin he kykenevät oppimaan monia asioita samalla tavoin kuin muutkin. (Matero 2012, 165.) Yli 50 000 henkilöllä, eli noin 1 %:lla väestöstä, arvioidaan Suomessa esiintyvän älyllistä kehitysvammaisuutta (Kaski ym. 2012, 21). Kehitysvammalain 1. luvun 1. §:n mukaan kehitysvammaiseksi ja erityishuollon palveluihin oikeutetuksi katsotaan henkilö, ”-- jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman vuoksi ja joka ei muun lain nojalla voi saada tarvitsemiaan palveluja” (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519).

Älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan Maailman terveysjärjestön WHO:n tautiluokituksen, ICD-10:n, mukaan henkisen suorituskyvyn kehityksen estymistä tai epätäydellisyyttä. Puutteellisesti kehittyneisiin taitoihin kuuluu erityisesti kehitysiässä ilmenevät ja yleiseen henkiseen suorituskykyyn vaikuttavat taidot eli kognitiiviset, motoriset, kielelliset sekä sosiaaliset taidot. On mahdollista, että älyllinen kehitysvammaisuus esiintyy joko yksin tai samanaikaisesti jonkin fyysisen tai psyykkisen tilan kanssa. (Kaski ym. 2012, 16.) Diagnoosi kehitysvammaisuudesta voidaan asettaa, mikäli ICD-10-tautiluokituksen sisältämät kriteerit täyttyvät (Arvio 2014, 90). Kehitysvammaisuus ilmenee ennen täysi-ikäisyyttä (Kaski ym. 2012, 16).

Kehitysvammaisuuden käsitettä voidaan määritellä monin eri tavoin. Yhtenä näkökulmana on medikaalinen eli lääketieteellinen näkökulma, jonka kautta on vanhastaan tarkasteltu kehitysvammaisuutta. (Verner 2016.) Lääketieteellisen lähestymistavan ollessa vallitsevana, korostetaan taudin syitä sekä diagnoosikeskeisyyttä (Seppälä 2010, 183). Puolestaan lääketieteellisen näkökulman rinnalla on kauan kulkenut toimintakyvyn näkökulma, jossa arvioidaan ihmisen kykyä eri ympäristöissä selviytymiseen (Verner 2016). AAIDD:n (The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities) luokituksen mukaan kehitysvammaisuus tarkoittaa merkittävää rajoitusta nykyisessä toimintakyvyssä. Siihen liittyy myös huomattavasti keskimääräistä alhaisempi älyllinen suorituskyky, johon yhtä aikaa kuuluu rajoituksia joko kahdella tai useammalla seuraavista adaptiivisten taitojen alueista: kommunikaatio,

itsestä huolehtiminen, itsesäätely, kodinhoito, sosiaaliset taidot, yhteisössä toimiminen, turvallisuus ja terveys, kyky oppia, työ ja vapaa-aika. (Kaski ym. 2012, 16.) Kuitenkin nykyään on vahvistunut sosiaalinen näkökulma määrittämään kehitysvammaisuutta (Vernerin 2016). Sosiaalisessa näkökulmassa kehitysvammaisuus nähdään yhteisön suhteena yksilöön (Seppälä & Rajaniemi 2013).

Materon mukaan (2012, 167) kehitysvammaisuuden aiheuttamat syyt jaetaan pre-, peri- ja postnataalsiin syihin. Prenataaliset syyt kytkeytyvät kehityksen häiriöihin, jotka saavat alkunsa ennen syntymää. Puolestaan perinataaliset syyt liittyvät syntymään ja synnytyksen jälkeisen kuukauden jälkeen ilmeneviin vammoihin. Perinataalisia syitä voivat olla muun muassa infektiot sekä syntymään ja synnytykseen kytkeytyvät keskushermoston vammat (Kaski ym. 2012, 26). Puolestaan postnataalisia syitä, eli syntymän jälkeisiä tapahtumia, ovat esimerkiksi keskushermoston infektiot eli aivotulehdukset ja aivokalvontulehdukset (Matero 2012, 173).

Kehitysvammaisuudella on erilaisia vaikeusasteita. Lievästi kehitysvammainen henkilö pystyy useimmiten toimimaan henkilökohtaisissa toimissaan oma-aloitteisesti sekä asumaan aikuisiällä itsenäisesti tai pienten tukitoimien avulla (Kaski ym. 2012, 19). Puolestaan keskivaikea kehitysvamma tuottaa suurempia kehityksen viivästymiä kuin lievä kehitysvamma (Matero 2012, 176). Monet keskivaikeasti kehitysvammaiset kykenevät selviytymään joko itsenäisesti tai pienillä tukitoimilla henkilökohtaisista toimistaan. Keskiasteisesti kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla asumisen tulee olla valvotumpaa kuin lievästi kehitysvammaisten kohdalla. Vastaavasti syvä kehitysvammaisuus tuottaa henkilölle täyden riippuvuuden muista ihmisistä. Syvästi kehitysvammaisilla henkilöillä on vaikeita kommunikaatio- ja liikkumisvaikeuksia. Lisäksi heillä on merkittäviä puutteita kyvyssään huolehtia henkilökohtaisista päivittäisistä asioistaan. Hänen opettamisessaan pyritään arkisiin elämäntilanteisiin kuuluvien asioiden oppimiseen sekä kommunikaatioon ja liikunnallisiin asioihin kytkeytyvien perusvalmiuksien muotoutumiseen. Asumisessa alituinen ympärivuorokautinen valvonta on välttämätön. (Kaski ym. 2012, 19–21.) Vaikeaa kehitysvammaisuutta käsitellään omana alalukunaan.

Kehitysvammaisuuden kanssa esiintyy usein myös muita lisävammoja. Näitä ovat esimerkiksi liikuntavammat, aistivammat, kielelliset häiriöt tai neurologiset häiriöt.

(Matero 2012, 176.) Yksi yleisimmistä kehitysvammaisuuteen yhdistyvistä neurologisista oireista on tajuttomuus- ja kouristuskohtaukset eli epilepsia (Kaski ym. 2012, 113). Lisävammojen laadulla ja lukumäärällä on vaikutusta siihen, että missä määrin ne vaikuttavat yksilön toimintaan rajoittavasti (Matero 2012, 176). Monivammaisuuteen kuuluu lisävammojen lisäksi useimmiten myös toiminnallisia ongelmia hengitys- ja ruoansulatusteissä, iho-ongelmia sekä poikkeavuuksia tuki- ja liikuntaelinten rakenteissa. Lisävammojen määrä yksilöllä kasvaa kehitysvamman vaikeusasteen mukaisesti. (Arvio 2014, 93–94.) Esimerkiksi eri mittakaavassa olevaa näkövammaisuutta ilmenee 7 %:lla kehitysvammaisista. Keskipaikeasti ja sitä vaikeimmin kehitysvammaisista henkilöistä 75 %:lla esiintyy taittovirheitä ja mitä vaikeammasta kehitysvammasta on kyse, sitä vaikeampana taittovirhe ilmenee. (Kaski ym. 2012, 126.)

4.2 Vaikeavammaisuus

Vaikeasti kehitysvammaiset tarvitsevat jatkuvaa tukea ja ohjausta. Yksilö tarvitsee merkittäviä tukitoimia selviytyäkseen niin kotona, koulussa kuin töissä. Vaikeasti kehitysvammaisen henkilö on riippuvainen muiden ihmisten tuesta ja hänen kuntouttamisensa onnistuminen on pitkän työn takana. Kuitenkin hän voi suoriutua melko itsenäisesti henkilökohtaisissa arkisissa toimissaan pitkäaikaisen kuntoutuksen myötä. (Kaski ym. 2012, 20–21.)

Yleensä vaikeasti kehitysvammaisilla on myös kommunikaatiovaikeuksia. Vaikeasti kehitysvammaiset oppivat useimmiten hahmottamaan tuttuja arkitilanteita, syysuhteita ja toimintojen järjestystä. He kykenevät yleensä ymmärtämään myös tuttuun tilanteeseen kytkeytyvää yksinkertaista puhetta. Osa vaikeasti vammaisista henkilöistä oppii ilmaisemaan itseään jossain määrin, vaikka heidän puheensa on yleensä epäselvää. Vaikeasti vammaiset henkilöt voivat käyttää AAC-menetelmiä, kuten kuvia, eleitä, osoittamista ja viittomia apunaan kommunikoidessaan muiden ihmisten kanssa. (Matero 2012, 176, 193.)

Vaikeasti kehitysvammaisilla henkilöillä on yhtä lailla samanlainen tarve kommunikoida muiden ihmisten kanssa kuin kaikilla muillakin ihmisillä. Vielä aikuisiälläkin useimmat heistä kommunikoivat varhaisten taitojen avulla kehitystasonsa mukaisesti. Tätä voidaan nimittää olemuskieleksi, joka on normaalissa kehityksessä puhetta edel-

tävä kommunikaatiokeino. Varhaisten keinojen avulla kommunikoiva vaikeasti kehitysvammainen henkilö ei pysty ilmaisemaan itseään puheella. Hän pystyy kuitenkin ilmaisemaan itseään yhdistelemällä ääntelyä, kehonkieltä, eleitä, ilmeitä tai toimintaa. Vaikeasti kehitysvammainen henkilö reagoi eri tavalla ennalta tutulle sekä tuntemattomalle ihmiselle ominaiseen tapaan tulla lähemmäksi, koskettaa ja puhua. Valmius kommunikointiin ja ennalta tutun henkilön havaitseminen voivat ilmetä muun muassa hengitysrytmin vaihdoksena tai tuttuun henkilöön suunnattuna tietynlaisena katseena. (Burakoff 2015.)

Varhaisempien kommunikaatiokeinojen varassa toimivan syvästi kehitysvammaisen henkilön ilmaisu on tiedostamatonta eli hän ei kykene vielä tarkoituksenmukaisesti kohdistamaan viestejään tietyille henkilöille. Hän reagoi sekä sisäisiin että ulkoapäin tuleviin viesteihin refleksien omaisesti esimerkiksi hätkähtämällä, jännittämällä kehoaan, tulemalla valppaammaksi tai äänтелеvästi. Hänen ilmauksensa syntyvät ikään kuin itsestään reaktioina jollekin ennen tapahtuneelle toiminnalle tai tunteelle. (Burakoff 2015.)

Tärkeintä kommunikoitaessa varhaisten taitojen varassa kommunikoivien henkilöiden kanssa on saada aikaan yhteys vastakumppaniin sekä välitettyä tunne siitä, että on aidosti valmis ja halukas antamaan niin itsensä, oman aikansa kuin mielenkiintonsa kommunikaation kyseisen henkilön kanssa. Esimerkiksi hoidollisissa tilanteissa ohjaaja voi viestittää oman tekemisensä kautta voimakkaita olemuskielen viestejä, jotka ovat myös vastakumppanille ymmärrettävässä muodossa. Arvostava ja positiivinen äänensävy, katsekontakti, kosketustapa sekä hymy kertovat paljon vastakumppanista, vaikka yksilö ei kykenisikään ymmärtämään vastakumppaninsa puhetta. Kasvattamalla vaikeasti kehitysvammaisen henkilön positiivisia ja yksilöä itseään palvelevia vuorovaikutuskokemuksia, voidaan tukea hänen tahtoaan ilmaista itseään sekä myös haluaan olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. On erittäin merkittävää, että jokaiseen yksilön välittämään viestiin reagoidaan ja ettei tällä tavoin jäädä ilman hyviä vuorovaikutushetkiä. (Burakoff 2015.)

5 ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS JA OSALLISUUS

Kehitysvammaisten henkilöiden elämään kuuluu merkittävällä tavalla myös itsemääräämisoikeus ja osallisuus. Elämä on täynnä valintoja ja päätöksiä, joita täytyy tehdä, mutta myös tilanteita, joissa voi tuntea osallisuuden tunnetta muihin ihmisiin. Tässä osiossa käsitellään itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta sekä myös tarkastellaan kehitysvammaisten vapaa-aikaa osallisuuden näkökulmasta.

5.1 Itsemääräämisoikeus

Itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan jokaisen ihmisen oikeutta päättää itseään koskevista asioista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011, 6). Sillä tarkoitetaan yksilön oikeutta käyttää itsenäistä harkintaa itseään koskevien asioiden päätöksenteossa sekä päättää itseään koskevista asioista ja toimia näiden päätösten mukaisesti (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 157). YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen 3. artiklan mukaan jokaisella on yksilöllinen itsemääräämisoikeus ja täten oikeus päättää omista valinnoistaan (Suomen YK-liitto 2015, 19–20). Itsemääräämisoikeus on jokaiselle aikuiselle kuuluva moraalinen oikeus tehdä itseään koskevia valintoja ja päätöksiä sekä toimia niiden mukaisesti. Itsemääräämisoikeuden tavoitteena on mahdollistaa yksilölle vapaus omien mielipiteiden ja tahdon ilmaisemiseen, omien vakaumusten harjoittamiseen sekä omiin tekoihin. Kuitenkin siten, että samalla ei loukata kenenkään muun yhdenmukaista oikeutta itsemääräämiseen. (Launis 1994, 51.)

Itsemääräämisoikeuteen kuuluu olennaisesti myös moraalinen vastuu eli yksilö on vastuussa omista päätöksistään ja teoistaan. Yksilön jokaista valintaa ohjaa valinnan kohteena olevasta asiasta saadut tiedot, käsitykset, ennakkoluulot, arvot, sosiaalinen ympäristö sekä tunteet. Vasta silloin, kun yksilö tietää valinnoistaan mahdollisesti johtuvat seuraukset sekä on saanut riittävästi tietoa ja hänellä on kyky tehdä päätöksiä, voidaan puhua yksilön omiin päätöksiin liittyvästä vastuusta. Yksilön on saatava riittävästi tietoa tarjolla olevista vaihtoehdoista, jotta hän kykenee ajattelemaan ja toimimaan itsenäisesti päätösten edessä. (Ihalainen & Kettunen 2006, 61–62.)

Itsemääräämisoikeus vaatii myös kykyä itsenäiseen harkintaan ja päätöksentekoon. Nämä puolestaan edellyttävät päättelykyvyn ominaisuuksia. Esimerkiksi syvästi kehi-

tysvammaisen henkilö ei kykene tekemään päätöksiään omaehtoisesti. Yksilöllä tulee olla myös jossain määrin itsenäisyyttä päättelykyvyn ohella, jotta voidaan puhua itsemääräämisoikeudesta. Hänen tulee pystyä ajattelemaan ja pohtimaan eri vaihtoehtoja jossain määrin vapaasti, ilman muiden painostusta. Itsemääräämisoikeuden toteuttamisessa olennaista on saada yksilö itse pohtimaan omia tekojaan ja päätöksiään tarjoamatta kuitenkaan valmiita ratkaisuja. Joidenkin asiakasryhmien kohdalla edellytykset itseään koskevien asioiden päätöksentekoon ovat rajalliset. Erityisesti pienten lasten, vaikeasti kehitysvammaisten tai voimakkaan lääkehoidon alaisena olevien omaa tahtoa voi olla hankala saada tarkkaan selville. Täten tärkeää on yrittää ymmärtää ja havainnoida yksilöä ja hänen tilaansa. On nähtävä kokonaisuus, tarkkailtava sekä otettava selvää asiakkaan maailmasta päätösten takana. (Ihalainen & Kettunen 2006, 61–62.)

5.2 Osallisuus ja vapaa-aika

Osallisuus on ihmisen subjekti kokemus kuulua johonkin yhteisöön sekä tunne siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa niin itseään, lähiyhteisöään kuin yhteiskuntaakin koskeviin asioihin (Ilonen 2014, 8). Suomen vammaispoliittisen ohjelman, VAMPO:n, mukaan jokaisella tulee olla yhdenvertaiset mahdollisuudet elää ja toimia yhteiskunnassa. Osallisuuden tunne toteutuu, kun ihmisellä on mahdollisuus harrastaa, tehdä töitä ja olla osa yhteiskunnan toimintaa tasavertaisesti muiden kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011, 5–6.)

Sosiaalisella osallisuudella tähdätään syrjinnän ehkäisemiseen sekä rakenteellisesti että arkielämässään. Arjen tasolla sosiaalinen osallisuus näyttäytyy ennen kaikkea yksilön omaehtoisen toiminnan määrässä. Arjen askareisiin ja päivän kulkuun liittyvä itsenäinen toiminta ja itsemääräämisoikeus tekevät vammaisen henkilön elämästä mielekäästä ja onnellista. Osallisuus tai osallisuuden tunne muodostuu onnistumisen tunteesta niissä toiminnoissa, joita muutkin ihmiset tekevät ja harrastavat. Osallisuudessa on loppupeleissä kysymys sosiaalisen identiteetin muodoista, kun yksilö tiedostaa omat voimavaransa ja kykynsä sekä rohkaistuu osallistumaan muiden ihmisten toimintaan. (Eriksson 2008, 176.)

Osallisuus on kiinteässä yhteydessä myös kehitysvammaisten vapaa-ajan viettoon. Badia ym. (2013, 319, 329) ovat tutkineet tutkimuksessaan nuorten ja aikuisten kehitysvammaisten osallistumista vapaa-ajan aktiviteetteihin sekä heidän mieltymyksiään ja mielenkiintoaan uusia aktiviteetteja kohtaan. Tutkimustulokset osoittavat, että kehitysvammaiset osallistuvat enemmän sosiaalisiin aktiviteetteihin ja vähäisissä määrin fyysisiin aktiviteetteihin. Kuitenkin kehitysvammaiset haluaisivat kokeilla uusia liikunnallisia vapaa-ajan aktiviteetteja. Osallistuneiden kiinnostukseen päästä harrastamaan niitä fyysisiä aktiviteetteja, joita he eivät tällä hetkellä harrasta, vaikuttaa joko henkilökohtaiset tai fyysisen ympäristön esteet.

Kasken ym. mukaan (2012, 321) kehitysvammaisten vapaa-ajan aktiviteetit liittyvät pääasiassa heidän kotiinsa ja ne varioituvat kehitystason mukaisesti. Vaikeasti kehitysvammaiset ovat riippuvaisia läheistensä antamasta tuesta ja heidän muuttaessaan pois lapsuudenkodistaan, on mahdollista, että heidän vapaa-ajan viettotavastaan tulee passiivista elleivät he saa siihen tarpeeksi tukea. Kehitysvammaisilla tulisi kuitenkin olla oikeus osallistua mahdollisuuksiensa rajoissa tarjottaviin vapaa-ajan toimintoihin. Tähän he useimmiten kaipaavat tukea ja ohjausta.

Korpelan mukaan (1991, 114) erityisesti kehitysvammaiselle henkilölle on tärkeää tarjota useita erilaisia kokemuksia, jotta hän kykenee mahdollisimman itsenäisesti päättämään harrastuksestaan. Vaikeasti kehitysvammaisen on täysin riippuvainen muiden ihmisten antamasta avusta päättäessään vapaa-ajan aktiviteeteistaan ja toteuttaessaan niitä. On kuitenkin tärkeää, että valinta vapaa-ajan harrastuksesta tehdään yksilöllisesti ottamalla huomioon kehitysvammaisen henkilön mielenkiinnon kohteet ja erilaiset kokemukset. Lisäksi on ensiarvoisen tärkeää antaa hänelle mahdollisuus toimia niin itsenäisesti kuin mahdollista, mutta kuitenkin hänen omien kykyjensä rajoissa.

Eriksson (2008, 77) on tutkinut tutkimuksessaan vammaisten ihmisten elinoloja haastattelumenetelmällä. Vammaisten henkilöiden kohdalla vapaa-ajan harrastuksen katsotaan olevan tärkeä osa elämänlaatua. Yksilöitä tuetaan aloittamaan erilaisia harrastuksia ja kannustetaan lähtemään mukaan virkistystapahtumiin. Vammaisten kohdalla mielenkiintoa herättävä toiminta voidaan nähdä ajankäyttöä jäsentävänä toimintana, joka tuo henkilölle iloa ja tunteen siitä, että toiminta on mielekästä. Harrastusaktivi-

teetteihin osallistuminen tuo arkeen rytmiä, rutiineja ja totuttuja tapoja, mikäli yksilö ei ole kiinni työelämässä.

Erikssonin mukaan (2008, 77–78) vammaisten henkilöiden haastatteluissa puheenaiheiksi nousivat yleisesti vapaa-ajan aktiviteetit ja mielekäs toiminta ja näiden asioiden merkitystä painotetaan arjessa ja elämäntavassa merkittävästi. Haastatteluissa ilmaistiin monia erilaisia tapoja viettää vapaa-aikaa ja näitä olivat muun muassa musiikin kuuntelu, kuorolaulu, popkonserteissa käyminen, television katselu, urheilun katselu, ulkoilu ja kävely, hiihtäminen, harrastajateatterissa näytteleminen, kalastus, marjojen poimiminen, pyöräily, ratsastaminen, käsityöt ja puutyöt sekä maalaaminen. Virkistys- ja harrastustoiminnassa sosiaalisen kanssakäymisen nähdään olevan tärkeää yksilölle. Yhteisöön liittymisellä ja sosiaalisilla kontakteilla on vaikutusta hyvinvoinnin ja onnellisuuden kokemukseen ja asia näyttäytyy myös tutkimuskeskustelussa vammaisten ihmisten elinoloista.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä osiossa esitellään opinnäytetyössä käytettyjä tutkimusmenetelmiä. Lisäksi osiossa kuvataan opinnäytetyön tarkoitus ja kehittämistarpeet sekä kerrotaan tarkemmin työelämäkumppanista ja kohderyhmästä. Lopuksi syvennytään vielä kuvaamaan työn käytännön toteutusta eli liikuntalajikokeilupäivien suunnittelua sekä toteutusta ja kuvataan työssä käytetyn aineiston käsittelyä ja analyysia.

6.1 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin haastatteleamalla palvelukodin työntekijöitä sekä toimintaan osallistuneiden asiakkaiden henkilökohtaisia avustajia. Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna.

Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen perustana on kuvata todellista elämää. Tutkimuksen kohdetta pyritään tarkastelemaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti.

(Hirsjärvi ym. 2007, 157.) Glesne ja Peshkin (1992) toteavat, että laadullisessa tutkimuksessa pyritään asiayhteyteen, tulkintaan sekä tutkimuskohteina olevien henkilöiden mielipiteen ymmärtämiseen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohde ja tutkija ovat vuorovaikutuksessa keskenään eli myös tutkija itse on mukana muodostamassa tutkimuksen kohteena olevaa asiaa. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 22–23.) Yleensä laadullisessa tutkimuksessa pyritään selvittämään tosiasioita eikä varmentaa jo tiedossa olevia väitteitä (Hirsjärvi ym. 2007, 157).

Laadullisen tutkimuksen tuottamalla laadullisella aineistolla tarkoitetaan yksinkertaisesti aineistoa, joka on tuotettu tekstin muotoon. Aineisto voi olla muodostunut joko tutkijasta riippuen tai se voi olla tutkijasta riippumatonta. Tutkijasta johtuvia aineistoja voivat olla esimerkiksi erilaiset haastattelut ja havainnoinnit, kun taas tutkijasta riippumattomia aineistoja voivat olla omaelämäkerrat, kirjeet ja päiväkirjat sekä muuta käyttöä varten luotu kirjallinen ja kuvallinen aineisto tai äänimateriaali. (Eskola & Suoranta 1998, 15.)

Useissa laadullisissa tutkimuksissa osallistuvuutta pidetään olennaisena asiana. Kuitenkin tutkimuskohteena olevien ihmisten elämään osallistumista ei pidetä ehtona kvalitatiivisen tutkimuksen toteuttamiselle. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston määrää ei pidetä tärkeimpänä asiana, vaan puolestaan laadukkaan aineiston tuottamista. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan useimmiten myös melko pieniä tapausmääriä sekä analysoidaan niitä niin läpikotaisin, kuin mahdollista. (Eskola & Suoranta 1998, 16–18.)

Laadulliselle tutkimukselle on olemassa ominaisia piirteitä. Tutkimuksen aineisto kerätään luonnollisissa tilanteissa ja tietoa etsitään kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustiedon keruussa vaalitaan usein ihmisten kautta saatua tietoa. Tällöin tutkija pitää arvokkaampana tutkittavien kanssa käytyjen keskustelujen ja omien havaintojen tuottamaan tietoon kuin mittausvälineiden avulla saatuun tietoon. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa myös valitaan tutkimuskohdejoukko asianmukaisesti ja jokaista tapausta tarkastellaan omanlaatuisena ja täten aineistoa tulkitaan tämän pohjalta. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on myös se, että tutkimussuunnitelma muokkautuu tutkimuksen eri vaiheiden aikana ja tutkimuksen toteutukseen kuuluu olennaisena osana joustavuus suunnitelmiin nähden. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.)

Opinnäytetyön aineisto ja aineistonkeruumenetelmä

Opinnäytetyössä käytettiin tutkimusaineistona palvelukodin työntekijöiltä sekä henkilökohtaisilta avustajilta haastattelun perusteella saatuja vastauksia. Tarkastelun kohteena oleva aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla liikuntalajikokeilupäivien päätteeksi. Haastattelua varten laadittiin teemahaastattelun runko. (Ks. liite 4.) Lisäksi haastattelut nauhoitettiin nauhurilla. Haastatteluihin osallistui yhteensä neljä työntekijää ja kaksi henkilökohtaista avustajaa. Haastattelut oli määrä toteuttaa ryhmähaastatteluina, mutta palvelukodin aikatauluista johtuen, haastattelut jouduttiin pitämään osin ryhmä- ja yksilöhaastatteluina.

Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmänä toimi teemahaastattelu. Suomessa teemahaastattelu on yleisin keino kerätä laadullista aineistoa (Eskola & Vastamäki 2001, 24). Teemahaastattelussa haastattelussa käsiteltävät aiheet, teema-alueet, on valittu ennakkoon. Menetelmässä kysymyksillä ei kuitenkaan ole tiettyä muotoa tai järjestystä, kuten strukturoidussa haastattelussa. Haastattelijan tulee pitää huolta siitä, että kaikki ennakkoon valitut teema-alueet tulee käsiteltyä, mutta käsittelyn laajuus ja järjestys voi vaihdella eri haastatteluissa. Haastattelijalla on haastattelussa mukanaan jonkinlainen tukilista läpi käytävistä aiheista, ei lopulliseen muotoon tehtyjä kysymyksiä. (Eskola & Suoranta 1998, 86.) Teemahaastattelussa korostetaan, että ihmisten tulkinnat eri asioista ja heidän antamansa sisällöt asioille ovat olennaisia ja nämä merkitykset kehittyvät nimenomaan vuorovaikutuksen tuloksena (Hirsjärvi & Hurme 2004, 48).

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat samanlaisia kaikille haastateltaville ja he saavat vastata kysymyksiin omin sanoin eikä valmiiksi tehtyjä vastausvaihtoehtoja ole (Eskola & Vastamäki 2001, 26). Fielding (1993) toteaa, että haastattelijan on mahdollista muokata kysymysten esittämisjärjestystä, vaikka kysymykset esitetään samassa muodossa kaikille haastateltaville (Hirsjärvi & Hurme 2004, 47). Hirsjärven ym. (2004, 47) mukaan puolestaan Robinsonin (1995) näkemys puolistrukturoidusta haastattelusta on, että haastattelija saa muokata kysymysten sanamuotoa, mutta kysymykset on ennakkoon määrätty-

nä kaikille samat. Täten puolistrukturoiduille haastatteluille tunnusomaista on, että jokin haastattelun näkökohta on ennalta määrätty, mutta kaikkia ei.

6.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja kehittämistarpeet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota palvelukodissa asuville kehitysvammaisille asiakkaille uusia liikuntakokemuksia erilaisten liikuntalajikokeilujen avulla. Täten opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää asiakkaille kaksi erilaista liikuntalajikokeilupäivää. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kehitysvammaisten liikkumisen mahdollisuuksia ja liikuntalajikokeilujen avulla auttaa heitä löytämään itselleen sopiva tapa liikkua vapaa-ajalla sekä lisätä heidän vapaa-ajan harrastamista.

TAULUKKO 2. Opinnäytetyön kehittämistarpeet

Opinnäytetyön kehittämistarpeet
Uusien liikuntakokemusten tarjoaminen asiakkaille
Asiakkaiden itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden vahvistaminen
Kehittämisehdotuksien esittäminen palvelukodille

Opinnäytetyö oli toiminnallinen kehittämistyö, johon kuului kehittämistarpeita. Kehittämistarpeet on esitetty taulukossa 2. Yhtenä opinnäytetyön kehittämistarpeena oli tarjota asiakkaille uusia liikuntakokemuksia liikuntalajikokeilujen avulla. Kehittämistarpeena oli myös toiminnan myötä vahvistaa asiakkaiden itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden toteutumista sekä esittää palvelukodin henkilökunnalle kehittämisehdotuksia asiakkaiden liikuntaharrastuksen ja –kiinnostuksen ylläpitoon liittyen.

6.3 Työelämäkumppanin ja kohderyhmän kuvaus

Työelämäkumppanina tässä opinnäytetyössä toimi Mikkelissä sijaitseva, Savon vammaisasuntosäätiön, kehitysvammaisten palvelukoti. Savon vammaisasuntosäätiö, SAVAS, on perustettu vuonna 1989 ja sen tarkoituksena on tuottaa ja kehittää erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden asumis- ja päivätoimintapalveluita. Palveluiden asiakaskuntaan kuuluu erityisesti kehitysvammaiset ja autismin kirjoon kuuluvat henkilöt sekä myös mielenterveyskuntoutujat. Savon vammaisasuntosäätiön arvoina toimivat avoimuus, asiakaslähtöinen toiminta, yhteisöllisyyden periaate sekä oikeudenmukai-

suus. Toiminnassa korostetaan asiakkaan päämiehisyyttä sekä asiakkaiden tarpeiden huomioimista ja asiakkaiden voimavarojen hyödyntämistä toiminnassa. (Asumista, päivätoimintaa ja palvelujen kehittämistä Savossa 2014.)

Savon vammaisasuntosäätiön palvelukodeissa asiakkaila on oma henkilökohtainen asunto ja palvelukodit muodostavatkin turvallisuuden ja viihtyisyyteen nojaavia yhteisöjä. Asiakkaila on myös vaikuttamismahdollisuus yhteisön sisäisiin asioihin ja toimintaan liittyen. Asiakkaille ympärivuorokautisen tuen saaminen on mahdollista suurimmassa osassa säätiön ylläpitämistä palvelukodeista. (Asumista, päivätoimintaa ja palvelujen kehittämistä Savossa 2014.)

Kohderymänä tässä opinnäytetyössä toimivat palvelukodissa asuvat vaikeasti kehitysvammaiset asiakkaat. Vaikea kehitysvammaisuus aiheuttaa toimintakyvyn haasteita. Vaikeasti kehitysvammaisilla ilmenee lisävammoja, kuten esimerkiksi näkö- ja kuulovammoja sekä liikuntavammaisuutta. Haasteita esiintyy myös motorikassa sekä kommunikaatiossa. Kyseisen asiakasryhmän kohdalla kommunikaatio rajoittuu lähinnä varhaisempiin taitoihin, kuten eleisiin, ääntelyyn, osoittamiseen tai kuviin.

Asiakasryhmän monimuotoisuudesta johtuen kiinnitettiin opinnäytetyössä huomiota erityisesti asiakkaiden kommunikaatiotapoihin sekä toimintakykyyn. Jotta toiminnasta pystyttäisiin luomaan mahdollisimman rikas kaikille osallistujille, pyrittiin asiakkaat huomioimaan myös yksilöllisesti. Kyseisen asiakasryhmän kohdalla haasteita toiminnalle muodostivat erityisesti erilaiset lisävammat, kuten näkö- ja kuulovammat sekä liikuntavammaisuus, joten nämä asiat tuli ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa.

6.4 Liikuntalajikokeilupäivien suunnittelu

Liikuntalajikokeilupäivien käytännön toteutusta ja kokeiltavia lajeja alettiin suunnittelemaan kesä- ja heinäkuun aikana 2016. Minulle oli palvelukodilta määrätty työntekijöitä, joiden kanssa toimintaa yhdessä suunniteltaisiin. Tapaamisten aikana hankin tietoa asiakkaista, jotta pystyisin suunnittelemaan toimintaa mahdollisimman asiakaslähtöisesti. Tärkeään osaan toiminnan suunnittelussa nousi erityisesti asiakkaiden toimintakyky sekä kommunikaatiotaidot. Selvitin, millä tavoin asiakkaat kommunikoiivat, jotta myös palautteen pyytäminen mahdollisesti myös heiltä onnistuisi.

Kun kyseessä on vaikeasti kehitysvammaiset asiakkaat, ilmeni toiminnan suunnittelussa myös ongelmia. Minun oli lähes mahdoton löytää sellaisia kokeiltavia lajeja, jotka olisivat kaikille asiakkaille sopineet. Minusta tämä tuntui suunnittelun alussa jollain lailla haastavalta, sillä kokemusta vaikeasti vammaisten henkilöiden kanssa toimimisesta ei minulla paljoa ollut. Suunnittelua vaikeutti lisäksi asiakkaiden erilaiset lisävammat, kuten esimerkiksi näkö- ja kuulovammat sekä liikuntavammaisuus. Nämä asiat tuli myös ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa. Kuitenkin sain yhdessä palvelukodin henkilökunnan kanssa suunniteltua sellaista toimintaa, josta uskon kaikille olleen hyötyä.

Kokeiltavia lajeja suunnitellessani pyrin valitsemaan sellaisia lajeja, jotka olisivat asiakkaille kenties uusia sekä myös heidän liikkuvuuttaan parantavia. Vaikeavammaisten kohdalla liikunnan tavoitteet eivät välttämättä voi olla täysin samat kuin muilla ihmisillä vaikeista lisävammoista johtuen. Täten pyrin pitämään harjoitteet mahdollisimman yksinkertaisina, jotta onnistumisen kokemuksia syntyisi ja liikuntatuokiosta jäisi jäljelle hyvä mieli.

Lopulta päädyin järjestämään asiakkaille kaksi erilaista liikuntalajikokeilupäivää. Ensimmäisenä päivänä kokeiltaisiin palvelukodin läheisyydessä olevan toimintakeskuksen parkkipaikalla leikkivarjoleikkejä, keilausta sekä frisbeegolfia sovellettuna. Leikkivarjoleikit sopivat hyvin näkövammaisille, sillä sitä käytettäessä kontakti varjoon säilyy koko ajan ja täten tehtävien suorittaminen tuntuu turvalliselta (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 279). Toisena kokeilupäivänä lähdetäisiin maastoon Kalevan kankaan ulkoilualueelle kokeilemaan vuokrattuja maastopyörätuoleja käytännössä ulkoilun merkeissä. Päädyin järjestämään vain toisen kokeilupäivistä palvelukodin ulkopuolella, sillä mikäli molemmat päivät olisi toteutettu lajikohtaisilla toimintapaikoilla, olisi se vaatinut palvelukodilta huomattavasti enemmän resursseja toiminnan toteutukseen.

Liikuntalajikokeilupäivien suunnittelu vaati myös käytännön järjestelyjä. Heinä- ja elokuun aikana hankin toimintaan tarvittavat välineet sekä selvitin, missä toimintaa olisi mahdollista järjestää. Valmistin myös kirjallista materiaalia toiminnasta, kuten saatekirjeen asiakkaiden läheisille sekä henkilökohtaisille avustajille. (Ks. liite 3.) Itse

toimintaa varten en nähnyt tarkoituksenmukaiseksi valmistaa erilaista kuvallista materiaalia kokeilupäivien lajien ohjeistusta varten, sillä kyseisille asiakkaille itse tekeminen oli toimivinta.

Uusien liikuntakokemusten tarjoamisen ohella opinnäytetyön tarkoituksena oli myös vahvistaa asiakkaiden osallisuutta ja itsemääräämisoikeutta. Tähän pyrittiin järjestämällä asiakkaille elokuun alussa opinnäytetyötä koskeva infotilaisuus. Infotilaisuudesta laadittiin muistio. (Ks. liite 5.) Infotilaisuudessa asiakkaille kerrottiin toiminnasta ja tulevia liikuntalajikokeilujen lajeja esiteltiin toiminnallisesti välineiden avulla. Jokaisen asiakkaan annettiin tunnustella vuorotellen välineitä aina kyseisen lajin esittelyn aikana. Tapaamisen aikana asiakkaille informoitiin myös kokeilupäivien ajankohdasta ja toimintaan osallistuvista tahoista. Lisäksi lopuksi asiakkaiden osallisuutta ja itsemääräämisoikeutta pyrittiin edistämään tarjoamalla heille mahdollisuus niin kehittämissuhteiden kuin oman mielenkiinnon ilmaisemiseen.

6.5 Liikuntalajikokeilupäivien ja haastatteluiden toteutus

Liikuntalajikokeilupäivät järjestettiin elokuun 2016 lopussa. Kokeiltavia lajeja olivat leikkivarjoleikit, keilaus, frisbeegolf sekä ulkoilu. Osa lajeista suoritettiin palvelukodin läheisyydessä olevan toimintakeskuksen parkkipaikalla ja osa hieman kauempana Kalevankankaan virkistysalueella. Henkilökohtaisten avustajien ja palvelukodin työntekijöiden haastattelut toteutettiin liikuntalajikokeilupäivien jälkeen palvelukodilla.

6.5.1 Ensimmäinen liikuntalajikokeilupäivä – leikkivarjoleikit, keilaus ja frisbeegolf

Ensimmäisenä liikuntalajikokeilupäivänä, torstaina 25.8.2016, lajeina kokeiltiin leikkivarjoleikkejä, keilausta sekä frisbeegolfia sovellettuna. Toiminta järjestettiin palvelukodin läheisyydessä olevan toimintakeskuksen tilavalla parkkipaikalla. Toimintaan osallistui yhteensä kuusi asiakasta, kaksi henkilökohtaista avustajaa sekä kaksi palvelukodin työntekijää. Valitettavasti yksi asiakkaista jättäytyi pois pian toiminnan aloituksen jälkeen.

Kokoonnuttuamme kaikki yhdessä parkkipaikalle vaikutti sää edelleen sateiselta. Siitä huolimatta aloitimme päivän leikkivarjoleikeillä ja tuokio aloitettiin nimileikillä. Kaikki seisoivat yhtenäisessä ringissä heilutellen varjoa, jolloin jokainen sai omalla vuorollaan sanoa nimensä sekä yhden asian, josta pitää. Kuulostellessani asiakkaiden mieltymyksen kohteita, nousi musiikki ylivoimaisesti suosikki puuhaksi arjessa. Alkuorientaation jälkeen siirryttiin leikkimään leikkiä nimeltä aarteita varjon alla. Harjoitteessa varjon alle laitetaan erilaisia tavaroita, joita kukin saa lähteä noutamaan omalla vuorollaan (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 280). Tässä tapauksessa aarteet olivat toimintaan kuuluvia liikuntavälineitä. Harjoitteen tarkoituksena oli aktivoida asiakkaiden liikkumista, kun itse joutuisi kyyristymään ja nostamaan tavaran maasta. Kuitenkin suurin osa asiakkaista ei kyennyt tähän itsenäisesti, vaan joko avustajan tai henkilökunnan tuli heitä tässä avustaa.

Alkuorientaation jälkeen siirryttiin leikkimään erilaisia palloleikkejä leikkivarjolla. Ensin leikittiin leikkiä kahdella erivärisellä ilmapallolla. Asiakkaiden näkövammaisuudesta tai heikkonäköisyydestä johtuen valitsin kaksi täysin eriväristä ilmapalloa, punaisen ja sinisen, jotta oman pallon erottaminen olisi helpompaa. Leikissä osallistujat on jaettu kahteen joukkueeseen, jolloin toinen joukkue kannustaa varjon päällä olevaa toista palloa, nimeltään ”kettu”, saamaan toisen joukkueen pallon, nimeltään ”jänis”, kiinni ja ratkaisemaan pelin (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 280). Ratkaisua ei tahtonut tulla millään ja siirryimmekin vauhdikkaan leikin jälkeen lopuksi pelaamaan vielä leikkivarjolla lentopalloa pehmeällä rantapallolla. Lentopallonomaisessa pelissä tarkoituksena on saada pallo joko vierimään tai lentämään vastakkaisen joukkueen varjopuoliskon laidan yli, jolloin joukkue saa yhden pisteen (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 280). Vaikutti siltä, että asiakkaat pitivät näistä peleistä, sillä pelin tiimellyksessä meinasi pisteet unohtua laskea kokonaan.

Leikkivarjoleikkien jälkeen siirryimme keilauksen pariin. Keilaus suoritettiin toimintakeskuksen pihamaalla olevasta rampista. Keilat asetettiin rampin alapäähän ja keilapallo vieritettiin rampin yläpäähän. Toiminto osoittautui siinä mielessä haastavaksi, että rampin muhkurainen pinta heitteli kevyttä palloa minne sattui, eivätkä keilat kaatuneet helposti. Keilapalloja oli yhteensä neljä, joten jokaisella oli neljä heittokertaa. Ennen toiminnan aloitusta näytin asiakkaille esimerkkiä keilauksesta niin sanallisesti tuottaen kuin malliesimerkkiä näyttäen. Tämän jälkeen asiakkaita tuettiin toimintoon

myös kädestä pitäen. Täten asiakkaille näytettiin toiminto visuaalisesti sanallisen vihjeen ohella sekä avustettiin heitä kädestä pitäen laittamaan keilapallo liikkeelle. Osa selviytyi toiminnosta itsenäisesti, mutta suurin osa osallistuneista tarvitsi tähän tukea. Vaikutti siltä, että asiakkaat pitivät keilauksesta, vaikka keilat eivät kaatuneetkaan helpolla. Keilapallot kolisivat alas rampista, kun pallo viskattiin matkaan vauhdikkaasti. Osan mielestä tämä ääni tuotti heille suunnatonta viihdykettä.

Keilauksen jälkeen siirryimme takaisin parkkipaikalle kokeilemaan frisbeegolfia sovelletusti. Maahan oli asetettu kaksi vannetta, joihin oli tarkoitus tähdätä kiekon kanssa. Kiekkoja oli runsaasti matkassa, joten heittovuoroja oli jokaisella monta. Kiekot olivat myös erilaisia. Mallit vaihtelivat ja osa kiekkoista oli myös pehmeitä. Jotta tehtävä ei olisi ollut liian haastava, oli vanteet asetettu lähekkäin toisiaan ja kiekon sai heittää sellaiselta etäisyydeltä kuin itse halusi. Tässäkin harjoitteessa avustajat ja työntekijät avustivat asiakkaita kädestä pitäen tukemalla.

Lopuksi kokoonnuimme vielä piiriin. Oli palautteen annon aika. Pallo vierii jokaisen luo vuorollaan, jolloin oli aika sanoa oma mielipiteensä toiminnasta. Palautetta kerättiin asiakkailta hymynaamapalautekorttien avulla niiden osalta, joiden kohdalla sen arveltiin helpottavan palautteen antoa. Tämä ei kuitenkaan tuottanut tulosta, joten asiakkaiden kommunikaatiovaikeuksista johtuen päädyttiin palautteen annossa turvautumaan henkilökunnan tekemiin havaintoihin asiakkaiden mielipiteistä. Avustajien ja henkilökunnan puheista päätellen vaikutti siltä, että asiakkaat olivat pitäneet toiminnasta. Palautteen annon jälkeen lähdimme hyvillä mielin takaisin kohti palvelukotia.

6.5.2 Toinen liikuntalajikokeilupäivä – maastoretki

Toisena liikuntalajikokeilupäivänä, perjantaina 26.8.2016, lähdettiin Kalevankankaan virkistysalueelle maastoretkelle. Toimintaan osallistui yhteensä neljä asiakasta, kaksi henkilökohtaista avustajaa sekä kolme palvelukodin työntekijää. Mukaan otettiin vuokratut maastopyörätuolit, joita oli tarkoitus kokeilla käytännössä maastoretken aikana. Matkaan lähdettiin hyvillä mielin palvelukodin pihasta. Taksi kuljetti meidät Kalevankankaan virkistysalueen laavulle. Taksista poistuttuamme lähdimme kulkemaan kohti laavua ja nauttimaan luonnon rauhasta. Auringon paiste helli meitä eikä

sadepilviä ollut näkyvillä. Kaikki asiakkaat liikkuivat aluksi omilla pyörätuoleillaan, kunnes pääsivät testaamaan maastopyörätuolin kyydissä olemista.

Päästyämme laavulle innostuivat muutamat asiakkaat ottamaan muutamia kävelyaskeleita odotellessamme toisen taksikyydillisen tuloa. Heidän saavuttuaan pääsi kokeilupäivä alkamaan. Maastopyörätuolit olivat uusi tuttavuus myös palvelukodin henkilökunnalle, joten aikaa meni niiden kartoittamiseen. Hetken nautimme olostamme laavun läheisyydessä ennen kuin aloimme sytyttämään nuotiot. Nuotion sytyttyä lähti kaksi asiakasta kokeilemaan maastopyörätuoleja yhdessä henkilökohtaisen avustajan ja palvelukodin työntekijän kanssa. Loput jäivät nauttimaan nuotion lämmöstä. Hetken päästä lähdin itse kulkemaan heitä vastaan ja saavutinkin heidät vähän matkan päästä ja kokeilin itse maastopyörätuolin työntämistä. Tuolin avulla matka taittui turvallisesti eivätkä pienet töyssyt haitanneet matkantekoa. Palattuamme takaisin laavulle oli makkarapaiston ja eväiden syönnin aika. Makkaroiden ollessa paistumassa lähdimme vielä yhden asiakkaan kanssa kokeilemaan maastopyörätuolin kanssa kulkeamista. Asiakas vaikutti tuolissa ollessaan hyvin rauhalliselta ja hän näytti pitävän olo tilastaan. Tuolia oli miellyttävä niin työntää kuin vetää ja se kulki hyvin myös loivaan ylämäkeen.

Syödessämme eväitä laavulla, vaikuttivat kaikki tyytyväisiltä oloonsa. Raikas ulkoilma ja ulkoilu näyttivät tuoneen raukean hyvänolon tunteen. Syötyämme eväät oli hiljalleen aika palata takaisin. Taksi tulisi kohta hakemaan. Olin suunnitellut pidettäväksi toiminnoksi vielä muun muassa keppijumppaa, mutta en kuitenkaan nähnyt sitä tarkoituksenmukaiseksi siinä hetkessä. Kiireessä tehty keppijumppa ruokailun päätteeksi ei olisi palvellut itse tarkoitusta eli hyvän olon tunteen tuomista ja positiivisia liikuntakokemuksia. Toiminnan päätavoitteena oli testata maastopyörätuoleja käytännössä ja sen me saimme suoritettua. Palatessamme takaisin paikkaan, josta taksi meidät hakisi, kyselin asiakkailta heidän mielipiteitään toiminnasta. Ruoka oli jäänyt osalle heistä erityisesti mieleen ja vaikutti siltä, että kaikki olivat pitäneet toiminnasta, vaikka kaikki eivät kyenneet sitä sanallisesti ilmaisemaan. Poistuessamme kaikkien olotila vaikutti rauhalliselta ja oloonsa tyytyväiseltä. Taksin tultua palasimme hyvillä mielin kohti palvelukotia.

6.5.3 Haastatteluiden toteutus

Haastattelut toteutettiin liikuntalajikokeilupäivien päätteeksi. Haastattelut nauhoitettiin nauhurilla. Hirsjärven ja Hurmeen mukaan (2004, 92) teemahaastattelu on hyvä tallentaa, koska täten haastattelu saadaan kulkemaan nopeasti eteenpäin ilman katkoksia. Kun haastattelijä toimii haastattelutilanteessa ilman kynää ja paperia, luo se tilaa vapaalle ja sulavalle keskustelulle. Itse pyrin haastattelutilanteessa olemaan mahdollisimman rento ja välitön haastateltavia kohtaan enkä täten tehnyt muistiinpanoja haastatteluiden aikana vaan keskityin yhteiseen vuorovaikutukseen. Kuitenkin ennen liikuntalajikokeilupäivien alkamista pyydettiin työntekijöiltä ja henkilökohtaisilta avustajilta lupa nauhoittamiseen suullisesti ja kaikki heistä suostuivat siihen. Haastattelut oli alun perin tarkoitus järjestää ryhmähaastatteluina, mutta palvelukodin aikatauluista johtuen jouduttiin haastattelut pitämään osin yksilö- ja ryhmähaastatteluina. Haastattelut toteutettiin palvelukodin tiloissa.

Ensimmäisen liikuntalajikokeilupäivän jälkeen, torstaina 25.8.2016, haastatteluun osallistui kaksi henkilökohtaista avustajaa ja kaksi palvelukodin työntekijää. Palvelukodin aikatauluista johtuen ryhmähaastattelu ei onnistunut, joten jouduin haastattelemaan henkilökohtaiset avustajat ensin. Heidän haastattelunsa jälkeen haastattelin tuokiossa mukana olleet palvelukodin kaksi työntekijää. Haastattelut sujuivat mielestäni hyvin, vaikka häiriötekijöitä ilmaantuikin välillä, sillä haastattelut pidettiin yleisissä tiloissa.

Puolestaan toisen liikuntalajikokeilupäivän jälkeen, perjantaina 26.8.2016, haastatteluun osallistui yksi henkilökohtainen avustaja ja kolme palvelukodin työntekijää. Toista henkilökohtaista avustajaa en valitettavasti päässyt haastattelemaan, sillä hänen täytyi lähteä heti toiminnan päätyttyä. Palvelukodin arkirutiineista johtuen, jouduttiin nämäkin haastattelut pitämään osin yksilö- ja ryhmähaastatteluina. Ensin haastattelin yhden palvelukodin työntekijöistä, minkä jälkeen erään asiakkaan henkilökohtainen avustaja pääsi haastatteluuni. Lopuksi hetken odotettuani haastattelin vielä toimintaan osallistuneet kaksi palvelukodin työntekijää. Mielestäni haastattelut sujuivat paremmin kuin edellisellä kerralla, sillä oma jännittyneisyyteni oli vähentynyt.

6.6 Aineiston käsittely ja analyysi

Aineistona tässä opinnäytetyössä käytettiin liikuntalajikokeilupäiviin osallistuneiden palvelukodin työntekijöiden sekä asiakkaiden henkilökohtaisten avustajien haastattelusta kertynyttä aineistoa. Haastattelut nauhoitettiin nauhurilla. Haastatteluiden jälkeen aineisto litteroitiin kirjalliseen muotoon. Hirsjärven ja Hurmeen mukaan (2004, 138) sanasta sanaan puhtaaksikirjoittaminen eli litterointi voidaan laatia joko koko haastattelusta tai valikoimalla osa-alueita teema-alueista tai vastaavasti haastateltavan henkilön puheesta. Kuitenkin yleisempää on litteroida aineisto kokonaisuudessaan, kuin laatia tulkintoja suoraan tallennetusta aineistosta. Itse pohdin asiaa ja päädyin litteroimaan aineiston kokonaisuudessaan sanasta sanaan, jotta mitään tärkeää ei jäisi huomaamatta.

Opinnäytetyön aineisto analysoitiin teemoittelun avulla. Teemoittelussa tai toisin sanoen tematisoinnissa aineisto pyritään jakamaan teemoihin ja tuomaan esiin tutkimusongelmaa kirkastavista teemoista tulkinnan alle kiehtovia sitaatteja (Eskola 2001, 146). Tutkimusongelman teemojen myötä tulee tutkijalle tilaisuus vertailla tiettyjen teemojen esiintymistiheyttä aineistossa (Eskola & Suoranta 1998, 174). Hirsjärven ja Hurmeen mukaan (2004, 173) teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että analyysivaiheessa pyritään havaitsemaan sellaisia aineistosta kumpuavia asioita, jotka ovat yhteneväisiä usean haastateltavan kohdalla ja nämä voivat pohjautua teemahaastattelun teemoille. Teemoittelua analysointitapana puolletaan silloin, kun ratkaistavana on jokin konkreettinen ongelma (Eskola & Suoranta 1998, 178). Aineiston teemoittelussa pyritään etsimään jokaisesta haastateltavan vastauksesta teemaan kytkeytyvä kohta (Eskola 2001, 143).

Aineiston litteroinnin aikana ja myös sen jälkeen perehdyin aineistoon perusteellisesti. Kartoitin aineistoa lähinnä teemoista käsin eli yhdistin jokaisen haastateltavan vastaukset kyseisestä temasta aina omaksi luokakseen. Tämän jälkeen aloin etsimään vastauksista yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia alleviivaamalla ne omien värikoodien avulla omiin luokkiinsa. Jokaisella teemalla ja niiden alateemoilla oli omat värikoodinsa, joiden mukaan lähdin tekstiä analysoimaan.

7 TULOKSET HAASTATTELU TEEMOITTAIN

Opinnäytetyön liikuntalajikokeilupäivät toteutettiin 25.8.–26.8.2016 välisenä aikana. Myös toimintaan osallistuneiden palvelukodin työntekijöiden sekä asiakkaiden henkilökohtaisten avustajien haastattelut toteutettiin kyseisenä ajankohtana liikuntalajikokeilupäivien päätteeksi. Haastattelut toteutettiin osin ryhmä- ja yksilöhaastatteluina. Haastatteluihin osallistui kaksi henkilökohtaista avustajaa sekä neljä palvelukodin työntekijää. Tässä osiossa kuvataan opinnäytetyön tulokset teema-alueittain jaoteltuna.

7.1 Suoriutuminen lajeista

Eri lajit

Ensimmäisenä liikuntalajikokeilupäivänä ensimmäisenä lajina kokeiltiin leikkivarjoleikkejä. Palvelukodin työntekijöiden ja asiakkaiden henkilökohtaisten avustajien haastatteluiden perusteella syntyi hieman ristiriitaista tietoa siitä, että kuinka hyvin asiakkaat suoriutuivat kyseisestä lajista tai että oliko leikkivarjoleikit sellainen toiminto, joka heille sopi parhaiten. Haastatteluista kävi ilmi, että osa haastateltavista oli sitä mieltä, etteivät leikkivarjoleikit tarjonneet asiakkaille sitä, mitä toiminnassa oli tavoitteena eli liikuntaa. Eräät haastateltavat ilmaisevat kantansa asiasta seuraavasti:

-- se ei tota toisille sitten niinku tuottanu mitään liikuntaa koska he eivät pystyneet siihen osallistumaan siihen varjon heiluttamiseen

-- se että jos haetaan niinku semmosta fyysistä, että fyysinen puoli siitä jäi että on niitä jotka ei kykene sitä kosketamaan

Kuitenkin leikkivarjoleikeissä havaittiin, että asiakkaille yhdessä oleminen ja yhdessä tekeminen on tärkeää. Osa haastateltavista ilmaisi, että asiakkaille tärkeää toiminnossa on osallistumisen ilo ja toiminnoissa mukana oleminen. Leikkivarjoleikin fyysisen puolen puuttumisesta huolimatta, sai toiminto myös kannatusta. Vaikka asiakkaat eivät välttämättä kyenneet fyysisesti pitämään kiinni leikkivarjosta, mielsi eräs haastateltava tärkeämpänä asiana sen seikan, että he olivat mukana yhteisessä toiminnassa.

-- se varjo on ehkä semmonen tietysti mihin pystyy osallistumaan vaikka ei sillä lailla olisi pitämässä siitä kiinni, mutta pystyy olee kuitenkin mukana. Ja se yhdessä tekeminen ja oleminen on varmaan meidän asiakkaille tärkeitä.

Puolestaan keilaus miellettiin positiivisemmassa valossa kuin leikkivarjoleikit. Haastatteluiden perusteella ilmeni, että erityisesti yksi asiakas nautti keilauksesta ja keilapallon heittämisestä, vaikka normaalitilanteessa ei siihen välttämättä suostuisi. Erään haastateltavan mielestä keilaus tuotti hyvän mielen lisäksi asiakkaille myös aistikokemuksia keilapallon vierissä ramppia pitkin kohti keiloja. Monille aisteille suunnattuja aistikokemuksia pidettiin tärkeänä vaikeasti kehitysvammaisten kanssa toimiessa. Voidaan sanoa, että keilaus tuotti asiakkaille eniten omasta toiminnasta johtuvia seurauksia, kun he kuulivat keilapallon vierivän ramppia pitkin ja huomasivat millaisen äänen heidän oma toimintansa tuotti.

Varmaan niinku sit se keilauskin on just sillälaila et pystyy irrottaa siit pallosta ja sit siit lähtee niit ääniä -- osa noista asiakkaista tykkää tosi paljon niistä äänistä --

Haastatteluiden perusteella ilmeni, että frisbeegolf tuotti lajina asiakkaille eniten vaikeuksia. Eräiden haastateltavien mielestä frisbeegolf ei onnistunut yhtä hyvin kuin keilaus, sillä siinä olisi vaadittu tekniikan osaamista ja kykyä käden heilautukseen. Osa haastateltavista mainitsi myös näkemyksensä siitä, että asiakkaat eivät välttämättä sisäistäneet lajia näin lyhyenä ajanjaksona ja lajissa onnistuminen saattaisi vaatia vuosien harjoittelun. Lisäksi eräs haastateltava mainitsi huomionsa siitä, että osa asiakkaista piti kiekkojen muodosta sekä niiden eri kovuusasteista. Täten voidaan sanoa, että frisbeegolfissakin aistikokemuksien tuottaminen asiakkaille saattoi olla voimakkaampaa kuin itse liikuntakokemukset. Eräs haastateltava kuvaa näkemystään asiasta seuraavasti:

Semmosena aistijuttuna ehkä mut että niinku liikuntalajina vähän liian turhan haastava

Toisena liikuntalajikokeilupäivänä käytiin Kalevankankaan virkistysalueella ulkoilemassa ja kokeilemassa maastopyörätooleja käytännössä. Haastatteluiden perusteella vaikutti siltä, että toiminta oli onnistunutta, sillä suuria tavoitteita ei kyseisten asiak-

kaiden kohdalla voinut erään haastateltavan mukaan asettaa. Kuitenkin eräs haastateltava ilmaisi toiminnan onnistuneen olosuhteisiin nähden hyvin, ottaen huomioon maastopyörätuolien uutuuden myös työntekijöille ja siten niihin tutustumisajan puuttumisesta johtuvan epävarmuuden tilanteessa. Eräs haastateltava ilmaisi, että liikuntaa tuli toiminnan aikana siinä määrin, mitä kyseisten asiakkaiden kanssa on mahdollista ja osa asiakkaista käveli hetken aikaa myös polun varrella. Haastateltava kuitenkin tarkensi, että toiminnosta jäi puuttumaan liikunnallinen puoli, sillä kyseisten henkilöiden kanssa tehtävät kävelylenkit eivät voineet olla kovin pitkiä. Kuitenkin eräs toinen haastateltava kuvaa näkemystään asiasta seuraavasti:

Heillä tietysti niinku sitten tulee sitä erilaista liikettä siinä mitä normi pyörätuolissa et jos mennään siellä niitten kantojen yli ja muuta ni et tuleehan siinä sitä sivuttaista liikettä ainakin meille ja sitten tuli niitä jyrkkiä mäkiä ja muuta sellasta ja vähän vaihtelua sit siihen et jos mentäs vaan täällä asfaltilla työnnetään pyörätuolia

Mistä parhaiten ja mistä heikoiten?

Haastatteluiden perusteella vaikutti siltä, että asiakkaille sopi parhaiten keilaus ja leikkivarjoleikit. Vaikka leikkivarjoleikkien soveltuvuudesta liikunnan osalta oli ristiriitaisuutta, niin siitä huolimatta olivat haastateltavat sitä mieltä, että leikkivarjoleikit olivat asiakkaille helpoimpia sekä tuottivat iloa ja mielihyvää kaikille. Puolestaan frisbeegolfia pidettiin asiakkaille haastavimpana ja ulkoilua kaikille sopivana ja tarpeellisenä lajina. Täten kiteytetysti voidaan sanoa, että lajit, jotka ovat asiakkaille jossain määrin tuttuja ja yksinkertaisia ovat heille soveltuvia sekä myös helpommin opittavissa olevia, kun taas hieman vieraammat lajit, kuten frisbeegolf, saattavat aiheuttaa alkuhämmennystä ja täten myös vaikeaan kehitysvammaisuuteen liittyvät pulmat saattavat nousta vahvemmin esiin. Haastatteluissa kävi vahvasti ilmi asiakkaiden pulmat kehitysvammaisuuteen liittyen ja niiden tuottamat rajoitukset niin toiminnan suunnitteluun, toteutukseen kuin omaan ohjaukseenkin liittyen. Täten myös liikunnalliset tavoitteet eivät voi olla kovin suuria. Eräs haastateltava kuvaa tilannetta omalta kannaltaan seuraavasti:

Heidän ohjaaminen on aika haasteellista. Toki sitten jos ajatellaan, että näkö- ja kuulovammojen vuoksi ja sitten etä siinä ymmärryksessäkin on isoja aukkoja

Kehitettävää sovellettavuudessa

Haastateltavat toivat julki monia ehdotuksia toiminnan sovellettavuuden kehittämiseksi. Eräs haastateltava ilmaisi, että leikkivarjoleikit olisi voinut soveltaa enemmän yksilöllisemmin, sillä asiakkaiden ohjaaminen on haastavaa erilaisista lisävammoista johtuen. Lisäksi osa haastateltavista mainitsi musiikin ja laulun olevan asiakkaille mielekästä toimintaa ja täten myös musiikkia olisi voinut yhdistää toimintaan.

Haastatteluista nousi esiin myös liikuntapaikan tärkeys. Eräs haastateltava ilmaisi näkemyksensä siitä, että toiminnot olisi voinut järjestää niille tarkoitetuilla paikoilla. Hän perusteli näkemystään sillä, että asiakkaat olisivat paikan päällä kenties voineet paremmin hahmottaa, että minne joko keilaa tai kiekkoa heitetään ja täten saaneet samalla eri tavalla uusia aistikokemuksia. Hän kuitenkin myös painotti sitä tosiasiaa, että kaikkien asiakkaiden henkilökohtaisten avustajien olisi pitänyt olla paikalla ja toiminnan suunnittelu ja järjestely vie aikaa. Alla olevassa lainauksessa haastateltava kuvaa näkemystään liikuntapaikan tarkoituksenmukaisuudesta:

Tietysti jos ois niinku enemmän aikaa ja mahdollista niin et ois sit menty ihan niinku keilahalliin. Siellä tulee niit ääniä ja valoja ja siellähän musiikki soi ja frisbeetä ois sit voinu ihan tuolla radalla.

Myös maastoretkestä nousi haastatteluiden perusteella esiin kehittämissuhteita. Eräs haastateltava ilmaisi näkemyksensä siitä, että metsässä olisi voinut hyödyntää enemmän aistityötä. Puolestaan toisen haastateltavan mukaan maastoretkellä olisi voinut mennä metsäpoluille kokeilemaan maastopyörätoimia, mikäli toimintoon olisi ollut enemmän aikaa. Hyvänä asiana pidettiin toiminnon järjestämistä metsäympäristössä, sillä silloin asiakkaat pääsivät pois normaalista arkiympäristöstään.

TAULUKKO 3. Lajien sovellettavuus kohderyhmälle

Lajien sovellettavuus kohderyhmälle	
Parhain sovellettavuus:	<ul style="list-style-type: none"> • leikkivarjoleikit • keilaus • ulkoilu
Heikoin sovellettavuus:	<ul style="list-style-type: none"> • frisbeegolf
Kehittämiskohteet sovellettavuudessa:	<ul style="list-style-type: none"> • musiikin ja laulun hyödyntäminen liikunnassa • paikan päälle meneminen • aistien hyödyntäminen ulkoilussa • runsaan ajan varaaminen

Taulukossa 3 on esitelty lajien sovellettavuus kohderyhmälle. Kiteytetysti voidaan sanoa, että liikuntalajikokeilupäivien seurauksena löytyi asiakkaille sopivia lajeja. Kokeilupäivien ideana oli kokeilla uusia lajeja ja myös siinä onnistuttiin, vaikka nämä uudet lajit eivät olleet heille välttämättä tuttuja. Taulukosta voidaan nähdä leikkivarjoleikkien, keilausten ja ulkoilun soveltuvan parhaiten asiakkaille, kun taas hieman vieraamman lajin, frisbeegolfin, osoittautuessa heikoimmaksi sovellettavuutensa kannalta. Lajien sovellettavuudesta esitettiin myös kehittämisideoita ja haastatteluiden perusteella kyseisiä sovellettavuuden kohtia olivatkin esimerkiksi musiikin ottaminen mukaan toimintaan sekä toiminnan järjestäminen liikuntalajeille tarkoituksenmukaisilla paikoilla.

7.2 Uudet liikuntakokemukset

Mielenkiinnon ilmeneminen asiakkaista

Haastatteluiden perusteella kävi ilmi, että asiakkaiden mielenkiintoa pystyi tarkkailemaan monin eri tavoin. Osa haastateltavista ilmaisi omia havaintojaan asiakkaiden käyttäytymisestä toiminnan aikana metsäympäristössä. He mainitsivat asiakkaiden olleen rauhallisia toiminnan aikana ja pysyneet nuotion ympärillä rauhallisesti ja nauttineet toiminnasta sekä ulkoilusta. Erään haastateltavan mukaan asiakkaiden kiinnostuksen pystyi myös huomaamaan tarkkailemalla asiakkaan vireystilaa sekä huomioimalla hänen mielentilansa. Eräs haastateltava kuitenkin totesi, että asiakkaiden havainnoimisessa on myös omat vaikeutensa. Haastateltava kuvaa kokemustaan seuraavasti:

Niin sitä on vähän vaikee sillee sitte lukee aina et mikä on se mut ainakin nyt näytti siltä et he tykkäs kovasti

Haastatteluissa nousi esiin myös asiakkaiden haastavan käyttäytymisen vähentyminen toiminnan aikana. Eräs haastateltava kertoi havainnoistaan, kuinka erään asiakkaan haastavaa käyttäytymistä ei ilmaantunut toiminnan aikana metsäympäristössä vaan hän nautti omasta olostaan. Haastateltavan mukaan asiakas ei toiminnan aikana kyseenalaistanut toiminnan tarkoitusta vaan istui rauhallisesti nuotion äärellä, mikä on merkki siitä, että toiminta on ollut mielekästä. Kuitenkin myös eräs toinen haastateltava kertoi näkemyksensä siitä, kuinka tilanne olisi muuttunut, mikäli toiminta ei olisi ollut mielekästä asiakkaiden mielestä:

-- jos ei sitten viihdy et kyl sen huomaa et ois se ollu levottomampaa --

Asiakkaiden kiinnostusta toimintaan pystyi tarkkailemaan myös kehonkielestä. Erään haastateltavan mukaan asiakkaiden ilmeistä pystyi päättelemään, että onko toiminta mielekästä vai ei. Eräs toinen haastateltava esitti samantapaisen näkemyksen. Haastateltavan mukaan, kun tuntee asiakkaan, oppii asiakkaan reaktioista tietämään, milloin toiminta on mielekästä. Haastatteluissa tuli useaan otteeseen esiin myös mielihyvän ilmeneminen fyysisesti aistien kautta. Eräs haastateltava mainitsi, kuinka yksi asiakas oli kiinnostunut pitämään kädessään frisbeegolfkiekkoa vaikka normaalisti ei halua pitää kiinni mistään. Hän lisäsi vielä, että asiakasta kenties viehättivät kiekkojen eri muodot ja kovuusasteet. Osa haastateltavista havaitsi asiakkaiden viihtymisen myös ruokahalun lisääntymisenä. Ruoka maistui asiakkaille ja osa halusi myös lisää makkaraa nuotiotulien äärellä. Eräs haastateltava ilmaisi myös, kuinka yksi asiakas oli vielä toiminnon jälkeenkin jutellut toiminnasta ja ollut kiinnostunut siitä, mikä kertoo hänen viihtyneen. Eräs haastateltava kertoi myös havainnostaan erään asiakkaan kohdalla. Haastateltava mainitsi, kuinka asiakkaan silmät olivat pysyneet auki koko tuokion ajan eikä hän ollut laittanut niitä kiinni, mikä kertoo siitä, että toiminto on ollut tarpeeksi mielenkiintoista hänelle.

Uusi harrastus

Haastatteluiden perusteella vaikutti siltä, että keilauksesta saattaisi muodostua asiakkaille uusi harrastus. Eräs haastateltavista mainitsi keilauksen mahdollisesti onnistuvan osan asiakkaan kohdalla tarpeenmukaisilla apuvälineillä. Osa muistakin haastateltavista mainitsi keilauksen sellaiseksi lajiksi, jota asiakkaat voisivat harrastaa vapaa-ajallaan. Eräs haastateltava kuitenkin myönsi arjen haasteiden hieman rajoittavan tätä ja painotti, että paljon järjestämisvastuuta on henkilökohtaisten avustajien harteilla. Seuraavassa lainauksessa haastateltava mainitsee keilauksen sopivuudesta asiakkaille:

Varmaan toi keilaus ois semmonen mistä voisikin tulla, että tykkäisivät porukassa sitä tehdä. -- Mutta mikä ettei ja voishan hekin paljon avustajien kanssa lähtee kokeilee sit sinne ihan oikeille paikoille.

Haastatteluista ilmeni myös, että ulkoilua pidettiin asiakkaille sopivana harrastuksena. Haastatteluista nousi esille, että ulkoilua harrastetaan säännöllisesti jo osan asiakkaan kanssa ympäri vuoden, mutta siitä tulisi saada säännöllistä kaikkien kanssa. Osa haastateltavista painotti ulkoilemisen tärkeyttä muualla kuin palvelukodin ympäristössä ja sen säännöllisyyttä. Erään haastateltavan mukaan erityisesti luontoympäristöön pääseminen useammin olisi asiakkaille hyödyllistä. Eräs haastateltava kuvaa näkemystään ulkoilun säännöllisyyden merkityksestä seuraavasti:

-- se on melkeen niinku välttämättömyys tai siis tavallaan pitäisi olla jokaisella säännöllinen -- mut ihan siis niinku nimenomaan ulkoilemaan jonnekin muualle --

Kokemusten vaikutus muihin elämän osa-alueisiin sekä vapaa-ajan mielekkyyteen

Seuraavat kaksi teema-alueita ovat samankaltaisia, joten ne käsitellään saman alaotsikon alla. Haastatteluiden perusteella kävi ilmi, että liikunnallisella toiminnalla voi olla merkitystä vapaa-ajan mielekkyyteen. Osa haastateltavista kertoi omista havainnoistaan. Heidän mukaansa osalle asiakkaista tuli parempi mieli toiminnan jälkeen ja he uskoivat toiminnan tuoneen vaihtelua normaaliin arkeen. Haastatteluiden perusteella toiminnalla oli siis vaikutusta vapaa-ajan mielekkyyteen asiakkaiden mielentilan ko-

hentumisena sekä arkitilanteiden vaihteluna. Eräs haastateltava kuvaa näkemystään asiasta seuraavasti:

-- selkeesti ainakin osalle asiakkaista tuli parempi mieli ja tuohan se aina sitä vaihtelua siihen arkeen --

Haastatteluista nousi esille samankaltaisia kommentteja myös liittyen uusien liikuntakokemusten vaikutuksesta muihin elämän osa-alueisiin. Osa haastateltavista totesi toiminnan tuovan vaihtelua ja mielekkyyttä arkeen. Erityisesti ulkoilun kerrottiin tuovan piristystä asiakkaiden vireystilaan ja olemiseen. Erään haastateltavan mukaan taas jollain miellyttävällä kokemuksella voi olla positiivisia vaikutuksia asiakkaan yleisvointiin liittyen kun ollaan ulkona raittiissa ulkoilmassa. Eräs haastateltava kuitenkin muistutti siitä tosiasista, ettei yksi kerta ole riittävä peruste yleisluonteisiin päätelmiin vaan asiaa tulisi tutkia pidemmältä ajanjaksolta, jotta kyseisiä päätelmiä voitaisiin tehdä.

TAULUKKO 4. Uusien liikuntakokemusten vaikutukset

Uusien liikuntakokemusten vaikutukset	
Miten asiakkaiden mielenkiinnon pystyi havaitsemaan:	<ul style="list-style-type: none"> • haastavan käyttäytymisen puuttuminen • rauhallinen olotila • kohonnut vireystila ja tunnetila • kehonkieli sekä reaktiot osoittivat kiinnostusta • aistien aktivoituminen ja ruokahalun lisääntyminen
Lajit, jotka voisivat olla asiakkaiden uusi harrastus:	<ul style="list-style-type: none"> • keilaus • ulkoilu
Kokemusten vaikutus muihin elämän osa-alueisiin ja vapaa-ajan mielekkyyteen:	<ul style="list-style-type: none"> • mielialan kohentuminen • piristymisen • vaihtelua ja mielekkyyttä arkeen

Taulukossa 4 on esitetty uusien liikuntakokemusten vaikutukset. Haastatteluiden perusteella voidaan sanoa toiminnan tuottaneen asiakkaille uusia liikuntakokemuksia ja heidän viihtyneen toiminnan aikana. Taulukosta voidaan nähdä uusien liikuntakokemusten vaikutusten tuottaneen muutoksia asiakkaiden olotilaan sekä myös uusien harrastusten löytymisen olevan mahdollista kokeilujen avulla. Osa haastateltavista myös mainitsi, että vaikka asiakkaat eivät välttämättä kykene sanallisesti ilmaisemaan hyvää oloaan, niin kykenevät he siitä huolimatta tuntemaan voimakkaita mielihyvän

tunteita itselleen mielekkäistä asioista ja tällöin myös ilmaisemaan sen, mutta kyseiset mielenkiinnon kohteet eivät välttämättä liity liikuntaan. Kuitenkin tästä huolimatta haastateltavat uskoivat toiminnan tuoneen asiakkaille uusia elämyksiä ja kokemuksia. Varsinkin maastoretken yhteydessä uskottiin asiakkaille tulleen uusia kokemuksia heidän päästessään metsäympäristöön ja istuskelemaan nuotiotulien ääreen sekä kokeilemaan maastopyörätuolia. Luonnon kerrottiin olevan heille mielekäs ympäristö.

7.3 Kiinnostuksen ylläpito

Kiinnostuksen ylläpitäminen

Haastatteluista nousi esille keinoja asiakkaiden kiinnostuksen ylläpitämiseen liikuntaa kohtaan. Osa haastateltavista mainitsi asiakkaiden henkilökohtaisten avustajien olevan tässä asiassa tärkeässä roolissa. Haastateltavien mukaan avustajien tulisi tarjota asiakkaille mahdollisuuksia liikuntaan ja vastaavasti työntekijöiden tulisi tukea asiakkaita harrastamaan jotain lajia yhdessä avustajien kanssa. Eräs haastateltava painotti avustajien osuutta asiassa ja totesi palvelukodin arjen olevan hektistä eikä siitä ole aina työntekijöiden mahdollista irrottautua ja täten asiakkaiden vaikeavammaisuudesta johtuen tapahtuvat toiminnot lähinnä sisätiloissa. Hänen mukaansa ulos mennessä myös resursseja tulisi olla enemmän. Kyseinen haastateltava kuvaa näkemystään henkilökohtaisten avustajien tärkeydestä mahdollisuuksien tarjoajana seuraavasti:

Kyllä se varmaan lähtee noista avustajista, että heidän pitäis tarjota niinku niitä mahdollisuuksia sitten ja käydä kokeilemassa erilaisia juttuja --

Haastatteluissa mainittiin henkilökohtaisten avustajien panostuksen lisäksi myös palvelukodin työntekijöiden oman panostuksen merkityksen tärkeys. Eräs haastateltava totesi, kuinka tärkeää mahdollisuuksien järjestäminen on myös työntekijöiden taholta. Haastateltava painotti sitä tosiasiaa, että asiakkaat ovat riippuvaisia työntekijöistä ja täten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen ja järjestäminen on niin työntekijöiden kuin avustajien vastuulla. Hän lisäsi myös, että tärkeää on kuunnella myös asiakkaiden omia toiveita ja toteuttaa niitä. Eräs toinen haastateltava ilmaisi näkemyksensä siitä, kuinka retkien kautta voitaisiin ylläpitää asiakkaiden kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Kyseinen haastateltava kuvaa näkemystään asiasta seuraavasti:

Varmaan jotenkin retkien kautta ainakin, että jos suunnitelis aina -- ja siihen vois sisällyttää sitten aina jonkun luonto-osuuden

Palvelukodin arki

Haastatteluiden perusteella kävi ilmi, millaista palvelukodin arki on. Erään haastateltavan mukaan arki pyöri perusasioiden ympärillä, kuten syömisten, pesujen, nukkumisten sekä asentohoitojen parissa. Lisäksi työn mainittiin olevan aika aikataulutettua ja kiireistä eikä aikaa täten jää mihinkään ylimääräiseen. Eräs haastateltava totesi, että palvelukodilla esimerkiksi ruoka-ajat ja suihkupäivät on aina samat, joten tämäkin asettaa rajoituksia liikuntatuokioiden järjestämiselle. Eräs toinen haastateltava kuvaa näkemystään palvelukodin arjesta seuraavasti:

-- kyllähän se tuo arki meillä sanelee ja resurssit, että kaikki ylimääräinen on aika kiven alla

Liikunnan lisääminen osaksi arkea

Haastatteluista nousi esille keinoja liikunnan lisäämisestä osaksi palvelukodin arkea. Suurin osa haastateltavista mainitsi asiakkaan aktivoimisen tapahtuvan lähinnä hoidollisten toimenpiteiden yhteydessä. Eräs haastateltava mainitsi, kuinka esimerkiksi pukemisissa, riisumisissa ja pesuissa olisi tärkeää ylläpitää niitä taitoja, mihin asiakas itse pystyy ja tuettaisiin niitä. Erään toisen haastateltavan mukaan taas tärkeää on huomioda asiakkaan sen hetkinen vointi ja olotila, mutta kuitenkin pääsääntöisesti auttaa asiakasta pukemisissa ja tukea häntä esimerkiksi kääntymään kyljeltä kyljelle, mikä saattaa sellaisenaan olla asiakkaalle iso suoritus. Eräs haastateltava kertoi esimerkin omasta toiminnastaan asiakkaan kanssa. Haastateltavan mukaan hän ottaa aina yhdessä asiakkaan kanssa tältä pipot, käsineet ja kaulaliinat pois päältä ja aktivoi tätä kautta asiakasta kevyeseen liikuntaan. Eräs haastateltava painotti palvelukodin työntekijöiden työssä erityisesti kuntouttavaa työtettä ja seuraavaan lainaukseen on koottu hänen näkemyksensä asiasta:

-- kuntouttava työote on ihan äärimmäisen tärkeätä, että se mitä ite pystyy ihminen tekemään niin sen sais todella tiettenki ite tehdä

Osa haastateltavista mainitsi myös erilaisten jumppahetkien olevan sellaisia tuokioita, jotka voisivat lisätä liikuntaa osaksi palvelukodin arkea. Erään haastateltavan mukaan palvelukodilla on toisinaan toteutettu erilaisia jumppatuokioita ja asiakkaat pitävät tuolijumpasta vaikka oma liikkuminen ei sitä aivan täysivaltaisesti mahdollistaisikaan. Erään toisen haastateltavan mukaan toimintoon voi ottaa mukaan myös esimerkiksi liinoja ja keppejä – välineitä, jotka ovat asiakkaille mahdollisia ja sitä kautta ryhtyä pitämään jumppatuokiota. Haastateltava totesi myös, että tärkeää on muistaa myös vaihtoehtoiset keinot, kuten keholle ohjaamisen, ohjattaessa liikuntatuokioita. Lisäksi eräs toinen haastateltava kertoi aiemmin tehdystä havainnostaan, kuinka asiakkaat nauttivat musiikillisista leikkilaulutuokioista eivätkä edes huomanneet liikkuvansa kyseisen toiminnon aikana. Täten hän ehdottikin, että kyseiset leikkilaulutuokiot yhdistettynä musiikkiin, voisivat tuottaa asiakkaille liikuntaa mielekkäästi aivan kuin siinä sivussa.

-- jalkoja taputtiin ja käsiä heilutettiin musiikin tahtiin niin siinä ne ei huomannukkaan että ne jumppas --

Haastatteluista kuitenkin nousi esille, että palvelukodin hektisyydestä johtuen onnistuisi liikunnallisten tuokioiden järjestäminen lähinnä viikonloppuisin. Osa haastateltavista mainitsi, kuinka viikonloppuisin on joskus mahdollista järjestää jotain toimintaa tai käydä ulkoilemassa asiakkaiden kanssa, sillä tällöin osa asiakkaista saattaa olla kotilomilla ja täten palvelukodilla on rauhallisempaa. Osa haastateltavista kuitenkin painotti, että asiakkaiden henkilökohtaiset avustajat ovat tässäkin asiassa tärkeässä roolissa. Haastateltavien mukaan on hyvä asia, että asiakkailla on henkilökohtaisia avustajia, sillä heidän kauttaan asiakkaat pääsevät tekemään itselleen tärkeitä asioita ja ulkoilemaan myös viikolla.

Liikuntaa pystyi tuomaan osaksi arkea myös huumorin kautta. Erään haastateltavan mukaan tärkeää on aktivoita asiakkaita liikkumaan myös leikkimielisyyden ja huumorin kautta eikä liikuntaa tuottavien asioiden tarvitse olla kovin suuria. Eräs toinen haastateltava kertoi esimerkin tilanteesta, jota hän hyödyntää työssään aktivoidakseen asiakasta. Haastateltavan mukaan pukeutumistilanteissa hän erään asiakkaan kanssa

on kehitellyt toiminnon, jossa asiakas heittää itse esimerkiksi paitansa pyykkikoriin ja tätä kautta itse liikkuu ja osallistuu toimintaan. Kyseinen toiminto tuotti asiakkaalle myös iloa ja huumoria, mikä on tärkeää asiakastyössä. Eräs toinen haastateltava mainitsi samantapaisesta näkemyksestään asiakastyössä. Hän painotti, että arjen hektisyydestä huolimatta paljon on kiinni omasta asenteesta eikä tuokioiden tule aina olla etukäteen suunniteltuja vaan tärkeää on toimia työssä myös spontaanisti.

-- se on nimenomaan vaan semmonen extemporee kun porukka istuu tossa kivasti, että kokeillaampas kurottaa kattoon ja löytyskö sulta varpaat sieltä, että se on semmosta hyvin siinä hetkessä -- mikspä ei semmosia vois entisestään panostaa

TAULUKKO 5. Keinoja liikuntakiinnostuksen ylläpitämiseen asiakkaissa

Keinoja liikuntakiinnostuksen ylläpitämiseen asiakkaissa	
Keinoja kiinnostuksen ylläpitämiseen:	<ul style="list-style-type: none"> • yhteisten retkien järjestäminen • avustajien kanssa toteutetut toiminnot • mahdollisuuksien järjestäminen ja tarjoaminen niin avustajien kuin työntekijöiden toimesta
Palvelukodin arki haasteena:	<ul style="list-style-type: none"> • kiireistä ja aikataulutettua • hoidollinen työ • tietyt kellonajat sanelevat arkea
Miten liikuntaa voisi lisätä arkeen:	<ul style="list-style-type: none"> • viikonloppuisin järjestettyä toimintaa • yhteiset jumppahetket (esim. tuolijumppa) • musiikilliset leikkilaulutuokiot • hoidollisissa tilanteissa asiakkaan aktivointi → kuntouttava työote • huumori ja leikillisuus sekä spontaani toiminta • keholle ohjattua toimintaa

Taulukossa 5 on esitetty keinoja asiakkaiden liikuntakiinnostuksen ylläpitämiseen. Taulukosta voidaan nähdä keinoja asiakkaan kiinnostuksen ylläpitämiseen liikuntaa kohtaan sekä myös kuvauksen palvelukodin arjesta ja sen asettamista haasteita liikuntatuokioiden järjestämiseksi. Kuitenkin palvelukodin hektisestä arjesta huolimatta pystytään liikuntaa lisäämään monin tavoin osaksi asiakkaiden arkea ja tukemaan heitä kuntouttavan työotteen mukaisesti ylläpitämään omaa toimintakykyisyyttä siinä määrin kuin on mahdollista ja tarkoituksenmukaista.

7.4 Itsemääräämisoikeus ja osallisuus

Itsemääräämisoikeuden toteutuminen

Haastatteluissa mainittiin asioita, joiden kautta asiakkaiden itsemääräämisoikeus toteutui. Osa haastateltavista painotti, että itsemääräämisoikeus toteutui toiminnan aikana asiakkaiden kohdalla siinä määrin kuin heidän elämässään on mahdollista. Erityisesti painotettiin arjen tasolla tapahtuvaa itsemääräämistä. Eräs haastateltava kertoi esimerkin arjen tasolla tapahtuvasta itsemääräämisestä. Haastateltavan mukaan hän tiedusteli asiakkaalta maastoretken aikana, haluaako tämä syödä makeaa vai suolaista entä ottaako tämä kahvia tai mehua. Täten haastatteluiden perusteella vaikutti siltä, että asiakkaiden itsemääräämisoikeus palvelukodilla on hyvin käytännönläheistä arjen tasolla olevaa päätöksentekoa. Eräs haastateltava painotti sitä tosiasiaa, että asiakkaiden oma tahto ja mielipide tulee selvittää aina kun se on mahdollista ja myös toteuttaa asiakkaan tahto, mutta asiakasta ei saa kuitenkaan asettaa sellaiseen asemaan, jossa hänelle annetaan lupa päättää asioista, joita hän ei itse ymmärrä. Seuraavaan lainaukseen on koottu kyseisen haastateltavan näkemys asiakkaiden itsemääräämisoikeudesta:

Et se pitäis tuoda sen asiakkaan näköiseksi, sen elämän kokoiseksi, joissa hän hallitsee niitä kokonaisuuksia joita hän oikeasti hallitsee – tietää kumpi leipä maistuu paremmalta suussa ja sitä haluaa mikä on parempaa

Itsemääräämisoikeuden totuudenmukaisessa toteutumisessa havaittiin myös haasteensa. Osa haastateltavista ilmaisi, kuinka heidän mielestään asiakkaiden itsemääräämisoikeus toteutui toiminnan aikana ja kaikilta kysyttiin etukäteen halukkuutta osallistua toimintaan ja täten mukaan lähtivät kaikki halukkaat. Haastatteluiden perusteella vaikutti kuitenkin siltä, että haastatteluista nousi esille myös huoli siitä, että tuleeko asiakkaan itsemääräämisoikeus aina totuudenmukaisesti julki työntekijöille. Haastateltavat myönsivät, että asiakkaiden tulkitseminen saattaa olla välillä haastavaa esimerkiksi asiakkaiden puhumattomuuden ja itsensä ilmaisun vaikeudesta johtuen. Eräs haastateltava kuitenkin mainitsi, että mikäli asiakas itse toiminnan aikana ilmaisee jollain tavoin, ettei viihdy, annetaan hänelle mahdollisuus poistua. Asiakkaille annettiin mahdollisuus olla osallisena toimintaan, mutta myös poistua kun siltä tuntui.

Haastatteluissa mainittiin myös haasteita asiakkaiden itsemääräämisoikeuden toteutumiseen liittyen. Erään haastateltavan mukaan haasteensa asiakkaan itsemääräämisoikeudelle asettaa itsemääräämiseen kuuluva vastuu sekä kyky ymmärtää syy- ja seuraussuhteita. Haastateltavan mielestä kyseiset asiat asettavat rajoitteet asiakkaan itsemääräämiselle ja hän kuvaa näkemystään asiasta seuraavasti:

-- musta itsemääräämiseen ja semmoseen kuuluu vastuu ja minusta heistä kukaan ei pysty kantamaan toiminnastaan vastuuta, koska eivät pysty ajattelemaan sillä lailla pitkälle, että kun mä nyt toimin näin niin sillä mun toiminnalla on tällainen seuraus --

Osallisuuden toteutuminen

Haastatteluissa mainittiin asioita, joiden kautta asiakkaiden osallisuus toteutui. Haastatteluiden perusteella ilmeni, että haastateltavat painottivat vastauksissaan enemmän itsemääräämisoikeuden toteutumista kuin osallisuuden toteutumista, joten tietoa asiakkaiden osallisuuden toteutumisesta toiminnan aikana tuli vähemmän. Eräs haastateltava totesi, että asiakkaat saivat osallistua toimintaan siinä määrin kuin itse halusivat. Haastateltava mainitsi esimerkin havainnostaan. Hänen mukaansa eräs asiakas sai heittää frisbeegolfkiekkoa useampaan kertaan kuin muut, sillä hän niin itse halusi ja täten sai mahdollisuuden olla osallisena toimintaan niin paljon kuin hänestä tuntui hyvältä. Kyseinen haastateltava mainitsi myös tilanteesta, jossa eräs asiakas ei aluksi halunnut osallistua toimintaan, mutta kun hänet saatiin motivoitua mukaan, oli hän innostunut toiminnasta ja viihtyi sen pienenkin ajan, jonka hän oli mukana ennen kuin joutui poistumaan. Kyseisen havainnon perusteella vaikuttaa siltä, että osa asiakkaista koki osallisuuden tunnetta jo hyvin nopeasti toiminnan alettua, mutta mitään yleisluonteisia päätelmiä ei tästä voida tehdä muiden havaintojen puutteen vuoksi. Kuitenkin eräs toinen haastateltava mainitsi myös havainneensa saman ilmiön kyseisen asiakkaan kanssa maastoretkelle lähdettyä. Haastateltava kuvaa näkemystään asiasta seuraavasti:

-- oli aluks vähän sitä mieltä et hän ei haluis lähtee mut sit se lähti kuitenkin -- ja oli hirveesti osallisena sitte kuitenkin ja tykkäs siit tosi paljon

Itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden kehittäminen osaksi arkea

Haastatteluista nousi esille keinoja asiakkaiden itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden kehittämiseksi osaksi palvelukodin arkea. Haastatteluiden perusteella ilmeni, että haastateltavat painottivat vastauksissaan enemmän itsemääräämisoikeuden kehittämistä kuin osallisuuden kehittämistä, joten tietoa asiakkaiden osallisuuden kehittämisestä osaksi arkea tuli vähemmän. Kuitenkin eräs haastateltava mainitsi, että asiakkaiden mielipiteet tulisi ottaa huomioon sekä myös tiedustella heidän toiveitaan ja täten pyrkiä myös toteuttamaan nämä toiveet. Eräs toinen haastateltava painotti, kuinka myös havainnoimalla asiakasta voi saada tietoonsa tämän mielipiteen jostain asiasta. Haastateltava myös painotti ja piti tärkeänä sitä tosiasiaa, että kyseisten asiakkaiden kohdalla itsemäärääminen liittyy arkisiin asioihin ja on hyvä muistaa myös se, että asiakkaan päätettävissä olevien asioiden tulee olla myös asiakkaalle itselleen merkityksellisiä. Haastateltava kuvaa näkemystään seuraavasti:

-- et aina sais itse valita niitä pieniä asioita mitä siinä omassa arjessa on vaikuttavia. Että aina vaan muistas kysyä ja tarjota jotenki sen vaihtoehdon -- et ne on ne asiat, jotka on sille asiakkaalle merkityksellisiä --

Haastatteluista ilmeni myös, että asiakkaiden itsemääräämisen ja osallisuuden kannalta tärkeää on myös tarjota vaihtoehtoja ja olla herkkänä asiakkaan välittämille viesteille. Erään haastateltavan mukaan asiakkaille voidaan nyt alkaa tarjoamaan eri vaihtoehtoja kun he ovat kokeilleet eri lajeja ja tällöin myös asiakkaiden on itsekkin kenties helpompi lähteä mukaan tai kieltäytyä, kun he tietävät, että mistä toiminnoissa on kyse. Haastateltava lisäsi vielä, että ilman uusia kokemuksia ja kokeiluja ei voi tietää, että pitääkö lajista vaiko ei. Eräs toinen haastateltava kertoi käytännön esimerkin maastoretkestä. Haastateltavan mukaan hän olisi voinut tiedustella eräältä asiakkaalta, että haluaako tämä mennä kiertämään polulle, sillä tämä ei kokeillut maastopyörätuolia käytännössä vaan istui nuotiotulien ääressä. Eräs haastateltava esitti lisäksi näkemyksensä siitä, että asiakkaan välittämille viesteille tulee olla herkkänä ja toisinaan osata myös nähdä viestin taakse. Haastateltavan mukaan aina ei tule uskoa asiakkaan ensimmäistä sanaa jostain asiasta, sillä hän voi todellisuudessa olla toista mieltä ja halu-

takin osallistua toimintoon. Haastateltava painotti kuitenkin, että tärkeää on tuntea asiakkaat ja osata sitä kautta tulkita heidän käyttäytymistään ja viestejä oikein.

Itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden kehittämisessä osaksi arkea nähtiin myös haasteita. Eräs haastateltava mainitsi resurssit. Haastateltavan mukaan palvelukodilla tulisi olla enemmän resursseja, jotta henkilökunta pystyisi paremmin toteuttamaan asiakkaiden toiveita. Eräs toinen haastateltava mainitsi haasteena myös kehitysvamma-alalla vallitsevan tottumuksen. Haastateltavan mukaan kehitysvamma-alalla on totuttu siihen, että aina joku muu päättää asiakkaan puolesta joko kotona tai palvelukodilla. Haastateltavan näkemyksen perusteella vaikutti siltä, että tämä asia koettiin vaikeana ja siitä irti pääseminen on haastavaa ja suuren työn alla. Haastateltava kuvaa näkemystään asiasta seuraavasti:

-- pitkä matka siihen, että he oppivat, että minulla on oikeus sanoa ja minulla on oikeus tähän omaan elämäni --

TAULUKKO 6. Itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden toteutuminen

Itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden toteutuminen	
Itsemääräämisoikeuden toteutuminen:	<ul style="list-style-type: none"> • siinä määrin kuin asiakkaiden kohdalla mahdollista • arjen tasolla tapahtuvaa päätöksentekoa • kaikki halukkaat lähtivät mukaan ja pääsivät pois halutessaan
Osallisuuden toteutuminen:	<ul style="list-style-type: none"> • saivat osallistua toimintaan siinä määrin kuin itse halusivat • osallisuuden tunne toimintaan osalla asiakkaista
Keinoja itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden kehittämiseen osaksi arkea:	<ul style="list-style-type: none"> • asiakkaiden mielipiteiden huomioiminen • toiveiden tiedusteleminen ja toteuttaminen • vaihtoehtojen tarjoaminen • asiakkaille merkityksellisten asioiden huomioiminen • herkkyys asiakkaan viesteille ja asiakkaiden havainnointi
Haasteet itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden toteuttamiseen:	<ul style="list-style-type: none"> • asiakkaiden itsensä ilmaisun vaikeus sekä kyvyttömyys kantaa vastuuta päätöksistään • resurssipula sekä asiakkaiden tottumus siihen, että muut päättävät asioista heidän puolestaan

Taulukossa 6 on esitetty asiakkaiden itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden toteutuminen. Taulukosta voidaan nähdä, kuinka asiakkaiden itsemääräämisoikeus ja osallisuus toteutuivat liikuntalajikokeilupäivien aikana haastateltavien mielestä. Asiakkai-

den itsemääräämisoikeus toteutui lähinnä arjen tasolla tapahtuvina yksinkertaisina päätöksentekoina. Vaikka kyseissä asioissa on omat haasteensa esittivät haastateltavat myös kehittämiskohtia asiakkaan itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden toteuttamiseen palvelukodin arjessa. Näitä kehittämisen kohtia olivat muun muassa asiakkaiden mielipiteiden huomioiminen sekä toiveiden tiedusteleminen.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota palvelukodissa asuville kehitysvammaisille asiakkaille uusia liikuntakokemuksia erilaisten liikuntalajikokeilujen avulla. Täten opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää asiakkaille kaksi erilaista liikuntalajikokeilupäivää. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kehitysvammaisten liikkumisen mahdollisuuksia ja liikuntalajikokeilujen avulla auttaa heitä löytämään itselleen sopiva tapa liikkua vapaa-ajalla sekä lisätä heidän vapaa-ajan harrastamista. Vastaavasti opinnäytetyön kehittämistarpeet olivat läheisessä suhteessa opinnäytetyön tavoitteiden kanssa. Opinnäytetyön kehittämistarpeina oli tarjota asiakkaille uusia liikuntakokemuksia liikuntalajikokeilujen avulla, vahvistaa asiakkaiden itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden toteutumista sekä esittää palvelukodin henkilökunnalle kehittämisehdotuksia asiakkaiden liikuntaharrastuksen ylläpitoon liittyen.

Näihin kehittämistarpeisiin haettiin vastauksia palvelukodin työntekijöiden sekä asiakkaiden henkilökohtaisten avustajien teemahaastattelun myötä. Teemahaastattelun eri teemat käsittelivät liikuntalajeista suoriutumista, uusien liikuntakokemusten syntymistä, kiinnostuksen ylläpitoa asiakkaissa sekä asiakkaiden itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden toteutumista. Jokainen teema piti sisällään myös tarkempia alateemoja, jotka on käsitelty luvussa 7. Tässä osiossa käsitellään työn keskeiset johtopäätökset sekä esitellään palvelukodille ehdotuksia asiakkaiden liikuntaharrastuksen ylläpitoon liittyen.

Ensimmäisenä opinnäytetyön kehittämistarpeena oli tarjota asiakkaille uusia liikuntakokemuksia liikuntalajikokeilujen myötä. Palvelukodin työntekijöiden ja asiakkaiden henkilökohtaisten avustajien vastauksista kävi ilmi, että toiminta tuotti asiakkaille uusia kokemuksia ja kyseisten kokemusten vaikutuksesta asiakkaiden olotilassa oli

havaittavissa positiivisia muutoksia. Asiakkaiden olotilassa mainittiin tapahtuneen muutoksia esimerkiksi haastavan käyttäytymisen vähentymisenä, rauhallisena olotilana sekä piristymisenä. Shin & Park (2012, 1944) mainitsevat, kuinka liikuntaohjelmien suorittamisen tuloksena haitallinen käyttäytyminen vähenee, yksilön asenteet liikuntaa kohtaan muuttuvat positiivisemmiksi ja yksilön tyytyväisyys omaa elämää kohtaan paranee. Lisäksi kokeilut tuottivat asiakkaille mahdollisesti uusia harrastuksia, sillä haastatteluissa mainittiin keilauksen ja ulkoilun soveltuvan asiakkaille parhaiten.

Kokeilut eivät välttämättä kuitenkaan tuoneet riittävästi liikuntaa asiakkaille vaikka kokemuksia toikin. Eräät haastateltavat ilmaisivat toiminnasta puuttuneen liikunnallisuuden lähes kokonaan. Kuitenkin on tärkeää huomata, että vaikeavammaisten liikunta on erilaista kuin muilla ihmisillä. Vaikeasti ja syvästi kehitysvammaisilla esiintyy useimmiten myös haastavia liikuntavammoja, jolloin heidän harjoittelunsa tavoitteena pidetään liikkuvuuden lisäämistä (Mälkiä 1995, 45). Eräs haastateltava ilmaisikin asiakkaille tulleen erilaista liikuntaa maastopyörätooleilla liikuttaessa kuin normaaleissa pyörätooleissa. Täten voidaan sanoa, että toiminto tuotti myös liikunnallisuutta asiakkaille jossain määrin, mutta ei ehkä siinä merkityksessä kuin muut ihmiset sen yleisesti ymmärtävät, sillä liikunnan tavoitteet ovat vaikeavammaisilla erilaisia. Kuitenkin liikunnallisuutta ja uusia kokemuksia olisi voinut tulla enemmän, jos toimintaa olisi sovellettu entistä enemmän. Kehittämiskohteina sovellettavuudessa mainittiinkin esimerkiksi musiikin hyödyntäminen liikunnassa sekä liikuntapaikkoihin paikan päälle meneminen.

Vaikuttaa siltä, että liikunnan tuottamat hyvinvointivaikutukset asiakkailta olivat enemmän sosiaalisia kuin fyysisiä. Virkistys- ja harrastustoiminnassa sosiaalisen kanssakäymisen nähdään olevan tärkeää yksilölle (Eriksson 2008, 78). Tämä on mahdollista todeta myös tutkimuksen tuloksista. Haastateltavien vastauksista kävi ilmi, kuinka asiakkaille yhdessä toimiminen on tärkeää ja myös asiakkaiden mielialan kerrottiin parantuneen toiminnan myötä. Guidetti ym. (2010, 1071) mainitsee, kuinka liikunta voi toimia keskeisenä keinona soziaalistumiseen ja yhteistyön muodostumiseen muiden kehitysvammaisten kanssa. Huttusen mukaan (2015) taas liikunnan harrastaminen parantaa mielialaa. Rintala (2002b, 161) kiteyttääkin, että vaikeavammaisten kohdalla liikunnan harrastamisen myötä on tärkeää tarkastella enemmän henkilön aktiivisuu-

den lisääntymistä ja sosiaalisten suhteiden rikastumista, kuin yksittäisten taitojen oppimista. Alarannan mukaan (2008) liikunnan harrastamisen sosiaalisia vaikutuksia ovat vapaa-ajan käytön mielekkyyden lisääntyminen, ryhmässä työskentelemisen taitojen kehittyminen sekä sosiaalisten kontaktien mahdollisuuden lisääntyminen liikuntaharrastuksen myötä. Tässä tapauksessa voidaan sanoa, että haastatteluiden perusteella mainittiin toiminnon tuoneen asiakkaiden arkeen vaihtelua sekä mielekkyyttä ja tällä tavoin asiakkaiden vapaa-ajan käytön olleen mielekästä.

Toisena opinnäytetyön kehittämistarpeena oli vahvistaa asiakkaiden itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden toteutumista. Kiteytetysti voidaan sanoa, että asiakkaiden itsemääräämisoikeus ja osallisuus eivät vahvistuneet liikuntalajikokeilujen aikana, mutta kuitenkin toteutuivat toiminnan aikana niissä mittasuhteissa kuin on mahdollista. Voidaan sanoa, että osa asiakkaista tunsu toiminnan aikana jonkinlaista osallisuuden tunnetta, mutta mitään yleisluonteisia päätelmiä ei tästä voida vetää kuulematta itse asiakkaan näkemystä asiasta tai ilman suurempia havaintoja asiasta. Haastatteluiden perusteella ilmeni, että haastateltavat painottivat vastauksissaan enemmän itsemääräämisoikeuden toteutumista kuin osallisuuden toteutumista, joten tietoa asiakkaiden osallisuuden toteutumisesta toiminnan aikana tuli vähemmän.

Toiminnan aikana asiakkaiden itsemääräämisoikeus toteutui arjen tasolla ja pieninä valintoina. Kuitenkin asiakkaiden itsemääräämisoikeuden haasteena mainittiin myös päätöksentekoon liittyvä vastuu sekä syy- ja seuraussuhteiden ymmärtäminen. Kyseiset asiat havaittiin asiakkaille vaikeina. Ihalaisen ja Kettusen mukaan (2006, 61–62) itsemääräämisoikeuteen kuuluu olennaisesti myös moraalinen vastuu eli yksilö on vastuussa omista päätöksistään ja teoistaan. Vasta silloin, kun yksilö tietää valinnoistaan mahdollisesti johtuvat seuraukset sekä on saanut riittävästi tietoa ja hänellä on kyky tehdä päätöksiä, voidaan puhua yksilön omiin päätöksiin liittyvästä vastuusta. Lisäksi itsemääräämisoikeus vaatii myös kykyä itsenäiseen harkintaan ja päätöksentekoon. Nämä puolestaan edellyttävät päättelykyvyn ominaisuuksia. Esimerkiksi syvästi kehitysvammainen henkilö ei kykene tekemään päätöksiään omaehtoisesti. Yksilöllä tulee olla myös jossain määrin itsenäisyyttä päättelykyvyn ohella, jotta voidaan puhua itsemääräämisoikeudesta. Hänen tulee pystyä ajattelemaan ja pohtimaan eri vaihtoehtoja jossain määrin vapaasti, ilman muiden painostusta.

Jotta asiakkaiden itsemääräämisoikeus vahvistuisi jatkossa, esitettiin asiaan kehittämisehdotuksia. Haastatteluiden perusteella ilmeni, että työntekijöiden tulisi entistä paremmin ottaa asiakkaiden mielipiteet huomioon ja tiedustella heidän toiveitaan ja mielipiteitään sekä huomioida heille itselleen merkitykselliset asiat. Toisin sanoen vaikuttaa siltä, että asiakkaiden itsemääräämisoikeuden kehittämiseksi vaaditaan työntekijöiltä kykyä asettua asiakkaan asemaan olemalla herkkänä tämän välittämille viesteille sekä kohdata asiakas kokonaisvaltaisesti tarpeineen ja toiveineen olemalla läsnä. Ihalaisen ja Kettusen mukaan (2006, 62) joidenkin asiakasryhmien kohdalla edellytykset itseään koskevien asioiden päätöksentekoon ovat rajalliset. Täten tärkeää on yrittää ymmärtää ja havainnoida yksilöä ja hänen tilaansa. On nähtävä kokonaisuus, tarkkailtava sekä otettava selvää asiakkaan maailmasta päätösten takana.

Kolmantena opinnäytetyön kehittämistarpeena oli esittää palvelukodin henkilökunnalle kehittämisehdotuksia asiakkaiden liikuntaharrastuksen ja –kiinnostuksen ylläpitoon liittyen. Palvelukodin työntekijöiden ja asiakkaiden henkilökohtaisten avustajien haastatteluista tuli julki yhteisten jumppatuokioiden merkitys asiakkaille. Myös säännöllisesti tehdyistä venytysharjoituksista saattaisi olla mielestäni hyötyä asiakkaille heidän toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Palvelukodin henkilöstö voisi esimerkiksi fysioterapeutin avustamana laatia asiakkaille yksilölliset venytysharjoitukset, joita voitaisiin toteuttaa niin palvelukodin työntekijöiden kuin henkilökohtaisten avustajien avustamana. Lisäksi asiakkaat saattaisivat hyötyä säännöllisesti järjestetyistä jumppatuokiosta, kuten esimerkiksi tuolijumpasta. Tämä voisi mahdollistaa yhdessä tekemistä, mikä havaittiin asiakkaille tärkeäksi ja tätä kautta myös liikunnan tuottamat sosiaaliset hyvinvointivaikutukset vahvistuisivat.

Koska suurin osa toimintaan osallistuvista asiakkaista piti musiikin kuuntelua itselleen tärkeänä asiana, päädyin sellaiseen johtopäätökseen, että musiikillisista liikunta- tai leikkituokiosta saattaisi olla heille hyötyä. Tämä kävi ilmi myös haastateltaessa työntekijöitä ja henkilökohtaisia avustajia. Knill ja Knill (2008) ovat kehittäneet KKK-harjoitusohjelmia, joiden tarkoituksena on kannustaa yksilöä liikunnallisiin vuorovai-
kutustilanteisiin sekä musiikin kautta edistää yksilöiden kehon tietoista käyttöä ja tuottaa monipuolisia tuntokokemuksia.

Knillin ja Knillin kehittämiin KKK-harjoitusohjelmiin kuuluu myös vaikeasti liikuntavammaisille räätälöity ohjelma. Ohjelma on mukautettu vaikeasti liikuntavammaisille henkilöille sekä henkilöille, jotka kaipaavat liikunnallisesti helppoja harjoitteita sekä niiden suorittamiseen enemmän aikaa. Täten harjoitusten suoritus- ja valmistelu-aikaa on lisätty. Harjoitusohjelma koostuu seuraavista harjoitteista: keinuminen, käsien heiluttaminen, käsien hankaaminen yhteen, nyrkkiin puristaminen ja avaaminen, käsien yhteen taputtaminen, poskien, reisien ja vatsan taputtaminen, nilkkojen ja jalkojen liikuttaminen sekä istuvasta asennosta kaatuminen ja lopuksi rentoutuminen. (Knill & Knill 2008, 15–16.) Mielestäni kyseisistä harjoitteista saattaisi olla hyötyä toimintaan osallistuneille asiakkaille. Musiikin ja toiminnan yhdistäminen saattaa olla heidän kohdallaan toimiva idea. Kyseiset harjoitteet harjaannuttavat myös kommunikaatiotaitoja ja aloitteenottokykyä säännöllisesti tehtynä, jolloin myös asiakkaiden kyvykkyys kontaktin ottamiseen oma-aloitteisesti saattaa parantua. Harjoituksia voitaisiin tehdä säännöllisesti yhdessä henkilökohtaisten avustajien kanssa.

Se, missä määrin osallistuja kykenee itse osallistumaan harjoituksiin, riippuu hänen kyvystään kiinnittää huomiota ympäristöön ja olla osana sitä jonkin aikaa. Useimpien kehitys- ja monivammaiset henkilöt kykenevät keskittymään tekemiseen vain vähän aikaa ja tämän takia heille on hankalaa sopeutua uuteen tilanteeseen. (Knill & Knill 2008, 71.) Musiikki onkin merkittävä tekijä harjoitusohjelmissa. Käytännön kokeilut ovat todentaneet, että musiikki on aktivoiva ja tehokas keino tarkkaavaisuuden herättämisessä. Harjoituksissa käytetyn musiikin tarkoituksena on kiinnittää ja suunnata yksilön tarkkaavaisuus itse toimintaan. Jokaiseen harjoitusohjelmaan on suunniteltu äänistä, rytmeistä ja melodioista kytkeytyvä musiikillinen kokonaisuus, jonka tavoitteena on kiinnittää osallistujan tarkkaavaisuus ja kohdistaa se vastavuoroiseen tekemiseen. Täten jokaista harjoitetta tuetaan tietyllä musiikilla, jolloin musiikki toimii kunkin harjoitteen tunnussävelenä. Harjoitusohjelmien tavoitteena on saada aikaan toimintatapa, jonka kautta yksilön kontaktinottokyky lisääntyy ja riippuvuus vähenee. (Knill & Knill 2008, 8–10.)

Haastatteluista kävi ilmi myös spontaanin toiminnan sekä leikkillisyyden ja huumorin tärkeys. Mielestäni on tärkeää huomata, että omalla spontaanilla ja luovalla toiminnalla voi osaltaan parantaa asiakkaiden toimintakykyä ja ylläpitää heidän liikuntaharrastustaan ja kiinnostustaan. Kuten haastatteluistakin ilmeni, ei tuokioiden tule aina olla

varta vasten järjestettyjä vaan myös spontaani toiminta siinä hetkessä on tärkeää. Täten kannustaisinkin palvelukodin työntekijöitä huomioimaan arjen keskellä niitä tilanteita, joihin spontaania toimintaa voisi lisätä. Esimerkiksi aamulla voi pitää pienen aamujumpan hoidollisten toimenpiteiden, kuten pukeutumisen yhteydessä. Tähän voitaisiin yhdessä myös keksiä jokin runo tai lorunpätkä tuomaan jumppahetkeen oman tarkoituksenmukaisuutensa esimerkiksi juuri pukeutumiseen yhdistettynä ja tätä kautta aktivoida asiakasta liikkumaan ja pitämään toimintakykyään yllä. Lisäksi työntekijät ja avustajat voivat yhdessä asiakkaiden kanssa lähteä rohkeasti kokeilemaan jotakin uutta. Tämä voi olla esimerkiksi keilahalliin sekä uimahalliin lähtemistä yhdessä että myös johonkin muuhun liikuntapaikkaan kokeilemaan paikan päälle jotain uutta liikuntalajia tai vapaa-ajan vietettä.

Jotta asiakkaiden toimintakyky ja liikkuvuus pysyy yllä, on kuntouttavalla työotteella tärkeä rooli työntekijöiden toiminnassa ja tämä painottui myös haastateltavien vastauksissa. Palvelukodin henkilökunnan tulisi rohkaista asiakkaita itse liikkumaan ja keksimään yhdessä asiakkaan kanssa niitä asioita, joita tämä voi itse tehdä. Asioiden ei tarvitse olla kovin suuria, pienikin luonnollisessa tilanteessa tehty asia riittää. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi aterioiminen ja pukeutuminen mahdollisimman itsenäisesti tai niihin itse osallistuminen jollain tavoin. Hyvänä esimerkkinä tästä toimii erään haastateltavan ilmaisema tapa, jota hän erään asiakkaan kanssa tekee – asiakas osallistuu pukeutumistilanteeseen heittämällä paidan pyykkikoriin. Samantapaiset yksinkertaiset keinot asiakkaan aktivoimiseksi auttavat asiakasta pitämään yllä liikkuvuuttaan.

Lisäksi palvelukodilla on tärkeää pitää yllä jo vakiintuneita tapoja. Esimerkiksi jos joillain asiakkailla ulkoilupäivä on säännöllinen, niin silloin tästä pidetään myös kiinni ja aletaan tämän päälle kenties rakentamaan uusia asiakasta aktivoivia tapoja. Vaikka haastateltavat mainitsivat palvelukodilla vallitsevan resurssipulan toimintojen järjestämiseen, on silti tärkeää, että asiakkaat pääsevät säännöllisesti ulkoilemaan joko henkilökohtaisten avustajien tai työntekijöiden avustamana. Haastateltavien vastauksista toistui usein se, kuinka palvelukodin arki on kiireistä ja aikataulutettua hoidollisten työtehtävien ja tiettyjen kellonaikojen, kuten ruokailun, sanellessa arkea. Vaikka palvelukodin arki asettaa haasteita liikuntatuokioiden järjestämiseen, mainitsivat haastateltavat liikunnallisten tuokioiden järjestämisen olevan mahdollista lähinnä viikonlop-

puisin. Täten myös säännöllinen ulkoilu voisi tapahtua joidenkin asiakkaiden kohdalla viikonloppuisin.

Asiakkaiden liikuntaharrastuksen ylläpitämiseksi tärkeää on myös tarjota asiakkaille mahdollisuuksia harrastaa. Haastateltavat ilmaisivat avustajien olevan tärkeässä roolissa mahdollisuuksien tarjoajana ja täten yhdessä avustajien kanssa toteutettuja liikuntatoimintoja pidettiin tärkeänä kiinnostuksen ylläpitämiseksi. Tärkeänä pidettiin myös työntekijöiden velvollisuutta mahdollisuuksien tarjoajana. Lisäksi liikuntaharrastuksien ylläpitämiseksi ja liikuntamahdollisuuksien tarjoamiseksi palvelukoti voi hyödyntää opiskelijayhteistyötä ammattikorkeakoulujen ja muiden oppilaitosten kautta aina aika ajoin. Esimerkiksi harjoittelijoiden ja muiden opiskelijaryhmien kautta palvelukoti voi yhdessä heidän kanssaan suunnitella ja toteuttaa asiakkaille mielekästä liikunnallista toimintaa. Lisäksi palvelukoti voi itse järjestää tapahtuman. Mikäli palvelukodilla on resurssipulaa toiminnan suunnitteluun, voidaan asiakkaiden läheiset ja avustajat ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun ja järjestää yhdessä sellainen tapahtumapäivä, joka tuottaa liikuntaa ja hyvää mieltä kaikille.

Asiakkaita on myös tärkeä kannustaa liikunnan harrastamiseen ja muistutella heitä aika ajoin siitä, millaisia lajeja he ovat jo kokeilleet ja tarjota heille vaihtoehtoja liikuntaan liittyen. Palvelukoti voi myös haastaa työyhteisön yhdessä miettimään sellaisia yksinkertaisia asiakkaan liikkuvuutta parantavia toimintoja, joita järjestettäisiin yhteisesti kerran kuussa esimerkiksi viikonloppuna. Haastattelussa mainittiin yhteisten retkien järjestämisen tukevan mahdollisesti asiakkaiden kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Täten toimintojen ei tarvitse olla kovin suuria, vaan ne voivat olla esimerkiksi jumppia, ulkoilua, keilahalliin lähtemistä, tanssien järjestämistä sekä metsäretkelle lähtemistä. Tärkeää on saada työyhteisö yhdessä miettimään ja sitoutumaan asiakkaiden liikuntaharrastuksen ja toimintakyvyn ylläpitoon ja tarjota tällä tavoin vähintään kerran kuussa asiakkaille jotain yhteistä liikunnallista toimintaa.

TAULUKKO 7. Kehittämissuositukset palvelukodille asiakkaiden liikuntaharrastuksen ja –kiinnostuksen ylläpitoon

Kehittämissuositukset palvelukodille	
Keinoja asiakkaiden liikuntaharrastuksen ja –kiinnostuksen ylläpitoon:	<ul style="list-style-type: none"> • yhteisten jumppahetkien järjestäminen → esimerkiksi tuolijumppa • musiikilliset leikkilaulutuokiot yhdessä • säännölliset venytysharjoitukset toimintakykyä tukemaan → harjoitukset laadittu yhdessä fysioterapeutin kanssa • KKK-harjoitusohjelmien suorittaminen säännöllisesti • spontaani, luova toiminta sekä huumori ja leikkisyys → esim. aamujumppa pukeutumisen yhteydessä itse keksityllä lorulla • uusien lajien kokeileminen lajikohtaisilla paikoilla • kuntouttavan työteen ylläpitäminen → keksitään ja tuetaan asioita, joita asiakas voi itse tehdä • vakiintuneiden tapojen ylläpitäminen → esimerkiksi säännöllinen ulkoilu • harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen ja liikuntaan kannustaminen • opiskelijayhteistyön hyödyntäminen → opiskelijat suunnittelevat liikunnallista toimintaa • tapahtuman tai retkien järjestäminen • yhtenä viikonloppuna vähintään kerran kuussa liikunnallisen toiminnan järjestäminen asiakkaille

Taulukkoon 7 on koottu palvelukodille kehittämissuosituksia asiakkaiden liikuntaharrastuksen ylläpitoon liittyen. Taulukosta voidaan nähdä erilaisia keinoja asiakkaiden liikuntaharrastuksen ja myös sitä kautta liikuntakiinnostuksen ylläpitämiseksi. Kyseisiä keinoja voivat olla esimerkiksi yhteiset musiikilliset leikkilaulutuokiot, KKK-harjoitusohjelmien säännöllinen harjoittelu joko avustajien tai työntekijöiden avustamana sekä vähintään kerran kuussa viikonloppuisin järjestettävä yhteinen liikunnallinen toiminto asiakkaille, kuten esimerkiksi tuolijumppa tai luontoretki. Keinojen hyödyntäminen on lähinnä palvelukodin työntekijöiden sekä asiakkaiden henkilökohtaisten avustajien varassa ja täten onkin ensiarvoisen tärkeää, että kaikki sitoutuvat yhdessä noudattamaan yhdessä sovittuja pelisääntöjä ja keinoja asiakkaiden liikuntaharrastuksen, liikuntakiinnostuksen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen, jotta pitkällä aikavälillä asiakkaiden vapaa-ajan mielekkyys ja liikkuvuus kohenisi.

9 POHDINTA

Työ toteutui suurimmaksi osaksi niin kuin oli suunniteltukin. Suunnitelmana oli järjestää asiakkaille liikuntalajikokeiluja ja siinä onnistuttiin. Kuitenkin asiakkaiden vaikeavammaisuus asetti jonkin verran rajoitteita siihen, että millaisia lajeja asiakkaiden kanssa oli mahdollista lähteä kokeilemaan käytännössä kaikkien osallisuuden toteutumiseksi ja tästä jouduttiin paikoitellen joustamaan. Tässä luvussa pohditaan opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta sekä syvennyttään opinnäytetyön prosessin kuvaamiseen. Lopussa esitetään myös jatkotutkimusehdotuksia työlle.

9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Haastattelijoilta pyydettiin luvat tutkimuksen toteuttamiseen ja kaikki tutkimuksen toteutukseen liittyvät asiakirjat oli täytetty hyvissä ajoin ennen tutkimuksen aloittamista. Myös asiakkailta tiedusteltiin halukkuutta osallistua toimintaan ja heille informoitiin toiminnasta erikseen järjestetyllä infotilaisuudella. Lisäksi palvelukodin työntekijöiltä ja asiakkaiden henkilökohtaisilta avustajilta pyydettiin lupa haastatteluun suullisesti sekä haastatteluiden nauhoittamiseen nauhurilla. Kaikilta asianomaisilta saatiin lupa haastatteluun ja sen nauhoittamiseen. Mielestäni tutkimusta voidaankin pitää eettisesti toteutettuna.

Yhtenä eettisesti huomioitavana asiana on myös asiakkaiden itsemääräämisoikeus. Itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan siten, että ihmisellä on mahdollisuus itse päättää, haluaako hän osallistua tutkimukseen, vaiko ei – tätä varten on tutkimuksesta täytynyt olla saatavilla riittävästi tietoa (Kuula 2006, 61). Vaikka asiakkaille järjestettiin toiminnasta infotilaisuus, ei tästä huolimatta voida olla täysin varmoja asiakkaiden oikeasta tahdosta toimintaan osallistumiseen. Kyseisen asiakasryhmän kohdalla liittyy itsemääräämiseen ja myös sen tulkintaan haasteita, joten asiakkaiden totuudenmukainen tahto ei välttämättä aina tule julki. Kuitenkin haastatteluiden perusteella vaikutti siltä, että asiakkaiden itsemääräämisoikeus toteutui toiminnan aikana siinä määrin kuin heidän kohdallaan on mahdollista ja toimintaan osallistuivat ne asiakkaat, jotka halusivat mukaan lähteä.

Pidän tutkimusta myös luotettavana, sillä tutkimuksessa ei ole mainittu salassa pidettäviä tietoja. Tutkimuksesta ei esimerkiksi tule julki asiakkaiden, työntekijöiden tai henkilökohtaisten avustajien henkilöllisyyttä eikä heitä pysty yhdistämään aineiston perusteella oikeisiin henkilöihin. Myös opinnäytetyön tuloksia voidaan pitää merkittävänä, luotettavana sekä eettisesti hankittuina, sillä haastatteluiden tuloksilla oli merkitystä palvelukodin arjen kehittämiseen entistä liikuntalähtöisemmäksi. Lisäksi haastattelut nauhoitettiin nauhurilla sekä varmuuden vuoksi myös puhelimella ja aineisto litteroitiin haastatteluiden päätteeksi kirjalliseen muotoon. Näin toteutettua haastattelua voi mielestäni pitää luotettavana.

9.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi toukokuussa 2016 opinnäytetyön ideapaperin laatimisena ja työelämäkumppanin etsimisena. Lopulta sopiva työelämäkumppani löytyi ja opinnäytetyön ideaa hahmoteltiin ja muotoiltiin yhdessä heidän kanssaan. Kirjoitin opinnäytetyön suunnitelman kesäkuussa 2016 ja pidin yhteyttä työelämäkumppaniin. Tapaamisten myötä opinnäytetyön aiheeksi hahmottui liikuntalajikokeilupäivien järjestäminen palvelukodin asiakkaille eli vaikeasti kehitysvammaisille henkilöille. Elokuun aikana haettiin tutkimuslupaa työlle sekä kirjoitettiin opinnäytetyösopimus. (Ks. liitteet 1 ja 2.) Kesän 2016 aikana suunniteltiin liikuntalajikokeiluja ja kokeilut toteutettiin elokuun lopussa 2016. Opinnäytetyön teoriaosuutta, tuloksia sekä johtopäätöksiä kirjoitettiin ja muotoiltiin syksyn edetessä. Erityisesti opinnäytetyön alkuosuus tuntui minusta haastavalta, sillä kokemusta vaikeasti kehitysvammaisille järjestettävästä toiminnasta ei ollut. Kuitenkin opinnäytetyön edetessä aloin itsekin luottamaan opinnäytetyön onnistumiseen ongelmista huolimatta.

Työn teoreettinen ja empiirinen osuus sopivat paikoitellen hyvin yhteen. Teoriaosuudessa käsiteltiin työn avainkäsitteitä ja osa näistä tuli julki myös empiirisen tiedon osalta. Esimerkiksi teemahaastattelussa käsiteltiin asiakkaiden itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta sekä lajien soveltuvuutta asiakkaille. Haastattelun kautta saatiin vastauksia työn kannalta oleellisiin asioihin ja kehittämissuhteita esitettiin. Kuitenkin vaikka teoreettisessa osuudessa käsiteltiin liikunnan hyvinvointivaikutuksia, ei tähän pureuduttu systemaattisesti itse haastattelussa, vaan asiaa lähestyttiin eri tavalla. Pää-tarkoituksena ei ollut selvittää liikunnan tuottamia hyvinvointivaikutuksia asiakkaille,

vaan saada selville, millä tavoin liikunta vaikuttaa asiakkaiden hyvinvointiin ja vapaa-ajan mielekkyyteen arjen näkökulmasta käytännön tasolla. Tutkimuksesta kuitenkin tuli julki, että liikunnan hyvinvointivaikutukset olivat asiakkaiden kohdalla enemmän sosiaalisia kuin fyysisiä, mutta näitä pitäisi pystyä tutkimaan pidemmältä aikaväliltä, jotta yleisluonteisia päätelmiä pystytään tekemään.

Opinnäytetyöstä oli hyötyä niin minulle itselleni kuin työelämäkumppanille ja asiakkaillekin. Opin opinnäytetyön myötä itsekuria sekä ajanhallintaa. Opin opinnäytetyön kautta myös itsenäistä työskentelyä sekä työn mukana tulevien vaikeuksien kohtaamista. Sain työn myötä myös arvokasta ohjauskokemusta vaikeasti kehitysvammaisten kanssa sekä opin toimimaan yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa. Opinnäytetyön kautta opin myös, millaista on tehdä laadullista tutkimusta sekä käyttää teemahaastattelua tutkimusmenetelmänä. Sain lisäksi työn myötä uutta tietoa soveltavasta liikunnasta, kehitysvammaisuudesta sekä liikunnan hyvinvointivaikutuksista. Opinnäytetyöstä oli hyötyä myös työelämäkumppanille sekä asiakkaille. Työn kautta työelämäkumppani sai keinoja asiakkaiden liikuntaharrastuksen ja -kiinnostuksen ylläpitoon sekä tietoa asiakkaille soveltuvista lajeista. Työstä nousseita kehittämisehdotuksia palvelukodin henkilökunta voi hyödyntää työssään parhaaksi katsomallaan tavalla. Puolestaan asiakkaat saivat työn kautta uusia liikuntakokemuksia sekä mielekkyyttä ja vaihtelua vapaa-aikaansa, kun kokeilupäivät muokkasivat arkea.

Ongelmakohtia ilmeni erityisesti kokeilupäivien suunnittelussa. Asiakkaiden vaikeasta kehitysvammaisuudesta sekä erilaisista lisävammoista johtuen toimintaa oli lähes mahdotonta suunnitella kaikille sopivaksi. Ongelman ratkaisemiseksi keskustelin eri palvelukodin työntekijöiden kanssa, joilla jokaisella oli hieman erilaista tietoa sekä vinkkejä asiakkaiden kanssa toimimiseen. Neuvojen ja yhteisten suunnitelmatapainusten myötä, sain suunniteltua asiakkaille kokeilupäiville sellaisen kokonaisuuden, jonka uskon hyödyttäneen kaikkia. Jotta toiminta olisi onnistunut vielä paremmin, olisi toiminnasta voinut järjestää infotilaisuuden myös palvelukodin työntekijöille sekä henkilökohtaisille avustajille, sillä tieto palvelukodin sisällä ei välttämättä kulkeutunut kaikille tasapuolisesti. Tällä tavoin itse liikuntalajikokeilupäivien aikana olisi kaikille osallistujille ollut alusta saakka selvää, mitä tulee milloinkin tapahtumaan ja miten tulee toimia. Laatimani saatekirje ei välttämättä saavuttanut kaikkia ja täten infotilaisuus toiminnasta olisi ollut hyvä järjestää myös työntekijöille ja avustajille

eikä ainoastaan asiakkaille, sillä täten itse liikuntalajikokeilupäivillä olisi sovelletta-
vuuskin voinut olla astetta parempaa, kun asianomaiset olisivat kyenneet valmistau-
tumaan ohjaukseen. Kuitenkin tästä huolimatta opinnäytetyön toteutus onnistui odo-
tuksiin nähden hyvin eikä suurempia ongelmia matkan varrella tullut.

Opinnäytetyö johti uusien kehittämis ehdotuksien esittämiseen palvelukodille asiak-
kaiden liikuntaharrastuksen ylläpitämiseksi. Opinnäytetyön kehittämistarpeina oli
tarjota asiakkaille uusia liikuntakokemuksia liikuntalajikokeilujen avulla, vahvistaa
asiakkaiden itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden toteutumista sekä esittää palvelu-
kodin henkilökunnalle kehittämis ehdotuksia asiakkaiden liikuntaharrastuksen ja -
kiinnostuksen ylläpitoon liittyen. Voidaan sanoa, että opinnäytetyön myötä palveluko-
dille tarjottiin uusia näkökulmia asiakkaiden liikuntaharrastuksen ja -kiinnostuksen
ylläpitoon sekä itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden vahvistamiseen. Työn kautta
asiakkaille tuli myös uusia liikuntakokemuksia ja mahdollisesti myös uusia harrastuk-
sia ja toimintatapoja liikunnan edistämiseksi syntyi.

Tutkimus onnistui pääpiirteissään hyvin. Työn vahvuutena voidaan pitää sen moni-
puolisuutta ja työelämälähtöisyyttä. Työlle oli selvä tarve työelämässä, sillä aihe tuli
suoraan työelämäkumppanilta ja yhdessä työelämäkumppanin kanssa työstä muokat-
tiin kummankin tavoitteisiin sopiva kokonaisuus. Työn vahvuutena on myös sen ajan-
kohtaisuus. Itsemääräämisoikeuslaki on murroksessa, jolloin työelämään tarvitaan
entistä enemmän käytännön toimintatapoja asiakkaiden itsemääräämisoikeuden toteut-
tamiseen. Vastaavasti työn menetelmävalinta, puolistrukturoitu teemahaastattelu, oli
onnistunut valinta, sillä haastattelun myötä saatiin monipuolista ja arvokasta tietoa
asiakkaiden itsemääräämisoikeudesta, osallisuudesta, lajien soveltuvuudesta, kokeilu-
jen vaikutuksista sekä käytännön kehittämisideoita.

Puolestaan työn heikkoutena voidaan pitää aikaisempien tutkimusten vähyyttä aihees-
ta, jolloin tutkimuksen tuloksia ei voinut systemaattisesti verrata aikaisempien saman-
tapaisten tutkimusten tuloksiin. Täten tutkimuksen tulokset eivät ole välttämättä
myöskään helposti yleistettävissä muiden tutkimusten tuloksiin, sillä tulokset syntyi-
vät kyseisen asiakasryhmän kautta ja asiakasryhmän heterogeenisuudesta johtuen voi-
vat tulokset vaihdella yksilöittäin. Kuitenkin tutkimuksen tuloksia pystyttiin jossain
määrin vertaamaan myös aiempaan tutkimustietoon ja yhteneväisyyksiäkin löytyi.

Avoimeksi kuitenkin jäi, että kuinka liikunta vaikuttaa asiakkaiden vapaa-ajan mielekkyyteen pidemmällä aikavälillä ja alkaisivatko asiakkaat todellisuudessa harrastaa heille soveltuvia lajeja. Täten jatkotutkimusideana voisi olla tutkia säännöllisen liikunnan vaikutuksia asiakkaiden vapaa-ajan mielekkyyteen ja toimintakykyyn. Tämän edellytyksenä on, että tutkimusta on mahdollista tehdä pidemmällä aikavälillä. Lisäksi mielenkiintoista voisi olla tutkia säännöllisen liikunnan harrastamisen vaikutuksia sosiaalisten suhteiden lisääntymiseen. Mahdollista on myös laajentaa tutkimusta kaikkiin Mikkelissä sijaitseviin kehitysvammaisten palvelukoteihin ja yhteisen tapahtumapäivän myötä selvittää, millaiset lajit ovat kaikille sovellettavissa ja voisiko säännöllisesti järjestetty tapahtumapäivä lisätä sosiaalisia suhteita kehitysvammaisilla.

LÄHTEET

- Alaranta, Hannu 2008. Vammaisuus ja liikunta. Duodecim Oppiportti. WWW-dokumentti. <http://www.oppiportti.fi.ezproxy.mikkeli.ami.fi:2048/op/kun00736/do> Päivitetty 1.6.2008. Luettu 14.6.2016.
- Arvio, Maria 2014. Kehitysvammaisuus. Teoksessa Pihko, Helena, Haataja, Leena & Rantala, Heikki (toim.) Lastenneurologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 90–94.
- Asumista, päivätoimintaa ja palvelujen kehittämistä Savossa. 2014. Savon vammais-asuntosäätiö. PDF-dokumentti. http://www.savas.fi/userfiles/file/esitteet_ja_oppaat/savas_yleisesite_2014_www.pdf Päivitetty 2014. Luettu 25.11.2016.
- 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* 4, 319, 329.
- Burakoff, Katja 2015. Vaikeimmin kehitysvammaisen kumppani. WWW-dokumentti. <http://papunet.net/tietoa/vaikeimmin-kehitysvammaisen-kumppani> Päivitetty 28.1.2015. Luettu 10.9.2016.
- Carmeli, Eli, Zinger-Vaknin, Tzvia, Morad, Mohammed & Merrick, Joav 2005. Can physical training have an effect on well-being in adults with mild intellectual disability. *Mechanisms of Ageing and Development* 2, 299–300.
- Eriksson, Susan 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot – vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen. Kehitysvammaliiton tutkimuksia 3. Helsinki: Kehitysvammaliitto Ry.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 24–26.
- Eskola, Jari 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 143–146.
- Guidetti, Laura, Franciosi, Emanuele, Gallotta, Maria Chiara, Emerenziani, Gian Pietro & Baldari, Carlo 2010. Could sport specialization influence fitness and health of adults with mental retardation? *Research in Developmental Disabilities* 5, 1070–1071, 1074.
- Hilgenkamp, Thessa I.M., van Wijck, Ruud & Evenhuis, Heleen M. 2014. Subgroups associated with lower physical fitness in older adults with ID: Results of the HA-ID study. *Research in Developmental Disabilities* 2, 439–440.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huovinen, Terhi & Rintala, Pauli 2007. Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 197–200.

Huttunen, Jussi 2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim Terveyskirjasto. WWW-dokumentti.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934 Päivitetty 3.11.2015. Luettu 14.6.2016.

Ihalainen, Jarmo & Kettunen, Terttu 2006. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Ilonen, Milla 2014. Osallisuuden olotiloissa. Opas asumispalvelujen käyttäjille ja työntekijöille. Aspa-julkaisuja 1/2014. Helsinki: Aspa-säätiö.

Kaski, Markus (toim.), Manninen, Anja & Pihko, Helena 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Knill, Marianne & Knill, Christopher 2008. KKK-harjoitusohjelmat. Kehontuntemus, kontakti, kommunikaatio. Ohjekirja. Helsinki: Kehitysvammaliitto Ry, Oppimateriaalikeskus Opikie.

Koljonen, Maija & Rintala, Pauli 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteet. Teoksessa Mälkiä, Esko & Rintala, Pauli. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 202–211.

Korpela, Marja-Liisa 1991. Päivittäiset toiminnot. Harrastukset. Teoksessa Sosiaali- ja terveyshallitus. Kehitysvammaisuus ja apuvälineet. Raportteja 31/1991. Helsinki: VAPK-kustannus, 114.

Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Lahtinen, Ulla & Rintala, Pauli 2004. Kehitysvammaisten toimintakykyisyys vaihtelee. Liikunta ja tiede 4, 35.

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519. WWW-dokumentti.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519> Ei päivitystietoja. Luettu 18.7.2016.

Launis, Veikko 1994. Kenelle itsemääräämisoikeus kuuluu. Teoksessa Pietarinen, Juhani, Launis, Veikko, Räikkä, Juha, Lagerspetz, Eerik, Rauhala, Marjo & Oksanen, Markku. Oikeus itsemääräämiseen. Helsinki: Painatuskeskus Oy, 51.

Liikuntatieteellinen Seura 2016. Soveltava liikunta. WWW-dokumentti. <http://www.lts.fi/soveltava-liikunta> Ei päivitystietoja. Luettu 16.9.2016.

Malike 2016. Maastopyörätuoli (Hippocampe). WWW-dokumentti. <http://www.malike.fi/fi/valineet/toimintavalineet/maastoon/maastopyoratuoli-hippocampe/> Ei päivitystietoja. Luettu 12.9.2016.

Matero, Marja 2012. Kehitysvammaisuus. Teoksessa Malm, Marita, Matero, Marja, Repo, Marjo & Talvela, Eeva-Liisa. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 165–193.

Mälkiä, Esko (toim.) 1995. Erityisliikunta II – kasvatukselliset, tekniset ja rakenteelliset sovellutukset ja kilpaurheilu. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 129. Lahti: Valmennuskolmio Oy.

Pesola, Kirsti 2009. Esteettömyysopas. Mitä, miksi, miten. Invalidiliiton julkaisuja O.39. PDF-dokumentti. http://www.invalidiliitto.fi/files/attachments/esteettomyysopas_pdf.pdf Päivitetty 2009. Luettu 16.9.2016.

Rintala, Pauli & Dunn, John 1993. Vaikeavammaiset lapset. Teoksessa Mälkiä, Esko (toim.) Erityisliikunta I – soveltavan liikunnan perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 127. Lahti: Valmennuskolmio Oy, 219–224.

Rintala, Pauli 2002a. Keskushermoston sairaudet ja vauriot. Kehitysvamma. Teoksessa Mälkiä, Esko & Rintala, Pauli. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 34–35.

Rintala, Pauli 2002b. Vaikeavammaisten liikunnan tulevaisuus. Teoksessa Mälkiä, Esko & Rintala, Pauli 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 161.

Rintala, Pauli, Huovinen, Terhi & Niemelä, Satu 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Salminen, Anna-Liisa (toim.) 2003. Apuvälinekirja. Helsinki: Kehitysvammaliitto Ry, Oppimateriaalikeskus Opikse.

Salminen, Anna-Liisa 2003. Apuväline toimintaa edistämässä. Apuvälineen merkitys ihmisen toiminnalle. Teoksessa Salminen, Anna-Liisa (toim.) Apuvälinekirja. Helsinki: Kehitysvammaliitto Ry, Oppimateriaalikeskus Opikse, 19.

Seppälä, Heikki & Rajaniemi, Mari 2013. Sosiaalinen näkökulma. WWW-dokumentti. <http://verneri.net/yleis/sosiaalinen-nakokulma> Päivitetty 12.9.2013. Luettu 18.7.2016.

Seppälä, Heikki 2010. Hoivan ja asumisen välimaastossa. Pohdintoja kehitysvammaisuuden kaksista kasvoista. Teoksessa Teittinen, Antti (toim.) *Pois laitoksista! Vammaiset ja hoivan politiikka*. Helsinki: Palmenia, 183.

Shin, In-Soo & Park, Eun-Young 2012. Meta-analysis of the effect of exercise programs for individuals with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities* 6, 1937–1938, 1944.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Vahva pohja osallisuudelle ja yhdenvertaisuudelle. Suomen vammaispoliittinen ohjelma VAMPO 2010–2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2010:4. PDF-dokumentti.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72197/URN%3aNBN%3afe201504225692.pdf?sequence=1> Päivitetty 2010. Luettu 19.9.2016.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2011. Suomen vammaispoliittinen ohjelma vuosiksi 2010–2015. Oikeus yhdenvertaiseen kohteluun ja tasa-arvoiseen osallistumiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:6 selkokieli. PDF-dokumentti.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72804/URN%3aNBN%3afe201504222931.pdf?sequence=1> Päivitetty 2011. Luettu 19.9.2016.

Suomen YK-liitto 2015. YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja. PDF-dokumentti.
http://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf Päivitetty 2015. Luettu 20.9.2016.

Temple, Vivienne A. & Walkley, Jeff W. 2003. Physical activity of adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability* 4, 342–343.

Tero, Susanna & Kuutamo, Osku 2005. Maastokäyttöön tarkoitetut pyörätuolit. Teoksessa Kuutamo, Osku & Hölsömäki, Heidi (toim.) *Soveltavan liikunnan apuvälineet*. Helsinki: Edita Prima Oy, 57.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Apuväline. WWW-dokumentti.
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/apuvälineet/oppimateriaali/laajennettutietopaketti-kuntoutusalan-opiskelijoille/apuväline> Päivitetty 30.11.2014. Luettu 12.9.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Liikkuminen. WWW-dokumentti.
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/apuvälineet/oppimateriaali/laajennettutietopaketti-kuntoutusalan-opiskelijoille/liikkuminen> Päivitetty 17.8.2015. Luettu 12.9.2016.

Töytäri, Outi, Koistinen, Anna-Kaisa, Hiltunen, Nuutti & Leivo, Harri 2003. Liikkua. Käsi- ja keuhkokuivattavat pyörätuolit. Teoksessa Salminen, Anna-Liisa (toim.) *Apuvälinekirja*. Helsinki: Kehitysvammaliitto Ry, Oppimateriaalikeskus Opikse, 136.

Verhe, Irma, Rutti, Marko & Suomen Invalidien Urheiluliitto 2007. Esteetön luontoliikunta. Opetusministeriö. Liikuntapaikkajulkaisu no 93. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Vernereri 2016. Mitä kehitysvammaisuus on? WWW-dokumentti.
<http://verneri.net/yleis/mita-kehitysvammaisuus-on> Päivitetty 5.2.2016. Luettu 18.7.2016.

Vuori, Ilkka & Miettinen, Mari 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa Miettinen, Mari (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö (LIKES), 91.



SOPIMUS OPINNÄYTETYÖN TEKEMISESTÄ

Sopijaosapuolet

Opinnäytetyön työelämäkumppani: [REDACTED] (Savon Vammais- ja sosiaalitoimi)

ja Mikkelin ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan koulutusyksikön sosiaalialan koulutusohjelman opiskelija(t) Sonja OhtonenOpinnäytetyön aihe: Liikuntalajitokeilupäivät palvelukodissa asuville kehitysvammaisille henkilöille

Opinnäytetyön ohjaajat

Ohjaava opettaja: Eija Karjalainen

Työelämäohjaaja: [REDACTED]

Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika: marraskuu 2016

Opinnäytetyön TK-tavoitteet (vapaamuotoinen, omasanainen kuvaus työn t&k-tavoitteista):

Tavoitteena on tarjota asiakkaille uusia liikunta-kokemuksia erilaisten liikuntalajitokeilujen avulla sekä tätä kehittää heidän vapaa-aikansa harrastamisesta. Lisäksi tavoitteena on erittää palvelukodin henkilökunnalle kehittämisehdotuksia asiakkaiden liikunta-harrastuksen ylläpitämiseksi.

TK-TAVOITTEET: Tutkimus- ja kehittämistoiminnalla (t&k) tarkoitetaan systemaattista toimintaa tiedon lisäämiseksi ja tiedon käyttämistä uusien sovellusten löytämiseksi. Kriteerinä on, että toiminnan tavoitteena on jotain oleellisesti uutta. Tutkimus- ja kehittämistoimintaan sisällytetään perustutkimus, soveltava tutkimus sekä kehittäminen. Soveltavalla tutkimuksella tarkoitetaan sellaista toimintaa uuden tiedon saavuttamiseksi, joka ensisijaisesti lähtää tiettyyn käytännön sovellutukseen. Soveltavaa tutkimusta on esim. sovellusten etsiminen perustutkimuksen tuloksille tai uusien menetelmien ja keinojen luominen tietyn ongelman ratkaisemiseksi. Tuote- ja prosessikehityksellä (kehittämistyöllä) tarkoitetaan systemaattista toimintaa tutkimuksen tuloksena ja/tai käytännön kokemuksen kautta saadun tiedon käyttämiseksi uusien aineiden, tuotteiden, tuotantoprosessien, menetelmien ja järjestelmien aikaansaamiseen tai olemassa olevien olennaiseen parantamiseen. (Tilastokeskus)

Mikkelin ammattikorkeakoulussa tehdyt opinnäytetyöt julkaistaan pdf-muotoisina kokotekstisinä tiedostoina ammattikorkeakoulujen yhteisessä julkaisuarkistossa Theseuksessa (<http://www.theseus.fi/>). Opinnäytetyöt ovat pääsääntöisesti julkisia asiakirjoja. Theseuksen käyttöehtosopimuksen hyväksyminen on samalla lupa työn julkaisemiseen internetin laajuisena näkyvyytenä. Vaihtoehtoisesti opinnäytetyö voidaan julkaista myös tekijöiden harkinnan mukaan tai opinnäytetyön ohjaajan tai toimeksiantajan suosituksesta MAMKin sisäisessä verkossa. MAMKin sisäisessä verkossa julkistettu työ ei näy julkisena internetissä.

Muut sopimusehdot: _____

Alkuperäinen sopimus jää opiskelijalle. Toimita kopio sopimuksesta työelämäkumppanille ja opinnäytetyösi ohjaavalle opettajalle.

Aika ja paikka: 12.8.2016 MikkeliAika ja paikka: 29.8.2016 Mikkeli

Opiskelijan allekirjoitus
/opiskelijoiden allekirjoitukset

Työelämäkumppanin allekirjoitus



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

1

VERSIO: 1.0/19.4.2011

Laatija: SK

Hyväksyjä: JH, SK

Tutkimusluvan hakija/hakijat	Nimi Sonja Ohtonen	Nimi
	Osoite [REDACTED]	Osoite
	Sähköposti/puhelin Sonja.Ohtonen@edu.mamk.fi [REDACTED]	Sähköposti/puhelin
	Suoritettava tutkinto Sosionomi AMK	Suoritettava tutkinto
Tutkimuksen ohjaaja/oppilaitos	Eija Karjalainen/Mikkelin ammattikorkeakoulu	
Tutkimus	Tutkimuksen nimi ja aihe (lyhyt kuvaus) Liikuntalajikokeilut kehitysvammaisille henkilöille	
	Tutkimussuunnitelman hyväksymispäivämäärä oppilaitoksessa 15.6.2016	
	Pääasiallinen tutkimusmenetelmä (rastita yksi vaihtoehto) <input type="checkbox"/> kysely <input checked="" type="checkbox"/> haastattelut <input type="checkbox"/> asiakirja-/tilastoanalyysi <input type="checkbox"/> koeasetelma <input checked="" type="checkbox"/> havainnointi <input type="checkbox"/> muu, mikä	
	Aineiston suunniteltu keruu-aika alkaa 25.8.2016 päättyy 26.8.2016	Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika (pvm) 11/2016
Tutkimussuunnitelman julkisuus	<input type="checkbox"/> Savon Vammaisassuntosäätiö saa antaa tutkimussuunnitelmaa koskevia tietoja ulkopuolisille <input checked="" type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelmasta ei saa antaa tietoja ulkopuolisille	
Asiakirjatiedot, joihin tässä tutkimuksessa haetaan lupaa	Tarvittavat sosiaali- ja terveydenhuollon salassa pidettävät asiakirjatiedot, mitä tietoja ja mistä	
	Sosiaali- ja terveydenhuollon salassa pidettävien asiakasasiakirjojen käyttäminen tutkimuksessa edellyttää tutkimuksessa olevien asiakkaiden kotikunnan lupaa. Lupa <input type="checkbox"/> on myönnetty (oheista liitteeksi).	
Tutkimusaineiston suojaus, arkistointi ja hävittäminen	Salassa pidettävän tiedon käsittely, suojaus, käytön valvonta, hävittäminen <i>Tutkimusaineiston suojaus luvaton käsittelyä vastaan:</i> Tutkimuksen toteuttajan tulee kaikissa henkilötietojen käsittelyn vaiheissa huolehtia siitä, ettei rekisteröityjen yksityisyyttä perusteettomasti vaaranneta. Tunnistietojen mukana oleminen edellyttää perustetta niiden säilyttämiselle sekä tiedon henkilöstä, joka vastaa rekisterinpidosta ja sen laillisuudesta. <i>Manuaalisen ja sähköisesti käsiteltävän aineiston suojaus:</i> • tutkimuksen toteuttajan rekisterinpitäjänä huolehdittava tutkimusrekisterin käytön valvonnasta ja rekisterin suojauksesta henkilötietolain mukaisesti • manuaaliset rekisterit säilytettävä asianmukaisissa tiloissa ja sähköisesti ylläpidetyt tutkimusrekisterit on suojattava esim. käyttäjätunnuksin ja salasanoin • tutkimusrekisterin käyttö sallittu vain luvan saaneille. <i>Tutkimusaineiston hävittäminen/arkistointi:</i> Kun henkilötiedot eivät enää ole tarpeen tutkimuksen suorittamiseksi tai sen tulosten varmistamiseksi, henkilörekisteri tulee joko hävittää, siirtää arkistoitavaksi tai muuttaa anonyymiin muotoon.	

Tutkimuslupahakemus



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

2

VERSIO: 1.0/19.4.2011
 Laati: SK
 Hyväksyjä: JH, SK

Lupahakemuksen liitteet	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelma <input checked="" type="checkbox"/> Mallit yhteydenotto- ja informaatiokirjeestä sekä suostumusasiakirjasta <i>Kun tutkimuksessa käsitellään henkilötietoja, tulee käsittelyn tapahtua kyseisen henkilön tai hänen laillisen edustajansa suostumuksella. Tutkittaville on informoitava ymmärrettävällä tavalla tutkimuksesta ja hänen tietojensa käyttämisestä siinä.</i> <input type="checkbox"/> Muut liitteet, mitkä								
Yhteydenotot	Onko käyty ennalta keskusteluja tutkimuksen tekemisestä säätiön edustajan kanssa. Kenen kanssa, milloin ja mitä sovittu? Touko - kesäkuun aikana käyti keskusteluja Savon Vammaisasioyhtiön kanssa. Yhteistyö on sujunut hyvin ja suostumusta on saatu.								
Lupahakijan/hakijoiden sitoumukset ja allekirjoitukset	Sitoudun siihen, että minulla ei ole oikeutta luovuttaa saamiani salassa pidettäviä tietoja sivullisille eikä käyttää niitä muuhun tarkoitukseen kuin mihin tutkimuslupa on myönnetty. Luovutan sähköisesti valmiista tutkimusraportista yhden kappaleen (tai paperiversiokopion) korvauksena Savon Vammaisasioyhtiölle.								
	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">Päiväys</td> <td style="border: none;">Allekirjoitus ja nimen selvennys</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">11.8.2016</td> <td style="border: none;"><u> </u> Sonja Ohtonen</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Päiväys</td> <td style="border: none;">Allekirjoitus ja nimen selvennys</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Päiväys</td> <td style="border: none;">Allekirjoitus ja nimen selvennys</td> </tr> </table>	Päiväys	Allekirjoitus ja nimen selvennys	11.8.2016	<u> </u> Sonja Ohtonen	Päiväys	Allekirjoitus ja nimen selvennys	Päiväys	Allekirjoitus ja nimen selvennys
Päiväys	Allekirjoitus ja nimen selvennys								
11.8.2016	<u> </u> Sonja Ohtonen								
Päiväys	Allekirjoitus ja nimen selvennys								
Päiväys	Allekirjoitus ja nimen selvennys								

Tutkimuslupahakemus toimitetaan kirjeitse allekirjoitettuna:

Savon Vammaisasioyhtiö
 Palvelujohtaja Sari Kokkonen
 Vuorikatu 26 A, 2. krs
 70100 KUOPIO

PÄÄTÖS	<input checked="" type="checkbox"/> Hakijalle/hakijoille myönnetään tutkimuslupa	
LISÄTIEDOT		
	Päiväys A. 09. 2016	Allekirjoitus ja nimen selvennys <u> </u>



10.8.2016

Liikunnalliset kesäterveiset!

Olen sosionomiopiskelija Mikkelin ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä aiheesta liikuntalajikokeilut kehitysvammaisille henkilöille. Yhteistyökumppanina toimii [REDACTED]

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää palvelukodissa asuvien kehitysvammaisten henkilöiden vapaa-ajan harrastamista erilaisten liikuntalajikokeilujen avulla sekä löytää täten [REDACTED] palvelukodin henkilökunnalle keinoja asiakkaiden liikunnan harrastamisen ylläpitoon. Tutkimuksen aineisto tullaan keräämään pääasiassa havainnoidulla asiakkailla sekä haastattelemalla työntekijöitä ja henkilökohtaisia avustajia. Aineisto kerätään 25.8–26.8.2016 välisenä aikana. Kyseisinä päivinä järjestetään liikuntalajikokeilut. Torstaina 25.8.2016 lajeina päästään testaamaan keilausta, frisbeegolfia sekä leikkivarjoleikkejä, kun taas perjantaina 26.8.2016 lähdemme Kalevankankaan virkistysalueelle maastoretelle.

Toivon, että mahdollisimman moni teistä on kiinnostunut tukemaan opinnäytetyöni toteutusta ja olemaan mukana tukemassa läheisenne vapaa-ajan harrastamista. Mikäli Teillä tulee kysyttävää opinnäytetyöhöni liittyen, voitte ottaa rohkeasti minuun yhteyttä joko soittamalla tai lähettämällä sähköpostia. Vastaan mielelläni kysymyksiinne.

Ystävällisin kesäterveisin

Sonja Ohtonen

puh. [REDACTED]

Sonja.Ohtonen@edu.mamk.fi

TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

1. Suoriutuminen lajeista

eri lajit
mistä parhaiten, mistä heikoiten?
kehitettävää sovellettavuudessa

2. Uudet liikuntakokemukset

kokemusten vaikutus muuhun elämään
kiinnostus, miten ilmenee
uusi harrastus
vapaa-ajan mielekkyys

3. Kiinnostuksen ylläpito

palvelukodin arki
liikunnan lisääminen arkeen
miten ylläpitää kiinnostusta

4. Itsemääräämisoikeus ja osallisuus

miten toteutui?
vahvistuiko?
kehitettävää
osaksi arkea



OPINNÄYTETYÖN INFOKERTA

Muistio

Aika ma 1.8.2016 klo 18.20–18.40

Paikka [REDACTED]

Läsnä Opinnäytetyön tekijä Sonja Ohtonen
Kaksi palvelukodin työntekijää
Neljä asiakasta

Käsitellyt asiat

1. Infokerran avaus

Opinnäytetyön tekijä Sonja Ohtonen avasi infokerran klo 18.20.

- ✓ Itsensä esittely
- ✓ Miksi tultu paikan päälle kertomaan toiminnasta

2. Toiminnan esittely

- ✓ Kerrottiin mitä tullaan tekemään. Esiteltiin tulevat liikuntalajikokeilujen lajit toiminnallisesti välineiden avulla.
- ✓ Annettiin jokaisen asiakkaan tunnustella vuorotellen välineitä aina kyseisen lajin esittelyn aikana.

3. Kerrottiin liikuntalajikokeilujen ajankohta ja osallistujat
 - ✓ Kerrottiin kokeilujen päivämäärät ja keitä mukaan lähtee.
 - ✓ Annettiin mahdollisuus myös itse ilmaista, ketnet mukaan haluaa.

4. Annettiin mahdollisuus kehittämisehdotuksiin ja oman mielenkiinnon ilmaisemiseen
 - ✓ Jokaiselta kysyttiin esittelyn aikana kiinnostusta toimintaan osallistumiseen.

5. Infokerran päättäminen

Opinnäytetyön tekijä Sonja Ohtonen päättää infokerran klo 18.40

 - ✓ Kiitettiin infokertaan osallistumisesta

Muistion laati
Sonja Ohtonen

