

# ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 51/2018

## Opiskelijoiden tuella erityislapsi löytää liikuntaharrastuksen

Orell Pirjo, Tuiskunen Marika, Kuure Marja, Vesala Marjo

3.10.2018

**Valtti-toimintamalli tukee erityislapsia ja -nuoria liikkumaan. Malli mahdollistaa pysyvän liikuntaharrastuksen löytymisen lapsen ja nuoren yksilöllisten toiveiden mukaisesti. Eri lajien liikuntakokeilut tapahtuvat yhdessä Valtti-opiskelijoiden kanssa. Opiskelijat saavat mielekkään oppimiskokemuksen, seurat rohkaistuvat ottamaan mukaan vammaisia harrastajia ja kuntatoimijat saavat apua liikuntaneuvontatyöhönsä. Toimintamalli luo uusia työelämäyhteyksiä myös Oulun ammattikorkeakoululle. Yksittäisinä seikkoina ne ovat pieniä askeleita, mutta yhdessä niistä muodostuu yhdenvertaisuutta ja inklusiota vauhdittava muutosprosessi.**

Suomen perusopetuslaissa erityislapseksi tai nuoreksi määritellään henkilö, joka tarvitsee erityistä tukea kasvun, kehityksen ja oppimisen edellytysten ollessa heikentyneet vamman, sairauden tai toimintavajavuuden vuoksi [1]. Vammaiset lapset osallistuvat liikuntaan vähemmän ja harvemmin kuin vammattomat lapset. Maailmanlaajuisesti vammaiset lapset eivät yllä yleisiin liikuntasuosituksiin [2]. Lapsuus- ja nuoruusajan liikkumattomuudella näyttää monien tutkimusten mukaan olevan yhteyttä aikuisiän liikuntatottumuksiin [2]. Tutkimusten mukaan erityislapset ja nuoret liikkuvat usein vähemmän kuin vammattomat lapset [3]. Opetus- ja kulttuuriministeriön laatimien liikuntasuositusten mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia. Yli tunnin yhtäjaksoista istumista tulisi välttää. Suositukset korostavat myös riittävän unen määrää ja terveellistä ravintoa. [4]

Hollannissa vähintään kerran viikossa liikuntaa harrastavia lapsia oli vammaisista 29 % ja vammattomissa 59 %. Vastaavat luvut Isossa-Britanniassa olivat 18 % ja 39 %. Suomesta vastaavat tiedot puuttuvat. [5] Syinä liikkumattomuuteen pidetään muun muassa soveltuvien ohjelmien ja harrastuspaikkojen puutetta, tiedon puutetta ja vammaisten lasten vähäisiä odotuksia omasta osaamisestaan [6].

Liikunta on tärkeää kaikille. Erityisen tärkeää se on ihmisille, joilla on terveydentilaan ja toimintakykyyn liittyviä haasteita. Vammaisilla ja pitkäaikaissairailta passiivinen elämäntapa lisää riskiä sairastua primääreihin ja sekundaariin terveysongelmiin ja itsenäinen selviytyminen vähenee. Aktiivisen elämäntapa parantaa elämän laatua ja vähentää avun tarvetta. Liikunta ylläpitää ja edistää toimintakykyä, siksi on tärkeää vahvistaa erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten motivaatiota liikunnan harrastamiseen [7].

### Valtti-opiskelija auttaa erityislapsia ja -nuoria liikunnan pariin

Suomessa lähdettiin testaamaan toimintamallia, jossa erityislasten liikunnan harrastamista pyrittiin lisäämään henkilökohtaisen harrastuskaverin eli Valtin avulla (kuva 1). Vuonna 2016 toteutettiin pilotti, jossa Valtti-opiskelijat aktivoivat erityistä tukea tarvitsevan lapsen tai nuoren harrastuksen pariin. Yhdessä Valtin kanssa lapsi ja perhe suunnittelevat 4–6 viikon yksilöllisen liikuntakokeilujakson ja toteuttavat liikuntakokeilut. Tavoitteena on löytää lapselle pysyvä liikuntaharrastus.



KUVA 1. Valtti-ohjelmaan osallistunut **Sari Kummu** ja Valtti-ohjaaja, fysioterapeuttiopiskelija **Jenny Pärnänen** (kuva: Ronja Ronkainen)

Valtti-ohjelma on suunnattu kaikille 6–23-vuotiaalle, jotka kokevat tarvitsevansa apua liikuntaharrastuksen löytymisessä erityisen tuen tarpeen vuoksi. Vuoden 2016 pilotin tulokset olivat rohkaisevia. Palautteen perusteella 54 % löysi harrastuksen ja 61 % lisäsi liikkumista <sup>[9]</sup>. Vuodesta 2017 lähtien Valtti-ohjelma on toiminut Opetus ja kulttuuriministeriön tuella ja vakiintunut pysyväksi toimintamalliksi.

Oulun ammattikorkeakoulu (Oamk) vastaa hankkeen koordinoinnista Oulussa. Opiskelijoista valitaan Valtti-koordinaattori, jonka tehtävänä on toimia Valttien ja perheiden yhteyshenkilönä, auttaa ongelmatilanteissa, pitää yhteyttä urheiluseuroihin ja olla Valttien tukena ja apuna. Valtit ja Valtti-koordinaattorit ovat Oulussa sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita. Opiskelijat saavat toiminnasta opintopisteitä, joita voidaan sisällyttää eri opintokokonaisuuksiin.

Valtti toteutuu yhteistyössä Oulun kaupungin erityisliikunnan ja paikallisten urheiluseurojen kanssa. Parhaat tulokset saadaan yhteistyöllä, johon kuuluvat oleellisesti sitoutuneet oppilaitokset, urheiluseurat sekä kuntien erityisliikunnanohjaajien tuki.

## Erityislasten liikunnan harrastamiseen vaikuttavia asioita Oulussa

Vuonna 2016 pilottikokeilussa Oulun Valtti-koordinaattoreina toimivat fysioterapiaopiskelijat **Ronja Ronkainen** ja **Marjo Vesala**. He tekivät opinnäytetyössään <sup>[9]</sup> laadullisen tutkimuksen ”Liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavia tekijöitä Valtti-hankkeessa Oulun seudulla” <sup>[10]</sup>. Opinnäytetyössä kartoitettiin erityislasten liikunnan harrastamista estäviä ja edistäviä asioita. Opinnäytetyö on tehty ICF-luokitusta (International Classification of Function, Disability and Health) hyödyntäen jakamalla liikunnan harrastamista estävät ja edistävät tekijät erityislapsen yksilö- ja ympäristötekijöihin.

Oulun seudulla vuonna 2016 Valtti-hankkeeseen osallistuneista 14 lapsesta tai nuoresta kahdeksan löysi liikuntaharrastuksen. Tutkimuksessa haastateltiin kahdeksaa perhettä ja yhdeksää lasta. Tuloksissa ilmenee, että erityislasten liikunnan harrastamista edistäviä yksilötekijöitä olivat lapsen motivaatio harrastaa, positiivinen käsitys omasta osaamisestaan ja lapsen luonteenpiirteet, kuten kokeilunhalu ja innostuneisuus. Estäviä yksilötekijöitä olivat motivaation puute ja negatiivinen käsitys omasta osaamisesta. Liikunnan harrastamista edistäviä ympäristötekijöitä ovat lapselle sopivan tasoisen ryhmä, riittävä määrä osaavia ohjaajia ja kaverin löytymisen harrastusryhmästä. Estäviä ympäristötekijöitä olivat ohjaajien osaamisen puute, ryhmän kilpailuhenkinen toiminta, kaverin puuttuminen ryhmästä ja erityisperheiden arjen haasteellisuus. Myös soveltavan liikunnan tarjonta koettiin Oulun seudulla rajalliseksi ja kynnys lähetä mukaan tavallisiin ryhmiin on iso. <sup>[9]</sup>

## Valtti-toiminnalla kohti inklusiivisia liikuntapalveluja

Useiden vuosikymmenten ajan soveltavan liikunnan palveluita on kehitetty erillisinä erityisliikunnan palveluina. Tällöin on keskitytty yksilön ongelmaan ja liikuntapalveluiden toteutuksessa on tarvittu lääketieteeseen asiantuntemusta. Vapaa-ajan liikuntaharrastuksessa korostuvat kuitenkin yhteisölliset ja yksilölliset tekijät sekä tasa-arvo enemmän kuin kuntoukselliset ja lääketieteelliset seikat [17].

Vammaisuutta on perinteisesti kuvattu lääketieteellisen yksilön vammoja korostavan mallin mukaan. Tämän rinnalle on yhä vahvemmin noussut vammaisuuden sosiaalinen malli. Vammaisuuden sosiaalinen malli keskittyy ottamaan huomioon sosiaaliset tekijät, jotka vaikeuttavat vammojen kanssa elämistä. Vammaisuuden sosiaalisen mallin mukaan rajoitteita luo ennen kaikkea ympäristö, joka ei osaa mukautua kaikkien tarpeisiin ja siten rajoittaa vammaisen ihmisen mahdollisuuksia toimia tasavertaisesti yhteisössä. Biologiset ominaisuudet eivät mallin mukaan ole niinkään rajoite [11]. Mallin pohjalta on alettu luomaan kaikille avoimia inklusiivisia liikuntapalveluita. Tavoitteena on lisätä jokaisen ihmisen mahdollisuutta löytää itselleen sopiva tapa harrastaa liikuntaa. Kaikille avoin liikunta merkitsee laaja-alaista tasa-arvoa sekä yhdenvertaisuutta ja siinä kiinnitetään huomiota yhteiskunnan esteettömyyteen [2]. Liikuntakulttuurin puolella inklusiivista jarruttavat pelot ja epäluulot sekä urheilun tuloksellisuutta ja kyvykkyyttä korostavat arvot [12].

## Onnistumisen kokemuksia erityislapsille ja ammatillisia valmiuksia opiskelijoille

Vuonna 2017 Valtti-kokeiluissa löytyneistä harrastuksista suosituimpia ovat olleet uinti, sähkö, ratsastus, jalkapallo ja kuntosalit (kuva 2). Harrastusmahdollisuuksien niukkuus on luonut haasteita löytää erityislapsen toivoma liikuntaharrastus. Tulevaisuudessa täytyy tehdä työtä, jotta urheiluseuraväen tietoisuus Valtti-toiminnasta lisääntyy ja he rohkaistuvat entistä enemmän ottamaan erityisliikkuja mukaan ryhmiinsä. Urheiluseurojen ohjaajat tarvitsevat koulutusta soveltavasta liikunnasta, jotta erityislapsi voi saada onnistumisen kokemuksia. Kokemus siitä, että selviytyy ja onnistuu, luo motivaatiota ja innostusta jatkaa harrastusta [13].



KUVA 2. Valttiin osallistunut **Silja Vedenoja** lentopallokokeilussa (kuva: Kirsi Vedenoja)

Valtteina toimineet opiskelijat vastasivat liikuntakokeilujen päätyttyä VAU:n palautekyselyyn. Vuonna 2017 kyselyyn vastasi yhteensä 193 opiskelijaa, joista 53 % raportoi Valtti-ohjelman tukeneen ammatillisia valmiuksiaan ja oppilaitoksen asettamia oppimistavoitteita hyvin tai erittäin hyvin. Noin puolet vastaajista arvioi onnistuneensa hyvin tai erittäin hyvin. Noin puolet vastaajista arvioi onnistuneensa löytämään lapselleen harrastuksen ja lisäämään fyysistä aktiivisuutta. [13] Valttina toimiminen on tarjonnut opiskelijoille

monipuolisten oppimiskokemusten lisäksi myös töitä vapaa-ajan avustajana. Vanhemmat ovat olleet tyytyväisiä Valtin toimintaan. Heidän mukaansa Valtti on laajentanut lapsen sosiaalista verkostoa. Vanhemmat ovat kokeneet saaneensa tukea lapsen liikunnanharrastuksen etsimiseen <sup>[14]</sup>.

VAU julkaisi keväällä 2018 Valtti-ohjelman käsikirjan, jolla pyritään yhtenäistämään toimintatapoja Suomessa. Käsikirjassa on ohjeita Valtti-toimintaan osallistuville perheille, opiskelijoille, oppilaitoksille, seuroille ja kunnille <sup>[14]</sup>. Valtti-toiminta on juurtunut Oamkiin pysyväksi toimintamalliksi. Vuoden 2018 Valtin liikuntakokeilut käynnistyvät pääsääntöisesti syksyllä 2018.

---

## Sports Empowers Disabled Youth (Sedy) -hanke

EU:n rahoittaman Sports Empowers Disabled Youth (Sedy) -hankkeen tavoitteena oli edistää erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista. Hanke toteutui vuosina 2015–2017 ja sitä koordinoi Amsterdam University of Applied Sciences. Suomessa hankkeesta vastaa Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry <sup>[6]</sup>. Oulun ammattikorkeakoulun (Oamk) fysioterapian tutkinto-ohjelma vastaa toteutuksesta Oulun seudulla.

Lisätietoja:

[Ronkainen, R. & Vesala, M. 2017. Liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavia tekijöitä Valtti-hankkeessa Oulun seudulla. Erityislasten ja heidän perheidensä kokemana. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Oulu.](#)

[Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry](#)



## Lähteet

1. <sup>^</sup> Perusopetuslaki 21.8.1998/628. Hakupäivä 1.5.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998...>
2. <sup>^ ab</sup> Tremblay, M.S., Gray, C.E., Akinroye, K.K., Harrington, D.M., Katzmarzyk, P.T., Lambert, E.V., Liukkonen, J., Maddison, R., Ocansey, R.T. & Onywera, V. 2014. Physical activity of children: a global matrix of grades comparing 15 countries. *Journal of physical activity and health* 11 (1), 113–125.
3. <sup>^</sup> Blick, R.N., Saad, A.E., Goreczny, A.J., Roman, K. & Sorensen, C.H. 2015. Effects of declared levels of physical activity on quality of life of individuals with intellectual disabilities. *Research in developmental disabilities* 37, 223–229.
4. <sup>^</sup> Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Hakupäivä 1.5.2018. [http://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher...](http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher...)
5. <sup>^</sup> Saari, A. 2015. Valtti- koulutusmateriaali. SEDY-hanke 2015-2017 & Valtti-toimintamalli. Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.
6. <sup>^ ab</sup> Saari, A. Sedy etsi keinoja vastata kysynnän ja tarjonnan ongelmiin. Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Hakupäivä 1.5.2018. <https://www.vammaisurheilu.fi/ajankohtaista/valtti/sedy>
7. <sup>^ abc</sup> Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellinen seura, Helsinki.
8. <sup>^</sup> Skants, H. 2017. Valtti-ohjelma lisäsi erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista. Jyväskylän yliopisto. Opinnäytetyö. Hakupäivä 1.5.2018. [https://www.vammaisurheilu.fi/images/pro\\_gradu/heidi\\_skantz\\_2017.pdf](https://www.vammaisurheilu.fi/images/pro_gradu/heidi_skantz_2017.pdf)
9. <sup>^ ab</sup> Ronkainen, R. & Vesala, M. 2017. Liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavia tekijöitä Valtti-hankkeessa Oulun seudulla. Erityislasten ja heidän perheidensä kokemana. Oulun ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyö.

<https://www.vammaisurheilu.fi/images/tiedostot/ladattavat-tiedostot...>

10. <sup>^</sup>Vehmas, S. 2005. Vammaisuus. Johdatus historiaan, teoriaan ja etiikkaan. Helsinki: Gaudeamus.
11. <sup>^</sup>Saari, A. 2013. Inklusion edistäminen liikunnassa ja urheilussa. Cross Border Move for Health 5. - 6.6.2013 Joensuu. Hakupäivä 1.5.2018.  
<https://asiakas.kotisivukone.com/files/healthmove.palvelee.fi/PDF...>
12. <sup>^</sup><sup>ab</sup>Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. 2018. Liikuntaharrastusta erityistä tukea tarvitseville lapsille etsivä Valtti-ohjelma vakiinnutti asemansa. Hakupäivä 1.5.2018.  
<https://www.vammaisurheilu.fi/uutinen...>
13. <sup>^</sup><sup>ab</sup>Peltonen, N. & Manni, H. 2018. Valtti-ohjelmassa etsitään liikuntaharrastusta erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Kerava: Savion Kirjapaino Oy. Hakupäivä 1.5.2018.  
[https://www.vammaisurheilu.fi/images/tiedostot/valtti-ohjelma\\_2018.pdf](https://www.vammaisurheilu.fi/images/tiedostot/valtti-ohjelma_2018.pdf)

## Metatiedot

**Nimeke:** Opiskelijoiden tuella erityislapsi löytää liikuntaharrastuksen

**Tekijä:** Orell Pirjo; Tuiskunen Marika; Kuure Marja; Vesala Marjo

**Aihe, asiasanat:** erityislapset, erityisliikunta, fysioterapeutit, liikunta, liikuntaharrastus, tukihenkilöt, vammaiset, vammaisliikunta

**Tiivistelmä:** Vammaiset lapset ja nuoret liikkuvat vähemmän kuin terveet. EU:n rahoittaman SEDY-hankkeen (Sport Empowers Disabled Youth, v. 2015-2017) avulla pyrittiin löytämään erityistä tukea tarvitsevalle lapselle ja nuorelle harrastus, lisäämään hänen fyysistä aktiivisuuttaan sekä ehkäistä syrjäytymistä. Suomea hankkeessa edusti Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry., joka yhteistyössä 19 oppilaitoksen kanssa testasi ja kehitti Valtti-toimintamallin.

Yhteistyökumppaneina mallissa olivat myös kaupunkien liikuntatoimet ja urheiluseurat. Valtti-ohjaajina toimivat opiskelijat, jotka saavat toiminnastaan opintopisteitä. Vuonna 2016 Suomessa hankkeeseen osallistui 237 lasta, joista 54 % löysi harrastuksen ja 61 %:lla fyysinen aktiivisuus lisääntyi. Oulun ammattikorkeakoulussa hankkeeseen osallistui kyseisenä vuonna 14 lasta, joista kahdeksan löysi pysyvän harrastuksen. Vuoden 2017 tulokset ovat lähestulkoon vuoden 2016 lukuja vastaavat. Menestyksekkästä Valtti-mallista on tullut osa opetustarjontaa Oulun ammattikorkeakoulussa.

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

**Aikamääre:** Julkaistu 2018-10-03

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2018052524741>

**Kieli:** suomi

**Suhde:** <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

**Oikeudet:** Julkaisu on tekijänoikeussäännösten alainen. Teosta voi lukea ja tulostaa henkilökohtaista käyttöä varten. Käyttö kaupallisiin tarkoituksiin on kielletty.

## Näin viittaat tähän julkaisuun

Orell, P., Tuiskunen, M., Kuure, M. & Vesala, M. 2018. Opiskelijoiden tuella erityislapsi löytää liikuntaharrastuksen. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 51. Hakupäivä xx.xx.2018. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2018052524741>.