

# AUTISMIN KIRJO & LIIKUNTA

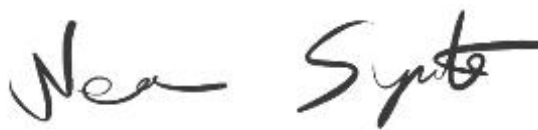
LIIKUNNANOHJAUKSEN ABC  
AUTISMIN KIRJON HENKILÖIDEN  
PARISSA TYÖSKENTELEVILLE

## ESIPUHE

Jokaisella ihmisellä on oikeus liikuntaan ja terveyden ylläpitämiseen. Liikunnalla on moninaiset vaikutukset yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Riittäväällä liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä monia sairauksia ja säilyttää fyysinen toimintakyky. Erityisryhmien kohdalla tarvitaan ammattitaitoa liikunnan soveltamiseen, jotta jokaisella yksilöllä on mahdollisuus kokea liikunnan ilo. Tämä opas on suunnattu nuorten ja aikuisten autismin kirjon henkilöiden parissa työskentelevien ohjaustyön tueksi. Oppaan tarkoituksena on kasvattaa ohjaajien tietämystä liikunnanohjauksesta autismin kirjon henkilöille. Tavoitteena on ohjaajien tuella kehittää autismin kirjon henkilöiden fyysistä aktiivisuutta arjessa monipuolisilla liikunnallisilla harjoitteilla. Oppaan ensimmäisessä osiossa käsitellään autismin kirjon erityispiirteitä sekä annetaan käytännön vinkkejä liikunnanohjaukseen. Oppaan toisessa osiossa esitellään erilaisia liikunnallisia harjoitteita, joita voidaan hyödyntää liikunnanohjauksessa. Oppaassa esitellään erilaisia harjoitteita alkulämmittelyistä rentoutumishetkiin. Kuvat ovat selkeyttämässä ohjeita ja niitä voi tarvittaessa hyödyntää myös ohjaustyössä. Harjoitteet on suunniteltu yksilöllisen ohjauksen näkökulmasta, mutta tarvittaessa ohjeita voi hyödyntää myös ryhmäliikunnassa. Oppaan avulla voidaan soveltaen luoda monipuolisia liikuntaohjelmia asiakkaalle yksilön tarpeet huomioiden.

Opas on osa liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman, liikunnanohjaaja (AMK) opinnäytetyötä. Oppaan sisältö pohjautuu opinnäytetyön raporttiosuuteen. Oppaan ulkoasusta ja kuvista vastaa allekirjoittanut.

Nautinnollisia ohjaus- ja liikuntahetkiä toivottaa:



Nea Systä



# Sisällysluettelo

<b>ESIPUHE</b> .....	2
<b>AUTISMIN KIRJON ERITYISPIIRTEET</b> .....	5
AUTISTINEN AJATTELU JA KONTEKSTISOKEUS .....	6
SENTRAALINEN KOHERENSSI.....	6
KOMMUNIKAATIO .....	7
AISTIT .....	8
SOSIAALISET TIEDOT JA TAIDOT .....	9
RAJOITTUNUT JA TOISTUVA KÄYTTÄYTYMINEN.....	9
TOIMINNANOHJAUS .....	10
LIITÄNNÄISHÄIRIÖT JA - SAIRAUDET & LIIKUNTA .....	11
<b>LIIKUNNAN OHJAAMINEN AUTISMIN KIRJON HENKILÖLLE</b> .....	14
LIIKUNTATUOKION RAKENNE .....	15
<b>STRUKTUROINTI</b> .....	17
YHTEISTYÖ .....	17
YKSILÖLLINEN KOMMUNIKOINTI .....	17
FYYSINEN TILA.....	18
AIKA.....	18
HENKILÖT .....	19
VÄLINEET.....	20
TOIMINTA.....	20
SEURANTA JA PALAUTE .....	21
MOTIVOINTI .....	21
ITSEOHJAUTUVUUS .....	22
LIIKUNTATUOKION STRUKTUROINTI .....	23
<b>ALKULÄMMITTELY</b> .....	24
KIPOT NURIN .....	25
LÄMMITTELYVENYTYKSET .....	26
<b>HARJOITTEET</b> .....	29
AARTEENMETSÄSTYS .....	29
KEPPIJUMPPA.....	30
TASAPAINOJUMPPA .....	32
KIERTOHarjoittelu .....	33

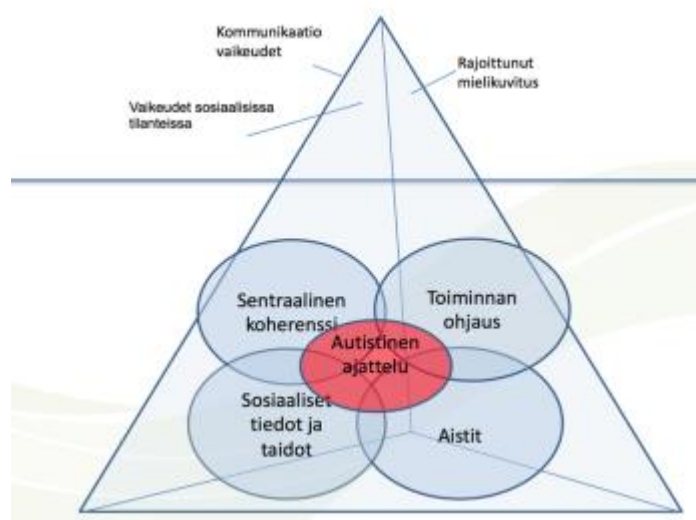
MOTORIIKKARATA.....	34
<b>LOPPUVERRYTTELY JA - VENYTTELY.....</b>	<b>37</b>
PASSIIVISET VENYTYKSET .....	38
RENTOUTUMINEN .....	42
<i>Hengitysharjoitus</i> .....	42
<i>Aistihetki</i> .....	43
<i>Päivänpurku -tarina</i> .....	43
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>44</b>

## Autismin kirjon erityispiirteet

Autismin kirjon (Autism Spectrum Disorder, lyhenne ASD) käsite on laaja yhtenäinen nimitys kaikille autistisia piirteitä sisältäville oireyhtymille. Autismin kirjoon kuuluvat autismi, Aspergerin oireyhtymä, Rettin oireyhtymä, disintegratiivinen kehityshäiriö, laaja-alainen kehityshäiriö ja epätyypillinen autismi. Yleistä on, että autismin kirjon henkilöillä esiintyy myös muita liitännäishäiriöitä ja -sairauksia. Näitä ovat esimerkiksi Touretten oireyhtymä, ADHD, epilepsia, masennus sekä syömishäiriöt. Kaikkia kirjon henkilöitä yhdistää neurobiologisen kehityksen erilaisuus sekä erityyppiset peruspiirteet, mutta henkilöiden älykkyys, sosiaaliset kyvyt sekä käyttäytymistavat vaihtelevat yksilöittäin hyvinkin paljon.

Neurokognitiivisilla erityispiirteillä tarkoitetaan niitä käyttäytymismalleja sekä taidollisia erilaisuuksia, joita autismin kirjon henkilöillä esiintyy. Keskeisimmät diagnosoinnissa käytetyt erityispiirteet, jotka ilmenevät kirjon henkilöillä ovat sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin poikkeavuudet sekä rajoittunut mielikuvituskyky tai stereotyyppinen käyttäytyminen. Näiden piirteiden lisäksi autismin kirjon henkilöillä on usein myös heikko muutosten sietokyky, poikkeavuuksia aistitoiminnoissa sekä motoriikassa.

Neurologisia liitännäishäiriöitä kuten tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöitä (ADHD, ADD), Touretten oireyhtymää sekä epilepsiaa esiintyy autismin kirjon henkilöillä valtaväestöä useammin. Neurologiset sekä psykiatriset sairaudet ovat hyvin komorbideja eli niitä esiintyy usein autismin kirjon henkilöillä. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilöllä voi olla kaksi tai useampia sairauksia samanaikaisesti. Henkilöllä voi olla siis diagnosoituna esimerkiksi Aspergerin oireyhtymä sekä ADHD.



Sisäisiä ja ulkoisia autismin kirjon erityispiirteitä

## AUTISTINEN AJATTELU JA KONTEKSTISOKEUS

Autistinen ajattelu on laaja käsite, mutta sitä käytetään ilmaisemaan eri ominaisuuksien yhtälöä, joka vaikuttaa kokonaisuudessaan autismin kirjon henkilön tiedonkäsittelytaitoihin sekä käyttäytymiseen. Tästä käytetään myös ilmaisua kontekstisokeus. Kontekstisokeudella tarkoitetaan kontekstien hahmottamisen vaikeutta eli henkilöllä on vaikeuksia hahmottaa tilanteiden kokonaiskuvaa. Päivittäiset toiminnot arjessa voivat olla hyvinkin haastavia autismin kirjon henkilöille. Tilanteet ja toiminnot arjessa vaihtelevat jatkuvasti, jolloin ennalta opittuja taitoja ei välttämättä osata siirtää toiseen tilanteeseen. Kontekstisokealla henkilöllä tiettyihin tilanteisiin opitut toimintatavat määrittelevät käyttäytymistä ja toiminnan mukauttaminen kontekstin mukaiseksi voi olla hyvin haastavaa.

## SENTRAALINEN KOHERENSSI

Sentraalisella koherenssilla tarkoitetaan kokonaisuuksien hahmottamista, yksityiskohtien kokoamista yhteen sekä niiden yhdessä pitämistä ilman yksityiskohtiin juuttumista. Autismi kirjon henkilöillä sentraalisen koherenssin heikkous näkyy kokonaisuuksien prosessoinnin vaikeutena. Heikon sentraalisen koherenssin vuoksi oman toiminnan analysointi tavoitteiden saavuttamiseksi voi olla kyseiselle henkilölle hyvin vaikea hahmottaa ja ymmärtää. Kokonaisuuksien hahmottamisen vaikeus ei välttämättä ole heikkous, sillä yksityiskohdat osataan tällöin prosessoida erityisen hyvin. Tällöin henkilöllä voi olla erityistaito havainnoida ympäristöstä tärkeitä seikkoja tai esimerkiksi työelämässä taidosta voi olla suuresti hyötyä. Heikko sentraalinen koherenssi on myös liitoksissa kapea-alaisiin mielenkiinnon kohteisiin sekä odottamattomien muutoksien sietämisen vaikeuksiin. Heikon sentraalisen koherenssin seurauksena on myös syy-seuraussuhteiden hahmottamisen vaikeus. Tämä ilmenee esimerkiksi tilanteissa, joissa hyvin tehdystä työstä halutaan antaa palkkio. Mikäli kyseinen henkilö ei ymmärrä mistä häntä palkitaan ja mitä hän on tehnyt oikein, ei hän välttämättä osaa jatkossa toimia toivotulla tavalla. Myös toiminnan automatisoinnissa voi ilmetä ongelmia. Tämä voi vaikeuttaa oppimista, sillä aikaisemmin opittuja tietoja ja taitoja ei osata välttämättä yhdistää uusiin ympäristöihin tai toimintoihin. Autismi kirjon henkilöillä voi esiintyä myös hyvin vahvaa sentraalista koherenssia. Tämä puolestaan ilmenee vahvana kokonaisuuksien hahmottamisena, mutta yksityiskohdat jäävät pimentoon.

## KOMMUNIKAATIO

Kommunikoinnin häiriöitä ja niihin liittyviä ongelmia esiintyy hyvin monilla autismin kirjon henkilöillä. Kommunikoinnin häiriöt vaikuttavat muun muassa puheen ymmärtämiseen ja sen tuottamiseen. Kommunikoinnin häiriöistä johtuvat ongelmat saattavat näkyä myös oppimisen ja itseilmaisun vaikeuksina sekä käyttäytymisen häiriöinä. Autismi kirjon henkilöillä kielellinen kehitys perustuu hyvin usein visuaalisuuteen eli näköaistin varaan. Auditiivinen eli kuultu puhe ja sen ymmärtäminen ovat usein vaillinaista. Opittu puhe on monissa tapauksissa ulkoa opittua tai kaikipuhetta eli ekolaliaa. Kommunikointia tukena voidaan käyttää esimerkiksi kuvia, esineitä tai kirjoitettuja viestejä. Kuvilla puhetta tuetaan visuaalisesti, jolloin autistisen henkilön ymmärtämistä helpotetaan. Puhuttelevan osapuolen tulee myös ottaa huomioon oma puhetyyli, jotta puheen ymmärtäminen olisi mahdollisimman helppoa. Selkokieli, yksinkertaiset lauseet, rauhallinen puhe sekä toistuvat sanamuodot helpottavat puheen ymmärtämistä. Puhuttaessa kannattaa kiinnittää huomiota konkreettiseen puhetyyliin, sillä autismi kirjon henkilöt eivät osaa tulkita vihjeitä ja sanojen kaksoismerkityksiä. Tärkeintä on tiedostaa yksilölliset tavat kommunikoida ja noudattaa niitä kommunikoinnin keinoja, jotka yksilölle ovat tuttuja ja opittuja jo entuudestaan. Kommunikoinnin mahdollistaminen on kuitenkin hyvin tärkeää, jotta henkilöillä on mahdollisuus itseilmaisuun. Itseilmaisun puute voi aiheuttaa esimerkiksi haastavaa käytöstä, koska henkilöllä ei ole mahdollisuutta kertoa fyysisestä-, psyykkisestä tai sosiaalisesta tilanteestaan. Kuvassa esiteltynä Qwerty -kirjoitusalue, johon asiakas voi kirjoittaa viestinsä joko itsenäisesti tai ohjaajan tuella sekä osoittaa esimerkiksi yksinkertaisiin kysymyksiin kyllä ja ei -vastaukset.



Qwerty -kirjoitusalue kommunikointiin

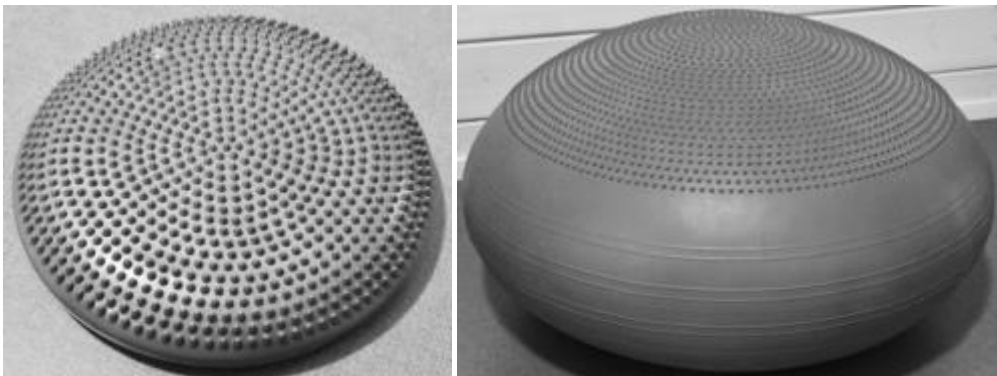
## AISTIT

Ihmisillä perusaistit ovat: tunto-, näkö-, kuulo-, tasapaino- ja liike-, asentotuntoaisti sekä maku- ja hajuaisti. Aistitoimintojen erilaisuudet ovat autismin kirjon henkilöillä hyvin yleisiä. Aistitoiminnoissa voi ilmetä yli- ja aliherkkyyksiä esimerkiksi tunto- ja makuaisteissa. Aistitoimintojen erilaisuudet sekä niiden tuomat haasteet liittyvät vahvasti oppimisvaikeuksiin sekä käyttäytymishäiriöihin. Aistitiedon käsittelyn häiriötä kutsutaan sensorisen integraation häiriöksi (SI-häiriö). SI-häiriö johtuu keskushermoston aistitiedon käsittelyn toimintahäiriöstä, joka aiheuttaa vaikeuksia aistien tuomien viestien analysoinnissa, jäsentämisessä sekä yhdistämisessä. Aistitoimintojen erilaisuudet vaikuttavat vahvasti toiminnan ylläpitämiseen, sillä huomio saattaa kiinnittyä toiminnan aikana epäoleellisiin asioihin. Ulkoiset häiriötekijät saattavat aiheuttaa keskittymisongelmia ja aiheuttaa esimerkiksi impulsiivista käytöstä.

Aistien yliherkkyydet voivat tuottaa arkisissakin tilanteissa henkilölle ahdistusta tai jopa kipua. Aistien yli- ja aliherkkyydet saattavat aiheuttaa haastavaa tai itsetuhoista käyttäytymistä, sillä tarvittavia tuntokokemuksia ei välttämättä muulla tapaa saada tai niitä saadaan liikaa ympäristöstä, jolloin ahdistus purkautuu käyttäytymisen häiriöinä. Häiriökäyttäytymistä voidaan ehkäistä ja oppimisvaikeuksia helpottaa muokkaamalla ympäristöä miellyttävämmäksi, opettelemalla myönteistä käyttäytymistä ja hermoverkoston harjoittamalla sekä tarjoamalla välineitä yksilön aistikokemuksien tueksi.



**Painopeitto sekä erilaiset aistivälineet tarjoavat monenlaisia aistikokemuksia**



**Nystyröidyt tasapainoalustat ja -pallot sopivat aistimuksia vaativalle**



## SOSIAALISET TIEDOT JA TAIDOT

Sosiaalisen kognition eli sosiaalisen vuorovaikutuksen tietojen ja taitojen erilaisuus on yleisin ja tunnetuin piirre autismin kirjon henkilöillä. Sosiaalisten taitojen erilaisuutta ilmenee monissa eri muodoissa ja tapa jolla se näkyy, on hyvin yksilöllistä. Toiset välttelevät sosiaalisia kontakteja ja toiset taas hakeutuvat niihin aktiivisesti. Sosiaalisten taitojen erilaisuus ilmenee muun muassa eleiden ja ilmeiden tulkitsemisen vaikeutena. Tämä vaikeuttaa vuorovaikutustilanteita varsinkin silloin, jos toinen henkilö olettaa vastapuolen ymmärtävän sosiaalisia signaaleja esimerkiksi kehonkieltä, eleitä, ilmeitä sekä eri äänenpainoja. Keskusteluissa autismin kirjon henkilö saattaa keskittyä ainoastaan esimerkiksi vastapuolen suun liikkeisiin, silmiin tai äänenpainoon. Mikäli henkilö ei näy vastapuolen suun liikkeitä, hän ei välttämättä ymmärrä olla vuorovaikutuksessa toisen henkilön kanssa. Ohjaustilanteissa on hyvä varmistaa, että puhuteltava henkilö voi nähdä puhujan kasvot, joihin voi vuorovaikutustilanteissa tukeutua. Äänensävyyn ja puhenopeuteen on myös hyvä kiinnittää huomiota, sillä puhuteltava saattaa tulkita tilanteita vain puhuttelevan osapuolen äänen perusteella. Vuorovaikutustilanteissa esiintyvät ei-kielelliset vihjeet ovat haastavia autistiselle henkilölle tulkita ja ymmärtää. Vaikeudet ilmeiden tunnistamiseen voi johtua kasvosokeudesta, jolloin henkilö ei tunnista vastapuolen kasvoja eikä kasvoilla ilmeneviä muutoksia. Sosiaaliset taidot käsittävät monta eri osa-aluetta, joita ihmiset tarvitsevat selviytyäkseen arkisista tilanteista ongelmitta. Sosiaaliin taitoihin kuuluu muun muassa taito olla läsnä keskusteluissa, taito noudattaa ohjeistuksia ja sääntöjä, taito ilmaista omia tunteitaan, taito käsitellä stressiä sekä taito suunnitella omia toimintojaan. Sosiaaliin tietoihin ja taitoihin vaikuttaa myös kielelliset erityisvaikeudet, jotka ovat hyvin tyypillisiä autismin kirjon henkilöiden keskuudessa.

## RAJOITTUNUT JA TOISTUVA KÄYTTÄYTYMINEN

Autismin kirjon henkilöillä ilmenee hyvin usein toistuvaa, rituaalista käyttäytymistä, joka saattaa näyttäytyä outoina toimintatapoina ympäristölle. Rutiinit ja niissä pidättäytyminen ovat tärkeitä monille autismin kirjon henkilöille. Rajoittuneet, toistuvat ja kaavamaiset käyttäytymismallit voivat johtua monista eri syistä, jotka ovat aiemmin tekstissä mainittu. Näitä käyttäytymismalleja kuvaavat esimerkiksi erilaiset mielenkiinnonkohteet, toistuvat kehon liikkeet, pakkomielleet, esineiden keräily tai toistuvat ilmaisut puheessa. Toistuvat rituaalit voivat lieventää henkilön kokemaa stressiä, mutta toisaalta taas aiheuttaa ympäristölle haittaa. Turvallisia rutiineja kutsutaan stimmaukseksi, joita henkilöt voivat käyttää rauhoittelakseen itseään liiallisten aistiärsykkeiden vuoksi.

## TOIMINNANOHJAUS

Toiminnanohjauksella tarkoitetaan kykyä suunnitella toimintaa niin, että tavoiteltu lopputulos voidaan saavuttaa. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että ihminen kykenee suunnittelemaan toimintaansa päämäärätietoisesti, käynnistämään, ylläpitämään ja lopettamaan sen joustavasti sekä säätelemään sisäisiä ja ulkoisia häiriötekijöitä yllättävissä tilanteissa. Toiminnanohjauksen osatekijöitä kutsutaan eksekutiivisiksi toiminnoiksi, joita voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Nämä toiminnot ovat aivoissa tapahtuvia toimintoja, jotka ohjaavat tarkkaavaisuutta ja käyttäytymistä. Vaikeudet eksekutiivisissa toiminnoissa selittävät monia autismin kirjon henkilöille tyypillisiä oireita. Toiminnanohjauksen osatekijöitä ovat muun muassa: joustavuus, aloitekyky, ajan hallinta, tavoitteiden asettaminen, ajattelunaidot sekä muisti. Toiminnanohjaustaidot tulevat esiin kaikissa arkipäiväisissä toiminnoissa, joita ihmiset suorittavat päivittäin. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi pyykinpesu, kaupassa käynti tai huoneen järjestäminen.



Ajankäyttöön sekä toiminnanohjaukseen soveltuvia apuvälineitä

## LIITÄNNÄISHÄIRIÖT JA - SAIRAUDET & LIIKUNTA

Neurologisia liitännäishäiriöitä kuten tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöitä (ADHD, ADD), Touretten oireyhtymää sekä epilepsiaa esiintyy autismin kirjon henkilöillä valtaväestöä useammin. Neurologiset sekä psykiatriset sairaudet ovat hyvin komorbideja eli niitä esiintyy usein autismin kirjon henkilöillä. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilöllä voi olla kaksi tai useampia sairauksia samanaikaisesti. Henkilöllä voi olla siis diagnosoituna esimerkiksi Aspergerin oireyhtymä sekä ADHD.

**Kehitysvammaa** ilmenee usein yhdessä autismediagnoosin kanssa. Kehitysvamma on älyllisissä toiminnoissa sekä adaptiivisessa käyttäytymisessä esiintyvä rajoite, joka ilmenee ennen 18 ikävuotta. Älylliset toiminnat, joissa ilmenee puutteita ovat muun muassa päättelykyvyn puutteet, oman toiminnan suunnittelun haasteet, ongelmienratkaisukyvyn puutteet sekä monimutkaisien asiayhteyksien ymmärtäminen. Adaptiivisella käyttäytymisellä tarkoitetaan henkilön käsitteellisiä, sosiaalisia ja käytännöllisiä taitoja. Näitä taitoja ovat esimerkiksi puhuminen, lukeminen kirjoittaminen, omasta turvallisuudesta ja hygieniasta huolehtiminen sekä sosiaalisista suhteista huolehtiminen. Kehitysvammaa esiintyy noin 30-50% autismin kirjon henkilöillä. Kehitys liikunnallisissa taidoissa on yleensä hitaampaa kuin ikäisillään. Kehityksen viivästyminen liikunnallisten taitojen oppimisessa voi johtua motorisista tai sosiaalisista syistä. Motorisia taitoja voidaan kuitenkin opetella, mutta maltillisuus liikkeiden opettelussa ja haastavuudessa on otettava huomioon. Kehitysvammaisilla lapsilla on huomattu lihasten heikkoutta ja myös ylipainon riski on suurempi. Liikunnan harrastaminen jo lapsesta lähtien antaa paremmat edellytykset liikunnallisten taitojen oppimiselle myöhemmässä iässä sekä takaa paremman perusterveyden.

**Tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöt** ovat hyvin yleisiä autismin kirjon henkilöillä. ADHD on neuropsykiatrinen oireyhtymä, joka ilmenee keskittymisvaikeuksina, levottomuutena, toiminnanohjauksen ongelmina sekä motorisen oppimisen vaikeutena. ADHD:n (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) oireista löytyy samankaltaisuuksia autismin kirjon ominaisuuksiin ja näin ollen ne ovat välillä toisistaan vaikeasti erotettavissa. Toiminnanohjauksessa ilmenee molemmissa vaikeuksia. Autismin kirjon henkilölle toiminnoissa joustaminen sekä niiden suunnittelu ovat haasteellisia, mutta ADHD:lle toimintoon keskittyminen ja tarkkaavaisuuden ylläpitäminen aiheuttavat haasteita.

**Epilepsiaa** on tutkitusti osoitettu esiintyvän jopa 40% autismin kirjon henkilöillä. Epilepsiakohtaukset syntyvät aivosähkötoiminnan häiriöstä. Kohtaukset ja niiden taso voivat vaihdella kevyestä toimintakyvyn alenemisesta vakaviin tajuttomuus- ja kouristelukohtauksiin. Epilepsialla ei liikunnan harrastamiseen ole erityisiä vaikutuksia. Liikunnalla ei epilepsian

hoidossa ole parantavaa vaikutusta, mutta henkilön yleistä mielialaa ja hyvinvointia voidaan liikunnalla parantaa. Näin voidaan parantaa henkilön kokonaishyvinvointia ja sitä kautta kohtaukset voivat jopa vähentyä. Henkilön sairastaessa epilepsiaa on kuitenkin huomioitava turvallisuusseikat. Kohtaukset voivat alkaa arvaamatta ja tämän vuoksi liikunnan harrastaminen tulee tapahtua turvallisessa ympäristössä tai henkilön turvallisuus tulee varmistaa esimerkiksi apuvälineillä.

**Touretten oireyhtymä** on neuropsykiatrinen oireyhtymä, johon liittyy tahdosta riippumattomia liikkeitä ja äännähdyksiä. Touretten oireyhtymää esiintyy myös autismin kirjon yhteydessä. Touretten oireyhtymään kuuluvat nykimisoireet voivat olla vähäisiä ja aina niihin ei pyritä etsimään hoitomuotoa, mikäli niistä ei ole henkilölle suurta haittaa. Pakonomaiset tic-oireet voivat olla äänellisiä tai motorisia. Tic-oireista ovat esimerkiksi lihasten nykiminen, raajojen koukistelu, erilaiset äännähtelyt sekä huokailu. Liikuntaan Tourette ja nykimisoireet voivat vaikeuttaa suoritusten kontrolloimisen hankaluutena. Motoriset, tahdosta riippumattomat liikkeet voivat hankaloittaa liikuntasuoritusten tekemistä esimerkiksi tasapainoa vaativissa tehtävissä. Henkilö voi kokea liikuntasuoritukset epämieluisina, sillä liikkeisiin voi olla mahdoton keskittyä tic-oireiden takia. Ympäristön luomat paineet voivat myös pahentaa oireita liikuntasuorituksia tehdessä.

Mahdolliset psykiatriset liitännäissairaudet muodostuvat autismin kirjon henkilöille sekundäärisinä. Elämän varrella tapahtuneet asiat voivat vaikuttaa seurannaisoireiden syntyyn. Aiheuttajana voi olla moninaiset seikat, jotka johtuvat esimerkiksi autismin kirjon erityispiirteistä ilmenevistä vaikutuksista elämään tai ympäristön tuomista haasteista.

**Masennus** on autismin kirjon henkilöillä yleisempää kuin muulla väestöllä. Masennustilojen synty autismin kirjon henkilöillä voi johtua esimerkiksi yksinäisyydestä tai sosiaalisen motivaation ja taitojen puutteesta. Puutteelliset kommunikaatiotaidot voivat johtaa väärinymmärryksiin tai ymmärtämättömyyteen ja pitkittyneenä tämä voi aiheuttaa masennusta. Liikunnalla voi olla positiivisia vaikutuksia masennuksen ennaltaehkäisyssä. Tämän vuoksi olisi hyvin tärkeää saada liikunnallinen aktiivisuus sisällytettyä autismin kirjon henkilöiden elämään, jotta liitännäissairauksilta, kuten masennukselta voitaisiin välttyä tai että oireita voitaisiin ainakin helpottaa. Liikunnan säännöllisellä harrastamisella voidaan arkeen luoda pysyviä rutiineita, jotka saattavat osaltaan helpottaa masennuksen ennaltaehkäisyssä sekä hoidossa. Liikunnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti henkilön sosiaaliseen elämään, joka saattaa tuoda helpotusta ahdistuneisuuteen. Liikunta myös tuottaa kehoon endorfiinia, joka antaa liikuntasuorituksen jälkeen mielihyvätunteen, kun taas kortisolini eli stressihormonien erityis laskee.

**Syömishäiriöitä** sekä unihäiriöitä esiintyy monilla autismin kirjon henkilöillä. Syömishäiriöt voivat johtua usein aistitoimintojen poikkeavuudesta. Henkilö ei välttämättä aisti, milloin hänellä on nälkä tai koska hän on kylläinen. Myös ruokien koostumukset, maut ja hajut voivat olla aistiherkälle syynä ruokien tarkkaan valikoimiseen. Henkilö voi olla hyvin valikoiva ruokien suhteen tai syödä syömiseksi kelpaamattomia asioita. Autismin kirjon henkilöillä esiintyy myös erilaisia vatsa- sekä suolisto-ongelmia, jonka vuoksi esimerkiksi gluteeniton ruokavalio voi helpottaa oireita. Uniongelmat ovat autismin kirjon henkilöillä hyvin yleisiä. Uneen ja sen häiriöihin vaikuttavat erilaiset liitännäissairaudet sekä autismin kirjon tyypilliset ominaisuudet. Esimerkkinä aistitoimintojen erilaisuus voi vaikuttaa unen saantiin tai unessa pysymiseen. Mahdolliset häiriötekijät ympäristössä voivat häiritä henkilön unen saamista tai henkilö saattaa heräillä yön aikana useita kertoja. Unihäiriöiden syyt ovat hyvin moninaiset ja monen tekijän yhdistelmä. Unta häiritsevistä tekijöistä tulisi ottaa selvää yksilöittäin ja helpottaa niitä erilaisin toimenpitein. On tärkeää huomioida syöminen, tarvittava ravinteiden saanti sekä riittävä uni liikuntaharrastuksia aloittaessa, jotta edellytykset liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseen ovat parhaat mahdolliset.

## Liikunnan ohjaaminen autismin kirjon henkilölle

Suunnittele huolellisesti yksilön tarpeiden mukaisesti

Käytä visuaalisia apukeinoja

Kommunikoi selkeästi ja asiakkaan kommunikointikeinoja käyttäen

Aloita helpoista ja yksinkertaisista harjoitteista

Muista kehonhuolto

Ole kärsivällinen ja kannustava

Nuorten ja aikuisten autismin kirjon henkilöiden ohjaus vaatii yksilön tuntemista sekä käyttäytymisen tunnistamista, jotta toimintatavat ja tavoitteet voidaan luoda yksilön tarpeiden mukaiseksi. Liikunnan aloittaminen ja sen tuominen päivittäisiin rutiineihin voi viedä runsaasti aikaa autismin kirjon henkilöltä omaksua. Liikunnallisia tilanteita ja aktiviteetteja ei voida aloittaa hyppäämällä suoraan toimintaan. Strukturoidulla opetuksella mahdollistetaan laadukas lähtötilanne liikuntaharrastuksen aloittamiselle. Strukturoitu päivä- tai viikko-ohjelma auttaa asiakasta muun muassa sopeutumaan paremmin uusiin haasteisiin, joita liikuntaa aloittava tai uusia harjoitteita kokeileva henkilö tulee kohtaamaan. Päiväohjelma tulee suunnitella asiakkaalle tutulla ja turvallisella tavalla. Strukturoitu päiväohjelma auttaa asiakasta ennakoimaan muuttuvia tilanteita päivän aikana. Asiakas tietää mitä päivän aikana tapahtuu ja milloin. Henkilön kykyihin, kommunikaatio tapoihin ja muihin ominaisuuksiin tulee tutustua, jotta liikuntaa voidaan tavoitteellisesti suunnitella. Harjoitteista tulee luoda yksilöllisesti toimivia ja jo toimintaympäristön luominen vaatii tarkkaa suunnittelua. Toimintaympäristöön sekä välineisiin tutustuminen ja totuttelu kannattaa aloittaa ennakoivasti ja luoda tulevasta aktiviteetista positiivinen ja motivoiva mielikuva. Välineisiin tutustuminen ja totuttelu saattavat vaatia paljon aikaa, joten se tulee aloittaa hyvissä ajoin ennen varsinaisen liikuntasuorituksen aloittamista.

Liikuntaharrastuksen muotoa kannattaa harkita lajin tai harjoitteen vaatimusten sekä asiakkaan omien mieltymysten mukaisesti. Yleisesti autismin kirjon erityispiirteiden tuomat ominaisuudet kannustavat lajeihin, joissa voidaan määrittellä selkeä aloitus ja lopetus toiminnalle. Erilaiset joukkue- ja pallopelit voivat olla ainakin aluksi haastavia niiden sääntöjen runsauden sekä erilaisten ympäristötekijöiden vuoksi. Autismin kirjon henkilöillä voi olla hankaluuksia hahmottaa omaa kehoa ja kehon osia, jolloin tämä olisi hyvä huomioida myös harjoittelussa. Liikunnallisiin tuokioihin voi sisällyttää kehon osien harjoittelua erilaisilla toiminnoilla. Motoristen heikkouksien vuoksi olisi hyvä sisällyttää monipuolisesti motorisia taitoja kehittäviä toimintoja liikuntatuokioihin. Näitä

motorisia taitoja ovat muun muassa tasapaino, rytmikka, koordinaatio, tilanhahmotus, voimasäätely jne. Huomioi asiakkaan taidot ja pilko harjoitteita aluksi pieniin osiin ja lisää toimintoja vähitellen.

## LIIKUNTATUOKION RAKENNE

Aloitus	Alkulämmittely	Harjoitus	Lopetus
<ul style="list-style-type: none"> <li>Selkeä, toistuva aloitus</li> <li>Konkreettinen aloituspaikka</li> <li>Tunnin tavoitteiden ja rakenteen esittely</li> <li>Positiivisen ja motivoivan ilmapiirin luominen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kehon ja mielen valmistaminen suoritukseen erilaisilla lämmittelypeleillä, -leikeillä, -toiminnoilla</li> <li>Ilmaisee, että tuokio on aloitettu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tunnille asetettujen tavoitteiden saavuttaminen erilaisilla harjoituksilla</li> <li>Tärkein toimintaosuus</li> <li>Tauotus</li> <li>Palaute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selkeä lopetus</li> <li>Loppuverryttely- ja venyttely</li> <li>Rentoutuminen</li> <li>Palautuminen</li> <li>Mietteet tunnista</li> <li>Seuraavan tuokio esittely</li> </ul>

Selkeä sekä toistuva **aloitus** liikuntatuokioille on hyvin tärkeässä roolissa, kun on kyseessä autismin kirjon henkilöiden liikunnanohjaus. Toistuva aloitus helpottaa liikuntatuokioiden aloitusta, sillä asiakkaalle muodostuu tällöin selkeä kuva, että toiminta on alkanut. Toistuva aloitus luo myös turvallisuuden tunnetta toiminnan aloitukseen. Toiminta voi alkaa tietystä paikasta tai tietyn merkin saattelemana. Tarvittaessa voidaan myös keskustella ja esittää kysymyksiä sekä käydä läpi tunnin rakenne. Ohjaaja voi kertoa mitä ja miksi tuokion aikana tullaan tekemään ja miten. Tunnin tavoite on hyvä tuoda esiin ja kertoa miten tavoitteet voidaan saavuttaa. Motivoivan sekä positiivisen ilmapiirin luominen tuodaan esiin heti tunnin alussa.

**Alkulämmittelynä** voi olla esimerkiksi jokin lämmittelyleikki tai muu vastaava toiminto, joka kertoo selkeästi henkilölle, että liikuntatuokio on aloitettu. Aloituksen tulee olla yksinkertainen, jotta heti aluksi ei jouduta tilanteeseen, jossa henkilö tuntee olonsa epävarmaksi ja tehtävän liian haastavaksi. Alkulämmittelyä voidaan aluksi joutua harjoittelemaan, mutta yksilön taitotasojen mukaisesti on hyvä valita lämmittely, josta voi nauttia, jossa tulee lämmin ja josta on helppo jatkaa seuraavaa toimintoon. Alkulämmittelyllä on tärkeä rooli liikkeessä, sillä hyvällä alkulämmittelyllä vähennetään loukkaantumisriskiä kuten esimerkiksi revähdyksien ja nyrjähdyksien syntyä. Alkulämmittelyssä keho valmistellaan itse suoritukseen nostamalla vireystilaa sekä parantamalla lihasten elastisuutta. Alkulämmittelyn jälkeen siirrytään itse toimintaan eli harjoitusosaan.

Harjoitusosassa käydään läpi tunnille asetettujen tavoitteiden harjoitteita. Toiminta voi olla vanhojen taitojen kertaamista tai uuden taidon oppimista. Harjoitusosassa ohjaaja antaa toiminnasta palautetta, motivoi asiakasta sekä ohjaa toimintaa yleisesti. Harjoitusosassa käydään läpi asiakasta motivoivia, vahvuuksia tukevia taitoja, jotta liikuntaharrastus voidaan pitää mielekkäänä. Asiakkaan vahvuuksien kautta voidaan liikuntatuokioihin sisällytetysti tuoda tavoitteiden kannalta oleellisia osa-alueita vähitellen ja tätä kautta oppia uusia taitoja tai vahvistaa heikkoja osa-alueita. Toimintaa kannattaa tauottaa sopivissa määrin esimerkiksi juomatauoilla, jotta asiakas jaksaa keskittyä tekemiseen. Tauot on kuitenkin hyvä määritellä etukäteen, jotta keskeyttämisestä ei aiheudu ylimääräistä stressiä asiakkaalle.

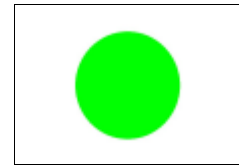
Kuten liikuntatuokion aloituksessakin, tuokion

**lopetuksen** tulee olla selkeä ja toistuvalla kaavalla toimiva. Harjoitusosan jälkeen lasketaan tehoja hieman matalammalle tasolle ja annetaan keho palautua toiminnasta vähitellen. Suoritusten jälkeen voidaan tehdä kevyitä ja lyhytkestoisia venyttelyitä sekä suorittaa loppurentoutuminen ja tuokion lopetus. Loppuverryttelyllä on tärkeä rooli kehon sekä myös mielen palautumisessa. Tämän vuoksi se tulee suorittaa jokaisen tuokion jälkeen. Tuokion lopuksi voidaan vielä käsitellä tunnilla käytyjä aiheita, antaa palautetta sekä valmistella asiakas seuraavaa liikuntatuokiota varten.

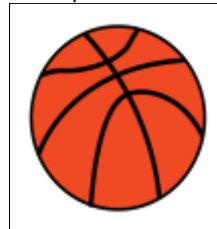
Alkujumppa



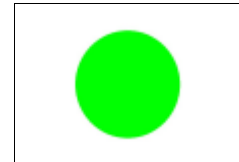
Valmis



Koripallon heitto



Valmis



venyttely



**Papunetissä voi tehdä yksilöllisiä tarinoita sekä kuvituksia liikuntatuokion rakennetta selventämään**



## Strukturointi

Sisällön strukturoinnilla tarkoitetaan etukäteen valmiiksi rakennettua, selkeäksi suunniteltua opetustilannetta, jossa huomioidaan yksilön tarpeet. Strukturoitua opetusta käytetään silloin, kun kohdehenkilön oppiminen kärsii hänen erityispiirteidensä vuoksi. Strukturoidulla opetuksella varmistetaan, että oppimisen tavoitteet voidaan saavuttaa, kunhan ympäristö ja kaikki oppimiseen vaikuttavat tekijät on suunniteltu yksilölle toimivaksi kokonaisuudeksi.

### YHTEISTYÖ

Yhteistyö asiakkaan sekä asiakkaan tukiverkoston kanssa on tärkeää koko prosessin aikana. Kun liikuntaa lähdetään suunnittelemaan, on hyvä tehdä katsaus asiakkaan terveydentilaan sekä yksilön erityispiirteisiin. Riippuen asiakkaan asuinympäristöstä ja elintilanteesta on hyvä ottaa suunnitteluun mukaan ne tahot, jotka ovat tietoisia asiakkaan menneisyydestä sekä nykyisestä tilanteesta. Asiakkaan harrastukset lapsuudessa, mielenkiinnon kohteet sekä mahdolliset riskitekijät ovat yleensä vanhemmilla hyvin tiedossa ja heidän tietämys lapsestaan on yleensä hyvin kattava. Vanhempien lisäksi on hyvä keskustella esimerkiksi mahdollisten terapeuttien, opettajien tai asumisesta vastaavien tahojen kanssa, jotta asiakkaasta saadaan mahdollisimman kattavasti tietoa suunnitelmien tekemiseen. Asiakkaan kanssa yhteistyötä tekevät tahot voivat olla mukana tavoitteiden seurannassa ja antaa tarvittaessa lausuntoja liikunnan näkyvistä vaikutuksista asiakkaan elämässä. Yhteistyötahoilla sekä asiakkaalla itsellä saattaa olla toiveita oppimistavoitteiden asettamisessa, jonka mukaisesti liikuntaharrastuksia aletaan suunnittelemaan ja toteuttaa. Asiakkaan toiveet oppimistavoitteiden laatimiseksi olisi tärkeä saada selville, jotta liikunnasta voitaisiin heti alkuun luoda mielekäs toiminto ja myös tavoitteiden saavuttamisesta voitaisiin luoda konkreettisia malleja.

### YKSILÖLLINEN KOMMUNIKOINTI

Ohjauksessa tulee ottaa huomioon yksilön kommunikointitavat sekä oppimistyyli. Autismin kirjon henkilöt oppivat usein visuaalisin keinoin. Visuaalisuus liikuntaa ohjatessa on hyvin tärkeää, jotta ohjeet ja säännöt saadaan muodostettua ymmärrettävään muotoon. Liikuntatuokioita voidaan ennakoida esimerkiksi sosiaalisella tarinalla, jossa selvennetään tuokion tarkoitus, osallistujat, suorituspaikka, välineet ja muut oleelliset tilanteeseen vaikuttavat tekijät. Mikäli asiakkaalla on käytössään kuvat kommunikointinsa tukena, on ohjaajan vastuulla opettaa mikä kuva vastaa mitäkin toimintoa. Kuvien ja toimintojen yhdistäminen saattaa vaatia harjoittelua, mutta toistoilla tehtävistä tulee rutiineita ja loppujen

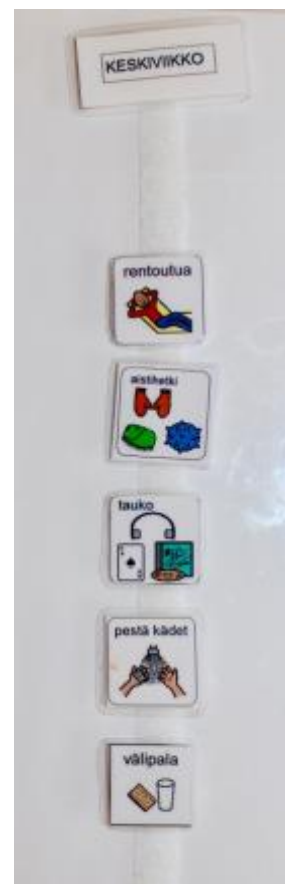
lopuksi ohjattava tietää jo etukäteen seuraavan toiminnon idean. Oppimistyylien ollessa tiedossa voidaan ohjeidenanto tyyliä muokata sopivaksi asiakkaalle.

## FYYSINEN TILA

Rajattu tila selkeyttää toimintaa ja ohjattava tiedostaa paremmin missä tehtävä suoritetaan ja miten. Liikunnallisille aktiviteeteille on hyvä valmiiksi strukturoida tila, joka on pelkistetty mahdollisista häiriötekijöistä. Tilan sallimalla jokaiselle toiminnalle olisi hyvä mahdollistaa oma paikka, jolloin toiminta konkretisoituu yhteen paikkaan ja vähentää mahdollisia stressitekijöitä. Tällöin taidot voidaan yhdistää tiettyyn tilaan ja hyödyntää jatkossa aiemmin opittuja taitoja. Tärkeintä kuitenkin on, että tila joissa toimintoja suoritetaan ei muutu jokaisen harjoituskerran yhteydessä. Tilan hahmottamiseen voidaan käyttää yksilöllisiä apukeinoja kuten esimerkiksi värikoodeja, kuvia, numeroita tai muuta vastaavia välineitä hahmottamisen tueksi. Tilassa on myös huomioitava yksilön mahdolliset aistiherkkyydet, jonka mukaisesti ympäristöä voidaan mukauttaa sopivammaksi esimerkiksi valaistusta muuttamalla, äänieritystä vahvistamalla sekä värien, kuvioiden, erilaisten pintojen ja välineiden suunnittelulla.

## AIKA

Ajanhallinnalla tehostetaan asiakkaiden toiminnanohjaukseen liittyviä haasteita. Ennakointi on tärkeässä roolissa, kun mietitään aika käsitettä autismin kirjon henkilöillä. Tehtävienkesto, aloitus ja lopetus tulee olla selkeästi strukturoitu. Ajankäyttöön on monipuolisesti eri välineitä käytössä ja onkin tärkeää ymmärtää kuinka asiakas hahmottaa parhaiten aikakäsityksen. Käytössä voi olla esimerkiksi Time Timer (apuväline aikakäsityksen harjoitteluun sekä toiminnanohjaukseen), pilli, tiimalasi tai tehtävät voivat olla alun perin suunniteltuja kerran suoritettavaksi. Tehtävien välissä tulee olla selkeä merkki siitä, milloin tehtävä lopetetaan ja siirrytään seuraavaan. Ajanhallinta on tärkeää, jotta siirtymävaiheista suoriudutaan mahdollisimman kevyesti ja jumiutumista pyritään kontrolloimaan. Ajan käytöllä pystytään motivoimaan asiakasta suoriutumaan tehtävästä sovitun aikarajan sisällä.



**Kuvitettu  
päiväohjelma**



Viikko-ohjelmaan voidaan merkitä liikuntapäivät ja liikuntamuoto

## HENKILÖT

Laadukkaan ja toimivan oppimisen edellytyksenä on, että autistisen henkilön ja hänen ohjaajansa vuorovaikutus sekä henkilökemiat kohtaavat. Uusia tilanteita harjoitellessa olisi hyvä, että asiakkaan kanssa toimisi henkilö, joka on asiakkaalle tuttu ja jonka kanssa asiakkaalla kemiat kohtaavat muussakin toiminnassa kuin liikunnallisissa toiminnoissa. Yksilöohjauksessa henkilökemialla on suuri rooli, jotta asiakas saadaan motivoitumaan uuteen tekemiseen. Tämän vuoksi on hyvä suunnitella, kuka lähtee toteuttamaan fyysisen aktiivisuuden ja liikuntaharjoitteiden lisäämistä asiakkaan arkeen. Asiakkaalla voi olla esimerkiksi käytössä avustaja, joka voi toimia niin sanottuna ohjaajana uusissa tilanteissa, jolloin liikuntaa ohjaava henkilö voi antaa ohjeistuksia avustajalle ja jäädä hieman sivummalle itse toiminnasta. Vuorovaikutuksen parantuessa ja asiakkaan tottuessa liikunnanohjaajaan, voidaan rooleja pikkuhiljaa ruveta vaihtamaan.

## VÄLINEET

Välineisiin tutustuttuaan ja toiminnan ollessa jo tuttua, voi ohjattava jo välineet nähtyään ennakoida tulevaa toimintaa. Välineisiin on hyvä tutustua etukäteen ja opetella niiden käyttötarkoitus, jotta liikuntatuokiossa on selvää mitä kyseisillä välineillä on tarkoitus tehdä eikä aikaa tarvitse käyttää liikuntatuokiossa enää välineiden tarkasteluun. Ohjaajan on hyvä pohtia etukäteen välineiden käyttöä, jotta asiakkaalle on myös jatkossa selvää, mitä välineitä on käytössä ja mitä kullakin välineellä on tarkoitus tehdä. Välineitä voidaan lisätä ja käyttötarkoitusta muokata, mutta muutokset näiden suhteen tulee olla hyvin maltillisia. Välineiksi kannattaa valita monipuolisesti myös sellaisia esineitä ja asioita, jotka voivat olla hyödyllisiä asiakkaan aistikokemuksien kannalta. Tällaisista välineistä esimerkkinä muun muassa nystyräpallot, helisevät pallot, värisevät esineet sekä vesi elementtinä. Välineillä on hyvä olla omat paikkansa, johon ne liikuntasuorituksen tai -tuokion jälkeen palautetaan ja mistä ne ylipäättään löytyvät. Välineillä pystytään myös vaikuttamaan ajankäyttöön, tuokion etenemiseen ja rakenteeseen. Välineiden strukturoinnista hyvänä esimerkkinä toimii koriharjoitukset. Yhdessä korissa on tietyt välineet, joilla suoritetaan niille välineille sopiva toiminto, jonka jälkeen siirrytään seuraavalle korille. Tämä opetustyyli sopii hyvin autismin kirjon henkilöille, sillä toiminta on korien myötä selkeää, motivoivaa ja visuaalisesti helposti hahmotettavissa olevaa.

## TOIMINTA

Toiminnan alkaessa kaikki toimintaan vaikuttavat tekijät tulevat olla suunniteltu ja tavoitteiden selkeitä. Liikuntatuokioiden toimintaa ohjattaessa ohjaajalla tulee olla selkeä visio mitä toimintoja tuokioon liittyy, mitkä ovat niiden tavoitteet ja kuinka ne toteutetaan. Uusia taitoja harjoitellessa on hyvä ohjaajan mallintaa näyttää, kuinka kyseinen toiminto tulisi suorittaa. Näin voidaan visualisoida ohjattavalle toimintaa ja helpottaa sen suorittamista. Myös manuaalinen ohjaus voidaan ottaa käyttöön, mikäli se on mahdollista ohjattavan kanssa, eikä aiheuta ylimääräistä stressiä ohjattavalle. Toiminnot tulee myös olla aluksi hyvin pieniin osiin pilkottuja, jotta niitä on mahdollista alkaa harjoitella. Liian monimutkaiset ja haastavat tehtävät luovat haasteen heti alkuvaiheessa toiminnalle ja laskevat asiakkaan motivaatiota. Uusia taitoja harjoitellessa kannattaa hyödyntää asiakkaan aiemmin opittuja taitoja. Aikaisemmin opittuja taitoja muokaten voidaan lähteä opettelemaan uusia haastavampia taitoja. Neurotyypillisille liikuntaa ohjattaessa toimintoja tulee muuntaa eri harjoituskerroilla sekä mielenkiinnon säilyttämiseksi, että oppimisen monipuolisuuden vuoksi. Autismi kirjon henkilöillä kuitenkin toiminnan pysyvyys luo turvallisuutta ja paremmat edellytykset taitojen oppimiselle. Toiminnassa on hyvä noudattaa perinteisiä liikuntatuokion rakenteita mahdollisuuksien salliessa, sillä ne tuovat pysyvyyttä ja selkeyttä liikuntatuokioihin. Toiminnan

pysyvyydellä ei kuitenkaan tulisi aiheuttaa tilannetta, jossa toiminnasta muodostuu kaava. Kaavamaisesta käytöksestä voi myöhemmässä vaiheessa muodostua ongelma, mikäli toimintaa halutaan muokata. Toimintaa tulee ohjata asiakkaan käytössä olevien kommunikointikeinojen avulla. Liikuntatuokion rakenne tulee olla asiakkaalle selvillä, jotta hän voi ennakoitua valmistautua toiminnan aloittamiseen, seuraavaan toimintaan siirtymiseen sekä toiminnan lopettamiseen.

## SEURANTA JA PALAUTE

Liikunnan harrastamista ja sen vaikutusta yksilöön tulee seurata ja alussa asetettuja tavoitteita tarpeen mukaan päivittää. Seurannan avulla oppimistavoitteita voidaan arvioida, jolloin myös asiakas hyötyy tulostensa saavuttamisesta. Yksittäisten liikuntasuoritusten aikana positiivinen ja rakentava palaute on erittäin tärkeää motivaation sekä oppimisen kannalta. Palautteen annossa tulee käyttää konkreettisia ilmaisuja, kuten esimerkiksi ”kuperkeikka onnistui, koska muistit laittaa leuan rintaan, hieno!” Myös asiakkaan itsearviointitaitoja on hyvä kehittää, jolloin myös ohjaaja saa tarkempaa informaatiota asiakkaan kehityksestä. Palautetta voi myös hyvin antaa palkkioiden muodossa, kunhan pyrkii varmistamaan asiakkaan ymmärryksen siitä, mistä häntä on palkittu. Asiakkaalle mieluisat palkkiot voivat säilyttää keskittymisen sekä pidempiaikaisen motivaation tekemiseen. Negatiivisen palautteen suhteen kannattaa olla hyvin kriittinen. Ohjaajan kannattaa harkita onko negatiivisen palautteen annolla lopulta positiivisia vaikutuksia, vai voidaanko asia ilmaista positiivisen ilmaisun kautta.

## MOTIVOINTI

Annetaan ohjattavalle mahdollisuuksien mukaan vapaus vaikuttaa omaan tekemiseen ja toimintaan, jotta onnistumisen kokemuksia voitaisiin luoda enemmän. Ohjattavan ideat luovat monipuolisempia harjoitteita ja usein ne ovat myös mieluisampia kuin ohjaajan ennalta määrittämien toimintojen. Tässä on kuitenkin hyvä muistaa, ettei asiakkaalle sysätä liian paljon vastuuta aluksi. Aikuista liikkujaa motivoi yleensä eri tekijät kuin esimerkiksi lapsia, joten tavoitteiden määrittely yksilön kannalta ovat tärkeässä roolissa motiivoinnin kannalta. Motivoitunut asiakas jaksaa keskittyä toimintaan ja harjoitella kauemmin. Motiivointikeinot kannattaa ottaa hyvissä ajoin selville, jotta heti aluksi päästään kiinni toimintaan ja asiakasta voidaan rohkaista. Onnistuneiden liikuntatuokioiden ja harjoitteiden tuomia tunnetiloja on hyvä pyrkiä toistamaan ja siirtämään myös uusiin toimintoihin. Kun huomataan, että joku asia onnistuu ja asiakkaalla on hyvä mieli, myös motivaatio tekemiseen säilyy. Ohjaajan tulee tukea

asiakkaan itsetuntoa positiivisella ilmapiirillä sekä luomalla mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia.

## ITSEOHJAUTUVUUS

Liikuntatuokioiden tultua tutummaksi ja esimerkiksi kuvien ja toimintojen yhteyden hahmotuttua, on asiakkaan helpompi itse ohjautua toimintaan. Tällöin ohjaajan ei välttämättä tarvitse olla jatkuvassa kontaktissa asiakkaaseen ja keskittyminen saadaan siirrettyä itse tekemiseen. Ajanhallinnan apuvälineillä voidaan helpottaa asiakkaan itseohjautuvuutta ja toiminnanohjausta jatkossa itsenäisempään suuntaan. Selkeällä strukturoinnilla voidaan kehittää asiakkaan itseohjautuvuutta, jotta asiakas pystyisi itse havainnoimaan ympäristöään ja tekemistään mahdollisimman hyvin. Tällöin niin sanotut toiminnalliset käskyt eivät tule vain ohjaajalta, vaan asiakas pyrkii itse ohjaamaan toimintaansa tavoitteiden saavuttamiseksi. Asiakkaan ymmärtäessä oppimaansa ja toimintaansa, voi hän itsenäisesti ohjautua toimimaan, joka onkin kuntoutuksellisesti suuri tavoite.

## LIIKUNTATUOKION STRUKTUROINTI



Liikuntatuokion strukturointi

## Alkulämmittely

Alkulämmittelyä voidaan aluksi joutua harjoittelemaan, mutta yksilön taitotasojen mukaisesti on hyvä valita lämmittely, josta voi nauttia, jossa tulee lämmin ja josta on helppo jatkaa seuraavaa toimintoon. Sopikaa, mikäli mahdollista, yhdessä asiakkaan kanssa mieluinen tapa alkulämmittelyyn, jotta liikuntatuokio saadaan alkamaan mahdollisimman mieluisalla tavalla. Alkulämmittelyn voi suorittaa esimerkiksi pyöriemällä, kävelemällä, leikin muodossa, kevyellä jumpalla (kts. Keppijumppa) tai aktivoivilla lämmittelyliikkeillä. Alkulämmittelyyn on hyvä yhdistää myös venyttelyä, asiakkaan liikkuvuuden ylläpitämiseksi. Varsinkin isot lihasryhmät on hyvä lämmitellä ja venyttää huolella ennen liikuntasuoritusta. Alkulämmittelyssä suoritettavat venyttelyt tulee pitää lyhytkestoisina ja kevyinä. Paras tapa suorittaa alkulämmittely on tehdä dynaamisia toiminnallisia liikkuvuusharjoitteita, joissa yhdistyy kehon aktiivinen liike ja venytys. Toiminnallisessa liikkuvuusharjoittelussa lihaksisto aktivoituu paremmin kuin staattisissa venyttelyissä, jolloin lihasten lämpötilan nousu parantaa niiden elastisuutta. Alkulämmittelyssä on hyvä tehdä myös koordinaatioharjoituksia, jolloin keskushermosto aktivoituu ja tiedon vastaanottaminen paranee. Käsittele alkulämmittelyn aikana seuraavat kehonosat pyöritellen niveliä sekä venyttäen lihaksia:

- Pohkeet, etureidet, takareidet, lonkankoukistajat
- Pakarat
- Selkä, hartiat, niska, kyljet
- Rinta
- Nilkat, polvet, lantio
- Ranteet, kyynärpäät



## KIPOT NURIN

**Tavoite:** Sykkeen kohottaminen, keskushermoston aktivointi, lihaksiston aktivointi.

**Tarvikkeet:** Kippoja, mukeja, kartioita, paperilappuja tai muita vastaavia esineitä, joita voi käänellä

**Soveltaminen:** Tehtävää voi helpottaa tai vaikeuttaa lisäämällä kippoja sekä antamalla asiakkaan toimia yksin tai yhdessä ohjaajan/muiden henkiköiden kanssa. Liikkumistapoja, esineen poimimistapoja sekä esineitä voi muokata asiakkaan mukaan. Tällöin harjoitukseen voidaan ottaa mukaan myös aktiivista venyttelyä. Toiminnon voi suorittaa myös ryhmämuotoisesti. Kipot voi merkata esimerkiksi värikoodein tai muulla visuaalista oppimista helpottavalla tavalla.

### Yksin suoritettava

1. Aseta kipot nurinpäin lattialle.
2. Ohjaajan merkistä asiakkaan tulee kääntää kipot oikein päin mahdollisimman nopeasti.
3. Kun kaikki kipot on käännetty, toiminto lopetetaan.

### Kaksi tai useampia osallistujia

1. Aseta puolet kipoista oikeinpäin ja puolet väärinpäin.
2. Sovi asiakkaan kanssa kumpi kääntää kipot oikeinpäin ja kumpi väärinpäin.
3. Aseta toiminnolle aikaraja.
4. Merkistä kumpikin kääntää mahdollisimman nopeasti kippoja, joko oikeinpäin tai väärinpäin, kuten alussa on sovittu.
5. Ajan päättyessä ja lopetusmerkin tullessa lasketaan, kumpi on kääntänyt kippoja enemmän eli onko kippoja enemmän oikein- vai väärinpäin lattialla.

## LÄMMITTELYVENYTYKSET

**Tavoite:** Lihaksiston aktivointi, keskushermoston aktivointi, loukkaantumisien ennaltaehkäisy.

**Soveltaminen:** Asiakkaan taitojen mukaisesti mukautetaan venytysliikkeitä helpommaksi/vaikeammaksi.

**Huomioitava:** Venytysasennossa maksimissaan 10sek, rentoutus välissä ja useita toistoja. Aktiivista liikettä venytysten välissä.

Käykää aluksi nivelet läpi myötä- ja vastapäivään pyörivällä liikkeellä: Nilkat, polvet, lantio, ranteet, kyynärpäät, hartiat, pää (tee myös nyökytysliike). Kyseisiä venytyksiä voit hyödyntää myös loppuverryttelyssä ja -venyttelyssä, mutta pidetään tällöin huoli venytysten kestosta. Käy venytykset järjestäen läpi ja neuvo asiakasta tarvittaessa sanallisesti tai fyysisesti liikkeiden suorituksessa.

1. Pohkeet, takareidet ja alaselkä: Pidä selkä suorana ja laske kädet niin alas kuin saat. Tavoitteena saada sormet varpaiden alle. Pidä katse etuviistossa ja jalat koukussa.
2. Takareidet, pohkeet: Lähde suoristamaan jalkoja, pidä selkä suorana ja katse alaviistoon. Taivuta ylävartaloa kohti lattiaa.



3. Takareidet: Pidä toinen jalka suorana etuviistossa ja toinen tukijalkana taaempana. Ota etummaisesta jalan varpaista (tai mahdollisimman läheltä) kiinni ja venytä.
4. Etureidet, lonkankoukistajat, keskivartalo: Asetu askelkyykkyyhin ja työnnä lantiota eteenpäin. Varmista että polvilinja ei ylitä varvaslinjaa eli etummainen jalka on noin 90 asteen kulmassa. Kierrä hiljalleen ylävartaloa etummaisesta jalan puolelta takaviistoon.



5. Etureidet: Ota toisen jalan nilkasta kiinni ja vie jalkaa mahdollisimman lähelle pakaraa. Työnnä lantiota eteen ja pidä polvi kohti lattiaa. Voit samalla nousta päkiälle. Ota tarvittaessa kädellä tukea tasapainon säilyttämiseksi.
6. Pakarat: Asetu istumaan lattialle ja koukista toinen jalka 90 asteen kulmaan. Aseta toinen jalka koukistetun jalan päälle. Voit työntää kädellä polvea vartalosta ulospäin ja venytyksen tehostamiseksi voit tuoda vartaloa lähemmäksi jalkaa.



7. Rinta ja selkä: Avaa kädet leveään halaukseen ja vie ne taakse venyttäen rintaa. Pyöräytä kädet takaisin eteen pyöristäen selkää. Toista yhtenäisenä liikkeenä.



8. Kylkitaivutus: Kurkota kädellä yläviistoon venyttäen kylkeä, toista sama toiselle puolelle. Voit tehostaa liikettä asettamalla jalat ristiin.



9. Niska ja hartiat: Katso kohti kainaloa ja venytä niskan takaosaa kädellä avustaen. Tee sama taivuttaen päätä suoraan sivulle katse kohtisuoraan eteen. Voit avustaa venytystä painamalla kädellä kevyesti pään päältä. Voit myös asettaa kädet venytettävän puolen rinnan päälle ja kevyesti vetää molemmilla käsillä alaviistoon, jolloin venytys kohdentuu kaulan etuosaan.



# Harjoitteet

## AARTEENMETSÄSTYS

**Tavoite:** Fyysisen kunnon kehittäminen, ympäristön hahmottaminen ja siihen tutustumien, luontoliikunnan harrastaminen.

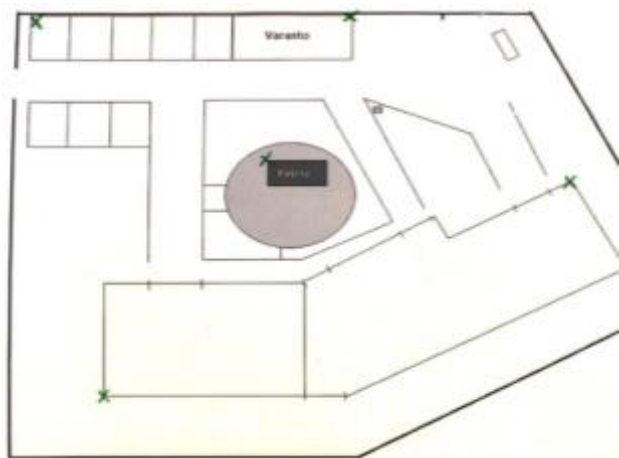
**Tarvikkeet:** Aarteet, joita etsitään piilopaikoista. Aarteet tulee olla ohjattavalle motivoivia esineitä/asioita, joita hän mielellään haluaa etsiä ja jotka ovat hänen mielenkiintonsa kohteita. Mielikuvitusta ja ohjattavan toiveita noudattaen valitaan sopivan aihealueen esineitä/asioita. Esimerkki välineitä: ohjattavan omia tavaroita, ohjattavan omia piirustuksia, pieniä herkkuja, valokuvia yms.

**Soveltaminen:** Aartenmetsästyksen voi muokata esimerkiksi valokuvasuunnistukseksi, jolloin etsitään valokuvien avulla tuttuja paikkoja ympäristöstä. Tämä on helppo toteuttaa esimerkiksi tabletilla. Myös aarrekatkoihin voi piilottaa erilaisia liikunnallisia tehtäviä, jotka tulee suorittaa, kun kätkö on löydetty. Tällöin aartenmetsästyksen voidaan sisällyttää erillinen kiertoharjoittelu koritehtäväidealla. Harjoitteiden tultua tutuksi voidaan tehtäviä muokata tavoitteiden mukaisiksi.

Aartenmetsästys saattaa asiakkaalle kuulostaa liian leikkisältä toiminnalta, mutta asiakkaan tunteva ohjaaja voi ilmaista aktiviteetin asiakkaalle soveltuvammalla nimityksellä ja hyödyntää asiakkaan mielenkiinnonkohteita välineissä.

Aartenmetsästyksessä soveltamiskeinoja on lukematon määrä. Toiminnan alkuperäistä ideaa voi käyttää aktiviteetin muokkaamiseen monipuolisemmaksi. Piilota esineet etukäteen ja merkitse esimerkiksi laminoituun paperiin merkki, mistä esineet löytyvät. Voit antaa sanallisia/visuaalisia ohjeita asiakkaalle,

mikäli asiakas ei ilman avustusta niitä löydä. Voitte etukäteen sopia ajan, joka metsästyksen käytetään. Tai jos esineet ovat varmasti asiakkaan löydettävissä, toiminta loppuu, kun kaikki esineet ovat löytyneet. Kartan voi piirtää tietokoneella, käsin, käyttää tablettia, valokuvia tai mitä vaan, josta asiakkaan on mahdollista hahmottaa esineiden piilopaikat. Aarten etsintää voi hyödyntää myös liikuntatuokion lopetuksessa, jolloin aarteet voivat olla herkkuja ja tällöin liikuntatuokio voidaan lopettaa mieluisalla tavalla.



**Aartenmetsästyksen piirretty kartta pihasta, jossa aarteet merkattu vihreillä rasteilla**

## KEPPIJUMPPA

**Tavoite:** Fyysisen aktiivisuuden kehittäminen, liikkuvuuden parantaminen, kehon hahmottaminen, tasapainon ylläpitäminen.

**Tarvikkeet:** Keppi, harjanvarsi tai muu vastaava keppijumppaan soveltuva esine.

**Soveltaminen:** Käyttöön voi ottaa pikkuhiljaa painavamman kepin/tangon, jolloin lihastyötä vaaditaan enemmän ja jumpasta tulee voimaharjoittelu painotteinen. Helpotettuna taas jumpan voi suorittaa esimerkiksi istuen.

Keppijumppa voidaan suorittaa yksittäisenä liikuntatuokiona, jolloin alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt voidaan sisällyttää keppijumppaan. Keppijumppa toimii myös hyvänä alku- tai loppuverryttelyaktiviteettina. Keppi on edullinen, sovellettavissa oleva sekä helppokäyttöinen väline, joka sopii lähestulkoon kaikille käytettäväksi. Kepillä tehtäviä liikkeitä loputtomiin, mutta ohjeista löydät koko kehoa aktivoivia liikkeitä, jotka soveltuvat kaiken tasoisille liikkujille. Toistomäärät voit sopia yhdessä asiakkaan kanssa, mutta perusohjeena on, että toistoja tehtäisiin vähintään 10-15/liike. Voit hyödyntää seuraavista liikkeistä vain osaa tai toteuttaa tuokiona kaikki harjoitteet. Valitse kuitenkin monipuolisesti koko kroppaa kuormittavia liikkeitä.

1. Ota leveä ote kepeistä ja aseta se vaakasuoraan vartalosi eteen rennosti reisien päälle ja pidä kyynärpäät suorina. Rentouta hartiat.
2. Vie keppiä kohti kattoa ja pyöräytä keppi selän taakse. Pidät kyynärpäät lukittuna koko liikkeen ajan. Tuo keppi takaisin vartalosi eteen, kosketa kevyesti kepillä reisiä ja toista samaa liikettä. Tee sama liike hartian levyisellä otteella ja vie keppi ainoastaan ylös pään päälle.
3. Käännä keppi pystysuoraan ja vie keppiä pään ympäri selän takaa takaisin eteen. Toista sama toiseen suuntaan.
4. Pidä keppi varatalon yläpuolella kädet suorina ja lähde tekemään puolikuun muotoista liikettä vartalon sivulle niin, että keppi liikkuu vartalon kanssa samassa linjassa. Tuo keppi takaisin ylös ja toista sama toiselle puolelle. Tarkoituksena on saada kyljet aktivoitua ja venytettyä aktiivisesti.
5. Ota kepeistä hartian levyinen ote ja laske kädet rennosti alas. Vie keppiä takaviistoon rennosti heilautellen, puolelta toiselle niin, että jalat pysyvät paikallaan ja ylävartalo kiertyy. Katse seuraa perässä.
6. Tee kepillä soutu liikettä vartalon edessä, jolloin kepin päät tekevät ns. kahdeksikkoja. Tee liikettä rennosti ja jouta samalla polvista.
7. Ota kepeistä hartian levyinen ote. Nosta keppi ensiksi rinnalle, kääntäen kyynärpäät osoittamaan eteen. Nosta tämän jälkeen keppi ylös kohti kattoa. Laske keppi samaa rataa takaisin alas ja toista. Varmista, että keppi liikkuu koko ajan lähellä vartaloa ennen ylös työntöä. Voit vuorotellen viedä kepin myös niskan taakse ja tuoda takaisin eteen.

8. Pidä hartiat rentoina ja keppi vaakasuorassa alhaalla. Lähde tekemään kyykkyä kuin istuisit penkille (tarvittaessa penkki tai jumppapallo voidaan ottaa avuksi). Nouse ylös. Voit yhdistää liikkeeseen ylös työnnön. Tee ensin kyykky, nouse ylös ja työnnä samanaikaisesti keppi ylös kohti kattoa.
9. Ota perusasento ja lähde viemään keppiä reisiä pitkin kohti lattiaa, pidä katse etuviistossa ja selkä suorana. Taivuta keppi niin alas kuin voit ja nouse rauhallisesti ylös. Pidä liikkeen ajan jalat suorina (polvissa pieni kulma).
10. Pidä perusasento ja taivuta vartalo 90 asteen kulmaan pitäen selkä suorana ja katse eteen. Laske keppi alas ja nosta takaisin ylös vatsaa kohti jännittäen yläselkää (lavat yhteen).
11. Laita keppi niskan taakse ja asetu 90 asteen kulmaan pitäen jalat kevyessä kulmassa ja selkä suorana. Kierrä ylävartaloa niin, että keppi liikkuu vaakatasosta pystytasoon. Tavoitteena saada keskivartalo, varsinkin selkä aktivoitua.
12. Ota perusasento ja nosta keppi vartalon eteen pitäen kädet suorina. Pyri nostamaan polvea yksi kerrallaan mahdollisimman lähelle keppiä. Voit nostaa jalkaa myös kohti ristikkäistä kättä.
13. Laske kepin toinen pää maahan ja ota kepeistä tukevasti kiinni. Nouse päkiöille (tai vaikeutettuna yhdelle päkiälle kerrallaan) rauhallisesti ja toista. Tarkoituksena on saada pohkeet aktivoitua.

## TASAPAINOJUMPPA

**Tavoite:** Tasapainon ylläpitäminen ja kehittäminen, fyysisen aktiivisuuden kehittäminen.

**Tarvikkeet:** Tasapainoalusta, lattiamuodot, jumppapallo, tuoli jne.

**Soveltaminen:** Ohjaaja voi tarvittaessa soveltaa jokaista liikettä helpommaksi tai vaikeammaksi pelkistämällä tai lisäämällä liikettä toimintoihin.

1. Tasapainohyppy: Aseta erimuotoisia, kokoisia, mallisia alustoja lattialle eri välimatkojen päähän toisistaan. Varmista kuitenkin, että välimatkat ovat sopivat asiakkaalle. Pyydä asiakasta hyppimään/astumaan alustalta toiselle niin, että jalat eivät koskisi lattiaan välissä.
2. Pallon heitto: Pyydä asiakasta asettumaa jonkin epätasaisen alustan päälle (tasapainolauta, ilmatäytteinen tasapainoalusta jne.). Sopikaa yhdessä toistomäärät ja käykää läpi heittotyylit). Heitelkää palloa vuorotelle toisillenne. Tarkoituksena on pysyä välineen päällä putoamatta tai siirtymättä pois alustalta toiminnon aikana. Liikkeen voi tehdä helpotettuna niin, että asiakas tekee kyykkyjä ilman palloa.
3. Palloistunta: Pyydä asiakasta asettumaan jumppapallon päälle istumaan tukevasti. Varmista, että jumppapallo on asiakkaalle sopivan kokoinen (jalat ylettyvät maahan tukevasti). Pyydä asiakasta nostelemaan rauhallisesti jalkoja vuorotellen irti lattiasta ja pitämään keskivartalo suorassa. Jalkoja voi aluksi nostella vai muutamia senttejä ja lopuksi suoristaa kokonaan. Sovellus: Helpota toimintoa asettamalla pallo esimerkiksi seinän ja tuolin väliin, jotta se pysyy tukevasti paikallaan tai käytä ainoastaan käsien liikettä tasapainoillessa. Vaikeuta toimintoa niin, että otat esimerkiksi pienen pallon mukaan, jota heittelette samanaikaisesti tai ”häiritse” asiakkaan tasapainoa työntämällä kevyesti eri kehonosista samalla, kun asiakas tasapainottelee pallon päällä. Liikkeeseen voi lisätä pienen takakenoon, jolloin vatsalihakset saadaan kunnolla aktivoitua.
4. Pyydä asiakasta seisomaan ja aseta lattialle merkit jalkojen paikoiksi. Pyydä asiakasta seisomaan yhdellä jalalla tai nostamaan jalkaa hieman irti lattiasta sovitun ajan verran. Voit käyttää ajastinta, visuaalista merkkiä tai muuta tapaa ajan ilmaisuun. Toista sama molemmille jaloille muutamia kertoja.
5. Tehdään sama kuin edellisessä liikkeessä, mutta tällä kertaa nostetaan jalkaa suorana sivulle yksi jalka kerrallaan toistaen. Tarvittaessa voi ottaa tukea esim. tuolin selkänojasta tai seinästä.
6. Nouse vuorotellen heijaten päkiöille ja kantapäille. Pidä kädet liikkeessä mukana nostaen niitä ylös ja viemällä taakse.



## KIERTOHARJOITTELU

Kieroharjoittelun avulla suoritukset jäävät yleensä paremmin liikemuistiin kuin yksittäisiä liikkeitä toistaen suorittaessa. Tästä syystä on välillä hyvä suorittaa harjoittelua kieroharjoittelun muodossa. Kiertoharjoittelun tavoitteeksi voi asettaa yhden taitoa kehittävän ominaisuuden, jolloin yhtä taitoa voidaan harjoitella eri muodoissa kiertoarjoitteluna. Vaihtoehtona on tehdä kiertoarjoittelusta fyysistä kuntoa kasvattavan, monipuolisen liikuntatuokion. Tee kiertoarjoittelun liikkeitä 10-20 toistoa/liike.

**Tavoite:** Fyysisen aktiivisuuden ylläpitäminen ja kehittäminen, voimaharjoittelu-

**Tarvikkeet:** Tuoli, jumppakuminauha jne.

**Soveltaminen:** Sovella tarvittaessa liikkeitä helpommaksi tai vaikeammaksi asiakkaan taitojen ja fyysisen kunnan mukaisesti.

1. Tuolikyykky: Pidä selkä suorana ja vatsa tiukkana ja nouse ryhdikkäästä istuma-asennosta ylös ja laskeudu hiljalleen takaisin.
2. Jalkojen ojennukset tuolilla: Istu ryhdikkäästi tuolilla ja ojenna jalka suoraksi eteen ja toista sama toisella jalalla.
3. Selän ojennus tuolilla: Taivuta yläkroppaa kohti reisiä selkä suorassa ja pidä kädet niskan takana ristissä. Nouse ryhdikkääseen istuma-asentoon ja toista.
4. Ylös kurkotus ja alas taivutus tuolilla: Kurkota käsillä kohti varpaita joko kohtisuoraan tai vuorotellen ristikkäisiin varpaisiin ja nouse takaisin istuma-asentoon nostaen kädet ylös ilmaan. Jännitä samalla keskivartalo.
5. Hauiskääntö: Kiinnitä kuminauha johonkin tukevaan rakenteeseen tai pitäkää asiakkaan kanssa molemmat kiinni kuminauhasta. Kuminauhan tulee olla tarpeeksi alhaalla, jotta käsiä taivuttaessa veto saadaan kohdistumaan asiakkaan hauksiin. Liikettä voi tehdä sekä myötä- että vastaoitteella, jolloin liike kohdistuu käsivarren eri osiin.
6. Rinta, käsivarret: Otetaan myötäote kuminauhasta ja viedään käsiä suoristettuina alas kohti reisiä pitäen vartalo jämäkästi suorassa.
7. Ojentajat: Nosta kuminauhaa hieman ylemmäs ja pyydä asiakasta kääntymään ympäri niin, että selkä on kohti kuminauhan lähtöpistettä (ohjaajaa). Kädet nostetaan ylös pitäen kyynärpäät lähellä korvia ja osoittaen eteenpäin. Käsiä taivutetaan kyynärvarsista alas ja ylös pitäen olkavarret paikallaan.

## MOTORIIKKARATA

Motoriikkarata rakennetaan kokonaisuudeksi, jossa lähtöpiste ja lopetuspiste sekä yksittäiset harjoituspisteet ovat selkeitä ja helposti suoritettavia. Pisteillä tehtäviä toimintoja voi havainnollistaa kuvilla. Rataa voidaan edetä pisteeltä pisteelle järjestyksessä ja suorittaa sovitusti useampi kierros. Rataa voi muokata, mutta tärkeää on, että kaikkia motorisia taitoja harjoiteltaisiin monipuolisesti ja tavoitteellisesti. Ohjaajan tulee muokata rataa ja toimintoja asiakkaan taitotasojen mukaisesti. Ohjeissa esitetyjä sovellutuksia voi ottaa käyttöön myös omina suorituksinaan, jolloin rataa saadaan enemmän toimintaa ja monipuolisuutta.

**Tavoite:** Fyysisen kunnon ylläpitäminen, motoristen perustaitojen ylläpitäminen.

**Tarvikkeet:** Motoriikkaradassa voi hyödyntää monipuolisesti saatavilla olevia välineitä ja välineitä voi myös itse kasata ja askarrella. Välineiden saatavuuden mukaan voi rataa muokata.

**Soveltaminen:** Rataa voi soveltaa monella tapaa. Radasta voi poimia vain esimerkiksi tasapainoa kehittäviä harjoitteita tai rataa voi monipuolistaa erilaisilla välineillä. Ratoja rakentaessa ja suunniteltaessa vain ohjaajan mielikuvitus on rajana. Yksittäiset sovellukset lukevat ohjeiden perässä. Rakenna rata ja harjoitteet asiakkaan taitotasojen mukaisesti. Aluksi mieluummin liian helpoksi kuin liian vaikeaksi.

**Tasapaino:** Lattialle asetetaan viiva, naru, keppi tai muu merkki pituudeltaan vähintään 2 metriä.

Asiakas kävelee viivaa pitkin niin, että hän astuu aina asettamalla etummaisensa kantapäähän takimmaisensa jalan varpasiin kiinni ja pyrkii kulkemaan viivaa suoraviivaisesti eteenpäin horjahtamatta. Sovellus: muuta viiva

epäsymmetriseksi kiemurtelevaksi viivaksi, pyydä

asiakasta kävelemään viiva varpaillaan, kävely takaperin, kävely kylki edellä, pallon vieritys istuvilleen, astuttaessa vastakkainen jalka nostetaan ilmaan (eteen, sivulle, taakse...), aseta asiakkaan päälle esimerkiksi hernepussi, joka ei saa pudota. Vaihda viiva penkkiin, puomiin ym. korkeammalla tasolla olevaan tai aseta matkalle esteitä.



**Koordinaatio ja välineen käsittely:** Pallonheitto. Lattialle on asetettu merkit, johon asiakas asettuu seisomaan. Ohjaaja asettuu asiakasta vastapäätä riittävän matkan etäisyydelle. Sovitaan aluksi heittojen määrä ja heittotyylit. Esimerkki: 10 heittoa kahdella kädellä, 10 heittoa oikealla

kädellä, 10 heittoa vasemmalla kädellä. Sovellus: Muuta esineen kokoa, painoa (ilmapallo vs. kuntopallo), materiaalia, muotoa, määrää (2 palloa). Muuta heittoasentoa, tyyliä, nopeutta. Muuta etäisyyttä kauas, lähelle. Käytössä voi olla esimerkiksi kuntopallo, jolloin suoritukseen saadaan voimankäyttö mukaan.

**Rytmiikka ja koordinaatio:** Haaraperushyppy rytmissä. Ohjaaja voi antaa rytmiä esimerkiksi taputtaen, käden liikkeellä, äänтелеillä. Asiakkaan tulee tehdä sovittu määrä haaraperushyppyjä rytmissä. Varmista, että asiakkaan koordinaatio riittää tekemään haaraperushyppyjä. Sovellus: tehtävää voi helpottaa esimerkiksi hyppimällä vain tasajalkaa tai vaikeuttamalla niin että hyppiessä tulee hypätä tiettyyn paikkaan.

**Voima ja liikkumistaidot:** Määritellään toiminnalle aloitus ja lopetusaste. Annetaan asiakkaalle esim. hyppynaru, pyyhe tai jokin pehmeä väline, jonka hän asettaa joko vyötärön tai kainaloiden alta kulkemaan ohjaajalle. Ohjaaja ottaa narun päistä kiinni ja asiakkaan on tarkoitus vetää ohjaajaa perässään lähtöviivalta maaliviivalle. Ohjaaja voi tarvittaessa antaa lisävastusta tai helpottaa vetämistä kulkemalla perässä kevyesti vetäen. Asiakkaan voimatason sekä fyysisen kunnon mukaisesti harjoitteen voi suorittaa juosten sekä pidemmällä matkalla. Sovellus: Asiakas voi kulkea takaperin, kylki edellä tai esimerkiksi karhukävelyasennossa. Asiakas voi myös työntää ohjaajaa esimerkiksi selästä, jolloin ohjaaja kulkee edellä ja asiakas takana.

**Välineen käsittely ja koordinaatio:** Aseta ämpäri tai muu vastaava esine/esineet lattialle. Askartele asiakkaan kanssa pallo (tai useampi) sanomalehdestä tai käytä tarvittaessa muuta välinettä. Merkitse asiakkaalle heittopaikka ja pyydä heittämään pallo ämpäriin. Valitse heittoetäisyys asiakkaan taitojen mukaisesti ja mieti myös ämpäriin/ämpäreiden kokoa. Tarkoituksena kuitenkin on harjoitella tarkkuusheittoa. Sovellus: Vaihda heitovälinettä tai esinettä, johon pallo heitetään. Pyydä asiakkaan heittämään palloa eri tyyleillä (yhdeällä kädellä, alakautta, sivulta, yhden jalan varassa jne.) Vaihda etäisyydet lyhyeksi tai pitkäksi.

**Liikkumistaidot:** Aseta lähtöviiva sekä maaliviiva lattialle. Käytä mielikuvitusta ja keksi erilaisia liikkumistyyliä joilla matka suoritetaan. Esimerkkeinä rapukävely, karhukävely, konkkaaminen, varpailla kävely, rytmiset askellukset, ristiaskelkävely jne. Voit hyödyntää lattialla esimerkiksi käden sekä jalan kuvia, mikäli asiakkaalla on hahmottamisongelmia liikkeissä. Voit lisätä harjoitteeseen koordinaatiota vaativia tehtäviä ja lisätä haastavuutta esimerkiksi lisäämällä matkalle aitoja tai muita esteitä, joita asiakas joutuu liikkueessaan ylittämään. Tehtävän voi toteuttaa myös esimerkiksi ruutuhypelynä, mikäli käytössä on tarvittavia välineitä (esimerkiksi huopaiset lattiamerkit).

**Välineen käsittely, liikkumistaidot, tasapaino:** Anna asiakkaalle joko pieni pallo kämmenen tai kämmenselän päälle. Pyydä asiakasta kulkemaan vapaasti tilassa tai tiettyä merkittyä rataa eteenpäin pudottamatta palloa. Sovellus: Ota käyttöön ilmapallo jota tulee kuljettaa/pitää hallussa tehden erilaisia liikkeitä esimerkiksi pyörähdys ympäri, maassa käynti, taputukset pallo ollessa ilmassa jne. Voitte esimerkiksi laskea, montako kertaa asiakas ehtii taputtaa pallon ollessa ilmassa tai ehtiikö asiakas käydä maassa istumassa/makaamassa pallon ollessa ilmassa.

**Ongelmanratkaisu:** Asiakkaan taitojen mukaisesti anna asiakkaalle vapaus rakentaa itse toiminnallinen piste. Voitte sopia käytettävät välineet, sijainnin ja keston yhdessä, mikäli mahdollista tai ohjaaja voi myös antaa selkeät toimintatavat ja asiakas asettelee välineet haluamaansa paikkaan ja suorittaa ne haluamallaan tavalla. Tarkoituksena on hyödyntää asiakkaan omaa mielikuvitusta ja kehittää mm. tilanhahmotusta. Kyseisellä pisteellä voi harjoitella yhtä motorista taitoa tai siinä voi olla useita eri elementtejä asiakkaan tason mukaan. Ohjaaja voi tarvittaessa avustaa pisteen ja toimintojen rakentamisessa ja olla ideoimassa toimintaa yhdessä asiakkaan kanssa. Tavoitteena on kuitenkin, että asiakas voi itse toteuttaa mieleistensä toimintaa kyseisellä pisteellä

**Hienomotoriikka:** Aseta lattialle pieniä esineitä paikkaan A, kuten esimerkiksi tulitikkuja, hammastikkuja, pyykkipoikia tai muita pieniä esineitä. Aseta esineistä etäälle paikka, jonne esineet viedään, jotta toimintaan saadaan myös aktiivisuutta eli liikettä paikasta A paikkaan B.



**Hienomotorisia harjoitteita voi sisällyttää liikuntatuokioihin eri välineitä käyttäen**

Pyydä asiakasta ottamaan

esineet molempiin käsiin yhtä aikaa ja asettamaan ne sovittuun paikkaan B yhtäaikaaisesti. Käytä asiakkaan keskittymiskyvyn mukaan riittävä määrä esineitä, jotta toistoa tapahtuu. Paikassa B, voi olla esimerkiksi pesusieni tai muu vastaava esine, johon esineet voi asetella pystyyn.

Hammastikkuja käytettäessä on kuitenkin huomioitava turvallisuus. Tarkoituksena kuitenkin on se, että sekä esineet, että määränpää vaativat keskittymistä sekä hienomotoriikan harjoittamista liikkeen ohella. Valitse tarvittaessa isompia esineitä tai pyydä asiakasta tekemään harjoitus yhdellä kädellä kerrallaan. Asettele paikan B esine eri korkeuksille, jolloin asiakas joutuu tekemään lihastyötä kyykistyessään tai kurotellessaan.

## Loppuverryttely ja -venyttely

### Miksi?

- Auttaa kehoa palautumaan rasituksesta
- Poistaa kehosta rasituksesta aiheutuneet kuona-aineet ja maitohapon lihaksista
- Palautetaan lihasten pituus mahdollisimman lähelle lepopituutta
- Valmistellaan keho uusiin suorituksiin
- Suojaa yllirasittumiselta

### Miten?

- Jäähdytellään harjoittelussa käytetyt kehonosat huolellisesti
- Käydään läpi koko keho ja mieli kokonaisuudessaan
- Jatketaan liikuntasuoritusta kevyemmällä teholla ja kevennetään asteittain
- Lyhytkestoisia venyttelyä heti suorituksen jälkeen sekä pidempikestoiset venytykset palautumisen jälkeen

Loppuverryttelyllä ja -venyttelyllä on hyvin tärkeä rooli liikuntasuorituksissa. Huolellisella loppuverryttelyllä keho palautuu liikuntasuorituksen rasituksesta nopeammin. Loppuverryttelyssä venyttelyillä palautetaan lihasten pituus vastaamaan lepopituutta, jolloin ylimääräisiltä kireyksiltä vältytään ja pidemmällä tähtäimellä asiakkaan toimintakyky säilyy parempana liikkuvuuden osalta. Loppuverryttelyllä on myös psyykkisiä vaikutuksia, sillä keho palautetaan vähitellen normaaliin tilaan ja asiakkaalla on mahdollisuus samalla pohtia omaa aiemmin tekemäänsä liikuntasuoritusta. Loppuverryttelyllä lasketaan keskushermoston aktiivisuustasoa, jolloin myös unen saanti voi helpottua.

**Dynaaminen venyttely**= toiminnallista venyttelyä, jossa liike on aktiivista ja venytys lyhytkestoista sekä toistuvaa. Dynaaminen venyttely sopii tehtäväksi ennen ja jälkeen liikuntasuorituksen. Dynaaminen venyttely on monipuolista aktiivista venyttelyä, jota on hyvä toteuttaa jokaisessa liikuntatuokiossa asiakkaan liikkuvuuden ylläpitämiseksi.

**Staattinen venyttely**= ns. perinteistä lihasvenyvyysharjoittelua, jossa lihas venytetään ääriasentoon. Venytyksen kesto riippuu sen käyttötarkoituksesta. Ennen ja jälkeen liikuntasuorituksen tehtävät staattiset venytykset ovat lyhytkestoisia, kun taas palautumisen jälkeen suoritettava staattinen venyttely on pitkäkestoista. Staattista venyttelyä voi suorittaa omatoimisesti eli aktiivisilla lihasvenytyksillä tai avustettuna eli passiivisilla venytyksillä.

## PASSIIVISET VENYTYKSET

Passiivinen venyttely: Passiivisella venytyksellä tarkoitetaan venytystä, jossa ohjaaja tuottaa venytysliikkeen eikä asiakas itse. Venytettävä raaja pysyy rentoutuneena venytyksen ajan. Passiivinen venyttely parantaa mm. Liikkuvuutta, aineenvaihduntaa ja lihasten toimintaa ehkäisten vammoja ja kipuja. Passiivinen venyttely sopii varsinkin asiakkaille, joilla aktiivisten ja omatoimisten venyttelyiden tekeminen on haastavaa. Passiivisissa venytyksissä on muistutettava asiakkaan hengittämään rauhallisesti ja syvään, sillä venytys tapahtuu aina asiakkaan uloshengityksellä. Venytysliikkeet ovat hyvin rauhallisia ja asiakkaan tuntemuksia on kuulosteltava ja seurattava tarkasti. Jokaista venytystä tulee ylläpitää n. 10-30 sekuntia ja venytystä toistaa muutamia kertoja.

### Pohkeet

Pohkeen (kaksoiskantalihaksen) venytys tapahtuu selinmakuulla. Otetaan venytettävän jalan polvilumpion yläpuolelta sekä kantapäähän alaosaan (akillesjänteen alapuolelta) ote. Kynärvarrella tuodaan jalkaterää kohti säärtä rauhallisesti venyttäen. Tunnustelemalla ja kyselemällä asiakkaalta pidetään venytys yhdessä kohdassa n.10-30 sekuntia ja päästetään rennoksi hitaasti. Toistetaan sama molemmille jaloille tarvittaessa useampaan kertaan.

Leveän kantalihaksen venytys tapahtuu samalla periaatteella, mutta polvitaiepeen alle asetetaan tyyny tai pyyhe, jotta polvea saadaan hieman koukkuun.



## Takareidet

Takareisien venytys tapahtuu selinmakuulla. Toinen jalka pidetään suorana tasoa vasten pyyhkeen avulla asettamalla pyyhe polven ympärille ja asettamalla itse pyyhkeen päälle polvella. Venytettävä jalka nostetaan ylös pitäen polvea mahdollisimman suorana (huomioi myös, että lantio pysyy kiinni eikä venytettävän jalan puoli pääse nousemaan tasosta irti). Venytetään jalkaa suorassa linjassa kohti kattoa/päätä ja tunnustellaan kireyttä ja pidetään venytys yhdessä kohdassa n. 10-30 sekuntia ja rentoutetaan rauhallisesti päästämällä jalka alas saattaen. Toistetaan sama toiselle jalalle ja tarvittaessa toistetaan molemmille jaloille useamman kerran.



## Pakarot

Pakaroiden venytys tapahtuu samassa asennossa kuin takareisien venytys. Tällä kertaa asetetaan kädet polvitaiveeseen (polvi rennosti taipuneena) ja työnnetään jalkaa kohti vastakkaista olkapäätä (ristiin). Stabiloidaan lantio pyyhkeellä asettamalla pyyhe suorana olevan jalan reiden ympärille ja pitämällä se polvella paikallaan (ohjaaja).



## Lonkankoukistajat

Lonkankoukistajat venytetään samalla periaatteella kuin etureidet, mutta tässä venytyksessä toinen käsi asetetaan polven alle (jalka lepää käsivartta vasten) ja venytys tapahtuu nostamalla jalkaa ylös ja hieman kohti vartaloa, polvea taivuttamatta. Lantio stabiloidaan jälleen käsivarrella painamalla.



## Etureidet

Etureisien venytys tapahtuu päinmakuulla. Toinen käsi asetetaan alaselän kohdalle stabiloimaan lantio (venytettävän jalan lantion tulee pysyä kiinni tasossa, jotta venytys toimii). Toisella kädellä otetaan kiinni venytettävän jalan nilkasta.

Vähitellen viedään kantapäätä kohti pakaraa ja jätetään venytys n. 10-30 sekunniksi venytettävään asentoon. Toistetaan venytystä muutamia kertoja.





## Rintalihakset

Rintalihasten venytys tapahtuu ryhdikkäässä istuma-asennossa, jossa asiakas asettaa kädet päänsä taakse kyynärpäiden osoittaessa sivuille. Venytystä avustetaan asiakkaan selkäpuolelta, kyynärvarsista kiinni pitäen ja venyttäen käsiä taaksepäin. Venytetään käsiä taaksepäin n. 10-30sekunnin ajan ja toistetaan uudelleen.

## Kyynärvarret

Kyynärvarsien lihasten venytys tapahtuu ryhdikkäässä istuma-asennossa, jossa toinen käsi asetetaan 90 asteen kulmaan pöydälle tai muulle tasolle niin, että käsi on luonnollisesti kehon vieressä ja sormet osoittavat lepoasennossa suoraan eteenpäin. Venytys tapahtuu niin, että asiakkaan kämmenestä otetaan jämässä ote. Sormia sekä kämmentä taivutetaan ylös ja taaksepäin, kohti asiakkaan olkapäätä n. 10-30 sekunnin ajan, jonka jälkeen rentoutetaan ja toistetaan sama uudelleen.



## RENTOUTUMINEN

Rentoutumiseen voitte asiakkaan kanssa valita hyvän ja rennon ympäristön. Kaikki mahdolliset häiriötekijät, jotka voivat vaikuttaa asiakkaan keskittymiseen on pyrittävä minimoimaan. Rentoutumishetkeen voi asiakkaan kanssa valita mieluisimmat välineet, joilla rentoutuminen on mahdollista saavuttaa. Välineitä on hyvä kokeilla monipuolisesti ja löytää niistä toimivimmat jatkoa ajatellen. Rentoutumisessa voi myös hyödyntää esimerkiksi musiikkia, painopeittoa, kuulosuojaimia tai muita apuvälineitä, joilla taataan rauhallinen ja rento ilmapiiri sekä ympäristö. Rentoutumishetkeä voi hyödyntää aistien yli- ja aliherkkyyksien harjoittelussa. Kaikissa rentoutumisharjoitteissa on hyvä muistuttaa asiakasta hengittämään syvään ja rauhallisesti. Käy tarvittaessa asiakkaan kanssa mallintaen läpi hengitystekniikka ja harjoitelkaa sitä yhdessä. Kuuntele ja keskustele asiakkaan toiveista missä hän kokee olonsa yleensä rennoksi ja hyödynnä tietoa rentoutusharjoituksia tehdessä. Musiikki voi toimia hyvänä rentoutuskeinona, mutta ole tarkka valitessa musiikkia. Yksinkertainen, rauhallinen melodia toimii yleensä parhaiten. Oikea äänenkorkeus tulee valita asiakkaan mukaisesti. Opetelkaa erilaisia rentoutumistekniikoita yhdessä asiakkaan kanssa ja sopivan löydyttyä harjoitelkaa niiden liittämistä arkielämään, stressaavien tilanteiden helpottamiseksi ja haastavien tilanteiden ennaltaehkäisemiseksi.

## HENGITYSHARJOITUS

**Tavoite:** Rentoutuminen: stressin poistaminen, lihasten rentouttaminen.

**Sovellutus:** Tee harjoitteesta jännitys-rentoutusharjoitus pyytämällä asiakasta jännittämään sisäänhengityksellä koko keho tai yksi kehonosa kerrallaan. Uloshengityksellä rentoutetaan koko keho.

1. Pyydä asiakas asettautumaan haluamalleen alustalle makaamaan selälleen
2. Varmista että häiriötekijät on minimoitu
3. Pyydä asiakasta asettamaan käsi/kädet palleansa päälle
4. Pyydä asiakasta hengittämään rauhallisesti sisään niin, että myös pallea kohoaa. Rauhallisella sisäänhengityksellä keuhkot täyteen ilmaa ja rauhallisella pitkäkestoisella puhalluksella ilma pihalle. Sisäänhengitys mieluiten nenän kautta ja uloshengitys suun kautta.
5. Toista harjoitusta (vähintään 5-6 puhallusta) kunnes asiakas on rauhallinen ja voi jatkaa rentoutumista ilman ohjeistuksia.

## AISTIHETKI

**Tavoite:** Rentoutuminen, kehonosien hahmotus, aistikokemukset.

**Välineet:** Mikä tahansa hierontaan, kekokosketukseen soveltuva väline esim. pallo, pehmohanska tai hierontarulla.

1. Valitkaa väline sekä tarvittavat apuvälineet, joilla aistihetki suoritetaan
2. Valitkaa paikka, jossa asiakkaan keho sekä mieli pystytään rauhoittamaan (esimerkiksi säkkituoli, sänky, patja, lattia)
3. Varmista, että ylimääräiset häiriötekijät ovat minimoitu (valot, äänet, hajut...)
4. Aloita aistihetki jalkapohjista ja varpaista, jonka jälkeen siirry järjestäen yksi kehonosa kerrallaan eteenpäin. Tarvittaessa kerro asiakkaalle ennakoiden, mitä kehonosaa käsittelet seuraavaksi
5. Pyydä asiakasta hengittämään rauhallisesti sisään ja ulos
6. Hiero jokaista kehonosaa kerrallaan rauhallisilla liikkeillä ja siirry aina vähitellen seuraavaan kehonosaan. Käytä hieroessa asiakkaan toiveiden mukaisesti kevyttä tai voimakasta painallusta. Pallolla hieroessa hyödynnetään pyörivää liikettä. Painallus voi olla kevyesti pumppaavaa tai taputtelua, jolloin saadaan aikaan erilaisia aistikokemuksia
7. Muista hieroa ainoastaan lihaksia. Vältä taivekohtien (polvitaiepet sekä kyynärtaiepet) sekä luiden voimakasta painallusta
8. Tee lopuksi koko kehon sively kevyesti käsillä pyyhkäisten päästä varpasiin asti
9. Anna asiakkaan rentoutua hetki käsittelyn jälkeen

## PÄIVÄNPURKU -TARINA

**Tavoite:** Rentoutuminen, päivän läpikäyminen, tuntoaistimukset.

**Sovellus:** Asiakas ”piirtää” kehollaan tarinaa, jolloin aktivoidaan keho liikkumaan.

Asiakkaan kanssa voi käydä tulevaa tai mennyttä päivää läpi rentoutumisen muodossa, mikäli auditiivinen tyyli on mahdollista kyseisen asiakkaan kohdalla.

1. Pyydä asiakasta asettumaan päinmakuulle makaamaan tai istumaan ja sulkemaan silmänsä
2. Varmista että häiriötekijät on minimoitu
3. Pyydä asiakasta hengittämään rauhallisesti ja olemaan rennossa mukavassa asennossa
4. Käy päivää läpi sosiaalisen tarinan muodossa rauhallisesti selostaen sekä samalla selkään piirtäen. Käytä yksinkertaisia ja selkeitä lauseita puhuessasi
5. Käykää läpi päivän aikana tapahtuneista positiivisia asioita
6. Pidä pieniä taukoja ja anna asiakkaan prosessoida kertomaasi

## Lähteet

Autismisäätiö 2016. Mikä on autismikirjo? Luettavissa:

<http://www.autismisaatio.fi/fi/materiaalit-3/tietoa-autismikirjosta/autismin-kirjo-2/>. Luettu: 10.1.2016.

Autismisäätiö 2016. Aspergerin oireyhtymä. Luettavissa:

<http://www.autismisaatio.fi/fi/materiaalit-3/tietoa-autismikirjosta/aspergerin-oireyhtymae/>. Luettu: 10.1.2016.

Autismisäätiö 2016g. Katsaus syömisongelmiin autismin kirjon henkilöillä. Luettavissa:

<http://www.autismisaatio.fi/fi/materiaalit-3/tietoa-autismikirjosta/katsaus-syoemisongelmiin-autismin-kirjolla/>. Luettu: 14.7.2016.

Bals 30.9.2011. Manual passive Stretching Skeletal muscles. Katsottavissa:

<https://www.youtube.com/watch?v=MObuVRqQylU>. Katsottu: 20.11.2015.

Epilepsialiitto 2016. Epilepsia-kohtaukset. Luettavissa:

[https://www.epilepsia.fi/fi\\_FI/web/epilepsialiitto/epilepsia-kohtaukset](https://www.epilepsia.fi/fi_FI/web/epilepsialiitto/epilepsia-kohtaukset). Luettu: 14.7.2016.

Faherty, C. 2006. Autismi/Aspergerin oireyhtymä. Mitä se minulle merkitsee? Ideoita strukturoitua opetusta varten kotiin ja kouluun. Autismi- ja Aspergerliitto ry. Helsinki.

Gilbert, C & Coleman, M. 2000. The Biology of the Autistic Syndromes. Clinics in Developmental Medicine No. 153/4. 3rd Edition. Cambridge University Press. Lontoo.

Huhtiniemi, M. 29.9.2016. Autismisäätiön erityisasiantuntija, Psykologi. Perustietoa neurokognitiivisista erityispiirteistä ja autistisesta ajattelusta. Autismisäätiön sisäinen koulutus.

HUS 2016. Toiminnanohjaus. Luettavissa:

[http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen\\_neuropsykologinen\\_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx](http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen_neuropsykologinen_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx). Luettu: 10.1.2016.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. WSOY. Juva.

Kerola, K. 2001. Struktuuria opetukseen. Selkeys ja rakenteet oppimisen edistäjänä. WSOY. Porvoo.

Korkman, M. 2002. Kielelliset erityisvaikeudet. Teoksessa Lyytinen, H., Ahonen, T., Korhonen, T., Korkman M. & Riita, T. Oppimisvaikeudet. Neuropsykologinen näkökulma. WSOY. Helsinki.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167. Helsinki.

Korpela-Kosonen, K. 2016. Miksi liikunta lievittää masennusta? Kauneus & Terveys. Luettavissa: <http://www.kauneusjaterveys.fi/treeni-ravinto/liikunta/miksi-liikunta-lievittaa-masennusta>. Luettu. 14.7.2016.

Launonen, K. & Korpijaako-Huuhka, A. 2006. Kommunikoinnin häiriöt. Syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita. Yliopistopaino. Helsinki.

Moraine, P. 2015. Tarkkaavaisuus haltuun! Toiminnanohjaustaitojen vahvistaminen. Kehitysvammaliitto ry. Helsinki.

Numminen, P. & Laakso, L. 2012. Liikunnan opetusprosessin ABC. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä.

Nylander, L. 2010. Autismin kirjo aikuisiällä. Kysymyksiä ja vastauksia. Autismi- ja Aspergerliitto ry. Helsinki.

Partanen, K. Voimaa autismin kirjon kuntoutukseen. 2010. Autismisäätiö. Helsinki.

Papunet 2016. Kuvatyoäkalu. Luettavissa: <http://papunet.net/kuvatyoäkalu/fi>. Luettu: 17.7.2016.

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

Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. & Montag, H-J. 2009. Käytännön lihashuolto - warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen. Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Sensorisen Integraation Terapian Yhdistys ry. Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely. Vastauksia opettajille. Luettavissa: <http://uusi.sity.fi/wp-content/uploads/2014/01/Infolehtinen-opettajille.pdf>. Luettu: 20.7.2016.

Stock Kranowitz, C. 2015. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsella arkielämässä. WSOY. Juva.

Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys ry 2016. Mikä on TS? Luettavissa: <http://www.tourette.fi/tourette2.php>. Luettu: 14.7.2016.

Szegda, D. & Hokkanen, E. 2009. Apua arkeen ja aistihäiriöihin. Ohjeita ja kokemuksia erityistä tukea tarvitsevan lapsen kasvattamisesta. Kehitysvammaliitto ry. Helsinki.

Terveyskirjasto 2011. Autismikirjon häiriöt ja niiden samanaikaisuus ADHD:n kanssa. Luettavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=nix00918](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix00918). Luettu: 14.7.2016.

Vernerinet.net 2013. Toimintakykyyn pohjaavat määritelmät. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Luettavissa: <http://verneri.net/yleis/toimintakykyyn-pohjaavat-maaritelmat>. Luettu: 12.1.2016.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja - teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. VK-Kustannus Oy. Lahti.

## **Autismin kirjo & liikunta –**

Liikunnanohjauksen ABC autismin kirjon henkilöiden parissa työskenteleville

Nea Systä

Opinnäytetyö  
Vierumäen yksikkö  
Liikunnan ja vapaa-ajan  
koulutusohjelma  
Syksy 2016



<b>Tekijä(t)</b> Nea Systä	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> Autismin kirjo & liikunta – Liikunnanohjauksen ABC autismin kirjon henkilöiden parissa työskenteleville	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 36 + 46
<p>Opinnäytetyön työn toimeksiantajana toimi Autismisäätiö. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda nuorten sekä aikuisten autismin kirjon henkilöiden parissa työskenteleville ohjaajille opas liikunnanohjaukseen. Oppaan tarkoituksena on lisätä arjen fyysistä aktiivisuutta nuorten sekä aikuisten autismin kirjon henkilöiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi yksilöohjauksen muodossa.</p> <p>Opinnäytetyössä esitellään Autismisäätiö organisaationa, käydään läpi yleisesti autismin kirjoa ja autismin kirjon erityispiirteitä sekä erityispiirteiden vaikutusta liikkumiseen. Oppaassa esitellään erilaisia toimenpiteitä, joita voidaan ennakoitusti toteuttaa, jotta liikunnallisesta opetustilanteesta tulisi mahdollisimman onnistunut sekä ohjaajan että asiakkaan näkökulmasta. Opinnäytetyö koostuu teoriapohjaisesta raporttiosuudesta sekä itse oppaasta. Raportissa on paneuduttu syvällisemmin autismin kirjon sekä ohjauksellisiin toimintoihin, jotka vaikuttavat kohderyhmän oppimiseen ja käyttäytymiseen. Oppaassa tuodaan tiivistetysti esille tärkeimmät ohjaukseen vaikuttavat lähtökohdat autismin kirjon henkilöä ohjattaessa sekä esitellään kuvien avulla monipuolisia fyysistä aktiivisuutta kehittäviä harjoitteita. Harjoitusohjeita löytyy alkulämmittelyistä loppuverryttelyihin ja rentoutumisiin. Opinnäytetyö mahdollistaa liikuntatuokioiden monipuolistamisen ja oppaan harjoitteet ovat sovellettavissa kaikille erityisryhmille.</p> <p>Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2015 kirjallisuuskatsauksella sekä raportin sisällön suunnittelulla. Syksyn 2015 ja kevään 2016 aikana suoritettiin tiedonhankintaa sekä luotiin työlle teoriapohja. Tänä aikana lähdemateriaaleja vertailtiin ja hankittiin lisää käytännön kokemusta sekä teoretietoa autismin kirjosta. Syksyllä 2016 työstettiin opasta ja viimeisteltiin työn raporttiosuus. Työ valmistui marraskuussa 2016.</p> <p>Tämän työn pohjalta autismin kirjon henkilöiden parissa työskentelevät pystyvät kehittämään asiakkaidensa fyysistä aktiivisuutta liikunnallisilla tuokioilla. Oppaan avulla he voivat myös kasvattaa tietämystään autismin kirjosta, autismin kirjon erityispiirteistä ja niiden vaikutuksista oppimiseen sekä käyttäytymiseen. Opasta on mahdollisuus tulevaisuudessa kehittää monipuolisemmaksi ja laajemmaksi kokonaisuudeksi vastaamaan suuremman ryhmän vaatimuksia. Työn pohjalta on myös mahdollisuus rakentaa oppimateriaaleja sekä videomateriaalia ohjaajien ja asiakkaiden oppimisen tueksi.</p>	
<b>Asiasanat</b> Autismisäätiö, autismin kirjo, liikunnanohjaus, soveltava liikunta, erityisliikunta, fyysinen aktiivisuus	



## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Autismisäätiö .....	3
2.1	Autismisäätiö organisaationa .....	3
2.2	Autismisäätiön arvot, missio ja visio .....	4
2.3	Osallisuus, hyvinvointi, vaikuttavuus .....	4
3	Autismin kirjo .....	6
3.1	Neurokognitiiviset erityispiirteet .....	7
3.1.1	Kontekstisokeus .....	7
3.1.2	Sentraalinen koherenssi .....	8
3.1.3	Sosiaaliset tiedot ja taidot .....	8
3.1.4	Kommunikaatio .....	9
3.1.5	Aistit .....	9
3.1.6	Toiminnanohjaus .....	10
3.1.7	Rajoittunut ja toistava käyttäytyminen .....	11
4	Autismin kirjon liitännäishäiriöt ja – sairaudet & liikunta .....	12
4.1	Neurologiset liitännäishäiriöt ja -sairaudet .....	12
4.2	Psyykkiset liitännäishäiriöt ja -sairaudet .....	13
5	Liikunnan ohjaaminen autismin kirjon henkilölle .....	15
5.1	Erityispiirteiden vaikutus liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen .....	15
5.2	Ohjaustilanteen suunnittelu .....	17
5.3	Sisällön strukturointi .....	17
5.3.1	Yhteistyö .....	18
5.3.2	Yksilöllinen kommunikointi .....	18
5.3.3	Fyysinen tila .....	19
5.3.4	Aika .....	19
5.3.5	Henkilöt .....	19
5.3.6	Välineet .....	20
5.3.7	Toiminta .....	20
5.3.8	Seuranta ja palaute .....	21
5.3.9	Motivointi .....	21
5.3.10	Itseohjautuvuus .....	22
6	Liikuntatuokion rakenne .....	23
6.1	Aloitus .....	23
6.2	Alkulämmittely .....	23
6.3	Harjoitusosa .....	23
6.4	Lopetus .....	24
7	Oppaan laatiminen .....	25

7.1	Oppaan laatimisen vaiheet .....	25
7.2	Työn taustat ja oppaan suunnittelu .....	25
7.3	Oppaan toteutus .....	27
7.4	Oppaan sisältö ja tarkoitus .....	27
8	Pohdinta .....	29
8.1	Ammatillisen osaamisen kehittyminen .....	30
8.2	Kehitysehdotukset ja jatkotoimenpiteet .....	31
	Lähteet .....	32
	Liitteet .....	37
	Liite 1. Autismin kirjo & liikunta: Liikunnanohjauksen ABC autismin kirjon henkilöiden parissa työskenteleville .....	37

# 1 Johdanto

Tietoa ja taitoa liikunnanohjauksesta autismin kirjon henkilöille Suomessa on vielä asiakasryhmiin nähden vähän. Erityisryhmille on muuta väestöä vähemmän tarjolla liikuntamahdollisuuksia, joka itsessään jo heikentää mahdollisuuksia liikkua mielekkäästi ja monipuolisesti. Yleisestikin nuorten ja aikuisten fyysinen aktiivisuus Suomessa on suosituksiin nähden liian vähäistä ja tämä korostuu erityisesti autismin kirjon henkilöillä (Helldán & Helakorpi 2014). Fyysinen aktiivisuus on tärkeää perusterveyden ylläpitämiseksi ja sillä voidaan ehkäistä monia perussairauksia. Fyysinen aktiivisuus käsitteenä kattaa monipuolisesti kaiken liikkeessä tapahtuvan toiminnan, jolla voidaan tukea yksilön hyvinvointia. Fyysisellä aktiivisuudella kuvataan erilaisia toimintoja, jotka kuluttavat energiaa. Yksilöillä fyysisen aktiivisuuden toteutustavat vaihtelevat muun muassa mielenkiinnon, fyysisen kunnon, motoristen taitojen, totuttujen toimintatapojen sekä harrastusten puitteissa. (Suni, Husu, Aittasalo & Vasankari 2014, 31–32.)

Autismin kirjon henkilöillä esiintyy neurologisia erilaisuuksia, joiden vuoksi heidän oppiminen ja fyysiset taidot voivat poiketa ikäistensä tasosta. Nämä erilaisuudet eivät kuitenkaan vaikuta siihen, että autismin kirjioon kuuluva henkilö ei voisi tai pystyisi liikkumaan ja olemaan fyysisesti aktiivinen. Jokaisella ihmisellä on mahdollisuus liikkua haluamallaan tavalla vähintään ammattilaisten avustamana. Fyysisen aktiivisuuden tärkeys saattaa monissa tapauksissa olla autismin kirjon henkilöiden kuntoutuksessa toissijainen asia, mutta siihen olisi tärkeä tehdä muutos. Kouluttamalla ja kehittämällä yleisesti ohjaajien tietämystä autismin kirjosta, autismin kirjon henkilöiden erityispiirteistä sekä heidän potentiaalistaan aktiiviseen elämään, voidaan parantaa monen yksilön päivittäistä hyvinvointia lisäämällä liikunta osaksi arkea. Paneutumalla erilaisiin ohjausmuotoihin, strukturoituun opetukseen sekä monimuotoisiin harjoitteisiin, voidaan jokaiselle yksilölle löytää mieluinen tapa kasvattaa päivittäistä fyysistä aktiivisuutta.

Tämän työn tarkoituksena on kehittää nuorten sekä aikuisten autismin kirjon henkilöiden fyysistä aktiivisuutta arjessa, erilaisissa toimintaympäristöissä ohjaajalähtöisesti ja yksilöllisesti. Tarkoituksena on myös helpottaa autismin kirjon henkilöiden parissa työskentelevien liikunnanohjaustyötä sekä sen suunnittelua. Työssä paneudutaan syvällisemmin yksilölliseen ohjaukseen kodinomaisessa ympäristössä, mutta oppaan tarkoituksena on antaa ideoita ja vinkkejä myös ryhmämuotoisiin liikuntatilanteisiin. Työssä käydään läpi autismin kirjon henkilöille tyypillisiä erityispiirteitä ja kuinka heidän hyvinvointiaan voidaan tukea ja monipuolistaa liikunnan avulla, yksilölliset tarpeet huomioiden. Työ antaa lukijalleen ohjeita käytännön liikunnanohjaustyöhön kuvallisen oppaan muodossa, jonka avulla voidaan sovelletusti rakentaa liikuntaohjelmia asiakkaalle

tai asiakasryhmille. Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta sekä erillisestä liikunnanohjaus oppaasta. Teoriaosuudessa esitellään Autismisäätiötä ja sen toimintaa, käydään läpi yleisesti autismin kirjon erityispiirteitä sekä liikunnanohjaukseen vaikuttavia tekijöitä autismin kirjon henkilöitä ohjatessa. Teoriaosuudessa käydään läpi myös liikuntatuokioiden ohjauksen suunnittelua sekä rakennetta. Raportin lopussa käydään läpi oppaan tuotteistamisprosessi sekä lopputulos eli opas. Oppaassa käsitellään teoriaosuudessakin käydyt asiat, mutta hieman tiivistetyimmässä muodossa. Oppaan ensimmäisessä osiossa esitellään autismin kirjon erityispiirteet ja niiden vaikutus liikuntaan ja liikunnanohjaukseen. Oppaan toisessa osiossa käydään läpi liikuntatuokioiden harjoitteita alkulämmittelyistä, harjoitteiden kautta loppu verryttelyihin ja rentoutumiseen.

Opinnäytetyön aihealue on lähtöisin omasta työelämän kokemuksesta sekä kiinnostuksestani erityisryhmien liikunnanohjaukseen. Työlläni haluan rohkaista autismin kirjon henkilöiden parissa työskenteleviä ottamaan liikunnan osaksi kuntoutusta ja mahdollistaa monipuolisemman sekä miellyttävämmän arjen autismin kirjon henkilöille. Työn toimeksiantajana toimii Autismisäätiö. Toimeksiantajan on mahdollisuus hyödyntää opinnäytetyötä kaikissa toimipisteissä, joissa liikuntaa ohjataan tai voidaan alkaa toteuttaa oppaan avulla. Opinnäytetyön tuoman tiedon pohjalta voidaan kehittää ja monipuolistaa eri toimipisteiden liikuntatuokioiden tarjontaa sekä ottaa liikunta osaksi päivittäisiä toimintoja.

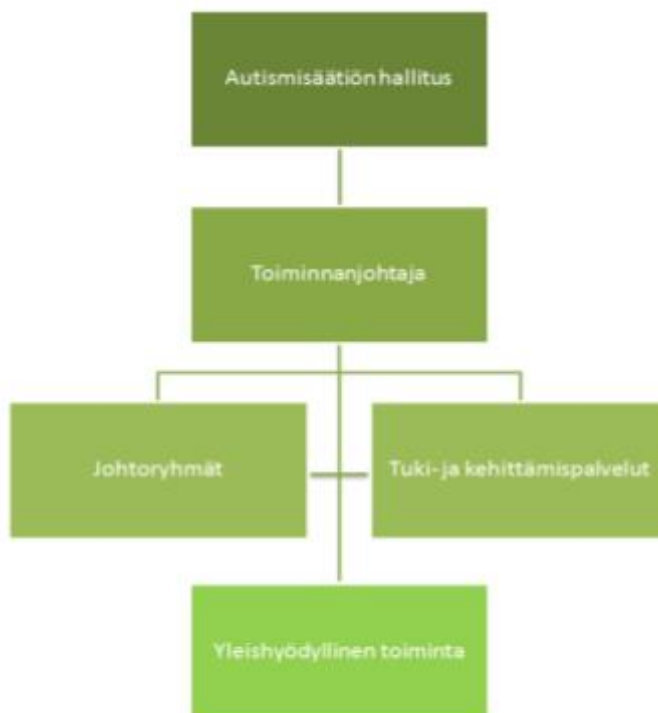
## 2 Autismisäätiö

Autismisäätiö on vuonna 1998 perustettu yleishyödyllinen, voittoa tavoittelematon ja valtakunnallinen säätiö. (Autismisäätiö 2016a). Säätiön perustajana toiminut Pentti Keynäs perusti säätiön yhdessä Autismiyhdistyksen ja autismin kirjon lasten vanhempien kanssa siirryttyään pois työelämästä. Keynäs oli ennen säätiön perustamista toiminut ansiokkaasti Neles Oy –nimisessä yrityksessä varatoimitusjohtajana ja jatkoi arvokasta työtä Autismisäätiön pitkäaikaisena hallituksen jäsenenä, puheenjohtajana ja kunniapuheenjohtajana. (Polón & Mäki 2016).

### 2.1 Autismisäätiö organisaationa

Autismisäätiön organisaatio muodostuu hallituksesta, toiminnanjohtajasta, johtoryhmistä, tuki- ja kehittämisspalveluista sekä yleishyödyllisestä toiminnasta (kuvio 1).

Yleishyödylliseen toimintaan kuuluvat asumispalvelut, työ- ja päivätoiminta, avopalvelut, aluetoiminta, kehittämistoiminta, työllistymisen tukipalvelut, RAY-rahoitteiset hankkeet ja projektit, muut avustushankkeet ja -projektit sekä vertaisryhmät. Työntekijöitä Autismisäätiöllä on noin 300 ja palvelun käyttäjiä noin 1600. (Autismisäätiö 2016a).



Kuvio 1. Autismisäätiön organisaatiokaavio (Autismisäätiö 2016a)

Autismisäätiö tarjoaa monipuolisia kuntoutus- ja ohjauspalveluita tällä hetkellä pääkaupunkiseudulla, Kotkassa, Seinäjoella sekä Pirkanmaalla sellaisille henkilöille, joilla on jokin neuropsykiatrisen oireyhtymä. Toiminta painottuu autismin kirjon henkilöiden toimintakyvyn sekä elämänlaadun parantamiseen onnistumisien ja osallistamisen kautta. Toimintaa laajennetaan ja kehitetään jatkuvasti asiakkaiden tarpeita vastaamaan. Säätiö tarjoaa erilaisia koulutuksia, konsultaatioita sekä työnohjauksia eri sidosryhmille. Autismisäätiö tekee myös valtakunnallisesti vaikuttavaa työtä palvelutoiminnan lisäksi. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen näkyy muun muassa tutkimus- ja kehittämistoiminnassa, yhteiskunnallisena keskusteluna sekä lainsäädäntöön vaikuttamisena. (Autismisäätiö 2016c.)

## **2.2 Autismisäätiön arvot, missio ja visio**

Autismisäätiön toiminnan lähtökohtana on osallisuus, hyvinvointi sekä vaikuttavuus. Nämä arvot ohjaavat toimintaa asiakkaan ja henkilökunnan näkökulmasta sekä yhteiskunnallisen vaikuttamisen tasolla. Palveluiden tavoitteena on parantaa asiakkaiden selviytymisvalmiuksia sekä vahvistaa heidän osallistumistaan ympäröivään yhteiskuntaan. Säätiön mission ”onnistumisia ja osallisuutta” mukaisesti asiakkaat huomioidaan yksilöinä ja jokaisen yksilön potentiaali pyritään hyödyntämään parhaalla mahdollisella tavalla, jotta osallisuutta voidaan kehittää. Visiona Autismisäätiöllä on kansainvälinen tunnettuus, joka lisäisi valtakunnallista vaikuttavuutta sekä näkemysten painoarvoa myös Suomessa (Autismisäätiö 2016d). Strategisiksi kehittämisalueiksi vision toteuttamiseksi on määritelty asiakkaiden näkökulmasta heidän voimavarojensa hyödyntäminen toiminnan kehittämiseksi, tutkimustulosten hyödyntäminen palvelutuotteiden tunnistamisessa ja toteuttamisessa, säätiön vaikuttavuuden seurannan kehittäminen sekä dialogisen johtajuuden kautta vahvuuksien hyödyntäminen (Autismisäätiö 2016f).

## **2.3 Osallisuus, hyvinvointi, vaikuttavuus**

Osallisuus Autismisäätiöllä asiakkaan näkökulmasta tulee esiin oman arjen sekä palvelutoiminnan suunnittelussa. Asiakkailta on mahdollisuus vaikuttaa lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteiden suunnitteluun sekä toteutukseen. Suunnittelussa on vahvasti mukana myös asiakkaiden oma verkosto sekä maksava taho. Osallistamisella ehkäistään kohderyhmän syrjäytymistä ja annetaan mahdollisuus ottaa vastuu oman toiminnan seurauksista. Toiminta on asiakaslähtöistä, joka vaatii asiakasymmärrystä yhteistyötahoilta. Asiakkaan tietoa lisäämällä mahdollistetaan palveluiden rakentamisen kokonaisuuden ymmärtäminen ja osallistumisen mahdollisuus, mitä kautta asiakkaan tarpeisiin voidaan vastata tehokkaammin. (Autismisäätiö 2016d.)

Osallisuus työntekijöille näkyy muun muassa osaamisen kehittämisenä koulutuksien kautta, joita säätiö tarjoaa monipuolisesti eri puolilla Suomea. Henkilökunnalla on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen omissa yksiköissä sekä kehittää työyhteisön toimintaa. (Autismisäätiö 2016d.)

Dialogisella johtamisella pyritään kehittämään koko säätiön sekä yksiköiden toimintaa. Dialogisella johtamisella tarkoitetaan säätiössä avointa vuorovaikutuksellista kanssakäymistä sekä tasavertaista osallistumista toiminnan kehittämiseen eri työyhteisön toimijoiden välillä. Avoimella keskustelulla ja tiedonjaolla voidaan saavuttaa laajojakin innovatiivisia ratkaisuja ja sitä kautta vahvistaa organisaation kilpailukykyä. Työyhteisöissä dialoginen johtaminen näkyy ratkaisuilla, joita tehdään työyhteisön sekä organisaation välisen vuorovaikutuksen tuloksena. Dialogisella johtamisella yhdistetään sekä organisaation että työntekijöiden näkökulmat ja luodaan niiden pohjalta toimivia käytänteitä, jotka miellyttävät molempia osapuolia. Näin kehitetään työhyvinvointia, annetaan tilaa uudistumiselle sekä kehitetään palveluita. (Autismisäätiö 2016d; Syvänen & Tikkamäki 2016; Syvänen ym. 2012, 3).

Hyvinvointi Autismisäätiöllä tarkoittaa asiakkaan toimintakyvyn kohenemistä ja, että jokaisella asiakkaalla on mahdollisuus itsenäisempään elämään ja sitä kautta lisätä hyvinvointia. Yksilöiden erityispiirteet osataan tunnistaa ja ottaa huomioon, jolloin heidän hyvinvointinsa voidaan taata. Säätiön tavoitteena on myös saada sitoutunut, motivoitunut ja pätevä henkilökunta, joka varmistetaan panostamalla henkilökunnan työhyvinvointiin, koulutukseen ja niiden kehittämiseen. Yhteiskunnan näkökulmasta hyvinvoinnin takaamisella voidaan vähentää palvelun tarvetta ja syrjäytymistä. (Autismisäätiö 2016d.)

Vaikuttavuudella Autismisäätiössä tarkoitetaan muun muassa asiakkaan työ- ja toimintakyvyn kohenemistä ja tuen tarpeen vähenemistä. Henkilökunnan näkökulmasta vaikuttavuudella tarkoitetaan työtyytyväisyyttä työmenetelmien tukiessa palvelutoiminnan vaikuttavuuden toteutumista. Laajemmasta näkökulmasta katsottuna vaikuttavuus näkyy kohderyhmän yhteiskunnallisen aktiivisuuden lisääntymisenä ja sitä kautta taloudellisina säästöinä. (Autismisäätiö 2016d.)

### 3 Autismin kirjo

Autismin kirjo (Autism Spectrum Disorder, lyhenne ASD) käsite on laaja yhtenäinen nimitys kaikille autistisia piirteitä sisältäville oireyhtymille. Autismin kirjoon kuuluvat autismi, Aspergerin oireyhtymä, Rettin oireyhtymä, disintegratiivinen kehityshäiriö, laaja-alainen kehityshäiriö ja epätyypillinen autismi. Yleistä on, että autismin kirjoon henkilöillä esiintyy myös muita liitännäishäiriöitä ja -sairauksia. Näitä ovat esimerkiksi Touretten oireyhtymä, ADHD, epilepsia, masennus sekä syömishäiriöt (Partanen 2010, 19-20). Kaikkia kirjoon henkilöitä yhdistää neurobiologisen kehityksen erilaisuus sekä erityyppiset peruspiirteet, mutta henkilöiden älykkyys, sosiaaliset kyvyt sekä käyttäytymistavat vaihtelevat yksilöittäin hyvinkin paljon. (Autismisäätiö 2016b.)

Autismin kirjoon oireyhtymän diagnosointi tapahtuu moniammatillisen yhteistyön ja erilaisten seulontojen avulla, joissa arvioidaan kirjoille ominaisia käyttäytymisen piirteitä. Useimmiten diagnoosi selviää laajan seurannan jälkeen, jolloin se voidaan tarkentaa ja poissulkea muut oireisiin viittaavat sairaudet. Tarkan diagnoosin avulla helpotetaan jatkossa yksilöllisen kuntoutuksen suunnittelua sekä toteutumista. (HUS 2016.)

Autismin kirjoon tilojen diagnosoinnissa käytettäviä ICD- (International Classification of Diseases) sekä DSM- (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) tautiluokituksia ollaan päivittämässä, joka vaikuttaa monella tapaa autismin kirjoon tilojen diagnosointiin ja jatkotoimenpiteisiin. Tämä muutos sekä yleisesti kasvava tietous autismin kirjoista ja diagnosoinnista vaikuttavat myös esiintyvyyden lukemiin. ICD-10 on vaihtumassa ICD-11, jolloin Aspergerin oireyhtymä jää tautiluokituksesta kokonaan pois (Huhtiniemi 29.9.2016)

Tällä hetkellä autismin kirjoon esiintyvyydestä on useita eri tutkimuksia. Erilaiset tutkimukset sekä diagnosimääritelmät aiheuttavat lukumäärien vaihtelua. Suomessa Autismin kirjoon esiintyvyys on reilu 1% koko väestöstä. (Moilanen, Mattila, Loukusa & Kielinen 2012; Autismiliitto 2016.) Nylander (2010, 19) tuo ilmi, että esiintyvyyttä aikuisilla ei ole tarkasti tutkittu, sillä laajimmat väestötutkimukset koskien autismin kirjoon esiintyvyyttä ovat koskeneet lapsia.

Lapsuusiän autismi (F 84.0) voidaan todeta lapsilla alle kolmen vuoden iässä. Lastenlinnan sairaalan erikoispsykologi Tuulia Lepistö tuo ilmi, että autismin piirteitä voidaan tarkastella ja diagnosoida jo alle puolentoistavuoden iässä. Lepistön mukaan varhainen diagnosointi helpottaisi huomattavasti oireiden hoitamista ja saattaisi jopa vähentää tulevaisuudessa erityisen tuen tarvetta. (Suni 2014.)



Diagnosointi sekä diagnostiset kriteerit lapsuusiän autismin sekä Aspergerin oireyhtymän (F 84.5) välillä vaihtelevat hieman. Aspergerin oireyhtymässä puheen tuottamisessa tai ymmärtämisessä ei esiinny välttämättä merkittävää viivästymistä lapsuusiässä. Motorisessa kehityksessä saattaa olla viivästystä, mutta poikkeavuudet eivät välttämättä ole huomattavia. Aspergerin oireyhtymä todetaan yleensä vasta myöhemmällä ikää, kun oireyhtymälle omaiset piirteet tulevat selkeämmin esiin. Näitä piirteitä ovat esimerkiksi vaikeudet sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa, erityiset mielenkiinnonkohteet sekä rutiininomaiset käyttäytymismallit. (Kerola, Kujanpää & Timonen 2009, 27-29.)

### **3.1 Neurokognitiiviset erityispiirteet**

Neurokognitiivisilla erityispiirteillä tarkoitetaan niitä käyttäytymismalleja sekä taidollisia erilaisuuksia, joita autismin kirjon henkilöillä esiintyy. Keskeisimmät diagnosoinnissa käytetyt erityispiirteet, jotka ilmenevät kirjon henkilöillä ovat sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin poikkeavuudet sekä rajoittunut mielikuvituskyky tai stereotyyppinen käyttäytyminen. Nämä kolme piirrettä ovat lähtöisin englantilaisen psykiatrin Lorna Wingin tutkimuksesta vuodelta 1981. Näiden piirteiden lisäksi autismin kirjon henkilöillä on usein myös heikko muutosten sietokyky, poikkeavuuksia aistitoiminnoissa sekä motoriikassa. (Nylander 2010, 22-23; Autismsäätiö 2016b.)

#### **3.1.1 Kontekstisokeus**

Autistinen ajattelu on laaja käsite, mutta sitä käytetään ilmaisemaan eri ominaisuuksien yhtälöä, joka vaikuttaa kokonaisuudessaan autismin kirjon henkilön tiedonkäsittelytaitoihin sekä käyttäytymiseen. Tästä käytetään myös ilmaisua kontekstisokeus.

Kontekstisokeudella tarkoitetaan kontekstien hahmottamisen vaikeutta eli henkilöillä on vaikeuksia hahmottaa tilanteiden kokonaiskuvaa. Päivittäiset toiminnot arjessa voivat olla hyvinkin haastavia kirjon henkilöille. Tilanteet ja toiminnot arjessa vaihtelevat jatkuvasti, jolloin ennalta opittuja taitoja ei välttämättä osata siirtää toiseen tilanteeseen. (Partanen 2010, 40.) Peter Vermeulen (Vermeulen 22.4.2016) toi voimavarat käyttöön – seminaarissaan ilmi monia esimerkkejä kontekstisokeuden aiheuttamista ongelmatilanteista. Vermeulen kertoi esimerkin liikennevaloista, joka on lähtöisin elokuvasta *Sademies* (1988). Valtaväestö tietää, että punaisten valojen aikana tietä ei voi ylittää. Vihreiden valojen aikana tie on tarkoitus ylittää ja tämä on selvää myös autismin kirjon henkilöille. Ongelma kontekstisokealle henkilölle muodostuu siinä kohtaa, kun ollaan ylittämässä tietä ja valot muuttuvatkin kesken ylitystä punaiseksi. Neurotyypillinen henkilö osaa hahmottaa tilanteen niin, että jatkaa kävelyn suojatien loppuun, mikäli autoja ei ole lähetyillä. Toisena vaihtoehtona on palata suojatien alkuun odottamaan valojen vaihtumista takaisin vihreäksi. Kontekstisokean henkilön hahmotus ei riitä ymmärtämään

näitä vaihtoehtoja, koska hänelle säännöksi on muodostunut, että vihreällä kuljetaan eteenpäin ja punaisella ei. Näitä esimerkkejä on loputon määrä ja ne aiheuttavat hankaluuksia kontekstisokean arjessa päivittäin. Konteksti siis määrittelee, kuinka neurotyypillinen henkilö toimii erilaisissa tilanteissa. Neurotyypillisillä henkilöillä on taito muokata toimintatapoja nopeastikin kontekstin muuttuessa erilaiseksi. Kontekstisokealla henkilöllä tiettyihin tilanteisiin opitut toimintatavat määrittelevät käyttäytymistä ja toiminnan mukauttaminen kontekstin mukaiseksi voi olla hyvin haastavaa.

### **3.1.2 Sentraalinen koherenssi**

Sentraalisella koherenssilla tarkoitetaan kokonaisuuksien hahmottamista, yksityiskohtien kokoamista yhteen sekä niiden yhdessä pitämistä ilman yksityiskohtiin juuttumista. Autismin kirjon henkilöillä sentraalisen koherenssin heikkous näkyy kokonaisuuksien prosessoinnin vaikeutena. Heikon sentraalisen koherenssin vuoksi oman toiminnan analysointi tavoitteiden saavuttamiseksi voi olla kyseiselle henkilölle hyvin vaikea hahmottaa ja ymmärtää. Kokonaisuuksien hahmottamisen vaikeudesta esimerkkinä usein kerrotaan, että kyseinen henkilö ei näe metsää puilta. Huomio kiinnittyy yksityiskohtiin eikä laajempaan kokonaiskuvaan. Tämä ei välttämättä ole heikkous, sillä yksityiskohdat osataan tällöin prosessoida erityisen hyvin. Tällöin henkilöllä voi olla erityistaito havainnoida ympäristöstä tärkeitä seikkoja tai esimerkiksi työelämässä taidosta voi olla suuresti hyötyä. (Huhtiniemi 29.9.2016) Heikko sentraalinen koherenssi on myös liitoksissa kapea-alaisiin mielenkiinnon kohteisiin sekä odottamattomien muutoksien sietämisen vaikeuksiin. (Partanen 2010, 29.) Heikon sentraalisen koherenssin seurauksena on myös syy-seuraussuhteiden hahmottamisen vaikeus. Tämä ilmenee esimerkiksi tilanteissa, joissa hyvin tehdystä työstä halutaan antaa palkkio. Mikäli kyseinen henkilö ei ymmärrä mistä häntä palkitaan ja mitä hän on tehnyt oikein, ei hän välttämättä osaa jatkossa toimia toivotulla tavalla. Myös toiminnan automatisoinnissa voi ilmetä ongelmia. Tämä voi vaikeuttaa oppimista, sillä aikaisemmin opittuja tietoja ja taitoja ei osata välttämättä yhdistää uusiin ympäristöihin tai toimintoihin. (Autismisäätiö 2016e.) Autismin kirjon henkilöillä voi esiintyä myös hyvin vahvaa sentraalista koherenssia. Tämä puolestaan ilmenee vahvana kokonaisuuksien hahmottamisena, mutta yksityiskohdat jäävät pimentoon (Huhtiniemi 29.9.2016).

### **3.1.3 Sosiaaliset tiedot ja taidot**

Sosiaalisen kognition eli sosiaalisen vuorovaikutuksen tietojen ja taitojen erilaisuus on yleisin ja tunnetuin piirre autismin kirjon henkilöillä. Sosiaalisten taitojen erilaisuutta ilmenee monissa eri muodoissa ja tapa jolla se näkyy, on hyvin yksilöllistä. Toiset välttelevät sosiaalisia kontakteja ja toiset taas hakeutuvat niihin aktiivisesti. Sosiaalisten

taitojen erilaisuus ilmenee muun muassa eleiden ja ilmeiden tulkitsemin vaikeutena. Tämä vaikeuttaa vuorovaikutustilanteita varsinkin silloin, jos toinen henkilö olettaa vastapuolen ymmärtävän sosiaalisia signaaleja esimerkiksi kehonkieltä, eleitä, ilmeitä sekä eri äänenpainoja. Vuorovaikutustilanteissa esiintyvät ei-kielelliset vihjeet ovat haastavia autistiselle henkilölle tulkita ja ymmärtää. (Nylander 2010, 25-26.) Sosiaaliset taidot käsittävät monta eri osa-alueetta, joita ihmiset tarvitsevat selviytyäkseen arkisista tilanteista ongelmitta. Sosiaalisiin taitoihin kuuluu muun muassa taito olla läsnä keskusteluissa, taito noudattaa ohjeistuksia ja sääntöjä, taito ilmaista omia tunteitaan, taito käsitellä stressiä sekä taito suunnitella omia toimintojaan. (Kerola ym. 2009, 36.) Autismin kirjon henkilöillä on usein hankaluuksia näillä osa-alueilla. Nämä ominaisuudet vaikuttavat moneen muuhunkin elämän osa-alueeseen, kuin pelkästään kommunikointiin muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisiin tietoihin ja taitoihin vaikuttaa myös kielelliset erityisvaikeudet, jotka ovat hyvin tyypillisiä autismin kirjon henkilöiden keskuudessa (Korkman 2002, 95).

#### **3.1.4 Kommunikaatio**

Kommunikoinnin häiriöitä ja niihin liittyviä ongelmia esiintyy hyvin monilla autismin kirjon henkilöillä. Kommunikoinnin häiriöt vaikuttavat muun muassa puheen ymmärtämiseen ja sen tuottamiseen. Kommunikoinnin häiriöistä johtuvat ongelmat saattavat näkyä myös oppimisen ja itseilmaisun vaikeuksina sekä käyttäytymisen häiriöinä. (Launonen & Korpijaakko-Huuhka 2006, 40.) Autismin kirjon henkilöillä kielellinen kehitys perustuu hyvin usein visuaalisuuteen eli näköaistin varaan. Auditiivinen eli kuultu puhe ja sen ymmärtäminen ovat usein vaillinaista. Opittu puhe on monissa tapauksissa ulkoa opittua tai kaikupuhetta eli ekolaliaa. Kommunikaation tukena voidaan käyttää esimerkiksi kuvia, esineitä tai kirjoitettuja viestejä. Kuvilla puhetta tuetaan visuaalisesti, jolloin autistisen henkilön ymmärtämistä helpotetaan. Puhuttelevan osapuolen tulee myös ottaa huomioon oma puhetyyli, jotta puheen ymmärtäminen olisi mahdollisimman helppoa. Selkokieli, yksinkertaiset lauseet, rauhallinen puhe sekä toistuvat sanamuodot helpottavat puheen ymmärtämistä. (Kerola ym. 2009, 60-61, 65.) Tärkeintä on tiedostaa yksilölliset tavat kommunikoida ja noudattaa niitä kommunikoinnin keinoja, jotka yksilölle ovat tuttuja ja opittuja jo entuudestaan. Kommunikoinnin mahdollistaminen on kuitenkin hyvin tärkeää, jotta henkilöillä on mahdollisuus itseilmaisuun. Itseilmaisun puute voi aiheuttaa esimerkiksi haastavaa käytöstä, koska henkilöllä ei ole mahdollisuutta kertoa fyysisestä-, psyykkisestä tai sosiaalisesta tilanteestaan. (Kerola 2009, 59, 132-133.)

#### **3.1.5 Aistit**

Ihminen saa jatkuvasti tietoa ympäristöstä sekä kehostaan aistien avulla. Aistit toimivat yhteistyössä jatkuvasti ja kehittyvät iän myötä. Eri aistijärjestelmien avulla ihminen pystyy

suoriutumaan arkisista askareistaan ja havainnoimaan ympäristössä tapahtuvia muutoksia. Ihmisillä perusaistit ovat: tunto-, näkö-, kuulo-, tasapaino- ja liike-, asentotuntoaisti sekä maku- ja hajuaisti. (Sandström & Ahonen 2011, 27.) Aistitoimintojen erilaisuudet ovat autismin kirjon henkilöillä hyvin yleisiä. Aistitoiminnoissa voi ilmetä yli- ja aliherkkyyksiä esimerkiksi tunto- ja makuaisteissa. Aistitoimintojen erilaisuudet ja niiden tuomat haasteet liittyvät vahvasti oppimisvaikeuksiin sekä käyttäytymishäiriöihin. (Sensorisen Integraation Terapian Yhdistys ry, 4.) Aistitiedon käsittelyn häiriötä kutsutaan sensorisen integraation häiriöksi (SI-häiriö). SI-häiriö johtuu keskushermoston aistitiedon käsittelyn toimintahäiriöstä, joka aiheuttaa vaikeuksia aistien tuomien viestien analysoinnissa, jäsentämisessä sekä yhdistämisessä (Stock Kranowitz 2015, 33). Aistitoimintojen erilaisuudet vaikuttavat vahvasti toiminnan ylläpitämiseen, sillä huomio saattaa kiinnittyä toiminnan aikana epäoleellisiin asioihin. Ulkoiset häiriötekijät saattavat aiheuttaa keskittymisongelmia ja aiheuttaa esimerkiksi impulsiivista käytöstä. (Partanen 2010, 37.)

Aistien yliherkkyydet voivat tuottaa arkisissakin tilanteissa henkilölle ahdistusta tai jopa kipua. Aistien aliherkkyydet saattavat aiheuttaa haastavaa tai itsetuhoista käyttäytymistä, sillä tarvittavia tuntokokemuksia ei välttämättä muulla tapaa saada. Häiriökäyttäytymistä voidaan ehkäistä ja oppimisvaikeuksia helpottaa muokkaamalla ympäristöä miellyttävämmäksi, opettelemalla myönteistä käyttäytymistä ja hermoverkostoa harjoittamalla. (Szegda & Hokkanen 2009, 8-9.)

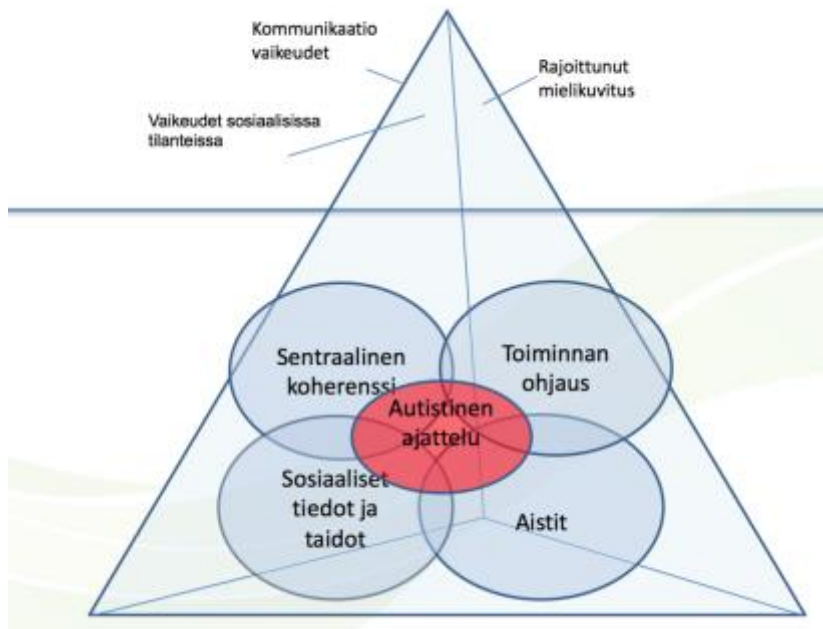
### **3.1.6 Toiminnanohjaus**

Toiminnanohjauksen osatekijöitä kutsutaan eksekutiivisiksi toiminnoiksi, joita voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Nämä toiminnot ovat aivoissa tapahtuvia toimintoja, jotka ohjaavat tarkkaavaisuutta ja käyttäytymistä. Vaikeudet eksekutiivisissa toiminnoissa selittävät monia autismin kirjon henkilöille tyypillisiä oireita. Toiminnanohjauksen osatekijöitä ovat muun muassa: joustavuus, aloitekyky, ajan hallinta, tavoitteiden asettaminen, ajattelun taidot sekä muisti. (Moraine 2015, 11.) Toiminnanohjauksella tarkoitetaan kykyä suunnitella toimintaa niin, että tavoiteltu lopputulos voidaan saavuttaa. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että ihminen kykenee suunnittelemaan toimintaansa päämäärätietoisesti, käynnistämään, ylläpitämään ja lopettamaan sen joustavasti sekä säätelemään sisäisiä ja ulkoisia häiriötekijöitä yllättävissä tilanteissa. (HUSb 2016.) Toiminnanohjaukseen ja sen vaikeuksiin liittyy vahvasti kaikki erityispiirteet, joita ylempänä on mainittu. Toiminnanohjaustaidot tulevat esiin kaikissa arkipäiväisissä toiminnoissa, joita ihmiset suorittavat päivittäin. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi pyykinpesu, kaupassa käynti tai huoneen järjestäminen.

### 3.1.7 Rajoittunut ja toistava käyttäytyminen

Autismin kirjon henkilöillä ilmenee hyvin usein toistuvaa, rituaalista käyttäytymistä, joka saattaa näyttäytyä outoina käyttäytymistapoina ympäristölle. Rutiinit ja niissä pidättäytyminen ovat tärkeitä monille autismin kirjon henkilöille. Rajoittuneet, toistuvat ja kaavamaiset käyttäytymismallit voivat johtua monista eri syistä, jotka ovat aiemmin tekstissä mainittu. Näitä käyttäytymismalleja kuvaavat esimerkiksi erilaiset mielenkiinnonkohteet, toistuvat kehon liikkeet, pakkomielleet, esineiden keräily tai toistuvat ilmaisut puheessa. Toistuvat rituaalit voivat lieventää henkilön kokemaa stressiä, mutta toisaalta taas aiheuttaa ympäristölle haittaa (Nylander 2010, 29).

Kuvassa 2 pyramidin keskellä on erityispiirteitä, joita aiemmissa osioissa on käyty läpi ja jotka ovat tyypillisiä autismin kirjon henkilöille neurobiologisen erilaisuuden vuoksi. Pyramidin päällä esitetään ne käyttäytymisessä näkyvät erityispiirteet, jotka muodostuvat autistisen ajattelun sekä olemassa olevien ominaisuuksien pohjalta. Yksittäisenä ominaisuutena nämä erilaisuudet eivät vielä tarkoita, että henkilö kuuluisi autismin kirjon piiriin. Henkilön omassa useampia näistä piirteistä, voidaan henkilöllä diagnosoida autismin kirjon oireyhtymä (Partanen 2010, 38).



Kuva 2. Autistinen ajattelu (Autismisäätiö 2016c)

## **4 Autismin kirjon liitännäishäiriöt ja – sairaudet & liikunta**

Neurologisia liitännäishäiriöitä kuten tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöitä (ADHD, ADD), Touretten oireyhtymää sekä epilepsiaa esiintyy autismin kirjon henkilöillä valtaväestöä useammin. Neurologiset sekä psykiatriset sairaudet ovat hyvin komorbideja eli niitä esiintyy usein autismin kirjon henkilöillä. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilöllä voi olla kaksi tai useampia sairauksia samanaikaisesti. Henkilöllä voi olla siis diagnosoituna esimerkiksi Aspergerin oireyhtymä sekä ADHD (Autismisäätiö 2016b). Alla on listattuna liitännäishäiriöitä sekä – sairauksia, joita useimmiten esiintyy autismin kirjon yhteydessä.

### **4.1 Neurologiset liitännäishäiriöt ja -sairaudet**

Kehitysvammaa ilmenee usein yhdessä autismediagnoosin kanssa. Kehitysvamma on älyllisissä toiminnoissa sekä adaptiivisessa käyttäytymisessä esiintyvä rajoite, joka ilmenee ennen 18 ikävuotta. Älylliset toiminnat, joissa ilmenee puutteita ovat muun muassa päättelykyvyn puutteet, oman toiminnan suunnittelun haasteet, ongelmienratkaisukyvyyn puutteet sekä monimutkaisien asiayhteyksien ymmärtäminen. Adaptiivisella käyttäytymisellä tarkoitetaan henkilön käsitteellisiä, sosiaalisia ja käytännöllisiä taitoja. Näitä taitoja ovat esimerkiksi puhuminen, lukeminen kirjoittaminen, omasta turvallisuudesta ja hygieniasta huolehtiminen sekä sosiaalisista suhteista huolehtiminen. (Vernerinet 2013.) Kehitysvammaa esiintyy noin 30–50% autismin kirjon henkilöillä (Huhtiniemi 29.9.2016). Kehitys liikunnallisissa taidoissa on yleensä hitaampaa kuin ikäisillään. Kehityksen viivästyminen liikunnallisten taitojen oppimisessa voi johtua motorisista tai sosiaalisista syistä. Motorisia taitoja voidaan kuitenkin opetella, mutta maltillisuus liikkeiden opettelussa ja haastavuudessa on otettava huomioon. Kehitysvammaisilla lapsilla on huomattu lihasten heikkoutta ja myös ylipainon riski on suurempi. Liikunnan harrastaminen jo lapsesta lähtien antaa paremmat edellytykset liikunnallisten taitojen oppimiselle myöhemmässä iässä sekä takaa paremman perusterveyden. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 88.)

Tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöt ovat hyvin yleisiä autismin kirjon henkilöillä. ADHD on neuropsykiatrinen oireyhtymä, joka ilmenee keskittymisvaikeuksina, levottomuutena, toiminnanohjauksen ongelmoina sekä motorisen oppimisen vaikeutena. (Rintala ym. 2012, 112.) ADHD:n (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) oireista löytyy samankaltaisuuksia autismin kirjon ominaisuuksiin ja näin ollen ne ovat välillä toisistaan vaikeasti erotettavissa. Toiminnanohjauksessa ilmenee molemmissa vaikeuksia. Autismin kirjon henkilölle toiminnoissa joustaminen sekä niiden suunnittelu ovat haasteellisia, mutta ADHD:lle toimintoon keskittyminen ja tarkkaavaisuuden ylläpitäminen aiheuttavat haasteita. (Terveyskirjasto 2011.)

Epilepsiaa on tutkitusti (Gilbert & Coleman 2000, 67) osoitettu esiintyvän jopa 40% autismin kirjon henkilöillä. Epilepsiakohtaukset syntyvät aivosähkötoiminnan häiriöstä. Kohtaukset ja niiden taso voivat vaihdella kevyestä toimintakyvyn alenemisesta vakaviin tajuttomuus- ja kouristelukohtauksiin. (Epilepsialiitto 2016.) Epilepsialla ei liikunnan harrastamiseen ole erityisiä vaikutuksia. Liikunnalla ei epilepsian hoidossa ole parantavaa vaikutusta, mutta henkilön yleistä mielialaa ja hyvinvointia voidaan liikunnalla parantaa. Näin voidaan parantaa henkilön kokonaisyvinvointia ja sitä kautta kohtaukset voivat jopa vähentyä. Henkilön sairastaessa epilepsiaa on kuitenkin huomioitava turvallisuusseikat. Kohtaukset voivat alkaa arvaamatta ja tämän vuoksi liikunnan harrastaminen tulee tapahtua turvallisessa ympäristössä tai henkilön turvallisuus tulee varmistaa esimerkiksi apuvälineillä. (Rintala ym. 2012, 101.)

Touretten oireyhtymä on neuropsykiatrinen oireyhtymä, johon liittyy tahdosta riippumattomia liikkeitä ja äännähdyksiä. Touretten oireyhtymää esiintyy myös autismin kirjon yhteydessä. Touretten oireyhtymään kuuluvat nykimisoireet voivat olla vähäisiä ja aina niihin ei pyritä etsimään hoitomuotoa, mikäli niistä ei ole henkilölle suurta haittaa. Pakenomaiset tic-oireet voivat olla äänellisiä tai motorisia. Tic-oireista ovat esimerkiksi lihasten nykiminen, raajojen koukistelu, erilaiset äännähtelyt sekä huokailu. (Nylander 2010, 45; Suomen Tourette- ja OCD yhdistys ry 2016.) Liikuntaan Tourette ja nykimisoireet voivat vaikeuttaa suoritusten kontrolloimisen hankaluutena. Motoriset, tahdosta riippumattomat liikkeet voivat hankaloittaa liikuntasuoritusten tekemistä esimerkiksi tasapainoa vaativissa tehtävissä. Henkilö voi kokea liikuntasuoritukset epämieluisina, sillä liikkeisiin voi olla mahdoton keskittyä tic-oireiden takia. Ympäristön luomat paineet voivat myös pahentaa oireita liikuntasuorituksia tehdessä. (Autismisäätiö 2016h.)

#### **4.2 Psykkiset liitännäishäiriöt ja -sairaudet**

Mahdolliset psykiatriset liitännäissairaudet muodostuvat autismin kirjon henkilöille sekundäärisinä. Elämän varrella tapahtuneet asiat voivat vaikuttaa seurannaisoireiden syntyyn. Aiheuttajana voi olla moninaiset seikat, jotka johtuvat esimerkiksi autismin kirjon erityispiirteistä ilmenevistä vaikutuksista elämään tai ympäristön tuomista haasteista. (Huhtiniemi 29.9.2016.) Masennus on autismin kirjon henkilöillä yleisempää kuin muulla väestöllä. Masennustilojen synty autismin kirjon henkilöillä voi johtua esimerkiksi yksinäisyydestä tai esimerkiksi sosiaalisen motivaation puutteesta (Nylander 2010, 43). Puutteelliset kommunikaatiotaidot voivat johtaa väärinymmärryksiin tai ymmärtämättömyyteen ja pitkittyneenä tämä voi aiheuttaa masennusta. Liikunnalla voi olla positiivisia vaikutuksia masennuksen ennaltaehkäisyssä. Tämän vuoksi olisi hyvin

tärkeää saada fyysinen aktiivisuus sisällytettyä autismin kirjon henkilöiden elämään, jotta liitännäissairauksilta, kuten masennukselta voitaisiin välttyä tai että oireita voitaisiin ainakin helpottaa. Liikunnan säännöllisellä harrastamisella voidaan arkeen luoda pysyviä rutiineita, jotka saattavat osaltaan helpottaa masennuksen ennaltaehkäisyssä sekä hoidossa. Liikunnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti henkilön sosiaaliseen elämään, joka saattaa tuoda helpotusta ahdistuneisuuteen. Liikunta myös tuottaa kehoon endorfiinia, joka antaa liikuntasuorituksen jälkeen mielihyvätunteen, kun taas kortisolin eli stressihormonien erityys laskee (Korpela-Kosonen 2016).

Syömishäiriöitä sekä unihäiriöitä esiintyy monilla autismin kirjon henkilöillä. Syömishäiriöt voivat johtua usein aistitoimintojen poikkeavuudesta. Henkilö ei välttämättä aisti, milloin hänellä on nälkä tai koska hän on kylläinen. Myös ruokien koostumukset, maut ja hajut voivat olla aistiherkälle syynä ruokien tarkkaan valikoimiseen. Henkilö voi olla hyvin valikoiva ruokien suhteen tai syödä syömiseksi kelpaamattomia asioita. Autismin kirjolaisilla esiintyy myös erilaisia vatsa- sekä suolisto-ongelmia, jonka vuoksi esimerkiksi gluteeniton ruokavalio voi helpottaa oireita. (Autismisäätiö 2016g.)

Uniongelmat ovat autismin kirjon henkilöillä hyvin yleisiä. Uneen ja sen häiriöihin vaikuttavat erilaiset liitännäissairaudet sekä autismin kirjon tyypilliset erityispiirteet. Esimerkkinä aistitoimintojen erilaisuus voi vaikuttaa unen saantiin tai unessa pysymiseen. Mahdolliset häiriötekijät ympäristössä voivat häiritä henkilön unen saamista tai henkilö saattaa heräillä yön aikana useita kertoja. Unihäiriöiden syyt ovat hyvin moninaiset ja monen tekijän yhdistelmä. Unta häiritsevistä tekijöistä tulisi ottaa selvää yksilöittäin ja helpottaa niitä erilaisin toimenpitein. On tärkeää huomioida syöminen, tarvittava ravinteiden saanti sekä riittävä uni liikuntaharrastuksia aloittaessa, jotta edellytykset fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ovat parhaat mahdolliset. (Autismisäätiö 2016i.)



## **5 Liikunnan ohjaaminen autismin kirjon henkilölle**

Autismin kirjon henkilöiden ohjaus vaatii yksilön tuntemista sekä käyttäytymisen tunnistamista, jotta toimintatavat voidaan luoda yksilön tarpeiden mukaiseksi. Liikunnan aloittaminen ja sen tuominen päivittäisiin rutiineihin voi viedä paljonkin aikaa autismin kirjon henkilöltä omaksua. Kasvatuksellisella kuntoutuksella voidaan vaikuttaa autismin kirjon henkilön käyttäytymispiirteisiin. Nuorella iällä tehty diagnosointi mahdollistaa varhain aloitetun hoidon sekä kuntoutuksen ja sitä kautta parantaa autismin kirjon henkilön toimintamahdollisuuksia tulevaisuudessa. (Kerola ym. 2009, 15.) Kuntoutuksessa kuitenkin panostetaan yleisesti arkisten toimintojen harjoitteluun ja autismin kirjolle yleisimpiin haasteisiin. Kuntoutus- ja terapiamuodoista liikunta jää yleensä vähemmälle ja sen kuntouttavia hyötyjä ei huomioida riittävästi. Liikunnan tuomat hyödyt ovat kuitenkin vahvasti sidoksissa autismin kirjon henkilöiden kuntoutustarpeisiin ja tätä näkökulmaa tulisi tuoda enemmän esiin jo varhaiskuntoutuksessa. Lapsena aloitettu monipuolinen liikunnan harrastaminen sekä perusliikuntataitojen opettelu luovat paremmat edellytykset aikuisiän aktiiviseen elämäntyyliin ja monipuolisempiin harrastusmahdollisuuksiin. Perusliikuntataitojen opettelu vasta aikuisiässä on hyvin haastavaa ja aikaa vievää, jos perustaitoja ei ole lapsena opittu lainkaan. Mielekkään liikuntalajin löytäminen saattaa tällöin olla hankalaa, sillä monissa lajeissa tarvitaan näitä kyseisiä taitoja. Liikuntaharrastuksen muotoa kannattaa harkita lajin tai harjoitteen vaativuuden sekä asiakkaan omien mieltymyksien mukaisesti. Yleisesti autismin kirjon erityispiirteiden tuomat ominaisuudet kannustavat lajeihin, joissa voidaan määritellä selkeä aloitus ja lopetus toiminnalle. Erilaiset joukkue- ja pallopelit voivat olla ainakin aluksi haastavia niiden sääntöjen runsauden sekä erilaisten ympäristötekijöiden vuoksi. (Crollick, Mancil & Stopka 2006, 31.)

### **5.1 Erityispiirteiden vaikutus liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen**

Neurologisten kehityshäiriöiden vaikutus liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen näkyvät useilla eri osa-alueilla. Motorisissa taidoissa on usein suuriakin vaikeuksia, jotka vaikuttavat liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Heikon sentraalisen koherenssin vuoksi autismin kirjon henkilön voi olla vaikea sopeutua uusiin ympäristöihin ja toimia omien tieto- ja taitotasojensa mukaisesti. Esimerkkinä esimerkiksi uimataidot uimahallissa oppinut henkilö viedään järven rannalle ja tarkoituksena suorittaa normaali uintiharjoitus. Kyseinen henkilö on tottunut uimahallissa uimaan virallisella radalla ja nyt hänen tulisi uida järvessä. Tässä tilanteessa ympäristö on uusi, veden lämpötila on eri, järvestä ei löydy selkeää aloitus- ja lopetus pistettä ja ympärillä on runsaasti ihmisiä ottamassa aurinkoa ja lapsia leikkimässä rantavedessä. Muutokset aiempaan uintiharjoitukseen ovat

suuret ja henkilön voi olla hyvin vaikea prosessoida asiaa. Näistä muutoksista johtuen henkilö ei välttämättä kykene siirtymään veteen tai vedessä suorittamaan normaalia uintiaan, sillä kokonaisuuden hahmottaminen uudessa tilanteessa voi olla hyvin vaikeaa. Tietoja ja taitoja tulee siis opetella toistuvasti ja eri ympäristöissä, jotta haluttua taitoa voidaan hyödyntää monipuolisesti eri tilanteissa (Kerola ym. 2009, 113–114).

Aistitoimintojen erilaisuudet aiheuttavat myös haasteita liikunnan oppimiselle, harrastamiselle ja uusien liikuntalajien kokeiluille. Aistien kautta ihminen saa palautetta liikkumisestaan ja jotta palautetta voidaan vastaanottaa, tulee aistijärjestelmien toimia. Aistijärjestelmien tuottama informaatio voidaan hyödyntää motoriikan säätelyssä ja niiden avulla ihminen voi muun muassa hahmottaa kehoansa paremmin sekä hyödyntää informaatiota liikkumisessaan. Aistijärjestelmien erilaisuuksissa keskushermosto tulkitsee informaation väärin ja sitä kautta motoriset toiminnot voivat luoda haasteita. Esimerkiksi näköaisti on liikkumisen kannalta hyvin isossa roolissa. Autismin kirjon henkilöillä katse voi kiinnittyä pieniin yksityiskohtiin, joka näkyy myös motorisessa toiminnassa. Tällöin ympäristön laajempi hahmottaminen vaikeutuu ja sitä kautta myös liikkeiden ja toiminnan kontrollointi vaikeutuu. Kuuloaistilla ihminen saa informaatiota ympäristöstä sekä omista liikkeistään ja sitä vaaditaan verbaalisen informaation vastaanottamiseen. Kuuloaistin yliherkkyydet voivat häiritä liikuntasuorituksia suurestikin, mikäli ympäristöä tai henkilön kokemaa ärsytystä ei voida vähentää. Tuntoaistin avulla pystymme reagoimaan erilaisiin ärsykkeisiin ja sitä kautta tunnistamaan mitä kehossamme tapahtuu. Tuntoaistin reseptoreja eli aistinelimiä sijaitsee kaikkialla kehossa. Ne muodostavat kattavan informaatiolähteen ihmiselle, helpottaen liikkeiden muodostamista, suorittamista ja arviointia. Tuntoaistin muodostama informaatio helpottaa muun muassa liikkeiden suoritusten korjaamista. Tuntoaistien erilaisuuksien vuoksi autismin kirjon henkilön voi olla hankala esimerkiksi hahmottaa suoritettujen liikkeiden virheasentoja. (Kauranen 2011, 156–167.)

Kaikki autismin kirjon erityispiirteet, jotka raportin alussakin on tuotu esille voivat vaikuttaa liikkumiseen ja liikuntataitojen oppimiseen, mutta syvemmillä tarkastelulla ja yksilön tarpeet ja erityispiirteet huomioiden liikunnan harrastamiselle harvoin on estettä, joka sulkisi liikunnan mahdollistamisen kokonaan pois yksilön arjesta. Yksilön erityispiirteiden tunnistaminen auttaa ohjaajaa myös liikuntaan motivoinnissa ja helpottaa ohjaajan ja asiakkaan yhteistyötä. (Numminen & Laakso 2012, 38.)

## 5.2 Ohjaustilanteen suunnittelu

Liikunnallisia tilanteita ja aktiviteetteja ei voida aloittaa hyppäämällä suoraan toimintaan vaan valmisteluun ja suunnitteluun tarvitaan aikaa ja pohdintaa. Päiväohjelman suunnittelu sekä varsinaisen liikuntatilanteen tarkka suunnittelu antavat hyvän pohjan liikuntatilanteen onnistumiselle. Päiväohjelma auttaa asiakasta muun muassa sopeutumaan paremmin uusiin haasteisiin, joita liikuntaa aloittava tai uusia harjoitteita kokeileva henkilö tulee kohtaamaan. Päiväohjelma tulee suunnitella asiakkaalle tutulla ja turvallisella tavalla. Päiväohjelma auttaa asiakasta ennakoimaan muuttuvia tilanteita päivän aikana. Asiakas tietää mitä päivän aikana tapahtuu ja milloin. Tilanteissa, joissa tekeminen ei ole mieluisaa asiakas tajuaa ohjelmaa katsoessaan, että toiminnalle on varattu tietty aika ja hän on valmistautunut myös seuraavaan toimintoon. (Faherty 2006, 31.)

Henkilön kykyihin, kommunikaatio tapoihin ja muihin ominaisuuksiin tulee tutustua, jotta liikuntaa voidaan tavoitteellisesti suunnitella. Harjoitteista tulee luoda yksilöllisesti toimivia ja jo toimintaympäristön luominen vaatii tarkkaa suunnittelua. Toimintaympäristöön sekä välineisiin tutustuminen ja totuttelu kannattaa aloittaa ennakoivasti ja luoda tulevista aktiviteetista positiivinen ja motivoiva mielikuva. Seuraavissa osiossa käydään läpi, mitä tulee ottaa huomioon autismin kirjon henkilöitä ohjatessa, ja kuinka ohjaaja voi omalla toiminnallaan varmistaa, että liikuntatuokiosta tulee mahdollisimman onnistunut. Strukturoidulla opetuksella mahdollistetaan laadukas lähtötilanne liikuntaharrastuksen aloittamiselle. (Kerola 2009, 93.)

## 5.3 Sisällön strukturointi

Sisällön strukturoinnilla tarkoitetaan etukäteen valmiiksi rakennettua, selkeäksi suunniteltua opetustilannetta, jossa huomioidaan yksilön tarpeet. Strukturoitua opetusta käytetään silloin, kun kohdehenkilön oppiminen kärsii hänen erityispiirteidensä vuoksi. Strukturoidulla opetuksella varmistetaan, että oppimisen tavoitteet voidaan saavuttaa, kunhan ympäristö ja kaikki oppimiseen vaikuttavat tekijät on suunniteltu yksilölle toimivaksi kokonaisuudeksi. Opetustilannetta suunnitellessa tulee ottaa huomioon asiat, jotka Kerola (2001, 14) on listannut seuraavasti:

- Yhteistyö: Ketkä osallistuvat oppimisen suunnitteluun, toteutukseen ja seurantaan?
- Opetuksen sisältö: Mitkä ovat oppimistavoitteet?
- Menetelmä: Miten oppija oppii? Mihin oppimisen perusvalmiuksiin voidaan nojautua?
- Kommunikointi: Miten oppija ymmärtää ja miten hän viestii?
- Fyysinen tila: Missä paikassa oppimistilanne järjestetään?

- Aika: Milloin oppimistilanne alkaa, milloin loppuu ja miten usein toistuu?
- Henkilöt: Ketä oppimistilanteeseen osallistuu?
- Välineet ja toiminta: Millä välineillä ja miten toimien oppimistilanne toteutetaan?
- Seuranta ja palaute: Miten oppimista arvioidaan ja miten oppija saa tiedon siitä?
- Emotionaalinen ilmapiiri: Miten oppimisen innostus herätetään ja ylläpidetään?
- Itseohjautuvuus: Miten oppija itse tulee tietoiseksi oppimistaan tukevista struktuureista, metakognitio (Kerola 2001, 14.)

### 5.3.1 Yhteistyö

Yhteistyö asiakkaan sekä asiakkaan tukiverkoston kanssa on tärkeää koko prosessin aikana. Kun liikuntaa lähdetään suunnittelemaan, on hyvä tehdä katsaus asiakkaan terveydentilaan sekä yksilön erityispiirteisiin. Riippuen asiakkaan asuinympäristöstä ja elintilanteesta on hyvä ottaa suunnitteluun mukaan ne tahot, jotka ovat tietoisia asiakkaan menneisyydestä sekä nykyisestä tilanteesta. Asiakkaan harrastukset lapsuudessa, mielenkiinnon kohteet sekä mahdolliset riskitekijät ovat yleensä vanhemmilla hyvin tiedossa ja heidän tietämys lapsestaan on yleensä hyvin kattava. Vanhempien lisäksi on hyvä keskustella esimerkiksi mahdollisten terapeuttien, opettajien tai asumisesta vastaavien tahojen kanssa, jotta asiakkaasta saadaan mahdollisimman kattavasti tietoa suunnitelmien tekemiseen. Asiakkaan kanssa yhteistyötä tekevät tahot voivat olla mukana tavoitteiden seurannassa ja antaa tarvittaessa lausuntoja liikunnan näkyvistä vaikutuksista asiakkaan elämässä. Yhteistyötahoilla sekä asiakkaalla itsellä saattaa olla toiveita oppimistavoitteiden asettamisessa, jonka mukaisesti liikuntaharrastuksia aletaan suunnittelemaan ja toteuttaa. Asiakkaan toiveet oppimistavoitteiden laatimiseksi olisi tärkeä saada selville, jotta liikunnasta voitaisiin heti alkuun luoda mielekäs toiminto ja myös tavoitteiden saavuttamisesta voitaisiin luoda konkreettisia malleja. (Kerola ym. 2009, 169.)

### 5.3.2 Yksilöllinen kommunikointi

Ohjauksessa tulee ottaa huomioon yksilön kommunikointitavat sekä oppimistyyli. Autismin kirjon henkilöt oppivat usein visuaalisin keinoin. Visuaalisuus liikuntaa ohjatessa on hyvin tärkeää, jotta ohjeet ja säännöt saadaan muodostettua ymmärrettävään muotoon. Liikuntatuokioita voidaan ennakoida esimerkiksi sosiaalisella tarinalla, jossa selvennetään tuokion tarkoitus, osallistujat, suorituspaikka, välineet ja muut oleelliset tilanteeseen vaikuttavat tekijät. Mikäli asiakkaalla on käytössään kuvat kommunikointinsa tukena, on ohjaajan vastuulla opettaa mikä kuva vastaa mitäkin toimintoa. Kuvien ja toimintojen yhdistäminen saattaa vaatia harjoittelua, mutta toistoilla tehtävistä tulee rutiineita ja loppujen lopuksi ohjattava tietää jo etukäteen seuraavan toiminnon idean. Oppimistyylien ollessa tiedossa voidaan ohjeidenanto tyyliä muokata sopivaksi asiakkaalle.

### **5.3.3 Fyysinen tila**

Rajattu tila selkeyttää toimintaa ja ohjattava tiedostaa paremmin missä tehtävä suoritetaan ja miten. Liikunnallisille aktiviteeteille on hyvä valmiiksi strukturoida tila, joka on pelkistetty mahdollisista häiriötekijöistä. Tilan salliessa jokaiselle toiminnalle olisi hyvä mahdollistaa oma paikka, jolloin toiminta konkretisoituu yhteen paikkaan ja vähentää mahdollisia stressitekijöitä. Tällöin taidot voidaan yhdistää tilaan ja hyödyntää jatkossa aiemmin opittuja taitoja. Tärkeintä kuitenkin on, että tila joissa toimintoja suoritetaan ei muutu jokaisen harjoituskerran yhteydessä. Tilan hahmottamiseen voidaan käyttää yksilöllisiä apukeinoja kuten esimerkiksi värikoodeja, kuvia, numeroita tai muuta vastaavia välineitä hahmottamisen tueksi. Tilassa on myös huomioitava yksilön mahdolliset aistiherkkyudet, jonka mukaisesti ympäristöä voidaan mukauttaa sopivammaksi esimerkiksi valaistusta muuttamalla, äänieritystä vahvistamalla sekä värien, kuvioden, erilaisten pintojen ja välineiden suunnittelulla. (Kerola 2001, 133.)

### **5.3.4 Aika**

Ajanhallinnalla tehostetaan asiakkaiden toiminnanohjaukseen liittyviä haasteita. Ennakointi on tärkeässä roolissa, kun mietitään aika käsitettä autismin kirjon henkilöillä. Tehtävienkesto, aloitus ja lopetus tulee olla selkeästi strukturoitu. Ajankäyttöön on monipuolisesti eri välineitä käytössä ja onkin tärkeää ymmärtää kuinka asiakas hahmottaa parhaiten aikakäsityksen. Käytössä voi olla esimerkiksi Time Timer (apuväline aikakäsityksen harjoitteluun sekä toiminnanohjaukseen), pilli, tiimalasi tai tehtävät voivat olla alun perin suunniteltuja kerran suoritettavaksi. Tehtävien välissä tulee olla selkeä merkki siitä, milloin tehtävä lopetetaan ja siirrytään seuraavaan. Ajanhallinta on tärkeää, jotta siirtymävaiheista suoriudutaan mahdollisimman kevyesti ja jumiutumista pyritään kontrolloimaan. Ajan käytöllä pystytään motivoimaan asiakasta suoriutumaan tehtävästä sovitun aikarajan sisällä. (Kerola 2001, 150-151.)

### **5.3.5 Henkilöt**

Laadukkaan ja toimivan oppimisen edellytyksenä on, että autistisen henkilön ja hänen ohjaajansa vuorovaikutus sekä henkilökemiat kohtaavat. Uusia tilanteita harjoitellessa olisi hyvä, että asiakkaan kanssa toimisi henkilö, joka on asiakkaalle tuttu ja jonka kanssa asiakkaalla kemiat kohtaavat muussakin toiminnassa kuin liikunnallisissa toiminnoissa. Yksilöohjauksessa henkilökemialla on suuri rooli, jotta asiakas saadaan motivoitumaan uuteen tekemiseen. Tämän vuoksi on hyvä suunnitella, kuka lähtee toteuttamaan fyysisen aktiivisuuden ja liikuntaharjoitteiden lisäämistä asiakkaan arkeen. Asiakkaalla voi olla

esimerkiksi käytössä avustaja, joka voi toimia niin sanottuna ohjaajana uusissa tilanteissa, jolloin liikuntaa ohjaava henkilö voi antaa ohjeistuksia avustajalle ja jäädä hieman sivummalle itse toiminnasta. Vuorovaikutuksen parantuessa ja asiakkaan tottuessa liikunnanohjaajaan voidaan rooleja pikkuhiljaa ruveta vaihtamaan. (Kerola 2001, 166.)

### **5.3.6 Välineet**

Välineisiin tutustuttuaan ja toiminnan ollessa jo tuttua, voi ohjattava jo välineet nähtyään ennakoida tulevaa toimintaa. Välineisiin on hyvä tutustua etukäteen ja opetella niiden käyttötarkoitus, jotta liikuntatuokiossa on selvää mitä kyseisillä välineillä on tarkoitus tehdä eikä aikaa tarvitse käyttää liikuntatuokiossa enää välineiden tarkasteluun. Ohjaajan on hyvä pohtia etukäteen välineiden käyttöä, jotta asiakkaalle on myös jatkossa selvää, mitä välineitä on käytössä ja mitä kullakin välineellä on tarkoitus tehdä. Välineitä voidaan lisätä ja käyttötarkoitusta muokata, mutta muutokset näiden suhteen tulee olla hyvin maltillisia. Välineiksi kannattaa valita monipuolisesti myös sellaisia esineitä ja asioita, jotka voivat olla hyödyllisiä asiakkaan aistikokemuksien kannalta. Tällaisista välineistä esimerkkinä muun muassa nystyräpallot, helisevät pallot, värisevät esineet sekä vesi elementtinä. Välineillä on hyvä olla omat paikkansa, johon ne liikuntasuorituksen tai –tuokion jälkeen palautetaan ja mistä ne ylipäättään löytyvät. Välineillä pystytään myös vaikuttamaan ajankäyttöön, tuokion etenemiseen ja rakenteeseen. Välineiden strukturoinnista hyvänä esimerkkinä toimii koriharjoitukset. Yhdessä korissa on tietyt välineet, joilla suoritetaan niille välineille sopiva toiminto, jonka jälkeen siirrytään seuraavalle korille. Tämä opetustyyli sopii hyvin autismin kirjon henkilöille, sillä toiminta on korien myötä selkeää, motivoivaa ja visuaalisesti helposti hahmotettavissa olevaa. (Kerola 2001, 183.)

### **5.3.7 Toiminta**

Toiminnan alkaessa kaikki toimintaan vaikuttavat tekijät tulevat olla suunniteltu ja tavoitteiden selkeitä. Liikuntatuokioiden toimintaa ohjatessa ohjaajalla tulee olla selkeä visio mitä toimintoja tuokioon liittyy, mitkä ovat niiden tavoitteet ja kuinka ne toteutetaan. Uusia taitoja harjoitellessa on hyvä ohjaajan mallintaen näyttää, kuinka kyseinen toiminto tulisi suorittaa. Näin voidaan visualisoida ohjattavalle toimintaa ja helpottaa sen suorittamista. Myös manuaalinen ohjaus voidaan ottaa käyttöön, mikäli se on mahdollista ohjattavan kanssa, eikä aiheuta ylimääräistä stressiä ohjattavalle. Toiminnot tulee myös olla aluksi hyvin pieniin osiin pilkottuja, jotta niitä on mahdollista alkaa harjoitella. Liian monimutkaiset ja haastavat tehtävät luovat haasteen heti alkuvaiheessa toiminnalle ja laskevat asiakkaan motivaatiota. Uusia taitoja harjoitellessa kannattaa hyödyntää asiakkaan aiemmin opittuja taitoja. Aikaisemmin opittuja taitoja muokaten voidaan lähteä opettelemaan uusia haastavampia taitoja. Neurotyypillisille liikuntaa ohjattaessa toimintoja

tulee muuntaa eri harjoituskerroilla sekä mielenkiinnon säilyttämiseksi, että oppimisen monipuolisuuden vuoksi (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 115). Autismin kirjon henkilöillä kuitenkin toiminnan pysyvyys luo turvallisuutta ja paremmat edellytykset tiettyjen taitojen oppimiselle. Toiminnassa on hyvä noudattaa perinteisiä liikuntatuokion rakenteita mahdollisuuksien salliessa, sillä ne tuovat pysyvyyttä ja selkeyttä liikuntatuokioihin. Toiminnan pysyvyydellä ei kuitenkaan tulisi aiheuttaa tilannetta, jossa toiminnasta muodostuu kaava. Kaavamaisesta käytöksestä voi myöhemmässä vaiheessa muodostua ongelma, mikäli toimintaa halutaan muokata. Toimintaa tulee ohjata asiakkaan käytössä olevien kommunikointikeinojen avulla. Liikuntatuokion rakenne tulee olla asiakkaalle selvillä, jotta hän voi ennakoidusti valmistautua toiminnan aloittamiseen, seuraavaan toimintaan siirtymiseen sekä toiminnan lopettamiseen. (Kerola 2009, 93.)

### **5.3.8 Seuranta ja palaute**

Liikunnan harrastamista ja sen vaikutusta yksilöön tulee seurata ja alussa asetettuja tavoitteita tarpeen mukaan päivittää. Seurannan avulla oppimistavoitteita voidaan arvioida, jolloin myös asiakas hyötyy tulostensa saavuttamisesta. Yksittäisten liikuntasuoritusten aikana positiivinen ja rakentava palaute on erittäin tärkeää motivaation sekä oppimisen kannalta. Palautteen annossa tulee käyttää konkreettisia ilmaisuja, kuten esimerkiksi ”kuperkeikka onnistui, koska muistit laittaa leuan rintaan, hieno!” Myös asiakkaan itsearviointitaitoja on hyvä kehittää, jolloin myös ohjaaja saa tarkempaa informaatiota asiakkaan kehityksestä. Palautetta voi myös hyvin antaa palkkioiden muodossa, kunhan pyrkii varmistamaan asiakkaan ymmärryksen siitä, mistä häntä on palkittu. Asiakkaalle mieluisat palkkiot voivat säilyttää keskittymisen sekä pidempiaikaisen motivaation tekemiseen. Negatiivisen palautteen suhteen kannattaa olla hyvin kriittinen. Ohjaajan kannattaa harkita onko negatiivisen palautteen annolla lopulta positiivisia vaikutuksia, vai voidaanko asia ilmaista positiivisen ilmaisun kautta. (Kerola 2001, 203.)

### **5.3.9 Motivointi**

Annetaan ohjattavalle mahdollisuuksien mukaan vapaus vaikuttaa omaan tekemiseen ja toimintaan, jotta onnistumisen kokemuksia voitaisiin luoda enemmän. Ohjattavan ideat luovat monipuolisempia harjoitteita ja usein ne ovat myös mieluisampia kuin ohjaajan ennalta määrittämien toimintojen. Tässä on kuitenkin hyvä muistaa, ettei asiakkaalle sysätä liian paljon vastuuta aluksi. Aikuista liikkujaa motivoi yleensä eri tekijät kuin esimerkiksi lapsia, joten tavoitteiden määrittely yksilön kannalta ovat tärkeässä roolissa motivoinnin kannalta. Motivoitunut asiakas jaksaa keskittyä toimintaan ja harjoitella kauemmin. (Kauranen 2011, 370.) Motivointikeinot kannattaa ottaa hyvissä ajoin selville, jotta heti aluksi päästään kiinni toimintaan ja asiakasta voidaan rohkaista. Onnistuneiden

liikuntatuokioiden ja harjoitteiden tuomia tunnetiloja on hyvä pyrkiä toistamaan ja siirtämään myös uusiin toimintoihin. Kun huomataan, että joku asia onnistuu ja asiakkaalla on hyvä mieli, myös motivaatio tekemiseen säilyy. Ohjaajan tulee tukea asiakkaan itsetuntoa positiivisella ilmapiirillä sekä luomalla mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia. (Kerola 2001, 201.)

#### **5.3.10 Itseohjautuvuus**

Liikuntatuokioiden tultua tutummaksi ja esimerkiksi kuvien ja toimintojen yhteyden hahmotuttua, on asiakkaan helpompi itse ohjautua toimintaan. Tällöin ohjaajan ei välttämättä tarvitse olla jatkuvassa kontaktissa asiakkaaseen ja keskittyminen saadaan siirrettyä itse tekemiseen. Ajanhallinnan apuvälineillä voidaan helpottaa asiakkaan itseohjautuvuutta ja toiminnanohjausta jatkossa itsenäisempään suuntaan. Selkeällä strukturoinnilla voidaan kehittää asiakkaan itseohjautuvuutta, jotta asiakas pystyisi itse havainnoimaan ympäristöään ja tekemistään mahdollisimman hyvin. Tällöin niin sanotut toiminnalliset käskyt eivät tule vain ohjaajalta, vaan asiakas pyrkii itse ohjaamaan toimintaansa tavoitteiden saavuttamiseksi. Asiakkaan ymmärtäessä oppimaansa ja toimintaansa, voi hän itsenäisesti ohjautua toimimaan, joka onkin kuntoutuksellisesti suuri tavoite. (Kerola ym. 2009, 176–177.)



## **6 Liikuntatuokion rakenne**

Liikuntatuokioille on olemassa perusrakenne, jota voidaan noudattaa useimmissa tapauksissa myös autismin kirjon henkilöitä ohjattaessa. Liikuntatuokion rakenteella tarkoitetaan kokonaisuutta, josta kokonainen liikuntatuokio muodostuu. Perusrakennetta noudattamalla voidaan järjestää kokonaisvaltainen, kehittävä ja onnistunut liikuntatuokio, jossa erilaiset liikunnan osa-alueet otetaan huomioon.

### **6.1 Aloitus**

Selkeä sekä toistuva aloitus liikuntatuokioille on hyvin tärkeässä roolissa, kun on kyseessä autismin kirjon henkilöiden liikunnanohjaus. Toistuva aloitus helpottaa liikuntatuokioiden aloitusta, sillä asiakkaalle muodostuu tällöin selkeä kuva, että toiminta on alkanut. Toistuva aloitus luo myös turvallisuuden tunnetta toiminnan aloitukseen. Toiminta voi alkaa tietystä paikasta tai tietyn merkin saattelemana. Tarvittaessa voidaan myös keskustella ja esittää kysymyksiä sekä käydä läpi tunnin rakenne. Ohjaaja voi kertoa mitä ja miksi tuokion aikana tullaan tekemään ja miten. Tunnin tavoite on hyvä tuoda esiin ja kertoa miten tavoitteet voidaan saavuttaa. Motivoivan sekä positiivisen ilmapiirin luominen tuodaan esiin heti tunnin alussa. (Sandström & Ahonen 2011, 71; Rintala & Mälkiä 2002, 205.)

### **6.2 Alkulämmittely**

Alkulämmittelynä voi olla esimerkiksi jokin lämmittelyleikki tai muu vastaava toiminto, joka kertoo selkeästi henkilölle, että liikuntatuokio on aloitettu. Aloituksen tulee olla yksinkertainen, jotta heti aluksi ei jouduta tilanteeseen, jossa henkilö tuntee olonsa epävarmaksi ja tehtävän liian haastavaksi. Alkulämmittelyä voidaan aluksi joutua harjoittelemaan, mutta yksilön taitotasojen mukaisesti on hyvä valita lämmittely, josta voi nauttia, jossa tulee lämmin ja josta on helppo jatkaa seuraavaa toimintoon. Alkulämmittelyllä on tärkeä rooli liikkua, sillä hyvällä alkulämmittelyllä vähennetään loukkaantumisriskiä kuten esimerkiksi revähdyksien ja nyrjähdysten syntyä sekä vähennetään fyysistä stressitilaa. Alkulämmittelyssä keho valmistellaan itse suoritukseen nostamalla vireystilaa sekä parantamalla lihasten elastisuutta. (Rinta ym. 2008, 115–116; Rintala & Mälkiä 2002, 94, 205.)

### **6.3 Harjoitusosa**

Alkulämmittelyn jälkeen siirrytään itse toimintaan eli harjoitusosaan. Harjoitusosassa käydään läpi tunnille asetettujen tavoitteiden harjoitteita. Toiminta voi olla vanhojen

taitojen kertaamista tai uuden taidon oppimista. Harjoitusosassa ohjaaja antaa toiminnasta palautetta, motivoi asiakasta sekä ohjaa toimintaa yleisesti. Harjoitusosassa käydään läpi asiakasta motivoivia, vahvuuksia tukevia taitoja, jotta liikuntaharrastus voidaan pitää mielekkäänä. Asiakkaan vahvuuksien kautta voidaan liikuntatuokioihin sisällytetysti tuoda tavoitteiden kannalta oleellisia osa-alueita vähitellen ja tätä kautta oppia uusia taitoja tai vahvistaa heikkoja osa-alueita. (Rintala ym. 2012, 57.) Toimintaa kannattaa tauottaa sopivissa määrin esimerkiksi juomatauoilla, jotta asiakas jaksaa keskittyä tekemiseen. Tauot on kuitenkin hyvä määritellä etukäteen, jotta keskeyttämisestä ei aiheudu ylimääräistä stressiä asiakkaalle.

#### **6.4 Lopetus**

Kuten liikuntatuokion aloituksessakin, tuokion lopetuksen tulee olla selkeä ja toistuvalla kaavalla toimiva. Harjoitusosan jälkeen lasketaan tehoja hieman matalammalle tasolle ja annetaan keho palautua toiminnasta vähitellen. Suoritusten jälkeen voidaan tehdä kevyitä ja lyhytkestoisia venyttelyitä sekä suorittaa loppurentoutuminen ja tuokion lopetus. Loppuverryttelyllä on tärkeä rooli kehon sekä myös mielen palautumisessa. Tämän vuoksi se tulee suorittaa jokaisen tuokion jälkeen. Tuokion loppuksi voidaan vielä käsitellä tunnilla käytyjä aiheita, antaa palautetta sekä valmistella asiakas seuraavaa liikuntatuokiota varten. (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 31–33.)

## **7 Oppaan laatiminen**

Työ on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuloksena Autismisäätiö saa käyttöönsä liikunnanohjausoppaan, jota voidaan hyödyntää kaikissa Autismisäätiön toimipisteissä liikunnanohjauksen järjestämiseen, ideointiin ja kehittämiseen. Työ on tarkoitettu käytettäväksi koko henkilökunnalle ja sen tavoitteena on helpottaa ohjaustyötä tekevien työtä tarjoamalla erilaisia ratkaisuja liikunnallisten aktiviteettien toteuttamiseen. Oppaan tuoman tiedon ja taidon pohjalta tavoitteena on lisätä nuorten ja aikuisten autismin kirjon henkilöiden fyysistä aktiivisuutta eri Autismisäätiön asumisyksiköissä tarjoamalla monipuolisia liikuntamuotoja yksilön tarpeet huomioiden. Oppaan teoriapohja sekä ohjaukselliset ohjeet soveltuvat käytettäväksi kaiken tasoisille henkilöille. Oppaassa esitetyt ohjeet ovat suunniteltu niin, että henkilöt, joilla erityisen tuen tarve on suuri, voivat myös hyötyä ohjauksesta. Oppaan pääasiallinen tavoite asiakkaan näkökulmasta on toiminnallinen tavoite eli fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Tämän tavoitteen pohjalta toki muitakin osa-alueita kehitetään toissijaisesti, mutta harjoitteet, joita oppaaseen on valittu ovat päätavoitteen pohjalta luotuja.

### **7.1 Oppaan laatimisen vaiheet**

Työn etenemisprosessi vaiheittain:

1. Käytännön kokemuksen kautta ajatukset aiheesta pohdintaan loppukesästä 2015
2. Tarvekartoitus opinnäytetyölle Autismisäätiöltä -> ehdotus työn aiheesta työyhteisölle ja esimiehelle syksyllä 2015
3. Aiheen hyväksyminen -> prosessin aloittaminen syksyllä 2015
4. Välinehankintaehdotus esimiehelle keväällä 2016
5. Toimeksiantosopimus & keskustelu sisällöstä toiminnanjohtajan kanssa kesällä 2016
6. Työn valmistelu
7. Työn esittäminen Autismisäätiölle ja pyyntö kehitysehdotuksista syksyllä 2016
8. Valmis työ

### **7.2 Työn taustat ja oppaan suunnittelu**

Työ sai alkunsa tarpeesta kehittää tietämystä autismin kirjosta sekä liikunnan soveltamisesta kyseiselle kohderyhmälle heidän hyvinvointinsa tukemiseksi. Idea opinnäytetyöstä syntyi käytännön työkokemuksesta ja huomioista kohderyhmän fyysisen aktiivisuuden vähäisyydestä. Ideaa opinnäytetyöstä alettiin viedä eteenpäin Autismisäätiön Pirkanmaan asumisyksikössä syksyllä 2015.

Aiheen valinta pohjautui tarpeeseen kehittää liikunnallista toimintaa sekä kasvattaa tietämystä autismin kirjosta. Aihe liikunnallisista harjoitteista autismin kirjon aikuisväestölle oli haastava, mutta mielenkiintoinen aihe. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen on hyvin tärkeää erityisryhmien kohdalla ja varsinkin henkilöillä, joilla ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa omatoimisesti. Tämän vuoksi lähdettiin luomaan opasta, josta olisi hyötyä tulevaisuudessa liikunnan ylläpitämiseksi sekä kehittämiseksi eri Autismsäätiön yksiköissä.

Liikunnallisten aktiviteettien tarjoaminen painottuu Pirkanmaalla lähinnä ohjaus- ja valmennuspalveluiden sekä ulkopuolisten palvelun tarjoajien piiriin, joten oppaan yhtenä tarkoituksena oli tuoda liikunnallista näkemystä sekä uusia ideoita aktiiviseen elämäntyyliin myös ryhmäkoti asumiseen. Autismsäätiöllä on useita toimipisteitä, joissa liikunnallisten aktiviteettien tarjoaminen on mahdollista, mutta tietoa ja taitoa liikunnanohjaamiseen saatetaan tarvita enemmän. Autismsäätiöllä työskentelee eri alojen asiantuntijoita, joilla jokaisella on tärkeä rooli asukkaiden ohjaamisessa, mutta liikunnanohjauksen kokemus saattaa olla vähäistä. Tähän tarpeeseen haluttiin vastata luomalla opas, jota työntekijät voisivat hyödyntää omassa ohjaustyössään ja luoda monipuolisempaa toimintaa yksiköihinsä.

Kirjallisuutta etsiessä liikunnanohjauksesta autismin kirjon henkilöille, löytyi hyvin vähän oppaita, joissa olisi kerrottu aikuisten autismin kirjon henkilöiden liikunnanohjauksesta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Liikunnanohjauksen haastavuus kyseiselle kohderyhmälle innosti kuitenkin etsimään materiaalia, josta voisi soveltaen luoda erilaisia liikunnallisia aktiviteetteja autismin kirjon henkilöille. Työn suunnittelu alkoi aineistoihin perehtymällä, jotka koskettivat autismin kirjoja ja liikuntaa. Suomesta löytyi muutamia opinnäytetöitä, jotka sivusivat aihetta, mutta pääosin kaikkien töiden kohderyhmänä olivat autismin kirjon lapset ja nuoret. Näissä töissä paneuduttiin myös enemmän tiettyjen liikunnallisten taitojen kehittämiseen tai autismiin liittyvien erityispiirteiden kehittämiseen liikunnan avulla eikä niinkään yleisesti fyysisen aktiivisuuden kasvattamiseen. Tutkimuksia aikuisten autismin kirjon henkilöiden aktiivisuudesta ja liikuntamahdollisuuksista erilaisissa autismsäätiöissä oli heikosti tarjolla.

Työn suunnitteluvaiheessa pyrittiin tutustumaan erilaisiin liikuntamuotoihin, joita autismin kirjon henkilöille voidaan järjestää ja mitä tulee ottaa huomioon ohjauksessa. Innostavia ja mielenkiintoisia videoita tarjosi muun muassa autismin kirjon ja liikuntaan erikoistunut Eric Chessen. Näistä videoista löytyi työn kohderyhmälle soveltuvia harjoitteita, joiden pohjalta alettiin kehitellä harjoitteita oppaaseen ja miettimään millaisia välineitä olisi

tarpeellista hankkia niiden toteuttamiseksi. Jouluna 2015 kerättiin kasaan harjoitteita, jotka soveltuisivat mahdollisimman monille kohderyhmän henkilöistä ja jotta liikuntatuokioista saataisiin mahdollisimman monipuolisia. Tämän suunnitelman pohjalta toteutettiin välinehankintaehdotus, joka annettiin yksikön esimiehelle tarkasteltavaksi. Erinäisistä syistä välinehankintaehdotus ei kuitenkaan mennyt läpi ja harjoitteita alettiin suunnitella niin, että niitä voisi suorittaa mahdollisimman edullisilla ja yksinkertaisilla välineillä, joita on helposti saatavilla. Oppaaseen kerättiin hyvinkin paljon sovellettavia liikuntamuotoja, jotta jokainen kohderyhmän asiakas voisi hyötyä oppaan sisällöstä.

### **7.3 Oppaan toteutus**

Toimeksiantoa ja opinnäytetyön työelämän koordinaattoria kaavailtiin työlle loppukesästä ja syksystä 2016, mutta lopullinen toimeksiantosopimus kirjoitettiin yhdessä toimitusjohtajan kanssa heinäkuussa 2016, jolloin keskusteltiin myös työn sisällöstä ja työn tarkoituksesta. Päätös toimeksiantajasta oli helppo, sillä projektia oli mahdollisuus toteuttaa työn yhteydessä ja arviot ammattilaisten näkökulmasta olivat tavoitteena.

Oppaan toteutus painottui 2016 kevääseen ja kesään. Loppurutistus työn valmiiksi saattamiseen tapahtui syksyllä 2016. Teoriapohjaa pyrittiin koko suunnitteluajan kasvattamaan ja ohjaustyössä pyrittiin kiinnittämään huomiota asioihin, joita lähdekirjallisuudesta oli tullut esille. Sitä kautta hyödynnettiin tietoja opinnäytetyön rajaamiseen sekä tärkeimpien asioiden esille nostamiseen. Opinnäytetyöprosessin aikana käytiin muutamia Autismisäätiön sisäisiä koulutuksia sekä ulkopuolisten tahojen tarjoamia seminaareja ja koulutuksia, joista saatiin hyviä vinkkejä opinnäytetyöhön. Työn sisältö muokkautui sitä mukaan, mitä enemmän saatiin kerättyä tietoa autismin kirjosta. Lopullinen versio työstä oli valmis marraskuussa 2016. Tällöin oli saatu kasaan kohderyhmälle soveltuva opas kuvineen ja ohjeineen.

### **7.4 Oppaan sisältö ja tarkoitus**

Oppaasta tuli tietopaketti autismin kirjon parissa työskenteleville ohjaajille, jotka toivottavasti osaavat hyödyntää oppaan tuomaa tietoa työssään. Oppaasta löytyy jokaiselle tietoa tarvitsevalle varmasti riittävä informaatio liikuntatuokion ohjaamiseen.

Oppaan alkusanoissa (liite 1.) tuodaan ilmi, kenelle opinnäytetyö on suunnattu sekä miten opasta voidaan hyödyntää moniammatillisissa työyhteisöissä. Oppaassa toistuu sama rakenne kuin opinnäytetyön raporttiosuudessa tiivistetysti ja selkeytetysti. Oppaassa tuodaan ilmi tärkeimmät liikunnanohjauksessa huomioitavat seikat autismin kirjon henkilöiden ohjauksessa. Oppaassa korostetaan liikunnan soveltamisen mahdollisuuksia

ja sitä kautta liikuntaa ohjaavien mielikuvituksen käyttöä sekä ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntämistä. Oppaan tuoman tiedon pohjalta voidaan luoda yksilöllisiä liikuntatavoitteita autismin kirjon henkilöille ilman liikunnanohjauksen laajempaa tuntemusta. Hyödyntäen ideoita ja soveltaen monipuolisesti oppaan tuomaa tietoa, voidaan luoda pitkäaikaisia yksilöllisiä liikuntaohjelmia. Opas itsessään on melko laaja teoriaosuudeltaan ja tarkoituksena ei olekaan, että ohjaajat lukisivat opasta kannesta kanteen aloittaessaan ohjauksia. Tarkoituksena on antaa valmiudet erilaisiin liikuntatuokioiden järjestämisiin ja lisätietoa etsiessään, voi oppaasta selata tarvitsemansa tiedon. Oppaan sisällöstä, kuvituksesta ja ulkoasusta vastaa kirjoittaja.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli valmistella opas, jolla voitaisiin kehittää autismin kirjon henkilöiden fyysistä aktiivisuutta erilaisissa toimintaympäristöissä monipuolisilla liikuntaharjoitteilla. Fyysinen aktiivisuus on hyvin tärkeää psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta ja erityisryhmien kohdalla sen merkitys korostuu. Uuden liikuntalain (10.4.2015 390/2015) pohjalta edistystä on varmasti tapahtunut erityisryhmien aktivoimiseksi, mutta lain tuoman muutokset ja uudistukset eivät näy vielä kaikkialla. Pienillä askelilla liikunnan harrastamisen mahdollisuus toivottavasti ulottuu lähitulevaisuudessa kaikille erityisryhmille ja tämä opinnäytetyö on yksi niistä hyvin pienistä askelista kohti tasavertaisempaa mahdollisuutta harrastaa mielekästä liikuntaa.

Työn uutuusarvo toimeksiantajalle on toteutunut, sillä vastaavia oppaita ei Autismsäätiöllä ole ollut tarjolla. Myöskään laajemmalla katsauksella tarkasteltuna ei vastaavanlaisia oppaita ole aikuisille autismin kirjon henkilöille toteutettu. Työstä löytyy kiteytetysti kyseiselle kohderyhmälle toimivia ohjaustapoja, harjoitteita sekä muita käytännönvinkkejä ohjaustyöhön. Tavoitteena on, että oppaan pohjalta Autismsäätiöllä huomioidaan fyysisen aktiivisuuden tarpeet ja hyödyt ja, että liikunta nostettaisiin puheenaiheeksi useammin. Toiminnallisen tavoitteen eli fyysisen aktiivisuuden lisäksi on tietenkin tavoiteltavaa, että asiakkaille tuotaisiin ilmi, mistä syystä heidän fyysistä aktiivisuutta halutaan kehittää. Oppaassa ei tarkoituksella esitelty liikunnan hyötyjä monipuolisemmin, sillä aiheesta on kattavasti informaatiota tarjolla ja asiakkaan tavoitteet, toiveet sekä mielenkiinnon kohteet voivat vaihdella suurestikin.

Oppaasta löytyy kattavasti tietoa niille henkilöille, joilla ei ole kokemusta liikunnanohjauksesta. Oppaalla ohjaajat voivat herätellä ajatuksiaan monipuolisemmasta tarjonnasta heidän asiakkailleen ja sitä kautta kehittää omaa osaamistaan. Oppaaseen valikoitui harjoitteita, joita pystyy suorittamaan kodinomaisessa ympäristössä ilman laajaa liikuntavälineistöä. Välineiksi valikoitui helposti saatavilla olevat, arkipäiväiset tavarat ja edulliset liikunnalliset välineet. Harjoitteet, joita oppaassa esitellään ovat hyvin monipuolisesti sovellettavissa, jolloin oppaan alkuperäisistä ohjeista voi kasvattaa yhä laajemman kokonaisuuden omaa ammattitaitoa sekä mielikuvitusta hyödyntäen. Oppaan harjoitteissa on mietitty myös autismin kirjon henkilöillä ilmeneviä heikkouksia esimerkiksi motoriikassa ja esitelty niitä taitoja kehittäviä harjoitteita, joissa useimmiten on puutteita. Oppaassa on esitelty lyhyesti alkulämmittelyitä sekä loppuverryttelyitä, jotta ne eivät unohtuisi käytännön työssä. Lihashuolto on hyvin tärkeää kaikille ihmisille ja se korostuu erityisryhmien kohdalla. Kuvilla on pyritty havainnollistamaan itse harjoitteita, mutta myös teoriaosuutta, jotta lukija saisi aiheesta hyvin kokonaisvaltaisen kuvan.

Työssä käytetyt lähteet ovat ajankohtaisia aihepiiriin kuuluvia teoksia, seminaareja sekä erilaisia opinnäytetöitä ja pro graduja, jotka sivuavat työn aihetta. Kansainvälisiä lähteitä on käytetty harkiten ja niistä kerättyjä tutkimustuloksia on hyödynnetty työn teoriaosuutta kerätessä. Työn tietopohjana on toiminut myös käytännön työkokemus autismin kirjon henkilöiden parissa työskentelystä. Lähdeteoksia on pyritty käyttämään monipuolisesti sekä kriittisesti tietojen luotettavuuden vuoksi. Lähdemateriaaleja on pyritty tutkimaan jokaisen aihealueen osalta tarkasti ja poimimaan tärkeimmät liikunnan harrastamiseen ja ohjaukseen vaikuttavat materiaalit yhteen.

Teoriaosuus on melko laaja, sillä tietous autismin kirjosta tulee olla vahva ennen liikunnallisten aktiviteettien suunnittelua. Riittävän informaation ja kattavan oppaan aikaansaamiseksi, autismin kirjon kirjallisuuteen oli tehtävä laaja katsaus. Autismi on hyvin laaja-alainen käsite ja sen piirteitä tulee tarkastella monesta eri näkökulmasta, jotta saadaan käsitys yksilöiden ominaisuuksista selville. Autismi on moninaisia erilaisuuksia, jotka joku yksittäin tai yhdessä vaikuttavat heidän oppimiseen sekä käyttäytymiseen. Ohjaajilla on suuri vastuu oppia tunnistamaan tiettyjä piirteitä ja muokata omaa toimintaa niin, että he voivat saada kaiken potentiaalinsa esiin asiakkaistaan. Huolellisesti suunnitelluilla ja toteutetuilla liikuntatuokioilla voi olla suuri vaikutus yksilön arkeen ja hyvinvointiin. Liikuntatuokioiden avulla voidaan parhaassa tilanteessa kehittää asiakkaiden sosiaalisuutta, vaikuttaa aistipulmien käsittelyyn, harjoitella toiminnanohjausta ja jopa vähentää haastavaa käyttäytymistä. (Kerola 2009.)

Alkuperäinen tarkoitus oli kerätä perustietoa autismin kirjosta yhteen selkeään ja yksinkertaiseen muotoon ja tämä tulee oppaasta toivottavasti esiin. Teoriatietoa jatkossa kaivatessa, voi oppaan avulla helposti palata eri aihepiirien tietoon helposti. Oppaan teoriapohjaa voi myös käyttää perehdytysmateriaalina autismin kirjon erityispiirteiden tunnistamisessa, sillä perusasiat on kasattu lyhyeksi, helppolukuisiksi kokonaisuudeksi.

Oppaasta oltiin kiinnostuneita työyhteisössä jo oppaan suunnitteluvaiheessa ja sen valmistuttua työlle oli ilmoittautunut lukijoita. Se kuinka aktiiviseen käyttöön opas tulee jäädä nähtäväksi, eikä laajempaa kokemuspohjaista arviota oppaasta voi vielä sanoa, sillä opasta ei ole testattu vielä käytännössä.

## **8.1 Ammatillisen osaamisen kehittyminen**

Opinnäytetyöprosessi on kokonaisuudessaan ollut hyvin opettavainen työn suunnittelusta sen valmistumiseen asti. Työstäminen on vaatinut paljon organisointia ja pohdintaa, jotta



työstä on saatu valmis sekä käyttökelpoinen. Opinnäytetyöprosessin haastavin osa on ollut sovittaa työelämä sekä projektin valmistelu aikataulullisesti yhteen. Aikatauluihin tuli prosessin aikana paljon muutoksia ja työn lopullinen valmistelu jäikin loppusyksyyn. Työn käyttökelpoisuus tämän hetkessä käytännöntyössä on valtava ja työhön käytettyjen materiaalien pohjalta olen huomattavasti pätevämpi työntekijä kuin ennen työn aloittamista. Oppaan työstäminen on kasvattanut omaa ammattitaitoa valtavasti. Olen saanut todella kattavan teoretietopohjan autismin kirjosta, neuropsykologiasta sekä liikunnanohjauksesta kyseiselle kohderyhmälle. Teoriatiedon pohjalta pystyn analysoimaan omaa työskentelyäni ja kehittämään työskentelytapojani autismin kirjon henkilöiden parissa. Opinnäytetyön tuomalla tiedolla pystyn jatkossa ohjaamaan liikuntaa autismin kirjon henkilöille varmasti tavoitteellisemmin ja selkeämmin kuin ennen prosessin alkua.

## **8.2 Kehitysehdotukset ja jatkotoimenpiteet**

Tulevaisuuden jatkosuunnitelmana työtä voisi kehittää laajemmaksi kokonaisuudeksi sekä monipuolistaa harjoitteita. Työstä voisi kehittää myös koulutuksen, jolla tuoda oppaan tiedot julkiseksi eri työyhteisöihin tai esimerkiksi alan opiskelijoiden keskuuteen ja kasvattaa autismitietämystä ja liikunnan merkitystä kuntoutuksessa.

Työn jatkoksi voisi tehdä tutkimuksen autismin kirjon henkilöiden liikunnallisesta aktiivisuudesta sekä sen laadusta. Liikunnan hyötyjä olisi hyvä tutkia tarkemmin esimerkiksi haastavan käyttäytymisen yhteydessä ja selvittää väheneekö haastava käytös asiakkaita miellyttävien ja monipuolisten liikuntaharrastusten myötä. Työn sisältöä olisi hyvä esittää myös visuaalisesti esimerkiksi DVD:n tai sosiaalisessa mediassa julki olevan sivuston kautta autismin kirjon henkilöille ja heidän läheisilleen. Videoiden avulla voitaisiin helpottaa ohjaajien sekä asiakkaiden oppimista. Suomenkielisiä videoita on hyvin vähän tarjolla esimerkiksi YouTubessa, joten kanava tämän kaltaisille videoille olisi ainakin selvä.

## Lähteet

Autismiliitto 2016. Autismin kirjo. Luettavissa:

[http://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/autismin\\_kirjo](http://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/autismin_kirjo). Luettu: 10.1.2016.

Autismisäätiö 2016a. Autismisäätiön organisaatio. Luettavissa:

<http://www.autismisaatio.fi/fi/autismisaatio/organisaatio/>. Luettu:10.1.2016.

Autismisäätiö 2016b. Mikä on autismikirjo? Luettavissa:

<http://www.autismisaatio.fi/fi/materiaalit-3/tietoa-autismikirjosta/autismin-kirjo-2/>. Luettu: 10.1.2016.

Autismisäätiö 2016c. Osallisuutta ja onnistumisia. Sisäinen koulutusmateriaali.

Autismisäätiö 2016d. Autismisäätiön arvot: osallisuus, vaikuttavuus ja hyvinvointi.

Sisäinen koulutusmateriaali.

Autismisäätiö 2016e. Aspergerin oireyhtymä. Luettavissa:

<http://www.autismisaatio.fi/fi/materiaalit-3/tietoa-autismikirjosta/aspergerin-oireyhtymae/>. Luettu:10.1.2016.

Autismisäätiö 2016f. Autismisäätiön arvot, mission ja visio. Luettavissa:

<http://www.autismisaatio.fi/fi/autismisaatio/toiminta-ajatus/>. Luettu:10.1.2016.

Autismisäätiö 2016g. Katsaus syömisongelmiin autismin kirjon henkilöillä. Luettavissa:

<http://www.autismisaatio.fi/fi/materiaalit-3/tietoa-autismikirjosta/katsaus-syoemisongelmiin-autismin-kirjolla/>. Luettu: 14.7.2016.

Autismisäätiö 2016h. Touretten syndrooma. Luettavissa:

<http://www.autismisaatio.fi/fi/materiaalit-3/tietoa-autismikirjosta/touretten-syndrooma/>. Luettu: 14.7.2016.

Autismisäätiö 2016i. Uni ja nukkuminen. Luettavissa:

<http://www.autismisaatio.fi/fi/materiaalit-3/tietoa-autismikirjosta/uni-ja-nukkuminen/>. Luettu 13.11.2016.

Crollick, J., Mancil, R. & Stopka, C. 2006. Physical activity for children with autism spectrum disorder. Luettavissa:

<http://www.humankinetics.com/acucustom/sitename/Documents/DocumentItem/5612.pdf>.  
Luettu 13.11.2016.

Epilepsialiitto 2016. Epilepsiakohtaukset. Luettavissa:

[https://www.epilepsia.fi/fi\\_FI/web/epilepsialiitto/epilepsiakohtaukset](https://www.epilepsia.fi/fi_FI/web/epilepsialiitto/epilepsiakohtaukset). Luettu: 14.7.2016.

Faherty, C. 2006. Autismi/Aspergerin oireyhtymä. Mitä se minulle merkitsee? Ideoita strukturoitua opetusta varten kotiin ja kouluun. Autismi- ja Aspergerliitto ry. Helsinki.

Gilbert, C & Coleman, M. 2000. The Biology of the Autistic Syndromes. Clinics in Developmental Medicine No. 153/4. 3rd Edition. Cambridge University Press. Lontoo.

Haukarannan koulu 2007. Liikuntatuokion strukturointi DVD. Autististen lasten liikuntakerho. Haukarannan koulu. Jyväskylä.

Helldán, A. & Helakorpi, S. 2014. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 6/2015. Helsinki.

Suni, H. 2014. Autismia voitaisiin hoitaa tehokkaammin, jos diagnoosi saataisiin jo 1,5-vuotiaana. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1305876695346>.  
Luettu: 10.1.2016.

Huhtiniemi, M. 29.9.2016. Autismisäätiön erityisasiantuntija, Psykologi. Perustietoa neurokognitiivisista erityispiirteistä ja autistisesta ajattelusta. Autismisäätiön sisäinen koulutus.

HUS 2016. Autismikirjon häiriöt. Luettavissa: [http://www.hus.fi/sairaanhoito/lasten-sairaanhoito/lastenneurologia/Neurokognitiiviset\\_hairiot/Autismi/Sivut/default.aspx](http://www.hus.fi/sairaanhoito/lasten-sairaanhoito/lastenneurologia/Neurokognitiiviset_hairiot/Autismi/Sivut/default.aspx). Luettu: 10.1.2016.

HUS 2016b. Toiminnanohjaus. Luettavissa:

[http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen\\_neuropsykologinen\\_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx](http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen_neuropsykologinen_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx). Luettu: 10.1.2016.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167. Helsinki.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. WSOY. Juva.

Kerola, K. 2001. Struktuuria opetukseen. Selkeys ja rakenteet oppimisen edistäjänä. WSOY. Porvoo.

Korkman, M. 2002. Kielelliset erityisvaikeudet. Teoksessa Lyytinen, H., Ahonen, T., Korhonen, T., Korkman M. & Riita, T. Oppimisvaikeudet. Neuropsykologinen näkökulma. WSOY. Helsinki.

Korpela-Kosonen, K. 2016. Miksi liikunta lievittää masennusta? Kauneus & Terveys. Luettavissa: <http://www.kauneusjaterveys.fi/treeni-ravinto/liikunta/miksi-liikunta-lievittaa-masennusta>. Luettu. 14.7.2016.

Launonen, K. & Korpijaakko-Huuhka, A. 2006. Kommunikonin häiriöt. Syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita. Yliopistopaino. Helsinki.

Liikuntalaki 10.4.2015 390/2015.

Moilanen, I., Mattila, M-L., Loukusa, S. & Kielinen, M. 2012. Autismikirjon häiriöt lapsilla ja nuorilla. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Julkaisussa 14/2012.

Moraine, P. 2015. Tarkkaavaisuus haltuun! Toiminnanohjaustaitojen vahvistaminen. Kehitysvammaliitto ry. Helsinki.

Numminen, P. & Laakso, L. 2012. Liikunnan opetusprosessin ABC. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä.

Nylander, L. 2010. Autismin kirjo aikuisiällä. Kysymyksiä ja vastauksia. Autismi- ja Aspergerliitto ry. Helsinki.

Partanen, K. Voimaa autismin kirjon kuntoutukseen. 2010. Autismisäätiö. Helsinki.

Polón, J. & Mäki, J. 2016. Autismisäätiön perustaja. Helsingin sanomat. Luettavissa: <http://www.hs.fi/i ihmiset/a1466390748963>. Luettu 20.7.2016.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy.

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

Rintala, P & Mälkiä, E. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Helsinki.

Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. & Montag, H-J. 2009. Käytännön lihashuolto. Warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen. Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Sensorisen Integraation Terapian Yhdistys ry. Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely. Vastauksia opettajille. Luettavissa: <http://uusi.sity.fi/wp-content/uploads/2014/01/Infolehtinen-opettajille.pdf>. Luettu: 20.7.2016.

Stock Kranowitz, C. 2015. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsella arkielämässä. WSOY. Juva.

Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2014. Liikunta on osa liikkumista - Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. Liikunta & Tiede. nro. 6. s. 30–32.

Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys ry 2016. Mikä on TS? Luettavissa: <http://www.tourette.fi/tourette2.php>. Luettu: 14.7.2016.

Syvänen, S. & Tikkamäki, K. 2016. Dialoginen johtaminen ja kehittäminen työyhteisöissä. Alusta! Luettavissa: <http://alusta.uta.fi/artikkelit/2016/05/03/dialoginen-johtaminen-ja-kehittaaminen-tyoeyhteisoeissae.html>. Luettu: 20.7.2016.

Syvänen, S., Kasvio, A., Loppela, K., Lundell, S., Tappura, S., Tikkamäki, K. 2012. Dialoginen johtaminen innovatiivisuuden tekijänä. Tutkimusohjelman teoreettiset lähtökohdat, tutkimuskysymykset ja toteutus. Työterveyslaitos. Helsinki. Luettavissa: [http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/Documents/Dialoginen\\_johtaminen.pdf](http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/Documents/Dialoginen_johtaminen.pdf). Luettu: 20.7.2016.

Szegda, D. & Hokkanen, E. 2009. Apua arkeen ja aistihäiriöihin. Ohjeita ja kokemuksia erityistä tukea tarvitsevan lapsen kasvattamisesta. Kehitysvammaliitto ry. Helsinki.

Terveyskirjasto 2011. Autismikirjon häiriöt ja niiden samanaikaisuus ADHD:n kanssa.  
Luettavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=nix00918](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix00918).  
Luettu: 14.7.2016.

Vermeulen, P. 22.4.2016. Filosofian tohtori. Autismi, voimavarat käyttöön –seminaari.  
Seminaariesitys. Helsinki.

Vernerinet.net 2013. Toimintakykyyn pohjaavat määritelmät. Kehitysvamma-alan  
verkkopalvelu. Luettavissa: <http://verneri.net/yleis/toimintakykyyn-pohjaavat-maaritelmat>.  
Luettu: 12.1.2016.

## Liitteet

### Liite 1. Autismin kirjo & liikunta: Liikunnanohjauksen ABC autismin kirjojen henkilöiden parissa työskenteleville

