



Raija Luona-Helminen, Päivi Mäkilä & Riitta Samstén

# Neuroliikkujan liikuntapolut

**Hyviä käytäntöjä kunnille ja järjestöille**



Raija Luona-Helminen, Päivi Mäkilä & Riitta Samstén

# Neuroliikkujan liikuntapolut

**Hyviä käytäntöjä kunnille ja järjestöille**



Opetus- ja kulttuuriministeriö

Turun ammattikorkeakoulun raportteja 226  
Turun ammattikorkeakoulu  
Turku 2016

Raportin aineiston tuottamiseen ovat osallistuneet:

Rosaliina Ahvenjärvi, Turun ammattikorkeakoulu; Mika Arvola, Turun ammattikorkeakoulu;  
Johanna Friman, Turun kaupunki; Mia Kilkki, Maskun neurologinen kuntoutuskeskus; Matleena  
Koskinen, Paimion kaupunki; Tarja Lähdemäki, Loimaan kaupunki & Heidi Vuori, Uusikaupunki

Julkaistu Kunnossa kaiken ikää -ohjelman tuella

Graafinen ilme ja taitto: Laura Koskinen

Kuvat: Mika Arvola

ISBN 978-952-216-605-0 (painettu)

ISSN 1457-7925 (painettu)

Painopaikka: AS Spin Press, Tallinna 2016

ISBN 978-952-216-606-7 (pdf)

ISSN 1459-7764 (elektroninen)

Jakelu: <http://loki.turkuamk.fi>

# Sisältö

<b>LUKIJALLE</b> .....	<b>4</b>
<b>ALUKSI</b> .....	<b>6</b>
<b>NEUROLIIKUNNAN HYVÄT KÄYTÄNNÖT KUNNISSA</b> .....	<b>7</b>
<b>Loimaa</b> .....	<b>8</b>
<b>Paimio</b> .....	<b>14</b>
<b>Turku</b> .....	<b>21</b>
<b>Uusikaupunki</b> .....	<b>25</b>
<b>NEUROLIIKUNNAN HYVÄT KÄYTÄNNÖT JÄRJESTÖISSÄ</b> .....	<b>30</b>
<b>PROJEKTIN TUKI KUNNILLE JA PAIKALLISYHDISTYKSILLE</b> .....	<b>38</b>
<b>SUOSITUKSET KUNNILLE JA PAIKALLISYHDISTYKSILLE</b> .....	<b>45</b>
<b>NEUROLIIKKUJA PAIKALLISTASOLLA 2013–2016 PROJEKTI</b> .....	<b>46</b>
<b>KIRJALLISUUS</b> .....	<b>48</b>

## Lukijalle

Ajatus Neuroliikkuja paikallistasolla -projektiin syntyi Neurologisten vammaisjärjestöjen yhteistyönä. NV –Neurologiset vammaisjärjestöt on vuodesta 1976 toiminut neurologian alan valtakunnallisten liittojen ja yhdistysten rekisteröimätön yhteenliittymä. Neurologisten vammaisjärjestöjen paikallisyhdistykset toivoivat projektilta muun muassa tiedon lisäämistä neurologisista sairauksista sekä neuroliikkuille sopivista liikuntaryhmistä. Lisäksi tavoitteena oli yhteistyön lisääminen paikallisyhdistysten välillä.

Terveysliikunnalla on erityisen tärkeä merkitys pitkäaikaissairaille ja vammaisille henkilöille kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Samalla ennaltaehkäistään vammojen ja erilaisten oireyhtymien syntymistä sekä lisätään lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liikunnalla on myös positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin osallistumisen ja osallisuuden kokemusten kautta.

Neuroliikkuja paikallistasolla -projektin tavoitteena on, että neurologista sairautta sairastava tai neurologisesti vammaisen liikkuja pystyy harrastamaan terveyttä edistävää liikuntaa hänelle sopivalla tavalla projektin jälkeen pilottikunnissa. Pilottikuntina olivat Loimaa, Paimio, Turku ja Uusikaupunki. Ensimmäisissä projektin järjestämässä tapaamisissa paikallisyhdistyksille esiteltiin projektin tavoitteita ja suunnitelmia. Samalla yhdistykset pääsivät kertomaan projektiin kohdistamia odotuksia sekä avaamaan yhdistysten liikuntatoiminnan kehittämistarpeita.

Projekti tuotti erilaisia liikunnan tukitoimia sekä neurologisten vammaisjärjestöjen yhdistyksille että projektissa mukana olleille pilottikunnille. Loppuraportin lisäksi projekti julkaisi myös Tarinoita Neuroliikunnasta -kirjasen sekä tämän Neuroliikkuajan liikuntapolut – hyviä käytäntöjä kunnille ja järjestöille -oppaan. Julkaisu esittelee 30 hyvää käytäntöä, joita kunnat sekä yhdistykset voivat soveltaa liikuntatoiminnassaan. Julkaisussa esitetään myös suosituksia neuroliikunnan edistämiseksi Suomessa.

Projektin rahoittajina toimivat Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Turun ammattikorkeakoulu. Projektin toimintaan saatiin tukea myös NV -Neurologisilta vammaisjärjestöiltä. Pilottikuntien ja muiden yhteistyökumppanien panos projektin läpivientiin oli erittäin merkittävä. Neurologisten vammaisjärjestöjen Turun seudun paikallisyhdistyksiensä vapaaehtoiset liikunta-aktiivit olivat projektissa täysillä mukana – heidän panoksensa oli korvaamaton.

Kiitos kaikille projektin läpivientiin ja toteutukseen osallistuneille ihmisille sekä projektin rahoittajille.



Tomi Kaasinen  
NV – Neurologiset vammaisjärjestöt puheenjohtaja



## Aluksi

Neuroliikkuja paikallistasolla 2013–2015 -projektin päätavoitteena oli, että neuroliikkuja voi liikkua haluamallaan tavallaan terveytensä edistämiseksi projektin pilottikunnissa, joita ovat Loimaa, Paimio, Turku ja Uusikaupunki. Neuroliikkujalla tarkoitetaan tässä henkilöä, jolla on neurologinen vamma, sairaus tai oire ja jonka liikkumisen tavoitteena on oman terveyden edistäminen.

Tämän projektin keskeisenä toimintamallina käytettiin yhteistyötä ja verkostoitumista. Kunnissa rakennettiin moniammatillisia yhteistyöryhmiä ratkaisemaan neuroliikkuajan liikuntapolun toteutumista, kehittämällä yhteistyökokouskäytäntöjä, tiedottamista, ja koulutusta. Yhteistyökumppaneina tässä projektissa olivat Neurologiset vammaisjärjestöt ja niiden paikallisyhdistykset, pilottikunnat ja Turun ammattikorkeakoulu. Projektin ansioista yhteistyö ja vuorovaikutus lisääntyivät ja toimijoiden oli helppompaa verkostoitua. Neuroliikkuajien terveyttä edistävän liikunnan mahdollisuudet lisääntyivät, kun he saivat tietoa liikuntapolun toimijoista ja heidän osaamisestaan.

Projektissa kehitettiin neuroliikkuajan liikuntapolun rakenteita ja sisältöjä yhteistyön, koulutuksen ja viestinnän avulla. Projektissa tuotettiin kolme julkaisua ja nettisivut. Näiden pohjalta syntyivät tämän oppaan sisältämät 30 hyvää käytäntöä ja suositukset kunnille ja yhdistyksille. Hyvillä käytännöillä tarkoitetaan pilottikuntien, yhdistysten ja liikuntaseurojen neuroliikkuajan liikuntapolun kehittämiseksi syntyneitä hyväksi havaittuja toimintamalleja. Pilottikunnat olivat asukasmäärältään erikokoisia ja liikuntatoimet organisaatioiltaan erilaisia. Opas sisältää näiden kuntien neuroliikkuajan liikuntapolkujen mallit. Oppaan sisältämiä hyviä käytäntöjä ja suosituksia voidaan soveltaa kuntien ja järjestöjen omaan liikuntatoimintaan sekä liikuntapolun liikkujien ja toimijoiden väliseen yhteistyöhön.





## NEUROLIIKUNNAN HYVÄT KÄYTÄNNÖT KUNNISSA

Projektiin haettiin mukaan pilottikuntia Varsinais-Suomen alueelta. Tavoitteena oli valita mukaan väkiluvultaan erilaisia kuntia, jotka haluavat lähteä mukaan kehittämään liikuntamahdollisuuksia ja -palveluja neuroliikkuille. Mukaan lupautuneilla kunnilla oli jo aikaisempaa kokemusta kehittämistyöstä. Ensimmäiset neljä kuntaa, joita pyydettiin mukaan, lupautuivat heti ja yhteistyö aloitettiin välittömästi. Tämä on yksi esimerkki neuroliikunnan kehittämistyön tarpeesta. Projektin pilottikunnat olivat Loimaa, Paimio, Turku ja Uusikaupunki.

Kunnat ovat keskenään hyvin erilaisia. Niissä soveltava liikunta ja erityisliikunta on järjestetty paikallisen toimintakulttuurin pohjalta. Kunnissa on erilaiset resurssit soveltavan liikunnan järjestämiseen, ja yhteistyö kuntien eri hallintokuntien välillä on erilaista. Siksi jokainen kunta sai toteuttaa neuroliikkujan liikuntamahdollisuuksien lisäämisen omalla tavallaan. Ainoa projektin puolesta esitetty tavoite oli, että projektin päättyessä kukin kunta pystyy kuvaamaan neuroliikkujan liikuntapolun, miten neuroliikkuja siirtyy kuntoutuksesta terveyttä edistävään harrasteliikuntaan.

Huolimatta lukuisista muutoksista resursseissa kunnat saavuttivat tavoitteensa projektin aikana. Kehittämistä jatketaan yhteistyössä kaupungin eri hallintokuntien, järjestöjen ja yksityisten palveluntuottajien kanssa. Omien liikuntaryhmien lisäksi neuroliikkujat voivat osallistua muihin kunnissa järjestettäviin heille sopiviin avoimiin liikuntaryhmiin. Tässä osiossa esitellään pilottikuntien hyviä käytäntöjä, jotka kehitettiin projektin aikana edistämään neuroliikkujan fyysistä aktiivisuutta.



# Loimaa

## Yhteistyö eri toimijoiden välillä

### Tavoitteet

Loimaalla haluttiin kartoittaa kunnan sosiaali- ja terveystalvvelukeskuksen fysioterapian, liikuntatoimen palvelujen ja erityisliikuntajärjestöjen neuroliikkujuille tarkoitettut palvelut sekä mahdollisuudet kehittää toimijoiden välistä yhteistyötä. Keinoiksi valittiin eri toimijoiden yhteistapaamiset.

### Toiminta

Neuroliikkujuapolun eri toimijat kokoontuivat projektin aikana säännöllisiin tapaamisiin. Niissä esiteltiin toimijoiden neuroliikkujuille suunnattuja palveluja, suunniteltiin soveltavan liikunnan tapahtumia ja kehitettiin neuroliikkujujan polkua. Mukaan saatiin myös Turun yliopistollisen keskussairaalan eli Tyksin Loimaan aluesairaalassa työskentelevä fysioterapeutti.

### Tulokset ja niiden merkitys

Säännölliset toimijatapaamiset jatkuvat Neuroliikkujuja-projektin jälkeen. Tarkoituksena on kokoontua pari kertaa vuodessa päivittämään eri toimijoiden tilannetta ja suunnittelemaan muun muassa neuroliikkujuille uusia liikkumismahdollisuuksia.

Tyksin Loimaan aluesairaala pyrkii myös tulevaisuudessa suunnittelemaan yksilöllisessä fysioterapiassa potilaiden osallistumista kaupungin järjestämiin ryhmiin. Neurologisen poliklinikan hoitajia ja neurologeja informoidaan kaupungin terveystalvvelkeskuksen ja liikuntapalveluiden järjestämistä liikuntamahdollisuuksista.

Ajantasaisen tiedon avulla voidaan ohjata neuroliikkujuja sopiviin ryhmiin ja toimintoihin sekä liikkumaan sujuvasti neuroliikkujujapolulla. Tämä on mahdollista vain, kun neuroliikkujujapolun eri toimijoiden keskinäinen yhteistyö on sujuvaa.

# Soveltavan liikunnan tapahtumat

## Tavoitteet

Loimaalla päätettiin yhdessä neuroliikkujapolun toimijoiden kanssa suunnitella ja järjestää soveltavan liikunnan tapahtuma. Tarkoitus oli saada neuroliikkujia mukaan tapahtumaan testaamaan ja kokeilemaan sovellettuja liikuntamuotoja. Tämän lisäksi eri toimijoiden oli mahdollista verkostoitua keskenään.

## Toiminta

Ensimmäinen tapahtuma järjestettiin vuonna 2014 Hirvihovin liikuntahallissa ja uimahalli Vesihovissa. Järjestelyissä olivat mukana Loimaan liikuntapalvelut ja fysioterapia, Loimaan aluesairaalan fysioterapia sekä Lounais-Suomen ammattiopisto Novidan opiskelijoita ja paikallisia vammaisyhdistyksiä. Tapahtuma sisälsi apuvälineiden esittelyä, kuntotestausta, kuntosaliohjausta, palloilupisteen, shindo-venytelyä, tuolijumppaa, vesiliikuntaa sekä sauvakävelyohjausta.

Toinen vastaavanlainen tilaisuus järjestettiin vuonna 2015 Hirvihovin liikuntahallissa. Tapahtumassa oli esillä ja testattavana liikunnallisia apuvälineitä. Lisäksi järjestettiin ohjattuja liikuntatuokioita kuten esimerkiksi istumazumbaa, toimintakyvyn mittauksia, soveltavan liikunnan toimintapisteitä sekä Liikunta kuuluu kaikille -luento. Tarjolla oli myös tietoa alueen liikuntamahdollisuuksista.

Loimaan vapaa-aikapalvelut järjestävät kolmen vuoden välein kaikille järjestöille avoimen messutapahtuman, jossa yhdistykset pääsevät esittelemään maksutta toimintaansa ja verkostoitumaan. Sinua varten -messutapahtuman seurauksena liikuntatoimen palveluihin perustettiin säännöllinen neuroryhmä, joka kokoontuu viikoittain nyt soveltavan liikunnan ryhmän nimellä.

## Tulokset ja niiden arviointi

Soveltavan liikunnan tapahtumat saivat paljon väkeä liikkeelle ja myös tiedotusvälineet huomioivat tapahtuman. On tarkoitus, että soveltavan liikunnan tapahtuma kokoaa ainakin kerran vuodessa kaupungin kaikki tahot yhteen ja myös opiskelijat ovat mukana sen toteuttamisessa.

# Sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen fysioterapiatalvelujen ryhmät

## Tavoitteet

Fysioterapiatalvelujen ryhmät oli aikaisemmin muodostettu diagnoosien perusteella. Kaikilla ryhmien asiakkailla ei kuitenkaan ollut neurologista diagnoosia. Sen sijaan heillä oli samankaltaisia kuntoutusongelmia ja -tarpeita. Tavoitteena oli kehittää ryhmätalveluita, jotka vastaisivat paremmin asiakkaiden kuntoutumistarpeita.

## Toiminta

Diagnoosipohjaisten ryhmien tilalle kehitettiin voima- ja tasapainoryhmät, jotka tukevat asiakkaiden henkilökohtaisia kuntoutussuunnitelmia. Mikäli asiakkailla ei ole kuntoutussuunnitelmaa, heidän kuntoutumisensa tavoitteita käsitellään keskustelun avulla. Ryhmissä painotetaan myös osallistujien keskinäistä vertaistukea.

## Tulokset ja niiden merkitys

Fysioterapiatalveluissa toimii tällä hetkellä neljä voima- ja tasapainoryhmää sekä kaksi AVH- eli aivoverenkiertohäiriöryhmää. Kaikki fysioterapeutit antavat liikuntaneuvontaa neurologisille asiakkaalle. Ryhmien muutoksen ansiosta mukaan voima- ja tasapainoryhmiin pääsevät ne neuroliikkujat, joilla on neurologisia oireita, mutta ei diagnoosia. Ryhmät ovat tärkeitä, sillä niissä tuetaan asiakkaiden henkilökohtaista kuntoutumista ja saadaan vertaistukea.

# Liikuntatoimen neuroliikuntaryhmästä soveltavan liikunnan ryhmään

## Tavoitteet

Vuonna 2014 Loimaalla järjestettiin *Sinua varten* -messut. Samassa yhteydessä Loimaan liikuntatoimi sai selville erityisliikuntajärjestöiltä, että tarvittaisiin neuroliikuntaryhmä. Erityisliikuntajärjestöt lupautuivat olemaan liikuntatoimen tukena uuden neuroliikuntaryhmän käynnistyksessä. Messuilla saatiin niiden henkilöiden yhteystietoja, jotka halusivat lähteä neuroryhmään mukaan. Tavoitteena oli kehittää neuroliikkujille säännöllinen ohjattu liikuntaryhmä ryhmäläisten omia tarpeita kuunnellen.

## Toiminta

Neuroliikuntaryhmä käynnistettiin keväällä 2015. Ryhmän nimi muuttui syksyllä 2015 soveltavan liikunnan ryhmäksi. Se on suunnattu henkilöille, jotka esimerkiksi vamman tai sairauden vuoksi tarvitsevat sovellettua liikuntaa. Ryhmässä liikutaan osallistujien toiveiden pohjalta ja sovelletaan liikuntalajeja ryhmälle sopiviksi. Ryhmään kuuluu kaikkiaan 15 jäsentä, joista 6–10 on kerrallaan paikalla. Mukana ryhmässä on myös 4–5 pyörätuolin käyttäjää henkilökohtaisen avustajansa kanssa.

## Tulokset ja niiden merkitys

Soveltavan liikunnan ryhmän perustaminen liikuntatoimeen täydentää neuroliikkujan liikuntapolkua. Ryhmäläiset voivat tutustua useaan eri liikuntalajiin, ja niitä voidaan räätälöidä ryhmän osallistujille sopiviksi. Näin on mahdollista löytää kullekin mieluisa liikuntamuoto, jonka avulla ryhmäläiset voivat ylläpitää omaa toimintakykyään. Soveltavan liikunnan ryhmän lisäksi liikuntapalveluissa toimii yli 20 muuta ohjattua erityisryhmää, joihin neuroliikkujilla on halutessaan mahdollista osallistua.

# Neuroliikkujan liikuntapolku

## **Tavoitteet**

Tarkoituksena oli suunnitella ja kuvata neuroliikkujan polku yhdessä neuroliikkujapolun toimijoiden kanssa. Sen avulla jokainen toimija tietää, missä ja miten neuroliikkujan polku toimii. Polulla neuroliikkujan kulkeminen palvelusta toiseen on sujuvaa ja toimijoiden yhteistyö on suunnitelmallista ja tehokasta.

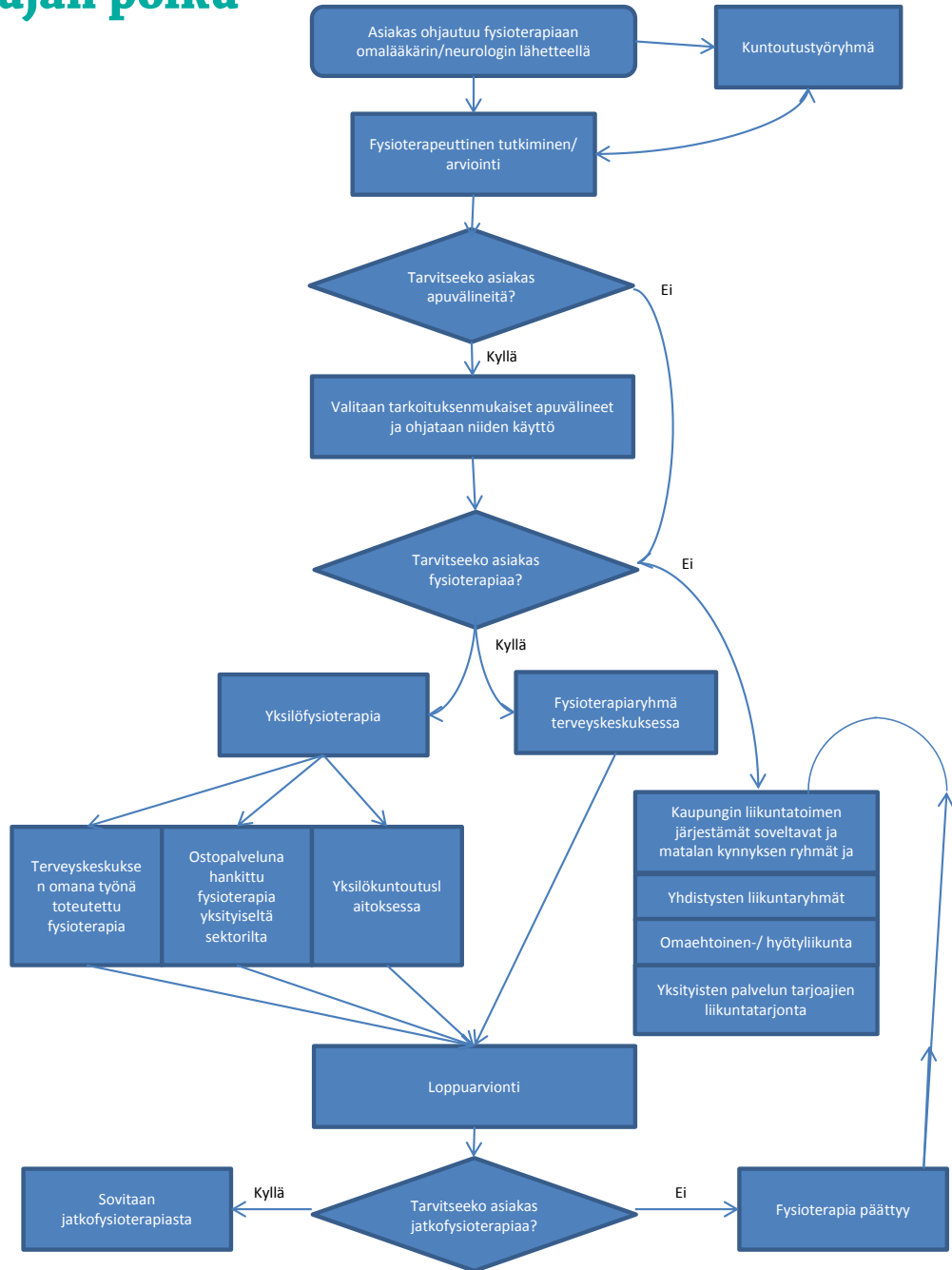
## **Toiminta**

Neuroliikkujan polku kuvaa neuroliikkujan kulkua eri toimijatahojen palveluissa ja helpottaa liikuntaan ohjaamista.

## **Tulokset ja niiden merkitys**

Eri toimijat tietävät polun jokaisessa vaiheessa, missä liikkuja kulkee. Toiminta on sujuvampaa ja tehokkaampaa, ja asiakas kulkee oikealla polulla oikeaan aikaan.

# Neuroliikkujan polku Loimaa





## Paimio

# Liikuntapolulta liikuntaneuvontaan

### **Tavoitteet**

Turun yliopistollisen keskussairaalan eli Tyksin Kaskenlinnassa ja Paimion-Sauvon terveyskeskuksessa työskentelevät lääkärit ja fysioterapeutit tarvitsevat tietoa potilaiden kotikunnan soveltavan liikunnan tarjonnasta neurologisesti sairastuneita potilaitaan varten. Lääkäri ja fysioterapeutti haluavat ohjata potilaansa heidän kotikuntansa liikuntaneuvojalle, jotta heille löytyisi sopiva liikuntamuoto kuntoutumisen tueksi.

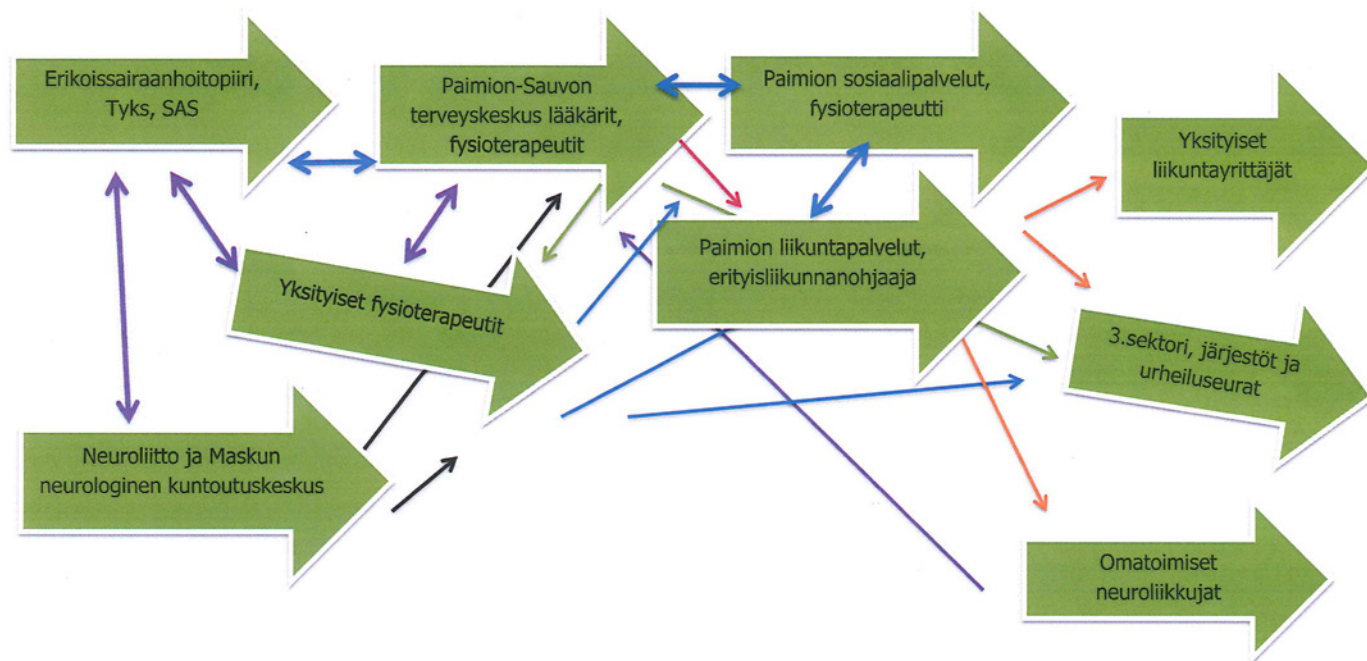
### **Toiminta**

Paimiossa kehitettiin neurologisesti sairastuneille asiakkaille terveystoimen ja liikuntatoimen yhteinen liikuntaneuvonta. Sen tarkoituksena on löytää asiakkaalle sopiva liikuntamuoto. Lääkärit saivat Aivo-liiton laatiman liikunnan puheeksi ottamisen kortin liikuntaneuvontaan lähettämisen tueksi.

### **Tulokset ja niiden merkitys**

Liikuntatoimen ja terveystoimen yhteisessä liikuntaneuvonnassa yhdistyvät erityisliikunnan ohjaajan ja fysioterapeutin osaaminen. Yhdellä liikuntaneuvontakäynnillä selviää, tarvitseeko asiakas terveystoimen fysioterapian ryhmäpalveluita, liikuntatoimen soveltavan liikunnan ryhmiä, seurojen liikuntamuotoja vai onko hän omatoimiliikkuja, joka tarvitsee tukea omatoimiselle liikkumiselleen. Liikuntaneuvonta lisää terveys- ja liikuntatoimen yhteistyötä ja on samalla kustannustehokasta. Paimio on jättänyt päättäjien tukemana Länsi-Suomen aluehallintovirastolle rahoitushakemuksen liikuntaneuvonnan kehittämiseksi.

## Neuroliikkujan polku Paimio



# Neuroliikkujille tarkoitettujen ryhmien kehittäminen

## Tavoitteet

Paimion-Sauvon terveyskeskuksen fysioterapiayksikössä neurologisille asiakkaille suunnatuissa ryhmissä on ruuhkaa. Uusia asiakkaita tulee, ja heidät pitäisi saada terveyskeskuksen ryhmiin. Toisaalta osa asiakkaista kuntoutuu niin hyvin, että he voisivat siirtyä liikuntatoimen ryhmiin. Paimiossa halutaan kehittää yhtenäistä neuroliikkujan polkua sujuvammaksi ja tehokkaaksi.

## Toiminta

Paimion terveys- ja liikuntatoimi kehittivät neuroliikkujien tasoryhmät. Liikuntatoimen ryhmään pääsyn edellytyksenä on, että liikkuja pystyy siirtymään itsenäisesti paikasta toiseen ja pääsee avustamatta ylös lattialta. Terveyskeskuksen ryhmässä neuroliikkujat saavat enemmän yksilöllistä avustamista ja tukea. Liikuntatoimen ryhmissä tavoitteena on lihasvoiman, liikkuvuuden ja tasapainon parantaminen sekä ilo ja virkistys. Ryhmissä kokeillaan ja sovelletaan erilaisia liikuntalajeja.

Terveystoimien ryhmien tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen ja sen mahdollinen lisääntyminen sekä voimaantuminen vertaistuen kautta. Ryhmien tunnit koostuvat harjoitteista, joiden tarkoituksena on lisätä asiakkaan tasapainoa, koordinaatiota, lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Ennen ryhmään osallistumista fysioterapeutti arvioi asiakkaan liikkumis- ja toimintakykyä.

## Tulokset ja niiden merkitys

Terveystoimen fysioterapiayksikön ruuhkien purkamiseksi syksyllä 2013 käynnistyi liikuntapalveluiden neuroryhmä toimintakyvyltään parempikuntoisille neuroliikkujille. Syksyllä 2015 perustettiin toinen neuroryhmä liikuntatoimeen ja lisäksi fysioterapian neuroryhmät sekä hyvä- että huonokuntoisille neuroliikkujille.

Kuntouduttuaan tarpeeksi neuroliikkuja etenee sujuvasti terveyskeskuksen ryhmästä liikuntatoimen ryhmään. Liikuntatoimen ryhmään voi hakeutua myös itsenäisesti. Osa asiakkaista on myös integrointunut yhdistysten ryhmiin tai siirtynyt omatoimiliikkujaksi. Asiakas etenee liikuntapolussa ja hänelle löytyy hänen tarpeitaan vastaava liikuntaryhmä. Jotta liikunta tukisi kuntoutusta, ryhmät ovat suunniteltu ja organisoitu tarkoituksenmukaisesti ja tehokkaasti.

# Esteettömyyskartoitus uimahalli Solinassa

## Tavoitteet

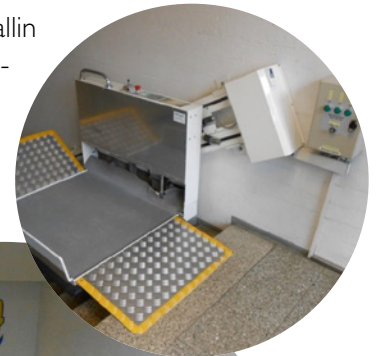
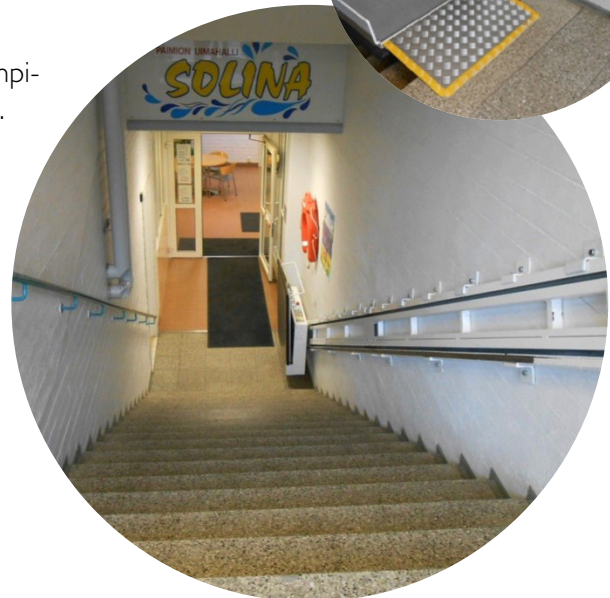
Hyvin suunnitellut ja turvalliset liikuntatilat mahdollistavat neuroliikkujien liikunnan harrastamisen ja sitä kautta terveyden edistämisen. Paimiossa tarvittiin tietoa uimahalli Solinan toimivuudesta. Tavoitteena oli kerätä tietoa, jonka avulla voidaan kehittää toimiva ja turvallinen uimahalliympäristö, jossa liikkuminen on vaivatonta neuroliikkujille ja muille asiakkaille.

## Toiminta

Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä tehtiin Paimion uimahalli Solinan esteettömyyskartoitus. Tavoitteena oli tukea neuroliikkujien toimintakykyä sekä hyvinvointia ja selvittää tekijät, jotka vaativat parannuksia, jotta liikkujat voisivat käyttää Paimion uimahallin palveluita. Tietoa saatiin Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus -menetelmällä sekä laadullisella käyttäjäkyselyllä. Kartoituksen perusteella todettiin, että tiloissa on puutteita. Ne korjaamalla tiloissa voidaan toimia ja liikkua esteettömästi.

## Tulokset ja niiden merkitys

Esteettömyyskartoitusraportissa otettiin esiin toimenpiteitä vaativia kohteita ja tehtiin kehittämisehdotuksia. Ensimmäisistä toimenpide-ehdotuksista mainittiin hälytysjärjestelmien hankinta, kontrastiraitojen lisääminen askelmiin, valaistuksen tehostaminen, saunan metalliosien ja kiukaan suojaus, palovarointimen hälytys valomerkillä sekä yhtenäinen paloturvallisuussuunnitelma. Parannusehdotukset menivät tiedoksi vapaan sivistystyön lautakuntaan ja tekniseen lautakuntaan.



# Soveltavan liikunnan tuki

## Tavoitteet

Yhdistysten ja seurojen avustuskäytäntöjä haluttiin selkeyttää. Samalla lisättiin soveltavan liikunnan rahallista tukea.

## Toiminta

Liikunnan avustuskäytännöt uusittiin yhtenäisiksi ja selkeiksi. Paimion sivistys- ja vapaa-aikalautakunta myöntää toiminta-, kohde- ja koulutustukea Paimiossa tapahtuvaan nuoriso-, kulttuuri- ja liikuntatoimintaan.

## Tulokset ja niiden merkitys

Vaikka yhdistys ei olisikaan Paimiossa rekisteröitynä, soveltavan liikunnan tuki myönnetään Paimiossa järjestettävään säännölliseen soveltavaan liikuntaan. Tukea voidaan hakea ohjaaja-, avustaja- ja tulkkikuluihin sekä ohjaajan koulutuskustannuksiin. Sitä voivat hakea myös urheiluseurat soveltavan liikunnan järjestämisestä varten.



# Liikuntatapahtumat

## Tavoitteet

Paimioon perustettiin yhteistyöryhmä, jonka tehtävänä on suunnitella neuroliikkujan liikuntamahdollisuuksia. Työryhmään kuuluvat Paimion liikuntatoimen lisäksi edustajat Paimion-Sauvon terveyskeskuksesta, Paimion Lääkintävoimistelusta, FysioPeimarista, Paimion vammaisneuvostosta, seuraparlamentista ja Paimion eläkeliitosta. Ensimmäinen yhteistyötoteutus oli liikuntatapahtumien järjestäminen.

## Toiminta

Paimion yhteistyöryhmä järjesti kaksi neuroliikkujatapahtumaa. Ensimmäinen tapahtuma oli luonteeltaan tiedottava. Toinen tapahtuma oli sovellettu liikuntapäivä, jossa liikuntaseurat ja järjestöt olivat mukana.

## Tulokset ja niiden merkitys

Pelkän yhteydenpidon sijaan oli tärkeää saada yhdessä aikaan jotain konkreettista. Liikuntatapahtumat tavoittivat neuroliikkujia ja tieto neuroliikunnasta lisääntyi.

*Liikuntatapahtumat  
tavoittivat  
neuroliikkujia ja tieto  
neuroliikunnasta  
lisääntyi.*



# Neuroliikkujapolun yhteistyön lisääminen

## Tavoitteet

Tyksin neurologian poliklinikan fysioterapiayksikölle tarvitaan tietoa alueen soveltavan liikunnan palveluista ja eri toimijoista. Näin neuroliikkujalle pystytään jakamaan tietoa, joka tukee hänen kuntoutumistaan sekä liikunnan aloittamista kotikunnassa. Tavoitteena on tiivistää tiedottamista Tyksin kanssa.

## Toiminta

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus on toimittanut Tyksin neurologisen poliklinikan fysioterapiayksikölle Turun seudun kuntien soveltavasta liikunnasta vastaavien työntekijöiden yhteystiedot. Lisäksi keskus tiedottaa jatkuvasti toiminnasta ja tapahtumista.

## Tulokset ja niiden merkitys

Nyt Tyks pystyy tarjoamaan ja välittämään potilaille tietoa Turun seudun soveltavan liikunnan palveluista.



# Liikuntapaikoille kulkeminen

## Tavoitteet

Liikuntarajoitteisten kulkemista liikuntapaikoille vaikeuttaa se, että heidän saamansa tuettujen vapaa-ajan taksimatkojen määrä on pieni ja matkojen rajoittuminen tiettyjen kuntarajojen sisään. Turussa pohditaan erilaisia vaihtoehtoja liikuntapaikoille kulkemisen helpottamiseksi.

Tavoitteena on tuoda esille epäkohtia ja kehittämistarpeita Turun seudun paikallisliikenteen (Föli) ja kaupungin logistiikkakeskuksen työn tueksi, jotta palvelut sopisivat entistä paremmin myös soveltavan liikunnan asiakkaille. Paikallisliikenteen linja-autot ovat matalalattiaisia ja kulkeminen niillä suhteellinen esteetöntä. Entistä useampia asiakasryhmiä tulee houkutella paikallisliikenteen käyttöön. Palvelulinjojen reitit eivät nykyisellään palvele liikuntapaikkojen käyttäjiä: reitit ovat pitkiä ja ne kulkevat vain arkisin päiväsaikaan.

## Toiminta

Nykyisten reittien puutteita ja eri asiakasryhmien esteitä palvelulinjojen käytölle on selvitetty esimerkiksi matkaketjujen esteettömyystutkimuksen avulla. Tämän lisäksi on rohkaistu ja kannustetaan myös tulevaisuudessa asiakkaita kokeilemaan Turun seudun paikallisliikenteen eli Fölin normaaleja joukkoliikennebusseja. Tarkoitus on vielä ottaa selvää, mitkä asiakasryhmät eivät muutoksista huolimatta pysty hyödyntämään joukkoliikennettä tai palvelulinjoja. Lisäksi on keskusteltu joukkoliikenteen kuljettajien lisäkoulutustarpeista liikuntarajoitteisten asiakkaiden palvelemisessa.

## Tulokset ja niiden merkitys

Matkaketjujen esteettömyystutkimusten tuloksia ei ole vielä käytettävissä. Palvelulinjojen reittien kehittämistyön tueksi on annettu muutosehdotuksia, ja lisäksi on käsitelty nykyisten palvelulinjojen käyttöön liittyviä tutkimuksia ja selvityksiä.

# Liikuntaseura soveltavan liikunnan mahdollistajana

## Tavoitteet

Liikuntaseurojen osaamista tarvitaan neuroliikkujan liikuntapolulle liikuntamahdollisuuksien monipuolistamiseksi ja lajivalikoiman kasvattamiseksi. Liikuntaseurat tuovat polulle liikuntalajiosaamistaan. Tavoitteena on perustaa yhdessä liikuntaseurojen kanssa uusia soveltavan liikunnan ryhmiä neuroliikkujille sekä lisätä liikuntaseurojen ja yhdistysten välistä yhteistyötä.

## Toiminta

Turun ammattikorkeakoulussa tehty opinnäytetyö Liikuntatoiminnan kehittäminen neuroliikkujille mahdollisti liikuntaseurayhteistyön alkamisen soveltavan liikunnan alueella.

Liikuntapalvelukeskus oli apuna liikuntaseurojen löytymisessä välittämällä seuroille lähtevää kyselyä sähköpostitse sekä informoimalla aiheesta liikuntapalvelukeskuksen lähettämässä seurakirjeessä. Lisäksi se oli mukana uuden toiminnan suunnittelussa, tilojen järjestämisessä ja markkinoinnissa.

## Tulokset ja niiden merkitys

Opinnäytetyön aikana käynnistyi Turussa kolme aivan uutta aikuisille suunnattua soveltavan liikunnan lajiryhmää. Tässä vaiheessa ryhmät oli tarkoitettu ensisijaisesti neuroliikkujille, mutta enää tätä rajoitusta ei ole, vaan ryhmään osallistumisen lähtökohtana on toimintakyky. Kunta tukee edelleen toimintaa tilavarauksin, markkinoi ryhmiä ja tarpeen mukaan tukee ohjaajia esimerkiksi soveltavan näkökulman löytymisessä.

Samaan aikaan käynnistettiin Liikuntapalvelukeskuksen omana toimintana soveltavan keilailua yhteistyössä Turun Keilailuliiton kanssa. Uudet lajiryhmät monipuolistavat merkittävästi aikuisten soveltavan liikunnan tarjontaa Turussa ja toimintatapaa voidaan hyödyntää myös muissa kaupungeissa.

# Neuroliikkujapäivät

## Tavoitteet

Terveyttä edistävän liikunnan tavoitteiden saavuttamiseksi liikuntaa pitäisi harrastaa säännöllisesti, monipuolisesti ja useamman kerran viikossa. Neuroliikkuja paikallistasolla -projektissa mukana olleiden yhdistysten ideana nousi esiin suunnitella ja toteuttaa Neuroliikkujapäivät. Tavoitteena oli järjestää tapahtuma neuroliikkujille, jossa tarjotaan mahdollisuus kokeilla monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja sekä tiedottaa soveltavasta liikuntatarjonnasta.

## Toiminta

Neuroliikkujapäivien järjestäjinä olivat Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus, neurologisten vammaisjärjestöjen paikallisyhdistykset, liikuntaseurat ja Turun ammattikorkeakoulu. Aloituskokouksessa jaettiin toimijoiden tehtävät. Liikuntapalvelukeskuksen tehtävinä olivat pääasiassa Kupittaan urheiluhallin tilojen ja puitteiden järjestäminen, tapahtumasta tiedottaminen sekä turvallisuusvastaavana oleminen.

## Tulokset ja niiden merkitys

Neuroliikkujapäivien Kupittaan urheiluhallipäivä onnistui hyvin, toimijoiden yhteistyö oli sujuvaa. Neuroliikkujapäiviä tullaan järjestämään jatkossa säännöllisesti liikuntapalvelukeskuksen koordinoimana yhteistyössä yhdistysten ja liikuntaseurojen kanssa.



# Uusikaupunki

## Soveltavan liikunnan peruskartoitus

### Tavoitteet

Uudenkaupungin liikuntatoimi ei ole tehnyt soveltavan liikunnan peruskartoituksia. Nykytilan kartoituksen ja kehittämiskohteiden tiedostamisen avulla on helpompi suunnitella ja toteuttaa liikuntapalveluita. Myös yhteistyö eri tahojen kanssa helpottuu.

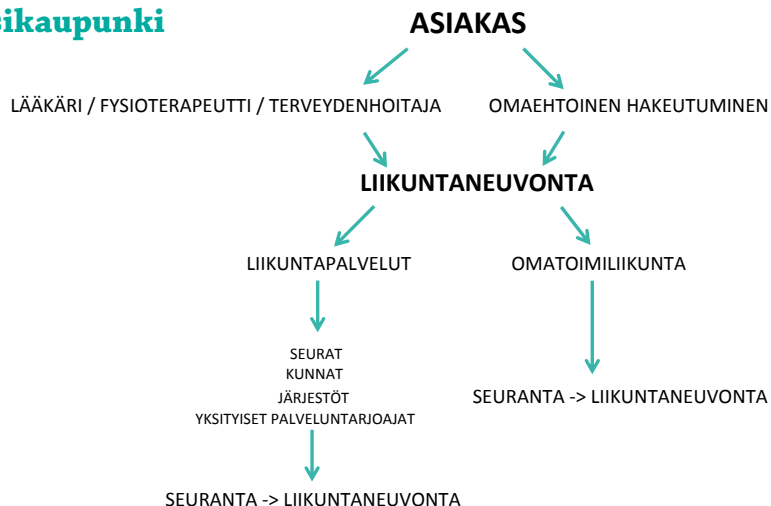
### Toiminta

Laadittiin kartoituslomake, jota käyttämällä saatiin selville kehittämiskohteet. Lomakkeella tiedusteltiin muun muassa neuroliikkujiin kuuluvien kuntalaisten määrää, yhdistysten ja niiden jäsenmäärää, neuroliikkujiille soveltuvia julkisia ja yksityisiä liikuntatiloja, neuroliikunnan ohjaajaresursseja, kuljetuksia, soveltavan liikunnan budjettia, avustajia, neuroliikkujiille sopivia nykyisiä ryhmiä, järjestöjen ja seurojen ryhmiä, liikuntaneuvontaa ja palveluohjausta, liikuntatoiminnan tiedotusta.

### Tulokset ja niiden merkitys

Tulosten pohjalta tulee tehdä tilojen esteettömyyskartoituksia. Kartoitusten tuloksista valittiin kehittämiskohteeksi esteetön luontoliikuntapaikka Uudenkaupungin Kasarmilahden laavualue, josta tehtiin Turun ammattikorkeakoulussa opinnäytetyö. Muita tuloksia tarkastellaan myöhemmin.

### Neuroliikkujan polku Uusikaupunki





# Avustuskäytännön kehittäminen

## Tavoite

Uudessakaupungissa toimivat yhdistykset ja kerhot ovat pääsääntöisesti alueellisia, eli yhdistyksen rekisteröity kotipaikkakunta ei ole Uusikaupunki. Tällaiset yhdistykset eivät ole voineet saada liikunta-avustusta Uudessakaupungissa järjestettävään liikuntatoimintaan. Avustuskäytäntöä ollaan nyt muuttamassa. Uudistuksella tavoitellaan yhdistysten kerhotoiminnan tukemista ja kaupungin liikuntamahdollisuuksien lisäämistä.

## Toiminta

Kunnan erityisliikunnan avustuskäytäntöä muutettiin ja nyt avustusta voivat hakea muutkin kuin uusikaupunkilaiset yhdistykset. Mikäli avustusta voi saada, liikuntatoiminta on järjestettävä Uudessakaupungissa, toiminta on suunnattava erityisryhmille ja sen on oltava kaikille avointa. Päätös avustuskäytännön muuttumisesta lähetettiin yhdistyksille tiedoksi, ja siitä on tietoa myös kaupungin verkkosivuilla.

*Uudistuksella tavoitellaan kerhotoiminnan tukemista ja kaupungin liikunta-toimintamahdollisuuksien lisäämistä.*

## Tulokset ja niiden merkitys

Avustuskäytännön uudistuksen myötä liikuntatoimi kannustaa yhdistyksiä ja kerhoja järjestämään liikuntatoimintaa Uudessakaupungissa. Näin kaupunkilaisten liikuntamahdollisuudet lisääntyvät.

# Soveltavan liikunnan tasoryhmät

## Tavoite

Uusikaupunki on niin pieni paikkakunta, että diagnoosiryhmiin ei olisi tarpeeksi osallistujia. Uudessa kaupungissa halutaan panostaa säännölliseen, viikoittaiseen liikuntaan ja tavoitteena on löytää mahdollisimman monelle sopivan tasoinen liikuntaryhmä. Uudessa kaupungissa on jo aikaisemmin kehitetty liikuntaneuvontaa ja siihen liittyvää prosessia, jota myös neuroliikkuja voi käyttää. Liikuntaneuvontaa tehostetaan terveystoimen yhteistyönä.

## Toiminta

Liikuntaryhmiä ei luokitella diagnoosin perusteella, vaan ryhmäläisten tason mukaan. Ryhmiä ovat esimerkiksi kevennetty ryhmä, ryhmä apuvälineitä tarvitseville ja ryhmä itsenäisesti liikkuville. Liikuntaneuvonta ja tiedottaminen tulivat osaksi Tyksin Vakka-Suomen sairaalan fysioterapian toimintaa.

## Tulokset ja niiden merkitys

Jokainen neuroliikkuja voi löytää omaan toimintakuntoonsa sopivan ryhmän. Yhteistyö käynnistyi Tyksin Vakka-Suomen sairaalan fysioterapian kanssa. Fysioterapeutti oli mukana Neuroliikkujaprojektin järjestämässä Ensi askel liikuntaan -teemaseminaarissa. Liikuntaneuvonnasta tiedottaminen ja erityisryhmien liikuntaopas otettiin sairaalan käyttöön.

# Vertaisohjaajien koulutus

## Tavoite

Tavoitteena oli järjestää vertaisohjaajakoulutusta, koska ohjaajaresursseja oli vähän ja niin sanottua matalan kynnyksen ryhmätoimintaa ei pystytty järjestämään.

## Toiminta

Syksyllä 2015 järjestettiin ensimmäinen vertaisohjaajakoulutus. Kouluttajina toimivat liikuntapalveluiden erityis- ja terveysliikunnanohjaaja, vanhuspalveluiden fysioterapeutti ja päiväkeskusohjaaja.

## Tulokset ja niiden merkitys

Yksi koulutuksen käyneistä ohjaajista toimii tällä hetkellä erityislasten Nuokkari-liikkis-kerhon ohjaajana. Myös ikäihmisten ryhmiä on aloitettu koulutuksen jälkeen. Tavoitteena on kouluttaa uusia ohjaajia vuosittain ja järjestää jo koulutuksen käyneille ideapäiviä ja omia vertaistapaamisia. Koulutetut vertaisohjaajat mahdollistavat liikuntatoiminnan kehittämisen.



# Yhteistyö oppilaitoksen kanssa

## Tavoite

Kaupungin omat resurssit erilaisiin tapahtumiin ja ryhmiin ovat pienet, joten tarvitaan ulkopuolista apua. Yhteistyö on aloitettu Uudenkaupungin ammatti- ja aikuisopisto Novidan kanssa. Lähihoitajaopiskelijat hyötyvät käytännön kokemuksista. Tavoitteena on edelleen tiivistää yhteistyötä opiskelijoiden kanssa liikuntatapahtuminen ja ryhmien toteuttamiseksi.

## Toiminta

Lähihoitajaopiskelijat ovat olleet mukana muun muassa soveltavan liikunnan päivän tapahtumassa yleisavustajina sekä auttamassa liikuntalajipisteillä. He ovat käyneet ryhmissä tutustumassa ja toimineet apuohjaajina. Lisäksi he ovat järjestäneet lapsille myös muuta toimintaa.

## Tulokset ja niiden merkitys

Oppilaitosyhteistyö on mahdollistanut monien tapahtumien ja kertaluonteisten ryhmien järjestämisen. Opiskelijat ovat saaneet konkreettisesti kokemusta asiakastyöstä ja projektissa työskentelestä.

*Lähihoitajaopiskelijat  
hyötyvät käytännön  
kokemuksista.*

## NEUROLIIKUNNAN HYVÄT KÄYTÄNNÖT JÄRJESTÖISSÄ

Tässä julkaisussa järjestöillä tarkoitetaan neurologisia vammaisjärjestöjä, niiden paikallisyhdistyksiä ja kerhoja sekä kunnissa toimivia liikuntaseuroja. Tämän osion hyvät käytännöt ovat järjestöjen paikallisyhdistyksissä toteutettua toimintaa.



## Neurologiset vammaisjärjestöt ja jäsenyhdistykset

Neurologiset vammaisjärjestöt (NV) on 14 valtakunnallisen järjestön verkosto, joka ylläpitää ja edistää jäsenjärjestöjensä yhteistyötä neurologisesti sairaiden ja vammaisten hyväksi. NV-yhteistyön tavoite on neurologisesti sairaiden ja vammaisten ihmisten tasa-arvoinen ja hyvä elämä. Neurologiset vammaisjärjestöt on perustettu edistämään yhteistoimintaa jäsenjärjestöjensä sekä muiden vammais- ja kansanterveysjärjestöjen, viranomaisten ja muiden yhteisöjen kesken. Eri NV-järjestöillä on lukuisia paikallisyhdistyksiä, jotka tarjoavat tietoa ja vertaistukea omilla paikkakunnillaan, lähellä jäsenistöä.

Neuroliikkuja-projektin idea tuli neurologisilta vammaisjärjestöiltä ja niiden paikallisyhdistyksiltä. Yhdistysten toiveet olivat:

- tiedon lisääminen sairauksista ja erityisliikuntaryhmistä
- yhteistyö ja ideointi muiden yhdistysten kanssa
- esteettömien tilojen lisääminen
- toiminnan näkyvyyden lisääntyminen
- yhteistyö yli kuntarajojen
- yhteiset liikuntatapahtumat ja lajikokeilut.

Yhdistysten omat tavoitteet Neuroliikkuja-projektissa olivat:

- tutustuminen eri NV-yhdistyksien liikuntatoimintaan
- perehtyminen liikunnassa huomioon otettavien neurologisten sairauksien oireisiin
- tietoisuuden lisääminen yhteisistä liikuntamahdollisuuksista
- yhdistysten välisen yhteistyön lisääminen.

## Liikuntaseurat

Projektissa toteutettiin opinnäytetyö Liikuntatoiminnan kehittäminen "neuroliikkujuille" – Liikuntaseurojen kokema yhteistyön ja koulutuksen tarve lajinsa soveltamisessa (Kilki 2015). Työ toteutettiin osana "Neuroliikkuja paikallistasolla 2013–2015" -konsultointi- ja kehittämisprojektin Turun osahanketta. Sovellettavina lajeina opinnäytetyössä olivat tanssillinen liikunta, pöytätennis, palloilu, curling ja luistelu. Yhteistyön tavoitteena oli yhdistää seuraohjaajien ja -valmentajien lajituntemus, kunnan ja kuntoutuspuolen sekä vammaisjärjestöjen soveltavan liikunnan asiantuntemus. Näin kehitettiin uusia liikuntapalveluja neurologisen vamman tai sairauden vuoksi toimintarajoitteisille aikuisille.



# Tietoisuusillat

## Tavoitteet

Projektin alussa neuroliikkujilta kysyttiin, mitä he odottavat projektilta. Tällöin esille nousi tarve tutustua eri neurologisten sairauksien erityispiirteisiin ja siihen, miten ne vaikuttavat liikkumiseen. Lisäksi haluttiin saada tietää, millaista liikuntaa eri yhdistykset järjestävät.

## Toiminta

Projektissa toteutettiin ns. tietoisuusilloja, joissa kokoonnuttiin Turun ammattikorkeakoululle ja tutustuttiin eri lajeihin ja niiden sovellutuksiin sekä keskusteltiin yhdessä lajin soveltuvuudesta neuroliikkujille. Lajikokeiluja olivat luova tanssi - Kehonero, palloilu, puhallustikka, trager-mielikuvaharjoitukset, keilailu ja geokätkentä. Tietoisuusilloissa kartoitettiin myös oireita, jotka vaikuttavat neuroliikkujan liikkumiseen. Lisäksi tutustuttiin Neuvontakeskus Kunnonkotiin, jossa perehdyttiin esteettömän ja turvallisen asumisen ratkaisuihin, hyvinvointitekologiaan ja apuvälineisiin.

## Tulokset ja niiden merkitys

Tietoisuusillat koettiin tarpeellisiksi: Yhdistysten liikuntavastavien ja -aktiivien oli helpompi tutustua eri liikuntalajeihin yhdessä. Liikuntaa järjestävät tahot ja henkilöt olivat tyytyväisiä, että neuroliikkujat tulivat yhtenä ryhmänä tutustumaan liikuntalajiin. Yhdistysten liikuntavastaavat pystyivät arvioimaan liikuntalajin sopivuutta oman yhdistyksensä jäsenille. Tutustumisessa esiteltyä lajia on mahdollista harrastaa urheiluseurassa, omassa paikallisyhdistyksessä tai eri yhdistysten yhteisissä liikuntaryhmissä.

Yksi tärkeä havainto tietoisuusilloissa oli, että tapahtuman ajankohta koettiin raskaaksi ja palautumiseen ja yhteiseen keskusteluun olisi tarvittu enemmän aikaa. Yhdistysten liikuntatoiminnan kehittäminen tarvitsee oman aikansa ja paikkansa, ja siksi alettiin suunnitella yön yli kestävää tietoisuusviikonloppua.



# Tietoisuusviikonloppu

## Tavoitteet

Koska vain yhden illan pituiset tietoisuusillat koettiin raskaiksi, toteutettiin myös yön yli kestävä tietoisuusviikonloppua. Tavoitteina olivat yhdistysten liikuntatoiminnan kehittäminen, yhdistysten välisen yhteistyön lisääminen, yhteisten liikuntamahdollisuuksien selvittäminen ja soveltuvien liikuntamuotojen kokeileminen sekä luonnossa liikkumisen ja havainnoinnin hyödyntämismahdollisuuksien lisääminen.

## Toiminta

NV-yhdistysten tietoisuusviikonloppu järjestettiin lokakuussa 2014. Niiden suunnitteluun ja järjestykseen osallistui paikallisyhdistysten jäseniä seuraavista liitoista: Neuroliitto ry, Muistiliitto ry, Aivo-liitto ry, Suomen Parkinson-liitto ry, ADHD-liitto ry, Suomen Narkolepsia-yhdistys ry ja Suomen CP-liitto ry. Viikonlopun liikuntatoiminnan teemana oli luonto, luonnossa liikkuminen, luontovalokuvaus ja ruskan värit.

*On tarpeen koota yhdistysten liikuntavastaavia ja -aktiiveja tutustumaan eri liikuntamuotoihin useamman kerran vuodessa.*

## Tulokset ja niiden merkitys

Liikuntaa edistäviä ja rajoittavia tekijöitä pitää edelleen työstää yhdessä liikuntapolun toimijoiden ja yhdistysten kanssa. Liikuntatoiminnan edellytyksiä pohdittaessa syntyi idea järjestöjen yhteisestä liikuntavastaavien koulutuksesta. Osallistujat toivoivat myös, että järjestettäisiin konferenssi, jossa neuroliikkujat tapaisivat toisiaan ja samalla he saivat tietoa muiden sairauksista.

Neuroliikkujaprojektin jälkeen yhdistykset toivovat, että jokin taho alkaisi koordinoida yhteisiä tapauksia. On tarpeen koota yhdistysten liikuntavastaavia ja -aktiiveja tutustumaan eri liikuntamuotoihin useamman kerran vuodessa. Tutustumisten avulla neuroliikkujille tarjoutuu mahdollisuus kokeilla ja harrastaa monipuolisemmin terveyttä edistävää liikuntaa. Yhdistysten liikuntatoiminta on osa neuroliikkujan polkua.

# Neuroliikkujapäivät

## Tavoite

Turun seudulla toimivat neurologisten vammaisjärjestöjen paikallisyhdistykset halusivat järjestää Neuroliikkujapäivät. Tavoitteena on, että yhdistykset, urheiluseurat, Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus ja Turun ammattikorkeakoulu yhdessä suunnittelevat ja toteuttavat kolmipäiväisen liikuntatapahtuman. Se on tarkoitettu neuroliikkujille ja heidän läheisilleen. Tapahtumassa pääsee tutustumaan ja kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja, voi tutustua neurologisten paikallisyhdistyksien liikuntatoimintaan sekä verkostoitua.

## Toiminta

Turun kaupunki, neurologisten vammaisjärjestöjen paikallisyhdistykset, urheiluseurat ja Turun ammattikorkeakoulu toteuttivat Turussa ensimmäisen kerran kolmipäiväiset Neuroliikkujapäivät syksyllä 2015. Tapahtuman suunnittelukokouksia oli seitsemän ennen tapahtumaa ja tapahtuman jälkeen oli vielä yksi palaute- ja arviointikokous.

## Tulokset ja niiden merkitys

Neuroliikkujapäivien osallistujia oli kolmen päivän aikana noin 350. Urheiluseurat ja neurologisten vammaisjärjestöjen edustajat sekä muut näytteille asettajat saivat esitellä toimintaansa lukuisille uusille liikkujille ja heidän läheisilleen sekä alan ammattilaisille. Projektin aikana kehitettyä neuroliikkujapäivien toimintatapaa voidaan jatkossakin hyödyntää. Tapahtuma on toimiva tapa rekrytoida uusia liikkujia ja tiedottaa mahdollisista uusista liikuntalajeista. Liikuntalajin kokeilun kautta pääsee helpommin mukaan toimintaan. Neuroliikkujapäivät mahdollistavat myös kohderyhmän erityistarpeiden pitämisen keskusteluissa liikuntatoiminnan edelleen kehittämiseksi. Neuroliikkujapäivät järjestetään tulevaisuudessa 2–3 vuoden välein.



# Neuroliikkujan Elävä kirjasto

## Tavoite

Neuroliikkujat kertoivat, että heidän liikkumiseensa liittyy ennakkoluuloja ja pahin niistä on se, ettei neuroliikkuja saisi liikkua. Neurologisten vammaisjärjestöjen paikallisyhdistysten kanssa sovittiin, että järjestetään Neuroliikkujan Elävä kirjasto osana Neuroliikkujapäiviä. Se on yhdenvertaisuutta edistävä, toiminnallinen menetelmä, jota voivat käyttää nuorisotyö, järjestöt, seurakunnat, kirjastot ja koulut sekä kaikki muutkin kiinnostuneet. Elävä kirjasto pyrkii edistämään erilaisten ihmisten välisen kohtaamisen ja vuoropuhelun kautta moninaisuuden, ihmisoikeuksien ja ihmisarvon kunnioittamista. Se toimii kuten tavallinenkin kirjasto, mutta paperisten kirjojen sijaan sieltä "lainataan" oikeita ihmisiä keskustelua varten. Elävän kirjaston "kirjat" edustavat erilaisia vähemmistöjä ja muita ryhmiä, jotka kohtaavat syrjintää, ennakkoluuloja, stereotyyppioita ja rasismia. Elävä kirjasto -menetelmää sovellettiin Neuroliikkujia varten yhteistyössä Suomen Nuorisoyhteistyö Allianssi ry:n kanssa.

## Toiminta

Keväällä 2015 järjestettiin Neurologiset sairaudet ja vammat – Elävä kirjasto -sovelluskoulutus. Kouluttajana oli Varsinais-Suomen Elävä kirjasto -alueluotsi. Koulutuksen jälkeen viisi neuroliikkujaa lupautui eläväksi kirjaksi Neuroliikkujapäiville. Juuri ennen Neuroliikkujapäiviä alueluotsi koulutti vielä kirjana toimimisesta ja toiminnan pelisääntöjä. Lisäksi tehtiin elävä kirjan esittely.

## Tulokset ja niiden merkitys

Jokaista elävää kirjaa lainattiin Neuroliikkujapäivillä. Menetelmä toimi neuroliikkujilla, ja jokainen elävä kirja haluaa jatkossakin toimia kirjana. Lainaajat olivat kiinnostuneita kuulemaan kirjan liikkujatarinan. Neuroliikkujan Elävän kirjaston hyvän vastaanoton innoittamana päätettiin suunnitella ja julkaista Neuroliikkujan tarinat -esite. Esitteessä kerrotaan useita neuroliikuntaan liittyviä tarinoita.

# Liikuntaseurayhteistyö

## Tavoitteet

Liikuntaseurayhteistyön tavoitteena oli lisätä tietoa siitä, miten liikuntaseuroja voidaan tukea lajinsa soveltamisessa neuroliikkujiille. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää minkälaista yhteistyötä ja koulutusta seurat kokevat tarvitsevansa kehittäessään liikuntaa neuroliikkujiille.

## Toiminta

Kehittämisyhteistyöhön ilmoittautui mukaan viisi Turun seudulla toimivaa liikuntaseuraa. Seuroihin perustettiin kehittämisyöryhmiä, joihin kuuluivat seuraedustuksen ja fysioterapeutin lisäksi Turun liikuntapalvelukeskuksen aikuisten soveltavan liikunnan palveluvastaava sekä Neurologisten Vammaisjärjestöjen yhteyshenkilö. Sovellettavina lajeina olivat tanssillinen liikunta, pöytätennis, palloilu, curling sekä luistelu.

Fysioterapeutin tehtävänä oli lisätä seuratoimijoiden tietoutta neurologisten sairauksien ja vammojen aiheuttamista toimintarajoitteista, neuroliikkujan liikunnan ja sen ohjaamisen erityispiirteistä sekä opastaa liikuntapaikkojen esteettömyyteen ja toiminnan turvallisuuteen liittyvissä asioissa. Varsinainen liikuntatoiminnan kehittäminen tapahtui itse toiminnan, uusien kokemusten ja havainnoinnin kautta. Myös neuroliikkujiilta saatua palautetta hyödynnettiin toiminnan kehittämisessä. Kehittyminen soveltavan liikunnan osaajaksi alkoi osalla seuratoimijoista yhteistyön aikana, osa koki omaavansa jo valmiiksi riittävät taidot muun muassa ammattinsa ja työkokemuksensa kautta.

## Tulokset ja niiden merkitys

Soveltavan liikunnan kehittämiseen seuratoimijat korostivat, ettei seuran olisi tullut lähdettyä mukaan soveltavan liikunnan kehittämiseen ilman ulkopuolista aloitteentekijää ja sen mukana tuomaa tukiverkostoa. Seuratoimijat kokivat tarvitsevansa konkreettista tukea lajinsa soveltamisessa ja markkinoinnissa kohderyhmälle. Koulutuksen osalta nähtiin kehittämistarpeita etenkin lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestön soveltavan liikunnan koulutustarjonnassa kun kohderyhmänä ovat aikuiset erityisliikkuajat ja koulutettavana kokeneet valmentajat ja seuraohjaajat.

Lajiliitoilta toivottiin vahvempaa roolia lajien soveltamismahdollisuuksien esiintuomisessa sekä valmentajien kouluttamisessa. Kunnan rooli nähtiin tärkeänä muun muassa liikuntapaikkojen esteettömyyden edistämässä, ylimääräisten harjoitusvuorojen saamisessa sekä avustusmahdollisuuksista tiedottamisessa. Myös kohderyhmän tuntevat tahot ja sen edustajat nähtiin tärkeinä yhteistyökumppaneina.

Seuratoimijoiden mukaan kehittämissyhteistyö vaikutti positiivisesti heidän edustamiensa liikunta- ja urheiluseurojen valmiuksiin soveltaa omaa lajiaan neuroliikkujille. Seurat järjestivät kevään 2015 aikana yhteensä 41 liikuntaryhmää ja lajesittelyä, joihin osallistui 51 neuroliikkujaa avustajineen. Liikuntakertoja yhteistyön aikana kertyi lähes 300.

Kuviossa x on hahmoteltu opinnäytetyössä tehtyyn yhteistyöhön pohjautuva ehdotus monitahoisen yhteistyön mallista soveltavan liikunnan edistämiseksi paikallisissa liikunta- ja urheiluseuroissa. Ehdotuksessa toimintamallissa aloitteentekijänä liikunta- ja urheiluseuroihin päin toimisi 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 turvallisuuskäsitteet huomioon ottaen.

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:

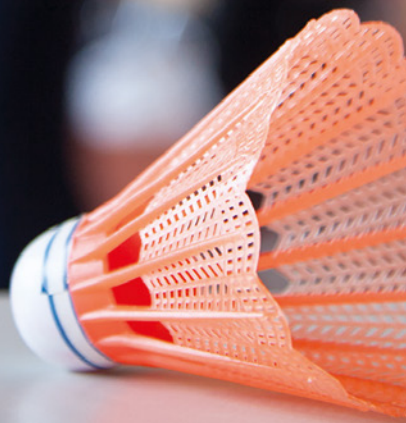


## PROJEKTIN TUKI KUNNILLE JA PAIKALLISYHDISTYKSILLE

Projektin yhtenä tehtävänä oli luoda edellytyksiä neuroliikunnan kehittämiseen projektin pilottikunnissa. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että näiden kuntien erityisliikunnasta vastaavilta henkilöiltä, terveystoimen ja yksityisen puolen fysioterapeuteilta ja muilta kuntoutuksen parissa toimivilta kysyttiin, millaista tukea he tarvitsevat järjestämään liikuntatoimintaa neuroliikkujuille.

Neurologisten vammaisjärjestöjen paikallisyhdistyksissä tehdään arvokasta työtä neuroliikkujujen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi. Siksi myös paikallisyhdistysten liikuntavastaavilta kysyttiin heidän tuen tarvettaan.

Tukimuodoiksi valikoituivat kyselyn ja keskustelujen perusteella koulutus, erilaiset yhdistystapaamiset, projektivastaavien etäneuvottelukokoukset, viestintämateriaalit ja julkaisut sekä oppilaitosyhteistyö. Projektihenkilöstö kävi myös 1–2 kertaa vuodessa tapaamassa pilottikuntien projektivastaavia ja kunnissa luotuja yhteistyöverkostojen jäseniä ja keskusteli heidän kanssaan neuroliikunnan onnistumisista, haasteista ja ratkaisuista. Tässä osiossa kerrotaan tarkemmin projektin tuesta pilottikunnille ja eri neurologisten vammaisjärjestöjen paikallisyhdistyksille.



# Neuroliikkujapolun toimijoiden koulutus

## Tavoitteet

Pilottikuntien liikunta- ja terveystoimen toimijoilla oli tarpeita kehittää neuroliikkujan liikuntapolkua. Tarvittiin lisätietoa siitä, miten sairaus vaikuttaa liikkumiseen ja mitä liikuntaa heille voidaan soveltaa ja suositella.

## Toiminta

Projektin pilottikuntien neuroliikkujapolun toimijoille tehtiin koulutustarvekysely. Tulosten perusteella suunniteltiin koulutuskokonaisuus, joka toteutettiin yhden päivän teemaseminaareina. Seminaarit koostuivat asiantuntijaluennoista, vertaiskeskusteluista sekä käytännön kokeiluista.

Teemaseminaarien aiheet olivat

- yhteistyö
- neuroliikkujan erityispiirteet
- neurologiset sairaudet ja liikunta
- ammattilaisten yhteinen ICF-kieli
- neurologisen asiakkaan kohtaaminen, vaikutus oppimiseen ja asiakkaiden voimavarojen mittaaminen
- terveystieteen mittaaminen
- liikuntaneuvonta ja neurologisen ryhmän ohjaaminen.

## Tulokset ja niiden merkitys

Neuroliikkujapolun toimijat saivat tietoa, taitoa ja osaamista neuroliikkujien kohtaamiseen. Liikuntapolun eri toimijat vahvistuivat yhteistyötaitoissa ja neuroliikkujan liikuntapolun rakenteiden ja sisällön kehittämisessä. Vastaavanlaista koulutusta tarvitaan tulevaisuudessakin.



# Erilaiset yhdistystapahtumat

## Tavoitteet

Projektin alussa päätettiin, että neurologisten vammaisjärjestöjen kehittämistyötä koordinoi ja ohjaa Neuroliikkujaprojektin projektipäällikkö. Yhdistysten toiminta-alue on laaja ja se kattaa kaikki pilot-tikunnat. Yhdistysten liikuntatoiminnan nykytila oli vaihteleva: Osassa yhdistyksiä liikuntatoiminta oli jo vakiintunutta, ja osalla liikuntatoimintaa ei ollut ollenkaan. Yhdistykset toivoivat, että kehitetään yhdistysten yhteistä liikuntatoimintaa. Haluttiin tutustua eri neuroliikkujaryhmien erityispiirteisiin ja yhdistysten liikuntatoimintaan, jota haluttiin kehittää osaksi kuntien neuroliikkujan liikuntapolkua.

## Toiminta

Yhdistysten toiveiden mukaisesti alettiin suunnitella ja toteuttaa ensin tietoisuusiltoja ja myöhemmin tietoisuusviikonloppuja, Neuroliikkujapäiviä sekä Neuroliikkujan kirjastoa. Pääsääntöisesti tapahtumissa tutustuttiin eri liikuntalajeihin ja niiden sovellutuksiin, sekä keskusteltiin lajin soveltuvuudesta neuroliikkujille. Tietoisuusilloissa selvitettiin myös oireita, jotka vaikuttavat neuroliikkujan liikkumiseen. Kehittämistyötä ohjattiin ja koordinoitiin asetettujen tavoitteiden mukaisesti.

## Tulokset ja niiden merkitys

Yhdistysten yhteistä liikuntatoimintaa kehitettiin tietoisuusilloissa. Onnistumiseen tarvittiin toiminnan ohjaamista, koordinoitua, vuorovaikutusta ja viestintää sekä jatkuva toiminnan arviointia. Tärkeää on, että jokaisen yhdistyksen liikunta-aktiivit tulevat kuulluiksi. Näin yhdistysten välinen vuorovaikutus tulee mahdolliseksi. Tulosten saavuttaminen edellyttää useita säännöllisiä tapaamisia.

# Pilottikuntavierailut

## Tavoitteet

Vierailujen tavoitteena oli tukea pilottikuntien toimijoiden työskentelyä heidän kehittäessään neuroliikkujien liikuntapolkua kunnissa.

## Toiminta

Projektihenkilöstö vieraili säännöllisesti jokaisessa pilottikunnassa. Tällöin mukaan tapaamiseen pyrittiin saamaan juuri ne kunnan toimijat, jotka olivat mukana toteuttamassa projektia.

Aluksi projektihenkilöstö kävi kunnissa kertomassa projektin tavoitteista. Tällöin keskusteltiin siitä, mitä projektin tavoitteet merkitsevät kussakin kunnassa ja minkä asioiden ratkaisemiseen tarvitaan tukea ja kannustusta. Ratkaisut ongelmiin löydettiin yhteistyössä.

## Tulokset ja niiden merkitys

Jokainen kunta pystyi kehittämään neuroliikkujan liikuntapolun ja toimijoiden paikan polulla. Näin ollen yhteistyö parani eri toimijoiden välillä ja neuroliikkujien liikuntaneuvonta ja liikuntamahdollisuudet paranivat.



## Pilottikuntien projektivastaavien etäneuvottelukokoukset

### Tavoitteet

Pilottikuntien projektivastaavien oli vaikea irrottaa aikaa yhteisiin kokouksiin. Tavoitteena oli kehittää mahdollisuus osallistua virtuaalitapaamisiin, jotta työaikaa ei olisi kulunut matkustamiseen. Tapaamisia kyettiin tällöin järjestämään nopeallakin aikataululla omien näyttöpäätteiden ääreltä. Virtuaalitapaamisten tarkoituksena ei kuitenkaan ollut korvata täysin fyysisiä tapaamisia, vaan niitäkin järjestettiin.

### Toiminta

Kuntien projektivastaaville, projektihenkilöstölle sekä muutamille muille toimijoille hankittiin henkilökohtaiseen virtuaalitapaamiseen soveltuvat laitteet, joita olivat käytännössä kuulokemikrofoni sekä webkamera. Laitteita ei joko ollut aiemmin käytössä lainkaan tai niitä oli monenlaisia, minkä vuoksi nähtiin järkeväksi hankkia kaikille samanlaiset laitteet muun muassa ohjeistuksen helpottamiseksi. Muutamaan toimipaikkaan hankittiin kuulokemikrofonin tilalle yleiskäyttöinen kaiutinmikrofoni pienryhmän käyttöön. Yhteistä ohjelmistoakaan ei ollut alussa käytössä, vaan käytännössä ratkaisuja oli yhtä monta kuin osallistujakin. Käyttäjätunnuksien luomiset, uusien ohjelmien asennukset sekä resurssit käytön opetteluun pyrittiin minimoimaan. Osallistujien koneille asennettiin tarvittaessa Google Chrome -selain, jonka avulla virtuaalitapaamiset hoidettiin suoraan www-sivustolla.

### Tulokset ja niiden merkitys

Virtuaalitapaamisten ansiosta yhteistyö ja verkostoituminen helpottuivat kuntien välillä. Suurina etuina koettiin ajansäästö sekä käytön helppous ja toimintavarmuus. Osallistujien ei tarvinnut muistaa esimerkiksi salasanoja tai pin-koodeja. Verkkoyhteydet olivat pääsääntöisesti riittävät virtuaalitapaamisiin, ja tapaamisten äänen ja kuvanlaatu koettiin hyväksi.

# Viestintämateriaalit ja julkaisut

## Tavoitteet

Viestintään panostettiin alusta alkaen, jotta projektin tavoitteet ja tarkoitus olisivat selvät kaikille mukana oleville yhteistyökumppaneille ja toimijoille. Projektin tulosten esittelemiseksi ja juurruttamiseksi tuotetaan erilaisia julkaisuja.

## Toiminta

Projektille luotiin oma graafinen ilme. Viestintämateriaaleina olivat esite, roll-up, flyerit, juliste ja tuubihuivi. Projektia esiteltiin Turun ammattikorkeakoulun ja yhteistyökumppaneiden verkkosivuilta. Projektista käytiin kertomassa alueellisissa ja valtakunnallisissa seminaareissa ja koulutuspäivillä. Projektissa toteutettiin kolme julkaisua: Tarinoita neuroliikunnasta, Neuroliikkujan liikuntapolut – hyviä käytäntöjä kunnille ja järjestöille sekä projektin loppuraportti. Lisäksi toteutettiin sivusto [www.neuroliikkuja.fi](http://www.neuroliikkuja.fi), joka sisältää tietosivuja sekä liikuttajille että liikkujille.

## Tulokset

Viestintämateriaalien jakamiseen osallistuivat sekä projektin toimijat että yhteistyökumppanit. Yhtenäisen viestintäaineiston avulla projektin tunnettavuus ja me-henki lisääntyivät. Projektissa laadittiin kolme abstraktia ja posteria kansalliseen, pohjoismaiseen ja kansainväliseen soveltavan liikunnan seminaariin. Teemaseminaarien alustukset sekä linkit projektissa toteutettuihin opinnäytetöihin ja julkaisuihin löytyvät [www.neuroliikkuja.fi](http://www.neuroliikkuja.fi)-verkkosivuilta.

*Yhtenäisen viestintäaineiston avulla projektin tunnettavuus ja me-henki lisääntyivät.*

# Oppilaitosyhteistyö

## Tavoitteet

Tavoitteena oli, että kuntoutusalan opiskelijat ja lähihoitajaopiskelijat saavat projektin avulla tietoa ja kokemusta neuroliikkujista, neuroliikkunnasta, neurologisten vammaisjärjestöjen ja niiden paikallisyhdistysten toiminnasta sekä projektityöskentelystä.

## Toiminta

Opiskelijoille tarjottiin erilaisia mahdollisuuksia osallistua projektiin osana opintoja. Mahdollisia osallistumistapoja olivat: osallistuminen kyselyiden laadintaan ja toteutuksiin, liikuntatapahtumien toteutukseen osallistuminen sekä opinnäytetyön tai harjoittelun suorittaminen projektissa.

## Tulokset ja niiden merkitys

Opiskelijat ovat suorittaneet yhteensä yli 1000 opintopistettä Neuroliikkujaprojektissa.

Opiskelijat ovat

- keränneet tietoa neurologisten vammaisjärjestöjen paikallisyhdistysten liikuntatoiminnasta
- työskennelleet neuroliikkujapäivillä järjestelyihin toimijoina ja avustajina
- tehneet 14 opinnäytetyötä
- suorittaneet opintopisteitä soveltavan liikunnan opintojaksoissa ja vapaasti valittavissa opinoissa
- suorittaneet käytännön syventävän tai valinnaisen harjoittelun projektissa
- toimineet opiskelija-assistenttina
- tutustuneet neurologisiin asiakkaisiin ja heidän liikuntaansa.

Projektissa mukana olleet opiskelijat ovat saaneet valmiuksia kohdata neurologista sairautta sairastavia henkilöitä. Opiskelijat olivat voimavara projektin onnistuneessa toteutuksessa.

# SUOSITUKSET KUNNILLE JA PAIKALLISYHDISTYKSILLE

## **Suosituksia kunnan liikuntatoimelle neuroliikunnan edistämiseksi**

- Tee neuroliikunnan nykytilan kartoitus.
- Kokoa eri toimijat yhteen pohtimaan nykytilan toimivuutta.
- Suunnittele ja sovi siitä, kuka kunnassa vastaa liikuntaneuvonnasta.
- Ota selvää, onko kunnassasi määritelty neuroliikkuajan polku.
- Kokoa neuroliikkuja kohtaavat toimijat yhteen kehittämään neuroliikuntaa (esimerkiksi terveys-, sosiaalitoimet, yhdistykset, urheiluseurat ja muut mahdolliset toimijat).
- Ota yhteys neurologisiin yhdistyksiin ja kysy heidän tarpeitaan.
- Pidä yhteisiä tapaamisia useita kertoja vuodessa yhdistysten kanssa.
- Laadi yhdessä eri toimijoiden kanssa neuroliikunnan kehittämissuunnitelma ja talousarvio.
- Esitä suunnitelmat omille esimiehillesi.
- Toteuta suunnitelma ja pysy tavoitteissa.
- Arvioi toimintaa jatkuvasti ja varaudu suunnitelman muutoksiin.
- Älä lannistu vaikka toteutus ei etene nopeasti. Kaikki uusi ja muutos vie aikansa.

## **Suosituksia neurologisille yhdistyksille neuroliikunnan edistämiseksi**

- Ole yhteydessä omaan keskusliittoon ja kysykää neuvoja.
- Tee liikuntakysely (tarvekartoitus) jäsenille.
- Valitse liikuntavastaava tai -vastaavat.
- Käsittele tulokset yhdistyksen hallituksessa.
- Tee liikuntatoiminnan suunnitelma ja talousarvio
- Ole yhteydessä kunnan liikuntatoimeen
- Jos jokin liikuntalaji nousee kyselystä, niin ole yhteydessä urheiluseuraan.
- Kerro jäsenistölle, että liikunnan osuus pitäisi kirjata kuntoutussuunnitelmiin.
- Ole yhteydessä muihin neurologisiin yhdistyksiin.
- Toteuta suunniteltu liikunta.
- Tilastoi ja arvioi toteutunutta liikuntatoimintaa.
- Älä lannistu, vaikka toteutus ei etene nopeasti. Kaikki uusi ja muutos vie aikansa.

# NEUROLIIKKUJA PAIKALLISTASOLLA 2013–2016

## **Projektin kuvaus**

Projektin idea on lähtöisin NV neurologisilta vammaisjärjestöiltä ([www.nv.fi](http://www.nv.fi)). Tavoitteena on kehittää pilottikuntien (Loimaa, Paimio, Turku ja Uusikaupunki) edellytyksiä ja rakenteita niin, että liikunnan harrastaminen on niissä myös neuroliikkuille mahdollista. Projektin päämääränä on, että neuroliikkuja voi harrastaa liikuntaa haluamallaan tavalla terveytensä edistämiseksi projektin pilottikunnissa.

Projektin päättyessä pilottikunnissa on kehitetty ja mallinnettu neuroliikkujien tarpeista käsin sekä kunnan oman toimintakulttuurin pohjalta erilaisia toimivia neuroliikkujan liikuntapolku-prosesseja. Projektissa on tuotettu kolme julkaisua: Tarinoita neuroliikkunasta, Neuroliikkujan liikuntapolkuja – hyviä käytäntöjä kunnille ja järjestöille sekä projektin loppuraportti. Lisäksi on julkaistu [www.neuroliikkuja.fi](http://www.neuroliikkuja.fi) – tietosivut neuroliikkuille ja liikuttajille. Julkaisujen avulla tuloksia levitetään koko Suomeen.

## **Toteutusajankohta**

1.3.2013 –31.5.2016

## **Rahoitus**

Projektin rahoitus on saanut Opetus- ja kulttuuriministeriöltä sekä Turun ammattikorkeakoululta. Projektin julkaisuja ovat tukeneet NV- järjestöt ja Kunnossa kaiken ikää -ohjelma.

## **Projektityöntekijät**

Mika Arvola, Marlene Karlsson, Laura Koskinen, Raija Luona-Helminen, Päivi Mäkilä ja Riitta Samstén. Lisäksi projektissa on ollut mukana 106 opiskelijaa osana opiskeluaan.

## **Yhteistyökumppanit**

- Neurologiset vammaisjärjestöt ja niiden Turun seudun jäsenyhdistykset: ADHD-liitto ry, Aivoliitto ry, Aivovammaliitto ry, Muistiliitto ry, Autismi- ja Aspergerliitto ry, Epilepsialiitto ry, Lihastautiliitto ry, Suomen CP-liitto ry, Suomen Migreeniyhdistys ry, Suomen MG-yhdistys ry, Neuroliitto ry, Suomen Narkolepsiyhdistys ry, Suomen Parkinson-liitto ry, Suomen Tourette-yhdistys
- Loimaan liikunta-, terveys- ja sosiaalitoimi sekä Tyks Loimaan aluesairaala
- Paimion liikuntatoimi, Paimion–Sauvon terveyskeskus, Paimion Lääkintävoimistelu, FysioPeimari
- Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus ja lääkinällinen kuntoutus ja Kuntoutuspalvelu Annemari Pättiniemi Tmi
- Uudenkaupungin nuoriso- ja liikuntatoimi ja Tyks Vakka-Suomen sairaala
- VSSHYP TYKS Asiantuntijapalvelut, Maskun neurologinen kuntoutuskeskus
- Kunnossa kaiken ikää ohjelma, UKK- instituutti, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry



# KIRJALLISUUS

Eskeli, J. & Vuorio, L. 2014. Kaikille soveltuvat tilat liikunnan mahdollistajana. Uimahalliympäristön esteettömyyskartoitus. Opinnäytetyö. Fysioterapian koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.3.2016 <http://www.theseus.fi/handle/10024/85157>

Kilkki, M. 2015. Liikuntatoiminnan kehittäminen "neuroliikkujiille". Liikuntaseurojen kokema yhteistyön ja koulutuksen tarve lajinsa soveltamisessa. Opinnäytetyö. Kuntoutuksen koulutusohjelma (ylempi AMK). Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.3.2016 <http://www.theseus.fi/handle/10024/97456>

Kosmidis, T & Tarkiainen, P. 2015. Kasarminlahti kaikille. Ulkoilureitin esteettömyyskartoitus. Opinnäytetyö. Toimintaterapian koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.3.2016 <http://www.theseus.fi/handle/10024/103404>

NV- neurologiset vammaisjärjestöt. [www.nv.fi](http://www.nv.fi)

Loimaan liikuntapalvelut. <http://www.loimaa.fi/liikunta-ja-vapaa-aika>

Paimion liikuntatoimi. Viitattu 23.3.2016 [http://www.paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ja\\_ulkoilu](http://www.paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu)

Tarinoita neuroliikunnasta. 2016. Viitattu 23.3.2016 [http://neuroliikkuja.turkuamk.fi/wp-content/uploads/sites/10/2016/03/tarinoita\\_web.pdf](http://neuroliikkuja.turkuamk.fi/wp-content/uploads/sites/10/2016/03/tarinoita_web.pdf)

Tietosivut neuroliikkujiille ja liikuttajille. [www.neuroliikkuja.fi](http://www.neuroliikkuja.fi)

Turku. Liikuntapalvelut. <https://www.turku.fi/vapaa-aika/liikunta>

Uudenkaupungin nuoriso- ja liikuntapalvelut 2016 <http://www.uudenkaupunginnuorisoliikunta.fi/>