

Anna Setälä
Riikka Tupala

SÄPINÄÄ SISÄLLÄ –PELILAUKKUKOULUTUS KEHITYS-
VAMMAISTEN AIKUISTEN ASUNTOLOIDEN
TYÖNTEKIJÖILLE

Fysioterapian koulutusohjelma

2009

SÄPINÄÄ SISÄLLÄ -PELILAUKKUKOULUTUS KEHITYSVAMMAISTEN AIKUISTEN ASUNTOLOIDEN TYÖNTEKIJÖILLE

Setälä, Anna
Tupala, Riikka
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Sosiaali- ja terveystieteiden Porin palveluyksikkö, Maamiehenkatu 10, 28500 Pori
(02) 620 3000
Marraskuu 2009
Esa Bärlund, Kati Karinharju
YKL: 79.6
Sivumäärä: 55

Avainsanat: Asuminen, erityisliikunta, kehitysvammaisten ohjaajat, kehitysvammaisuus, toimintakyky

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää kehitysvammaisten aikuisten asuntoloiden työntekijöille Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutus viidessä Satakunnan sairaanhoitopiirin asuntolassa ja tutkia, miten pelilaukkukoulutus lisää työntekijöiden valmiuksia tukea ja edistää asukkaiden fyysistä toimintakykyä ja liikunta-aktiivisuutta. Säpinää sisällä –pelilaukun pelien vaikutusta kehitysvammaisten aikuisten toimintakykyyn pohdittiin soveltaen Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälistä luokitusta (ICF). Säpinää sisällä –pelilaukun sekä koulutuksen rungon on suunnitellut Suomen Invalidien Urheiluliitto (SIU), Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu (SKLU), Näkövammaisten keskusliitto (NKL), Matkalle, liikkeelle, keskelle elämää (Malike, Aikuis-Malike), Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta (SOLIA) ja välinetoimittaja Tevella Oy. Kolmetuntisessa koulutuksessa perehdyttiin viiteen helposti sovellettavaan peliin; tarkkuusbocciaan, sisäcurlingiin, puhallustikkaan, pöytäkeilaukseen ja pöytäpeliin.

Alussa esikartoituskyselyllä selvitettiin asuntoloiden henkilökunnan valmiuksia sekä asuntolassa mahdollisesti liikuntaa rajoittavia tekijöitä. Esikartoituksesta saatujen vastausten avulla työlle saatiin teoreettista syvyyttä ja koulutus saatiin vastaamaan mahdollisimman hyvin asuntoloiden työntekijöiden tarpeisiin. Esikartoituksessa todettiin, että kehitysvammaisten aikuisten asuntoloiden asukkaille tarjotun liikunnan järjestämistä rajoitti eniten ajan ja välineiden puute, asuntoloiden pienet tilat, henkilöstön vähyys, henkilökunnan tiedon puute sekä asukkaiden motivaatio ja eritasoinen toimintakyky.

Koulutuksen jälkeisestä kyselystä selvisi, että Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutus antoi lisäideoita, tietoa ja motivaatiota asukkaiden fyysisen toimintakyvyn ja liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen. Pelilaukun pelien koettiin olevan hyödyllisiä sekä hyvin soveltuvia eritasoisille henkilöille ja pienempiinkin tiloihin toteutettavaksi.

SÄPINÄÄ SISÄLLÄ -GAME BAG TRAINING FOR PROFESSIONALS WORKING IN GROUP HOMES FOR ADULTS WITH INTELLECTUAL DISABILITY

Setälä, Anna
Tupala, Riikka
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Program in Physiotherapy
Unit of Social Services and Health Care, Maamiehenkatu 10, 28500 Pori
(02) 620 3000
November 2009
Esa Bärlund, Kati Karinharju
PLC: 79.6
Pages: 55

Keywords: Adapted physical activity, function, intellectual disability, living, professionals

In this thesis, Säpinää sisällä -game bag training was organized in Satakunta Hospital District for professionals working in five group homes for adults with intellectual disability. The training focused on promoting physical function and physical activity of the clients living in the group homes. The three-hour Säpinää sisällä -game bag training was planned by Finnish Association of Sports for the Disabled, Finnish Federation of the Visually Impaired, Finnish Sports Federation for Persons with Intellectual Disabilities, MALIKE, and Disability sports equipment services (SOLIA). The training consists of five easily adapted games: boccia, curling, blow darts, table bowling and table game. Säpinää sisällä -game bag games' effects were considered by using ICF-classification. Furthermore, the aim of the thesis was to examine if this specific training gave the professionals skills to support and promote physical functioning and physical activity among adults with intellectual disability.

At the beginning the workers experienced preparedness and potential limiting factors of physical activity were surveyed by an electronic questionnaire. The instruction was easier to organize when the needs of the workers were known. It was noticed in the pre-survey that the most potential limitations in physical activity were the lack of time, space and equipment, lack of workers' knowledge and residents' motivation and the difference in physical functioning of residents.

Post-survey revealed that the participants got plenty of ideas, knowledge and motivation from Säpinää sisällä -game bag training on how to support and promote physical functioning and physical activity among adults with intellectual disability. According to the participants, the game bag is useful and very easily modified to meet with individual needs of clients. Furthermore, the games are easily carried out in small spaces.

SISÄLLYS

JOHDANTO	6
1 KEHITYSVAMMAISUUS	8
1.1 Kehitysvammaisuuden määritelmä	8
1.2 Kehitysvammaisuuden vaikeusasteen määrittely	10
1.3 Kehitysvammaisuuden etiologia ja esiintyvyys	11
1.4 Kehitysvammaisten aikuisten toimintakyky ja ICF	12
1.5 Kehitysvammaisten asumisen tukeminen Satakunnassa	16
2 SOVELTAVA LIIKUNTA	17
2.1 Soveltavan liikunnan tavoitealueet	17
2.2 Liikunnan soveltaminen.....	19
3 SÄPINÄÄ SISÄLLÄ -PELILAUKKU	20
3.1 Yhteistyötahot laukun tekemisessä	20
3.1.1 Yhteistyötahojen esittely	21
3.2 Säpinää sisällä -pelilaukun pelien purku ICF-luokituksen avulla.....	22
3.2.1 Kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet	24
3.2.2 Suoritukset	24
3.2.3 Osallistuminen	25
3.2.4 Ympäristötekijät	26
3.2.5 Yksilötekijät.....	28
3.3 Säpinää sisällä –pelilaukun pelien soveltaminen	29
4 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA ETENEMINEN	30
4.1 Koulutuksen suunnittelu	32
4.2 Koulutuksen sisältö ja kulku	32
4.3 Pilotointi Olavin koulun iltapäiväkerhon ohjaajilla 3.4.2009	33
4.4 Kyselyt	34
4.5 Säpinää sisällä -pelilaukkukoulutusten toteutus asuntoloissa	35
4.5.1 Kepolankoto, Köyliö 25.5.2009	36
4.5.2 Lumisuon asuntola, Kankaanpää 1.6.2009	36
4.5.3 Ravaninkoto, Ulvila 2.6.2009.....	38

4.5.4	Naskalin asuntola , Ulvila 5.6.2009	38
4.5.5	Lukkalankoto, Eura 8.6.2009.....	39
5	TUTKIMUSTULOKSET	40
5.1	Esikartoituskysely	40
5.2	Kysely koulutusten jälkeen.....	43
6	POHDINTA	46
6.1	Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutusten pohdinta.....	47
6.2	Kyselyjen ja tulosten pohdinta	50
6.3	Jatkotutkimusaiheita	51
	LÄHTEET.....	52
	LIITTEET	

JOHDANTO

Toiminnallinen opinnäytetyö tähtää ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamiseen tai toiminnan järjestämiseen, se voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Lähtökohtana tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä oli kehitysvammaisten aikuisten fyysisen toimintakyvyn nykytilanne. Kehitysvammaisille henkilöille ei ole tarjolla riittävää ohjausta ja neuvontaa liikuntaan, kehitysvammaiset henkilöt liikkuvat keskimäärin vähemmän kuin muu väestö ja fyysinen toimintakyky ja terveys ovat usein muuhun väestöön verrattuna heikompia. Erityisesti pitkäaikaissairaille liikunta on tärkeää, sillä suuri osa toimintakyvyn ongelmista liittyy jollain tavalla liikunnan vähäisyyteen ja lisäksi fyysisellä aktiivisuudella on tutkittu olevan merkitystä itsenäisyyden säilyttämisessä. (Vesala, Numminen, Matikka 2008, 5) Vesala ym. (2008, 6) tuo esille myös sen, että liikuntaa ei välttämättä sisällytetä kehitysvammaisten hoitoon.

Fyysinen aktiivisuus on usein käytetyn määritelmän mukaan mikä tahansa lihas- ja rustosten aikaansaama kehon liike, joka muuttaa energiankulutusta lepotilaa suuremmaksi. Fogelholm ym. (2005, 28) jakaa fyysisen aktiivisuuden kahteen osaan, liikuntaan ja muuhun fyysiseen aktiivisuuteen, jälkimmäiseen kuuluvat mm. ostosten teko ja kotona tehtävät arkiaskareet. Liikunta taas määritellään suunnitelmalliseksi ja säännölliseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, jonka tarkoituksena on yleensä kunnon tai terveyden säilyttäminen tai parantaminen. (Fogelholm ym. 2005) Tässä työssä käytetään termiä liikunta-aktiivisuus, jolla tarkoitetaan vapaa-ajalla tapahtuvaa suunnitelmallista ja säännöllistä liikunta-harrastusta sekä erilaisiin liikuntatuokioihin ja -tapahtumiin osallistumista.

Tämä opinnäytetyö on osa Satakunnan ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämishanketta, *Kaikille avoimen toiminnan kehittäminen Satakunnan alueella*, jonka tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle mielekkään, monipuolisen ja tavoitteellisen liikunnan harrastaminen asuinalueellaan. Työ tehtiin yhteistyössä Satakunnan sairaanhoitopiirin sekä Suomen Invalidien Urheiluliiton (SIU) kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten Säpinää sisällä –pe-

lilaukkukoulutus lisäsi asuntoloiden henkilökunnan valmiuksia tukea ja edistää kehitysvammaisten aikuisten fyysistä toimintakykyä ja liikunta-aktiivisuutta. Säpinää sisällä –pelilaukun on kehittänyt yhdessä Suomen Invalidien Urheiluliitto, Näkövammaisten keskusliitto, Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu, MALIKE ja SOLIA. Pelit toimivat kehitysvammaisille henkilöille hyvänä kuntoutusvälineenä, ja pelaaminen on hauskaa, helposti motivoitavaa ja samalla oppii vuorovaikutustaitoja (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 218).

Opinnäytetyön alussa kartoitettiin, miten paljon Satakunnan sairaanhoitopiirin alueen asuntoloissa on asukkaille järjestettyä liikuntaa, miten kehitysvammaisten aikuisten parissa työskentelevät kokevat koulutuksensa antaneen valmiuksia liikunnan järjestämiseen ja mitkä tekijät mahdollisesti rajoittavat liikunnan järjestämistä asuntoloissa. Esikartoitus (Liite 5) lähetettiin sähköisenä koko Satakunnan sairaanhoitopiirin alueen kehitysvammaisten aikuisten asuntoloiden henkilökunnalle, jonka jälkeen Säpinää sisällä -pelilaukkukoulutus pidettiin viidessä asuntolassa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, mutta selvityksellä voidaan varmistaa, että tuleva tapahtuma tai tuote vastaa kohderyhmän tarpeita (Vilka & Airaksinen 2003, 56-57). Tässä opinnäytetyössä käytetään rinnakkain kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä.

Koulutusten jälkeen asuntoloihin lähetettiin kysely (Liite 6), jolla selvitettiin, miten osallistujat kokivat koulutuksen lisänneen valmiuksia fyysisen toimintakyvyn ja liikunta-aktiivisuuden tukemiseen ja edistämiseen ja miten he uskovat tulevaisuudessa hyödyntävänsä Säpinää sisällä –pelilaukkua.

Kirjallisessa viitekehyksessä käsitellään kehitysvammaisuutta, kehitysvammaisten aikuisten toimintakykyä yleisesti sekä Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisen luokituksen (International Classification of Functioning, Disability and Health) mukaan sekä liikunnan soveltamista ja soveltavan liikunnan tavoitealueita. Säpinää sisällä –pelilaukun pelien vaikutusta kehitysvammaisten aikuisten toimintakykyyn pohdittiin ICF-luokitusta soveltaen.

1 KEHITYSVAMMAISUUS

Kun henkilön kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt joko ennen syntymää tai syntymän jälkeen ilmenneen sairauden, vian tai vamman vuoksi, on kehitysvammalain mukaan kyse kehitysvammaisuudesta (Suomen perustuslaki. 23.6.1977/519). Seppälän (2008, 507) mukaan kehitysvammaisuus nähdään tämänhetkisen toimintakyvyn rajoituksena. Rajoituksia ja/tai kehityshäiriöitä ilmenee erityisesti kognitiivisissa, kielellisissä, motorisissa sekä sosiaalisissa taidoissa (Kaski ym. 2009, 16). Näistä seuraa vaikeuksia oppimisessa sekä päivittäisten toimien ylläpitämisessä (Seppälä 2008, 507).

1.1 Kehitysvammaisuuden määritelmä

American Association on Mental Retardation:in (AAMR), nykyiseltä nimeltään American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD), uusimman kehitysvammaisuuden määritelmän mukaan "Kehitysvammaisuus on vammaisuutta. Sitä luonnehtivat huomattavat rajoitukset sekä älyllisissä toiminoissa, että adaptiivisessa käyttäytymisessä ilmeten käsitteellisissä, sosiaalisissa ja käytännöllisissä taidoissa. Tämä vammaisuus on saanut alkunsa ennen kuin henkilö on täyttänyt 18 vuotta" (AAIDD, 2009; Seppälä 2008, 507).

AAIDD:n määritelmän mukaan älyllisen toimintakyvyn heikkouden lisäksi tulee ilmetä samanaikaisesti rajoituksia adaptiivisten taitojen osa-alueella.

Mälkiän & Rintalan (2002, 33, 460) ja Seppälän (2008, 507) mukaan adaptiivisia taitoja, joita ihminen tarvitsee jokapäiväisessä elämässä ja jotka ovat kiinteästi yhteydessä yhteisössä selviytymiseen ja menestymiseen ovat mm.:

- a. käsitteelliset taidot (esim. kieli, lukeminen ja kirjoittaminen, rahan ja aikakäsitteen hallinta),
- b. sosiaaliset taidot (esim. ihmissuhteet, vastuullisuus, lakien ja normien noudattaminen, omasta turvallisuudesta huolehtiminen) ja
- c. käytännölliset taidot (esim. välineelliset taidot, jotka liittyvät hygieniaan, asumiseen, liikkumiseen ja työntekoon).

Kehitysvammaisella henkilöllä on tavallisesti vaikeuksia oppimisessa sekä päivittäiseen elämään liittyvien toimien ylläpitämisessä. Kehitysvammaisilla henkilöillä ilmenee vaikeuksia päättelyssä, oman toiminnan suunnittelussa, ongelmien ratkaisussa, monimutkaisten asiayhteyksien ymmärtämisessä sekä kokemuksesta oppimisessa. (Seppälä 2008, 507)

AAIDD:n määritelmän mukaan kehitysvamman tulee ilmetä ennen kahdeksatoista ikävuotta (Mälkiä & Rintala 2002, 33). Suomen laissa ei ole kuitenkaan asetettu tarkkaa ylärajaa kehitysvammaisuuden alkamisiälle. Siitä huolimatta käytäntönä on, että jos henkilön älyllisessä suorituskvyssä tapahtuu heikkenemistä 18 vuoden iässä tai vasta sen jälkeen, käytetään tällöin yleensä kehitysvamma - nimityksen sijasta nimitystä dementia. (Kaski ym. 2009, 17)

Kehitysvammaiset henkilöt ovat usein monivammaisia (Puolanne 1991, 54). Lisävammat voivat olla ruumiillisia, psyykkisiä tai sosiaalisia, ja ne voivat vaikuttaa henkilön hyvinvointiin ja suorituskvyyn merkittävästikin (Kaski ym. 2009, 106; Puolanne 1991, 54). Lisävammojen määrä on suhteessa kehitysvammaisuuden vaikeusasteeseen; lievästi kehitysvammaisilla lisävammoja on vähän tai ei ollenkaan, kun taas keskivaikean, vaikean ja syvän kehitysvammaisuuden yhteydessä niitä on runsaammin (Kaski ym. 2009, 106). Yleisimpiä lisävammoja ovat mm. CP-vamma, epilepsia, vaikea puhe- ja kuulovamma, diabetes, psyykkinen häiriö sekä näkövamma (Puolanne 1991, 54). Lisävammojen ja -sairauksien lisäksi sa-

manaikaisesti voi esiintyä myös muita akuutteja ja/tai pitkäaikaissairauksia (Kaski ym. 2009, 24).

Useat kehitysvammaiset tarvitsevat moninaista tukea ja avustusta vielä aikuisuudessaakin. Tästä huolimatta on tärkeää antaa kehitysvammaiselle mahdollisuus olla mahdollisimman itsenäinen ja omatoiminen. (Kaski ym. 2009, 222) Kaski ym. (2009, 222) kuvaa teoksessaan, että on löydettävä tasapaino suuren itsenäisyyden ja välttämättömän riippuvuuden välillä. Se, missä kehitysvammaiset henkilöt tavallisesti tarvitsevat tukea, on Mälkiä & Rintalan (2002, 34) teoksessa jaettu seuraaviin tasoihin:

- a. älyllinen toiminta ja adaptiivinen käyttäytyminen,
- b. psykologis-emotionaaliset eli psyykkiset ja tunne-elämään liittyvät seikat,
- c. vamman syihin, terveyteen ja fyysiseen toimintaan liittyvät seikat ja
- d. ympäristötekijät.

Toisen henkilön jokapäiväistä tukea voidaan tarvita osassa tai kaikilla edellä mainituilla tasoilla ja tuen tarpeen määrä voi vaihdella satunnaisesta tuen tarpeesta aina jatkuvaan tuen tarpeeseen asti. (Mälkiä & Rintala. 2002, 34) Kehitysvammaisten henkilöiden lisävammat ja –sairaudet myös lisäävät toisen henkilön tuen tarvetta (Puolanne 1991, 54).

1.2 Kehitysvammaisuuden vaikeusasteen määrittely

Kehitysvamman vaikeusaste riippuu jokaisen henkilön yksilöllisistä ominaisuuksista, kuten esimerkiksi älyllisestä suorituskyvystä, sosiaalisista, psyykkisistä ja motorisista taidoista sekä lisävammoista (Puolanne 1991, 54).

Suomessa on aiemmin arvioitu kehitysvammaisuuden vaikeusastetta henkilön älykkyydosamäärän (AÖ) perusteella. Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän perusteella kehitysvammaisuuden taso määriteltiin lieväksi kehitysvammaisuudeksi, keskitasoiseksi kehitysvammaisuudeksi, vaikeaksi kehitysvammai-

suudeksi tai syväksi kehitysvammaisuudeksi AÖ -testistä saatujen tuloksien pohjalta. (Mälkiä & Rintala. 2002, 34) Kehitysvammaisuuden vaikeusastetta arvioitaessa on kuitenkin tärkeää muistaa AAIDD:n määritelmä, jossa ilmenee, ettei kehitysvammaisuudessa ole kyse ainoastaan älyllisen toiminnan heikentymisestä, vaan älyllisen toiminnan muutoksen rinnalla esiintyy samanaikaisesti muita fyysisiä tai psyykkisiä ongelmia (Seppälä 2008, 507). Kehitysvammaisuuden vaikeusasteen määrittely vaatii ihmisen kokonaisvaltaista arviointia, jolloin on selvää, ettei pelkä älykkyydosamäärän mittaaminen anna riittävää informaatiota (Kehitysvamma-liitto 1995, 24, 35; Mälkiä & Rintala 2002, 34). Kehitysvammaisuuden vaikeusastetta arvioitaessa onkin siirrytty käyttämään kolmen kriteerin määritelmää, jossa määritelmä tehdään iän, keskimääräistä alhaisemman älykkyyden ja adaptiivisten taitojen rajoitusten perusteella. Sen lisäksi on vaikeusasteen arvioinnissa on alettu ottaa huomioon myös toisen henkilön jokapäiväisen tuen tarpeen määrä. (Mälkiä & Rintala 2002, 34) Tuen tarpeista ja määristä kerrottiin enemmän edellä kehitysvammaisuuden määritelmä -osiossa.

1.3 Kehitysvammaisuuden etiologia ja esiintyvyys

Kehitysvamman syntyyn vaikuttavat monet tekijät. On arvioitu, että perintötekijät ovat syynä noin 30 prosentissa tapauksista. 40 prosentissa kehitysvamman syntyyn liittyvät muut joko ennen syntymää, syntymän aikaiset tai syntymän jälkeiset tilat, kuten esimerkiksi infektiosairaudet. Kehitysvammaisuuden etiologiaa ei kuitenkaan aina pystytä selvittämään. Jopa 30 prosentille tapauksista ei voida todeta tarkkaa vammaisuuden syytä eli kehitysvammaisuuden syy jää tuntemattomaksi. (Mälkiä & Rintala 2002, 33) Suomessa kehitysvammaisia henkilöitä on noin 35 000 (0,65 % väestöstä). Tämä määrä perustuu Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmien sekä Kelan lukuihin. Jotta pystyttäisiin selvittämään vertailukelpoisia kehitysvammaisuuden esiintymislukuja, tarvittaisiin standardoitu kehitysvammaisuuden määritelmä, luotettavaa diagnostiikkaa sekä kaikkien tutkittavien saavuttamista. (Kaski ym. 2009; 22-23)

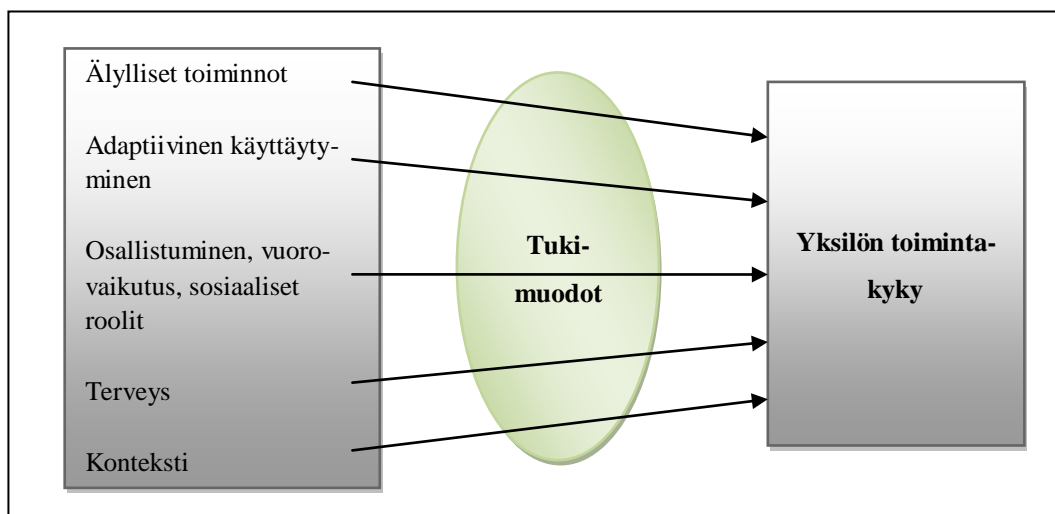
1.4 Kehitysvammaisten aikuisten toimintakyky ja ICF

Ihmisen toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 39). Vaikka tässä opinnäytetyössä keskitytään suurimmassa määrin kehitysvammaisten aikuisten fyysisen toimintakyvyn tukemiseen ja edistämiseen, pitää kuitenkin muistaa, että toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä voidaan kuvata vain tarkastelemalla niitä monipuolisesti useasta eri näkökulmasta (Seppälä 2008, 507). Tämän vuoksi toimintakykyä tarkastellaan tässä osiossa kokonaisvaltaisemmin.

Vesalan ym. (2008, 5) mukaan kehitysvammaisten aikuisten fyysinen toimintakyky on muuhun väestöön verrattuna heikompi. Toimintakykyyn vaikuttavat niin älylliset toiminnot ja niiden rajoitukset kuin muutkin ihmisen yksilölliset ominaisuudet sekä elinympäristön jatkuva vuorovaikutus (Kaski ym. 2009, 19). On epäoikeudenmukaista kuitenkin olettaa, että kehitysvammaisuuden sinänsä liittyisi aina tietyt toimintakyvyn rajoitukset tai vastaavasti, että henkilön toimintakyvyssä ilmenevät rajoitukset selittyisivät aina kehitysvammaisuudella (Koivikko & Autti-Rämö 2006, 1908; Seppälä 2008, 508). Kehitysvamma ei myöskään välttämättä vaikuta henkilön muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, kuten esimerkiksi terveydentilaan tai luonteeseen (Kehitysvammaliitto 1995, 15). Tiettyjen toimintakyvyn rajoitusten rinnalla voi samanaikaisesti olla muiden henkilökohtaisten kykyjen vahvuuksia. Ympäristön virikkeellisyys ja positiivinen suhtautuminen sekä tarkoituksenmukaiset, pitkäjänteiset ja yksilölliset tukitoimet vaikuttavat positiivisesti kehitysvammaisten henkilöiden toimintakykyyn ja yleiseen lahjakkuuteen. (Seppälä 2008, 508) On tärkeää tunnistaa yksilön vahvuudet, sillä heikkojen toimintojen vahvistaminen perustuu vahvuuksien hyödyntämiseen. (Koivikko & Autti-Rämö 2006, 1908).

American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) on kehittänyt kehitysvammaisuuden toiminnallisen mallin (Kuvio 1), jossa toimintakykyyn vaikuttavia osa-alueita on kuvattu. Mallista ilmenee, että toimintakyky merkitsee aina suhdetta ihmisen ja hänen ympäristönsä välillä. (Sorner, 2007) Mallissa pyritään ymmärtämään kehitysvammaisuuden moniulotteisuutta ja

tukitoimien merkitystä yksilön toimintakyvyn määräytymisessä (Ladonlahti 2004, 51).



Kuvio 1. Kehitysvammaisuuden toiminnallinen malli American Assosiation on Intellectual and Developmental Disabilities:n mukaan.

Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyyn vaikuttaa myös vamman vaikeusaste. Lievästi kehitysvammainen pystyy esimerkiksi käymään erityisopetuksen avulla koulua, on itsenäinen päivittäisissä toimissa, pystyy asumaan joko itsenäisesti tai hieman tuettuna ja hänellä on edellytykset ohjattuun ja valvottuun työntekoon. Lievästi kehitysvammainen tarvitsee vain hieman avustusta jokapäiväisessä elämässä. Kehitysvamman vaikeusasteen ollessa suurempi, tuen ja ohjauksen tarve sekä toisen henkilön jokapäiväinen ja ympärivuorokautinen riippuvuus kasvaa. (Mälkiä 1991, 54)

Kasken ym. (2009, 241) mukaan toimintakyky voidaan ymmärtää ja selittää kahdella tavalla, joko lääketieteellisen tai sosiaalisen mallin avulla. Lääketieteellisen mallin mukaan toimintakyvyn lasku johtuu sairaudesta, tapaturmasta tai muusta terveyteen liittyvästä tilasta, joka aiheuttaa yksittäiselle ihmiselle ongelman. Ongelma vaatii yksilöllistä lääketieteellistä hoitoa tai kuntoutusta. Toisen mallin, eli sosiaalisen mallin mukaan toimintakyvyn lasku taas johtuu sosiaalisista olosuhteista. (Kaski ym. 2009, 241) Henkilön asuin- ja toimintaympäristö vaikuttavat suuresti toimintakyvyn ja sen rajoituksiin. Tutussa ympäristössä ja tutujen henki-

löiden yhteisössä kehitysvammaisen henkilö voi olla huomattavasti toimintakykyisempi, kuin vieraassa ympäristössä ja/tai kulttuurissa. (Seppälä 2008, 508) Kasken ym. (2009, 241-242) mukaan sosiaalisessa mallissa päätavoitteena on, että kehitysvammaisen henkilö voi olla osana yhteiskuntaa ja henkilöllä on tasavertaiset osallistumismahdollisuudet, jolloin ihmisoikeudet toteutuvat. Tästä käytetään myös nimitystä integraatio. Integraatio tukee myös kehitysvammaisen henkilön aikuisuutta, sillä itsenäisyys, riippumattomuus ja tätä kautta muun muassa oma-toimisuus, ihmissuhteiden solmiminen, identiteetin rakentuminen, omaan ympäristöön vaikuttaminen sekä päätöksenteko liittyvät kaikki tärkeänä osana aikuisuuteen (Kaski ym. 2009, 222, 241).

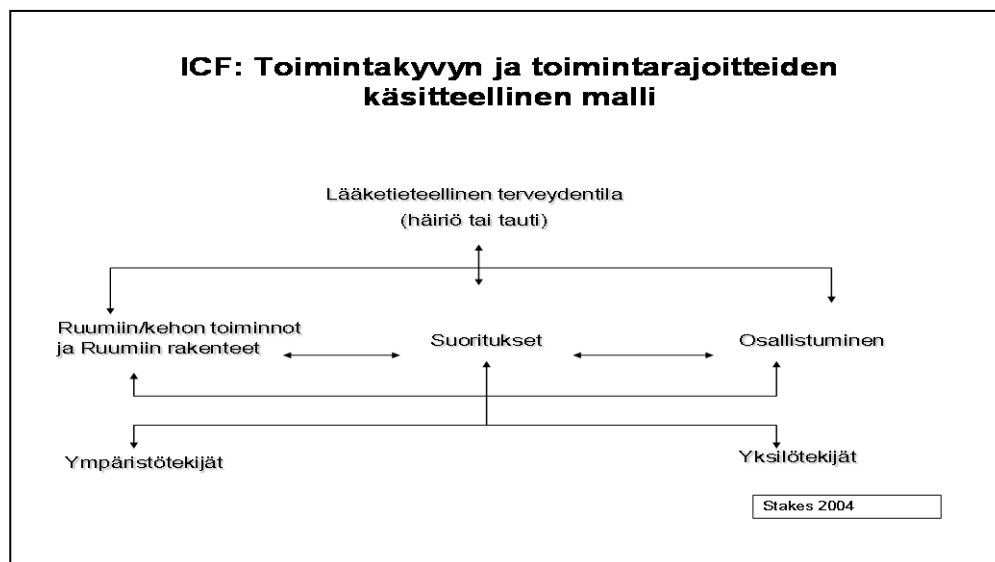
Lahtinen, Rintala & Malin ovat tutkineet kehitysvammaisten toimintakykyisyyttä ja fyysistä aktiivisuutta kolmekymmentä vuotta kestäneellä (1973–2003) seuranta-tutkimuksella. Vastaavanlaisia tämän aiheen pitkäaikaisia seuranta-tutkimuksia on tehty vähän. Tutkimuksessa kehitysvammaisten henkilöiden toimintakyvyssä tapahtui parannusta nuoruudesta aikuisuuteen mentäessä, mutta vastaavasti aikuisuudessa toimintakykyisyys alkoi laskea. (Liikuntatieteellinen Seura. 2004) Liikunnan avulla voidaan kohentaa kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä ja näin ollen tukea työkykyisyyttä (Mälkiä 1991, 57). Liikunnan katsotaan olevan merkittävässä osassa kehitysvammaisen henkilön toiminta- ja työkyvyn kannalta. Lisäksi liikunta edistää psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001)

Maailman terveysjärjestö WHO:n International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) luokitus määrittelee toimintakyvyn laajaksi yläkäsitteeksi, jonka alle voidaan sijoittaa kehon toiminnot, yksilötason toiminta sekä osallisena olo omassa elämäntilanteessaan (Kaski ym. 2009, 15). WHO:n yleiskokous hyväksyi Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisen luokituksen 22.5.2001. Luokituksesta käytetään lyhennettä ICF-luokitus. (STAKES. 2004)

ICF-luokituksessa kiinnitetään huomio kehon toimintakyvyn, toimintojen sekä osallistumisen mahdollisuuksiin vajeiden ja vammojen tarkastelun sijasta. Aikaisempi WHO:n vuonna 1980 julkaisema ja Työterveyslaitoksen vuonna 1985 suo-

mentama vammaisluokitus (ICIDH) taas kuvasi toimintakykyä puutteiden ja vajeiden kautta; käytettiin käsitteitä vaurio, toimintarajoitus ja sosiaalinen haitta. Nykyinen ICF-luokitus lähestyy ihmisen toimintakykyä ongelmakeskeisyyden sijaan voimavarakeskeisesti. (Suvikas, Laurel, Nordman 2006, 78; STAKES. 2004)

ICF-luokitus jaetaan kahteen osaan, joista ensimmäinen osa käsittelee toimintakykyä ja toimintarajoitteita ja toinen kontekstuaalisia tekijöitä. Näistä kumpikin koostuu kahdesta osa-alueesta. Ensimmäinen osa toimintakyky ja toimintarajoitteet käsittävät osa-alueet *ruumis/keho* sekä *suoritukset ja osallistuminen*. Toinen osa kontekstuaaliset tekijät käsittää osa-alueet *ympäristötekijät* ja *yksilötekijät*. (STAKES. 2004)



Kuvio 2. ICF-luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet (STAKES. 2004).

ICF-luokitus tarjoaa yhtenäisen viitekehyksen kuvata ja arvioida toimintakykyä ja toimintaedellytyksiä sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Sen tarkoituksena on luoda yhteinen kieli terveydenhuollon parissa työskenteleville ja näin vahvistaa moniammatillista työskentelyä ympäri maailmaa. ICF-luokitus käsittää kaikki näkökohdat ihmisen terveyteen. Siinä on jokaiselle terveyden aihealueelle ja terveyden lähiaihealueelle annettu operationaaliset vakiomääritelmät. Luokitus on alfanumeerinen. Siinä kirjain b viittaa ensimmäiseen osaan *ruumiin ja kehon*

toiminnot, kirjain s viittaa ruumiin rakenteisiin, d suorituksiin ja osallistumiseen ja e ympäristötekijöihin. ICF-luokitukseen liittyy myös erilaisia tarkenteita riippuen siitä, minkälainen terveydentaso on kyseisellä aihealueella. Luokituksen käyttäjien on mahdollista hankkia koulutuksia Maailman terveysjärjestön ja sen yhteistyökeskusten kautta. (STAKES. 2004)

1.5 Kehitysvammaisten asumisen tukeminen Satakunnassa

Asumispalveluita on kolmea eri muotoa. Tuettu asuminen tapahtuu omassa kodissa tukihenkilön sekä erilaisten tukipalvelujen avustuksella. Ohjattu asuminen on asumista asuntolassa, missä on päiväsaikaan tarjolla henkilökunnan apua. Autettu asuminen vastaa palvelukotiasumista, jossa asukkailla on henkilökunnan apua aina saatavilla. (Satakunnan sairaanhoitopiiri. 2009)

Satakunnan erityishuoltopiiri ja Satakunnan sairaanhoitopiiri yhdistyivät 1.1.2009. Erityishuoltopiirin toiminnot jatkoivat toimintaansa Satakunnan sairaanhoitopiirin sosiaalipalvelujen taseyksikkönä. Satakunnan sairaanhoitopiirin sosiaalipalveluiden asumispalvelut antavat kehitysvammaisille mahdollisuuden irtautua vanhempien kodista ja samalla mahdollisuuden kykyä vastaavaan itsenäiseen asumiseen. (Satakunnan sairaanhoitopiiri. 2009)

Satakunnan sairaanhoitopiirin sosiaalipalveluiden ohjattuja asuntoloita ovat Arantilanrivi, Hakuninkoto, Lukkalankoto, Ourinkoto sekä Ravaninkoto. Autettuja asuntoloita ovat Arantilankoto, Huhkolankoto, Lumisuon asuntola, Nahkurin asuntola, Naskalin asuntola sekä Kepolankoto. (Satakunnan sairaanhoitopiiri. 2009)

2 SOVELTAVA LIIKUNTA

Soveltava liikunta on kehittynyt valtavasti viimeisten vuosikymmenien aikana, ja tämä on ollut havaittavissa myös terminologian osalta. Termeissä näkyvät myös ihmisten muuttuneet arvot ja asenteet vammaisuutta, vammaisia henkilöitä ja heidän liikuntaansa kohtaan. (Mälkiä & Rintala 2002, 7)

Aikaisemmin on käytetty termiä erityisryhmien liikunta, mutta nykyään suositaan termiä erityisliikunta tai soveltava liikunta, jotka eivät korostaa niinkään ryhmää vaan enemmän itse liikuntaa (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 191). Suomessa erityisliikunnalla tarkoitetaan ”sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista” (Opetusministeriö. 2003, 5). Kansainvälisesti erityisliikuntaa vastaavana yläkäsitteenä käytetään termiä Adapted Physical Activity, joka käsitetään laajemmaksi kokonaisuudeksi kuin soveltava liikunnanopetus tai soveltava liikuntakasvatus, joita yleensä käytetään koululiikunnan yhteydessä (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 191).

2.1 Soveltavan liikunnan tavoitealueet

Soveltavan liikunnan tavoitteet noudattavat pääpiirteiltään yleisiä liikunnanopeuksen tavoitteita (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 199). Liikunnan avulla pyritään edistämään yksilön toimintakykyä ja terveyttä sekä auttamaan häntä selviytymään mahdollisimman itsenäisesti jokapäiväisistä tehtävistään. Soveltavassa liikunnassa tavoitteet vaihtelevat suuresti yksilöllisistä eroista johtuen. Liikunnassa tulee ottaa huomioon tasapuolisesti sekä toiminnalliset, tiedolliset, sosiaaliset että tunnealueen tavoitteet. (Mälkiä & Rintala 2002, 202-203)

Toiminnallisen eli psykomotorisen alueen tavoitteena on, että yksilö tuntee omat liikuntamahdollisuutensa ja tiedostaa suorituskykynsä rajat (Mälkiä 1992, 12). Tavoitteena on, että yksilö oppii liikunnan perustaitoja ja ylläpitää ja parantaa

terveyttään ja toimintakykyään liikunnan avulla. Fyysisen kunnon osatekijöitä ovat kestävyys, lihasvoima, nopeus, ketteruus, notkeus, tasapaino ja koordinaatio (Koljonen & Rintala 2002, 203). Erään tutkimuksen (Graham, 1996) mukaan kehitysvammaisten aikuisten fyysisen kunnon kehitys liikunnan seurauksena on suu-
rempaa kuin samanikäisten vammattomien.

Tiedollisen eli kognitiivisen alueen tavoitteena on, että yksilö tuntee ruumiinsa rakennetta ja toimintaa sekä tuntee oman vammansa ja tietää liikunnan vaikutukset siihen (Mälkiä & Rintala 2002, 203). Tiedollisen alueen tavoitteisiin kuuluu myös, että yksilö saa tietoa eri harrastusmahdollisuuksista, tietää mitkä ovat hänelle sopivat liikuntamuodot sekä löytää oikeat apuvälineet tarvittaessa (Mälkiä 1992, 129).

Toisten huomioon ottaminen ja kykeneminen yhteistyöhön sekä vammaisten että vammattomien henkilöiden kanssa on sosiaalisen alueen tavoitteena. Tavoitteena on oppia vastaanottamaan tukea ja kannustusta muilta henkilöiltä sekä tuntea kuuluvansa tiettyyn sosiaaliseen yhteisöön. (Mälkiä & Rintala 2002, 203)

Tunnealueen tavoitteisiin, joista käytetään myös nimitystä emotionaaliset tai affektiiviset tavoitteet kuuluvat onnistumisen elämykset sekä myönteisten liikunta-
kokemusten saaminen (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 199; Mälkiä 2002, 12). Tavoitteena on, että yksilö saa liikunnan avulla lisää itseluottamusta sekä oppii tuntemaan ja hyväksymään oman kehonsa (Koljonen & Rintala 2002, 203).

Heikinaro-Johanssonin & Huovisen (2007, 199-200) mukaan koetun onnistumisen ja mielihyvän yhteys positiivisen minäkäsityksen muodostumiseen on huomattava, minkä vuoksi liikunnan sosiaalis-affektiivisen tavoitteisiin tulisi kiinnittää erityisesti huomiota. Epäonnistumiset liikuntatilanteissa voivat vaikuttaa minäkäsitykseen, sosiaaliseen asemaan ja jopa koko persoonallisuuden kehittymiseen. Liikuntatilanteissa yksilöiden lähtökohdat on tärkeää huomioida huolella, sillä fyysisen pätevyyden kokemisella on merkitystä myös liikuntamotivaatiolle. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 199-200)

Riittäväällä soveltamisella jokainen saa mahdollisuuden osallistua aktiiviseen liikuntaan ja erityisesti mahdollisuuden onnistumisen elämyksiin. Kehitysvammaiset henkilöt turhautuvat usein nopeasti. Tehtävät, jotka mahdollistavat onnistumisen heti alussa, kannustavat parhaiten toiminnan jatkamiseen. (Koljonen & Rintala 2002, 35, 207).

2.2 Liikunnan soveltaminen

Käytännössä synonyymina soveltamisen kanssa käytetään termiä eriyttäminen. Molempia on nähtävissä kirjallisuudessa. Kyseessä on ryhmän tai yksilöiden taroituksenmukainen huomioon ottaminen opetuksessa ja ohjauksessa. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007,196). Tässä työssä käytetään termiä soveltaminen.

Soveltamisen tarvetta aiheuttavat mm. ohjattavien erilainen toimintakyky ja terveydentila, erilainen motorinen tai älyllinen kehityksen taso, ikä, pituus- ja painoerot, sukupuoli, persoonallisuus, luonteenpiirteet, liikuntakokemukset, lääkitys sekä erilaisilla apuvälineillä liikkuminen. Soveltamisella mahdollistetaan jokaisen osallistuminen aktiiviseen liikuntaan. Soveltaa voi esimerkiksi välineitä tai sisältöä muuttamalla. (Mälkiä & Rintala 2002, 7)

Soveltaminen on teknistä, kun liikuntasuoritus mahdollistetaan esimerkiksi apuvälineillä tai rakenteiden sovelluksilla (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 191). Alkuasento, suoritustapa, matkan pituus ja välineen koko ovat esimerkkejä, joilla tehtävää voi soveltaa teknisesti (Mälkiä 1992, 18).

Soveltaminen voi olla myös pedagogista, jolloin sovelletaan mm. pelien ja leikkien sääntöjä (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 191). Esimerkiksi pelikentältä voidaan poistaa sivurajat, pelaajien määrää vähentää tai lisätä tai pistelaskua muuttaa niin, että pelaaminen on luontevampaa.

Erilaisia opetusmenetelmiä käyttämällä voidaan soveltaa liikuntaa, jolloin kyseessä on didaktinen soveltaminen. Opetusjärjestelyjä soveltamalla voidaan tarjota

yksilöllistä opetusta ja harjoitusta. Tämä vaatii kuitenkin pientä ryhmää ja useimmiten avustajia. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 191)

Liikunnanohjaukseen soveltuvia työtapoja on monia vaihdellen sen mukaan, onko tavoitteena pelkästään uuden yksittäisen taidon oppiminen vai esimerkiksi luovuuden edistäminen ja ryhmän sosiaalisten taitojen kehittyminen (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 45).

3 SÄPINÄÄ SISÄLLÄ -PELILAUKKU

Säpinää sisällä –pelilaukku sisältää viisi helposti sovellettavaa peliä: puhallustikka, tarkkuusboccia, sisäcurling, pöytäkeilailu ja pöytäpeli. Pelilaukusta löytyvät pelaamiseen tarvittavat välineet sekä apuvälineitä. Lisäksi laukusta löytyy jokaiseen peliin peliohjeet ja tee se itse -ohjeet (Liite 7). Pelilaukun voi tilata Malikeen tai Solian kautta.



Kuva 1. Säpinää sisällä –pelilaukun välineitä on helppo kuljettaa.

3.1 Yhteistyötahot laukun tekemisessä

Säpinää sisällä – pelilaukkukoulutuksen on kehittänyt yhteistyössä Suomen Invalidien Urheiluliitto (SIU), Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu

(SKLU), Näkövammaisten keskusliitto (NKL), Matkalle, liikkeelle, keskelle elämää (Malike, Aikuis-Malike), Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta (SOLIA) ja välinetoimittaja Tevella Oy.

3.1.1 Yhteistyötahojen esittely

Suomen Invalidien Urheiluliitto (SIU) on valtakunnallinen liikunta- ja urheilujärjestö, joka on tarkoitettu liikuntavammaisille, kuten selkäydinvammaisille, amputoiduille, CP-vammaisille, lyhytkasvuisille henkilöille, joilla on lihassairaus sekä kaikille muille henkilöille, joiden tuki- ja liikuntaelinvamma tai sairaus vaikuttaa liikkumiseen. SIU on perustettu Helsingissä vuonna 1964. (Suomen Invalidien Urheiluliitto. 2009)

Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry:n (SKLU) keskeisimpänä tehtävänä on kehitysvammaisten henkilöiden monipuolisen ja laadukkaan liikunnan kehittäminen ja edistäminen sekä sovelletun liikunnan ja vammaisurheilun erityisosaamisen tarjoaminen. Kyseessä on Helsingissä toimiva monilajiliitto, jonka varsinaisina jäseninä ovat paikalliset kehitysvammaisten liikuntaa järjestävät tukiyhdistykset ja urheiluseurat. (Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu. 2009)

Näkövammaisten keskusliitto (NKL) tähtää näkövammaisten ihmisten omaehtoisen ja sisältörikkaan elämän edistämiseen. Ensisijaisesti toiminnassa otetaan huomioon sokeat, kuurosokeat, vaikeasti heikkonäköiset ja monivammaiset näkövammaiset. NKL on perustettu vuonna 1928 Helsinkiin. (Näkövammaisten keskusliitto ry. 2009)

Malike järjestää erilaisia tapahtumia, kursseja ja koulutuksia perheille, joiden lapsilla on haasteita liikkumisessa sekä myös alan ammattilaisille. Se tarjoaa sekä toimintaa että toimintavälineiden kokeilumahdollisuuksia. Malike-keskuksesta saa ohjausta ja neuvontaa sekä välineiden soveltavuudesta, ideoinnista että hankinnasta. Malike on tarjonnut toimintaa ja toimintavälineitä jo yli 10 vuotta ja tuona aikana on syntynyt yhteensä viisi välinevuokraamoja: Tampereelle, Vaasaan, Hel-

sinkiin, Jyväskylään ja Rovaniemelle. (Malike. 2009) Toiminnan rinnalle on käynnistynyt myös Aikuis-Malike -projekti (2007-2011). Aikuis-Malike on tarkoitettu aikuisille, jotka tarvitsevat toimimisen tueksi toisen ihmisen ja sopivan toimintavälineen. Tarkoitus on edistää paljon tukea tarvitsevien aikuisten liikuttamista ja harrastamisen mahdollisuuksia koti- ja asuinympäristöissä. (Malike: Aikuis-malike. 2009)

Solia on soveltavan liikunnan apuvälinepalvelu. Se vuokraa liikuntavälineitä sovellettuun liikuntaan, kerää ja jakaa tietoa välineistä ja niiden hankinnasta sekä antaa koulutusta ja kehittää välineitä yhteistyössä välineiden valmistajien kanssa. Solian toimintayksiköt tarjoavat kokeilua, käyttöopastusta ja vuokrausta. Myös koulutetut vertaisohjaajat antavat oman kokemuksensa kautta opastusta eri puolilla maata. Solia vuokraa välineitä ympäri Suomen kolmesta alueellisesta toimintayksiköstä: Helsingistä, Rovaniemeltä ja Maskusta. Solian kotisivut toimivat vuokrauskuvastona. Solia toimii Suomen Invalidien Urheiluliitto ry:n alaisuudessa ja sen rahoittajina ovat Raha-automaattiyhdistys ja Opetusministeriö. (Solia. 2009)

Tevela Oy on suomalainen välinetoimittaja, jonka valikoimiin kuuluu muun muassa toimintavälineitä ja kalusteita päiväkoteihin, välineitä koulujen esi-, alku- ja erityisopetukseen, ikäihmisten fyysisen ja henkisen kunnon ylläpitämiseen tärkeitä, sekä muita oppimisen ja kehittymisen kannalta hyviä tuotteita, joita tavalliset kuluttajatkin voivat hankkia. Tevela Oy on perustettu vuonna 1984. (Tevela Oy. 2009) Säpinää sisällä –pelilaukun pelivälineet ovat puhallustikkaa lukuun ottamatta kaikki tilattavissa Tevellasta. Puhallustikka on tilattavissa yksityishenkilön kautta.

3.2 Säpinää sisällä -pelilaukun pelien purku ICF-luokituksen avulla

Tässä opinnäytetyössä käytetään ICF-luokitusta viitekehyksenä tarkasteltaessa, miten Säpinää sisällä –pelilaukun sisällössä on huomioitu fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueet ja mitä osa-alueita pelien pelaaminen erityisesti kehittää. Suvikas ym. (2006, 78,81) määrittelee fyysisen toimintakyvyn elimistön toiminnalliseksi

kyvyksi selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä; päivittäisistä toiminnoista huolehtiminen, työssä käyminen ja harrastukset ovat arkielämässä esiintyviä fyysinen toimintakyvyn ilmenemismuotoja.

KEHON TOIMINNOT JA RUUMIIN RAKEN- TEET	SUORITUKSET	OSALLISTUMINEN
Tarkkaavuustoiminnot Nivelten liikkuvuustoi- minnot Lihasvoiman ja tehon tuottotoiminnot Tahdonalaisten liikkeiden koordinaatio, silmä-käsi- koordinaatio Suun alueen motoriikka, hengityslihakset Vartalon lihakset	Omasta terveydestä huo- lehtiminen Fyysisestä kunnosta huo- lehtiminen Asennon vaihtaminen Asennon ylläpitäminen Käden hienomotorinen käyttäminen Käden ja käsivarren käyt- täminen	Osallistuminen virkistys- tai muuhun vapaa-ajan toimintaan Osallistuminen vapaa-ajan liikuntaan Osallistuminen vapaamu- toisiin tai virallisesti jär- jestettyihin kilpailuihin tai urheilutapahtumiin Sosiaalinen kanssakäymi- nen

YMPÄRISTÖTEKIJÄT	YKSILÖTEKIJÄT
Tilat ja välineet Yksilölliset ja yhteisölliset asenteet Taloudelliset resurssit Ryhmätyöskentely Turvallisuus Oikeanlainen avustaminen / avustajien määrä	Ikä Sukupuoli Liikuntatottumukset ja liikunta-aktiivisuus Motivaatio

Kuvio 3. Säpinää sisällä- pelilaukun pelien vaikutus kehitysvammaisen aikuisen toi-
mintakyvyn ICF-luokituksen avulla esitettynä.

3.2.1 Kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet

ICF määrittelee kehon toiminnot elinjärjestelmien fysiologisiksi toiminnoiksi ja ruumiin rakenteet ruumiin anatomisiksi osiksi, kuten elimet, raajat ja niiden rakenneosat (STAKES. 2004). Tässä tarkastelussa kehon toiminnoilla tarkoitetaan niitä fysiologisia toimintoja, jotka pelilaukun pelejä pelaamalla mahdollisesti harjaantuvat. Säpinää sisällä -pelilaukku sisältää viisi erilaista peliä, joissa jokaisessa yhtenä tavoitteena on harjoittaa tarkkuutta ja keskittymiskykyä. Erityisesti tarkkuusboccia, sisäcurling ja pöytäpeli harjoittavat myös tehon ja lihasvoiman säätelyä. Suoritukset voi tehdä istuen tai seisten, yksilön koolla ei ole vaikutusta. (Malike. 2009)

Nivelten liikkuvuustoimintojen säilyminen edesauttaa arkiaskareista selviämistä, vanhenemisen seurauksena liikelaajuus pienenee ja nivelten käyttämättömyys lisää edelleen toiminnan vajausta (Karvinen 2002, 174). Liikuntavammaisella voi olla vaikeuksia suorittaa tahdonalaisia liikkeitä rajoittuneen liikkuvuuden vuoksi ja mahdolliset hahmotushäiriöt saattavat heijastua silmäkäsikoordinaation häiriöinä (Koljonen & Rintala 2002, 255; Rintala 2008, 13). Hyvä koordinaatio on tärkeää sekä fyysiseltä että psyykkiseltä kannalta; kaatumisen pelko on olennainen liikuntaa rajoittava tekijä. Ulkona liikkuminen ja liikenteessä selviäminen edellyttävät hyvää tasapainoa ja liikkeiden koordinaatiota. (Karvinen 2002, 174, 175) Heittäessä lihasvoiman ja tehon tuotossa saattaa olla vaikeuksia, mikäli vammautuneissa raajoissa on alentunut tuntoherkkyys (Koljonen & Rintala 2002, 255).

3.2.2 Suoritukset

Suoritus on toimi, jonka yksilö toteuttaa (STAKES. 2004). Kehitysvammaisen itsenäisen selviytymisen kannalta tärkeitä ICF-luokituksen osa-alueita ovat liikkuminen ja omasta terveydestä huolehtiminen (Koivikko & Autti-Rämö 2006, 1907). Omasta terveydestä, ruokavaliosta ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen ovat monelle kehitysvammaiselle haastavia suorituksia (Vesala ym. 2008, 5).

Kehitysvammaan liittyy monesti tietynlaista kömpelyyttä, joka ilmenee erityisesti hienomotoriikan vaikeuksissa, mutta vaikuttaa myös karkeamotoriikkaan. Myös ryhti saattaa olla kumara ja lihakset hypotoniset eli veltot. Kyseessä on asentoa ylläpitävien ja liikettä tuottavien hermostorakenteiden, keskushermoston sisäisen viestinnän sekä motorisen ohjelmoinnin erityisongelma toisin kuin esimerkiksi cp-oireyhtymässä, jossa motoriset vaikeudet johtuvat aivojen motoristen rakenteiden vauriosta. Liikkumattomuus heikentää lihasvoimaa ja fyysistä suorituskkyä ja lisää ylipainoa, mikä vaikuttaa kokonaismotoriikkaan. (Koivikko & Autti-Rämö 2006, 1910)

Vaikeimmin kehitysvammaisilla henkilöillä saattaa olla monenlaisia asento-, liike- ja tasapainoastin häiriöitä (Papunet. 2009). Käsillä tehtävät harjoitteet kehittävät asento- ja liikeaistia sekä avaruudellista hahmottamista ja auttavat erityisesti dementoitunutta kehitysvammaista ymmärtämään ympäristöään paremmin (Heikkinen & Hyrkkö 2005, 19).

3.2.3 Osallistuminen

Koettu liikunnan ilo ja virkistys motivoivat liikkumaan ja liittyvät olennaisesti fyysisen minäkuvan tukemiseen (Karvinen 2002, 175). Kehitysvammaatyön tavoitteena on saada kehitysvammaiset integroiduksi kaikkeen yhteisön elämään ja vielä tarkemmin sulautetuksi muuhun yhteisöön, jolloin kehitysvammaisilla henkilöillä tulisi olla yhtäläiset mahdollisuudet saavuttaa liikunnan antama hyöty vapaa-ajan liikunnan avulla (Vesala 1999, 21). Inklusio on askeleen edellä käsitettä integraatio; inklusiossa ei eroteta henkilöä ensin muusta yhteiskunnasta ja sitten liitetä joukkoon (integroida) vaan kaikki ovat yhdessä alusta alkaen (Kehitysvammaisten Tukiliitto Ry, 2003). Vammaispalvelulainkin mukaan kunnan tulisi huolehtia siitä, että sen tarjoamat yleiset palvelut soveltuvat myös vammaisille ihmisille (Suomen perustuslaki. 3.4.1987/380).

Tietoa säännöllisen liikunnan myönteisistä vaikutuksista saadaan jatkuvasti ja liikunnan hyöty useampien sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa on osoitettu. Liikunta ei hidasta vanhenemista, mutta on yksi keskeisistä keinoista ehkäistä ikään-

tymisestä seuraavia haittoja ja ylläpitää toimintakykyä. (Romberg, 2005, 19, 21, 25) ICF:n mukainen ajattelutapa korostaa sitä, että fyysisten rajoitteiden ehkäisemisen ohella myös toimintaa ja osallistumista parantavat toimenpiteet huomioidaan (Koivikko & Autti-Rämö 2006, 1911). Liikunnan vaikutukset toimintakykyyn, esimerkiksi ylipainon väheneminen, ovat positiivisia myös fysioterapian kannalta.

3.2.4 Ympäristötekijät

ICF-luokituksessa ympäristötekijät ovat se fyysinen, sosiaalinen ja asenteellinen ympäristö, jossa ihmiset elävät ja asuvat. Ympäristötekijät vaikuttavat yksilön ruumiin ja kehon toimintoihin sekä suoritukseen ja osallistumiseen. Yksilön suoritustasoa ajatellen ympäristötekijät saattavat olla joko parantavina tai rajoittavina tekijöinä. (STAKES. 2004) Säpinää sisällä -pelilaukun pelit on lähtökohtaisesti suunniteltu soveltumaan erilaisiin ympäristöihin ja olosuhteisiin, kuten pieniin tiloihin ja ulko- tai sisäolosuhteisiin (Malike. 2009).

Ympäristötekijöihin kuuluu myös pääluokka asenteet. Asenteet vaikuttavat yksilön käyttäytymiseen ja sosiaaliseen elämään monella tavalla. Asenteet voivat myös olla rajoittavia tai mahdollistavia tekijöitä. ICF-luokituksessa ei ole kyse yksilön omista asenteista, vaan niiden ihmisten asenteista, jotka arvioivat yksilön toimintakykyä ja tilannetta. (STAKES. 2004)

Tässä opinnäytetyössä Säpinää sisällä -pelilaukkukoulutuksella pyrittiin vaikuttamaan kehitysvammaisten aikuisten asuntoloissa työskentelevän henkilökunnan asenteisiin liikunnan järjestämistä kohtaan ja sitä kautta asukkaiden liikuntaaktiivisuuden lisääntymiseen. SIU:n laatimassa koulutuksen teoriaosuudessa korostetaan, että ohjaajan ei tarvitse olla liikunnan ammattilainen – into riittää.

Yksi ympäristötekijä ICF-luokituksessa on myös varallisuus; raha, tavarat tai omaisuus, jonka yksilö omistaa (STAKES. 2004). Pelilaukun peleissä tämä ympäristötekijä on helposti sovellettavissa. Koulutusmateriaalissa on mukana tee se itse -ohjeet, joiden avulla pelilaukun pelit on mahdollista rakentaa itse tai esimerkiksi

yhteistyönä asuntolan asukkaiden kesken. Pelilaukkua kehiteltäessä on ollut tavoitteena rohkaista pelien kokeilemiseen ja pelaamiseen taloudellisista resursseista huolimatta.

Säpinää sisällä –pelilaukun pelit toteutuvat usein ryhmätyöskentelynä, kaksinpelinä tai joukkueissa. Ryhmässä tapahtuva liikunta tarjoaa pitkäaikaissairaille hyvän mahdollisuuden nauttia liikunnasta vertaistensa kanssa (Romberg 2005, 118). Sosiaaliset taidot, kuten kyky ottaa toiset huomioon sekä antaa tai vastaanottaa kannustusta harjaantuvat vapaa-ajan ryhmäliikunnassa (Karvinen 2002, 176). Salmisen (2008, 25) mukaan liikunnan kautta hankitut sosiaaliset kontaktit motivoivat paitsi liikkumaan niin myös aktiiviseen elämään.

Liikuntaympäristön tulee olla turvallinen, jotta henkilö vapautuu kokeilemaan kehonsa sallimia rajoja (Rintala 2008, 13). Vaikeasti hahmotettava ympäristö voi heikentää motivaatiota ja aiheuttaa pelkoa aistiherkälle kehitysvammaiselle (Koi-vikko & Autti-Rämö 2006, 1909). Tehokkaan harjoittelun perustana on aina turvallisuus, ja liikuntatuokiota suunniteltaessa on huomioitava terveydelliset riskit, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet sekä tuki- ja liikuntaelimistön rajoitteet (Mälkiä 2002, 192).

Avustajan rooli on liikuntatilanteessa merkittävä; mitä enemmän henkilö tarvitsee apua, sitä enemmän hänen mahdollisuutensa liikkumiseen ovat riippuvaisia ulkopuolisen avun laadusta ja määrästä. Avustaminen voi olla henkilön asennon tukemista, avustettavan henkilön omaa liikettä tukevaa (Kuva 2) tai liikuntavälineen kannattelua suorituksen aikana. Avustamisen pitää olla riittävää, mutta ei liiallista, jotta mahdollistetaan avustettavan henkilön omatoimisuus. Oikeanlainen avustaminen mahdollistaa liikunnasta nauttimisen ja edesauttaa onnistumisen tunteen saavuttamisessa. (Salminen 2008, 28)



Kuva 2. Avustettavan henkilön omaa liikettä tukevaa avustamista.

3.2.5 Yksilötekijät

ICF-luokituksen toinen kontekstuaalisten tekijöiden osa-alue on yksilötekijät. Niiden laajan sosiaalisen ja kulttuurisen vaihtelun vuoksi niitä ei luokitella ICF-luokituksessa. Kyseessä on yksilökohtaiset kontekstuaaliset tekijät, kuten ikä, sukupuoli, sosiaalinen asema, elämäkokemukset ym. (STAKES. 2004) Tarkastelussa halutaan erityisesti tuoda esille se, että yksilötekijöillä ei varsinaisesti ole merkitystä Säpinää sisällä –pelilaukun pelien pelaamisessa. Pelit soveltuvat eri ikäryhmille, miehille, naisille, lapsille, ikääntyneille, kaikille erityisryhmiin kuuluville. Pelit on tarkoituksenmukaisesti suunniteltu ja sovellettavissa niin, että myös pyörätuolissa istuvat voivat osallistua pelaamiseen. Näkövammaisten pelaamista helpottavat maalitaulun selkeämmät kuvat tai magneettitaulut. Pelilaukussa on mukana pelihanska, joka sidotaan pelaajan käteen, mikäli puristusvoima on heikentynyt tai muusta syystä mailaan tarttuminen on vaikeaa. Yläraajojen heikentynyt toimintakyky tai käden hienomotorinen heikkous eivät muutenkaan ole esteenä pelaamiselle; mailaa voi vaihdella tartuntaotteen ja puristusvoiman mukaan ja heittämissä apuna on mahdollista käyttää pelilaukusta löytyvää vierityskourua. (Malike. 2009)

Yksilötekijöiden kohdalla merkittävä tekijä on motivaatio. Tietoisuus motivaatiosta ja motivointiin paneutuminen ovat keskeisiä asioita liikuntatuokiota suunniteltaessa ja toteutettaessa. Motivaatiota on sekä sisäistä että ulkoista. Sisäinen moti-

vaatio voi olla liikunnan iloa tai itsensä toteuttamista liikkujana. Ulkoinen motivaatio on esimerkiksi liikunnassa pärjäämisen tavoittelua tai palkinnon odottamista. (Salminen 2008, 23)

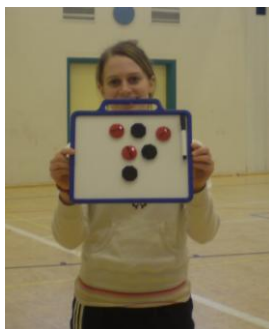
3.3 Säpinää sisällä –pelilaukun pelien soveltaminen

Soveltavan liikunnan apuvälineet poistavat tai vähentävät toimintakyvyn alenemisesta johtuvaa haittaa sekä mahdollistavat eri liikuntalajien tasavertaisen harrastamisen (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 8).

Säpinää sisällä –pelilaukun pelien tekninen soveltaminen on mahdollistettu erinomaisesti. Heitto-/puhallusetäisyyden tai välineen koon muuttaminen ovat vaihtoehtoja mietittäessä liikunnan teknistä soveltamista. Pöytäpelissä taas mitä pienempi ja vikkelmämpi pallo on käytössä, sitä haastavampaa pelistä tulee. (Malike. 2009)

Pelilaukusta löytyy apuvälineitä, joiden avulla jokaisen liikuntasuoritus voidaan mahdollistaa. Tarkkuusbocciassa, sisäcurlingissa sekä pöytäkeilauksessa on mahdollista saada pallo liikkeelle vierityskourun avulla, mikäli heittoliike on jostain syystä rajoittunut. Pöytäpelissä voi myös käyttää apuvälineenä pelihanskaa, mikäli mailasta kiinni pitäminen on pelaajalle haastavaa. (Malike. 2009)

Näkövammaisille Säpinää sisällä –pelilaukussa on apuvälineinä mm. kilinäpallo, jonka avulla pöytäpelissä on helpompi havainnollistaa, mistä suunnasta pallo tulee sekä magneettitaulu (Kuva 3), jonka avulla esimerkiksi pöytäkeilauksessa tai sisäcurlingissa pelaajan on helpompi hahmottaa pelitilanne. (Malike. 2009)

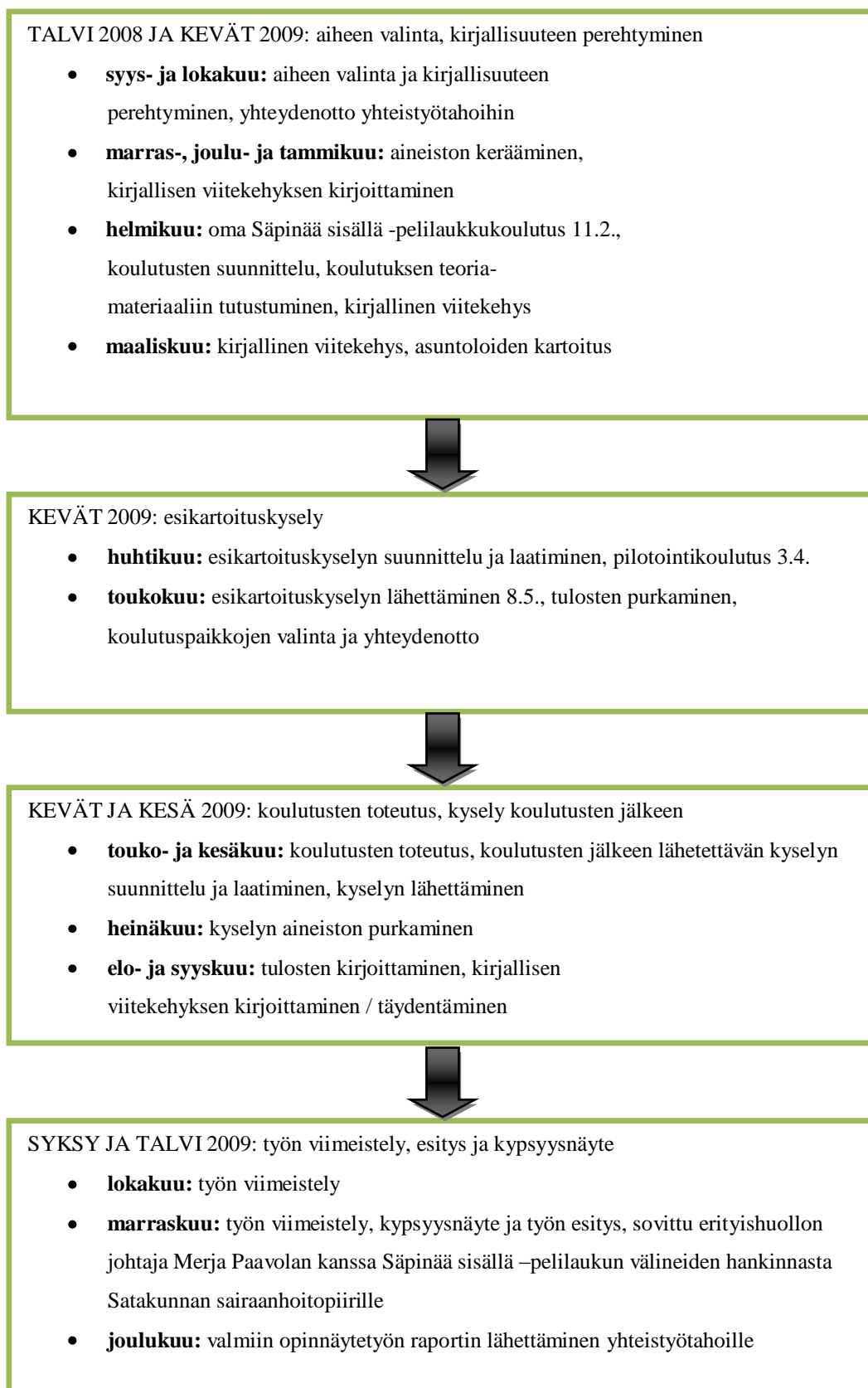


Kuva 3. Magneettitaulun avulla pelitilanne on helpompi hahmottaa.

Tarkkuusbocciaa voi esimerkiksi rajallisissa tiloissa soveltaa pelaamalla nurkka-bocciaa, jolloin kahden seinän muodostama nurkka toimii maalialueena. Tavoitteena on saada pallot mahdollisimman lähelle nurkkaa. Sisäcurlingia, jossa on kahdeksan curlingkiveä, on mahdollista pelata perinteisen joukkuepelin (”siniset vastaan punaiset”) lisäksi myös esimerkiksi kaksinpelinä, jolloin molemmilla on käytössään neljä heittovuoroa. Pöytäkeilausta voi pedagogisesti soveltaa esimerkiksi poistamalla laidat pelialueen reunoilta, jolloin peli on huomattavasti haastavampaa. (Malike. 2009)

4 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA ETENEMINEN

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena oli järjestää kehitysvammaisten aikuisten asuntoloiden henkilökunnalle Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutus viidessä Satakunnan sairaanhoitopiirin asuntolassa ja tutkia, miten pelilaukkukoulutus antoi työntekijöille valmiuksia asukkaiden fyysisen toimintakyvyn ja liikunta-aktiivisuuden tukemiseen ja edistämiseen. Säpinää sisällä –pelilaukun pelien vaikutusta kehitysvammaisten aikuisten toimintakykyyn pohdittiin soveltaen Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälistä luokitusta (ICF).



Kuvio 4. Opinnäytetyön eteneminen.

4.1 Koulutuksen suunnittelu

Opinnäytetyön tekijät osallistuivat Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutukseen 11.2.2009. Suomen Invalidien Urheiluliitolta voi tilata pelilaukkukoulutuksen oppilaitokseen, asuntolaan, työyhteisöön, kuntoutuskeskukseen jne. Kouluttajana Satakunnan ammattikorkeakoulun tiloissa oli Näkövammaisten keskusliiton kouluttaja Antti Rusi. Koulutukseen osallistui seitsemän henkilöä. Koulutuksesta saatujen ideoiden sekä yhteistyötahoilta saatujen materiaalien pohjalta asuntoloissa järjestettävien koulutusten sisältöä lähdettiin suunnittelemaan. Koulutuksen runko (Liite 8) on Suomen Invalidien Urheiluliiton kokoama, ja kaikki koulutukset, pilotointi mukaan lukien, toteutettiin pääosin tämän rungon mukaisesti.

4.2 Koulutuksen sisältö ja kulku

Koulutus aloitettiin kouluttajien ja osallistujien esittelyllä. Tämän jälkeen osallistujille jaettiin koulutusmateriaali (Liite 9), joka sisälsi koulutuksen teoriaosuuden. Jokaiseen asuntolaan annettiin yhteistyötahojen esittely, peliohjeet ja pelilaukun välineiden hinnasto. Lisäksi asuntoloihin annettiin Säpinää sisällä –pelilaukun pelien tee se itse –ohjeet.

Teoriaosuuden jälkeen koulutukseen osallistujat saivat harjoitella pelipisteiden kokoamista Säpinää sisällä –pelilaukun mukana tulevien ohjeiden mukaisesti. Pelipisteet eivät siis olleet valmiiksi koottuina, kouluttajat kuitenkin avustivat tarvittaessa. Tällä tavalla saatiin informaatiota siitä, pystyykö pelilaukun pelejä ohjaamaan ja pelaamaan ilman, että pelit olisivat entuudestaan tuttuja eli ovatko ohjeet riittävän selkeät ja kattavat. Yhdessä osallistujien kanssa pohdittiin pelilaukun pelien sovellutuksia ja osallistujille annettiin vinkkejä, miten pelivälineitä voi rakentaa itse. Kun osallistujat olivat koonneet pelit, kokeilleet pelaamista ja tutustuneet sovellutuksiin ja apuvälineisiin, he saivat ohjata pelit asuntolan asukkaille. Tällöin he saivat heti kokemuksen pelien ohjaamisesta ja näkivät, miten Säpinää sisällä –pelilaukun pelit soveltuvat juuri heidän asuntolansa asukkaille.

4.3 Pilotointi Olavin koulun iltapäiväkerhon ohjaajilla 3.4.2009

Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutus ja kyselylomake pilotoitiin 3.4.2009 Ulvilan Olavin koulun yli 10 -vuotiaille oppilaille tarkoitetun iltapäiväkerhon ohjaajilla. Olavin koulu on osaamiskeskus, joka toimii asiantuntijana erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksen järjestämisessä sekä koulunkäynnin tukemisessa (Ulvilan kaupunki. 2009). Iltapäiväkerhossa oli seitsemän 10–16 -vuotiasta lasta, neljä poikaa ja kolme tyttöä. Pilotointikoulutukseen osallistui 1-3 iltapäiväkerhon ohjaajaa.

Iltapäiväkerhotoiminta oli tuolloin vielä uusi ja ohjaajat toivoivat ideoita ja vinkkejä kehitysvammaisten nuorten liikuntatuokioiden järjestämiseen. Pilotoinnissa kohderyhmänä olivat kehitysvammaisten nuorten ohjaajat, vaikka varsinaisessa tutkimuksessa kohteena olivat kehitysvammaisten aikuisten ohjaajat.

Pilotointikoulutuksessa esittäytymisten ja opinnäytetyön aiheen esittelyn jälkeen koulutettaville annettiin kyselylomake, jolla varsinaisessa tutkimuksessa esikartoitettiin Satakunnan sairaanhoitopiirin kehitysvammaisten aikuisten asuntoloiden henkilökunnan koettua valmiutta tukea ja edistää kehitysvammaisten aikuisten fyysistä toimintakykyä ja liikunta-aktiivisuutta. Kyseessä oli kehitysvammaisten aikuisten asuntoloiden työntekijöille suunnattu kyselylomake, joten koulutettavien piti soveltaa kysymyksiä nuorten iltapäiväkerhoon sopiviksi.

Tämän jälkeen koulutettaville jaettiin koulutusmateriaali, joka käytiin yhdessä läpi. Teoriaosuuden jälkeen pelipisteet koottiin yhdessä ja pohdittiin sovellutuksia sekä annettiin tee se itse –vinkkejä. Pelitila oli riittävä; käytävä ja käytävän päässä oleva pienehkö olohuone soveltuivat curlingin ja tarkkuusboccian pelaamiseen. Toiseen huoneeseen rakennettiin pöytäpelin, pöytäkeilauksen ja puhallustikan pelialue. Pöytäpelin ja pöytäkeilauksen aikana kaikki nuoret saivat olla huoneessa ja kokeilla pelejä, mutta turvallisuussyistä puhallustikkaa oli kerrallaan pelaamassa vain osa nuorista.

Vain osa peleistä oli koulutettaville entuudestaan tuttuja, mutta pelilaukkukoulutuksen pohjalta he osasivat hyvin ohjata vieraammatkin pelit ja myös antaa nuorille palautetta suorituksista.

4.4 Kyselyt

Pilottitutkimuksesta saadun palautteen pohjalta esikartoituskyselyyn tehtiin muutoksia ja tämän jälkeen se muutettiin sähköiseen muotoon. Esikartoituskysely (Liite 5) toteutettiin sähköisenä MrInterview –ohjelmalla.

Esikartoituskysely koostui lyhyestä esitieto-osiosta, kahdesta avoimesta kysymyksestä sekä kuudesta strukturoidusta kysymyksestä. Strukturoiduista kysymyksistä viisi muodostettiin laskevalla Likertin asteikolla. Jokaisen strukturoidun kysymyksen jälkeen oli avointa tilaa, johon vastaajat saivat omin sanoin tarkentaa tarvittaessa vastaustaan.

Esikartoituksella selvitettiin Satakunnan sairaanhoitopiirin alueen kehitysvammaisten aikuisten asuntoloiden henkilökunnan koettua valmiutta tukea ja edistää kehitysvammaisten aikuisten fyysistä toimintakykyä ja liikunta-aktiivisuutta; miten paljon Satakunnan sairaanhoitopiirin alueen asuntoloissa on asukkaille järjestettyä liikuntaa, miten kehitysvammaisten aikuisten parissa työskentelevät kokevat koulutuksensa antaneen valmiuksia liikunnan järjestämiseen ja mitkä tekijät mahdollisesti rajoittavat liikunnan järjestämistä asuntoloissa. Kyselylomake lähetettiin sähköisessä muodossa 8.5.2009 kaikille Satakunnan sairaanhoitopiirin alueella sekä ohjatuissa että autetuissa asuntoloissa työskenteleville esimiehille ja ohjaajille. Esikartoituskysely tavoitti yhteensä 77 työntekijää.

Koulutuksien jälkeen kahden viikon kuluttua lähetettiin kysely (Liite 6) niille työntekijöille, jotka olivat osallistuneet Säpinää sisällä -pelilaukkukoulutukseen. Kysely koostui kahdesta kysymyksestä, joista toinen oli strukturoitu kysymys ja toinen avoin kysymys. Ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin, uskoko henkilökunta käyttävänsä Säpinää sisällä –pelilaukkua tulevaisuudessa. Vastausvaihtoehtoja oli neljä: 1. tulemme vuokraamaan Säpinää sisällä –pelilaukkua, 2. tulem-

me valmistamaan pelivälineitä tee se itse –ohjeilla, 3. tulemme sekä vuokraamaan että valmistamaan pelivälineitä, 4. emme tule käyttämään Säpinää sisällä -pelilaukun pelejä asuntolassamme. Toisessa kysymyksessä pyydettiin omin sanoin kertomaan, miten henkilöt kokivat Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutuksen lisänneen valmiuksia kehitysvammaisten aikuisten fyysisen toimintakyvyn ja liikuntaaktiivisuuden tukemiseen ja edistämiseen.

4.5 Säpinää sisällä -pelilaukkukoulutusten toteutus asuntoloissa

Tutkimuskohteeksi valittiin viisi Satakunnan sairaanhoitopiirin alueen kehitysvammaisten aikuisten asuntolaa, joissa Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutus toteutettiin. Koulutuskohteena olivat Kepolankoto Köyliössä, Lumisuon asuntola Kankaanpäässä, Ravaninkoto ja Naskalin asuntola Ulvilassa sekä Lukkalankoto Eurassa (Taulukko 1). Koulutus haluttiin pitää asukasineksiltaan mahdollisimman erilaisissa asuntoloissa, sekä autetuissa että ohjatuissa. Lisäksi koulutus pyrittiin pitämään sellaisissa asuntoloissa, jotka luultavasti syrjäisen sijaintinsa vuoksi jäävät usein paitsi järjestetystä toiminnasta.

Taulukko 1. Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutukset asuntoloissa.

Asuntola	Asumis- palvelun muoto	Henkilö- kuntaa	Asukas- määrä / tila- päispaikat	Koulutukseen osallistunut henkilökunta	Koulutuksen ajankohta
Kepolankoto, Köyliö	Autettu	9,5	15	3	25.5.2009
Lumisuon asuntola, Kankaanpää	Autettu	8	10 / 5-6	4	1.6.2009
Ravaninkoto, Ulvila	Ohjattu	6	16	3	2.6.2009
Naskalin asuntola, Ulvila	Autettu	8	13 / 2	5	5.6.2009
Lukkalankoto, Eura	Ohjattu	2	4 / 1-3	2	8.6.2009

4.5.1 Kepolankoto, Köyliö 25.5.2009

Ensimmäinen Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutus pidettiin 25.5.09 Kepolankodossa Köyliössä. Kepolankoto on tammikuussa 2005 toimintansa aloittanut autettu kehitysvammaisten aikuisten asuntola. Asuntolassa on 15 asukasta, sekä lievästi että vaikeasti kehitysvammaisia. Työntekijöitä on kaikkiaan 9,5.

Koulutukseen osallistui 3 työntekijää. Koulutus toteutettiin SIU:n suunnitteleman koulutusrungon mukaisesti, joskin kouluttajat olivat aktiivisemmin mukana pelien rakentamisessa. Osallistujat olivat kiinnostuneita aiheesta ja motivoituneita kokeilemaan pelejä käytännössä. Kepolankodon tilat mahdollistivat erinomaisesti pelilaukun pelien kokoamisen ja pelaamisen.

Koulutukseen osallistujat sisäistivät pelien idean nopeasti, vaikka osa peleistä oli ennestään vieraita. Jokaisen pelin kohdalla puhuttiin tee se itse -välineistä sekä pohdittiin pelien sovellutuksia. Aika riitti hyvin, ja lopuksi asukkaat saivat vielä kokeilla pelien pelaamista. Tällöin henkilökunta sai heti kokemuksen pelien ohjaamisesta, ja samalla nähtiin, miten pelilaukun pelit soveltuvat juuri Kepolankodon asukkaille. Asukkaat olivat innokkaita kokeilemaan pelejä.

4.5.2 Lumisuon asuntola, Kankaanpää 1.6.2009

Toinen Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutus pidettiin 1.6.2009 Lumisuon asuntolassa Kankaanpäässä. Lumisuon asuntolassa toiminta on alkanut vuonna 1993. Se on autettu kehitysvammaisten aikuisten asuntola, jossa on 10 asukasta ja lisäksi 5-6 tilapäistä paikkaa. Asukkaista osa liikkuu pyörätuolilla ja osa kävelee. Työntekijöitä asuntolassa on 8.

Koulutukseen osallistui 4 työntekijää. Aikaisemmista koulutuksista poiketen koulutus pidettiin ulkona. Asuntolan tilat olisivat mahdollistaneet koulutuksen toteutuksen sisälläkin, mutta aurinkoinen sää ja tilava piha innostivat sekä kouluttajia että koulutettavia siirtymään ulos (Kuva 4). Curling toteutettiin sisätiloissa, koska

laakeroidut curling-kivet eivät vieri nurmikolla. Kaikki muut pelit kuitenkin soveltuvivat mainiosti ulkona toteutettaviksi.

Ensimmäisessä koulutuksessa ei jakauduttu pelien rakentamisvaiheessa ryhmiin, vaan pelit rakennettiin yhdessä, ja koulutettavien osuus rakentamisessa jäi melko pieneksi. Tässä toisessa koulutuksessa jokaiselle osallistujalle annettiin tehtäväksi rakentaa yksi pelipiste ohjeiden mukaan ja tutustua pelin kulkuun ja sovellutuksiin. Tämän jälkeen osallistuja kertoi muille, miten peliä pelataan. Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutuksen yhtenä tavoitteena onkin, että koulutuksen osallistujat eivät saa peliä täysin valmiiksi rakennettuna, vaan saavat itse rakentamalla kokemuksen ohjeiden lukemisesta, pelipisteen valmistelusta ja pelin ohjauksesta. Sekä koulutukseen osallistujat että kouluttajat kokivat, että mitä aktiivisemmin osallistujat ovat mukana pelipisteiden rakentamisessa, sitä helpommin he sisäistävät pelin idean.

Aurinkoisessa säässä koulutus sujui rattoisasti, ja koulutukseen varattu aika riitti hyvin. Koulutukseen osallistujat rakensivat aktiivisesti pelipisteitä ja ohjasivat innokkaasti pelejä toisilleen. He myös miettivät, miten eri pelit soveltuvat juuri heidän asuntolansa asukkaille ja kokivat osan pelien apuvälineistä (kouru, työntökeppi) erittäin hyödyllisiksi asuntolansa asukkaille. Lopuksi asukkaat saivat tulla mukaan pelaamaan pelejä, ja osallistujat saivat kokemuksen pelien ohjaamisesta kehitysvammaisille. Pelien pelaaminen ulkona sujui hyvin, ja asukkaat saivat pelejä pelatessaan paljon arvokkaita onnistumisen elämyksiä.



Kuva 4. Pöytäkeilausta ulkona

4.5.3 Ravaninkoto, Ulvila 2.6.2009

Kolmas Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutus pidettiin 2.6.2009 Ravaninkodossa Ulvilassa. Ravaninkoto on vuonna 1988 perustettu kehitysvammaisten aikuisten ohjattu asuntola, jossa on 16 asukasta. Asuntolassa on 6 työntekijää. Asukkaista suurin osa on lievästi kehitysvammaisia ja he ovat aktiivisesti mukana asuntolan arjessa.

Koulutukseen osallistui 3 asuntolan työntekijää. Aikaisempiin koulutuskohteisiin verrattuna Ravaninkodon oleskelutila oli pienempi; jokaisella asukkaalla on oma rivitaloasunto, ja oleskelutila oli yksi erillinen asunto, jossa oli myös ruokailutila. Pienistä tiloista huolimatta kaikki pelipisteet saatiin koottua samaan aikaan esille.

Koulutus eteni kuten Lumisuon asuntolassa, ja osallistujat onnistuivat kokoamaan pelipisteet hyvin. Tämän jälkeen käytiin yhdessä jokainen peli läpi ja mietittiin sekä sovellutuksia että tee se itse –välineitä. Tämän jälkeen kaikki paikalla olevat asuntolan asukkaat saivat kokeilla pelien pelaamista henkilökunnan ohjauksella. Asukkaat innostuivat peleistä, ja henkilökunta osasi ohjata pelit koulutuksen pohjalta, vaikka suurin osa niistä olikin vieraita.

4.5.4 Naskalin asuntola , Ulvila 5.6.2009

Neljäs pelilaukkukoulutus pidettiin 5.6.2009 Naskalin asuntolassa Ulvilassa. Naskalin asuntolassa on 13 asukasta ja lisäksi 2 väliaikaispaikkaa. Asuntolan asukkaat ovat lievästi kehitysvammaisia ja hyvin toiminnallisia, vaikka kyseessä on autettu asuntola. Työntekijöitä on 8 kokonaista. Naskalin asuntola on Satakunnan sairaanhoitopiirin uusin kehitysvammaisten aikuisten asuntola, se on aloittanut toimintansa maaliskuussa 2009.

Koulutukseen osallistui 5 Naskalin asuntolan työntekijää. Tällöin jokainen osallistuja sai yhden pelipisteen rakennettavaksi ja ohjattavaksi. Asuntolan suuret tilat mahdollistivat sen, että pelipisteet olivat samassa tilassa yhtä aikaa esillä. Pelilaukun pelit olivat osalle osallistujista entuudestaan tuttuja ja uusienkin pelien

idea omaksuttiin nopeasti. Osallistujien mielestä pelilaukun pelien ohjeet olivat selkeät ja niiden pohjalta pystyi rakentamaan pelipisteen ja ohjaamaan pelin, vaikka se olisikin ollut entuudestaan vieras.

Koulutus eteni kuten aikaisemmissakin asuntoloissa, ja lopuksi työntekijöille jäi aikaa ohjata pelilaukun pelejä asuntolan asukkaille. Sekä asuntolan asukkaat että työntekijät kokivat pelit mieluiseksi ja uskoivat vahvasti, että pelilaukulle olisi käyttöä heidän asuntolassaan.

4.5.5 Lukkalankoto, Eura 8.6.2009

Viimeinen pelilaukkukoulutus pidettiin Eurassa Lukkalankodossa. Lukkalankoto on aloittanut toimintansa v.1986. Kyseessä on ohjattu asuntola, jossa on vakituisesti 4 asukasta ja lisäksi 1 puolikas. Asuntolassa on myös 2 tukiasukasta; he asuvat itsenäisesti, mutta käyvät säännöllisesti asuntolassa ja asuntolan työntekijät käyvät heidän luonaan. Työntekijöitä asuntolassa on vain 2. Lukkalankodon asukkaat ovat hyvin omatoimisia ja suurin osa liikunnallisesti aktiivisia.

Molemmat asuntolan työntekijät osallistuivat koulutukseen. Asuntola on omakotitalo, jossa asukkailla on omat huoneet. Tilat riittivät hyvin pelipisteiden kokoamiseen (Kuva 5). Vaikka osallistujia oli vähän, koulutus eteni kuten aikaisemmissakin paikoissa; teoriaosuuden jälkeen osallistujat kokosivat pelipisteet ja ohjasivat ne toisilleen. Lukkalankodossa osallistujat kokeilivat pelien ohjausta vain toisilleen, sillä kaikki asukkaat olivat töissä. Pelien sovellutuksia sekä tee se itse -välineitä mietittiin yhdessä osallistujien kanssa.

Suurin osa peleistä oli osallistujille entuudestaan vieraita. Peliohjeiden avulla he onnistuivat kokoamaan pelipisteet sekä kertomaan pelin idean toisilleen. Osallistujat kokivat asukkailleen tarpeellisiksi näkemisen apuvälineet (kilinäpallo, magneettitaulu). Muille pelilaukun apuvälineille he eivät uskoneet olevan juurikaan tarvetta asukkaiden suhteellisen hyvän fyysisen toimintakyvyn vuoksi.



Kuva 5. Pöytäpeli rakennettuna keittiön pöydälle.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Esikartoituskysely

Esikartoituskyselyyn annettiin neljätoista päivää vastausaikaa. Vastausajan päättyessä 22.5.2009 esikartoituskyselyyn oli vastannut 18 henkilöä. Matalan vastausprosentin vuoksi lähetettiin uusintapyyntö ja vastausaikaa jatkettiin vielä kymmenellä päivällä eli 1.6.2009 asti. Kaiken kaikkiaan vastausajan päättyessä kyselyyn oli vastannut yhteensä 25 henkilöä, jolloin vastausprosentiksi muodostui 32,5 %.

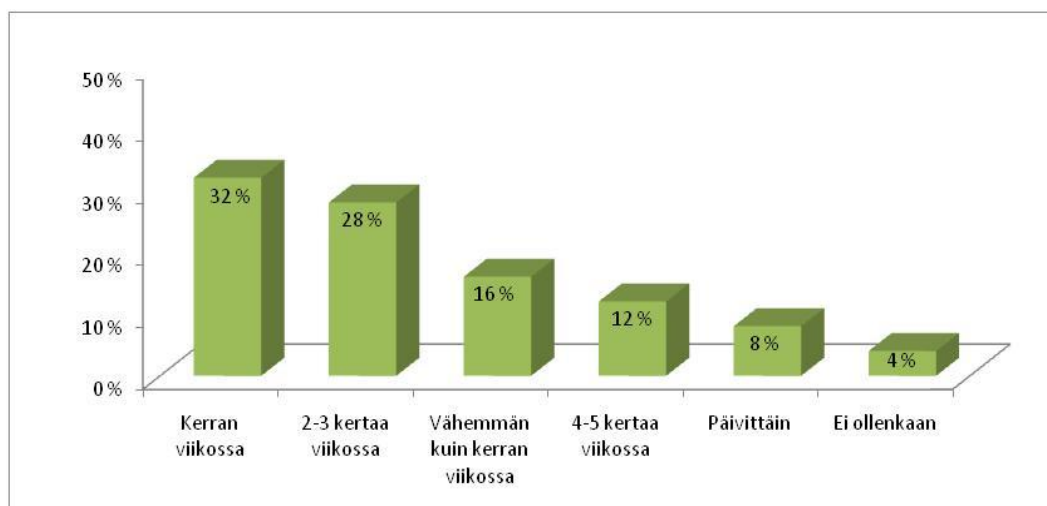
Esikartoituskyselyyn vastanneet henkilöt olivat iältään 24–59 vuotta. Heistä 22 oli naisia ja 3 miehiä, ja työkokemusta kehitysvammaisten parissa työskentelystä vastanneilla oli alle vuodesta yli kolmeenkymmeneen vuoteen. Vastanneiden koulutus vaihteli melko suuresti, vallitsevan koulutuksen ollessa sosionomin ammattikorkeakoulututkinto, joka oli 28 %:lla vastanneista. Muita koulutuksia oli vajaamielishoitaja, lähihoitaja, kehitysvammaisten ohjaaja, sairaanhoitaja, puhetulkki, sosionomi (ylempi AMK), erikoissairaanhoitaja, hoitaja, laitoshuoltaja, lääkekoulutus ja perushoitaja.

Vastanneiden työnkuvaan asuntoloissa kuului esimiestehtävät (30 %), ohjaus (48 %), hoitotyö (44 %), laitoshuoltajan työt (11 %) henkilökunnan ohjaus (4 %) ja

lääkehoito (4 %). Lisäksi työnkuvaan asuntolassa kuului tavallisesti monipuolinen asukkaiden avustaminen esimerkiksi raha-asioissa.

Vastanneista 12 % oli täysin samaa mieltä ja 42 % samaa mieltä, että saamansa koulutus on antanut riittävät valmiudet kehitysvammaisten aikuisten fyysisen toimintakyvyn ja liikunta-aktiivisuuden tukemiseen ja edistämiseen. 27 % oli eri mieltä ja vain 8 % täysin eri mieltä koulutuksen antamasta valmiudesta. 12 % vastanneista ei ollut samaa, muttei eri mieltäkään. Vastanneista puolet oli osallistunut lisäkoulutuksiin tai kursseille, jotka vastanneiden mukaan ovat antaneet liisävalmiuksia.

Järjestetyn liikunnan määrä kehitysvammaisten asuntoloissa vaihteli suuresti (Kuvio 5). Enemmistö vastanneista (32 %) kertoi, että asuntolassa järjestetään liikuntaa kerran viikossa. 28 % vastasi, että liikuntaa järjestetään asuntolassa 2-3 kertaa viikossa, 16 % vähemmän kuin kerran viikossa, 12 % 4-5 kertaa viikossa, 8 % päivittäin. 4 % vastasi, ettei asuntolassa järjestetä liikuntaa ollenkaan.



Kuvio 5. Järjestetyn liikunnan määrä asuntoloissa

Vastauksen tarkennuksesta selvisi, että omatoiminen tai ohjattu lenkkeily oli yleisin liikuntamuoto asuntoloissa. Lisäksi satunnaisia asukkaita kävi pyöräilemässä, pelaamassa sählyä, ohjatuissa liikuntaryhmissä, uimassa tai ratsastamassa. Järjestettyä yhteistä liikuntaa tarkennusten mukaan asuntoloissa oli melko vähän.

Vastanneista 8 % oli täysin samaa mieltä ja 24 % samaa mieltä siitä, että asuntolan tilat mahdollistavat asukkaille suunnatun liikunnan toteuttamisen. Kuitenkin jopa 24 % vastanneista oli eri mieltä ja koki, ettei heidän asuntolassaan ole tiloja, mitkä mahdollistaisivat liikunnan toteuttamisen. 44 % ei ollut samaa, muttei eri mieltäkään tiloista. Kukaan vastanneista ei ollut täysin eri mieltä. Tarkennuksista kävi ilmi, että suurimmassa osassa asuntoloista sisätilat olivat ahtaat ja ettei sisäliikuntaan tämän vuoksi juurikaan ollut mahdollisuuksia.

Kukaan vastanneista ei ollut täysin samaa mieltä siitä, että asuntolassa olevat liikuntavälineet mahdollistavat asukkaille suunnatun liikunnan toteuttamisen. 38 % oli samaa mieltä, 38 % ei ollut samaa, muttei eri mieltäkään, 21 % oli eri mieltä ja 4 % täysin eri mieltä siitä, että liikuntavälineet mahdollistavat liikunnan toteuttamisen. Tarkennusten mukaan liikuntavälineitä asuntoloissa oli melko vähän. Vastaavasti, jos asuntolassa oli välineitä, henkilökunta ei tiennyt miten välineitä käytäisi tai soveltaisi eri asukkaille sopiviksi. Yksittäisiä liikuntavälineitä, kuten esimerkiksi kuntopyörä joistakin asuntoloista löytyi. Suurimmassa osassa asuntoloista ei ollut välineitä, jotka mahdollistaisivat kaikkien asukkaiden kesken järjestettyä liikuntaa.

Vastaajat olivat motivoituneita edistämään asukkaiden fyysistä toimintakykyä ja aktiivisuutta liikunnan avulla (täysin samaa mieltä 48 % ja samaa mieltä 48 %). Yksikään vastanneista ei kokenut itsellään olevan motivaation puutetta asukkaiden liikunnan järjestämiseen. 4 % vastanneista ei ollut samaa, muttei eri mieltäkään omasta motivaatiostaan. Tarkennuksista kävi ilmi, että henkilökunta ymmärtää liikunnan merkityksen ja kannustaa asukkaita liikkumaan. Tästä huolimatta vaikka motivaatiota oli, vastanneet kokivat, ettei fyysisen toimintakyvyn ja liikuntaaktiivisuuden tukemiseen ole riittävästi tietoa eikä taitoa. Lisäksi asukkaiden motivaation puute koettiin haasteelliseksi liikunnan järjestämisessä.

Asuntoloiden asukkaille tarjotun liikunnan järjestämistä rajoitti vastanneiden mukaan kahdeksan eri tekijää. Suurin liikunnan järjestämistä rajoittava tekijä oli aika. Vastanneet kokivat, ettei kaiken muun asuntoloissa tapahtuvan toiminnan keskellä aikaa riitä liikunnan järjestämiseen. Lisäksi asukkaiden motivaatio, asuntoloiden tilat ja välineet, henkilöstön vähyys, henkilökunnan tiedon puute sekä asukkaiden eritasoinen toimintakyky rajoittivat liikunnan järjestämistä. Osa vastanneista koki, että asuntolassa pidetään hoitotyötä tärkeämpänä kuin liikuntaa.

Suurin osa vastanneista (21 % täysin samaa mieltä, 42 % samaa mieltä) koki omaavansa riittävät tiedot asukkaiden fyysisen toimintakyvyn ja liikunta-aktiivisuuden tukemiseen ja edistämiseen. 25 % ei ollut samaa, muttei eri mieltäkään. 13 % vastanneista koki, etteivät tämänhetkiset tiedot olleet riittävät, mutta kukaan ei kuitenkaan kokenut tietojaan täysin puutteelliseksi. Vastausten tarkenuksista selvisi, että henkilökunta koki kaipaavansa tietoa ja ohjeistusta varsinkin vaikeammin kehitys- ja liikuntavammaisten henkilöiden liikunnan järjestämiseen ja ohjaamiseen. Vastanneet toivoivat, että kehitysvammaisten aikuisten fyysisen toimintakyvyn ja liikunta-aktiivisuuden tukemiseen ja edistämiseen saisi uusia ideoita ja vinkkejä.

5.2 Kysely koulutusten jälkeen

Säpinää sisällä -pelilaukkukoulutusten jälkeen kahden viikon kuluttua koulutettujen asuntoloiden henkilökunnalle postitettuun kyselyyn vastasi yhteensä kolme-toista henkilöä. Vastausaikaa annettiin kaksi viikkoa ja vastausprosentiksi muodostui 76,5%.

Koulutusten jälkeen lähetetyn kyselyn vastauksista kävi ilmi, että Säpinää sisällä -pelilaukkukoulutus antoi henkilökunnalle lisäideoita ja tietoa kehitysvammaisten fyysisen toimintakyvyn ja liikunta-aktiivisuuden tukemiseen ja edistämiseen, motivoi liikuntatuokioiden järjestämiseen ja antoi uutta intoa käytännön työhön. Koulutuksen koettiin antaneen hyödyllistä tietoa ja ohjausta käytännön työhön sekä huomioimaan pelitilanteissa eritasoiset sekä myös aistihäiriöiset ihmiset.

”Koulutus toi hyvin esille, että kekseliäisyys mahdollistaa liikunnan eri tasoille. Näin kenenkään ei tarvitse jäädä sivuun katsojaksi”.

”Koulutus muistutti liikunnan tärkeydestä, niin henkilön fyysisen kuin psyykkisenkin hyvinvoinnin näkökulmasta”.

”Itselleni jäi tavoitteeksi järjestää tulevaisuudessa kerran viikossa liikuntatuokio (säännöllisesti aina sama viikonpäivä) ja ajattelin ajaa asiaa eteenpäin työkavereille”.

Se, että pelilaukun pelit ovat helposti sovellettavia sekä todella toteutettavissa pienemmissäkin tiloissa koettiin hyödylliseksi. Pelilaukun pelejä kuvailtiin myös mielenkiintoisiksi, innostaviksi sekä yksinkertaisiksi ja helpoiksi pelata ja toteuttaa. Lisäksi koettiin, että Säpinää sisällä -pelilaukun pelit ovat sellaisia, joista jokaisen henkilön on mahdollisuus saada onnistumisen elämyksiä.

”Olemme vuosia haaveilleet (eikä tod. näk. ikinä toteudu) omasta ”sali-vuorosta” liikuntasalissa ja totesin, että pystyisimme vastaavia toimintoja toteuttamaan asuntolassa”.

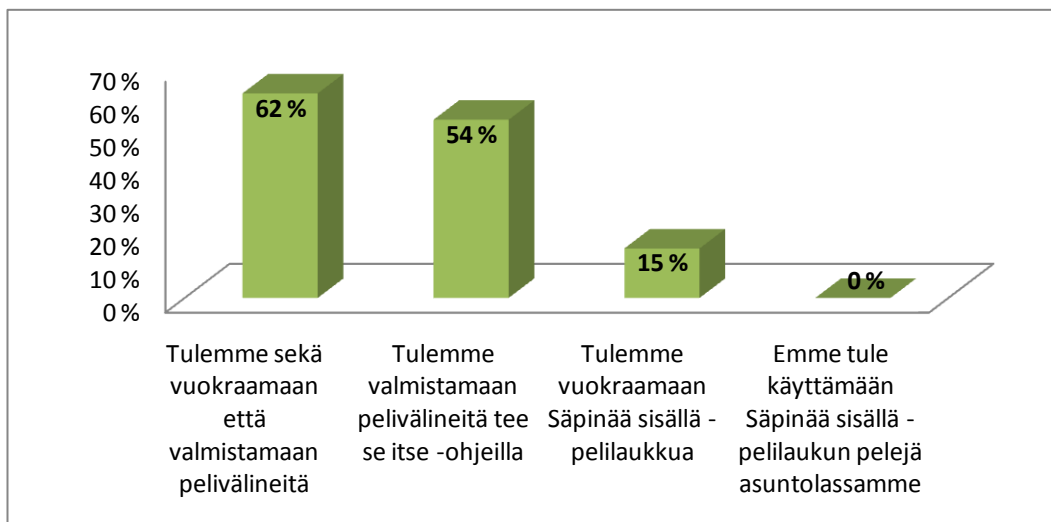
”Pelilaukun pelit olivat mielenkiintoisia ja helposti pelattavia kotiloissakin”.

”Näki omassa yksikössä miten helppo kyseisiä pelejä on täällä pelata. Ihan uudenlaiset pelit innostavat asukkaita pelaamaan”.

”Pelilaukku on monipuolinen ja varmasti on käyttöä, jos satakunnan sairaanhoitopiiri sellaisen ostaa. Pelilaukun käyttö lisää fyysistä toimintakykyä ja koordinaatiokykyä”.

Säpinää sisällä –pelilaukun käyttöön jatkossa uskottiin vahvasti (Kuvio 6). Pelilaukun pelien tee se itse –ohjeet koettiin hyödyllisiksi, ja suuri osa vastanneista (54 %) suunnittelikin valmistavansa pelivälineitä itse. Osa vastanneista kuitenkin koki, ettei pelivälineiden rakentamiseen riitä aikaa ja toivoivat, että Satakunnan sairaanhoitopiirin sosiaalipalvelut ostaisi itselleen Säpinää sisällä –pelilaukun. Tätä kautta asuntoloiden olisi helppo vuokrata sitä. Suurin osa (62 %) vastanneista suunnitteli sekä tekevänsä itse pelivälineitä että vuokraavansa pelilaukkua, mikäli sellainen Satakunnan alueelle saataisiin. Se, että asuntoloihin annettiin materiaalia

koulutuksesta ja peleistä, koettiin hyödylliseksi – näin asioita voi kerrata ja palauttaa mieleen myöhemminkin.



Kuvio 6. Uskooko henkilökunta käyttävänsä Säpinää sisällä –pelilaukku tulevaisuudessa?

6 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen ja lähellä sydäntä, sillä olemme tehneet lähes koko fysioterapiaopintojen ajan töitä soveltavan liikunnan parissa. Alussa pohdimme, onko aihe riittävän lähellä fysioterapiaa, mutta liikunnan soveltaminen ja tavoitealueet sekä kehitysvammaisuus, kehitysvammaisten aikuisten fyysinen toimintakyky ja erityisesti toimintakyvyn ja pelilaukun pelien tarkastelu ICF-luokituksen avulla toivat aiheen mielestämme hyvinkin lähelle fysioterapiaa. Fysioterapeutin rooli onkin kehitysvammaisten kuntoutuksessa merkittävä ulottuen lääkinnällisestä kuntouksesta ravintoneuvontaan ja uusien liikuntatottumusten luomiseen (Kaski ym. 2009, 259).

Huomasimme heti työn alussa, että aihe on laaja ja vaatii huolellista rajausta. Mielestämme työmäärä oli sopiva kahdelle. Jaoimme heti alussa vastualueet selkeästi. Kyselyiden suunnittelu ja pelilaukkukoulutukset asuntoloissa toteutettiin yhdessä. Etenimme työssä samaa tahtia, ja yhteistyö oli mukavaa ja antoisaa. Aiheesta löytyi hyvin kirjallista materiaalia. ICF-luokituksen käyttäminen opinnäytetyössä oli haastavaa, mutta se toi syvyyttä kehitysvammaisten aikuisten toimintakyvyn määrittelylle. Suomen Invalidien Urheiluliiton materiaalissa kerrotaan karkeasti, mitä toimintakyvyn osa-alueita pelilaukun pelit kehittävät, mutta ICF-luokituksen avulla pelien vaikutusta kehitysvammaisten aikuisten toimintakykyyn oli mahdollista pohtia yksityiskohtaisemmin.

Pidimme erityisen tärkeänä, että molempien yhteistyökumppanien, Suomen Invalidien Urheiluliiton (SIU) ja Satakunnan sairaanhoitopiirin toiveet tulevat huomioiduksi ja työstä on tulevaisuudessa hyötyä molemmille. SIU toivoi saavansa opinnäytetyön kautta tietoa siitä, miten Säpinää sisällä –pelilaukun pelit soveltuvat kehitysvammaisille, ja mitä fyysisen toimintakyvyn osa-alueita pelejä pelaamalla voi ylläpitää ja kehittää. Opinnäytetyön kautta Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutusta vietiin Satakunnan alueelle. Satakunnan sairaanhoitopiiri toivoi saavansa opinnäytetyön kautta ideoita kehitysvammaisten aikuisten asuntoloiden ohjaajille. Yhteistyö molempien tahojen kanssa sujui mutkattomasti.

Vammaisurheilujärjestöjen kaksi vuotta kestänyt yhdistymisprosessi päättyi 17.9.2009, ja syntyi uusi järjestö Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry, jonka perustivat yhdessä Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLI ry, Näkövammaisten Keskusliitto ry. (NKL), Suomen Invalidien Urheiluliitto ry. (SIU) sekä Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry. (SKLU). Järjestöjä yhdistämällä pyritään kehittämään yli vamma-rajojen menevää toimintaa ja edistämään liikunnan ja urheilun integraatio- ja inklusiokehitystä kohti kaikille avointa liikuntaa. (Suomen Invalidien Urheiluliitto. 2009)

6.1 Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutusten pohdinta

Säpinää sisällä -pelilaukkukoulutuksen kohteeksi valitsimme kehitysvammaisten aikuisten asuntolat työhönvalmennuskeskusten sijaan. Harkitsimme kohdetta pitkään, mutta päätimme pitää koulutukset asuntoloissa, sillä erityisesti niissä Säpinää sisällä -pelilaukun pelit antaisivat aktiviteetteja arkeen, varsinkin niille asukkaille, jotka eivät käy töissä. Työhönvalmennuskeskuksissa on jo toimintaa ohjatun työnteon merkeissä ja tavoitteena nimenomaan työn tekemiseen valmentautuminen. Ajattelimme työhönvalmennuskeskuksissa olevan muuta viriketoimintaa asuntoloita enemmän. Pohdimme myös, että koulutuksen olisi voinut pitää yhteisenä kaikkien asuntoloiden kesken esimerkiksi Satakunnan ammattikorkeakoulun liikuntasalissa, mutta tavoitteena oli kuitenkin selvittää, miten pelit soveltuvat juuri asuntolaolosuhteisiin. Lisäksi halusimme, että työntekijät pääsevät heti käytännössä kokeilemaan pelien ohjaamista asukkaille, mikä olisi ollut luultavasti asuntoloiden järjestelyjen vuoksi vaikeampi toteuttaa koulun liikuntasalissa.

Koulutus pidettiin Köyliössä, Kankaanpäässä, Eurassa ja Ulvilassa. Köyliössä, Kankaanpäässä ja Eurassa sijaitsevat asuntolat valittiin koulutukseen niiden syrjäisen sijainnin vuoksi. Yhtenä valintakriteerinä olikin, että koulutus viedään asuntoloihin, jotka syrjäisemmän sijaintinsa vuoksi luultavasti jäävät useammin paitsi järjestetystä toiminnasta. Toisena valintakriteerinä oli, että koulutuskohteina olisi sekä autettuja että ohjattuja asuntoloita. Lukkalankoto Eurassa ja Ravaninkoto Ulvilassa ovat ohjattuja asuntoloita, joissa asukkaat ovat huomattavasti toiminnallisempia, kuin Kepolankodossa ja Lumisuon asuntolassa, jotka taas ovat autet-

tuja asuntoloita. Naskalin asuntola valittiin koulutuskohteeksi, koska sen toiminta on alkanut vasta maaliskuussa 2009; se on uusin Satakunnan sairaanhoitopiirin sosiaalipalveluiden kehitysvammaisten aikuisten asuntoloista. Naskalin asuntolaa uutena yksikkönä toivottiinkin koulutuskohteeksi. Koulutuskohteita valitessa tavoitteena oli, että saataisiin tietoa, miten Säpinää sisällä –pelilaukun pelit soveltuivat pelattaviksi asukasaineksiltaan mahdollisimman erilaisissa asuntoloissa. Asukkaiden toimintakyvyssä eri asuntoloiden välillä olikin paljon eroja. Olisi ollut mielenkiintoista kokeilla enemmänkin, miten pelilaukun pelien pelaaminen onnistuu vaikeasti liikuntavammaisten kanssa.

Olisi hienoa, jos Säpinää sisällä –pelilaukun pelit tulisivat tutuiksi muillekin Satakunnan sairaanhoitopiirin alueen kehitysvammaisten aikuisten asuntoloille siitä huolimatta, että koulutusta ei resurssien puutteen vuoksi pidetty kaikissa asuntoloissa. Jatkossa asuntolat voisivat pitää yhteisiä peli-iltoja tai liikuntapäiviä, jolloin näiden viiden asuntolan henkilökunta voisi konsultoida niiden asuntoloiden henkilökuntaa, joille Säpinää sisällä –pelilaukku on vielä vieras.

Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutuksen runko on SIU:n suunnittelema. Asuntoloiden koulutuksissa edettiin suurimmalta osin tämän rungon mukaan. Pelilaukkukoulutusten alussa käytiin osallistujien kanssa läpi SIU:n suunnittelema teoriamaateriaali. Opinnäytetyön alussa pohdimme, pitäisikö teoriaa olla enemmän; suunnitelimme puhuvamme soveltavan liikunnan tavoitealueista, liikunnan merkityksestä kehitysvammaisen aikuisen toimintakykyyn sekä kehitysvammaisten motiivoinnista liikkumiseen. Koulutuksen aika oli kuitenkin rajallinen ja parhaiten oppii itse tekemällä ja kokeilemalla. SIU:n materiaalissa oli hyvin koottu yhteen koulutukseen liittyvät olennaisimmat asiat. Erityisesti avustamisesta ja ohjaamisesta oli kattavasti tietoa. Teoriaosuuden jälkeen osallistujat rakensivat pelit pelilaukun mukana tulevien ohjeiden mukaan. Avustimme pelipisteiden rakentamista tarvittaessa, vaikka olikin vaikeaa vain seurata sivusta. Tämä oli kuitenkin ainoa keino, jolla osallistujat saivat kokemuksen ohjeiden lukemisesta ja pelien kokoamisesta niiden mukaan. Näin saatiin informaatiota siitä, pystyykö pelilaukun pelejä ohjaamaan ja pelaamaan ilman, että pelit olisivat entuudestaan tuttuja. Kun osallistujat olivat koonneet pelit, kokeilleet pelaamista ja tutustuneet sovellutuksiin ja apuvälineisiin, he saivat ohjata pelit asuntolan asukkaille. Tämä oli lisäys SIU:n

suunnittelemaan runkoon. Myös SIU:n suunnitteleman palautteen jätimme pois, koska halusimme lähettää oman kyselyn vasta kahden viikon kuluttua koulutuksesta. Tällä tavoittelimme sitä, että koulutukseen osallistuneet työntekijät saivat hieman enemmän aikaa miettiä koulutusta - oliko koulutuksesta hyötyä, miten se vaikutti omaan työskentelyyni, onko halua ja intoa käyttää Säpinää sisällä – pelilaukkukoulutuksesta saatuja vinkkejä ja ideoita myöhemminkin?

Säpinää sisällä –pelilaukussa on kattava paketti peliohjeita, pelisovelluksia, tee se itse –ohjeita sekä tietysti peli- ja apuvälineet. Koimme itse pelilaukun sisällön kattavaksi ja pelilaukun itsessään suhteellisen helpoksi purkaa ja pakata. Peliohjeet ovat selkeät, ja jokaisen ohjeen yhteydessä on kuvia, joista on helppo nopeasti tarkastaa ohjeita; esimerkiksi pöytäpelissä ja –keilauksessa apuvälineenä käytettävän pelihanskan kuvalliset pukemisohteet. Myös koulutukseen osallistuneet asuntoloiden työntekijät kokivat ohjeet selkeiksi ja helppolukuisiksi. Pelilaukun pelien ohjeet olisi kuitenkin hyvä olla myös selkokielistä, jotta erityisesti nekin asukkaat, joilla on kognitiivisia tai kielellisiä häiriöitä kykenisivät pelaamaan pelejä mahdollisimman itsenäisesti. Itse pelit ovat helposti sovellettavia ja koulutuksista kävi ilmi, että oikeanlaisella avustuksella ja riittävällä mielikuvituksella vaikeamminkin kehitysvammaiset asukkaat pystyvät osallistumaan pelaamiseen. Kaikki pelilaukun pelivälineet pystyy rakentamaan itse. Asuntoloissa nousi idea siitä, että toisena päivänä henkilökunta yhdessä asukkaiden kanssa rakentaisi pelivälineitä ja toisena päivänä itse rakennetuilla välineillä voisi pelata ja järjestää vaikkapa koko asuntolan välle peli-illan tai leikkimielisen turnauksen. Koulutuksissa Säpinää sisällä –pelilaukkuun tuli esille muutamia kehitysideoita: pöytäkeilauksen mukana voisi olla valmis alusta, jossa on merkit keilojen paikkaa selkiyttämään ja puhallustikan maalitaulun alla voisi olla esimerkiksi styrox-levy, jolloin tikka jäisi varmemmin kiinni tauluun.

Kehitysvammaisille aerobista kuntoa kohottavat liikuntamuodot ovat tärkeitä (Mälkiä ja Rintala 2002, 34). Säpinää sisällä –pelilaukun pelit eivät varsinaisesti kohota aerobista kuntoa, mutta lisäävät kuitenkin kehitysvammaisten liikuntaaktiivisuutta sekä kehittävät muita fyysisen kunnan osa-alueita, kuten ketteryyttä, tasapainoa, koordinaatiota ja lihasvoimaa. Erityisen tärkeää asuntoloissa onkin edelleen harrastaa lenkkeilyä, uintia, pallopelejä ym. kestävyttä lisääviä liikun-

tamuotoja. Säpinää sisällä –pelilaukun pelit mahdollistavat uusien liikuntamuotojen harrastamisen. Tiedetään, että vaihteleva ja erilaisia aktiviteettejä sisältävä arki vahvistaa ikääntyvien fyysistä toimintakykyä ja tuottaa iloa sekä aktivoi vuorovaikutusta (Heikkinen & Hyrkkö 2005, 18). Pelilaukun pelien taustalla on oikeita urheilulajeja ja pelaaminen saattaa innostaa jopa kilpaurheilun pariin.

Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutuksia pitäessämme koimme itsemme eräänlaisiksi konsulteiksi. Fysioterapiaopintomme ovat antaneet hyvät eväät tähän kouluttamiseen; monipuoliset soveltavan liikunnan opintojaksot sekä työ erityisryhmien parissa ovat lisänneet asiantuntijuutta. Koulutuksia oli mielekästä pitää ja koimme, että työntekijät saivat koulutuksesta uutta tietoa mm. oikeanlaisesta avustamisesta, soveltavan liikunnan tavoitealueista sekä liikunnan merkityksestä kehitysvammaisten aikuisten toimintakykyyn.

6.2 Kyselyjen ja tulosten pohdinta

Kyselyjä opinnäytetyössä oli kaksi. Alussa halusimme sähköisen esikartoituskyselyn avulla kerätä tietoa siitä, miten paljon asuntoloissa on asukkaille järjestettyä liikuntaa, miten kehitysvammaisten aikuisten parissa työskentelevät kokivat koulutuksensa antaneen valmiuksia liikunnan järjestämiseen ja mitkä tekijät mahdollisesti rajoittavat liikunnan järjestämistä. Näin saimme etukäteen tietoa, onko Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutukselle tarvetta ja mihin tekijöihin tulevissa koulutuksissamme erityisesti kiinnittäisimme huomiota; rajoittaako liikunnan järjestämistä pienet tilat, vähäiset välineet, aika tai mahdollisesti henkilökunnan tiedon puute? Halusimme käyttää kyselyssä strukturoitujen kysymysten yhteydessä avointa vastaustilaa, sillä sen avulla uskoimme saavamme esiin näkökulmia, joita emme pelkästä strukturoidun kysymyksen vastauksesta saisi. Mielestämme esikartoituskysely antoi kattavan pohjan tuleville koulutuksille, vaikka vastausprosentti jäikin melko pieneksi. Sähköisen kyselylomakkeen käyttäminen askarrutti aluksi, mutta koimme sen selkeimmäksi ja vähemmän työlääksi niin itsemme kuin vastaajienkin osalta. Esikartoituksen tulosten tarkastelussa haastavaa oli se, että Likertin asteikolta valitut vaihtoehdot ja vastausten tarkennukset eivät aina aivan täsmänneet, eikä mrInterview –ohjelmalla ollut mahdollista nähdä miten yksittäi-

nen henkilö tarkensi omaa vastaustaan. Esimerkiksi, jos henkilö oli valinnut järjestetyn liikunnan määräksi 2-3 kertaa viikossa, niin millä tavalla juuri hän oli tarkentanut vastaustaan. Osa vastanneista mahdollisesti ajatteli asukkaiden omatoimisen liikkumisen olevan järjestettyä liikuntaa. Tavoitteena oli kuitenkin selvittää juuri ohjatun ja järjestetyn liikunnan määrää. Lomakkeessa olisi ehkä voinut olla erikseen kysymys asukkaiden omatoimisen liikunnan määrästä.

Esikartoitus antoi paljon hyödyllistä tietoa koulutuksiin. Tärkeämpänä pidettiin kuitenkin koulutusten jälkeistä kyselyä. Tämän kyselyn vastausprosentiksi muodostui 76,5 %, johon olimme tyytyväisiä. Vastaukset olivat kaikki sävyltään positiivisia ja niistä ilmeni, että henkilökunta sai koulutuksesta uusia ideoita sekä uutta innostusta asukkaiden fyysisen toimintakyvyn ja liikunta-aktiivisuuden tukemiseen ja edistämiseen. Useista jälkikyselyn vastauksista kävi ilmi, että asuntolan henkilökunta olisi kiinnostunut vuokraamaan Säpinää sisällä –pelilaukkua, mikäli sellainen olisi Satakunnan alueella.

6.3 Jatkotutkimusaiheita

Esikartoituskyselyn tulokset ovat Satakunnan sairaanhoitopiirin alueelta, eikä tuloksia voida yleistää koko Suomea koskevaksi. Opinnäytetyö antaa jatkotutkimusaiheita muiden sairaanhoitopiirien alueelle sekä yksityisille kehitysvammaisten aikuisten asuntoloille. Esikartoituksessa käytetty kysely on sellaisenaan toistettavissa muissakin sairaanhoitopiireissä. Mielenkiintoista olisikin selvittää onko eri sairaanhoitopiirien tai yksityisten asuntoloiden välillä eroja mm. liikuntatiloissa, järjestetyn liikunnan tai erilaisten liikuntavälineiden määrässä.

Kävimme keskustelemassa erityishuollon johtaja Merja Paavolan kanssa Säpinää sisällä –pelilaukun hankkimisesta Satakunnan sairaanhoitopiirille. Lisäksi on keskusteltu siitä, mikäli Sosiaali- ja terveystieteiden palvelukeskus Soteekki hankkisi yhden pelilaukun itselleen. Ajatuksena oli, että esimerkiksi asuntolat ja työkeskukset voisivat tilata Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutusta tai erilaisia viriketapahtumia Soteekin kautta.

LÄHTEET

AAIDD. American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. [Verkkodokumentti]. [viitattu 1.11.2009]. Saatavissa http://www.aaidd.org/content_2383.cfm?navID=2

Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Graham, A. 1996. Physical fitness of adults with an intellectual disability: a 13 year follow-up study. Department of physical education. McGill University. Canada.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki. WSOY.

Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille: soveltavan liikunnanopetuksen opas. Jyväskylä. Gummerus.

Heikkinen, R. & Hyrkkö, P. 2005. Kuntoutuksesta tukea ikääntyvien kehitysvammaisten arkeen. Fysioterapia 3, 18-22.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki. Tammi.

Karvinen, E. 2002. Iäkkäiden ihmisten liikunta. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Tampere. Tammer-Paino oy, 169-179.

Kaski, M. (toim.), Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kehitysvammaisten Tukiliitto Ry: Integraatio ja inklusio. [verkkodokumentti]. [viitattu 25.10.2009]. Saatavissa: http://www.kvtl.fi/sivu/integraatio_ja_inklusio

Kehitysvammaliitto ry. 1995. Kehitysvammaisuus. Määrittely, luokittelu ja tukijärjestelmät. Helsinki. Hakapaino Oy.

Koivikko M. & Autti-Rämö I. 2006. Mitä on kehitysvammaisen hyvä kuntoutus? Duodecim [verkkolehti], 122:1907–1912 [viitattu 9.11.2009]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/xmedia/duo/duo95906.pdf>

Koljonen, M & Rintala, P. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteet. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Tampere. Tammer-Paino Oy, 202-211.

Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. 2005. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Helsinki. Edita.

Ladonlahti, T. Haasteita palvelujärjestelmälle – Kehitysvammaiseksi luokiteltu henkilö psykiatrisessa sairaalassa. 2004. Jyväskylän yliopisto.

Liikuntatieteellinen Seura: Kehitysvammaisten toimintakykyisyyden ja fyysisen aktiivisuuden seurantatutkimus – miten tieto on muuttanut käytäntöjä. 2004. [verkkodokumentti]. [viitattu 9.11.2009]. Saatavissa: http://www.lts.fi/filearc/164_ulla%20lahtisen%20esitelm%E4.doc

Malike: Aikuismalike. [verkkodokumentti]. [viitattu 28.10.2009]. Saatavissa: http://www.malike.fi/tiedostot/aikuismalike_esite09_netti.pdf

Malike: Helposti sovellettavia pelejä. [verkkodokumentti]. [viitattu 9.11.2009]. Saatavissa: http://www.malike.fi/sivu/aikuis_malike_peleja

Malike: Toimintamme perusta. [verkkodokumentti]. [viitattu 26.10.2009]. Saatavissa: <http://www.malike.fi/sivu/etusivu>

Mälkiä, E., Puolanne, M. & Palosuo, M. 1991. Erityisliikunta I: Soveltavan liikunnan perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Mälkiä, E., Puolanne, M. & Palosuo, M. 1992. Erityisliikunta II: Kasvatukselliset, tekniset ja rakenteelliset sovellutukset ja kilpaurheilu. Lahti. Valmennuskolmio.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere. Tammer-paino Oy.

Näkövammaisten keskusliitto ry. [verkkodokumentti]. [viitattu 2.10.2009]. Saatavissa <http://www.nkl.fi/yleista/lyhyesti.htm>

Opetusministeriö: Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. Erityisryhmien liikunnan kehittämisohjelma 2003 – 2005. 2003. Helsinki. Edita Prima Oy. [verkkodokumentti]. [viitattu 9.11.2009]. Saatavissa: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2003/liitteet/opm_101_oppm12.pdf?lang=fi

Papunet: Asento-, liike- ja tasapainoasti. [verkkodokumentti]. [viitattu 9.11.2009]. Saatavissa: <http://papunet.net/yleis/vuorovaikutus/aistit-ja-vuorovaikutus/asento-liike-tasapaino.html>

Puolanne M. 1991. Keskushermoston sairaudet. Teoksessa Mälkiä E. (toim.) Erityisliikunta I, Soveltavan liikunnan perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 54-61.

Rintala, P. 2008. Liikunnan mahdollisuudet: CP-vamma, MMC ja hydrokefalia. Teoksessa M. Teiska (toim.) Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi. Forssa. Suomen CP-liitto ry, 13-17.

Romberg, A. 2005. MS ja liikunta. Iloa, elämänlaatua, toimintakykyä. Helsinki. Edita Prima Oy.

Salminen, J. 2008. Motivointi liikuntatilanteessa. Teoksessa Teiska, M. (toim.) Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi. Forssa. Suomen CP-liito ry, 23-28.

Satakunnan sairaanhoitopiiri, sosiaalipalvelut: Asuminen ja kuntoutus. [verkkodokumentti]. [viitattu 26.10.2009]. Saatavissa: <http://www.sataehp.fi/sataehp/asuminen.html>

Seppälä, H. 2008. Kehitysvammaisten kuntoutus. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.). Kuntoutus. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy, 507-521.

Solia: soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta Solia. [verkkodokumentti]. [viitattu 20.10.2009]. Saatavissa: http://www.solia.info/mika_on_solia/

Sorner, S. 2007. Toimintakyky, Vernerit – kehitysvamma-alan verkkopalvelu. [verkkodokumentti]. [viitattu 1.11.2009]. Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/tietopankki/mita-kehitysvammaisuus-on/toimintakyky.html>

STAKES. 2004. ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Suomen Invalidien Urheiluliitto. [verkkodokumentti]. [viitattu 2.10.2009]. Saatavissa: <http://www.siu.fi/fin/etusivu/>

Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu. [verkkodokumentti]. [viitattu 2.10.2009]. Saatavissa: http://www.sklu.fi/sklu_info/

Suomen perustuslaki: laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519. [Verkkodokumentti]. [viitattu 1.11.2009]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>

Suomen perustuslaki: laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380. [verkkodokumentti]. [viitattu 9.11.2009]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>

Suvikas, A., Laurell, L. & Nordman, P. 2009. Kuntouttava lähihoito. Helsinki. Edita Publishing.

Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki. Edita Prima Oy.

Traustadóttir, R. 1999. Ketkä ovat heidän ystäviään? Kehitysvammaisten henkilöiden sosiaaliset suhteet yhteisössä. Teoksessa Vesala H. (toim.) Kehitysvamma-tutkimusta 1997. Helsinki. Kehitysvammaliitto ry, 11-26

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. [verkkodokumentti]. [viitattu 26.8.2009]. Saatavissa: <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/teli/teli.pdf>

Tevela Oy: yritysesittely. [verkkodokumentti]. [viitattu 2.10.2009].
Saatavissa: <http://www.tevela.fi/Suomeksi/Yritys-%20ja%20yhteystiedot/Yritysesittely/Default.aspx>

Ulvilan kaupunki: Ulvilan koulut. [verkkodokumentti]. [viitattu 20.10.2009].
Saatavissa: <http://koulutus.ulvila.fi/koulut.asp?action=6>

Vesala, H., Numminen, H., & Matikka, L. Ikääntyvien kehitysvammaisten tuki-
projekti. Kehitysvammaliiton selvityksiä 1/2008. [verkkodokumentti]. [viitattu
1.11.2009]. Saatavissa:
http://kehitysvammaliitto.fi/fileadmin/tiedostot/muut/pdf/tutkimusjulkaisut/kehitysvammaliiton_selvityksia_1_2008.pdf

Vilka, H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi

LIITELUETTELO

LIITE 1 Tutkimuslupa-anomukset

LIITE 2 Eettisen toimikunnan lupa

LIITE 3 Valokuvausluvut

LIITE 4 Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutuksen todistukset

LIITE 5 Esikartoituskysely

LIITE 6 Kysely koulutusten jälkeen

LIITE 7 Säpinää sisällä –pelilaukun pelien ohjeet sekä tee se itse ohjeet

LIITE 8 Säpinää sisällä –pelilaukkukoulutuksen runko

LIITE 9 Säpinää sisällä –teoriamateriaali

Suomen Invalidien Urheiluliitto
Liikuntaneuvoja Tiina Siivonen
Kumpulantie 1 A
00520 Helsinki

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS
Pori 26.3.2009

OPINNÄYTETYÖ

Opiskelemme Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden Porin yksikössä fysioterapeuteiksi.

Olemme tekemässä opinnäytetyötä Suomen Invalidien Urheiluliitolle ja Satakunnan sairaanhoitopiirille. Tarkoituksenamme on toteuttaa Aikuis-Malikkaan, SOLIA:n ja vammaisurheilujärjestöjen yhteinen Säpinää sisällä -pelilaukkukoulutus viidessä Satakunnan alueen kehitysvammaisten asuntolassa.

Toimintatutkimuksessa esikartoitamme kyselylomakkeen avulla, mikä on sosiaali- ja terveystieteiden henkilökunnan koettu valmius tukea ja edistää kehitysvammaisten aikuisten fyysistä toimintakykyä ja liikunnallista aktiivisuutta ja selvitämme, miten Säpinää sisällä -pelilaukkukoulutus konsultaatiovälineenä lisää näitä valmiuksia.

Koulutukset olisi tarkoitus toteuttaa Lumisuon asuntolassa Kankaanpäässä, Naskalin asuntolassa Ulvilassa, Kepolankodossa Köyliössä, Lukkalankodossa Eurassa ja Ravaninkodossa Ulvilassa.

Anomme lupaa liitteenä olevan tutkimussuunnitelman mukaisesti tehtyyn toimintatutkimukseen yhteistyössä Suomen Invalidien Urheiluliiton kanssa.

Opinnäytetyön ohjaajinamme toimivat lehtori Kati Karinharju sekä fysioterapian tuntiopettaja Esa Bärlund.

Yhteistyötä toivoen

Anna Selkä

Riku Tyyd

Tiina Siivonen

SIU

Tiina Siivonen
liikuntaneuvoja
sport adviser

Suomen Invalidien Urheiluliitto
Finska Handikappförbundet
Finnish Association of Sports for the Disabled
Kumpulantie 1 A
00520 Helsinki, Finland

puh. +358 9 431 9294
mobile +358 40 833 4869
fax +358 9 46 2401
tiina.siivonen@sui.fi
www.sui.fi

Satakunnan sairaanhoitopiiri
Toimialajohtaja Merja Paavola
Ravanintie 359
28450 Vanha-Ulvila

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS
Pori 26.3.2009

OPINNÄYTETYÖ

Opiskelemme Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan Porin yksikössä fysioterapeuteiksi.

Olemme tekemässä opinnäytetyötä Suomen Invalidien Urheiluliitolle ja Satakunnan sairaanhoitopiirille. Tarkoituksenamme on toteuttaa Aikuis-Malikkaan, SOLIA:n ja vammaisurheilujärjestöjen yhteinen Säpinää sisällä -pelilaukkukoulutus viidessä Satakunnan alueen kehitysvammaisten asuntolassa.

Toimintatutkimuksessa esikartoitamme kyselylomakkeen avulla, mikä on sosiaali- ja terveysalan henkilökunnan koettu valmius tukea ja edistää kehitysvammaisten aikuisten fyysistä toimintakykyä ja liikunnallista aktiivisuutta ja selvitämme, miten Säpinää sisällä -pelilaukkukoulutus konsultaatiovälineenä lisää näitä valmiuksia.

Koulutukset olisi tarkoitus toteuttaa Lumisuon asuntolassa Kankaanpäässä, Naskalin asuntolassa Ulvilassa, Kepolankodossa Köyliössä, Lukkalankodossa Eurassa ja Ravaninkodossa Ulvilassa.

Anomme lupaa koulutusten toteuttamiseen kyseisissä asuntoloissa.

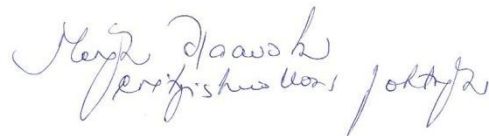
Opinnäytetyön ohjaajinamme toimivat lehtori Kati Karinharju sekä fysioterapian tuntiopettaja Esa Bärlund.

Yhteistyötä toivoen





Tutkimuslupa hyväksytty.
Maksim 27.4.2009



SATAKUNNAN SAIRAANHOITOPIIRI
Eettinen toimikunta 29.4.2009

10 § ANNA SETÄLÄN JA RIIKKA TUPALAN LAUSUNTOPYYNTÖ

Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijat Anna Setälä ja Riikka Tupala ovat lähettäneet eettiselle toimikunnalle lausuntopyynnön koskien opinnäytetyötään. Yhteistyössä Satakunnan sairaanhoitopiirin ja Suomen Invalidien Urheiluliiton kanssa tehtävän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mikä on sosiaali- ja terveysalan henkilökunnan koettu valmius tukea ja edistää kehitysvammaisten aikuisten fyysistä toimintakykyä ennen ja jälkeen 'Säpinää sisällä - koulutuksen'. Lausuntopyynnön liitteinä ovat tutkimussuunnitelma ja Satakunnan sairaanhoitopiirin eettisen toimikunnan kyselylomake täytettynä.

Päätös: Eettinen toimikunta antaa tutkimuksesta puoltavan lausunnon.

PÖYTÄKIRJAN OITTEEN OIKEAKSI TODISTAA:

Kaarina Hakula
KAARINA HAKULA
EETTISEN TOIMIKUNNAN SIHTSEERI

VALOKUVAUSLUPA
Pori 3.4.2009

Otamme koulutuksen aikana valokuvia, joita saatamme käyttää opinnäytetyömme kirjallisessa tuotoksessa sekä näyttää opinnäytetyön raportointiseminaarissa.

Allekirjoittamalla tämän valokuvauslupa-anomuksen todistan, että kuvani saa esiintyä opinnäytetyön kirjallisessa tuotoksessa ja kuvia saa näyttää opinnäytetyön raportointiseminaarissa.

 Eevamaria Vilen

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Paikka: Ulvika
Aika: 3.4.09

~~PERRI~~
HENRI

VALOKUVAUSLUPA
Pori 3.4.2009

Otamme koulutuksen aikana valokuvia, joita saatamme käyttää opinnäytetyömme kirjallisessa tuotoksessa sekä näyttää opinnäytetyön raportointiseminaarissa.

Allekirjoittamalla tämän valokuvauslupa-anomuksen todistan, että kuvani saa esiintyä opinnäytetyön kirjallisessa tuotoksessa ja kuvia saa näyttää opinnäytetyön raportointiseminaarissa.

 KAISA SALONEN

Allekirjoitus ja nimen selvennys

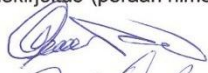
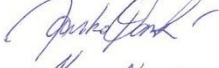


Paikka: ULVICA 5.4.2009
Aika: _____

VALOKUVAUSLUPA

Lumisuon asuntola, Kankaanpää 1.6.2009

Allekirjoituksellani annan luvan kuvani esiintymiseen Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kirjallisessa osiossa sekä mahdollisesti opinnäytetyön seminaarissa. Kuvissa ei esiinny henkilöiden nimiä.

Allekirjoitus (perään nimenselvennys)

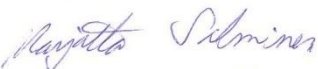
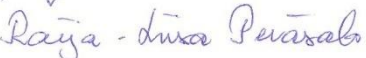
 Jarmo Puumi
 Jouko Pörski
 Kirsi Korkiamäki
 Tarja Anvola

VALOKUVAUSLUPA

Lukkalankoto Eura 8.6.2009

Allekirjoituksellani annan luvan kuvani esiintymiseen Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kirjallisessa osiossa sekä mahdollisesti opinnäytetyön seminaarissa. Kuvissa ei esiinny henkilöiden nimiä.

Allekirjoitus (perään nimenselvennys)

 Marietta Salmi MARIETTA SALMI
 Raija-Liisa Perisalo RAIJA-LIISA PERISALO



TODISTUS

ANNA SETÄLÄ

on osallistunut 3 tuntiseen Säpinää sisällä -koulutukseen
11.02.2009
Satakunnan AMK:n tiloissa Porissa.

Antti Rusi
oto-kouluttaja
Näkövammaisten Keskusliitto ry

Säpinää sisällä on Aikuis-Malikkaan, SOLIA:n ja vammaisurheilujärjestöjen yhteinen 3 tuntia kestävä pelilaukkukoulutus, jossa perehdytään puhallustikan, tarkkuusboccian, sisäcurlingin, sokkopingiksen sekä pöytäkeilailun välineisiin, ohjaamiseen ja soveltamiseen.

S.K.L.U

SIU

NÄKÖVAMMAISTEN
KESKUSLIITTO RY

SOLIA





TODISTUS

RIIKKA TUPALA

on osallistunut 3 tuntiseen Säpinää sisällä -koulutukseen
11.02.2009
Satakunnan AMK:n tiloissa Porissa.

Antti Rusi

Antti Rusi
oto-kouluttaja
Näkövammaisten Keskusliitto ry

Säpinää sisällä on Aikuis-Malikkaen, SOLIA:n ja vammaisurheilujärjestöjen yhteinen 3 tuntia kestävä pelilaukkukoulutus, jossa perehdytään puhallustikan, tarkkuusboccian, sisäcurlingin, sokkopingiksen sekä pöytäkeilailun välineisiin, ohjaamiseen ja soveltamiseen.

S.K.L.U

SIU



NÄKÖVAMMAISTEN
KESKUSLIITTO RY

SOLIA



KYSELYLOMAKE

Koulutus?

Työnkuva asuntolassa?

**Dimensions
mrInterview**

Työvuodet (kehitysvammaisten parissa)?

Sukupuoli?

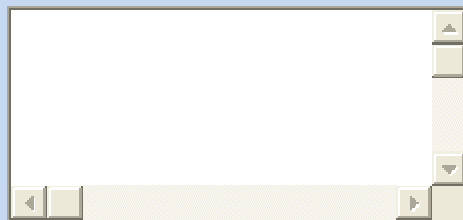
 Nainen
 Mies

Ikä?

1/8. Asuntolassamme on asukkaille järjestettyä liikuntaa

<input type="radio"/>	Ei ollenkaan
<input type="radio"/>	Vähemmän kuin kerran viikossa
<input type="radio"/>	Kerran viikossa
<input type="radio"/>	2-3 kertaa viikossa
<input type="radio"/>	4-5 kertaa viikossa
<input type="radio"/>	Päivittäin

Tähän voit tarvittaessa tarkentaa vastaustasi

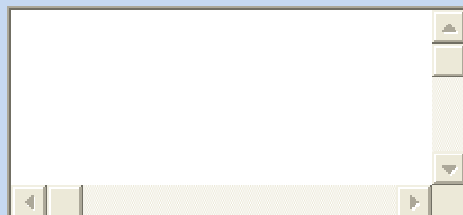


Dimensions mrInterview

2/8. Asuntolan tilat mahdollistavat asukkaille suunnatun liikunnan toteuttamisen

<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	Samaa mieltä
<input type="radio"/>	Ei samaa, muttei eri mieltäkään
<input type="radio"/>	Eri mieltä
<input type="radio"/>	Täysin eri mieltä

Tähän voit tarvittaessa tarkentaa vastaustasi



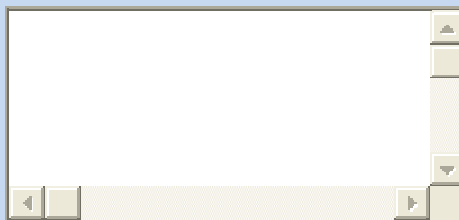
Edellinen

Seuraava

3/8. Asuntolassa olevat liikuntavälineet mahdollistavat asukkaille suunnatun liikunnan toteuttamisen

<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	Samaa mieltä
<input type="radio"/>	Ei samaa, muttei eri mieltäkään
<input type="radio"/>	Eri mieltä
<input type="radio"/>	Täysin eri mieltä

Tähän voit tarvittaessa tarkentaa vastaustasi

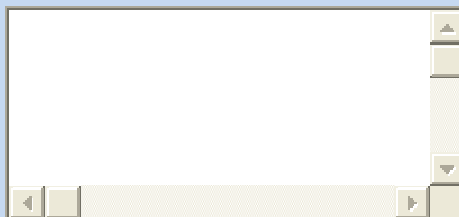


Dimensions mrInterview

4/8. Olen motivoitunut edistämään asukkaiden fyysistä toimintakykyä ja aktiivisuutta liikunnan avulla

<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	Samaa mieltä
<input type="radio"/>	Ei samaa, muttei eri mieltäkään
<input type="radio"/>	Eri mieltä
<input type="radio"/>	Täysin eri mieltä

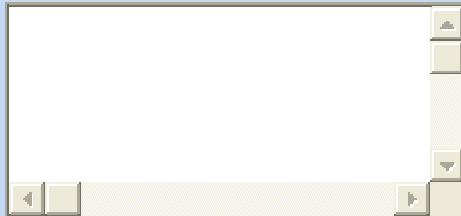
Tähän voit tarvittaessa tarkentaa vastaustasi



Edellinen

Seuraava

5/8. Mikä mahdollisesti rajoittaa asukkaille tarjotun liikunnan järjestämistä eniten; tilat, välineet, aika, henkilökunnan tiedon puute, asukkaiden motivaatio osallistua, omaiset vai joku muu?

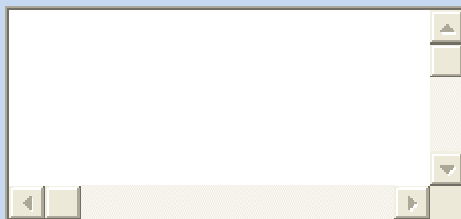


6/8. Asuntolan työntekijänä koen omaavani riittävät tiedot ja taidot edistää asukkaiden fyysistä toimintakykyä ja aktiivisuutta liikunnan avulla

**Dimensions
mrInterview**

<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	Samaa mieltä
<input type="radio"/>	Ei samaa, muttei eri mieltäkään
<input type="radio"/>	Eri mieltä
<input type="radio"/>	Täysin eri mieltä

Tähän voit tarvittaessa tarkentaa vastaustasi



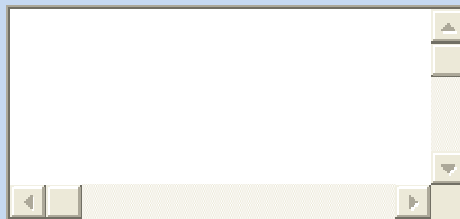
Edellinen

Seuraava

7/8. Koen koulutukseni antaneen riittävät valmiudet kehitysvammaisten aikuisten fyysisen toimintakyvyn ja liikunnallisen aktiivisuuden tukemiseen ja edistämiseen

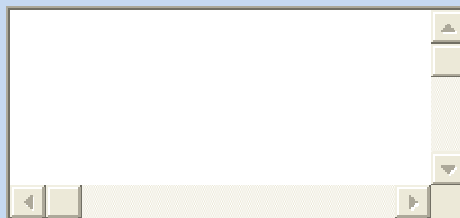
<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	Samaa mieltä
<input type="radio"/>	Ei samaa, muttei eri mieltäkään
<input type="radio"/>	Eri mieltä
<input type="radio"/>	Täysin eri mieltä

Tähän voit tarvittaessa tarkentaa vastaustasi



Dimensions mrInterview

8/8. Oletko osallistunut lisäkoulutuksiin tai kursseille, jotka ovat lisänneet valmiuksiasi kehitysvammaisten aikuisten fyysisen toimintakyvyn ja liikunnallisen aktiivisuuden tukemiseen ja edistämiseen? Jos olet, niin mainitse koulutus ja/tai kurssi.



Edellinen

Seuraava

Kysely päättyi. Kiitos osallistumisesta!

KYSELY KOULUTUSTEN JÄLKEEN

1. Olen sitä mieltä, että (Ympyröi sopivin vaihtoehto)
 - a) tulemme vuokraamaan Säpinää sisällä –pelilaukkua
 - b) tulemme valmistamaan pelivälineitä Tee se itse -ohjeilla
 - c) tulemme sekä vuokraamaan että valmistamaan pelivälineitä
 - d) emme tule käyttämään Säpinää sisällä pelilaukun pelejä asuntolasamme.

2. Miten Säpinää sisällä – pelilaukkukoulutus lisäsi valmiuksiasi tukea ja edistää kehitysvammaisten aikuisten fyysistä toimintakykyä ja liikunnallista aktiivisuutta?



SISÄCURLING

TAVOITE

Peli-idea on sama kuin jäällä pelattavassa curlingissa: curling-kiviä liikutetaan kohti maalimattoa mahdollisimman lähelle maton keskustaa. Peli harjoittaa mm. suunnan ja etäisyyksien hahmottamista, voiman säätelyä ja tarkkuutta.

VÄLINEET

Curling-kivet (neljä sinistä ja neljä punaista, laakeroitua kiveä), curling-matto ja -työnin, sekä mahdollisesti vieritysramppi. Pelaaja voi käyttää vieritysramppia kiven vierittämiseen. Magneettitaulu eli taktiikkataulu auttaa mm. pelaajaa, jolla on näkövamma hahmottamaan pelitilanteen.



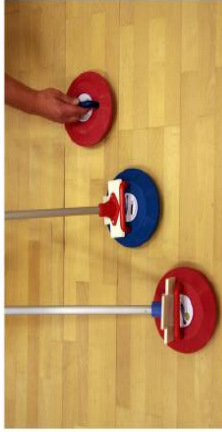
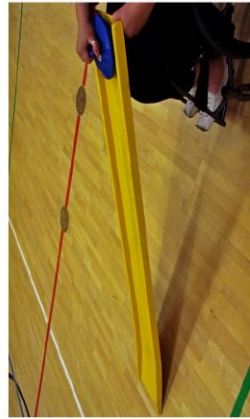
VALMISTELU JA TURVALLISUUS

Rakenna pelialue: noin 10 m pitkä ja 2-3 m leveä tasainen ja puhdas alusta. Keskitä curling-matto alueen päähän ja merkitse heittolinja selkeästi toiseen päähän. Merkitse 5 metrin päähän heittolinjasta, heittolinjan ja maton väliin, niiden kanssa samansuuntainen linja (hog-linja). Kaikki pelaajat sijoittuvat heittolinjan taakse. Rajaa pelialue turvallisiksi esim. voimistelupenkkeillä. Ota matto ajoissa pois putkesta ja levitä se lattialle suoristumaan. Älä kiinnitä mattoa lattiaan. Muista rullata maalimatto käytön jälkeen kuvapuoli.



PELIN KULKU

Peliä voi pelata 2-8 henkilöä jakautuen kahteen joukkueeseen (punaiset ja siniset). Oma kivi yritetään saada lähemmäksi keskustaa kuin vastustajan kivi. Heittovuoro vaihtuu joukkueiden välillä jokaisen heitetyn kiven jälkeen. Esimerkiksi ensimmäisessä kuvassa punaiset voittivat erän 2-0. Kaksi punaisten kiveä on liukunut curling-maton ulkopuolelle. Peliä voidaan pelata seisten tai istuen. Kivi voidaan heittää liu'uttamalla, työntäällä työntimellä, vierittäällä ramppiä pitkin tai potkaista jalalla.



Kiven on irrrottava kädestä/työntökepeistä /vieritysrampista ennen heittoviivaa. Mikäli kivi ei ylitä hog-linjaa, se poistetaan pelialueelta. Peliä pelataan kuusi päätä (erää). Joukkue, jolla on enemmän kiviä lähellä keskustaa saa pisteen tai pisteitä. Vain yksi joukkue tai pelaaja voi saada pisteitä. Pisteitä saa niin monta kuin kiviä on lähempänä kuin vastustajan lähin kivi. Pelin voittaa se joukkue/pelaaja, joka on saavuttanut korkeimman pistemäärän kuudessa erässä. Tuloksen ollessa tasan pelataan jatkoerä, jonka aloittaa viimeksi pisteen saanut joukkue. Näin saadaan voittaja selville.

AVUSTAMINEN

Ohjaaja/avustaja avustaa tarvittaessa pelaajaa sijoitumisessa ja rampin paikalleen asettamisessa. Hän tukee ja suuntaa vieritysrampin pelaajan ohjeiden mukaan ja asettaa kiven ramppiin. Pelaaja päästää kiven liikkeelle. Avustaja toimii selkä pelikentälle päin, eikä osallistu pelin kulkuun. Ohjaaja/avustaja antaa pelaajalle aikaa pelaamiseen ja poistaa pelialueen ulkopuolelle menneet kivet.
Pelaaja, jolla on näkövamma: avustaja antaa äänimerkin esim. maalimaton keskustaa kepillä koputtuen. Koholla oleva suuntaviiva ennen heittolinjaa esim. naru teipin alla helpottaa heiton suuntaamista. Apuna voi käyttää myös taktiikkatauluna magneettitaulua tai piirtää pelitilanteen pelaajan selkään.

SOVELTAMINEN


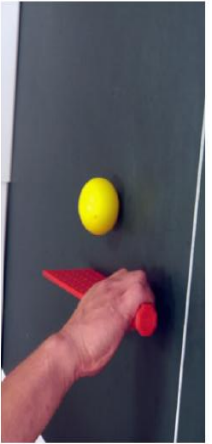
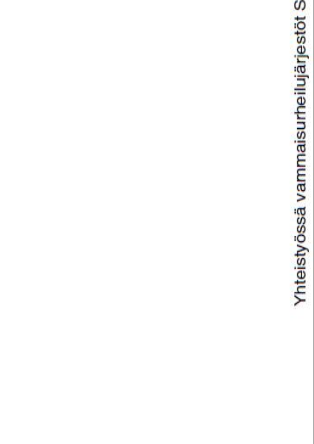
-Kaikki voivat heittää istuen, työntäällä jalalla, käyttää työntäällä, ramppiä jne.
- Heittoetäisyyttä voidaan pelaajien ja tilanteen mukaan vaihdella.

MUUTA HUOMIOITAVAA

Älä heitä kiveä, vaan liu'uta kivi lattiaa pitkin. Jos kivi liikkuu epätasaisesti, niin tarkista että pohjan metalliosa on kunnolla kiinni muovikupissa. Ota matto ajoissa pois putkesta ja levitä se lattialle suoristumaan. Älä kiinnitä mattoa lattiaan.

VÄLINEIDEN HANKINTA: Tevella, www.tevella.fi

<p>Tarkkuusboccia Päivitetty 2.11.2008</p> <p>1</p> <p>TARKKUUSBOCCIA</p> <p>PELIN IDEA JA TAVOITE Peli on italialaisen Boccia -heittopelin sovellus. Tarkoituksena on heittää omat pallot tarkkuusmatolle lähimmäksi keskustaa. Boccian viralliset sisäpallot ovat nahkaiset ja pehmeät. Peli harjoittaa mm. tarkkuutta, keskittymiskykyä ja voiman säätelyä. Boccia -pelin säännöt www.siu.fi</p> <p>VÄLINEET Palloja on 12 kpl, kahden värisiä esim. siniset ja punaiset. Lisäksi maalimatto (=curlingmatto) ja vierityskouru. Pelaaja voi käyttää vierityskourua pallon vierittämiseen. Magneettitauu auttaa näkövammaista pelaajaa hahmottamaan pelitilanteen. Pelikassissa olevat pallot ovat tarkoitettu sisäkäyttöön.</p> <p>VALMISTELU JA TURVALLISUUS Aseta tarkkuusmatto lattialle noin viiden metrin päähän heittopaikasta. Merkitse heittopaikka teipillä. Kaikki pelaajat sijoittuvat heittolinjan taakse.</p> <p>PELIN KULKU Peliä voi pelata 2-12 henkilöä. Pelaajat asettuvat heittoviivan taakse. Pelin aloittaja yrittää heittää tai vierittää pallonsa mahdollisimman lähelle maalimaton keskustaa. Se pelaajista, jonka pallo on kauimpana keskustasta, on heittovuorossa. Peliin voittaa se pelaaja/joukkue, jonka pallo on lähimpänä keskustaa. Voittaja saa pisteen jokaisesta pallosta, joka on lähempänä keskustaa kuin vastustajan lähin pallo. Vasemmalla toisena olevassa kuvassa punaiset johtavat 2-0 ja heittovuorossa on vihreä joukkue. Omien sekä vastustajan pallojen kilkaaminen on sallittua.</p> <p>AVUSTAMINEN Ohjaaja/avustaja avustaa tarvittaessa pelaajaa sijoittumisessa ja kourun palkalleen asettamisessa, tukee ja suuntaa vierityskourun pelaajan ohjeiden mukaan ja asettaa pallon kouruun. Pelaaja päästää pallon vierimään. Ohjaaja/avustaja antaa pelaajalle aikaa</p> 	<p>Tarkkuusboccia Päivitetty 2.11.2008</p> <p>2</p> <p>pelaamiseen. Avustaja voi antaa äänimerkin näkövammaiselle pelaajalle maalimaton keskustaa kepillä koputtaen. Magneettitauun avulla avustaja voi auttaa pelaajaa pelitilanteen hahmottamisessa. Pallojen paikat voi myös piirtää selkään taktillisesti eli tuntoaistia hyväksi käyttäen.</p> <p>MUUTA HUOMIOITAVAA Ota matto ajoissa pois putkesta ja levitä se lattialle suorittamaan. Älä kiinnitä mattoa lattiaan. Muista rullata matto käytön jälkeen kuvapuoli ulospäin ja laittaa se takaisin säilytysputkeen, josta otit sen. Vierityskourun pituutta ja kulmaa muuttamalla voidaan säädellä pallon vierimisnopeutta.</p> <p>SOVELTAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelaajat voivat sijoittua eri etäisyyksille maton keskustasta voiman ja taidon mukaan. - Pelaajat voivat myös sijoittua piirimuodostelmaan maalimaton ympärille. Voit käyttää erilaisia palloja tai hernepusseja. - Pallot vierivät eri tavalla materiaalista ja painosta riippuen. - Tarkkuusbocciaa voit myös pelata potkaisemalla palloa jalalla tai työntämällä pallon liikkeelle kouruun otsa- tai suutukilla. - Maalimatto sopii tarkkuuden yksilöharjoitteluun. - Pisteytyspeli: maalimaton värialueet pisteytetään ja joukkueiden pallojen pistemäärä lasketaan yhteen. Pistemäärä ratkaisee voittajan. - Paripeli: voit pelata myös siten, että pallo heitetään maalimaton jokaiselle värialueelle sovituissa järjestyksessä. Molemmilla värialueella palloa jalalla tai työntämällä. - Yhteistyössä vammaisurheilujärjestöt SIU, SKLU ja NKL sekä SOLIA ja Aikuis-Mailke <p>ennen kuin pelaaja voi edetä seuraavalle värialueelle. Nurrkaboccia: maalialueena voi olla myös kahden seinän tai voimistelupenkin muodostama nurkka. Tavoitteena on saada pallot mahdollisimman lähelle nurkkaa. Pelaaja, jonka pallot ovat lähempänä nurkkaa kuin vastustajan lähin pallo.</p> <p>VÄLINEIDEN HANKINTA - Viralliset bocciapallot: lisätiedot SIU, lajipääliikettä Harri Lindblom, www.siu.fi</p> <p>Tarkkuusboccia Päivitetty 2.11.2008</p> <p>- Maalimatot, erilaisia pallot, vierityskourut, penkit ym.: Tevella Oy, www.tevella.fi</p>
--	---

<p>Pöytäkeilailu 1 Päivitys 2.11.2009</p>	<p>Pöytäkeilailu 2 Päivitys 2.11.2009</p>
<p>PÖYTÄKEILAILU</p> <p>TAVOITE Pöytäkeilailu on pöydällä pelattava keilailun sovellus. Peli harjoittaa mm. keskittymistä ja tarkkuutta.</p> <p>VÄLINEET Tasapintainen pöytä, keiloja, pallot, laidat, ruuvipuristimet, portti (taitettu pahvi) ja pöytäkouru. Pelaaja voi käyttää kourua pallon vierittämiseen. Magneettitaulu auttaa näkövammaista pelaajaa hahmottamaan pelitilanteen. Huomioi, että selkeä väriero pelialustan ja keilojen välillä helpottaa näkemistä.</p>	 <p>poistaa/nostaa kaatuneet keilat. Magneettitaulun avulla avustaja voi auttaa pelaajaa pelitilanteen hahmottamisessa. Keilojen paikat voi myös piirtää selkeään taktillisesti eli tuntoalustia hyväksi käyttäen.</p>
<p>VALMISTELUT JA TURVALLISUUS Huomioi pelipaikan riittävä valaistus. Sijoita pöytä niin, että sen päätä on seinää vasten tai kiinnitä päätyyn laita. Kiinnitä laidat pöydän sivuille ruuvipuristimilla. Jätä heittopäätä avoimeksi. Vuorimista, että heittopäädystä on riittävästi jalkatila henkilöille, joka pelaa tuolista. Merkitse keilojen paikat pienillä teipin paloilla. Jolloin keilojen sijainti on kaikille sama. Aseta taitettu pahvi keilojen eteen portiksi.</p>	<p>SOVELTAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erikokoiset pallot, erikokoiset keilat. - Voit muuttaa keilojen asetelmaa ja välimatkaa toisiinsa nähden. - Voit pelata ilman laitoja. - Pelipöydän korkeutta, leveyttä ja pituutta voit vaihdella pelaajien mukaan. - Pelää voit pelata myös lattiatasossa, jolloin esim. kyjälleeseen käännetyt voimistelupenkit toimivat laitoina. - Pelaamalla pienemmällä pelipöydällä ja käyttämällä suurempaa palloa voit helpottaa peliä. - Voit ohjata palloa keiloja kohden, kun asennat laidat niin, että keilarata kaventuu kohti keiloja. - Heittomatkaa pidentämällä saat lisähaastetta peliin. - Voit keilata myös mailaa käyttäen. - Sokkekeilailu: keilaa silmät silmälapuilla peitettynä. - Kourukeilailu: kaikki keilaavat käyttäen kourua. <p>VÄLINEIDEN HANKINTA: Tevela Oy. www.tevela.fi</p>
<p>PELIN KULKU Pelaaja sijoittuu pöydän heittopäättyyn. Heittovuoro alkaa, kun portti on nostettu pois. Pallo täytyy vierittää pöydän pintaa pitkin. Pelaajalla on käytössään kaksi heittoa/heittokierros. Tavoitteena on saada mahdollisimman monta keilaa kaadettua. Mikäli kaikki keilat kaatuvat ensimmäisellä heitolla, siirtyy vuoro seuraavalle. Heittojen välissä portti asetetaan paikalleen ja ensimmäisen heiton jälkeen kaatuneet keilat poistetaan radalta. Jokainen keila on yhden pisteen arvoinen, joten oman heittovuoron maksimitulos on 10 pistettä.</p>	
<p>AVUSTAMINEN Ohjaaja/avustaja avustaa tarvittaessa pelaajaa sijoittumisessa ja hyvän peliasennon löytämisessä. Avustaja voi myös asettaa kourun paikalleen sekä nostaa tarvittaessa kourun pallon, jonka pelaaja laittaa liikkeelle. Avustaja asettaa portin paikalleen ja nostaa pois sekä</p>	
<p>Yhteistyössä vammaisurheilujärjestöt SIU, SKLU ja NKL sekä SOLIA ja Aikuis-Mallike</p>	<p>Yhteistyössä vammaisurheilujärjestöt SIU, SKLU ja NKL sekä SOLIA ja Aikuis-Mallike</p>


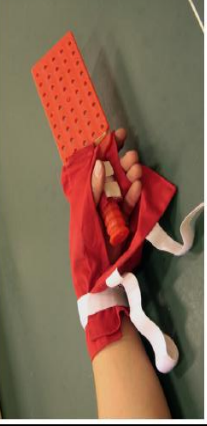

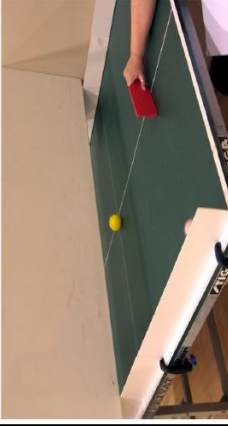
Pöytäpeli 2
Päivitetty 2.11.2008

MUUTA HUOMIOITAVAA
Pöydät voivat olla hyvin erilaisia. Pöytälevyt ovat eri paksuisia, jolloin tarvitset erilaisia ruuvipuristimia. Jos pöydässä on sauma, varmista että saat pinnan tasaiseksi esim. teippaamalla. Huolehdi pöydän siisteydestä.

SOVELTAMINEN

- Peliä voi pelata myös omaa kättä maillana käyttäen tai maillasta voi pitää kiinni kahdella kädellä.
- Voit käyttää erilaisia palloja (koko, paino) tai kevyttä muovista kiekkoa. Mitä pienempi ja vikkelämpi pallo (esim. pingispallo), sitä haasteellisempi pelistä tulee. Pehmeä sahyypallo tai soffapallo puolestaan liikkuu rauhallisemmin.
- Pöytä voidaan sijoittaa seinän viereen, jolloin tarvitaan laidat vain toiselle sivulle.
- Pöydän koko ja malli vaikuttavat pelin luonteeseen.
- Maalin leveyttä voi muunnella. Esimerkiksi toisen maalin kaventaminen tasoittaa pelaajien tasoeroa. Kapeampaan maaliin on vaikeampi tehdä mailla.
- Näköeste: näköeste on pöydän keskellä pystyssä oleva levy, jonka alta pallo/kiekko liikkuu.
- Näköestettä voi myös siirtää lähemmäksi taitavampaa pelaajaa, jolloin reagoitaitaika lyhenee ja pelin haastavuus lisääntyy.
- Pöytäpeli toimii sokkopöydän sovellutuksena, kun pelaajat käyttävät silmälaappuja ja palloa jonka sisällä on äänilähde (kulkunen).
- Voit tehdä maillaukot pöydän jokaiselle sivulle ja pelata nelinpeliä.
- Pelin voi soveltaa myös lattiatasolle, jolloin laidoiksi käyvät kyljelleen käännetyt voimistelupenkit.

VÄLINEIDEN HANKINTA: Tevella Oy, www.tevella.fi

Yhteistyössä vammaisurheilujärjestöt SIU, SKLU ja NKL sekä SOLIA ja Aikuis-Maille

Pöytäpeli 1
Päivitetty 2.11.2008

PÖYTÄPELI

PELIN IDEA JA TAVOITE
Pöytäpeli on sovellus sokkopöydästä sekä pöytätennistä. Pöytäpeli on kahden hengen pallopeli, jossa palloa vieritetään maillin avulla kohti vastustajan maalinjauaa. Peli pelataan pöydällä, johon laitetaan sivulaidat. Ideana on saada pallo putoamaan vastustajan maalinjauan yli. Peli harjoittaa mm. reagoit nopeutta, voimansäätelyä ja kädenliikkeiden hallintaa.

Sokkopöydän säännöt www.nkl.fi/palvelut/liikunta
Pöytätennistin säännöt www.siu.fi

VÄLINEET
Tasapintainen pöytä (pingispöydän kokoinen), tasareunaiset mailat, erilaisia palloja, laidat, ruuvipuristimet, näköeste, mailahanska tai elastinen side, jonka avulla maila voidaan sitoa pelaajan käteen.

VALMISTELUT JA TURVALLISUUS
Sijoita pöytä niin, että sen ympärillä on tilaa liikkuu ja hyvä valaistus. Varmista, että pöydän päädystä on riittävästi jalkatila henkilöille, joka pelaa tuollista. Kiinnitä laidat pöydän reunaan ruuvipuristimilla. Tarvittaessa käytä teippiä apuna, mutta varmista, ettei teippi vahingoita pöydän pintaa. Pelaajan on hyvä käyttää pelatessa hanskaa, joka suojaaa kättä pallon osumilta ja pöydän teräviltä reunoilta. Päätyreunat voi tarvittaessa pehmustaa.

PELIN KULKU
Pelaajat (2) sijoittuvat vastakkain pöydän päihin. Tasareunainen maila tukee pallon vierimistä pöydän pinnalla. Pallon ei ole tarkoitus pomppia. Pöydän pääty pudonnesta pallosta saa pisteen. Sivulaidan yli lyödyistä pallosta ei tule pistettä, vaan syöttö siirtyy vastustajalle. Pelaajat voivat sopia mihin pistemäärään asti peli pelataan.

AVUSTAMINEN
Ohjaaja/avustaja avustaa tarvittaessa pelaajaa sijoittumisessa ja hyvän peliasennon löytämisessä. Jos pelaaja ei itse pysty pitämään kiinni maillasta, avustaja sitoo maillin pelaajan käteen. Jos pallo on pelaajan saavuttamattomissa, avustaja palauttaa pallon peliin.






Yhteistyössä vammaisurheilujärjestöt SIU, SKLU ja NKL sekä SOLIA ja Aikuis-Maille

Pelihanskan pukeminen
Päivitetty 8.11.2008

PELIHANSKAN PUKEMINEN

1. Kiinnitä hanskan sormiosa tarranauhakiinnityksellä mailaan.



2. Pujota sormet sormiosaan. (Jo pelkkä sormiosa saattaa antaa riittävän tuen mailan pitämiseen).



3. Pujota hanskan kuminauha mailan sivussa oleviin koloihin.



4. Näin mailan kädensija asettuu kämmeneen ja mailahanska on kämmenselän puolella.



Yhteistyössä vammaisurheilujärjestöt SIU, SKLU ja NKL sekä SOLIA ja Aikuis-Mailke

Puhallustikka 1
Päivitetty 2.11.2008

PUHALLUSTIKKA

PELIN IDEA JA TAVOITE

Puhallustikassa puhalletaan tikkoja puhallusputkella tauluun. Pelin tavoite on osua tikalla mahdollisimman lähelle taulun keskistä ja saada näin esim. kolmella tikalla mahdollisimman suuri yhteistulos. Peli harjoittaa mm. suun alueen motorikkaa, puhaltamista, tarkkuutta, sekä etäisyyksien ja suunnan hahmottamista.

VÄLINEET

Puhallusputki (ison ryhmän käyttöön useampia), tikat, suokappaleet (vähintään yhtä monta kuin pelaajia), maalitaulu ja sen tausta, apupöytä ja tuoli, eri rasiat käytöille ja puhtaalle suokappaleille.

VALMISTELUT JA TURVALLISUUS

Rajaa alue niin, että kulku pelaajan ja maalitaulun välistä on esteetön. Rajauksen voi tehdä sijoittamalla alueen seinän viereen ja rakentamalla toiselle sivulle esteen (tuolit, maalit, sermit, patjat, verkot). Muut pelaajat odottavat ampumalinjan takana. Kiinnitä maalitaulu huokoiselle taustalle. Taustan on oltava materiaalia, jonka tikka läpäisee, mutta joka silti suojaa seinää (esim. styrox-levy, retkipatja tai pahvi).

Huolehdi, että puhtaat ja käytetyt suokappaleet eivät sekoitu keskenään esim. merkitsemällä niille omat rasiat. Merkitse aloituspaikka selkeästi. Valitse puhalletaanko istuen ja/vai seisten. Paikalla on oltava koko ajan tilanteen turvallisuutta valvova ohjaaja.

PELIN KULKU

Jokaisella pelaajalla on henkilökohtainen suokappale käyttöönsä. Aseta suokappale putkeen. Pudota yksi tikka kanta edellä putkeen niin, että kuuluu kolahdus. Putken toinen pää on kavennettu turvallisesti, joten tikkaa ei voi saada suuhun. Nosta putki varovasti suuhusi, jotta tikka ei pääse liikkumaan putkessa. Tähtää ja puhalla napakasti. Muista ryhdylläs istuma-asento.

AVUSTAMINEN

Tarvittaessa ohjaaja/avustaja valmistelee putken, tukee ja suuntaa putken pelaajan ohjeiden mukaan.






Yhteistyössä vammaisurheilujärjestöt SIU, SKLU ja NKL sekä SOLIA ja Aikuis-Mallike

Puhallustikka 2
Päivitetty 2.11.2008

Ohjaaja/avustaja seisoo pelaajan sivulla kylki maalitaulua kohti ja tukee putkea kahdella kädellä. Hän antaa pelaajalle aikaa pelaamiseen ja rauhoittaa tilanteen sekä huolehtii turvallisuudesta ja hygieniasta. Avustaja piirtää näkövammaiselle pelaajalle selkään kellotaulumerkein, mihin suuntaan pelaajan on siirrettävä tähtäystä.

MUUTA HUOMIOITAVAA


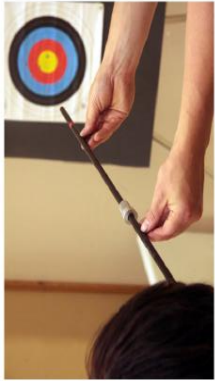


Suokappaleet voi puhdistaa desinfiomalla tai keittämällä. Kuivata suokappaleet hyvin puhdistuksen jälkeen. Varaa suokappaleita riittävästi. Puhallusputki kostuu kovassa käytössä. Ison ryhmän käyttöön kannattaa hankkia useampi putki. Muista pakata putki käytön jälkeen takaisin säilytysputkeen, josta otti sen.

SOVELTAMINEN

- Puhaltamista voi harjoitella puhaltamalla pillillä lasiin, jossa on vettä.
- Tehtävän vaikeusastetta voit säädellä puhallusasetysyitä pidentämällä tai lyhentämällä. Puhallusputken tukemista ja suuntaamista voit helpottaa käyttämällä apuna mikrofoninjalkaa tai kameranjalustaa.
- Voit puhaltaa seisten tai istuen
- Näkövammaista pelaajaa helpottavat maalitaulun selkeämmät ja suuremmat värisektorit.
- Maalitaulun tilalla voit käyttää ilmapalloja, kuvia, tikka- tai darttaulua tai piirrettyä kellotaulua. Ilmapallot maalitaulussa kertovat puhjetessaan näkövammaiselle pelaajalle osumasta.
- Laita eri kirjaimia taralappuihin ja kiinnitä ne tauluun. Puhaltajan tulisi osua viiteen lappuun ja miettiä, saako niistä muodostettua jonkin sanan.
- Joukkuepeli: joukkueen tulos saadaan laskemalla yhteen joukkueen jäsenten tulokset. Joukkueen jäsenten taseeroja voi huomioida vaihtelemalla pelaajien puhallusmatkaa.
- Voit pelata itseäsi vastaan tai yritä saada sama tulos uudestaan.

VÄLINEIDEN HANKINTA

- Puhallustikkasetti: Keijo Kallunki puh. 0400 456 109
- Suokappaleita voi tehdä halkaisijaltaan 9-10 mm muovitai silikoniilekusta. Leikkaa letkusta 3-5 cm mittaisia paloja.
- Jousiammunnan maalitauluja saa urheiluliikkeistä.

Yhteistyössä vammaisurheilujärjestöt SIU, SKLU ja NKL sekä SOLIA ja Aikuis-Mallike

TEE SE ITSE –VÄLINEET

TUTUSTU ENSIN PERUSPELEIHIN, JOIDEN VÄLINEISIIN NÄMÄ VINKIT OVAT!

Nämä ohjeet ja muita tee se itse –ohjeita löydät osoitteesta www.solia.info

PUHALLUSTIKKA

- Maalitaulun voit piirtää tyhjään pahvilaatikoon.
- Tikaksi soveltuu pitkäkantainen taulunasta.
- Puhallusputken tueksi käy oksan haara.
- Puhallusputkeksi soveltuu alumiiniputki.
- Näin valmistat puhallusputken itse:



Tarvikkeet puhallustikalle:

- 80 cm pätäk 12 mm alumiiniputkea rautakaupasta
- 5 cm pätäk 10 mm alumiiniputkea
- laatikollinen pitkäkantaisia taulunastoja kirjakaupasta
- sisähalkaisijaltaan 12 mm kumiletkua hygieniakappaleiksi

Työkalut:

- viila
- lilmaa
- ruuvimeisseli, jonka terän halkaisija alle 10 mm
- pikalilmaa
- rautasaha

Ohjeet:

1. Sahaa alumiiniputkesta, joka on halkaisijaltaan 10 millimetriä, 3-5 cm pätäk. Sahaa 60-90 cm pätäk alumiiniputkesta, joka on halkaisijaltaan 12 mm.
2. Viilaa hienohampaisella viilalla viiste lyhyemmän putken toiseen päähän. Viilaa toinen pää pyöreäksi/sileäksi. Viilaa pidemmän putken molemmat päät pyöreiksi/sileiksi.
3. 10 mm halkaisijaltaan oleva putki mahtuu juuri ja juuri 12 mm putken sisään. Työnnä ohuempaa putkea paksumman sisään niin, että näkyville jää noin 1-2 cm. Voit laittaa putkien väliin hiukan pikalilmaa, mutta putket pysyvät todennäköisesti ilman liimaakin sisäkkäin.

Yhteistyössä vammaisurheilujärjestöt SIU, SKLU ja NKL sekä SOLIA ja Aikuis-Mailke

PÖYTÄPELI

- Mailaa kannattaa miettiä pelaajan käsien toimintakyvyn ja tartuntaotteen mukaan.
- Mailaksi soveltuu maalipensseli, paistinlasta, alareunastaan tasaisiksi leikattu pingismaila, seinätasoitin, laminaatimpala jne.
- Näin valmistat mailat itse:



Tarvikkeet kahdelle pöytäpelimailalle:

- kaksi puista vasaran varrtta tai paksumaa puista harjanvarrtta tai vastaavaa pyörötankoa
- kaksi 12 x 20 cm palaa laminaattia tai kovalevyä tai sitkeää muovilevyä
- 4 kpl vasaran varren paksuutta pidempää ja halkaisijaltaan kahden tai kolmen millin ruuvia sekä siihen sopivat mutterit

Pöytäpelimailat voit tehdä myös valmiista pöytätennistimailloista.

Työkalut:

- saha
- porakone ja kahden tai kolmen millin terä
- ruuvimeisseli
- kulmahiomakone

Ohjeet:

1. Lovea puiseen vasaranvarreen sahalla n. 3 cm syvä kolo, johon laminaattia tehdyn mailanlavan voit upottaa.
2. Poraa kaksi reikää varren ja lavan läpi.
3. Kiinnitä varsi lapaan ruuveilla ja muttereilla.
4. Katkaise ruuvien liika pituus pois kulmahiomakoneella.
5. Mailan lapaan voit muotoilla omien mieltymysten mukaan ja varren paksuuden voi määrittää oman käden mukaan.

Jos pelaaja ei itse pysty pitämään kiinni mailasta, se voidaan kiinnittää elastisella siteellä.

- Sivulaidat pelipöytään voi valmistaa puusta, pahvista tai muovista.
- Näin valmistat laidat itse:

Yhteistyössä vammaisurheilujärjestöt SIU, SKLU ja NKL sekä SOLIA ja Aikuis-Mailke

<p style="text-align: right;">Tee se itse –ohjeet Päivitetty 2.11.2008</p> <p style="text-align: right;">3</p> <p>Tarvikkeet pöytäpelilaidoille: - 4 kpl kukulle tarkoitettua metrin mittaista parvekelaatikkoa - 12 kpl pieniä ruuvipuristimia</p> <p>Työkalut: - kulumahiomakone - karkeaa hionapaperia</p> <p>Ohjeet:</p> <ol style="list-style-type: none"> Halkaise kulumahiomakoneella kukkalaatikot kahtia siten, että saat kaksi identtistä puoliskoa. Leikkaa molemmista päistä vielä siivut pois, jolloin saat päistä tasaisen ilman kulmaa. Voit itse määrittää kukkalaatikon pohjasta muodostuneen, puristimia varten olevan, reunan leveyden. Sen pitäisi olla vähintään kolme senttiä. Siisti terävät reunat karkealla hiekkapaperilla. Rautakaupasta löytyy myös sähkötoisissa käytettävää muovista johtokoteloja, josta voit vaihtoehtoisesti tehdä laidoit. Laidoiksi sopii myös höylätty lauta, joka laitetaan puristimilla kiinni pöytäan. <p>Sovelluksia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelipöydän sivuille laidoiksi voit myös asettaa selkänöjällisiä tuoleja, patjoja tai sermejä. - Palloksi soveltuu vaikka paperimyyty, lankakerä tai pieni pehmolelu. - Äänipallon voit tehdä laittamalla kulkusen ilmapallon, säilypallon tai paperimyyty sisään. - Näkösteeksi soveltuu napakka pahvi tai lakana, jonka saa kiinnitettyä pelipöydän yläpuolelle tai pöytäan siten, että peliväline mahtuu sen alle. - Silmälapuiksi käyvät huivi tai pipo. <p>PÖYTÄKEILAILU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kelloina voit käyttää kevyitä esineitä kuten wc-paperirullahylsyjä, kertakäyttömukeja, erikoisia muovipulloja, puupalloita, erilaisia muovisia leluhahmoja tai tuitikkurasioita. - Kouruna toimivat erikokoiset halkaistut pahvirullat, muoviputket sekä laudan pätkä tai muu, jota pitkin voit vierittää palloa alas. <p>TARKKUUSBOCCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maalimaton voit tehdä pahvista, lakanasta tai vahakankaasta maalaamalla tai piirtämällä siihen maalimaton kehäalueet. - Ujkona voit piirtää maalimaton hiekkaan tai lumeen. Lumessa mehu tai vesiväri näkyy selkeästi. - Maalimaton tuotoa voit muuttaa rajattomasti: sydän, neliö, kolmio, kukka. - Näin valmistat maalimaton itse: 	<p style="text-align: right;">Tee se itse –ohjeet Päivitetty 2.11.2008</p> <p style="text-align: right;">4</p> <p>Tarvikkeet maalimatolle: - 1,4 m x 1,4 m kokoinen pala vahakangasta - sanomalehti - maalia (spray tai pensseli) - mahdollisesti maalarinteippiä sanomalehtisapluunan kiinnittämiseen - sakset</p> <p>Ohjeet:</p> <ol style="list-style-type: none"> Leikkaa sanomalehtiaukeamasta n. 70 cm halkaisijaltaan oleva ympyrä, jonka keskustaan leikkaat noin 30 cm halkaisijaltaan olevan aukon. Laita tehty sapluuna keskelele vahakangasta. Aseta sanomalehteä myös vahakangastaan ulkoreunaa noin 15-20 cm:n etäisyydelle tehdyn sapluunan ulkoreunasta. Näin voit maalata kaksi mustaa kehää samalla kertaa. Maalaa vahakangasta näkyviin jääneet alue spray-maalilla. Poista sapluuna varovasti vahakangasta. Maalimattoon voit pisteyttää kunkin sektorin. Pistee voi maalata suoraan mattoon. <p>Kourun voit tehdä paksusta pahvista, halkaistusta muoviputkesta tai pahvirullasta. Saat kourun myös teippaamalla tai ruuvaamalla kaksi harjanvarrtta rinnakkain niin, että niiden väliin jää rako.</p> <p>Näin valmistat kourun itse:</p> <p>Bocciakouru 1</p> <p>Tarvikkeet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - noin 150 cm muoviputkea halkaisijaltaan 75 mm (esimerkiksi kaapelinsuojaputki) - polkupyörän sisäkumi - polkupyörän pumppu <p>Työkalut:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sakset - kuumailmapuhallin - kulumahiomakone - tussikynä - suojalasit <p>Ohjeet:</p> <ol style="list-style-type: none"> Muoviputki myydään usean metrin mittaisena palana. Katkaise noin 150 cm pätkä kulumahiomakoneella. Putkea voi taivuttaa, kun sitä lämmitetään. Lämmitysvaiheessa putki ei rutistu, jos sen sisällä on polkupyörän sisäkumi pulleaksi pumpattuna. Leikkaa sisuskumi poikki yhdeksi pitkäksi pötköksi. Leikkauskohta on venttiiliä vastapäätä. Tee solmut päihin ja pumppaa kumi putken sisään pulleaksi taivutettavaan kohtaan. Lämmitä putkea kuumailmapuhaltimella ja taivuta haluttuun kulmaan molemmista päistä. Anna jäähtyä.
--	---

3. Kun olet taivuttanut päät, piirrä tussilla linjat, joita myöten halkaiset putken kouruksi kulmahiomakoneella.

4. Siisti kourun reunoja, jos siihen jää rosoja, sillä pallo kulkee reunojen päällä, ei kourun pohjalla. Näin tähtäys on helpompaa ja pallo rullaa paremmin.

Bocciakouru 2

Tarvikkeet:

- 2 kpl harjanvarsia, jotka ovat 120-140 cm pitkät ja halkaisijaltaan 21 mm
- 3 kpl pultteja (90 x 6 mm) ja 9 kpl pultteihin sopivia 6 mm:n muttereita ja 12 kpl 6 mm:n prikoja (tai 6 mm:n kierretankoa ja 12 kpl 6 mm:n muttereita)

Työkalut:

- mitta
- kynä
- pora
- muttereihin sopiva 6 mm:n kiinto- tai jakoavain

Ohjeet:

1. Mittaa ja merkitse tarkasti porauspaikat kumpaankin harjanvarteen 30 cm:n välein. Poraa varteen reiät keskilinjan alapuolelle – näin pallolla on paremmin tilaa vierä kourussa, kun kouru on oikein päin.
2. Kiinnitä pultti varteen, laita pultin ja varren väliin priikka, samoin varren toiselle puolelle varren ja mutterin väliin. Sen jälkeen pyöritä toista mutteria pulttiin noin 30 mm ja laita priikka perään. Kiinnitä pultti toisen varren jokaiseen poraamaasi reikään samalla tavalla.
3. Lopuksi kiinnitä toinen varsi juuri tekemääsi varteen, josta pultit tulevat esiin. Tässä vaiheessa huomaat miten tarkasti sait mitattua ja porattua reiät vastaamaan toisiaan. Voit joutua poraamaan hiukan reikiä suuremmiksi, jos reiät eivät ole kohdakkain. Se ei haittaa. Pultit, priikat ja mutterit pitävät kyllä varret paikallaan.

SISÄCURLING

- Curlingmaton voit tehdä maalaamalla vahakankaaseen kehäalueet. Katso tarkkuusboccian maalimatton ohje.
- Työntimenä toimii lattiaharja tai varrellinen lattia- tai ikkunalaista.
- Curlingkivinä toimivat sisällä myös pikkuautot. Niillä voit pelata lattialla tai pöydällä.
- Talvella radan voit tehdä jäälle värjäämällä maalialueen mehulla tai vesiväriillä. Kivinä toimivat pienet mehukanisterit, vanhat kahvipannut tai siltyksraudat.

SÄPINÄÄ SISÄLLÄ- KOULUTUSRUNKO

- Varaa aikaa, jotta ehdit valmistelemaan purkamaan tilan (4 h yht.)
- Aseta tavarat ja kuvat paikoilleen, jotta osallistujat pääsevät esittelyiden ja teorian jälkeen suoraan toimintaan eli rakentamaan pisteet
- jaettava materiaali:
 - o teoria moniste, diat
 - o yhteistyötahoista kertova moniste
 - o pelien ohjeet
 - o tee se itse-ohjeet
 - o Tevellan hinnasto
 - o Malikkeen ja Solian esitteet/yhteystiedot
 - o Järjestävältä voi jakaa materiaalia oman tahonsa puolesta niin paljon kuin haluaa

Aloitus ja tervetuloa **30 min.**

- Kouluttajan esittely
- Osallistujien esittely
 - o jotta aika ei ylittyisi, niin esittely voidaan rajata niin, että jokainen kertoo nimensä ja tahonsa/paikkakuntansa mistä tulee
- Monisteissa olevien diojen läpikäynti jaetaan moniste sekä yhteistyötahoista kertova lappu
- Ryhmiin jako, jotka rakentavat pisteet
 - o kouluttaja voi jakaa
 - o osallistujat voivat itse jakautua ryhmiin

Rakentaminen ja ohjeiden luku **30 min.**

- Osallistujat menevät pisteille ja rakentavat pisteen ohjeiden mukaan
- Kouluttaja on tukemassa ja apuna jos tarvis
- Osallistujat pisteellä kokeilevat tekemisensä
- He kertovat muille mitä pisteessä tehdään

Kokeileminen ja soveltaminen **1h 15 min**

- Jokainen ryhmä kiertää kaikki pisteet
- He lukevat myös soveltamisen osat ohjeista, jolloin ohjeiden luku tulee tutuksi ja eivät saa pistettä täysin valmiina
- Saavat kokemuksen tekemisestä jokaisella pisteellä

Pisteiden läpikäynti ja palaute **45 min.**

- Käydään yhdessä pisteet ja ennen kaikkea sovellutukset
- Käydään läpi tee se itse – välineet,
 - o Jaetaan materiaali tee se itse - välineistä
 - o Jaetaan Tevellan hinnasto
 - o Jaetaan Solian ja Malikkeen esitteet/yhteystiedot
- Jaetaan ja täytetään palautelomakkeet
- Kiitos ja hyvää kotimatkaa

(Suomen Invalidien Urheiluliitto

SÄPINÄÄ SISÄLLÄ –TEORIAMATERIAALI

SÄPINÄÄ SISÄLLÄ- KOULUTUS

YHTEISTYÖSSÄ

SIU – Suomen Invalidien Urheiluliitto

SKLU – Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu

NKL – Näkövammaisten keskusliitto/Liikuntatoimi

MALIKE/AIKUIS-MALIKE – Matkalle, liikkeelle, keskelle elämää

SOLIA – Soveltavan liikunnan apuvälineitoiminta

TEVELLA OY - välineitoimittaja



TAUSTAA . . .

- Säpinää sisällä on Aikuis-Malikkaan, SOLIA:n ja vammaisurheilujärjestöjen (NKL, SIU, SKLU) yhteinen kolmetuntinen peliaukkukoulutus
- Pehdytään helposti sovellettavien pelien ohjaamiseen.
- Helposti ohjattavat ja pienissäkin tiloissa järjestettävät pelit toimivat mm. asuntoloissa, laitoksissa, tapahtumissa.
- Pelejä voi ohjata vertaisohjaaja, liikunnanohjaaja, vapaaehtoiset jne., sillä niihin on selkeät ja helpot ohjeet.
- Koulutuksessa annetaan myös vinkkejä edullisten pelivälineiden valmistamiseen.
- Pelit ovat kokeiltavana lisäksi vammaisurheilujärjestöjen Sporttitoritapahtumissa.

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

- Pelit: puhallustikka, pöytäpeli, pöytäkeilaus, tarkkuusboccia ja sisäcurling
- Rakennetaan ja tehdään pelipisteet
- Vinkkejä Tee se itse –välineisiin
- Pohditaan soveltamisen monia mahdollisuuksia
- Tekemällä ja kokeilemalla opitaan
- Kenelle pelit sopivat?



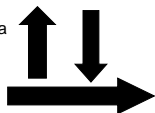
MIKSI JUURI NÄMÄ PELIT?

- Hyväksi koetut
- Testattu ja pelattu eri ikäryhmien kanssa
- Helppo soveltaa/helpottaa/vaikeuttaa
- Pelien takaa löytyvät oikeat lajit, jos kilpaileminen innostaa esim. pöytäkeilaus-keilaus, tarkkuusboccia-boccia
- Pelit kehittävät perustaitoja esim. pallon heitto ja vieritys, tarkkuus, puhaltaminen jne.



PELITILA JA VÄLINEET

- Tilan käyttö ja pelipaikat
- Kulkusuunta tai järjestys
- Tilaa hahmottavat ja ohjaavat apuvälineet (kartiot, jalkamuodot, käsimuodot, lattiamuodot, teippi, naru...)
- Varmista, että välineet ovat paikoillaan ja kunnossa
- Huolehdi myös välineiden kunnosta ja puhtaudesta pelaamisen jälkeen
- Anna selkeät ohjeet
- Välineet vuokrattavissa Malike- ja Solia- vuokraamoista



APUOHJAAJAT

- Käytä vinjettejä, piirroksia ja kuvia apuna – tukevat tekemistä ja oppimista
- Piirroksia ja kuvia löydät osoitteesta www.papunet.net/yleis/materiaalit/kuva-pankki ja sieltä valitse liikunta
- Värejä voi myös käyttää apuna. Esim. jokaisella pelillä on oma värinsä. Kun pelaaja tunnistaa värin hän tietää mistä pelistä on kyse.



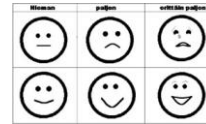
AVUSTAMINEN

- Avustaja auttaa tekemään itse- ei tee toisen puolesta.
- Puhu suoraan ohjattavalle, älä avustajalle.
- Apuvälineet ovat osa henkilön yksityistä tilaa. Kysy ensin tarvitaanko apua. Kysy miten autetaan.
- Puhu henkilön ikätason mukaisesti.
- Anna aikaa yrittää itse.
- Älä yliavusta.



OHJAUSTILANNE

- Huomioi ryhmän koko ja taitotas
- Varmista, että ohjattava ymmärtää!
- Merkitse tehtävän paikka sekä myös aloituspaikka
- Anna aikaa – älä tee puolesta
- Käytä palautteessa kuvia apuna



OHJAAMINEN

- Näytä ja käytä/tee toistoja
- Opetellaan osissa esim. miten käsitellä välineitä, sitten vasta tehdään suoritus
- Kertaus on opintojen äiti
- Pitää olla kivaa ja tekemisen iloa
- Kannusta ja tue tekemistä
- Anna palautetta

