

Opinnäytetyö (YAMK)

Kuntoutuksen koulutusohjelma

2015

Mia Kilkki

LIIKUNTATOIMINNAN KEHITTÄMINEN ”NEUROLIKKUJILLE”

- Liikuntaseurojen kokema yhteistyön ja koulutuksen tarve lajinsa soveltamisessa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Mia Kilkki

LIIKUNTATOIMINNAN KEHITTÄMINEN ”NEUROLIIKKUJILLE” –LIIKUNTASEUROJEN KOKEMA YHTEISTYÖN JA KOULUTUKSEN TARVE LAJINSA SOVELTAMISESSA

Opinnäytetyö toteutettiin osana Turun ammattikorkeakoulun ja Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa ”*Neuroliikkuja paikallistasolla 2013-2015*” –konsultointi- ja kehittämisprojektin Turun osahanketta. Kehittämistutkimusta soveltaneen opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää 1) minkälaista yhteistyötä ja koulutusta liikuntaseurat kokivat tarvitsevansa kehittäessään liikuntatoimintaa neurologisen sairauden tai vamman vuoksi toimintarajoitteisille aikuisille eli ”neuroliikkujille” sekä pohtia 2) miten opinnäytetyön aikainen toiminnallinen kehittämissyhteistyö vaikutti yhteistyöseurojen valmiuksiin soveltaa lajiansa kohderyhmälle.

Kehittämissyhteistyöhön ilmoittautui sähköisen alkukyselyn (n=181) kautta mukaan viisi Turun seudulla toimivaa liikunta- ja urheiluseuraa, joilla ei ollut tai oli vain vähän kokemusta liikunnan soveltamisesta toimintarajoitteisille aikuisille. Kehittämistyöryhmiin (n=5) kuului seuraedustuksen ja fysioterapeutin (opinnäytetyön tekijän) lisäksi Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksen aikuisten soveltavan liikunnan palveluvastaava sekä Neurologisten Vammaisjärjestöjen yhteyshenkilö. Yhteistyön keskeisenä tavoitteena oli yhdistää seuraohjaajien ja -valmentajien lajituntemus, kunnan soveltavan liikunnan asiantuntemus ja tukitoimet sekä kuntoutus- ja vammaisjärjestöpuolelta nouseva liikunnan soveltamisen osaaminen uusiksi liikuntapalveluiksi neurologisen vamman tai sairauden vuoksi toimintarajoitteisille aikuisille. Yhteistyö ajoittui lokakuusta 2014 toukokuuhun 2015. Sovellettavina lajeina olivat tanssillinen liikunta, pöytätennis, palloilu, curling sekä luistelu. Aineisto kerättiin alku- ja loppukyselyn, kokemusseurojen haastattelun (n=3) sekä ryhmäkeskustelun avulla. Aineiston analyysissä käytettiin laadullista sisällönanalyysiä.

Tutkimustulosten perusteella liikuntaseurat tarvitsevat ulkopuolisen tukiverkoston soveltaessaan lajiaan toimintarajoitteisille harrastajille kuten neuroliikkujille. Seurat kokivat tarvitsevansa konkreettista tukea muun muassa harjoitusten soveltamisessa, turvallisuuskysymyksissä sekä markkinoinnissa. Kunnan rooli nähtiin tärkeänä harjoitteluolosuhteiden parantamisessa sekä avustusmahdollisuuksista tiedottamisessa. Lajiliitoilta toivottiin vahvempaa roolia lajin soveltamismahdollisuuksien esiintuomisessa, sekä valmentajien kouluttamisessa. Toiminnallinen kehittämissyhteistyö lisäsi seurojen valmiuksia järjestää liikuntatoimintaa neuroliikkujille. Seurat järjestivät kevään 2015 aikana yhteensä 41 liikuntaryhmää ja lajiesittelyä, joihin osallistui 51 neuroliikkuja. Liikuntakertoja yhteistyön aikana kertyi lähes 300. Tutkimustuloksia sekä pilotoitua kehittämissyhteistyön mallia voivat hyödyntää soveltavan liikunnan koulutuksia ja yhteistyötä kehittävät tahot, sekä soveltavan liikunnan kehittämisestä kiinnostuneet liikunta- ja urheiluseurat.

ASIASANAT: soveltava liikunta, kehittäminen, neurologinen, toimintarajoite, yhteistyö, koulutus

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Master's Degree in Health care | Rehabilitation services

2015 | 87 pages

Instructor Päivi Mäkilä

Mia Kilkki

DEVELOPING ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY FOR NEUROLOGICALLY DISABLED ADULTS - THE NEEDS FOR COLLABORATION AND EDUCATION FROM THE SPORTS CLUB'S PERSPECTIVE

The support for this thesis has been provided by "Neuroliikkuja paikallistasolla 2013-2015", a consulting and development project funded by Turku University of Applied Sciences and the Finnish Ministry of Education and Culture. The thesis aimed to 1) identify sports clubs' needs for collaboration and education when developing adapted physical activity (APA) for neurologically disabled adults and 2) reflect the effects of diverse collaboration during the development project on sports club's facilities and instructor skills in APA.

Diverse collaboration was initiated by the author, a neurologically-oriented physical therapist. Volunteer sports clubs (n=5) were signed into the study via web questionnaire (n=181). These five local sports clubs functioning in Turku region had either no or only minor experience in APA. The development groups (n=5) consisted of one to two sports club staff members, physical therapist (author), and representatives of public APA services and the Finnish Society of Neurological Disabilities. The purpose of the collaboration was to merge the knowledge of specific sport coaching, rehabilitation and APA into new physical activities for the target group. Collaboration took place from October 2014 till May 2015. Adapted sports were dance aerobics, table tennis, ball games, curling and skating. Data were collected using pre- and post-questionnaire, interviews (n=3) and focus group. Data were analyzed using qualitative content analysis.

Results of this study suggest that sports clubs need external support to adapt their usual activities for neurologically disabled adults. Concrete support and education were needed in adapting specific sport and exercises, addressing the safety issues, and in marketing. Contact to public APA services was seen important in promoting accessibility, sporting resources and to increase knowledge of funding possibilities. National sport governing bodies were asked to take a stronger role as an educator and to increase both national and local awareness of APA's possibilities. In addition, sports club staff members experienced, that diverse collaboration improved their facilities and instructor skills. Within the collaboration with five different sports clubs, there were 41 APA groups and sport exhibitions in Turku region and 51 disabled participants accounting for near up to 300 sporting visits during the Spring 2015. The results can be beneficial for organizations that aim to promote collaboration and education within adapted physical activity in Finnish sports clubs and for the sports clubs that aim to develop APA for disabled children, young or adults.

KEYWORDS: adapted physical activity, neurological disability, development, collaboration, education

SISÄLTÖ

ALKUSANAT	7
1 JOHDANTO	8
2 LIIKUNNAN SOVELTAMINEN	10
2.1 Ohjaajien osaaminen ja turvallisuus	10
2.2 Harrastajana neuroliikkuja	12
2.3 Liikuntaan osallistumista rajoittavat tekijät	12
2.4 Liikuntaan osallistumista edistävät tekijät	14
2.4.1 Liikunnan saavutettavuus ja esteettömyys	16
2.4.2 Sovelletut liikuntavälineet	18
2.4.3 Toimintarajoitteisen liikkujan tukiverkosto	19
3 KEHITTÄMISEN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET	21
3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	21
3.2 Menetelmänä kehittämistutkimus	22
3.3 Yhteistyöseurat ja kehittämisen kohde	23
4 KEHITTÄMISPROSESSI JA AINEISTON KERUU	26
4.1 Ongelmaan perehtyminen ja syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen	26
4.1.1 Alkukysely pilottikuntien liikunta- ja urheiluseuroille	26
4.1.2 Kokemusseurojen haastattelu	28
4.2 Ratkaisun esittäminen ja sen kokeilu	29
4.2.1 Kehittämissyhteistyön eteneminen	30
4.2.2 Lajien soveltaminen intervention aikana	33
4.2.3 Tehtävänjako ja seuralta vaaditut resurssit	35
4.2.4 Markkinointi ja budjetti	37
4.3 Arviointi	38
4.3.1 Loppukysely yhteistyöseuroille	39
4.3.2 Ryhmäkeskustelu	40
4.3.3 Aineiston analyysi	41
5 TULOKSET	45
5.1 Soveltavan liikunnan järjestämistä rajoittavat tekijät	45
5.2 Seurojen kokema yhteistyön tarve	47

5.3 Seurojen kokema koulutuksen tarve	49
5.4 Seurojen kokemukset kehittämissyhteistyöstä	51
5.4.1 Yhteistyön toiminnalliset tulokset	55
6 POHDINTA	56
6.1 Liikuntatoiminnan kehittäminen neuroliikkuajille	57
6.2 Toteutuksen onnistuminen	59
6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja tulosten yleistettävyys	60
6.4 Tutkimuksen eettisyys	62
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	64
LÄHTEET	66

LIITTEET

Liite 1.	Ensimmäinen seurakysely (alkukysely)
Liite 2.	Toinen seurakysely (alkukysely)
Liite 3.	Kokemusseurojen haastattelu
Liite 4.	Tiedote kehittämissyhteistyöstä seuratoimijoille
Liite 5.	Suostumus aineistonkeruuta varten
Liite 6.	Lehdistötiedote 1/2015 (markkinointi)
Liite 7.	Loppukysely seuratoimijoille
Liite 8.	Ryhmäkeskustelurunko
Liite 9.	Esitietolomake liikuntaryhmää varten

KAAVIOT

Kaavio 1. Seuratoimijoiden subjektiivinen arvio seuransa soveltavan liikunnan valmiuksista ennen yhteistyötä ja sen jälkeen.	52
--	----

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämistutkimuksen prosessi.	23
Kuvio 2. Yhteistyöseurojen valikoituminen.	24
Kuvio 3. Liikuntatoiminnan kehittämiseen vaikuttavia tekijöitä.	25
Kuvio 4. Kehittämissyhteistyön asetelma ja aikataulu.	30
Kuvio 5. Kehittämissyhteistyön eteneminen.	32
Kuvio 6. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi (Tuomi & Sarajärvi 2009).	42
Kuvio 7. Soveltavan liikuntatoiminnan järjestämistä rajoittavat tekijät.	47
Kuvio 8. Ryhmäkeskustelussa esiin nousseet koulutustarpeet ja mahdolliset kouluttajatahot.	51
Kuvio 9. Ehdotus yhteistyön mallista soveltavan liikuntatoiminnan edistämiseksi paikallisissa liikunta- ja urheiluseuroissa.	59

TAULUKOT

Taulukko 1. Tehtäväjako kehittämissyöryhmien sisällä.	37
Taulukko 2. Esimerkki 1. tutkimuskysymyksen sisällönanalyysistä.	43

ALKUSANAT

Liikunnallisten harrastusmahdollisuuksien lisääntyminen neurologisen sairauden tai vamman vuoksi toimintarajoitteisille aikuisille eli *neuroliikkujille* on itselleni tärkeä ja läheinen aihe. Työskentelen fysioterapeuttina neurologisesti vammautuneiden aikuisten parissa ja olen usein törmännyt tilanteeseen, jossa en ole kyennyt saattamaan kuntoutuvaa asiakastani ohjatun liikuntaharrastuksen pariin. Etenkin vaikeavammaisten aikuisten kohdalla liikunta tuntuu toteutuvan ainoastaan osana kuntoutusta. Kun yksilöllisen fysioterapian tarve mahdollisesti vähenee, kuntoutujia ohjataan muun muassa terveyskeskusten fysioterapiaryhmiin. Ongelmana näissä ryhmissä on kuitenkin se, ettei niitä ole tarkoitettu pysyväksi liikuntatoiminnaksi. Ne ovat osa kuntoutusta, josta toimintakyvyn kohennuttua siirrytään ns. avoimille markkinoille. Näitä kaikille soveltuvia avoimia liikuntaryhmiä ei tunnu kuitenkaan juuri olevan, etenkin työikäisille.

Opinnäytetyö sai alkunsa saamastani mahdollisuudesta edistää neurologisen sairauden tai vamman vuoksi toimintarajoitteisten aikuisten liikuntaa. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Turun ammattikorkeakoulun ”*Neuroliikkuja paikallistasolla 2013-2016*” –konsultointi- ja kehittämisprojekti, jonka päämääränä on kehittää liikunnan edellytyksiä ja rakenteita projektin pilottikunnissa (Loimaa, Paimio, Turku ja Uusikaupunki) niin, että liikunnan harrastaminen on mahdollista neurologista sairautta sairastaville. Hankeidean taustalla on *Neurologiset Vammaisjärjestöt*, joka ylläpitää ja edistää neljäntoista jäsenjärjestönsä työtä neurologisesti sairaiden ja vammaisten hyväksi.

Kiitän sydämestäni kaikkia opinnäytetyöhöni liittyvässä kehittämisprojektissa mukana olleita yhteistyötahoja, sekä erityisesti niitä viittä Turun seudulla toimivaa ennakkoluulotonta liikunta- ja urheiluseuraa, jotka uskalsivat ottaa haasteen vastaan ja lähtivät mukaan yhteistyöhön. Kiitos myös teille yli viidellekymmenelle neuroliikkujalle, jotka kannustitte mukana olleita seuroja työryhmineen osallistumalla järjestämäämme liikuntatoimintaan kevään 2015 aikana.

Projekti on tuottanut iloa ja onnistumisia meille kaikille!

1 JOHDANTO

Liikuntapalvelujen suhteen heikoimmassa asemassa olevien mahdollisuuksia fyysisesti aktiivisempaan elämään tulisi parantaa. Erityisliikuntaa tulisi kehittää sekä sovellettujen palvelujen että kaikille avoimen liikunnan suuntaan. Jokaisella tulisi olla samanlainen mahdollisuus päättää mitä ja minkälaisissa puitteissa liikuntaa harrastaa. (Liikuntatieteellisen Seuran www-sivut 2014.) Liikunnalla on erityisryhmille usein laaja-alaisempaa merkitystä kuin muulle väestölle. Kujalan (2014) tekemän tutkimuskatsauksen mukaan liikunta on positiivisesti vaikuttava osatekijä monien kroonisten sairauksien hoidossa. Neurologisista sairauksista mukana katsauksessa olivat aivohalvaus ja Parkinsonin tauti. Liikunnan todettiin parantavan sairastuneiden fyysistä kuntoa ja kehon koostumusta sekä hidastavan sairauden etenemistä sekä edistävän toimintakykyä. Kestävyysharjoittelun lisäksi myös erityyppiset voimaharjoittelumuodot todettiin tärkeiksi toimintakyvyn ylläpidossa. (Kujala 2014, 1877-1880.) Myös Halen ym. (2012) mukaan fyysinen aktiivisuus on osoittautunut tärkeäksi tekijäksi kroonisesti toimintarajoitteisten henkilöiden terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä sekä sekundääristen ongelmien ehkäisyssä (Hale ym. 2012, 1887).

Tutustuin keväällä 2014 *Neuroliikkuja paikallistasolla 2013-2016* –hankkeen pilottikuntien Loimaan, Paimion, Turun ja Uudenkaupungin soveltavan liikunnan tarjontaan. Toiminnasta suurin osa oli kohdennettu lasten ja nuorten erityisryhmille sekä ikäihmisille. Muutamat työkäisille suunnatut iltapäivä- ja iltaryhmät vaikuttivat puolestaan liian haastavilta vaikeavammaisille neuroliikkujille. Lajivalikoima oli karkeasti yleistettynä melko suppeaa: vesijumppaa, kuntosaliharjoittelua, bocciaa, istumalentopalloa ja tasapainoharjoittelua. Suurin osa soveltavan liikunnan toiminnasta oli joko kunnan tai paikallisten kansanterveys- ja vammaisyhdistysten järjestämiä. (Loimaan, Paimion, Turun ja Uudenkaupungin www-sivut 5/2014.)

Turussa keväällä 2014 ”kaikille avoimesta” aikuisille suunnatusta soveltavasta liikunnasta noin 70% (35 ryhmää) oli eri kansanterveysyhdistysten ja 30% (15 ryhmää) kunnan liikuntapalvelujen järjestämää. 40% kaikesta liikunnasta oli ve-

sijumppaa. Kunnan liikuntatoimi järjesti allasryhmien lisäksi kuntosalilaitteiden käytön opastusta ja tasapainoryhmiä. Yksi peliryhmä oli suunnattu kehitysvammaisille. Tämän lisäksi tiedossa oli, että osa Turun seudun vammaisyhdistyksistä järjesti aktiivisesti liikuntatoimintaa jäsenistölleen. Tämä tieto ei ollut kuitenkaan yleisesti saatavilla, vaan edellytti tiedon etsimistä yhdistysten jäsenkirjeistä ja mahdollisilta www-sivuilta. Paikallisten liikunta- ja urheiluseurojen mukanaolo oli hyvin vähäistä ja näkyi ainoastaan lasten ja nuorten kohderyhmässä. (Turun kaupungin www-sivut 2014.)

Aikuisille kohdennetun soveltavan liikunnan tarvetta tukee myös keväällä 2014 Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta (VAU) ry:n sekä liikunnan aluejärjestöjen yhteiseen kehittämishankkeeseen liittyneen seurakyselyn tulokset (vastausprosentti noin 20%): 221:stä kyselyyn vastanneista seuroista noin 40%:lla oli erityisliikkuja mukana toiminnassaan. 70% seurojen tarjoamasta soveltavasta liikunnasta oli suunnattu lapsille ja nuorille. Lisäksi se oli useimmiten kohdennettu kehitysvammaisille. (Saari 2015, 22.) Johtopäätöksenä kyselystä Saari toteaa: *”Liikuntatarjonnan lisääminen edellyttää uudenlaista yhteistyötä kuntien liikuntatoimen, urheiluseurojen ja vammaiskentän kesken.”* (Saari 2014, 20). Seurakyselyn tulosten perusteella soveltavan liikuntatoiminnan tärkeinä mahdollistajina koettiin muun muassa nykyisten ohjaajien osaamisen lisääminen, sekä erityisliikkujiin rohkaiseminen ja kannustaminen osallistumaan. Lisätietoa haluttiin toiminnan käynnistämisestä, yleistietoa lajien soveltamismahdollisuuksista sekä koulutusta eri ryhmien erityispiirteistä ja ohjaamisesta. (Saari 2015, 22.)

Myös itseäni kiinnosti selvittää miten liikunta- ja urheiluseuroja voitaisiin tukea ja innostaa mukaan soveltavan liikunnan kentälle. Lähdin liikkeelle ajatuksesta, jossa yksi keino paikallisten liikuntapalvelujen lisäämiseksi toimintarajoitteisille aikuisille olisi tutustuttaa alueen liikunta- ja urheiluseuratoimijat kohderyhmään sekä avustaa heitä konkreettisesti soveltamaan lajiaan toimintarajoitteisille harrastajille. Päätin selvittää löytyisikö toimeksiantajahankkeen pilottikunnista liikunta- ja urheiluseuroja, jotka olisivat kiinnostuneita lähtemään mukaan yhteistyöhön. Ja löytyihän niitä.

2 LIIKUNNAN SOVELTAMINEN

Liikuntatieteellisen Seuran ”Erityisliikuntaa kuntiin 2007-09” –kehittämisen- ja konsultointiprojektin loppuraportin mukaan liikuntakulttuuri ei ole vielä saavuttanut kaikkia kansalaisryhmiä. Vammaiset, pitkäaikaissairaat ja iäkkäät henkilöt ovat edelleen liikuntakulttuurin marginaalissa. Liikunnalla on kuitenkin merkitystä niin sivistyksellisenä perusoikeutena kuin terveyden ja hyvinvoinnin osatekijänäkin. Terveystieteiden kaventaminen eri kansalaisryhmien välillä onkin määritelty yhdeksi terveyden edistämisen keskeiseksi tavoitteeksi. (Piispanen 2010, 6.)

Termeillä ”erityisryhmät”, ”erityisliikunta” ja ”erityisryhmien liikunta” on vuosikymmenten perinne. Niiden on yleisesti ymmärretty tarkoittavan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikuntaa silloin, kun on tarvittu erilaisia liikunnan sovelluksia. Vaikka erityisliikunta ja soveltava liikunta ovat suomenkielessä toistensa synonyymejä, käytetään nykyisin yhä enemmän termiä soveltava liikunta, joka on vakiintunut englanninkielisiin maihin terminä ”adapted physical activity”. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 10.)

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikeuksia osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan (Liikuntatieteellisen Seuran www-sivut 2014). Liikunnan soveltaminen on tilojen, sääntöjen, välineiden, ohjaamisen, toiminnan ja ympäristön suunnittelua niin, että kaikki voivat osallistua. Soveltavassa liikunnassa, kuten myös kuntoutuksessa, pyritään huomioimaan jokaisen osallistujan yksilölliset valmiudet ja tarpeet. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 10.)

2.1 Ohjaajien osaaminen ja turvallisuus

Soveltavan liikunnan ohjaaminen ei poikkea periaatteiltaan tavanomaisesta laadukkaasta liikunnanohjauksesta. Ohjaus alkaa aina liikkujiin ja heidän yksilöllisiin tarpeisiinsa tutustumalla. Osallistujille on kuitenkin hyvä tehdä ennakkoon kysely, jolla kartoitetaan liikkujan toimintakykyä, taitoja ja avuntarvetta sekä ke-

rätään tietoa liikunnan kannalta oleellisista terveyteen liittyvistä asioista. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 53-54.)

Turvallisuusnäkökulmat ovat erityisen tärkeitä vaikeavammaisten ja pitkäaikais-sairaiden henkilöiden liikunnasta puhuttaessa. Esimerkiksi rasittavaa liikuntaa aloitettaessa on mahdolliset riskitekijät kartoitettava ennakkoon (lääkäri) ja pyrittävä valitsemaan liikuntamuotoja, joiden aiheuttamat riskit tuki- ja liikuntaelin-vammoihin ovat vähäiset (lääkäri ja/tai fysioterapeutti). (Kujala 2014, 1882.) Liikuntaryhmän turvallisuutta lisäävät selkeä etukäteisinformaatio osallistujille, ohjaajien hyvä osaaminen ja ensiaputaidot, osallistujien yhteystietojen kerääminen ja heidän kuntotasonsa huomiointi toteutuksessa sekä toiminnan testaaminen etukäteen. Myös välineiden ja liikuntapaikan kunnon säännöllinen tarkistus, liikuntatilán pelastussuunnitelmaan perehtyminen ja turvallisuusasioista osallistujille kertominen sekä se, ettei ryhmää jätetä valvomatta lisäävät toiminnan turvallisuutta. (Arvonen 2005, 6-8.)

Tässä opinnäytetyössä jokaisesta liikuntatoiminnasta laadittiin turvallisuussuunnitelma. Turvallisuussuunnitelmassa on kyse asioiden kirjaamisesta ja yhteisistä toimintatavoista sopimisesta. Se kuvailee toiminnan, suorituspaikkojen olosuhteet, vastuuhenkilöt, toimintaan osallistujien kunto- ja riskitason, toimijoiden keskinäisen työnjaon sekä turvallisuutta edistävät toimintatavat. Turvallisuussuunnitelman tarkoitus on ennaltaehkäistä ikäviä tilanteita ja vahinkoja. Ohjaajien ensiapuvalmiuden ja vakuutusturvan lisäksi turvallisuudessa on kyse myös asenteesta, toimintatavoista ja toimijoiden keskinäisestä viestinnästä. Riskejä ja mahdollisia onnettomuustilanteita on hyvä käydä ennakkoon läpi, jotta niihin voidaan varautua. Samalla vähennetään mahdollisia ”läheltä piti”-tilanteita. (Arvonen 2005, 6-8.) Vastuu yleisötilaisuuden tai tapahtuman turvallisuudesta on aina ensisijaisesti tilaisuuden järjestäjällä. Yleisötilaisuuden järjestäjällä tai maksullisen palvelun tuottajalla on korostunut huolellisuusvelvollisuus. Jos tapahtuman yhteydessä sattuu tapaturma tai onnettomuus, on järjestäjän kyettävä selvittämään toimintansa huolellisuus päästääkseen korvausvelvollisuudettaan. (Arvonen 2005, 6-8; Kuluttajaturvallisuuslaki 920/2011, 5-7§.)

2.2 Harrastajana neuroliikkuja

Neurologisten vammaisjärjestöjen edunvalvonnan alle kuuluu moninainen joukko erilaisia neuroliikkuja. Neuroliikkujan toimintarajoitteiden takana voi olla esim. aivoverenkiertohäiriö, aivovamma, lihastauti, CP-vamma tai jokin etenevä neurologinen sairaus kuten MS, Parkinson tai muistisairaus. Myös tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriöt, autismin kirjo, epilepsia, narkolepsia, Touretten syndrooma ja migreeni voivat asettaa erityisvaatimuksia neuroliikkujan liikunnalle. Tässä työssä ”neuroliikkujalla” tarkoitetaan neurologisen sairauden tai vamman vuoksi toimintarajoitteista aikuista, joka ei pysty osallistumaan yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Fyysiseltä toimintakyvyltään he ovat liikunnanharrastajia, joista osan vammat eivät näy päällepäin ja osa on hyvinkin vaikea-asteisesti liikuntarajoitteisia ja avustusta tarvitsevia.

Eteneviä neurologisia sairauksia yhdistää oireiden moninaisuus ja vuosien kuluessa lisääntyvä haitta. Liikuntahaitan lisäksi toimintarajoitteita voivat aiheuttaa mm. fyysiseen tai psyykkiseen ponnisteluun liittyvä epätavanomainen uupumus, muistin ja ongelmanratkaisukyvyn heikkous sekä näkö- ja puhehäiriöt. (Ruutiainen, Wikström & Sivenius 2008, 235-238.)

2.3 Liikuntaan osallistumista rajoittavat tekijät

Biopsykososiaalisen käsityksen mukaan sairaudet ja vammat kehittyvät eri osatekijöiden yhteisvaikutuksesta. Rajoitteita aiheuttavat fyysisten ja biologisten tekijöiden lisäksi myös psyykkiset ja sosiaaliset tekijät sekä elinolosuhteet. Voi-kin olla, että psyykkisillä ja psykososiaalisilla tekijöillä sekä yksilö-ympäristövuorovaikutuksella on suurempi merkitys toimintakyvyn kannalta kuin taustalla olevalla biologisella ongelmalla. Tämänkaltaista lähestymistapaa kuvaa Maailman Terveysjärjestön WHO:n julkaisema kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden ICF-luokitus. (Järvikoski & Karjalainen 2008, 82.) ICF-luokitus tunnistaa, ettei yksilön osallistuminen ole riippuvainen pelkästään toimintakyvystä, vaan myös ympäristötekijöistä. Toimintakyky nähdään

yläkäsittienä, joka sisältää sekä kehon toiminnot, suoritukset että osallistumisen. Ympäristötekijöihin kuuluvat paitsi fyysinen ympäristö, myös toisten ihmisten tarjoama tuki, asenteet ja palvelut, sekä hallinto ja poliittiset päätökset. Yksilötekijöitä, joita ei luokitella, ovat puolestaan esimerkiksi sukupuoli, ammatti, ikä, terveydentila, elämäntavat, sosiaalinen tausta, sekä kokemukset ja luonteenpiirteet. (Stakes 2004, 3-21.)

Toimintakyvyn tai vammaisuuden yhteyksiä liikuntaan osallistumiseen on tutkittu hyvin vähän Suomessa (Saari 2011, 23). Hale ym. (2012) tekivät systemaattisen kirjallisuuskatsauksen, jonka mukaan toimintarajoitteisten liikuntaan osallistumisen esteinä koettiin omat toimintakyvyn asettamat rajoitteet (vaikeus päästä sisään liikuntapaikkoihin sekä käyttää välineitä), osallistumiskustannukset sekä kuljetuspalvelujen puuttuminen ja haja-asutusalueella asuminen. Myös terveydenhuollon ammattilaisten sekä muun ympäristön tuen ja rohkaisun puute sekä ohjaajien osaamisen ja tiedon puute toimintarajoitteisten liikkujien tarpeista ja pystyvyydestä vähensivät liikuntamotivaatiota. Fysioterapeuttien tai läheisten painostus fyysisen aktiivisuuden lisäämistä kohtaan koettiin ahdistavana ja painostavan omien jaksamisen rajojen ylittämiseen. (Hale ym. 2012, 1887-90.)

Mulliganin ym. (2012) mukaan neurologista sairautta sairastavien keskeiset esteet liikuntaan osallistumisessa liittyvät sekä yksilöllisiin että ympäristötekijöihin. Yksilöllisiä tekijöitä olivat mm. sairauden tai vamman aiheuttamat toimintakyvyn rajoitteet, motivaation puute, turvattomuuden tunne sekä itseluottamuksen ja pystyvyyden tunteen puute fyysistä harjoittelua kohtaan. Ympäristötekijöitä olivat mm. riittämätön kannustus sekä liikuntapaikkojen esteellisyys ja saavuttamattomuus. (Mulligan ym. 2011, 400; Mulligan ym. 2012a, 243.) Ellis ym. (2013) tutkivat Parkinsonin tautia sairastavien henkilöiden (n=260) kokemia fyysisen harjoittelun rajoitteita, joita olivat alhaiset odotukset liikunnan hyödyistä, ajan puute sekä pelko kaatumisesta. (Ellis ym. 2013, 632.) Stephens ym. (2012) tutkimuksessa selkäydinvammaiset henkilöt (n=7) mainitsivat liikunnan harrastamisen rajoitteiksi taloudelliset tekijät, tiedon puutteen harjoittelun turvallisuudesta ja harrastusmahdollisuuksista, sekä riippuvuuden avustajasta. (Stephens ym. 2012, 2064-2067.)

Liikuntakäyttäytyminen on hyvin monitahoinen ilmiö ja siihen vaikuttaminen on erittäin haasteellista. Ihminen ei ole useinkaan sisäisesti riittävän motivoitunut lähteäkseen liikkumaan. Joskus taas syynä voivat olla heikot ympäristöolosuhteet tai avustuksen puute. Näin on monesti niillä, jotka ovat syystä tai toisesta syrjäytymisvaarassa ja jotka tarvitsisivat erityistä tukea liikkumiseensa. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 10.) Pystyvyyden tunteen puute on todettu olevan keskeinen liikuntaan osallistumisen rajoite, etenkin vähän liikkuneilla, iäkkäillä ja sairailta ihmisillä. (Vuori 2011, 233.) Aktiivisesti liikkuvat toimintarajoitteiset henkilöt ovat tottuneempia selviämään esteistä kuin liikuntaa vasta aloittelevat tai vähän liikkuneet. Vähemmän liikkuneet voivat kokea osallistumisen esteiksi myös sellaisia asioita, jotka ovat toimintarajoitteisille aktiiviliikkuville vain hidasteita. (Kilpelä & Saari 2013, 87.)

2.4 Liikuntaan osallistumista edistävät tekijät

Uuden liikuntalain (390/2015) tavoitteena on muun muassa edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, sekä vähentää eriarvoisuutta liikunnassa. Valtion vastuulla on liikunnan yleisten edellytysten luominen. Kuntien vastuulla on järjestää liikuntapalveluja eri kohderyhmät huomioon ottaen ja tukea kansalaistoimintaa sekä rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja. (Liikuntalaki 390/2015, 2-5§.) Kunnalla on merkittävä rooli kuntalaisten liikuntaaktiivisuuteen vaikuttajana ja sen toiminnalla on todettu olevan itsenäinen vaikutus kuntoliikunnan harrastamisen yleisyyteen. Kunta pystyy vaikuttamaan kuntalaisten vapaa-ajan liikuntaaktiivisuuteen luomalla liikunnan edellytyksiä kuten rakentamalla liikuntapaikkoja ja järjestämällä liikuntatoimintaa. Myös kaavoituksella ja käyttäjäystävällisellä maksupolitiikalla on merkitystä. (Nummela ym. 2014, 388-399.)

Mulligan ym. (2012) tutkivat, miten neurologisesti toimintarajoitteisten henkilöiden fyysistä aktiivisuutta ja osallistumista vapaa-ajan liikuntaan voidaan tukea. Tulokset osoittivat, että henkilöt, joilla oli mahdollisuus osallistua itselleen mieluisaan vapaa-ajan liikuntaan, olivat erittäin tyytyväisiä riippumatta siitä, tarvitsi-

vatko he siihen ulkopuolista apua vai eivät. Tyytyväisyys motivoi jatkamaan myös ilman ulkopuolista tukea ja sitoutuminen harjoittelua kohtaan oli parempaa kuin niillä, joiden harjoittelu perustui vain fyysisiin, psyykkisiin tai sosiaalisiin hyötyihin. (Mulligan ym. 2012b, 1108.)

Pelkkä hyvänolon, hyvän kunnon tai terveyden tavoittelemisen eivät selitä liikunnan suosiota. Liikuntaharrastuksen kautta voi kokea myös elämänhallintaa ja vahvistumista sekä seurata omien taitojen kehittymistä. Se tarjoaa mahdollisuuden ylläpitää sosiaalisia kontakteja sekä kokea osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Liikunnan aloittamista ja jatkamista ennustavia psykologisia tekijöitä ovat ihmisten asenteet, odotukset, aikomukset sekä valinnat. Omat tottumukset ja elinympäristön ominaisuudet ohjaavat oheis- ja hyötyliikuntaa kuitenkin voimakkaammin kuin asenteet ja valinnat. (Paronen & Nupponen, 2011, 186-88.) Liikunnasta saadut myönteiset kokemukset ilmenevät ja lisääntyvät liikuntaan tottumisen myötä. Tämä puolestaan lisää liikkumisen halua ja ylläpitävää liikuntamotivaatiota. (Nupponen 2011, 43.)

Liikkumaan tottumattomalla voi olla liikuntaa kohtaan erilaisia odotuksia, myös virheellisiä. Esimerkiksi vahva ennakkoasenneoituminen ”liian raskaalta” vaikuttavaan liikuntahetkeen saattaa jo pelkän ennakkoasenteen vuoksi osoittautua epämiellyttäväksi. Toisaalta liian positiiviset odotukset saattavat aiheuttaa pettymyksen, vaikka vaikutukset olisivatkin myönteisiä. Ohjaaja voi auttaa aloittelijaa tulkitsemaan tuntemuksiaan monipuolisemmin. Kun odotukset liikunnasta muokkaantuvat realistisemmiksi, elämykset rikastuvat ja liikuntamotivaatio kasvaa. (Nupponen 2011, 48.) Amerikkalainen fysioterapeutti Justin Laferrier (2012) toteaa väitöskirjassaan, että julkisuuteen nousseet esimerkit toimintarajoitteisista vammaisurheilijoista ovat auttaneet häivyttämään stigmaa fyysisesti tai kognitiivisesti vajaakuntoisten henkilöiden pitämisenä kykenemättöminä osallistumaan liikuntaan ja urheiluun. (Laferrier 2012.)

2.4.1 Liikunnan saavutettavuus ja esteettömyys

Liikunnan saavutettavuus on pohjimmiltaan ihmisoikeus- ja tasa-arvokysymys. YK:n vammaisten oikeuksia koskeva yleissopimus (2006) kieltää kaikenlaisen syrjinnän elämän eri alueilla. EU ratifioi sopimuksen 2010, mutta Suomessa se odottaa sitä edelleen. (Suomen YK-liiton www-sivut 2015.) Vammaisen henkilön oikeus tulkkiin, oppaaseen tai avustajaan sekä vammaispalvelulain nojalla haettavaan kuljetuspalveluihin ja erilaisiin apuvälineisiin ovat esimerkkejä toimenpiteistä, joilla pyritään takaamaan mahdollisimman yhdenvertaiset mahdollisuudet muun muassa liikunnan harrastamiseen. (Saari 2011, 29.) Myös Suomen perustuslaki edellyttää ihmisten yhdenvertaista kohtelua. ”Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella” (Perustuslaki 731/1999, 6 §).

Vammaisasetuksen (759/1987) mukaan kunnan tulee ehkäistä ja poistaa vammaisten henkilöiden toimintamahdollisuuksia rajoittavia esteitä ja haittoja siten, että he voivat toimia yhteiskunnan tasavertaisina jäseninä. Vaikeavammainen henkilö, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa tai sairautensa vuoksi pysty käyttämään julkisia joukkoliikennevälineitä, on oikeutettu kuljetuspalveluun. Kuljetuspalveluja on järjestettävä siten, että henkilöllä on mahdollisuus suorittaa välttämättömien työhön ja opiskeluun liittyvien matkojen lisäksi vähintään kahdeksantoista yhdensuuntaista jokapäiväiseen elämään kuuluvaa matkaa kuukaudessa. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987, 10§; Asetus vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 759/1987, 1-2§, 6§.)

Saavutettavuus on yhdenvertaisuuden edistämistä, joka merkitsee kohteen helppoa lähestyttävyyttä kaikkien näkökulmasta. Se on siis paljon muutakin kuin siihen sisällytetty fyysisen ympäristön esteettömyys. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 69.) Liikuntapalvelun saavutettavuuden esteitä voivat aiheuttaa muun muassa kielteiset asenteet ja puutteellinen tiedottaminen, osallistujan toimintakyvyn tai muut osallistumisen rajoitteet sekä yhteiskunnallisen päätök-

senteon puutteet. (Juntunen 2009, 26, OPM 2006, 7.) Neurologisen sairauden tai vamman vuoksi toimintarajoitteisen henkilön sosiaaliset verkostot ovat usein kapeat, joten yhtenä suurena haasteena on ympäristön ja yhteisöjen asenteiden muuttaminen vammaisuudelle ja vajaakuntoisuudelle myönteisemmäksi (Ruutiainen, Wikström & Sivenius 2008, 236).

Saavutettavuus käsitteenä kuvaa sitä, miten helposti esimerkiksi informaatiota, laitetta tai palvelua voi käyttää riippumatta käyttäjän yksilöllisistä ominaisuuksista (OKM 2014, 15). Saavutettavuus voidaan jakaa viiteen eri osa-alueeseen, joita ovat 1) viestinnän saavutettavuus, 2) sosiaalinen ja taloudellinen saavutettavuus, 3) rakennetun ympäristön saavutettavuus, 4) saavutettavuus eri aistien avulla sekä 5) osallistujan ymmärtämisen tukeminen. (OKM 2014, 15.) Konkreettisia liikunnan saavutettavuuteen liittyviä tekijöitä, joita tämänkin kehittämissuhteistyön aikana pohditaan, ovat muun muassa ohjaajien asenteet, esteettömyys ja kohtuulliset osallistumismaksut.

Esteettömyydellä tarkoitetaan ympäristön ja palvelujen toimivuutta etenkin toimintarajoitteisten henkilöiden näkökulmasta (OKM 2014, 15). Mitä esteettömämpi ympäristö on, sitä vähemmän vamma haittaa yksilön toimintakykyä. Esteettömät sisäliikuntatilat mahdollistavat niin liikunta- kuin kulttuurielämystenkin kokemisen yhdessä toisten kanssa. (Kilpelä 2013, 7.) Monet liikuntapaikat Suomessa eivät kuitenkaan vielä sovellu vammaisille henkilöille (Koivumäki 2014, 18). Julkiset liikuntapaikat ovat usein rakenteellisesti vaarallisia tai sosiaalisesti epäystävällisiä rajoittaen sitoutumista fyysisesti aktiivisempaan elämään (Mulligan ym. 2011, 407; Hale ym. 2012, 1890).

Esteettömyyttä tulisi tarkastella katkeamattomana palveluketjuna kohteeseen saapumisesta aina sisätiloissa toimimiseen saakka (Kilpelä & Saari 2013, 87). Jo parkkipaikalta olisi päästävä mahdollisimman sujuvasti vastaanottotiloihin, sieltä puku-, WC- ja peseytymistiloihin, joista edelleen liikuntatiloihin. Selkeästi opastetut väylät ja mahdollisimman vähäiset suunnanmuutokset helpottavat kaikkien liikkumista. Kulkuväylistä kannattaa tehdä mahdollisimman lyhyitä ja levähdyspaikat tulisi sijoittaa kulkuväylien sivuun niin, että niihin pääsee myös pyörätuolilla. Liikkumista helpottavat kulkuväylien ja tilojen väljä mitoitus sekä

tasoerojen välttäminen. (Kilpelä 2013, 29-32.) Eteisen yhteyteen olisi hyvä sijoittaa pyörätuolin pyörien puhdistusmahdollisuus liikuntatilojen lattian suojaamiseksi. Pukuhuoneessa on hyvä olla runsaasti tilaa, jotta useampi pyörätuolilla liikkuva mahtuu toimimaan tiloissa samanaikaisesti. Liikuntatiloissa ei saa olla törmäysvaaran aiheuttavia rakenteita. (Kilpelä 2013, 51-64.) Lisätietoa sisäliikuntatilojen esteettömyydestä on saatavissa muun muassa Nina Kilpelän toimitamasta oppaasta Esteettömät sisäliikuntatilat (Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikuntapaikkajulkaisu nro 106).

2.4.2 Sovelletut liikuntavälineet

Sovellatuilla liikuntavälineillä tarkoitetaan liikunnan apuvälineitä, jotka mahdollistavat liikkumisen myös silloin, kun henkilöllä on erilaisia toimintarajoitteita (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 8). Oikeanlaiset välineet auttavat toimintarajoitteisia henkilöitä harrastamaan liikuntaa monipuolisemmin ja tasavertaisemmin suhteessa vammattomiin. Joskus ne ovat jopa edellytys koko lajin harrastamiselle. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 78.)

Sovelletut liikuntavälineet ovat yleensä kalliita ja niitä voi olla vaikea saada käyttöönsä. Vammaisurheilu-, vammais- ja kansanterveysjärjestöt ovat perustaneet tähän tarpeeseen kaksi liikuntavälinevuokraamoja (Solia ja Malike), joiden kautta voi vuokrata ja kokeilla erilaisia ratkaisuja ennen välineen hankkimista itselleen. Vuokraustoiminta on edistänyt merkittävästi liikuntavälineiden saatavuutta eri puolella Suomea sekä helpottanut soveltavan liikunnan harrastamista. Ihanne olisi kuitenkin se, että liikuntavälineet löytyisivät jo valmiiksi niiltä paikoilta joissa liikutaan. (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 9; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 78.) Lisätietoa vuokrattavista liikuntavälineistä löytyy Valineet.fi-sivustolta.

Soveltavan liikunnan välineisiin kuten pelituoleihin, hiihto- ja luistelukelkkoihin ja erilaisiin pyöräilyratkaisuihin voi hakea avustusta esimerkiksi kunnan sosiaalitoimelta tai vakuutusyhtiöltä (Lindroos, Koivumäki & Kuutamo 2005, 10-15). Vaikeavammainen henkilö on oikeutettu saamaan korvausta muiden kuin lääkinnällisen kuntoutuksen piiriin kuuluvien välineiden hankkimisesta aiheutuviin

kustannuksiin myös vapaa-ajan toimintoihin (Asetus vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 759/1987, 17§).

2.4.3 Toimintarajoitteen liikkujan tukiverkosto

Liikuntaympäristön esteettömyys ja soveltavat liikuntavälineet eivät vielä takaa toimintarajoitteen osallistumista liikuntaan. On hyvä tiedostaa lukuisat muut ulkoiset ympäristötekijät sekä yksilölliset tekijät, joita osallistuminen ja liikunnan saavuttaminen saattavat vaatia. Osallistuminen voi olla kiinni esimerkiksi ympäristötekijöistä, kuten riittämättömistä tukitoimista. Onko liikkujalla kannustava lähiympäristö? Onko liikuntatoimintaan mukaan haluavalla liikkujalla mahdollisuus tarvitsemaansa avustajaan? Onko hänellä käytössään kuljetuspalvelua? Onko hänen mahdollista saada tarvittaessa taloudellista tukea harrastukseensa?

Myös yksilöllisillä tekijöillä on suuri merkitys osallistumiseen: Onko liikkujalla riittävästi itseluottamusta kykyihinsä? Kohtaavatko omat liikunnalle asetetut tavoitteet ja odotukset toimintakyvyn mahdollistaman suoritustason tai liikuntatarjonnan? Yksilöllisiä osallistumisen edellytyksiä ovat riittävät taidot, terveys sekä pystyvyyden tunne. Päätökseen aloittaa liikunta vaikuttaa ensisijaisesti liikkujan odotukset ja aikaisemmat kokemukset liikunnasta. Liikuntaa aloitteleville tai kokeileville toimintarajoitteisille henkilöille olisikin tarjottava heidän taitojaan ja kuntoaan vastaavaa toimintaa turvallisessa ympäristössä. Pystyvyyden tunteeseen vaikuttavat mm. henkilön psyykkiset ominaisuudet, aikaisemmat liikuntakokemukset, liikuntataidot sekä terveys ja elämäntilanne. (Vuori 2011, 230-233.)

Halen ym. (2012) tutkimus osoitti, että sopivasti rasittavan liikunnan koettiin vahvistavan pystyvyyden tunnetta, lisäävän terveyttä ja hyvinvointia sekä aiheuttavan normaalia väsymistä. Sen sijaan liian rasittava liikunta aiheutti joko harjoittelun keskeyttämisen tai yllirasittuneisuutta, jotka molemmat johtivat liikunnan kokemiseen hyödyttömäksi ja epäterveelliseksi. Tutkimuksen mukaan toimintarajoitteiset henkilöt kokivat fyysisen harjoittelun ja aktiivisuuden tärkeinä ja he

olivat motivoituneita osallistumaan. He halusivat kuitenkin itse kontrolloida ja päättää minkä verran harjoittelevat. Lisäksi harjoitteluohjelman toivottiin olevan yksilöllisesti räätälöity. Osallistumista ja fyysiseen aktiivisuuteen sitoutumista tukivat valinnanvapaus, kontrollin tunne sekä ympäristön tuki. Fyysistä aktiivisuutta tukeviksi tekijöiksi koettiin liikunnanohjaajilta ja vertaisilta saatu tieto ja kannustus, liikunnasta saatu nautinto sekä harjoittelun tavoitteellisuus. Pitkäaikaista sitoutumista fyysiseen aktiivisuuteen vahvisti myös fysioterapeutilta saatu toistuva kannustus ja neuvonta. (Hale ym. 2012, 1889-90.)

3 KEHITTÄMISEN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän kehittämistutkimusta soveltaneen opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa siitä, miten liikunta- ja urheiluseuroja voidaan tukea lajinsa soveltamisessa neurologisen sairauden tai vamman vuoksi toimintarajoitteisille aikuisille eli neuroliikkujiille. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää 1) minkälaista yhteistyötä ja koulutusta liikuntaseurat kokevat tarvitsevansa kehittäessään liikuntatoimintaa neuroliikkujiille, sekä pohtia 2) miten toiminnallinen kehittämissyhteistyö vaikutti yhteistyöseurojen valmiuksiin soveltaa lajiansa kohderyhmälle.

Tutkimuskysymykset:

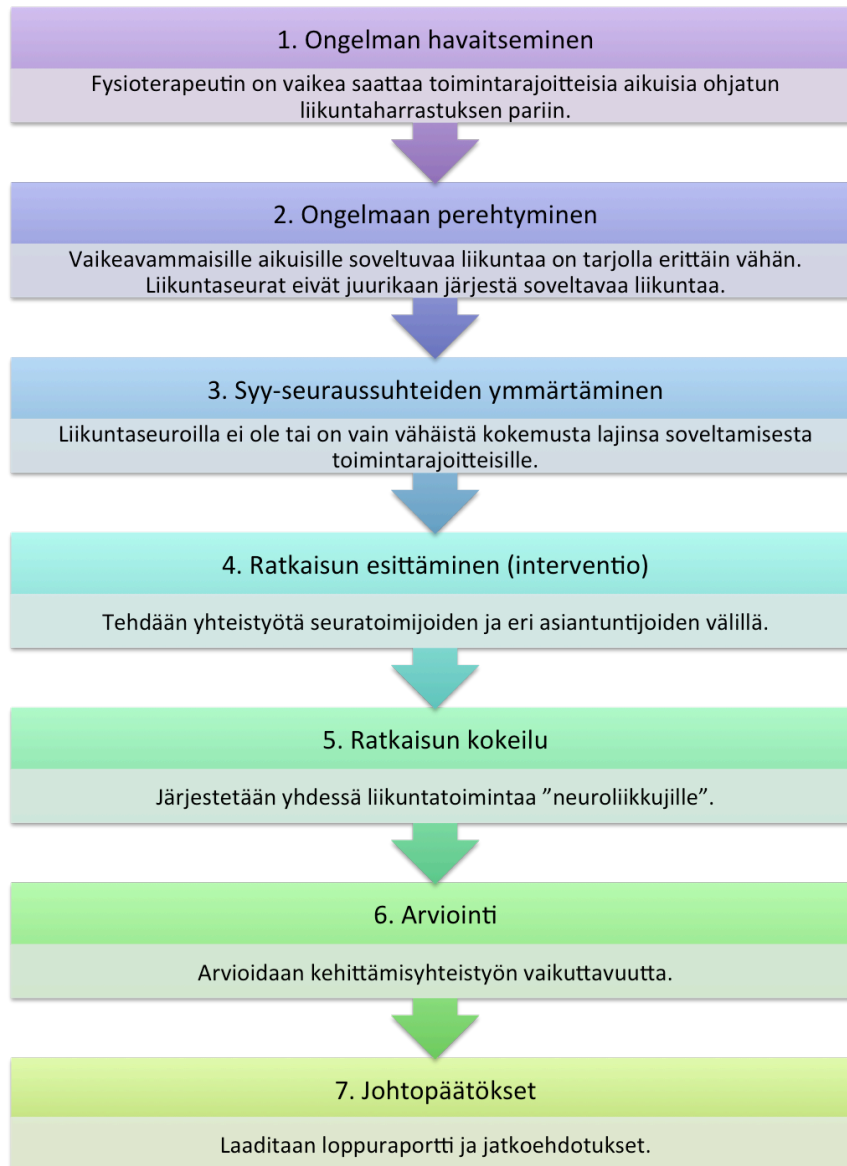
1. Minkälaista yhteistyötä seurat kokevat tarvitsevansa kehittäessään liikuntatoimintaa neuroliikkujiille?
2. Minkälaista koulutusta seurat kokevat tarvitsevansa kehittäessään liikuntatoimintaa neuroliikkujiille?
3. Miten opinnäytetyön aikainen toiminnallinen kehittämissyhteistyö vaikutti seurojen valmiuksiin soveltaa lajiansa neuroliikkujiille?

3.2 Menetelmänä kehittämistutkimus

Kehittämistutkimuksen tarkoituksena on tuottaa käytännössä toimivia ratkaisuja, joiden tuloksena saadaan muutos entiseen. Kun yksittäisen palvelun tai toiminnan kehittämistyölle on löydetty konsepti, voidaan palveluja parantaa yleisemminkin. Hyvistä käytänteistä ei ole kuitenkaan hyötyä muille, jos tietoa ei dokumentoida ja levitetä eteenpäin. Englanninkielisessä kirjallisuudessa kehittämistutkimus ja toimintatutkimus rinnastetaan toisiinsa käsitteellä ”action research”, mutta suomen kielessä kehittämis- ja toimintatutkimus ovat eri käsitteitä. (Kananen 2012, 39-44.)

Opinnäytetyössä sovelletaan kehittämistutkimusta, joka koostuu kahdesta prosessista: 1) kehittämisprojektista sekä 2) tutkimuksesta. Kehittämisprojektin (myöh. kehittämisyhteistyön) kohteena voi olla esimerkiksi toiminta, jota tarkastellaan sen todellisessa ympäristössä. Tutkimuksen tuotoksena syntyy varsinainen opinnäytetyö, joka pyrkii tiedon lisäämiseen. (Kananen 2012, 34-45.) Kehittämistutkimuksessa tutkija on keskeisessä roolissa muutoksen organisoinnissa, ja siten myös osa tutkimuksen kohdetta (Kananen 2012, 28). Opinnäytetyön tekijä tässä työssä on seuraorganisaation ulkopuolinen henkilö, joka osallistuu aktiivisesti liikuntatoiminnan kehittämiseen osana monitahoista kehittämistyöryhmää. Ammattinsa puolesta hän edustaa kehittämistyöryhmissä neurologiseen kuntoutukseen perehtynyttä fysioterapeuttia.

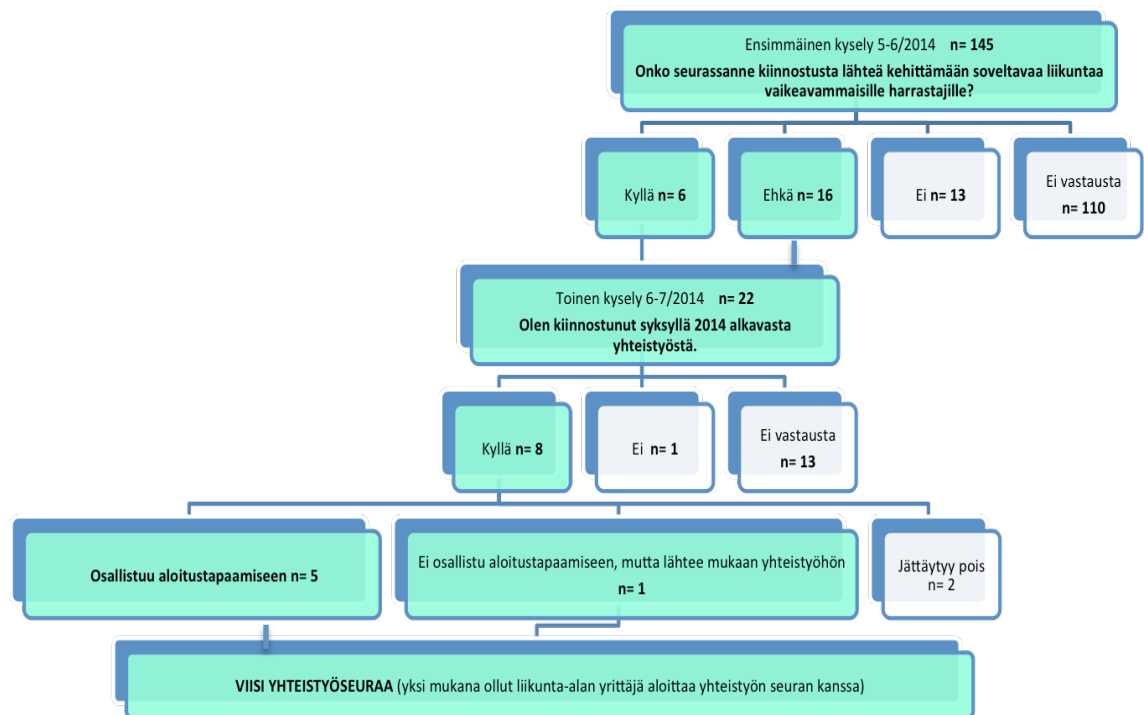
Kehittämistutkimuksen prosessi mukaillee toimintatutkimuksen vaiheita. Prosessi etenee ongelman havaitsemisesta ongelman määrittelyyn, siitä ratkaisun esittämiseen ja kokeiluun, sekä lopuksi arviointiin ja johtopäätöksiin. (Kananen 2012, 53.) Prosessi on havainnollistettu seuraavalla sivulla kuviossa 1.



Kuvio 1. Kehittämistutkimuksen prosessi.

3.3 Yhteistyöseurat ja kehittämisen kohde

Kehittämissyhteistyössä oli mukana viisi Turun seudulla toimivaa liikunta- ja urheiluseuraa, joilla ei ollut aikaisempaa kokemusta tai vain vähäistä kokemusta lajinsa soveltamisesta toimintarajoitteisille harrastajille. Seurat otettiin mukaan heidän vapaaehtoisuutensa perusteella. Yhteistyöseurojen valikoituminen alkukyselyn (liite 1.) avulla on havainnollistettu kuviossa 2. Alkukyselyn tarkempi toteutus ja tulokset on selvitetty luvussa 4.1.1.



Kuvio 2. Yhteistyöseurojen valikoituminen.

Yhteistyöseuroista kaksi oli niin sanottua monilajiseuraa. Kolmella seuroista oli vähintään 500 liikuntatoimintaan osallistuvaa jäsentä sekä palkattuja työntekijöitä, joka antoi luonnollisesti paremmat resurssit uuden liikuntatoiminnan kehittämiseen. Kaksi muuta seuraa olivat pieniä (jäseniä alle 100) ja seuratoimijat osallistuivat yhteistyöhön omalla ajallaan. Kehittämisyhteistyön toteutuminen ja yhteistyötahot on kuvattu tarkemmin luvussa 4.2.

Kehittämisen kohteena oli viiden Turun seudulla toimivan liikunta- ja urheiluseuran tavanomainen liikuntatoiminta (tanssillinen liikunta, pöytätennis, palloilu, curling ja luistelu). Kuviossa 3. on havainnollistettu opinnäytetyön tekijän ja erään yhteistyöhön osallistuneen seuratoimijan näkemys liikuntatoiminnan kehittämiseen vaikuttavista tekijöistä.



Kuvio 3. Liikuntatoiminnan kehittämiseen vaikuttavia tekijöitä.

Seurojen mahdollisuudet saada taloudellista tukea toimintansa kehittämiseen vaihtelevat kunnittain. Turussa liikuntaseuran on mahdollista anoa toiminta-, harjoitustila- ja avustaja-avustusta vähintään kerran viikossa ja ainakin 3 kuukautta kestävästä toiminnasta koskien edellistä toimintakautta. Toiminta-avustuksen määräytymismalli ei kuitenkaan suosi kohderyhmänä aikuisia, eikä erityisliikunnasta saa lisäpisteitä. (Turun kaupungin www-sivut 2015.) Valtakunnallisesti avustuksia voi anoa ainakin Suomen Vammaisurheilu ja –liikunta VAU ry:ltä sekä Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelmalta.

Yhteistyöverkosto soveltavan liikunnan kentällä on tavanomaista laajempi ja toiminnan toteutumiseen vaikuttaa myös järjestävästä seurasta riippumattomia tekijöitä kuten liikunnan saavutettavuuteen liittyvät asiat: Hyvin tehdyistä järjestelyistä ja osaamisesta huolimatta toimintarajoitteisen harrastajan osallistuminen saattaa olla kiinni esimerkiksi henkilökohtaisen avustajan, kuljetuspalvelujen, liikunnan apuvälineiden tai taloudellisen tuen saamisesta.

4 KEHITTÄMISPROSESSI JA AINEISTON KERUU

Kehittämistutkimuksessa tutkimusaineistona voivat toimia muun muassa erilaiset dokumentit, haastattelut ja havainnot. Tässä työssä käytettiin tutkimusstrategiana triangulaatiota, mikä tarkoittaa, ettei tutkimusta tehty vain yhden tietolähteen varassa, vaan sitä haettiin eri lähteistä. (Kananen 2012, 20, 34-35.) Aineistonkeruumenetelminä käytettiin kyselyä, haastattelua sekä ryhmäkeskustelua.

4.1 Ongelmaan perehtyminen ja syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen

4.1.1 Alkukysely pilottikuntien liikunta- ja urheiluseuroille

Kaksivaiheisen sähköisen alkukyselyn tarkoituksena oli 1) selvittää pilottikuntien liikunta- ja urheiluseurojen soveltavan liikunnan tarjontaa sekä 2) löytää uusia soveltavan liikunnan kehittämisestä kiinnostuneita liikuntaseuroja mukaan yhteistyöhön. Kyselyt olivat muodoltaan puolistrukturoituja ja ne sisälsivät sekä vaihtoehtoja että monivalintakysymyksiä ja näihin liitettyjä avoimia kysymyksiä. Alkukyselyn ensimmäinen kysely (liite 1.) lähetettiin toukokuussa 2014 yhteensä 181 liikunta-alan toimijalle, jotka edustivat 145 eri liikunta- ja urheiluseuraa, yhdistystä tai liikunta-alan yritystä. Tutkimuksesta suljettiin pois toimijat, joiden sähköpostiosoitetta ei ollut saatavilla. Lisäksi tutkimuksesta suljettiin pois suurin osa kontaktilajeista, vaativat akrobatialajit, sukellus sekä moottoriurheilu, jotka olivat mitä todennäköisimmin soveltumattomia vaikeavammaisen neuroliikkujan liikuntaharrastukseksi niiden asettamien fyysisten tai kognitiivisten vaatimusten tai loukkaantumisriskin vuoksi. Vastausaikaa kyselyyn annettiin kolme viikkoa ja siitä lähetettiin yksi muistutus viikkoa ennen vastausajan päättymistä.

Vastausprosentti ensimmäiseen kyselyyn oli alhainen (19%). Halusin kuitenkin aktivoida yhteistyöhön mukaan seuroja, jotka olivat spontaanisti kiinnostuneita liikuntatoiminnan kehittämisestä vaikeavammaisille, joten kyselyä ei sen vuoksi uusittu. Kyselyyn tuli määräaikaan mennessä 35 vastausta, joista kaksi edusti

vahingossa samaa toimintaa. Kuusi vastaajista ilmoitti olevansa kiinnostunut ja 16 vastaajista ilmoitti olevansa ”ehkä kiinnostunut” kehittämään soveltavaa liikuntaa vaikeavammaisille aikuisille. 34:stä vastanneesta seurasta, yhdistyksestä tai alan yrityksestä 13 kertoi jo tarjoavansa soveltavaa liikuntaa.

Ensimmäisessä kyselyssä myönteisesti kehittämissyhteistyöhön suhtautuneille 22 seuratoimijalle lähetettiin kesäkuun 2014 lopussa toinen kysely (liite 2.), jonka tavoitteena oli 1) tarkentaa seuran resursseja ja toimintaympäristöä vaikeavammaisen harrastajan näkökulmasta. Lisäksi kyselyllä pyrittiin 2) selvittämään, minkälaista koulutusta seuratoimijat kokivat tarvitsevansa järjestääkseen soveltavaa liikuntaa toimintarajoitteisille harrastajille. Vastausaikaa kyselyyn annettiin neljä viikkoa ja siitä lähetettiin yksi muistutus viikkoa ennen vastausajan päättymistä. Toiseen kyselyyn tuli määräaikaan mennessä yhdeksän vastausta, joista kahdeksan toimijaa ilmoitti olevansa edelleen kiinnostuneita syksyllä alkavasta kehittämistyöstä. Toisen kyselyn vastausprosentti jäi myös selvästi alle odotusten (noin 40%). Toisen kyselyn ajoitus osui kesälomakauteen, mutta myöskään tällä kertaa kyselyä ei uusittu, jotta yhteistyöseurojen määrä ei kasvaisi liian suureksi opinnäytetyön tekijän resursseihin nähden.

Alkukyselyllä saadut tulokset soveltavan liikunnan tarjonnasta toimeksiantajahankkeen pilottikuntien liikunta- ja urheiluseuroissa eivät vastanneet todellista tarjontaa ainakaan Turun osalta, koska vain kaksi vähintään seitsemästä Turussa soveltavaa liikuntaa järjestävästä seurasta vastasi kyselyyn. (Turun kaupungin www-sivut 2014.) Kyselyistä saadut vastaukset antoivat tutkijalle kuitenkin viitteitä siitä, miten vieras aihe toimintarajoitteiset liikkujat olivat seuratoimijoille. Esimerkiksi vastaajien arviot toimintaympäristön esteettömyydestä eivät olleet luotettavia. Oletamus ennen yhteistyön aloittamista oli, että suurimmassa osassa liikuntaseurojen liikuntapaikkoja olisi tarvetta esteettömyyskartoitukselle ja sen mukaisille välttämättömille toimenpiteille. Myöskään koulutustarpeeseen ei saatu vielä riittävästi selvyyttä alkukyselyn avulla. Koulutusta koettiin tarvittavan ainakin yleisellä tasolla siitä, miten toimitaan, mutta suurin osa vastaajista (n=9) jätti vastaamatta koko kysymyksen.

4.1.2 Kokemusseurojen haastattelu

Haastattelu on eräänlainen keskustelu, jossa tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa selvittämään tutkimuksen aihepiiriin liittyvät tutkijaa kiinnostavat asiat (Eskola & Vastamäki 2001, 24-27). Ennen kehittämissyhteistyön alkua halusin selvittää miten seurat, joissa jo oli erityisliikkuja olivat aloittaneet toimintansa ja minkälaista yhteistyötä he olivat tehneet. Haastattelut antoivat pohjaa kehittämissyhteistyölle ja auttoivat tunnistamaan mahdollisia yhteistyötahoja sekä avustusmahdollisuuksia soveltavan liikunnan järjestämisessä.

Haastattelut toteutuivat puhelimitse syyskuussa 2014. Haastateltavina oli kolme Turun seudulla toimivaa liikunta- ja urheiluseuran edustajaa, joilla oli kokemusta soveltavan liikunnan järjestämisestä lapsille ja nuorille. Kysymykset (liite 3.) oli laadittu ennakkoon, mutta haastattelu toteutui strukturoimattomana ja se muistutti enemmänkin vapaata keskustelua. Lisäkysymyksiä tehtiin tarvittaessa. Haastattelun puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen raportti lähetettiin haastateltaville tarkistettavaksi ja hyväksyttäväksi. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 11.) Jokaiseen raporttiin tehtiin vielä pieniä korjauksia ja täydennyksiä. Osa haastattelun tuloksista on liitetty tutkimustuloksiin (luku 5).

Kaikissa kolmessa seurassa soveltava liikuntatoiminta oli lähtenyt käyntiin valmentajan aloitteesta. Yhdessä seurassa toiminnan aloittivat valmentajina toimineet erityisopettaja ja fysioterapeutti. Toisessa seurassa toiminta sai alkunsa ulkopuolisen vammaisurheiluvallmentajan tuodessa suojattinsa mukaan seuran toimintaan. Kolmannessa seurassa toiminnan oli aloittanut valmentaja, jonka lähipiiriin kuului toimintarajoitteinen lapsi.

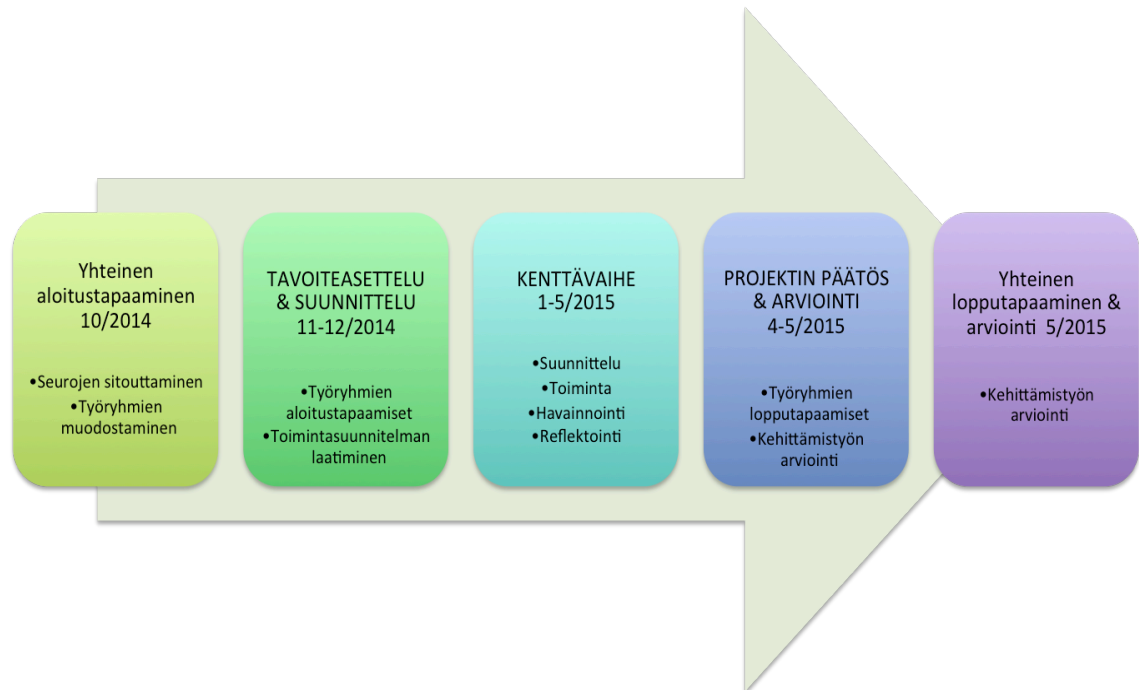
Soveltavan liikuntatoiminnan katsottiin vaativan enemmän ohjaajaresursseja kuin tavanomainen toiminta. Yhdellä ryhmistä oli toiminnan alussa lähes yhtä monta ohjaajaa kuin osallistujaa. Haastateltavat toivat esiin myös sen, että ohjaajien tulisi tuntea ryhmäläisensä hyvin (toimintarajoitteet, lääkitykset, liikuntaan vaikuttavat sairaudet sekä muut liikunnan turvallisuuden kannalta oleelliset asiat). Kaikissa haastateltavissa seuroissa oli kerätty toimintarajoitteisten osallistujien yhteystiedot sekä keskeiset esitiedot liikunnan turvallisuuteen liittyen.

Yksi haastateltavista mainitsi, että harrastajan kognitiivinen toimintakyky (mm. muisti, keskittyminen, hahmottaminen) vaikutti paljon toiminnan sujumiseen. Yhdenkään haastatelluista seuroista ei ollut tarvinnut miettiä esteettömyyteen liittyviä asioita, koska osallistujat pystyivät toimimaan tavanomaisessa liikuntaympäristössä ja liikkumaan ilman apuvälineitä.

4.2 Ratkaisun esittäminen ja sen kokeilu

Yhteistoiminta ja vuorovaikutus ovat kehittämistutkimuksen keskeisiä elementtejä (Heikkinen 2008, 16-17, Kananen 2012, 41). Yhteistyö vapaaehtoisten liikuntaseurojen, opinnäytetyön tekijän (neurologiseen kuntoutukseen perehtynyt fysioterapeutti), Turun liikuntapalvelukeskuksen aikuisten soveltavan liikunnan palveluvastaavan ja Neurologiset Vammaisjärjestöt ry:n yhteyshenkilön (liikunnan erikoissuunnittelija/Neuroliitto ry) kanssa käynnistyi opinnäytetyön tekijän aloitteesta. Yhteistyön tarkoituksena oli yhdistää seuravalmentajien lajituntemus, kunnan soveltavan liikunnan asiantuntemus ja tukitoimet sekä kuntoutus- ja vammaisjärjestöpuolelta nouseva liikunnan soveltamisen osaaminen uusiksi liikuntapalveluiksi neurologisen vamman tai sairauden vuoksi toimintarajoitteisille aikuisille.

Kehittämissyhteistyön ytimessä toimivat seurojen ympärille muodostetut kehittämissyöryhmät (n=5), jotka määrittyivät yhteisen aloitustapaamisen jälkeen lokamarraskuussa 2014. Seurakohtainen liikuntatoiminnan kehittäminen eteni tutkimuksellisen kehittämistoiminnan prosessia seuraten aina tavoitteen asettelusta toiminnan suunnitteluun ja siitä edelleen toteutuksen kautta projektin päättämiseen ja arviointiin (Toikko & Rantanen 2009, 64). Kehittämissyhteistyön asetelma on hahmoteltu tämän lineaarisen mallin avulla kuviossa 4. Kehittämissyhteistyön toiminnallisena tavoitteena oli 1) järjestää liikuntatoimintaa neuroliikkujille kevään 2015 aikana sekä 2) edistää seurojen valmiuksia soveltaa lajiaan neuroliikkujille. Lajikokeilujen ja liikuntatoiminnan aikana kehittämiseen osallistettiin myös itse neuroliikkuja, jotka saivat antaa kehittämissuhteita ja palautetta liikuntatoiminnasta.



Kuvio 4. Kehittämissyhteistyön asetelma ja aikataulu.

4.2.1 Kehittämissyhteistyön eteneminen

Kehittämissyhteistyön aloitteentekijänä toiminut fysioterapeutti (opinnäytetyön tekijä) kutsui liikuntatoimintansa kehittämisestä kiinnostuneet seuratoimijat yhteiseen aloitustapaamiseen työpaikalleen *Maskun neurologiseen kuntoutuskeskukseen* lokakuussa 2014. Tapaamisen tavoitteena oli 1) perehdyttää osallistujat neuroliikkujan ohjaamisessa huomioitaviin asioihin fysioterapeutin näkökulmasta, 2) keskustella yhdessä soveltavan liikunnan järjestämiseen liittyvistä asioista sekä 3) sitouttaa seurat kehittämissyhteistyöhön. Yhteistyön korostettiin olevan vapaaehtoista ja että sen voisi halutessaan keskeyttää missä vaiheessa projektia tahansa.

Opinnäytetyön tekijä vastasi aloitustapaamisen sisällöstä itsenäisesti. Koulutusmateriaalin pohjana käytettiin opinnäytetyötä varten luettua kirjallisuutta sekä omaa ammatillista osaamista ja kollegoille syyskuussa 2014 teetetystä pienimuotoista kyselyä neuroliikkujan liikunnan ohjaamiseen liittyvistä asioista. Osana koulutusiltapäivää seuratoimijat pääsivät seuraamaan ja halutessaan osallistu-

maan vaikeavammaisten neuroliikkujen liikuntaryhmään. Aloitustapaamisessa olivat mukana tutkijan ja seitsemän seuratoimijan lisäksi Turun liikuntapalvelukeskuksen soveltavan liikunnan palveluvastaava (aikuiset ja ikäihmiset) ja liikuntasihteeri (avustusasiat), kaksi muuta soveltavan liikunnan asiantuntijaa sekä toimeksiantajahankkeen projektipäällikkö. Yksi yhteistyöseuroista oli estynyt tulemaan paikalle, joten heille toimitettiin tapaamisen muistio ja koulutusmateriaali jälkikäteen.

Yhteisen aloitustapaamisen jälkeen seurojen ympärille muodostettiin omat kehittämistyöryhmät, jotka kokoontuivat seuran toimitiloissa ensimmäisen kerran marras-joulukuussa 2014. Työryhmän tehtävänä oli ideoida uutta liikuntatoimintaa ja asettaa yhteistyölle tavoite. Lisäksi fysioterapeutti (opinnäytetyön tekijä), kunnan liikuntapalveluvastaava ja Neurologiset Vammaisjärjestöt ry:n yhteishenkilö katsastivat yhdessä seuratoimijoiden kanssa harjoitteluympäristön esteettömyyden näkökulmasta. Tavoitteen määrittelyn jälkeen laadittiin yhdessä seurakohtaiset toimintasuunnitelmat aikatauluineen ja tehtäväjakoineen. Alusta asti oli selvää, että jokainen seura etenee kehittämissä yksilöllisesti, omien tavoitteidensa ja resurssiensa mukaan.

Liikuntatoiminnan kehittäminen/ lajien soveltaminen (ks. tarkemmin luku 4.2.2) tapahtui kenttävaiheen aikana (1-5/2015). Seuratoimijoiden vähäistä kokemusta liikunnan soveltamisesta kompensoitiin kehittämistyöryhmän sisäisellä osaamisella. Koska yhteistyön keskiössä oli liikuntatoiminnan kehittäminen, lähdettiin kenttävaiheessa tekemään yhteistyötä myös käyttäjäryhmän edustajien kanssa. Kolme viidestä seurasta päätyi esittelemään lajiaan ensin pienelle ryhmälle neuroliikkujia (mm. yhdistysten liikuntavastaavat), joka toimi samalla valmistautumisena ja koulutuksena varsinaiselle lajiesittelylle ja mahdolliselle pysyväälle liikuntatoiminnalle. Neuroliikkujilta pyydettiin kommentteja ja kirjallista palautetta erityisesti ensimmäisten liikuntakertojen ja lajiesittelyjen jälkeen.

Kenttävaiheen jälkeen työryhmät kokoontuivat seurakohtaiseen lopputapaamiseen, jossa pohdittiin kehittämistyön tuloksia, tarkistettiin liikuntatoiminnan kuvaus tulevaisuuden markkinointia varten sekä keskusteltiin jatkosuunnitelmista ja yhteistyökumppaneista uuden toiminnan jalkauttamiseksi. Lopuksi touko-

kuussa 2015 järjestettiin kehittämisprojektiin osallistuneille seuratoimijoille yhteinen lopputapaaminen ja ryhmäkeskustelu, joka toimi aineistonkeruun lisäksi osana kehittämisprojektin loppuarviointia. Kehittämissyhteistyön eteneminen on havainnollistettu kuviossa 5.



Kuvio 5. Kehittämissyhteistyön eteneminen.

4.2.2 Lajien soveltaminen intervention aikana

Tanssillinen ryhmä toteutui jo valmiiksi lähes esteettömissä tiloissa. Seuran puolesta järjestyi yleisavustaja/apuohjaaja, joka auttoi muun muassa ulko-oven avaamisessa, kenkien vaihtamisessa sekä opasti liikuntatiloihin. Osallistujat olivat toimintakyvyltään hyvin erilaisia: osan vamma ei näkynyt päällepäin, osa käytti liikkumiseensa apuvälinettä kuten keppiä, rollaattoria tai pyörätuolia. Monella ryhmäläisellä oli oma avustaja mukanaan, joka osallistui ryhmään maksutta. Koska tilojen välittömässä läheisyydessä ei ollut vesipistettä, saliin tuotiin vesikannu ja kertakäyttömukeja, jotka osoittautuivat tarpeellisiksi. Pieniä juomajä lepotaukoja pidettiin useita tunnin harjoittelun aikana. Liikuntasaliin oli tuotu runsaasti erilaisia tuoleja, niin että jokaisella ryhmäläisellä oli mahdollisuus harjoitella tai levähtää istuen. Lajit Zumba®Gold ja Nia™ olivat jo valmiiksi ”soveltavia”. Ohjaaja valitsi liikkeet osallistujien mielenkiinnon ja kykyjen mukaan. Fysioterapeutti oli paikalla ensimmäisillä kerroilla ja avusti pyynnöstä osallistujia liikkeiden suorittamisessa sekä opasti avustajia liikkeiden avustamisessa.

Pöytätennis toteutui sisääntuloa lukuun ottamatta esteettömissä tiloissa. Saapuminen 2. kerroksen liikuntatiloihin tapahtui joko kapeita portaita pitkin tai lukollisen palo-oven ja tavarahissin kautta. Lisäksi osallistujilta vaadittiin kunnan puolesta liikuntaranneke, jolla pääsisi sisään pyörivästä kulkuportista. Kulkuportin pyöröovi ei kuitenkaan soveltunut rollaattorin tai pyörätuolin käyttäjille ja portista sisäänpääsy vaati vahtimestarin avaamaan sivuportin. Salissa oli valmiina muutama penkki ja tuoleja lepoetkiä varten. Yli puolet osallistujista istui pyörätuolissa. Yhdelle istuen pelanneelle osallistujalle lainattiin korkeussäädettävä työtuoli vahtimestarilta, koska hänen oma pyörätuolinsa oli liian matala pelaamiseen. Osallistujilla ei ollut ongelmia mailaotteen kanssa, eikä muitakaan erityistoimenpiteitä vaadittu. Ryhmäläiset sovelsivat harjoituksia omatoimisesti. Pelipalloja jaettiin runsaasti pöydittäin, jottei niitä tarvinnut hakea koko ajan. Yleisavustaja (opinnäytetyön tekijä) ja henkilökohtaiset avustajat auttoivat pallojen keräämisessä. Avustajat osallistuivat toimintaan maksutta ja pelasivat usein avustettavansa parina. Seuran bonuksena oli apuvalmentaja, joka kilpailee itse pyörätuolipöytätenniksessä.

Palloiluryhmä toteutui valmiiksi lähes esteettömissä tiloissa. Yleisavustaja (opinnäyteyön tekijä) oli tarpeen ulko-oven ja välioiven avaamisessa sekä ohjaajan apuna pelikentän ja –välineiden järjestelyssä. Salin reunalle tuotiin tuoleja lepohetkiä varten. Pukutilat ja vesipiste sijaitsivat salin välittömässä läheisyydessä. Osallistujista osa liikkui pyörätuolilla, osa käytti keppiä tai liikkui ilman apuvälineitä pienin tasapainovaikeuksin. Ryhmässä kokeiltiin erilaisia palloilulajeja kuten jalkapalloa, käsipalloa, sulkapalloa ja sählyä. Jalkapallossa käytettiin isoa terapiapalloa eli ”norsupalloa” ja käsipallossa pehmopalloa, joka ei pompunut tai vierinyt karkuun. Sulkapalloa ja sählyä pelattiin normaaleilla välineillä. Ryhmän ohjaaja ja apuohjaaja (opinnäytetyön tekijä) kokivat suurimmaksi haasteeksi palloilulajien sääntöjen soveltamisen niin, että sekä kävellen että pyörätuolilla liikkuva pelaaja pystyivät osallistumaan pelailuun mahdollisimman tasa-vertaisesti. Mailapelien (sähly, sulkapallo) pelaaminen toimi parhaiten pienennetyllä pelikentällä ja paikallaan istuen tai seisten ns. syöttelyyn perustuen. Fysioterapeutin tuki ryhmässä oli välttämätön, koska ohjaajalla ei ollut aikaisempaa kokemusta liikuntarajoitteisten ohjaamisesta. Myös turvallisuussyistä ja käytännön järjestelyjen sujumiseksi kaksi ohjaajaa oli suositeltavaa. Juoma- ja lepotaukoja pidettiin tunnin aikana muutamia tarpeen mukaan.

Jäähalleissa esteettömyysasiat osoittautuivat heikoimmin huomioiduiksi etenkin liikuntatilojen käytön kannalta. Yleisötiloissa esteettömyys oli huomioitu huomattavasti paremmin. *Curling-lajiesittelyt* toteutuivat kahdessa eri jäähallissa. Inva-wc-tilat olivat noin 100m päässä suorituspaikalta, eikä toisessa hallissa ollut soveltuvia pukutiloja liikuntarajoitteisille osallistujille. Seuran puolesta ohjauksesta vastasivat kaksi seuran valmentajaa sekä muutama avustava ohjaaja. Muut kehittämistyöryhmän jäsenet olivat paikalla yleisavustajina varmistamassa osallistujien jälle menoa ja pelaamista sekä keräämässä kiviä. Jälle meno tapahtui jääkoneen portista. Jälle tuotiin penkkejä lepotaukoja varten, sekä luistelutukia, tuoleja ja liukumaton alusta (vaihtoehtoinen heittopaikka). Pelaamiseen löytyi useita eri tyyliä: tavanomaisen liukutekniikan lisäksi kiveä pystyi heittämään paikaltaan seisten sekä tavallisella tuolilla tai pyörätuolissa istuen. Seura oli hankkinut Curlingliiton avustuksella heittokeppejä, jotka helpottivat/mahdollistivat monen osallistujan pelaamisen.

Soveltava luistelutapahtuma toteutui jäähallissa, jossa liikunta- ja pukutiloista puuttuivat muun muassa inva-wc sekä esteettömät suihkutilat. Luistelukelkat saatiin käyttöön *Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminnasta (Solia)*. Seura oli varautunut tapahtumaan usealla jääkiekkovalmentajalla, joista yhdellä oli vähäistä kokemusta kelkkajääkiekosta. Paikalla oli myös runsaasti vapaaehtoisia yleisavustajia (mm. kehittämistyöryhmän jäsenet) varmistamassa turvallisuutta: auttamassa jäälle menossa ja luistelukelkkoihin siirtymisessä, sekä varmistamassa jäällä liikkumista. Kaukalon laidalla oli penkkejä ja tuoleja sekä juomapiste lepotaukoja varten. Tapahtuma toteutui vapaamuotoisena luisteluna ja kelkkojen käyttöön omatoimisesti tutustuen. Osallistujien fyysinen toimintakyky vaihteli lievistä tasapainovaikeuksista pyörätuolin käyttäjiin. Osa osallistujista luisteli luistelutuen avulla, mutta kaikkia kiinnosti kelkkojen kokeileminen. Osallistujilla, jotka eivät pystyneet itse liikkumaan kelkalla esimerkiksi yläraajojen heikkoudesta johtuen, avustettiin narulla vetäen. Kelkkaluistelun ja –jääkiekon harrastamisen suurimpana esteenä Turun seudulla todettiin olevan välineiden puuttuminen.

4.2.3 Tehtävänjako ja seuralta vaaditut resurssit

Kolmella seuralla viidestä oli jo jonkin verran aikaisempaa kokemusta soveltavasta liikunnasta ja he toimivat melko itsenäisesti kenttävaiheen aikana. Sen sijaan kaksi seuraa, joilla ei ollut minkäänlaista kokemusta soveltavasta liikunnasta kaipasivat enemmän ohjausta ja tukea toiminnan suunnittelussa ja sen aikana. Kahdella seuralla oli jo valmiiksi yhteyksiä lajiliittoon ja sen soveltavan liikunnan osajiin, josta he saivat tarvittaessa tukea kenttävaiheen aikana.

Seuratoimijan rooli kehittämissyhteistyössä oli olla oman lajinsa ja valmennuksen asiantuntija. Yhteistyö sitoi liikuntatoiminnan suunnitteluun 1-2 seuratoimijaa/seura. Seuratoimijoilla oli päävastuu tulevan liikuntatoiminnan käytännön järjestelyistä ja ryhmän ohjauksesta/valmentamisesta. Kunnan liikuntapalveluvastaava toimi yhteyshenkilönä kuntaan päin ja auttoi liikuntavälineisiin, harjoitusvuoroihin ja esteettömyyteen liittyvissä asioissa. Neurologisten Vammaisjär-

jestöjen yhteyshenkilö oli mukana palavereissa ja seurojen lajiesittelyissä, sekä auttoi omien kontaktiensa kautta verkostoitumista yhdistysten liikuntavastaavien ja muiden tärkeiden tahojen kanssa. Lisäksi hänellä oli vankka kokemus kohderyhmän liikunnan edistämisestä yhdistysten ja liikuntaseurojen kanssa.

Opinnäytetyön tekijällä oli kehittämissyhteistyössä kaksoisrooli. Toisaalta hän toimi projektinvetäjänä ja vastasi kokonaisuuden hallinnasta sekä liikuntatoiminnan markkinoinnista fysioterapiapalveluntuottajille ja kohderyhmälle. Tärkein tehtävä kehittämissyhteistyön alulle saattamisen ja markkinoinnin jälkeen oli työryhmätapaamisten järjestäminen, muistioiden laatiminen ja työryhmien sisäinen tiedottaminen, sekä huolehtiminen siitä, että sovitut tehtävät tuli tehdyksi ajallaan. Toisaalta hän edusti ammattinsa puolesta fysioterapeuttia, joka osallistui tarvittaessa liikuntatoiminnan suunnitteluun ja alkujärjestelyihin sekä tuki ryhmänohjaajia ja valmentajia lajien soveltamisessa sekä neuroliikkujien avustamisessa ja ohjaamisessa tilanteissa, joissa seuratoimijan oma osaaminen ei riittänyt. Fysioterapeutin vastuulla oli perehdyttää seuratoimijat kohderyhmän erityispiirteisiin ja neuroliikkujien ohjauksessa huomioitaviin asioihin. Ennen liikuntatoiminnan käynnistämistä fysioterapeutti ja seuratoimijat laativat kuvauksen tulevasta liikuntatoiminnasta markkinointia varten. Fysioterapeutti auttoi seuratoimijoita huolehtimaan turvallisuusnäkökulmista ja laatimaan turvallisuussuunnitelman. Turvallisuussuunnitelmaan liittyneen riskiarvioinnin edellytyksenä oli kohderyhmän ja sen toimintakyvyn tunteminen. Fysioterapeutti laati seurojen käyttöön myös esitietolomakkeen (liite 9.), joka auttoi vastuuhjaajaa tuntemaan ryhmäläisensä sekä heidän liikunnan turvallisuuden kannalta oleelliset asiat paremmin. Esitietojen keräämisen yhteydessä seuratoimijoita muistutettiin vaihtolovelvollisuudesta. Kenttävaiheen aikana fysioterapeutti tuki läsnäolollaan seuraohjaajia ja tiedotti heitä ennakkoon osallistujien toimintarajoitteista aina kun se oli mahdollista. Fysioterapeutti oli ryhmissä mukana ensisijaisesti seuratoimijoiden tukena, mutta myös neuroliikkujien tukena ja käytettävissä. Tehtäväjako kehittämissyöryhmien sisällä on hahmoteltu taulukossa 1.

Taulukko 1. Tehtäväjako kehittämistyöryhmien sisällä.

Seuratoimija	Kunnan liikunta- palveluvastaava	Fysioterapeutti	NV-järjestöjen yhteyshenkilö
<ul style="list-style-type: none"> • oman lajinsa asiantuntija • valmennuksen asiantuntija • seuran sisäiset järjestelyt • markkinointi 	<ul style="list-style-type: none"> • seuratoimijan tukeminen käytännönjärjestelyissä • avustuksista tiedottaminen • liikuntapaikkojen esteettömyyden ja saatavuuden edistäminen • markkinointi 	<ul style="list-style-type: none"> • seuratoimijan tukeminen lajin soveltamisessa • avustustekniikoiden ohjaaminen • turvallisuusnäkökulmista huolehtiminen • esteettömyyden asiantuntija • markkinointi 	<ul style="list-style-type: none"> • seuratoimijan tukeminen lajin soveltamisessa • tietää kohderyhmän tarpeet • auttaa verkostoitumisessa • esteettömyyden asiantuntija • markkinointi

4.2.4 Markkinointi ja budjetti

Kehittämiprojekti toteutui ns. nollabudjetilla. Seuratoimijat osallistuivat projektiin joko omalla ajallaan tai seuran palkattuina työntekijöinä. Kunnan liikuntapalveluvastaava osallistui yhteistyöhön työajallaan ja NV-järjestöjen yhteyshenkilö oli mukana projektissa omalla vapaa-ajallaan. Seuroille koituneet ylimääräiset kustannukset pyrittiin pitämään minimissään kunnan liikuntapalveluvastaavan ja NV-järjestöjen yhteyshenkilön kontaktien kautta (mm. harjoitusvuoro- ja välinelainakustannukset).

Päävastuu markkinoinnista oli jo alussa sovittu opinnäytetyön tekijälle. Seuroja kannustettiin mainostamaan toimintaansa omien verkostojensa kautta ja kunnan liikuntapalveluvastaava jakoi mainoksia omille kollegoilleen. Markkinoinnin keskeisimpiä kohderyhmiä olivat neurologiset vammaisyhdistykset sekä Turun

seudun julkiset ja yksityiset fysioterapiapalveluntuottajat. Mainoksia jaettiin sähköisesti noin 70:een paikalliseen fysioterapiayritykseen 1-2 kuukautta ennen tapahtuman tai liikuntaryhmien alkua. Myös Tyksin neurologian poliklinikan ja kuntoutusosaston fysioterapeutit sekä kuntoutusohjaajat, Turun Kaupunginsairaalan ja kotihoidon fysioterapiayksikön esimiehet sekä Turun seudun terveystieteiden keskuksen fysioterapiayksiköiden edustajat saivat tiedon lajiesittelyistä ja liikuntaryhmistä. Lisäksi opinnäytetyön tekijä perusti Facebookiin julkisen sivuston ”soveltavaaliikuntaa”, jonka tarkoituksena oli edistää tiedon leviämistä kehittämissyhteistyöhön liittyvästä liikuntatoiminnasta. Myös ryhmiin osallistuneita neuroliikkuja kannustettiin levittämään tietoa eteenpäin. Nollabudjetilla markkinoinnissa oli kuitenkin omat haasteensa ja osallistujia liikuntatoimintaan olisi toivottu osassa tapauksia enemmänkin. Opinnäytetyöstä ja siihen liittyvästä kehittämissyhteistyöstä julkaistiin kaksi tiedotetta: Avain-lehti 11/2014 ja sähköinen Aamuset 1/2015, sekä kolme lehtiartikkelia: Rannikkoseutu 2/2015 (curling), Avainlehti 3/2015 (pöytätennis) ja Turun Sanomat 4/2015 (kelkkajääkiekko). Lehtijuttujen tavoitteena oli levittää tietoa toiminnasta ja aktivoida neuroliikkuja osallistumaan.

Kun liikuntatoimintaan osallistuneille neuroliikkuja tehtiin huhtikuussa 2015 kysely, 32:sta vastaajasta noin 50% kertoi kuulleensa liikuntatoiminnasta vammaisyhdistyksen kautta (jäsenkirje, sähköposti tai verkkosivut). 20% oli saanut tiedon omalta fysioterapeutilta tai muilta kuntoutuksen ammattilaisilta. Puskaradiota kautta tieto oli levinnyt noin 10% osallistujalle ja Facebook oli tavoittanut loput 10% vastaajista. Yksittäiset henkilöt olivat kuulleet toiminnasta seuran/ohjaajan, kunnan liikuntatoimen tai paikallislehtijutun kautta. Tehokkaimmaksi markkinointikanavaksi osoittautuivat siis paikalliset vammaisyhdistykset.

4.3 Arviointi

Muutosprosessiin kohdistuva tutkimus on lähellä niin sanottua prosessiarviointia, jossa arvioidaan millaisen toiminnan avulla muutokset saatiin aikaiseksi. (Kananen 2012, 21-23). Kehittämishankkeen arvioinnissa voidaan tarkastella

myös tuloksellisuutta eli tehokkuutta, vaikuttavuutta ja taloudellisuutta. Toiminta on ollut tuloksellista, jos kehittämishankkeelle asetetut tavoitteet on saavutettu. Lisäksi voidaan arvioida asenteiden ja toimintatapojen muutosta eli oppimista. (Niemi 2006, 96.) Kehittämissyhteistyön onnistumista ja tuloksellisuutta tarkasteltiin kehittämistyöryhmien asettamien seurakohtaisten tavoitteiden toteutumisen kautta. Kaikki viisi mukana ollutta liikunta- ja urheiluseuraa pysyivät tavoitteissaan ja hanke oli siinä mielessä onnistunut. Vaikuttavuuden arvioinnissa tarkasteltiin seuratoimijoiden kokemia muutoksia asenteissa, ohjaajien osaamisessa ja harjoitteluolosuhteissa. Arvioinnin apuna käytettiin yhteistyöseuroille tehtyä loppukyselyä ja ryhmäkeskustelua, joiden tulokset on raportoitu luvussa 5.

4.3.1 Loppukysely yhteistyöseuroille

Kehittämissyhteistyön vaikuttavuuden arvioimiseksi seuratoimijoille laadittiin loppukysely (liite 7.), jossa heitä pyydettiin 1) arvioimaan kehittämisyhteistyön aikaisia muutoksia omissa ja ympäristön asenteissa, ohjaajien osaamisessa sekä harjoitteluolosuhteissa. Lisäksi tavoitteena oli 2) kartoittaa seuratoimijoiden kokemia yhteistyön, tuen ja koulutuksen tarvetta, jotta soveltavan liikunnan järjestäminen osana seuran liikuntatoimintaa olisi mahdollista. Sähköinen kysely valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi sen helppouden ja edullisuuden vuoksi. Kanasen (2012) mukaan kyselylomake soveltuu hyvin muutoksen mittaamiseen, ja sitä voidaan käyttää esimerkiksi erilaisten mielipiteiden kartoittamiseen kehittämisprojektin alku- ja loppumittauksissa. Kysely soveltuu hyvin myös vaikuttavuuden arviointiin. Avoimen kysymyksen etuna on se, että kaikkien vaihtoehtojen on mahdollista tulla esille. (Kananen 2012, 121-126.)

Sähköinen loppukysely toteutui huhti-toukokuussa 2015 ennen yhteistä ryhmäkeskustelua. Loppukyselyn kysymykset perustuivat tutkimuskysymyksiin sekä kehittämisyhteistyön valmistelussa ja opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksesta esiin nousseisiin teemoihin. Avoimen kyselyn sijaan päädyin puolistrukturoituun kyselyyn, jotta vastaaminen olisi tutkittaville nopeampaa ja kysymykset helpommin ymmärrettäviä. Tämä oli mielestäni perusteltua myös siksi, että puoli-

strukturoidulla kyselyllä oli mahdollista auttaa seuratoimijoita orientoitumaan kattavammin tutkimusaiheeseen ja tulevaan ryhmäkeskusteluun. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat sen kaltaisia, ettei niihin ollut mahdollista saada vastauksia vielä lähtötilanteessa, joten loppukyselyssä huomioitiin myös ennen ja jälkeen -asetelma sekä määrällisin että laadullisin kysymyksin.

4.3.2 Ryhmäkeskustelu

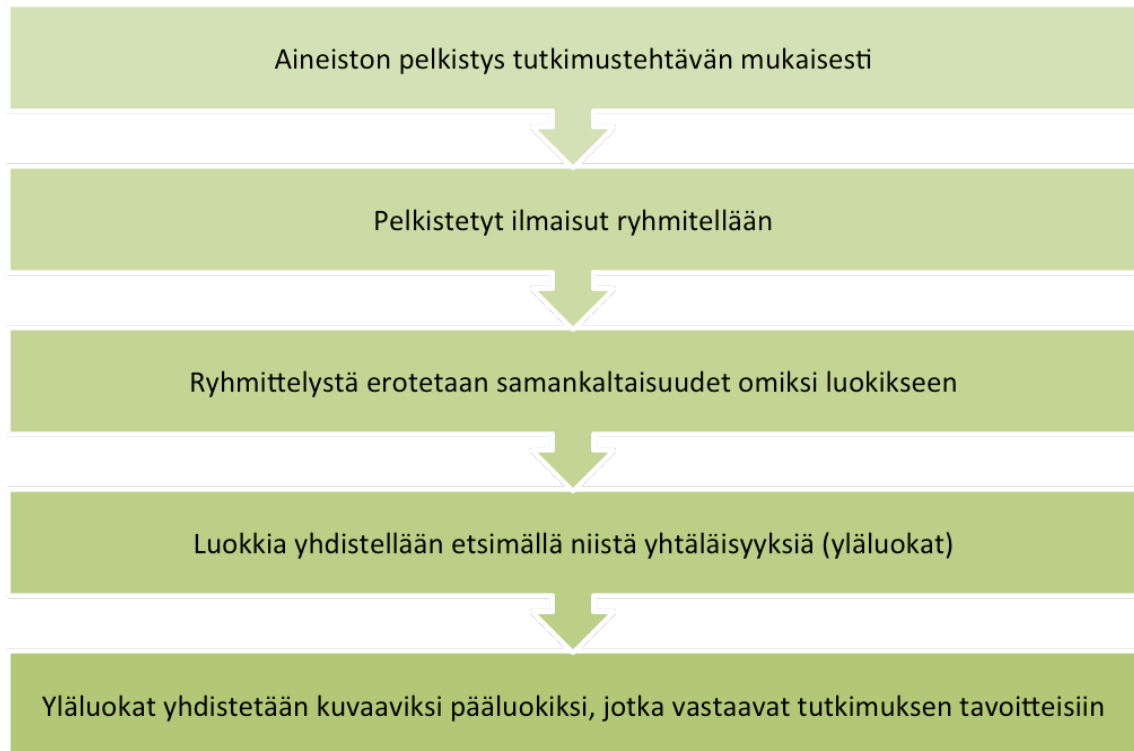
Ryhmäkeskustelu on tutkimusmenetelmänä joustava ja se mukautuu hyvin keskustelun aikana vaihtuviin tilanteisiin. Ryhmäkeskustelussa on kyse osallistujien keskinäisestä vuorovaikutuksesta, kun taas esimerkiksi ryhmähaastattelussa vuorovaikutus keskittyy enemmän haastattelijan ja haastateltavien välille. (Valtonen 2005, 223-224.) Ryhmäkeskustelu luokitellaan puolistrukturoiduksi menetelmäksi, jossa keskustelu etenee fokusoidusti tiettyjen teemojen varassa. Se tuo tutkijan näkemysten sijaan tutkittavien äänen kuuluviin. Keskusteluryhmän vetäjä eli moderaattorin tehtävänä on virittää keskustelulle otollinen ilmapiiri, ohjata keskustelua tavoitteiden mukaisesti, sekä rohkaista osallistujia keskustelemaan keskenään. (Valtonen 2005, 223; Hirsjärvi & Hurme 2008, 47-48, 61-62.) Osallistujilla on myös mahdollisuus esittää kysymyksiä toisilleen, vertailla kokemuksiaan ja innostaa toinen toisiaan käsittelemään mielenkiintoa herättäviä aiheita syvällisemmin (Javanainen-Levonen 2009, 30). Valitsin ryhmäkeskustelun aineistonkeruumenetelmäksi, koska arvelin sen tuottavan monipuolista ja syvällistäkin aineistoa tutkimuskysymyksiini. Ryhmäkeskustelun tavoitteena oli selvittää, miten liikuntaseuroja voidaan tukea järjestämään toimintaa neuroliikkujiille.

Ryhmäkeskustelu toteutui *Turun ammattikorkeakoululla* kehittämisprojektin yhteisen lopputapaamisen yhteydessä 19.5.2015. Ennen ryhmäkeskustelun alkua seuratoimijat kuuluivat opinnäytetyön tekijän laatiman yhteenvedon kevään 2015 kehittämissyhteistyön tuloksista ja seurojen jatkosuunnitelmista. Paikalle oli kutsuttu myös liikuntatoimintaan osallistuneita neuroliikkuja, jotka pääsivät kertomaan kokemuksistaan ja ajatuksistaan seuratoimijoille.

Ryhmäkeskustelu kesti noin 1,5 tuntia ja sen moderaattorina toimi opinnäytetyön tekijä. Keskusteluun osallistui neljän seuratoimijan lisäksi kaksi soveltavan liikunnan asiantuntijaa. Yksi seuratoimija osallistui aineiston tuottamiseen jälkikäteen vastaamalla ryhmäkeskustelun avoimiin kysymyksiin kirjallisesti. Ryhmäkeskustelun aiheet on esitetty liitteessä 8. Keskustelurunkoa testattiin etukäteen opinnäytetyön ohjaajalla sekä yhdellä tutkimuksen ulkopuolisella seuratoimijalla. Kysymykset olivat muodoltaan avoimia ja käsittelivät 1) kehittämissyhteistyön vaikuttavuutta sekä 2) seuratoimijoiden kokemaa yhteistyön ja koulutuksen tarvetta. Ryhmäkeskustelu nauhoitettiin, koska se lisäsi tutkimuksen luotettavuutta ja helpotti tutkimusaineiston analysointia antaen tutkijalle mahdollisuuden palata tilanteeseen uudestaan sekä tarkastaa tulkintojaan. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 14-15.)

4.3.3 Aineiston analyysi

Laadullisen aineiston analyysi on syklinen prosessi, josta puuttuvat tiukat säännöt. Jos jokin analyysimenetelmä ei tuota tulosta, voidaan analyysimenetelmää vaihtaa. Laadullisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu myös se, että samasta aineistosta voidaan tehdä erilaisia tulkintoja, ja että sitä voidaan analysoida eri näkökulmista. (Kananen 2012, 30,116.) Analyysissä esiin nostetut teemat pohjautuvat aina tutkijan tulkintoihin osallistujien sanomisista (Hirsjärvi & Hurme 2008, 136). Käytin tutkimusaineiston analyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jossa noudatin Tuomi ja Sarajärven (2009, 101) esittämää aineiston analyysimallia (kuvio 6.).



Kuvio 6. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi (Tuomi & Sarajärvi 2009).

Loppukyselystä saatu aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti kysymys kerrallaan ja vastaukset ryhmiteltiin tutkimuskysymysten alle omiin teemoihinsa. *Ryhmäkesustelun* aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Ryhmäkesustelun äänite litteroitiin karkeasti eli niin sanotulla propositiota-solla, jossa vastaajien ilmaisut ja lauseen ydin tuotiin esiin tiivistetyssä muodossa. (Kananen 2012, 109.) Keskustelusta koostettua tekstiä syntyi yhteensä 17 A4-sivua. Kuuntelin äänitteen useita kertoja läpi ja palasin nauhoitukseen vielä analysoinnin loppuvaiheessa tarkastaessani raportissa käyttämiäni suoria lainauksia. Litteroinnin kirjallinen tuotos tarkastutettiin yhdellä ryhmäkesusteluun osallistuneista henkilöistä, jolla ei ollut lisättävää tekstin sisältöön. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin lähtökohtana oli löytää vastauksia kolmeen tutkimuskysymykseen (ks. luku 4).

Aineiston litteroinnin jälkeen aloitin aineistoon tutustumisen syvemmin ja järjestelin tekstiä keskustelun aihealueiden mukaan. Tämän jälkeen palasin tutkimuskysymyksiin ja poimin litteroidusta tekstistä analysoitavaksi ainoastaan tutki-

muskysymysten kannalta olennaisen aineiston. Analyysin selkeyttämiseksi vastauksia tarkasteltiin tutkimuskysymysten mukaisesti kolmessa eri ryhmässä. Lisäksi keskustelu tuotti runsaasti aineistoa neljännestä teemasta: *soveltavan liikunnan järjestämistä rajoittavat tekijät seuratoimijoiden näkökulmasta*, joka myös analysoitiin tutkimustuloksiin. Alkuperäiset ilmaisut pelkistettiin ja jaettiin sen jälkeen alaluokkiin. Alaluokat luokiteltiin edelleen yläluokkiin ja yläluokista muodostettiin lopulta pääluokat, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuskysymysten 3. ja edellä mainitun uuden teeman kohdalla sisällönanalyysi toimi hyvin. Tutkimuskysymysten 1. ja 2. kohdalla kyseessä oli kuitenkin selvästi rajatumpi keskusteluaihe ja syvällisen analyysin sijaan vastausten luokittelu oli tuloksellisempaa kahden apukysymyksen: mitä? ja kuka? avulla. Taulukossa 2. on havainnollistettu miten sisällönanalyysi eteni ensimmäisen (1.) tutkimuskysymyksen osalta.

Taulukko 2. Esimerkki 1. tutkimuskysymyksen sisällönanalyysistä.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
"Aluksi pelotti, mutta kun se ryhmä tuli meille, niin se olikin tosi ihana."	Ennakkoluulot osoittautuivat vääräksi.	Muutos asenteissa	Asenteet	Saavutettavuuden edistäminen
"Meillä on nyt meillä tällainen kokeiluvaihe, et tiedetään jatkossa mitä pitää huomioida ja nostaa esille (lajiliitossa)."	Haluttiin yhdessä kokeilla, mitä soveltaminen on ja mitä se vaatii.	Muutos osamisessa	Ohjaajan osaaminen	Asiantuntijuuden edistäminen

”Ryhmän myötä me ollaan huomattu kehittämiskohteita, kuten vessasta puuttuva kahva.”	Huomattiin kehittämis-kohteita liikuntatiloissa	Esteettömyyden edistäminen	Esteettömyys	Saavutettavuuden edistäminen
”Se oli hyvä, kun saatiin kunnalta ylimääräinen harjoitusvuoro.”	Saatiin ylimääräinen harjoitusvuoro	Muutos resurssissa	Resurssit	Saavutettavuuden edistäminen

Aineiston luokittelu luo analysoinnille pohjan, jonka varassa aineistoa voidaan tulkita ja tiivistää (Hirsjärvi & Hurme 2008, 143-147). Vastausten jaottelu eri alaluokkien alle oli mielestäni kriittinen vaihe aineiston analysoinnin kannalta, koska sillä oli suuri merkitys siihen, mitä vastauksesta ”jäi elämään” lopputuloksissa. Aineiston luokittelussa oli omat haasteensa ja luokkien nimeäminen johdonmukaisesti pääluokkia kohti löysi lopullisen muotonsa vasta useiden tulkintojen jälkeen. Tulosten tulkintaa varten tarkastelin eri ala- ja yläluokkien toistuvuutta sekä niiden sisältöä. Sisällönanalyysi menetelmänä auttoi minua hahmottamaan ja ymmärtämään aineistoa syvällisemmin ja tekemään siitä tulkintoja. Lopuksi palasin vielä litteroituun aineistoon kokonaisuudessaan ja varmistin, että lopputuloksissa oli huomioitu kaikki tutkimuskysymyksiin liittyvät vastaukset.

5 TULOKSET

Seuratoimijat toivat ryhmäkeskustelussa ja loppukyselyssä esiin omia kokemuksiaan, mielipiteitään ja käsityksiään siitä, miten liikunta- ja urheiluseuroja voitaisiin tukea soveltavan liikunnan järjestämisessä sekä siitä, miten kehittämissyhteistyö vaikutti heidän valmiuksiinsa soveltaa omaa lajiaan neuroliikkujille. Tämän lisäksi ryhmäkeskustelussa pohdittiin syitä soveltavan liikunnan vähäisyyteen liikunta- ja urheiluseurojen toiminnassa, jonka esittelen tuloksissa ensimmäisenä. Tuloksiin on tuotu mukaan myös kokemusseurojen haastattelusta sekä seurojen alkukyselyssä esiin nousseita asioita.

5.1 Soveltavan liikunnan järjestämistä rajoittavat tekijät

Kokemusseurojen haastattelussa (10/2014, n=3) soveltavan liikuntatoiminnan käynnistämisen haasteina mainittiin ympäristön asenteet sekä muiden seuran jäsenten epäilyt uutta toimintaa kohtaan. Soveltavan liikuntatoiminnan aloittaminen seurassa vaati valmentajilta rohkeutta ja asennemuutosta. Seuran sisäisinä tukitoimina järjestettiin keskustelutilaisuuksia ja koulutettiin ohjaajia. Eräs seura kannusti valmentajia pienellä lisäkorvauksella. Itse liikuntatoiminnan toteutuksessa haasteita aiheuttivat harrastajien erilaisuus ja muuttuvat tilanteet. Hyvällä ohjaajalla mainittiin olevan kykyä joustaa ja soveltaa toimintaa, sekä motivaatiota kyseistä toimintaa kohtaan.

”Aina pitää olla plan B, jos suunniteltu harjoitus ei toimikaan halutulla tavalla.”

Pilottikuntien alkukyselyyn vastanneet seurat (n=35), jotka eivät järjestäneet soveltavaa liikuntaa, mainitsivat syiksi vähäiset harjoitusvuorot ja resurssien puutteen sekä kysynnän puutteen. Osa vastaajista epäili, osin aiheesta ja osin aiheetta, lajinsa soveltumista toimintarajoitteisille. Muita mainittuja syitä olivat koulutuksen ja osaamisen puute, tiedonpuute siitä miten toiminnan saisi käyntiin, seuran keskittyminen kilpaurheiluun, toimitilojen esteellisyys sekä se, ettei seurassa oltu osattu ajatella koko asiaa.

Ryhmäkeskustelun (n=6) aikana pohdittiin, miksi liikunta- ja urheiluseurojen osuus soveltavan liikunnan järjestämisessä on vielä niin marginaalista. Keskustelussa esiin tulleet soveltavan liikunnan järjestämistä rajoittavat tekijät jakaantuivat kahteen yläluokkaan: seuran sisäisiin ja seuran ulkoisiin tekijöihin. Keskusteluun osallistuneet seuratoimijat arvelivat keskeisimmiksi rajoitteiksi ennakkoluulot, tiedon ja osaamisen puutteen, resurssien puutteen sekä ulkopuolisen tuen ja yhteistyökumppaneiden puuttumisen.

”Pelkääkö seura leimaantumista erityisliikuntaseurana?”

”Varmaan puuttuu tietoa siitä, mitä kaikkea näiden kanssa voi tehdä?”

”Kuvitellaan varmaan, että tää olis jotenkin hankala järjestää.”

”Ehkä se on enemmän kiinni uskalluksesta kun osaamisen puutteesta.”

Keskustelijat arvelivat resurssien olevan monella seuralla tiukassa. Valmentajista voi olla pulaa ja moni heistä on kiinnostunut nimenomaan kilpaurheilijoiden valmentamisesta. Toisaalta harjoitustilojen ja salivuorojen puute voivat ajaa seurat tilanteeseen, jossa toimintaa on vaikea enää laajentaa.

”Joissakin seuroissa on vain vähän toimijoita ja hekin haluavat keskittyä juniori- ja kilpailutoimintaan.”

”Ilta-aikaa ei antaisi mielellään pienelle ryhmälle (vajaakäyttöön).”

”Kunnan pitäisi pystyä osoittamaan enemmän vuoroja kuntourheilu- ja harraste-seuroille.”

”Meiltä ainakin otetaan joka vuosi pois aikuisten salivuoroja!”

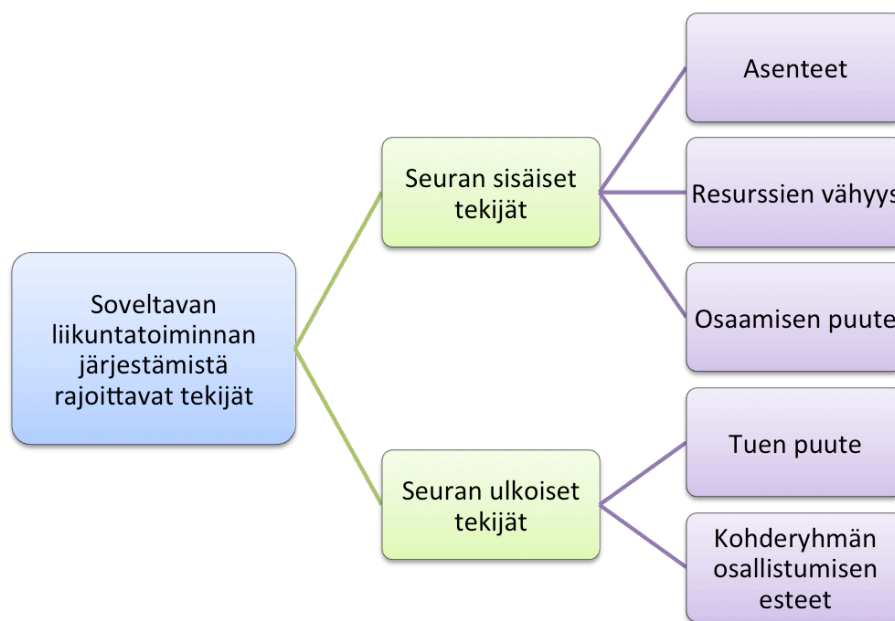
Seuratoimijat olivat sitä mieltä, että seuroissa voisi olla laajemminkin kiinnostusta lähteä mukaan liikunnan soveltamiseen, mutta se vaatisi yhteistyötä ja jonkun, joka ottaisi vastuun toiminnan organisoimisesta.

”Kyllä seurat lähtee tähän mukaan, jos ne uskoo ettei olla yksin ja että tässä on mahdollisuus.”

”Rahahan tässä se ongelma on. Jos seurat saa rahaa erityisliikkujiin, niin kyllä ne järjestää (toimintaa).”

”Kuinka paljon seuran sisällä voikaan olla jo valmiiksi soveltavan liikunnan osaamista josta ei tiedetä, kun ei oteta selvää.”

Kuvioon 7. on havainnollistettu ryhmäkeskustelussa esiin nousseet soveltavan liikuntatoiminnan järjestämistä rajoittavat seurojen sisäiset ja ulkoiset tekijät.



Kuvio 7. Soveltavan liikuntatoiminnan järjestämistä rajoittavat tekijät.

5.2 Seurojen kokema yhteistyön tarve

Kokemusseurat (n=3) mainitsivat haastattelussa (10/2014) yhteistyökumppaneinaan kunnan liikuntatoimen sekä Suomen Vammaisurheilu ja –liikunta VAU ry:n. Kunnalta oli saatu taloudellista tukea (avustaja-avustus), maksuttomia harjoitusvuoroja, sekä markkinointi- ja tiedottamisapua (koulut ja päiväkodit) kohderyhmän tavoittamiseksi. Suomen Vammaisurheilu ja –liikunta ry:ltä oli saatu taloudellista tukea välinehankintoihin ja kilpailukuluihin sekä ohjaajille koulutusta. Myös seurayhteistyön perään kuulutettiin:

”Samat harrastajat voisivat kokeilla eri lajeja, joista sitten löytäisivät omansa”.

Kaikki haastatellut seuratoimijat mainitsivat yhteistyökumppaniksi myös harrastajan tukiverkoston. Tukihenkilö saattoi olla esimerkiksi harrastajan perheenjäsen, avustaja, toinen valmentaja tai harrastajan tunteva fysioterapeutti. Yhdellä seuralla oli mahdollisuus konsultoida lajiin perehtynyttä fysioterapeuttia mm. harjoittelutekniikkaan sekä tuki- ja liikuntaelämistön ongelmiin liittyen.

Edelleen kokemusseurojen haastattelussa tuli esiin, että toiminnan kehittämisvaiheessa oli tärkeää, että tulevan liikuntatoiminnan ohjaajat olivat mukana suunnittelussa. Ryhmänohjaajalla oli hyvä olla aikaisempaa kokemusta erityisryhmien ohjaamisesta, mutta tätä ei pidetty kuitenkaan kynnyskysymyksenä. Hyvällä perehdyttämällä ja tukiverkostolla oli pystytty jatkamaan toimintaa myös kokemattomampien valmentajien toimesta. Toiminnan jatkumiseksi seuralla ja valmentajilla tuli olla yhteinen tahtotila ja halu järjestää toimintaa. Yksi haastateltavista koki, että soveltava liikuntatoiminta omassa seurassa olisi vaarassa loppua, jos yksikin tämänhetkisistä valmentajista jäisi pois toiminnasta.

Ryhmäkesustelun tulokset olivat suora jatkumo kokemusseurojen haastatte- luissa esiin nousseista asioista. Keskeisinä yhteistyökumppaneina mainittiin kunnan liikuntatoimi, lajiliitto, paikalliset vammaisyhdistykset ja kuntoutuspalveluntuottajat sekä Suomen Vammaisurheilu ja –liikunta ry. Yhteistyötä toivottiin ennen kaikkea koulutuksessa sekä markkinoinnissa, jota pidettiin erittäin haasteellisenä. Lisäksi koettiin tarvittavan yhteistyötä liikunnan saavutettavuuden lisäämiseksi (kuljetuspalvelut, avustajat/apuohjaajat, lisäharjoitusvuorot ja välineläinat).

”Kyllä tässä tarvitaan joku, joka sitoutuu yhteistyöhön ja auttaa ja tukee.”

”Fysioterapeutilta saatiin tietoa siitä mitä voi ja uskaltaa tehdä.”

”Tulijoita ryhmiin olisi Turun ulkopuoleltakin, mutta se tyssää kuljetuspalvelun ongelmiin!”

”Kunta voisi tukea seurojen ja erityisliikkujien keskinäistä verkostoitumista.”

”Me tarvittais kunnalta harjoitteluvuoro soveltavaa ryhmää varten.”

Seurat näkivät yhteistyön markkinoinnin osalta todella tärkeänä, koska heillä ei ole valmiita yhteyksiä kohderyhmään. Kehittämiprojektin jälkeistä yhteistyötä koettiin tarvittavan yleisesti alan toimijoiden kanssa (kunnan liikuntatoimi, kuntoutustahot, kokemusseurat).

”Olis tärkeä saada viestiä ryhmistä kuntoutuslaitoksille ja seuran omille www-sivuille ja myös kunnan markkinointiapu olisi tärkeää.”

”Yhteistyö vammaisyhdistysten kanssa auttais saavuttamaan harrastajia.”

”Myös VAU:n ja lajiliittojen www-sivuille olisi hyvä saada järjestävän seuran yhteystiedot, et löytyis mahdollisimman laajasti tietoa siitä, mitä ja missä voi harrastaa.”

Loppukyselyn perusteella yksi seuroista teki kehittämissuunnitelman aikana yhteistyötä lajiliiton kanssa. Neljästä kyselyyn vastanneesta seurasta kolme koki tarvitsevansa yhteistyötä myös jatkossa, yksi mahdollisesti. Yhteistyötahoina mainittiin kunnan liikuntatoimi, alan toimijat sekä fysioterapeutti.

5.3 Seurojen kokema koulutuksen tarve

Pilottikuntien liikuntaseuroille kohdennetussa *alkukyselyssä* (5-7/2014) vastaajat toivat heikosti esiin koulutustarpeitaan. Tähän osasyynä lienee tietämättömyys kohderyhmästä ja liikunnan soveltamisesta ylipäätään. Joku totesi tarvitsevansa koulutusta yleisellä tasolla siitä, miten toimitaan, mutta suurin osa vastaajista jätti vastaamatta koko kysymykseen. Seurakohtaisten aloitustapaamisten jälkeen koulutustarpeita tuotiin edelleen niukasti esiin. Ainoastaan yksi seuratoimija toi selvästi esiin tarvitsevansa koulutusta siitä, miten omaa lajia voidaan soveltaa eri tavoin toimintarajoitteisille harrastajille.

Ryhmäkeskustelun aikana lisäkoulutusta kaivattiin oman lajin soveltamismahdollisuuksista, toimintaa tukevista avustusmahdollisuuksista, turvallisuudesta

(mm. EA-taidot) ja vastuukysymyksistä sekä markkinoinnista. Seuratoimijat pe-
räänkuuluttivat kouluttautumisessa myös seurojen välistä yhteistyötä.

*”Lajiliitoilla on vielä paljon tehtävää seurojen tiedottamisessa lajien soveltamis-
mahdollisuuksista. Me ei ainakaan olla tiedetty mitään ennen tätä projektia.”*

”Uusi seura voisi tulla seuraamaan kokeneemman seuran toimintaa.”

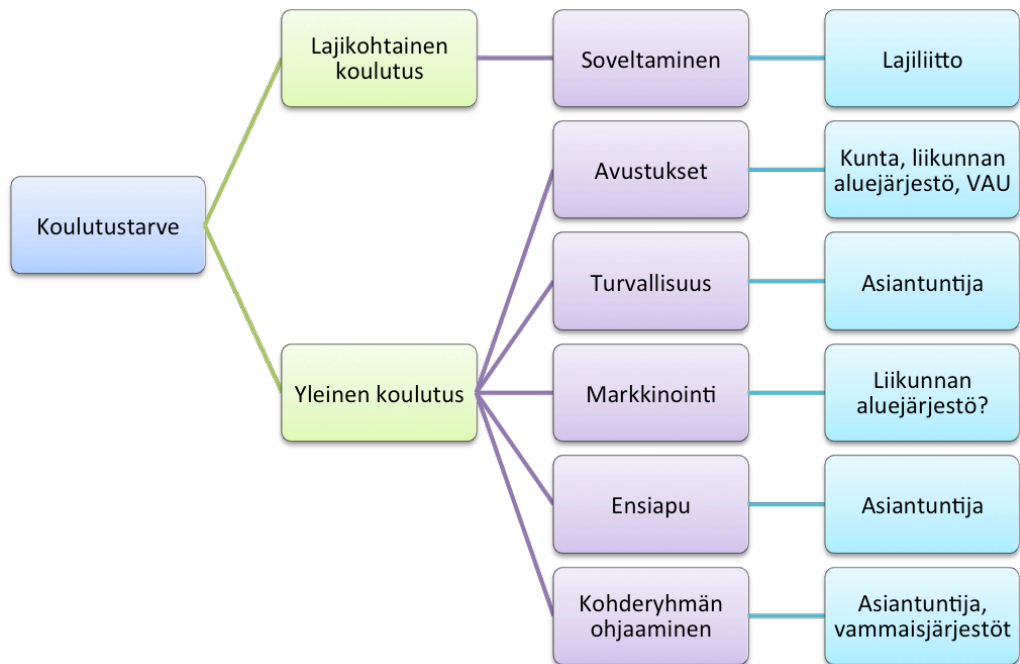
Liikunnan aluejärjestöltä toivottiin koulutustarjonnan kehittämistä vastaamaan
paremmin soveltavan liikunnan ja erityisesti aikuisille harrastajille suunnatun
soveltavan liikunnan ohjaajien/valmentajien koulutustarpeita.

*”Oman lajivalmennuksensa osaaville seuratoimijoille pitäisi kyllä järjestää muuta
kuin perustason ohjaajakoulutusta.”*

*”Lajiliitto voisi järjestää täsmäkoulutusta lajin soveltamiseen liittyen ja joku muu
taho voisi sitten kouluttaa seuroja yleisistä asioista.”*

*”Tässä voisi kyllä olla paikka liikunnan aluejärjestöille kehittää omaa koulutus-
tarjontaansa.”*

Konkreettista tietoa ja osaamista koettiin tarvittavan toimintarajoitteisten fyysi-
sistä avustamisesta (mm. siirtyminen pyörätuoliin) ja ensiaputaidoista mahdol-
listen sairauskohtausten tai tapaturmien varalta. *Loppukyselyn* perusteella lisä-
koulutusta tarvittiin liikunnan soveltamisesta (33%), erilaisista avustusmahdolli-
suuksista (100%), turvallisuudesta ja vastuukysymyksistä (66%), ensiavusta
(33%) sekä markkinoinnista (100%). Kuviossa 8. on hahmoteltu ryhmäkeskus-
telussa esiin nousseita koulutustarpeita, sekä mahdollisia kouluttajatahoja.

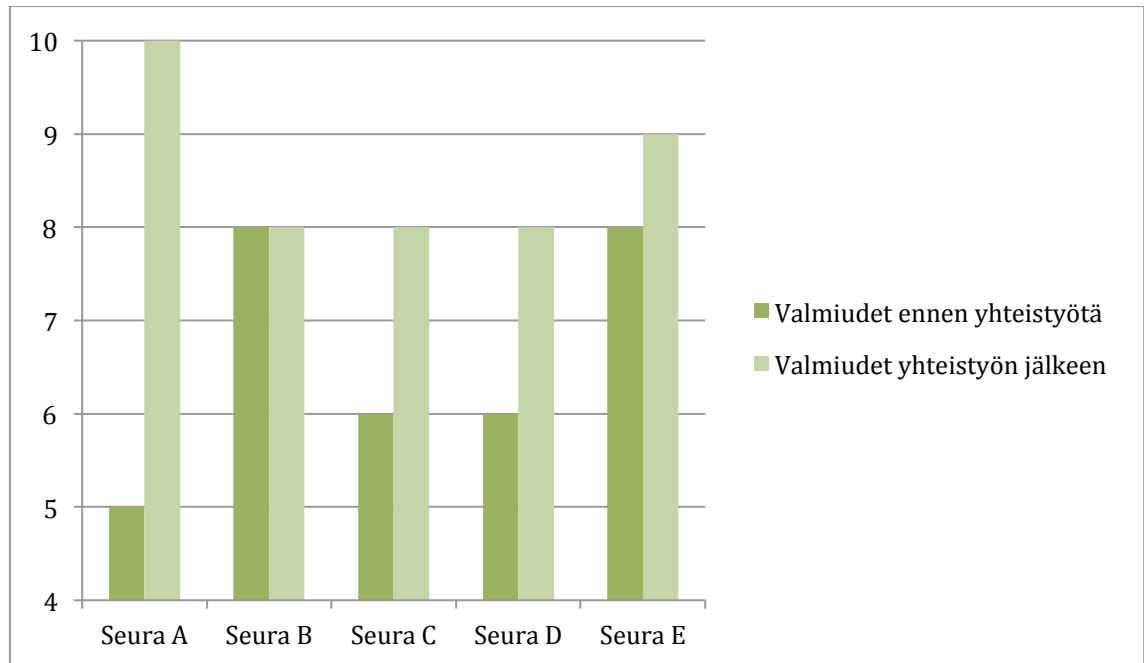


Kuvio 8. Ryhmäkeskustelussa esiin nousseet koulutustarpeet ja mahdolliset kouluttajat.

5.4 Seurojen kokemukset kehittämissyhteistyöstä

Opinnäytetyön tekijän asettama tavoite kehittämissyhteistyölle oli vaikuttaa positiivisesti liikuntatoimintansa kehittämiseen osallistuneiden liikuntaseurojen ohjaajien ja valmentajien osaamiseen sekä seuran käyttämien liikuntapaikkojen ja välineiden soveltavuuden edistämiseen toimintarajoitteisten harrastajien näkökulmasta. Sähköisessä *loppukyselyssä* seuratoimijoita pyydettiin arvioimaan kouluarvosana-asteikolla neljästä kymmeneen (4-10) seuransa valmiuksia järjestää liikuntatoimintaa neuroliikkuville. Numeeriset arviot yhteistyön vaikutuksissa on esitetty kaaviossa 1. Tulosten perusteella toiminnallisen kehittämissyhteistyön avulla onnistuttiin lisäämään seurojen valmiuksia soveltaa lajiansa neuroliikkuille. Valmiudet ennen yhteistyötä saivat keskiarvoksi 6,6 (vaihteluväli 5-8) ja yhteistyön päättyessä 8,6 (vaihteluväli 8-10). Kehittämisprojekti keräsi kiinnostusta siitä, että se antoi mahdollisuuden ohjata soveltavaa liikuntaa ja tutustua neuroliikkujiin kohderyhmänä. Projektin mainittiin herättäneen kiinnostusta ja halua kehittyä ohjaajana. Yhdessä seurassa oli oivallettu, että omaa lajia pitäisi

tuoda aktiivisemmin esille erilaisissa tilaisuuksissa ja erilaisille kohderyhmille. 75% vastaajista ei kokenut haasteita projektin aikana.



Kaavio 1. Seuratoimijoiden subjektiivinen arvio seuransa soveltavan liikunnan valmiuksista ennen yhteistyötä ja sen jälkeen.

Kolmen seuran harjoitteluolosuhteissa tapahtui positiivisia muutoksia: kulkureitit parannettiin, tehtiin alustavia suunnitelmia toimitilojen esteettömyyden edistämiseksi (luiskat ja porraskiipijä/kevythissi) ja ohjaajien valmius järjestää soveltavaa liikuntaa lisääntyi. Lisäksi tehtiin pieniä välinehankintoja ja kunnalta saatiin ylimääräinen harjoitusvuoro neuroliikkujien ryhmää varten. Ohjaajien valmiudet suunnitella ja ohjata soveltavaa liikuntaa lisääntyivät kolmessa seurassa, yksi vastaajista ei pystynyt ottamaan kantaa asiaan, ja yksi seura jätti vastaamatta kysymykseen. Valmiuksiin katsottiin vaikuttavan aikaisempi kokemus, onnistunut kehittämissyhteistyö sekä seuran asenneilmapiiri/toimintaideologia edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa liikunnan harrastamisessa.

Ryhmäkeskustelussa seuratoimijat (n=4) kiittivät opinnäytetyön antamasta mahdollisuudesta tutustua liikunnan soveltamiseen. He kokivat valmiiksi mietityn toiminnallisen kehittämissyhteistyön olleen vaivaton ja helppo tapa lähteä

mukaan. Seuratoimijat kokivat kehittämissyhteistyön vaikuttaneen positiivisesti sekä omaan asiantuntijuuteen että harjoitteluolosuhteisiin. Muutoksia mainittiin tapahtuneen niin asenteissa, ohjaajien osaamisessa ja resursseissa (lisääntyneet harjoitusvuorot) kuin liikuntatilojen esteettömyyden edistämisesäkin. Turvallisuussuunnitelman laatiminen oli kaikille seuratoimijoille uusi asia. Samoin esitietolomakkeen käyttö (liite 9.) ja ennakkotietojen kerääminen osallistujien toimintakyvystä ja mahdollisista erityistarpeista koettiin uutena ja hyödyllisenä huomiona. Ohjaajien osaaminen lisääntyi käytännön kokemusten kautta ja samalla kynnyks kohdata toimintarajoitteisia harrastajia ja järjestää soveltavaa liikuntaa madaltui.

”Alussa ei oikein tiennyt, et mitä voi tehdä, mutta aika helposti tää kyllä kävi ja pääsi kiinni soveltamiseen.”

”Kynnyks järjestää soveltavaa liikuntaa on madaltunut tosi paljon.”

”On saanut uutta sisältöä oman osaamisensa tueksi.”

Seuratoimijoiden ennakkoluulot toiminnan haastavuudesta osoittautuivat turhan suuriksi. Useampi seuratoimija mainitsi ohjaamisen olleen helpompaa kuin perusrhmien (lapset ja nuoret) ohjaamisen, koska neuvot menivät ”heti perille” ja osallistujat olivat innostuneita.

”Aluksi pelotti, mutta kun se ryhmä tuli meille, niin se olikin todella ihana.”

”Tää (aikuiset neuroliikkujat) oli erittäin miellyttävä kohderyhmä.”

Liikunnan saavutettavuutta edistivät muun muassa yleisavustajan käyttö liikuntatiloihin pääsemisessä ja itse liikuntasuoritukseen valmistautumisessa, sekä pienet välinehankinnat ja kunnan liikuntatoimen kautta järjestyneet ylimääräiset harjoitusvuorot. Seurojen liikuntatilat arvioitiin esteettömyyden näkökulmasta ennakkoon ja kentävaiheen aikana ne tulivat vielä testattua. Fysioterapeutin kanssa tehty yhteistyö sekä osallistujilta saatu palaute auttoivat seuratoimijoita tiedostamaan liikuntatilojensa puutteita.

”Ryhmän myötä me ollaan huomattu kehittämiskohteita, kuten inva-vessasta puuttuva kahva.”

Seuratoimijat olivat kaikki yhtä mieltä siitä, että soveltavaan liikuntaan mukaan lähteminen vaatii jonkun ulkopuolisen tukihenkilön, joka sitoutuu yhteistyöhön ja auttaa seuratoimijoita lajin soveltamisessa kohderyhmälle. Kunnan soveltavan liikunnan palveluvastaavan mukanaolo palaverissa ja liikuntatoiminnan valmistelussa vähensi seuran resurssien tarvetta sekä minimoi uudesta toiminnasta mahdollisesti koituneita lisäkustannuksia.

”Yksin ei olis tullu lähdettyä tällaseen.”

”Ehdottomasti pitää olla mukana joku kuntoutuksen puolelta. Me pystytään tarjoamaan vaan puitteet ja ohjaamaan pelaamisen suhteen.”

Markkinointi tapahtui opinnäytetyön tekijän ja kunnan liikuntapalveluvastaavan toimesta sähköpostitse. Tämän jälkeen oli vastaanottajien aktiivisuudesta kiinni, miten tieto eteni eteenpäin. Neurologiset vammaisyhdistykset tiedottivat liikuntatoiminnasta omien resurssiensa puitteissa mm. nettisivuillaan ja jäsenkirjeisään. Myös yhteistyöseuroja kannustettiin markkinoimaan toimintaa omien kanaviensa kautta.

”Yllätyin siitä kuinka paljon pitää tehdä itse markkinointityötä.”

”Mä olin kuvitellut, että tieto soveltavista ryhmistä kulkisi tehokkaammin fysioterapeuttien kautta neuroliikkujille.”

Lajiesittelyjen jälkeen tieto uusista liikuntaryhmistä alkoi levitä myös puskaradion välityksellä. Osa neuroliikkujista kävi tutustumassa useampaan lajiin ja innosti mukaansa myös ystäviään ja tuttujaan.

”Tieto ryhmistä on levinnyt positiivisten kokemusten kautta.”

”Kun ihmiset (myös ammattilaiset) pääsee näkemään ja kokeilemaan (liikuntatoimintaa), et ne oikeesti tietää mistä tässä on kyse.”

”Tässä pitää olla kärsivällinen, koska tieto (ryhmistä) kulkee harrastajien kautta. Markkinointi on joka tapauksessa todella hankalaa ja se ottaa oman aikansa.”

5.4.1 Yhteistyön toiminnalliset tulokset

Opinnäytetyön tekijän toinen henkilökohtainen tavoite yhteistyölle oli, että kehittämisprojektin päättyessä toukokuussa 2015 Turun seudulla olisi pilotoitu vähintään yhtä liikuntaseuralähtöistä liikuntatoimintaa, joka soveltuisi myös vaikeavammaiselle neuroliikkuujalle. Tämä tavoite ylittyi hienosti, sillä yhteistyön tuloksena syntyi viisi erilaista liikuntatoimintaa, joita kaikkia pilotoitiin Turun seudun neuroliikkuujille kevään 2015 aikana.

Kaikki viisi mukana ollutta liikunta- ja urheiluseuraa pysyivät tavoitteissaan. Liikuntaseurat järjestivät lajiesittelyjä ja viikottaisia liikuntaryhmiä yhteensä 41 kertaa. Osaan tapahtumista olisi toivottu enemmän osallistujia, mutta kokonaisuudessaan projekti saavutti kohderyhmään kuuluneita liikkuja mukavasti. Eri lajeihin kävi tutustumassa ja osallistumassa 51 neuroliikkujaa ja yksittäisiä liikuntakertoja kertyi arviolta lähes 300. Toimintaan osallistuneet neuroliikkuajat olivat hyvin eri tavoin toimintarajoitteisia. Mukana oli henkilöitä, joiden toimintakyvyn rajoitteet eivät näkyneet päälle päin, sekä erittäin vaikeavammaisia henkilöitä, jotka liikkuvat sähköpyörätuolilla tai pyörätuolilla avustajan avustamana.

Huhtikuussa pidettyjen seurakohtaisten loppupalaverien perusteella jokainen yhteistyöseura aikoo järjestää tai suhtautua muuten avoimesti soveltavaa liikuntatoimintaa kohtaan myös tulevaisuudessa. Kaksi seuroista jatkaa viikoittaisia ryhmiään syksyllä 2015. Yksi seuroista yrittää käynnistää viikoittaisen soveltavan ryhmän uudelleen, mikäli sille löytyy riittävästi kysyntää. Yksi seuroista suunnittelee järjestävänsä lajiesittelyjä myös syksyllä 2015 yhteistyössä kunnan liikuntatoimen kanssa. Yhden seuran suunnitelmat jäivät avoimiksi. Turun liikuntapalvelukeskuksen aikuisten soveltavan liikunnan palveluvastaava on seurojen käytettävissä myös jatkossa. NV-järjestöjen yhteyshenkilö sekä opinnäytetyön tekijä ovat luvanneet olla konsultoitavissa tarpeen mukaan ja auttamassa liikuntatoiminnan markkinoinnissa mahdollisuuksiensa mukaan.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoa siitä, miten liikunta- ja urheiluseuroja voidaan tukea lajinsa soveltamisessa neurologisen sairauden tai vamman vuoksi toimintarajoitteisille aikuisille eli neuroliikkujille. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää minkälaista yhteistyötä ja koulutusta seuratoimijat kokivat tarvitsevana järjestäessään soveltavaa liikuntatoimintaa aikuisille neuroliikkujille sekä pohtia, miten toiminnallinen kehittämissyhteistyö vaikutti seurojen valmiuksiin soveltaa omaa lajiaan kyseiselle kohderyhmälle.

Tehdessäni tutkimuskatsausta opinnäytetyön viitekehystä varten keväällä 2014, en kyennyt löytämään ainuttakaan tutkimusta, jossa olisi selvitetty soveltavan liikunnan kehittämistä moniammatillisena tai monitahoisena yhteistyönä. PubMed-, Elsevier- ja EBSCOhost-tietokannoista löytyi *adapted physical activity/sports, recreation, exercise therapy/training, rehabilitation, neurological/physical disability, sever(e)ly disabled, persons with disabilities, promotion, development ja co-operation* hakusanoilla tutkittua tietoa muun muassa fyysisen aktiivisuuden edistämisestä (van der Ploeg ym. 2004, 639-649; Buffart ym. 2010, 86-92.), fyysisen harjoittelun vaikutuksista elämänlaatuun (Yazicioglu ym. 2012, 249-253.) sekä sairauksien/oireiden hoitoon ja ennaltaehkäisyyn (Shephard 1991, 51-59; Kujala 2014, 1877-1882). Tutkittua tietoa oli löydettävissä runsaasti myös toimintarajoitteisten henkilöiden liikunnan harrastamisen esteistä ja sitä edistävästä tekijöistä (Vissers ym. 2008, 461-467; Elsworth ym. 2011, 588-598; Mulligan ym. 2011, 399-410.) sekä liikuntakäyttäytymisestä (Ellis ym. 2007, 1221-1227). Nämä tutkimukset eivät kuitenkaan liittyneet suoraan tutkimusongelmaani. Lisäksi tutustuin kotimaisiin soveltavan liikunnan kirjoihin, oppaisiin, raportteihin ja tilannekatsauksiin, jotka lisäsivät ymmärrystäni soveltavan liikunnan nykytilasta Suomessa.

Se, että kehittämissyhteistyössä mukana olleet liikuntaseurat olivat keskenään hyvin erilaisia (laji, toimintaympäristö, organisaation koko ja resurssit), näkyi myös tutkimustulosten monipuolisuutena. Jokaisella yhteistyöseuralla oli oma ainutlaatuinen lähtötilanteensa, joka riippui sovellettavan lajin ominaisuuksista

sekä seuratoimijoiden aikaisemmasta kokemuksesta ja ammatillisesta taustasta. Myös liikuntaan osallistuvien erityisliikkujien toimintakyvyllä oli suuri merkitys siihen miten lajia sovellettiin. Kehittyminen soveltavan liikunnan asiantuntijaksi alkoi osalla seuratoimijoista yhteistyön aikana, osa koki omaavansa jo valmiiksi riittävät taidot muun muassa ammattinsa ja työkokemuksensa kautta.

6.1 Liikuntatoiminnan kehittäminen neuroliikkujille

Yhteistyön aikainen liikuntatoiminnan kehittäminen tapahtui toiminnan, uusien kokemusten ja havainnoinnin kautta. Vapaamuotoisen pohdinnan ja kokemusten reflektoinnin kautta kukin seura kehitti toimintaansa kenttävaiheen aikana (välineet, harjoitussovellukset ja ohjausmenetelmät). Myös neuroliikkujilta saatua palautetta hyödynnettiin toiminnan edelleen kehittämisessä. Koska opinnäytetyön tekijä oli neurologiseen kuntoutukseen perehtynyt fysioterapeutti, pyrittiin seurojen valmiuksiin vaikuttamaan ensisijaisesti lisäämällä seuratoimijoiden tietoutta neurologisten sairauksien ja vammojen aiheuttamista toimintarajoitteista, neuroliikkujan liikunnan ja sen ohjaamisen erityispiirteistä, sekä kiinnittämällä huomiota toimitilojen esteettömyyteen ja turvallisuuteen.

Seuratoimijoiden mukaan kehittämissyhteistyö vaikutti positiivisesti heidän edustamiensa liikunta- ja urheiluseurojen valmiuksiin soveltaa omaa lajiaan neuroliikkujille. Myös seuratoimijoiden aikaisempi soveltavan liikunnan osaaminen sekä mahdollinen erityisopetukseen tai terveydenhuoltoon liittyvä työkokemus antoivat suotuisan pohjan liikuntatoiminnan kehittämiseksi ja neuroliikkujien kohtaamiselle. Sen sijaan soveltavan liikunnan osalta täysin kokemattomat seura- valmentajat tarvitsivat enemmän tukea lajinsa soveltamisessa erilaisille liikkujille. Fysioterapeutilla oli keskeinen rooli neuroliikkujien liikunnan turvallisuuden varmistamisessa etenkin liikuntatoimintaa aloittaessa. Hän kantoi vastuun turvallisuussuunnitelman laatimisesta ja auttoi seuratoimijoita näkemään mahdollisia liikunnan aiheuttamia riskitilanteita ennakoon.

Kehittämissyhteistyössä mukana olleet seuratoimijat kokivat tarvitsevansa konkreettista tukea muun muassa lajinsa soveltamisessa ja markkinoinnissa kohde-

ryhmälle. Seuratoimijat korostivat, ettei heidän olisi tullut lähdettyä mukaan soveltavan liikunnan kehittämiseen ilman ulkopuolista aloitteentekijää ja sen mukana tuomaa tukiverkostoa. Koulutuksen osalta nähtiin kehittämistarpeita etenkin lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestön soveltavan liikunnan koulutustarjonnassa kun kohderyhmänä ovat aikuiset erityisliikkujat ja koulutettavana kokeneet valmentajat ja seuraohjaajat. Lajiliitoilta toivottiin vahvempaa roolia lajin soveltamismahdollisuuksien esiintuomisessa sekä valmentajien kouluttamisessa. Kunnan rooli nähtiin tärkeänä muun muassa liikuntapaikkojen esteettömyyden edistämässä, ylimääräisten harjoitusvuorojen saamisessa sekä avustumahdollisuuksista tiedottamisessa. Myös kohderyhmän tuntevat tahot ja sen edustajat (esim. vammaisyhdistysten liikuntavastaavat) nähtiin tärkeinä yhteistyökumppaneina.

Kuviossa 9. on hahmoteltu kehittämissuunnitelman toteutukseen pohjautuva opinnäytetyön tekijän ehdotus yhteistyötahoista ja yhteistyön etenemisestä soveltavan liikunnan edistämiseksi paikallisissa liikunta- ja urheiluseuroissa. Ehdotuksessa toimintamallissa aloitteentekijänä liikunta- ja urheiluseuroihin päin toimivien kunnan soveltavan liikunnan palveluvastaava, jolla on jo valmiiksi yhteydet paikallisiin vammaisyhdistyksiin. Seuran, kunnan liikuntapalveluvastaavan ja kohderyhmän edustajien väliseen yhteistyöhön voitaisiin ottaa tarvittaessa mukaan myös esimerkiksi terveyskeskuksen fysioterapeutti, jonka tehtävänä olisi tukea seuratoimijoita liikuntatoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa turvallisuusnäkökulmat huomioon ottaen. Kunnan liikunta- ja terveystieteiden asiantuntijoiden mukana olo kehittämissuunnitelmissa sekä vaivaton yhteys lajiliittoon lajin soveltamiseen liittyvissä kysymyksissä kannustanevat seuroja soveltavan liikuntatoiminnan aloittamisessa sekä toiminnan jatkamisessa osana seuran vakituista palvelutarjontaa.



Kuvio 9. Ehdotus yhteistyön mallista soveltavan liikuntatoiminnan edistämiseksi paikallisissa liikunta- ja urheiluseuroissa.

6.2 Toteutuksen onnistuminen

Opinnäytetyön aikainen kehittämissyhteistyö koettiin vaivattomana tapana edistää seurojen valmiuksia soveltaa liikuntatoimintaansa neuroliikkujille. Alkuperäisessä opinnäytetyön tekijän laatimassa toimintasuunnitelmassa oli mietittynä yksi yhteinen välitapaaminen, jonka tarkoituksena oli mahdollistaa vertaistuki ja seurojen välinen yhteistyö. Aikataulullisista syistä sekä seuratoimijoiden resurs-

sien vähyydestä johtuen sille ei koettu kuitenkaan tarvetta. Kehittämissyhteistyö ja liikuntatoiminnan kehittäminen etenivät suhteellisen pienin ponnisteluin ja seuroille näytti riittävän ”aloitusvaiheessa” omakohtaiset kokemukset soveltavan liikunnan järjestämisestä. Monitahoinen yhteistyö oli mielestäni ehdoton edellytys soveltavan liikunnan kehittämisessä ja markkinoinnissa erilaisille kohderyhmille. Se että opinnäytetyössä ei tyydytty ainoastaan haastatteluihin ja kyselyjen tuottamaan tietoon vaan kokeiltiin yhteistyötä samanaikaisesti käytännössä, lisäsi mielestäni työn arvoa.

Aineistonkeruumenetelmistä sähköisen kyselyn ongelmaksi osoittautui alhainen vastausprosentti. Jopa loppukyselyyn vastattiin puutteellisesti, joka oli itselleni yllätys. Yksilöhaastattelut toimivat aineistonkeruussa erittäin hyvin. Myös ryhmäkeskustelu toimi menetelmänä hyvin, koska se jätti tilaa vapaalle vuorovaikutukselle ja mahdollisille uusille teemoille. Osallistujien keskinäistä dialogia haittasi kuitenkin se, etteivät he tunteneet kunnolla toisiaan. Tämän kokemuksen myötä uskon ryhmäkeskustelun toimivan parhaiten tilanteissa, jossa ryhmän jäsenet tuntevat hyvin toisensa ja keskustelun teemat ovat heille erittäin tuttuja. Jos tekisin opinnäytetyön uudelleen korvaisin loppukyselyn yksilöhaastatteluilla. Tällöin ryhmäkeskustelun voisi jättää mahdollisesti myös pois, mutta toisaalta koin sen antavan seuratoimijoille mahdollisuuden reflektoida keskenään ja oppia toistensa kokemuksista.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja tulosten yleistettävyys

Opinnäytetyössä painottui laadullinen tutkimusote, joka ei yleensä pyri yleistämään. Laadullisessa tutkimuksessa tulokset ovat tapauskohtaisia ja tutkijan tulkintoja aineistosta. Tutkimustuloksia voidaan kuitenkin soveltaa vastaavanlaisiin tapauksiin ottamalla huomioon muutoksen vaatimat toimenpiteet sekä kehittämissyhteistyössä mukana olevien tahojen resurssit ja toimintamahdollisuudet. (Kananen 2012, 55.) Opinnäytetyö vastasi mielestäni hyvin asetettuihin tavoitteisiin, vaikkakin suuremmalla otannalla olisi ollut mahdollista saavuttaa vielä uskottavammalla ja kattavammalla tulokset. Opinnäytetyön tulokset kertovat pienen

joukon kokemuksista ja rajoittuu alueena Turkuun, jonka voidaan katsoa vähentävän tutkimuksen luotettavuutta. Toisaalta tutkimusaihe ei ole mielestäni alueellisesti sidottu, eikä tuloksiin näyttänyt vaikuttavan myöskään seurojen edustama laji, vaan enemmänkin seuratoimijoiden aikaisempi ohjauskokemus ja koulutustausta suhteessa liikunnan soveltamiseen. Suurempi otanta olisi varmistanut vastausten kylläntymispisteen saavuttamisen. Pienestä otannasta huolimatta tutkimustuloksia voivat mielestäni hyödyntää soveltavan liikunnan koulutuksia ja monitahoista yhteistyötä kehittävät tahot, sekä soveltavan liikunnan kehittämistä kiinnostuneet liikunta- ja urheiluseurat.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden tarkastelu keskittyy siihen, kuinka perusteellisesti tutkimus on tehty, ja onko siitä saadut tulokset ja tutkijan tekemät päätelmät oikeita. (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto KvaliMOTV:n www-sivut 2015.) Koska opinnäytetyö koostui kehittämistutkimuksen mukaisesti kahdesta prosessista: kehittämisprojektista sekä tutkimuksesta, käsittelen työn luotettavuutta näistä molemmista näkökulmista: Kehittämisprojektin luotettavuuden varmistamiseksi olen pyrkinyt kuvaamaan kehittämisprosessin ja kehittämisyhdistyksen toteutumisen mahdollisimman kattavasti ja yksityiskohtaisesti, jotta se olisi myös muiden toistettavissa. Kehittämisyhdistyksen valmistelu ja läpivieminen vaativat opinnäytetyön tekijältä runsaasti panostusta, mutta koen, että samalla se lisäsi tutkimusaineiston luotettavuutta: seuratoimijat tiesivät henkilökohtaisten kokemustensa kautta mistä puhuivat ryhmäkeskustelun aikana.

Vaikka tutkimusjoukko oli pieni muodostuen viiden liikunta- ja urheiluseuran seuratoimijoista (n=8), ja tästä joukosta kaikille yhteisen lopputapaamisen ryhmäkeskusteluun osallistui heistä vain neljä, tuli aineistosta mielestäni monipuolinen. Ryhmäkeskustelua täydensi keskusteluun osallistuneet kaksi soveltavan liikunnan asiantuntijaa, jotka osaltaan varmistivat, että tutkimusaihetta käsiteltiin kattavasti. Keskustelua jatkettiin kustakin aiheesta niin kauan, ettei osallistujilla ollut niihin enää lisättävää. Ryhmäkeskustelun sisällönanalyysistä saatujen tulosten luotettavuutta lisättiin käyttämällä tulosten raportoinnissa suoria lainauksia, sekä antamalla lukijalle esimerkkejä aineiston ryhmittelystä ja abstrahoinnista. Analyysin luotettavuutta lisää myös se, että keräsin aineiston itse. Ryh-

mäkeskustelun moderaattorina tiesin aineistoa tulkitessani litteroidun tekstin oikeat asiayhteydet. Aineiston tulkinnan luotettavuuden lisäämiseksi lähetin ryhmäkeskustelusta tekemäni sisällönanalyysin opinnäytetyön ohjaajalle sekä kollegalleni arvioitavaksi. Tekemäni päätelmät olivat yhteneviä heidän tulkintojensa kanssa.

Vertaillessani opinnäytetyöni tuloksia Suomen Vammaisurheilu ja –liikunta VAU ry:n ja liikunnan aluejärjestöjen yhteiseen hankkeeseen liittyneen seurakyselyn tuloksiin, löytyy niistä osin samoja tuloksia. Saaren (2015) mukaan seuroissa tarvittiin lisätietoa vammaisurheilusta, oman lajin soveltamista sekä apua lajin markkinointiin (Saari 2015, 22). Omassa tutkimuksessani korostuivat tiedon tarve erilaisista avustusmahdollisuuksista sekä avuntarve markkinoinnissa. Edellä mainitun seurakyselyn (Saari 2015) lisänä yhteistyöseurat toivat esiin koulutus-tarpeita turvallisuusnäkökulmista, ensiavusta sekä vastuukysymyksistä.

Vaikka opinnäytetyössä keskityttiin liikuntatoiminnan kehittämiseen neuroliikku-jille, on tulokset mielestäni sovellettavissa myös muiden erityisryhmien liikunta-toiminnan kehittämiseen. Oleellista on, että toimeen tarttuva liikuntaseura saa riittävästi ulkopuolista tukea kehittämisprosessissaan. Liikunnan ohjauksen ja soveltamisen ei pidä perustua diagnoosiin, vaan harrastajan toimintakyvyn eri-tyispiirteisiin ja yksilöllisiin tarpeisiin. Erityisosaamisen korostaminen sovelta-vassa liikunnassa saattaa nostaa vapaaehtoisten seuratoimijoiden aloittamis-kynnystä ja lisätä turhaan ennakkoluuloja.

6.4 Tutkimuksen eettisyys

Esiselvityksessä pilottikuntien liikunta- ja urheiluseuroja lähestyttiin sähköisellä kyselyllä mahdollisimman kattavasti (n=181). Jakelussa otettiin huomioon yh-denvertaisuus keskenään kilpailevien toimijoiden kanssa antamalla kaikille yhtä-läinen mahdollisuus osallistua kehittämis yhteistyöhön. Saatekirjeessä vastaan-ottajia informoitiin kehittämisprojektin tarkoituksesta ja tavoitteista. Vastaaminen sähköiseen kyselyyn ei velvoittanut osallistumaan yhteistyöhön ja kyselyn avulla saadut tiedot koottiin yhteen anonymisti. Soveltavan liikunnan kehittämisestä

kiinnostuneiden seurojen yhteystiedot välitettiin asianomaisen suostumuksesta kunnan liikuntapalveluvastaavalle. Kaikki seurat, jotka halusivat lähteä mukaan kehittämissyhteistyöhön vielä lokakuussa 2015, pääsivät mukaan.

Kehittämissyhteistyöhön ja tutkimukseen osallistuminen oli seuratoimijoille täysin vapaaehtoista, eikä vastaajien henkilöllisyyttä tai heidän edustamaansa lajia tai seuraa pysty tunnistamaan tutkimustuloksista. Tutkittavilta pyydettiin kirjallinen suostumus opinnäytetyön aikaista aineistonkeruuta varten (liite 5.). Ennen opinnäytetyön arvioitavaksi jättämistä seuratoimijat saivat tarkastettavakseen heitä koskevat yhteenvedot ja tutkimustulokset, sekä mahdollisuuden ottaa kantaa niiden oikeellisuuteen. Kehittämissyhteistyön aikana kertyneet dokumentit säilytettiin luottamuksellisesti tekijän hallussa ja tuhottiin asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Itse kehittämissuunnitelman eettisyyttä lisää se, ettei seuratoimijoita jätetty yksin heille uuden ja vieraan kohderyhmän ja tilanteen edessä. Opinnäytetyön tekijä oli läsnä liikuntatoiminnan aloittamisessa ja auttoi seuratoimijoita tarpeen mukaan niin harjoitusten suunnittelussa, soveltamisessa kuin toteutuksessakin. Kehittämissyhteistyön eettisyyttä lisäsi myös se, että käyttäjäryhmän edustajia otettiin mukaan suunnittelutyöhön kenttävaiheen aikana. Myös heidän osallistumisensa perustui vapaaehtoisuuteen. Kaikkien osallistujien mielipiteet olivat yhtä tärkeitä ja vuorovaikutuksessa pyrittiin tasavertaisuuteen.

Opinnäytetyössä omaa eettistä toimintaani tuki aito kiinnostus aihetta kohtaan. Motivaatitani kenttätyötä ja tutkimusta kohtaan lisäsi myös se, että sain toimiksiantajalta vapaat kädet seurojen kanssa tehtävän yhteistyön toteuttamiseen. Opinnäytetyön läpivieminen kenttävaiheineen oli pitkä ja vaativa prosessi, joka opetti yhteistyö- ja osallistumistaitoja sekä projektin ja tutkimuksen hallintaa. Onnistuin näissä asioissa mielestäni hyvin. Projektin ja siihen liittyneen tutkimuksen läpivieminen olivat itselleni uutta ja josta opittuja asioita pystyn hyödyntämään työelämän erilaisissa kehittämishankkeissa.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön aikana saavutettujen tulosten perusteella soveltavan liikuntatoiminnan lisääntyminen liikunta- ja urheiluseuroissa vaatii 1) soveltavan liikuntatoiminnan tarpeen ja mahdollisuuksien nostamista entistä enemmän esille, 2) toiminnan kehittämisestä kiinnostuneiden liikunta- ja urheiluseurojen aktiivista hakemista, 3) koulutustarjonnan lisäämistä sekä 4) seuratoimijoiden konkreettista tukemista lajinsa soveltamisessa ja kohderyhmän tavoittamisessa (vrt. kehittämisyhteistyö).

Tutkimustulosten perusteella liikuntaseurat tarvitsevat ulkopuolisen tukiverkoston soveltaessaan lajiaan toimintarajoitteisille harrastajille, kuten neuroliikkujille. *Toiminnallinen kehittämisyyhteistyö ja verkostoituminen alan asiantuntijoiden sekä kohderyhmän kanssa* nousivat opinnäytetyössä keskeisiksi toimintatavoiksi soveltavan liikunnan kehittämisessä. Yhteistyössä mukana olleet seurat korostivat, ettei heidän olisi tullut lähdettyä mukaan soveltavan liikunnan kehittämiseen ilman ulkopuolista aloitteentekijää ja sen mukana tuomaa tukiverkostoa. *Seurat kokivat tarvitsevansa konkreettista tukea lajinsa soveltamisessa ja markkinoimisessa kohderyhmälle.* Kunnan rooli nähtiin tärkeänä harjoitusolosuhteiden parantamisessa ja avustusmahdollisuuksista tiedottamisessa. Lajiliitoilta toivottiin vahvempaa roolia lajin soveltamismahdollisuuksien esiintuomisessa, sekä valmentajien kouluttamisessa.

Monitahoista yhteistyötä lisäämällä on mahdollista saavuttaa nopeitakin edistysaskelia paikallistason soveltavien liikuntapalvelujen lisääntymiseksi. Positiiviset muutokset yhteistyöseurojen osaamisessa ja harjoitteluympäristössä saatiin aikaiseksi yhteistyöllä, jossa työryhmän sisältä löytyi monipuolista osaamista niin lajivalmentamisesta ja liikunnan soveltamisesta kuin soveltavan liikunnan järjestämiseen liittyvistä tukitoimista (avustukset, koulutus, markkinointi). *Yksinkertaisimmillaan liikunnan soveltaminen voi olla siis konkreettista ja käytännönläheistä yhteistyötä, jossa hyödynnetään jo valmiina olevaa osaamista ja yhteyksiä* liikuntaseurojen, kunnan liikuntatoimen, kuntoutusalan ammattilaisten ja

eri vammaisyhdistysten välillä, kokemusseurojen sekä lajiliittojen tieto-taitoa unohtamatta.

Opinnäytetyön aikana pilotoitu soveltavan liikunnan kehittämissyhteistyö liikuntatarjonnan lisääntymiseksi liikunta- ja urheiluseuroissa vaatii jatkajaa, jotta tulevaisuudessa tarjolla olisi nykyistä enemmän liikuntatoimintaa myös toimintarajoitteisille aikuisille. *Lisäämällä soveltavan liikunnan tarjontaa edistämme toimintarajoitteisten henkilöiden mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa.*

Lisätutkimuksen tarvetta herätti muun muassa fysioterapeutin ja seuraohjaajan/valmentajan välisen yhteistyön mallintaminen toimintarajoitteisen liikkujan fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Toivon, että opinnäytetyön aikana toteutunut yhteistyön mallia (kuviokuva 9.) aletaan rohkeasti soveltamaan myös muissa kunnissa, edellyttäen että alueellisille kehittämisprojekteille löytyy alullepanija ja projektinvetäjä. Lajinsa soveltamisessa kokemattoman ohjaajan/valmentajan turvana on hyvä olla aluksi joku kokeneempi soveltavan liikunnan toimija, kuten fysioterapeutti tai kunnan erityisliikunnanohjaaja. Kaikki lähtee ensikädessä kuitenkin asenteesta ja rohkeudesta sekä motivaatiosta ohjata/valmentaa myös lajin soveltamista vaativia harrastajia.

Soveltavan liikunnan markkinoinnissa ja näkyvyyden lisäämisessä on vielä paljon parannettavaa ja näihin talkoisiin haastan niin vammaisjärjestöt, kuntien liikuntatoimet, liikuntajärjestöt kuin paikalliset liikuntaseuratkin. Uusien liikuntapalvelujen kehittämisen lisäksi on tärkeää saada myös jo olemassa olevat soveltavan liikunnan palvelut paremmin esiin ja kohderyhmän tietoisuuteen.

LÄHTEET

- Arvonen, S. 2006. Hyvässä seurassa on turvallista. Soveltavan liikunnan lehti 2/2005, 6-8.
- Asetus vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. 1987. L 18.9.1987/759 muutoksineen.
- Buffart, L., van den Berg-Emons, R., van Mechelen, W., van Meeteren, J. Van der Slot, W., Stam, M. & Roebroek, M. 2010. Promoting physical activity in an adolescent and a young adult with physical disabilities. *Disability and Health Journal*. 2010; 3:86-92.
- Ellis, T., Boudreau, J., DeAngelis, T., Brown, L., Cavanaugh, J., Earhart, G., Ford, M., Foreman, K. & Dibble, L. 2013. Barriers to exercise in people with Parkinson disease. *Physical Therapy*, 2013; 34(5): 628-636.
- Elsworth, C., Winward C, Sackley, C., Meek, C., Freebody, J. et al. 2011. Supported community exercise in people with long-term neurological conditions: a phase II randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 2011; 25(7): 588-598.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hale, L., Smith, C., Mulligan, H. & Treharne, G. 2012. "Tell me what you want, what you really really want...": asking people with multiple sclerosis about enhancing their participation in physical activity. *Disability & Rehabilitation*, 2012; 34(22): 1887-1893.
- Heikkinen, H. 2008. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korjattu painos. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus
- Javanainen-Levonen, T. 2009. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen liikunnan edistäjänä lastenneuvolatyössä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 138. Viitattu 12.4.2014. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3634-1>
- Juntunen, R. 2009. Esteettömyys ja saavutettavuus puhuvat liikunnan ja urheilun kentillä. *Liikunta & Tiede* 46(4) 26-28.
- Järvikoski, A. & Karjalainen, V. 2008. Kuntoutus monitieteisenä ja -alaisena prosessina. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) 2008. Kuntoutus. Helsinki: Duodecim.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kilpelä, N. (toim.) & Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2013. Esteettömät sisäliikuntatilat. Opetus- ja kulttuuriministeriö Liikuntapaikkajulkaisu 106. Helsinki: Rakennustieto Oy.
- Kilpelä, N. & Saari, A. 2013. Esteettömyyden edistäminen lähtee faktojen tunnistamisesta. *Liikunta ja Tiede* 2013; 50(6): 86-87.
- Koivumäki, K. 2014. Erityisliikunnan perustiedosto 2014. VLN/ Erityisliikunnan jaosto. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Kujala, U. 2014. Liikunta kroonisten sairauksien hoidossa. *Suomen Lääkärilehti* 25-32/2014, 1877-1882.

Kuluttajaturvallisuuslaki. 2011. L 22.7.2011/920.

Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. 2005. Johdanto. Teoksessa Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. (toim.) 2005. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laferrier, J. 2012. Investigation of the effects of sport, exercise and recreation (SER) on psychosocial outcomes in individuals with disabilities. Doctoral Dissertation. University of Pittsburgh. Viitattu 13.5.2014. <http://d-scholarship.pitt.edu/12000/>

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. 1987. L 3.4.1987/380 muutoksineen. www.finlex.fi

Liikuntalaki. 2015. L.10.4.2015/390

Liikuntatieteellisen Seuran www-sivut 2014. Viitattu 31.12.2014. www.lts.fi/soveltava-liikunta

Lindroos, O., Koivumäki, K. & Kuutamo, O. 2005. Välineiden lainaus ja hankinta. Teoksessa Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. (toim.) 2005. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Helsinki: Edita Prima Oy.

Loimaan kaupungin www-sivut. Viitattu 4.4.2014. <http://www.loimaa.fi/erityisliikunta>

Mulligan, H., Fjellman-Wiklund, A., Hale, L., Thomas, D. & Häger-Ross, C. 2011. Promoting physical activity for people with neurological disability: perspectives and experiences of physiotherapists. *Physiotherapy Theory and Practise* 2011; 27(6): 399-410.

Mulligan, H., Hale, A., Whitehead, L. & Baxter, G. 2012a. Barriers to Physical Activity for People With Long-Term Neurological Conditions: A Review Study. *Adapted Physical Activity Quarterly* 2012 Jul; 29 (3): 243-65.

Mulligan, H., Whitehead, L., Hale, L., Baxter, G. & Thomas, D. 2012b. Promoting physical activity for individuals with neurological disability: Indications for practice. *Disability and Rehabilitation*. July 2012, Vol. 34 Issue 13, 1108-1113.

Neurologiset Vammaisjärjestöt ry:n www-sivut 2014. Viitattu 3.9.2014. www.nv.fi

Niemi P. 2006. Kehittämishankkeen toteuttaminen peruskoulussa –toimintatutkimuksellisen kehittämishankkeen kuvaus ja arviointi. Lisensiaatintutkimus. Turun Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Viitattu 31.5.2015. <http://www.oppilaanohjaus.fi>

Nummela, O. Hätönen, H. Saaristo, V. & Helakorpi, S. 2014. Kuntalaisten vapaa-ajan liikuntaaktiivisuus –siihen yhteydessä olevat yksilötekijät ja kunnan aktiivisuus terveyden edistämisesä. *Yhteiskuntapolitiikka* 79:4, 388-399.

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. (s.43-56). Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. 2011. Helsinki: Duodecim.

OKM (Opetus- ja kulttuuriministeriö) 2014. Taiteen ja kulttuurin saavutettavuus –loppuraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:15. Viitattu 10.6.2015. www.minedu.fi

OPM (Opetusministeriö) 2006. Taiteen ja kulttuurin saavutettavuus. Opetusministeriön toimenpideohjelma 2006-2010. Opetusministeriön julkaisuja 2006:6. Viitattu 29.5.2015. www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2006/taiteen_ja_kulttuurin_saavutettavuus_opetusministerion_toimenpid.

Paimion kaupungin www-sivut. Viitattu 4.4.2014. http://www.paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu/soveltava_liikunta

Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveyden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. 2011. Helsinki: Duodecim.

Perustuslaki. 1999. L 11.6.1999/731 muutoksineen.

Piispanen, T. 2010. Erityisliikunnan kehittäminen kunnissa –Erityisliikuntaa kuntiin 2007-09 – kehittämis- ja konsultointiprojekti. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 164. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. *Soveltava liikunta*. Tampere: Tammerprint Oy.

Ruutiainen, J., Wikström, J. & Sivenius, J. 2008. Etenevät neurologiset sairaudet. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) 2008. *Kuntoutus*. Helsinki: Duodecim.

Saari, A. 2011. Inklusion nosteet ja esteet liikuntakulttuurissa –Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen iltapäivätoiminta. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health*. Viitattu 29.5.2015. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/36793>

Saari, A. 2014. Erityisliikunta seuroissa etenee hitaasti. *Vammaisurheilu & liikunta* 4/2014, 20.

Saari, A. 2015. *Vammaisurheilu ja erityisliikunta lajiliitoissa*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:1. Helsinki: Esaprint Oy

Stakes (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus). 2004. ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus –Ohjeita ja luokituksia 2004:4. Helsinki: Stakes

Suomen YK-liiton www-sivut. Viitattu 10.6.2015. www.ykliitto.fi

Shephard, R. 1991. Benefits of sport and physical activity for disabled: implications for the individual and for society. *Scandinavian Journal of Rehabilitation and Medicine*, 1991; 23: 51-59.

Stephens, C., Neil, R. & Smith, P. 2012. The perceived benefits and barriers of sport in spinal cord injured individuals: a qualitative study. *Disability and Rehabilitation*, 2012; 34(24): 2061-2070.

Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2005. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) 2005. *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. Tampere: Tampere University Press.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turun kaupungin www-sivut. Viitattu 4.4.2014. <http://www.turku.fi>

Uudenkaupungin www-sivut. Viitattu 4.4.2014. <http://www.uusikaupunki.fi>

Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelut –Millainen metodi?. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) 2005. *Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino.

Van der Ploeg, H., van der Beek, A., van der Woude, L. & van Mechelen, W. 2004. Physical activity for people with a disability: a conceptual model. *Sports Medicine*, 2004; 34(10): 639-649.

Vissers, M., van den Berg-Emons, R., Sluis, T., Bergen, M., Stam, H. & Bussmann, H. 2008. Barriers to and facilitators of everyday physical activity in persons with a spinal cord injury after discharge from the rehabilitation centre. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 2008; 40(6): 461-467.

Vuori, I. 2011. Yhteisön liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2011. Helsinki: Duodecim.

Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. & Tan, A. 2012. Influence of adapted sports on quality of life and satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. Disability and Health Journal, 2012; 5(4): 249-253.

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto KvaliMOTV:n www-sivut 2015. Viitattu 17.5.2015.
www.fsd.uta.fi

Ensimmäinen seurakysely

Liikuntaseura soveltavan liikunnan tuottajana

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää soveltavan liikunnan nykytilannetta Loimaan, Paimion, Turun ja Uudenkaupungin liikunta- ja urheiluseuroissa. Kysely liittyy Turun ammattikorkeakoulun ja KELA:n "Liikunta kuntoutuksen tukena 2014-2015" -hankkeeseen ja siihen sisältyvään kehittämistyöhön. Kehittämistyön tavoitteena on luoda uusia soveltavan liikunnan palveluja pilottikuntien liikuntaseuroihin, jotka soveltuvat vaikeavammaisille liikunnan harrastajille.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä kyselyyn vastaaminen velvoita sinua mihinkään. Vastauksia hyödynnetään anonyymisti kehittämistoiminnan suunnittelussa. Kyselyn tulokset ja yhteystiedot välitetään luvallanne eteenpäin kotikuntanne erityisliikunnasta vastaavalle taholle.

Kyselyyn liittyvät tiedustelut: mia.kilkki@xxxxxxxxxx.xx

1. Yhteystiedot

Vastaajan nimi * _____

Seura * _____

Toimenkuva seurassa _____

Yhteyshenkilön nimi * _____

Yhteyshenkilön puhelinnumero _____

Yhteyshenkilön sähköposti * _____

2. Tarjoaako seuranne soveltavaa liikuntaa? *

Soveltamisella tarkoitetaan toiminnan (välineet ja ohjaus) sekä ympäristön suunnittelua niin, että toimintarajoitteinen henkilö pystyy osallistumaan.

KYLLÄ, mitä ja kenelle?

EI, miksi ei?

3. Jos vastasit kyllä, niin

soveltuuko toiminta/ liikuntaharrastus henkilölle

- joka liikkuu pyörätuolilla
- joka liikkuu rollaattorilla
- joka käyttää keppiä/kyynärsauvoja
- joka on heikkonäköinen
- joka on huonokuuloinen
- jolla on heikot käsivoimat
- jolla on heikko seisomatasapaino
- jolla on heikko istumatasapaino
- jonka yläraajat eivät toimi
- jonka alaraajat eivät toimi
- en osaa sanoa

4. Onko seurassanne kiinnostusta lähteä kehittämään soveltavaa liikuntaa toimintarajoitteisille harrastajille? *

Kehittämistyö vaikeavammaisten kohderyhmän osalta ajoittuu syksyille 2014 ja keväälle 2015 sisältäen muutamia yhteistapaamisia Turun seudulla (koulutus, työpa-

jat) sekä itsenäistä työskentelyä ja seurakohtaisia tapaamisia tarpeen mukaan.

- KYLLÄ
- EI
- EHKÄ

5. Yhteystiedot saa välittää edelleen kunnan erityisliikunnasta vastaavalle taholle: *

- KYLLÄ
- EI

6. Vielä jotain mitä haluaisit sanoa?

Toinen seurakysely

Liikuntaseura soveltavan liikunnan tuottajana

Hei, ja mukavaa että soveltava liikunta kiinnostaa sinua!

Tämän kyselyn tarkoituksena on auttaa minua perehtymään alustavasti seuranne resursseihin sekä pohtimaan lajinne soveltamismahdollisuuksia vaikeavammaiselle harrastajalle. Mikäli vastaat viimeiseen kysymykseen myöntävästi, olen sinuun yhteydessä elokuussa 2014.

Vastausaikaa tähän kyselyyn on 11.7.2014 asti.

Kyselyyn liittyvät tiedustelut: mia.kilkki@xxxxxxxxxx.xx

1. Yhteystiedot *

Vastaajan nimi _____

Seura _____

Laji _____

Matkapuhelin _____

Sähköposti _____

2. Pääseekö tiloihinne pyörätuolilla? *

KYLLÄ, itsenäisesti

KYLLÄ, avustetusti

EI

En osaa sanoa

3. Onnistuuko lajin harrastaminen myös muualla kuin seuranne toimitiloissa? *

KYLLÄ

EI

En osaa sanoa

4. Milloin soveltavaa liikuntaa olisi mahdollista harrastaa seurassanne?

Arkisin 8-16

Arkisin 16-20

Viikonloppuisin

Sopimuksen mukaan

En osaa sanoa

5. Onko toimintaan mahdollista resurssoida kerrallaan enemmän kuin yksi ohjaaja?

KYLLÄ

EI

En osaa sanoa

6. Onko sinulla jo alustavia ajatuksia siitä, mitä soveltava liikunta voisi omassa seurassasi olla?

7. Toimisiko sovellettu liikunta seurassasi paremmin yksilöllisesti vai ryhmämuotoisena?

- Yksilöllisesti
- Ryhmämuotoisesti omana ryhmänä
- Ryhmämuotoisesti vammattomien kanssa
- Sekä yksin, että ryhmässä

8. Onko sinulla aikaisempaa kokemusta liikuntarajoitteisen henkilön ohjauksesta tai valmentamisesta?

- KYLLÄ
- EI

9. Minkälaista koulutusta koet tarvitsevasi, jotta pystyisit ohjaamaan vaikeavammaista liikunnan harrastajaa?

10. Olen kiinnostunut syksyllä 2014 alkavasta yhteistyöstä ja minuun saattaa yhteyttä elokuussa 2014. *

Osallistuminen syksyllä alkavaan kehittämistyöhön on täysin vapaaehtoista, eikä velvoita sinua tai seuraasi mihinkään. Kiinnostus aiheetta kohtaan riittää. Toivottavasti lähdette mukaan!

- KYLLÄ
- EI

Kokemusseurojen haastattelu

KOKEMUSSEUROJEN HAASTATTELURUNKO

xx/xx/2014

Seura:

Yhteyshenkilö:

Puh:

Sähköposti:

1. Mitä seuranne järjestää?

kohderyhmä?

kuinka monta harrastajaa/ryhmän koko ja ohjaajien määrä?

2. Koska toiminta on alkanut?

Mistä ajatus lähti?

3. Miten toimittiin (kehittämisprosessi)?

4. Saatiinko rahallista tukea, mitä?

Minkälaista apua saatiin kunnalta/liikuntatoimelta?

lajiliitolta?

VAU:lta?

Muilta tahoilta?

5. Miten markkinoitiin?

6. Minkälaisia haasteita koettiin/koetaan?

7. Ryhmän vetäjän koulutus erityisliikuntaan liittyen?

Tiedote kehittämistyöstä seuratoimijoille

TIEDOTE KEHITTÄMISTYÖSTÄ

Lokakuussa 2014 käynnistyvän kehittämistoiminnan

”Soveltavaa liikuntaa liikuntaseurassa –harrastajana neuroliikkuja”

tarkoituksena on auttaa soveltavan liikunnan kehittämisestä kiinnostuneita liikunta- ja urheiluseuroja ottamaan neurologisen sairauden tai vamman vuoksi toimintarajoitteisia harrastajia mukaan toimintaansa.

YAMK-kehittämistyö, johon tämä kehittämistoiminta liittyy, on osa Turun ammattikorkeakoulussa käynnissä olevaa ”Neuroliikkuja paikallistasolla 2013-2015” -kehittämiprojektia, jota rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Turun AMK. Projektin pilottikuntia ovat Loimaa, Paimio, Turku ja Uusikaupunki.

Kehittämistyön tavoitteena on selvittää minkälaisia valmiuksia liikuntaseuralla tulisi olla käynnistäessään soveltavaa liikuntatoimintaa apuvälineen kanssa liikkuvalla neuroliikkujalle. Lisäksi työssä pohditaan miten neurologiseen kuntoutukseen perehtynyt fysioterapeutti voisi osaamisellaan tukea liikuntaseuran ohjaajia/valmentajia liikuntatoiminnan suunnittelussa ja neuroliikkujan kohtaamisessa.

Toiminnallisena tavoitteena on, että kehittämistoiminnan päättyessä 5/2015 Turun alueella olisi pilotoitu vähintään yhtä liikuntaseuralähtöistä liikuntatoimintaa, joka soveltuu apuvälineen kanssa liikkuvalla neuroliikkujalle.

Yhteistyöterveisin,

Mia Kilkki

Fysioterapeutti

Kuntoutuksen YAMK-opiskelija/ Turun amk

p. xxx xxxx xxx

mia.kilkki@xxxxxxxxx.xx

Suostumus aineistonkeruuta varten

SUOSTUMUS RYHMÄKESKUSTELUN TALLENTAMISESTA

Minua on pyydetty osallistumaan YAMK-kehittämistyöhön, jonka tarkoituksena on edistää tutkimusjoukkoon kuuluvien liikuntaseurojen valmiuksia järjestää liikuntatoimintaa neurologisen sairauden, vaman tai häiriön vuoksi toimintarajoitteiselle henkilölle.

Olen tietoinen kehittämistyön tarkoituksesta ja siitä, että kehittämistyön aineistonkeruumenetelmänä käytetään ryhmäkeskustelua. Ryhmäkeskustelut tallennetaan nauhalle, josta ne litteroidaan eli kirjoitetaan tekstiksi analysointia varten. Äänitallenteet tuhoetaan heti litteroinnin jälkeen. Kehittämistyön aikana kerätty aineisto raportoidaan siten, ettei henkilöllisyyteni selvittäminen ole mahdollista. Kaikki aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja tuhoetaan kehittämistyön valmistumisen jälkeen.

Osallistumiseni tähän kehittämistyöhön on täysin vapaaehtoista ja voin keskeyttää sen missä vaiheessa tahansa. Allekirjoituksellani annan kehittämistyön tekijälle Mia Kilkille luvan käyttää ryhmäkeskustelun aikana syntynyttä materiaalia osana kehittämistyön aineistoa.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Lehdistötiedote 1/2015

Turun seudun liikuntaseurat mukana kehittämässä soveltavaa liikuntaa

Turun seudulla on käynnistynyt yhteistyö, jonka tarkoituksena on edistää liikunta- ja urheiluseurojen valmiuksia tarjota soveltavaa liikuntaa neurologisen sairauden tai vamman vuoksi toimintarajoitteisille aikuisille. Kehittämistyössä on mukana viisi Turun seudulla toimivaa liikunta- ja urheiluseuraa, jotka tulevat järjestämään keväällä 2015 uusia soveltavan liikunnan harrasteryhmiä ja tapahtumia.

Luvassa on pöytätennistä, palloiluryhmää, luistelua ja kelkkajääkiekkoa, curlingia sekä tanssillista liikuntaa. Lajeja pyritään soveltamaan niin, että kaikki halukkaat voivat osallistua toimintakykyyn katsomatta. Toiminta on suunnattu aikuisille ”neuroliikkujille”, mutta myös muut liikunnan soveltamista tarvitsevat henkilöt pääsevät mukaan, jos ryhmissä on tilaa.

Kehittämistyö on fysioterapeutti Mia Kilkin ylemmän ammattikorkeakoulu-tutkinnon opinnäytetyö, jossa selvitetään mm. minkälaisia valmiuksia liikuntaseuralla tulee olla järjestäessään soveltavaa liikuntaa apuvälineen kanssa liikkuvalla henkilöllä. Kehittämistyön toimeksiantajana on Turun ammattikorkeakoulun **Neuroliikkuja paikallistasolla 2013-2015 Konsultointi- ja kehittämis-projekti**, jonka projektipäällikkönä toimii Raija Luona-Helminen.

Lisätietoa kevään 2015 liikuntatapahtumista saat lähettämällä yhteystietosi sähköpostiosoitteeseen: mia.kilki@xxxxxxxxxx

Tiedotamme tapahtumista myös www.facebook.com/soveltavaaliikuntaa

Loppukysely seuratoimijoille

"Soveltavaa liikuntaa liikuntaseurassa" -kehittämistyön loppukysely

Tämän loppukyselyn tarkoituksena on kerätä tietoa kehittämistyöhön liittyneen yhteistyön vaikutuksista sinun ja edustamasi seuran valmiuksiin järjestää liikuntatoimintaa neuroliikkujille. Vastaamiseen on hyvä varata aikaa n.30min. Kysely on laadittu niin, että sen voi halutessaan keskeyttää ja jatkaa myöhemmin. Toivon, että vastaat kyselyyn 8.5.2015 mennessä.

Seuratoimijoina, teillä oli erilaisia rooleja kehittämistyössä, joten vastaa kyselyyn niiltä osin kun näet sen järkeväksi. Seurat esitellään opinnäytetyön loppuraportissa anonymisti edustamiensa lajien kautta. Kysymysten 1-5. tarkoituksena on profiloida seura (määrissä noin arvioit riittävät) ja loput kysymyksistä keräävät aineistoa sinun ja seurasi kokemuksista kehittämistyön aikana. Jokainen seura saa tarkastaa tekemäni yhteenvedon omalta kohdaltaan, ennen loppuraportin julkaisua.

1. Vastaukseni koskevat (valitse jompi kumpi)...

- Koko seuraa, nimi _____
- Seuran jaostoa, nimi _____

2. Kuinka paljon teillä on liikunta-/urheilutoimintaan osallistuvia jäseniä?

3. Arvioi, kuinka suuri prosentti tästä on

- Harrastelijoita _____
- Kilpaurheilijoita _____

4. Miten toiminta on jakaantunut eri ikäryhmien välillä? Merkitse ryhmien lukumäärä.

- Vanhempi-lapsi _____
- Alle kouluikäiset _____
- Alakouluikäiset (harraste) _____
- Alakouluikäiset (kilpailu) _____
- Yläkoulu- ja lukioikäiset (harraste) _____
- Yläkoulu- ja lukioikäiset (kilpailu) _____
- Aikuiset alle 30v (harraste) _____
- Aikuiset alle 30v (kilpailu)
- Aikuiset 30-64v (harraste) _____
- Aikuiset 30-64v (kilpailu)
- Seniorit 65v- (harraste) _____
- Seniorit 65v- (kilpailu)

5. Seuran valmentajista/ohjaajista on (lisää lukumäärä)...

- Päätoimisia _____
- Tuntipalkalla _____
- "Kilometrikulut korvataan" _____
- Vapaaehtoisia _____

6. Minkälaisia ajatuksia kehittämistyö herätti sinussa?

7. Minkälaisia ajatuksia kehittämistyö herätti seurassasi?

8. Itse toimin kehittämistyön aikana (voit valita useita)...

- Seuran yhteyshenkilönä
- Kehittämistyöryhmässä
- Varsinaisen liikuntatoiminnan suunnittelijana
- Soveltavan liikunnan ohjaajana
- Jossain muussa tehtävässä, missä? _____

9. Kuinka paljon kehittämistyö vaati sinulta aikaa kun yhteistä aloitustapaamista (23.10 paamista (19.5.) ei lasketa mukaan? Merkitse tuntimäärä.

- Palaverit työryhmän kanssa _____
- Omatoiminen asioiden hoitaminen ja valmistautuminen _____
- Lajiesittelyihin/ ryhmien ohjaamiseen _____

10. Kuinka paljon liikuntatoiminnan järjestäminen vaati panostusta muilta seuran jäseniltä? Lisää henkilöiden määrä, tehtävä ja käytetty tuntimäärä/hlö?

11. Koitko haasteita projektin aikana?

- En
- Kyllä, minkälaisia? _____

12. Tapahtuiko harjoitteluolosuhteissanne muutoksia kehittämistyön aikana?

- Ei _____
- Kyllä, esteettömyyden edistämiseksi, mitä? _____
- Kyllä, teimme välinehankintoja, mitä? _____
- Kyllä, ohjaajaresurssimme lisääntyivät, miten? _____
- Kyllä, harjoitteluvuoromme lisääntyivät, miten? _____

- Kyllä, jotain muuta, mitä? _____
- En osaa sanoa _____

13. Lisääntyikö ohjaajien osaaminen kehittämistyön aikana?

- Ei
- Kyllä, omat valmiuteni **suunnitella** soveltavaa liikuntatoimintaa _____
- Kyllä, omat valmiuteni **ohjata** soveltavaa liikuntaa
- Kyllä, muiden osaaminen lisääntyi, kenen? _____
- Kyllä, jotain muuta, mitä? _____
- En osaa sanoa _____

14. Minkä arvosanan antaisit seuranne valmiuksille järjestää liikuntatoimintaa neuroliikkuville ennen kehittämistyön alkua?

- 4 Erittäin heikko
- 5 Heikko
- 6 Välttävä
- 7 Tyydyttävä
- 8 Hyvä
- 9 Kiitettävä
- 10 Erinomainen

15. Entä kehittämistyön jälkeen?

- 4 Erittäin heikko
- 5 Heikko
- 6 Välttävä
- 7 Tyydyttävä
- 8 Hyvä

- 9 Kiitettävä
- 10 Erinomainen

16. Minkälaiset asiat edistivät valmiuksianne järjestää liikuntatoimintaa neuroliikkujille?

17. Kehittämistyön aikana seuramme teki yhteistyötä:

- Kokeneemman seuran kanssa
- Lajiliiton kanssa
- Suomen vammaisurheilu ja -liikunnan kanssa
- Liiku ry:n kanssa
- Kunnan liikuntatoimen kanssa
- Fysioterapeutin
- Avustajan
- Omaisen
- Jonkun muun tahon, kenen? _____

18. Tarvitseeko seuranne jatkossa yhteistyötä jonkun tahon kanssa? Kenen ja miksi?

- Kyllä _____
- Ehkä _____
- Ei

19. Onko seurassanne herännyt tarvetta lisäkoulutukselle?

- Emme koe tarvetta lisäkoulutukselle
- Liikunnan soveltamisesta, minkälaista? _____
- Toimintarajoitteisten ohjaamisesta, minkälaista? _____
- Toimintarajoitteisen avustamisesta, minkälaista? _____
- Erilaisista avustusmahdollisuuksista
- Turvallisuudesta ja vastuukysymyksistä
- Ensiavusta
- Markkinoinnista
- Jostain muusta, mistä? _____

20. Vielä jotain, mitä haluaisit sanoa?

Ryhmäkeskustelurunko

Tutkimuskysymys 1.

Miten kehittämissyhteistyö vaikutti seuranne valmiuksiin soveltaa lajianne neuroliikkujille?

Miten yhteistyö vaikutti?

Onko asenteissa tapahtunut jotain verrattuna 10/2014 (lähtö-) tilanteeseen?

Tutkimuskysymys 2.

Mitä ajattelette tämän tyyppisestä yhteistyöstä, jossa on mukana joku kuntoutuspuolelta?

Oliko yhteistyössä jotain haasteita?

Tulisiko lähdettyä yksin laajentamaan seuran toimintaa soveltavan liikunnan puolelle?

Miten täysin kokematon seura voisi lähteä mukaan soveltavan liikunnan toimintaan?

Tarvittiinko fysioterapeuttia?

Tutkimuskysymys 3.

Millaista koulutusta tarvitaan?

Mitä se koulutussisältö voisi olla?

Tutkimuskysymys 4.

Miksi teidän mielestänne seurat eivät järjestä soveltavaa liikuntaa aikuisille?

Esitietolomake liikuntaryhmää varten

Soveltavaan liikuntaryhmään ilmoittautuminen kevät / syksy 20____

Nimi _____ Syntymäaika _____

Osoite _____

Puhelin _____ Sähköposti _____

Yhteyshenkilö _____ Puhelin _____

Onko sinulla rajoitteita, mistä ohjaajan olisi hyvä tietää ennalta?

sydänoireita _____ lääkitys mukana kyllä ei

epilepsia _____ lääkitys mukana kyllä ei

diabetes _____ lääkitys mukana kyllä ei

astma _____ lääkitys mukana kyllä ei

Jotain muuta? _____

Liikun... reippaasti kävelen _____ hitaasti kävelen _____

ketterästi pyörätuolilla _____ hitaasti pyörätuolilla _____ sähköpyörätuolilla _____

Pystyn harjoittelemaan... seisten _____ istuen _____ lattialla _____

Yleiskuntoni on... erinomainen _____ hyvä _____ keskinkertainen _____

tydyttävä _____ heikko _____

Avuntarve ja muut huomiot: _____

laatinut ft Mia Kilkki 1/2015