



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Esteetön koulupiha osallistumisen mahdollistavana oppimisympäristönä

Hipari, Janina
Nylund, Titta

2017 Laurea





LAUREA Laurea-ammattikorkeakoulu
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Esteetön koulupiha osallistumisen mahdollistavana oppimisympäristönä

Hipari, Janina & Nylund, Titta
Fysioterapeuttikoulutus
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2017

Hipari, Janina & Nylund, Titta

Esteetön koulupiha osallistumisen mahdollistavana oppimisympäristönä

Vuosi 2017 Sivumäärä 62

Uusi opetussuunnitelma luo kouluille mahdollisuuksia hyödyntää opetuksessa erilaisia monipuolisempia oppimisympäristöjä. Oppimisympäristöjen laajentuessa oppimista voidaan ajatella tapahtuvan koululaisen kaikissa elämässä ja vuorovaikutukseen liittyvissä tilanteissa. Jokainen koululainen on oikeutettu oppimaan ja osallistumaan toimintakyvystään riippumatta, jonka vuoksi esteettömyyden tärkeys korostuu. Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten oppimista ja kuntoutusta ei tulisi erotella toisistaan, vaan ne tulisi nähdä kokonaisvaltaisena prosessina osana lapsen ja nuoren arkea.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää esteettömän toimintaympäristön mahdollisuuksia erityistä tukea tarvitsevien koululaisten toimintakyvyn tukemiseen. Tavoitteena opinnäytetyössä oli mahdollistaa koululaisille ja henkilökunnalle laaja-alainen esteettömän pihan hyödyntäminen osana oppimista ja kuntoutusta. Opinnäytetyön tehtävänä oli luoda osallistumisen mahdollistavaa toimintaa koko koulun käyttöön. Lopullisena tuotoksena muodostui kuusi ohjekorttia, joissa jokaisessa on toimintakykyä ylläpitäviä sekä edistäviä harjoitteita.

Tämä opinnäytetyö on muodoltaan toiminnallinen ja siinä on käytetty palvelumuotoilun menetelmää, joka on tapa yhdistellä vanhoja asioita uudella tavalla. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu neljästä pääkäsitteestä, jotka ovat erityistä tukea tarvitseva koululainen, kuntoutus, toimintakyvyn tukeminen sekä esteetön oppimisympäristö.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksen sekä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa. Opinnäytetyö on osa OTE - Oppilaan toimintakykyä edistävä ohjaus -hanketta. OTE -yhteistyöhankkeen tarkoituksena on ollut kehittää tukea tarvitsevan oppilaan toimintakykyä ja oppimista edistävää ohjausta kouluympäristössä osana oppilaan arkea.

Ohjekorttien arviointi toteutettiin käyttämällä SWOT-analyysia. Palautetta saatiin pilotointiin osallistuneilta koululaisilta ja henkilökunnalta suullisesti sekä Ruskiksen fysioterapeuteilta kirjallisesti. Opinnäytetyön tuotoksena muodostuneet ohjekortit onnistuivat hyvin ja ne olivat yhteistyökumppanille tarpeelliset. Ohjekortit esitellään lisäksi vuoden 2017 Apuvälinemessujen yhteydessä järjestettävässä Liikuntamaassa.

Asiasanat: Toimintakyky, Erityisen tuen tarve, Esteetön oppimisympäristö, Fysioterapeuttinen ohjaus, Kuntoutus, Palvelumuotoilu

Hipari, Janina & Nylund, Titta

Accessible school yard as an facilitating environment for participation

Year	2017	Pages	62
------	------	-------	----

The new curriculum provides schools with the opportunity to utilize diverse learning environments in teaching. As learning environments expand, learning can be thought of in situations that are related to the life and interaction of a pupil. Every pupil has the right to learn and participate regardless of his or her functional ability, which makes accessibility more important. Learning and rehabilitation for children and young people with special needs should not be separated, but should instead be seen as a comprehensive process and a part of person's daily life.

The purpose of the thesis was to develop the possibilities of an accessible environment for supporting the functional ability of schoolchildren with special needs. The aim of the thesis was to enable the school and staff to utilize a wide-range unobstructed yard in learning and rehabilitation. The task of the thesis was to create participatory activities for the entire school. The final output consisted of six instruction cards, containing exercises that maintain and promote functional ability.

This thesis is functional and uses a service design method that is a way of combining old theories in a new way. The theoretical framework of the thesis consists of four main concepts: a schoolchild in need of special support, rehabilitation, support for functional capacity and an unobstructed learning environment.

The thesis was carried out in cooperation with the Learning and Control Center Valteri, Ruskis and Laurea University of Applied Sciences. The thesis is a part of the OTE (Student's Capability Control) project. The purpose of the OTE co-operation project has been to develop the pupil's ability to function and to guide learning in the school environment as a part of the pupil's everyday life.

The evaluation of the instruction cards was carried out by using SWOT analysis. The feedback was received orally from the pupil's and staff involved in the piloting and in writing from Ruskis physiotherapists. The instruction cards formed as an output of the thesis were successful and were necessary for the partner. The instruction cards will also be presented in the Aid instrument exhibition in 2017.

Keywords: Functional ability, Need for special support, Accessible learning environment, Physiotherapeutic guidance, Rehabilitation, Service Design

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys	7
3	Erytystä tukea tarvitsevan koululaisen kuntoutus	8
4	Toimintakyvyn osa-alueet	10
4.1	Toimintakyvyn kuvaus ICF-luokituksen mukaan	12
4.2	Toimintakyvyn tukeminen fysioterapian avulla	15
4.2.1	Motorinen kunto eli liikehallintakyky.....	16
4.2.2	Tuki- ja liikuntaelimestön kunto.....	18
5	Leikki fysioterapeuttisessa ohjauksessa	19
5.1	Motivaation merkitys fysioterapiassa	20
5.2	Ohjaus ja neuvonta fysioterapiassa	21
6	Erilaiset oppimisympäristöt ja osallistumisen mahdollistavat tekijät	24
6.1	Esteettömyys.....	25
6.2	Green Care - hyvinvointia luonnosta	27
7	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tehtävä	28
8	Palvelumuotoiluprosessi opinnäytetyössä	28
8.1	Määrittely.....	30
8.2	Tutkimus	30
8.3	Suunnittelu	31
8.4	Palvelutuotanto.....	32
8.5	Arviointi.....	33
9	Ohjekorttien esittely	36
10	Pohdinta	38
10.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	40
10.2	Jatkotutkimusehdotukset	41
	Kuviot.....	49
	Liitteet	50

1 Johdanto

Jokaisella lapsella on oikeus iloon ja olosuhteisiin, jotka mahdollistavat osallistumisen leikkiin, koulutukseen, harrastuksiin sekä sosiaaliseen elämään huolimatta toimintakyvyn rajoitteista. Erityistä tukea tarvitsevilla lapsella ja hänen perheellä on oikeus tarvitsemaansa apuun sekä tukeen kehityksen ja osallistumisen edistämiseksi. Tuen tarve määräytyy aina yksilöllisesti, henkilökohtaisen tarpeen mukaan. (Launiainen & Sipari 2011, 6) Koululaisen oppiminen ja kuntoutus kulkevat lomittain toistensa kanssa ja niitä ei tulisi erottaa toisistaan. Kuntoutusta tulisi kehittää jatkuvasti ja samalla laajentaa erilaisiin toiminta- ja oppimisympäristöihin, kuten kouluihin. Hyvän kuntoutuksen katsotaan tukevan oppimista ja hyvää opetusta pidetään tärkeänä osana kuntoutusta. (Kiviranta ym 2016; Piirainen, Jokitalo-Trebs, Tinnilä & Tiainen 2017, 25) Koululaisen kuntoutus tulisi nähdä arkeen linkitettyinä jatkuvana toimintana, eikä erillisinä toimenpiteinä vain tiettyinä ajankohtina toteutettuna (Kiviranta ym. 2016).

Uusi opetussuunnitelma otettiin perusopetuksessa käyttöön vuonna 2016. Opetussuunnitelman uudistuksen keskeisinä tavoitteina ovat opiskelun merkityksellisyyden lisääminen, koululaisen aktiivisuuden vahvistaminen sekä onnistumisen kokemisen mahdollistaminen jokaiselle koululaiselle. (OPH 2013; Piirainen ym. 2017, 25) Lisäksi opetussuunnitelman perusteiden uudistaminen pyrkii luomaan hyvät edellytykset lapsen kasvuun, kehitykselle sekä uuden oppimiselle, muun muassa syventämällä oppimiskäsitystä sekä vahvistamalla edellytyksiä tietoa luovaan, yksilölliseen ja koululaisten tarpeet huomioon ottavaan oppimiseen monipuolisissa oppimisympäristöissä. (OPH 2013; Piirainen ym. 2017, 26) Oppimisen lähtökohtana on ajatus siitä, että oppimista tapahtuu kaikissa koululaisen elämään ja vuorovaikutukseen liittyvissä tilanteissa. (Piirainen ym.2017, 26)

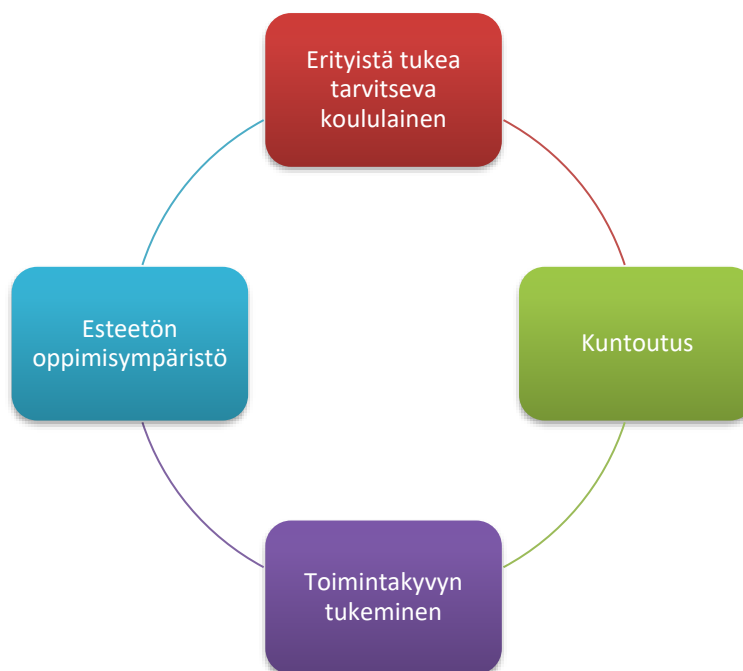
Lapsen toimintakykyä arvioidessa kartoitetaan moniammatillisen työryhmän kanssa laaja-alaisesti kansainvälisen ICF-luokituksen mukaisesti lapsen keho-, yksilö-, yhteisö- sekä ympäristötekijät. Kokonaisvaltaisen toimintakyvyn arvioinnin avulla tunnistetaan lapsen toimintakyvyn rajoitteet, vahvuudet sekä perheen keskeiset voimavarat kuntoutusta ajatellen. Lisäksi kartoitetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet sekä rajoitukset, joita ovat muun muassa osallistumismahdollisuudet koulun välitunneille tai harrastuksiin. Moniammatillisen tiimin lisäksi lapsen läheiset osallistuvat kokonaisvaltaisen toimintakyvyn arviointiin. (THL 2015a)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää esteettömän toimintaympäristön mahdollisuuksia erityistä tukea tarvitsevien koululaisten toimintakyvyn tukemiseen. Opinnäytetyön tehtävänä on luoda osallistumisen mahdollistavaa toimintaa koko koulun käyttöön. Tavoitteena opinnäyt-

tetyössä on mahdollista koululaisille ja henkilökunnalle laaja-alainen esteettömän pihan hyödyntäminen osana oppimista ja kuntoutusta. Opinnäytetyön tuotos on toteutettu yhteistyössä Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksen henkilökunnan ja koululaisten kanssa.

2 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu neljästä pääkäsitteestä, jotka ovat erityistä tukea tarvitseva koululainen, kuntoutus, toimintakyvyn tukeminen, sekä esteetön oppimisympäristö. Erityistä tukea tarvitsevan koululaisen kuntoutuksella pyritään edistämään ja ylläpitämään koululaisen toimintakykyä kaikissa arjen toiminnoissa. Toimintakyvyn tukeminen fysioterapian avulla huomioi koululaisen näkökulmasta fyysisen aktiivisuuden sekä terveyskunnan eri osa-alueet. Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa avataan näitä käsitteitä ja perehdytään niihin syvemmin. Lisäksi teoriassa pureudutaan fysioterapeuttiseen ohjaukseen ja neuvontaan, sekä leikin ja motivaation merkitykseen osana koululaisen kuntoutusta. Opinnäytetyössä käsitellään myös erilaisia oppimisympäristöjä sekä osallistumisen mahdollistavia tekijöitä, kuten esteettömyyttä ja Green Carea.



Kuvio 1 Teoreettinen viitekehys

3 Erityistä tukea tarvitsevan koululaisen kuntoutus

Vuoden 2011 alusta voimaan tulleen perustuslain muutoksen myötä alettiin esi- ja perusopetuksessa puhua tukea sekä erityistä tukea tarvitsevasta lapsesta tai nuoresta, jos hänellä on sairauden, vamman, toiminnanvajavuuden tai muun syyn takia vaikeuksia yhdellä tai useammalla oppimisen osa-alueella (Rintala ym. 2012, 232, 235). Jokaisella koululaisella on oikeus saada riittävä oppimisen ja kasvun tuki, kun siihen ilmenee tarve (Kiviranta ym. 2016). Tuen määrän tarve arvioidaan aina yksilöllisesti ja se voi vaihdella tilapäisestä jatkuvaan, vähäisestä vahvempaan tai yhden tukimuodon tarpeesta useamman tukimuodon tarpeeseen. Oppimisen tukimuodot perusopetuksessa jaetaan kolmeen portaaseen jotka ovat yleinen tuki, tehostettu tuki ja erityinen tuki. (Rintala ym. 2012, 232, 235; Kiviranta ym. 2016)

Kaikille esi- ja perusopetuksessa opiskeleville, joilla on päätös erityisen tuen tarpeesta, tulee lain mukaan laatia henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma eli HOJKS. HOJKS:n avulla tuetaan oppilaan yksilöllistä oppimista ja se perustuu suunnitelmaan, joka on usein laadittu yhdessä moniammatillisen tiimin sekä lapsen huoltajan kanssa. (Rintala ym. 2012, 242; Laki ammatillisesta koulutuksesta 1998; Perusopetuslaki 1998; L642/2010) Kirjallinen suunnitelma sisältää koululaisen oppimisen ja koulunkäynnin tavoitteet, sisällöt ja käytettävät opetus järjestelyt, pedagogiset menetelmät sekä koululaisen tarvitseman tuen ja ohjauksen (Piirainen ym. 2017; Laki ammatillisesta koulutuksesta 1998; Perusopetuslaki 1998; L642/2010). Lisäksi HOJKS:issa on määritelty arvioinnin perusteet, joita suunnitelman toteutumisen lisäksi seurataan vuosittain. (Rintala ym. 2012, 242; Laki ammatillisesta koulutuksesta 1998; Perusopetuslaki 1998; L642/2010)

Erityistä tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren hyvässä kuntoutuksessa suuressa roolissa on toimintakyvyn arviointi ja tukeminen. Fysioterapeutti on näin ollen tärkeässä roolissa ja tekee moniammatillista yhteistyötä perheen lisäksi muiden ammattiryhmien kanssa varmistaa kattavan lähestymistavan lapsen arviointiin ja kuntoutukseen. Erityistä tukea tarvitsevan lapsen kehityksen seurannassa fysioterapeutin on tärkeä tuntea lapsen normaalin kehityksen kulku ikäkausittain sekä sairauksien ja vammojen vaikutukset toimintakykyyn. Tämä on perustana kehityspoikkeaman havainnoinnissa ja lapsen kehityksen seurannassa on olennaista tunnistaa erilaiset kehityksen ongelmat ja taustat sekä niiden mahdolliset vaikutukset lapsen kehitykseen. (Autti-Rämö 2015a, 488; Tecklin 2015, 69)

Lapsen ja perheen näkökulmasta katsottuna kasvatusta, opetusta ja kuntoutusta ei voida erottaa toisistaan. Niiden tehtävänä on yhdessä edistää lapsen tai nuoren kehitystä ja oppimista, ja ne tulisi ymmärtää kokonaisuutena. Lapsen näkökulmasta kuntoutus on oppimisprosessi, jossa lapsi omassa elämänpiirissään toimii aktiivisena toimijana. (Kauppila, Sipari & Su-

honen-Polvi 2016, 110) Perhe on ensisijainen kasvatusvastuun kantaja ja lapsen kuntoutuksessa heidän merkityksensä korostuu. Jotta kuntoutus prosessista saadaan rakennettua ehyt ja tukeva, on keskeistä ymmärtää perhekulttuuri. (Kauppila ym. 2016, 111)

Lasten ja nuorten kuntoutuksen tavoitteiden tulee olla realistisia ja yksilöllisiä (Launiainen & Sipari 2011, 130; Autti-Rämö 2015b). Kuntoutusta varten tehdään kokonaisvaltainen kuntoutussuunnitelma, mihin kirjataan yksilöllisesti konkreettiset pitkän ja lyhyen ajanjakson tavoitteet (Pihko 2016). Kuntoutussuunnitelman tavoitteiden asettaminen edellyttää tällöin lapsen, vanhempien, sisarusten ja muiden arkeen osallistuvien henkilöiden kanssa vuoropuhelua. Suunnitelmaa tehdessä sovitaan, mitä tehdään sekä miten kuntoutus tulee etenemään ja tällöin kaikkien osapuolten tulee sitoutua laadittuihin tavoitteisiin. (Kiviranta ym. 2016, 3; Pihko 2016). On tärkeä huomioida perheen elämäntilanne ja motivaatio lapsen kuntoutukseen, kuulla toiveet ohjauksesta sekä tarpeista ja keskustella niistä moniammatillisesti, jotta saadaan mahdollisimman laaja käsitys nykyisestä tilanteesta. (Launiainen & Sipari 2011, 130; Autti-rämö 2015b)

ICF- toimintakykyluokitus toimii mainiona pohjana lapsen ja nuoren hyvässä kuntoutuksessa. ICF tarkastelee lapsen ja nuoren toimintakykyä yleisten käsitteiden ja ympäristötekijöiden mukaisesti. Viitekehys on tarkoitettu toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden kuvaamiseksi. Lapsen ja nuoren kuntoutuksen tavoitteissa korostetaan kehityspolun, kasvun ja minäkuvan tukemista sekä osallisuutta elämäntilanteisiin lapsen tai nuoren näkökulmasta. (Kiviranta ym. 2016, 2).

Kuntoutuminen koulussa tarkoittaa kasvatusta ja opetusta, jolloin ajatuksena on, että koulutuksen ja kuntoutuksen ammatilliset työtehtävät lomittuvat keskenään. Käytännössä tämä tarkoittaa, että hyvä opetus on kuntoutusta ja hyvä kuntoutus tukee opetusta. Tukea lapsi ja nuori tarvitsee voidakseen kasvaa, kehittyä ja toimia ikätasoisella tavalla. Erityisopetus ja -kasvatus on kuntoutusprosessi, joka tukee lapsen ja nuoren itsenäistä toimintakykyä sekä kannustaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen ympäristön kanssa. (Kiviranta ym. 2016, 4) Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskis tekee tiiviisti yhteistyötä oppilaiden perheiden kanssa. Oppilaille laaditaan moniammatillisen tiimin ja perheiden kanssa yhteistyöllä henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskevia suunnitelma (HOJKS), jolloin kaikki ovat tietoisia tavoitteista ja voivat sitoutua niihin. (Valteri-koulu Ruskis 2017)

YK:n lapsen oikeuksien mukaan vammaisella lapsella on oikeus nauttia täysipainoisesta ja hyvästä elämästä, sekä mahdollisuus kuntoutukseen ja koulunkäyntiin siten, että olosuhteet takaavat ihmisarvon, edistävät itseluottamusta ja helpottavat aktiivista osallistumista yhteisön toimintaan sekä takaavat sopeutumisen mahdollisimman hyvin häntä ympäröivään yhteiskuntaan (Suomen YK-liitto 2015, 17). Myös YK:n vammaissopimuksen perusteella vammaisella henkilöllä on oikeus täysimääräiseen osallisuuteen yhteisössä ja kaikilla elämänalueilla, joka

mahdollistetaan riittävän ajoissa saatujen laaja-alaisten kuntoutuspalveluiden ja -ohjelmien avulla. (Suomen YK-liitto 2015, 55) Lapsilla ja nuorilla osallistuminen on heidän omassa ympäristössään tapahtuvaa koulunkäyntiä, arkea perheen kanssa, harrastuksia sekä kavereiden kanssa tapahtuvaa toimintaa. Osallistumisen oikeutta ei voida pitää mielipidekysymyksenä, sillä se on kirjattu ihmisoikeuslupiin, jotka sitovat valtiota. Keskeisenä tavoitteena pidetäänkin lapsen ja nuoren osallistumista toimintoihin ja asioihin, jotka ovat hänelle merkityksellisiä. Tavoitteiden tulisi olla toiminnallisia ja ne tulisi asettaa yhdessä kaikkien lapsen kuntoutuksessa mukana olevien henkilöiden kesken. (Piirainen ym. 2017, 27)

Aikuisten tulisi nähdä lapsi oman elämänsä subjektina, jolloin lapsen osallistuminen lisääntyisi. (Olli, 2013) Kuitenkin lapsi on subjekti vain varsinaisessa toiminnassa, kuten harjoittelussa. Lapsi tai nuori jää helposti toiminnan suunnittelussa ja järjestämisessä ulkopuolelle. Vaikka perhelähtöisyys lisääntyy, lapsen mielipiteet, yksilölliset tarpeet ja konkreettinen tuki unohtuvat. (Piirainen ym. 2017, 27) Vammaispalveluiden käsikirjassa Johanna Olli kirjoittaa, että vammaisten lasten osallisuuden edistämiseksi aikuisten pitää muuttaa kolme asiaa: aikuisten asenteita, vuorovaikutustaitoja sekä palveluiden rakenteita (Olli, 2013)

4 Toimintakyvyn osa-alueet

Toimintakyky on jaettu käsitteenä fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen osa-alueeseen, sillä ihmisillä on tarpeita ja voimavaroja näihin kaikkiin alueisiin liittyen. Lisäksi toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä jokapäiväisistä toiminnoista, kuten työstä, opiskelusta, vapaa-ajan toiminnoista sekä kyvystä huolehtia itsestään ja toisista suhteessa omiin ja muiden asettamiin odotuksiin. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 65-66; Rinne 2016, 5; THL 2016d) Ympäristöllä voi olla sekä kielteisiä, että myönteisiä vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn ja niihin voidaan vaikuttaa erilaisten palveluiden avulla sekä muiden ihmisten tuella (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 9; THL 2016d). Hyvä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky antavat hyvät edellytykset voimaan hyvin, jaksamaan työelämässä, koulussa ja leikeissä sekä löytämään paikan yhteiskunnassa (Kettunen ym. 2009, 9; THL 2016d; Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 39).

Jokainen ihminen on yksilö, joka arvottaa ja kokee elämänsä omalla tavalla. Toimintakyvyn määrittämiseen ei ole olemassa yhtä hyväksyttyä määritelmää, vaan ihmisen toimintakykyä tulee tarkastella kokonaisuutena, joka on riippuvainen kehon, mielen ja sosiaalisen ympäristön jatkuvasta vuorovaikutuksesta. Tämän vuoksi on olennaista huomioida kaikki toimintakyvyn osa-alueet toimintakykyä tarkasteltaessa. (Kettunen ym. 2009, 9; Rintala ym. 2012, 65)

Toimintakyvyn osa-alueista fyysinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä edellytyksiä, esim. kykyä liikkua ja liikuttaa itseään (THL 2015b). Fyysistä toimintakykyä tarkastellaan terveydenhuollossa henkilön selviytymisenä päivittäisistä toiminnoista, esim. kuinka henkilö pystyy huolehtimaan itsestään, pukeutumisestaan ja hygieniastaan. Näiden lisäksi tarkastellaan ikäryhmien mukaista selviytymistä, esim. miten työikäinen selviytyy työstä, kouluikäinen opiskelusta ja lapsi leikeistä. Edellä mainittuihin vaikuttavat henkilön kodin asettamat vaatimukset ja edellytykset sekä tarpeet, avun tarve ja saanti. (Talvitie ym. 2006, 40) Fyysisen toimintakyvyn kannalta merkittäviä fysiologisia ominaisuuksia ovat mm. lihasvoima- ja kestävyys, nivelten liikkuvuus, kehon asennon ja liikkeiden hallinnat sekä keskushermoston toiminta. Toimintakyky ei kuitenkaan ole suoranaisesti fyysisen kunnan mittari, vaan se eroaa suorituskyky käsitteestä, jolla tarkoitetaan kykyä saavuttaa jokin päämäärä, tulos tai suoritustaso. (THL 2015b; Rinne 2016, 5) Fyysisen toimintakyvyn alueelle luokitellaan usein myös aistitoiminnot (THL 2015b).

Psyykkinen toimintakyky käsittää ihmisen voimavarat, joiden ansiosta hän selviytyy arjen kriisitilanteista ja haasteista. Psyykkinen toimintakyky sisältää elämänhallintaan, mielenterveyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät toiminnot ja kattaa tuntemisen ja ajattelun toiminnot, kuten esim. kyvyn vastaanottaa ja käsitellä tietoa sekä kyvyn tuntea. Lisäksi psyykkisen toimintakyvyn osa-alueisiin kuuluu myös persoonallisuus, kognitiiviset toiminnot ja kyky selviytyä sosiaalisen ympäristön haasteista. (Talvitie ym. 2006, 41; THL 2015b) Kognitiivinen eli älyllinen toimintakyky kattaa tiedonkäsittelyn eri osa-alueet, kuten muistin, oppimisen, tarkkaavuuden, hahmottamisen ja toiminnanohjauksen. Lisäksi kognitiivinen toimintakyky mahdollistaa ihmisen suoriutumisen arjessa. Persoonallisuuden kannalta tärkeitä ominaisuuksia ovat mielentila, motivaatio, sekä kyky tiedostaa omat vahvuudet ja heikkoudet. (Talvitie ym. 2006, 41; THL 2015b) Kognitiivinen toimintakyky luokitellaan usein osaksi psyykkistä toimintakykyä (THL 2015b).

Toimintakyvyn osa-alueista sosiaalinen toimintakyky sisältää kaksi ulottuvuutta, jotka ovat ihmisen vuorovaikutussuhteet ja ihmisen aktiivinen toiminta sekä osallistuminen yhteiskunnassa. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu vuorovaikutuksessa yksilön ja sosiaalisen verkoston tarjoamien mahdollisuuksien mukaan. (Kettunen ym. 2009, 9; THL 2015b) Sosiaalinen toimintakyky edellyttää myös psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä, mutta muutokset näissä eivät aina vaikuta henkilön sosiaaliseen toimintakykyyn. Sosiaalista toimintakykyä voidaan pitää myös voimavarana, esim. monille vaikeavammaisille henkilöille se on elämänlaadun kannalta arvokasta. Ihminen muokkaa ja suhteuttaa omaa toimintaa ja mahdollisuuksia ympäristön asettamiin vaatimuksiin ja edellytyksiin. Sosiaalista toimintakykyä tukevat muun muassa työ, harrastukset, perhe, ystävät sekä myönteinen näkemys elämästä. (Talvitie ym. 2006, 42)

4.1 Toimintakyvyn kuvaus ICF-luokituksen mukaan

ICF (International Classification of Functional, Disability and Health) on osa Maailman terveysjärjestön (WHO) toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälistä luokitusta, jonka tarkoituksena on kuvata sairauden tai vamman vaikutuksia yksilön elämään. Ajatuksena on, että vamman tai sairauden sijaan korostetaan säilyneitä taitoja, vahvuuksia, mahdollisuuksia, toimintaa ja osallistumista (Kettunen ym. 2009, 9; Paltamaa & Mustikka-Siirtola 2016, 37-38; THL 2016a). Perinteisessä terveysperusteisessa kuntoutuksessa on keskeisesti prosessia ohjaamassa ollut henkilön sairauteen ja vammaan liittyvät toimintarajoitteet. ICF antaa uuden näkökulman asiakaslähtöisyyteen kuntoutumisprosessia suunniteltaessa. (Paltamaa & Mustikka-Siirtola 2016, 37-38)

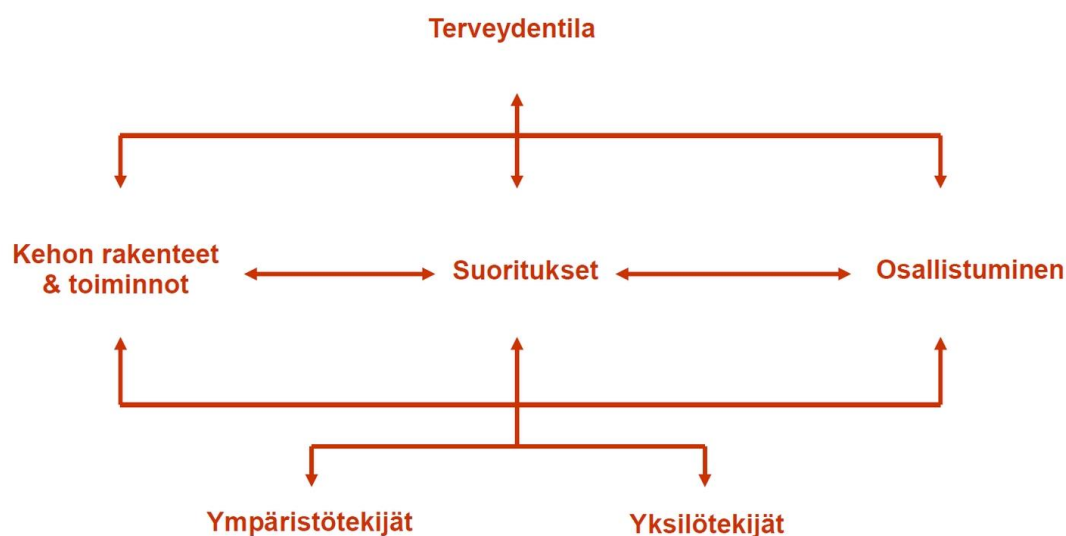
ICF-luokitus mahdollistaa toimintakyvyn kuvaamisen kokonaisvaltaisena ilmiönä, joka ottaa huomioon terveydentilan sekä yksilö- ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutukset (Kettunen ym. 2009, 10; Suomela-Markkanen, Mesiäinen & Mäkelä 2015, 6; Paltamaa & Mustikka-Siirtola 2016, 37; THL 2016a). Asiakaslähtöinen kuntoutus on tavoitteellinen vuorovaikutus- ja yhteistyöprosessi, joka pohjautuu sekä asiakkaan, että ammattilaisen asiantuntemukseen. Molemmat osapuolet tuovat tietämystään kuntoutumisprosessiin ja osallistuvat päätöksentekoon ottaen huomioon tilanteet, valinnat ja olosuhteet. (Paltamaa & Mustikka-Siirtola 2016, 38-39)

ICF-luokitus ei sovi toimintakyvyn arvioimiseen tai ihmisen luokitteluun. Sen sijaan ICF:n avulla voidaan tarkastella ja kuvata yksityiskohtaisesti ja laaja-alaisesti toimintakyvyn ja terveyden piirteitä ihmisten yksilöllisissä ympäristöissä ja elämäntilanteissa. (Kettunen ym. 2009, 10; Paltamaa & Mustikka-Siirtola 2016, 38). Lisäksi sitä voidaan käyttää kuntoutuksen suunnittelussa ja arvioinnissa (Suomela-Markkanen ym. 2015, 38). ICF sopii käytettäväksi moneen eri tarkoitukseen ja tilanteeseen, sekä mahdollistaa yhteisen viitekehyksen ja kielen toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden kuvaamiseen eri ammattialojen välillä. Tavoitteena on, että kuntoutus- ja palvelutarpeet saataisiin esille yhdenmukaisesti ja suunnitelmien tekeminen jäsenyisi kontekstuaaliset tekijät huomioiden. Luokituksen ansiosta on mahdollista verrata tietoja eri maiden, palveluiden ja terveydenhuollon erikoisalojen kesken (WHO 2013, 6; Paltamaa & Mustikka-Siirtola 2016, 45).

ICF-luokitus on jaettu kahteen toimintakykyä kuvaavaan pääluokkaan, jotka ovat toimintakyky ja toimintarajoitteet sekä kontekstuaaliset tekijät. Toimintakykyä ja toimintarajoitteita kuvataan alakäsitteillä ruumiin ja kehon toiminnot, ruumiin rakenteet sekä suoritukset ja osallistuminen. Nämä muodostavat kahdeksan eri numeroitua alaluokkaa, jotka kuvaavat elinjärjestelmien fysiologisia ja psykologisia toimintoja tai kehon ja ruumiin anatomisia osia. Kontekstuaalisten tekijöiden alakäsitteet ovat ympäristötekijät sekä yksilötekijät. Ympäristötekijät muodostavat vielä viisi aihe-alueita, jotka kuvaavat ihmisen fyysisen, sosiaalisen ja asenneympäristön. Yksilötekijöihin kuuluvat muun muassa sukupuoli, ikä, elämäntyyli ja -tavat,

koulutus ja ammattitaito, joita ei ole luokiteltu laajan sosiaalisen ja kulttuurisen vaihtelun vuoksi. (WHO 2013, 7-8; THL 2016b)

ICF-luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet



Kuvio 2 ICF-toimintakykyluokitus (THL 2016c.)

ICF-luokitus sopii käytettäväksi lapsesta ikääntyneisiin kaikissa eri elämäntilanteissa (Paltamaa & Mustikka-Siirola 2016, 44) Lasten ja nuorten kuntoutuksessa käytetään ICF-luokitusta tärkeänä viitekehyksenä kuntoutuksen ongelmien tunnistamisessa ja tavoitteiden asettamisessa. ICF:n avulla on pyritty ohjaamaan kuntoutusta pois lasta korjaavasta ja terapiakeskeisestä ajatusmallista hyväksyvään, aktiivisuuteen ja osallistumiseen kannustavaan kuntoutukseen. Tällöin toimintaympäristön muuttaminen lapsen toiminnan mahdollistamiseksi korostuu ja ympäristötekijöiden, kuten kodin, päiväkodin ja kouluympäristön merkitys lisääntyy (Autti-Rämö 2015, 489-490; Paltamaa & Mustikka-Siirola 2016, 44).

Toimintaympäristön toimijoilta edellytetään yhteistyötä, jotta kuntoutus, kasvatus ja opetus toimivat lapsen kokonaiskehitystä tukien. Lisäksi ICF:n avulla voidaan määritellä yhteistyössä vanhempien, varhaiskasvatuksen, koulun sekä kuntoutukseen osallistuvien työntekijöiden kanssa muun muassa lapsen päivittäisten toimintojen ja osallistumisen haasteet, jotka ovat sillä hetkellä kehityksen kannalta merkittävimmät. ICF korostaa samalla lapsen ja perheen henkilökohtaisten ominaisuuksien huomioimista, jolloin kuntoutus rakentuu kokonaisvaltaisesti. (Autti-Rämö 2015, 489-490)

Lapsen kasvaessa, muuttuvat jatkuvasti ympäristön luonne ja monimutkaisuus. Muutokset ovat yhteydessä lapsen kasvavaan pätevyteen, sosiaaliseen osallistumiseen sekä itsenäisyyteen ja näitä muutoksia varten on kehitetty lasten ja nuorten oma toimintakyvyn, toimintarajoitteiden sekä terveyden kansainvälinen luokitus ICF-CY eli The International Classification of Functioning, Disability and Health for Children ja Youth. Painopiste luokituksessa on vaihtunut lääketieteellisen lähestymistavan sijaan biopsykososiaaliseen lähestymistapaan, jossa lapsen toimintakykyä tarkastellaan sen kaikilla eri ulottuvuuksilla. Näitä eri ulottuvuuksia ovat yksilön kehon, yksilöllisten suoritusten sekä yhteisöllisen osallistumisen tasot. Lapsen vammaisuus tai sairaus ei ole automaattisesti esteenä osallistumiselle. ICF-CY-luokituksen avulla voidaan tarkastella kokonaisvaltaisesti lapsen toimintakyvyn tilaa ja asettaa kuntoutukselle tavoitteita. Lisäksi luokituksen avulla voidaan tarkastella fyysisen, sosiaalisen ja asenneympäristön tekijöitä, joilla on joko tukevia tai estäviä vaikutuksia lapsen yhteisölliseen osallistumiseen. (Launiainen & Sipari 2011, 87, 88)

Valteri on Opetushallituksen toimialaan kuuluva valtakunnallinen oppimis- ja ohjauskeskus, jonka toimipisteitä on yhteensä kuusi ympäri Suomea (Valteri 2015). Helsingissä sijaitsee Ruskeasuon erityiskoulu, joka on osa Oppimis- ja ohjauskeskus Ruskista (Rämä, Teinilä, Airaksinen & Tiainen 2015). Koulun arjessa sovelletaan konduktiivisen opetuksen periaatteita, jossa koululainen hahmotetaan kokonaisvaltaisesti ja opetuksesta, kuntoutuksesta ja hoidosta muodostuu saumaton kokonaisuus. (Valteri 2017b; Rämä ym. 2015; Lustig, Jokitalo-Trebs, Tiainen & Piirainen 2017, 32)

Toimintakulttuuri, oppimisympäristöt ja toimintakyky ovat kolme kulmakiveä, jotka toimivat pohjana Valteri-koulun opetussuunnitelmassa. Oppilaan oppimista, kuntoutumista ja hyvinvointia edistäviä opetusjärjestelyjä, toimintatapoja ja tukipalveluita suunniteltaessa pidetään toimintakykyä näiden perustana. Oppimista ja kuntoutusta ei tulisi erottaa toisistaan, vaan moniammatillisen henkilökunnan yhteisten tavoitteiden avulla rakennetaan ja luodaan ehyt koulupäivä, sekä suunta oppilaan oppimiselle ja kuntoutukselle. Näin koulutyöstä muodostuu mielekäs kokonaisuus myös oppilaan näkökulmasta katsottuna. Moniammatillisen henkilökunnan yhteinen tieto ja ymmärrys toimintakyvystä on tärkeää ehyen koulupäivän rakentumisen kannalta. Käytännössä tämä tarkoittaa, että kaikki, jotka työskentelevät oppilaan kanssa huomioivat oppilaan tarvitsevan tuen. ICF-viitekehys toimii lähtökohtana toimintakykyajattelulle Valteri-koulussa. (Valteri 2016, 4)

Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksella ICF-luokitus otettiin käyttöön, jotta koululaisten toimintakykyä pystyttäisiin kuvaamaan entistä kokonaisvaltaisemmin. Samalla haluttiin helpottaa eri ammattialojen välistä yhteistyötä. ICF antaa yhteisesti ymmärrettävän, koululaisen toimintakykyä kuvaavan tavan, joka yhdistää erilaiset tutkimustulokset, arvioinnit, mittaukset

sekä arkihavainnot. Kuntoutusjohtaja Riitta Tiaisen mukaan ICF-luokitus on antanut toimintakyvyn kuvaukselle ryhtiä ja on auttanut ytimen löytämisessä. Toimintakyvyn kuvauksesta voi tarkastaa koululaisen tilanteen ja mitä tavoitteita nousee esille, sekä keskustella yhdessä huoltajien ja koululaisen kanssa, mitkä ovat hänen vahvuuksiaan ja tuen tarpeita. (Siljamäki 2014; Valteri 2016, 4)

4.2 Toimintakyvyn tukeminen fysioterapian avulla

Fysioterapiassa arvioidaan asiakkaan terveyttä, liikkumista, toimintakykyä sekä toimintatavoitteita hänen tutussa elin- ja toimintaympäristössään. Erilaisia fysioterapian menetelmiä ovat ohjaus ja neuvonta, terapeutin harjoittelu, manuaalinen ja fysikaalinen terapia sekä apuvälinepalvelut. Fysioterapia perustuu parhaan saatavilla olevan tiedon avulla terveyden, liikkumisen sekä toimintakyvyn edellytysten tuntemiseen. (Salminen 2016a, 384; Kauranen 2017, 10)

Fysioterapian tavoitteena osana lapsen lääkinällistä kuntoutusta on tukea lasta saavuttamaan paras mahdollinen liikkumis- ja toimintakyky itsenäisesti tai apuvälineiden avulla. Tarkoituksena on fysioterapian avulla parantaa, ylläpitää ja turvata itsenäistä toiminta- ja liikkumiskykyä. Fysioterapian tavoitteena on harjoiteltujen taitojen siirtyminen lapsen tai nuoren päivittäiseen elämään kannustamalla häntä omatoimiseen harjoitteluun yhteistyöllä perheen ja lähiverkoston kanssa. (Kiviranta ym. 2016, 4) Fysioterapeuttisessa arvioinnissa painottuvat eri arviointimenetelmät, motorinen toimintakyky ja fyysinen suorituskyky sekä näihin vaikuttavat ympäristötekijät. Fysioterapeutin vastuulla on muun muassa liikkumiseen ja liikuntaharrastuksiin tarvittavien apuvälineiden suunnittelu ja hankkiminen. (Kiviranta ym. 2016, 4)

Lapsen ja nuoren normaalin kehityksen ja kasvun kannalta riittävä fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä (OPH 2012; Chen 2013; Pannekoek, Piek & Hagger 2013). Liikunta tukee monin tavoin lasten ja nuorten fyysistä, kognitiivista, motorista, sosiaalista ja eettistä kasvua sekä kehitystä. Tutkimusten mukaan liikunnalla ei ole välttämättä suoranaisia vaikutuksia oppimistuloksiin, mutta motoriset ja tiedolliset taidot näyttävät kehittyvän rinnakkain. Samat keskushermoston mekanismit vastaavat motoristen ja tiedollisten taitojen ohjauksesta (OPH 2012). Lasten ja nuorten terveystuon myönteiset vaikutukset ulottuvat kokonaisvaltaisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (TEKO 2017c; OPH 2012).

Fyysisellä hyvinvoinnilla on positiivisia ja pitkäkestoisia vaikutuksia tuki- ja liikuntaelimiin, hengitys- ja verenkiertoelimiin, kehonkoostumukseen sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn (Rowland 2012, 274-275, 281; TEKO 2017c). Liikunnalla on lisäksi monia merkityksiä ja tehtäviä kasvuikäisten sekä nuorten kehityksessä. Liikunta muun muassa tukee kasvua ja parantaa

liikuntataitojen oppimista. Lisäksi liikunta luo pohjan terveellisten elämäntapojen omaksumiselle ja terveyden edistämiseksi. (Ojanen 2013; Alén & Arokoski 2015, 85)

Lasten ja nuorten liikunnallisten taitojen oppimista pidetään jokaisen perusoikeutena (Ojanen 2013). Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ottaen ikä huomioon (Tammelin & Karvinen 2008, 8; Fogelholm 2011, 85; Tammelin, Iljukov & Parkkari 2015). Tämä vähimmäismäärä voi koostua myös lyhyemmistä liikunnallisista hetkistä, kuitenkin kestään vähintään 10-15 min yhtäjaksoisesti aiheuttaen hengästymistä (Ojanen 2013). Lapsuudessa eli 7-12-vuotiaana fyysisen aktiivisuuden vähimmäismääränä pidetään kaksi tuntia liikuntaa päivässä (Tammelin & Karvinen 2008, 8; Tammelin, Iljukov & Parkkari 2015). Nuoruusiäikäisten yläkoululaisten 13-18-vuotiaiden liikunnan vähimmäismääränä pidetään 1,5 tuntia päivässä, josta puolet tulisi olla reipasta liikuntaa (Fogelholm 2011; UKK-instituutti 2017). Lisäksi koululaisten viihdemedian äärellä vietetty aika saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä, sekä pitkiä yli kahden tunnin istumisjaksoja tulisi välttää. (LIKES-tutkimuskeskus 2014; Tammelin ym. 2015)

Lasten ja nuorten terveystilasto koostuu hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnosta, tuki- ja liikuntaelimistön kunnosta, sekä kehonkoostumuksesta (Fogelholm 2011, 79; Bouchard, Blair & Haskell 2012, 16; Suni & Husu 2012, 17) Liikehallintakyky eli motorinen kunto pitää sisällään liikkumisen peruskyydyt, kuten kävelyn, juoksemisen, heittämisen ja kiinniottamisen, sekä fyysiset kuntokyydyt (Rinne 2011, 5). Tuki- ja liikuntaelimistön kunto kattaa notkeuden, nopeusvoiman, maksimivoiman ja kesto-voiman (Sunin & Husun 2012, 17) Terveystilastoa on kaikki sellainen toiminta, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ilman terveyshaittoja. Fyysinen aktiivisuus taas on mitä tahansa lihasvoimalla tuotettua liikettä. (Bouchard, Blair & Haskell 2012, 12; Sunin & Husun 2012, 17) Terveystilaston yhteys sekä terveyteen, että liikuntaan on kaksisuuntainen, esimerkiksi liikunta vaikuttaa lihasten voimaan ja lihasten voima vaikuttaa siihen, että henkilö pystyy liikuntasuoritukseen. (Sunin & Husun 2012, 17)

4.2.1 Motorinen kunto eli liikehallintakyky

Liikehallintakyvyllä tarkoitetaan kehon asentojen sekä liikkeiden hallintaa, joka ilmenee aisti-toimintojen, hermoston sekä lihaksiston kykyä selviytyä erilaisista liikesuorituksista sujuvasti ja tarkoituksenmukaisesti. Toimintakyvyn kannalta merkittäviä liikehallintakyvyn tekijöitä ovat muun muassa tasapaino, reaktiokyky, koordinaatio, ketteryys sekä liikenoikeus. Valtaosa perusliikkumisen taidoista opitaan ennen kouluikää. Liikkeiden säätely pohjautuu eri aistijärjestelmien sekä biomekaanisten ja motoristen toimintojen yhteistoimintaan. Keskushermosto, hermo-lihasjärjestelmä, tuki- ja liikuntaelimistö sekä aistikanavat ovat liikkeiden säätelyyn osallistuvia järjestelmiä (Bouchard, Blair & Haskell 2012, 16; UKK-instituutti 2014a).

Tasapainokyvyllä tarkoitetaan kykyä kontrolloida kehon asentoa, massaa ja painopistettä tukipinnan suhteen saapuvan sensorisen informaation ja lihasvoiman avulla. Tasapaino voidaan jakaa staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattista tasapainoa ihminen tarvitsee paikalla ollessaan ja dynaamista tasapainoa liikkeessaan. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 7, 20; Kauranen 2017, 316, 325) Tasapainoa tarvitaan, jotta liikkuminen onnistuu, sillä kaikki liikkuminen edellyttää tasapainon hallintaa. Tasapainotaidoilla pyritään estämään kaatumisen sekä tasapainon menetys. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 7, 20) Tasapainolla tarkoitetaan lisäksi kykyä sopeuttaa erilaiset asennot tahdonalaisiin liikkeisiin sekä kykyä reagoida ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin. Tasapainoinen ja turvallinen liikkuminen edellyttää usein yhdenaikaisesti sekä staattista, että dynaamista tasapainon hallintaa. (TEKO 2017)

Pikkuaivot ovat keskeisin tasapainoa säätelevä rakenne keskushermostossa. Pikkuaivot säätelevät lihasten aktivoitumista ja koordinaatiota, valvovat aivojen muista osista tulevia liikekäskyjä, sekä käsittelevät yhtäaikaaisesti raajoista ja vartalosta tulevaa palautetta. Pikkuaivojen merkityksen tärkeys korostuu etenkin silloin, kun liikkeet ovat nopeita tai kun keho joutuu tekemään erilaisia asennon korjausliikkeitä. Tavoitteena tasapainon harjoittamisessa ovat erityisesti aistien, hermoston, nivelten sekä lihasten yhteistoiminnan harjoittelu, kehon painopisteen pitäminen tukipinnan sisäpuolella, kehon hallinta erilaisissa alkuasunnoissa, tukipinnoilla ja alustoissa sekä liikkumiskyvyn harjaannuttaminen eri liikesuunnissa ja nopeutta vaihdellen. Motoriset taidot, kuten tasapaino kehittyvät parhaiten lapsuus- ja nuoruusiässä, jolloin monipuolisen harjoittelun tärkeys korostuu. Parhaimmillaan tasapainon harjoittaminen on hauskaa ja innostavaa, jota voi toteuttaa niin yksin kuin yhdessä muiden kanssa (Rinne 2010)

Tasapainonhallinta toimii esimerkkinä reseptorisolujen aktiivisesta toiminnasta. Tasapainon säätelyyn osallistuu erilaisia reseptorisoluja, jotka muodostavat aistijärjestelmiä. Keskeisimpiä näistä ovat sisäkorvan tasapainolinjärjestelmä ja proprioseptinen järjestelmä. (Kauranen 2017, 321) Henkilö saa tiedostamatonta informaatiota lihaksista sekä nivelistä proprioseptisen järjestelmän avulla, joka tunnetaan myös ihmisen asento- ja liikeaistina. Tämän järjestelmän avulla havaitaan kehon eri asentoja, esimerkiksi jalkojen asentoa ilman, että katse täytyy kohdentaa jalkoihin. Mikäli henkilöllä on hankaluuksia asento- ja liikeaistissa, näkyy se usein hitaina sekä kömpelöinä liikkeinä. (Autismisäätiö 2017) Myös tavalliset arkiset toiminnot vaativat tavallista enemmän keskittymistä ja katse täytyy kohdentaa raajoihin liikesarjojen aikana. Lisäksi henkilö tarvitsee voimakkaammin palautetta kehon liikkeistä, joka ilmenee esimerkiksi hakeutumalla ahtaisiin tiloihin, kuten huoneen nurkkaan tai menemällä painavan peiton alle. Näin henkilö tuntee kehon ääriviivat, asennot sekä liikkeet selkeämmin ja lisäksi vuorovaikutukseen keskittyminen voi helpottua. (Papunet 2017)

Koordinaatio- ja rytmikyvyllä tarkoitetaan kehon liikkeiden sekä liikeyhdistelmien hallintaa. Lisäksi siihen liittyy liikkeen ajoitus ja ajoitustarkkuus, sekä suoritusnopeus ja -rytmi. (Rinne 2011, 11; TEKO 2017b) Hyvä koordinaatiokyky helpottaa liikkumista tehden siitä vaivatonta niin tutuissa kuin odottamattomissakin tilanteissa. Kaikki liikkuminen niin arjessa kuin liikuntaharrastuksissakin vaatii koordinaatiokykyä. (TEKO 2017b) Perusliikkumisessa, kuten kävelyssä koordinaatio tarkoittaa raajojen toiminnan koordinoitumista yhteen joko saman vaiheisin tai vastakkaisvaiheisin liikkein. (Pasanen 2017) Mikäli lapsella on motoriikan oppimisvaikeuksia, näkyy se usein ongelmana muun muassa ryhdin ylläpitämisessä, tasapainon hallinnassa sekä koordinaatiokyvyn kehittämisessä (Suomen CP-liitto Ry 2017)

Ketteryys ja reaktiokyky tarkoittavat ihmisen reagoitua nopeasti näkö-, kuulo- tai tuntoärsyksen vaatimalla tavalla. Lisäksi ketteryys/reaktiokyky pitää sisällään sekä reaktioajan, että liikeajan liikkeen aloituksesta liikkeen lopetukseen. Reaktiovastus on yleensä liikkumista tai jonkin kehonosan liikuttamista, sekä liikkeen ja suuntautumisen hallintaa olosuhteista riippuen. Ketteryys/reaktiokyky tarkoittaa, että ihmisen taitoa ylläpitää asentoa vaihtelevissa tilanteissa, sekä rytmittää liike tarkoituksenmukaisesti. (Rinne 2011, 10)

4.2.2 Tuki- ja liikuntaelimestön kunto

Tuki- ja liikuntaelimestön kunto muodostuu notkeudesta, lihasvoimasta sekä lihaskestävyydestä (Bouchard, Blair & Haskell 2012, 16; UKK-instituutti 2014b). Notkeus on osittain peritty ominaisuus, sillä kehon eri rakenteilla, kuten esimerkiksi nivelten rakenteella ja lihasten sekä jänteiden venyvyydellä on vaikutusta henkilön notkeuteen. Notkeuteen voidaan kuitenkin myös itse vaikuttaa ja sitä voidaan kehittää harjoittelulla. (TEKO 2017d) Lapset ovat tyypillisesti notkeampia, sillä notkeus vähenee iän myötä. Liikkuvuudella ja notkeudella on lisäksi merkittävä vaikutus henkilön ryhtiin, mahdollisiin virheasentoihin sekä loukkaantumisherkyyteen (Kalaja 2011). Notkeus voidaan jakaa staattiseen ja dynaamiseen notkeuteen. Staattisella notkeudella tarkoitetaan yhden tai useamman nivelen ympäri tapahtuvaa liikettä ja liikelaajuutta. Dynaaminen notkeus puolestaan kuvaa liikkeen joustavuutta. (UKK-instituutti 2014b)

Lihaskunto- ja voimaharjoittelulla on suuri merkitys tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyvyn kannalta, erityisesti toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä edistämässä. Lisäksi lihasvoimaa tarvitaan useissa arkielämän tilanteissa. (Kalaja 2009b) Lihasvoimalla tarkoitetaan lihasten kykyä työskennellä vastusta vastaan väsymättä. Lihasvoima voidaan jakaa kesto-, maksimi- sekä nopeusvoimaan. Kestovoimalla tarkoitetaan lihasten kykyä ylläpitää samanlaista voimatasoa tai suorittaa pitkäkestoista työtä yhtäjaksoisesti. Maksimivoima määritellään suurimmaksi mah-

dolliseksi voimaksi, joka voidaan saavuttaa tietyn harjoituksen tai liikkeen aikana. Nopeusvoima puolestaan kattaa suurimman mahdollisen nopeuden halutussa liikkeessä tai suorituksessa. (TEKO 2017a)

Lihaskestävyys tarkoittaa kykyä vastustaa väsymystä, sekä erityisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä. Kestävyys jaetaan aerobiseen peruskestävyyteen, vauhtikestävyyteen, maksimikestävyyteen sekä nopeuskestävyyteen. Peruskestävyys toimii kaiken liikkumisen perustana. (TEKO 2017a) Kestävyysliikunnalla on vaikutuksia lapsen sydämen kehitykseen, esimerkiksi sydämen lihassolut pitenevät ja paksunevat. Lisäksi sydämen koko sekä iskutilavuus kasvavat. Lihaskestävyttä tulisi harjoittaa hyödyntäen kaikkia eri kestävyiden osa-alueita. (Kalaja 2009a)

5 Leikki fysioterapeuttisessa ohjauksessa

Leikki on välttämätöntä lapsen kehityksen kannalta katsottuna. Leikillä on vaikutuksia lapsen emotionaaliselle, sosiaaliselle sekä kognitiiviselle kehitykselle ja se edistää lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia (OPH 2014b, 148; OPH 2016, 38; MLL 2017). Leikki on muun muassa vapaaehtoista, erillistä, ennakoimatonta sekä kuvitteellista toimintaa, jossa kehittyvät kieli, syy-seuraus ajattelu, joustava yhdisteleminen, luova ajattelu, ongelmanratkaisukyky sekä kyky erottaa ulkoinen todellisuus. Lisäksi leikin avulla lapsi haastaa itseään ja lapsen itseluottamus sekä omiin kykyihin luottaminen voivat parantua. (OPH 2016, 38)

Lapsen leikkiä voidaan pitää arkipäivän terapiana, sillä leikkiessään lapsi harjoittelee, kokeilee sekä etsii itselle mielekästä toimintaa. Leikin avulla lapsi oppii uusia asioita, näkökulmia sekä harjaantuu kokonaan uusille asioille. On tärkeää, että leikki tapahtuu lapsen ehdoilla. Leikki on osa lapsen oikeuksia ja se on mainittuna myös YK:n Lasten oikeuksien sopimuksessakin. (MLL 2017) Leikissä yhdistyvät yhdessä tekeminen, innostus sekä itsensä haastaminen, jotka ovat keskeisiä oppimista edistäviä elementtejä (OPH 2016, 38).

Lapsen tarvitsema päivittäinen liikunta toteutuu usein leikin kautta, esimerkiksi leikkimällä muiden lasten tai perheen kanssa. Lapsen leikkiessä ei liikunnallisen tekemisen tarvitse olla suunniteltua tai tavoitteellista toimintaa, mutta joissain tapauksissa leikki voi olla ainoa keino lapsen riittävän fyysisen aktiivisuuden turvaamiseksi. (Rowland 2012, 281; Suomen Sydänliitto ry 2017) Lapsilla liikunnan tarkoitus on opettaa motorisia perustaitoja. Liikunta vaikuttaa koululaisen hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Liikunnan avulla koululaiset kasvavat liikkumaan ja lisäksi liikunta kasvattaa koululaisia. Monet liikunnan elementit ovat yhteydessä leikkiin, joten koululaisten osalta näitä ei tulisi liiakse erottaa. (OPH 2014b, 148-149)

Aikuisten tehtävänä on mahdollistaa lapsille riittävästi virikkeitä, sekä tukea lapsia heidän leikeissä. Leikin liiallista ohjaamista ja määrittelyä aikuisten tulee kuitenkin välttää. Koululaisille valitaan leikkejä ja tehtäviä, jotka harjoittavat monipuolisesti tasapaino- ja liikkumistaitoja sekä välineen käsittelytaitoja. Kouluissa leikin ja liikunnan tulee hyödyntää ja haastaa koululaisten mielikuvitusta ja oivalluksia, jolloin mielekkyys säilyy ja lapset kokevat osallistumisen tärkeyden. (OPH 2014b; Kalajoki 2017)

Leikkitilat ja -välineet pitää olla helposti lasten käytettävissä. Liikunnan ja leikkien oppimisympäristöinä tulisi käyttää mahdollisimman laajasti sekä sisä- että ulkotiloja osallistaen koululaisia mahdollisimman paljon. Oppimisympäristöissä otetaan kuitenkin huomioon vuodenaajat sekä olosuhteet, jotta leikkiä ja liikuntaa voidaan toteuttaa mahdollisimman turvallisesti. (OPH 2014b,149; Kalajoki 2017) Yhtenä leikin tuomista eduista pidetään lapsen kykyä nauttia tekemisestä ilman toiminnan lopputuloksen tuomaa painetta. Erilaiset leikin elementit, kuten esimerkiksi uteliaisuus sekä tutkiminen luovat pohjan ja toimivat edellytyksenä kaikelle kehitymiselle. (Kalajoki 2017)

5.1 Motivaation merkitys fysioterapiassa

Motivaatio voidaan määritellä voimaksi, joka aktivoi ja ohjaa henkilön käyttäytymistä. Motivaatio sisältää havaitut syyt harjoittaa tiettyä toimintaa. (Clancy, Herring & Campbell 2017) Motiivit toimivat motivaation perustana ja ne voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. Tarpeet ja halut ovat esimerkkejä motiiveista. Motivaatio koostuu motiiveista ja sitä pidetään motiivien aikaansaamana tilana. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan ihmisen toimintaa omasta tahdosta ilman ulkopuolisia pakotteita ja hän kokee iloa toiminnasta. Sisäiselle motivaatiolle ominaista on henkilön aktivoituminen. (Lindwall ym. 2017) Ulkoisessa motivaatiossa ympäristöllä on merkittävä osa, eikä ihminen koe iloa toiminnasta tai toiminta ei perustu hänen omaan motivaatioon (Suomen terveystieteiden tutkimuskeskus Oy 2017). Sen sijaan motiivina toimii esimerkiksi jokin palkinto toiminnasta tai rangaistuksen välttäminen (Lindwall ym. 2017).

Motivaatiosta jokaisella ihmisellä on oma subjektiivinen käsitys. Siihen vaikuttavat ihmisen henkilökohtaiset tarpeet, toiveet, halut ja pyrkimykset. (Herbert & Govern 2012, 3,6) Lisäksi motivaatiota voidaan kuvailla yksilön tilaksi, esimerkiksi kuinka vireästi hän toimii sekä mihin hänen mielenkiinto on suuntautunut. Motivaatiota pidetään tilannesidonnaisena, mutta siitä voidaan kuitenkin erotella tilannemotivaatio sekä yleismotivaatio omiksi osa-alueiksi. Yleismotivaatioksi luokitellaan muun muassa vireys, suunta sekä käyttäytymisen pysyvyys, tilannemotivaatiota pidetään riippuvaisena yleismotivaatiosta. (Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus Oy 2017)

Motivaatio ja kiinnostus opittavasta asiasta ovat oppimisen edellytyksenä. Lapset ovat yleisesti hyvin motivoituneita liikkumaan sekä leikkimään ja heillä riittää usein mielenkiinto niin pitkään, kun tekeminen tuottaa heille mielihyvää. Uusi taito lisää lapsen motivaatiota, mutta motivaatio alkaa tyypillisesti hiipua siinä vaiheessa, kun taito hallitaan hyvin, eikä se vaadi lapselta suurta ponnistusta. Jotta välttyttäisiin motivaation hiipumiselta, on tärkeää vaihdella harjoitusmenetelmiä, -välineitä, -maastoa sekä erilaisia liikuntamuotoja säännöllisin väliajoin. Kaikkea ei kuitenkaan tarvitse muuttaa, sillä tuttu ja turvallinen tekeminen on hyvä pitää uuden taidon oppimisen rinnalla. Motivaatio ja motivoituminen ovat yksilöllisiä yhtä lailla kuin jokainen lapsikin. Ohjaajan tulee ottaa huomioon lapsen yksilöllisyys, jotta motivaatio säilyy mahdollisimman pitkään hyvänä. (Nuori Suomi 2017) Vaikka riittävä fyysinen toiminta on erittäin tärkeää lapsen terveydelle nyt sekä vanhempana, tiedetään niistä tekijöistä suhteellisen vähän, jotka motivoivat lapsia olemaan fyysisesti aktiivisia (Pannekoek ym. 2013). Motivaatio on piilevää, ei konkreettisesti havaittavissa oleva kokonaisuus, mikä usein vaikeuttaa motivaation mittaamista (Clancy ym. 2017).

5.2 Ohjaus ja neuvonta fysioterapiassa

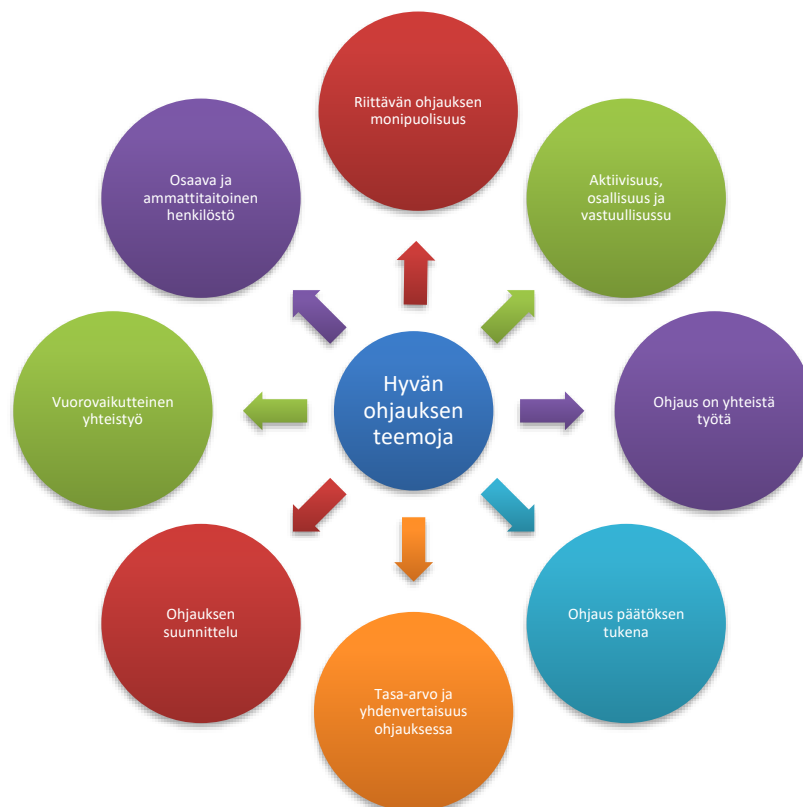
Ohjausprosessi luokitellaan aina oppimisprosessiksi, jossa ohjattava oppii, kasvaa sekä harjaantuu tietyssä asiassa. Ohjaus nähdään usein pedagogisena toimintana. (Vehviläinen 2014, 27) Pedagogisen suhteen rakentuminen onkin edellytyksenä asiakkaan osallistumiselle omaan kuntoutukseensa. Pedagoginen suhde ei tarkoita yhdensuuntaista tiedon jakamista, vaan vastavuoroista dialogia, joka on nykyaikaisen pedagogiikan ydin. (Tynjälä, Piirainen, Kurunsaari & Merikoski 2016, 269). Ohjausta tarkastellaan usein yhteistoiminnallisena oppimisprosessina ja sitä voidaan pitää kaikkien osapuolten yhteisenä työnä, jonka tavoitteena on ohjauksen jatkuvuus, vuorovaikutteisuus sekä tavoitteellisuus oppimisen, kasvun ja kehityksen tukena (OPH 2014a, 5; Vehviläinen 2014, 27, 58). Opetus alkaa aina tutustumalla osallistujien taustoihin ja tarpeisiin, jolloin voidaan asettaa toiminnalle tavoitteet, suunnitella opetuksen sisällöt sekä valita opetuksen välineet ja arviointimenetelmät. Näin ohjauksesta tulee yksilöllistä ja sitä pidetäänkin yhtenä tärkeimpänä ohjauksen toimintamuotona (Rintala ym. 2012, 53; OPH 2014a, 5; Vehviläinen 2014, 27, 58). Jokaisella on oikeus laadukkaaseen sekä riittävään ohjaukseen (OPH 2014a, 5).

Oppilaan rooli ohjauksessa on olla aktiivinen ja osallistuva (OPH 2014a, 5). Ohjattava tuo prosessiin esimerkiksi kokemustietoaan sekä toimintaansa. Ohjaaja sen sijaan asettuu ohjattavan oppimis- ja kasvuprosessiin. Ohjaaja työskentelee jatkuvasti tehden erilaisia ohjausinterventioita, kuten kuuntelee, keskustelee ja antaa erilaisia tehtäviä viedäkseen oppimisprosessia eteenpäin. (Vehviläinen 2014, 59) Ohjaajan osaaminen ei siirry suoraan ohjattavalle, vaan vasta yhdessä toimiminen auttaa ymmärtämään prosessia uudella tavalla (Tynjälä ym. 2016,

269). Tarkoituksena on ohjauksen avulla lisätä oppilaan itsetuntemusta niin, että hän tunnistaa omat vahvuudet ja kehittämiskohteet sekä saa tukea elämään, koulutukseen ja uravalintoihin liittyvissä päätöksissä. Perusopetuksessa henkilö oppii ohjauksen ja oppimisen perusasiat, joiden avulla hän etenee mahdollisten jatko-opintojen kautta kohti täysvaltaista, aktiivista ja vastuullista yhteiskunnan jäsentä. (OPH 2014a, 5)

Ryhmäohjauksen taustalla ovat usein taloudelliset syyt, kuten ajan ja rahan säästäminen (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 87). Ryhmämuotoinen kuntoutus on kuitenkin laajasti käytetty kuntoutuksen muoto, joka on luonteva ja soveltuu lähes kaikkiin kuntoutusmenetelmiin ja useimmille kuntoutujille (Salminen 2016b, 301). Ryhmässä tapahtuva ohjaus tarjoaa osallistujille vertaistukea, jota yksilöohjauksessa ei ole mahdollista saada. Lisäksi ryhmäohjaus antaa mahdollisuuden jakaa ja saada tietoa, auttaa ja tukea muita ryhmäläisiä, sekä oppia toisten kuntoutujien muutoksista. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 87; Salminen 2016b, 301, 303) Parhaimmillaan ryhmämuotoinen ohjaus voimaannuttavat sekä osallistujia, että ohjaajia (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 87).

Hyötyjen lisäksi ryhmäohjaukseen sisältyy haasteita, kuten positiivisen ilmapiirin ja avoimuuden sekä luotettavuuden rakentaminen, joista selviytymiseen on olemassa toimintatapoja ohjaajan käyttöön (Vänskä ym. 2011, 87, 92). Ryhmäohjaus vaatii ohjaajalta erityistä osaamista sekä ammattitaitoa, joka on yhteistyön ja sisäisen viestinnän taitoa (Vänskä ym. 2011, 87; Vehviläinen 2014, 75). Tavoitteellisessa ryhmässä toteutetaan joko ryhmän yhteistä tavoitetta tai tuetaan jokaista henkilökohtaisessa tavoitteessa. Sekä yksilö, että ryhmän tavoitteet linkittyvät vahvasti toisiinsa ja vaativat osallistujilta sitoutumista päämäärän saavuttamiseksi. Ohjaajan rooli ryhmän tavoitteiden saavuttamisessa on tavoitteiden määrittelyssä auttaminen, toimintatapojen valinnassa opastaminen sekä toimia ryhmän prosessin vetäjänä ja hyvän ilmapiirin luojana. (Vänskä ym. 2011, 89; Vehviläinen 2014, 76-77; Salminen 2016b, 301)



Kuvio 3 Hyvän ohjauksen teemat (OPH 2014c, 8)

Keskeisessä roolissa kuntoutumisen prosessin tukena ovat ohjaus ja neuvonta. Fysioterapiatoimintaan liittyy aina ohjausta ja neuvontaa. Siinä on kyse asiantuntijatoiminnasta, jota toteutetaan vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa. (Saarinen, Lehtonen, Piirainen, Mannelin & Piironen 2011, 8; Tynjälä 2016, 268) Fysioterapeuttinen ohjaus ja neuvonta voivat olla verbaalista, manuaalista tai visuaalista ja sillä tarkoitetaan toimintakyvyn ja terveyden edistämistä sekä toimintarajoitteita aiheuttavien vaikutusten ehkäisyä (Arokoski, Heinonen & Ylinen 2015, 390). Ohjauksen ja neuvonnan avulla asiakasta tuetaan yhdessä asetettujen fysioterapian kuntoutustavoitteiden saavuttamisessa ja voimavarojen suuntaamisessa tavoitteisiin (Suomen Kuntaliitto ja Suomen fysioterapeutit ry & FYSI ry. 2007, 2; Arokoski ym. 2015, 390).

Terapeuttinen harjoittelu voidaan toteuttaa sekä yksilöllisesti, että eri suuruisissa ryhmissä samanlaisessa tilanteessa oleville henkilöille (Talvitie ym. 2006, 182; Suomen Kuntaliitto ja Suomen fysioterapeutit ry & FYSI ry. 2007, 2; Arokoski ym. 2015, 390). Verbaalista eli sanallista ohjausta käytetään paljon fysioterapiassa. Sen tarkoituksena on suorituksen ohjaaminen sekä palautteen antaminen. Hoitosuhdetta luodessa, kuntoutujan tarkkaavuutta suunnattaessa ja oman suorituksen tietoisuutta lisätessä verbaalinen ohjaus korostuu. (Talvitie ym. 2006, 178, 192)

Lasten fysioterapeuttisen ohjauksen ja neuvonnan tarkoituksena on toimintakyvyn tukeminen voimavaralähtöisesti. Toiminnallisten tavoitteiden kautta tarkoituksena on mahdollistaa lapsen osallistuminen tärkeänä kokemiinsa asioihin ja toimintoihin, sekä erityisen tuen avulla integroituminen yhteiskuntaan. Tavoitteet tulisi laatia kaikkien kuntoutukseen osallistuvien tahojen kesken ja niissä tulee ottaa huomioon lapsen yksilöllisyys sekä erilaiset oppimistavat. Lasten fysioterapeuttisessa ohjauksessa korostuu leikin tärkeys, sillä leikin avulla lasta motivoidaan ja autetaan keskittymään erilaisiin harjoituksiin. (Saarinen ym. 2011, 8-9)

Kuntoutustiimin lisäksi lapsen, vanhempien ja läheisten rooli on merkittävä ja perhelähtöisessä kuntoutuksessa tulee vanhemmille antaa mahdollisuus määritellä, kuinka paljon heillä on voimavaroja osallistua kuntoutustoimintaan (Saarinen ym. 2011, 9; Vänskä, Sipari & Pollari 2015, 33). Usein lapsen ja vanhempien näkemykset kuitenkin eroavat, jonka vuoksi lapsen oman mielipiteen huomioiminen kuntoutuksessa on tärkeää. Kaikkien lapsien kanssa työskentelevien ammattilaisten tulee huomioida lapsen oikeus osallistua omaan kuntoutukseensa. (Vänskä ym. 2015, 33)

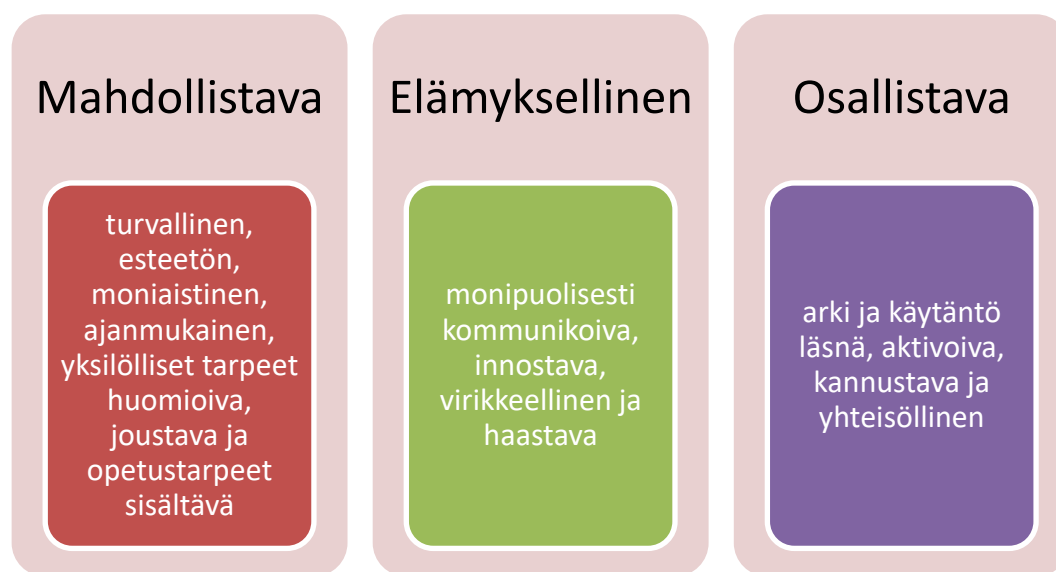
6 Erilaiset oppimisympäristöt ja osallistumisen mahdollistavat tekijät

Oppimisympäristö käsitteellä tarkoitetaan paikkoja, tiloja ja toimintatapoja, jotka edesauttavat ja tukevat henkilön oppimista. Oppimisympäristön kannalta on oleellista, että se muodostaa oppimista tukevan sosiaalisen yhteisön ja ympäristön käyttö on huolella suunniteltu (KOPPA 2010). Edellä mainittuja olosuhteita hyödyntäen pyritään kehittämään luovuutta ja innovatiivisuutta. Käytännössä tämä tarkoittaa opetuksen siirtämistä perinteisistä luokkahuone keskeisistä olosuhteista koulun ulkopuolisiin ympäristöihin teknologiaa apuna käyttäen. (KOPPA 2010; OPH 2017a) Vuonna 2016 käyttöön otetun uuden opetussuunnitelman tavoitteena on oppilaiden aktiivisuuden ja opiskelun merkittävyyden lisääminen (OPH 2013). Ympäristön tavoitteena on tukea oppimista muun muassa ohjaamalla oppijaa, tukemalla sosiaalista vuorovaikutusta, huomioimalla oppilaan kehitystason ja tukemalla oppijaa tasolle, jonne hän ei välttämättä yksin pääsisi (KOPPA 2011).

Koulua pidetään lapsen oppimisen, kasvatuksen, hoivan sekä opettamisen kasvuympäristönä ja koulupiha on parhaimmillaan tuttu, turvallinen, viihtyisä sekä virikkeellinen oppimisympäristö. Koulupihan tärkeydestä kertoo myös siellä vietetty aika, joka on huomattava osa lapsen arjesta. Lapsi leikkii, liikkuu, luo ystävyyssuhteita ja oppii sosiaalisia taitoja koulupihalla, joita lapset voivat hyödyntää koulupäivän jälkeenkin, mikäli piha on suunniteltu heitä kuunnellen. Leikin lisäksi pihaa voidaan hyödyntää oppimisympäristönä eri kouluaineiden opetuksessa. Monipuolisella pihalla katsotaan olevan myös positiivisia vaikutuksia koulukiusaamisen ehkäisyssä. (Sassi 2003, 3)

Oppimisympäristö-käsite kattaa oppimiseen liittyvän fyysisen ympäristön ja psyykkisten tekijöiden sekä sosiaalisten suhteiden kokonaisuuden. Tämä kokonaisuus tukee oppilaan kasvua ja oppimista. Koulurakennukset ja tilat sekä opetusvälineet ovat osa fyysistä oppimisympäristöä ja ne mahdollistavat erilaisten työtapojen sekä opiskelumenetelmien käytön. Oppilaan kognitiiviset sekä emotionaaliset tekijät vaikuttavat psyykkiseen ja sosiaaliseen oppimisympäristöön. Oppimisympäristön tulee aina olla turvallinen kaikilta edellä mainituilta osa-alueilta ja sen tulee tukea muun muassa oppilaan terveyttä ja oppimismotivaatiota. Tukemisen lisäksi oppimisympäristön tulee edistää oppilaan aktiivisuutta, itseohjautuvuutta sekä luovuutta. (THL 2015c)

Oppimis- ja ohjauskeskus Valterin OPS (2016) mukaan oppimisympäristö on yksi opetussuunnitelman kulmakivistä. Oppimisympäristöön liittyvillä tekijöillä on suuri vaikutus koululaisen kokemaan toimintakykyyn. Oppimisympäristön tulee olla mahdollistava, elämyksellinen ja osallistava. Nämä käsitteet kattavat kaikki ne asiat, mitä hyvältä oppimisympäristöltä odotetaan. (Valteri 2016)



Kuvio 4 Hyvän oppimisympäristön edellytykset (Valteri OPS 2016)

6.1 Esteettömyys

Esteettömyydellä tarkoitetaan kaikkien kansalaisten vaivatonta osallistumista laaja-alaisesti. Esteettömyys on laaja-alainen kokonaisuus, joka parantaa välineiden käytettävyyden, palveluiden saatavuuden, tiedon ymmärrettävyyden ja itsenäisen päätöksenteon avulla ihmisten mahdollisuuksia toimia tasa-arvoisesti ja osallistua yhteiskunnassa yhdenvertaisesti. (Esteettömyystiedon keskus; Hujala 2011, 36; Saarela, Kouvonen, Id-Korhonen & Suhonen 2012, 9;

Invalidiliitto, 2016; Töytäri & Kantola 2016, 357) Lisäksi esteettömyydellä tarkoitetaan mahdollisuutta osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon (Hujala 2011, 36).

Esteettömyyttä ei voida pitää yksittäisenä mielipiteenä, vaan pyrkimyksenä on toteuttaa ympäristö, josta hyötyvät kaikki liikkumis- ja toimintakyvystä huolimatta. Esteettömyyttä ei voida määritellä yksiselitteisesti, vaan sen sisältö ja merkitys vaihtelevat. Ajatuksena on, että ympäristö toimii yksilöllisesti eri käyttäjille ja kaikki ovat yhtä mieltä sen esteettömyydestä. Tämä tulisi ottaa huomioon jo palvelun suunnitteluvaiheessa (Rintala ym. 2012, 70; Saarelna ym. 2012, 8). Esteettömyys on myös useissa tapauksissa lakisääteistä ja lisäksi on olemassa esteettömyyttä sääteleviä määräyksiä, sääntöjä ja periaatteita, joita tulee noudattaa suunnitteluvaiheesta lähtien (Kettunen ym. 2009, 12).

Esteetön ympäristö ei erottele ihmisiä toimintakyvyn perusteella, vaan kyse on ihmisten erilaisuudesta ja sen huomioimisesta. Usein puhutaan liikkumis- ja toimimisesteisestä henkilöstä, mutta ei ajatella, että kyse olisi turvattomasta ja toimimattomasta tilasta. Esteetön ympäristö on välttämätön monille eri ikäryhmille ja rakennukset suunnitellaan kuitenkin ihmisiä varten, eikä esteetön ympäristö rakennusvaiheessa maksa yleensä enempää kuin ”esteellinen”, vaan vaatii ainoastaan hyvän suunnitelman ja toteutuksen. (Esteettömyystiedon keskus; Invalidiliitto, 2016)

Erilaiset lähiliikkumisympäristöt ovat tärkeä osa suomalaista liikuntaympäristöä. Lähiliikkumisympäristöjä ovat esim. pihat, puistot sekä retkeily-ympäristöt. Kuten muissakin esteettömissä ympäristöissä on myös lähiliikkumisympäristöjen suunnittelussa ja toteutuksessa tavoitteena yhdenvertaisuus sekä tasa-arvo. Ympäristösuunnittelussa tulee huomioida esteettömyyttä edistävä lainsäädäntö, yhteiset ympäristörakentamisen standardit ja ylläpidosta vastaavien henkilöiden koulutus. Puistojen ja leikkipaikkojen suunnittelussa tulee huomioida vuodenaikojen vaihtelu sekä alueen soveltuvuus eri ikäisille käyttäjille. (Rintala ym. 2012, 73-74) Esteettömyyttä tulee tarkastella erityistä tukea tarvitsevan lapsen koko elinpiiristä katsottuna, mikä tarkoittaa käytännössä fyysisen ympäristön esteettömyyttä, ympäristön asenteita, harrastus- ja toimintamahdollisuuksia sekä riittävää taloudellista tukea koko perheelle. (Hujala 2011, 36)

Helsingin kaupungin Helsinki kaikille -sivuilla on luettavissa esteettömän rakentamisen ohjeet, jotka toimivat Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelman pohjana. Ohjeisto sisältää SuRaKu (Suunnittelu, Rakentaminen ja Kunnossapito)- ohjekortit sekä esteettömyyskriteerit. Ohjeisto syntyi Helsingin, Espoon, Joensuun, Tampereen, Turun ja Vantaan kaupunkien yhteistyönä vuonna 2004 ja on päivitetty vuonna 2008. (Helsinki kaikille, 2016)

6.2 Green Care - hyvinvointia luonnosta

Viime vuosina luontoa on alettu hyödyntämään yhä enemmän ihmisten kuntoutuksessa sekä fyysisen, että henkisen hyvinvoinnin lähteenä. Tutkimuksissa ilmenee luonnolla olevan monenlaisia ihmisten terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, johon pelkkä luonnon läsnäolo riittää. Luontoon pääsy ei ole kaikille itsestäänselvyys. Esteettömiä luontokohteita on olemassa heille, joiden on toimintarajoitteiden vuoksi haastavaa päästä luontoon liikkumaan. Luonnossa kaikki aistit pääsevät toimintaan ja kokemuksia saadaan kaikkien aistien kautta. Näin ollen myös ihminen, jolla on aistitoiminnoissa rajoitteita tai puutteita, voi nauttia luontokokemuksesta. Kuntoutuksessa luontokokemus pystytään muokkaamaan osallistujien fyysinen ja psyykinen toimintakyky huomioiden. Luonto voidaan tuoda ihmisten luokse jopa sisätiloihin. (Hämäläinen & Savolainen 2016, 285)

Green Care on tunnettu kansainvälinen käsite, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua käyttäen apuna erilaisia luonnon elementtejä (Lund, Granerud & Eriksson 2015; THL 2017; Green Care Finland 2017). Luonnon ja maaseutuympäristön lisäksi toiminta soveltuu myös kaupunki- ja laitospäristöön. Green Care toiminta on luontoon tukeutuvien menetelmien käyttöä, jota toteutetaan ammatillisesti, tavoitteellisesti sekä vastuullisesti. Toiminnan vaikutukset lisäävät hyvinvointia muun muassa luonnon osallisuuden, elvyttävyyden ja kokemuksellisuuden kautta. (THL 2017; Green Care Finland 2017) Lisäksi luontoyhteyden on havaittu parantavan terveyttä alentamalla stressitasoa ja kohentamalla mielialaa (Sempik, Hine & Wilcox 2010, 19).

Green Care menetelmistä ja niiden toimivuudesta on positiivista näyttöä kaikkien ikäryhmien ja erilaisten kuntoutujaryhmien kesken. Lisäksi on kehitetty erilaisia toimintarajoitteita omaaville ihmisille monenlaisia Green Care toimintaan liittyviä sovelluksia. Toiminta soveltuu henkilöille, joilla liittyy kuntoutukseen esim. motivaation ongelmia. Käytännön kokemuksista keskustelemalla mahdollistetaan uuden oppiminen ja taitojen harjoittaminen. Laitospäristöissä normaalin arkielämän tunnetta saadaan aikaan luontoon liittyvillä aktiviteeteilla. (Green Care Finland 2017)

Green Care voidaan ajatella lisäarvoa tuovana elementtinä erilaisissa hoiva-, hoito- sekä kasvatuspalveluissa. Lisäksi ympäristökasvatus on osa Green Care-toimintaa ja sillä pyritään edistämään lasten ympäristötietoisuutta, ympäristöherkkyyttä sekä tukemaan lasten kasvua ympäristövastuullisesti käyttäytyviksi kansalaisiksi. Luonto on tärkeä osa Green Care-toimintaa ja terapia-, hoito- tai ohjaustilanne tapahtuu joko luontoympäristössä tai siinä käytetään luontoelementtejä, kuten esimerkiksi kasveja, luontokuvia, luontoääniä tai eläimiä apuna. Luonnossa toimimisella on havaittu myönteisiä vaikutuksia kasvatuksessa. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011, 323, 324)

7 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää esteettömän toimintaympäristön mahdollisuuksia erityistä tukea tarvitsevien koululaisten toimintakyvyn tukemiseen. Tavoitteena opinnäytetyössä on mahdollistaa koululaisille ja henkilökunnalle laaja-alainen esteettömän pihan hyödyntäminen osana oppimista ja kuntoutusta. Opinnäytetyön tehtävänä on luoda osallistumisen mahdollistavaa toimintaa koko koulun käyttöön.

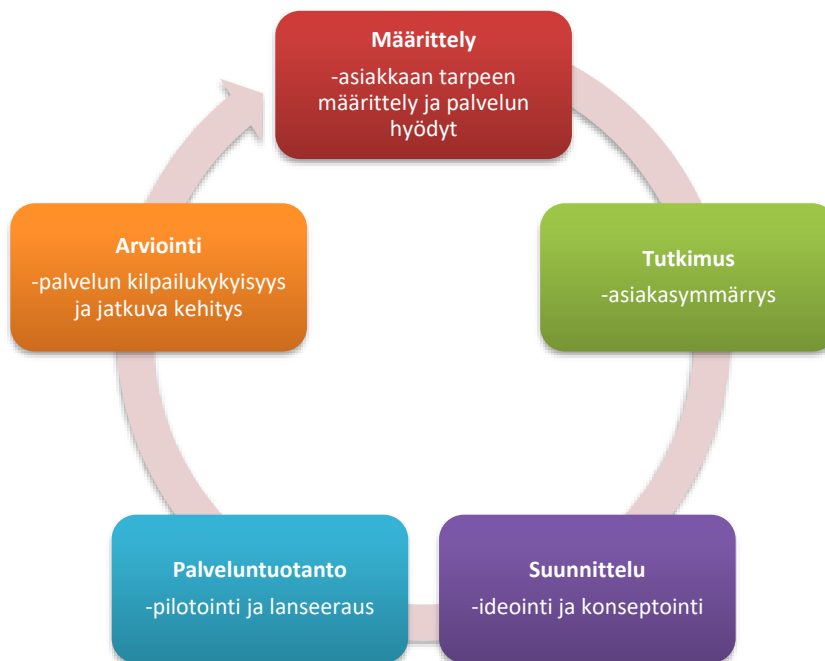
8 Palvelumuotoiluprosessi opinnäytetyössä

Opinnäytetyössä käytetään palvelumuotoilun menetelmää. Palvelumuotoilu on tapa yhdistellä vanhoja asioita uudella tavalla, se auttaa innovoimaan ja kehittämään sekä uusia, että jo olemassa olevia palveluita. (Macintyre, Parry & Angelis 2011, 2; Tuulaniemi 2013, 24; Kalliomäki 2014, 46) Palvelumuotoilun avulla organisaatiot pystyvät havaitsemaan palveluiden strategiset mahdollisuudet. Palvelumuotoilu kehittyy jatkuvasti ja sen tavoitteena on muodostaa taloudellisesti, ekologisesti ja sosiaalisesti kestäviä palvelutuotteita, jotka eivät kulu loppuun palvelua käyttämällä. (Tuulaniemi 2013, 24-25) Palveluntuottajan päätehtävänä on miellyttää ja vastata palvelun käyttäjän odotuksiin palvelun suhteen. Palvelun tavoitteena on aikaansaada mielekäs palvelukokemus, jonka myötä ihmisten kiinnostus palvelua kohtaan kasvaa ja palvelu saa näkyvyyttä. (Macintyre, Parry & Angelis 2011, 2, 7-8)

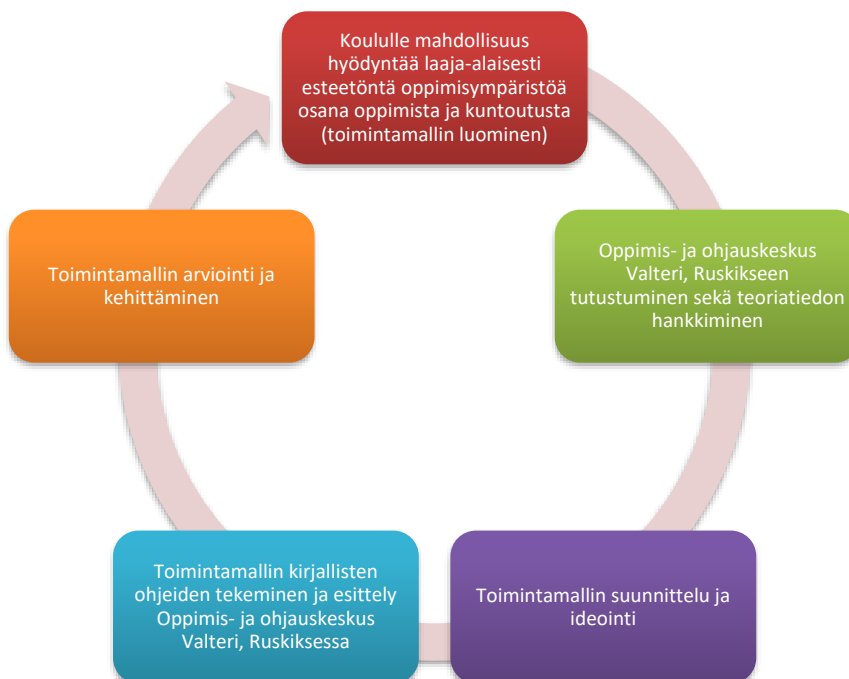
Ihminen on asiakkaana ja palvelun käyttäjänä keskeisessä roolissa palvelua. Palvelua ei ole olemassa, mikäli asiakas ei ole osa sitä. Asiakkaalle muodostuu henkilökohtainen palvelukokemus joka kerta uudestaan, minkä vuoksi palvelukokemusta ei sinänsä voi suunnitella etukäteen. Palvelukokemus rakentuu asiakkaan ja asiakaspalvelijan vuorovaikutuksesta. Keskittymällä asiakaskokemuksen kriittisiin pisteisiin, on palvelumuotoilun tavoitteena optimoida asiakkaan palvelukokemus ja näin saada muodostettua mahdollisimman positiivinen kokemus palvelusta. (Tuulaniemi 2013, 26, 71) Ihmiselle muodostuu uusia kokemuksia joka päivä, osa näistä on enemmän merkityksellisiä kuin toiset. Palvelun arvoa voidaan lisätä, mikäli asiakas kokee sen elämykselliseksi, sillä elämystä pidetään merkittävänä, positiivisena sekä ikimuis-toisena kokemuksena. Elämysten tuottaminen on kuitenkin haastavaa vaatien monenlaisia taitoja ja panostamista. Voidaan ajatella, että asiakkaan kokemus etenee kiinnostumisen, aistimisen sekä oppimisen kautta elämykseen. (Kalliomäki 2014, 27)

Palvelumuotoilu voidaan ajatella myös tarinallistamisen näkökulmasta, jolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista palvelukokemuksen luomista, arvon lisäämistä sekä palvelun elämyksellistä toteuttamista. Tarinallistaminen on parhaimmillaan innovointia, kehittämistä sekä palvelun suunnittelua tarinalähtöisesti. Tavoitteena on erottua muista tarinallisen kehityksen avulla.

Yrityksen toiminta sekä palvelun eri vaiheet sidotaan yhtenäiseksi kokemukseksi tarinalla.
(Kalliomäki 2014, 14)



Kuvio 5 Palvelumuotoiluprosessi (Tuulaniemi 2013, 130.131)



Kuvio 6 Palvelumuotoiluprosessi opinnäytetyössä

8.1 Määrittely

Palvelumuotoiluprosessin alkuvaiheessa organisaatio määrittelee kehitystyön tarpeet, tavoitteet, aikataulun, budjetin, kohderyhmät sekä resurssit. Määrittelyvaiheen tavoitteena on luoda ymmärrys palvelun tuottavasta organisaatiosta ja tavoitteista. Määrittelyvaiheesta tulee ilmetä, mihin asiakastarpeeseen palvelulla halutaan vastata sekä mitä hyötyjä palvelusta on sen käyttäjille ja organisaatiolle. (Tuulaniemi 2013, 130, 132)

Opinnäytetyön tekijät olivat yhteydessä Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskikseen syksyllä 2016. Kävi ilmi, että Ruskikselle oli suunniteltu uusi piha, jonka yhteyteen opinnäytön aihe muodostui yhteisen keskustelun myötä. Uuden opetussuunnitelman ja Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksen uudistuneen pihan myötä opinnäytetyön avulla haluttiin tuoda uusia mahdollisuuksia ja näkökulmia pihan laaja-alaiseen hyödyntämiseen osana oppimista ja kuntoutusta. Opinnäytetyö on osa Oppilaan toimintakykyä edistävä ohjaus -hanketta, jonka yhteistyökumppanina toimii Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskis.

Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri-koulu Ruskikselle avattiin uusi esteetön koulupiha 4.11.2016. Aiemmin piha oli melko yksinkertainen nurmikkoalue, missä sijaitsi vain leikkimökki, hiekkalaatikko sekä muutama keinu. Vanhaa pihaa koululaiset eivät ole juurikaan hyödyntäneet. Pihan uudistuksen ajatuksena oli luoda esteetön ja osallistumisen mahdollistava alue koululaisille, joilla on päivittäisessä käytössä liikkumista helpottavia apuvälineitä, kuten esimerkiksi pyörätuoleja. Uudistuksessa on otettu lisäksi huomioon uusi opetussuunnitelma, jonka mukaan opetus tapahtuisi perinteisen luokahuoneopetuksen lisäksi erilaisissa oppimisympäristöissä. Näin ollen uusi piha on osa koulunkäyntiä ja oppimisympäristöä. (Antere 2017)

8.2 Tutkimus

Asiakasymmärrys on keskeisessä roolissa palvelumuotoiluprosessin tutkimusvaihetta ja siinä pyritään huomioimaan asiakkaiden tarpeet, odotukset sekä tavoitteet laaja-alaisesti haastattelun sekä tutkimuksen avulla. Koska palvelut suunnitellaan vastaamaan käyttäjien tarpeita, on tärkeää tunnistaa ja havaita asiakkaiden todelliset tarpeet sekä motiivit, sillä ainoastaan näin palvelu voi menestyä. Palvelun käyttäjät osallistuvat prosessin eri vaiheisiin ja palvelun kehittäjät tutustuvat asiakkaiden arkielämän motiiveihin sekä tarpeisiin. (Tuulaniemi 2013, 130, 142)

Opinnäytetyötä toteutusta varten oli tärkeää löytää keskeinen teoreettinen ja tutkimuksiin perustuva tieto. Opinnäytetyöhön aineistoa haettiin talvella 2016 ja keväällä 2017 kirjallisuushauilla eri tietokannoista, joita olivat muun muassa PubMed, Medic, Finna sekä Google Scholar. Lisäksi tiedonhaussa käytettiin Googlea, Theseus-tietokantaa sekä kirjallisuutta. Lisäksi

tutustuttiin Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksen ympäristöön. Koulun henkilökunnan ja koululaisten kanssa keskusteltiin pihasta ja sen hyödyntämisestä tarpeiden selvittämiseksi. Kohdeympäristöön tutustuminen tapahtui erillisillä yhteisillä tutustumiskäynneillä sekä osana toisen opinnäytetyön tekijän työharjoittelujaksoa Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksellä.

Seitsemän viikon harjoittelujakso mahdollisti laaja-alaisen toimintaympäristöön tutustumisen sekä henkilökohtaisen kokemuksen koululaisten jokapäiväisestä arjesta. Harjoittelujakso auttoi ymmärtämään monipuolisemmin koululaisten toimintakykyä, sekä sen haasteita ja mahdollisuuksia. Koululaisten toimintakyky vaihtelee suuresti, sillä koululaisilla on liikkumiseen, motoriikkaan tai pitkäaikaissairauteen liittyvää erityisen tuen tarvetta ja neurologisperäisiä oppimisvaikeuksia (Valteri 2017). Valtaosalla koululaisista on käytössä jokin liikkumisen apuväline. Monet oppilaat ovat pyörätuolin käyttäjiä, jotka valvotusti liikkuvat myös kevyemmällä apuvälineellä, kuten dallarilla, rollaattorilla tai kävelytelineellä. Koululaiset tarvitsevat apua monissa päivittäisissä toiminnoissa, joihin osallistumisen myötä mahdollistui paremmin koululaisiin tutustuminen ja heidän motivaation sekä kiinnostuksen kohteiden kartoitus. Harjoittelussa saatu tieto ja ymmärrys Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksesta toimintaympäristönä mahdollisti ohjekorttien suunnittelun ja toteutuksen vastaamaan juuri heidän toiveitaan ja tarpeita.

8.3 Suunnittelu

Palvelumuotoiluprosessin suunnitteluvaiheessa ovat tärkeässä osassa ideointi sekä konseptointi. Vaiheen aikana ideoidaan ja pyritään kuvaamaan erilaisia ratkaisuja kerrytettyyn ymmärrykseen, tunnistettuihin mahdollisuuksiin sekä tehtyihin rajauksiin perustuen. Jo kehityksen varhaisessa vaiheessa erilaisia ideoita testataan kohderyhmällä ja kohderyhmän kanssa tehdään yhteistyötä. Toimivia ideoita jatko kehitetään. Tavoitteena suunnitteluvaiheessa on vaihtoehtoisten ratkaisujen kehittäminen organisaation tavoitteiden ja asiakkaiden tarpeiden ohjaamina. Ideoinnin tavoitteena on lisäksi kehittää mahdollisimman paljon erilaisia ratkaisuja kehittämisen kohteena olevaan ongelmaan. Palvelumuotoiluprosessin suunnitteluvaiheen konseptissa kuvataan palvelun keskeinen idea, josta selviää, millaisesta palvelusta on kyse, miten se tuotetaan, miten se vastaa asiakastarpeeseen sekä asiat, jotka se vaatii palvelun tuottajalta. (Tuulaniemi 2013, 131, 182, 191)

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa muodostui useita erilaisia ideoita ja ajatuksia toiminnan toteutuksesta. Vaihtoehtoja käytiin läpi tekijöiden sekä koulun henkilökunnan kanssa, jonka myötä niitä karsittiin. Suunnitteluvaiheessa ideoita kokeiltiin käytännössä toisen opinnäytetyön tekijän harjoittelujakson aikana, joka myös mahdollisti ideoiden kehittämisen varsinaista toimintamallia varten.

8.4 Palvelutuotanto

Palvelumuotoiluprosessin palvelutuotannon vaiheessa ovat oleellisia palvelun pilotointi sekä lanseeraus. Palvelutuotannon vaiheen tavoitteena on palvelukonseptien vieminen markkinoille palvelun käyttäjien arvioitavaksi. Esilanseeraus on tärkeässä osassa vaihetta ja sillä tarkoitetaan palvelun testaamista pienemmälle osallistujamäärälle ennen kuin tuote varsinaisesti lanseerataan suurelle yleisölle. Ensilanseerauksen avulla tuote esitellään, jolloin herätetään mielenkiintoa ja osallistujat pääsevät antamaan kehitysehdotuksia ja näin saadaan paranneltua palvelukonseptia vastaamaan paremmin asiakkaiden tarpeita. (Tuulaniemi 2013, 131, 233)

Toisen opinnäytetyötä tekevän harjoittelujakson aikana suunniteltiin pisteitä, joista neljä valikoitui pilotointiin: pujottelu, keinusssa pallon potkaisu, kiipeilyteline-tarkkuusheitto sekä tasapainoilu. Näistä neljästä valitusta pisteestä kolme päästiin kokeilemaan 16.3.2017. Tasapaino piste jäi loppujen lopuksi pilotoimatta. Aluksi tehtiin alustavat ohjeet pisteiden suorittamista varten. Pilotoinnin tarkoituksena oli selvittää, minkä tyylliset pisteet todella toimivat koululaisten kanssa. Pisteiden kokeiluun osallistui kolme koululaista, jotka valikoituivat mukaan toimintakyvyn perusteella. Pilotti-pisteiden kokeiluun haluttiin kognition ja motoriikan puolesta melko toimivia koululaisia. Kaikki osallistujat olivat eri tasoisia pyörätuolin käyttäjiä.

Jokaisen pisteen kokeilun alussa koululaisille ohjattiin pisteen suorituksen vaiheet ja varmistettiin, että koululainen on ymmärtänyt tehtävän. Pilotoinnin ansiosta saatiin tärkeää tietoa siitä, millaisia pihalla tehtäviä pisteitä oppilaat kaipaavat ja millaisia tehtäviä he pystyvät suorittamaan. Pilotointi mahdollisti myös pisteiden soveltamisen koululaisille, jotka ovat toimintakyvyiltään eri tasoisia. Tehtiin myös alustavat ohjeistukset pisteisiin, joita muokattiin pilotoinnin perusteella.

Pilotointiin valikoituneiden pisteiden ensimmäinen rasti oli pujottelu. Koululaiset pujottelivat rataa ja keräsivät radan varrelle asetetut hernepussit. Koululaiset kokeilivat tehtävää myös kilpailuasetelmasta. Tehtävää sovellettiin koululaisten toimintakyvyn mukaan. Osallistujat pitivät pujottelua mieluisana. Pujottelun kilpailuasetelma toimi hyvin huolimatta osallistujien erilaisista toimintakyvyistä. Kokeilun aikana pohdittiin olisiko tehtävää voinut soveltaa helpommaksi vaihtamalla hernepussit korkeammiksi esineiksi, jolloin ne on helpompi poimia.

Toinen rasti oli Keinusssa pallon potkaisu. Koululaiset itse päättivät, kummassa keinusssa halusivat kokeilla harjoitusta. Yllättävää oli, että kolmesta osallistujasta kaksi halusivat haastavampaan lautakeinuun. Keinuun siirtymisessä koululaisia avustettiin, mutta itse rastin toteutuksessa he toimivat lähes itsenäisesti. Heittäjän ja keinuajan rooleja vaihdettiin keskenään.

Jokainen kokeili vuorollaan heittää palloa ylä- ja alakautta kohti keinujan jalkoja. Yksi osallistujista heitti palloa kohti jalkoja myös sivuttain keinun edestä. Sivusta heitettäessä koululainen pääsee lähemmäs heitettävää kohdetta eli keinujan jalkoja, kun taas edestä heitettynä pitää olla riittävä etäisyys keinujaan. Lisäksi sivusta heitettäessä heittäjällä on turvallisempaa ja pienempi riski siihen, että pallo osuisi heittäjään keinujan potkaistaessa.

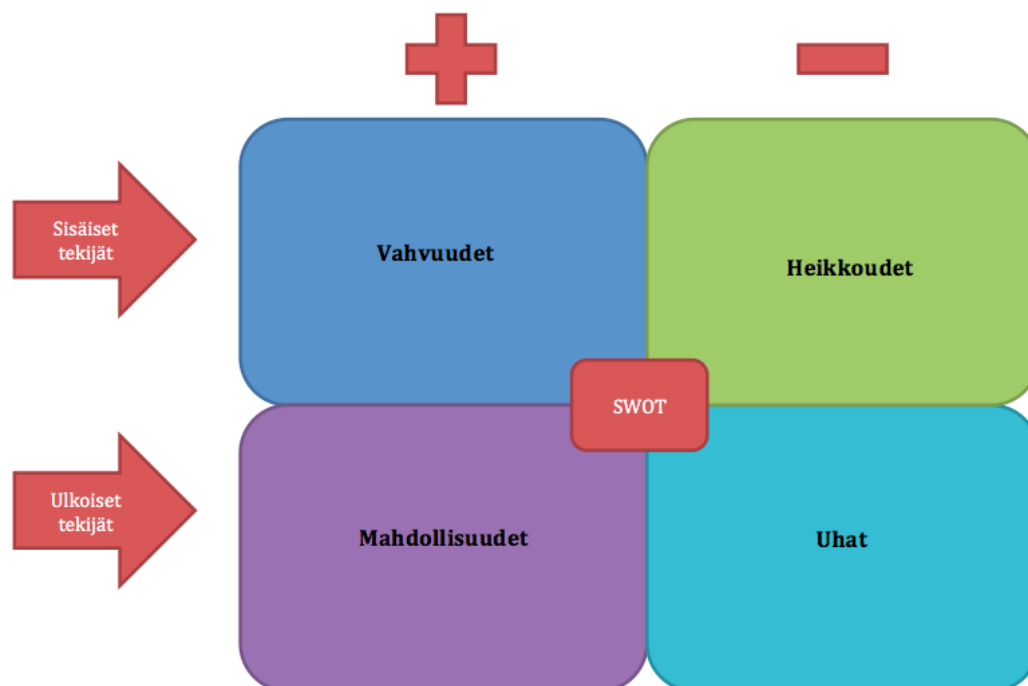
Kolmas rasti oli Kiipeilyteline-tarkkuusheitto. Kiipeilytelineeseen merkittiin eri värisillä nauroilla maalit. Kiipeilytelineeseen oli merkitty muutama maali eri korkeuteen, jotta omalle tasolle sopiva maali voitiin valita. Kaikki kokeiluun osallistuvat koululaiset pystyivät heittämään hernepussin kohti maalia. Tässä kohtaa jokainen sai itse valita, mihin maaliin halusi heittää. Yksi osallistuja kokeili kurkotustehtävää niin, että hän otti kiipeilytelineestä kiinni, teki seisomaan nousun, kurkotti korkealle maaliin ja pudotti hernepussin. Tämä oli yksi soveltamisen muoto tehtävälle ja se voi suorittajasta riippuen olla haastavampi tai helpompi kuin itse heittäminen.

Oli suunniteltu myös neljäs rasti, joka oli tasapainoilu. Valitettavasti alue, missä tehtävä olisi suoritettu oli vielä jäässä ja liian liukas tehtävän toteuttamiseen. Tasapainopiste jäi sen vuoksi toteuttamatta pilotoinnissa.

8.5 Arviointi

Palvelumuotoiluprosessin arvioinnin tavoitteena on palvelun kehittäminen asiakkailta saadun palautteen sekä tarpeiden avulla. Palvelun arvioinnin avulla varmistetaan palvelun kilpailukykyisyys sekä jatkuva kehittyminen. Asiakastyytyväisyyden mittaaminen on yleisin keino arvioinnin toteutuksessa. (Tuulaniemi 2013, 131, 241)

Opinnäytetyössä käytettiin arvioinnin välineenä SWOT-analyysiä, jonka lyhenne tulee englanninkielisistä sanoista Strengths eli Vahvuudet, Weaknesses eli Heikkoudet, Opportunities eli Mahdollisuudet sekä Threats eli Uhat. SWOT:in sisäisiä tekijöitä ovat vahvuudet ja heikkoudet, kun taas mahdollisuudet ja uhat ovat ulkoisia tekijöitä. (Mind Tools 2017; OPH 2017b) SWOT-analyysille tyypillistä on subjektiivisuus, mikä tarkoittaa SWOT:in kannalta sitä, että kaksi henkilöä harvoin päätyy täysin samanlaiseen analyysiin, vaikka heillä olisi olemassa samat tiedot ennen analyysin tekoa. (OPH 2017b)



Kuvio 7 SWOT-analyysi (Mind Tools 2017; OPH 2017b)

Toteutuspäivä, jossa kokeiltiin keilaus-, tasapainoilu-, sekä ristinollarasteja, pidettiin 17.5.2017 liikuntatunnin yhteydessä. Toteutuksen jälkeen käytiin arviointi- ja palautekeskustelua toteutukseen osallistuneiden koululaisten sekä koulun henkilökunnan kanssa. Koululaisia osallistui yhteensä viisi, jotka olivat toimintakyvyltään eritasoisia pyörätuolin käyttäjiä. Henkilökunnan jäseniä osallistui kuusi. Keskustelu pidettiin avoimena keskusteluna, jossa jokainen sai vapaasti kertoa oman mielipiteen. Henkilökunta antoi lisäksi kehitysehdotuksia, joiden avulla viimeisteltiin rastien sisällöt lopulliseen muotoon.

Keilaus koettiin toimivaksi ja mielekkääksi sekä koululaisten, että henkilökunnan näkökulmasta. Koululaiset antoivat palautetta keilauksesta muun muassa seuraavin kuvauksin ”kahden peukun hyvä” ja ”kivaa”. Positiivisena pidettiin rastien soveltuvuutta kaikille koululaisille toimintakyvystä riippumatta. Kehitysehdotuksissa esiin tuli veden värin muuttaminen värikääksi, jolloin pullon hahmottaminen helpottuu. Lopulliseen versioon tämä lisättiin ohjeistukseen.

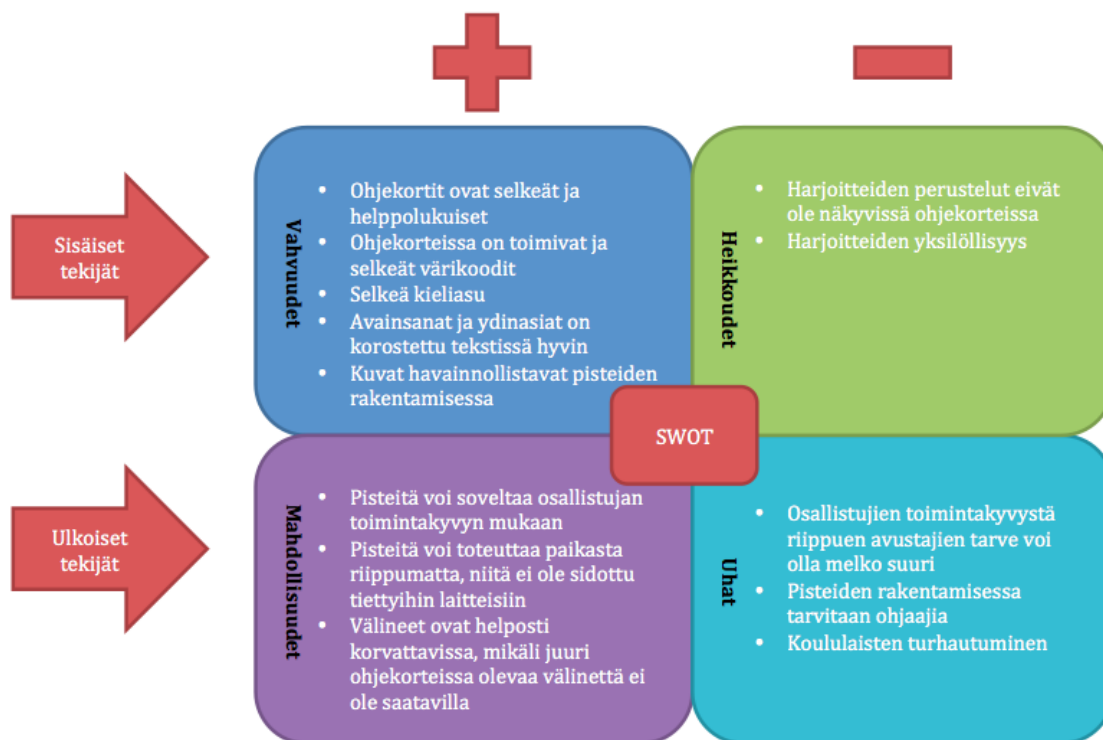
Tasapainoilu oli monen koululaisen mielestä haastavaa, sillä hernelpussia oli vaikea pitää päällä tippumatta. Lisäksi erityisesti taktiiliradan pienet kivet aiheuttivat vaikeuksia pyörätuolilla liikkuesssa, jonka vuoksi radan suorittaminen ilman avustajaa ei ollut turvallista. Taktiiliradan pinta oli talven aikana huonontunut, joka osaltaan vaikutti radan turvallisuuteen sekä suorittamiseen. Koululaiset kuvasivat rastia ”kivaksi”, ”tylsäksi” sekä ”helpoksi”. Vaikka

tasapainorasti ei ollut koululaisten suosikki, piti henkilökunta siinä harjoiteltavaa taitoa tärkeänä. Tehtävän haastavuuden vuoksi hernepusi tippui jokaiselta oppilaalta suorituksen aikana. Onnistumisen kokemiseksi henkilökunta ehdotti kehitysideana, että ohjeistukseen tulisi pudotusten määrä, jonka alle radan suorittaja pyrkii. Tämä lisättiin lopulliseen ohjeistukseen.

Ristinollan koululaiset kokivat mielekkääksi, ”tosi kiva” oli muun muassa erään koululaisen kuvaus pelistä. Peli todettiin yhdessä henkilökunnan kanssa toimivammaksi niin, että eri joukkueiden pelaajat vievät pelimerkkejä ristinollaruudukolle vuorotellen, eikä samanaikaisesti. Koska pelaajat liikkuvat pyörätuolilla, kehitysehdotuksena saatiin henkilökunnalta kourun käyttö pelaamisen helpottamiseksi. Kourun avulla pelaajat pystyvät toimimaan itsenäisemmin ilman avustajia. Lopullisessa versiossa tämä huomioitiin ohjeistuksessa.

Toteutuspäivän jälkeen muokatuista valmiista ohjeistuksista saatiin kirjallista palautetta Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksen kahdelta fysioterapeutilta. Palautetta haluttiin erityisesti ohjeiden toimivuudesta, selkeydestä sekä sovellettavuudesta. Ohjeiden ulkoasua kuvattiin seuraavasti ”Värikoodaus toimii hyvin! Riittävän lyhyet ja tiiviit laatikot. Kappalejaot on järkevät, jotta ohjeet on nopea lukuiset. Lisänä kuvat auttaa hahmottamaan välineet ja toimintapisteen rakennuksen.” Kirjallisten ohjeiden selkeydestä ja ymmärrettävyydestä saatu palaute oli ”Kieliasu on selkeä ja tekstiin on korostettu hyvin avainsanat ja ydinasiat.” Ohjekorttien toimivuutta ja sovellettavuutta fysioterapeutit kuvasivat näin ”Ohjeista löytyy selkeät sovellettavuudet eri toimintakykyisille oppilaille. Haasteita saa olla, jotta tekeminen pysyy mielenkiintoisena ja jokainen osallistuja saa onnistumisen kokemuksia haasteiden voittamisessa.” Palaute oli positiivista ja ohjeistuksia tullaan varmasti hyödyntämään koulun oppilaiden kanssa. Lisäksi opinnäytetyönä toteutetut ohjekortit esitellään Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksen fysioterapeuttien toimesta tulevan syksyn Auvälinemessujen yhteydessä järjestettävässä Liikuntamaassa. Kaiken kaikkiaan yhteistyö koulun henkilökunnan ja opinnäytetyötä tekevien kesken koettiin toimivaksi ja mielekkääksi.

Opinnäytetyössä käytettiin arvioinnin apuna SWOT-analyysia. Lopulliseen analyysiin koottiin sekä opinnäytetyön tekijöiden oma arviointi, että Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksen henkilökunnalta saatu arviointi ja palaute.



Kuvio 8 SWOT-analyysi ohjekorteista

SWOT-analyysin perusteella voidaan todeta, että ohjekorteilla on määrällisesti enemmän vahvuuksia ja mahdollisuuksia, kuin heikkouksia ja uhkia. Ohjekorttien vahvuuksia olivat selkeys, helppolukuisuus sekä kieliasun selkeys, jossa avainsanat ja ydinasiat ovat korostettuina. Lisäksi vahvuuksia olivat havainnollistavat kuvat sekä korttien värikoodi, joka toistuu kaikissa korteissa samanlaisena. Ohjekorttien mahdollisuuksina koettiin pisteiden sovellettavuus osallistujien toimintakyvyn mukaisesti, sekä pisteiden riippumattomuus tietystä paikasta tai laitteista. Lisäksi mahdollisuutena nähtiin välineiden korvattavuus muilla kuin ohjekorteissa mainituilla välineillä.

Ohjekorttien heikkouksina koettiin harjoitusten perusteluiden puuttuminen sekä harjoitteiden yksilöllisyys, sillä vaikka korteissa on mahdollisuus soveltamiseen, eivät harjoitteet kuitenkaan ole yksilöllisesti räätälöityjä. Uhkina nähtiin toteutukseen tarvittavien avustajien määrä, sillä osa pisteistä vaatii turvallisuussysteemistä enemmän ohjaajia. Myös pisteiden rakentamiseen tarvitaan ohjaajien apua. Koululaisten turhautuminen koettiin lisäksi uhkana, mikäli sopivaa sovellusvaihtoehtoa ei löydy.

9 Ohjekorttien esittely

Ohjekortit on nimetty ja nimet merkitty korttien yläreunaan tummansinisellä fontilla. Otsikko

on alleviivattu, jotta se erottuisi helposti. Otsikon alle on merkitty osallistujien suositus määrä sekä osassa ohjeista on mainittu ohjaajan tarve turvallisuuden säilymiseksi. Jokaisessa ohjekortissa on kolme värikoodilla merkittyä laatikkoa. Punainen laatikko on välineille, jossa kerrotaan mitä välineitä pisteen toteutukseen tarvitaan ja mihin tarkoitukseen väline on. Oranssi laatikko on ohjeistus, jossa kerrotaan lyhyesti ja ytimekkäästi, miten piste rakennetaan ja mitä siinä tehdään. Vihreä laatikko on soveltaminen, jossa on ohjeita ja vinkkejä, miten tehtäviä voi soveltaa osallistujan toimintakyvylle sopivaksi. Jokaisessa laatikossa on korostettu avainsanat tummennetulla fontilla, jolloin olennaiset asiat nousevat helposti esiin. Ohjekortit ovat kaksipuoliset. Korttien kääntöpuolelle on kuvilla havainnollistettu pisteessä tarvittavat välineet sekä osassa korteista on kuva myös valmiiksi rakennetusta pisteestä.

Ohjekortteihin on valikoitu kuusi erilaista pistettä. Kaikki pisteet ovat suunniteltu ylläpitämään ja edistämään toimintakyvyn eri osa-alueita, jotka ovat motorinen kunto eli liikehallintakyky sekä tuki- ja liikuntaelimestön kunto. Motorinen kunto koostuu tasapainosta, reaktiokyvystä, koordinaatiosta, ketteryydestä sekä liikenopeudesta. Tuki- ja liikuntaelimestön kunto puolestaan koostuu lihasvoimasta, lihaskestävyydestä sekä notkeudesta. Näitä toimintakyvyn eri osa-alueita on kuvattu tarkemmin kappaleissa 4.2.1 ja 4.2.2. (Bouchard, Blair & Haskell 2012, 16; UKK-instituutti 2014a; UKK-instituutti 2014b) Pisteet ovat helposti sovellettavissa erilaisen toimintakyvyn omaaville henkilöille, joka mahdollistaa harjoitteiden toteuttamisen erilaisissa ympäristöissä.

Keinupallon välineinä toimivat keinu, pallo sekä kartio, jolla merkataan heittoviiva. Keinun voi valita toimintakyvylle sopivaksi. Ideana on heittää pallo ylä- tai alakautta keinujalle, joka potkaisee pallon takaisin. Piste harjoittaa heittäjän osalta koordinaatiota, voiman säätelyä sekä tarkkuutta. Harjoitteesta saa myös tasapainoharjoitteen, mikäli heittäjä heittää pallon seisaaltaan. Keinujan osalta piste harjoittaa reaktiokykyä sekä lihasvoimaa erityisesti alaraajoissa. Harjoitteen haastavuutta voi muuttaa pallon heittotyylillä sekä heittokohtaa vaihtamalla.

Ristinollan suorittamiseen tarvitaan välineiksi ristinollaruudukko, jossa on 3x3 ruutua, sekä joukkueille erilaiset pelimerkit. Harjoituksen ideana on saada joukkueena omat pelimerkit joko pysty-, vaaka- tai viistosuunnassa vierekkäin ennen toista joukkuetta. Piste harjoittaa kognitiivista toimintakykyä, sillä oman pelimerkin asettaminen niin, että toisen joukkueen jäsenet eivät saa suoraa, vaatii kekseliäisyyttä sekä loogista päättelykykyä. Harjoite voidaan myös suorittaa kilpailuna toimintakyvyltä saman tasoisten henkilöiden kesken, jolloin nopeus ratkaisee.

Keilaus on helposti toteutettava piste, johon välineiksi tarvitsee keilat, narua ja vedellä täy-

tetyn pullon. Narulla kiinnitettävä pullo toimii tässä tapauksessa keilapallona. Ideana on kaataa mahdollisimman monta keilaa pullon avulla. Piste harjoittaa koordinaatiota sekä tarkkuutta. Harjoitteesta saa halutessaan muokattua myös tasapainoharjoitteen, jos keilat tulee kaataa seisten tai vaikka yhdellä jalalla tasapainoillen.

Pujottelu on helppo toteuttaa missä vain paikasta riippumatta. Välineiksi tarvitsee kartioita sekä hernepusseja. Ideana on pujotella rata toimintakyvystä riippuen joko kävellen tai apuvälineen kanssa ja kerätä samalla hernepusseja radan varrelta maasta. Pujottelu harjoittaa ketteryyttä. Jos pujottelija käyttää apuvälineenä esim. pyörätuolia, harjoittaa piste apuvälineen hallintaa. Esineen poimiminen vaatii tasapainoa. Mikäli pisteen suorittaa kilpailuna, harjoittaa se myös nopeutta. Harjoitteen haastavuutta voidaan säädellä vaihtelemalla poimittavaa esinettä, suorittaa rata samanaikaisesti toisen osallistujan kanssa kilpailemalla tai pujottelemalla rata takaperin.

Tarkkuusheitto harjoitteeseen tarvitaan välineiksi maalit, hernepusseja/palloja, sekä kartioita. Ohjekorteissa hyödynnetään kiipeilytelinettä pisteen rakentamiseksi. Ideana on toimia pareittain, jolloin toinen heittää ja toinen toimii pisteiden laskijana, sekä heittovälineen hakijana. Piste harjoittaa tarkkuutta ja koordinaatiota. Harjoitteesta saa myös muokattua lihasvoimaharjoitteen alaraajoille, mikäli heittäjä tekee ennen heittoa istumasta seisomaannousun. Heittokorkeutta ja -etäisyyttä sekä heittovälinettä vaihtelemalla voidaan vaikuttaa harjoitteen haastavuuteen.

Tasapainoilu on harjoitteista ainut, joka on paikkasidonnainen, sillä se on suunniteltu suoritettavaksi Ruskiksen taktiiliradalla. Kuitenkin mielikuvituksen mukaan harjoitetta voidaan hyödyntää myös muualla epätasaisella alustalla. Taktiiliradan lisäksi välineiksi tarvitsee hernepusseja sekä kaiteen. Turvallisuuden takaamiseksi avustajia tulee olla riittävästi. Ideana on asettaa hernepuski johonkin kehonosan, esimerkiksi pään päälle ja sen jälkeen suorittaa rata joko kävellen tai apuvälineen kanssa ja laskea, kuinka monta kertaa hernepuski putoaa. Tavoitteena on suorittaa rata mahdollisimman vähäisillä putoamisilla. Harjoite on suunniteltu tukemaan tasapainon säilyttämistä tasaisen maaston lisäksi myös epätasaisessa maastossa.

10 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää esteettömän toimintaympäristön mahdollisuuksia erityistä tukea tarvitsevien koululaisten toimintakyvyn tukemiseen. Opinnäytetyössä haluttiin lisäksi selvittää erilaisten oppimisympäristöjen tuomia mahdollisuuksia osana koululaisten arkea ja kuntoutusta huomioiden luonnon sekä erityisesti Green Caren tuomat elementit. Kun-

toutus on laaja ja monipuolinen kokonaisuus, joka tulisi huomioida koululaisen arjessa ja oppimisessa. Fysioterapeuttista ohjausta ja neuvontaa käsiteltiin opinnäytetyössä leikin sekä motivaation kautta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli mahdollistaa koululaisille ja henkilökunnalle laaja-alainen esteettömän pihan hyödyntäminen osana oppimista ja kuntoutusta. Pilotointien, yhteistyökumppanilta saadun palautteen, sekä oman arvioinnin perusteella tavoitteeseen päästiin. Uuden opetussuunnitelman tuomista muutoksista opetuksen ja oppimisympäristöjen osalta on puhuttu paljon, minkä vuoksi luonnon linkittäminen sekä oppimiseen, että kuntoutukseen kiinnostui opinnäytetyön tekijöitä. Tämän myötä heräsi ajatus ohjekorteista, joiden avulla sekä koulun henkilökunta, että koulun oppilaat pystyisivät hyödyntämään Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksen uutta esteetöntä pihaa opetukseen ja kuntoutukseen. Opinnäytetyön tuotoksena muodostuneet ohjekortit tulevat yhteistyökumppanin käyttöön. Lisäksi ohjekortit esitellään 2017 järjestettävien Apuvälinemessujen yhteydessä Liikuntamaassa.

Opinnäytetyön tuotoksena tehdyt ohjekortit onnistuivat hyvin ja niistä saatu palaute oli positiivista. Ohjekortit ovat riittävän lyhyet ja helppolukuiset sekä ohjeen kääntöpuolella olevat kuvat havainnollistavat käyttäjälle pisteen suorittamista. Ohjekorteissa on vaihtoehtoja pisteiden soveltamiseksi, jotka mahdollistavat toimintakyvyltään eri tasoisten henkilöiden osallistumisen. Palvelumuotoilu soveltui opinnäytetyön menetelmäksi hyvin, sillä sen avulla opinnäytetyön työstämiseen oli selkeä linja, jonka mukaan edettiin.

Opinnäytetyö perustuu tutkittuun mahdollisimman tuoreeseen saatavilla olevaan tietoon. Leikin ja luonnon hyödyntämistä osana erityistä tukea tarvitsevien koululaisten kuntoutusta oli haasteellista löytää tietoa. Opinnäytetyötämme vastaavia toteutuksia ei tiedonhaussa löytynyt. Erityistä tukea tarvitseville koululaisille ei löydy valmiita ohjeita, jotka huomioisivat toimintakyvyn ja ympäristön tuomat haasteet sekä mahdollisuudet.

Opinnäytetyö aloitettiin syksyllä 2016 ja prosessi kesti yhteensä noin 10 kuukautta. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksella keväällä 2017. Opinnäytetyön aihe oli tekijöille mielenkiintoinen ja yhteistyökumppanille tarpeellinen. Opinnäytetyöprosessi oli melko katkonainen. Opinnäytetyötä työstettiin jaksoissa, joka pidentäsi opinnäytetyön valmistumista. Jaksoissa työstämisestä huolimatta tekijät panostivat tiedonhankintaan ja teorian syventämiseen koko opinnäytetyöprosessin ajan. Ajoittain teorian syventäminen oli haastavaa sekä aikaa vievää. Tiivis kontakti hankkeen yhteistyökumppanin kanssa piti tekijöiden motivaatiota yllä. Keväällä 2017 toinen opinnäytetyön tekijöistä suoritti seitsemän viikon harjoittelujakson Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksessa. Harjoittelu vaikutti positiivisesti etenkin toimintamallin toteutukseen sekä opinnäytetyön tekijöi-

den, että hankkeen henkilökunnan välisen luottamuksen rakentumiseen. Harjoittelujakso antoi mahdollisuuden ymmärtää kohderyhmää paremmin sekä konkreettisesti yhdistää opittu teoria opinnäytetyön toteutukseen.

10.1 Eettisyys ja luotettavuus

Luotettava ja eettisesti hyväksyttävä tutkimus tehdään hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Lainsäädäntö määrittelee hyvän tieteellisen käytännön rajat, joiden soveltaminen on tutkijayhteisön itsesäättelyä. Jokaisen tutkimuksen tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tuloksissa sekä niiden arvioinnissa. Nämä toimintatavat ovat tiedeyhteisön tunnustamia. Tutkimusta tehdessä on otettava huomioon muiden tutkijoiden tekemä työ ja viitata heidän tekemiin julkaisuihin oikein ja näin arvostaa heidän saavutuksiaan. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa, raportoida ja tallentaa hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Lisäksi tutkimusluvut tulee olla hankittu. (KOPPA 2009; TENK 2012,6)

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta - ETENE ja sen toiminta perustuvat potilaslakiin sekä lakiin sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. ETENE:n toiminnan tarkoituksena on turvata sekä edistää asiakkaan perusoikeuksia, ihmisarvoa, itsemääräämistä, yhdenvertaisuutta sekä hyvää hoitoa ja kohtelua sosiaali- ja terveysalalla. (ETENE 2017)

Tämä opinnäytetyö on tehty rehellisesti noudattaen hyvän tieteellisen käytännön tapoja. Opinnäytetyössä on huomioitu muiden tutkijoiden tekemä työ sekä saavutukset ja käytetyt lähteet on merkitty huolellisesti ja asianmukaisesti sekä tekstiin, että lähdeluetteloon. Tutkimusluvut on hankittu ja toimitettu asianmukaisesti kaikille osapuolille. Pilotointiin osallistuneiden koululaisten anonyymiyys on säilytetty. Opinnäytetyön tuotoksena tehdyt ohjekortit ovat suunniteltu esteettömiksi ja niin, että kaikki pystyvät osallistumaan toimintakyvystä riippumatta, mikä lisää opinnäytetyön eettisyyttä. Yhteistyökumppania on pidetty opinnäytetyöprosessin edetessä ajan tasalla. Myös kaikki prosessiin liittyvät tapaamiset on yhteisesti sovittu.

Ohjekorteissa on näkyvissä sekä yhteistyökumppanin Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksen sekä Laurea ammattikorkeakoulun logot. Lisäksi ohjekorteissa näkyy opinnäytetyön tekijöiden nimet. Näin kaikki opinnäytetyöprosessiin osallistuvat saavat ansaitsemansa näkyvyyden. Koko prosessin ajan opinnäytetyötä kohtaan pyrittiin olemaan kriittisiä ja huomioimaan sen puutteet.

10.2 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön jatkotutkimusehdotuksina nousi esille osallistumisen ja ohjekorttien tuomien vaikutusten tutkiminen osana koululaisen arkea. Vaikutuksia voisi tutkia esimerkiksi seuranta-jaksoissa, joissa tehdään alku- ja loppumittaukset. Tuotoksena tehtyjen ohjekorttien rastiit ovat pilotoitu ainoastaan kerran pienellä osallistujamäärällä, jolloin todellisia vaikutuksia ei pysty luotettavasti havaitsemaan. Lisäksi ohjekortteja olisi hyvä pilotoida toimintakyvyltä erilaisten henkilöiden kanssa, jolloin tutkimustulokset olisivat luotettavampia. Myös ohjekorttien sisältöjä voisi kehittää ja kortteja tehdä lisää tukemaan laajemmin toimintakyvyn eri osa-alueita.

Lähteet

Alén, M. & Arokoski, J. 2015 Liikunnan ja harjoittelun fysiologiset perusteet. Teoksessa Arokoski, J., Mikkelsen, M., Pohjolainen, T. & Viikari-Juntura, E. (toim.) Fysiatría. 5. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 71-89.

Antere, J. 2017 Esteetön piha Valteri, Ruskis. Erikoiskohde tuo työhön lisää mielenkiintoa. Viherympäristö 1/17, 46-49.

Autismisäätiö 2017. Autismin kirjo ja aistit. <http://www.autismisaatio.fi/fi/materiaalit-3/tieto-autismikirjosta/sensorisen-integraation-haeririoe-si/> Luettu 24.4.2017

Autti-Rämö, I. 2015a. Lapsen ja nuoren kuntoutus. Teoksessa Arokoski, J., Mikkelsen, M., Pohjolainen, T. & Viikari-Juntura, E. (toim.) Fysiatría. 5. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 488 - 500.

Autti-Rämö, I. 2015b. Lapsen ja nuoren kuntoutus. Teoksessa Arokoski, J., Mikkelsen, M., Pohjolainen, T. & Viikari-Juntura, E. (toim.) Fysiatría. <http://www.oppi-portti.fi/op/fys00043/do> Luettu 14.3.2017

Arokoski, J., Heinonen, A. & Ylinen, J. 2015. Fysioterapia. Teoksessa Arokoski, J., Mikkelsen, M., Pohjolainen, T. & Viikari-Juntura, E. (toim.) Fysiatría. 5. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 389-400.

Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W.L. 2012. Why Study Physical Activity and Health? Teoksessa Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W.L. (toim.) Physical Activity and Health. 2. Uudistettu painos. Human Kinetics, 3-37.

Chen, A. 2013. Top 10 research questions related to children physical activity motivation. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24592774> Luettu 11.9.2017

Clancy, R.B., Herring, M.P. & Campbell, M.J. 2017. Motivation Measures in Sport: A Critical Review and Bibliometric Analysis. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5343045/> Luettu 11.9.2017

Esteettömyystiedon keskus 2017. Esteettömyys. <http://www.esteeton.fi/portal/fi/esteettomyys/> Luettu 19.12.2016

ETENE Valtakunnallinen sosiaali- ja terveystieteiden neuvottelukunta 2017. ETENEn toiminta. <http://etene.fi/toiminta> Luettu 3.8.2017

Fogelholm, M. 2011 Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveystieteiden neuvottelukunta. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 76-87

Green Care Finland? 2017. Mitä on Green Care? <http://www.gcf Finland.fi/green-care/> Luettu 2.2.2017

Helsingin kaupunki, 2016. Helsinki kaikille. Esteettömän rakentamisen ohjeet. <http://www.hel.fi/www/helsinkikaikille/fi/ohjeita-suunnitteluun/esteettoman-rakentamisen-ohjeet/> Luettu 19.12.2016

Herbert P. L. & Govern J. M. 2013. Motivation; Theory, Research and Application. USA: Wadsworth Change Learning. Sixth edition <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24100193> Luettu 11.9.2017

Hujala, A. 2011. Eriyistä tukea tarvitseva lapsi on ensisijaisesti lapsi. Lapsen oikeudet osaksi vammaispolitiikkaa. http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/04/eriyistuki_lapsi.pdf Luettu 6.4.2017

Hämäläinen, T. & Savolainen, K. 2016. Toiminta kuntoutumisessa - päämäärä ja väline. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, Arne (toim.) Kuntoutuminen. 1. Painos. Tallinna: Duodecim, 281-286

Invalidiliitto, 2016. Esteettömyys. <http://www.invalidiliitto.fi/portal/fi/esteettomyys/> Luettu 19.12.2016

Jyväskylän yliopisto. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto.

<https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/view> Luettu 7.4.2017

Kalaja, S. 2009a. Kestävyys. http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/fyysinen_toimintakyky/kestavyys Luettu 27.7.2017

Kalaja, S. 2009b. Voima. http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/fyysinen_toimintakyky/voima Luettu 27.7.2017

Kalaja, S. 2011. Liikkuvuus. http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/fyysinen_toimintakyky/liikkuvuus Luettu 27.7.2017

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. http://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf Luettu 20.4.2017

Kalajoki, M. 2017. Oppi ja ilo. Leikissä on paljon pelissä. https://www.oppijailo.fi/leikissa_on_paljon_pelissa Luettu 5.6.2017

Kalliomäki, A. 2014. Tarinallistaminen. Palvelukokemuksen punainen lanka. Viro: Talentum Media Oy.

Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja. 1. Painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kauppila, J., Sipari, S. & Suhonen-Polvi, H. 2016. Lapsen kokonaiskuntoutus kehitysympäristössä. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, Arne (toim.) Kuntoutuminen. 1. Painos. Tallinna: Duodecim, 110-121

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro OY

Kiviranta, T., Sätälä, H., Suhonen-Polvi, H., Kilpinen-Loisa, P. & Mäenpää, H. 2016. Lapsen ja nuoren hyvä kuntoutus <http://www.phhyky.fi/assets/files/2016/05/Lasten-neuro-SLNY-Lapsen-ja-nuoren-hyva-kuntoutus.pdf> Luettu 19.3.2017

KOPPA 2009. Jyväskylän yliopisto. Etiikka. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/etiikka> Luettu 9.1.2017

KOPPA 2010. Jyväskylän yliopisto. Oppimisympäristön käsite. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/virtuaaliset-oppimisympaeristoet/oppimisympaeristoet-ja-alustat/oppimisympaeristoet-ja-alustojen-taustaa-1/oppimisympaeristoet-kaesite> Luettu 2.1.2017

KOPPA 2011. Jyväskylän yliopisto. Oppimista tukeva ympäristö. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/virtuaaliset-oppimisympaeristoet/oppimisympaeristoet-ja-alustat/oppimisympaeristoet-ja-alustojen-taustaa-1/oppimisympaeristoet-tukimuodot> Luettu 2.1.2017

Launiainen, H., & Sipari, S. 2011 Lapsen hyvä kuntoutus käytännössä. http://www.vlkunto.fi/julkaisut/Kuntoutus_1-190.pdf Luettu 14.3.2017

Lindwall, M., Ivarsson, A., Weman-Josefsson, K., Johnsson, L., Ntoumanis, N., Patrick, H., Thøgersen-Ntoumani, C., Markland, D. & Teixeira, P. 2017. Stirring the motivational soup:

within-person latent profiles of motivation in exercise.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5237570/> Luettu 11.9.2017

Lund, I., Granerud, A. & Eriksson, B.G. 2015. Green Care From the Provider's Perspective: An Insecure Position Facing Different Social Worlds. <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244014568422> Luettu 8.9.2017

Lustig, L., Jokitalo-Trebs, M., Tiainen, R. & Piirainen, A. 2017. Oppilaslähtöisyys ja osallistuminen osaksi erityiskoulun tavoitteenasettelua. Fysioterapia, Vol 64, No 2, 32-34

Macintyre, M., Parry, G. & Angelis, J. 2011. Service Design and Delivery. Springer New York Dordrecht Heidelberg London.

Mind Tools Editorial Team 2017. SWOT Analysis. https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_05.htm Luettu 8.9.2017

MLL Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017. Leikin merkitys lapselle. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/leikin_merkitys_lapselle/ Luettu 7.4.2017

Nuori Suomi 2017. Suunnittelen liikuntaa. Oppiminen. http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Lapsi/Oppiminen.htm Luettu 4.6.2017

Ojanen, R. 2013. Kouluikäisen terveyden polku. http://www.edu.fi/kouluikaisen_terveyden_polku/liike_on_tarkea Luettu 10.4.2017

Olli, J. 2013. Lasten oikeuksien päivä: Miten lisätä vammaisten lasten osallisuutta? <http://www.kvtl.fi/fi/ajankohtaista/lisaa-ajankohtaisia/?nid=1072> Luettu 5.4.2017

OPH Opetushallitus. 2012. Liikunta ja oppiminen. http://www.oph.fi/download/144263_Liikunta_ja_oppiminen_tiivistelma_2.pdf Luettu 10.4.2017

OPH Opetushallitus. 2012. Liikunta ja oppiminen. http://www.oph.fi/download/144263_Liikunta_ja_oppiminen_tiivistelma_2.pdf Luettu 10.4.2017

OPH Opetushallitus 2013. OPS 2016. <http://www.oph.fi/ops2016/tavoitteet> Luettu 4.4.2017

OPH Opetushallitus 2014a. Hyvän ohjauksen kriteerit. Mitä tarkoitamme ohjauksella. http://www.oph.fi/download/158918_hyvan_ohjauksen_kriteerit.pdf Luettu 5.1.2017

OPH Opetushallitus 2014b. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Luettu 28.8.2017

OPH Opetushallitus 2014c. Hyvän ohjauksen kriteerit. Hyvän ohjauksen teemat. http://www.oph.fi/download/158918_hyvan_ohjauksen_kriteerit.pdf Luettu 5.1.2017

OPH Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf Luettu 28.8.2017

OPH Opetushallitus 2017a. Uudet opetussuunnitelmat pähkinänkuoressa. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako/uudet_opetussuunnitelmat_pahkinankuoressa Luettu 2.1.2017

OPH Opetushallitus 2017b. SWOT-analyysi. http://oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi Luettu 5.4.2017

- Paltamaa, J. & Mustikka-Siirtola, M. 2016 ICF-luokitus. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, Aarne (toim.) Kuntoutuminen. 1. Painos. Tallinna: Duodecim, 37-54
- Pannekoek, L., Piek, JP. & Hagger, MS. 2013. Motivation for physical activity in children: a moving matter in need for study. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24100193> Luettu 11.9.2017
- Papunet 2017. Asento-, liike- ja tasapainoastit vuorovaikutuksessa. <http://papunet.net/tieto/asento-liike-ja-tasapainoastit-vuorovaikutuksessa> Luettu 1.6.2017
- Pasanen, K. 2017. Kehonhallinta. <https://www.voimanpolku.info/kehonhallinta/> Luettu 6.6.2017
- Piirainen, A., Jokitalo-Trebs, M., Tinnilä, L. & Tiainen, R. 2017. Lapsi oppilaana ja kuntoutujana kouluympäristössä. Fysioterapia, Vol 64, No 2, 24-31
- Pohjolainen, T. & Saltychev, M. 2015. Toimintakyky. Teoksessa Arokoski, J., Mikkelsen, M., Pohjolainen, T. & Viikari-Juntura, E. (toim.) Fysiatría. 5. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 20-27
- Rinne, M. 2011. Käytä kehoasi, aktivoi aivojasi - haasteena liikkeiden hallinnan harjoittaminen http://www.sotergo.fi/files/78/Marjo.Rinne_09062011.pdf Luettu 3.8.2017
- Rinne, M. 2010. Tasapainon harjoittamisen perusteet ja keinot. <http://www.khl.fi/pdf/tasa.pdf> Luettu 5.6.2017
- Rinne, M. 2016. Toimintakykyä vai lihasvoimaa - millainen rooli liikunnalla on fysioterapiassa? Fysioterapeuttien ammattilehti No.6, 4-9
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellinen Seura julkaisu nro 168.
- Rowland, T. 2012. Physical Activity, Fitness, and Children. Teoksessa Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W.L. (toim.) Physical Activity and Health. 2. Uudistettu painos. Human Kinetics, 273-286.
- Rämä, I., Teinilä, S., Airaksinen, L. & Tiainen, R. 2015. Ruskeasuon koulun kehittämishanke: HOJKS-tavoitteet ICF-viitekehyksessä. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti 1.9.2015 <http://bulletin.nmi.fi/article/ruskeasuon-koulun-kehittamishanke-hojks-tavoitteet-icf-viitekehyksessa/> Luettu 5.1.2017
- Saarelma, S., Kouvonon, L., Id-Korhonen, A. & Suhonen, L. 2012. Esteetön ympäristö toimintakyvyn tukena. Fysioterapeuttien ammattilehti Vol 59, No.3 8-11
- Saarinen, J., Lehtonen, K., Piirainen, A., Mannelin, M. & Piironen, K. 2011. Ohjaaminen ja oppiminen- Yhteinen haaste lasten kuntoutuksessa. Osahanke Lapsen ja nuoren hyvän kuntoutuksen toteutuminen palveluverkossa -projekti 2007-2011 <http://www.vlkunto.fi/tutkimus/2007-11/Helsinki%20VLK%202010%20Raporttiversio1%206%202011.pdf> Luettu 1.2.2017
- Salminen, A-L. 2016a. Kuntoutuksen ammattihenkilöstö. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A (toim.) Kuntoutuminen. Tallinna: duodecim. 382-387.
- Salminen, A-L. 2016b. Ryhmämuotoinen kuntoutus. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A (toim.) Kuntoutuminen. Tallinna: duodecim. 301-305
- Sassi, P. 2003. Koulupihan mahdollisuudet-opas. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/48491c07346d45bd70070199d58b03ec/1486454248/application/pdf/1723364/Koulupihan%20mahdollisuudet%20-opas.pdf> Luettu 7.2.2017

- Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Loughbrough University. http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf Luettu 11.9.2017
- Siljamäki, T. 2014. Toimintakyky on moniulotteinen ilmiö <https://tesso.fi/artikkeli/toimintakyky-moniulotteinen-ilmio> Luettu 6.4.2017
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1> Luettu 22.3.2017
- Suni, J. & Husu, P. 2012. Toimintakyky ja terveystieteelliset suositukset Teoksessa. Suni, J. & Taulaniemi, A. (toim.) Terveystieteiden tutkimus - menetelmät terveystieteiden edistämiseen 1. PAINOS. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 14-21
- Suomela-Markkanen, T., Mesiäinen, H. & Mäkelä, L. 2015. Toimintakyvyn arviointi. ICF teoriasta käytäntöön. Teoksessa Paltamaa, J. & Perttinen, P. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuksia. Helsinki: Kelan tutkimusosasto <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/156071/Tutkimuksia137.pdf?sequence=1> Luettu 5.4.2017
- Suomen CP-liitto Ry 2017. Ihminen edellä. Tunnistatko motoriikan oppimisvaikeuden? <http://www.cp-liitto.fi/index.phtml?s=637> Luettu 20.4.2017
- Suomen Kuntaliitto ja Suomen fysioterapeutit ry & FYSI ry. 2007. Fysioterapianimikkeistö. <http://docplayer.fi/6932395-Fysioterapianimikkeisto-2007.html> Luettu 5.1.2017
- Suomen Sydänliitto ry 2017. Neuvokas perhe. Liikuntasuositus lapselle. <http://www.neuvokas-perhe.fi/lapsen-liikuntasuositus> Luettu 24.4.2017
- Suomen Terveystieteiden instituutti Oy 2017. Motivaatio. <http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/> Luettu 7.4.2017
- Suomen YK-liitto. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, 23. artikla https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf Luettu 5.4.2017
- Suomen YK-liitto 2015. YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja. 26. artikla http://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf Luettu 5.4.2017
- Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy
- Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf Luettu 7.4.2017
- Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. Kasvuikäisten liikunta. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. http://www.terveysportti.fi/nelli.laurea.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo12429&p_haku=venyt%20tely Luettu 7.4.2017
- Teclin, J. 2015. Pediatric Physical Therapy. Fifth edition. Baltimore: Wolters Kluwer Health.
- TEKO Terve koululainen 2017a. Kurkistus kuntoon. <http://tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/perustaidoistalajitaitoihin/fyysinenkunto> Luettu 7.7.2017
- TEKO Terve koululainen 2017b. Liikehallintakyvyillä liikkeelle <http://tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/perustaidoistalajitaitoihin/liikehallintakyvyt> Luettu 24.4.2017

- TEKO Terve koululainen 2017c. Liikunnan vaikutukset <http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset> Luettu 10.4.2017
- TEKO Terve koululainen 2017d. Notkeuden harjoittaminen. <http://tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/notkeudenharjoittaminen> Luettu 7.7.2017
- THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a. Lapsen kuntoutussuunnitelma. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/suunnitelmat/lapsen-kuntoutussuunnitelma> Luettu 5.4.2017
- THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b. Kouluikäinen lapsi. <https://www.thl.fi/en/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/kouluikainen-lapsi> Luettu 23.3.2017
- THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015c. Toimintakyvyn ulottuvuudet. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet> Luettu 21.12.2016
- THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a. ICF-luokitus. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus> Luettu 20.12.2016
- THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b. ICF-luokituksen rakenne. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus/icf-luokituksen-rakenne> Luettu 20.12.2016
- THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016c. Toimintakyky ICF-luokituksessa. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyky-icf-luokituksessa> Luettu 20.12.2016
- THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016d. Mitä toimintakyky on? <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> Luettu 21.12.2016
- THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Mitä Green Care on <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/mita-green-care-on> Luettu 2.2.2017
- TENK Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauseräilyjen käsitteleminen Suomessa. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Luettu 16.1.2017
- Tuulaniemi, J. 2013. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum
- Tynjälä, P., Piirainen, A., Kurunsaari, M. & Merikoski, H. 2016. Ohjaus ja neuvonta kuntoutumisessa - pedagogisia lähtökohtia. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, Arne (toim.) Kuntoutuminen. 1. Painos. Tallinna: Duodecim 268-274
- Töytäri, O. & Kanto-Ronkanen, A. 2016. Apuvälineet ja ympäristön esteettömyys. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, Arne (toim.) Kuntoutuminen. 1. Painos. Tallinna: Duodecim 347-363
- UKK-instituutti Osaamista terveysliikunnan edistämiseen 2014a. Liikeshallinnan perusta luodaan lapsuudessa. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja-liikuntaelimisto/liikeshallintakyky_eli_motorinen_kunto Luettu 6.6.2017
- UKK-instituutti Osaamista terveysliikunnan edistämiseen 2014b. Tuki- ja liikuntaelimistön kunto koostuu notkeudesta, lihasvoimasta ja lihaskestävyydestä. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja-liikuntaelimisto/tuki-ja-liikuntaelimiston_kunto Luettu 14.6.2017

UKK-instituutti Osaamista terveystiikunnan edistämiseen 2017. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset Luettu 7.4.2017

Valteri Tukea oppimiseen ja koulunkäyntiin 2015. <https://www.valteri.fi/valteri.html> Luettu 5.1.2017

Valteri Ruskis 2017a. <https://www.valteri.fi/koulu/ruskis/> Luettu 8.9.2017

Valteri Ruskis konduktiivisessa opetuksessa huomioimme oppilaan voimavarat 2017b. <http://www.ruskis.fi/ruskis/toimintaperiaatteet/konduktiivinen-opetus.html> Luettu 9.1.2017

Valteri OPS 1.2.2016 https://www.valteri.fi/media/pdf/valteri_ops_tietoisku.pdf Luettu 9.1.2017

Vehviläinen, S. 2014 Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Tallinna: Gaudeamus Oy

Vänskä, N., Sipari, S. & Pollari, K. 2015 Lapsella on oikeus olla aktiivinen toimija kuntoutuksessa. Fysioterapeuttien ammattilehti, Vol 60, No 4, 32-35

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011 Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima

WHO 2013. ICF Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus, 3. <https://www.julkari.fi/handle/10024/77744> Luettu 20.12.2016

Kuviot

Kuvio 1 Teoreettinen viitekehys.....	7
Kuvio 2 ICF-toimintakykyluokitus (THL 2016c.)	13
Kuvio 3 Hyvän ohjauksen teemat (OPH 2014c, 8)	23
Kuvio 4 Hyvän oppimisympäristön edellytykset (Valteri OPS 2016).....	25
Kuvio 5 Palvelumuotoiluprosessi (Tuulaniemi 2013, 130.131)	29
Kuvio 6 Palvelumuotoiluprosessi opinnäytetyössä	29
Kuvio 7 SWOT-analyysi (Mind Tools 2017; OPH 2017b).....	34
Kuvio 8 SWOT-analyysi ohjekorteista	36

Liitteet

Liite 1 Ohjekortit	51
--------------------------	----

Liite 1 Ohjekortit



Keinupallo

Osallistujat: 2

Valitaan heittäjä ja keinuja - rooleja vaihdetaan vuorotellen.

Heittäjä: Heitä pallo sivusta tai edestä keinujan jalkoja kohti. Heitto tähdätään siihen vaiheeseen, kun keinussa istuva on keinumassa eteenpäin. Keinun vauhti auttaa potkaisuvaiheessa.

Keinuja: Asetu istumaan joko siniseen keinuun tai haastavampaan lautakeinuun.

Ota vauhtia keinussa itse.

Potkaise palloa.

Ohjeistus

Pallo - potkaistava esine.

Kartio - merkitään heittoviiva.

Keinu - valitaan sininen- tai lautakeinu toimintakyvyn ja tason mukaan.

Välineet

Vaikeuta / helpota:

Vaihda heittoviivan etäisyyttä.

Pallon heittoa voi harjoitella ala- ja yläkautta.

Avustaja auttaa tarvittaessa vauhdinotossa.

Soveltaminen

Tekijät: Hipari, Janina & Nylund, Titta



Keinupallo - välineet



Tekijät: Hipari, Janina & Nylund, Titta



Ristinolla

Osallistujat 2-8

Ristinollaruudukko -
punainen matto, jossa on
3x3 ruudukko.

Pelimerkit 4+4kpl -
joukkueille eri väriset/
erilaiset esineet, jotta
joukkueiden siirrot
erottuvat.

Välineet

Siirron tekemistä voi
helpottaa käyttämällä
apuna kourua, joka
mahdollistaa pelimerkin
asettamisen pidemmältä
etäisyydeltä.

Peli vaikeutuu, kun
molempien joukkueiden
pelaajat tekevät siirtoja
samanaikaisesti - peliin
tulee tällä tavalla lisää
vauhtia.

Soveltaminen

Aseta ristinollaruudukko
ulos niin,
että ympärillä on
riittävästi tilaa.

Ja koululaiset 2
joukkueeseen -
kummallekin joukkueelle
omat pelimerkit.

Joukkueet saavat
vuorotellen luvan mennä
ruudukon luokse
tekemään siirron.

Pelaaja jolla on siirto
vuoro valitsee ruudukosta
yhden ruudun ja asettaa
oman pelimerkinsä
siihen.

Joukkueen tavoitteena
on saada kolme omaa
pelimerkkiä riviin
pysty-, vaaka- tai
viistosuunnassa, ennen
kuin vastakkainen
joukkue saa oman rivin!

Ohjeistus

Tekijät: Hipari, Janina & Nylund, Titta



Ristinolla - välineet



Tekijät: Hipari, Janina & Nylund, Titta



Keilaus

Osallistujat 2-6, jos osallistujia on paljon voi heidät jakaa joukkueisiin

Keilat - kaadettavat esineet.

Pullo - toimii keilapallona.

Narua - pullon kiinnitykseen.

Välineet

Vaikeuta / helpota:

Vaihda keilojen etäisyyttä toisistaan - keilojen levitys vaikeuttaa ja tiivistys helpottaa.

Seisten keilaus - haastaa tasapainoa.

Keilaus kahdella kädellä tai yhdellä kädellä.

Soveltaminen

Täytä 1,5l pullo vedellä tai hiekalla niin, että pullosta tulee sopivan painoinen ja se kaataa keilat - **veden voi värjätä vesivärillä, jolloin sitä on helpompi seurata katseella.**

Laita pullo roikkumaan narulla puiden väliin sopivalle korkeudelle.

Aseta keilat sopivalle etäisyydelle toisistaan.

Pelaajat asettuvat keilojen ympärille niin, että kaikilla on hyvin tilaa.

Pelaajat kaatavat keiloja vuorotellen pullon avulla.

Pelaaja laskee kaadetut keilat.

Ohjeistus

Tekijät: Hipari, Janina & Nylund, Titta



Keilaus – välineet + valmis piste



Tekijät: Hipari, Janina & Nylund, Titta



Pujottelu

Osallistujat 1+

Kartiot - radan rakentamiseen + lähtöviivaksi

Hernepussi - poimittava esine

Välineet

Poimittavan esineen vaihtaminen pienempään tai suurempaan - näin voidaan säädellä, kuinka korkealta esine on poimittava.

Tarvittaessa avustaja voi auttaa esineen poimimisessa tai auttaa esineen kuljetuksessa.

Takaperin pujottelu.

Kilpailutilanne: Kaksi pujottelurataa vierekkäin - otetaan aikaa kumpi osallistujista on nopeammin maalissa.

Soveltaminen

Aseta kartiot tasaisin välein riippuen tapahtuuko pujottelu kävellen vai apuvälineen kanssa.

Aseta poimittavat esineet pujotteluradan varrelle.

Pujottele kartiot: Aloita pujottelu lähtöviivalta. Jokainen kartio pujotellaan, käännetään päädyssä ja pujotellaan takaisin lähtöviivalle.

Pujottele rata kartioita **kaatamatta!** Jos kartiot kaatuvat, aloita alusta.

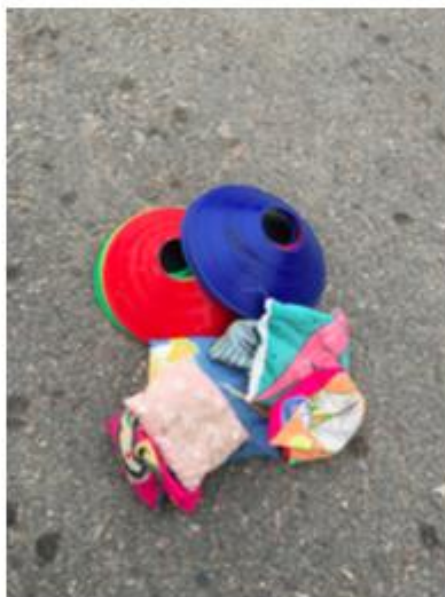
Poimi esineet pujotellessa maasta syliin.

Ohjeistus

Tekijät: Hipari, Janina & Nylund, Titta



Pujottelu – välineet + valmiiksi rakennettu rata



Tekijät: Hipari, Janina & Nylund, Titta



Tarkkuusheitto

Osallistujat 1-6

Maalit - pisteytetyt paperilautaset.

Hernepusseja / palloja - heittämistä varten.

Kartiot - lähtöviivojen merkintä.

Välineet

Valitse sopiva heittoetäisyys ja heittokorkeus koululaisen toimintakyvyn mukaisesti.

Merkkaa heittomaalit.

Kurkota tai heitä maaliin.

Toimi pareittain - toinen heittää pallon ja toinen hakee pallon, sekä pitää kirjaa pisteistä.

Ohjeistus

Vaikeuta / helpota:

Vaihda heitettävää esinettä - eri kokoiset/painoiset pallot.

Vaihda heittokorkeutta - helppo (maali merkitään matalalle), keskivaikea (maali merkitään keskivaiheille), haastava (maali merkitään korkealle).

Vaihda heittoviivan etäisyyttä - helppo (aivan kiipeilytelineen vieressä), keskivaikea (n. 1m etäisyys), haastava (yli metrin etäisyys).

Soveltaminen

Tekijät: Hipari, Janina & Nylund Titta



Tarkkuusheitto – välineet + valmis piste



Tekijät: Hipari, Janina & Nylund Titta



Tasapainoilu

Osallistujat: 1+
Tasapainoradalla tulee olla mukana aikuinen!

Taktiilirata – pihan rata missä on erilaisia kiviä alustana.

Kaide – jos radan suorittaa kävellen voi kaiteesta ottaa tukea.

Herne pussi - kuljetettava esine.

Välineet

Lisää haastavuutta vaihtelemalla herne pussin paikkaa.

Kävely ja kelaus nopeuden vaihteleva haastaa ja helpottaa suoritusta.

Soveltaminen

Suurita rata kävellen tai pyörätuolilla toimintakyvystä riippuen.

Aseta herne pussi valintasi mukaan jollekin kehon osalle, esim. jalkapöytä, päälaki, olkapää.

Kuljeta herne pussi kävellen tai pyörätuolilla radan toiseen päähän.

Laske kuinka monta kertaa pussi tippuu pään päältä matkan varrella.

Onnistutko suorittamaan radan alle 10 pudotuksella? Sopikaa jokin tavoite, jonka alle pyritään!

Haasta itsesi parempaan tulokseen seuraavalla kierroksella!

Ohjeistus

Tekijät: Hipari, Janina & Nylund, Titta



Tasapainoilu - välineet



Tekijät: Hipari, Janina & Nylund, Titta