

www.humak.fi

Opinnäytetyö

”Tule kanssani liikkumaan” -projekti

Toimintasuunnitelma liikunnan lisäämiseksi
Keski-Suomen epilepsiyhdistykselle

Andreas Wennström

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(4/2019)



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Tekijät: Andreas Wennström

Opinnäytetyön nimi: ”Tule kanssani liikkumaan” -projekti - Toimintasuunnitelma liikunnan lisäämiseksi, Keski-Suomen epilepsiyhdistykselle

Sivumäärä: 47 ja 20 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Juha Nikkilä

Työn tilaaja(t): Keski-Suomen epilepsiyhdistys

Opinnäytetyön tilaaja on Keski-Suomen epilepsiyhdistys, joka on perustettu vuonna 1983. Yhdistykseen kuuluu noin 360 jäsentä ja se toimii vapaaehtoisvoimalla. Yhdistys jakaa jäsenilleen tietoa epilepsiasta, järjestää erilaista toimintaa ja tarjoaa vertaistukea. Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen liikuntatoimintaa.

Toteutin kevään 2019 aikana *Tule kanssani liikkumaan* -projektin, joka tarjosi kymmenen kerran liikuntakokonaisuuden yhdistyksen lapsiperheille ja nuorille. Suunnittelin ja ohjasin liikuntakerrat itse ja ne toteutuivat Jyväskylän alueella. Toteutin lisäksi kyselyn Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen jäsenten liikuntatoiveista. Liikuntaprojektin ja kyselyn avulla laadin toimintasuunnitelman, jolla tulevaisuudessa voidaan kehittää yhdistyksen liikuntatoimintaa.

Opinnäytetyöni on laadullista tutkimusta. Käytin *Tule kanssani liikkumaan* -liikuntakertojen aikana osallistuvaa havainnointia. Opinnäytetyössäni kerron ohjausten suunnittelusta, sisällöistä ja toteutuksesta. Ohjauskerroista kirjoitin myös blogia. Kyselytutkimus toteutettiin Webpropol-ohjelmalla. Kyselyssä käytettiin pääasiassa monivalintakysymyksiä. Kyselylomakkeeseen sai vastata kahden viikon ajan ja vastauksia saapui 28 vastaajalta.

Teoriaosuudessa käsittelin liikunnan merkitystä terveydelle, liikuntaharrastuksien ja epilepsian keskinäistä suhdetta sekä erityisryhmän ohjausta. Teoriaosuudessa tutustuin myös Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen ja Epilepsialiiton toimintaan sekä vapaaehtoisuuteen ja vertaistuen merkitykseen.

Toimintasuunnitelmassa arvioin Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen liikuntatoiminnan nykyhetkeä sekä esittelin kehityskohteita, joita tulee parantaa lähitulevaisuudessa. Keskeisin tavoite on toteuttaa jäsenten liikuntatoiveita, joita kyselyn kautta tuli ilmi. Käytännössä erilaisten liikuntaryhmien kokeilua tulee jatkossakin jatkaa ja selvittää, mitkä liikuntamuodot saavat eniten osallistujia. Muita kehittämiskohteita ovat markkinoinnin parantaminen, jäsenrekisterin päivitys ja vapaaehtoisten rekrytointi, jotka oleellisesti liittyvät liikuntatoiminnan suunnitteluun. Haluan painottaa, että tämä oli pilottiprojekti, jonka toivon olevan hyvänä pohjana jatkon suunnittelulle.

Asiasanat: epilepsia, epilepsiyhdistys, liikunta, toimintasuunnitelma, vertaistuki

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Programme in Civic Activities and Youth work, (Bachelor`s Degree 210 ECTS)

Author: Andreas Wennström

Title: "Come and exercise with me" -project Action plan to increase sport activities, Central Finland epilepsy society.

Number of Pages: 47 and 20 attachment pages

Supervisor(s): Juha Nikkilä

Subscriber(s): Central Finland epilepsy society

The order of my thesis is Central Finland epilepsy society, which has been founded in the year 1983. There are approximately 360 members in the society and it functions on voluntarily basis. The society delivers information on epilepsy, organizes different activities and offers peer support. The aim of my thesis is to develop sport activities among the members in Central Finland epilepsy society.

During the spring 2019 I organized a project called *Come and exercise with me*, which offered a ten time sports event for the families with children and youngsters belonging to the society. I planned and instructed these sport events myself and they took place in Jyväskylä area. Apart from this I carried out an inquiry concerning the wishes of sport activities among the members of Central Finland epilepsy society. Getting the information from the sport activity project and inquiry I made an activity plan, which will be the base to develop sport activities in the society in the future.

My thesis was based on qualitative research. During my sport events *Come and exercise with me* I used the method observing participants. In my thesis I told about planning of instructing of the events, of the contents and how it all went. During this spring I also went on keeping a blog. The inquiry was made by Webropol-program. In the inquiry there were mainly multiple-choice questions. I had this inquiry open for two weeks and I received answers from 28 different persons.

In my thesis the theory part consisted of the meaning of sports to health, of the meaning of sport activities and epilepsy and how to instruct special groups. In the theory part of my thesis I got you acquainted with the activities of Central Finland epilepsy society and Finnish Epilepsy Association and with meaning of voluntary work and peer support.

In the action plan I evaluated the actual situation of sport activities in Central Finland epilepsy society and introduced some points which should be developed in the near future. The main target could be to fulfill the sport activity wishes which came from members in the inquiry. In practice we have to continue to prove to combine different sport groups and figure out which kind of sport activities are getting most participants. Other points to develop are the facts that we had to improve the marketing, updating the register of the members and trying to recruit new volunteers, which are essential in improving the planning of sport activities in the society. I want to emphasize that this was a pilot project which I wish will be the base for planning sport activities in the future.

Keywords: action plan, epilepsy, epilepsy society, exercise, peer support

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	7
1.1	Opinnäytetyön lähtökohta.....	7
1.2	Laadullinen tutkimus ja tutkimuskysymykset	9
2	LIIKUNNAN TARVE KESKI-SUOMEN EPILEPSIAYHDISTYKSESSÄ.....	10
2.1	Toiminnan aloitus.....	10
2.2	Tavoitteet	12
3	LIIKUNTA JA TERVEYS	13
3.1	Tunne oma kehosi.....	14
3.2	Liikuntaharrastuksien sosioekonomiset erot	14
4	LIIKUNTAHARRASTUKSET JA EPILEPSIA.....	15
4.1	Lapset ja nuoret	16
4.2	Ikäihmiset	17
4.3	Joukkueurheilu.....	17
4.4	Erityisryhmien ohjaus	18
4.5	Kohtausriskejä	18
4.6	Turvallisuus	19
5	EPILEPSIAN TUTKIMUS JA LIIKUNTA.....	20
5.1	Perustutkimus.....	20
5.2	Epilepsia ja fyysinen harjoittelu.....	21
5.3	Nuoruusiän epilepsia.....	22
6	EPILEPSIALIITON JA -YHDISTYSTEN TOIMINNASTA.....	23
6.1	Kansalais- ja järjestötoiminnasta ja vapaaehtoistyöstä	23
6.2	Vertaistuen käsitteestä	24
6.3	Valtakunnallisia tapahtumia	25
6.4	Nuoret Liekit.....	26
7	ONKO EPILEPSIA ESTE LIIKUNNALLE?.....	26
7.1	Liikunnan merkitys kouluissa	27
7.2	Epilepsia ja liikunnan merkitys.....	28
7.3	Epilepsia ja ravintosuositukset.....	29
8	”TULE KANSSANI LIKKUMAAN” -PROJEKTI.....	29

8.1	Keilailu	31
8.2	Sulkapallo	32
8.3	Luistelu ja pulkkailu	32
8.4	Biljardi	33
8.5	Trampolin Park.....	34
8.6	Laskiaisrieha	35
8.7	Palloilua ja leikkejä.....	35
8.8	Liikuntapäivä Peurungassa	36
8.9	Minigolfia Hutungissa	37
8.10	Sirkuskoulu.....	37
9	YHTEENVETO LIIKUNTARYHMÄN OHJAAMISESTA	38
10	KYSELYTUTKIMUS	40
11	TOIMINTASUUNNITELMAN LAATIMINEN.....	42
12	OMIEN TAVOITTEIDEN TOTEUTUMINEN.....	43
	LÄHTEET	45
	LIITTEET	48

1 JOHDANTO

Epilepsialiitto on perustettu 10.9.1969. Liitto täyttää vuonna 2019 50 vuotta. Helsingin, Pirkanmaan ja Pohjois-Pohjanmaan epilepsiyhdistykset perustivat valtakunnallisen liiton. Liiton tavoitteena oli ”poistaa ahdistusta, tuskaa ja pelkotiloja, joita epilepsiaan sairastunut ihminen ja hänen läheisensä kokivat”. Liiton tavoitteena on edelleen syrjinnän poistaminen, tasa-arvon edistäminen ja vääristyneiden käsityksien oikaiseminen. Erityisenä haasteena liitto pyrkii kertomaan, mitä epilepsia on ja mitä se ei ole. Neurologia kehittyi omaksi lääketieteen alaksi 1960-luvulla ja ensimmäinen Epilepsialehti ilmestyi 1970. Medialla on tärkeä rooli epilepsiakäsitysten muuttamisessa. (Tarkiainen 2019, 3.)

Epilepsiaa sairastaa Suomessa noin 1% väestöstä eli 56 000 ihmistä, joista lapsia on noin 5000. Epilepsioita on erilaisia ja niillä kaikilla on omat neurologiset oireyhtymänsä. Epilepsiaan liittyy erimuotoisia kohtauksia, jotka johtuvat ohimenevästä sähköisestä hermosolujen häiriöstä aivojen alueella. Kohtaukset voivat olla lievistä pois-saolokohtauksista tajuttomuus- kouristuskohtauksiin asti. Hoitotasapainoon pääsemiseksi on ensisijaisen tärkeää selvittää epilepsian syy, mikäli mahdollista. Tautiin sairastutaan yleisimmin varhaislapsuudessa tai vanhana. Ensisijainen hoito on pitkäaikainen lääkitys, jolla pyritään estämään kohtaukset. Hoidon tavoitteena on saavuttaa ja taata monipuolinen elämä sairaudesta huolimatta. (Kälviäinen & Järviseu-Hulkkonen & Keränen & Rantala 2016, 8-10.) Kun Suomen väestörakenne muuttuu suurien ikäluokkien ikääntyessä, tulee epilepsia yleistymään, sillä se on yli 65-vuotiaiden kolmanneksi yleisin neurologinen sairaus (Roivainen 2010, 5).

1.1 Opinnäytetyön lähtökohta

Opinnäytetyöni tilaajana toimii Keski-Suomen epilepsiyhdistys. Keski-Suomen epilepsiyhdistys on perustettu 26.11.1983 tukiyhdistykseksi epilepsiaa sairastaville. Yhdistys pyrkii tukemaan ja auttamaan sairastuneita elämään tasa-arvoisina muiden joukossa. Yhdistys järjestää virkistystapahtumia, pyrkii antamaan vertaistukea ja välittää

uusinta tietoa epilepsiasta. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Jäseniä on noin 360. (Keski-Suomen epilepsiyhdistys 2015.)

Yhteydenotto Keski-Suomen epilepsiyhdistykseen opinnäytetyön tiimoilta lähti osittain omasta kokemuksestani, koska sairastan epilepsiaa. Halusin opinnäytetyön liittyvän myös liikuntaan. Opinnäytetyön tarve syntyi keskustellessani Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen hallituksen jäsenen Anja Sukasen kanssa, joka on yksi perustajajäsenistä. Heti puhelun aikana hänellä oli mielessään kehittämistarpeita. Keskustelimme opinnäytetyöstäni ja miten se voisi liittyä yhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämiseen. Sovimme tapaamisesta Kaveri kahvila -toiminnan yhteydessä heti samalla viikolla. Tapaamisessa tutustuin hallituksen jäseniin ja muutamaa yhdistyksen jäsenen. Tilaisuudessa keskustelimme tulevasta opinnäytetyöstäni ja yhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämistarpeista.

Tärkeimmäksi kohteeksi keskustelun aikana nousi liikuntatoiminnan kehittäminen epilepsiaa sairastavien keskuudessa. Kohderyhmäksi otettiin perheet lapsineen ja nuoret, koska heille ei ollut järjestetty paljolti toimintaa. Kaikki perheen jäsenet voisivat osallistua toimintaan, mikäli vähintään yksi perheenjäsenistä sairastaa epilepsiaa. Liikuntatoiminnan kehittämisen tavoitteeksi tuli saada liikunta pysyväksi osaksi Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen toimintaa.

Toteutin keväällä 2019 kymmenen liikuntakerran kokonaisuuden Keski-Suomen epilepsiyhdistykselle, kohderyhmänä lapsiperheet ja nuoret. Nimesin liikuntaryhmän ”Tule kanssani liikkumaan” -nimellä. Tavoitteena oli tuottaa ohjauskokemusten myötä epilepsiyhdistykselle liikuntaopas. Tavoite kuitenkin muuttui opinnäytetyön edetessä.

1.2 Laadullinen tutkimus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni on laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Laadullisella tutkimuksella vastaan kysymykseen miksi, miten ja millainen? Laadullinen tutkimus esittää tulokset, huomiot ja kokemukset kerronnallisesti. Tarkoitukseni oli aluksi kartoittaa osallistujien liikunnallinen lähtötilanne keskustelun kautta. Myöhemmin aion tehdä kyselyn siitä, miten kokemus itsestä liikkujana oli muuttunut näiden 10 liikuntakerran ja viikon jälkeen. Olisin pyrkinyt kuvaamaan sen, miten kokemus liikkujana oli muuttunut, jos se oli muuttunut. Tähän liittyen, halusin tutkia liikunnan merkitystä kuntouttavana toimintana epilepsiaa sairastavien keskuudessa ja sitä, miten liikunta vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa.

Aina ei elämässä käy niin kuin suunnittelee, eikä tässäkään opinnäytetyössä. Haasteeksi tuli löytää ne tietyt lapsiperheet, jotka olivat halukkaita osallistumaan kevään aikana järjestettäviin liikuntatilaisuuksiin. Osallistujamääriin ja markkinointiin liittyvien haasteiden takia, oli mahdotonta toteuttaa liikuntaopasta. Sen sijaan opas vaihtui toimintasuunnitelmaksi, johon selvitin sen mitä jäsenet liikunnalta haluavat ja millä tavoin liikuntaa kannattaisi lisätä Keski-Suomen epilepsiyhdistyksessä.

Tutkittava aineistoni koostuu ”Tule kanssani liikkumaan” -liikuntakertojen ohjaamisesta ja havainnoimisesta. Tulen ohjaamaan liikuntaryhmiä kymmenellä eri kerralla erilaisten liikuntamuotojen parissa. Yhteinen tekijä näillä ryhmillä on se, että ne koostuvat perheistä, joista ainakin yksi sairastaa epilepsiaa tai yksittäisestä epilepsiaa sairastavasta henkilöstä.

Tavoitteena on liikuntaryhmien ohjaamisen aikana selvittää osallistujilta seuraavia asioita: Millä tavoin perheet ja nuoret haluavat liikkua? Minkälaiset lajit heitä kiinnostavat? Millaista liikunnan pitäisi olla? Milloin liikuntaa halutaan harrastaa? Miten heitä aktivoidaan liikkumaan? Pyrin myös löytämään keinoja tiedonkulun ja markkinoinnin parantamiseksi. Teen osallistuvasta havainnoinnista ja saamastani palautteesta dokumentoinnin jokaisen liikuntatilaisuuden jälkeen. Yksi tavoite on tietenkin

myös se, että kaikki liikuntaryhmiin osallistuneet jatkaisivat liikunnan parissa myös tämän kevään jälkeen.

Ohjauksen lisäksi teen kaikille jäsenille kohdistuvan kyselytutkimuksen. Kyselyllä haluan saada tietoa heidän toivomistaan liikuntalajeista, paikoista, sopivista päivistä, kestosta, leireistä ja muista liikuntaan liittyvistä toiveista. Kyselyn avulla saan toivon mukaan sellaista tietoa, jota voin hyödyntää Keski-Suomen epilepsiyhdistykselle tarjotussa toimintasuunnitelmassa.

2 LIIKUNNAN TARVE KESKI-SUOMEN EPILEPSIAYHDISTYKSESSÄ

Yhteistyössä Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen kanssa järjestin epilepsiaa sairastaville ja heidän perheenjäsenilleen liikuntatapahtumia keväällä 2019. Alkuperäisenä suunnitelmana oli havainnoida osallistuvien omaa suhdetta liikuntaan toiminnan alussa, aikana ja lopuksi. Tarkoitukseni oli laatia liikuntalajeja sisältävä opas. Opas vaihtui kuitenkin opinnäytetyöni edetessä toimintasuunnitelmaksi, jota yhdistys voi nyt hyödyntää liikuntatoimintansa kehittämiseen.

2.1 Toiminnan aloitus

Ensimmäinen tapaaminen epilepsiyhdistyksen jäsenten kanssa tapahtui Kaveri kahvilassa joulukuussa 2018, jossa keskustelimme keinoista, miten saisimme Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen ja sen toiminnan tunnettavuutta edistettyä lasten ja nuorten keskuudessa. Kohderyhmälle ei sillä hetkellä ollut järjestettyä toimintaa, ja siksi tarve oli olemassa. Keskustelimme myös sosiaalisen median kanavien hyödyntämisestä, kuten Facebookista ja Instagramista. Tapasimme seuraavan kerran kolmen Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen hallituksen jäsenen kesken. Kerroin heille tulevan opinnäytetyöni aiheesta ja suunnitelmastani liikuntatoiminnan kehittämiseksi. Pidimme hallituksen jäsenten Anja Sukasen ja Tapani Reinikan kanssa suunnittelupalaverin 9.1.2019 Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen tiloissa Kansalaistoiminnan keskuksessa Mataralla. Allekirjoitimme opinnäytetyötä koskevan yhteistyösopimuksen. Suunnitelimme kevään liikuntatapahtumien aikataulua ja sisältöä.

Aloitin kevättalvella 2019 liikuntaryhmän perheille ja nuorille nimellä ”Tule kanssani liikkumaan”. Liikuntatilaisuudet oli suunnattu sekä lapsiperheille että nuorille, joista joku sairastaa epilepsiaa. Ryhmä kokoontui lauantaisin 26. tammikuuta alkaen kymmenen kertaa kevään aikana. Sovimme aloituspäiväksi lauantain 26.1.2019 ja ensimmäinen liikuntakerta toteutui Hutungin keilahallissa Vaajakoskella. Epilepsiyhdistyksellä oli 16. maaliskuuta jo sovittu liikuntatapahtuma Peurungassa. Tämä olisi yksi liikuntakertani, jossa ohjaisin alustavasti ulkoliikuntaryhmää. Muuten sain suunnitella liikuntakertojen sisällöt itsenäisesti.

Markkinointi oli tärkeässä roolissa tapahtumasta tiedottaessa. Yhdistyksen paperinen jäsenkirje lähti tammikuussa 2019 jäsenille. (Liite 1.) Jäsenkirjeessä oli esittely minusta, liikuntaryhmästä ja aikataulusta. Sain käyttööni rajatusti kohderyhmän sähköpostiosoitteita ja puhelinnumeroita. Perustin WhatsApp-ryhmän, jonne infosin liikuntatapahtumista. Tätä kautta tavoitin seitsemän keskeistä lapsiperhettä. Liikunta-kerroista tiedotettiin myös sähköpostin kautta.

Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen Facebook-sivuilla kerrottiin tulevasta liikuntaryhmästä ja jatkossa myös jokaisesta liikuntakerrasta tehtiin oma liikuntatapahtuma. Myöhemmin tein liikuntatapahtumista flaiereita, joita oli jaossa eräässä epilepsiyhdistyksen tapahtumassa. (Liite 2.) Lähetin lisäksi Epilepsialiiton yhteisövalmentajalle Jani Takkuselle tietoa tulevasta liikuntatoiminnasta, ja tieto julkaistiin mainoksina Epilepsialiiton omilla sivuilla ja sosiaalisessa mediassa. (Liite 3.)

Aloin myös pitää toiminnasta ”Liikuntatapahtumia” -blogia, joka liitettiin Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen sivuille. Blogissa kerroin tulevista tapahtumista ja tapahtumien jälkeen sivustoa päivitin kuvien kera. Näin jäsenet saivat tietoa tapahtumista ja paikoista ajoissa sekä toivottavasti innostuivat liikuntatoiminnasta. Blogisivusto on itselleni tärkeä tulevaisuuden työtehtäviä ajatellen. Voin käyttää sivustoa esittelymateriaalina aiemmista töistä. Blogi löytyy osoitteesta liikuntatapahtumia.blogspot.com.

Keski-Suomen epilepsiyhdistys antoi heillä olevaa aineistoa käyttöni. Opinnäytetyöni tietopohjana käytin Epilepsialiiton omia julkaisuja, kuten Epilepsialehtiä ja alan kirjallisuutta. Opinnäytetyössäni tulen kertomaan Epilepsialiiton ja Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen toiminnasta. Keskeinen opinnäytetyöni teoriapohja keskittyy epilepsiaan ja liikuntaan. Lisäksi tulen perehtymään vaatimuksiin mitä erityisryhmien ohjaamisessa, kuten epilepsiaa sairastavien kanssa, tulee huomioida.

Keräsin liikuntatapahtumista aineistoa osallistuvalla havainnoinnilla ja keskustelemalla osallistujien kanssa eli olin itse mukana liikuntatoiminnassa. Jokaisen tapaamisen jälkeen dokumentoin tapahtuman ja kirjasin ylös saamani palautteen. Ensimmäisten tapaamiskertojen aikana oli tarkoitus kartoittaa osallistujien lähtötilanne. Miten kukin osallistuja kokee itsensä liikkujana? Miten ja miksi he haluavat liikkua? Aioin myös toteuttaa viimeisellä viikolla kyselyn, jolla olisin selvittänyt osallistujien muuttuneita liikuntatottumuksia. Miten heidän kokemuksensa itsestään liikkujana on muuttunut ja mitä he toivovat jatkossa tapahtuvan? Nämä suunnitelmat kuitenkin muuttuivat oppaan muuttuessa toimintasuunnitelmaksi ja toteutin laajemman kyselyn liikuntatoiveista kaikille yhdistyksen jäsenille.

2.2 Tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tuloksena laadin toimintasuunnitelman, jota Keski-Suomen epilepsiyhdistys pystyy käyttämään jäsentensä liikunnan edistämiseksi. Lisäksi toivon, että suunnitelmasta olisi yleistä hyötyä koko Epilepsialiitolle ja sen jäsenille. Toimintasuunnitelma tulee pohjautumaan omiin havaintoihini sekä kyselytutkimukseen jäsenten toiveista. Pysin toimintasuunnitelmassa vastaamaan kysymyksiin: Mitä liikuntalajeja ja liikuntamuotoja toivotaan? Mitkä tekijät houkuttelevat osallistumaan? Miten parantaa markkinointia ja tiedonkulkua?

Liikuntatoiminnan lisäksi haluan parantaa ja nykyaikaistaa Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen ja jäsenten välistä tiedonkulkua. EU:n uusi tietosuoja-asetus GDPR rajoittaa henkilötietojen käyttöä. Yhdistyksellä ei ole kattavaa tietopankkia jäsenten yh-

teystiedoista, erityisesti sähköpostiosoitteita. Ei ole myöskään selvitetty sitä saako jäsenten yhteystietoja käyttää tapahtumien markkinoinnissa. Tämä tuli ilmi pyytäessäni lapsiperheiden yhteystietoja käyttööni liikuntaryhmän koolle kutsumisessa.

3 LIIKUNTA JA TERVEYS

Liikunta on yleislääke, täsmäase ja yksi parhaista keinoista edistää terveyttä ja ylläpitää kuntoa. Liikunta vaikuttaa positiivisesti lähes kaikkeen ihmisen elimistössä. Asiantuntijat jakavat ihmisen voinnin fyysiseen kuntoon ja terveyskuntoon. Fyysinen kunto tarkoittaa kestävyyttä ja lihasvoimaa. Terveyskunto sisältää hyvät veriarvot, ihannepainon ja terveen tuki- ja liikuntaelimistön. Liikunta jaetaan kuntoliikuntaan ja terveysliikuntaan. Kaikki arkeen liittyvä liikkuminen ja kodin tai muun paikan ruumiilliset työt ovat terveysliikuntaa, mutta tämänkin liikunnan täytyy olla toistuvaa, jotta siitä olisi hyötyä. Tietyissä tapauksissa hyvinkin kevyt liikunta voi edistää terveyttä verrattuna siihen, ettei liiku ollenkaan. (Huttunen 2018.)

Terveysliikunnalla on erittäin paljon suotuisia vaikutuksia. Sokeriaineenvaihdunta paranee, luusto vahvistuu, verenpaine, korkea kolesteroli ja paino alenevat ja ihminen sietää paremmin stressiä. Terveysliikunnalla on myös vaikutuksensa sydän- ja verisuonisairauksien, aikuisiän diabeteksen ja tuki- ja liikuntaelinten sairauksien ehkäisemisessä. Iäkkäillä ihmisillä liikunnan avulla parannetaan tasapainoa, jonka kautta kaatumiseen liittyvät tapaturmat vähenevät ja toimintakykynsä ansiosta he pystyvät asumaan kotonaan pitempään ja selviytymään itsenäisesti. Terveysliikunnan on todettu vähentävän muistisairauksia ja Alzheimerin tautia. Kohtuullinen liikunta myös estää virustautien tarttumista. (Huttunen 2018.)

Liikunta yleensä vaikuttaa mielialaan positiivisesti ja ehkäisee masennusta. Riittävä liikkuminen vähentää myös lihavuudesta johtuvia haittoja terveyteen. Liikuntaa pitäisi harjoittaa päivittäin ja sen voi koota pienistä osista. Terveysliikuntaan riittää kohtuullinen määrä liikuntaa. Siirryttäessä fyysisen kunnon kohottamiseen, siirrytään liikunnassa jo paljon monimuotoisempiin fyysisiin kestävyyslajeihin. (Huttunen 2018.)

Liikunnalla on myös haittapuolia, sillä liikunnassa tapahtuneet tapaturmat ovat suurin yksittäinen osa tapaturmista Suomessa. Jos liikunta on liian rasittavaa, voi se ylikuormittaa elimistöä. Tärkeintä on lisätä liikunnan määrää pikkuhiljaa. Jos ihmisen peruskunto on huono, on syytä keskustella lääkärin kanssa liikuntaohjelmasta riskien vähentämiseksi. Terveysliikunnan positiiviset vaikutukset edellyttävät säännöllistä liikuntaa eli sen täytyy olla elämäntapa. (Huttunen 2018.)

3.1 Tunne oma kehosi

Ihmisen keho viestittää erilaisilla tavoilla omasta voinnista. Oireet kuten päänsärky, kipu tai lämpötilan vaihtelu yrittävät kertoa siitä, että jotain on vialla. Ihminen voi olla väsynyt ja lihakset voivat olla kireät. Tällöin pitäisi herätä huomaamaan, että jotain täytyy tehdä. Pääsääntöisesti ihmiset istuvat liikaa, asentoa pitää muistaa vaihtaa ja mahdollisesti harjoittaa taukojumppaa. Työpisteen hyvä ergonomia on tärkeä. Arkiliikunnan lisäämisellä voidaan ylläpitää hyvää kuntoa. Rentoutumiseen hyviä tapoja ovat muun muassa saunominen ja hieronta. Liikunta vähentää stressiä, auttaa nukkumaan paremmin ja on pohja terveelle elämälle. (Suomen Mielenterveysseura.)

Haastavaa on, miten liikkumattomat ihmiset saadaan liikkeelle ja löydetään motivaatio liikkumiseen. UKK-instituutti ohjeistaa 18-64 vuotiaita aikuisia parantamaan kestävyyskuntoa liikkumalla viikoittain useana päivänä joko 2t 30 min reippaasti tai 1t 15 min rasittavasti. Lihaskuntoa pitää kohentaa ja liikehallintaa pitää kehittää vähintään kaksi kertaa viikossa esimerkiksi sopivalla kuntosaliharjoittelulla. (Suomen Mielenterveysseura.)

3.2 Liikuntaharrastuksien sosioekonomiset erot

Liikuntaharrastukset vaihtelevat ihmisen sosioekonomisen tilanteen mukaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on tutkinut koulutuksen merkitystä suhteessa liikkumiseen. Hyvätuloiset ja pitkälle koulutetut työssäkäyvät ihmiset liikkuvat enemmän. Viimeisen 30 vuoden aikana tämä sosioekonominen ero liikunnan harrastamisessa on pysynyt suhteellisen samana. Vähemmän koulutusta saaneiden ammatit sisältävät yleensä

enemmän fyysisesti raskasta työtä, mikä johtaa siihen, ettei ylimääräiseen liikuntaan ole kiinnostusta tai halua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2015.)

Mielestäni tämä ei aina pidä paikkaansa, sillä tuttavapiirissäni on monia, joilla on raskas työ esimerkiksi rakennusalalla, siitä huolimatta he harrastavat paljon joukkuela-jeja kuten jääkiekkoa ja salibandyä.

Vanhempien taloudellinen asema ja nuoren oma koulutus vaikuttavat iän ja sukupuolen lisäksi lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen. Liikuntalajien korkeat kustannukset vähentävät osaltaan harrastamisen määrää. Liikuntaharrastukset kehittyvät eri lailla eri sosioekonomisissa ryhmissä. Aikuisten, jotka työskentelevät matalasti koulutetuilla aloilla, liikuntaharrastusta lisää kilpaurheilun harjoittaminen nuoruudessa ja korkeasti koulutetuilla on yleensä pohjalla nuoruudessa harjoitettu kuntourheilu. Matalasti koulutetuille merkittävää saattaa olla joukkuehenki, jännitys tai onnistumisen elämykset kouluympäristön ulkopuolella. Korkeasti koulutetut todennäköisesti pitävät liikunnan tuomia terveysvaikutuksia tärkeimpänä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2015.)

4 LIIKUNTAHARRASTUKSET JA EPILEPSIA

Liikunta parantaa kuntoa, antaa energiaa ja vähentää stressiä. Tätä kautta yleisen terveyden ja hyvän olon parantuessa kohtaukset voivat vähentyä joidenkin epilepsiaa sairastavien ihmisten kohdalla. Joka tapauksessa liikunnan avulla ihmiset tuntevat pysyvänsä kontrolloimaan omaa terveyttään. Liikunta ja harjoittelu vapauttaa hyvän olon hormoneja aivoihin, aktivoi lihaksia, laihduttaa ja lisää hapen virtausta aivoihin sekä lisää luuntiheyttä eli estää osteoporoosin syntymistä. (Epilepsy Society 2015.)

Yhdysvalloissa tehdyt tutkimukset osoittavat, että epilepsiaa sairastavat liikkuvat vähemmän kuin muu väestö. Norjassa on tehty tutkimus epilepsiaa sairastavista naisista, joiden hoitotasapaino ei ollut hyvä. Liikunta, kuten esimerkiksi juoksu ja kävely 60

minuuttia kerrallaan kahdesti viikossa 15 viikon ajan, vähensi huomattavasti epilepsiakohtausten määrää. Heillä vähenivät myös lihaskivut, uniongelmat ja väsymys. Kolesteroliarvot laskivat ja hapen virtaus koko kehossa parani. Myös jo kevytkin liikunta auttoi kohtausten vähenemisessä. (Epilepsy Society 2015.)

Liikunta tulisi aloittaa lyhyillä, mutta säännöllisellä toiminnalla, josta aikaa myöten tulisi päivittäistä rutiinia. Alussa tulee muistaa lämmittely ja esimerkiksi kävelyn voi aloittaa pienillä matkoilla, joita asteittain voi sitten lisätä. Liikunta musiikin tahdissa voi lisätä viihtyvyyttä. Juo paljon korvataksesi nestehukan ja suolojen vähenemisen. Älä urheile ruoan jälkeen. Pyydä kaveri mukaan ja yritä tehdä liikunnasta niin hauskaa kuin mahdollista. Pidä päiväkirjaa harjoittelusta. Kehu itseäsi. (Epilepsy Society 2015.)

4.1 Lapset ja nuoret

Lapset pitävät liikkumisesta ja heillä on jo syntyjään halu juosta, kiipeillä, pomppia ja potkia palloa. Jos lapsen aktiivisuutta kannustetaan, niin he liikkuvat myös aikuisena. Kun lapsi sairastuu epilepsiaan, alkavat vanhemmat miettimään, mikä urheiluharrastus olisi sopiva. Ongelmaksi voi tulla riskien liioittelu. Epilepsia ei saa olla eristävä tekijä oman lapsen ja hänen ikätovereidensa välillä. Lapsi voi osallistua koululiikuntaan, mutta ei väsyneenä ja nälkäisenä, koska silloin riski saada kohtaus kasvaa. Epilepsiaa sairastava lapsi tai nuori voi olla aktiivinen jäsen urheilujoukkueessa, mutta treenauksen määrä pitää yksilöllisesti määritellä. (Vehmanen 2008, 8-9.)

Keskustelin kevään aikana erään isovanhemman kanssa, jonka pieni lapsenlapsi oli sairastunut epilepsiaan. Tämä oli aiheuttanut perheessä kriisin, joka johti jatkuvaan vahtimiseen ja kohtauksen pelkoon. Tilanne on helpottunut lapsen kasvaessa ja vanhempien antaessa lapselle tilaa.

4.2 Ikäihmiset

Liikunnanohjaajana minun tulee huomioida osallistujien ikähaitari suunnitellessani toimintaa. Kaikki liikunta ei sovi kaikille ja myös muut liikuntaa rajoittavat tekijät minun tulee ottaa huomioon. Kun jo ikääntynyt ihminen sairastuu epilepsiaan, on voimavaroja kohdistettava oman kunnon kehittämiseen ja ylläpitämiseen. Monet liikuntalajit soveltuvat sairastuneille ja fyysistä rasitusta ei tarvitse välttää kohtauksen pelossa. (Roivainen 2010, 25).

Ihmisen vanhetessa liikkumisesta tulee entistäkin tärkeämpää. Kotona selviytyminen edellyttää lihasvoimaa, sujuvaa liikkumista ja tasapainon hallintaa. Näin pystytään ennalta ehkäisemään mahdollisia kaatumisia ja tapaturmia. Maltti on valttia liikkumisen määrässä. Sairauden laatu saattaa vaatia yksilöllisen liikuntasuunnitelman, johon kannattaa pyytää apua asiantuntevilta fysioterapeuteilta. Kun epilepsiaa sairastava osallistuu liikuntaryhmään, on tärkeää, että ohjaaja tietää sairaudesta ja mitä on tehtävä kohtauksen tullessa. (Vehmanen 2008, 9.)

4.3 Joukkueurheilu

Kun epilepsiaa sairastava harrastaa joukkueurheilua, on ongelmallista päättää, kuinka tarkasti sairaudesta pitää kertoa ohjaajalle, kuntosalin väelle tai joukkuekavereille. Pääsääntöisesti on hyvä, että lähellä on ainakin yksi henkilö, joka tietää epilepsiasta. Kohtauksen varalta on hyvä antaa tietyt ensiapuohjeet, mutta liian yksityiskohtaisia lääketieteellisiä selvityksiä ei tarvitse antaa. Tärkeää on, että liikunnanharrastajalla on turvallinen olo. Lapsen kanssa voi yhdessä päättää, mitä kerrotaan, sillä lapset suhtautuvat asioihin mutkattomasti. ”Tahtia ei haittaa, vaikka yhdellä sakista on allergia ja toisella epilepsia!”. (Vehmanen 2008, 10.)

4.4 Erityisryhmien ohjaus

Ohjaajan tulee ottaa huomioon jokainen asiakas. Asiakkaita on arkipäivässä monia erilaisia ja tämän erilaisuuden takia täytyy miettiä tapoja, miten kykenemme kohtaamaan, ohjaamaan ja neuvomaan jokaista erityistä ihmistä. Samalla pitää ottaa huomioon minkälaisissa toimintaympäristöissä näitä erityisryhmiä ohjataan ja minkälaista osaamista ja valmiuksia tämä ohjaaminen edellyttää. Erityisryhmiä ohjattaessa täytyy tietää etukäteen, mitkä asiat voivat vaikuttaa ohjattavan käyttäytymiseen ja miten hän reagoi erilaisiin tilanteisiin. On hyvä myös tuntee, miten erityisyys tulee esille ja minkälaisia haasteita tämä luo ohjaajalle. (Kirjastot.fi 2016.)

Erityisryhmiä voivat olla esimerkiksi ongelmalliset nuoret tai nuoret, jotka tarvitsevat erityistä tukea arjessa. Syynä voi olla kehitysvammaisuus, jonka takia henkilöillä voi olla oppimisvaikeuksia. Erityisnuoria voivat olla myös sosiaaliselta ja kulttuuriselta taustaltaan erityiset ryhmät kuten muun muassa maahanmuuttajat. Erityisryhmän tapaamisessa on vuorovaikutuksen löytäminen tärkeää. Ohjaajan tulee oppia kohtaamaan ihminen, jolla on erityisiä tarpeita ja pyrkiä motivoimaan ja kannustamaan häntä erilaisissa ohjaustilanteissa ja toiminnoissa. (Kirjastot.fi 2016.)

4.5 Kohtausriskejä

Epilepsia-kohtauksien välttämiseksi on ensisijaisena tekijänä lääkkeiden säännöllinen ottaminen. Riskiä lisäävät valvominen, epäsäännöllinen ruokailu, stressi ja kuume. Altistuminen vilkkuvaloille lisää kohtausriskiä vilkkuvaloherkille henkilöille. Alkoholien käyttöä ja ennen kaikkea krapulaa tulee välttää. Jos käyttää rauhoittavia lääkkeitä sekä epilepsialääkkeitä, niiden käyttöä ei saa yhtäkkiä lopettaa. Yleensä kohtausriskiä arviotaessa, tulee käyttää tervettä järkeä. Itsehoidossa on tärkeää välttää altistavia tekijöitä, koska säännölliset elämäntavat, monipuolinen ravinto, riittävä lepo ja liikunnan harrastaminen auttavat vähentämään kohtauksia. (Kälviäinen & Järvisetu-Hulkkonen & Keränen & Rantala 2016, 85-86.)

4.6 Turvallisuus

Kun suunnitellaan liikuntaa epilepsiaa sairastaville, niin kouluissa kuin muuallakin, täytyy ottaa huomioon erityisiä turvallisuusnäkökulmia. Kouluissa opettajien pitäisi ottaa yhteyttä vanhempiin, jotta sairaus huomioitaisiin oikealla tavalla. Käytännössä rasittavakaan liikunta ei lisää riskiä saada kohtauksia vaan päinvastoin. Joskus epilepsiaa sairastavilla voi olla motorisia vaikeuksia eli tasapaino- ja koordinaatiohäiriöitä tai hahmottamisvaikeuksia. Kannustaminen on tärkeässä roolissa siten, että lapsi saa kehittyä omien kykyjensä mukaan, ettei liikunnasta tule sellainen asia, jota lapsi inhoaa. Turvallisuus on otettava huomioon esimerkiksi uimahallissa, jolloin valvontaa on tehostettava ja telinevoimistelussa on lisättävä varmistusta ja turvavälineitä. (Eriksson & Seppälä & Nieminen & Heikkilä 2000, 84-85.)

Epilepsiaa sairastavalle lapselle ja hänen kokonaiskehitykselleen ovat urheiluharrastukset yhtä tärkeitä kuin muillekin lapsille. Liikuntaharrastuksen valinnassa pitää kysyä lapsen omia mieltymyksiä ja ottaa huomioon hänen taipumuksensa. Urheilumuodoista suositellaan kaikkea mitä pelataan maan pinnalla kuten jääkiekko, salibandy, sulkapallo, jalkapallo ja tennis. Joitakin harrastuksia ei suositella kuten esimerkiksi paini, ratsastus ja ampuminen, mikäli hoitotasapaino ei ole kunnossa. (Eriksson & Gaily & Hyvärinen & Nieminen & Vainionpää 2013, 27.)

Hyvin harvoin liikunta voi aiheuttaa kohtauksen. Suurimmalle osalle epilepsiaa sairastavista ihmisistä liikunta tuo paljon enemmän hyötyjä ja jopa vähentää kohtauksien määrää. Tutkimusta aiheesta tehdään koko ajan. Useimmat urheilulajit ovat turvallisia epilepsiaa sairastaville vaikkei hoitotasapaino olisi täysin kunnossa. Tiettyjä ennakkoivia turvamääräyksiä täytyy tietenkin yksilöllisesti ottaa huomioon. Epilepsiarannekkeita ja -kaulaketjuja on hyvä käyttää. (Schachter & Shafer & Sirven 2013.)

Epilepsialiitto jakaa erityisesti tänä vuonna 2019 aktiivisesti ensiapupuopasta, joka on luettavissa myös netissä. Opas kertoo, miten epilepsia-kohtauksen saanutta tulee auttaa. Opas ei ole kuitenkaan kaiken kattava. Jos jää avoimia kysymyksiä, Epilepsialiiton työntekijät auttavat. (Metsähonkala & Kälviäinen 2019, 6.)

5 EPILEPSIAN TUTKIMUS JA LIIKUNTA

Epilepsiatutkimus ja hyvä hoito nojaavat eri tieteenalojen perustutkimukseen. 1800-luvun lopulla englantilainen Richard Caton ja puolalainen Adolf Beck havainnoivat kaniin, koirien ja apinoiden aivokuoren sähköistä toimintaa. Tämä johti EEG:n syntymiseen 1900-luvun alussa. Amerikkalainen kemisti Paul Lauterbur tutki 1970-luvulla kuvantamisen fysikaalista taustaa, hänen ansiostaan voidaan tänä päivänä magneettikuvata aivomuutoksia, jotka aiheuttavat epilepsiaa. Amerikkalainen biologi James Watson ja englantilainen fyysikko Francis Crick ovat tutkineet DNA:n rakennetta, jonka avulla pystytään tänä päivänä löytämään epilepsialle altistavia perintötekijöitä. (Metsähonkala & Müller 2018, 7.)

5.1 Perustutkimus

Epilepsialehden numerossa 2/2018 haastatellaan akatemiaprofessori Asla Pitkästä perustutkimuksen merkityksestä ja haasteista. Perustutkimus tähtää epilepsian hoidon kehittämiseen. Tutkimuksen suurimpia haasteita on sen selvittäminen, miksi epilepsiaan sairastutaan johtuen esimerkiksi geeniperimästä tai jossakin onnettomuudessa saadusta aivovammasta. Tutkimuksessa pyritään selvittämään sairastumisprosessin kulkua ja lääkehoidon vaikutusta päämääränä kohtausten estäminen mahdollisimman pienin haittavaikutuksin. (Metsähonkala & Müller 2018, 7.)

Emeritusprofessori Matti Sillanpään haastattelussa kerrotaan hänen pitkäaikaisesta seurantatutkimuksestaan lapsena epilepsiaan sairastuneista. Hän on seurannut suomalaisia lapsia jo yli 50 vuotta ja on edelleen aktiivinen tutkija ja kansainvälisesti arvostettu. Hän kerää viiden vuoden välein ja tarvittaessa useamminkin tietoa vuosina 1948-1964 syntyneistä epilepsiaa sairastavista ihmisistä. Tietoja kerätään terveyden tilasta, kohtausten määrästä, muista sairauksista, koulutuksesta, perheestä, työstä, vapaa-ajanvietosta ja elämänlaadusta. (Metsähonkala & Müller 2018, 10.)

Matti Sillanpään mielestä epilepsian esiintyvyys on paljolti muuntunut 1960-luvulta vuoteen 1990. Ilmapiiri epilepsian ympärillä on muuttunut hyväksyttävämmäksi ja kohtauksia ei enää samassa määrin salata. Lääkehoito on muuttunut korvattavaksi ja neurologien määrän lisääntyminen on tuonut mukanaan paremmat kuvantamis- ja diagnosointimahdollisuudet. Lasten epilepsia on 1990-luvulta lähtien hitaasti vähentynyt, mikä on seurausta paremmasta äitiyshuollosta, lastenneuvoloista, kouluterveydenhuollosta, tapaturmien ennaltaehkäisystä ja tehokkaasta rokotusohjelmasta. Muun väestön epilepsia on sitä vastoin lisääntynyt, johtuen väestön vanhenemisestä. (Metsähonkala & Müller 2018, 11.)

Professori Reetta Kälviäinen toimii muun muassa Kuopion Epilepsiakeskuksessa tutkijana. Tänä päivänä vielä epilepsian lääkehoito perustuu pääasiassa ”yritykseen ja erehdykseen”. Erilaisia lääkkeitä kokeillaan, jotta päästäisiin kohtauksettomuuteen eli hyvään hoitotasapainoon. Lääketutkimus perustuu tietojen keräämiseen potilaan yksilöllisestä epilepsiasta. Tämän tiedonkeruun avulla tutkimus pyrkii kehittämään menetelmiä ennustaa paremmin lääkkeiden vaikutusta erilaisiin epilepsioihin. Hoitoihin kehitetään jatkuvasti uusia lääkkeitä ja tulevaisuudessa Reetta Kälviäinen uskoo, että tieto erilaisista epilepsiaoireyhtymien genetiikasta lisääntyy ja tutkimus saa selvitettyä, miksi jollakin potilaalla lääke tehoaa kohtauksiin ja toisella lisää kohtauksia. (Metsähonkala & Müller 2018, 13.)

5.2 Epilepsia ja fyysinen harjoittelu

Englantilaisessa tutkimuksessa *Epilepsia ja fyysinen harjoittelu* todetaan, että turvallisuuden nimissä epilepsiaa sairastavien henkilöiden liikuntaa ja aktiviteetteja rajoitetaan. Heitä ei useinkaan rohkaista fyysisesti rasittamaan itseään. Viime vuosikymmeninä asenteet ovat kuitenkin muuttuneet ja alan asiantuntijat keskustelevat siitä vähentääkö liikunta kohtauksia vai lisääkö se niitä. Tutkimukset ovat vahvistaneet, että tosiasiasa liikuntaharrastus todella hyödyttää epilepsiaa sairastavaa. Liikunta parantaa fyysisistä ja henkistä tilaa, luo sosiaalisia kohtaamisia ja vähentää stressiä ja tätä kautta kohtaukset vähenevät. Nykyään yleinen mielipide on, ettei epilepsiaa sairasta-

vien urheilun harrastamista tule rajoittaa, mikäli epilepsian hoito on tasapainossa. Tietenkään ei suositella sukeltamista, laskuvarjohyppyä tai sellaisia lajeja, joita harjoitetaan korkealla. Mikäli hoito ei ole tasapainossa, täytyy henkilökohtainen riski ottaa huomioon, mutta siitä huolimatta on olemassa lukuisia urheilulajeja, jotka ovat sallittuja. (Pimentel & Tojal & Morgado 2014, 87.)

Johtopäätös tästä tutkimuksesta oli, että epilepsiaa sairastavaa tulee rohkaista liikkumaan aivan samalla tavalla kuin muutakin väestöä. Kirjallisuutta aiheesta on vähän ja tutkimukset perustuvat vain pieneen määrään henkilöitä. Tutkimuksen kirjoittajat Pimentel, Tojal ja Morgado ovat käyttäneet laadullista menetelmää ja kyselyyn ovat vastanneet epilepsiaa sairastavat henkilöt itse ja heidän sukulaisensa. Tutkimukseen ei sisällynyt lääketieteellisiä raportteja ja sen vuoksi tutkimusta heidän mielestään tulisi laajentaa ja ottaa mukaan satunnaisia tapauksia epilepsian ja fyysisen harjoittelun merkityksestä. Tutkimuksen tavoitteena on parantaa epilepsiaa sairastavien elämänlaatua. (Pimentel ym. 2014, 93.)

5.3 Nuoruusiän epilepsia

Tutustuin Jannika Välimaan tekemään opinnäytetyöhön ”Nuoruusiän epilepsian muutos ja liikunnan merkitys”. Hänen opinnäytetyönsä perustuu enemmän kriisiin ja tunnepuoleen, joita epilepsiaan sairastuneet kokevat. Opinnäytetyö perustuu sairastuneiden kirjoituksiin heidän kokemuksistaan kriisin käsittelemisessä. Hän kertoo muutokseen suhtautumisesta. ”Sopeutumisprosessi on yleensä nelivaiheinen: shokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe”. (Välimaa 2015, 9.)

Välimaa korostaa tukiverkoston tärkeyttä. Ihmiset, jotka olivat kertoneet tarinansa sairastumisestaan, kertoivat suhteestaan liikuntaan ennen ja jälkeen sairastumisen. Osa heistä oli ollut kilpaurheilijoita. Tarinoissa tulee ilmi heidän kokemuksensa sairaudesta ja miten he ovat pystyneet käsittelemään asiaa. Suurin osa heistä on kuitenkin pystynyt kääntämään sairauden positiiviseksi asiaksi ja voimavaraksi. Liikunnasta on tullut tasapainottava asia elämässä, kun he ovat oppineet huomioimaan liikunnan

ja levon määrän ja kiinnittäneet huomiota sopivaan ruokailuun ja stressin vähentämiseen. Liikunta on auttanut sopeutumisprosessissa tunteiden kautta hyväksymään epilepsian ja tuomaan hyvää oloa ja iloa elämään. (Välimaa 2015, 10,24,26,30-32.)

6 EPILEPSIALIITON JA -YHDISTYSTEN TOIMINNASTA

Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen perustaja, hallituksen jäsen ja seniorivastaava Anja Sukanen kertoi, että paikallisyhdistysten toiminta perustuu vapaaehtoistyöhön. Ainoastaan Epilepsialiitolla on palkattua henkilökuntaa. Yhdistyksen toimintaa rahoitetaan jäsenmaksutuotoilla, liiton kautta saatavalla STEA-avustuksella ja vähäisissä määrin Jyväskylän kaupungilta saatavalla yleisavustuksella, joka on muutama sata euroa. Yhdistyksellä on vähäistä omatoimista varainhankintaa. Vaalivuosina äänestyksen yhteydessä järjestetään niin sanottu Pieni ele -keräys, jonka tuotosta osa tulee yhdistykselle.

6.1 Kansalais- ja järjestötoiminnasta ja vapaaehtoistyöstä

Tärkein järjestötoiminnan perusta ja tehtävä on tehdä hyvää kanssaihmisille. Jotta järjestötoiminta onnistuisi ja menestyisi, se vaatii ihmisiltä sitoutumista itse toimintaan ja konkreettisia tekoja. Järjestötoimintaan liittyy merkityksellisenä osana vapaaehtoistyö. Järjestötoiminnan tarkoitus voi olla hyvin tärkeä, mutta jos mukana olevat ihmiset eivät ole motivoituneita, niin toiminta ei voi olla tuloksellista. Mikäli osallistujat uskovat asiaansa ja uskaltavat sitoutua toimintaan, niin tarvittaessa toimintaan saadaan myös taloudellisia resursseja. Toiminnassa kannattaa panostaa jatkuvuuteen ja Suomessa näyttääkin siltä, että järjestötoiminta siirtyy vanhemmilta lapsille. (Harju 2012.)

Suomessa kaikkien suomalaisten perusoikeuksiin kuuluu ”edeltä käsin lupaa hankkimatta (---) perustaa yhdistyksiä erilaisten tarkoitusten toteuttamista varten, jotka eivät ole vastoin lakia tai hyviä tapoja”. Yhdistyslaki määrittelee järjestön perusasiat eli yhdistyksen rekisteröinnin ja sääntöjen laatimisen perustamisvaiheessa. Yhdistyslaki antaa raamit järjestötoiminnalle. (TJS Opintokeskus.)

Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan toimintaa, josta ei saa rahallista korvausta ja jota ei tietenkään tehdä pakosta. Ihminen osallistuu järjestettyyn toimintaan, jossa pyritään auttamaan ja tukemaan toista ihmistä. Ihminen osallistuu toimintaan omasta halustaan ja edellyttää, että järjestön toiminta vastaa hänen omia arvojaan. Tavoite on yleensä yleishyödyllinen, josta vapaaehtoinen itse saa ainoastaan hyvän mielen eli se on antamista, auttamista ja osallistumista yhteiseen toimintaan. Osallistuminen ehkäisee myös syrjäytymistä, koska henkilö tuntee kuuluvansa johonkin joukkoon. Toiminta tukee julkista sektoria. (Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminta.)

Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) ovat kirjoittaneet kirjan *Vapaaehtoistoiminta - anti, arvot ja osallisuus*. Kirjassa he toteavat, että vapaaehtoistoiminta ja kansalaisaktiivisuus, nimenomaan lyhytaikaisena toimintana, ovat tulleet suosittuiksi niin Suomessa kuin muuallakin. Ongelmaksi on noussut se, miten järjestöt pystyvät kehittämään näille vapaaehtoisille osallistujille riittävän tarpeellisen tuntuista tekemistä, joka motivoisi toimintaa. Kirjassa käsitellään myös vertaistukea. (Kuvaja 2005.)

Olen osallistunut Jyvälän Setlementissä vapaaehtoistoiminnan koulutukseen, jossa tuotiin esille toiminnan periaatteet, oikeudet, velvollisuudet ja mahdollisuudet. Koulutuksen jälkeen osallistuin vapaaehtoisena ohjaajana lapsille ja nuorille järjestettyihin konsolipeli-iltoihin. Aikaisemmin olen toiminut tukihenkilönä Jyväskylään muuttaneelle nuorelle. Hänen kanssaan kävimme elokuvissa, osallistuimme pelitapahtumaan, pelasimme salibandyä ja kävimme yhdessä syömässä. Vapaaehtoistoiminta oli antoisaa puolin ja toisin.

6.2 Vertaistuen käsitteestä

Vertaistuella on monia muotoja, henkilökohtaista vertaistukea ja ryhmävertaistukea. Hieno määritelmä on seuraava ”Vertaistuki on kuuntelemiseen keskittyvää kohtaamista”. Tuki sisältää kertomista ja kuuntelemista ja kokemusten vaihtamista ihmisen tai ryhmän kanssa, joka on käynyt läpi samanlaiset vastoinkäymiset tai lopulta onnis-

tumiset. Vertaistuessa jaetaan yhteinen kokemus ja siitä saa tunteen, että toinen ymmärtää sinua ja sinä ymmärrät häntä. Usein henkilö ei halua huolestuttaa läheisiä ihmisiään, joten on helpompaa puhua jollekin vieraalle kohtalotoverille, joka on kokenut samanlaisia asioita. Nimenomaan vieraus tekee puhumisesta helpompaa, koska vertaistukihenkilö on etäisempi ja kuitenkin ymmärtää tilanteen. ”Ei ole yhtä ainoaa tapaa järjestää vertaistukea”. (Terveyskylä.fi.)

Omassa liikuntaryhmätoiminnassani yhdessä epilepsiyhdistyksen kanssa on ideana löytää perheitä ja nuoria, jotka saisivat vertaistukea toisiltaan. Vertaistukea on jo sen tosiasian toteaminen, että muitakin perheitä ja nuoria on samassa elämäntilanteessa. Toivon myös, että itse pystyn antamaan vertaistukea omalta osaltani, koska sairastan epilepsiaa.

6.3 Valtakunnallisia tapahtumia

Vuosittain helmikuussa 11.2 vietetään Kansainvälistä epilepsiapäivää. Päivän teemana on ”Osaatko auttaa?”. Tapahtumissa kannustetaan ihmisiä auttamaan ja opastetaan ensiavun antamista. Päivä on myös Euroopassa vietettävä hätänumeropäivä, jolloin tuodaan esille asioita, jotka parantavat arjen turvallisuutta. (Epilepsialehti 1/2019, 4-5.)

Osallistuin 11.2.2019 Jyväskylän Sepässä vietettyyn 112 -päivään, jossa Keski-Suomen epilepsiyhdistys oli mukana. Tehtävänäni oli kertoa epilepsiasta ja jakaa lehtisiä, jotka kertoivat yhdistyksen toiminnasta, epilepsiasta yleensä ja miten osaat auttaa epilepsiakohtauksen saanutta henkilöä. Jaoin myös omia tiedotteita, joissa kerron tulevista liikuntatapahtumista kevään aikana.

Samalla keskustelin yhdistyksen hallituksen jäsenten ja Epilepsialiiton edustajan kanssa liikuntaryhmien osallistujatilanteesta. Sovimme, että yhdistyksen sivuille Tapahtumat -kohtaan tulee merkintä järjestämistäni liikuntatapahtumista, paikkoineen,

päivämäärineen ja kellonaikoineen. Sovimme myös, että yhdistyksen sekä liiton Facebook -sivuille tulee värikkäämpi tapahtumailmoitus kuvineen. Tavoitteena oli saada osallistujamäärä lisääntymään.

Epilepsialiitto järjestää vuosittain valtakunnalliset kesäkisat yhdessä jonkun maakunnallisen epilepsiyhdistyksen kanssa. Tämä toiminta on aloitettu vuonna 2012. Kisat ovat leikkimieliset ja ne lisäävät yhteisöllisyyttä tarjoten samalla epilepsiaa sairastaville ja heidän perheilleen tilaisuuden vertaistukeen. Nämä kesäkisat painottavat ajatusta siitä, että liikunta sopii epilepsiaa sairastaville yhtä lailla kuin kaikille muillekin. (Auvinen 2018, 4-5.) Vuonna 2019 Epilepsialiiton valtakunnalliset kesäkisat järjestetään Turussa.

6.4 Nuoret Liekit

Epilepsialiitolla on nuorisoryhmä nimeltään Nuoret Liekit. Toiminta perustuu vapaaehtoistyöhön. Jokainen on tervetullut omana itsenään, kohtauksia ei tarvitse pelätä ja saa olla erilainen kuin muut. Toiminnassa mukana olevat tietävät mistä epilepsian sairastamisessa on kysymys. Haastateltu vapaaehtoistyöntekijä Sofi Djupsjöbacka antaa neuvoja siitä, miten nuoria voidaan saada mukaan Epilepsialiiton ja yhdistysten toimintaan. Aina on keksittävä jotakin hauskaa tekemistä. Jos nuoret kutsutaan toimistolle suunnittelemaan toimintaa, niin heitä ei tule paikalle, mutta jos mennään esimerkiksi ravintolaan syömään tai elokuviin, niin toimintaideoita alkaa syntyä rennossa ilmapiirissä. Nuorten Liekkien periaatteena on, että ”Meillä saa olla oma itsensä, ei tarvitse jännittää, kaikki mielipiteet ovat sallittuja”. (Haavisto 2018, 10-11.)

7 ONKO EPILEPSIA ESTE LIIKUNNALLE?

Epilepsia ei ole este liikunnasta nauttimiselle monipuolisesti ja täysipainoisesti. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa hoitotasapainoon ja liikunta antaa hyvän mielen ja rennon olon. Liikunta vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. (Vehmanen 2008, 2.)

Itse en näe sairastamaani epilepsiaa esteenä liikunnalle, sillä harrastan jääkiekkoa maalivahtina, hiihtämistä, rullaluistelua, kalastusta ja yleensä ulkoilua. Kaikista turvallisuussäännöistä huolimatta on tärkeää harrastaa liikuntaa, kun ottaa riskit huomioon. Kaikkia liikuntalajeja on mahdollista harrastaa, vaikka sairastaa epilepsiaa. On tärkeää, että ihmisiä on lähellä ja ympäristö on turvallinen, jos haluaa harrastaa esimerkiksi uimista tai kiipeilyä. Oma sairauteni ei ole estänyt monimuotoista liikuntaa.

7.1 Liikunnan merkitys kouluissa

Anneli Juutilainen kertoo Maalla-lehden, *Kun koululiikunta oli painajaista* -artikkelissa siitä, miten vasta vuonna 2016 astui voimaan uusi opetussuunnitelma, jossa oppilaan saamat testitulokset eivät saa enää vaikuttaa arvosanaan. Aikaisemmin esimerkiksi Cooper-testi, jossa piti juosta 12 minuuttia niin pitkä matka kuin ikinä jaksoi, vaikutti suoraan liikuntanumeroon. Fyysiset ominaisuudet vaikuttivat siihen, että koulun hiihtokilpailut saattoivat olla kömpelölle lapselle tuskaisia. (Juutilainen 2019, 82.)

Omissa muistoissanikin joukkueiden valinta eri peleihin oli ”säälimätöntä”. Heikoin urheilija valittiin aina viimeiseksi ja hän joutui pakolla jompaankumpaan joukkueeseen. Tämän on täytynyt olla hyvin ahdistavaa lapselle. Nykyään suositaan summitaista jakoa kahteen tai useampaan ryhmään. Onneksi tänä päivänä liikunnan arvosana perustuu oppilaan edistymiseen omissa liikuntataidoissaan. Liikuntanumero koostuu aktiivisuudesta, sinnikkydestä ja oikeasta asenteesta. Numerossa huomioidaan myös oppilaan yhteistyökyky muiden kanssa erilaisissa peleissä. Nykyäänkin oppilaita testataan ja järjestelmänä on niin sanottu Move. Siihen kuuluu juoksua, punnerruksia, vatsalihasten ja liikkuvuuden testausta. Päämääränä on kuitenkin se, että oppilas kiinnostuu oman kuntonsa huolehtimisesta. Liikunnasta voi saada kiitettävän, kun osallistuu ja tekee parhaansa, enää ei tarvitse hypätä pisimmälle tai olla nopein. (Juutilainen 2019, 82.)

7.2 Epilepsia ja liikunnan merkitys

Kuntoilu ja reipas liikunta parantavat kaikkien ihmisten yleiskuntoa ja lihaskuntoa. Energian kulutus lisääntyy ja sitä kautta liikunta auttaa laihduttamisessa ja painonhallinnassa. Koska epilepsiaa sairastavaa liikkuvat tutkimuksien mukaan vähän, niin liikunnan avulla ehkäistään myös yleisempiä kansansairauksiamme eli sydän- ja verisuonitauteja, tyypin 2 diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Liikunta auttaa univaikeuksista kärsiviä, laukaisee stressiä ja nostaa mielialaa. Ryhmässä liikkuminen tarjoaa mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Vehmanen 2008, 3.)

Käytännössä on todettu, että epilepsiaa sairastavalle säännöllinen liikunta saattaa olla jopa tärkeämpää kuin muille, sillä joka kolmas epilepsiaa sairastavista on huomannut, että liikunta vähentää kohtauksia. Päinvastaisia kokemuksia on vain yhdellä kymmenestä ja silloin kannattaa miettiä muun muassa lajin vaihtamista. Stressin väheneminen ja yöunen paraneminen auttaa parantamaan hoitotasapainoa. Liikunnan merkitys on pitkäaikaissairaille tärkeää myös sen takia, ettei omien tottumuksien takia sairastu johonkin muuhun pitkäaikaissairauteen. Tutkimuksen mukaan epilepsiaa sairastavat liikkuvat keskimääräistä vähemmän. (Vehmanen 2008, 4-5.)

Epilepsiaa sairastaville kuten kaikille muillekin on tärkeää löytää oma lajinsa. Kannattaa keskustella lääkärin kanssa liikuntaan liittyvistä asioista ja kokeilla vieraita lajeja varovasti. Tarvittaessa, ainakin ensimmäisinä liikuntakertoina on hyvä, jos mukana on seuralainen. Kaikki turvavälineet kuten kypärä, kelluntaliivit ja kelluntakaulurit ynnä muut tulee olla käytössä. Epilepsiaa sairastaville on olemassa muutamia urheilulajeja, joita ei riskien vuoksi suositella kuten esimerkiksi ilmailu, autourheilu, laskuvarjohyppy, vuorikiipeily ja sukellus. Lääkityksen sivuvaikutukset kuten huimaus ja väsymys voivat myös rajoittaa liikuntaa. Lääkkeen tai annostuksen muuttaminen voi helpottaa tilannetta ja liikuntaa voi jälleen kokeilla. (Vehmanen 2008, 6-7.)

7.3 Epilepsia ja ravintosuositukset

Ravintosuositukset ovat periaatteessa samat kuin muullakin väestöllä. Ravintosuosituksissa on runsaasti kuitua sisältäviä ruokia, jossa päivittäin syödään useita pieniä annoksia säännöllisesti. Tämä pitää verensokerin tasaisena ja ylläpitää vireystilaa. Marjoja, vihanneksia, hedelmiä ja hyvänlaatuisia rasvoja voi aina lisätä ruokavalioon ja samalla vähentää eläinrasvoja. Epilepsialääkkeet voivat ärsyttää vatsaa, mikäli niitä ei oteta ruoan yhteydessä. Ylimääräisen veden tai nesteen juomista tulisi välttää, ettei aiheudu natriumhukkaa. Vettä suositellaan vain helteellä tai kovan liikunnan jälkeen. (Roivainen 2010, 26-27.) Tämä suositus on osittain ristiriidassa englantilaisen ohjeistuksen kanssa, jossa kehoitetaan juomaan runsaasti, jotta välttyy nestehukalta ja pitää suolatasapainon oikeana.

Roivaisen ohjeistuksen mukaan suolaa pitää välttää kuten muidenkin ja ikääntyvien epilepsiapotilaiden tulisi saada D-vitamiinia ja kalsiumia vuodenajasta riippumatta, jotta luusto ei sairastu osteoporoosiin. Kaikkien vitamiinien ja hivenaineiden tulisi olla apteekin tuotteita, sillä apteekissa myydyt lääkevalmisteet ovat huolellisesti tutkittuja. (Roivainen 2010, 26-27.)

8 ”TULE KANSSANI LIIKKUMAAN” -PROJEKTI

Esittelen seuraavassa Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen jäsenille ”Tule kanssani liikkumaan” -liikuntakertojen suunnittelusta, sisällöistä ja käytännön toteutuksesta. Räättälöin ryhmän lapsiperheille ja nuorille, koska heille ei ole järjestetty yhdistyksessä liikuntatoimintaa.

Itselläni on aikaisempaa kokemusta liikuntaryhmien ohjauksesta, joten suunnittelu onnistui joulukuun 2018 tapaamisen jälkeen nopealla aikataululla hyvin. Tavoitteena oli muodostaa liikuntaryhmä, jonka sisältö soveltuisi lapsiperheille ja nuorille. Tavoitteena oli myös, että epilepsian kanssa elävät perheet ja nuoret saisivat vertaistukea ryhmästä toisilleen sekä saisivat toisistaan uusia ystäviä. Ensimmäinen liikuntakerta

järjestettiin 26.1.2019. Tarkempi ”Tule kanssani liikkumaan ”-ryhmän aikataulu löytyy liitteestä. (Liite 4.)

Sain suunnitella liikuntakertojen sisällöt itsenäisesti, mutta hyväksyin suunnitelmat aina epilepsiyhdistyksen kautta. Jokaista liikuntatapahtumaa mainostettiin erikseen yhdistyksen kotisivuilla, Facebookissa ja ryhmän WhatsApp-ryhmässä. Keski-Suomen epilepsiyhdistys järjesti kevään aikana yhden isomman liikuntapäivän Laukaan Peurungassa, joka oli yksi liikuntaryhmäni kerroista. Lauantait valikoituivat liikuntakerroiksi, sillä viikonloput olivat olleet lapsiperheiden toiveita aikataulullisesti. Liikuntapaikat valikoituivat Jyväskylän alueelta.

Ohjaajana on hienoa tarjota elämyksiä. Joitakin lajeja kuitenkin mietin tarkoin turvallisuussyistä. Jotkin lajit voivat aiheuttaa epilepsiakohtauksen, kuten äärimmäisen jännittävät extreme-lajit. Suljin pois esimerkiksi uimisen ja sukelluksen, sillä lajeissa on suurempi riski loukkaantua mahdollisen kohtauksen sattuessa. Lajeja kannattaa toki harrastaa, mutta koska olin yksin päävastuussa ohjauksesta, en halunnut ottaa näitä lajeja mukaan. Valitsin lajeiksi niitä, joita itse osasin ohjata sekä uusia lajeja, joihin oli mielekästä tutustua perheiden kanssa. Ohjauksien aikana oli tavoitteena lisäksi selvittää mitä jäsenet liikunnalta toivovat tulevaisuudessa.

Seuraavissa kappaleissa kerron kymmenen eri liikuntakerran tapahtumista, siitä mitä ohjaajana opin, missä onnistuin sekä eteen tulleista haasteista. Kuvamateriaalia ohjauksista löytyy blogista: liikuntatapahtumia.blogspot.com.

8.1 Keilailu

Ulkona oli pakkasta ja tosi kaunis luminen talvisää. Ensimmäinen liikuntatilaisuus oli Vaajakosken Hutungissa. Meitä oli yhteensä kuusi keilaajaa. Tilaisuuteen tuli perhe, johon kuului äiti, isä ja kaksi tytärtä. He olivat harrastaneet keilailua jo aikaisemmin. Meillä oli käytössä kaksi rataa, joten jokaisella oli mahdollisuus tehokkaaseen keilailuun. Heittojen välillä oli aikaa keskustella perheenjäsenten kanssa ja tutustua heihin. Kaikki osallistuivat keilailuun innokkaasti ja pientä kilpailuhenkeäkin oli ilmassa.

Opin, että vaikka keilailu on minulle tuttu laji, pitäisi tällaisessa tilaisuudessa omat pelivälineet olla jo valmiina ennen alkua, ettei etsimiseen mene turhaa aikaa itse pelin aikana. Kun itse on valmis, pystyy auttamaan muita pelaajia. Onneksi mukana oli vapaaehtoinen, joka pystyi auttamaan keilailuvälineiden etsimisessä.

Keilailun jälkeen menimme yhdessä kahville. Keskustelimme liikuntaharrastuksista, tyttärien koulunkäynnistä ja perheen arjesta, joka oli muuttunut vajaa vuosi sitten, kun toinen tyttäristä oli sairastunut epilepsiaan. Kerroin omasta epilepsiastani ja kokemuksistani hoitotasapainon löytämisessä. Kerroin myös, että liikunnan on todettu olevan eräänlainen ”lääke” epilepsiaan ja vähentävän kohtauksia. Tuntui siltä, että ainakin perheen äiti koki keskustelun hyvänä saaden vertaistukea. Ilmapiiri oli positiivinen ja tuntui, että kaikki viihtyivät. Henkilöinä he olivat kaikki hyvin avoimia ja kertoivat omasta tilanteestaan tarkasti, mikä antoi itsellenikin hyvän mielen.

Epilepsiaa sairastava tytär on innostunut jalkapalloilija. Hän oli nähnyt ohjelmassani sisäpelipäivän, josta hän oli myös kiinnostunut. Tyttären jalkapallotreenit olivat kuitenkin samaan aikaan lauantaisin, joten se vaikeuttaa perheen osallistumista liikuntaryhmään. Kaiken kaikkiaan tilaisuus oli onnistunut ja perhe kertoi osallistuvansa liikuntatilaisuuksiin jatkossa mahdollisuuksiensa mukaan. Oli hyvä, että näin alussa oli mukana vain yksi perhe. Tytöt olivat jännittäneet tilannetta ja vieraita ihmisiä, mutta nyt tutustuminen oli helppoa ja kaikki meni sujuvasti. Liikuntalajina keilailu on hyvä tapa aloittaa tutustuminen.

8.2 Sulkapallo

Sulkapalloa pelattiin edellisviikon tapaan Vaajakosken Hutungissa. Pelaamaan tuli vähemmän osallistujia kuin oletin, mutta saimme kuitenkin kolmen hengen kesken kunnan pelit aikaan. Annoin ohjeita sulkapallon lyöntitekniikasta. Kerroin säännöt ja miten pisteet lasketaan. Eräs osallistuja kertoi, ettei ollut pelannut paljon sulkapalloa, mutta oli itsekin hämmästynyt omasta osaamisestaan ja kehityksestään tämän yhden tunnin aikana. Sulkapallo soveltuu siis peliksi sellaisille, jotka eivät ole aikaisemmin pallopelejä harrastaneet. Aloituskynnys on matala.

Opin, että liikuntatapahtumia järjestettäessä on syytä ennakoilmoittautua, mikäli tilaisuutta varten joudutaan varaamaan tiloja. Jatkossa tulee edelleen panostaa tapahtumasta tiedottamiseen ja sen tiedon varmistamiseen, kuinka moni varmasti osallistuu seuraavaan tapahtumaan. Asetelmaa pitää muuttaa sellaiseksi, että tapahtuman järjestäminen ei ole ainoastaan ilmoitusasia, vaan minun tulee aktivoida jäseniä kysymällä heiltä osallistumisesta ilman. Kuitenkin ilman, että painostan heitä osallistumaan.

8.3 Luistelu ja pulkkailu

Tapahtuma pidettiin Jyväskylän Lohikoskella urheilukentällä. Suunnitelmana oli luistella ja pulkkailla. Sää oli valitettavasti huono – satoi räntää ja vettä. Ennen tapahtumaa otin yhteyttä ryhmäläisiin ja kysyin heidän osallistumisestaan. Ikävä kyllä paikalle ei tullut ketään. Paikalle saapui kuitenkin tuttujani, joten pystyin järjestämään ohjaamistilanteen. Pohdin, miksi osallistujia ei tule. Onko syynä tiedottamisen vähäisyys, kiinnostuksen puute liikuntaan, huono sää, väärä aika vai väärä päivä? Mitä voisin tehdä paremmin, jotta osallistujia saapuisi paikan päälle? Mikä liikuntalaji kiinnostaisi perheitä lähtemään liikkeelle?

Pohdin myös, miten yhdistyksen jäsenet ja heidän perheensä saadaan liikkeelle ja tietoiseksi yhdistyksen järjestämistä tapahtumista. Tapahtumien markkinointi ja niistä tiedottaminen pitää saada nykyistä paremmaksi ja kiinnostavammaksi. Facebookissa tapahtumissa pitää olla entistä huomiota herättävämpi, värikkäämpi ja kutsuvampi

kuva, joka kiinnittää katsojan huomion. On syytä suunnitella tapahtumatiedote, joka lähtisi sähköpostitse kaikille yhdistyksen jäsenille, ei vain rajatulle ryhmälle. Toivon, että se herättäisi kiinnostuksen näihin liikuntatapahtumiin.

Maanantaina 11.2.2019 kansainvälisenä epilepsiapäivänä ja myös vuosittain vietettävänä hätänumeropäivänä tulen osallistumaan Jyväskylän Kauppakeskus Sepässä pidettävään Osaatko auttaa? -tapahtumaan. Tulen kertomaan Tule kanssani liikkumaan -ryhmästä ja toivon löytäväni uusia osallistujia.

8.4 Biljardi

Nyt kävi niin, että sää olisi suosinut enemmän ulkoliikuntaa, aurinko paistoi ja oli lämmin. Vaajakosken Hutungissa järjestettyyn biljardinpeluun osallistui kaksi henkilöä. Pelit olivat tasaisia. Tämä liikuntatapahtuma herätti enemmän kysymyksiä kuin antoi vastauksia. Suurin ongelma liikuntakerroilla on osallistujien vähäisyys, vaikka tapahtuman näkyvyyttä lisättiin yhdistyksen tapahtumasivulla, epilepsialiiton sivuilla ja molempien Facebookissa. Miten jatkossa tulee toimia?

Olisiko syytä toteuttaa esimerkiksi kysely, jolla kartoitettaisiin toivottuja liikuntamuotoja? Kartoituksessa voisi keskittyä tulevaisuuteen - mitä liikuntatoimintoja voisi järjestää vaikkapa tulevana syksynä. Olisiko mielekästä järjestää erilaisia suurempia liikuntatapahtumia, vaikka kerran kuussa tai varata viikoittainen vuoro johonkin liikuntahalliin erilaisia lajeja varten? Tämä edellyttäisi osallistujien sitoutumista, sillä tilojen varaaminen maksaa. Tämä kartoitus on tarpeellinen ja toivottavasti se onnistuu yhdistyksen kautta. Voisin myös tiedustella Keski-Suomen epilepsiyhdistyksestä, tietävätkö he minkälaista liikuntatoimintaa harrastetaan muissa Suomen epilepsiyhdistyksissä. Mikäli tällaista toimintaa on muualla, voisin ottaa yhteyttä toiminnasta vastaavaan henkilöön ja kysyä neuvoja. Tämän selvitin myöhemmin, ja ilmeisesti vastaavatyypistä liikuntaa ei ohjata tällä hetkellä muualla.

Mietin myös, että minun pitäisi osallistua enemmän Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen toimintaan ja tilaisuuksiin. Olla näkyvämmän itse esillä ja markkinoida *Tule kansani liikkumaan* -liikuntatapahtumaa. Voisin osallistua esimerkiksi Kaveri kahvilaan torstaisin, jota kautta ihmiset oppisivat tuntemaan minut. Ihmiset voivat helposti jännittää uutta ohjaajaa, joten tekisin itseni tutuksi ennen päätöstä osallistua liikuntatapahtumaan. Vieraan ihmisen kohtaamisen kynnyks helpottuisi.

8.5 Trampolin Park

Tällä kertaa järjestin liikuntatapahtuman Keljonkankaalla sijaitsevaan Trampoliinipuistoon. Näkyvämmät ilmoitukset Facebookissa tuottivat tulosta ja Muuramesta saapui viisihenkinen perhe. Trampoliinipuisto täyttyi pian iloisesta tyttöenergiasta ja pomppiminen oli heidän mielestään tosi mukavaa. Myös perheen äiti osallistui pomppimiseen. Hän oli lukenut jostain, että puolituntia trampoliinilla vastaa tunnin juoksulenkkiä.

Trampoliinipuisto on jaettu kolmeen osioon. Peruskenttään, jossa on kymmenkunta lattiatrampoliinia ja joustavat seinät. Samassa tasossa oli lattiatrampoliineja ja samassa tilassa pystyi pelaamaan trampoliinikoripalloa. Ylemmällä tasolla oli niin sanottuja olympiatrampoliineja, joissa pystyy pomppaamaan korkeammalle, tekemään temppuja ja harjoittelemaan esimerkiksi voltteja päädyssä olevaan vaahtomuovikasaan. Vaahtomuovikuutioita on noin metrin syvyydeltä ja alla on trampoliini. Hyppyjä voi harjoitella turvallisesti. Kiinnostavaa oli myös nähdä paikan työntekijän esittelevän omia taitojaan. Hän oli taustaltaan freestyle-laskettelija. Pomput olivat korkeita ja hän teki näyttäviä temppuja. Trampoliinipuisto järjestää myös kursseja.

Tilaisuus oli onnistunut ja koko perhe oli lajista innostunut. Perheeltä tuli positiivista palautetta siitä, järjestämäni liikuntatapahtumat ovat osallistujille ilmaisia. Tunti oli riittävä aika ja siihen voi sisällyttää jo pieniä juomataukojakin. Pomppiessa tulee hiki ja kuuma. Ainakin lapset halusivat tulla pian uudestaan. Ilahduttavaa oli, että mukaan tuli uusi perhe. Toivottavasti tutustuminen uuteen lajiin kannustaa heitä jatkamaan

liikunnan parissa. Olin tyytyväinen myös siihen, että liikuntatapahtumien markkinointi tuotti tulosta.

8.6 Laskiaisrieha

Kerrankin laskiaissunnuntai oli nimensä veroinen. Aurinkoinen pakkassää oli kerännyt runsaasti ihmisiä Halssilan hiihtomaahan. Tarjosin tapahtumassa kahvia, kuumaa mehua ja makkaraa yhdistyksen puolesta. Mukanani oli kaksi vapaaehtoista, valitettavasti muita ei saapunut. Ilokseni tapasin Jyväskylän kaupungin vammaispalveluiden ryhmän ohjaajineen, joiden kanssa aloimme keskustella. Tarjosimme heille kahvia ja mehua. Ryhmäläiset olivat iloisia ylimääräisestä seurasta. Tarjosimme mäenlaskuun pulkkiamme. Osa ryhmästä oli innostunut, mutta kukaan ei loppupeleissä uskaltanut mäenlaskuun. He olivat kuitenkin iloisia eleestämme.

Laskimme itse muutaman kerran. Rinne oli erinomaisessa kunnossa. Näimme edellä mainitun ryhmän ohjaajineen vielä mäenlaskujemme jälkeen. Ohjaajat kertoivat, miten mieleenpainuvaa ryhmäläisille kahvitarjoilumme ja uudet ihmiset heille olivat. Ryhmä tulee kuulemma muistamaan tämän vielä pitkän aikaa. Lähtiessämme toivottimme heille hyvää päivänjatkoa ja heiltä tuli vastaukseksi iloiset hei-hei vilkutukset.

Opin, että itse täytyy olla fyysisesti näkyvämpi, kun kyseessä oli iso ulkoalue ja tapahtumassa paljon ihmisiä. Ohjaaja ei saa hukkoa ihmispaljouteen. Ohjaajan on oltava jotenkin tunnistettavissa epilepsiyhdistyksen väeksi. Itselläni oli kaulassa epilepsiyhdistyksen avainnauha ja nimikyltti. Mukana olisi voinut olla jonkin näköinen kyltti epilepsiyhdistyksen nimellä. Vaikka omaan ryhmääni kuuluvia ihmisiä ei paikalle tullutkaan, niin vammaispalveluiden ryhmä toi päivään onnistumisen iloa.

8.7 Palloilua ja leikkejä

Tapasimme Kuokkalan Graniitissa palloilun ja leikkien merkeissä. Pelasimme koripalloa, futsalia, polttopalloa, lentopalloa ja leikimme. Kuokkalan Graniitti on alun perin väestönsuoja, jonne on rakennettu monipuoliset liikuntatilat. Graniitissa voi harrastaa

erilaisia palloilulajeja ja muun muassa tanssia, joogaa, painia ja kamppailulajeja. Yhdistyksen kautta hallin varausmaksut ovat edullisia. Jatkossa yksi mahdollisuus olisi varata tietty vuoro viikossa tai kuukaudessa epilepsiyhdistyksen jatkuvaan käyttöön.

Keskustelimme tunnin aikana lapsuuden liikuntakokemuksista. Ohjaajana olen kuullut aikuisten kertovan, kuinka liikunnan ilon on jopa opettaja itse vienyt lapselta ilkeillä sanoillaan. Kannustamisen sijaan on suoritusta arvosteltu. Itse ohjaajana pyrin aina kehuaan suoritusta ja kannustamaan ihmistä yrittämään. Lapsen tai nuoren ihmisen innokkuuden urheilla voi myös lannistaa esimerkiksi se, että toiset ottavat lajin tai leikin liian tosissaan. Pelistä voi tulla fyysisesti liian rajua, jolloin osallistumisinto hiipuu. Pelikavereiden kommentointi omasta suorituksesta voi olla negatiivista ja jopa lähennellä kiusaamista. Ohjaajana minun täytyy osata arvioida tilanne, estää konfliktien synty ja pystyä rauhoittamaan peli tarvittaessa. Tällä kertaa liikuntaa oli varsin helppo ohjata.

8.8 Liikuntapäivä Peurungassa

Vietimme Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen liikuntapäivää Laukaan Peurungassa. Tapahtumaan osallistui noin 35 henkilöä. Lajeina oli uiminen, kuntosali, keilailu, sulkapallo ja ulkoilu. Omana tehtävänäni oli ohjata ulkoilua ja kävimme sauvakävelymässä. Tämän jälkeen osallistuin keilaamiseen, jossa pääsin tutustumaan yhdistyksen jäseniin. Samalla annoin neuvoja keilaamisesta.

Päivän aikana esittelin omaa toimintaani epilepsiyhdistyksessä ja kerroin opinnäytetyöstäni. Tiedustelin jäseniltä, olivatko he saaneet tekemäni kyselyn liikuntatoiveista ja minkälaisia mielipiteitä ja toiveita heillä on. Lapsiperheitä tapahtumassa oli mukana vain yksi, muut olivat vanhempaa väkeä. Keskusteluissa kävi ilmi toive epilepsiyhdistysten laajemmasta yhteistyöstä Suomessa. Eräs jäsen toivoi toiseen epilepsiyhdistykseen tutustumista. Tapaamiseen voisi yhdistää leikkimielisen kisan esimerkiksi keilaimista. Joku toivoi puistopäivää, johon sisältyisi kävelyä, tutustumista ja mökkipelien pelailua, kuten mölkkyä, petankia ja krokettia. Puistopäivän lopuksi toivottiin kahvitelua.

Keskustelimme siitä, miten vaikeaa ohjaajana on saada ihmiset osallistumaan yksittäisiin pienempiin tapahtumiin. On haastavaa saada ihmiset lähtemään kotoaan liikkeelle. Tällainen isompi ja monipuolisempi Peurunka-tapahtuma kiinnostaa heti selkeästi enemmän. Eräs jäsen toi esille, että jo pienikin hinnan alennus esimerkiksi uinitilippujen hintoihin houkuttelisi uimaan enemmän omalla ajalla. Hänen toiveensa on, että yhdistyksen kautta pääsisi edullisemmin eri liikuntapaikkoihin.

Päivään kuului myös ruokailu. Kaiken kaikkiaan sekä jäsenten että itseni mielestä päivä oli onnistunut. Tällaisia liikuntapäiviä tulisi siis suosia, jossa päivän aikana voi osallistua useaan eri lajiin.

8.9 Minigolfia Hutungissa

Olimme hohtominigolfaamassa Vaajakosken Hutungissa. Oli hienoa, että meitä osallistujia oli tällä kertaa enemmän. Lasten mielestä valkoisten vaatteiden ja hampaiden hohtaminen oli jännää. Minigolf koostui yhdeksästä radasta ja radan kiertäminen kesti osallistujilta tunnin. Sekä aikuiset että lapset olivat innostuneita pelistä, joka antoi sekä onnistumisen elämyksiä että pieniä pettymyksiä. Palloa kun ei aina saanut seitsemännelläkään yrityksellä osumaan reikään. Pelaamisen jälkeen jäimme nauttimaan kahvista ja jäätelöstä. Keskustelimme opinnäytetyöstäni ja matkan varrella ilmenneistä haasteista.

8.10 Sirkuskoulu

Olin etukäteen saanut tiedon, että sirkuskoulu Parkourakatemiolla tulee saamaan osallistujia. Viimeiselle liikuntakerralle mukaan tuli uusi nelihenkkinen perhe, jotka olivat jo aikaisemmin kokeilleet vapaa-ajallaan sirkusta ja parkouria. Ensiksi oli alkulämmittelyä, jossa meidät jaettiin ryhmiin. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman monta kosketusta toiseen ryhmän jäseneseen - ensin polvitaipseeseen, sitten kyynärpäähän ja viimeiseksi varpailla varpasiin. Lämmittely jatkui asettumalla kyljittäin nelinkontin lattiassa olevan mustan viivan molemmille puolille. Sitten piti työntää toista niin, että itse pääsi ylittämään välissä olevan mustan viivan. Lämmittelyssä tuli kuuma.

Seuraavaksi aloitimme pariakrobatian, jossa ensimmäinen on lattialla nelinkontin ja toinen asettuu selkään samassa asennossa. Perhe teki tempun niin, että heitä oli kolme päällekkäin. Harjoittelimme vielä selässä seisontaa. Sirkuskouluun kuului ilma-akrobatian opettelu katosta tulevien liinojen kanssa. Liinoilla pystyi tekemään erilaisia kieputuksia, harjoittelemaan tasapainoa ja pussittamaan itsensä. Kaikki pääsivät kokeilemaan tasapainolautailua. Lapset kokeilivat trapetsilla roikkumista ja keinuntaa. Lopuksi oli mahdollisuus kokeilla trampoliinia.

Tilaisuuden aikana juttelin perheen vanhempien kanssa, jotka kertoivat olevansa perheenä kiinnostuneita osallistumaan yhdistyksen tarjoamiin liikuntaryhmiin jatkossakin. He olivat kokeneet tapahtumamainostuksen pienimuotoiseksi ja painottivat erityisesti tiedonkulun parantamista. Koska lasten harrastukset loppuvat kesäkaudeksi, he olivat myös kiinnostuneita kesäleiristä ja muista kesän aikana järjestettävistä tapahtumista.

Liikuntatoiminnan kehittämiseksi on palautteen puolesta tarvetta. Täytyy vain löytää keskenään oikeat kohderyhmät, oikeat liikuntalajit, osallistumisen ajankohdat ja tiedonkulun kanavat.

9 YHTEENVETO LIIKUNTARYHMÄN OHJAAMISESTA

Omalta osaltani liikuntaryhmien suunnittelu ja toteutus onnistui hyvin. Sain helposti järjestettyä urheiluvuorot, tilavuokraukset ja urheiluvälineet, koska Jyväskylän alueen liikuntakohteet olivat ennestään tuttuja. Sain myös vapaaehtoisia avukseni. Annoin parhaan osaamiseni markkinointiin. Kerroilla, kun perheitä osallistui liikuntatapahtumiin, ilmapiiri on ollut mukava ja rento. Osallistuneet pitivät selkeästi tapahtumista. Tarjolla oli monipuolinen lajivalikoima ja sain toteutettua jäsenten toiveita, esimerkiksi sirkusta toivottiin etukäteen. Kahden liikuntakerran jälkeen kahvitelimme, joka toimi jopa liikuntaa paremmin tutustumisessa. Tässä toteutui myös vertaistuki. Liikuntaryhmän ohjaamisen kautta opin tuntemaan Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen organisaatiota ja jäseniä.

Liikuntatapahtuman markkinointi oli haasteellista. Alkumarkkinointiin ei juuri ehtinyt paneutua, sillä liikuntaryhmät alkoivat tammikuussa 2019 nopeasti. Tieto ”Tule kanssani liikkumaan” -ryhmästä saapui jäsenille vain pari viikkoa ennen ensimmäistä liikuntakertaa. Sain itse rajatun määrän yhteystietoja lapsiperheistä, joille sain tiedon jaettua. Näistä muodostin WhatsApp-ryhmän, joissa kerroin tulevista tapahtumista. WhatsApp-ryhmään kuului seitsemän perhettä, joista neljä oli aktiivisia ryhmän sisällä. En tiedä kuinka monta lapsiperhettä tai nuorta kuuluu yhdistyksen jäseniin, mutta oletan että enemmän kuin perheet, joiden tiedot sain.

Opinnäytetyön edetessä tiedonkulku minun ja yhteyshenkilöiden välillä nopeutui. Myös tapahtumamainonta Facebookissa, Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen ja Epilepsialiiton kotisivuilla parantui. Markkinointi ei kuitenkaan saavuttanut halutulla tavalla osallistujia. Tämän takia en saanut testattua liikuntalajeja tarpeeksi epilepsiaa sairastavien perheiden keskuudessa, jotta olisin voinut tuottaa liikuntalajiopasta. Alun perin opinnäytetyöni tuloksena piti laatia Keski-Suomen epilepsiyhdistykselle liikuntatoiminnan käyttöopas, jossa pyrin huomioimaan epilepsiaa sairastavien liikunnassa erityisesti huomioitavia asioita.

Toimintasuunnitelmassa tulen ottamaan kantaa markkinointiin jäsenten saavutettavuuden parantamiseksi. Tällä hetkellä yhdistyksen jäsenkirje lähtee sekä kirjeitse että sähköpostitse. Sähköposti tavoittaa varmasti parhaiten jäseniä, mutta yhdistyksellä ei ole kaikkien sähköposteja tiedossaan. Uskon, että varttuneempi väki haluaa edelleen tiedon paperisena. Jotta saisimme lisää nuoria ja perheitä liikuntatoiminnan piiriin, uskon, että pitää hyödyntää enemmän eri kanavia. Uskon, että nuoret ja lapsiperheet käyttävät sosiaalisen median kanavia, kuten WhatsAppia, Facebookia, lukevat blogeja ja katsovat videoklippejä.

”Tule kanssani liikkumaan” -liikuntaryhmä oli tavallaan pilotti, jonka tuloksena syntyi toimintasuunnitelma siitä, miten tiedonkulkua ja markkinointia yhdistyksen jäsenille pystytään parantamaan, miten ihmisiä saadaan mukaan liikuntatoimintaan ja mitkä

liikunnan lajit olivat suosituimpia. Opinnäytetyöni tuloksena ei siis synny liikuntatoiminnan käyttöopasta vaan suunnitelma, joka on yhteenveto kevään aikana esille tulleista asioista, joita tulee kehittää. Tulen myös pohtimaan sitä, mitkä liikuntalajit ovat sopivia lapsiperheille ja täytyisikö erikseen järjestää liikuntatapahtumia esimerkiksi kehitysvammaisille epilepsiaa sairastaville ryhmille.

Osallistujien vähyyden takia, en saanut selvitettyä kattavasti millaista liikuntatoimintaa jäsenet, erityisesti lapsiperheet ja nuoret, haluavat yhdistyksen järjestävän. Syntyi tarve kyselytutkimukselle. Pienen kyselyn olisi voinut toteuttaa jo syksyllä 2018, ennen liikuntaryhmän alkua. Mitkä liikuntalajit olisivat kaikkein kiinnostavimpia ja minkälaisia erityisryhmiä mahdollisesti pitäisi perustaa? Tulevaisuutta ajatellen tällainen kartoituskysely oli tarpeellista tehdä ja toteutin kyselyn maaliskuussa 2019.

10 KYSELYTUTKIMUS

Tein kyselyn Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen jäsenille koskien heidän liikuntatoimimuksiaan. Halusin selvittää jäsenten toiveita eri liikuntalajeista, -ajasta ja -paikasta sekä tietoa siitä missä kanavissa tietoa tulisi jakaa. Kysymykset pohjautuivat omiin kokemuksiini ja havaintoihini, joita halusin selvittää ”Tule kanssani liikkumaan” -ryhmää ohjatessani. Taustalla oli tavoite toteuttaa kysymysten pohjalta tulevaisuuden toimintasuunnitelma Keski-Suomen epilepsiyhdistykselle.

Toteutin kyselyn Humanistisen ammattikorkeakoulun Webropol-ohjelman avulla maaliskuussa 2019. Kysely oli avoinna kaksi viikkoa, ja linkki kyselyyn lähti jäsenille sähköpostitse. Linkki oli avoinna myös yhdistyksen Facebook-sivuilla sekä liikuntaryhmän WhatsApp-ryhmässä. Tavoitteena oli saada ainakin kymmenen henkilön vastausmäärä. Kysely herätti kiinnostusta jäsenten keskuudessa, josta olin iloisesti yllätynyt. Vastauksia saapui 28 kappaletta. Kaiken kaikkiaan kysely oli onnistunut ja sain mielestäni kattavan määrän tietoa liikuntatoiveisiin liittyen. Vastaukset toivat esille liikuntatarpeen yhdistyksessä ja antoi hyvän pohjan toimintasuunnitelman luomiseksi.

Tarkat kysymykset ja vastaukset löytyvät liitteestä. (Liite 5.) Liitteenä oleva kysely näyttää prosentuaalisen jakauman summaksi yli sata prosenttia, koska kyselyssä voi vastata useampaan vaihtoehtoon. Prosenttijakauman olen laskenut uudestaan siten, että summa on sata prosenttia ja päätelty suosituimman vastauksen sen perusteella.

Seuraavassa lyhyesti vastauksista. Suurin osa vastaajista asuu Jyväskylässä. Tieto tuli minulle pienenä yllätyksenä, sillä luulin että jäseniä asuisi hajautetummin Keski-Suomessa. Tulevaisuudessa on syytä järjestää liikuntatapahtumia jatkossakin keskitetysti Jyväskylässä. Tiedonkulun toivottiin tapahtuvan ensisijaisesti sähköpostitse. Seuraavaksi Facebookissa ja WhatsAppissa. Osa haluaa edelleen tiedon kirjeitse tai tekstiviestillä. Kukaan ei halunnut yhteydenottoa puhelimitse.

Kysyessäni parasta vuodenaikaa liikunnalle sai kevät eniten kannatusta, sitten kesä ja syksy. Suuri osa kannatti liikuntatoiminnan järjestämistä ympäri vuoden. Suosituin aika liikunnalle on arki-illat. Tämäkin oli pienenäinen yllätys. Lauantai- ja sunnuntai-iltapäivät saivat tämän jälkeen suunnilleen yhtä paljon kannatusta. Ajattelin, että arki-iltojen suosiminen saattaisi johtua kyselyyn vastanneiden ikäjakaumasta. Ehkä vanhemmille ihmisille sopivat arki-illat ja perheille viikonlopun iltapäivät.

Eniten kannatettiin urheilulajien kokeilua eri kohteissa. Sen jälkeen toivotuin liikuntamuoto oli pysyvän vuoron järjestäminen jossain urheiluhallissa. Eri ikäiset ihmiset toivoivat omaan ikäryhmään sopivia tapahtumia. Esimerkiksi varttuneemmat toivoivat kevyempää liikuntaa ja yhdessäoloa, kun taas nuoremmat toivoivat enemmän monipuolisempaa lajikokeilua haastavamman liikunnan parissa. Eräs vastaajista, jolla on liikuntavaikeuksia, toivoi itselleen helpompaa liikuntamuotoa esimerkiksi avustajan tuella. Toivotuimmiksi liikuntamuodoiksi nousivat palloilu sisällä ja ulkona, ulkoilu ja ulkoliikuntaharrastukset kaikissa muodoissaan. Uinti ja keilaaminen nousivat myös hyvin esille. Tarkemmat toiveet lajeista löytyvät liitteestä. (Liite 5. kysymys 7.)

Eräs vastaajista toivoi, että mikäli perheessä on sekä tyttöjä että poikia, lajin pitäisi kiinnostaa molempia. Itse toivoisin, että tietenkin koko perhe vanhemmat mukaan lu-

kien haluaisivat lähteä harrastamaan yhdessä. Kesäleirit ja isommat liikuntatapahtumat herättivät mielenkiintoa. Leireillä jäsenet voisivat tutustua muihin epilepsiaa sairastaviin ja saisivat näin vertaistukea. Toivottiin myös yhteistä hetkeä liikunnan jälkeen, esimerkiksi kahvittelua. Toivottiin myös alennuksia esimerkiksi uimahallin tai kuntosalin hintoihin. Myös liikuntakerhoidea tuotiin esille.

11 TOIMINTASUUNNITELMAN LAATIMINEN

Tulen tekemään toimintasuunnitelman Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen liikunta-toiminnalle, jonka tavoitteena on saada yhdistyksen jäsenet perheineen liikkumaan säännöllisesti. Keväällä 2019 järjestin ja ohjasin kymmenen erilaisen liikuntatapahtuman kokonaisuuden yhdistyksen jäsenille ja heidän perheilleen, kohderyhmänä lapsiperheet. Tämä ”Tule kanssani liikkumaan” -liikuntakokonaisuus oli tavallaan pilottikokeilu. Tein jäsenille myös julkisen kyselyn liikuntatoiveista, ja kyselyn vastauksia tulen käyttämään pohjana toimintasuunnitelmassa. Tulen myös huomioimaan omat aikaisemmat liikunnanohjaajan kokemukseni erilaisten ryhmien kanssa ja tämän pilot-tikokemuksen ajalta.

Toimintasuunnitelman tavoitteena on lisätä Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen liikuntatoimintaa antamalla konkreettisia neuvoja ja suunnitelmia. Toimintasuunnitelma on kirjoitettu ensi sijassa yhdistyksen hallituksen jäsenille liikuntasuunnitelmaksi seuraavien tulevien vuosien ajaksi. Toimintasuunnitelmaa tullaan toivottavasti käyttämään pohjana erilaisten liikuntaryhmien suunnittelussa ja toteutuksessa. Tekeväni toimintasuunnitelma on tehty omista näkökulmistani pohjautuen ohjauskokemuksiini ja kyselytutkimukseen. Se on siis malli, jota tullaan todennäköisesti muokkaamaan yhdistyksessä vielä ennen lopullista versiota ja käyttöönottoa.

Toimintasuunnitelma on pituudeltaan 5-sivuinen, jossa käsittelen seuraavia aiheita: markkinointi, tiedonkulku, jäsenrekisteri, taloudelliset resurssit ja vapaaehtoiset. Toimintasuunnitelma löytyy kokonaisuudessaan liitteestä. (Liite 6.)

Alussa liikuntatoiminta tulee edelleen olemaan kokeilevaa, jotta löytyisi laji ja toimintamuoto, johon saisin eniten osallistujia. Tätä kautta parhaiten toteutuneesta toiminnasta voitaisiin saada pysyvää toimintaa yhdistykselle. Liikuntatoiminnassa tulee painottaa hyvinvointinäkökulmaa, joka sisältää sekä henkisen että fyysisen hyvinvoinnin, vertaistuen, keskustelut ja yleensä muiden ihmisten kanssa yhdessäolon. Tuleva toiminta tulee olemaan kokeilevaa toimintaa, jota ei räätälöidä erityisesti kenellekään, pääryhminä tulevat olemaan lapset, nuoret ja lapsiperheet sekä aikuiset ja ikäihmiset, joille voidaan järjestää myös yhteistä toimintaa.

Toimintasuunnitelman toteutuminen edellyttää yhdistyksen hallituksen jäsenten, vapaaehtoisten ja muiden yhteistyötahojen osallistumista. Budjetin pitää olla selkeä, joka kuitenkin mahdollistaa liikuntatoiminnan itsenäisen suunnittelun. Käytettävissä oleva rahamäärä pitää olla tiedossa. Suunnitelmaan täytyy sisältyä erilaisten tukien hakemista sekä yhteistyökumppaneilta saatavaa rahoitustukea ja mahdollisia alennuksia ja liikuntavapaavuoroja.

Liikuntatapahtumien markkinointi pitää aloittaa hyvissä ajoin sekä Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen ja Epilepsialiiton sivuilla. Markkinoinnin tulee olla selkeää ja sen tulee kohdistua kaikille, vaikka itse tilaisuus olisi räätälöity tietyille ryhmälle, koska tieto voi kulkea eteenpäin ”puskaradion” kautta. Monet voivat myös seurata Keski-Suomen keskussairaalan neuropolin ilmoitustaulua, jonne myös kannattaa viedä tapahtumailmoituksia.

12 OMIEN TAVOITTEIDEN TOTEUTUMINEN

”Tule kanssani liikkumaan” -liikuntatapahtumien ohjaus oli itselleni tuttua aikaisemman ohjauskokemuksen pohjalta. Lajivalinnat oli helppo tehdä ja niihin soveltuvat liikuntapaikat olivat tiedossa. Oletin, että liikuntaryhmän käynnistäminen tapahtuisi sujuvasti ja toiminta lähtisi helposti käyntiin. Ajattelin, että jäseniä saapuu liikkumaan runsaasti. Uuden ryhmän käynnistämiseen yhdistystoiminnan sisällä liittyi kuitenkin

haasteita. Osallistujia ei aluksi saapunut liikuntatoimintaan omien odotusteni mukaisesti ja markkinoinnissa oli parannettavaa. Näistä kuitenkin opin ja niitä pyrittiin parantamaan matkan varrella. Viimeisen liikuntatapahtuman yhteydessä sain positiivista palautetta ja toivomuksen jäsenperheeltä, että yhdistys jatkaisi näiden liikuntatapahtumien järjestämistä.

Saavutin mielestäni hyvin opinnäytetyölle asetetut ja omat henkilökohtaiset tavoitteeni. Sain järjestettyä yllättävän lyhyessä ajassa toimivan liikuntakonseptin ja käyttööni tarvittavan budjetin. Kyselytutkimukseni onnistui ja sain selvitettyä paremmin jäsenten liikunnalliset toiveet. Sain luotua selkeän liikuntatoimintasuunnitelman. Tutustuin ohjauskertojen aikana Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen jäseniin ja sain tätä kautta myös itse vertaistukea omaan sairauteeni. Oli kiinnostavaa käsitellä epilepsiaan liittyvää aihetta opinnäytetyöni teoriaosuudessa.

Uutta itselleni oli yhdistystoiminnassa mukana oleminen ja yhdistyksen toimintaperiaatteisiin tutustuminen. Oli mukava kuulla, että omaa osaamista tarvittiin Keski-Suomen epilepsiyhdistyksessä. Liikuntavastaavan rooli saattaisi jatkossa kiinnostaa vastaavanlaisessa yhdistystoiminnassa. Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen kannattaisi ehkä tulevaisuudessa toteuttaa toimintasuunnitelma tulevaisuuden kehittämiseen ja vapaaehtoisten rekrytointiin liittyen.

Liikuntatoiminnan eteenpäin vieminen tarvitsee yhdistyksen hallitukselta ja jäseniltä yhteistä tahtotilaa. Toivon kovasti, että yhdistyksellä on energiaa toteuttaa suunnitelmassa esittämiäni liikuntamalleja. Tämän opinnäytetyön yhteydessä Keski-Suomen epilepsiyhdistys on ilmeisesti saanut minusta hyvän kuvan, sillä he pyysivät suostumustani hallituksen varajäseneksi ja valitsivat minut tehtävään. Mielelläni olen mukana opinnäytetyön jälkeen kehittämässä varsinkin yhdistyksen liikuntatoimintaa ja toivon, että liitteenä oleva liikunnan kehittämisen toimintasuunnitelma toteutuu ja liikunnasta tulee näkyvämpi osa yhdistyksen toimintaa. Haluan painottaa, että tämä oli pilottiprojekti, jonka toivon toimivan pohjana jatkossa liikuntatoiminnan kehittämisessä Keski-Suomen epilepsiyhdistyksessä.

LÄHTEET

Auvinen, Terhi 2018. Yhdessäoloa ja liikunnan riemua Seinäjoella. Epilepsialehti (49) 4/2018.

Epilepsialehti 112-päivänä kysymme: Osaatko auttaa? Epilepsialehti (50) 1/2019.

Epilepsy Society 2015. Exercise And Epilepsy. Viitattu 8.2.2019.

<https://www.epilepsysociety.org.uk/exercise-and-epilepsy#.XF8Og1wzaF4>

Eriksson, Kai & Gaily, Eija & Hyvärinen, Pirjo & Nieminen, Pirkko & Vainionpää Leena 2013. Lapsi ja Epilepsia. Epilepsialiitto ry.

Eriksson, Kai & Seppälä, Ullamaija & Nieminen, Pirkko & Heikkilä Mirja (toim.) PS-kustannus Opetus 2000. Epilepsian ABC. Juva 2003: WS Bookwell Oy.

Haavisto, Marja-Liisa 2018. Vapaaehtoistyö on Sofin juttu. Epilepsialehti (49) 1/2017.

Harju, Aaro 2012. Mitä kansalais- ja järjestötoiminta on?. Kansalaisyhteiskunnan verkkolehti. Viitattu 5.3.2019.

https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/verkkolehti/aiemmat_kirjoitukset/mita_kansalais- ja_jarjestotoiminta_on.1198.blog

Huttunen, Jussi 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkäri-kirja Duodecim. Viitattu 24.2.2019.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

Juutilainen, Anneli 2019. Kun koululiikunta oli painajaista. Maalla 2/2019. Helsinki: Otavamedia Oy.

Keski-Suomen epilepsiyhdistys 2015. Viitattu 29.3.2019.

<https://www.epilepsia.fi/web/keski-suomi/etusivu>

Kirjastot.fi Asiakkaille ja ammattilaisille 2016. Erityisryhmien ohjaus ja neuvonta. Viitattu 24.2.2019.

https://www.kirjastot.fi/node/48255?language_content_entity=fi

Kuvaja, Sari 2005. Vapaaehtoistoiminta antaa myös tekijälleen. Viitattu 5.3.2019.

[https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/aiemat_artikkelit/vapaaehtoistoiminta - anti arvot ja osallisuus](https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/aiemat_artikkelit/vapaaehtoistoiminta_-_anti_arvot_ja_osallisuus)

Kälviäinen, Reetta & Järviseuutu-Hulkkonen, Mirja & Keränen, Tapani & Rantala, Heikki (toim.) 2016. Epilepsia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Metsähonkala, Liisa & Kälviäinen, Reetta 2019. Epilepsiakohtauksen ensiapu-Osaanko auttaa? Epilepsialehti (50) 1/2019.

Metsähonkala, Liisa & Müller, Markus 2018. Eri tieteenalojen perustutkimus on kaiken tutkimuksen taustalla. Epilepsialehti (49) 2/2018.

Metsähonkala, Liisa & Müller, Markus 2018. Ainutlaatuinen epilepsiapotilaiden pitkäaikaisseurantatutkimus Suomesta. Epilepsialehti (49) 2/2018.

Metsähonkala, Liisa & Müller, Markus 2018. Kohti yksilöllistä lääkehoitoa. Epilepsialehti (49) 2/2018.

Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus.

Pimentel, José & Tojal, Raquel & Morgado, Joana 2014. Epilepsy and physical exercise. Viitattu 10.2.2019.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1059131114002660>

Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminta. Vapaaehtoistoiminnan määritelmä. Viitattu 5.3.2019.

<http://www.phvapaaehtoistoiminta.fi/vapaaehtoistoiminnan-maaritelma/>

Roivainen, Reina 2010. Ikääntynyt ja epilepsia. Epilepsialiitto ry.

Schachter, Steven C. & Shafer Patricia O. & Sirven Joseph I. 2013. Safety with Exercise and Sports. Epilepsy Foundation. Viitattu 8.2.2019.

<https://www.epilepsy.com/learn/seizure-first-aid-and-safety/staying-safe/safety-exercise-and-sports>

Suomen Mielensterveysseura 2019. Liikunta ja kehon kuunteleminen. Viitattu 10.2.2019.

<https://www.mielensterveysseura.fi/fi/mielensterveys/hyvinvointi/liikunta-kehon-kuunteleminen>

Tarkiainen, Virpi 2019. Pääkirjoitus. Epilepsialiitto 50 v-puolivuosisataa välittämistä. Epilepsialehti (50) 1/2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Hyvinvointi- ja terveyserot. Liikunta. Viitattu 10.2.2019.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>

Terveyskylä.fi. Mitä on vertaistuki? Viitattu 4.3.2019.

<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>

TJS Opintokeskus. Järjestön lainsäädäntö. Yhdistyslaki. Viitattu 5.3.2019.

http://jarjestotuki.tjs-opintokeskus.dev2.kehatieto.fi/jarjestotoiminta/lainsaadanto_yhdistyslaki.html

Vehmanen, Mari 2008. Lähde liikkeelle! Epilepsia ja liikunta -opas on tehty osana Opetusministeriön avustamaa Pelko pois – epilepsiaa sairastavat liikkumaan -projektiä 2006-2008. Viitattu 5.2.2019.

<https://www.epilepsia.fi/documents/20181/45820/Epilepsia+ja+liikunta.pdf/bac207ba-8675-402e-aa3d-bf5f145021e5>

Välimaa, Jannika 2015. Nuoruusiän epilepsian tuoma muutos ja liikunnan merkitys. Opinnäytetyö. Vierumäen yksikkö. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Viitattu 10.2.2019.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201505066476>

Wennström, Andreas 2019. Tule kanssani liikkumaan -blogi.

<https://liikuntatapahtumia.blogspot.com/>

LIITTEET

LIITE 1.



JÄSENTIEDOTE

Tule kanssani liikkumaan

Olen Andreas Wennström, 33 v. Opiskelen Humanistisessa ammattikorkeakoulussa yhteisöpedagogiksi. Haluaisin tehdä opinnäytetyöni yhdessä teidän kanssanne liikunnan parissa. Olen nyt ammatiltani nuoriso- ja vapaa-ajanohjaaja.

Tarkoitukseni on järjestää kevään 2019 aikana liikuntatilaisuuksia lapsiperheille ja nuorille. Tapaamisia tulee olemaan 10. Suunnitelma tarkentuu alkuvuoden aikana, joten seuratkaa Keski-Suomen epilepsia yhdistyksen kotisivua ja sähköpostianne. Tulen avaamaan alkuvuodesta oman blogisivun, jossa tiedotan kevään liikuntatoiminnasta.

Olisin kiitollinen, jos saisin yhteystietojanne jo nyt.

Andreas Wennström

s-posti: andreas.wennstrom@humak.fi

puh. 040 1204424

Liikunnallista kevättä odottaen!

LIITE 2.

Tervetuloa mukaan!

Järjestän ilmaisia liikuntahetkiä Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen jäsenille. Lapset ja nuoret perheineen sekä isovanhemmat lapsenlapsineen ovat tervetulleita mukaan. Tapaamme kevään aikana pääasiassa aina lauantaisin:

16.2 Biljardi, Hutunki

23.2 Uuteen lajiin tutustuminen (sirkus tai parkour)

3.3 (su) Laskiaisrieha, Halssilan hiihtomaa

9.3 Sisäliikuntalajit, Kuokkalan Graniitti

16.3 Liikuntapäivä, Peurunka

23.3 Laji toiveiden mukaan

30.3. Laji toiveiden mukaan

Muutokset mahdollisia.

Ilmoittautuminen: [Andreas Wennström](mailto:andreas.wennstrom@humak.fi)

p. 0401204424, andreas.wennstrom@humak.fi

<https://liikuntatapahtumia.blogspot.com>



LIITE 3.

Nyt liikkuu!

Keski Suomen alueella järjestetään kevään 2019 aikana monipuolista koko perheen liikuntatoimintaa. Kutsumme mukaan liikkumaan lapsia, nuoria ja heidän perheitään. Osallistuminen on maksutonta. Ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.



Mitä ja missä?

- 16.2. Biljardia, Hutunki
- 23.2. Uuteen lajiin tutustuminen (sirkus tai parkour)
- 3.3. Laskiaisrieha
- 9.3. Sisäliikuntalajit
- 16.3. Liikuntapäivä, Peurunka (huom! pääsymaksu)
- 23.3. Laji toiveiden mukaan
- 30.3. Laji toiveiden mukaan



Ilmoittautuminen: Andreas Wennström p. 040 120 44 24
<https://liikuntatapahtumia.blogspot.com>

KESKI-SUOMEN
 epilepsia yhdistys



Tarvitsetko tsemppiä liikkumiseen?

Keski-Suomen alueella järjestetään kevään 2019 aikana monipuolista koko perheen liikuntatoimintaa. Kutsumme mukaan liikkumaan lapsia, nuoria ja heidän perheitään. Osallistuminen on maksutonta eikä se edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Katso päivämäärät täältä:

<https://liikuntatapahtumia.blogspot.com>

Tervetuloa mukaan!

• Ilmoittautuminen: Andreas Wennström, P. 040 120 44 24

LIITE 4.

Liikuntakertojen aikataulu ja sisällöt

26.1.2019

Keilailu, paikkana on Hutunki Vaajakoskella.

2.2.2019

Sulkapallo, paikkana Hutunki Vaajakoskella.

9.2.2019

Luistelu ja pulkkailu Jyväskylän Lohikosken kentällä.

16.2.2019

Pelataan biljardia, paikkana Hutunki Vaajakosken.

23.2.2019

Trampoliinipuisto, paikkana Trampolin Park Keljonkankaalla.

3.3.2019

Laskiaisrieha Halssilan hiihtomaassa.

9.3.2019

Sisäpelikerta Kuokkalan Graniitissa.

16.3.2019

Laukaan Peurungassa koko perheen liikuntapäivä.

23.3.2019

Hohtominigolfia Vaajakosken Hutungissa.

30.3.2019

Sirkuskoulu, Parkourakatemia Tanner – luovan liikunnan keskus.

LIITE 5.

Spring

Keski-Suomen epilepsiayhdistys, kyselylomake

Tervetuloa vastaamaan kyselylomakkeeseen, jolla kartoitetaan **Keski-Suomen epilepsiayhdistyksen jäsenten ja heidän perheensä liikuntatoiveita**. Vastauksien pohjalta yhdistys pyrkii toteuttamaan jäsenilleen innostavaa urheilutoimintaa. Kyselyn toteuttaa Andreas Wennström osana yhteisöpedagogin opintoja Humanistisessa ammattikorkeakoulussa. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja vastauksia käsitellään luottamuksellisesti.

Voit valita useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon kaikkiin kysymyksiin.

- Sinun tai perheenjäsenesi ikä, jolla on todettu epilepsia?**
 - Alle 15v
 - 15–29v
 - 30–49v
 - 50–69v
 - 70v tai yli
- 2. Missä päin Keski-Suomea asut tai asutte?**
 - Jyväskylä
 - Muurame
 - Äänekoski
 - Jämsä
 - Joutsa
 - Keuruu
 - Muu, mikä?
- 3. Mikä vuodenaika olisi paras liikkumiselle?**
 - Kevätkausi
 - Kesäkuukaudet
 - Syyskausi
 - Muu, mikä?
- 4. Mikä aika olisi paras liikkumiselle?**
 - Arki-illat
 - Lauantait, kellonaika?
 - Sunnuntait, kellonaika?
- 5. Minkälaista liikuntatoimintaa haluaisit järjestettävän?**
 - Urheilulajien kokeilua eri kohteissa
 - Pysyvä liikuntavuoro urheiluhallissa
 - Kerhotila, jossa voi pelata ja leikkiä yhdessä
 - Isompi liikuntatapahtuma, esim. 2–3krt vuodessa
 - Liikuntapainotteinen kesäleiri, esim. 3–5pv
 - Muu, mikä?
- 6. Mitä kautta haluaisit saada tiedon liikuntatoiminnasta?**
 - Sähköposti
 - Tekstiviesti
 - Puhelu
 - Facebook
 - WhatsApp
 - Kirje/ mainoslehtinen
 - Muu, mikä?
- 7. Kerro, mitkä liikuntalajit kiinnostavat?**
- 8. Kerro toiveesi minkälaista liikuntaa sinä ja perheesi lähtisitte harrastamaan? Erityistoiveenne? Vapaa sana.**

Kyselyn nimi: Keski-Suomen epilepsiyhdistys

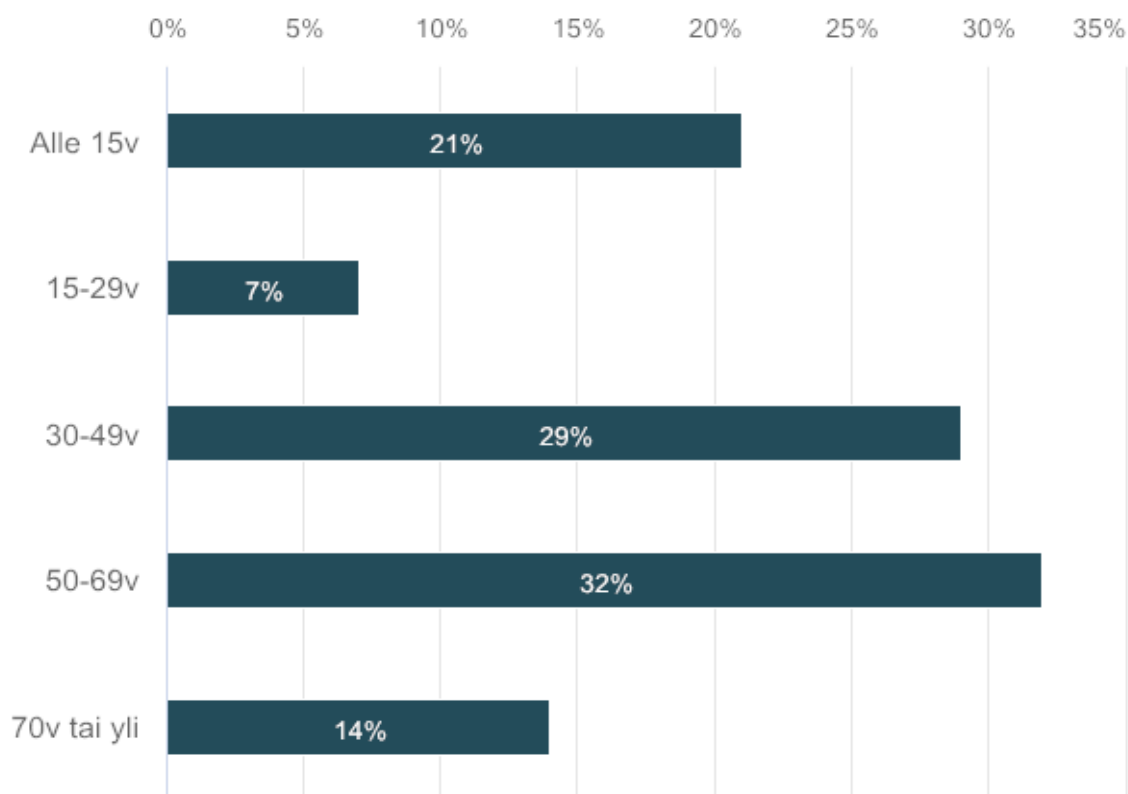
Raportin nimi: Perusraportti

Raportin otsikko: Keski-Suomen epilepsiyhdistys, kyselylomake

Vastaajien kokonaismäärä: 28

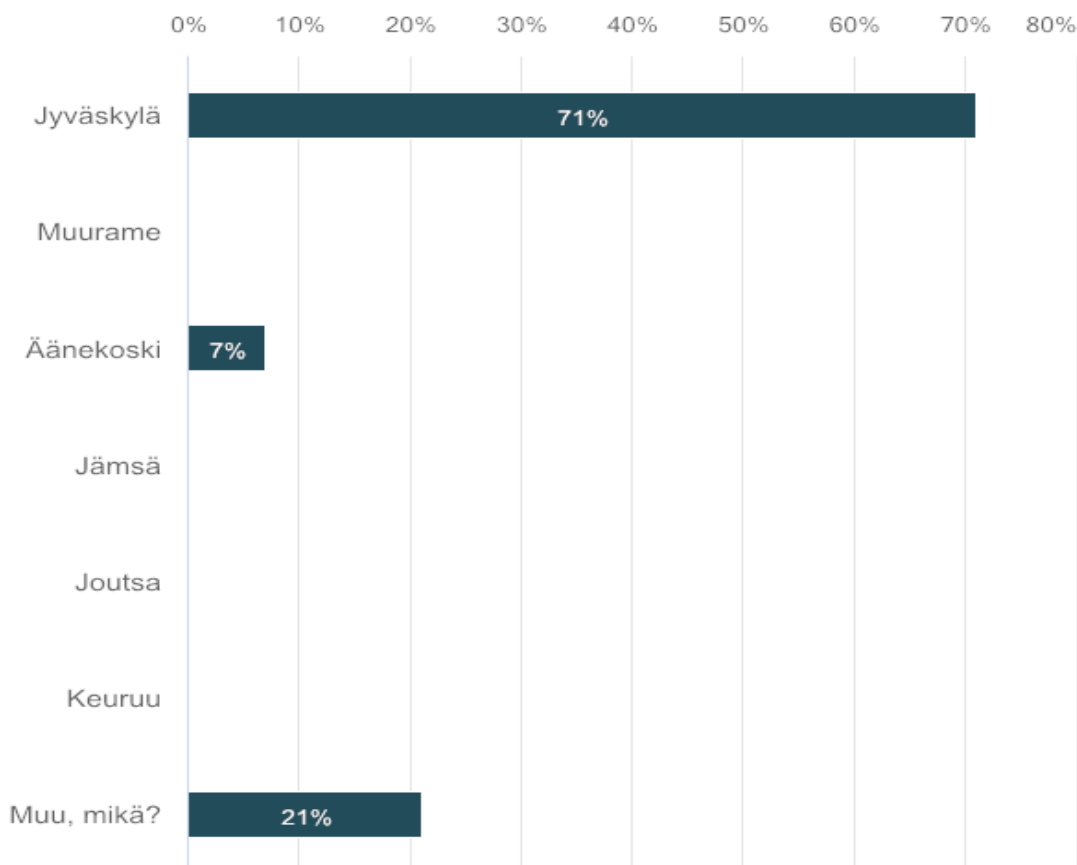
1. Sinun tai perheenjäsenesi ikä, jolla on todettu epilepsia?

Vastaajien määrä: 28, valittujen vastausten lukumäärä: 29



2. Missä päin Keski-Suomea asut tai asutte?

Vastaajien määrä: 28, valittujen vastausten lukumäärä: 28

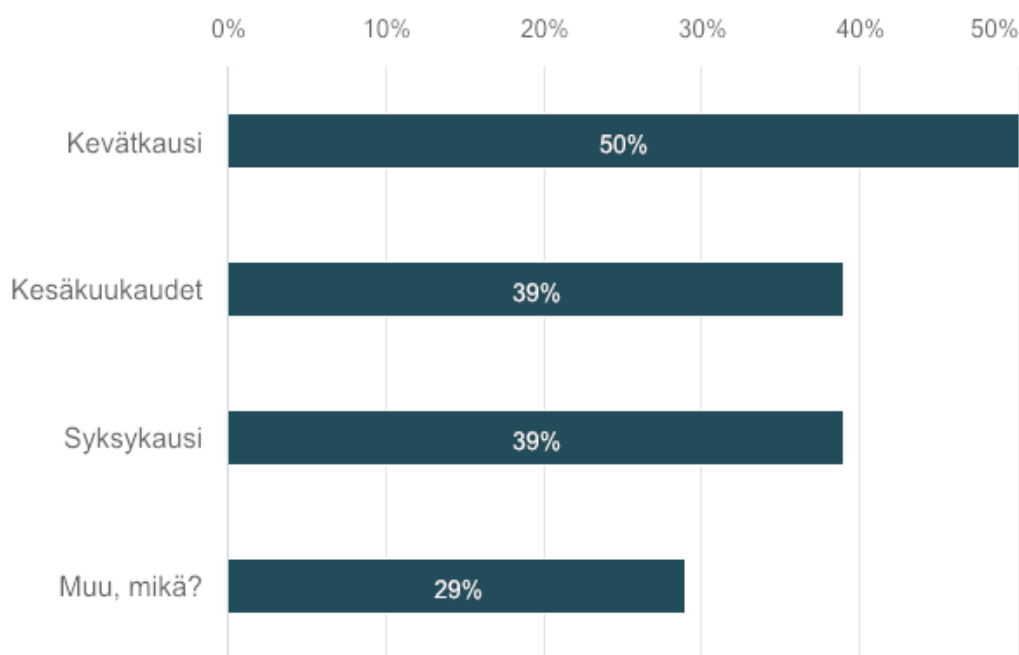


Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Muu, mikä?	Lievestuore, Laukaa
Muu, mikä?	Kuhmoinen
Muu, mikä?	Saarijärvi
Muu, mikä?	Korpilahti
Muu, mikä?	Korpilahti
Muu, mikä?	Viitasaaren

3. Mikä vuodenaika olisi paras liikkumiselle?

Vastaajien määrä: 28, valittujen vastausten lukumäärä: 44

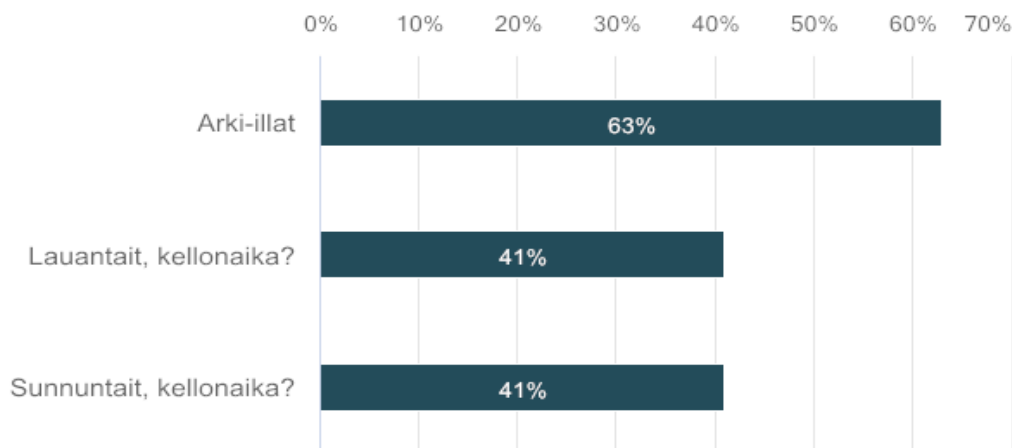


Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Muu, mikä?	Kaikki vuodenaajat
Muu, mikä?	Talvi
Muu, mikä?	Kaikki
Muu, mikä?	kaikkina aikoina sopivasti
Muu, mikä?	Kaikki!
Muu, mikä?	ja talvi
Muu, mikä?	Koko vuosi
Muu, mikä?	Talvi

4. Mikä aika olisi paras liikkumiselle?

Vastaajien määrä: 27, valittujen vastausten lukumäärä: 39

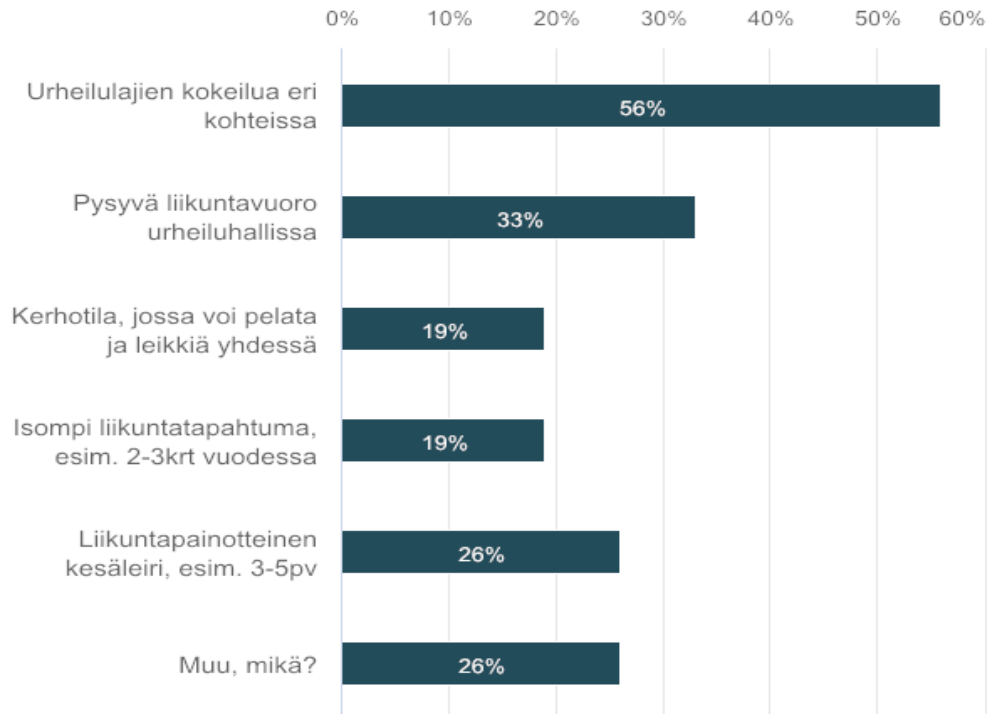


Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Lauantait, kellonaika?	12-18
Lauantait, kellonaika?	12-14
Lauantait, kellonaika?	Klo. 11-15 välillä
Lauantait, kellonaika?	11 eteenpäin
Lauantait, kellonaika?	Muutama tunti klo
Lauantait, kellonaika?	klo 13-
Lauantait, kellonaika?	14.00-16.00
Sunnuntait, kellonaika?	12-18
Sunnuntait, kellonaika?	Klo. 11-15 välillä
Sunnuntait, kellonaika?	Iltapäivä
Sunnuntait, kellonaika?	klo 13-
Sunnuntait, kellonaika?	Iltapv

5. Minkälaista liikuntatoimintaa haluaisit järjestettävän?

Vastaajien määrä: 27, valittujen vastausten lukumäärä: 48

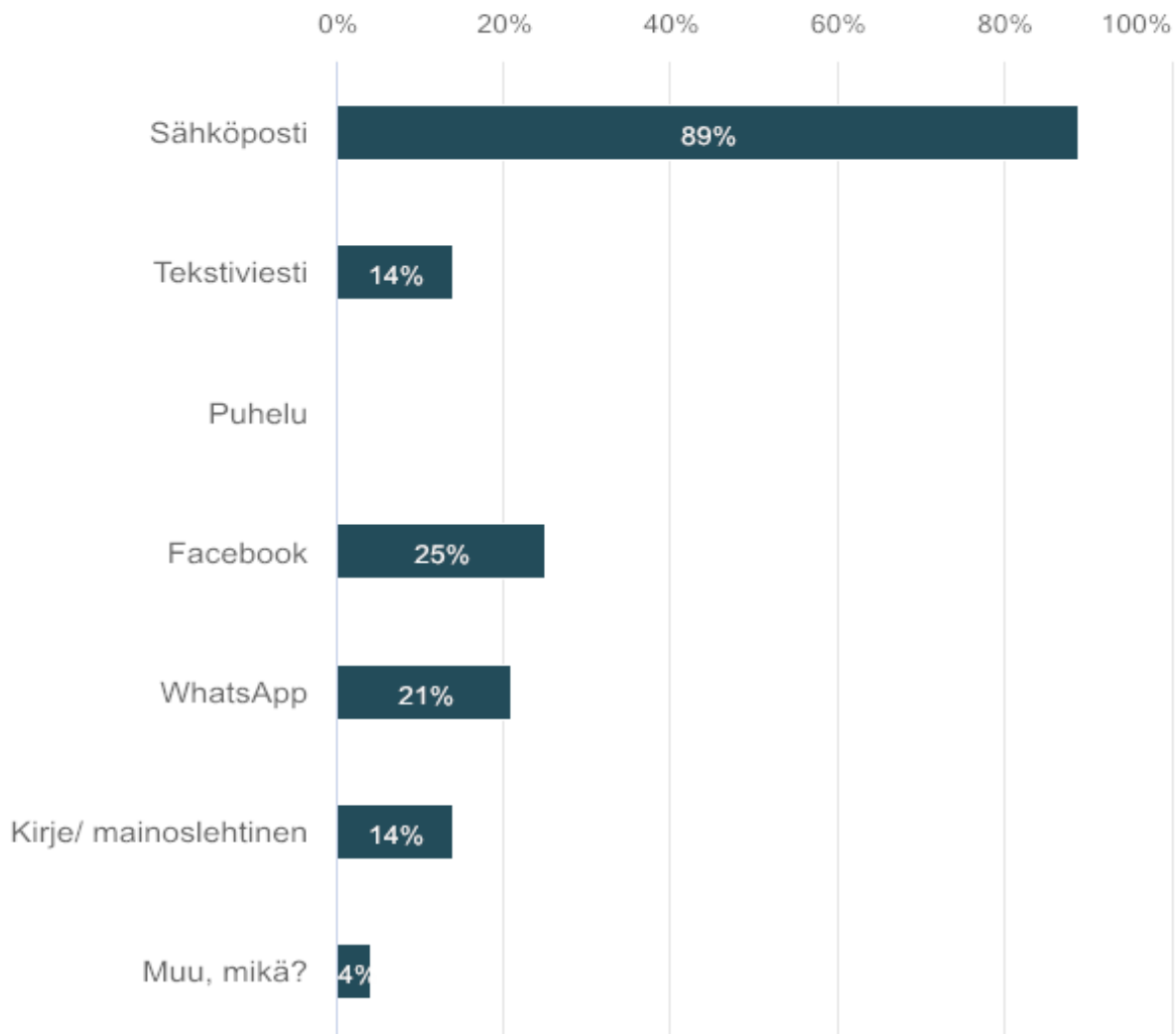


Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Muu, mikä?	Eri ikäisille omia tapahtumia.
Muu, mikä?	Kuntosali
Muu, mikä?	No kaikki käy
Muu, mikä?	kävelyä , uintia
Muu, mikä?	melontaa
Muu, mikä?	Helppoa liikuntaa eläkeläiselle jolla liikkuminen huonoa
Muu, mikä?	saunavuoro uimisen kanssa Jyväskylän Majalla

6. Mitä kautta haluaisit saada tiedon liikuntatoiminnasta?

Vastaajien määrä: 28, valittujen vastausten lukumäärä: 47



Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Muu, mikä?	Jäsentiedote

7. Kerro, mitkä liikuntalajit kiinnostavat?

Vastaajien määrä: 23

Vastaukset
Lumikenkäily, uiminen, trampoliini. Pysyvä viikottainen sähly- tai jalkapallovuoro. Kesällä lentopallo, kajakointi, suppailu, yön yli retkeily muualla kuin Jyväskylän keskustan alueella, ratsastus.
Jalkapallo, sähly, koripallo, luistelu, pulkkailu, keilailu, sulkapallo ja lentopallo.
Sienestys! Koripallo, lentopallo, keilaaminen, sulkapallo...
Mm. uinti, sirkus/akrobatia, parkour, yleisurheilu, jumppa, suunnistus, laskettelu, luistelu ja hiihto.
Sublautailu, parkour, juoksu ja muut yleisurheilu lajit, taistelulajit, koripallo
Ikäihmisille peliliä keilausta, boccia, mөлккү, kävelylenkkiä. Nuorille kilpailuja Lapsille ja nuorille kokeillaan erimuotoja ja mikä eniten kiinnostaisi Pienille leikkimielisiä kilpailuja.
Keilailu jooga sulis luonnonpuisto retki
Käveleminen ja kuntosali. Ei tule yksin lähdettyä.
Uinti, punttisali, sulkapallo
keilailu, uinti, palloilut
tällä hetkellä terveyden tila on niin huono eyyä en harrasta mitään.
Laskettelu, melonta, erilaiset tanssi lajit esim. zumba, street dance jne.

Jooga, venyttelyjumpat, tanssit; Zumba ym. Rentoutus.
Pyöräily, jalkapallo, uinti
Ratsastus, kiipeily, trampoliiniparkki, tanssi
Eri lajien kokeilut, ulkopelit ja -leikit
Kävely
koripallo, lentopallo, kävely
Uiminen, lumikenkäily, ja käveleminen luonnossa yksin.
Kävely jonkun kanssa yhdessä, puntti/kuntosali
Kävely, pyöräily, hiihto, melonta, uinti ym.
Olen kiinnostunut uinnista sekä kuntokävelystä.
Kävely, sauvakävely, pyöräily, hiihto ja monet muut.

8. Kerro toiveesi minkälaista liikuntaa sinä ja perheesi lähtisitte harrastamaan? Erityistoiveenne? Vapaa sana.

Vastaajien määrä: 19

Vastaukset
Viikoittainen liikuntahallivuoro, jossa voi harrastaa sulkapalloa, koripalloa, sählyä, futsalia, jalkapalloa ja vaikka toteuttaa kuntopiiriä.
Retkeily
Palloilulajeja.
Olemme kiinnostuneita erilaisista liikuntalajeista. Perheessämme on tyttö sekä poika. Lajin pitäisi olla sellainen joka kiinnostaisi molempia osapuolia jos liikuntaa lähdettäisiin harrastamaan perheen kesken.
Isommat liikuntatapahtumat ovat kivoja. Kesäleiri kuulostaisi myös mielenkiintoiselta. Siellä lapsi voisi tutustua muihin epilepsiaa sairastaviin lapsiin.
Kuntonyrkkeily, frisbeegolf
Kävelyä, frisbeegolfia Liikunnan jälkeen yhteinen hetki kahvin ja ruokailun kanssa Vertaistukea tästä monella tapaa.
Jos paikalliselle kuntosalille/koululle voisi saada alennusta polettiin, perheestä voisi puolisoakin lähteä. Työ ikäisenä minulta menisi vielä täysi maksu. Puoliso eläkkeellä.
Minä lähtisin harrastamaan uintia. Erityisen tarkkaan valvottu uintivuoro olisi tervetullut.

Punttisalille olisi mukava päästä vaikka ale-hintaan. Itse pääsen myös päivisin. Pari alevuoroa viikossa ei olisi huono ajatus. Mielellään niin että sali ei olisi tupaten täynnä muita. Tämä voisi koskea epilepsiaa sairastavaa ja läheisiään. Kynnys lähteä ei olisi niin suuri.

esim. keilailua tai uintia koko perheenä

sama vastaus tähänkin.

Laskettelu, melonta, erilaiset tanssilajit esim. zumba, street dance jne.

Lajikokeilut, retket, yhteispelit

Tai jokin liikuntakerho idealla toimiva juttu lapsille/koululaisille..

Perhe harrastaa mökkeilyä ja sen myötä ulkoilua. Ei erityistä yhteistä liikuntaharrastusta.

Kävelyä

lentopalloa, frisbeegolf, lenkkeilyä, uintia, keilailu (vain minä voin)

Kuntosali kiinnostaisi, mutta en uskalla mennä yksin lajin himoharrastajien pariin enkä tiedä mistä aloittaisin.

Paljon luonnossa liikkuminen ja vesillä liikkuminen, sekä erilaisia pelejä.

Viittaan edelliseen vastaukseen.

Kaikkia yllämainittuja ja aikataulullisesti sopivia lajeja.

LIITE 6.

LIIKUNNAN TOIMINTASUUNNITELMA KESKI-SUOMEN EPILEPSIAYHDISTYKSELLE 2019

Nykytilan arviointi

Tarve liikunnan toimintasuunnitelmalle Keski-Suomen epilepsiayhdistyksessä on ilmeinen. Keväällä 2019 tekemäni kyselyn perusteella yhdistyksen jäsenet ovat ilmoittaneet halunsa liikkua ja harrastaa erilaisia lajeja. Yhdistyksessä on paljon eri-ikäisiä jäseniä, nuorimmat lapsia ja vanhimmat eläkeläisiä. Tarkkaa tietoa jäsenten fyysisestä ja psyykkisestä taustoista ei ole. Suurin osa jäsenistä pystyy liikkumaan hyvin, mutta osa jäsenistä tarvitsee apua ja tukea liikkumiseen.

Tavoitteena on saada liikunnasta kiinteä osa yhdistyksen päivittäistä toimintaa ja saada jäsenet perheineen liikkumaan säännöllisesti ja tätä kautta osallistumaan yhdistyksen toimintaan, tutustumaan toisiinsa ja sitä kautta saamaan vertaistukea. Nykytilanteessa yhdistyksen järjestämä liikunta on vähäistä. Tarjolla on ollut aikaisemmin enemmän liikuntaa aikuisille ja eläkeläisille kuin lapsiperheille ja nuorille. Osallistujia on saatu enemmän monimuotoisempiin, isompiin, liikuntatapahtumiin ja -päiviin.

Nykytilanteessa ongelmana on ollut liikuntatapahtumiin osallistuneiden vähäinen määrä. Kynnyksenä osallistumiseen voi olla esimerkiksi se, että mahdollinen uusi ohjaaja ei ole tuttu jäsenten ja heidän perheidensä keskuudessa, tieto tapahtumista ei ole kulkenut perille asti tai jäsenillä ja heidän perheillään on muuta suunniteltua ohjelmaa. Ehkä tarjolla olleet liikuntatapahtumat eivät ole vastanneet jäsenten toiveita.

Yhdistyksellä ei tällä hetkellä ole kattavaa jäsenten sähköpostilistaa eikä aivan tarkkaa tietoa siitä, ovatko jäsenet lapsia, nuoria, aikuisia tai eläkeläisiä. Olisi syytä selvittää onko heillä esimerkiksi liikunnallisia tai psykologisia erityistarpeita, jotta heille olisi helpompaa räätälöidä sopivaa toimintaa. Yhdistyksellä on noin 360 jäsentä, joista suurimmalla osalla on varmasti käytössään sähköposti. Ei tiedetä kuitenkaan tarkalleen,

kuinka moni jäsenistä kuuluu esimerkiksi lapsiperhe -kategoriaan. Tätä pitäisi mielestäni selvittää, jotta jatkossa uutta toimintaa saisi markkinoitua oikealle kohderyhmälle.

Toimintasuunnitelman painopisteet

Tulevaisuudessa tärkeimpiä liikuntatoimintaan liittyviä painopisteitä ovat tiedonkulun ja markkinoinnin parantaminen, jäsenrekisterin päivitys, tieto taloudellisista resursseista, liikuntamuotojen kokeilu ja vapaaehtoisten rekrytointi.

Tiedonkulku ja markkinointi pitää saada kokonaisuudessaan sähköiseksi. Paperinen jäsenkirje lähetettäisiin ainoastaan henkilöille, joiden sähköpostiosoitetta ei ole tiedossa. Tällä saadaan aikaan säästöjä. Kirjeiden kopiointi sekä postimaksut ovat kalliita ja hinnat nousevat kaiken aikaa. Yhdistyksellä tulee olla ainakin yksi selkeä markkinointi/tiedotusvastaava, joka hoitaisi tiedottamisen ja markkinoinnin.

Sähköpostin ja Facebookin lisäksi tiedotuskanavaksi pitää ottaa käyttöön WhatsApp ja Instagram-tili. Facebookia pitäisi päivittää aktiivisemmin houkuttelevimmilla sisällöillä ja kuvilla sekä tapahtumia pitäisi mainostaa useammin kuin yhden kerran. Myös erilaisia yhdistyksen kuulumisia pitäisi jakaa. Instagramin kautta voi helposti kertoa yhdistyksen toiminnasta ja houkutella mukaan esimerkiksi liikuntatoimintaan. Instagramiin voi helposti lisätä kuvia ja videoita. Yhdistyksen kotisivuja olisi hyvä päivittää ja selkeyttää.

Liikuntatapahtumien markkinointi pitää aina aloittaa hyvissä ajoin. Keskeiset tiedot olisi syytä olla esillä Keski-Suomen epilepsiyhdistyksen ja Epilepsialiiton sivuilla. Markkinoinnin ja tiedotuksen tulee olla selkeää. Vaikka liikuntatoiminta olisi suunnattu rajatulle kohderyhmälle, olisi tieto hyvä jakaa kaikille. Tieto voi kulkea myös suullisesti eteenpäin. Keski-Suomen keskussairaalan neuropolin ilmoitustaululle voi viedä tapahtumailmoituksia.

Jäsenrekisterin päivitys olisi paikallaan, mikäli jäseniltä saadaan ajankohtaiset tiedot. Toivottavaa olisi saada tarkemmat henkilötiedot: yhteystiedot, ikä, asuinpaikka, perhemuoto ja mahdolliset rajoitteet. Uutta toimintaa aloitettaessa olisi heti tiedossa oikeat kohdehenkilöt ja tämä nopeuttaisi ryhmän koontia.

Taloudelliset resurssit rajaavat suuressa määrin sisätiloissa tapahtuvaa liikuntaa. Liikuntatoimintaa suunniteltaessa tarvitaan selkeä budjetti. Ohjaajalla pitää olla tieto käytettävissä olevasta rahamäärästä esimerkiksi per kausi, per kerta tai per henkilö. Yhdistyksen tulee pyrkiä löytämään yhteistyökumppaneita, joiden kautta on mahdollista päästä halvempiin hallivuokrasopimuksiin ja saada alennuksia, esimerkiksi pääsylippujen tai kausikorttien hinnoista. Näitä voisi selvittää esimerkiksi uinnin tai kuntosalin osalta. Liikuntatoiminnan eteenpäin viemistä rajoittaa yhdistyksen taloudellinen niukkuus. Olisi syytä miettiä uusia tahoja ja kanavia lisärahoituksen hankkimiseen. Tämä mahdollistaisi liikuntatoimintamuotojen kokeilua paremmin.

Urheilulajeista eniten kannatusta sai eri lajien kokeilu eri kohteissa. Näitä olivat jalkapallo, futsal, koripallo, salibandy, uinti, kuntosali, kävely, ratsastus, sirkus, parkour, jooga, tanssit, jumpat, pyöräily, melonta, keilailu, sup-lauta, lumikenkäily, hiihto, luis-telu ja frisbeegolf.

Seuraavassa esittelen kuusi erilaista liikuntaryhmä-mallia, jotka voisi toteuttaa lähivuosina. Nämä olisivat pilottiryhmiä, joiden toimivuutta kokeiltaisiin. Mallit perustuvat jäsenten toiveisiin. Liikuntaryhmä-malleja voi räätälöidä pidemmälle jäsenten toiveiden, vuodenaikojen ja budjetin mukaan. Toiveita kokoontumisajoista on syytä selvittää tarkemmin jäseniltä. Jos joku liikuntaryhmä saa paljon osallistujia, on syytä miettiä voisiko siitä tulla pysyvämpi liikuntamuoto yhdistykselle.

Ryhmä 1. Kesäleiri lapsille, kesto 1-3pv

Sisältö: liikuntalajien kokeilua, leikkimistä, muita aktiviteetteja, ruokailua

Huomioitavaa: tarvitaan lisäohjaajia

Ryhmä 2. Kesätoimintaa aikuisille ja senioreille, kokoontumisia kesällä

Sisältö: pelailua ulkona, kävelyä, kulttuurikohteissa käyminen, piknik

Ryhmä 3. Liikuntavuoro kerran viikossa tai kuukaudessa, syksy tai kevät

Sisältö: pelikentän vuokraus, pallopelien pelaaminen

Ryhmä 4. Lajikokeilua kaikenikäisille, kerran kuukaudessa, syksy tai kevät

Sisältö: tanssi, sirkus, parkour, uinti, keilailu, jooga, ratsastus, kiipeily jne.

Ryhmä 5. Koko perheen tapahtumia, 2-3 krt syksyn aikana

Sisältö: Peurunka-päivä, retkipäivä, melonta- ja suppailupäivä jne.

Ryhmä 6. Kerhotila-toimintaa nuorisotilassa, kerran kuukaudessa, syksy tai kevät

Sisältö: e-urheilua, lautapelit, biljardi, pingis, pientä purtavaa

Liikuntatoiminnassa tulee painottaa hyvinvointinäkökulmaa, joka sisältää sekä henkisen että fyysisen hyvinvoinnin, vertaistuen, keskustelut ja yleensä muiden ihmisten kanssa yhdessäolon. Haluaisin, että erilaiset perheet tapaisivat toisiaan ja saisivat toisiltaan vertaistukea. Parhaassa mahdollisessa tapauksessa perheet voisivat ystävystyä ja tavata toisiaan myös muulloin kuin yhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa.

Keski-Suomen yhdistys toimii täysin vapaaehtoisvoimalla ja erilaisia tapahtumia järjestää vain kourallinen ihmisiä. Yhdistys tarvitsee lisää vapaaehtoisia. Vapaaehtoiselle löytyy yhdistyksessä monenlaisia tehtäviä. Vapaaehtoinen voisi toimia liikuntaryhmien suunnittelussa, toimia ryhmien ohjaajana tai apuohjaajana, auttaa markkinointitehtävissä ja tiedotuksessa, päivittää sosiaalisen median kanavia, toteuttaa mainosmateriaaleja tai toimia apuna yhdistyksen muissa tehtävissä. Vapaaehtoisia voisi rekrytoida Keski-Suomen epilepsiayhdistyksen jäsenistöstä, Jyväskylän Vaparin kautta tai Jyväskylän ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoista. Esimerkiksi Humak ja Jamk voisivat olla hyviä yhteistyötahoja.

Tavoitteiden toteuttaminen ja tulevaisuus

Toimintasuunnitelma tulee käydä huolellisesti läpi Keski-Suomen epilepsiayhdistyksessä hallituksen jäsenten kesken ja muokata siitä hyväksyttävä lopullinen versio. Kun

tarkennettu toimintasuunnitelma on Keski-Suomen epilepsiayhdistyksen hallituksessa hyväksytty, täytyy tavoitteet pyrkiä toteuttamaan. Ei ole tarpeen asettaa tiukkaa aikarajaa, jonka sisällä tavoitteet tulisi toteuttaa. Suunnitelmat, jotka liittyvät jäsenrekisteriasiaan, budjetin kasvattamiseen ja vapaaehtoisten lisäämiseen, saisivat toiminnan ohessa kehittyä ja täydentyä tarpeen mukaan.

Liikuntaryhmien kokeilun sen sijaan voi aloittaa heti, sillä jäsenten toive yhdistyksen järjestämälle liikunnalle on suuri. Eri liikuntaryhmämalleja on syytä lähteä resurssien puitteissa heti toteuttamaan, alkaen kesästä 2019. Yhdistyksen ja tapahtumien näkyvyyttä tulisi parantaa Facebookissa ja sosiaalisen median kanavilla. Yhdistyksellä pitäisi olla selkeästi nimetty tiedotusvastaava ja liikuntavastaava, jotka haluavat viedä toimintaa eteenpäin.

Jo olemassa olevaa Kaveri kahvila -toimintaa tulee hyödyntää liikuntatoiminnan markkinoinnissa. Liikuntaryhmän ohjaaja voi Kaveri Kahvilassa esitellä omia ideoitaan ja ottaa vastaan jäsenten toiveita liikunnan suhteen. Ohjaaja esittäytyy tätä kautta jäsenille ja kynnyks liikuntaryhmiin osallistumiseen madaltuu, kun ohjaaja on tuttu ennestään. Liikuntaohjaajan on syytä olla mukana myös muissa Keski-Suomen yhdistyksen ja Epilepsialiiton toiminnassa. Kaveri Kahvilaan voi hyvin kutsua myös vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet, kuten yhdistyksen omia jäseniä ja opiskelijoita.

Yksittäisten liikuntatapahtumien jälkeen on syytä arvioida tilaisuuden onnistumista. Jatkossa vuosittain pitäisi arvioida liikuntatoiminnan tarpeita ja kehityskohteita. Mikä toimintamuoto on saanut eniten osallistujia? Missä tilanteissa vertaistuki toteutuu? Mitkä liikuntatapahtumat ovat olleet onnistuneita ja miksi? Millainen liikunta ei ole innostanut jäseniä? Onko liikuntaryhmän toteuttaminen ollut osallistujamääriin verrattuna kannattavaa? Mitä haasteita ja ongelmatilanteita eteen on tullut ja miten niitä voisi ratkoa? Näiden pohdintojen kautta liikuntatoimintaa tulee koko ajan kehittää paremmaksi ja tehdä aika ajoin uudestaan kokonaisarviointeja.