



**Koko perhe liikkuu leikkien – CP-liiton lasten liikuntatoiminnan kehittämistyö arjen liikunnan tukemiseen**

Heli Valtiala

Master-opinnäytetyö  
Liikunta-alan koulutus  
2022

## Tiivistelmä

|  |
|--|
| <b>Tekijä(t)</b><br>Heli Valtiala  |
| <b>Tutkinto</b><br>Kunto- ja terveystiikunnan koulutus   |
| <b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b><br>Koko perhe liikkuu leikkien – CP-liiton lasten liikuntatoiminnan kehittämistyö arjen liikunnan tukemiseen  |
| <b>Sivu- ja liitesivumäärä</b><br>41 + 11  |
| <p>Liikunta edistää terveyttä, ja sen tulisi olla osa arkea lapsuudesta lähtien. Lapsena opitut liikuntatottumukset ja -harrastukset luovat pohjan liikuntakäyttäytymiselle ja terveydelle aikuisiässä. Lapset, joilla on liikuntavamma, tarvitsevat myös liikuntaa arjessa, mutta liikuntaa tulee heidän tapauksessaan osata soveltaa ja huomioida yksilölliset erityistarpeet liikkumisessa. Perheen tuki ja esimerkki vaikuttavat lapsen haluun liikkua, ja myös oma motivaatio on huomattava liikuntakäyttäytymistä selittävä tekijä. Lapsella, jolla on liikuntavamma, on yhtäläinen oikeus liikuntaan ja osallistua liikkumiseen muiden kanssa. Yhteiskunnan ja järjestöjen tarjoamat esteettömät liikuntapaikat sekä apuvälineet ovat tässä merkittävässä roolissa.</p> <p>Työn tavoite oli kehittää CP-liiton lapsille suunnattua liikuntatoimintaa tuottamalla materiaalia, välittämällä tietoa ja luomalla verkostoja. Tässä työssä keskityttiin erityisesti 3–6-vuotiaisiin lapsiin, joilla on liikuntavamma, ja heidän vanhempiinsa. Työ mukaillee toimintatutkimuksen periaatteita, jossa kehittäjä on itse ollut mukana kehittämässä toimintaa yhdessä CP-liiton henkilökunnan, muiden ammattilaisten sekä kohderyhmän perheiden kanssa. Kehittämistyössä keskeisenä tiedonkeruumenetelmänä käytettiin kyselyä, jolla saatiin osallistettua kohderyhmä yhdessä mukaan kehittämään lapsille suunnattua liikuntatoimintaa. Kyselyä käytettiin myös työn tulosten arvioinnissa. Lasten liikuntatoiminnan kehittäminen alkoi loppuvuonna 2020 ja kesti toimintakauden 2021 verran.</p> <p>Kehittämistyön tuloksena syntyi materiaalia sekä toimintasuunnitelma CP-liitolle 3–6-vuotiaiden kohderyhmään kuuluvien lasten liikuntatoimintaan. Lisäksi tehtiin pohjatyötä lapsille suunnatun toiminnan kehittämiseksi laajemmin. Kehittämistyön päätuote oli sovellettavat liikunnalliset leikkikortit. Osana kehittämistyötä laajennettiin myös verkostoja, jonka tuloksena päästiin mukaan kahteen uuteen verkostoon. Yhteistyötahojen kanssa pidettiin yksi soveltavan liikunnan webinaari. CP-liiton Motorisen oppimisen vaikeudet -yksikön kanssa tuotettiin skillikortit, joissa teemana oli lapsen rentoutus ja kehon hahmottaminen. Myös CP-liiton verkkosivuja uudistettiin, ja sinne lisättiin materiaalia, hyödyllisiä linkkejä ja tutkimustietoa lapsille suunnattuun liikuntatoimintaan liittyen.</p> <p>Kehittämistyö saavutti sille asetetut tavoitteet. Leikkikorttien tarkoitus on lisätä perheiden yhteistä liikkumista ja kannustaa heitä löytämään oman tapansa liikkua. Niiden tarkoitus on myös hyödyttää yhteistyötahoja, ja eri tahot ovatkin jakaneet kortteja omissa kanavissaan. Yhteistyön merkitys soveltavan liikunnan sektorilla on tärkeää, koska se on vielä niin pieni. Liikunnan ilon ja sen positiiviset vaikutukset lapsen itsetuntoon ja minäkuvaan lisäävät lapsen hyvinvointia.</p> |
| <b>Asiasanat</b><br>lasten liikunta, liikuntavamma, soveltava liikunta, Suomen CP-liitto, terveyden edistäminen, toimintatutkimus  |

## Sisällys

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | Johdanto .....   | 1  |
| 2     | Terveysten edistäminen liikunnan avulla .....  | 3  |
| 3     | Myös lapsi, jolla on liikuntavamma, liikkuu ja leikkii arjessa .....                   | 6  |
| 3.1   | Motorinen kehitys luo pohjan leikille ja liikkumiselle .....                           | 6  |
| 3.2   | Lapsen, jolla on liikuntavamma, tuen tarve arjen liikkumisessa .....                   | 8  |
| 4     | Perheen ja yhteiskunnan rooli lapsen, jolla on liikuntavamma, liikuntakäyttäytymisessä | 9  |
| 5     | Lasten soveltava liikunta Suomessa .....   | 12 |
| 6     | CP-liiton liikuntatoiminta .....   | 14 |
| 7     | Kehittämistyön tavoite ja vaiheet .....  | 17 |
| 7.1   | Kehittämistyön tarve ja lähtötilanne .....   | 17 |
| 7.2   | Tutkimusmenetelmä .....  | 18 |
| 7.3   | Työn vaiheet .....   | 19 |
| 7.3.1 | Suunnittelu .....  | 20 |
| 7.3.2 | Kysely .....   | 21 |
| 7.3.3 | Verkostoituminen .....   | 24 |
| 7.3.4 | Verkkosivujen uudistaminen .....   | 25 |
| 7.3.5 | Materiaalin tuottaminen .....  | 26 |
| 7.3.6 | Havainnointi ja seuranta .....   | 26 |
| 8     | Kehittämistyön tuotokset ja tulokset .....   | 28 |
| 8.1   | Leikkikortit .....   | 28 |
| 8.2   | Verkkosivut .....  | 29 |
| 8.3   | Verkostot .....  | 29 |
| 9     | Pohdinta .....   | 31 |
| 9.1   | Ajankohtaisuus ja tarpeellisuus .....  | 33 |
| 9.2   | Kehittämissuhteet ja jatko .....   | 34 |
|       | Lähteet .....  | 36 |
|       | Liitteet .....   | 42 |
|       | Liite 1. Miellekartta lasten liikuntatoiminnan suunnittelusta .....                    | 42 |
|       | Liite 2. Lasten liikuntatoiminnan kysely .....   | 43 |
|       | Liite 3. Sovelletut leikkikortit .....   | 44 |
|       | Liite 4. Liikuntatoiminnan kehittäminen -arviointikysely 2021 .....                    | 48 |
|       | Liite 5. Sivustouudistuksen palautekysely verkkosivuilla .....                         | 49 |
|       | Liite 6. Soveltavan liikunnan webinaari .....  | 50 |
|       | Liite 7. Palautekysely soveltavan liikunnan webinaarista .....                         | 52 |

## 1 Johdanto

Liikkumisen merkitys korostuu, kun ihmisellä on liikuntavamma. Tukea, tietoa ja kannustusta tarvitaan, jotta arjessa liikuttaisiin enemmän. Verschuren ym. (2012) jaottelevat useita liikkumista jarruttavia ja edistäviä tekijöitä seitsemään teemaan: vanhemmat, sosiaalinen ympäristö, käytännön haasteet, fyysinen tila, osallistumismahdollisuudet, harrastuseurat ja psykologiset tekijät. Erityistä tukea tarvitsevan lapsen haasteet ovat siis moninaisia. Tämän takia tarvitaan moniammatillista yhteistyötä tekemään yleishyödyllisiä ohjeita perheiden vanhemmille ja lähipiirille niin kouluun kuin varhaiskasvattajille. Rowland ym. (2015) korostaa fysioterapeuttien merkitystä pitkäaikaisten tai kokonaisvaltaisten vaikeuksien saavuttamisessa.

Pohja aikuisiän terveydelle ja liikuntatottumuksille luodaan lapsuudessa. Liikunta parantaa elämänlaatua ja liikuntakyky auttaa selviytymään arjesta itsenäisesti. Siinä on kasvattajilla iso rooli tukea lasta liikunnallisempaan elämään. Itsenäisyyden myötä ihminen voi vapaammin socialisoitua ja ylläpitää fyysistä kuntoa, joiden ansiosta voi kehittyä parempi minäkuva. Liikunnalla on useita merkittäviä hyötyjä, jotka auttavat pärjäämään yhteiskunnassa ja arjessa. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 24.)

Erityistä tukea tarvitsevan lapsen mahdollisuus liikkua itsenäisesti riippuu muun muassa vamman vaikeusasteesta. Aktiiviselle liikkumiselle voi olla kuitenkin monia esteitä. Osa lapsista tarvitsee apu- ja toimintavälineitä liikkumisen tueksi, joihin ei välttämättä ole varaa. Soveltavan liikunnan harrastusryhmiä ei ole kaikilla paikkakunnilla tarpeeksi tai jopa ollenkaan.

Asenteissa soveltavaa liikuntaa kohtaan on menty viime vuosina eteenpäin, mutta työtä on edelleen paljon jäljellä. Monitahoista yhteistyötä tarvitaan, että lapset, joilla on liikuntavamma, kokevat olevansa tasavertaisia yhteiskunnan jäseniä. Hyvä fyysinen toimintakyky myöhemmässä elämänvaiheessa voi poistaa vamman aiheuttamia rajoituksia ja luoda edellytyksiä mahdollisimman täysipainoiselle osallistumiselle (Rintala ym. 2012, 97).

Vammais- ja erityisliikuntajärjestöillä on merkittävä rooli soveltavan liikunnan edistämisessä yhteiskunnassa. Toisaalta ne voivat myös vaikuttaa ihmisten, joilla on liikuntavamma, asenteisiin liikuntaa kohtaan. Suomen CP-liitto on erityisliikuntajärjestö, jonka kohderyhmään kuuluu ihmiset, joilla on cp-vamma, mmc tai hydrokefalia ja heidän perheensä. CP-liitolla on mahdollisuus tavoittaa laaja joukko henkilöitä, joilla on liikuntavamma.

CP-liitossa lapsille suunnattuun liikuntatoimintaan haluttiin panostaa enemmän toimintakautena 2021. Lasten liikuntatoiminnan kehittäminen jaettiin ikäryhmittäin kolmelle vuodelle. Ensimmäinen ryhmä oli 3–6-vuotiaat, johon keskitytään tässä kehittämistyössä. Suurin osa CP-liiton kohderyhmän lapsista, joilla on lapsena todettu liikuntavamma, aloittaa säännöllisen fysioterapian varhaislapsuudessa. Tällöin lapsen motorinen kehitys on nopeimmillaan (Rintala ym. 2012, 98). Fysioterapia yksinään ei kuitenkaan riitä täyttämään varhaisiän liikkumisen suosituksen määrää, joten lapsi tarvitsee lisäksi arjen liikuntaa kotona tai varhaiskasvatuksessa. Erityisperheiden kiireinen arki voi kuitenkin rajoittaa vanhempien mahdollisuuksia etsiä tietoa ja ideoita sovelletusta arkiliikkumisesta.

Kehittämistyössä on etsitty vastausta kahteen kysymykseen. Ensimmäinen työssä selvitetään mikä vaikuttaa lapsen, jolla on liikuntavamma, liikkumiseen ja estää mahdollisesti liikkumista? Toinen kysymys on: Mitä tietoa ja tukea perheet tarvitsevat tai voisivat tarvita 3–6-vuotiaan lapsen, jolla on liikuntavamma, liikkumiseen ja leikkimiseen liittyen? Tämän kehittämistyön tarkoitus on vahvistaa lapsen, jolla on liikuntavamma, mahdollisuuksia osallistua liikuntaan ja leikkiin. Työn tavoite on kehittää CP-liiton lapsille suunnattua liikuntatoimintaa tuottamalla materiaalia, välittämällä tietoa ja luomalla verkostoja. Tässä työssä keskitytään erityisesti 3–6-vuotiaisiin lapsiin, joilla on liikuntavamma, ja heidän vanhempiinsa.

## 2 Terveyden edistäminen liikunnan avulla

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen käsittää kaiken terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävän toiminnan. Siihen kuuluu muun muassa myös toimintakyvyn edistämiseen, syrjäytymiseen ehkäisyyn sekä osallisuuden vahvistamiseen pyrkivä toiminta. Suunnitelmallinen vaikuttaminen terveyden ja hyvinvoinnin edellytyksiin, kuten palveluihin, elinympäristöön ja elintapoihin on osa terveyden edistämistä. (Tukia, Lehtinen, Saaristo & Vuori 2011, 11).

Savola ja Koskinen-Ollonqvist (2005, 8) määrittelevät terveyden edistämisen seuraavasti: ”Terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista ja välineellistä toimintaa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Terveyden edistämiseen sisältyy promotiivisia ja preventiivisiä toimintamuotoja. Tuloksia ovat terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen, elämäntapojen muutos terveellisempään suuntaan ja terveyspalveluiden kehittyminen. Toiminnan vaikutukset näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveytenä ja hyvinvointina.” Promotiivinen terveyden edistäminen viittaa mahdollisuuksien vahvistamiseen, kun taas preventiivinen viittaa sairauksien ehkäisyyn (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 8). Liikunnalla voidaan merkittävästi parantaa muun muassa fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä lisätä osallisuutta (Rintala ym. 2012, 25; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 12–18; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10). Liikunnan edistäminen kuuluukin oleellisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10–12).

Liikuntaa voidaan edistää monin eri tavoin. Liikunnan edistämistä voidaan tehdä paikallisella politiikalla esimerkiksi päättämällä liikuntapaikkojen rakentamisesta ja panostamalla hyviin palveluihin sekä infrastruktuuriin. Kohdennettu liikuntaneuvonta, joka kytkeytyy omaan kokemusmaailmaan ja arkeen tarjoaa parhaan tavan edistää liikuntaa. Teknologia ja digitaaliset palvelut mahdollistavat eri-ikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen uusilla tavoilla. Ihmisten, joilla on toimintarajoitteita, liikkumisen lisääminen vaatii räätälöityjä edistämistoimia. (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 129.) Friman, Rantala ja Turtiainen (2017) toisaalta esittävät, että liikkumista voisi tulevaisuudessa edistää painottamalla mielihyvää ja nautinnollisia elämyksiä terveyden ja liikunnan merkityksen korostamisen sijaan. ”Hyötypuheen sijaan voi olla tarkoituksenmukaisempaa painottaa yhä enemmän ’hauskuuspuhetta’” (Friman, Rantala & Turtiainen, 2017).

Suomalaiseen lainsäädäntöön lukeutuu useita terveys- ja hyvinvointiliikuntaa määrittäviä lakeja, joista keskeisimmät ovat perustuslaki, liikuntalaki, terveydenhuoltolaki, nuorisolaki sekä kuntalaki. Nämä luovat pohjan terveyden edistämiseksi liikunnan avulla. Liikunnan

edistämisen taloudellisten hyötyjen arvioidaan olevan valtavia, mikä on yhteiskunnan kannalta hyvä syy edistää liikuntaa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 13–14). Lainsäädäntö myös takaa ihmisille, joilla on vamma tai rajoitteita, yhtäläisen mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 8). Yhteisötasolla urheiluseurat ja järjestöt ovat olleet keskeisiä liikuntapalveluiden tarjoajia. Toisaalta kansanterveys- ja vammaisjärjestöt järjestävät myös liikuntatoimintaa ja tavoittavat monia vähän liikkuvia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 30). Myös perheellä on keskeinen rooli lapsen liikunnan edistämässä ja myöhemmässä liikuntakäyttäytymisessä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22–24).

Eri ikäryhmille on laadittu liikuntasuosituksia, jotka määrittävät yksilön terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävän määrän liikkumista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 15). Kansalliset liikuntasuosituksia alle kahdeksanvuotiailla ovat lähtökohtaisesti samat kaikille, liikuntarajoitteiselle pitää vain yksilöllisesti muistaa soveltaa. Ne korostavat iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Yhdistyneiden kansakuntien (YK) yleissopimukset lasten oikeuksista ja vammaisten henkilöiden oikeuksista turvaavat tasavertaiset mahdollisuudet vammaisten lasten liikkumiseen ja ovat vaikuttaneet liikuntasuosituksien syntyyn.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen liikunnan tulisi olla monipuolista ja kestää kolme tuntia päivittäin (Kuva 1). Kuvassa yksi tunti tulee vauhdikkaasta liikkeestä ja kaksi tuntia tulee kevyestä tai reippaasta liikkeestä. Jokaisen arkeen kuuluu myös arkisia touhuja, kuten vaatteiden pukemista ja erilaista leikkiä. Unella ja levolla on iso merkitys, että sitä tulee riittävästi. Runsasta istumista tulisi välttää. Liikkuminen tulisi toteuttaa lapsen ehdoilla lapsen tarpeita kuunnellen. Vanhemmilla on suuri merkitys lapsen liikkumisen kannalta. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016a, 14–16.)

On kuitenkin tärkeää huomata, että liikunta voi rasittaa liikuntavammaista eri tavalla kuin vammautonta. Tämä tulisi huomioida liikunnan kuormituksessa ja kestossa. (Teiska 2008, 10). Jos henkilö ei esimerkiksi kykene säilyttämään pystyasentoa pidempiä aikoja, hän saattaa kyetä osallistumaan makuultaan tai istualtaan. Asentoa olisi ylipäättään hyvä mahdollisuuksien mukaan vaihtaa pitkin päivää. Tämä on erityisen tärkeää paljon pyörätuolia käyttäville. (Rintala ym. 2012, 98.)



Kuva 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14).

Vanhemmat kannustavat ja tarjoavat mahdollisuudet liikkua, eikä heidän tulisi liikaa rajoittaa lapsen liikkumista pienten ruhjeiden ja kolhujen pelossa. Liikunnallinen arkiympäristö luo puitteet lapsen liikkumiselle, mikä voidaan nykyisin huomioida jopa sisutuksessa. Lasta voidaan innostaa kokeilemaan uusia liikuntamuotoja tuomalla erilaisia välineitä ja leluja saataville arkiympäristöön. Luonto tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet lasten spontaaniin ja toiminnalliseen liikkumiseen. Luonnossa liikkuminen on myös ilmaista, eikä se siten eriarvoista perheitä. (Finne 2017, 19–69.)

Luonto tarjoaa luonnostaan puitteet suositusten mukaiseen monipuoliseen liikkumiseen. Nykyisin monet kunnat ovat rakentaneet lisää liikuntapaikkoja, mikä mahdollistaa monipuolisen liikkumisen erilaisissa ympäristöissä (Finne 2017, 66.) Varhaiskasvatuksessa mukana olevilla lapsilla on oikeus liikuntakasvatukseen. Vapaa-ajalla tapahtuvassa liikuntatuokioissa on tärkeää kuunnella lasta ja huomioida erilaiset yksilöiden tarpeet. Lapsen liikkumisen lisäämiseen tarvitaan tekoja ja yhteistyötä eri tahoilta, kuten päättäjiltä, kyläyhteisöltä sekä varhaiskasvatuksen henkilökunnalta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 29, 37.)



### 3 Myös lapsi, jolla on liikuntavamma, liikkuu ja leikkii arjessa

Lapsen, jolla on liikuntavamma, on tärkeää pitää yllä aktiivista elämäntapaa, koska paikallaanoloa vähentämällä voidaan alentaa vammaan liittyvää liitännäisoireiden vaikutusta. Liikunnan lisääminen varhaislapsuudessa helpottaa myös toimintarajoitteisen lapsen avustamista. Useat tutkimukset osoittavat, että henkilöillä, joilla on vamma, ylipainoa esiintyy useammin ja liikkuminen on vähäisempää. (Rimmer ym. 2007; Van den Berg-Emons ym. 2003). Säännöllinen liikunta hyödyttää yleisesti ihmisiä, joilla on liikuntavamma. Liikunnan harrastamiseen käytännössä vaikuttaa muun muassa motorinen kehitys sekä kiinnostuksen kohteet. Kaiken kaikkiaan liikunta ylläpitää toimintakykyä ja tukee fyysisistä kehitystä. (Rintala ym. 2012, 97.)

Lapsi on syntyessään fyysisesti aktiivinen ja oppii asioita toiminnallisesti. Liikunta virkistää sekä kehittää myös henkisiä taitoja, kuten keskittymistä ja sitoutumista. Liikunta tukee myös sosiaalista ja psyykkistä kehitystä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 6–29). Tähän liittyvät niin motorinen kehitys kuin liikuntavamman huomioiminen arjen liikkumisessa. Lapsen liikkumiseen kuuluu olennaisesti myös leikki, joka on tärkeä osa lapsen arkea.

#### 3.1 Motorinen kehitys luo pohjan leikille ja liikkumiselle

Motoriset taidot ovat tärkeitä lapsen fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen kehityksen kannalta. Hyvät motoriset taidot muodostavat perustan liikkumiselle (Hestbaek ym. 2021) ja johtavat pienempään sosiaalisen syrjäytymisen riskiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 6). Lapsen, jolla on liikuntavamma, motoriset taidot kehittyvät samaan tapaan kuin muillakin lapsilla. Tosin kehitys voi olla hitaampaa, ja esteitä voi ilmetä eri kehitysvaiheissa. Tärkeää olisi tuntea lapsen yksilöllinen tarve motorisen kehityksen tukemisessa. Lasta on tärkeää ohjata varhaislapsuudesta asti hallitsemaan omaa päätään ja asentoaan, jotta hän voi käyttää käsiään ja kommunikoida. (Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 265–267.) Itsenäinen kommunikointi vahvistaa lapsen omatoimista liikkumista.

Ympäristön aktiivinen tuki ja kannustus edistävät lapsen motoristen taitojen kehittymistä. Toistuvalla harjoittelulla lapsi oppii pärjäämään itsenäisesti arjen tilanteissa. Harjoittelu lisääntyy ja muuttuu itsenäisemmäksi, kun lapsi on motivoitunut ja saa palautetta edistymisestään (Pihlaja 2018, 267). Motorisia taitoja harjoitetaan luonnollisesti arkisissa toimissa useita kertoja päivän aikana (Pihlaja ym. 2018, 269). Arjessa perusliikemalleja voidaan harjoitella esimerkiksi pukemisen yhteydessä, ruokailussa, siirtymisissä ja leikkiessä. Perusliikemalleja ovat muun muassa esineeseen tarttuminen, otteen irrottaminen, käsien ojentaminen ja keskilinjan hallinta. Näiden taitojen oppiminen edellyttää runsasta toistojen

määrää harjoittelussa sekä mahdollisimman vähän autettuna ja tuettuna. (Pihlaja ym. 2018, 267).

Huangin, Sunin, Linin ja Chenin (2017) laativat kirjallisuuskatsauksen tutkimuksista, joissa tutkittiin alle kouluikäisten lasten, joilla on cp-vamma, motivaatiota ja sinnikkyyttä taitojen oppimiseen ja kehittämiseen tyypillisesti kehittyviin ikätovereihin nähden. Katsaus osoitti, että aihetta on tutkittu melko vähän ja että yksiselitteisiä johtopäätöksiä eroista motivaatiossa ja sinnikkyudessa ei voida nykyisestä tutkimuskirjallisuudesta vetää. Kirjoittajien tarkastelemat tutkimukset antavat kuitenkin viitteitä siitä, että ympäristötekijöillä, kuten vanhemmilla on merkittävä vaikutus lapsen motivaatioon oppia ja kehittää erilaisia taitoja. Vanhempien vaikutus korostui myös Millerin, Zivianin, Waren ja Boydin (2014) tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin 5–14-vuotiaiden lasten, joilla on lievä cp-vamma, motivaatiota oppia ja kehittää taitoja. Heidän tutkimuksessaan ikä, sukupuoli ja fyysiset rajoitteet eivät selittäneet eroja motivaatiossa, mutta erot vanhempien kasvatustyyliissä ja kurinpidossa selittivät eroja motivaatiossa ja sinnikkyudessa. Heidän mukaansa vanhempia tulisikin rohkaista johdonmukaiseen kasvatustyyliin ja tukemaan lapsen itsenäisyyttä.

Lapsi harjoittelee moninaisia taitoja leikin kautta ja se onkin varhaislapsuudessa lapselle erityisen tärkeä toiminta. Leikki vaikuttaa lapsen neljään eri kehityksen osa-alueeseen, joita ovat, kognitiivinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja fyysinen kehitys. (Viholainen ja Asunta 2018, 247; Ginsburg ym. 2007.) Leikki tarjoaa ihanteellisen mahdollisuuden viettää aikaa lapsensa kanssa, ja vanhempien tulisikin antaa riittävästi aikaa vapaaseen leikkiin (Ginsburg ym. 2007). Lapsen liikuntaa voidaan pitää fyysisesti aktiivisena leikinä. Lapsen tulisi leikkiä päivittäin ja harjoitella motorisia perustaitoja ympäristöä vaihdellen yhdessä muiden ikätoverien kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 21.)

Leikeillä on suuri merkitys kaikille lapsille, oli vammaa tai ei. Leikissä tärkeintä on ilo ja hauskuus sekä yhdessä tekeminen, josta jää hyvä mieli. Leikissä harjoitetaan muun muassa sosiaalista kanssakäymistä, yhteistyötä, sääntöjä sekä vuoron odottamista. Leikin avulla lapsi oppii ymmärtämään erilaisuutta, hahmottamaan omaa kehoaan ja toimimaan ryhmässä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 271.) Lapsi, jolla on liikuntavamma, toimii hitaammin, mikä tulee huomioida ryhmätoiminnassa. Hitaudesta huolimatta lapsen tulee saada osallistua ja toimia itsenäisesti. (Pihlaja ym. 2018, 270.)

Fyysisen kehityksen rajoitteet voivat kuitenkin hankaloittaa leikkiä tyypilliseen kehitykseen verrattuna. Esimerkiksi vaikeammassa cp-vammassa istumaan oppiminen mahdollisimman itsenäisesti on tärkeää, koska se mahdollistaa vapaamman leikin ja sosiaalisen kanssakäymisen. Yhdysvaltalais tutkimuksessa fysioterapialla pystyttiin parantamaan istumista,

jolloin myös leikkiminen kehittyi. (Ryalls ym. 2019.) Lievemässä cp-vammassa puolestaan seisomisen harjoittaminen on tärkeää ja seisomatelineen avulla lapsi pystyy osallistumaan tasavertaisesti leikkiin. Tällä on iso psykologinen vaikutus lapselle ja leikkikavereille. (Pihlaja ym. 2018, 273–274)

### **3.2 Lapsen, jolla on liikuntavamma, tuen tarve arjen liikkumisessa**

Lapsen, jolla on liikuntavamma, tuen tarve vaihtelee hyvin paljon arjen liikkumisessa. Avustamisen määrään vaikuttaa vamman vaikeusaste, liitännäisvammot sekä apuvälineiden määrä. (Salminen 2008, 27.) Avustaminen vaatii luovuutta tiedon ja taidon lisäksi. Avustajalla tulisi olla myös tilannetajua, jotta hän osaisi sopeuttaa auttamisen määrän tilanteen mukaan ja esimerkiksi vetäytyä tarvittaessa pois. Työtä tehdään yhteistyössä avustettavan itsensä sekä muiden hänen kanssaan toimivien henkilöiden parissa. Käytännössä avustaminen voi olla fyysisen avun lisäksi esimerkiksi mallin näyttämistä tai sanallista apua. (Salminen 2008, 27–28.)

Avustuksen tulisi olla aina yksilöllistä ja sitä tulisi keventää asteittain. Aktiivinen vuorovaikutus muiden lasten kanssa edistää oppimista, ja avustajan tehtävänä on mahdollistaa lapselle tasavertainen toiminta heidän kanssansa. Ei ole yhdentekevää, miten lasta avustetaan ja mistä suunnasta, koska sillä on vaikutusta lapsen persoonallisuuden kehittymiseen. (Pihlaja ym. 2018, 269, 283.)

Lapsi voi tarvita päivittäin apuvälineitä helpottaakseen liikkumista arjessa. Apuvälineen kanssa liikkuminen voi olla turvallisempaa ja kevyempää. Niiden ei kuulu viedä kuitenkaan pois liikkumisen iloa. (Pihlaja ym. 2018, 273.) Apuvälineiden tulisi olla aina lapsen ulottuvilla. Vähitellen lasta voidaan opettaa huolehtimaan omista välineistään ja pyytämään tarvittaessa apua. (Pihlaja ym. 2018, 269.) Lapsen tulee saada kokemus siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin (Pihlaja ym. 2018, 276). Liikkuessa saatetaan tarvita apuja myös kommunikaatiossa, joihin on tarjolla erilaisia kommunikointivälineitä, kuten kuvakortit ja tukiviittomat.

Vanhemmat tai varhaiskasvatuksen väki voivat olla innokkaita tekemään asioita lapsen puolesta. Aikuisten liiallinen auttaminen voi kuitenkin haitata lapsen omaa oppimista ja taitojen kehittymistä. Lapsen itsetunto vahvistuu, kun hän saa työskennellä mahdollisimman itsenäisesti. Liikkumisen tuen tarve vaikeuttaa lapsen itsenäistymistä (Pihlaja ym. 2018, 282.)

#### 4 Perheen ja yhteiskunnan rooli lapsen, jolla on liikuntavamma, liikuntakäyttäytymisessä

Michien, Van Stralenin ja Westin (2011) kehittämän COM-B-mallin mukaan käyttäytymisen tulos muodostuu kolmesta eri tekijästä. Nämä kolme edellytystä käyttäytymiselle ovat kyvykkyys, tilaisuudet ja motivaatio. Kyvykkyydellä tarkoitetaan henkisiä ja fyysisiä voimavaroja. Tilaisuuksilla tarkoitetaan sosiaalista ja fyysistä elinpiiriämme. Miten paljon taloudellisia mahdollisuuksia, aikaa tai tilaa liikunnan harrastamiseen on? Motivaatio ohjaa tietoiseen tai tiedostamattomaan käyttäytymiseen. Mitä toiminto tai tekeminen vaikuttaa ja onko siitä hyötyä? Kaikki kolme siis vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseen, ja kaikkia niitä tarvitaan. (Michie ym. 2011).

Useilla lapsilla ja nuorilla, joilla on cp-vamma, mmc tai hydrokefalia, on ongelmia itsetunnon ja kehonkuvan kanssa ja yleensä ovat vähemmän motivoituneita liikkumaan. Hyvin suunniteltu liikunta tarjoaa onnistumisia ja mahdollistaa itseluottamuksen ja hyvinvoinnin kasvun. Toisaalta liikuntaan tarvitaan sopivasti haastetta, jolloin lapsi joutuu kohtaamaan epätäydellisyyttä ja epäonnistumisia. Tämä auttaa realistisen minäkuvan rakentumisessa. Itsenäisyys ja itseluottamus kehittävät myös minäkuvaa. (Rintala ym. 2012, 100.) Innostettaessa lasta, jolla on liikuntavamma, liikkumaan on erityisen tärkeää saada lapsi kokemaan itsensä kyvykkääksi (Rintala 2008, 21).

Yhteiskunta tarjoaa esimerkiksi esteettömät tilat ja taloudelliset edellytykset liikkumiseen. Esteettömyydellä tarkoitetaan usein vain fyysisen ympäristön esteettömyyttä, kun taas saavutettavuus sisältää myös ei-konkreettiset esteet, kuten asenteet (Rintala ym. 2012, 69–70). Esteettömyyteen kuuluukin sen laajassa merkityksessä muun muassa fyysinen, sosiaalinen ja taloudellinen ulottuvuus (Lehmuskoski & Kuusisto-Niemi 2008, 59). Eri käyttäjäryhmille käsitteet voivat kuitenkin käytännössä tarkoittaa eri asioita, koska heidän tarpeensa eroavat toisistaan. Esteettömyys edistää jokaisen ihmisen tasavertaista osallistumista yhteiskunnassa ja vähentää syrjäytymistä. Liikuntapaikkojen esteettömyys mahdollistaa omatoimisen elämän ja edistää liikkumista merkittävästi. Siinä on viime kädessä kyse ihmisoikeuksien toteutumisesta. (Rintala ym. 2012, 69–70).

Esteettömyys näkyy käytännössä monin eri tavoin. Lapset voivat olla hyvin eriarvoisessa asemassa riippuen asuinpaikasta esimerkiksi soveltavien liikuntaryhmien osalta. Lapsi, jolla on liikuntavamma, tarvitsee esteettömiä tiloja esimerkiksi toimintavälineen käytön takia. Esteettömissä liikuntapaikoissa on tärkeä olla huomioitu muun muassa kynnyksettömyys, tilava vessa ja toimiva hissi. Vammaispalvelulaki mahdollistaa erityistä tukea tarvit-

sevalle lapselle oikeuden erityispalveluihin omasta kotikunnasta. Lapsi voi tarvita harrastuksiin myös kuljetusta, koska tarvitsee liikkumiseen apuvälinettä tai saattajan. (Alanko, Remahl & Saari 2004, 4–5.)

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisessä motivaatiossa halu liikkua tulee sisältäpäin, ja sisäisesti motivoituneet ovatkin sinnikkäämpiä. Ulkoisesti motivoitunut puolestaan tavoittelee esimerkiksi palkintoa. Ihmiset kuitenkin motivoituvat eri asioista. Käytännössä lasta voidaan motivoida liikkumiseen monipuolisilla ja hauskoilla välineillä, joita käytetään uusilla ja yllättävillä tavoilla. Toisaalta tasavertaisuus ja mahdollisuus omatoimiseen liikkumiseen ovat tärkeitä motivoivia tekijöitä. (Salminen, 2008, 23–24.)

Vanhempien tai sisarusten esimerkki innostaa lasta liikkumaan. Tutkimusten mukaan lasten varhaisvuosina vanhempien tuki liikkumiselle on korkeimmillaan. (Laukkanen, Pesola, Finni & Sääkslahti 2017, Cleland ym. 2011.) Vanhempien kannustus on lapselle erittäin tärkeää (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 24). Vanhemmat ovat esikuvia omille lapsilleen, miten he suhtautuvat liikuntaan tai miten he kannustavat lastaan liikkumaan. Vanhemmat voivat monin eri tavoin tukea lapsen positiivista kuvaa liikkumisesta. Esimerkiksi liikkumalla itse lapsen kanssa, kускаamalla harrastuksiin, kannustaa tai olla kiinnostunut lapsensa liikkumisesta, maksamalla vaatteita ja välineitä, jota tarvitaan liikkeessä. (Laukkanen ym. 2017, Edwardson & Gorely 2010.) Vanhempien rohkaisu ja yhteiset onnistumiset tukevat lapsen myönteisen minäkuvan kehitystä. Lapsen vuorovaikutustaidot kehittyvät perheen yhdessä tekemisen myötä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 9.)

Positiiviset liikuntakokemukset perheen kanssa ja varhaiskasvatuksessa synnyttävät ja vahvistavat lapsen liikuntamotivaatiota, mikä edistää myös myöhempää liikkumista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 30). Määttä, Ray, Roos & Roos (2015, 496) toteavat, että liikkuminen pienten lasten perheissä voi jäädä kuitenkin vähäiseksi arjen kiireiden vuoksi. Vanhemmat kokevat paikallaan olon sisällä arkipäivän jälkeen helpommaksi kuin esimerkiksi lasten kanssa ulkoilun. Lasten liikkumiseen vaikuttaa vanhempien tuki, ja tässä suhteessa lapset voivat olla hyvin eriarvoisessa asemassa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22). Kasvatustyylin on osoitettu vaikuttavan lapsen haluun liikkua ja siitä nauttimiseen (Esim. Davison ym. 2013; Welk, Wood & Morss 2003).

Ihmiset suhtautuvat liikuntaan eri tavoin, ja tämä tulisi ottaa yksilöllisesti huomioon. Jaana Kari (2016) esittelee omassa väitöskirjassaan seitsemän liikkujatyyppiä. Samassa perheessä voi olla erilaisia liikkujia ja on tärkeä ymmärtää jokaisen oma tyyli ja tapa innostua liikkumisesta. Esittelen seuraavassa Karin seitsemän liikkujatyyppiä (Kari 2016, 65–105).

Ne ovat kilpailija, uurastaja, elämysliikkuja, tuottaja, liikunnan kolhima, terveyden korostaja ja liikunnan suurkuluttaja. Kerron muutaman tunnusmerkin, kustakin liikkujatyypistä. Kilpailija on hyvä liikkuja, jolle liikunta ei ole leikkiä. Kaikki liikkuminen keskittyy tukemaan omaa lajia ja hän vertaa itseään muihin, mittaa suorituksia ja kilpailee. Hän janoaa menestystä.

Uurastaja on ahkera liikkuja, joka mittaa tarkkaan omat suorituksensa. Syyllisyys herää helposti liikkumattomuudesta. Elämysliikkuja liikkuu ilman paineita omalla mukavuusvyöhykkeellä. Liikkuminen on mukavaa ja erilaiset kokemukset ja elämykset kiinnostavat liikkussa. Tuottaja on aktiivinen liikkuja, joka nauttii ohjata liikuntaa myös toisille. Positiivisten kokemusten ja ilon kautta innostaa muitakin liikkumaan.

Liikunnan kolhima on vähän liikkuva, mutta ei ole täysin kielteinen. Huonot kokemukset liikkumisesta ovat jättäneet jälkensä. Kokee huonommuutta ja erittelee syitä siihen, miksi liikkuu vähän. Terveyden korostaja on kuntoilija, jolla on omat tavoitteet liikkumiseen. Liikkuminen tapahtuu terveys edellä ja omaa kehoa kuunnellen. Tykkää myös kertoa liikkumisen terveyshyödyistä muille. Liikunnan suurkuluttaja on elämäntapaliikkuja. Liikkuu kaikilla ja kaikissa elämäntilanteissa. Liikkumistapa on rakkaudesta lajiin kuin lajiin.

Karin kuvaamissa liikkujatyypeistä yksi nousee tämän työn taustan havaintojen tueksi. Moni liikuntavammaisen aikuinen tai nuori on kokenut tulleensa liikunnan kolhimaksi. Hänet on jätetty sivusta seuraajaksi koululiikunnassa tai ei ole tarjottu varhaislapsuudessa edes mahdollisuutta liikkumiseen. Aikuisen tunnetilat ja asenteet välittyvät liikuntavammaiselle lapselle eri tavoin, mikä saattaa hankaloittaa yhteistyötä lapsen kanssa (Pihlaja ym. 2018, 276). Kaikille lasten kanssa toimiville tärkeitä työkaluja ovatkin oikea asenne kohdata lapsi tasa-arvoisena ja kyky soveltaa ennakkoluulottomasti sääntöjä sekä leikkejä jokaiselle sopivaksi.

## 5 Lasten soveltava liikunta Suomessa

Liikuntalaki uudistui vuonna 2015, jolloin liikuntalaissa korostettiin liikunnan tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden mahdollisuuksia (Kyllönen 2017, 9). Tämän myötä soveltava liikunta on viime vuosina nostanut asemaansa valtakunnallisesti. Lapsi, jolla on liikuntavamma, tarvitsee liikkuaessaan soveltamista ja mahdollisesti tukea liikkuaessaan. Lapsen kasvaessa 3-vuotiaasta 6-vuotiaaksi liikunnan tarve muuttuu osalla leikistä tavoitteellisemmaksi liikunnaksi tai leikin oheen halutaan löytää oma liikuntaharrastus. Tähän lukuun on koottu tietoa soveltavan liikunnan tilasta liikunnassa Suomessa vuonna 2021. Luvussa on myös esitelty keskeisimmät toimijat soveltavan lasten liikunnan kentässä ja heidän tarjoamansa palvelut lapsille.

Liikuntatieteellisen seura (LTS) määrittelee soveltavan liikunnan seuraavasti: ”Soveltavalla liikunnalla (erityisliikunta) tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista”. Soveltavaan liikuntaan liittyy moninaisia haasteita. Niitä löytyy asenteista, liikuntaryhmien vähäisyydestä, tilojen esteellisyydestä kuin myös läheisten ihmisten tuen puutteesta. Esimerkiksi kolmasosa lajiliitoista ei järjestä soveltavaa liikuntaa (Liikuntatieteellinen seura s.a.a). Soveltavaan liikuntaan kuuluu liikuntatoiminta aina kuntoutuksesta huippu-urheiluun (Rintala ym. 2012, 490).

Suomalaisista noin 15 prosenttia kuuluu soveltavan liikunnan piiriin. Ohjauksen parissa on noin 250 000 henkilöä ja suomalaisista noin 20 lajiliittoa on keskittynyt tarjoamaan palveluita erityisryhmille. Urheiluseuroista joka kymmenes järjestää soveltavaa liikuntatoimintaa. Soveltavaan liikuntaan liittyy Suomessa lainsäädäntöä ja kansainvälisiä sopimuksia. (Liikuntatieteellinen seura s.a.a.) Esimerkkinä voidaan mainita vammaispalvelulaki, jonka perusteella henkilö voi hakea omasta kotikunnastaan harrastamiseen tarvittavia erityispalveluita (Alanko ym. 2004, 4).

Soveltavaa liikuntaa Suomessa pääosin järjestävät kuntien liikuntatoimet, järjestöt, sosiaali- ja terveyshuollon laitokset sekä koulut (Liikuntatieteellinen seura s.a.a). Soveltavan liikunnan tila kuntasektorilla on pysynyt vakaana resurssien osalta vuoden 2019 selvityksen mukaan. Covid 19 -pandemia aiheutti rajoituksia ja uusien toimintamuotojen kehittämistä etäyhteyksillä. Moni kunta otti selvityksen mukaan ison digiloikan soveltavan liikunnan palveluissa. Lähivuodet ja pandemian tilanne osoittavat mihin suuntaan uudet toimintamuodot menevät. Selvityksen mukaan soveltavaa liikuntaa ohjaavia suunnitelmia oli kui-

tenkin vain alle puolilla kunnista. Lähitulevaisuuden haaste tulee olemaan sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus, koska kuntien liikuntatoimet ovat tehneet tähän asti yhteistyötä kunnallisten sosiaali- ja terveyspalveluiden kanssa. (Ala-Vähälä ym. 2021).

Järjestöistä SoveLi, Paralympiakomitea sekä Liikuntatieteellinen seura edistävät näkyvimmin soveltavaa liikuntaa Suomessa. Soveltava liikunta SoveLi on soveltavan liikunnan asiantuntija, jonka jäsenjärjestönä on 20 järjestöä, jotka tekevät soveltavaa liikuntaa. SoveLin päätehtävinä on auttaa jäsenjärjestöä soveltavassa liikunnassa, vaikuttaa ja kehittää valtakunnallisesti soveltavaa liikuntaa eri työryhmissä ja verkostoissa ja tarjota ammattilaisille tietoa soveltavasta liikunnasta yhdessä jäsenjärjestöjen kanssa. SoveLi tarjoaa myös koulutuksia soveltavasta liikunnasta. (SoveLi s.a.)

Suomen Paralympiakomitea on valtakunnallisesti toimiva järjestö, joka kehittää ja koordinoi suomalaista vammaisurheilua ja -liikuntaa matalan kynnyksen harrastamisesta huippu-urheiluun. He tekevät edunvalvontaa niin kilpaurheilussa kuin harrasteliikunnassa. Järjestö tekee myös asennekasvatusta ja mielikuvavaikuttamista, josta esimerkkinä on kouluissa järjestettävä Para School Day -teemapäivä. Järjestö edistää lasten ja nuorten soveltavaa liikuntaa painottuen harrastusmahdollisuuksista tiedottamiseen Sporttiklubin kautta. Järjestö koordinoi Valtti-toimintaa, jossa etsitään erityistä tukea tarvitsevalle lapselle uutta liikuntaharrastusta Valtin avulla, ja kokoaa, löydä oma seura -palveluun urheiluseurojen soveltavan liikunnan ryhmiä valtakunnallisesti. Toimintaan kuuluu myös edistää liikuntapaikkojen esteettömyyttä ja koordinoita kuntien erityisliikunta verkostoa (Paralympiakomitea s.a.)

Liikuntatieteellinen seura ry:n (LTS) toiminnan keskiössä on liikuntaan liittyvä tiedeviestintä. Seura järjestää tieteellisiä seminaareja ja tekee tutkimustietoon perustuvia selvityshankkeita. Seura julkaisee myös Liikunta & Tiede -lehteä. Seuralla on useita asiantuntijatyöryhmiä, joista yksi on soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimustyöryhmä. Työryhmä muun muassa edistää soveltavan liikunnan tutkimusta ja sen levittämistä sekä järjestää soveltavan liikunnan päiviä. (Liikuntatieteellinen seura s.a.b.)

Tietoa ja neuvoja apuvälineen hankintaan saa Malike-toiminnalta, jota järjestää Kehitysvammaisten Tukiliitto, ja heidän välineensä sopivat vaikeasti vammaisille (Malike s.a.). Paralympiakomitean koordinoima SOLIA tarjoaa pääasiassa omatoimiseen liikkumiseen liikunta- ja urheiluvälineitä (SOLIA s.a.). Edellä mainituilta tahoilta voi myös vuokrata apuvälineen sovituksi ajaksi. Myös kuntien vammaispalveluiden kautta on mahdollista hakea tukipalveluita vapaa-ajan toimintaan. Apuvälineiden hankintaan voi saada avustusta erilaisten stipendien ja apurahojen muodossa. Niitä myöntävät eri järjestöt ja säätiöt esimerkiksi lasten liikuntaan (CP-liitto s.a.c.).



## 6 CP-liiton liikuntatoiminta

Suomen CP-liitto on valtakunnallinen vammais- ja erityisliikuntajärjestö. Liitto työskentelee taatakseen kohderyhmäänsä kuuluville henkilöille yhdenvertaisen mahdollisuuden osallistua yhteiskunnassa. CP-liitto määrittelee kohderyhmänsä seuraavasti: ”ihmiset, joilla on cp-vamma, mmc, hydrokefalia, normaalipaineinen hydrokefalia sekä heidän läheisensä. Kohderyhmäämme kuuluvat myös ihmiset, joilla on motorisen oppimisen vaikeus tai lievempiä motoriikan vaikeuksia.” (Suomen CP-liitto s.a.a.)

Suomen CP-liitossa työskentelee noin 75 henkilöä. Organisaatio koostuu järjestö- ja palvelutoiminnasta ja muista toimihenkilöistä, kuten taloushallinnosta ja viestinnästä. Järjestötoimintaa johtaa järjestöpäällikkö, jolla on johdettavanaan kuusi suunnittelijaa, yksi asiantuntija, yksi kurssisihteeri sekä muutama määräaikainen projektityöntekijä tai järjestöasistentti. Palvelupuolella on Helsingissä yksi päivätoimintayksikkö vaikeasti vammaisille sekä kaksi asumispalveluyksikköä Helsingissä ja Turussa. Palvelupuoleen kuuluu myös puhetupakeskus, joka tarjoaa puhetulkausta sekä kommunikaatio-opetusta ja -ohjausta. CP-liitto tekee valtakunnallisesti vaikuttamistyötä, valvoo ihmisten, joilla on vamma, oikeuksia ja esimerkiksi kirjoittaa kannanottoja. CP-liittoon kuuluu 19 jäsenyhdistystä ympäri Suomen. Liiton tavoitteena on tukea jäsenyhdistyksiä, järjestää toimintaa yhdessä yhdistysten kanssa sekä kouluttaa ja neuvoa kohderyhmään kuuluvia sekä heidän läheisiään. (Suomen CP-liitto, 2021c.)

CP-liiton järjestötoimintaan kuuluu myös liikuntatoiminta. Liikuntasuunnittelijan vastualueeseen kuuluu kaikenikäiset kohderyhmään kuuluvat ihmiset. Liikuntatoiminnan tavoitteena on edistää kohderyhmäänsä kuuluvien ihmisten yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkua ja huomioida kohderyhmän vammaisuuden eri asteet. Lapsille suunnattu liikuntatoiminta on viime vuosina keskittynyt erilaisiin lapsiperheille järjestettyihin tapahtumiin. Näissä tapahtumissa on ohjatun leikin ja liikkumisen lisäksi voinut muun muassa voinut kokeilla apuvälineitä ja saada henkilökohtaista liikuntaneuvontaa.

CP-liitto tuottaa soveltavan liikunnan materiaalia ja osallistuu vaikuttamiseen yhdessä muiden liikuntajärjestöjen kanssa. Yhdessä tekemisen riemu ja vertaistuki ovat tärkeä osa liikkumista CP-liiton järjestämissä liikuntatapahtumissa. Soveltamalla ja kokeilemalla yleensä löytyy jokaiselle oma laji liikkua. (Suomen CP-liitto s.a.b). CP-liiton neljä kertaa vuodessa ilmestyvän jäsenlehden, CP-lehden, jokaisessa numerossa käsitellään soveltavaa liikuntaa. Lisäksi lehdessä ilmestyy Lajia valitsemassa -palsta, jossa kohderyhmään kuuluva henkilö käy testaamassa itselleen uutta lajia CP-liiton liikuntasuunnittelijan kanssa.

Jokaiseen CP-liiton 19 jäsenyhdistykseen on nimetty oma liikuntavastaava, joka toimii liikunta-asioista vastaavana yhteyshenkilönä. Liikuntasuunnittelija tiedottaa yhdistyksen liikuntavastaavalle liiton liikunta-asiat. Myös suurimmalla osalla yhdistyksellä on paikallisesti omaa toimintaa. Yhdistyksissä harrastetaan esimerkiksi vesiliikuntaa, keilausta ja kuntosalia. (Suomen CP-liitto s.a.b.)

CP-liiton lapsille suunnattu liikuntatoiminta on suunnattu henkilöille, joilla on cp-vamma, mmc tai hydrokefalia. Cp-vamma on lyhenne englanninkielisestä nimestä cerebral palsy. Cp-vamman taustalla on aivovaurio, joka on syntynyt ennen syntymää, synnytyksen aikana tai ensimmäisinä elinvuosina. Cp-vamman aiheuttama aivovaurio on pysyvä, mutta hermoston muovautuvuuden ansiosta oireita voidaan lievittää kuntoutuksella. Cp-vamma ei tarkoita kehitysvammaa. Osalla henkilöistä, joilla on cp-vamma, on myös kehitysvamma. Henkilöllä, jolla on cp-vamma, esiintyy motorisia häiriöitä, jotka ilmenevät asennon ylläpidossa, heikentyneenä lihasvoimana ja tasapainon hallinnassa. Ihmisellä, jolla on cp-vamma, voi olla kommunikaatiohaasteita. Kohdatessa ihmistä, jolla on cp-vamma, kannattaa antaa hänelle tarpeeksi tilaa kommunikointiin ja kysyä uudelleen, jos ei saa puheesta selvää. Joillakin voi olla kommunikoinnissakin apuväline tai tulkki mukana. Cp-vamma voidaan luokitella eri tavoin. Keskeisiä luokitteluja ovat muun muassa liikuntavamman sijainti, laajuutta sekä lihasjäykkyyttä eli spastisuutta kuvaava ICD-10-luokitus sekä liikkumisen luokittelu GMFCS. Ihmiset, joilla on cp-vamma, ovat riippuvaisia moniammatillisesta kuntoutuksesta koko elämän ajan. Cp-vammaan liittyy usein erilaisia liitännäisoireita aivovaurion sijainnista ja suuruudesta riippuen. Niitä ovat muun muassa liikkumisen vaikeus, hahmotushäiriö, näkövamma, kipu, univaikeudet, mielen haasteet, kognitiiviset häiriöt (esimerkiksi keskittymiskyky) ja epilepsia. (Lääkärikirja Duodecim 2020.)

Mmc, joka tulee sanasta meningomyeloseele. Ihmisillä, jolla on mmc, on selkäytimessä synnynnäinen epämuodostuma. Mmc on liikuntavamma, joka aiheuttaa haastetta motoristen taitojen oppimiseen. Vamman vakavuusaste vaihtelee selkäytimen vamman sijainnin perusteella. Henkilöllä, joilla on mmc, voi olla myös liitännäissairautena hydrokefalia, joka tuo omat oirekuvansa. Mmc todetaan yleensä ennen syntymää tai syntymän jälkeen. Henkilöllä, joilla on mmc, on usein käytössä pyörätuoli. Osa saattaa kävellä vielä nuorena, mutta arjen kuormituksen takia apuväline helpottaa omaa jaksamista. Ihmisellä, jolla on mmc-vamma, kuormitusta aiheuttaa lihasepätasapaino, jota hoidetaan muun muassa yksilöllisesti muotoiluilla jalkineilla. (Suomen CP-liitto 2021b.)

Hydrokefaliassa on kyse aivo-selkäydinnestekierron häiriöstä, ja se luokitellaan sairauden sijasta pikemmin oireyhtymäksi. Hydrokefaliaan syntyy voi vaikuttaa moni asia ja se voi

puhjeta missä iässä vain. Hydrokefalia ei välttämättä vaikuta arkisiin toimintoihin, jos ylimääräistä nestettä aivoista poistamaan asennettu suntti toimii moitteettomasti. Liitännäis-  
oireena voi ilmetä yleisemmin mmc, cp-vamma ja epilepsia. (Suomen CP-liitto 2021c.)

## 7 Kehittämistyön tavoite ja vaiheet

Tämän kehittämistyön tarkoitus oli vahvistaa lapsen, jolla on liikuntavamma, mahdollisuuksia osallistua liikuntaan ja leikkiin. Työn tavoite oli kehittää CP-liiton lapsille suunnattua liikuntatoimintaa tuottamalla materiaalia, välittämällä tietoa ja luomalla verkostoja. Tässä työssä keskityttiin erityisesti 3–6-vuotiaisiin lapsiin, joilla on liikuntavamma, ja heidän vanhempaisensa. Liikkumiseen kannustava materiaali tuli olla arkea helpottavaa ja käyttäjälähtöistä. Työn tilasi Suomen CP-liitto.

Kehittämistyössä on etsitty vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mikä vaikuttaa lapsen, jolla on liikuntavamma, liikkumiseen ja estää mahdollisesti liikkumista?
2. Mitä tietoa ja tukea perheet tarvitsevat tai voisivat tarvita 3–6-vuotiaan lapsen, jolla on liikuntavamma, liikkumiseen ja leikkimiseen liittyen?

### 7.1 Kehittämistyön tarve ja lähtötilanne

CP-liiton kohderyhmästä kaikilla henkilöillä on joko liikuntavamma tai liikuntarajoitteita, josta ei voi parantua. Moni lapsi, jolla on liikuntarajoite, käy fysioterapiassa jo pienestä alkaen. Se voi kuitenkin jäädä ainoaksi liikuntamuodoksi arjessa, jos päivähoitossa tai koulussa ei ole saatavilla erityistä tukea. Viime vuosina lasten liikuntatoiminta CP-liitossa on ollut pienimuotoista 3–17-vuotiaille ja toiminta on painottunut liikuntatapahtumiin, joissa on kohdattu muutamia perheitä tapahtumaa kohden. Perheet ovat kokeneet tapahtumat tärkeiksi ja ilmaisseet toivovansa uusia tapahtumia. Lapsille suunnattuun liikuntatoimintaan on kuulunut jonkin verran henkilökohtaista liikuntaneuvontaa sähköpostin välityksellä ja tapahtumien yhteydessä. CP-liiton verkkosivujen liikuntaosion sisältö ja liikuntatoiminta ovat olleet pääosin aikuisille suunnattuja.

CP-liiton lapsille suunnattu liikuntatoiminta on ollut useamman vuoden mukana Liikkujan polku -verkostossa perheliikunnan teemaryhmässä. Teemaryhmässä edistetään kohderyhmän mahdollisuuksia liikkumiseen. Verkostossa on voitu myös tehdä vaikuttamistyötä, nostaa kohderyhmän tarpeita esiin sekä jakaa tietoa, omaa osaamista ja oppia myös muilta. Paralympiakomitean, soveltavan liikunnan asiantuntijajärjestö SoveLi:n sekä apuväline- ja toimintavälinetoimijoiden Maliken ja Solian kanssa on tehty jo pitkään aktiivista yhteistyötä mutta enemmän aikuisiin painottuen. Edellä mainittujen yhteistyötoimijoiden kanssa on järjestetty erilaisia tapahtumia, kehitetty yhdessä soveltavaa liikuntaa ja tehty vaikuttamistyötä.

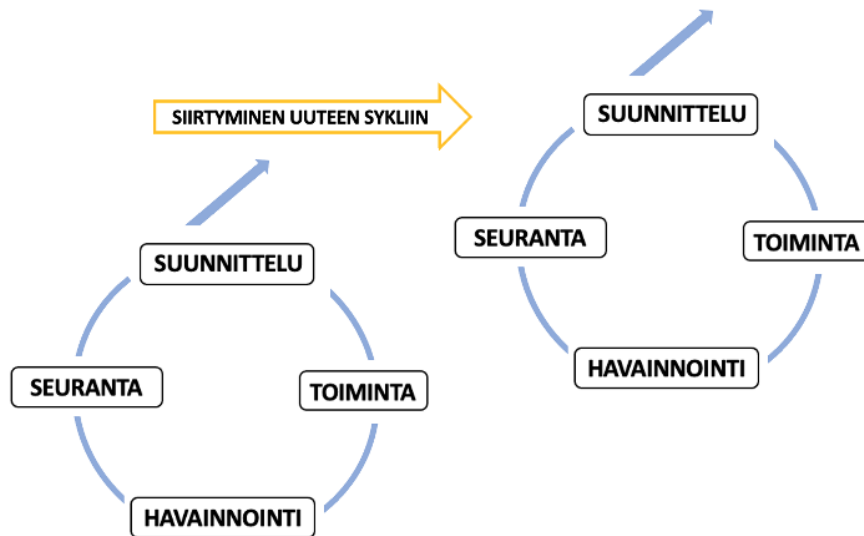
CP-liiton liikuntatoiminnan vuoden 2021 teemaksi otettiin lasten arkiliikunnan vahvistaminen, jota tämä kehittämistyö tuki. Liikunnallinen elämäntapa opitaan jo varhaislapsuudessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 6), ja siksi lapsille suunnatun liikuntatoiminnan kehittäminen CP-liitossa on erittäin tarpeellista. Tutkimusten mukaan vanhemmilla on suuri rooli lasten, joilla on cp-vamma, liikkumisen edistäjinä tai sen jarruttajina (Demuth, Knutson & Fowler, 2012; Verschuren ym. 2012). Erityistä tukea tarvitsevien lasten perheissä arki on usein itsessään kiireistä ja kuormittavaa, joten CP-liitossa haluttiin tukea vanhempien roolia liikuntakasvattajina. Lasten liikuntaa voidaan väestötasolla lisätä vaikuttamalla perheisiin ja niiden kasvatuskäytäntöihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 23) Kehittämistyön alkuideana oli lähteä tuottamaan lapsille liikuntavideoita, koska CP-liitossa oli tuotettu innostavat liikuntavideot jo aikuisille. Idea lasten videoihin tuli kuitenkin henkilökunnalta, mutta todellisuudessa ei tiedetty mitä perheet haluavat.

## 7.2 Tutkimusmenetelmä

Tämä kehittämistyö mukaili pitkälti toimintatutkimuksen periaatteita. Kehittäjä oli itse mukana kehittämästä toimintaa yhdessä CP-liiton muun henkilökunnan kanssa. Kohderyhmä osallistettiin yhdessä kehittämään lapsille suunnattua liikuntatoimintaa kyselyn kautta ja yhteen vanhempaan oltiin yhteydessä sähköpostitse koko kehittämistyön ajan. Lasten liikuntatoiminnan osalta tunnistettiin selvä kehittämistarve, jota lähdettiin kehittämään yhdessä kohderyhmän kanssa.

Toimintatutkimusta voidaan sanoa tutkimusstrategiaksi, jossa käytetään erilaisia tutkimusmenetelmiä. (Kananen 2014, 13). Toimintatutkimuksen keskeisimpänä kehittäjänä pidetään Kurt Lewiniä (1890–1947). Toimintatutkimuksessa tutkimus ja käytäntö etenevät käsi kädessä. Toimintatutkimus kehittää, osallistaa ja tutkii samanaikaisesti. Alussa on jokin ongelma, johon halutaan löytää ratkaisu yhdessä tutkittavien kanssa. Tutkijan ja tutkittavan yhteistyö on merkittävä osa toimintatutkimusta, koska tutkija on itse mukana kehittämässä toimintaa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 58–59). Toimintatutkimus soveltuu parhaiten ryhmän ja sen toiminnan kehittämiseen. (Kananen 2014, 15).

Tutkimus etenee syklisesti ja siinä on neljä vaihetta (kuva 2). Ne ovat suunnittelu, toiminta, havainnointi ja seuranta. Nämä vaiheet toistuvat spiraalimaisena etenemisenä. (Kananen 2014, 13). Tässä kehittämistyössä työssä edettiin yhden syklin verran.

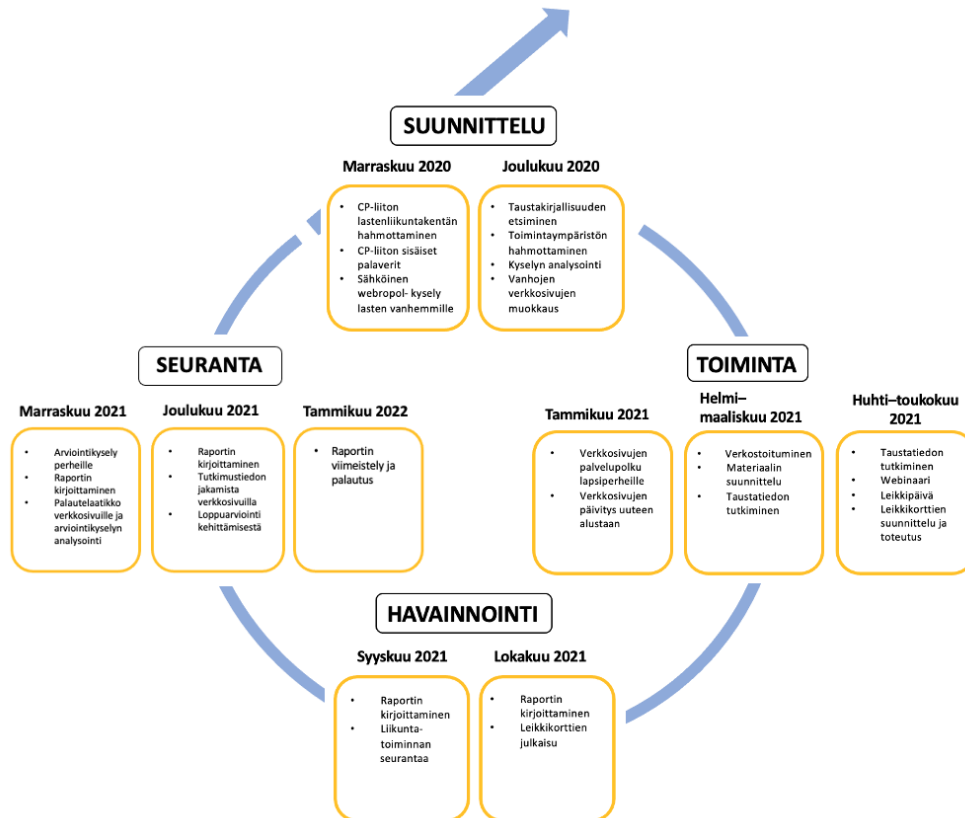


Kuva 2. Toimintatutkimuksen eteneminen (mukailtu Kananen 2014, 13)

Toimintatutkimus on prosessi, jossa tutkimuskohdetta muokataan ja kehitetään koko ajan. Toimintatutkimuksella halutaan nähdä jo muutoksen taakse eikä vain tyytyä siihen, miten asiat ovat nyt. Toimintatutkimus on yleensä laadullinen eli kvalitatiivinen lähestymistapa. Tutkimusaineistoa on mahdollista kerätä kyselyllä, ryhmäkeskusteluilla, aivoriihityöskentelyllä, haastattelulla ja havainnoimalla. (Ojasalo ym. 2014, 58–61).

### 7.3 Työn vaiheet

Kuvassa 3 on havainnollistettu kehittämistyön neljä vaihetta. Osittain ne menivät limittäin prosessin edetessä. Toimintatutkimuksen mallia mukailleen työ piti sisällään kaikki neljä vaihetta. Toimintaosio koostui verkostoitumisesta, verkkosivujen uudistamisesta ja materiaalin tuottamisesta. Toimiva prosessi vaatii aikataulun ja organisointia, joten tämän lisäksi käytössä oli myös kuukausittainen tehtävälista. Siinä jokaisen kuukauden osalta oli keskeisimmät tehtävät, ja listaa päivitettiin kuukausittain tai useammin palaverien yhteydessä. Koska lista oli sähköisessä muodossa, muutosten tekeminen oli helppoa.



Kuva 3. Työn vaiheet

### 7.3.1 Suunnittelu

Suunnitteluvaihe käynnistyi toimintavuoden 2020 marraskuussa. Silloin CP-liiton liikuntasuunnittelijan kanssa aloitettiin lasten liikuntatoiminnan kehittämisen suunnittelu paremmin lapsiperheitä palvelevaksi. Ensin kartoitettiin kokonaiskuva CP-liiton lasten liikuntatoiminnasta miellekartan avulla (Liite 1). Miellekarttaa tehtäessä kaikki lasten liikuntatoimintaa koskevat ajatukset hyväksyttiin alkuvaiheessa mukaan. Miellekarttaan kirjasimme esimerkiksi CP-liitossa lapsiperheiden kanssa työskentelevien määrän sekä olemassa olevat yhteistyökumppanit. Samalla pohdittiin mahdollisia uusia yhteistyötahoja sekä ikäryhmien jaottelua lapsille suunnatussa liikuntatoiminnassa.

Kehittäminen päätettiin jakaa kolmelle vuodelle ikäryhmittäin. Tämän myötä kehittämissä päätettiin keskittyä 3–6-vuotiaiden liikkumiseen. Myös mahdollisuuksia CP-liiton sisäiseen yhteistyöhön kartoitettiin ja pohdittiin, kuinka organisaation sisäistä osaamista voitaisiin lapsiperheiden osalta hyödyntää. Liikuntatoiminnassa kontaktit lapsiperheisiin olivat vähäisiä. Tästä syystä tavattiin muita CP-liiton työntekijöitä, joilta kontakteja löytyi enemmän. Syksyllä 2020 CP-liitossa alettiin toimittaa lapsiperheille suunnattua Perheposti-uutiskirjettä, johon liikuntasuunnittelija pystyi lisäämään liikuntauutisia. Sovittiin liikuntauutisten aktiivisesta päivittämisestä Perheposteissa.

CP-liiton henkilökunnan lisäksi haluttiin osallistaa kohderyhmää mukaan kehittämään. Jo parisen vuotta toimineesta lapsi- ja perheteroimikunnasta saatiin mukaan yksi vanhempi kehittämisen tueksi. Hän osasi tuoda vanhemman näkökulman kehittämiseen. Alussa pohdittiin myös mahdollisuutta ottaa lapsia mukaan kehittäjäkumppaneiksi, mutta korona esti tämän. Tapaamiset eivät olleet mahdollisia kehittämistyön alussa, ja etäyhteyden välityksellä lapsen havainnointi ja haastattelemineen olisi ollut vaikeaa. Siispä kehittämistyö päätettiin kohdistaa perheiden vanhempiin, joille tehtiin kysely (Liite 2). Sen tarkoituksena oli kartoittaa, mitä tietoa, toimintaa ja materiaalia he tarvitsevat lapsen, jolla on liikuntavamma, liikunnasta.

Tässä vaiheessa taustatietoa haettiin lasten kehityksestä liikunnan näkökulmasta, ja leikin huomattiin olevan tärkeä teema tämän ikäisten osalta. Samalla tutkittiin teoriaa lasten motoristen taitojen oppimisesta, 3–6-vuotiaan lapsen kehityksestä sekä lasten liikuntasuosituksista. Kirjallisuuslista täydentyi hyvillä lähteillä. Taustatiedon eteneminen jatkui syvennymällä varhaiserityiskasvatukseen sekä liikuntavamman huomioimiseen lapsen arjessa. Taustatietoa haettiin myös liikunnan merkityksestä kohderyhmälle.

Kehittämistyön alussa on tärkeää määrittää selkeät arviointikriteerit, jotka voi mitata (Kananen 2014, 35). Tässä työssä laadittiinkin arviointitaulukko, joka tuki kehittämisprosessin kulkua. Taulukkoon määritettiin tavoitteet, toimenpiteet, tulokset ja arviointisuunnitelma. Esimerkiksi verkostoitumiselle määritettiin toimenpiteitä, jotka olivat aktiivisuus verkostoissa, tuottaa verkostolle materiaalia ja päästä yhteen tai kahteen uuteen verkostoon. Tuloksena verkostoitumisesta haluttiin näkyvyyttä soveltavan liikunnan materiaaleille sekä kasvattaa soveltavan liikunnan näkyvyyttä. Arviointisuunnitelmaan kirjattiin onnistumisen mittareiksi verkostojen määrä, toimivat yhteistyöt esimerkiksi yhteiset webinaarit tai tietois-  
kut.

### **7.3.2 Kysely**

Kysely on yksi tiedonkeruumenetelmä, jolla voidaan kerätä laajasti tietoa. Kyselyn voi teettää isolle joukolle. Se säästää myös aikaa, kun sama kysely lähetetään kaikille. Kyselyssä huolellinen suunnittelu helpottaa sen analysointia. Tuloksien tulkinta voi kuitenkin olla haasteellista. Kyselyn heikkouksina mainitaan muun muassa pinnallisuus. Lisäksi ei voida tietää, onko vastaaja ymmärtänyt kysymykset oikein tai ottanut yleensäkin kyselyn tosissaan. Kysymysten laadintaan voi tutkijalta mennä paljon aikaa, kun hän perehtyy aihe maailmaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 193–195)



Kehittämistyössä kyselyn avulla pystytään selvittämään lähtötilanne ja loppuvaiheessa arvioimaan saavutettuja tuloksia. Kehittämistyön tavoitteet määrittävät kyselylomakkeen sisällön (Ojasalo ym. 2014, 40, 130). Kyselylomakkeen laadinnassa selvyys on tärkeää, ja kysymysten tulisi olla lyhyitä ja mahdollisimman yksiselitteisiä. Kysymysten määrällä ja järjestyksellä on väliä. Kyselyssä tulisi olla myös ”ei mielipidettä” vastausvaihtoehto. Kyselyn alkuun tulee yleisemmät kysymykset ja loppuun tulee täsmällisemmät kysymykset aiheesta. Kyselyssä voi olla muun muassa moni valinta tai avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset mahdollistavat uudenlaisia näkökulmia vastaajien esiin tuomina. Kyselyn mukana laitetaan saatekirje, jossa kerrotaan kyselyn tarkoitus, viimeinen palautuspäivä ja kyselyn merkityksellisyys. Lomakkeen lopussa kiitetään vastaamisesta. (Hirsjärvi ym. 2016, 199–204) Saatekirje on tärkeää, että sen avulla voidaan motivoida vastaajia ja kasvattaa luottamusta. Tämä voi nostaa vastausprosenttia. (Ojasalo ym. 2014, 133.)

Tässä kehittämistyössä hyödynnettiin kyselyä sekä alussa että lopussa. Edellä mainitut seikat otettiin huomioon ja kyselyn tekemiseen käytettiin aikaa ja nähtiin vaivaa. Kyselyyn laitettiin paljon avoimia kysymyksiä, koska perheet haluttiin osallistaa mukaan lasten liikunnan kehittämiseen. Perheitä ei haluttu ohjata liikaa kyselyssä eikä luoda liikaa mielikuvia asioista vaan kuulla, mitä heillä on itsellään mielessä. Kysely sisälsi myös monivalinta-kysymyksiä, koska vaihtoehtoja oli pakko rajata joidenkin aihealueiden osalta. Omat havainnot ja aiemmat kokemukset toimivat pohjana kysymysten vaihtoehtoilta. Saatekirjeellä haluttiin korostaa kyselyn merkitystä perheille ja heidän lapsillensa.

Kyselylomake on tarpeellista testata ennen sen lähettämistä. Valmis lomake kannattaa täyttää vielä itse ja valita pieni koevastaajajoukko, jotta kaikki virheet tulevat näkyviin. (Ojasalo ym. 2014, 129–133.) Testikyselyä lähetettiin useamman kerran muutamalle CP-liiton työntekijälle, minkä myötä korjattiin kyselyä paremmaksi sekä varmistettiin kaikkien kysymysvalintojen toimivan.

Kyselyitä voi tehdä monella tavalla, mutta sähköisesti ja postitse tehtävät kyselyt ovat yksinkertaisia. Sähköisen kyselyn vahvuuksia ovat nopeus, edullisuus ja vaivattomuus (Ojasalo ym. 2014, 121,128). Lasten liikunnan kysely toteutettiin sähköisenä Webropol-kyselynä (Liite 2), joka lähetettiin perhepostin saaneille perheille sekä muutamille liikuntatoiminnan kontakteille henkilökohtaisesti sähköpostilla. Kyselyn tavoitteena oli tavoittaa mahdollisimman paljon perheitä, minkä sähköinen kysely mahdollisti. Liikuntatoiminnan kontaktit perheisiin olivat myös vähäisiä, joten perheet saivat jättää yhteystiedot kyselyn loppuksi mahdollista haastattelua varten.

Kyselyä mainostettiin Perheposti-utiskirjeessä, yleisessä CP-liiton uutiskirjeessä, CP-liiton verkkosivuilla sekä CP-liiton sosiaalisen mediassa kanavissa Facebookissa ja Instagram-tilillä kaksi viikkoa joulukuussa 8.12.–22.12.2020. Kysely jouduttiin tekemään joulukuussa, vaikka ajankohdan tiedettiin olevan monille kiireinen ja siksi vähentävän vastaajien määrää (Hirsjärvi ym. 2016, 204). Sähköisten kyselyiden määrä on kasvanut räjähdysmäisesti, mikä on aiheuttanut välinpitämättömyyttä kyselyitä kohtaan. Tämä voi johtaa pienempään vastausprosenttiin. (Ojasalo ym. 2014, 129.) Tästä johtuen vastausprosenttiin saattoi vaikuttaa paralympiakomitean hiukan aiemmin tekemä kysely omalle soveltavan liikunnan hankkeelleen, joka pyrki tavoittamaan osittain samaa kohderyhmää.

Lasten liikunnan kyselystä tulostettiin ohjelman tuottama raportti, josta vastaukset analysoitiin kysymys kerrallaan. Kyselyyn vastasi 12 perhettä, ja perheiden lapsista puolet oli poikia ja puolet tyttöjä. Vastaajat tulivat Pohjois-Suomea lukuun ottamatta ympäri Suomen. Kyselyn avoimet kysymykset tuottivat paljon hyödyllistä tietoa perheiden tarpeista. Avoimet kysymykset olivat kehittämisen kannalta oleellisimpia, ja vastaukset analysoitiin laadullisesti. Perheet vastasivat kyselyyn huolellisesti, mikä lisäsi tulosten luotettavuutta.

Kyselyssä haluttiin kartoittaa koko lasten liikuntatoiminnan nykytila ja kuulla perheitä. Tästä syystä lapsen ikää ei kyselyssä alun perin rajattu, ja eniten vastauksia tuli 7–12-vuotiaiden lasten vanhemmilta. Vastauksissa huomattiin erilaiset tarpeet liikkumisen tukemisen osalta, koska lasten kehitystaso on erilainen eri kasvuvaiheissa. Tässä kehittämissuunnitelmassa oli suunnitteluvaiheessa päätetty keskittyä 3–6-vuotiaisiin, joten kaikkia vastauksia ei voitu hyödyntää tässä työssä. Näin ollen koulumaailmaan ja harrastuksiin liittyvät vastaukset jäivät pois.

Kyselyn vastauksista nousi esiin, että perheet ovat saaneet liikuntaneuvontaa fysioterapeuteilta. Kuitenkin vain harva oli saanut sitä muualta. CP-liitolta toivottiin vinkkejä liikuntaleikkien soveltamiseen, apuvälineen kanssa liikkumiseen sekä tietoa lapsen, jolla on liikuntavamma, liikuntamahdollisuuksista. Lisäksi toivottiin tietoa apurahoista, soveltavan liikunnan viestinnän selkeyttämistä, lasten ja nuorten omia tarinoita liikuntaharrastuksen löytämisestä sekä liikuntaesittelyjä ja liikunnallisia tarinoita siitä miten lapsi on löytänyt harrastuksen. Lajia valitsemassa -palsta on jo olemassa CP-liiton lehdessä, joten tähän pystyttiin reagoimaan nopeasti. Palstalla kerrotaan tarinan muodossa kuinka eri harrastajat kokeilevat heille uutta lajia, ja lajit esitellään ihmisen silmin, jolla on liikuntavamma.

Kyselyssä nousi esiin myös, että alle kouluikäiselle tai apuvälineitä käyttävälle lapselle ei kaikissa kunnissa ole tarjolla liikuntamahdollisuuksia tai tieto on vaikeasti löydettävissä. Vastaajista lapsilla kertyi liikettä suurimmaksi osaksi arjen touhuista, kotitöistä sekä leikistä. Osalla lapsista oli myös liikuntaharrastus, mutta he olivat useimmiten vanhempia.

Suurin osa kyselyyn vastanneiden perheiden lapsista oli yli kahdeksanvuotiaita. Kyselyyn vastanneiden lasten vanhemmat olivat hyvin ylpeitä ja iloisia lapsen liikkumisesta.

CP-liitosta kerättiin pieni tiimi, jonka kesken kyselyn tulokset käytiin läpi. Tiimissä oli eri alojen asiantuntijoita, jotta vastausten tulkinnoissa olisi mahdollisimman monta näkökulmaa. Kyselyn tulosten perusteella kehittämistyön tavoite rajautui tehtävien osalta. Kehittämistyössä päätettiin materiaalin tuottamisen lisäksi painottaa tiedottamista ja verkostoitumista. Tiedottamisen kehittäminen toteutettiin liikunnan verkkosivuja uudistamalla.

### 7.3.3 Verkostoituminen

Tavoitteeksi verkostoitumisessa otettiin jo olemassa olevien lasten liikuntatoiminnan verkostojen määrän kasvattaminen ja aktiivisempi toiminta verkostossa. Perheliikuntaverkostossa oli toimittu jo useampana vuonna. Lasten liikuntatoiminnan verkostoon haluttiin kuitenkin lisää 3–6-vuotiaiden parissa toimivia tahoja. Verkostokentän hahmottamiseen käytettiin apuna sidosryhmäkarttaa (Kuva 4) selkiyttämään käsitystä tämänhetkisistä sekä mahdollisista verkostoista.



Kuva 4. Verkosto- ja sidosryhmäkartta CP-liiton lapsille suunnatusta liikuntatoiminnan verkostokentästä (vihreä väri kuvaa organisaation sisäisiä toimijoita)

Eri ikäryhmät sekä lasten erilaiset tarpeet eri ikävaiheissa otettiin huomioon. Kuvassa vihreät pallot ovat CP-liiton sisällä toimivia yksiköitä ja yhteistyötahoja. Sisempi kehä kuvaa toiminnan ytimessä olevia, kun taas ulkokehälle sijoitettujen toimijoiden kanssa yhteistyö on vähemmän tiivistä. CP-liitossa lasten ja nuorten parissa työskentelee monta työntekijää, mutta työnkuvien erilaisuudesta johtuen yhteistyön tiivistämistä toivottiin. Sidosryhmäkartan avulla päästiin hahmottamaan paremmin kokonaisuutta eli tämänhetkistä tilannetta. Mahdollisia uusia kumppanuuksia lisättiin myös kehään. Sidosryhmäkartoja vertailtiin myös CP-liiton sisällä esimerkiksi Innostun liikkumaan -toiminnan kanssa, ja yhteisiä yhteistyökumppaneita löytyikin, joilla täydennettiin sidosryhmäkarttaa.

Liikuntakyselyn tuloksista nousseet teemat otettiin työn alle ja päätettiin ottaa yhteyttä jo olemassa oleviin yhteistyökumppaneihin. Tavoitteena oli järjestää soveltavan liikunnan webinaari toivotuista aiheista, kuten apuvälineistä, apurahoista ja harrastusmahdollisuuksista. Webinaari oli luonteva vaihtoehto, koska toiminnan tuli tapahtua etäyhteyksin. Kaikki osapuolet olivat innostuneita webinaarista, joka sovittiin pidettäväksi huhtikuussa. CP-liiton liikuntatoiminnan tehtävänä oli emännöidä webinaaria. Se toteutettiin Teams-sovelluksen kautta, ja sille laadittiin tarkka aikataulu (Liite 6).

Koska leikki on 3–6-vuotiaille lasten liikkumisen kannalta erityisen tärkeää toimintaa, päätettiin etsiä aiheeseen perehtynyt yhteistyökumppani. Leikkipäivä-verkosto oli tällainen toimija. Se on MLL:n koordinoima, ja siihen kuuluu laaja verkosto eri toimijoita. Motorisen oppimisen vaikeudet -yksikön (Innostun liikkumaan) kanssa lähdettiin suunnittelemaan yhteistä materiaalia Leikkipäivä-verkoston järjestämään Leikkipäivään. Tätä tarkoitusta varten tuotettiin sovelletut skillikortit lapsen liikkuvuutta ja kehon hahmottamista tukemaan. Kortit löytyvät CP-liiton verkkosivuilta liikuntaosion alta.

### **7.3.4 Verkkosivujen uudistaminen**

CP-liiton verkkosivut uudistettiin tammikuussa 2021, ja tällöin aloitettiin uuden materiaalin tuottaminen myös verkkosivuille. Verkkosivu-uudistus sattui kehittämisen kannalta sopivaan aikaan. Liikunnan sivoustouudistus oli helppo luoda kokonaisuudistuksen yhteydessä. Aluksi poistettiin materiaalia vanhoilta sivuilta ja mietittiin lapsille suunnatun liikuntatoiminnan näkökulmasta, mitä uusilla sivuilla voisi olla. Tässä vaiheessa haluttiin kuulla kohdeyhmän mielipide ja lapsi- ja perhetoimikunnan edustajalta pyydettiin mielipidettä sivuista.

Verkkosivuja uudistettaessa pohdittiin minkälaista sisältöä sivuilla tulisi olla ja tehtiin verkkosivujen palvelupolku antamaan ymmärrystä, miten verkkosivuille tullaan ja missä kaikilla on liikunnan materiaalia jaettavana, joka voisi olla verkkosivuilla. Kyselyyn vastanneiden sekä perhetoimikunnan edustajan toiveiden pohjalta sivuille päätettiin laittaa tietoa

muun muassa apuvälineistä, apurahoista, liikuntasuosituksista lapsille. Lisäksi sivustolle alettiin päivittää CP-lehden lajia valitsemissa -lehtikirjoituksia. Sivustojen uudistamisen on tarkoitus jatkaa edelleen.

### **7.3.5 Materiaalin tuottaminen**

Materiaalin tuottaminen lähti alun perin ideasta tuottaa lapsille liikunnalliset videot, mutta kyselyn tuloksien perusteella se ei ollut kohderyhmän toiveena. Haluttiin kuunnella kohderyhmän toiveita ja pidettiin viestinnän työntekijän kanssa suunnittelupalaveri, jossa päätettiin luopua videoiden tekemisestä. Videot olisi tehty yhteistyössä viestinnän kanssa. Sen sijaan päätettiin tuottaa muuta innostavaa materiaalia lapsiperheiden liikuttamiseen. Kyselyssä oli toivottu sovellettavia liikunnallisia leikkejä.

Ensimmäinen ajatus oli tuottaa leikkiposteri, mutta posterin sijaan päädyttiin suunnittelemaan leikkikortit. Koko perhe haluttiin saada liikkumaan korttien avulla, joten kortit päädyttiin suunnittelemaan siten, että niissä on sisältöä sekä lapsille että vanhemmille. Kortit päätettiin julkaista Apuvälinemessuilla, mikä määritteli työn aikataulun. Työn suunnitteluun osallistui eri alojen ammattilaisia muun muassa toimintaterapeutti ja fysioterapeutti. Työtä varten haettiin runsaasti tietoa ja lähdemateriaalia. Prosessiin sisältyi useita suunnittelupalavereja eri työryhmissä. Moniammatillisuus oli tärkeä osa työtä. Leikkien valinta ja korttien kuvitus valmistuivat kesäkuun alussa. Leikkikortit julkaistiin CP-liiton verkkosivuilla ja niistä kirjoitettiin juttu CP-lehteen.

### **7.3.6 Havainnointi ja seuranta**

Alkuperäisen suunnitelman mukaan apuvälinemessujen yhteydessä oli tarkoitus havainnoida lasten liikkumista messuille rakennettavassa liikuntamaassa, tavata perheitä sekä jakaa tietoa ja materiaalia kehittämistyöstä. Messut kuitenkin peruuntuivat koronapandemian vuoksi. Tämä aiheutti sen, ettei perheitä voitu haastatella messujen yhteydessä. Myös tiedon jakaminen ja perheiden kohtaaminen estyivät. Samalla seurattiin ketkä tiedottavat leikkikorteista ja jakavat niitä omilla kanavillaan. Leikkikorttien vastaanotto oli erittäin myönteinen yhteistyökumppanien taholta. Havainnoinnin osuus jäi kehittämistyössä vähäiseksi. Tämä johtui pitkälti koronapandemiasta, joka esti perheiden tapaamisen. Kehittämistyön tekijä ei myöskään enää tässä vaiheessa ollut työsuhteessa CP-liittoon.

Yhteistyön onnistumisesta pidettiin palautekeskustelu CP-liiton liikuntasuunnittelijan kanssa, joka oli tyytyväinen kehittämistyöhön. Erityisesti hän kiitti yhdessä tekemistä ja sen tuomaa iloa työhön. Seurantavaiheessa tehtiin useampi kysely, joiden avulla kehittämistyön tuloksellisuutta pyrittiin mittaamaan. Perheille lähetettiin arviointikysely (Liite 4), jossa keskityttiin pääosin verkkosivu-uudistukseen ja toimintakauden 2022 kehittämiseen.

Verkkosivuille tuli myös erikseen palautelaatikko, jossa verkkosivu-uudistuksesta sai antaa palautetta (Liite 5). Myös webinaarista tehtiin palautekysely, joka toteutettiin sähköisenä Webropol-kyselynä (Liite 7). Kyselyiden tulokset avataan seuraavassa tuotokset ja tulokset -kappaleessa.

## 8 Kehittämistyön tuotokset ja tulokset

Kehittämistyön tuloksena syntyi materiaalia sekä toimintasuunnitelma CP-liitolle 3–6-vuotiaiden kohderyhmään kuuluvien lasten liikuntatoiminnan tueksi. Lisäksi tehtiin pohjatyötä lapsille suunnatun toiminnan kehittämiseksi laajemmin. Kehittämistyön päätuote eli sovellettavat liikunnalliset leikkikortit olivat työn konkreettisin tuotos. Lisäksi tehtiin pienempiä osatehtäviä. CP-liiton verkkosivuille lisättiin materiaalia, hyödyllisiä linkkejä ja tutkimustietoa lapsille suunnattuun liikuntatoimintaan liittyen. Verkostoitumisprosessin tuloksena päästiin mukaan uusiin verkostoihin. Huhtikuussa järjestettiin soveltavan liikunnan webinaari ja valtakunnalliselle leikkipäivä-verkostolle tuotettiin CP-liiton Motorisen oppimisen vaikeudet -yksikön kanssa skillikortit, joissa teemana oli lapsen rentoutus ja kehon hahmottaminen. Työn tuloksena syntynyttä materiaalia ja tietoa kehittämistyön tuloksista tullaan jakamaan erilaisissa tapahtumissa sekä verkossa.

### 8.1 Leikkikortit

Leikkikortit (Liite 3) syntyivät kirjallisuuskatsauksessa käsiteltävien teemojen pohjalta, mutta erityisesti varhaisiän liikuntasuositukset ohjasivat korttien tekstisisältöä. Lapsiperheille tehdyssä kyselyssä perheet kaipasivat sovellettuja leikkejä. Leikkejä oli CP-liiton liikunnan ammattilaisten lisäksi tekemässä toimintaterapeutti. Korttien leikit suunniteltiin sellaisiksi, että lapsi, jolla on liikuntavamman, voi osallistua niihin toimintarajoitteista huolimatta. Ensimmäiset neljä leikkiä on suunniteltu sisäleikeiksi ja toiset neljä ulkoleikeiksi, mutta mikään ei estä siirtämästä sisäleikkejä ulos tai tekemään leikeistä omia versioita.

Keskeinen ajatus leikkikorttien osalta oli, että perhe saadaan liikkumaan yhdessä. Heitä haluttiin kannustaa korttien avulla löytämään oma tapa liikkua arjessa. Leikkikortit lisäävät lasten osallisuutta tukemalla lasta päätöksenteossa ja leikin valinnassa. Leikkejä voi tehdä eri tilanteissa arjen keskellä, ja leikit voivat esimerkiksi jouduttaa matkaa kaupasta kotiin. Korttien tarkoitus on kannustaa lapsen lisäksi myös aikuisia liikkumaan. Leikkikortit ovat kaikkien saatavilla sähköisessä muodossa.

Leikkikortit julkaistiin CP-liiton verkko- sekä Facebook-sivuilla 24.10.2021. Facebookissa kortteja jakoivat niin yksityishenkilöt kuin yhteistyökumppanitkin. Tieto leikkikorteista levisi myös SoveLin uutiskirjeessä ja erityisliikunnanohjaajien verkostokirjeessä, jota koordinoi Paralympiakomitea. CP-liiton omassa lehdessä julkaistiin lehtijuttu leikkikorteista joulukuun numerossa. Myös Perhepostissa tiedotettiin leikkikorteista, ja sinne laitettiin myös linkki arviointikyselyyn. Arviointikyselyyn vastasi kuusi perhettä, joista neljä koki leikkikortit hyödylliseksi. Kysely antoi viitteitä siitä, että perheet kokivat leikkikortit tarpeellisiksi. Palautetta tai käyttäjäkokemusta tarvitaan kuitenkin lisää, että voidaan vetää vahvempia johtopäätöksiä korttien vaikutuksesta lapsien liikkumiseen.

## 8.2 Verkkosivut

CP-liiton verkkosivut uudistettiin. CP-liitolla vaihtui verkkosivujen alusta vuodenvaihteessa 2020–2021, mikä helpotti myös sisällön tuotantoa. Lähtötilanteeseen nähden liikunnan sivustolle tuli nyt huomattavasti enemmän hyödyllistä tietoa ja materiaalia saatavilla. Verkkosivuille laitettiin palautekysely, johon ei kuitenkaan saatu yhtään vastausta. Kysely avattiin 15.11.2021, ja se jätettiin sivustolle auki toistaiseksi. Liikuntatoiminnan kehittämisen arviointikyselyssä keskityttiin pääosin verkkosivu-uudistuksen arviointiin tämän kehittämistyön kannalta. Kyselyä levitettiin perhepostin kautta sekä Facebookissa. Se oli avoinna 4.11–21.11.2021, ja kyselyyn vastasi kuusi perhettä ympäri Suomen. Vastaajat kokivat hyötynensä erityisesti leikkikorteista, apuvälineitä liikuntaan -osiosta sekä liikunta- ja harastuslajeja -osiosta. Perheet hyödynsivät verkkosivuilta saatua tietoa muun muassa opinnoissa ja lapsen apuvälineen hankinnassa. Osa vastaajista löysi vasta kyselyn myötä liikuntatoiminnan verkkosivut. Kaksi vastaajaa koki, että sivuille oli vaikea löytää. Asiaa pohdittiin viestinnän työntekijän kanssa ja tulevaisuudessa sivujen otsikointia tullaan todennäköisesti muuttamaan. Perheet ehdottivat liikunnan näkyvyyden parantamista verkkosivuilla esimerkiksi lisäämällä etusivulle linkkejä liikuntamateriaaliin.

Verkkosivujen sisältö parani huomattavasti perheitä paremmin palvelevaksi, ja perheiden toiveet liikuntakyselyn pohjalta pyrittiin kuulemaan. Eräs toive lähtökyselyssä liittyi tiedon kokoamiseen ja jakamiseen. Osa vanhemmista valitteli ylipäätään soveltavan liikunnan kentän sirpaleisuutta, ja tähän vastattiin kokoamalla ainakin osa tiedosta verkkosivuille. Sivuille koottiin esimerkiksi luettelo apurahoja myöntävistä tahoista. Verkkosivuja on todella helppo päivittää jatkossa, mikä mahdollistaa tiedon nopean päivittämisen ja lisäämisen. Näin esimerkiksi vuoden 2022 kehittämisalueen eli koululiikunnan osalta sivuille voidaan koota tärkeää tietoa koululiikunnasta.

## 8.3 Verkostot

Verkostoitumisprosessin tuloksena päästiin osalliseksi kahteen uuteen verkostoon. Toinen on Leikkipäivä-verkosto, jossa haluttiin korostaa leikin, liikkeen ja yhdessä tekemisen merkitystä CP-liiton kohderyhmän lapsille. Leikissä yhdistyvät kehon ja mielen hyvinvointi, ja se tarjoaa arvokkaita mahdollisuuksia osallisuuteen ja ystävyysuhteiden rakentamiseen hausalla tavalla. CP-liiton Motorisen oppimisen vaikeudet -yksikön kanssa tuotettiin valtakunnalliseen leikkipäivään skillikortit, jossa teemana oli lapsen rentoutus ja kehon hahmottaminen. Tämä materiaali löytyy verkkosivuilta.

Syksyllä 2021 lähdettiin mukaan lasten ja nuorten harrasteverkostoon. Vammaisfoorumi ja Suomen Paralympiakomitea kutsuivat syksyllä 2021 sidosryhmätapaamiseen vammaisjär-



jestöjä ja erityislapsiperheiden parissa työskenteleviä. Verkosto tarjoaa väylän ajankohtaisen tiedon jakamiseen soveltavaan liikuntaan liittyen, kehittämistarpeiden esiin tuomiseen sekä uusien yhteistyökumppanuuksien löytämiseen. Verkosto kokoontuu kaksi tai kolme kertaa vuodessa.

Jo olemassa olevien yhteistyökumppaneiden Maliken, SOLIA:n sekä Paralympiakomitean kanssa järjestettiin yhteinen webinaari. Teemat webinaariin nousivat liikuntakyselyn tulokista. Webinaarissa kerrottiin apurahojen hakemisesta ja niitä myöntävistä tahoista sekä apuvälineiden hankinnasta, vuokraamisesta ja hinnoista. Aiheena oli myös Valtti-toiminta ja löydä oma seura -palvelun esittely. Webinaarissa oli mukana 26 osallistujaa ympäri Suomen sekä viisi työntekijää. Webinaari nauhoitettiin omaa käyttöä varten.

Palautekysely lähetettiin kaikille webinaariin ilmoittautuneille. Soveltavan liikunnan webinaarin palautekyselyyn vastasi seitsemän henkilöä. Se oli noin neljännes webinaariin osallistujien määrästä. Neljä vastaajista oli lapsen, jolla on liikuntavamma, vanhempia. Kaksi vastaajista tekee töitä heidän kanssaan ja yksi oli itse aikuinen, jolla on liikuntavamma. Vastaajat olivat ympäri Suomen.

Palautekyselyssä osallistujat kehuivat webinaarin sisältöä hyväksi. Perheet saivat uutta tietoa ja tutustuivat paremmin soveltavan liikunnan parissa toimiviin tahoihin. Vastaajat olivat saaneet uutta tietoa soveltavista lasten liikuntatoiminnan mahdollisuuksista ja apuvälineistä. Yksi vastaaja koki webinaarin madaltaneen kynnystä ottaa yhteyttä asiantuntijoihin, mikäli lapsen liikuttamiseen liittyen tarvitaan neuvoja. Vastaajat myös toivoivat, että vastaavia tapahtumia järjestettäisiin lisää. Perheet kokivat hyötyneensä webinaarista paljon.

Webinaarin arviointikyselyssä toivottiin samanlaista webinaaria tulevallekin vuodelle. CP-liiton liikuntatoiminta toimi verkostoissa aktiivisesti, ja materiaalia saatiin tuotettua muidenkin toimijoiden hyödyksi. Yhteistyö sujui järjestäjien kesken todella hyvin. Esitysajat pysyivät lyhyinä, ja esitykset olivat informatiivisia. Osallistujat saivat kysyä lopuksi kysymyksiä, mikä herätti hyvää keskustelua aiheista. Webinaarin tekninen toteutus onnistui erinomaisesti, koska käytössä oli kaksi työntekijää.

## 9 Pohdinta

Työssä kehitettiin CP-liiton lapsille suunnattua liikuntatoimintaa tuottamalla materiaalia, välittämällä tietoa ja luomalla verkostoja. Tämä tavoite saavutettiin. Työn tuloksena saatiin lisättyä CP-liiton sisällä yhteistyötä jo olemassa olevaan työhön lasten parissa. Työ tuotti uutta tietoa ja materiaalia kaikkien saataville. Tiedon välittämisessä uudistetuilla verkkosivuilla oli tärkeä rooli. Verkostotoiminnassa aktivoitiin menemällä mukaan kahteen uuteen verkostoon. Yksittäisen kehittämiskohteen sijaan liikuntatoimintaa kehitettiin usealla saralla, minkä tarkoituksena oli luoda pohjaa tulevalle kehittämiselle ja toiminnalle.

Leikkikortit olivat kehittämistyön keskeinen tuotos, ja niitä voidaan pitää erittäin onnistuneina. Leikkikorttien tekemistä ohjasi pitkälti varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a). Suositukset näkyvät korttien teksteissä vanhemmille. Korttien avulla haluttiin saada koko perhe liikkumaan, koska vanhempien tai sisarusten esimerkki innostaa lasta liikkumaan (Laukkanen ym. 2017, Cleland ym. 2011). Vanhempien rohkaisu ja yhteiset onnistumiset tukevat lapsen myönteisen minäkuvan kehitystä. Lapsen vuorovaikutustaidot kehittyvät perheen yhdessä tekemisen myötä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 9.)

Kortteihin valittiin lasten suosikkeja leikeistä, joita käytetään toimintaterapiassa. Lapselle leikki on erityisen tärkeää toimintaa, ja se vaikuttaa lapsen kognitiiviseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen ja fyysiseen kehitykseen (Viholainen & Asunta 2018; Ginsburg ym. 2007). Vanhempien roolia haluttiin tukea kortteihin kirjoitetuilla arkisilla ajatuksilla, jotteivat perheen yhteiset leikkihetket unohtuisi arjen kiireessä (Määttä ym. 2015, 496). Lapsen positiiviset liikuntakokemukset perheen kanssa vahvistavat lapsen liikuntamotivaatiota, mikä edistää myös myöhempää liikkumista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 30).

Korttien kuvitus onnistui erinomaisesti, ja kortit valmistuivat nopeassa aikataulussa hyvin sujuneen yhteistyön ansiosta. Leikkikortit olisi kuitenkin voitu testata erilaisilla perheillä, kuten vähän liikkuvalla perheellä, mikä olisi voinut tarjota uusia näkökulmia kortteihin. Nyt korttien laadinnassa hyödynnettiin pelkästään asiantuntijoiden näkemystä ja havaintoja. Leikkikortit ovat nyt kaikkien saatavilla CP-liiton verkkosivuilla ja ne voi käydä helposti tuostamassa sieltä liikuntatoiminta sivun alta.

Verkkosivujen kehittämisen osalta ensisijainen tavoite oli tiedon levittäminen. Tähän tavoitteeseen oli helppo päästä, koska vanhoilla verkkosivuilla lasten soveltavan liikunnan osuus oli hyvin vähäinen. Jos resursseja sivujen kehittämiseen olisi ollut enemmän käytettävissä, olisi esimerkiksi voitu pohtia sivujen näkyvyyttä eri hakukoneissa. Liikuntasivujen

näkyvyyden parantamiseksi tulisi tehdä töitä, että perheet löytäisivät ne helposti. Tiedottamiseen pitää jatkossa myös panostaa, koska verkkosivuja ei ollut löytenyt ennen kuin kyselyn kautta. Tämä oli erittäin todennäköisesti osasy siihen, ettei verkkosivujen palautekyselyyn saatu yhtään vastausta.

Verkostokentän hahmottamiseen käytettiin apuvälineenä sidosryhmäkarttaa, joka selkeytti hyvin kokonaiskuvaa verkostoista. Sidoryhmäkartan laajempi käyttö myös CP-liiton työyhteisössä voisi helpottaa yhteistyön tekemistä. Kartasta voi selvästi nähdä kenen kanssa toimitaan. Webinaariyhteistyö oli erittäin postiviinen kokemus, ja yhteistyötä tuttujen kumppaneiden kanssa pyritään laajentamaan. Webinaareja voitaisiin järjestää useamminkin sekä tuottaa sopivaa materiaalia soveltavaan liikuntaan liittyen. Tästä voisi tulla säännöllistä, jolloin voitaisiin yhdessä suunnitella sisältöjä soveltavan liikunnan tarpeista. Systemaattista lasten liikuntatoiminnan kehittämistä on helpompaa jatkaa, kun sille on luotu verkostot.

Kehittämistyössä moniammatillisuudella oli merkittävä rooli, eikä sen tärkeyttä voi liiaksi korostaa. Ihminen, jolla on liikuntavamma, tarvitsee monen alan ammattilaisia tukemaan arkea ja liikuntaa. (Verschuren ym. 2012.) Siksi ihmisten, joilla on liikuntavamma, parissa työskentelevän on tärkeää verkostoitua eri alojen ammattilaisten kanssa lapsen kannalta parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi. Kehittämispöytätyö opetti myös, että kaikkea ei tarvitse osata itse. Tätä varten luodaan verkostoja, joita voidaan hyödyntää tarvittaessa. Verkostot tarjoavat laajemman näkyvyyden sekä alustan toiminnan suunnitteluun yhdessä.

Lähtökysely yllätti kehittäjän positiivisesti. Perheiden vastaukset olivat hyvin analyttisiä ja perusteltuja. Vastaajien ajatuksista oli vaivatonta ymmärtää perheiden tarpeet ja toiveet lasten liikuntatoiminnan kehittämiseen. Kyselyn ainoa heikkous oli, että kehittäminen tapahtui alle kouluikäikäisille ja vain kahdella kyselyyn vastanneella perheellä oli tämän ikäisiä lapsia. Jos kysely tehtäisiin uudestaan, niin muut ikäryhmät rajattaisiin pois jo kyselyvaiheessa. Kyselyn tarkoitus oli kuitenkin saada koko käsitys lasten liikuntatoiminnasta, jotta pystytään tunnistamaan oleelliset tarpeet. CP-liitossa oltiin tyytyväisiä vastaajien määrään, vaikka kehittäjä itse odotti enemmän vastauksia. Seuraavina toimikausina kehittämiskysely kannattaakin lähettää jo loppusyksystä, jottei se satu joulukuulle.

Apuvälinemessujen peruuntuminen oli huomattava työn vaikuttavuutta haitannut tekijä. Messujen yhteydessä oli tarkoitus päästä havainnoimaan lapsia heidän liikkuessaan ja haastattelemaan perheitä. Nyt havainnointia ei voitu tehdä, mikä olisi ollut lasten kanssa toimittaessa tärkeää. Toisaalta perheiltä ei myöskään voitu kysyä suoraan palautetta. Myös leikkikorttien näkyvyys jäi alhaisemmaksi, koska niitä ei voitu mainostaa suuressa

tapahtumassa. Toinen työn vaikuttavuutta haitannut tekijä oli koronapandemia, joka esti fyysiset tapaamiset. Kehittämistyöntekijä ei myöskään ollut työsuhteessa tilaajaorganisaatioon kokoaikaisesti, mikä haastoi kehittämistä.

Toimintatutkimukselle olennaista on osallistaa kehittämiseen heidät, joiden toimintaa kehitetään (Ojasalo ym. 2014, 58). Tässä työssä perheitä olisi voinut yrittää osallistaa enemmän esimerkiksi haastattelemalla, mutta nyt osallistaminen jäi kyselyyn sekä yksittäiseen henkilökohtaiseen tiedonantoon. Perheiden haastattelut jäivät arvioinnissa kokonaan puuttumaan, mutta niiden tekeminen estyi messujen peruuntumisen takia eikä varasuunnitelmaa tiukan aikataulun vuoksi ollut. Lisäksi kehittäjä ei ollut siinä vaiheessa enää työsuhteessa CP-liittoon. Jos työ tehtäisiin uudestaan, pitäisi kohderyhmän osallistamiseen panostaa enemmän. Toimintatutkimus menetelmänä toimi hyvin tässä kehittämistyössä, koska tutkimuksen ja tekemisen vuorottelu tekivät kehittämisestä tietoon perustuvaa.

### **9.1 Ajankohtaisuus ja tarpeellisuus**

Työ ajoittui tilaajaorganisaation kannalta erinomaisesti. Syksyllä 2021 alkoi CP-liiton kolmevuotinen Voimavarana perhe -hanke, jossa perheisiin kiinnitetään erityistä huomiota. Tätä kehittämistyötä ja sen tuloksia voidaan hyödyntää hankkeessa. Tuloksia tullaan hyödyntämään myös CP-liiton muussa toiminnassa. Työ oli erittäin ajankohtainen CP-liiton näkökulmasta myös siksi, että lapsille suunnattuun liikuntatoimintaan haluttiin panostaa enemmän. Lapsi, jolla on liikuntavamma, tarvitsee kuitenkin kaikkina aikoina tukea ja kannustusta liikkumiseen (Pihlaja 2018, 267).

Työ on tarpeellinen monestakin syystä. Tilaajaorganisaation näkökulmasta työ tarjosi yksinomaan suunnitteluun ja kehittämiseen kohdennettuja resursseja, joita muuten ei välttämättä olisi ollut mahdollista saada. Kun lasten liikuntaan panostetaan, lapsi voi oppia liikunnallisen elämäntavan, millä taas on huomattavia vaikutuksia aikuisiässä (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 24). Liikunnallisuus lisää todennäköisyyttä sille, että henkilö on omatoimisempi ja voi paremmin liikkumattomaan verrattuna. Toisaalta työ edistää lasten etua, mikä voi järjestöissä jäädä vähemmälle huomiolle.

Lasten liikuntarajoitteiden moninaisuus, vammaisuuden eri asteet ja liitännäissairaudet vaikuttavat lasten liikkumiseen. Osalla vamma rajoittaa vain jalkojen toimintaa; osalla taas rajoite näkyy koko kehon toiminnassa. Joillakin liikkumisen haasteet ovat vain lieviä, eivätkä rajoitteet välttämättä edes näy ulospäin. Vammaisuuden kirjo on hyvin moninainen, mikä tuottaa liikkumiseen monenlaisia haasteita. Tämä puolestaan haastaa perheet ja yhteiskunnan, jotka tarjoavat lapselle sosiaalisia ja fyysisiä mahdollisuuksia liikkumiseen. Lapset voivat olla tässä suhteessa hyvin eriarvoisessa asemassa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22).

Työllä on mahdollisuus edistää perheiden etua. Liikunnan parissa perheen aika voi olla laadukkaampaa, ja lapsi voi osallistua paremmin yhteiseen tekemiseen. Yksi leikkikorttien tavoitteista on vahvistaa lapsen osallisuutta ja tukea häntä päätöksenteossa. Vanhemmat voivat tehdä liikaa asioita lapsen puolesta (Pihlaja ym. 2018, 282). Kortit kuitenkin ohjaavat lasta valitsemaan leikin itse ja ohjaamaan sitä.

Kehittämistyön tuotosten tarkoitus on myös levitä yhteistyökumppanienkin käytettäväksi. Soveltavia leikkikortteja yhteistyötahot ovatkin jo jakaneet omissa kanavissaan. Soveltavan liikunnan sektori on Suomessa vielä niin pieni, että voimia on hyvä yhdistää ja hyviä käytänteitä pitäisi jakaa. Taloudelliset hyödyt yhteiskunnalle tulevat olemaan merkittävät (Sosiaali ja terveysministeriö 2013, 13–14), jos lapset ja nuoret, joilla on liikuntavamma, saadaan liikkumaan ja näkemään itsensä tasavertaisina muiden kanssa. Lapsella, jolla on liikuntavamma, on myös tasavertainen oikeus liikkua ja tulla otetuksi mukaan liikkumiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 8). Liikunnan ilon ja sen positiivisten vaikutusten tuoma hyöty lapsen itsetuntoon ja minäkuvaan lisäävät lapsen hyvinvointia (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 24).

## 9.2 Kehittämissuhteet ja jatko

Myöhemmin olisi kiinnostavaa selvittää, miten tämä kehittäminen on vaikuttanut perheiden arkeen. Ovatko liikunnalliset leikkikortit olleet toimivia, ja ovatko verkkosivut palvelleet lapsiperheitä? Kysely tai havainnointi aiheesta voitaisiin toteuttaa Apuvälinemessuilla tulevaisuudessa. Yksi näkökulma kehittämistyöhön tulevaisuudessa olisi ulkomaalaisten toimintamallien kartoittaminen ja niiden soveltaminen Suomessa. Tässä voisi hyödyntää yhteistyökumppaneiden, kuten Paralympiakomitean ja Liikuntatieteellisen seuran kumppanuuksia.

Lapsen ottaminen kehittäjäkumppaniksi voisi myös avata uusia näkökulmia työhön. Esimerkiksi hieman vanhempien lasten kanssa se voisi toimia hyvin, koska he osaisivat paremmin sanoittaa omaa tekemistään ja tuoda uusia ideoita toimintaan. Voisiko jopa vuoden 2023 tavoitteena olla nuorten osallistaminen liikuntatoiminnan kehittämiseen?

Viestintään täytyy entistä vahvemmin panostaa, jotta perheet löytäisivät liikuntatiedon niin sosiaalisesta mediasta kuin verkkosivuilta. Paljon keuhuttu soveltavan liikunnan webinaari apuvälineistä ja apurahoista tullaan järjestämään myös tulevaisuudessa, koska webinaarin osallistujat sekä arviointikyselyyn vastanneet erityisesti toivoivat sitä. CP-liiton sisällä pyritään vahvistamaan liikuntatoiminnan sekä muiden yksiköiden välistä yhteistyötä. Leikkikortteja hyödynnetään muun muassa sosiaalisen valmennuksen kursseilla CP-liitossa tulevana kesänä 2022.

Verkostoituminen ja aktiivinen rooli verkostoissa jatkuu ensi vuonna teemalla 7–12-vuotiaat. Tarkoitus on silloin sukeltaa koulumaailmaan ja tehdä yhteistyötä ainakin Valteri-koulujen kanssa sekä kehittämistyön myötä luoduissa uusissa verkostoissa. Lasten liikunnan kyselyssä nousikin kysymyksiä koululiikuntaa koskien, joita voi hyödyntää toimintakaudella 2022. Liikunnan arviointikyselyn vastaajat antoivat hyviä kehittämissuhteita. Näitä olivat muun muassa yhteistyö kohderyhmään kuuluvan tubettajan kanssa sekä lajiesittelyt nuoren kertomana. Ehdotuksia tullaan hyödyntämään CP-liiton lasten liikuntatoiminnan seuraavalla toimintakaudella, jonka teemana on alakouluikäisten soveltavan liikunnan kehittäminen.

## Lähteet

- Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. 2004. Erityistukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa: Ota minut mukaan. Luettavissa: [https://www.paralympia.fi/images/ota\\_minut\\_mukaan\\_2004.pdf](https://www.paralympia.fi/images/ota_minut_mukaan_2004.pdf). Luettu: 26.12.2021.
- Ala-Vähälä, T., Farin, V., Karinharju, K., Kuusiluoma, R-K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Saarela, T., Saari, A., Samstén, R. & Sipilä, V. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvosto. Helsinki. Luettavissa: [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/09/Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019 saatettava.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/09/Soveltavan_liikunnan_tilanne_kunnissa_2019_saa-vutettava.pdf). Luettu: 25.12.2021.
- Cleland, V., Timperio, A., Salmon, J., Hume, C., Telford, A. & Crawford, D. 2011. A Longitudinal Study of the Family Physical Activity Environment and Physical Activity among Youth. *American Journal of Health Promotion*, 25, 3, s. 159–167.
- Davison, K. K., Mâsse, L. C., Timperio, A., Frenn, M. D., Saunders, J., Mendoza, J. A., Gobbi, E., Hanson, P. & Trost, S. G. (2013). Physical activity parenting measurement and research: challenges, explanations, and solutions. *Childhood Obesity*, 9, s1, S-103–S-109.
- Demuth, S. K., Knutson, L. M. & Fowler, E. G. 2012. The Pedals stationary cycling intervention and health-related quality of life in children with cerebral palsy: a randomized controlled trial. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 54, s. 654–661.
- Edwardson, C. L. & Gorely, T. 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and exercise*, 11, 6, 522–535.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra. Helsinki.
- Friman, U., Rantala, M. & Turtiainen, R. 2017. Zombie Run Pori 2015 post-urheilullisena fyysisenä kulttuurina – Suomalaisten juoksupahtumien pelillistyminen ja leikillistyminen. *Ennen ja nyt: Historian tietosanomat*, 17, 1.
- Ginsburg, K. R. & Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. 2007. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119, 1, s. 182–191.

Hestbaek, L., Vach, W., Andersen, S. T. & Lauridsen, H. H. 2021. The Effect of a Structured Intervention to Improve Motor Skills in Preschool Children: Results of a Randomized Controlled Trial Nested in a Cohort Study of Danish Preschool Children, the MiPS Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 23, 12272.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Tammi. Helsinki.

Huang, H. H., Sun, T. H., Lin, C. I. & Chen, Y. R. 2017. Contextual Factors and Mastery Motivation in Young Children with and without Cerebral Palsy: A Systematic Review. *Frontiers in Pediatrics*, 5, 224.

Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O. 2018. Luettavissa: [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Tutkimuskatsaus liikuntapoliittiseen selontekoon 2018.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Tutkimuskatsaus_liikuntapoliittiseen_selontekoon_2018.pdf). Luettu: 5.2.2022.

Kari, J. 2016. Hyvä opettaja: Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta. Luettavissa: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48692/978-951-39-6523-5\\_vaitos20160212.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48692/978-951-39-6523-5_vaitos20160212.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 8.1.2022.

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona: Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.

Kyllönen, M. 2017. Samalla viivalla? Selvitys liikunnan ja urheilun tasa-arvosta ja yhdenvertaisuudesta Suomessa. Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry. SUEK ry: n julkaisuja urheilun eettisistä asioista. Luettavissa: <https://suek.fi/wp-content/uploads/2020/06/Samalla-viivalla.-Selvitys-liikunnan-ja-urheilun-tasa-arvosta-ja-yhdenvertaisuudesta-Suomessa.pdf>. Luettu: 5.1.2022.

Laukkanen, A., Pesola, A. J., Finni, T. & Sääkslahti, A. 2017. Parental support and objectively measured physical activity in children: a yearlong cluster-randomized controlled efficacy trial. *Research quarterly for exercise and sport*, 88, 3, s. 293–306.

Lehmuskoski, A. & Kuusisto-Niemi, S. 2008. Sosiaalialan sanasto asiakastietojärjestelmää varten. Sosiaalialan teknologiahanke. Stakesin raportteja 2008:30. Helsinki: Stakes.



Liikuntatieteellinen seura s.a.a. Mitä on soveltava liikunta? Luettavissa:

<https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html>. Luettu: 16.10.2021.

Liikuntatieteellinen seura s.a.b. Luettavissa: <https://www.lts.fi/etusivu.html>. Luettu: 22.12.2021.

Lääkärikirja Duodecim 2020. CP-vamma. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01260>. Luettu: 11.9.2021.

Malike s.a. MALIKE Matkalle, liikkeelle, keskelle elämää. Luettavissa: <https://www.tuki-liitto.fi/malike/>. Luettu: 15.1.2022.

Michie, S., Van Stralen, M. & West, R. 2011. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation science*, 6, 1, 42.

Miller, L., Ziviani, J., Ware, R. S. & Boyd, R. N. 2014. Mastery motivation in children with congenital hemiplegia: individual and environmental associations. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 56, 3, s. 267–274.

Määttä, S., Ray, C., Roos, G. & Roos, E. 2015. Applying socioecological model to understand preschool children's sedentary behaviors from the viewpoints of parents and preschool personnel. *Early Childhood Education Journal*, 44, 5, s. 491–502.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2018. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–5. painos. Sanoma Pro. Helsinki.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 8.1.2022.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 8.1.2022.

- Paralympiakomitea s.a. Yleisesti Paralympiakomiteasta. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea/yleisesti-paralympiakomiteasta>. Luettu: 22.12.2021.
- Pihlaja, P., Salminen, J. & Lahdenperä-Mustajärvi, M. 2018. Motoriikan oppimisen vaikeudet lapsen arjessa. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.). Varhaiserityiskasvatus, s. 241–254. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Rimmer, J. H., Rowland, J. L. & Yamaki, K. 2007. Obesity and Secondary Conditions n Adolescents with Disabilities: Addressing the Needs of an Underserved Population. *Journal of Adolescent Health*, 41, 3, s. 224–229.
- Rintala, P. 2008. Liikunnan mahdollisuudet: CP-vamma, MMC ja hydrokefalia. Teoksessa Teiska, M. (toim.). Liikuntaa liikkujille –soveltaen sopivaksi s. 13–21. CP-liitto. Helsinki.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki.
- Rowland, J. L., Fragala-Pinkham, M., Miles, C. & O’Neil, M. E. 2015. The Scope of Pediatric Physical Therapy Practice in Health Promotion and Fitness for Youth with Disabilities. *Pediatric Physical Therapy*, 27, 1, s. 2–15.
- Ryalls, B. O., Harbourne, R., Kelly-Vance, L., Wickstrom, J., Stergiou, N. & Kyvelidou, A. 2016. A Perceptual Motor Intervention Improves Play Behavior in Children with Moderate to Severe Cerebral Palsy. *Frontiers in Psychology*, 7, 643.
- Salminen, J. 2008. Vammaisen henkilön avustaminen liikuntatilanteessa. Teoksessa Teiska, M. (toim.). Liikuntaa liikkujille –soveltaen sopivaksi s. 27–29. CP-liitto. Helsinki.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein: Käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskus. Helsinki.
- SOLIA s.a. Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/palvelut/solia>. Luettu: 15.1.2022.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta Liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Helsinki. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_kori.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_kori.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 4.2.2022.

SoveLi. Luettavissa: <https://www.soveli.fi/>. Luettu: 22.12.2021.

Suomen CP-liitto s.a.a. Ihminen lähellä. Luettavissa: <https://cp-liitto.fi/>. Luettu: 1.9.2021.

Suomen CP-liitto s.a.b. Liikunta lisää hyvää oloa. Luettavissa: <https://cp-liitto.fi/liikunta/>.  
Luettu: 20.8.2021

Suomen CP-liitto s.a.c. Liikunnasta iloa ja yhteistä tekemistä. Luettavissa: [https://cp-liitto.fi/liikunnasta-iloa/?page\\_id=7850](https://cp-liitto.fi/liikunnasta-iloa/?page_id=7850). Luettu: 8.1.2022.

Suomen CP-liitto 2021a. Hydrokefalia. Helsinki. Luettavissa: <https://cp-liitto.fi/wp-content/uploads/2021/01/Hydrokefaliaopas-2021.pdf>. Luettu: 17.10.2021.

Suomen CP-liitto 2021b. MMC. Helsinki. Luettavissa: <https://cp-liitto.fi/wp-content/uploads/2021/01/mmc-opas-2021.pdf>. Luettu: 11.9.2021.

Suomen CP-liitto 2021c. Toimintasuunnitelma 2021. Helsinki. Luettavissa: [https://cp-liitto.fi/wp-content/uploads/2021/01/CP\\_liitto-toimintasuunnitelma-2021.pdf](https://cp-liitto.fi/wp-content/uploads/2021/01/CP_liitto-toimintasuunnitelma-2021.pdf). Luettu: 15.8.2021.

Teiska, M. 2008. Liikunta ja terveys. Teoksessa Teiska, M. (toim.). Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi s. 9–11. CP-liitto. Helsinki.

Tukia, H., Lehtinen, N., Saaristo, V. & Vuori, M. 2011. Väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnassa – Peruseräraportti kuntajohdon tiedonkeruusta 2011. Helsinki. Luettavissa: <https://thl.fi/documents/10531/95613/Raportti%202011%2055.pdf>. Luettu: 5.2.2022.

Viholainen, H. & Asunta, P. 2018. Motoriikan oppimisen vaikeudet lapsen arjessa. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.). Varhaiserityiskasvatus, s. 241–254. PS-kustannus. Jyväskylä.

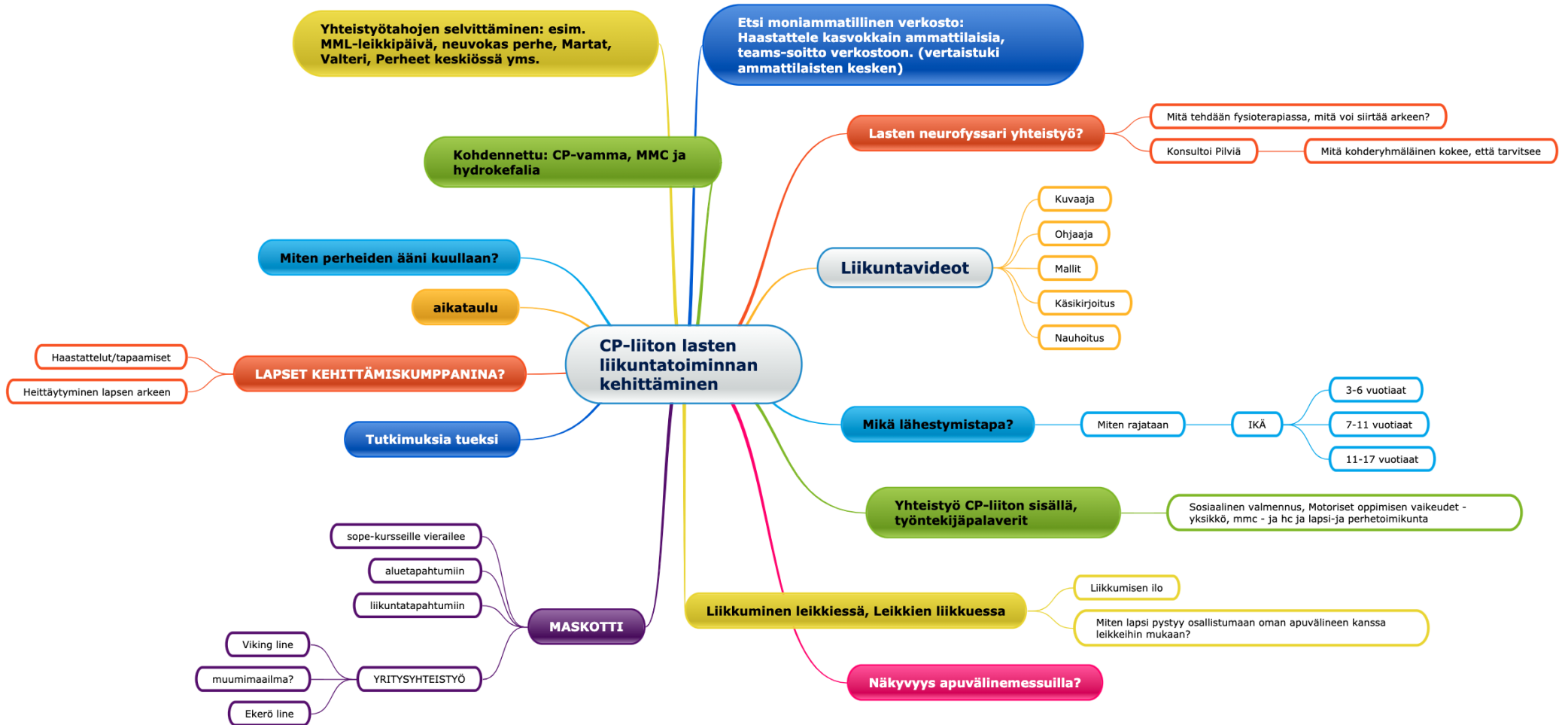
Van den Berg-Emons, H. J. G., Bussmann, J. B. J., Meyerink, H. J., Roebroek, M. E. & Stam, H. J. 2003. Body fat, fitness and level of everyday physical activity in adolescents and young adults with meningomyelocele. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 35, 6, s. 271–275.

Verschuren, O., Wiert, L., Hermans, D. & Ketelaar, M. 2012. Identification of facilitators and Barriers to Physical Activity in Children and Adolescents with Cerebral Palsy. *The Journal of Pediatrics*, 161, 3, s. 488–494.

Welk, G. J., Wood, K. & Morss, G. 2003. Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. *Pediatric exercise science*, 15, 1, s. 19–33.

# Liitteet

## Liite 1. Miellekartta lasten liikuntatoiminnan suunnittelusta



## Liite 2. Lasten liikuntatoiminnan kysely

### Lasten liikunta -kysely

#### Toiminnan kehittäminen 2021

Hei. Olemme kehittämässä CP-liiton liikuntatoimintaa lasten ja perheiden näkökulmasta, ja tuottamassa materiaalia vuonna 2021. Kehittämistyö kohdistuu kohderyhmiin mmc- ja cp-vamma, hydrokefalia ja motoriikan kehityshäiriö. Teimme kyselyn, johon toivomme, että voisit vastata. Vastaa kysymyksiin vanhemman näkökulmasta.

Lasten liikuntaa kehitettäessä keskeistä on lasten oman äänen kuuleminen. Tutkimusten mukaan vanhempien tuottamat ajatukset ja näkökulmat usein eroavat siitä, mitä lapset itse toivovat. Tämän vuoksi tulemme myös haastattelemaan lapsia. Lopuksi sinulla on mahdollisuus jättää yhteystietosi, jos voimme myöhemmin haastatella lastasi samaiseen kehittämistyöhön. Kiitos vastauksistanne. Kysely on auki 22.12.2020 asti.

#### 1. Lapsen sukupuoli \*

Tyttö  
Poika  
Muu

#### 2. Lapsen ikä \*

0–2 vuotta  
3–6 vuotta  
7–12 vuotta  
13–17 vuotta

#### 3. Onko lapsella \*

Mmc-vamma  
Cp-vamma  
Hydrokefalia  
Motoriikan kehityshäiriö  
Muu, mikä?

#### 4. Kotikunta \*

#### 5. Onko lapsesi saanut aikaisemmin henkilökohtaista liikuntaneuvontaa? (esim. liikeharjoitteita, lajineuvontaa, kotijumppaohjeita, kehon hahmottaminen, yms.) \*

Fysioterapiasta, millaista?  
Lääkäriltä, millaista?  
Muulta liikunta-alan ammattilaiselta, millaista?  
Kouluterveydenhoitajalta, millaista?  
Neuvolasta, millaista?  
Muualla, mistä?  
En mistään

#### 6. Olisitko joskus kaivannut jotain lisätietoa liikuntaan liittyen? Mitä ja milloin?

#### 7. Millaisia soveltavan liikunnan mahdollisuuksia on kotikunnassasi? Ovatko ne sopivia? Miten olet saanut niistä tietoa?

#### 8. Onko lapsellasi käytössä liikunnan apuvälineitä? Onko niiden vuokraaminen tai hankinta helppoa? Onko jotain erityisiä huomioita niihin liittyen?

#### 9. Mikä innostaa lastanne liikkumaan?

#### 10. Mikä estää lastanne liikkumasta?

#### 11. Minkälaista liikettä sisältyy lapsenne arkeen? \*

Ei minkäänlaista  
Asiointi-/ päivähoito-/ koulumatkoja omaa kehoa käyttäen  
Arjen yhteistä puuhastelua tai kotitöitä  
Leikkimistä  
Liikunnallinen harrastus, mikä?  
Jotain muuta, mitä?

#### 12. Kaipaako lisää tietoa jostain näistä? \*

Uni  
Ravinto  
Mielen hyvinvointi  
Rentoutuminen  
Koulu liikunta  
Liikuntaleikkien soveltaminen  
Arjen aktiivisuuden lisääminen  
Liikuntaesittelyjä, mistä lajeista?  
Vertaistukea liikkumiseen liittyvissä asioissa  
Jotain muuta, mitä?  
En mistään

#### 13. Millaista lapsen liikkumiseen kannustavaa materiaalia toivoisit tai miten voisimme palvella teitä paremmin liikunta-asioissa?

#### 14. Mitä tunteita ja ajatuksia lapsenne liikkuminen sinussa herättää?

15. Lasten liikunnan kehittämisen kannalta olisi äärimmäisen arvokasta, että meillä olisi mahdollisuus kuulla jatkossa lapsia itseään. Jätähän yhteystietosi, jos teidän perheessänne on yhteistyöhaluisia lapsia haastatteluja varten, kiitos! Haastattelut tehdään vuoden 2021 alkupuolella, korona tilanteen salliessa.

Etunimi

Sukunimi

Matkapuhelin

Sähköposti

Osoite

Postinumero

Postitoimipaikka

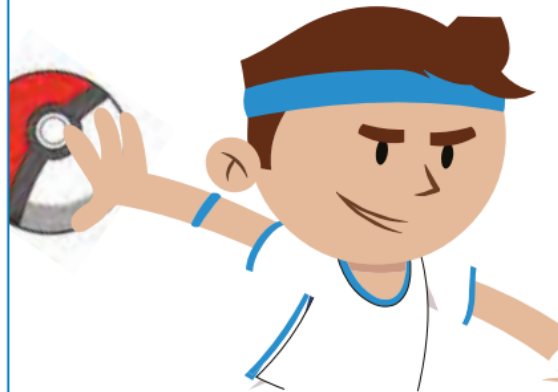
Voit halutessasi tuoda lisää ideoitasi ja ajatuksiasi liiton liikuntasuunnittelija Anu Patrikalle, [anu.patriikka@cp-liitto.fi](mailto:anu.patriikka@cp-liitto.fi), +358 44 353 3404.

### Liite 3. Sovelletut leikkikortit



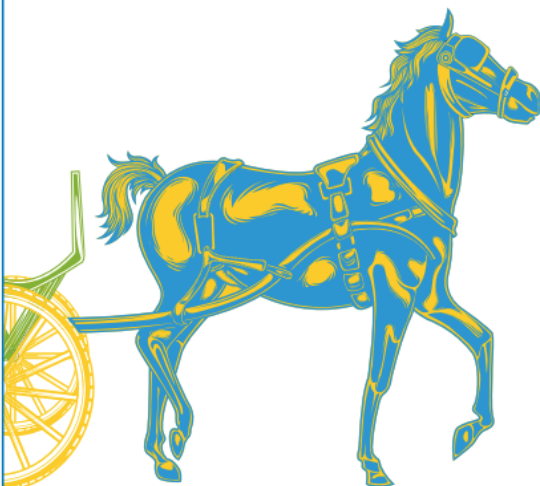
#### LUONTOETSIVÄ

Peitä lapsen silmät ja ota kännykällä valokuva jostakin lähiympäristön asiasta: puusta, kivistä, kukasta, talosta. Näytä kuva lapselle ja etsikää kuvan kohde! Myös lapsi voi käydä ottamassa valokuvan, jonka kohteen aikuinen sitten etsii.



#### POKEMON-JAHTI

Leikkiä varten tarvitaan muutama pehmeä pallo tai ilmapallo, joita lapsi heittää aikuista eli Pokemonia kohti. Aikuinen yrittää väistää heittoja. Voitte myös vaihtaa rooleja.



#### HEVOSKÄRRYT

Pujota pitkä huivi, naru tai liina niskasi takaa ja kainaloiden alta kuin hevosen suitset. Anna ohjokset lapselle ja anna hänen ohjata: Ravia! Laukkaa! Seis! Käänny!



#### YLLÄTYSPUSSI

Kerätkää pussiin erilaisia asioita luonnosta: kaksi kiveä, kaksi lehteä, kaksi käpyä ja niin edelleen. Pyydä lasta etsimään pussista parit tunnustelemalla. Leikkiä voi myös niin, että otat yhden esineen käteesi ja pyydät lasta etsimään pussista toisen samanlaisen.



Kannustaminen innostaa  
lapsia liikkumaan.  
**Tsemppaa ja kehu!**



Mielikuvitus peliin ja soveltamaan.  
Uskalla heittäytyä lapsen maailmaan.  
**Ilon kautta!**



Anna lapsen tehdä valintoja. Se  
kasvattaa itsetuntoa ja omatoimisuutta.  
**Uskalla päästää irti!**



Olet lapsellesi koko maailma  
ja suurin roolimalli.  
**Kun leikit, ole läsnä!**





## TÄYSTUHO

Aseta esimerkiksi vessa- tai talouspaperirullia riviin lattialle tai pöydälle, ja keilatkaa niitä kumoon eri kokoisilla palloilla. Mitä suurempi tuho, sen hausempaa!



## PYRSTÖTÄHTI

Sammuta valot ja napsauta taskulamppu päälle. Osoita johonkin kohtaan huoneessa, ja ala laskea viidestä alaspäin: lapsen on ehdittävä valaisemaanasi kohtaan ennen kuin aika loppuu!



## LATTIA ON LAAVAA

Pomppotele ilmapalloa lapsen kanssa ilmassa, älä vain päästä sitä putoamaan laavaan! Palloa voi pompotella välillä päällä tai varpailla. Ilmapallolla voi myös pelata vaikkapa pöydän ääressä "pingistä" mailalla tai käsin.



## MYRSKYTUULI

Puhaltelu on erinomaista harjoitusta keuhkoille! Tehkää esimerkiksi mukeista maali pöydälle ja puhaltakaa lapsen kanssa pingispalloa tai muuta vastaavaa kevyttä palloa maaliin.



Lapsi oppii vanhemmiltaan, miten omaan kehoon suhtaudutaan.

**Puhu itsestäsi kauniisti ja arvostavasti!**



Olet erinomainen esikuva, vaikka et olisi erityisen liikunnallinen.

**Pääasia, että liikut ja nautit siitä!**



Pyri löytämään perheellenne oma tyyli liikkua.

**Kokeile rohkeasti eri asioita!**



Anna itsellesi ja lapsellesi lupa epäonnistua.

**Ei haittaa, vaikka aina ei mene ihan putkeen!**

## Liite 4. Liikuntatoiminnan kehittäminen -arviointikysely 2021

### Liikuntatoiminnan kehittäminen

#### -arviointikysely 2021

Hei. Olemme kehittäneet CP-liiton liikuntatoimintaa lasten ja perheiden näkökulmasta, ja tuottaneet materiaalia vuonna 2021. Kehittämistyö on jakautunut kolmelle toimintavuodelle ja tänä vuonna keskityimme 3–6-vuotiaisiin lapsiin. Nyt toivomme palautetta onnistumisestamme ja ajatuksia seuraavan vuoden (7–12-vuotiaat) kehittämisen tueksi. Vastaamalla kyselyyn pääset kehittämään juuri sinulle tärkeitä asioita ja vaikuttamaan ensi vuoden toiminnan suunnitteluun.

Vastanneiden kesken arvotaan liikunta-aiheinen tuotepalkinto. Kyselyn lähettämisen jälkeen voit jättää yhteystietosi, joita ei yhdistetä tämän kyselyn vastauksiin. Kysely on auki 21.11.2021 asti.

#### Kiitos vastauksistanne.

- Lapsen sukupuoli \*
  - tyttö
  - poika
  - muu
- Lapsen ikä \*
  - 0–2 vuotta
  - 3–5 vuotta
  - 7–12 vuotta
  - 13–17 vuotta
- Onko lapsella \*
  - mmc
  - cp
  - hydrokefalia
  - Motoriikan kehityshäiriö
  - muu, mikä? \_\_\_\_\_
- Asuinkunta \*

- Minkä seuraavista materiaalista tai teemoista olet kokenut hyödylliseksi verkkosivuilla [cp-liitto.fi/liikunta/](http://cp-liitto.fi/liikunta/) \*
  - Liikunnalliset leikkikortit
  - Leikkisästi yhdessä kehoilleen -skillikortit
  - Liikunta- ja harrastuslajeja
  - Apuvälineet liikuntaan
  - Tukea ja apua liikuntaan
  - Kaveri harrastuksen aloittamiseen
  - Liikkumisen suositukset
  - Linkkivinkkejä
  - En mihinkään näistä

- Miten hyödynsit tietoa?

- Miten voisimme vielä kehittää verkkosivujamme paremmaksi?

#### Vuosi 2022

- Vuoden 2022 teemana alakouluikäisten (7–12-vuotiaiden) liikunnan kehittäminen. Millaista tietoa tai tukea kaipaisit (tai olisit kaivannut) asiaan? Minkä asian näet tärkeänä teemaan liittyen?
- Mistä teemasta haluaisit meidän järjestävän webinaarin vuonna 2022?
- Miten muuten voisimme kehittää liikuntaan liittyvää toimintaamme?

**Voit halutessasi tuoda lisää ideoita ja ajatuksiasi CP-liiton liikunnatoiminnan suunnittelijalle.**

Anu Patrikka  
[anu.patrikka@cp-liitto.fi](mailto:anu.patrikka@cp-liitto.fi)  
 +358 44 353 3404

Toivotamme kaikki lapsiperheet lämpimästi mukaan monipuoliseen toimintaamme!  
 Tilaa kerran kuukaudessa lähetettävä Perheposti-utiskirje osoitteessa: [cp-liitto.fi/lapsiperheet](http://cp-liitto.fi/lapsiperheet)

## Liite 5. Sivustouudistuksen palautekysely verkkosivuilla

### Palautetta sivusta

SAIN TARVITSEMAANI TIETOA SOVELTAVASTA LIIKUNNASTA

- Kyllä
- Osittain
- En

SIVUJEN TIETO KANNUSTAA JA INNOSTAA LIIKKUMAAN

- Kyllä
- Osittain
- Ei

SIVUJEN SISÄLTÖ OLI HELPOSTI YMMÄRRETTÄVÄÄ

- Kyllä
- Osittain
- Ei

TÄHÄN VOIT JÄTTÄÄ MEILLE PALAUTETTA:

**Lähetä**

## Liite 6. Soveltavan liikunnan webinaari

### Soveltavan liikunnan webinaari

Tiistai 20.4 klo 17.30–19.00 (arki-ilta 1, 5 h)

- 15 min **CP-liitto** (Amandan videot, lajia valitsemassa, apuraha)
- 15 min **SOLIA** (kotisivujen esittely, miten apua oman välineen hankintaan)
- 15 min **Malike** (miten pyörän saa apuvälinekeskuksen kautta apuvälineenä, miten Malikkeen sivuille löytää, korttikampanja)
- 15 min **Paralympiakomitea** Valtti-toiminta + Löydä oma seura, apurahat
- 30 min **Kysymykset**
  - ⇒ **Teams-sovelluksen kautta**, jokainen esiintyjä jakaa oman näytön esityksen ajaksi
  - ⇒ Liikuntasuunnittelija on emäntänä
  - ⇒ Teknisenä tukena on yksi henkilö, jonka vastuulla oli seurata chat -toimintaa. Esimerkiksi kysymyksiä ja puheenvuoropyyntöjä koko webinaarin ajan. Tekninen tuki pitää myös huolen aikataulusta.

#### Järjestäjä:

- Teams-kutsun lähettäminen tiistai aamulla
- Yhteyden avaaminen 17.15
- Tallennus päälle/ pois
- Paikallaolevien henkilömäärä kirjaaminen
- Chat-viestien seuraaminen
- Mikkien ja kameroiden sulkua
- Varaviestintä whatsapp järjestäjien kesken
- Palautekyselyn lähettäminen ke aamulla

#### 20.4 Käytännön ohjeet osallistujille kerrottiin heti webinaarin alussa:

Webinaari muodostuu 4 puheenvuorosta

- Anu Patriikka, CP-liitto (15 min)
- Tanja Tauria, Malike (15 min)
- Jukka Parviainen, Solia (15 min)
- Kaisa Kiri, Paralympiakomitea (15 min)
- Aikaa kysymyksille (30 min)
- 
- Osallistujien kamerat ja mikrofonit ovat suljettuina.
- Kysymyksiä/ kommentteja voi esittää chat-viesteinä koko ajan, niihin vastataan kaikkien puheenvuorojen jälkeen.
- Kysyminen myös omalla äänellä on mahdollista puheenvuorojen jälkeen.
- Ennakkokysymyksiin vastataan viimeistään kyselyosiossa.
- Webinaari pyritään päättämään sovitusti viimeistään klo 19.
- Jos sinulla on ongelmia yhteyden kanssa, kokeile poistua ja liittyä seminaariin uudelleen.
- Palaute-kysely lähetetään sähköpostiin webinaarin jälkeen.
- Webinaarin asiantuntijoiden puheenvuorot tallennetaan, tallennus päättyy ennen kysymysten esittämistä. Osallistujien ääni ja kuva ei tällöin tule näkyviin tallenteessa. Tallenne tulee vain CP-liiton omaan käyttöön, sitä ei tulla jakamaan muualle.

**Osallistujille tiistaina 20.4 sähköpostitse lähetetty viesti:**

Hei,

Olet ilmoittautunut **Soveltavan liikunnan webinaariin 20.4.2021 klo 17.30–19.00.**

Webinaarissa asiantuntijat kertovat mm. liikunnan apu- ja toimintavälineistä, niiden vuokraamisesta sekä hankinta- ja rahoitusmahdollisuuksista, Valtti-toiminnasta ja Löydä oma seura -palvelusta. Yhteistyössä mukana: Malike, Solia ja Suomen Paralympiakomitea.

Webinaari toteutetaan Teams-yhteyden kautta. Voit liittyä mukaan tietokoneella tai mobiililaitteella Teams-soveluksen kautta. Tässä osallistumislinkki webinaariin: [Liity kokoukseen napsauttamalla tätä.](#)

**Yleisiä huomioita Teams-kokouksesta:**

- Tutustu Teamsin käyttöön sekä ohjeisiin etukäteen (selain tai sovellus).
- Mobiililaitteella webinaariin liittyminen edellyttää sen, että Teams-sovellus on asennettu.
- Osallistujien mikrofonit ja kamerat ovat suljettuina esitysten ajan.
- Kysymyksiä/ kommentteja voi esittää chat-viesteinä, niihin vastataan kaikkien esitysten jälkeen.
- Kysyminen omalla äänellä on mahdollista esitysten jälkeen.
- Jos sinulla on ongelmia yhteyden kanssa, kokeile poistua ja liittyä uudelleen webinaariin sähköpostilinkistä.

Tervetuloa!

## Liite 7. Palautekysely soveltavan liikunnan webinaarista

# Palautekysely Soveltavan liikunnan -webinaarista 20.4.2021

### 1. Taustatietoja sinusta

*Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon*

- Minulla on vammainen lapsi
- Teen työtä vammaisten lasten kanssa
- Olen itse vammainen henkilö
- Osallistuin webinaariin jostain muusta syystä

### 2. Asuinkunta

### 3. Miten webinaarin sisältö vastasi odotuksiasi? Sain...

*Käsiteltiinkö asioita, jotka olivat sinulle tärkeitä? Saitko vastauksen ennakkoon esittämäsi kysymykseen? Valitse kokemustasi parhaiten kuvaava vaihtoehto:*

- Tietoa liikunnan apu- ja toimintavälineistä
- Tietoa apuvälineiden rahoitusmahdollisuuksista
- Tietoa liikunnan tärkeydestä
- Neuvoja, miten tukea lapsen liikkumista
- Tietoa liikunnan harrastusmahdollisuuksista

*(Vastaaja antoi jokaisen kysymyksen kohdalla arvosanan)*

- 1 asiaa ei käsiteltyä yhtään*
- 2 asiaa ei käsitelty riittävästi*
- 3 en saanut asian käsittelystä mitään uutta*
- 4 asian käsittely rohkaisi ja antoi minulle uusia näkökulmia*

### 4. Mitä muuta haluat sanoa sisällöstä?

*Jäikö jotain tärkeää käsittelemättä? Onnistuimmeko tai epäonnistuimmeko jossain?*

### 5. Terveisiä asiantuntijoille?

*CP-liitto, Malike, Solia, Paralympiakomitea*

### 6. Mistä aiheista toivoisit webinaareja jatkossa?