



## **”Jos ei liiku, niin mun paikat tulee jäykiks!”**

Kuvaus Laukaan kunnan järjestämistä liikuntapalveluista kehitysvammaisille.

**Riikka Ahonen**

**Opinnäytetyö  
joulukuu 2007**



**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Sosiaali- ja terveysala*

|   |  |                          |
|---|--|--------------------------|
| Tekijä(t)<br>AHONEN, Riikka   | Julkaisun laji<br>Opinnäytetyö                                       |                          |
|   | Sivumäärä<br>32+6  | Julkaisun kieli<br>Suomi |
|   | Luottamuksellisuus<br><input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka |                          |
| Työn nimi<br>"Jos ei liiku niin mun paikat tulee jäyksiks!"<br>Kuvaus Laukaan kunnan järjestämistä erityisliikuntapalveluista kehitysvammaisille.   |  |                          |
| Koulutusohjelma<br>Sosiaalialan koulutusohjelma   |  |                          |
| Työn ohjaaja(t)<br>YLÖNEN, Maarit   |  |                          |
| Toimeksiantaja(t)<br>Seudullinen terveys- ja erityisliikunta alueellisesti toteutettuna Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa -hanke  |  |                          |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin <i>Seudullinen terveys- ja erityisliikunta alueellisesti toteutettuna Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa</i> (TERLI) –hankkeen toimeksiannosta. Hankkeen ja Laukaan kunnan välinen yhteistyö ei ollut lähtenyt odotetusti liikkeelle. Tämän työn tehtäväksi tuli selvittää Laukaan kunnan olemassa olevat erityisliikuntapalvelut ja kartoittaa kauden 2007-2008 suunnitelmat ja tarpeet. Tutkimus rajattiin koskemaan kehitysvammaisille järjestettäviä palveluja. Tämän ohella tutkimuksen tarkoitus on herättää kehitysvammaisten parissa toimivat henkilöille ja erityisliikuntapalveluja tarjoavat tahot huomaamaan liikunnan mahdollisuudet ja liikumattomuuden uhat kehitysvammaisille. Esimerkkinä työssä käytetään Laukaata ja laukaalaisia erityisliikuntapalvelujen käyttäjiä.</p> <p>Tutkimuksen lähteet perustuvat pääosin Laukaan kunnan virkamiesten haastatteluihin, internetin artikkeleihin sekä lähdekirjallisuuteen. Aineisto koostuu kolmen laukaalaisen kehitysvammaisen liikkujan haastatteluista ja kuuden erityiskoulun oppilaan ratsastustuokion havainnoinnista.</p> <p>Liikkuminen ja liikkeelle lähteminen ovat joskus hankalaa itse kullekin. Kehitysvammaisille sopivan lajin löytäminen vaatii avoimuutta ja uskallusta kokeilla erilaisia lajeja. Tärkeitä seikkoja ovat myös yksilöllisyys, sopiva vaatimustaso, elämyksellisyys sekä lähipiirin kannustus ja tuki. Laji voi olla perinteinen kävely tai uinti, mutta myös paini tai nyrkkeily voi sopia kehitysvammaiselle.</p> <p>Tutkimuksessa kävi ilmi, että liikkuminen on tärkeää kehitysvammaisille fyysisistä, psyykkistä, sosiaalisista ja kognitiivisista syistä. Liikkumalla voidaan vaikuttaa esimerkiksi toimintakykyyn, minäkuvaan, sosiaalisiin suhteisiin tai muistiin ja motorisiin taitoihin.</p> <p>Laukaan erityisliikuntapalveluja koskevia tutkimustuloksia käytetään TERLI-hankkeessa ja niistä on raportoitu jo ennen varsinaisen opinnäytetyön valmistumista. Kehitysvammaisten liikkumisen hyötyihin ja heille soveltuviin liikuntamuotoihin liittyvät tutkimustulokset, puolestaan ovat toivon mukaan käyttökelpoisia kaikille kehitysvammaisten parissa toimiville henkilöille.</p> |  |                          |
| Avainsanat (asiasanat)<br>erityisliikunta, kehitysvamma, ikääntyvät kehitysvammaiset, terveys, vamma, toimintakyky  |  |                          |
| Muut tiedot   |  |                          |

|  |   |  |
|--|---|--|
| Author(s)<br><b>AHONEN, Riikka</b>   | Type of Publication<br><b>Bachelor's Thesis</b> |  |
| Pages<br><b>32+6</b>   | Language<br><b>Finnish</b>                      |  |
| Confidential<br>Until <input type="text"/>   |   |  |
| Title<br><b>"If one doesn't exercise their muscles become soore" Description of Physical services offered to handicapped people in Laukaa.</b>   |   |  |
| Degree Programme<br><b>Degree Programme in Social Services</b>   |   |  |
| Tutor(s)<br><b>YLÖNEN, Maarit</b>  |   |  |
| Assigned by<br><b>In co-operation with the Seudullinen terveys- ja erityisliikunta alueellisesti toteutettuna Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa -project</b>   |   |  |
| Abstract<br><p>Thesis was constructed by the assignment of the Seudullinen terveys- ja erityisliikunta alueellisesti toteutettuna Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa (TERLI) – hanke. Co-operation between the project and the city of Laukaa hadn't started as expected so the task of this thesis became to identify the existing adapted physical activities in the city of Laukaa and determine the plans and needs for the season 2007-08. Research was focused on to services offered to mentally handicapped people. The other target of the study was to stir the people and organisations working within the mentally handicapped people into action so that they realize the possibilities that physical activities provide to mentally handicapped people and the threats that lies when physical activities don't exist. The sample of the study is the city of Laukaa and the users of adapted physical activities in Laukaa.</p> <p>Sources of the research are mainly interviews with the officials of the city of Laukaa, internet articles and source books. Material consists of the interviews with three mentally handicapped people who take exercises and the observation of six special school students in the riding class.</p> <p>To start exercising is often hard to anyone. To mentally handicapped people finding a suitable sport demands openness and boldness to give a different sports a try. Meaningful attributes are also individuality, suitable standards, experiments that the sport gives and the support of the networks.</p> <p>Suitable sport could be something traditional like walking or swimming, but also wrestling or boxing could suit well for the mentally handicapped people.</p> <p>The research showed that exercising is important for the handicapped people because of the physical, mental, social and cognitive reasons. By taking exercises one can effect their capacity, self-image, social relationships or memory and motoric skills.</p> <p>Result of research that relates to adapted physical activities in Laukaa will be used in Terli-project and those results has been reported even before the finishing of this thesis. Results that show the benefits of exercising of the mentally handicapped people and possibly suitable sports for them are useful information for anyone that works within the mentally handicapped people.</p> |   |  |
| Keywords<br><b>Adapted Physical Activity, mentally handicapped people, disability, elderly, health</b>   |   |  |
| Miscellaneous  |   |  |

## SISÄLTÖ

|  |    |
|--|----|
| 1. LIIKKEELLE! .....   | 3  |
| 1.1. Paikoillanne, valmiit, hep! .....                             | 3  |
| 1.2. TERLI-hanke.....  | 4  |
| 2. AIHEEN VALINTA JA AINEISTO.....                                 | 6  |
| 3. TUTKIMUSTEHTÄVÄT .....  | 7  |
| 4. TUTKIMUKSEN KULKU .....   | 7  |
| 5. KÄSITTEITÄ JA MÄÄRITELMIÄ.....                                  | 9  |
| 5.1. Erityisliikunnan määritelmä.....                              | 9  |
| 5.2. Kehitysvammaisuuden määritelmä .....                          | 11 |
| 6. KEHITYSVAMMAISILLE SOPIVAA LIIKUNTAA.....                       | 12 |
| 6.1. Ylös, ulos ja lenkille! .....                                 | 13 |
| 6.2. Liikkumisen tavoitteet .....                                  | 14 |
| 6.3. Kunnossa kaiken ikää.....                                     | 15 |
| 6.4. Liikunta vähintään puolituntia, useana päivänä viikossa ..... | 16 |
| 6.5. Liikunta hyvinvoinnin tukena .....                            | 18 |
| 6.6. Sosiaaliset, psyykkiset ja fyysiset vaikutukset .....         | 18 |
| 9. LAUKAAN ERITYISLIIKUNTAPALVELUT .....                           | 19 |
| 9.1. Liikuntalaki.....   | 19 |
| 9.2 Liikettä Laukaassa .....                                       | 20 |
| 9.3 Palveluja resurssien mukaan .....                              | 20 |
| 9.4. Perjantaisin liikkuvat Harjaantumiskoululaiset .....          | 21 |
| 9.5. Maanantaisin jumppaa aikuisille.....                          | 23 |
| 10. TULOKSET .....   | 23 |
| 10.1. Kehitysvammaisten liikuntapalvelut Laukaassa .....           | 24 |
| 10.2. Kolmen laukaalaisen kokemuksia liikuntapalveluista.....      | 24 |
| 10.3. ”Lihakset ja luusto vaatii liikuntaa” .....                  | 25 |
| 11. POHDINTA.....  | 26 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 11.1. Ihmettelyä .....            | 27 |
| 11.2. Opinnäytetyön haasteet..... | 27 |
| 11.3. Jatkotutkimusaiheita .....  | 28 |
| 12. LÄHTEET .....                 | 30 |
| 13. LIITTEET .....                | 33 |

## 1. LIIKKEELLE!

Kehitysvammaisten päivätoimintakeskuksessa harrastetaan liikuntaa kerran viikossa. Tänäaen vuorossa on tuolijumppaa. 20-vuotias nuori nainen tekee istumaan nousuja – tuolille ja ylös. ”Yksi, kaksi, koolme, uuuuh.. neeeeeljä. En jaksa enempää”. Hän lysähtää tuolille istumaan, kunto ei riitä kymmenen toiston sarjaan. Toiset ryhmäläiset jaksavat vielä muutaman, joku jopa koko sarjan.

Nuoren kehitysvammaisen nainen liikuntatuokiossa, kasvot punottavat ja hän on hengästynyt. Liikuntatuokio on rankka. Ehkä tämä on ainoa kerta viikossa, jolloin hän joutuu fyysisesti rasittamaan itseään. Olen usein miettinyt tuon tapahtuman jälkeen, mitä vaikutuksia tuon naisen huonolla kunnolla on hänen tulevaisuuteen. Miten hän voi 10 tai 20 vuoden kuluttua, jos kunto ei parane? Onko esimerkiksi portaiden nousu hänelle hikinen ja hengästyttävä kokemus? Tarvitseeko hän jopa apuvälinettä liikkumiseen? Onko hänellä ongelmia terveyden kanssa? Voisiko liikuntaa lisäämällä parantaa hänen hyvinvointiaan?

### 1.1. Paikoillanne, valmiit, hep!

Minun mielenkiintoni liikuntaa ja urheilua kohtaan ja monivuotinen kilpaurheilutaustani sai minut valitsemaan opinnäytetyöni aiheeksi liikkumisen merkityksen erityisryhmille. Otin yhteyttä eri erityisliikuntaa järjestäviin tahoihin ja sainkin vastakaikua Seudullinen terveys- ja erityisliikunta alueellisesti toteutettuna Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa (TERLI) – hankkeesta. Tämän opinnäytetyön kokonaisuus onkin muodostunut minun omista kiinnostuksenkohteista sekä TERLI-hankkeen tarpeista.

Seudullinen terveys- ja erityisliikunta alueellisesti toteutettuna Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa -hanke on käynnistynyt vuonna 2006 ja sen hallinnoija on Jyväskylän kaupunki. Rahoitusta on myönnetty vuodelle 2008 saakka ja rahoittajina toimivat opetusministeriö ja toimintarahojattajat. Hankkeen verkostokaupungit ovat Hankasalmi, Jyväskylä, Jyväskylän maalaiskunta, Korpi-lahti, Laukaa, Muurame, Toivakka ja Uurainen. TERLI- hankkeen tarkoituksena on muun muassa yhdistää erilaiset terveys- ja erityisliikuntapalvelut yhteen toimivaksi kokonaisuudeksi, luoda verkosto toimijoiden välille ja tueksi koke-

mustenvaihdon helpottamiseksi, kouluttaa uusia ohjaajia ja kehittää ryhmäliikunnan mallitunnit eri ikäryhmille. (TERLI-hanke.)

Opinnäytetyöni aihetta mietittäessä kävi esille, että yhteistyö Laukaan, yhden TERLI-hankkeen verkostokaupungin kunnan, kanssa ei ollut lähtenyt toivotunlaisesti liikkeelle. TERLI-hankkeen alussa oli tavoitteena kartoittaa hankekuntien tilanne liikuntapalvelujen osalta. Laukaasta ei tarvittavia tietoja oltu vielä saatu, joten sain tehtäväkseni selvittää kunnan olemassa olevat erityisliikuntapalvelut kehitysvammaisille sekä kunnan erityisliikuntatoimen seuraavan kauden (2007–2008) suunnitelmat ja tarpeet. TERLI-hankkeen yhtenä tavoitteena on luoda mallitunteja verkostokuntien tarpeiden mukaan. Myös tämän tarpeen kartoittaminen nousi yhdeksi selvitystyön tavoitteista. (TERLI-hanke.)

Selvitystyön ohella tämän opinnäytetyön tavoite on herättää kehitysvammaisten henkilöiden parissa toimivat henkilöt huomaamaan liikunnan mahdollisuudet ja liikkumattomuuden uhat kehitysvammaisille käyttäen malliesimerkkinä Laukaata ja laukaalaisia liikunnan harrastajia. Pidentyneen eliniän myötä ikääntyvät kehitysvammaiset ovat uusi ryhmä ja heidän parissaan on paljon henkilöitä, joiden tarve saada liikuntaa on suuri. Palvelut eivät kuitenkaan vielä vastaa tarvetta ja kehittämisen varaa löytyy myös asenteissa. Liikunta ei ole ainoa keino parantaa kehitysvammaisen henkilön fyysistä tai psyykkistä hyvinvointia, mutta tutkimusten ja kokemusten perusteella yksi varsin vakavasti otettava vaihtoehto.

*”Kaikki syyt jotka estävät meitä liikkumasta säännöllisesti, ovat tekoja”*

Nämä Laukaassa sijaitsevan Peurungan kylpylän seinälle kirjoitetut Urho Kalleva Kekkonen sanat ovat olleet usein mielessäni tätä opinnäytetyötä tehdessäni. Tähän lauseeseen voisi tiivistää koko opinnäytetyöni tärkeimmän ajatuksen.

## **1. 2. TERLI-hanke**

Seudullinen terveys- ja erityisliikunta alueellisesti toteutettuna Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa -hankkeen eli TERLI-hankkeen tarkoituksena on pilotoida ja vakiinnuttaa hankekuntiin yhteinen terveys- ja erityisliikunnan toi-

mintamalli, missä julkinen ja yksityinen sektori sekä kansalaistoimijat yhteistyössä toteuttavat yli kunta- ja hallinnonrajojen ennaltaehkäiseviä ja kuntouttavia liikuntapalveluita. (TERLI-hanke. 2006.)

Hankkeen tarkoituksena on yhdistää erilaiset terveys- ja erityisliikuntapalvelut yhteen toimivaksi kokonaisuudeksi. Tavoitteena on saada kehitettyä toimijoiden yhteinen terveys- ja erityisliikunnan toimintamalli, luoda verkosto toimijoiden välille tueksi ja kokemustenvaihdon sekä toisilta oppimisen helpottamiseksi, synnyttää uusia liikuntaryhmiä ja toimitiloja, uusia koulutettuja ohjaajia, yhteinen tietojärjestelmä, seudullinen terveys- ja erityisliikuntakalenteri sekä yhteisiä kuljetuspalveluja paikallisesti, alueellisesti ja seudullisesti. Lisäksi TERLI-hankkeen tavoitteena on kehittää ryhmäliikunnan mallitunnit eri ikäryhmille ja tuottaa kirjallinen raportti tehdystä työstä. (TERLI-hanke. 2006)

TERLI-hanke on käynnistynyt vuonna 2006 ja se on opetusministeriön ja toimintarahoittajien rahoittama. Rahoitusta on myönnetty aina vuodelle 2008 saakka. Hanketta hallinnoi Jyväskylän kaupunki ja verkostokaupungit ovat Hankasalmi, Jyväskylä, Jyväskylän maalaiskunta, Korpilahti, Laukaa, Muurame, Toivakka ja Uurainen. (TERLI-hanke 2006.)

Kunnissa yhteistyökumppaneita ovat sosiaalityö, terveystoimi, opetustoimi ja tekninen toimi. Mukana on myös kansalaistoimijoita liikuntaseuroista, eläkeläis-, vammais-, ja sisarusjärjestöistä, kyläyhdistyksistä ja muita alan toimijatahoja. Yksityispuolelta yhteistyökumppaneita ovat liikunta-, terveys- ja sosiaalialan yrityksiä. Näiden lisäksi mukana ovat Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylän yliopisto, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri ja GeroCenter-säätiö. (TERLI-hanke 2006.)

Vuonna 2006 hanke aloitettiin tekemällä hankesuunnitelma, kartoittamalla olemassa olevia palveluita, aloittamalla kuntaryhmien työskentely, kartoittamalla tarpeita ja tiloja. Vuoden 2007 tavoitteena on aloittaa seudullisten kehittämissyöryhmien työskentelyn aloittaminen, seminaarin järjestäminen, uusien liikuntaryhmien käynnistäminen, ohjaajien koulutuksen aloittaminen, kuljetuspalvelujen järjestäminen ja seudullisen terveys- ja erityisliikuntakalenterin koostaminen. Vuosien 2007–2008 välisenä aikana Seudullinen terveys- ja erityisliikunta alueellisesti toteutettuna Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa -



hankkeen tavoitteena on kehittää palveluohjausta, linkittää sosiaali- ja terveydenhuollon ja muiden hallinnonalojen tietojärjestelmiin sekä kehittää ryhmäliikunnan mallitunteja ja kouluttaa ohjaajia. (Hasanen 2006.)

## 2. AIHEEN VALINTA JA AINEISTO

Kahden erillisen kokonaisuuden liittäminen tuotti minulle hieman päänvaivaa: kuinka nivoa TERLI-hankkeen kautta tullut selvitystyö ja tutkimus kehitysvammaisten liikunnan tarpeesta ja luoda näistä yhtenäinen kokonaisuus. Pyrkimykseni on ollut nivoa haastattelut, teoria sekä selvitystyö yhteen ja löytää asiakokonaisuuksille yhteinen tekijä. Tarkastelen aihetta niin kunnan kuin kuntalaisen näkökulmasta.

Erityisliikunnan järjestämiselle kunnissa on niin laillisia kuin tieteellisiä perusteita. Lainmukaiset perusteet löytyvät Liikuntalaki, 18.12.1998/1054) ja kuntien velvollisuuteen järjestää erityisryhmille palveluita (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380). Tarpeesta järjestää liikuntaa erityisryhmille on olemassa myös tutkittua tietoa (esim. Luona-Helminen 2004; Kämäräinen 1996): liikunnasta on hyötyä ennaltaehkäisevästä ja kuntouttavasta näkökulmasta. Liikunnan merkitys on pääpiirteittäin sama kaikille erityisryhmille.

Tutkimuksen rajaamiseksi päätin ottaa kohderyhmäkseni kehitysvammaiset henkilöt ja tarkastella aihetta heidän näkökulmastaan. TERLI-hankkeen johdattamana päädyin tarkastelemaan Laukaan kunnan kehitysvammaisille järjestettyjä liikuntapalveluja.

Tutkimuksessani käytän lähteenä erilaisia julkaisemattomia lähteitä, eli internetistä löytämiäni artikkeleita sekä kahta haastattelua, jotka tein laukaalaisille erityisliikunnan parissa toimiville virkamiehille. Lisäksi käytän lähteenä julkaituja artikkeleita ja kirjallisuutta. Aiheesta ei löydy paljoa helposti saatavaa tutkimustietoa, joten olen joutunut tyytymään pääasiassa oppikirjatasoiseen lähdekirjallisuuteen ja tutkimustuloksia esitteleviin artikkeleihin sekä raportteihin.

Tämän opinnäytetyön aineisto koostuu kolmen Laukaalaisen kehitysvammaisen liikkujan haastatteluista ja kuuden erityiskoulun oppilaan ratsastustuokion havainnoinnista. Haastattelut suoritin kylpylähotelli Peurungan tiloissa. Haastattavista kaksi oli naisia ja yksi mies. Haastattelut tein kasvotusten, kirjaten haastattelun annin muistiinpanoihin. Ratsastusryhmän havainnointi tapahtui Laukaan ratsastuskoululla ja myös siellä kirjasin havaintoni muistiinpanoihin. Haastattelujen lisäksi käytän aineistona Laukaan erityisliikuntapalveluita esittelevää julkaisua (Vatin talvi 2007) sekä suullisesti saatua informaatio Laukaan toimijoista ja toimintaympäristöstä.

### **3. TUTKIMUSTEHTÄVÄT**

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen kehitysvammaisten liikuntaharrastuksia kahdesta näkökulmasta. Kokonaisuus muodostuu Laukaan erityisliikuntapalvelujen selvityksestä, erityisesti kehitysvammaisten näkökulmasta, sekä kehitysvammaisen liikkujan näkemyksistä liikunnan merkityksestä hänen omiin kokemuksiin pohjautuen.

Tutkimuksessani olen etsinyt vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Millaisia erityisliikuntapalveluita Laukaan kunta tarjoaa kehitysvammaisille? Millaisia ovat Laukaan erityisliikuntapalvelujen kehittämishaasteet? Millaisia ovat haastattemieni laukaalaisen kehitysvammaisen liikkujien näkemykset järjestettävistä liikuntapalveluista? Miten kolme haastattelemaani laukaalaista kehitysvammaista kokevat omakohtaisesti liikkumisen?

### **4. TUTKIMUKSEN KULKU**

Seudullinen terveyst- ja erityisliikunta alueellisesti toteutettuna Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa (TERLI) – hankkeen toimesta lähdin selvittämään Laukaan erityisliikuntapalveluja erityisryhmien liikuntaohjaajalta, Elisa Jalkaselta (liite 1). Hänen kauttaan sain ison osan Laukaata koskevista tiedoista ja apua haastateltavien henkilöiden löytämiseen. Jalkasen kanssa pidimme yhteyttä enimmäkseen puhelimen ja sähköpostin välityksellä. Yhteistyön perus-

tana on Laukaan kunnan sosiaalijohtajan allekirjoittama yhteistyösopimus (liite 2).

Ensimmäinen vaihe selvitystyössä oli ottaa selvää Laukaan erityisliikuntaryhmistä. Tämän jälkeen laadin listan erityisryhmille soveltuvista liikuntalajeista ja pyysin erityisliikunnanohjaaja Elisa Jalkasta kommentoimaan tätä listaa ja kertomaan ensikauden suunnitelmista erityisryhmien varalle. Lajilistan tavoitteena oli saada aikaan Laukaassa harkintaa uusien lajien ohjelmistoon ottamiselle. Listan kautta selvittelin myös TERLI-hankkeen puolesta mallituntien suunnittelun tarvetta. Mallituntien kehittäminen on yksi hankkeen seuraavan vaiheen tavoitteista ja kuntien yksilölliset tarpeet tullaan tässä vaiheessa ottamaan huomioon.

Samaan aikaan kun tein selvitystyötä Laukaan erityisliikuntapalveluista etisin myös aineistoa teoriapohjaan. Lähteitä etsiessäni pyrin analysoimaan materiaalin käyttökelpoisuutta ja luotettavuutta tarkoin. Tärkeitä kriteereitä minulle olivat julkaisuajankohta, julkaisija, lähdejulkaisun tunnettavuus sekä alkuperäisyys. Harmikseni en onnistunut löytämään alkuperäisiä tutkimuksia, vaan jouduin käyttämään lähdemateriaalina oppikirjatasoisia julkaisuja.

Materiaalin ja esiselvittelyjen jälkeen oli haastattelujen vuoro. Halusin saada opinnäytetyöhöni laukaalaisten virkamiesten mielipiteiden lisäksi erityisliikuntapalveluiden käyttäjien näkökulman. Kysymykset käsittelivät sekä Laukaan kehitysvammaisille suunnattuja palveluja sekä omakohtaisia tuntemuksia liikunnasta ja liikkumisesta. Tein haastattelut kevään 2007 aikana Laukaassa, Peurungan tiloissa. Haastateltavikseni suostui kolmea laukaalaista kehitysvammaista henkilöä, joista kaksi oli naisia ja yksi mies. Haastateltavien ikäkauma oli noin 30 vuodesta reiluun 50 vuoteen. Jokainen haastateltava antoi suostumuksensa haastatteluun osallistumisesta kirjallisena (liite 3). Tulosten yhteydessä käytän haastateltavista merkintää Haastateltava 1,2 ja 3. Lukijan kannalta olisi informatiivisempaa käyttää esimerkiksi merkintää ”nainen 40 vuotta”, mutta koska otanta on niin pieni, päätin suojella haastateltavien intimitteettiä.

Aineiston hankintaa tein osittain sähköpostitse välimatkan ja aikataulullisten kysymysten vuoksi, mutta sain tietoa myös suullisessa muodossa. Kehitys-

vammaisten liikkujien haastattelut tein kasvotusten ja havainnot liikuntaryhmistä tein paikan päällä.

Kehitysvammaisille henkilöille suunnatut kysymykset (liite 4) mietin tarkkaan etukäteen ja pyrin muokkaamaan ne mahdollisimman selkeiksi ja ymmärrettäviksi. En tuntenut haastateltaviani entuudestaan, enkä tiennyt heidän kommunikointikykyjään. Tämä aiheutti haastattelutilanteeseen jännitystä puolin ja toisin. Myöskään olosuhteet haastattelulle eivät olleet parhaat mahdolliset: tila oli meluisa ja siellä oli hankala keskittyä. Toisaalta liikuntakerhon yhteydessä suoritettu haastattelu saattoi auttaa haastateltavia hahmottamaan paremmin asiayhteyden.

Työn edetessä olin yhteistyössä TERLI-hankkeen kanssa ja raportoin sähköpostitse saamiani tietoja. Hankkeen aikataulullisten seikkojen vuoksi oli tärkeää kertoa saamistani tuloksista sitä mukaan kun sain niitä kokoon. Keräämääni tietoa on siis jo ennen työn lopullista valmistumista hyödynnetty hankkeen edetessä seuraaviin vaiheisiin.

Viimeisin ja vaativin vaihe tässä opinnäytetyössä oli teorian ja haastattelujen kautta saadun tiedon yhteen nivominen. Tämä vaihe on ollut selvästi pisin ja työn rajaaminen lopulliseen muotoonsa vaati kovasti aivotyöskentelyä. Lopullisen muotonsa työ sain syksyllä 2007.

## **5. KÄSITTEITÄ JA MÄÄRITELMIÄ**

### **5.1. Erityisliikunnan määritelmä**

Erityisryhmien liikunnan käsite on määritelty komiteamietinnössä 1996:15 seuraavasti:

Erityisryhmien liikunnalla 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. (Erityisryhmien liikunta 2000- toimikunnan mietintö 1996.)

Suomessa käytettävä termi erityisryhmien liikunta on yläkäsite, jonka alatermejä ovat esimerkiksi vammaisurheilu ja soveltava liikuntakasvatus. Erityisryhmien liikunnasta käytetään usein myös termejä erityisliikunta ja soveltava liikunta. Vastaava kansainvälisesti tunnettu termi puolestaan on Adapted Physical Activity. (Huovinen ym. 2003.)

Erityisryhmiin kuuluviksi lasketaan esimerkiksi henkilöt, joilla on tuki- ja liikuntaelimistön vamma tai sairaus, aistivamma, sydän- ja verenkiertoelimistön sairaus, aineenvaihduntasairaus, kehityksen häiriö tai viivästyminen, keskushermoston vamma tai sairaus, mielenterveyshäiriö tai muu sairaus. Joissain tapauksissa myös ikääntyvät ja erilaiset etniset ryhmät voidaan lukea erityisryhmiin kuuluviksi. (Huovinen ym. 2003.)

Erityisliikuntapalveluiden järjestäjinä toimivat mm. kunnan liikuntatoimi sekä sosiaali- ja terveystoimi, vammais- ja erityisliikuntajärjestöt, eläkeläisjärjestöt, sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset sekä kansalais- ja työväenopistot. Lisäksi järjestäjiä voivat olla paikalliset urheilu- ja liikuntaseurat sekä koulujen soveltava liikunnan opetus ja erityisliikunnanopettajat. (Huovinen ym. 2003.)

Keuruun liikuntatoimi on mielestäni osuvasti kiteyttänyt erityisliikunnan ajatuksen:

*Suomessa erityisryhmiin kuuluu yli miljoona ihmistä. Kaikille heille tulisi tarjota tasavertaiset mahdollisuudet liikkua ja saavuttaa liikunnan antamat hyödyt. Liikunnan säännöllisellä harjoittamisella on erityisryhmiin kuuluville henkilöille hyötyä: liikunnalla on yleensä iso merkitys lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitymiselle sekä aikuisen yleiselle terveydelle, kunnolle ja liikuntakyvyille, vapaa-ajan harrastamiselle, työkykyisyydelle sekä elämän laadulle yleensä. Liikunnalla on myös ennaltaehkäisevä merkitys vammaisen tai pitkäaikaissairaana henkilön kuntoutuksessa. Liikuntaa voidaan liittää kaikkiin kuntoutuksen alueisiin: lääkinnäl-*

*liseen, sosiaaliseen, kasvatukselliseen tai ammatilliseen kuntoutukseen. (Keuruun liikuntatoimi. 2004.)*

## **5.2. Kehitysvammaisuuden määritelmä**

Suomessa voimassa oleva kehitysvammalain ensimmäisen pykälän (1 §) mukaan erityishuollon palveluihin on oikeutettu henkilö, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi ja joka ei muun lain nojalla voi saada tarvitsemiaan palveluja. (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 1977.)

Kehitysvammaisuutta on määritellyt useampikin taho (esim. WHO, AAMR). Usein nämä määritelmät painottuvat älyllisen kehityksen mittaamisen ja luokittelevat ihmisiä heidän älykkyyssosamäärän perusteella. Esimerkiksi Suomessa 1995 käyttöön otetun Maailman terveysjärjestön (WHO) tautiluokituksen, ICD 10:n (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems), mukaan älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai epätäydellinen. WHO on laatinut älyllisen kehitysvammaisuuden asteen avulla arvioitavan taulukon, joka määrittää henkilön älykkyyksiän älykkyyssosamäärän perusteella. (Manninen ym. 2001, 21.)

Kehitysvammaisuus ja älykkyys ovat kuitenkin vain osa persoonallisuutta, eikä määritä sitä millainen ihminen on. Kasvatus, elämäkokemukset, oppiminen ja elinympäristö vaikuttavat kehitykseen, siihen millaisiksi ihmisiksi kasvamme. Jokainen kehitysvammainen henkilö on samalla tavalla yksilöllinen kuin kaikki muutkin. He ovat omia persooniaan vahvuuksineen ja heikkouksineen, mahdollisuuksineen sekä kykyineen. Nämä vahvuudet ja kyvyt on vain löydettävä ja niiden kehittymistä tuettava. (Tammisto 2001.)

Suomessa on noin 30 000 ihmistä, joilla on kehitysvamma. Kehitysvammaisella henkilöllä on synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi vaikeuksia ymmärtämisen ja käsityskyvyn alueilla. Tämän vuoksi uusien asioiden oppiminen ja käsitteellinen ajattelu ovat kehitysvammaisille ihmisille vaikeampia kuin muille. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei-

vätkö kehitysvammaiset ihmiset opi monia asioita samalla tavalla kuin muut. (Tammisto 2001.)

Kehitysvammaiset ihmiset tarvitsevat tukea, ohjausta ja palveluita voidakseen elää tasa-arvoisina jäseninä yhteiskunnassa. Yleisimmin nämä tuen kohteet liittyvät kommunikaatioon, omatoimisuuteen, kodinhoitoon, sosiaalisiin taitoihin, ympäristössä liikkumiseen, terveyteen ja turvallisuuteen, kirjallisiin taitoihin, vapaa-aikaan ja työhön. Jokainen kehitysvammaisen henkilö on yksilö, joten heillä on myös yksilölliset tarpeet. Näitä tarpeita tukemalla kehitysvammaiselle mahdollistetaan hyvä, hänelle luontainen itsenäinen elämä. (Tammisto. 2001.)

## **6. KEHITYSVAMMAISILLE SOPIVAA LIIKUNTAA**

Kun suunnitellaan ryhmälle liikunnan toteuttamistapoja, on tärkeää ottaa huomioon osallistujien tarpeet, toiveet, odotukset ja edellytykset. Liikkujan mielipiteen huomioiminen mahdollistaa paremmin liikunnan tuottamien myönteisen vaikutusten kokemisen. Erityisryhmien liikunnassa tarpeiden, toiveiden, odotusten ja edellytysten merkitys korostuu, koska tällä ryhmällä on usein heikommat edellytykset ja vähemmän mahdollisuuksia vaikuttaa liikunnan toteutumistapoihin ja ympäristötekijöihin. (Luona-Helminen 2004.)

Vaikka kehitysvammaisilla on keskimääräistä heikompi älykkyydosamäärä, suoriutumiskykyä ei kuitenkaan kannata aliarvioida. Kehitysvammaisille on ominaista kuitenkin nopea turhautuminen, jos laji ei suju heti hyvin. Aluksi kannattaakin valita lajeja jotka kannustavat onnistumaan heti alussa, tätä kautta myös toiminnan jatkaminen tuntuu miellyttävälle. Tärkeää onkin löytää sellainen liikunnallinen harrastus, joka saa aikaan positiivisia kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä. Kokemusten mukaan kehitysvammaisten on todettu pitävän esimerkiksi sellaisesta liikunnasta, johon on yhdistetty musiikkia mukaan. (Rintala 2002, 34–35.)

Laukaalaisten kehitysvammaisten parissa työskentelevän Kyösti Tikkasen kokemuksen mukaan kehitysvammaiselle liikkujalle soveltuvat hyvin esimer-

kiksi kävely, uinti, ratsastus ja helpot palloilulajit. Näiden lisäksi sopiva laji, mahdolliset liikuntarajoitteet huomioon ottaen, on kuntosaliharjoittelu. Tikkanen ei myöskään poissulje esimerkiksi kamppailulajien harrastamismahdollisuutta. Kehitysvammaisen henkilö voi vaikka harrastaa painia tai nyrkkeilyä. (Tikkanen 2007.)

### **6.1. Ylös, ulos ja lenkille!**

Tiistai-illan uutuussarja televisiossa houkuttelee toisinaan enemmän kuin pimevä syysilta ja lenkkipolut. Liikuntaharrastuksen aloittaminen ja sohvalta ylös pääseminen on kaikille joskus vaikeaa ja vaatii suurta tahdonvoimaa. Kuinka sitten saisin tämän alussa mainitsemani kehitysvammaisen nuoren naisen motivoitumaan ja innostumaan liikkumisesta ja kohentamaan kuntoaan?

Maija Koljonen ja Pauli Rintala ovat miettineet erityisliikunnan ohjaajille keinoja ja motivointiin Soveltavan liikunnanohjauksen ja – opetuksen perusteet – artikkelissaan (2002, 206). Koljosen ja Rintalan mukaan motivointiin vaikuttavat monet tekijät. Ensinnäkin on tärkeää, että liikunta on kyseiselle liikkujalle soveltuvaa ja vaatimustasolta sopivaa. Liian vaikea liikuntamuoto turhauttaa liikkujan kun taas liian helppo ei edes ylytä osallistumaan. Toinen tärkeä seikka motivoinnin kannalta ovat onnistumisen elämykset ja minäkuvan vahvistaminen. Ne kannustavat ja innostavat liikkujaa sekä kasvattavat itseluottamusta. Sopivan lajin löytäminen vaatii monta tekijää. On löydettävä liikuntamuoto, johon ei heti kyllästy ja joka tarjoaa monipuolista harjoittelua ja kannustaa aktiiviseen harrastamiseen. Kun sopiva laji on löytynyt, vaaditaan lähipiiriltä kannustusta ja tukea. Ohjaajan on oltava innostunut ja osattava neuvoa ja kannustaa liikkujaa yksilöllisin keinoin. Oma roolinsa on myös ulkoisilla puitteilla. Erityisliikkuja asettaa omat vaatimuksensa esimerkiksi tiloille, välineille, varusteille ja kuljetukselle. (Kojonen, Rintala 2002.)

Työskennellessäni kehitysvammaisten parissa olen huomannut tehokkaaksi motivointikeinoksi päämäärän asettamisen. Kävelylenkki ystävän luo kyläilemään tai maitopurkin hakeminen lähikaupasta saavat nousemaan sohvalta tehokkaammin kuin lenkki pururadan ympäri. Liikuntaa voi harrastaa myös



huomaamattaan. Esimerkiksi portaiden valitseminen hissien sijaan tai vaikka viikko siivous kohottavat huomaamatta kuntoa.

## 6.2. Liikkumisen tavoitteet

Kehitysvammaisten liikuntatoiminnan tavoitteet ovat samat kuin muiden väestöryhmien tavoitteet. Tavoitteisiin kuitenkin vaikuttavat ikä, kokemus, elinympäristö ja terveyden tila. Kehitysvammaisten fyysinen kunto ja motorinen suorituskyky ovat keskimääräistä heikkommat, joten fyysistä kuntoa ja toimintakykyä kehittävän liikunnan määrä on oltava kasvava enenevässä määrin kohti aikuisikää. Erityisen tärkeää on harrastaa aerobista kuntoa kohottavia liikuntamuotoja. (Mälkiä & Rintala 2002, 34.)

Artikkelissaan Ikääntyminen ja liikunta (2006) Järvinen, Numminen ja Vesala ovat listanneet liikunnallisen toiminnan tavoitteita ikääntyville kehitysvammaisille. Mielestäni nämä samat tavoitteet sopivat kaikenikäisille.

- yleisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen
- ilon ja virkistyneen kokeminen
- onnistumisen elämykset
- muistin ja päättelykyvyn harjoittaminen
- luovuuden harjoittaminen
- ystävyys-suhteiden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tukeminen
- itsenäisyyden ja aloitekyvyn tukeminen
- ennenaikaisen raihnastumisen ehkäisy
- fyysisen kunnan parantaminen
- liikuntakyvyn parantaminen ja
- sairauksien ehkäisy.

Liikunnalla on todettu olevan vaikutusta kaikkiin kehon toimintoihin. Erityisen suuri vaikutus sillä on tuki- ja liikuntaelimestöön, sydämeen sekä verenkierto- ja hengityselimestöön. Liikunnan avulla voidaan myös parantaa toimintakykyä: se vaikuttaa kehon vastustuskykyyn ja hermoston toimintaan. (Fogelholm ym.1999,19.)

Liikkumalla säännöllisesti voidaan ehkäistä ja hidastaa monien pitkäaikaissairauksien kehittymistä. Tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi sepelvaltimotauti, aivohalvaus, kohonnut verenpaine, aikuisiällä puhkeava diabetes, pakusuolensyöpä ja rintasyöpä sekä osteoporoosi. Säännöllinen ja runsas liikunta pienentää lihomisen riskiä. Lihavuus puolestaan on yksi iso riskitekijä edellä mainittuihin sairauksiin. Näiden lisäksi huono fyysinen kunto ja suoriutumiskyky vaikuttavat päivittäisistä elämän vaatimuksista selviytymiseen. Tämä koskee jopa joitakin nuoria ja työkykyisiä ihmisiä, mutta erityisesti pitkäaikaissairaita, vammaisia ja iäkkäitä. (Luona-Helminen.2004,16.)

### **6.3. Kunnossa kaiken ikää**

Viimeisten vuosikymmenien aikana kehitysvammaisten elinikä on pidentynyt. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että ikääntyminen altistaa kehitysvammaiset henkilöt uusille ongelmille, kuten esimerkiksi resurssien puutteelle. Kehitysvammaliitto on tehnyt selvityksen osana tutkimus- ja kehittämishanketta, jonka tarkoituksena oli kehittää ikääntyvien kehitysvammaisten palveluja sekä lisätä tietoa kehitysvammaisten ikääntymisestä. Tämän selvityksen mukaan palvelujentuottajat pitävät ikääntyvien kehitysvammaisten liikunnallisten palvelujen määrää nykyisellään melko riittämättöminä. (Numminen ym. 2005.)

Samassa selvityksessä kävi ilmi että vain joka neljäs ikääntyvästä kehitysvammaisista henkilöistä harrastaa terveystuotesuosituksen mukaisesti liikuntaa. Kehitysvammaliiton tekemän selvityksen mukaan kehitysvammaisten henkilöiden fyysinen suorituskyky ja terveys oli usein heikko ja he liikkuvat keskimäärin vähemmän kuin muu väestö, vaikka heillä ei ollut fyysisiä esteitä liikkumiselle. (Aina ym. 2005.)

Kehitysvammaisten ikääntymisen tuomat haasteet ovat tulleet ajankohtaisiksi. Fyysisen kunnan ja toimintakyvyn huononeminen ovat vakava uhka ikääntyvälle, pitkäaikaissairaille, joiden liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. Erityisesti pitkäaikaissairaille liikunta on tärkeää, koska sairaus, ikääntyminen ja passivoituminen vaikuttavat kaikki epäedullisesti terveydentilan kehittymiseen. (Järvelä ym. 2006.)

Ikääntymisen myötä ihmisen lihasmassa vähenee. Tämän perusteella olisi suositeltavaa tehdä erityistä lihasvoimaharjoittelua. Lihasvoiman kehittäminen vaatii 2-3 harjoitusta viikossa. Liikkeet kohdistetaan jalka-, käsi- ja vartalon lihaksiin ja ne tulee toistaa useita kertoja. Lihasvoiman kehittämisen lisäksi suositeltavaa olisi tehdä nivelten liikelaajuuksia ja notkeutta ylläpitäviä harjoituksia. (Järvelä ym. 2006.)

#### **6.4. Liikunta vähintään puolituntia, useana päivänä viikossa**

Yleisen terveysliikuntasuosituksen mukaan terveyden ylläpitämiseksi tulisi liikkua kohtalaisesti rasittavalla teholla 30 minuuttia useana päivänä viikossa, mieluiten päivittäin. Keski-ikään tai vanhemmaksi ehtineille tämä suositus täyttyy hyvin reippaalla kävelyllä. Vaaditut puoli tuntia voidaan kerätä myös kolmessa 10 minuutin pätkässä. Liikuntaa kannattaa kuitenkin harrastaa suosituksia enemmän. (Järvelä ym.2006.)

Kansainvälisen kehitysvamma-alantutkimusjärjestö IAASSID suosittelee kehitysvammaisille samaa 30 minuuttia terveyden ylläpitämiseksi, kuin vammattomillekin. Myös niille henkilöille, joilla on vakavia liikuntarajoitteita, suositellaan päivittäistä passiivista tai aktiivista liikuntaa. IAASSID esittää järjestettävän erityispalveluja niille, jotka eivät voi osallistua valtaväestölle tarkoitettuihin liikuntapalveluihin. (Järvelä ym. 2006.)

Monilla ikääntyneillä kehitysvammaisilla ei välttämättä ole paljoa kokemusta tai tietoa eri liikuntalajeista tai liikunnan harrastusmahdollisuuksista. Joidenkin kohdalla voi olla jopa niin, etteivät he liiku kykyihinsä nähden riittävästi! Iän myötä tapahtuu myös luonnollista fyysisen kunnon ja toimintakyvyn heikkenemistä. Ikääntyvä kehitysvammaisen henkilö on saattanut myös kohdata sellaisia elämän muutoksia jotka aiheuttavat lisää fyysistä passiivisuutta ja aloitekyvyttömyyttä. Esimerkiksi työtoiminnasta poisjääminen, läheisten kuolema tai sairastumien tai vaikkapa asumisolojen muuttuminen saattavat olla tällaisia tekijöitä. (Järvelä ym. 2006.)

Omien kokemusteni mukaan etenkin työ- ja päivätoiminnasta poisjääminen on useissa ryhmäkodeissa tai kotona asuvien kehitysvammaisten passivoitumiseen paljon vaikuttava tekijä. Resurssi- ja aikapulaan vedoten ikääntyvä kehitysvammaisen saattaa jäädä neljän seinän sisälle kuluttamaan aikaansa soh-

valla televisiota katsellen. Liikkuminen rajoittuu valitettavan usein omanhuoneen, ruokapöydän ja sohvan välimaastoon. Kokemukseni mukaan myös ikääntyville kehitysvammaisille tarkoitettuja liikuntapalveluja järjestetään aivan liian vähän, jos ollenkaan. Esimerkiksi Laukaan erityisliikuntapalveluista ei löydy tällä hetkellä mitään ikääntyville kehitysvammaisille suoraan suunnattuja palveluja.

Liikunnan ottaminen elämäntavaksi vaatii kannustusta ja tukea. Läheiset ihmiset, vaikkapa asuntolan ohjaaja, omainen tai muu henkilö ovat isossa osassa tässä kannustajan roolissa. Heidän asenteensa ja toimintansa tai ns. toimintakykyä ylläpitävä työotteensa ovat merkittävä tuki kehitysvammaisen henkilön päivittäistä fyysistä aktiivisuutta ja toimintakykyä säilytettäessä ja kehitettäessä. (Järvelä ym. 2006.)

Itsekin kehitysvammaisten parissa työskennelleenä olen täysin samaa mieltä Järvelän kanssa. Esimerkiksi puolesta tekeminen vähentää omatoimisuutta ja tekee asiakkaista passiivisempia. Vaikka sukan pukeminen puolesta hieman nopeuttaa kiireistä aamua ja iltapalapöydän kattaminen käy itseltä varsin sujuvasti, olisi asiakas otettava päivittäisiin askareisiin mukaan ja antaa hänen suorittaa kykyjensä mukaiset tehtävät. Sama koskee liikkumista. Oma asennoituminen ja asiakkaan taitojen tunteminen ovat ensiarvoisen tärkeitä.

Ikääntyvien kehitysvammaisten liikunnan merkityksestä artikkelin (2006) kirjoittaneet Järvelä, Numminen ja Vesala tuovat esille myös ennaltaehkäisevän työotteen käytön. Heidän mukaansa kehitysvammaisen henkilön toimintakyvyn ylläpitäminen ja liikkumiseen kannustaminen lisäävät henkilön omatoimisuutta ja itsenäistä suoriutumista. Samalla voidaan katsoa hoidon tarpeen ja häntä hoitavien henkilöiden työn kuorittavuuden vähenevän. Järvelän ym. näkemyksen mukaan monessa tapauksessa tätä näkökulmaa ei kuitenkaan oteta huomioon, eikä ennaltaehkäisevään työhön kiinnitetä tarpeeksi huomiota. He painottavat asennemuutoksen lisäksi, että muutosta on tapahduttava myös palveluiden tasolla koko organisaatiossa sekä käytettävissä olevien resurssien jaossa.

Järvelän ym. (2006) huomio ennaltaehkäisevästä työstä on mielestäni erittäin aiheellinen ja siihen tulisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Ennen kaik-

kea asiakkaan hyvinvointia, mutta myös omaa työtään ja sen kuormittavuutta ajatellen fyysinen kunto ja omatoimisuus ovat tärkeitä seikkoja. Omakohtaisesti koettuna 70 kiloista on helpompi avustaa päivittäisissä toimissa, kun hän pystyy itse esimerkiksi varaamaan jaloilleen. Sama ihminen voi huonossa kunnossa vaatia kolmen ihmisen avun kun taas kunnossa ollessaan hänen kanssaan pärjää yksi ihminen.

### **6.5. Liikunta hyvinvoinnin tukena**

Osa liikunnan vaikutuksista tulee suorituksen jälkeen välittömästi esille. Tällaisia positiivisia kokemuksia ovat muun muassa mielihyvän, ilon, onnistumisen, pätevyyden ja yhdessä olon kokemukset, jännityksen ahdistuksen ja stressin purkautuminen, ajatusten selkiytyminen, luonnon arvojen avautumista sekä muita myönteisiä elämyksiä. Näiden kokemusten saavuttaminen on kuitenkin varsin yksilöllistä. Kokemuksiin vaikuttavat monet tekijät, kuten esimerkiksi liikkujan odotukset, hänen fyysiset edellytykset, liikunnan toteutustavat ja liikkujan aikaisemmat liikkumiskokemukset. Myös liikunnan pakollisuudella saattaa olla suuri merkitys liikunnan myönteisten kokemusten puuttumiseen. Esimerkiksi pakollinen hiihto koulussa verrattuna hyvän ystävän kanssa hiihdettyyn lenkkiin ei yleensä tuota samoja myönteisiä kokemuksia, vaikka olosuhteetkin olisivat yhtäläiset. (Luona-Helminen 2004,15.)

### **6.6. Sosiaaliset, psyykkiset ja fyysiset vaikutukset**

Liikunnalla on havaittu oleva positiivisia vaikutuksia esimerkiksi kognitiiviseen suoriutumiskykyyn ja mielialaan sekä elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen, masennuksen oireisiin, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden väheneeseen sekä yöunen laatuun. Liikunnan suotuisat vaikutukset eivät katso ikään eivätkä sukupuoleen. Hyviä tuloksia voidaan saavuttaa myös hyvin sairaiden ja iäkkäiden henkilöiden kanssa. (Järvelä ym. 2006.)

Liikunnan avulla voidaan parantaa fyysisiä ominaisuuksia, kuten esimerkiksi voimaa, kestävyyttä, nopeutta, notkeutta, ketteryyttä, tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Vammaisilla näiden fyysisten ominaisuuksien kehittäminen parantaa selviytymistä päivittäisistä toiminnoista. Liikunnan kautta henkilö oppii tuntemaan oman kehonsa rajoituksineen ja sitä kautta hän oppii käyttämään kehoaan ja tuntemaan siitä iloa. (Kämäräinen 1996, 9.)

## 9. LAUKAAN ERITYISLIIKUNTAPALVELUT

### 9.1. Liikuntalaki

Uudistetussa liikuntalaissa on erityisliikunnan kannalta useita merkittäviä seikkoja. Jo lain ensimmäisessä pykälässä (1 §) todetaan liikunnan tarkoituksen olevan edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä. Lisäksi liikuntalain tarkoituksena on liikunnan avulla edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta.

Erityisryhmien liikuntaan vaikuttavat lait ja mietinnöt artikkelissa Kari Koivumäki (2004, 28) liittävät selkeästi liikuntalaissa määritellyn tasa-arvon edistämistavoitteen erityisliikunta toimen järjestämiseen. Koivumäki näkee erityisryhmään kuuluvien henkilöiden liikuntatoiminnan järjestämisen perusteltuna edellä mainitun liikuntalain tavoitteen kannalta. Hänen näkemyksen mukaan erityisryhmiin kuluvat henkilöt voivat hyötyä liikunnasta terveytensä ja toimintakykynsä kannalta eniten. Koivumäen mielestä liikunta on heille usein elinehto ja samalla myös väylä sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Uuden liikuntalain (18.12.1998/1054) toisessa pykälässä (2 §) todetaan seuraavaa:

*”Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät”*

Toisin sanoen kunnan liikuntatoimi todetaan liikuntalaissa erityisliikunnan järjestäjäksi ja tukijaksi. Laissa ei Koivumäen mukaan ole tarkkoja määrällisiä veloitteita, mutta tämän pykälän mukaan toimintavastuu tapahtuu käyttämällä tähän tarkoitukseen osoitettuja vuosittaisia liikunnan valtionosuuksia. Myös muiden Liikuntalain pykälien voidaan katsoa tukevan erityisliikuntaa ja esteettömyyttä liikuntamahdollisuutta kaikille liikkujille (mm. pykälät kolme, neljä ja kahdeksan). Koivumäen mukaan liikuntalaki siis antaa yleiset puitteet maamme liikuntatoiminnan työnjaolle ja resursseille. (Koivumäki 2004, 29–30.)

## 9.2 Liikettä Laukaassa

Vuonna 2005 laaditun kuntastrategian ”Sydämellinen Laukaa 2005–2015” mukaan yksi Laukaan menestyksen perustana ovat hyvät peruspalvelut ja vapaa-ajan palvelut. Tämä perustan nähdään kuitenkin olevan vaarassa muurentua. Hyvät peruspalvelut ja vapaa-ajan palvelut eivät välttämättä tulevaisuudessa olekaan enää itsestään selvyiksi. Ne on kuitenkin huomioitu ja kuntastrategian yhtenä tavoitteena on varmistaa näiden palvelujen toteutuminen myös jatkossa. (Lukaan kunta 2005, 6.)

Laukaan kunnan talousarvion 2007 ja vuosien 2007–2009 toimintasuunnitelman mukaan tavoitteena on tuottaa erityisryhmille laadukkaita ja monipuolisia liikunta- ja kulttuuripalveluita. Kehittämiskohteena on viikoittaisten liikuntaryhmien kehittäminen erityisryhmien tarpeiden sekä olemassa olevien resurssien mukaan. Erityisen tärkeänä nähdään ikääntyvät liikkujat ja heidän liikuntapalvelujen kehittäminen. Konkreettisiksi toimenpiteiksi talousarvioon on määritelty tiedottaminen, yhteistyön jatkaminen Peurungan, harjaantumiskoulun, terveysosaston, mielenterveystoimiston, Sarahovin ja järjestöjen kanssa. Vapaa-ajan lautakunnan talousarvossa käy ilmi, että vuonna 2007 on tavoitteena järjestää 536 erityisryhmille suunnattua tapahtumaa. Näihin tapahtumiin on arvioitu osallistuvan 6116 henkilöä. (Lukaan kunta 2006, 48, 51.)

## 9.3 Palveluja resurssien mukaan

Laukaan kunnan erityisliikunnan ohjaaja Elisa Jalkanen pitää tärkeänä pyrkiä tarjoamaan laadukkaita liikuntapalveluja erityisryhmille tarpeen ja resurssien mukaan. Rahaa vuodelle 2007 on varattu noin 60 000 €. Määrärahat ovat pysyneet samansuuruisina viime vuosina, joten toimintaa ei ole ollut tarve supistaa. Jalkasen mukaan tuolla budjetilla pystytään järjestämään monipuolisia palveluita kohderyhmälle. Hyvän taloudellisen tilanteen lisäksi erityisliikunnan järjestämiselle löytyy tiloja. Laukaassa sijaitseva Peurungan kylpylä antaa hyvät puitteet vesiliikunnalle ja kuntosaliharjoittelulle. Myös muut käytössä olevat tilat täyttävät kohtuullisesti erityisliikkujien tarpeet. Laukaan kunnan lisäksi erityisliikuntaa tarjoavat muutamat muutkin tahot. Esimerkiksi koululla ja palvelu-

talolla on omat liikuntatuokionsa. Molempien tahojen kanssa tehdään myös yhteistyötä. (Jalkanen 2007b.)

Laukaan harjaantumiskoulun opettaja Kyösti Tikkanen (2007) on tyytyväinen Laukaan erityisliikuntapalveluiden järjestämiseen, eikä hän näe tarpeelliseksi lisätä palveluja nykyisestään. Hänen mukaan etenkin Peurungan kylpylän tarjoamat tilat ja olosuhteet ovat tärkeä osa monipuolisen liikunnan harrastamisen mahdollisuuksien tarjoajana.

Laukaan kunnan vapaa-aikatoimi järjestää erityisryhmille liikuntaa melko monipuolisesti. Erityisliikuntaryhmissä käy viikoittain noin 200 henkilöä ja järjestettäviä ryhmiä on 22. Ikääntyville suunnattuja ryhmiä on viisi (5). Ne tarjoavat ikääntyville tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä ylläpitävää ja iloa ja virkistystä tuottavaa jumppien, tanssin ja kuntosaliharjoittelun keinoin. 22 ryhmästä kolme (3) on suunnattu veteraaneille ja ryhmästä käytetään nimeä ”veteraani-jumppaa”. Kehitysvammaisille on suunnattu kaksi (2) ryhmää, joista toinen on suunnattu Kirkonkylän koulun harjaantumisloukan oppilaille ja pitää sisällään vesiliikuntaa ja uintia. Toinen kehitysvammaisten ryhmä on tarkoitettu aikuisille liikkujille ja toiminta ryhmässä painottuu kuntosaliharjoitteluun, palloiluun ja vesiliikuntaan. Liikuntarajoitteisille Laukaa järjestetään vesiliikuntaa ja uintia viikoittain sopimuksen mukaan ja Liiku mieli hyväksi – ryhmiä on omansa miehille ja naisille sauvakävelyn, palloilun, kuntosalin ja vesiliikunnan merkeissä. Pitkäaikaissairaille tarkoitettuja ryhmiä on yhteensä neljä (4): vesivoimistelua ja vesijumppaa reumaa sairastaville, vesijumppaa sydänryhmälle ja perhe-uimakoulu astmaa tai reumaa sairastaville uimataidottomille lapsille. Laukaassa järjestettävistä erityisryhmistä kaksi on suunnattu työikäisille ja senioreille. Toinen ryhmä on allasjumppaa ja toinen kuntosaliharjoittelua ylipainoisille. (VATTI 2007.)

#### **9.4. Perjantaisin liikkuvat Harjaantumiskoululaiset**

Laukaan erityisliikuntatoimi järjestää Harjaantumiskoulun oppilaille keväisin ja syksyisin ratsastusta Laukaan Ratsastuskoululla ja talvella uintia Peurungan kylpylässä. Uimaopetus tapahtuu yksilöllisesti jokaisen taidot huomioon ottaen. Osa opettelee uintitekniikkaa, kun taas osa leikkii ja pallottelee lasten-



taassa. Ratsastusta on yleensä 2-3 kertaa keväällä ja saman verran syksyllä. Kuten uinnissa, myös ratsastuksessa jokainen lapsi otetaan huomioon yksilöllisesti ja sovelletusti. Ryhmässä on noin 10 kehitysvammaista lasta. (Jalkanen 2007c.)

Kävin tutustumassa Laukaan harjaantumiskoulun oppilaiden ratsastushetkeen Laukaan Ratsastuskoululla. Kyse ei ole siis ratsastusterapiasta, vaan harrastuksesta ja liikuntamuodosta. Ratsastuksen tavoitteena saada sosiaalisia kontakteja niin hevosiin kuin kanssa ratsastajiin, saada elämyksiä ja kokemuksia, rentoutua, rauhoittua ja lievittää mahdollista raajojen spastisuutta. Jokainen lapsi saa ratsastaa 30 minuuttia ja samaan aikaan aitausta kiertää 2-3 hevosta ratsastajineen ja taluttajineen. Hevoset, ohjaajat ja ratsastajat ovat tarkoin valikoituja. Hevosen tulee olla rauhallinen ja kokenut. Ratsastajalta puolestaan vaaditaan kykyä hallita ylävartaloaan. Mahdollisia esteitä ratsastamiselle saatavat olla esimerkiksi repiminen, äkkinäiset liikkeet ja kouristelu.

Tutustumiskäynnilläni Laukaan Ratsastuskoululla oli kuusi vilkasta lasta ohjaajineen ja heidän käytettävissään kaksi hevosta. Lapset olivat silminnähden innoissaan ratsastamisesta, vaikka taivaalta satoi vettä ja joku joutui odottamaan vuoroaan jopa tunnin. Ensin piti valita kaikille sopivat kypärät. Itse ratsastus alkoi hevosen silittelyllä ja taputtelulla ja tutustumalla hevoseen. Sitten ohjaajan avustuksella päästiin hyppäämään tuon ison eläimen selkään. Alkuun jotakuta saattoi hieman jännittää ja vartalo oli aivan jäykkänä, mutta pian ratsastus sujui kuin vanhalta tekijältä. Kaikkien kuuden lapsen kohdalla ratsastustuokio oli silminnähden onnistunut. Myös fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia oli havaittavissa. Esimerkiksi erään pojan kävely oli ennen hevosen selkään menoa jäykkää, mutta alas tultuaan jalkojen liikkuvuus oli huomattavasti parantunut. Toinen poika puolestaan oli ennen ratsastusta hiljainen ja hieman omissa oloissaan, kunnes tuli hänen vuoronsa hypätä hevosen selkään. Malttamattomana hän olisi halunnut heti ratsastamaan ja tuo hetki sitten hiljaa seisokellut poika hyppeli nyt innostuksesta ympäriinsä.

Näkemäni ja kuulemani mukaan tämä Harjaantumiskoululaisille suunnattu ratsastus on Laukaan erityisliikuntapalvelujen parasta antia. Ratsastaminen verrattuna moniin muihin liikuntamuotoihin nähden on melko kallista, mutta

hienoa, että se on saatu mahdutettua budjettiin. Ratsastuksen soveltaminen myös aikuisille olisi varmasti toimiva idea.

### **9.5. Maanantaisin jumppaa aikuisille**

Peurungan kylpylän tiloissa käy kerran viikossa noin 10–12 aikuista kehitysvammaista liikkujaa. Heidän ohjelmaansa kuuluu mm. kuntosalilla kuntopyöräilyä, käsipaino- ja laiteharjoitteita sekä palloilua aina sulkapallosta keilaamiseen ja vesiliikuntaa jumpasta uimiseen uimahallin puolella. Osa ryhmäläisistä kulkee Peurunkaan itsenäisesti ja osa tulee taksilla ryhmäkodista saattaja matkassaan. Liikkujat ovat iältään noin 25–55-vuotiaita ja toiminta kyvyltään itsenäisiä. (Jalkanen 2007a.)

Samalla kun tein haastatteluni tämän ryhmän jäsenille, pääsin myös seuraamaan ryhmän liikuntahetkeä paikan päällä. Kyseisellä kerralla oli vuorossa kuntosaliharjoittelua. Melkein jokaisella tuntu olevan heti alkuun selvät kuviot mitä he haluavat tehdä. Yksi hyppäsi ensimmäisenä kuntopyörän selkään ja polkikin melkein koko tunnin. Toinen halusi jumpata käsipainoilla ja muutaman ohjaajalta saadun ohjeen jälkeen rauta nousi kevyesti. Kolmatta ei juuri tänään olisi huvittanut liikkua ollenkaan. Ohjaajan houkuttelemana ja saatuaan kaverin kävelylenkille hänenkin innostui lähtemään liikkeelle. Kaikki ryhmäläiset tuntuivat tuntevansa toisensa ja toiminta oli heille kaikille tuttua. Yhdessä tekeminen ja ohjaajan kannustus pisti jokaisen liikkumaan kuin huomaamattaan. Kysellessäni kävi myös ilmi että liikkuminen ei ryhmäläisillä jää vain tähän yhteen kertaan viikossa vaan he harrastavat erilaisia lajeja myös kotioloissa.

## **10. TULOKSET**

Haastattelemistani laukaalaisista kehitysvammaisista kaksi oli naisia ja yksi mies. Tämä on varsin pieni otos, eikä luonnollisesti vastaa kaikkien laukaalaisten saati koko maan kehitysvammaisten näkemyksiä liikunnan merkityksestä. Haastateltavien vastauksista oli kuitenkin havaittavissa yhteneväisyyksiä aiheesta kirjoitettuun kirjallisuuteen nähden. Esimerkiksi haastateltavien vastauksista kävi samoja asioita ilmi kuin Luona-Helminenkin (2004,15) listasta:

liikunta vaikuttaa muun muassa mielihyvän, ilon, onnistumisen, pätevyyden ja yhdessä olon kokemuksiin, jännityksen ahdistuksen ja stressin purkautumiseen, ajatusten selkiytymiseen, luonnon arvojen avautumiseen sekä muiden myönteisten elämyksien kokemiseen. Tähän verrattavissa ovat Haastateltava 1 vastaukset

*”liikkuminen on tärkeää kunnon vuoksi... lihakset ja luusto vaatii liikuntaa...luonnossa kivempi liikkua; juttelen siellä ihmisten kanssa ja jään suusta kiinni...”.*

### **10.1. Kehitysvammaisten liikuntapalvelut Laukaassa**

Laukaan kunnan erityisliikunta palvelut ovat monipuoliset ja tarjoavat kaikkiaan 22 ryhmää ikääntyville, veteraaneille, kehitysvammaisille, liikuntarajoitteisille, pitkäaikaissairaille, sydänsairaille, astmaatikoille, reumaa sairastaville sekä ylipainoisille. Ryhmien toiminta on kyseiselle erityisryhmälle soveltuvaa ja liikkumista harrastetaan jumppine, tanssin, kuntosaliharjoitteiden, vesiliikunnan, palloilun, sauvakävelyn ja ratsastuksen muodossa.

Laukaan erityisryhmien liikunnanohjaaja Jalkasen kertoo, että tulevaisuudessakin noudatetaan edellisten vuosien kaltaista linjaa. Budjetti ja liikuntapaikat ovat hän mukaan tällä hetkellä kunnossa ja järjestettävien ryhmien määrä vastaavat tämän hetkistä tarvetta. TERLI-hankkeen kanssa yhteistyön hän näkee hyödyllisenä. Etenkin hankkeen suunnittelemista mallitunneista ja järjestettävistä koulutuksista hän on erittäin kiinnostunut. Kysymykset liittyen erityisliikuntalajeihin (liite 5) Jalkanen jätti kommentoimatta. (Jalkanen 2007b.)

Laukaalaisten virkamiehet Jalkanen (2007 c) ja Tikkanen (2007) ovat tyytyväisiä tämän hetkisiin erityisliikuntapalveluihin. Jalkasen mukaan määrärahat nykyisellään mahdollistavat monipuolisen tarjonnan ja liikkujien parista kantautuvat mielipiteet ovat myönteisiä.

### **10.2. Kolmen laukaalaisen kokemuksia liikuntapalveluista**

Haastattelemistani kolmesta kehitysvammaisesta kaikki olivat pääosin varsin tyytyväisiä heille järjestettävään liikuntapalveluihin. Myös olosuhteisiin ja liikuntatiloihin oltiin selvästi tyytyväisiä:

*”tykkään Peurungasta” (Haastateltava 2).*

Peurunka sai lisäksi kehuja puitteitten suhteen:

*”...jumpassa on kivaa laitteet...” (Haastateltava 1)*

Kehittämisehdotuksiksi nousivat uusien lajien kokeileminen ja kerhon järjestäminen useammin kuin kerran viikossa. Kysyttäessä mitä uusia lajeja he haluaisivat maanantain jumpassa kokeilla, nousi perinteisempien sählyn ja sulkapallon rinnalle nousi Haastateltava 3 ehdotus aikidon kokeilemisestä.

Omat havaintoni Laukaassa järjestettävistä erityisliikuntapalveluista vastaavat haastateltavien mielipiteitä. Sekä aikuisten että lasten ryhmät näyttivät sisällöltään ja toiminnaltaan onnistuneille, mutta mielestäni niitä saisi järjestää nykyistä enemmänkin. Kyseiset ryhmät kattavat melko pienen osan laukaalaisista kehitysvammaisista. Kuinka saataisiin kotona sohvalta iltansa viettävät myös liikkeelle? Tässä olisi kehittämishaaste tulevaisuudelle.

### **10.3. ”Lihakset ja luusto vaatii liikuntaa”**

Positiiviseen liikunnan kokemiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Suuri merkitys on lähipiirillä, ohjauksella, kannustuksella ja yksilöllisesti soveltuvalla liikunta muodolla. Lähipiirin haasteellisena tehtävänä on kannustaa ja innostaa ja auttaa kehitysvammaista henkilö ymmärtämään liikunnan merkitys ja saamaan henkilö liikkeelle. Ohjaajan tulee osata antaa ohjeet yksilöllisesti ja löytää keinot, jolla liikkuja saa positiivisia kokemuksia liikkumisesta ja innostuu harrastamaan liikuntaa myös vapaa-ajallaan. Myös sopivan lajin valinta on tärkeää. Joillekin yksinkertainen kävely lenkki on mukavin ja paras vaihtoteho. Toinen taas saattaa nauttia karaten fyysisyydestä tai ratsastuksen tuomasta vauhdista ja jännityksestä.

Haastateltavista kaikki kertoivat tuntevansa liikuntasuorituksen jälkeen olonsa hyväksi. Yksi vastaajista kertoi liikunnan jälkeen olonsa mukavaksi, etenkin uinti teki hänen olonsa rentoutuneeksi. Myös liikkumattomuuden seurauksista haastateltavat olivat tehneet havaintoja:

*”... jos ei liiku niin mun paikat tulee jäykiks...” (Haastateltava 1)*

Haastattelemani laukaalaiset kehitysvammaiset ovat hyvin ymmärtäneet liikumisen tärkeyden ja eräs vastanneista kertoi olleensa aihetta käsittelevässä koulutuksessa. Hän totesikin osuvasti liikumisen olevan tärkeää yksinkertaisesti” kunnon vuoksi” (Haastateltava 1). Kyseinen haastateltava on omakohtaisesti havainnut, että lihakset ja luusto vaativat liikuntaa toimiakseen hyvin. Samoilla linjoilla olivat toiset kaksi haastattelemaani henkilöä.

Laukaalaisten kehitysvammaisten liikkujien mukaan liikunta tekee mielen virkeäksi. Liikuntakerhossa käyminen on mahdollistanut heille uusien sosiaalisten suhteiden luomisen sekä uusien lajien kautta erilaisten elämysten kokemiseen. Itselleen sopiviksi lajeiksi vastaajat luettelivat muun muassa kävelyn, sauvakävelyn, jumpan, uimisen, kuntosaliharjoittelun, sulkapallon, pyöräilyn ja keilaamisen. Vastauksista kävi ilmi heidän harrastavan myös hyötyliikuntaa: kaksi kolmesta haastateltavasta ilmoitti kävelevänsä työmatkat.

## 11. POHDINTA

Tätä opinnäytetyötä on tehty pitkään ja hartaasti. Monista minusta riippumattomista ja vielä useammista minusta riippuvista syistä työn valmistuminen pitkittyi. Prosessi on kuitenkin ollut erittäin mielenkiintoinen ja oman ammatillisen kasvuni kannalta todella opettavainen.

Valitsin kyseisen aiheen opinnäytetyölleni, koska se kiinnosti minua. Aiheen ajankohtaisuutta tukevat omat kokemukseni kehitysvammaisten parissa työskentelystä sekä TERLI-hankkeen aikatauluun sopivuuden kannalta. Kentällä kehitysvammaisten noussut elinikä on ajankohtainen puheenaiheen aihe ja siihen liittyvä tutkimus on kehittynyt viime vuosien aikana paljon. Kehitysvammaisten ikääntymiseen liittyy usein toimintakyvyn heikkeneminen ja erilaiset sairaudet. Liikunnan merkitys tässä yhteydessä on huomattava.

Sosionomiopintojen sisältöön on kuulunut vain vähän erityisliikuntaan ja kehitysvammaisten terveyteen liittyviä kursseja. Tämän opinnäytetyön kautta olen oppinut paljon enemmän kehitysvammaisille soveltuvasta liikunnasta, kuntien järjestämästä erityisliikunnasta ja siihen liittyvästä lainsäädännöstä ja saanut

kosketuksen hankkeiden maailmaan. Tämän työn kautta olen löytänyt myös ideoita ja toimintamalleja kehitysvammaisten parissa työskentelyyn.

### **11.1. Ihmettelyä**

Laukaan kunnan virkamiehet olivat varsin tyytyväisiä tämänhetkisiin palveluihin. Jäin kuitenkin miettimään, onko syytä tyytyväisyyteen? Esimerkiksi kehitysvammaisten ryhmässä käy noin 10–12 aikuista ja 8-10 lasta. Vastaako tämä määrä todellista tarvetta? Miten liikkuvat loput Laukaan kehitysvammaisista? Liikuntaa järjestetään heille kerran viikossa. Haastatteluuni osallistuneista kolmesta kehitysvammaisesta kaikki olisivat halunneet harrastaa liikuntaa useampana päivänä viikossa. Entä kuinka paljon liikkujat itse pääsevät vaikuttamaan ryhmien sisältöön? Voihan olla että toiminta nykyisellään todellakin on niin hyvää, ettei sitä kannata lähteä muuttamaan. Tai sitten on jämähdetty vanhaan hyväksi koettuun uskaltamatta uudistua.

Näin jälkeenpäin nousee mieleeni useita tapoja, joten olisin voinut tehdä tämän opinnäytetyöni paremmin. Innostuin aiheesta todella paljon ja uskon kovasti liikkumisen tärkeyteen. Vaikuttiko omat ennakoasenteeni työn lopputulokseen? Olisin voinut haastatella vertailunvuoksi liikuntaa harrastamattomia laukaalaisia. Heiltä olisin voinut saada aivan toisenlaisia vastauksia. Olisin voinut kysyä miksi he eivät käy kunnan järjestämissä liikuntaryhmissä. Heiltä olisin voinut saada vastauksen ”onko nykyisten ryhmien määrä hyvä” ja ”vastaako määrä tarvetta” – pohdintoihin. Liputan vahvasti liikunnan puolesta, mutta myönnän sen olevan vain osa kokonaisuutta. Kehitysvammaisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin voi vaikuttaa monilla tekijöillä. Tähän vaikuttaa elinolosuhteet, käytettävissä olevat palvelut, mielekäs työ- tai päivätoiminta, sosiaaliset suhteet, harrastukset... Lista on pitkä. Liikunta on yksi tapa pyrkiä parempaan elämänlaatuun, mutta ei ainut.

### **11.2. Opinnäytetyön haasteet**

Haastavinta koko työn edetessä oli saada aikaan yhtenäinen kokonaisuus, joka avautuu myös henkilöille, joka ei tunne aihetta entuudestaan. Mielestäni olen kuitenkin onnistunut rajaamaan aiheen selkeisiin raameihin ja esittämään asiat kansantajuisesti.

Toinen iso haaste oli kehitysvammaisten henkilöiden haastatteleminen ja kysymysten muotoileminen ymmärrettävään muotoon. Kehitysvammaan saattaa liittyä erilaisia haasteita kommunikoinnissa. Kaikki kolme laukaalaista haastattelemaani henkilö kommunikoivat puheella, mutta minulla oli hetkittäin vaikeuksia ymmärtää heitä. Epäselvän puheen lisäksi ymmärtämiseen vaikutti se, että kaikki kolme vastaajaa olivat minulle ennestään tuntemattomia. Tämä seikka vaikutti myös kysymysten esivalmisteluun. Pyrin muotoilemaan kysymykset mahdollisimman selkeiksi, varoen johdattelusta. Itse haastattelutilanteessa jouduin kuitenkin vielä muuttamaan kysymysten muotoa ja tarkentamaan tai selittämään, jotta haastateltava ymmärtäisi minut oikein. Näin jälkikäteen ajatellen parasta olisi ollut nauhoittaa haastattelut nauhurilla, jolta olisin voinut vielä tarvittaessa tarkistaa vastaukset. Vaikka vastaukset olivat välillä varsin lyhytsanaisia ja ymmärryksessä puolin ja toisin välillä hankaluuksia, olivat haastattelut kuitenkin varsin antoisia ja sain mielestäni hyvin vastauksia kysymyksiini.

Yhteistyö Laukaan kunnan ja TERLI-hankkeen kanssa sujui hyvin. Sain molemmilta tahoilta kaiken tarvitsemani tiedon, vaikka Laukaan kunnan edustajan kanssa yhteydenpito oli välillä hidasta. Kaikkiaan sain hyvää käytännön kokemusta moniammatillisesta työotteesta ja pääsin tutustumaan ja olemaan osana hankkeen etenemistä.

Uskon ja toivon tämän opinnäytetyön antavan myös muille kehitysvammaisten henkilöiden tai muihin erityisryhmiin kuuluvien henkilöiden parissa työskenteleville tietoutta, ideoita ja ennen kaikkea ajattelemisen aihetta.

### **11.3. Jatkotutkimusaiheita**

Jatkotutkimusaiheita opinnäytetyöhöni liittyen ja sitä sivuten löytyi useampia. Aihetta voisi tarkastella muiden vamma ryhmien näkökulmasta: millaisia erityisvaatimuksia ja sovellutuksia aistivammat tai liikuntarajoitteet vaativat? Millainen liikunta olisi heille sopivaa? Myös kehitysvammaisten motivointiin ja innostamiseen liittyvä tutkimus ja kokemusten kerääminen olisi mielenkiintoinen tutkimuksen aihe. Yhtenä opinnäytetyönä minun aiheeseeni liittyen voisi olla toiminnallinen opinnäytetyö, joka esittelisi erityisryhmäläisille ja heidän

parissaan työskenteleville erilaisia lajeja ja toisi ideoita perinteisen sauvakävelyn rinnalle. Liikuntaan ja kehitysvammaisuuteen liittyen voisi tehdä tutkimusta myös kehitysvammaisten kilpaurheilusta.



## 12. LÄHTEET

Aina I., Järveläinen, I., Numminen, H., & Vesala, H., 2005. Ikääntyminen haasteena kehitysvammapalveluille. Kotu-raportteja 6/2005. Kehitysvammahuollon tietopankki. Kehitysvammaliitto viitattu 28.3.2007 [http://www.saunalahti.fi/kup/selosteita,linkkejä,taltiointeja / Ikääntyminen haasteena kehitysvammapalveluille](http://www.saunalahti.fi/kup/selosteita,linkkejä,taltiointeja/Ikääntyminen_haasteena_kehitysvammapalveluille)

Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunnan mietintö 1996. Opetusministeriö. Helsinki: oy Edita AB

Fogelholm, M., Kukkonen-Harjula, K., Nupponen, R., Pokki, T. & Rinne, M. 1999. Kilot kuntoon -ylipainoisen liikkujan opas. UUK-instituutti. Tampere: Kirjapaino Hermes Oy

Hasanen, E. 2006. Seudullinen terveys- ja erityisliikunta alueellisesti toteutettuna Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa. TERLI v.2006–2008. Power Point esitys.

Huovinen, T., Hämäläinen, H. & Karjalainen, S. 2003. Moduuli 1: Käsitteet. Soveltava liikuntakasvatus. LiikuntaKasvi-verkkomateriaali. Jyväskylän yliopisto. viitattu 18.6.2007 <http://www.cc.jyu.fi/~tehuovin/soveltavaliikunta/> ,käsitteet

Jalkanen, E. 2007a. Sähköpostihaastattelu 22.3.2007. vastaanottaja R. Ahonen. Julkaisematon.

Jalkanen, E. 2007b. Sähköpostihaastattelu 21.4.2007. vastaanottaja R. Ahonen. Julkaisematon.

Jalkanen, E. 2007c. Erityisryhmien liikunnanohjaaja. Laukaan kunta. Haastattelu 25.5.2007. Julkaisematon.

Järvelä, I., Numminen, H. & Vesala, H. 2006. Ikääntyminen ja liikunta. Vernerikehitysvamma-alan verkkopalvelu. Viitattu 23.3.2007. <http://verneri.net/>, yleiskielellä, tietopankki, ikääntyvät, toimintakyvyn ylläpitäminen, ikääntyminen ja liikunta

Manninen, A., Mölsä, P. & Pihko H. 2001. Määrittely, luokitus ja tukijärjestelmät. Teoksessa M. Kaski (toim.) Kehitysvammaisuus. Porvoo: WSOY, sivut 21-22, 25

Keuruun liikuntatoimi. 2004. Erityisliikunta. Määritelmä erityisliikuntaryhmistä. Viitattu 30.3.2007. <http://www.keuruu.fi>, liikunta ja vapaa-aika, liikuntapalvelut, erityisliikunta

Koivumäki, K. 2004. Erityisryhmien liikuntaan vaikuttavat lait ja mietinnöt. Teoksessa R. Luona-Helminen & R. Samstén (toim.). 2004. Liikkeelle: opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Helsinki: Edita. sivut 28-30

Kojonen, M. & Rintala, P. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja –opetuksen perusteet. Teoksessa E. Mälkiä & P. Rintala 2002. Uusi Erityisliikunta: Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu no 154. sivu 206.

Kämäräinen, K. 1996. Vammaisliikunnan perusteet. Helsinki: Suomen invalidien urheiluliitto (SIU)

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519. viitattu 4.7.2007. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/> laki kehitysvammaisten erityishuollosta

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380 viitattu 4.7.2007. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/>, Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista

Laukaan kunta. 2005. Kuntastrategia: Sydämellinen Laukaa 2005–2015. viitattu 26.5.2007. <http://www.laukaa.fi/>, päätöksenteko, strategiat, strategia 2005-2008

Laukaan kunta. 2006. Talousarvio 2007. Taloussuunnitelma 2007-2009. viitattu 27.5.2007. <http://www.laukaa.fi/>, päätöksenteko, kuntatalous, talousarvio 2007

Liikuntalaki, 18.12.1998/1054. viitattu 4.7.2007

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/> , liikuntalaki

Luona-Helminen, R. 2004. Teoksessa R. Luona-Helminen & R. Samstèn. (toim.) 2004. Liikkeelle –Opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Edita, Helsinki.

Tammisto, M. Kehitysvammaisuuden määritelmä. Kehitysvammaisten Tukiliitto. Julkaisu 5/2001. viitattu 22.3.2007 <http://verneri.net>, yleiskielellä, kehitysvammaisuus, Mitä kehitysvammaisuus on?

TERLI. Seudullinen terveys- ja erityisliikunta alueellisesti toteutettuna Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa. 2006. TERLI-hankkeen internet-sivut. Viitattu 3.3.2007. <http://www.jyvaskylanseutu.fi/>, palvelut, Jyväskylän seudun terveys- ja erityisliikunta TERLI

Tikkanen, K. sähköpostihaastattelu 2.4.2007. Vastaanottaja R. Ahonen.

VATTI. 2007. Laukaan kunnan erityisliikuntatoimi. viitattu 27.3.2007.

<http://www.laukaa.fi>, palvelut/ vapaa-aika, liikunta, urheilu ulkoilu/ erityisryhmien liikunta

## 13. LIITTEET

### Liite 1

Kysymyksiä Elisa Jalkaselle:

1. Millainen erityisliikuntasuunnitelma Laukaassa on esivuodelle/kaudelle? (talous+ toimintasuunnitelma)
2. Millaiset ovat tarpeet tulevalle kaudelle? (ryhmät, tilat, ohjaus...)
3. Millaiset olosuhteet Laukaassa on järjestää erityisliikuntaa? Risut ja ruusut? Laitteet/välineet, esteettömyys, tilat, tilojen saatavuus...
4. Onko kentältä tullut toiveita koskien erityisliikuntaryhmiä? Millaisia?
5. Vastaako tarjonta kysyntää nykyisellään?
6. Mitä Laukaassa on tapahtunut erityisliikunnan saralla viimevuosina?
7. Onko tarvetta yhteistyölle TERLI-hankkeen kanssa? Esimerkiksi ohjaajien koulutusta tai mallitunteja? Tai vaikka ideoita ja uusia lajeja?
8. Toiveita/viestiä hankkeelle?

**Liite 2**


**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**  
 Sosiaali- ja terveysala  
 Opinnäytetyöryhmä  
 Lukuvuosi 2006-2007

1/2

**OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖSOPIMUS / LUPA-ANOMUS**

Olen Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelija.  
 Pyydän lupaa toteuttaa opinnäytetyötäni yhteisössänne.

**Opinnäytetyön aihe/nimi**

Liikunnasta terveyttä ja voimavaroja kehitysvammaisen arkeen

**Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Opinnäytetyön tarkoituksena on osana ”Seudullinen terveys- ja erityisliikunta alueellisesti toteutettuna Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa” -hanketta kartoittaa Laukaan (aikuisten) kehitysvammaisten erityisliikunnalliset tarpeet ja toiveet sekä tällä hetkellä käytettävissä olevat erityisliikuntapalvelut.

Lisäksi opinnäytetyön tarkoitus on tarkastella liikunnan positiivisia vaikutuksia ihmisen henkisen ja fyysiselle hyvinvoinnin kannalta. Tavoitteena on myös selvittää liikunnan vaikutuksia kehitysvammaisen henkilön elämään.

**Opinnäytetyön arvioitu valmistumisajankohta**

Aloitus, suunnittelu, aineiston hankinta syksy 2006  
 Kyselylomakeosuus valmis vuoden 2006 loppuun  
 Opinnäytetyö ja raportti kyselyn tuloksista valmiina helmi-maaliskuussa 2007

**Opinnäytetyön tekijä sitoutuu**

Kyselyn pohjalta tehdään raportti ja tätä materiaalia käytetään opinnäytetyössä.

**Opinnäytetyön suunnitelma on hyväksytty**

Suunnitelma on hyväksytty

**Ohjaava opettaja**

Maarit Ylönen

**Opinnäytetyön yhteistyötaho**

Seudullinen terveys- ja erityisliikunta alueellisesti toteutettuna Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa –hanke; Elina Hasanen  
 Laukaan kunta; Vuokko Hiljanen

Hyväksyn opinnäytetyön tekemisen yhteisössämme ja sitoudumme:

Avustamaan haastateltavien ja kyselyyn vastaajien valinnassa; salassa pidettäviä tietoja mm. yhteystietoja ei luovuteta opinnäytetyön tekijälle ilman asianmukaista asianomaisen lupaa.

Opinnäytetyön tekijät veloitetaan:

Noudattamaan laissa (laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista ja julkisuuslaki) säädettyä vaitiolovelvollisuutta ja salassapitoa.



JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Opinnäytetyöryhmä  
Lukuvuosi 2006-2007

2/2

Tarvitaanko muita lupa-anomuksia x  ei  kyllä, mitä

**Paikka ja aika Laukaa 13/10.2006**

*Vuokko Hiljanen*

Vuokko Hiljanen  
Sosiaalijohtaja  
Laukaan kunta  
PL 6, 41341 Laukaa

*Heini Kotonen*

Ohjaava opettaja

**Paikka ja aika 15 / 10 . 2006**

*Riikka Ahonen*  
Opinnäytetyön tekijä

Yhteystiedot  
[riikka.ahonen.sso@jamk.fi](mailto:riikka.ahonen.sso@jamk.fi)  
puh. 044-0486703

Tiedoksi:  
Opiskelija Riikka Ahonen, asumispalvelujen johtaja Anne Mari Koukka

**Liite 3**

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

**HAASTATTELU****LUPA**

Sosiaali- ja terveystieteiden

Riikka Ahonen

Kangasvuorentie 26 B 22, 40340 Jyväskylä

puh. 0440486703

2.4.2007

Hei!

Olen sosionomiopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä yhteistyössä *Seudullinen terveys- ja erityisliikunta alueellisesti toteutettuna Jyväskylän verkostokaupungin kunnissa -hankkeen* eli TERLI-hankkeen kanssa. Hankkeen toimeksi antamana teen selvitystä Laukaan erityisliikuntapaleluista. Lisäksi tutkin teoriassa sekä haastattelujen avulla liikunnan merkitystä kehitysvammaisille.

Pyydän suostumustanne saada tehdä haastattelun opinnäytetyötäni varten. Haastattelun tavoitteena on tuoda konkreettisesti esiin liikunnan mahdollisia vaikutuksia kehitysvammaiselle liikkujalle.

Ystävällisin terveisin Riikka Ahonen

---

**HAASTATTELU LUPA**

Suostumuksellanne haastattelen \_\_\_\_\_.

Haastattelun tuloksia käytän opinnäytetyössäni. Haastateltavan henkilötiedot pidetään salassa.

Suostumme haastatteluun.

---

 Haastateltavan allekirjoitus

---

 huoltajan allekirjoitus

## **Liite 4**

### **Erityisliikkujien haastattelut**

Miten paljon harrastat liikuntaa?

Mitä teette jumpassa?

Mitä uutta lajia haluaisit kokeilla?

Mistä liikuntalajista pidät eniten?

Mille vartalossasi tuntuu liikuntasuorituksen jälkeen?

Oletko saanut uusia ystäviä jumppakerhosta?

Onko liikuntaa mukavamaa harrastaa liikuntaa yksin vai kavereiden kanssa?

Onko liikuntaa mukavampi harrastaa sisällä vai ulkona?

Montako kertaa viikossa olisi hyvä harrastaa liikuntaa?

Miksi liikunta on tärkeää?

Miten saada toiset harrastamaan liikuntaa? ”esimerkiksi joku kaveri, joka vaan makaa sohvalla kaiket päivät”

Mitä mieltä olet Peurungasta?



## Liite 5

Viesti Elisa Jalkaselle

*TERLI-hankkeesta pyydettiin arvioimaan näistä lajeista teille mahdolliset, mistä asiakkaat voisivat olla kiinnostuneita ja arvioimaan osaamista lajien ohjaukseen. Taka-ajatuksena on hankkeen tavoite luoda esimerkkitunteja ja mahdollisuuksien mukaan tuoda osaamista teille paikan päälle. Olen listannut kaikki mieleeni tulleet lajit. Poista listasta huonot vaihtoehdot ja lisää tarvittaessa uusia. Laita kommenttia ohjausopastuksen tarpeesta, mistä lajista voisi olla hyvä tehdä mallitunti ja mitä muuta vaan mieleen tulee.*

Lista erityisliikuntalajeista:

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| KUNTONYRKKEILY      | PALLOILU         |
| VENYTTELY           | GOLF             |
| JOOGA               | PYÖRÄTUOLI RUGBY |
| KUNTOVOIMISTELU     | SALIBANDY        |
| MAALIPALLO          | KELKKAJÄÄKIEKKO  |
| VESIVOIMISTELUA     | BILJARDI         |
| PYÖRÄTUOLIKORIPALLO | SUUNNISTUS       |
| SÄHKÖPYÖRÄTUOLI-    | KEILAILU         |
| SALIBANDY           | RATSASTUS        |
| KUNTOSALI           | AMMUNTA          |
| TUOLIVOIMISTELU     | HIIHTO           |
| KELKKAJÄÄKIEKKO     | ISTUMALENTOPALLO |
| ERITYISJALKAPALLO   | JOUSIAMMUNTA     |
| JUDO                | LASKETTELU       |
| TANSSI-MIX          | PYÖRÄTUOLITANSSI |
| ITÄMAINEN TANSSI    | YLEISURHEILU     |
| JÄTTIPALLOJUMPPA    | KUNTOPIIRI       |
| PEHMOLENTIS         | BOCCIA           |
| RENTOUTUSTA         | SENIORITANSSI    |