



**SENIORI-IKÄISTEN KEHITYSVAMMAISTEN
LIKUNNALLINEN KESÄLEIRI JA
HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA
KESKI-SUOMESSA**

**Anna-Katariina Sundberg
Antti Tolvanen**

**Opinnäytetyö
Tammikuu 2007**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**

Sosiaali- ja terveysala

Tekijä(t) SUNDBERG, Anna-Katariina TOLVANEN, Antti	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
Työn nimi SENIORI-ikäisten Kehitysvammaisten Liikunnallinen Kesäleiri ja Harrastukset ja vapaa-aika Keski-Suomessa	Sivumäärä 122	Julkaisun kieli suomi
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn ohjaaja(t) KUHANEN, Vesa		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Projektin tavoitteet olivat järjestää liikunnallinen leiri seniori-ikäisille kehitysvammaisille henkilöille, kartoittaa leirille osallistuneiden vapaa-ajan käyttöä ja harrastuksia ja löytää kehittämisehdotuksia seniori-ikäisten kehitysvammaisten henkilöiden vapaa-ajan ja harrastustoiminnan järjestämiseen. Projekti toteutettiin Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n kanssa.</p> <p>Leiriprojekti käynnistyi syksyllä 2005. Kesäkuuhun 2006 mennessä valittiin leiripaikka, haettiin ohjaajat leirille, päätettiin leirin liikuntateema, järjestettiin leiriläisten haku ja ilmoittautuminen leirille, suunniteltiin leiriohjelma ja hankittiin materiaalit leirille.</p> <p>Seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallinen leiri pidettiin 3.-7.7.2006 Ränssin kievarissa. Leirille osallistui 15 henkilöä. Leiriläisten ikäjakauma oli 51-67 vuotta. Ohjaajia oli viisi. Liikuntalajeiksi leirille valittiin jooga, partio-suunnistus, tanssi ja leiriolympialajeihin kuuluneet ammunta, krusifiksi, kuulantyöntö, 50 metrin pikajuoksu, moukarinheitto ja sauvakävely. Lisäksi leirin aikana painettiin leiripaidat, käytiin lavatansseissa Kuikan lavalla ja kesäteatterissa Ränssin kievarissa. Leiri päättyi leirijumalanpalvelukseen.</p> <p>Liikuntateema oli onnistunut valinta. Leirin osallistujat innostuivat haastavistakin liikuntalajeista. Suosituimmaksi liikuntalajiksi nousi pikajuoksu ja mieleenpainuvimmaksi leirikokemukseksi kesäteatteriesitys. Ohjaajia oli riittävästi suhteessa leiriläisten määrään. Leirin onnistui erinomaisesti hyvän suunnittelun ansiosta.</p> <p>Vapaa-ajan käyttöä ja harrastuksia kartoitimme puolistrukturoidun haastattelulomakkeen avulla. Kartoitus osoitti, että seniori-ikäisillä kehitysvammaisilla henkilöillä on vähän harrastuksia ja yksipuoliset harrastusmahdollisuudet. He eivät osaa itsenäisesti etsiä, aloittaa ja jatkaa harrastuksia. Elämönhallinta- ja suunnittelutaidot ovat heikot eivätkä he osallistu tarpeeksi aktiivisesti itseään koskevaan päätöksentekoon.</p> <p>Seniori-ikäisille kehitysvammaisille tulisi järjestää nykyistä enemmän harrastustoimintaa viikoittaisissa harrastusryhmissä ja leireillä. Kartoitukseen osallistuneet seniori-ikäiset kehitysvammaiset toivoivat lisää erityisesti liikunta-harrastuksia. Kartoituksen ja leirikokemusten perusteella muita sopivia teemoja seniori-ikäisten kehitysvammaisten harrastusryhmiin ovat musiikki, tanssi, teatteri ja draama.</p>		
Avainsanat (asiasanat) kehitysvammaisuus, ikääntyminen, (erityis?)liikunta, projektit, leirit, harrastukset, vapaa-aika		
Muut tiedot		

Date

15.1.2007

Author(s) SUNDBERG, Anna-Katariina	Type of Publication Bachelor's Thesis	
TOLVANEN, Antti	Pages 122	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
	Title The exercise summer camp of the elderly mentally handicapped people in Central Finland. Their hobbies and their leisure times	
Degree Programme Degree programme in Social Care		
Tutor(s) KUHANEN, Vesa		
Assigned by		
Abstract <p>The first aim of the project was to organize a camp with physical activities for the elderly mentally handicapped people. The other aim was to find out about the leisure times and the hobbies of the people who attended the camp. The third aim was to find out in what ways can the people improve their leisure times and their hobbies. The project was accomplished in cooperation with the support association of the mentally handicapped people in Central Finland.</p> <p>The project began in autumn 2005. By June 2006 the place where the camp would occur and the instructors for the camp were chosen. We decided the theme for the camp. We also arranged for the fetching of those who attended the camp and the registration to the camp. We planned the programme and acquired materials for the camp.</p> <p>The camp for the elderly handicapped people was as from 3.7. to the 7.7.2006 in Ränssi's inn. 15 people attended the camp. The ages of the attendants were between 51 and 67 years. There were five instructors. The kinds of sports at the camp were yoga, orienteering, dance and olympics. The Olympics included shooting, parallel crucifix, shot-put, 50 metres running, hammer and nordic walking. In addition shirts were printed. We went to dance at the stage of Kuikka and to the summer theatre at Ränssi's inn. There was a church service at the end of the camp.</p> <p>The theme of exercise was a success. The participants got enthusiastic about the challenging kinds of sports. Running was the best type of sport according to the campers. The most memorable experience was the summer theatre. The number of instructors were in good proportion to the campers.</p> <p>We did the research on leisures and hobbies using a semi-structured questionnaire. According to the results of the research the elderly mentally handicapped people have few hobbies. In addition their chances of having hobbies are one-sided. They do not know how to look for hobbies or how to begin to do them and continue doing them. Their life management and planning skills are weak. They do not participate enough in making decisions concerning themselves.</p> <p>More activities should be provided to the elderly mentally handicapped people on weekly basis in groups and in camps. The elderly mentally handicapped people who participated in the research wished for more hobbies and especially for more physical activities. According to the research and the feedback, other themes suitable amongst the elderly mentally handicapped people are music, dance, theatre and drama.</p>		
Keywords Mental retardation, aging, special physical activities, exercise, project, camps, hobbies, leisure		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ:

ALUKSI	6
1 PROJEKTIN MÄÄRITTELY	8
1.1 Seniori-ikäisten kehitysvammaisten kesäleirin tausta.....	8
1.2 Opinnäytetyön tavoite	9
1.3 Toteutuksen aikataulu	9
1.4 Leiritoimintaan suunnatut resurssit	10
1.5 Leiriprojektin yhteistyöverkosto	11
2 ENNEN LEIRIÄ	13
2.1 Leiripaikan valinta.....	13
2.2 Liikunta leirin teemaksi.....	13
2.3 Ikääntyvän ihmisen liikunta	15
2.3.1 Liikunnan merkitys	16
2.3.2 Liikunnan merkitys keholle.....	17
2.3.3 Ylipaino	18
2.3.4 Tasapaino ja havaintomotoriikka	19
2.3.5 Miksi liikuntaa ei sitten harrasteta?.....	20
2.3.6 Terveysliikuntasuositus.....	21
2.4 Ohjaajien haku.....	22
2.5 Leiriläisten ilmoittautuminen ja valinta	23
2.6 Leirimateriaali	24
3 LEIRILLÄ	25
3.1 Maanantai 3.7.	26
3.2 Tiistai 4.7.....	27
3.3 Keskiviikko 5.7.	28
3.3.1 Tanssiharjoitukset.....	28
3.3.2 Kuikan lavalla	29
3.4 Torstai 6.7.....	30
3.5 Perjantai 7.7.....	34
3.6 Leirikamera kiertää – vai kiertääkö?.....	35
3.7 Aamujooga	36
3.8 Turvallisuus leirillä	37
3.8.1 Leiriympäristö ja leiriläisten toimintakyky	38
3.8.2 Turvallisuusnäkökohdat leiriohjelman suunnittelussa	39
3.8.3 Onnettomuuksien ennaltaehkäisy ja ensiapu.....	39
4. LEIRIN JÄLKEEN	41
4.1 Leiriläisten leiripalaute.....	41
4.1.1 Partiosuunnistus	42
4.1.2 Tanssit	43
4.1.3 Leiriolympialaiset.....	43
4.1.4 Mikä jäi parhaiten mieleen?	44
4.2 Leiriohjaajien palaute	45
4.3 Seniori-ikäisten kehitysvammaisten leirin järjestäjän muistilista	48
4.4 Leirin yhteenveto.....	49

5 IKÄÄNTYVIEN KEHITYSVAMMAISTEN HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA.....	50
5.1 Miten kartoitimme?	50
5.2 Tulokset	52
5.2.1 Mitä seniori-ikäiset kehitysvammaiset tekevät kotonaan?	52
5.2.2 Mitä seniori-ikäiset kehitysvammaiset harrastavat?	53
5.2.3 Harrastushaaveita	54
5.2.4 Vain kehitysvammaisille suunnatut harrastusryhmät	55
5.2.5 Onnistunut harrastustoiminta ja vapaa-aika	56
5.3 Kartoituksen yhteenveto.....	58
LOPUKSI.....	60
LÄHTEET	62
VALOKUVA-ALBUMI.....	63
LIITTEET	72
Liite 1. Leiriohjaajien hakuilmoitus	72
Liite 2. Lomake ilmoittautumisten vastaanottamista varten	73
Liite 3. Leirimainos kehitysvammaisten asumis- ja päivätoimintayksiköihin	74
Liite 4. Leirikirje	75
Liite 5. Henkilötietolomake.....	76
Liite 6. Kuvauslupa leiriläisiltä	77
Liite 7. Turvallisuussuunnitelma.....	78
Liite 8. Aamujoogaohjelma.....	91
Liite 9. Partiosuunnistuskartta.....	93
Liite 10. Urheilutietovisa.....	94
Liite 11. Leirilogo	96
Liite 12. Leiriliikunnan tulokortti	97
Liite 13. Leiriläisten leiripalautelomake	98
Liite 14. Leiriläisten leiripalautekyselyn vastaukset	100
Liite 15. Ohjaajien leiripalautelomake	105
Liite 16. Ohjaajien antama leiripalaute	106
Liite 17. Leiriläisten harrastus- ja vapaa-aikakartoituksen kyselylomake	108
Liite 18. Harrastus- ja vapaa-aikakartoituksen vastaukset	111
Liite 19. Artikkelitukiviesti-lehdessä.....	118
Liite 20. Artikkelitukiviesti-lehdessä.....	120

KUVIOT

Kuvio 1. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallisen kesäleirin yhteistyöverkosto.....	11
Kuvio 2. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallisen kesäleirin toteutuksen aikajana.....	12

TAULUKOT

Taulukko 1. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallisen kesäleirin toteutuneet kustannukset.....	10
Taulukko 2. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallisen kesäleirin ohjelmarunko.....	25
Taulukko 3. Väittämät ja kehittämisehdotukset seniori-ikäisten kehitysvammaisten harrastus- ja vapaa-ajantoimintaan.....	58

ALUKSI

Keväällä 2004 luokkatoverini välitti tietoa Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n aikuisten ja lasten kesäleireistä, joille etsittiin ohjaajia. Meitä erityiskasvatuksen ja vammaistyön ensimmäisen vuoden opiskelijoita pyydettiin ohjaamaan leirejä. Saisimme siitä tärkeää vammaistyön kokemusta. Kolme opiskelijaa luokaltamme innostui. Minä olin meistä kolmesta ainut, joka innostui myös seuraavana kesänä.

Kesän 2005 leireillä olin vastuuhjaajana, koska olin ainut jo aiemmin leiritoimintaa järjestänyt ohjaaja. Yhdessä Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n väen kanssa karsimme ankarasti, kun valitsimme leiriläiset ilmoittautuneiden joukosta. Leiripaikkaa vaille jäi 17 hakijaa, joista monet olivat yli 60-vuotiaita. Kävi selväksi, että kolmaskin kesäleiri olisi tarpeen järjestää ja että tuo uusi leiri kannattaisi suunnata seniori-ikäisille.

Antti tuli kesällä 2005 aikuisten leirille ohjaajaksi. Leirien jälkeen tapasimme kaupungilla Antin ja erään toisen leiriohjaajan kanssa. Katsoimme valokuvia ja rakentelimme suuria suunnitelmia seuraavan kesän leireille. Koko kevään ja kesän olin etsinyt opinnäytetyön aihetta. Ohjaajatapaamisen jälkeen tajusin, että voisin tehdä leiristä opinnäytetyöni. Tiedustelin, kiinnostaisiko Anttia opinnäytetyöleiri. Selvitin, voisinko järjestää opinnäyteleirin yhteistyössä Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n kanssa.

Olin onnekas. Pääsin toteuttamaan ikääntyvien kehitysvammaisten kesäleirin opinnäytetyönäni. Ikääntyvien leirin rahoittajaksi ja leiriprojektin yhteistyökumppaniksi tuli Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry. Antista sain opinnäytetyöparin.

Anna-Katariina

Opinnäytetyölleni oli kaksi kriteeriä. Sen tulisi olla sekä itseäni kiinnostava ja motivoiva että mahdollisesti tulevaisuuden työtäni hyödyttävä. Tulevassa ammatissani olen toivonut voivani työskennellä aikuisten kehitysvammaisten henkilöiden kanssa.

Minua myös kiinnostaisi olla mukana kehittämässä, suunnittelemassa ja toteuttamassa mielekästä työ-/vapaa-ajantoimintaa.

Aikaisemmissa opintoihini liittyvissä harjoitteluissa sekä palkkatyössä ollessani olen huomannut, että aikuisikäisille ja varsinkin ikääntyville kehitysvammaisille järjestettyä harraste- tai vapaa-ajan toimintaa on tarjolla niukalti. Hyvin usein tuntuu, että ikääntyvien kehitysvammaisten henkilöiden elinolot ovat sellaiset, että harrastustoiminnalle on hankala löytää aikaa tai mahdollisuuksia. Kyse ei kuitenkaan välttämättä ole henkilön toimintakyvyn rajoituksista vaan henkilökunnan vähyydestä ja resurssien ja ajan puutteesta. Nyt minulla oli opinnäytetyön kautta mahdollisuus vaikuttaa asiaan ja tarjota mielekästä toimintaa viideksi päiväksi. Hauskanpito ja erilaisten elämysten kokeminen kuuluvat mielestäni oleellisena osana ihmisen elämää ja arkea. Nyt minulla oli mahdollisuus toteuttaa mielipiteitäni käytännössä opinnäytetyömme kautta.

Vuoden 2005 kesällä olin ohjaajana Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n järjestämällä kesäleirillä. Leiri oli tarkoitettu aikuisille kehitysvammaisille. Leirin vastuuhjaajana oli Anna-Katariina, joka oli houkuttellut minut kevään aikana mukaan ohjaajaksi leirille. Anna-Katariina oli ajatellut tehdä toiminnallisen opinnäytetyön liittyen seniori-ikäisiin kehitysvammaisiin henkilöihin. Opinnäytetyö olisi seniori-ikäisille kehitysvammaisille järjestettävä kesäleiri kesällä 2006 Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n kustantamana. Keskustelumme Anna-Katariinan kanssa kehittyivät siihen pisteeseen, että päätimme tehdä opinnäytetyön yhteistyössä. Ilmeisesti hyvin sujunut yhteistyö kesän 2005 leirin aikana edesauttoi ajatusta yhteisestä opinnäytetyöstä. Tämän lisäksi mielestäni ajatteleimme ammatillisesti sekä muutenkin Anna-Katariinan kanssa aika lailla samalla tavalla asioista. Ja mikäli erimielisyyksiä tulisi eteen niin uskoin, että pystyisimme molemmat olemaan sen verran joustavia henkilöitä, että erimielisyydet opinnäytetyötä tehdessä eivät olisi ylitsepääsemättömiä.

Opinnäytetyön aihe oli minulle varsin sopiva, ja minun oli helppo lupautua Anna-Katariinan työpariksi. Opinnäytetyön tarkoituksena olisi järjestää mielekästä toimintaa ikääntyville kehitysvammaisille. Leirin teemaksi valitsimme liikunnan johtuen meidän molempien liikunnallisesta taustastamme. Liikunta ja liikkuminen ovat erittäin tärkeitä sekä fyysisen että henkisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Pienellä panostuksella voitaisiin saada jo paljon aikaan, ja nyt meillä oli Anna-Katariinan kanssa mahdollisuus osaltamme vaikuttaa asiaan. Koska henkilökohtaisesti koen eri-

laisten kokemuksien ja toiminnan olevan tärkeä osa ihmisen elämää, niin minun oli hyvin helppoa sitoutua tekemään itseäni kiinnostava opinnäytetyö yhdessä Anna-Katariinan kanssa. Näin saisin mahdollisuuden tuottaa iloa ja kokemuksia muille ihmisille sekä mahdollisuuden vaikuttaa mielestäni tärkeiden asioiden esiintuomiseen.

Antti

1 PROJEKTIN MÄÄRITTELY

Suomen kielen projekti-sana on peräisin latinankielisestä käsitteestä proectio, joka tarkoittaa ojentamista. Projekti on ”johonkin määriteltyyn tavoitteeseen pyrkivä, harkittu ja suunniteltu hanke, jolla on aikataulu, määritellyt resurssit ja oma projektiorganisaatio” (Rissanen 2002, 14). Projekti on sisällöllisesti ainutkertainen ja määräaikainen eli sillä on alku ja loppu. (Rissanen 2002, 14.)

Keski-Suomessa ei ole aiemmin järjestetty omaa kesäleiriä seniori-ikäisille kehitysvammaisille, joten opinnäytetyöprojektimme teema on ainutkertainen ja uusi. Opinnäytetyömme on ajallisesti rajattu kestämään syksystä 2005 syksyyn 2006, ja työllemme on helppo löytää selkeä alku sekä loppu. Määrittelimme opinnäytetyöllemme kaksi kirkasta tavoitetta: järjestämme leirin seniori-ikäisille kehitysvammaisille ja kartoitamme heidän mielipiteitään harrastuksista ja vapaa-ajantoiminnasta. Projektiorganisaation muodostimme yhteistyössä Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n kanssa.

1.1 Seniori-ikäisten kehitysvammaisten kesäleirin tausta

Keski-Suomessa ei ole aiemmin järjestetty ikääntyville kehitysvammaisille suunnattua kesäleiriä. Seniorileirin tarpeen havaitsimme kesällä 2005, kun Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n aikuisten kesäleirille hakeneiden joukossa oli useita yli 60-vuotiaita henkilöitä. Heistä suuri osa jäi vaille leiripaikkaa, sillä leirille hakijoita oli paljon enemmän kuin leiripaikkoja. Ikääntyvien omaa kesäleiriä kaivattiin kipeästi. Ikääntyvien kehitysvammaisten liikuntaleiriprojekti on kehittämishanke, jonka aikana

selvitimme seniori-ikäisten kehitysvammaisten leiri- ja vapaa-ajantoiminnan keskeisiä kysymyksiä. Hanke sai alkunsa kentällä havaitun tarpeen vuoksi.

1.2 Opinnäytetyön tavoite

Projektimme tavoite oli järjestää liikunnallinen kesäleiri Keski-Suomen seniori-ikäisille kehitysvammaisille. Toinen tavoite oli leirin aikana kartoittaa leiriläisten toiveita ja odotuksia harrastuksista ja vapaa-ajanvietosta. Leirikokemusten, kartoituksen ja kerätyn leiripalautteen perusteella ideoimme, minkälaisia leirejä ja muuta mielekäs-tä vapaa-ajantoimintaa kannattaisi järjestää Keski-Suomen seniori-ikäisille kehitys-vammaisille.

1.3 Toteutuksen aikataulu

Leiriprojekti alkoi syyskuussa 2005, jolloin Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:ssä alettiin suunnitella perinteisten aikuisten ja lasten kesäleirien lisäksi omaa leiriä ikääntyville kehitysvammaisille. Seniori-ikäisten kesäleiri toteutettaisiin ensimmäisen kerran kesällä 2006. Ikääntyvien leirin toteutumisen ehtona oli, että lähdemme mukaan projektiin opinnäytetyötä tekemään. Tuki ry:n omat voimavarat eivät olisi riittä-neet kolmannen kesäleirin järjestämiseen.

Heti syksyllä 2005 ikääntyvien kesäleirin ajankohdaksi valittiin 3.-7.7.2006. Tuo päi-vämäärä määritteli pitkälti projektimme aikataulun. Syksystä 2005 leirin alkamiseen saakka teimme leirivalmisteluja. Suunnittelimme leiriohjelmaa, etsimme leiriohjaajat, hankimme ja valmistimme materiaalia, otimme vastaan leiri-ilmoittautumisia ja valit-simme leiriläiset.

Leirin jälkeen kirjoitimme seniori-ikäisten liikuntaleiriprojektia esittelevät artikkelit Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n Tulppaani-lehteen ja valtakunnallisen Kehitysvammaisten Tukiliiton Tukiviesti-lehteen. Loppukesällä ja syksyllä 2006 ana-lysoimme leiriltä saadut kokemukset, palautteen ja harrastus- ja vapaa-aikakartoituksen materiaalin. Noin vuoden kestänyt seniori-ikäisten kehitysvammais-

ten liikuntaleiriprojekti päättyy opinnäytetyömme valmistumiseen ja projektin tulosten esittelyyn tänä syksynä 2006 (kuvio 2).

1.4 Leiritoimintaan suunnatut resurssit

Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry rahoitti ikääntyvien kehitysvammaisten kesäleirin. Rahoitus sisälsi leiriläisten ja leiriohjaajien majoituksen ja ruokailun leiripaikassa Ränssin kievarissa, tilausajokuljetuksen Jyväskylästä Ränssiin ja takaisin, taksikuljetuksen leiripaikasta Kuikan tanssilavalle, yksinkertaisen, edullisen leirimateriaalin ja leiriohjaajien palkkion leiripäiviltä.

Leirin taloudelliset resurssit olivat rajalliset ja määräsivät pitkälti leiripaikan valinnan ja ohjasivat leiriohjelman suunnittelua. Kalliisiin liikuntavälineisiin tai muuhun hintaan leirimateriaaliin, pidempiin retkiin tms. Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n leiribudjetti ei olisi riittänyt. Erillisen rahoituksen etsiminen leiriohjelmaa varten olisi ollut erittäin työlästä ja tämän opinnäytetyöprojektin puitteissa liian suuri urakka.

Taulukko 1. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallisen kesäleirin toteutuneet kustannukset

Kustannus	€
Palkat	525
Eläke- ja sosiaaliturvamaksut	120
Vakuutukset	80
Tarvikkeet	45
Majoitus ja ruokailu Ränssissä	3770
Linja-autokuljetus leirille ja takaisin	155
Taksi ja matkakulut Petäjävedelle*	75
Yhteensä	4770

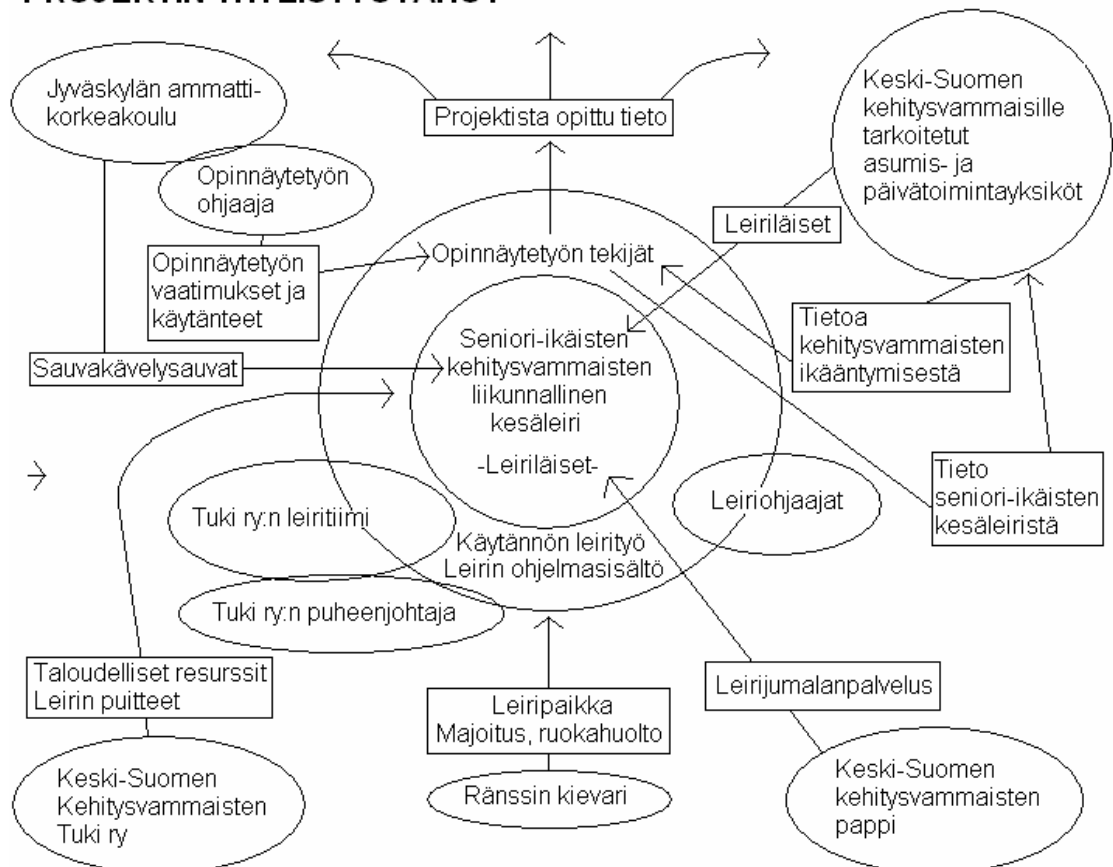
*Tutustumisretki toimintakeskus Tuulentuvalle

1.5 Leiriprojektin yhteistyöverkosto

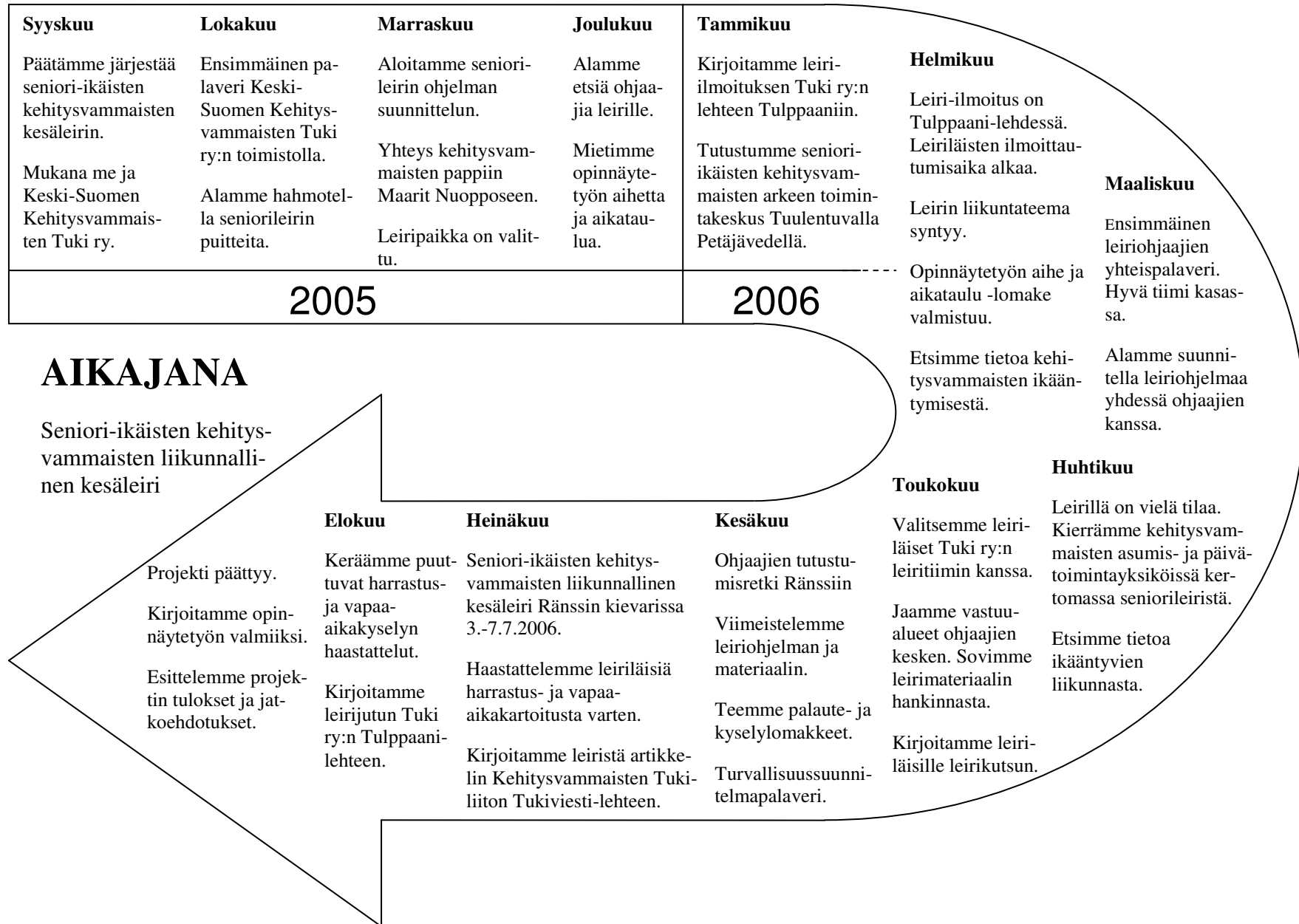
Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tukiyhdistykseen muodostettiin ikääntyvien kehitysvammaisten leiriä varten leiritiimi, johon kuuluivat Auli Varis ja Anja Nieminen. Leirin järjestämiseksi teimme yhteistyötä myös Tuki ry:n puheenjohtajan Olli-Pekka Haverisen kanssa. Lisäksi projektiorganisaatioon kuuluimme me itse. Suunnittelimme leiriohjelman, hankimme leirillä tarvittavat liikuntavälineet ja muun materiaalin, etsimme leiriohjaajat ja valitsimme yhdessä Tuki ry:n leiritiimin kanssa leiriläiset hakijoiden joukosta. Leirin aikana vastasimme kaikesta ja ohjasimme osan toiminnasta. Ikääntyvien kehitysvammaisten liikuntaleirin ohjaajatiimiin kuuluivat meidän lisäksi sosionomiopiskelijat Hanna Hiljanen, Hannu Oksanen ja Mari Partanen Jyväskylän ammattikorkeakoulusta.

Kuvio 1. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallisen kesäleirin yhteistyöverkosto

PROJEKTIN YHTEISTYÖTAHOT



Kuvio 2. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallisen kesäleirin toteutuksen aikajana



2 ENNEN LEIRIÄ

2.1 Leiripaikan valinta

Leiripaikaksi valikoitui hyvissä ajoin Ränssin kievari. Paikka ja ympäristö ovat meille molemmille tuttuja, joten tiesimme etukäteen niiden vahvuudet ja haasteet. Ränssin kievari oli hinnaltaan kohtuullinen, ja sen ympäristö on viihtyisä ja luonnonkaunis. Suurin haaste Ränssin kievarissa on se, etteivät sisätilat sovellu liikuntaesteisille.

Keski-Suomen kehitysvammaisten Tuki ry on järjestänyt kesäleirejä Ränssin kievarissa aiemminkin. Kievarin isäntäperhe ja vakituinen henkilökunta suhtautuvat erittäin positiivisesti leireihin ja leiriläisiin. Emme tainneet missään vaiheessa ajatella järjestävämme leiriä muualla kuin Ränssin kievarissa.

2.2 Liikunta leirin teemaksi

Etsimme pitkään sopivaa teemaa seniori-ikäisten kehitysvammaisten kesäleirille. Mikään ei tuntunut oikealta. Tammikuussa teimme tutustumisretken Petäjavedelle kehitysvammaisten toimintakeskus Tuulentupaan. Liki kaikki Tuulentuvan asiakkaat ovat seniori-ikäisiä. Tutustuimme asiakkaiden elämään ja ajatuksiin, keskustelimme suunnittelemastamme leiristä ja kysyimme leiriohjelmatoiveita. Petäjävetiset toivoivat tanssia.

Tuulentuvalla opimme, että seniori-ikäiset kehitysvammaiset ovat erittäin virkeitä ja toimintakykyisiä. Tiesimme jo, että seniorileiri järjestetään Ränssin kievarissa, jonka ympäristössä on hyvät ulkoilumahdollisuudet. Tiesimme omat liikunnalliset vahvuus- ja osaamisalueemme. Valitsimme seniori-ikäisten kehitysvammaisten kesäleirin teemaksi liikunnan ja ulkoilun.

Kehitysvammaisuus merkitsee, että henkilöllä on toimintakyvyn rajoituksia. Kehitysvammaisuuden liittyä usein liikuntakyvyn rajoite ja motorisia ongelmia, joiden vuoksi fyysinen aktiivisuus on vähäistä. Ikääntyvän kehitysvammaisen kohdalla vähäinen

fyysinen aktiivisuus voi johtaa enneaikaiseen raihnastumiseen. (Järveläinen, Vesala, Numminen & Ainali 2005, 3.)

Useat ikääntyvät kehitysvammaiset henkilöt liikkuvat kykyihinsä nähden liian vähän, ja heidän elämäntapansa on fyysisesti passiivinen. Seniori-ikäisillä kehitysvammaisilla ei ole riittävästi kokemuksia ja tietoa erilaisista liikuntalajeista ja vapaa-ajanliikunnan mahdollisuuksista. Monet kehitysvammaiset ihmiset tarvitsevat tukea ja apua arkielämään liittyvissä asioissa. Myös liikunnallisen elämäntavan omaksuminen vaatii usein ulkopuolisen henkilön kannustusta ja tukea. (Järveläinen ym. 2005, 3.)

Seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallisella kesäleirillä tavoitteenamme oli, että leiriläiset tutustuvat leirin aikana uusiin liikuntalajeihin, saavat erilaisia liikunta-kokemuksia ja innostuvat liikunnasta. Hauskuus ja innostaminen olivat tärkeät tavoitteet, kun suunnittelimme liikuntalajeja. Emme halunneet tehdä leiriliikunnasta vakavahenkistä suorittamista. Positiivisen kannustamisen, oman esimerkin ja huumorin avulla motivoimme ja rohkaisimme seniorileiriläisiä kokeilemaan uusia liikuntamuotoja.

Koemme, että ulkona oleminen ja ulkoliikunta tukevat erityisen hyvin fyysisesti aktiivista elämäntapaa. Kokemuksemme mukaan kehitysvammaiset ihmiset viettävät paljon aikaa sisätiloissa. Leiripaikan olosuhteet tarjosivat erittäin hyvät mahdollisuudet ulkoliikuntaan. Ränssin kievarin pihassa on runsaasti tilaa, ruohokenttiä, hiekkakenttiä, tenniskenttä, järvi ja sopivan matala, hiekkapohjainen uimaranta. Järven rannassa ovat lisäksi kota ja laavu ulkoilmaelämää varten. Kävelyyn erinomaisesti sopivat hiekkatiet ja polut risteilevät Ränssin pihapiirin rakennusten ja toimintapaikkojen välillä. Sen sijaan vanhan hirsirakennuksen sisätilat eivät sovellu kovin hyvin liikuntaharrastuksiin. Ulkoilun ja ulkoliikunnan painottaminen oli luonteva ratkaisu.

Meillä molemmilla on liikunnallinen menneisyys ja nykyisyys. Anna-Katariinalla on vahva kestävyysurheilupohja urheilulukkiosta ja kansallisen tason maastohiihdosta sekä muita liikuntakokemuksia mm. muodostelmaluistelusta, kestävyysjuoksusta, vaelluksesta, tanssista ja viimeksi ratsastuksesta. Antin harrastuksiin kuuluvat laskettelusukilla ja lumilaudalla laskeminen ja hyppiminen, rullalautailu, kiipeily, sulkapallo, squash ja jousiammunta. Antin harrastaminen on aina ollut enemmän omien henkilö-

kohtaisten taitojen ja uskalluksen rajojen hakemista sekä jännittävien kokemusten etsimistä.

Olemme kumpikin aina harrastaneet liikuntaa ja oman kokemuksen kautta todenneet, kuinka paljon hyötyä liikunnallisesta elämäntavasta on. Säännöllinen liikunta antaa kestäväen fyysisen pohjan, jonka avulla jaksaa ja selviytyy elämässä vaikeistakin asioista. Toimintakyvyn palautuminen on nopeampaa esimerkiksi sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen. Liikunnallisen pohjan lisäksi meillä kummallakin on vankka kokemus työstä kehitysvammaisten ihmisten kanssa. Meistä on tärkeää kertoa kehitysvammaisille ihmisille liikunnan hyödyistä ja kannustaa heitä liikunnalliseen elämäntapaan. Tiesimme, että osaamme ohjata ja kannustaa seniorileiriläiset liikkumaan.

2.3 Ikääntyvän ihmisen liikunta

Ikääntyminen ja ikääntymisen mukanaan tuomat fyysiset muutokset koskettavat meitä kaikkia. Vanhenemiselle on tunnusomaista elinten ja elinjärjestelmien rakenteen ja toimintojen vähittäinen heikkeneminen. Fysiologisten vanhenemismuutosten lisäksi vanhenemiseen vaikuttavat kasautuvasti erilaiset patologiset prosessit, sairaudet, elämäntapa ja ympäristötekijät. Nämä kaikki toimivat vuorovaikutuksessa geneettisten säätelijöiden kanssa. (Suominen 1997, 17.)

Tilastollisesti Suomessa ikääntyneiksi luokitellaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt. Tämä perustuu siihen, että 65 vuotta on yleinen eläkeikä. Kaikkien hyväksymää määritelmää sille, milloin vanhuus alkaa, ei ole, koska tilastollinen ikääntymiskäsitys ei ole ainoa tulkinta vanhuudesta. (Numminen, Vesala, Ainali & Järveläinen 2005, 11.)

Ikääntymistutkijat puhuvatkin iän erilaisista merkityksistä. Kronologinen, biologinen, toiminnallinen, psykologinen, sosiaalinen ja subjektiivinen ikä ovat ikääntymisen erilaisia ulottuvuuksia. Kronologinen ikä on kalenterivuosilla mitattavissa. Toiminnallinen ikä kertoo ihmisen kunnosta. Subjektiivinen ja kulttuurinen ikä määrittyvät omien tunteiden ja yhteisön odotusten mukaisesti. (Numminen ym. 2005, 11.)

Keskimääräinen elinikä on noussut Suomessa 1900-luvun alusta 50 ikävuodesta 78 ikävuoteen. Kehitysvammaisten henkilöiden odotettu eliniänennuste on kasvanut val-

taväestön ennusteen mukaisesti. Käytännössä tämä tarkoittaa, että yli 40-vuotiaiden kehitysvammaisten henkilöiden määrä on kasvanut selvästi. Arvioiden mukaan Suomessa on tällä hetkellä 11 500 yli 40-vuotiasta kehitysvammaista henkilöä. Yli 65-vuotiaista kansalaisista kehitysvammaisten henkilöiden osuus oli 0,4 %. Tulevina vuosina ja vuosikymmeninä ikääntyneiden kehitysvammaisten lukumäärän odotetaan edelleen kasvavan. (Numminen 2004, 242.)

Kehitysvammaisuus vaikuttaa merkittävästi elinajan pituuteen. Elinajanennuste on yhteydessä kehitysvammaisuuden vaikeusasteeseen siten, että ennuste on lievästi kehitysvammaisilla sama kuin valtaväestöllä ja syvästi kehitysvammaisilla noin kolmasosa siitä. Mitä vaikeammasta kehitysvammaisuudesta on kyse, sitä lyhyempi on elinajanodote. Nykytutkimusten mukaan kehitysvammaisuus ei sinänsä merkitse normaalia nopeampaa vanhenemista. Kuitenkin on olemassa kehitysvammaryhmiä, jotka muodostavat poikkeuksia. Yleisin näistä geneettisistä syistä, jotka johtavat ennenaikaiseen vanhenemiseen, on Downin syndrooma, johon liittyy varhaisempia ja nopeampia ikääntymismuutoksia. (Numminen 2004, 242.)

Ne kehitysvammaiset henkilöt, jotka elävät vanhuusikään saakka, ovatkin suhteellisesti nuoria kehitysvammaryhmiä toimintakykyisempiä ja terveempiä. Heillä on tämän lisäksi vähemmän käytösongelmia ja paremmat adaptiiviset taidot kuin muilla ikäryhmillä. Adaptiivisilla taidoilla tarkoitetaan arkielämästä selviytymiseen liittyviä itsestä huolehtimisen ja ympäristössä toimimisen taitoja. (Numminen 2004, 242–243.) Näistä henkilöistä käytetään kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa nimitystä ” terveet selviytyjät ” (healthy survivors) (Järveläinen ym. 2005, 2-3).

2.3.1 Liikunnan merkitys

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vähäisyyden katsotaan liittyvän oleellisesti ikääntyvillä ihmisillä esiintyviin toimintakyvyn ongelmiin. Liikunnan positiivisista vaikutuksista ollaan vakuuttuneita ja selvitykset ovat osoittaneet, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia ikääntyvän henkilön elämälle ja toimintakyvylle. Liikunta vaikuttaa myönteisesti mielialaan, kognitiivisiin toimintoihin ja itseluottamukseen. Positiivisia yhteyksiä on havaittu myös elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen, depressiivisten

oireiden, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden vähenemiseen sekä yöunen laatuun. (Numminen ym. 2005, 20)

Yleisesti ottaen kehitysvammaisten henkilöiden fyysinen suorituskyky ja terveys ovat heikkommat kuin muun väestön. Tämä johtuu osittain siitä, että kehitysvammaan liittyy usein liitännäissairauksia kuten epilepsiaa ja liikkumista vaikeuttavia tekijöitä ja liikuntarajoitteita. Kehitysvammaiset henkilöt liikkuvat keskimäärin vähemmän kuin muu väestö, vaikka heillä ei olisikaan fyysisiä esteitä liikkumiseen. Tämä johtuu siitä, että kehitysvammaiselle henkilölle ei useinkaan löydy ohjausta ja neuvontaa liikkumiseen. Myöskään ikääntymisen aikaansaamia muutoksia ei oteta riittävän hyvin huomioon esimerkiksi liikuntapalvelujen suunnittelussa, eikä liikuntaa aina välttämättä sisällytetä kehitysvammaisten henkilöiden hoitoon. (Numminen ym. 2005, 20.) Liikunnan harrastaminen esimerkiksi asuntoloissa, toimintakeskuksissa ja päivätoimintapaikoissa on kokemuksemme mukaan vähäistä.

2.3.2 Liikunnan merkitys keholle

Ihmiskeho altistuu sairauksille ja rappeutumiselle ikääntymisen myötä. Vanhenemisessä on kyse monien sekä sisäisten että ulkoisten tekijöiden yhteis- ja vuorovaikutuksesta. Nämä tekijät aiheuttavat ajan myötä virheitä elimistön molekyyliin ja soluihin ja sitä kautta heikentävät elinvoimaa. (Heikkinen 1997, 3.) Pelkkä älyllinen kehitysvammaisuus ei vaikuta nykytiedon mukaan vanhenemisprosessiin, mutta on olemassa kehitysvammaryhmiä, joissa ikääntyminen alkaa aiemmin ja etenee nopeammin kuin muissa kehitysvammaryhmissä tai valtaväestössä. Yleisin näistä kehitysvammaryhmistä on Downin syndrooma.

Terveysteen ja elintapoihin liittyvät seikat altistavat myös kehitysvammaiset henkilöt varhaisemmalle raihnastumiselle ja kuolemalle. Vaikka kehitysvammaisuus ei sinänsä merkitse varhaisempaa tai nopeampaa vanhenemista, niin altistamalla liitännäissairauksille, kroonisille ja akuuttisairauksille sekä passiiviselle elämäntyyliin se vaikuttaa sekundaarisesti sekä vanhenemiseen että elinaikaan. (Numminen ym. 2005, 7.) Numminen ja muiden (2005, 15) tutkimuksessa kyselyyn vastanneet olivat maininneet ikääntyvien ja ikääntyneiden kehitysvammaisten henkilöiden hoidon suurimmiksi

haasteiksi fyysisen terveyden ongelmat, huonon fyysisen kunnon, liikkumisvaikeudet ja ylipainaisuuden (Numminen ym. 2005, 15).

Lihassoimaa ja kestävyyttä tarvitaan päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen.

Esimerkiksi portaissa kävely, nostaminen, kantaminen ja tuolista nouseminen vaativat lihasvoimaa. Ikääntyessä lihasvoima ja kestävyys heikkenevät, ja erilaisista lihasvoimaa ja kestävyyttä vaativista toiminnoista suoriutuminen vaikeutuu enemmän ja enemmän. Kun saavutetaan pisteeseen, jossa henkilön lihasvoima ei ole riittävää suoriutumaan helpoimmistakaan ponnistelua vaativista toimista, on henkilö yhä enemmän riippuvainen toisten henkilöiden avusta. (Rimmer 1997, 2). Lihassoiman ylläpitämisen ja kehittämisen kannalta hyviä kuntoilumuotoja ovat kuntosaliharjoittelu, kuntosuoritus ja tavallinen arkiliikunta.

Elimistön tukirakenteiden hyvä kunto on hyvän fyysisen toimintakyvyn edellytys.

Elimistön kovien ja pehmeiden tukikudosten tehtävänä on antaa rakenteita tukevaa lujuutta ja liikkumisen mahdollistavaa taipuisuutta. Jos luiden ja sidekudosten kuormitus vähenee, niiden massa ja lujuus vähenevät nopeasti. Liikkumattomuudesta johtuva lihaskudoksen kireytyminen ja nivelten rajoittunut liikkuvuus haittaavat arkipäiväisiä toiminnoista suoriutumista kuten esimerkiksi pukeutumista ja kurkottelua vaativia toimintoja (Era 1997, 20).

Kardiovaskulaarinen eli aerobinen kestävyys tarkoittaa verenkierto- ja hengityselinten kestävyyskuntoa. Keuhkot ja verenkiertoelimistö ottavat ilmasta happea, jota elimistö käyttää energiantuotantoon mm. lihaksissa ja hermostossa. Aerobista kestävyyttä voi parhaiten kehittää liikunnalla, joka kuormittaa vaihtelevasti suuria lihasryhmiä. Esimerkiksi kävely, sauvakävely, hiihto, melonta, soutu tai uinti kehittää sydämen, verisuoniston ja keuhkojen kuntoa ja toimintaa. (Polar Electro OY 2005, 10–11.) Aerobista kestävyyttä tarvitaan kaikissa päivittäiseen elämään kuuluvissa fyysisissä toimintaa vaativissa tehtävissä.

2.3.3 Ylipaino

Ylipaino on selkeä terveysriski. Ylipainolla on yhteys sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen, korkeaan verenpaineeseen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, aineenvai-

duntahäiriöihin. Varsinkin keskivartalolihavuus on yhteydessä lihavuuden aiheuttamiin verenkierron ja aineenvaihdunnan sairauksiin, sydäninfarktiin, aivohalvaukseen ja aikuisiän diabetekseen. (Kukkonen-Harjula, Kallinen & Alén 1997, 78.) Ylipaino on kokemuksemme mukaan hyvin yleinen ongelma kehitysvammaisilla henkilöillä. Osa syynä on varmasti se seikka, että he eivät joko pysty liikkumaan riittävästi toimintakyvyn rajoitusten takia tai heille ei pystytä tarjoamaan riittävästi liikunnallisia palveluja. Ylipainon hoidossa pelkkä liikunta ei ole ratkaisu ongelmaan. Liikunnan ohella tulisi kiinnittää erityistä huomiota henkilön ruokavalioon ja muuttaa sitä terveellisemmäksi, mikäli tarve vaatii.

2.3.4 Tasapaino ja havaintomotoriikka

Havaintomotorisilla kyvyillä ja taidoilla tarkoitetaan kykyä saada aistielinten avulla tietoja ympäristöstä, kykyä erotella olennaiset aistiärsykkeet epäolennaisista, kykyä antaa näin muodostuneille aistihavainnoille oikea tulkinta muistitietojen ja aikaisempien kokemusten perusteella, kykyä valita ja käynnistää tämän tulkinnan perusteella oikea motorinen vaste ja kykyä kontrolloida ja tarvittaessa muuttaa tämän vasteen toteutumista muun muassa aistipalautteen avulla (Era 1997, 49.) Havaintomotorisen järjestelmän toimintanopeus on iäkkäillä henkilöillä matalampi kuin nuorilla henkilöillä (Era 1997, 50).

Kehitysvammaisilla ihmisillä erilaiset aistiongelmat ovat yleisempiä kuin vammattomilla henkilöillä. Kehitysvammaisilla henkilöillä on usein erilaisia näkö- ja kuuloaistien puutteita ja ongelmia. Heillä esiintyy yleisesti silmien, näköhermon ja aivojen kuorikerroksen rakenteellisia ja toiminnallisia häiriöitä. Näkökenttäpuutokset, hahmotuksen vaikeudet, silmien liikehäiriöt ja syvyysnäön ongelmat ovat tavallisia. (Kaski (toim.), Manninen, Mölsä & Pihko 2002, 156.) Kehitysvammaisista henkilöistä 60–70 prosentilla on mitattavissa oleva kuulon alenema. 5-10 prosentilla kuulon alenema on vaikea ja vaatii kuntoutusta. (Kaski (toim.) ym. 2002, 158.)

Tasapainon pitäminen vaatii ihmiskeholta monen asian yhteistoimintaa. Asennon ylläpitämiseen vaaditaan aistitietoja, raajojen ja vartalon lihaksia sekä keskushermoston toimintaa, joka yhdistää aistitiedon ja lihasten toiminnan (Era, P. 1997, 55). Asennon ylläpitämiseen liittyvän elinjärjestelmän kaikissa osissa on havaittu vanhenemiseen

liittyviä muutoksia (Era, P. 1997, 57). Muutokset tarkoittavat sitä, että henkilön tasapaino huononee tämän ikääntyessä. Kehitysvammaisilla henkilöillä tuki- ja liikuntaelimistön ongelmat ja tasapainovaikeudet ovat yleisempiä kuin vammattomilla (Kaski (toim.) ym. 2002, 148-155).

Tasapainon heikentyminen vaikeuttaa päivittäistä elämää. Huonon tasapainon seurauksena lisääntyy myös kaatumisen riski, jolloin on mahdollista, että henkilö loukkaantuu tai vammautuu. Ikääntyessä luun tiheys laskee, jolloin murtumien riski lisääntyy. Huono tasapaino johtaa helposti liikkumisen vähenemiseen, koska henkilö saattaa alkaa pelätä yllättävää tasapainon menettämistä. Havaintomotoriikkaa kehittäviä liikuntalajeja ovat liikuntamuodot, jotka vaativat reagointia, kuten pallopelit ja tanssi. Tasapainoa voi harjoittaa esimerkiksi tasapainoharjoitteilla, voimistelulla, tanssilla ja vaikeassa maastossa kävelyllä.

2.3.5 Miksi liikuntaa ei sitten harrasteta?

Nummisen ja muiden (2005, 22) tutkimuksen mukaan seuraavat syyt ovat esteinä liikkumiselle.

1. Resurssien puute eli henkilökuntaa, ohjaajia, avustavia henkilöitä ja toiminnan vetäjiä on liian vähän
2. Henkilökunnan asenteet, toimintakäytännöt, tiedostaminen ja resurssien kohdentaminen
3. Tilojen puute, pitkät välimatkat / kuljetukset
4. Kehitysvammaisten henkilöiden haluttomuus, kykenemättömyys tai tottumattomuus liikkumiseen

On totta, että esimerkiksi asuntoloissa liikunnan puutetta perustellaan henkilökunnan ja resurssien vähyydellä. Liikunnan puutteeseen vaikuttaa myös henkilökunnan kokemattomuus liikunnan ohjaamiseen. Asenteella on kuitenkin tärkeä osa siinä, kuinka paljon liikuntaan kiinnitetään huomiota. Henkilökunnan tulisi olla tietoinen liikunnan positiivisesta merkityksestä henkilön toimintakykyyn. Jos henkilökuntaan kuuluvat henkilöt eivät pidä liikuntaa itselleen merkityksellisenä, se voi mielestämme vaikuttaa

siihen, minkälaisia liikuntamuotoja ikääntyville kehitysvammaisille henkilöille tarjotaan, jos niitä yleensäkin tarjotaan.

Ikääntyvä kehitysvammainen henkilö tarvitsee usein paljon tukea ja ohjausta selviytyäkseen arkipäivän toiminnoista. Kuntouttavalla ja toimintakykyä ylläpitävällä työllä ja asenteella voidaan tukea ikääntyvän henkilön päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, toimintakyvyn säilymistä ja kohentumista. Hyvä fyysinen toimintakyky lisää ikääntyvän henkilön omatoimisuutta ja autonomisuutta. Se taas vähentää hoidon tarvetta ja keventää henkilöä hoitavien henkilöiden työn kuormittavuutta. (Järveläinen ym. 2005, 4.)

Oman kokemuksemme mukaan liikuntaa harrastetaan asuntoloissa, toiminta- ja päiväkeskuksissa verrattain vähän. Yleisimmät liikuntamuodot ovat kävely tai sauvakävely, jotka sinänsä ovat hyviä liikuntamuotoja. Liikuntaa tulisi kuitenkin harrastaa säännöllisesti ja monipuolisesti. Ympäri maailmaa käytetyn yleisen terveysliikuntasuosituksen mukaan tulisi liikkua kohtalaisesti rasittavalla teholla vähintään 30 minuuttia. Liikuntaa tulisi harrastaa useimpina päivinä viikossa, mieluiten päivittäin. Tämä suositus pätee myös kehitysvammaisiin henkilöihin kansainvälisen kehitysvamma-alan tutkimusjärjestön IASSIDin mukaan. (Järveläinen ym. 2005, 4.)

2.3.6 Terveysliikuntasuositus

- Yli 30 minuutin kohtalaisen rasittavaa liikuntaa päivittäin
- Jalka-, käsi- ja vartalonlihaksia vahvistavia liikkeitä 2-3 kertaa viikossa, useita toistoja, 75 prosenttia maksimitehosta
- Nivelten liikelaajuuksia ja notkeutta ylläpitäviä harjoituksia
- Henkilöille, joilla on vakavia liikuntarajoitteita, suositellaan päivittäistä aktiivista tai passiivista liikuntaa.
- Erityispalveluita niille henkilöille, jotka eivät pysty osallistumaan valtaväestölle tarkoitettuihin liikuntapalveluihin

Kyse ei mielestämme ole pelkästään siitä, että liikunnan tulisi olla pelkästään toimintakykyä kohentavaa ja ylläpitävää toimintaa. Liikunnan tulisi olla myös lajivalikoimaltaan monipuolista ja hauskaa, jotta henkilö saisi kokemusperäistä tietoa liikunnan tuomista mahdollisuuksista. Positiivisten kokemusten myötä henkilö saattaa kiinnostua liikkumaan enemmän ja löytää itselleen sopivia, mukavia ja viihdyttäviä liikuntamuotoja. Kaikille soveltuvaa, optimaalista liikuntaa tuskin on olemassa. Mieltymykset ovat sidoksissa henkilökohtaisiin ja kulttuurisiin seikkoihin. Ketään ei kuitenkaan tulisi pakottaa liikkumaan, sillä se saattaa herättää henkilössä suoranaisia vihantunteita liikuntaa kohtaan. (Mälkiä & Rintala 2002, 120.)

2.4 Ohjaajien haku

Ohjaajien etsintä aloitettiin joulukuussa 2005 laatimalla ohjaajahakuilmoitus (liite 1). Laitoimme kopioita ilmoituksesta koulumme ilmoitustauluille. Lähetimme ilmoituksen myös koulumme opiskelijoiden sähköpostiin. Saimme jonkin verran yhteydenottoja ja tiedusteluita leiriohjaajan työstä kiinnostuneilta. Kerroimme heille leiristä sähköpostin välityksellä ja pyrimme sopimaan tapaamisajan heidän kanssaan, jotta voisimme antaa lisäinformaatiota leiristä ja saisimme käsityksen ohjaajaksi haluavan soveltuvuudesta leirille. Toivoimme, että ohjaajilla olisi aikaisempaa kokemusta työstä kehitysvammaisten henkilöiden kanssa.

Leiritoiminta kiinnosti koulumme opiskelijoita, mutta useimpien oli vaikea lupautua leiriohjaajaksi. Palkkio leiristä ei olisi järin suuri, ja työtä oli tarjolla vain vajaaksi kolmeksi viikoksi ikääntyvien, aikuisten ja lasten leireillä. Opiskelutovereillamme ei ollut vielä kevättalvella varmuutta henkilökohtaisista kesäajan suunnitelmista. Moni jäi odottamaan parempipalkkaista kesätyötä koko kesän ajaksi.

Halusimme saada ohjaajatiimin kokoon ajoissa, joten valitsimme leirille ne henkilöt, jotka pystyivät sitoutumaan leiriohjaajiksi hyvissä ajoin. Mielestämme saimme leirille osaavan ja pätevän ohjaajaryhmän. Kaikki ohjaajat olivat Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali-alan opiskelijoita, joten tiesimme, että he ovat hyvin koulutettuja ja osaavat ohjata toimintaa leirillä. Kaikilla oli lisäksi positiivinen ja reipas asenne, ja he olivat innokkaita lähtemään leirille. Hyvissä ajoin aloitetun ohjaajien haun ansiosta pystyimme perehdyttämään ohjaajat tehtäviinsä ja hahmottelemaan leiriohjelmaa yh-

dessä heidän kanssaan. Pidimme ohjaajat jatkuvasti tietoisina suunnitelmistamme ja niiden muutoksista.

2.5 Leiriläisten ilmoittautuminen ja valinta

Tarkoituksena oli saada leirille mahdollisimman ikääntyneitä henkilöitä. Jouduimme pohtimaan sitä, missä meidän mielestämme menee raja, jotta henkilöä voidaan kutsua ikääntyneeksi. Lopulta päädyimme siihen, että pyrimme saamaan leirille yli 55-vuotiaita henkilöitä. Leiriläisten ikäjakauma oli loppujen lopuksi 51 ja 67 ikävuoden välillä. Leiriläisten valintaan vaikuttivat vahvasti leirin liikuntateema ja Ränssin kievarin liikkumisympäristö. Kievarin rakennuksissa ja ympäristössä on hankala liikkua, mikäli liikuntakyky on oleellisesti huonontunut tai rajoittunut. Pyörätuolilla liikkuminen on käytännössä katsoen mahdotonta tai ainakin erittäin hankalaa. Kievarin tiloista puuttuvat muun muassa porras- ja kynnysluiskat sekä invavarustellut WC:t.

Leiriläiset valittiin sen perusteella, että he pystyvät liikkumaan ja toimimaan mahdollisimman itsenäisesti. Leirin luonteesta johtuen emme olisi pystyneet ottamaan leirille henkilöitä, jotka olisivat vaatineet jatkuvaa henkilökohtaista avustamista. Valintakriteerit eivät kenties olleet tasa-arvoiset, mutta ne johtuivat pitkälti fyysisen ympäristön tuomista rajoituksista.

Ilmoitimme leiristämme Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n Tulppaanilehdessä. Jostain syystä lehti-ilmoituksen perusteella emme saaneet kuin muutaman ilmoittautumisen. Päätimme käydä kertomassa leiristämme paikallisissa kehitysvammaisten asuntoloissa ja toimintakeskuksissa. Olimme saaneet monta ilmoittautumista käydessämme tutustumassa talvella Petäjaveden Tuulentuvan toimintakeskukseen. Promootiomatkamme paikallisiin asuntoloihin ja toimintakeskuksiin oli myös tuloksellinen ilmoittautumisien suhteen.

Halukkaita ilmoittautuneita leirille oli loppujen lopuksi enemmän kuin paikkoja oli tarjolla. Leirille voitiin kuitenkin valita vain viisitoista henkilöä. Aikaisemmin mainittujen kriteerien ohella periaatteenamme oli valita henkilöitä, jotka eivät ole koskaan aikaisemmin olleet leireillä tai eivät vähään aikaan ole olleet leireillä. Huomioimme

myös sen, kenelle leiristä olisi mahdollisimman paljon fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyötyä.

2.6 Leirimateriaali

Suurin osa leirimateriaalista oli omista varastoistamme tai jollain tavalla itse hankittuja tai valmistettuja. Leiripaidan painamiseen tarvittavan paidan pyysimme leirikirjeessä leiriläisen tuomaan mukanaan. Olympialaisissa tarvittut tarvikkeet olivat pääosin ohjaajien omaisuutta tai muilta lainattuja. Sauvakävelysauvat lainasimme omalta koulultamme. Leiriohjaajat ostivat leirille askartelumateriaalia Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n varoilla. Suurin osa askartelumateriaalista oli valmiina Tuki ry:n varastossa. Ostimme leirille muun muassa kankaanpainantavärit leiripaitojen painamiseen.

3 LEIRILLÄ

Taulukko 2. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallisen kesäleirin ohjelmarunko

Seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallinen kesäleiri 2006

Leiriohjelmarunko

Päivitetty 2.7.2006

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
8.00		Aamupala	Aamupala		Aamupala
9.00	Lähtö tilausajolaiturista Majoittuminen Leirilipunnosto Jooga, Nimilaput?	Askartelu Leiripaidat	Tanssiharjoitukset	Aamupala Leiriolympialaiset	Leirijumalanpalvelus Pakkaaminen Leirin päätös
12.00	Lounas Nimilaput? Tutustuminen	Lounas Päivälepo	Lounas Päivälepo	Lounas Päivälepo	Lounas Kotiin
14.30	Kahvi Leirisäännöt Tutustuminen Ränssiin	Kahvi Liikunta Olympialajien harjoittelua	Kahvi Sauna 1	Kahvi Olympialaiset jatkuu?	
17.00	Päivällinen Partiosuunnistus	Päivällinen Askartelu/Liikunta/ Musiikki Vapaa-aikaa	Päivällinen Sauna 2 Valmistautuminen lavatansseihin	Päivällinen Valmistautuminen teatte- ri-iltaan Kesäteatteri	
20.00	Iltanuotio Makkaranpaisto Iltatoimet	Iltapala Iltatoimet	Iltapala Kuikan lavalle	Iltapala Iltatoimet	
22.00	Hiljaisuus	Hiljaisuus		Hiljaisuus	

3.1 Maanantai 3.7.

Maanantaina suurin osa leiriläisistä kokoontui tilausajolaiturille, josta oli bussikyyditys Ränssin kievarille. Petäjaveden leiriläiset tulivat Ränssiin eri kyydillä. Bussissa järjestettiin nimenhuuto, jonka jälkeen lähdettiin kohti leiripaikkaa.

Leiripaikalle saavuttuamme purimme tavarat linja-autosta. Tämän jälkeen leiriläiset ohjattiin majoitustiloihin. Alakerran majoitustiloihin mahtuivat melkein kaikki leiriläiset kahta lukuun ottamatta. He saivat majoitustilat yläkerrasta. Tämän jälkeen oli vuorossa leirilipun salkoon nostaminen. Lipun noustessa salkoon lauloimme lippulaulun. Lipunnoston jälkeen ohjelmassa oli Anna-Katariinan ohjaama joogatuokio. Lounaan jälkeen keräännymme tupaan tutustumaan toisiimme tutustumisleikkejä leikkien. Iltapäivällä kokoonnuimme taas tupaan, jossa sovimme yhteiset leirisäännöt ja kerroimme, mitä leirin ohjelma tulee sisältämään. Tämän jälkeen kävimme tutustumassa joukolla Ränssin kievarin ympäristöön.

Maanantaina ohjelmassa oli suunnistusseikkailu. Seikkailun tarkoituksena oli, että seniorileiriläiset liikkuvat ilman ohjaajaa kartan (liite 9) avulla Ränssin pihapiirissä tehtäväraсталta toiselle. Suunnistuksen aikana he tekivät kunnon kävelylenkin. Rastitehtävien ratkomisen ja suunnistaminen pienryhmissä edistivät toisiin leiriläisiin tutustumista ja ryhmäytymistä.

Ensimmäinen rasti oli tietokilpailu, jossa kysyttiin erilaisia urheiluun liittyviä kysymyksiä (liite 10). Toinen rastitehtävä oli kolikonetsintä, jossa pyrittiin löytämään mahdollisimman paljon kolikoita rajoitetussa ajassa astiasta, joka oli täynnä punaista, läpinäkymätöntä nestettä. Kolmannella rastilla suunnistajien tehtävänä oli rakentaa oksista ja narusta lautta, jonka tuli pysyä veden pinnalla. Neljännellä rastilla suunnistajat saivat tehtäväkseen suunnitella leirilogon. Tuotoksista valittiin myöhemmin kuvio (liite 11), jonka halukkaat saivat painaa mukanaan tuomaan t-paitaan. Tehtäväraastian jälkeen suunnistajat ja muut leiriläiset suunnistivatkin kohti rannassa olevaa kotaa. Kotaan kokoonnuttiin viettämään ensimmäistä leiri-iltaa mukavan yhdessäolon ja makkaranpaiston merkeissä.

3.2 Tiistai 4.7.

Tiistain aamupäivä oli varattu leiripaitojen painamiseen. Leiripaitojen painaminen oli vaihtelua muuten liikuntapainotteiseen leiriohjelmaan. Paitoihin painettiin leirilogo (liite 11), jonka eräs leiriläisistä suunnitteli maanantaina partiosuunnistusrastilla. Oma leiripaita jäi jokaiselle leiriläiselle muistoksi leiristä.

Olympialaisten harjoittelu

Tiistaina aloitimme leiriolympialaisiin valmistautumisen harjoittelemalla eri lajeja. Harjoittelun tarkoituksena oli näyttää, miten suoritus tehdään ja antaa leiriläisille mahdollisuus itse kokeilla lajeja. Jokaista lajia harjoiteltiin erikseen. Aluksi ohjaaja kertoi, millainen laji on kyseessä. Tämän jälkeen ohjaaja teki mallisuorituksen, jonka jälkeen leiriläiset saivat itse kokeilla lajia ohjaajan neuvoessa ja valvoessa suoritusta. Mallisuorituksen tarkoitus oli näyttää, miltä suoritus näyttää. Moukarinheiton pyörähdykset, pikajuoksun lähtö, kuulantyönnön tekniikka, sauvakävelyn oikea tekniikka ja ampumiseen liittyvät turvallisuusasiat sekä tekniikka ja tähtäys tulivat tutuiksi leiriläisille.

Suorituksessa ei ollut tärkeintä, suoritetaanko se puhtaasti. Tarkoituksena oli saada leiriläiset kokeilemaan ja innostumaan lajeista. Ketään ei pakotettu tekemään suorituksia. Innokkaimmat halusivat heti tulla kokeilemaan. Heidän esimerkkinsä ja ohjaajien positiivisen kannustamisen myötä miltei jokainen henkilö kokeili useimpia lajeja. Kieltäytyminen jonkin lajin harjoittelusta johtui useimmiten yksilön kohdalla toimintakyvyn rajoitteesta eikä haluttomuudesta kokeilla lajia. Vaikka monella leiriläisellä oli jonkinasteisia rajoitteita toimintakyvyssä, silti harva jätti kokeilematta lajia kokonaan. Useimmat kokeilivat lajeja oman toimintakykynsä puitteissa ja ohjaaja neuvoi vaihtoehtoisia tapoja tehdä suoritus. Tärkeintä oli saada positiivinen kokemus liikuntalajista ja siitä, että jokainen pystyy jollakin tavalla tekemään suorituksen. Suorituksen mitalla tai nopeudella ei ollut merkitystä, vaikka pientä leikkimielistä kilpailua olikin jo havaittavissa. Tärkeintä oli saada hymy leiriläisten huulille ja viettää mukava hetki urheilun parissa.

Harjoittelutilanteesta oli tarkoitus tehdä positiivinen ja hauska tapahtuma, jossa jokainen saisi kokeilla omia taitojaan ja rajojaan. Tärkeää oli myös se, että toimitaan ryhmässä, jolloin jokainen voisi toimia kannustajana toisilleen ja siten lisätä leiriläisten yhteenkuuluvaisuutta. Ohjaajan roolina oli pistää itsensä likoon sataprosenttisesti ja olla esimerkkinä ja kannustimena muille. Huumorin avulla voi myös saada aikaan positiivisia asioita.

3.3 Keskiviikko 5.7.

3.3.1 Tanssiharjoitukset

Järveläisen ja muiden (2005, 25) mukaan musiikkiliikunta ja erilaiset tanssit sopivat hyvin seniori-ikäisten liikuntamuodoksi. Kokemuksemme mukaan kaikenikäiset kehitysvammaiset ihmiset tanssivat mielellään ja nauttivat musiikin mukana liikkumisesta. Petäjäveden toimintakeskus Tuulentuvan asiakkaat vieläpä erikseen toivoivat leiriohjelmaan tanssia, joten keskiviikkona tanssimme.

Aamupäivällä järjestimme seniorileiriläisille tanssiharjoitukset ja illalla lähdimme lähellä sijaitsevalle Kuikan tanssilavalle. Aamupäivän tanssiharjoitusten tavoitteena oli valmistautua lavatanssi-iltaan. Toinen tavoite oli, että leiriläiset liikkuvat musiikin tahtiin reippaasti ja innokkaasti ja nauttivat tanssimisesta. Pyrimme toteuttamaan vauhdikkaan ja iloisen tanssiliikuntatuokion.

Tanssiharjoitusten aluksi keskustelimme tulevasta tanssi-illasta. Palautimme mieliin ja opettelimme, mitä tanssilavalla tapahtuu ja miten siellä toimitaan. Olimme menossa naistentansseihin, joten selvitimme kaikille, mitä käsite tarkoittaa. Naistentansseissa naiset saavat hakea miehiä tanssimaan. Mietimme, miten haetaan tanssipari mukaan parketille ja muistutimme tanssisuunnasta, jota kaikkien pitää lavalla noudattaa yleisen viihtyvyyden ja turvallisuuden vuoksi.

Keskustelun jälkeen aloimme tanssia. Tavoitteena oli, että seniorileiriläiset kuulevat musiikista erilaisten lavatanssien rytmin ja osaavat yhdistää itselleen sopivan liikkeen

rytmiin. Varsinaisia tanssiaskelia emme opetelleet. Kuuntelimme valssin, tangon, foxtrotin, jankan ja twistin rytmejä. Rytmien lisäksi mietimme tanssiliikuntaan kuuluvaa hyvää ryhtiä ja oman vartalon kannattelua ja erilaisille tansseille tyypillisiä liikkeitä. Valssi on keinuva, tangoa tanssitaan pitkin, matalin ja liukuvin askelin ja foxtrotia rempseämmin ja nopeammin. Twist oli erään leiriläisen bravuuri, joten hän sai opettaa tanssin meille toisille.

Tanssiharjoitukset olivat vauhdikkaat. Seniorileiriläiset valtasivat Ränssin lankkulattian estottomasti. Tanssi oli heille selvästi tuttu ja luonteva liikuntamuoto. Tanssi on myös hauskaa. Musiikin mukana liikkueensa seniorileiriläiset tekivät aivan huomattavaan tehokkaan liikuntasuorituksen. Tanssiaskelien opettamisesta päätimme etukäteen, että keskitymme musiikin rytmin tunnistamiseen ja liikunnan riemuun ja unohtamme täsmälliset askelkuviot. Päätös oli oikea, sillä yhden aamupäivän mittaisissa harjoituksissa ei ehdi oppia tanssiaskeleita.

3.3.2 Kuikan lavalla

Leiriohjelmaan oli merkitty keskiviikkoillaksi lavatanssit Kuikan lavalla. Lounaan jälkeen lämmitimme saunan ja kylvimme hyvissä ajoin, jotta saisimme rauhassa valmistautua lavalle lähtöön. Saavuimme lavalle noin yhdeksän aikaan illalla. Innokkaimmat aloittivat tanssimisen saman tien osan vielä tarkkaillessa tunnelmaa lavalla. Osa leiriläisistä oli hyvinkin kokeneita lavalla kävijöitä, ja he tanssivat ja toimivat lavalla omatoimisesti. Ohjaajat tanssittivat niitä leiriläisiä, joille lavatanssit olivat uusi kokemus, ettei kenenkään tarvitsisi istua seinäruusuna. Osa leiriläisistä tosin tyytyi omasta tahdostaan nauttimaan pelkästään tunnelmasta, musiikista ja kahvilan antimistä.

Tanssi ja musiikkiliikunta ovat suosituimpia liikuntamuotoja ikääntyvien kehitysvammaisten henkilöiden parissa. Tämä varmaankin osaltaan johtuu siitä, että tanssia ja musiikkiliikuntaa on helppo harrastaa ja ohjaajia sen kaltaiseen toimintaan löytyy. Rytmien on ihmiselle erittäin alkukantainen ja luonnollinen asia. Jokaisella ihmisellä on oma rytminsä esimerkiksi hengityksessä ja sydämen sykkeessä. Olemme kehitysvammaisten kanssa työskennellessämme huomanneet, että vaikeastikin kehitysvammainen ihminen tunnistaa rytmin myös musiikissa ja osaa liikkua musiikin mukana.

3.4 Torstai 6.7.

Torstaina ohjelmassa oli leiriolympialaiset. Aikaisempina päivinä lajeja oli harjoiteltu ja nyt oli kisailun aika. Olympialaiset aloitettiin juhlavasti olympiatulen paikalle tuonnilla. Leiriohjaaja Hannu Oksanen oli valittu kunniatehtävään ja jännittyneen odotuksen jälkeen hän kantoi olympiasoihdun valkoiseen kaapuun pukeutuneena ja sepele päässään lipputangon viereen. Sitten nostimme lipun salkoon Maamme-laulua laulaen. Tämän jälkeen oli aika aloittaa kisailu. Ensimmäisinä lajeina olivat pikajuoksu, kuu-lantyyöntö ja moukarinheitto. Leiriläiset jaettiin kolmeen ryhmään. Jokainen ryhmä siirtyi omalle suorituspaikalleen. Yksi ryhmäläinen teki suorituksen muiden seurattuna ja kannustaessa. Kun kaikki olivat tehneet suorituksen kyseisellä suorituspaikalla, tehtiin vaihto seuraavalle suorituspaikalle. Ryhmien teon tarkoituksena oli vähentää odotusaikaa suorituspaikalla. Järjestelyllä taattiin se, että turha odottelu ei vähentäisi osallistujien kilpailumotivaatiota.

Olympialajit

Leiriolympialaisten lajeja suunnitellessamme pyrimme kiinnittämään huomion siihen, että lajit olisivat helppoja mutta tarpeeksi haastavia. Lajien tarkoituksena oli mitata suorituksen tekijän voimaa, kestävyyttä, keskittymiskykyä, rohkeutta, nopeutta ja koordinaatiota. Tarkoituksena oli saada harjoitusta joka puolelle kehoa.

Moukari

Moukarinheiton tekniikka vaatii suorituksen tekijältä tasapainoa ja kykyä hallita käsi-en koordinaatiota ja voimaa. Moukarinheiton heittotekniikan omaksuminen oli leiriläisille yllättävän haastavaa, vaikka ohjaaja oli näyttänyt moukarinheiton tekniikan leiriläisille. Yksikään leiriläisistä ei pyörittänyt moukaria kahdella kädellä päänsä yläpuolella eikä tehnyt pyörähdyksiä ennen heittoa. Helpommaksi osoittautui tekniikka, jossa moukaria pyöritettiin kädessä vertikaalisessa kaaressa ennen kuin päästettiin irti. Tämäkään tekniikka ei kaikilta sujunut. Muutamille leiriläisille tuntui olevan vaikeaa

saada moukariin vauhtia pyörittämällä sitä ja hahmottaa hetki, jolloin moukarista pitäisi päästää irti, jotta se lentäisi oikeaan suuntaan. Moukarikaaret olivatkin joko liki kolmekymmenmetrisiä tai muutaman metrin mittaisia heittäjästä riippuen. Suurimmalle osalle leiriläisistä moukarinheitto oli kuitenkin mieluisa laji.

Krusifiksi

Krusifiksi mittaa fyysistä voimaa. Laji on yksinkertainen. Henkilö nostaa käsivarret sivulle hartiatasolle ja pyrkii pitämään kädessään olevat painot ylhäällä mahdollisimman kauan niin, että käsivarret pysyvät suorina, eivätkä ne laske tiettyä rajaa alemmas. Lajiin osallistuvivat miltei kaikki leiriläiset. Erään leiriläisen osallistumattomuus johtui hartiasseudun kivuista, jotka estivät häneltä suorituksen. Laji on äärimmäisen rankka käsilihaksille. Painoina käytimme viiden litran kanistereita, joihin pistimme painoksi vettä. Naisten sarjassa vettä oli kaksi litraa ja miesten sarjassa kolme litraa. Molemmissa sarjoissa kanisterin kannatteluajat olivat aikavälillä n. 10 sekuntia - 2 minuuttia. Parhaat ajat olivat kuitenkin yllätys opinnäytetyön tekijöille. Naisten sarjan paras tulos oli yli kuusi minuuttia, ja miesten sarjan paras tulos liki kuusi minuuttia. Naisten sarjan voittaja valittelikin seuraavana aamuna, että ei tahdo mehulasi pysyä kädessä.

50 metrin juoksu

Pikajuoksun tarkoituksena oli kokeilla, miltä tuntuu juosta niin kovaa kuin pystyy. Juoksu osoittautuikin suosituimmaksi lajiksi. Joidenkin henkilöiden toimintakyky esti juoksemisen, mutta he kävelivät matkan. Mielenkiintoisin yksityiskohta juoksussa oli miespuolinen henkilö, jolla on tasapaino-ongelmia. Juoksu tapahtui nurmikkoalueella, joka ei ollut järin tasainen. Silti hänen aikansa oli kolmanneksi paras.

Ammunta

Ammunta valittiin lajiksi päähänpiston perusteella. Lajeja pohtiessamme mielessämme pyöri villedäkin ajatuksia. Ammunta oli yksi villi ajatus, joka kuitenkin todettiin täysin mahdolliseksi toteuttaa. Tarkemmin asiaa pohtiessamme totesimme ammunnan

olevan erittäin sopiva laji leiriolympialaisiin. Se poikkeaisi sopivasti jo valituista lajeista. Ampuminen sinänsä on helppoa, mutta tähtäämiseen ja suorituksen tekemiseen vaaditaan kuitenkin keskittymiskykyä, rauhoittumista ja silmä-käsikoordinaatiota ja ennen kaikkea uskallusta tehdä jotain, mitä ei välttämättä ole aiemmin tehnyt. Ampuminen on varmasti jännittävää henkilölle, joka ei sitä ole aikaisemmin tehnyt. Tarkoituksena oli myös saada ihmiset ylittämään rajojaan.

Ampuminen suoritettiin ilmakiväärillä. Ammunnan kohdalla oli tärkeää ottaa huomioon turvallisuusnäkökohta. Ammunta suoritettiin erillisenä lajina, jolloin pystyimme varmistamaan, että kukaan ei olisi erossa ryhmästä ja mahdollisella vaara-alueella. Ase ei olisi koskaan etukäteen ladattuna, vaan se ladattaisiin aina välittömästi ennen suoritusta. Ammuntaa harjoiteltaisiin kunkin ampujan kohdalla ensiksi tyhjällä aseella niin kauan kuin tarve vaatisi. Aseen käytöstä ja sen mahdollisista vaaroista kerrottiin leiriläisille ennen suoritusta. Ampumisen vaihtoehtona oli tikanheitto, jonka valitsi kuitenkin vain muutama leiriläinen.

Sauvakävely

Sauvakävely on 20 prosenttia tavallista kävelyä tehokkaampaa. Hapenkulutus ja syke nousevat enemmän kuin kävelyssä, ja kehon kaikki lihasryhmät joutuvat töihin. Alamaässä sauvojen käyttö vähentää polviniveleen kohdistuvaa kuormitusta, joten sauvakävely soveltuu myös sellaisille henkilöille, joilla on nivelvaivoja alaraajoissa. Sauvakävely parantaa käsien lihaskestävyyttä ja selän ja rintarangan liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Sauvakävely tuntuu kevyemmältä kuin vastaava raskasrasitus esimerkiksi kävelen tai juosten. (Suomen Latu 2006, Sauvakävelyn vaikutukset.)

Tasapainoasti heikkenee iän myötä (Era, P. 1997, 57). Lisäksi kehitysvammaisilla henkilöillä erilaiset tasapaino-ongelmat ovat yleisempiä kuin vammattomilla (Kaski (toim.) ym. 2002, 148–155.) Sauvakävelysauvat auttavat ylläpitämään tasapainoa, mistä on erityisen paljon hyötyä epätasaisessa maastossa ja talvella, jolloin tiet ovat useimmiten ainakin jossain määrin liukkaita. Sauvojen käyttö vähentää kaatumis- ja murtumariskiä ja lisää ikääntyvien ihmisten liikkumismahdollisuuksia vaativassa maastossa ja talvikelissä. Sauvakävely soveltuu erinomaisesti seniiori-ikäisten kehitysvammaisten liikuntamuodoksi, sillä se on tehokasta ja turvallista. Sauvakävely ulkona

virkestää ja tarjoaa mahdollisuuden seurata lähiluonnon elämää ja vuodenaikojen vaihtelua.

Kaikkiaan kuusi leiriläistä lähti leiriolympialaisten 300 metrin mittaiselle sauvakävelyreitille. Kilpareitti kulki hiekkapolkuja ja nurmikkoja pitkin, ja sen varrella oli yksi kunnan ylämäki. Verryttelimme tutustumalla rataa. Lähtöpaikalla kertosimme vielä reitin ja kannustimme leiriläisiä yrittämään parhaansa ja etsimään oman suorituskykynsä rajoja. Lähetimme kilpailijat yhteislähdöllä matkaan.

Reipas kannustus ja kehotus tehdä oma kilpailusuoritus tehosivat erittäin hyvin. Sauvakävelylle lähteneiden ryhmä hajosi nopeasti pitkäksi nauhaksi, kun jokainen löysi oman kävelyrytmensä. Ohjaaja kulki ensimmäisenä muistuttamassa oikeasta reitistä, mutta pysytteli hyvän matkan päässä nopeimman kilpailijan edellä. Näin nopeimmatkin tekisivät äärimmäisen kilpailusuorituksen eivätkä jäisi ohjaajan jalanjälkiin hidastelemaan.

Sauvakävelysuorituksen aikana seniorileiriläiset saivat mahdollisuuden kokeilla kestävyyskuntonsa rajoja oman tuntemuksensa ja kykyjensä mukaisesti. Maksimaalisen suorituksen tekeminen ei ollut leiriläisille tavanomainen asia. Kenties vammattomat ihmiset varoittavat ja suojelevat kehitysvammaisia ihmisiä toisinaan liikaakin, etteivät he vain väsyisi tai satuttaisi itseään esimerkiksi urheillessaan, jolloin omien kykyjen todellinen koetteleminen jää vähäiseksi. Sauvakävelykilpailu oli leirin seniori-ikäisille kehitysvammaisille positiivinen haaste, johon he tarttuivat ennakkoluulottomasti ja innokkaasti. Sauvakävelyyn osallistuneet antoivat kaikkensa kisareitillä, ja jokainen teki itsenäisen kilpailusuorituksen. Ajat vaihtelivat 300 metrin mäkisellä radalla reilusta neljästä minuutista noin kahdeksaan minuuttiin.

Sauvakävelyn osanotto jäi hiukan vaisuksi, sillä torstaiamuisen ukkoskuuron vuoksi emme ehtineet suorittaa lajia torstaina varsinaisten leiriolympialaisten yhteydessä. Perjantaiamuna järjestimme halukkaille mahdollisuuden sauvakävelyyn. Perjantaina muutamat leiriläiset olivat väsyneitä ja halusivat rauhoittua ja osa keskittyi tavaroiden pakkaamiseen. Kuitenkin kuusi leiriläistä lähti sauvakävelyreitille.

Monet leiriläiset olivat kokeilleet sauvakävelyä, mutta vain muutama harrasti lajia säännöllisesti. Sauvakävely oli useimpien mielestä kiinnostavaa. Mielestämme sauva-

kävelymahdollisuuksia tulisi lisätä kehitysvammaisten asumis- ja päivätoimintayksiköissä. Olisi verrattain edullista ja yksinkertaista järjestää sauvakävelymahdollisuus kaikkiin kehitysvammaisten asumis- ja päivätoimintapaikkoihin, sillä muutaman sauvaparin hankkiminen kuhunkin yksikköön ei ole suuri investointi. Työntekijöille sauvakävelyn lajitekniikan omaksuminen ei liene mahdottomuus, sillä sauvojen käyttäminen on hiihtoa edes jonkin verran harrastaneille luontevaa. Sauvakävelylle lähteminen on yhtä helppoa kuin tavalliselle kävelylenkille lähteminen, ja kuitenkin sauvakävely on merkittävästi tavallista kävelyä tehokkaampaa. Lisäksi sauvojen käyttö helpottaa tasapainon säilyttämistä ja mahdollistaa ulkona liikkumisen liukkaammallakin kelillä.

Kuulantyöntö

Kuulantyönnön alkuperäinen tarkoitus oli tutustuttaa leiriläiset kokeilemaan, miltä tuntuu työntää oikeaa kuulaa. Välineeksi oli valittu virallinen naisten kuula. Vaihtoehtoiseksi suoritusvälineeksi valittiin jalkapallo siltä varalta, että oikea kuula osoittautuisi liian painavaksi. Lajien harjoituksissa huomattiin, että oikea kuula olisi enemmistölle liian painava. Raskas kuula olisi ollut lisäksi turvallisuusriski, joten kilpailusuoritus tehtiin jalkapallolla.

Kesäteatteri

Ränssin kievarin kesään kuuluu kesäteatteri. Kesän 2006 teatteriesitys oli maalaiskomedia Akkaralli. Kävimme katsomassa esityksen torstai-iltana ja mukana olivat kaikki leiriläiset. Esitys oli viihdyttävä ja rentouttava tapahtuma urheilupainotteisen päivän loppuksi.

3.5 Perjantai 7.7.

Leirin viimeisenä päivänä halukkaat saivat vielä osallistua olympialaisten viimeiseen lajiin sauvakävelyn. Leirin päätteeksi saapui leirivieraaksemme Keski-Suomen kehitysvammaisten pappi **Maarit Nuopponen**. Usko Jumalaan on monelle seniorikäiselle kehitysvammaiselle tärkeä ja luonnollinen osa elämää. Maaritin vierailu oli

leiriläisille iloinen ja merkittävä asia. Hiljennyimme yhdessä leirijumalanpalvelukseen Ränssin kievarin komeassa hirsipirtissä.

3.6 Leirikamera kiertää – vai kiertääkö?

Hankimme seniori-ikäisten kehitysvammaisten kesäleirille kaksi kertakäyttökameraa leiriläisten vapaasti käytettäväksi. Ajattelimme, että valokuvat kertoisivat, mikä leirillä on ollut seniori-ikäisille kehitysvammaisille tärkeää. Esittelimme kamerat leirin aluksi tutustumisleikkien ja leiriympäristöön orientoitumisen yhteydessä, jolloin kaikki leiriläiset olivat kuuntelemassa ja katsomassa. Sanoimme, että kaikki saavat käyttää kame- roita oman tahtonsa ja kiinnostuksensa mukaan. Kerroimme, että leiriohjaajilta saa apua ja neuvoja kameran käyttämiseen, mikäli kuvaamisessa tulee ongelmia. Jätimme yhden kameran esille yhteisen ruokailu- ja oleskelutilan pöydälle, ja siihen se myös jäi. Kukaan leiriläisistä ei uskaltanut koskea kameraan.

Kun huomasimme, ettei kukaan valokuvaa, tiedustelimme syytä leiriläisiltä. ”Niin se on sen pojan kamera”, kuului erään leiriläisen vastaus. Antti oli esitellyt kameran. Ainakin osa leiriläisistä oli ymmärtänyt, että kamera on Antin omaisuutta. Selitimme uudestaan, että kamerat ovat kaikkien yhteisiä ja kuka tahansa saa kuvata niillä. Edelleenkään leiriläiset eivät uskaltaneet yksin ottaa kameraa ja lähteä kuvaamaan.

Leirin jatkuessa yksi mies innostui valokuvaamaan Ränssin pirtissä, mutta emme saaneet koskaan selville, mitä hän oli ajatellut kameralla ikuistaa. Salaman käyttö osoit- tautui hänelle liian vaikeaksi. Kehitettyjen kuvien joukossa oli useita umpipimeitä otoksia sisätiloista. Saimme muutaman muunkin leiriläisen käyttämään kameraa, kun likipitäen painostimme jotakuta ottamaan kameran ja kuvaamaan. Leiriläiset valoku- vasivat meitä ohjaajia, Anna-Katariinan vauvaa ja jonkin verran toisia leiriläisiä. Ih- miset ja sosiaaliset kontaktit olivat heille ilmeisen tärkeitä.

Valokuvaaminen oli seniorileiriläisille mitä ilmeisimmin uppo-outoa. Leiri oli niin lyhyt, etteivät he sen aikana oppineet ja tottuneet käyttämään kameraa. He edistyivät ja rohkaistuiivat vähän leirin kestäessä, sillä lopulta muutamat leiriläiset ottivat kuvia leirikameralla. Useat seniori-ikäiset kehitysvammaiset varmasti innostuisivat valoku- vaamisesta, mikäli he saisivat rauhassa opetella ja totutella käyttämään kameraa.

Me ohjaajat kuvasimme leirikameroilla, kun leiriläiset eivät itse rohjenneet ottaa kuvia. Olimme hankkineet kamerat leirimuistojen tallentamista varten, ja niitä myös tallensimme. Käytimme leirikameroiden kuvia tämän opinnäytetyön havaintomateriaalina (valokuva-albumi) ja leiriä käsittelevissä lehtiartikkeleissa (liitteet 19 ja 20), jotka kirjoitimme Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n lehteen Tulppaaniin sekä Kehitysvammaisten Tukiliiton Tukiviesti-lehteen.

3.7 Aamujooga

Jooga on 7000 vuotta vanha intialainen harjoitusmenetelmä, jossa keskeistä on oikea hengitys. Jooga-asennot eli asanat sidotaan sujuviksi liikesarjoiksi hengityksen avulla. Jooga edistää liikkuvuutta ja parantaa yleiskuntoa ja opettaa keskittymistä ja rauhoittumista. (ProYoga r.f. 2005) Leirin aamujoogaohjelma (liite 8) on joogasovellus, jonka muokkasimme seniori-ikäisten kehitysvammaisten kesäleiriä varten. Selkeytimme ja lyhensimme joogan liikesarjoja, jotta ne olisi helpompi hahmottaa ja muistaa.

Joogatyylisen aamujumpan tarkoituksena oli orientoida leiriläiset ensimmäisenä leiripäivänä leirin liikuntateemaan ja myöhemmin aina uuteen leiripäivään. Toisena tavoitteena oli kertoa leiriläisille, että on olemassa liikuntaharrastus, jonka nimi on jooga. Aamujoogan avulla leiriläiset saivat konkreettisesti tietää, mitä joogaaminen tarkoittaa. Kolmanneksi jooga edistää ja ylläpitää lihasten ja nivelten liikkuvuutta (ProYoga r.f. 2005). Yleisen, maailmanlaajuisen terveystuokituksen mukaan on tärkeää tehdä nivelten ja lihasten liikkuvuutta tukevia harjoituksia. Kansainvälinen kehitysvamma-alan tutkimusjärjestö IASSID on todennut, että yleiset terveystuokitukset pätevät myös kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla, joten heillekin liikkuvuusharjoitukset ovat tarpeellisia. (Järveläinen ym. 2005, 4.) Otimme joogan leiriohjelmaan lihashuolto- ja venyttelyharjoitukseksi.

Joogaliikkeet olivat joka aamu samanlaiset. Joogasimme ulkona leirilipunnoston jälkeen. Ainoastaan torstaina ennen leiriolympialaisia aamujooga jäi väliin, kun rankka ukkoskuuro esti ulosmenon ja lipunnoston. Sateen laannuttua meillä oli jo kiire aloittaa olympiakisat, emmekä ehtineet pitää joogahetkeä.

Kukaan leiriläisistä ei ollut aiemmin tutustunut joogaan, ja useimmille jooga oli käsitteenäkin vieras, joten leirin aamujoogan myötä seniorileiriläiset saivat aivan uuden liikuntakokemuksen. Ensimmäisenä aamuna suurin osa leiriläisistä osallistui joogahetkeen. Seuraavina aamuina noin puolet leiriläisistä joogasi. Osallistujat odottivat joogahetkiä, osallistuivat niihin mielellään, seurasivat ohjeita tarkasti ja toistivat liikkeet keskittyneesti.

Jooga oli seniorileiriläisille haastavaa. Joogaan oleellisesti kuuluvan hengitysrytmin yhdistäminen asanoihin eli jooga-asentoihin osoittautui liian vaikeaksi, joten keskityimme liikkeiden rauhallisuuteen ja oikein tekemiseen. Kiinnitimme huomiota myös syvään ja rauhallisesti hengittämiseen, mutta ilman liikerytmiä.

Joogassa keskeistä ovat hengityksen lisäksi liikesarjat. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten joogassa liikesarjojen on syytä olla lyhyitä ja liikkeiden selkeitä, sillä ikään-tyvien kehitysvammaisten oli selvästi vaikea muistaa ja motorisesti tuottaa liikesarjoja. Kolme tai neljä liikettä osoittautui hyväksi sarjan pituudeksi. Kaikkiaan leirin aamujooga oli vaikeusasteeltaan sopiva seniorileiriläisille.

Aamujoogan tarkoitus oli esitellä leiriläisille joogan perusajatuksia. Jooga vaatii kokonaisvaltaista rauhoittumista ja keskittymistä ja sopii hyvin seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikuntamuodoksi. Jooga huoltaa kehoa ja ylläpitää nivelten liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskoordinaatiota.

Leirin aikana joogaliikkeet eivät ehtineet tulla kovin tutuiksi seniorileiriläisille, joille jooga oli entuudestaan tyystin vierasta. Jatkossa liikkeiden puhtauteen olisi pitänyt kiinnittää vielä enemmän huomiota ja hengitysrytmi olisi pitänyt ottaa mukaan harjoitukseen. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten joogaryhmässä olisi syytä olla kaksi ohjaajaa, joista toinen näyttää meneillään olevaa liikesarjaa ja toinen neuvoo osallistujia ymmärtämään ja tekemään liikkeet oikein ja oman hengityksen rytmisissä.

3.8 Turvallisuus leirillä

Seniori-ikäisten kehitysvammaisten leiriä järjestäessämme suunnittelimme turvallisuusnäkökohdat huolellisesti. Pahin kauhuskenaario olisi kiistatta se, että leirin aikana

sattuisi vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan johtava onnettomuus. Onnettomuuksien ennaltaehkäisy on leirin järjestämisessä lopulta kaikkein olennaisinta. Aikaisemmat leiri- ja ohjauskokemukset ovat leirin turvallisuuden suunnittelussa erittäin tärkeitä.

Kokemuksemme perusteella kartoitimme leirin riskitekijät ja laadimme ennaltaehkäisy- ja toimintasuunnitelmat kunkin onnettomuustyyppin varalle. Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n puheenjohtaja Olli-Pekka Haverinen kokosi ohjeista yhdistyksen kesän 2006 leirejä varten lakisääteisen turvallisuussuunnitelman (liite 7), jonka paloturvallisuusviranomaisen tarkisti. Jokainen leiriohjaaja perehtyi suunnitelmaan ja allekirjoituksellaan vahvisti tietävänsä ennaltaehkäisy- ja toimintaohjeet vaaratilanteissa.

3.8.1 Leiriympäristö ja leiriläisten toimintakyky

Tiesimme hyvissä ajoin, että seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallinen kesäleiri järjestetään Ränssin kievarissa. Kievarin maalaismiljöö hirsirakennuksineen, peltoineen, eläimineen ja järvineen on perinteikäs, viihtyisä ja suorastaan idyllinen, paitsi liikuntarajoitteisen kannalta. Kievarista puuttuvat tyystin invavarustellut WC-tilat, luiskat ja levennetyt oviaukot. Kynnyksetkin ovat vanhassa hirsitalossa melkoisen korkeat. Osa majoitustiloista on yläkerrassa, jonne johtaa jyrkkä ja kapea porraskäytävä. Hissiä ei ole. Leiripaikan olosuhteista johtuen emme voineet ottaa leirille lainkaan liikuntaesteisiä ihmisiä. Ilmoittautumisia vastaanottaessamme varmistimme kunkin leiriläisen liikuntakyvyn, jotta kaikki leiriläiset pystyisivät turvallisesti olemaan ja toimimaan Ränssin kievarin ympäristössä.

Ilmoittautumisia vastaanottaessamme selvitimme alustavasti leirille hakevan sairaudet, erityisruokavaliot sekä tuen ja perushoidon tarpeen päivittäistoiminnoissa (Lomake leiri-ilmoittautumisten vastaanottamista varten, liite 2). Näin saimme etukäteen tarvitsemamme tiedon leiriläisten pitkäaikaissairauksista ja niiden hoidosta. Saatoimme perehtyä hoitotoimenpiteisiin etukäteen ja lisäksi osasimme varata tarpeeksi ohjaajia ja hoitotarvikkeita leirille. Leiriläisten sairauksista ja lääkityksestä pyysimme vielä erikseen selvityksen henkilötietolomakkeeseen (liite 5), jonka jokainen leiriläinen toi mukanaan leirille.

3.8.2 Turvallisuusnäkökohdat leiriohjelman suunnittelussa

Liikunnallisen leirin toteuttamisessa on tärkeää, että liikuntasuoritukset tehdään turvallisiksi ja vältetään tarpeetonta riskinottoa. Silti on syytä muistaa, ettei turvallisuusohjeiden tarkoitus ole estää tekemistä, vaan mahdollistaa hauska ja reipas toiminta. Onnettomuudet eivät lisää mukavuutta. Turhia ja ylimääräisiä käskyjä ja kieltoja ei kannata laatia, vaan ohjeita annetaan välttämätön määrä. Jos sääntöjä on liikaa, kukaan ei muista niistä edes kaikkein tärkeimpiä. Toiseksi liiat kiellot vain tarpeettomasti estävät ja kahlitsevat mukavaa tekemistä.

Leiriohjelman toteutuksessa emme hylänneet mitään vaihtoehtoja tai mahdollisuuksia turvallisuusriskien vuoksi. Tästä on paras esimerkki ilmakivääriammunta, joka onnistui leirillä erittäin hienosti ja hallitusti. Tärkeintä on, että ohjaajia on riittävästi suhteessa toiminnan vaativuuteen, leiriläisten määrään ja toimintakykyyn. Senioriikäisten kehitysvammaisten liikunnallisella kesäleirillä leiriläisiä oli 15 ja ohjaajia viisi. Kaikki leiriläiset liikkuivat itsenäisesti ilman apuvälineitä. Suurin osa tarvitsi vähän tai ei lainkaan apua päivittäistoimissa, ja vain kahta leiriläistä avustimme paljon. Leiriläisten toimintakyky ja määrä suhteessa ohjaajien lukumäärään oli leirillämme optimaalinen.

Ohjaajien läsnäolo ja valvonta on kaikkein tärkeintä riskialttiissa tilanteissa. Senioriikäisten kehitysvammaisten leirillä vaarallisimpia toimintoja olivat uiminen, saunominen ja ilmakivääriammunta. Kaikissa näissä tilanteissa oli mukana aina vähintään kaksi ohjaajaa.

3.8.3 Onnettomuuksien ennaltaehkäisy ja ensiapu

Uudessa voi hukkua. Tulipalo voi syttyä vaikka keskellä yötä, ja kaikki ihmiset on saatava nopeasti ulos. Kuka tahansa voi saada sairaskohtauksen tai kaatua ja katkaista esimerkiksi jalkansa, jolloin on osattava antaa ensiapu ja kutsuttava lisäapua. Pienempiä naarmuja, hiertymiä, ruoansulatushäiriöitä, päänsärkyä ja hyönteisten puremia

osuu liki jokaiselle leirille. Useamman kuin yhden leiriohjaajan tulee olla ensiaputaitoinen.

Tulipalon riskiä voi pienentää säilyttämällä tupakansytyttimet ja tulitikut lukkojen takana vain ohjaajien saatavilla. Sama sääntö koskee muitakin vaarallisia esineitä kuten lääkkeitä, veitsiä, saksia ja meidän leirillä ilmakivääriä. Sairaskohtauksien ennaltaehkäisyssä olennaista on noudattaa annettuja ohjeita lääkityksestä ja huomioida mahdolliset toimintarajoitukset. Leiriläisten tulee ehdottomasti tuoda omat päivittäiset lääkkeensä leirille, samoin sairaskohtauksien varalle tarkoitetut astma-, epilepsia- tai sydänlääkkeet ja vastaavat sekä ohjeet lääkkeiden annosteluun. Kaatumis- ja murtumariskiä vähentää leiriläisten toimintakyvyn huolellinen selvittäminen ja toimintakyvyn nähden sopivan vaativa maasto ja leiriohjelma. Metsässä liikkuminen on mukavaa, ja sitä on aivan turha karttaa. Tärkeintä on, että avustaja on mukana, mikäli leiriläisellä on liikuntaeste tai tasapainovaikeuksia. Onnettomuuksien ennaltaehkäisy on kaikkein tärkein ensiaputoimenpide.

Pienten vaivojen hoitoa varten leirillä pitää olla ensiapulaukku. Laukussa tulee olla ainakin seuraavat hoitotarvikkeet:

- Paracetamol-pohjaista mietoa särkylääkettä (esimerkiksi Panadol)
- Kyypakkaus
- Haavanpuhdistusainetta
- Laastaria
- Kylmäpakkaus
- Ensisidettä
- Ideal-side

Mikäli ohjaajien tarvitsee tehdä leiriläisille päivittäisiä hoitotoimenpiteitä kuten esimerkiksi rasvausta tai leiriläiset tarvitsevat avustusta WC:ssä tai peseytymisessä, on leirille syytä ottaa mukaan myös käsiendesinfiointiainetta ja kertakäyttöisiä suojakäsineitä ohjaajien käyttöön. Vakavammissa tapaturmissa tai sairaskohtauksissa ohjaajien tulee epäröimättä ja nopeasti kutsua lisäapua paikalle.

4. LEIRIN JÄLKEEN

4.1 *Leiriläisten leiripalautte*

Keräsimme leiripalautteen leiriläisiltä haastattelulomakkeen (liite 12) avulla. Lomakkeessa oli kysymyksiin sekä vastausvaihtoehdot että avoin vastaustila. Pehdytimme leiriohjaajat palautelomakkeen käyttöön. Painotimme palautteen keräämisessä leirin liikuntateemaan liittyviä leiriohjelman osia. Kysyimme leiriläisten mielipiteen avauspäivän partiosuunnituksesta, keskiviikon tanssiharjoituksista, Kuikan lavatansseista ja torstain leiriolympialaisista. Lisäksi kysyimme, mikä leiriläisille jäi leiristä kaikkein parhaiten mieleen. Kyselylomakkeen viimeisessä kohdassa leiriläiset saivat antaa vapaasti palautetta leiristä.

Jokaisella leiriläisellä oli leirillä oma ohjaaja, jonka puoleen saattoi kääntyä missä tahansa tilanteessa tarpeen mukaan. Kukin ohjaaja keräsi leiripalautteen omilta leiriläisiltään palautelomaketta käyttäen. Ensisijaisesti kirjasimme ylös leiriläisten spontaanit vastaukset avoimeen vastaustilaan. Vastaamisen tukena käytimme strukturoituja vastausvaihtoehtoja, jollei leiriläinen osannut kertoa mielipidettään vapaamuotoisesti.

Leiripalautekyselyyn vastasi 14 leiriläistä (liite 13). Yksi mies ei pystynyt vastaamaan lomakkeen kysymyksiin. Hänellä ei ollut toimivaa kommunikaatiomenetelmää, jolla tuottaa vastauksia. Mies ymmärsi puhutut tai viitotut konkreettiset, lyhyet käskyt kuten ”vie lautanen” tai ”kengät jalkaan”. Kysymyslauseita hän ei ymmärtänyt eikä hän osannut valita näyttämällä vaihtoehtoja mieluisinta. Emme tiedä, miten olisimme voineet kerätä häneltä leiripalautteen.

Leirin jälkeen Antti sai tilaisuuden tarkkailla kyseistä miestä asumisyksikössä. Saimme selville, että hän on siellä levottomampi ja käyttäytyy haastavammin kuin leirillä. Asumisyksikössä miehellä on vähän mielekästä tekemistä, koska henkilökunnalla ei ole aikaa olla hänen kanssaan ja järjestää hänelle toimintaa. Leirillä turhauttavaa joustoaikaa ei juuri ollut. Miehen käyttäytymisestä päätellen hän viihtyi hyvin leirillä ja hyötyisi siitä, että hänellä olisi nykyistä enemmän mielekkäitä harrastuksia myös asumisyksikössä.

4.1.1 Partiosuunnistus

Ensimmäiseksi kysyimme palautetta leirin avauspäivän partiosuunnistuksesta. Jostain syystä leiriläiset arastelivat suunnistamaan lähtemistä. Kannustimme ja rohkaisimme heitä melkoisesti ja opastimme kartan käytössä. Saimme innostettua kymmenen leiriläistä rastireitille. Palautekyselyn vastauksista ei käynyt ilmi, miksi suunnistamaan lähteminen tuntui leiriläisistä vaikealta.

Kolme miestä ja kaksi naista ei osallistunut suunnistukseen. Kaksi miestä ja naisista toinen ei halunnut osallistua. Toinen naisista olisi halunnut suunnistaa, muttei pysynyt ryhmänsä kävelyvauhdissa mukana, eivätkä muut ymmärtäneet odottaa häntä. Suunnistusreitit noin kilometrin mittainen kävelymatka olisi myös saattanut olla hänelle liian pitkä. Kolmannen miehen kohdalla teimme ratkaisun, ettemme lähetä häntä rasteille. Hänelle ei riittänyt suunnistuksen ajaksi omaa ohjaajaa, ja ilman ohjaajaa hän ei mielestämme olisi pärjännyt. Leiriläiset suunnistivat rastivälit ilman ohjaajaa pienryhmissä.

Kymmenestä partiosuunnistukseen osallistuneesta leiriläisestä yhdeksän piti suunnistuksesta ja kymmenes piti jonkin verran. Suunnistukseen osallistuneiden neljän miehen vastauksissa mikään suunnistuksen osa-alue ei noussut selkeästi mukavimmaksi eikä mikään myöskään vaikeimmaksi. Kahden miehen mielestä partiosuunnistuksessa kaikki oli mukavaa, ja kahden mielestä mikään ei ollut vaikeaa. Naisten vastauksissa selvästi mieluisimmaksi tekemiseksi erottui makkaranpaisto kodassa suunnistuksen päätteeksi.

Varsinaisista rastitehtävistä leiriläisille mieluisin oli kolikoiden etsintä epäilyttävän näköisen liemen joukosta ja vaikein tehtävä lautan rakennus kepeistä ja narusta. Mielipiteet kuitenkin vaihtelivat melkoisesti eri rastitehtävien välillä, ja useimpia tehtäviä sekä kiitettiin että pidettiin vaikeina. Muut rastitehtävät kolikoiden etsinnän ja lautan rakennuksen lisäksi olivat urheilutietovisa ja leirilogon suunnittelu.

Palautteen perusteella leiriläiset pitivät erilaisista haasteista ja visaisista ongelmanratkaisutehtävistä partiosuunnistusrasteilla. Makkaranpaisto kodassa oli mieliin painuva luontoelämys, jollaiseksi olimme sen suunnitelleetkin. Seniori-ikäisten kehitysvam-

maisten innostaminen suunnistusreitille vaati meiltä ohjaajilta kannustavaa ja rohkaisevaa työtettä. Suunnistaminen tai ylipäänsä itsenäinen ulkona liikkuminen ei ollut leirin ikääntyville kehitysvammaisille tavanomaista toimintaa, joten suunnistus oli heille elämyksellinen liikuntalaji. Partiosuunnistus antoi leiriläisille selviytymisen ja onnistumisen kokemuksen, kunhan heidät ensin sai houkuteltua rastireitille.

4.1.2 Tanssit

Tanssiminen oli seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikuntaleirillä erittäin pidettyä ja suosittua. Kaikki palautekyselyyn vastanneet leiriläiset pitivät keskiviikon tanssiharjoituksista, joskaan kellään ei ollut niistä mitään erityistä mainittavaa. Kaikki leiriläiset viihtyivät erittäin hyvin myös Kuikan lavatansseissa, ja kymmenen leiriläistä kommentoi lavatansseja avoimeen vastaustilaan.

”Oli kivaa nähdä Eija Kantola.” Mies 53v.

”Vaihtelua välillä.” Mies 54v.

”Tanssiminen oli mukavinta. Musiikki oli hyvää.” Nainen 52v.

”Laulaja oli hyvä. Tykkään tanssia.” Nainen 64v.

Kolme leiriläistä valitsi lavatanssit koko leirin mukavimmaksi tapahtumaksi. Kuikan lavatanssit olivat sekä leiripalautteen että meidän kokemuksemme perusteella leiriläisille tärkeä ja huippuhauska elämys. Tanssi on tehokas ja pidetty liikuntamuoto, jota ikääntyvien leirin osallistujat mielellään harrastavat.

4.1.3 Leiriolympialaiset

Leiriolympialaisissa leiriläiset heittivät moukaria eli narupalloa, työnsivät kuulaa, juoksivat 50 metrin pikamatkan, kokeilivat voimiaan voimamieslaji krusifiksissa, ampuivat ilmakiväärillä tai vaihtoehtoisesti heittivät tikkaa sekä sauvakävelivät 300 metrin mittaisen reitin. Kaikki leiriläiset eivät osallistuneet kaikkiin lajeihin. Jokainen kuitenkin osallistui useampaan kuin yhteen lajiin.

Pikajuoksu oli selvästi suosituin leiriolympialaisten laji. Kuusi naista ja kaksi miestä mainitsi palautteessaan juoksun mieluiseksi lajiksi. Muuten miesten vastaukset hajaantuivat tässäkin enemmän kuin naisten. Kahden miehen mielestä kaikki leiriolympialajit olivat mukavia, tosin toinen heistä ei osallistunut kaikkiin lajeihin ja kommentoi vain niitä, joihin itse osallistui. Kahden miehen mielestä sauvakävely oli hauskinta, ja kaksi valitsi suosikkilajikseen kuulantyyntö. Miesten vastauksissa mainittiin muitakin suosikkilajeja.

Kuulantyyntö oli neljän leiriläisen mielestä vaikein leiriolympialaji. Kolme leiriläistä koki ammunnan vaikeaksi eikä ihme, sillä aseiden käsittely oli useimmille leiriläisille uusi kokemus. Toisaalta ammunta oli myös kahden leiriläisen suosikkilaji.

Kaikkiaan leiriläisten kokemukset leiriolympialaisista olivat myönteisiä.

”Olympialaiset oli mukavat. Myös juokseminen jäi erityisesti mieleen.”

Mies 61v.

”Tikanheitto oli mukavaa.” Nainen 52v.

”Kaikki oli ihan kivoja lajeja.” Nainen 55v.

”Ristiriiputus oli vaikeaa koska enää ei ole paljon voimia. Toisaalta ihan kiva kokemus, uusia lajeja, hyvä.” Nainen 61v.

Leiriolympialaisten tarkoitus oli tarjota leiriläisille elämyksiä uusien ja erilaisten liikuntalajien parissa. Lajivalikoiman teimme tarkoituksella sellaiseksi, että mukana oli leiriläisille outoja ja hyvinkin haastavia lajeja, kuten ammunta ja krusifiksi. Leiriläisten palaute kertoo, että he osallistuivat mielellään leiriolympialaisiin ja viihtyivät liikunnan parissa. Leiriläiset vastasivat rohkeasti haasteisiin ja osallistuivat aktiivisesti eri olympialajeihin. Leiriolympialaiset tutustuttivat leirin ikääntyviä kehitysvammaisia uusiin liikuntamahdollisuuksiin.

4.1.4 Mikä jäi parhaiten mieleen?

Kesäteatteri oli seitsemän leiriläisen mielestä leirin huippukohta. Kolme leiriläistä valitsi Kuikan lavatanssit mieluisimmaksi leiriohjelmaksi. Neljä leiriläistä ei osannut valita, mikä heistä oli leirillä kaikkein parasta.

”Oon viihtynyt täällä. En oikeen osaa sanoa.” Mies 54v.

”Kaikki oli ihan parhaita.” Nainen 55v.

Muitakin huippuhetkiä mainittiin.

”Leiripaitojen painaminen. Uiminen.” Mies 51v.

”Leirisauna. Ulkona olo.” Nainen 67v.

Saimme leiriläisiltä erittäin positiivisen palautteen leiristä. Palautekyselyn päätteeksi leiriläiset saivat vapaasti arvioida leirin onnistumista. 11 leiriläistä kertoi mielipiteensä avoimeen vastaustilaan.

”Olen tykännyt leiristä eikä ikäviä asioita ole tullut vastaan.” Mies 53v.

”Hartaus teki hyvää. Ulkoilu oli hyvää, teki hyvää.” Mies 54v.

”Hyvä leiri, mukavaa, tulisin toisenkin kerran.” Mies 61v.

”Mukavata.” Nainen 52v.

”Hyvää ruokaa.” Nainen 55v.

”Tapasi uusia tuttavuuksia ja pärjäsin hyvin vaikka jännittikin kovasti.

Kiva ja mieleenpainuva leiri.” Nainen 61v.

Leiriläisten palautteesta puuttuvat tyystin kritiikki ja kehittämishaasteet. Emme kysyneet heiltä palautelomakkeessa, mikä leirillä oli kurjinta tai mikä epäonnistui. Olisi varmaan pitänyt kysyä, jotta olisimme saaneet suoraan leiriläisiltä kritiikkiä ja parannusehdotuksia. Kehittämisehdotuksia tarvitsemme, jotta osaisimme jatkossa entistä paremmin järjestää seniori-ikäisille kehitysvammaisille heidän odotustensa mukaisia leirejä ja muuta mielekästä vapaa-ajan toimintaa.

4.2 Leiriohjaajien palaute

Leiriohjaajiksi valitsimme kolme sosionomiopiskelijaa Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Heidän lisäksi me itse ohjasimme toimintaa leirillä. Keräsimme muilta ohjaajilta leiripalautteen leirin jälkeen sähköpostitse lähetetyllä ohjaajapalautelomakkeella (liite 15). Kaikki ohjaajat vastasivat palautekyselyyn, kertoivat mielipiteitään seniorileiristä ja löysivät kehittämisehdotuksia jatkoa ajatellen.

Ohjaajatoveridemme mielestä seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallinen kesäleiri onnistui yli odotusten.

”Koko leiri onnistui! Eli ei mitään negatiivista sanottavaa.” Ohjaaja 1

”Niin tosiaan leirillä onnistunutta oli suunnittelu, oli tarpeeksi ohjelmaa suunniteltu ja leiriläiset innostuivat melkein kaikesta suunnitellusta ohjelmasta.” Ohjaaja 2

”Koko leirin ajan vallitsi leppoisa sekä kaikinpuolin mukava leirihenki, joka teki myös tälle ohjaajalle leiristä ikimuistoisen kokemuksen ja innosti osallistumaan myös ensivuonna. :)” Ohjaaja 3

Parasta leirillä oli ohjaajien mielestä koko leirin ajan vallinnut positiivinen ja mukava ilmapiiri, ohjelman suunnittelu, toteutus ja sisältö, leirin liikuntateema ja meidän opinnäytetyön tekijöiden osaaminen, joka näkyi onnistumisina miltei kaikessa leirin aikana toteutetussa toiminnassa.

Ohjaajien perehdytys ennen leiriä oli kahden ohjaajan mielestä puutteellista.

”Itse olisin tehnyt hieman toisin meidän leiriohjaajien informoinnin, se oli välillä hieman hataraa. Alussa kun mukaan tuli niin oli hieman pihalla ja ei tiennyt oikein mikä toimenkuvamme ohjaajina on. Leirilläkin olin välillä hieman pihalla asioista:D” Ohjaaja 2

”--- hieman alkuun harmitti pienoinen informaation puute leiriä koskevista jutuista. Lähinnä siis ennen varsinaista leiriä.” Ohjaaja 3

Järjestimme ennen leiriä kaksi ohjaajien yhteispalaveria, joissa keskustelimme mm. leiriohjelmasta, leiriläisten valinnasta ja tärkeistä peruseriaatteista, joita seniori-ikäisten kehitysvammaisten leirin ohjaamiseen liittyy. Puhuimme myös käytännön asioista kuten ohjaajapalkkioista, majoituksesta, ruokailusta ja matkoista leirille ja takaisin sekä leirimateriaalin hankinnasta. Jaoimme ohjaajille omat vastualueet leiriohjelman toteutuksessa. Kahden ohjaajapalaverin lisäksi teimme yhteisen tutustumisretken Ränssin kievariin.

Leiriohjaajien perehdytyksessä meidän olisi pitänyt konkreettisesti ja yksiselitteisesti määritellä leiriohjaajan tehtävät leirin aikana. Nyt ohjaajille jäi epäselväksi, mitä odotimme heidän leirillä tekevän. Palaverien sisältöjä olisimme voineet suunnitella nyt toteutunutta tarkemmin. Mielestämme olisimme myös voineet kannustaa ja rohkaista muita leiriohjaajia enemmän, sillä he onnistuivat erittäin hyvin työssään leirin aikana. Välitön positiivinen palaute onnistumisista olisi varmasti vähentänyt ohjaajien epävarmuuden kokemuksia.

Me molemmat olemme aiemmin olleet leiriohjaajina kehitysvammaisten leirillä Ränssissä, joten työ ja leiripaikka olivat meille tuttuja. Meillä kummallakin on vankka kokemus myös muusta kehitysvammaisten kanssa tehtävästä työstä. Epäviisaasti oltimme uusien ohjaajien tietävän enemmän, kuin he tosiasiassa tiesivät. Unohdimme selittää heille monia leiritoiminnassa tärkeitä asioita, jotka olivat meille itsestään selviä.

Ohjaajien perehdytyksen puutteet eivät onneksi näkyneet leirin aikana toteutuksen epäonnistumisena. Kaikki ohjaajat tarttuivat epäröimättä haasteisiin ja työtehtäviin, joita leirillä kohtasivat, vaikka he kokivat välillä olevansa epävarmoja. He selviytyivät työssään erinomaisesti, ja leiri onnistui myös meidän mielestämme yli odotusten. Olemme erittäin tyytyväisiä ohjaajaryhmän toimintaan leirin aikana. Ilman osaavia, venymiskykyisiä ohjaajia seniorileiri tuskin olisi onnistunut.

4.3 Seniori-ikäisten kehitysvammaisten leirin järjestäjän muistilista

Etsi yhteistyötahot seniorileirin järjestämiseen. Varmista rahoitus. Näin tiedät, mihin kaikkeen se riittää ja mihin ei. Tee selvä työnjako eri toimijoiden kesken.

Etsi ja päättä leiripaikka heti, kun tiedät, kuinka paljon rahaa on käytettävissä. Käy tutustumassa paikkaan niin tiedät, minkälaiseen ympäristöön leiriläisiä otat ja minkälaista toimintakykyä leiripaikassa toimiminen leiriläisiltä edellyttää.

Rekrytoi seniorileirille riittävästi ohjaajia. Aloita ohjaajien etsiminen ajoissa. Älä ota leirille vastuullisiksi ohjaajiksi henkilöitä, jotka eivät ole aiemmin toimineet kehitysvammaisten kanssa. Myöskään alaikäisiä ei pidä ottaa vastuutehtäviin leirille.

Opiskele itse ja opeta muille ohjaajille perusasiat kehitysvammaisten ikääntymisestä. Senioriklubin ohjaajan opas (Järveläinen ym. 2005) on oivallinen, tiivis ja selkeä tietolähde. Määrittele selkeästi ohjaajan tehtävät leirillä, ja selvitä ne kaikille ohjaajille.

Ota ohjaajien ja leiriläisten määrässä huomioon seniori-ikäisten kehitysvammaisten pitkäaikaissairauksien vaatima perushoito ja kehitysvammaan liittyvä päivittäisen tuen tarve. Selvitä leiriläisten perushoidon tarve jo silloin, kun he ilmoittautuvat leirille, jotta ohjaajat ehtivät varautua ja perehtyä leiriaikaiseen hoitotyöhön.

Suunnittele leirin ohjelma ja aikataulu huolellisesti ja ajoissa. Hyvin tehty suunnitelma on toimivan leirin ehdoton edellytys. Tee varasuunnitelmat esimerkiksi huonon sään varalle. Varaudu yllättäviin tilanteisiin.

Jaa vastuu leiriläisistä ja leiriohjelmasta selkeästi ohjaajien kesken. Käytä hyödyksi kaikkien osaamis- ja vahvuusalueet.

Turvallisuussuunnitelma on lakisääteinen ja pakollinen jokaisella leirillä (liite 7).

Suunnittele riittävän haastava ja tavoitteellinen leiriohjelma. Älä sorru seniori-ikäisten kehitysvammaisten suojeluun ja holhoamiseen. Muista, että seniorileiriläiset ovat aikuisia ihmisiä, joilla on runsaasti tietoa, osaamista ja elämäkokemusta.

4.4 Leirin yhteenveto

Kaksi leiriläistä sanoi leiripalautteessaan, että tulisi toistekin leirille, jos vain pääsisi. Leiriläisillä oli muutenkin erittäin myönteisiä kokemuksia järjestämästämme leiristä. Seniori-ikäisille kehitysvammaisille pitää jatkossakin järjestää kesäleirejä. Useimpien harrastusryhmien toiminta keskeytyy kesän ajaksi, joten kesällä leirimuotoinen vapaa-ajantoiminta on erityisen tarpeellista. Mielestämme leirejä olisi hyvä järjestää myös viikonloppuisin ja talviaikaan esimerkiksi hiihtolomaleireinä.

Myös leirimme muiden ohjaajien mielestä monipuolista leiritoimintaa on syytä järjestää jatkossakin. Leiritoimintaa olisi hyvä suunnata nimenomaan ikääntyville kehitysvammaisille, jotta heille varmasti riittäisi leiripaikkoja jotta nuoremmat eivät ajaisi heidän ohitseen paikkojen jaossa. Leirien teemoiksi seniori-ikäisten kehitysvammaisten toiveiden mukaan sopisivat liikunta, musiikki ja tanssi sekä teatteri ja draama.

Seniori-ikäisten kehitysvammaisten toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen liikunnan ja muun virikkeellisen toiminnan avulla on erittäin tärkeää. Hyvä toimintakyky mahdollistaa itsenäisemmän elämän, vähäisemmän avun ja tuen tarpeen sekä paremman elämänlaadun kokonaisuudessaan. Rahnastumisen, sairauksien ja toimintakyvyn heikkenemisen ennaltaehkäisy myös säästää rahaa, kun jatkuvan hoidon ja avun tarvetta voidaan siirtää myöhemmäksi. Asumis- ja päivätoimintayksiköiden työntekijät voivat suunnata työpanoksensa perushoidon ja -huollon sijasta siihen, että he toteuttavat mielekästä toimintaa seniori-ikäisten kehitysvammaisten kanssa.

Leiriläiset antoivat meille vain positiivista palautetta leirin onnistumisesta. Ohjaajien palautteessa kritiikki kohdistui perehdytykseen ennen leiriä. Leiri itsessään onnistui heidän mielestään erinomaisesti, eivätkä he löytäneet kehittämishaasteita leirijalta. Myös meidän mielestämme leiri oli kokonaisuudessaan onnistunut. Saimme toteutettua suunnittelemamme toiminnan aikataulun mukaisesti. Leiriläiset viihtyivät ja osallistuivat aktiivisesti toimintaan. Leirillä oli myös haasteellisia hetkiä, mutta niistä selvisimme nopeasti kokemuksen ja tilannetajun avulla.

5 IKÄÄNTYVIEN KEHITYSVAMMAISTEN HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

5.1 Miten kartoitimme?

Opinnäytetyömme ensimmäinen tavoite oli järjestää liikunnallinen kesäleiri ikääntyville kehitysvammaisille. Toinen yhtä tärkeä tavoite oli ideoida, minkälaisia leirejä ja muuta vapaa-ajantoimintaa kannattaisi jatkossa järjestää Keski-Suomen alueen seniori-ikäisille kehitysvammaisille. Tavoitteen saavuttamiseksi selvitimme seniorileiriläisten ajatuksia, mielipiteitä, toiveita ja odotuksia harrastuksista ja vapaa-ajanvietosta. Seniori-ikäiset kehitysvammaiset jäävät asteittain eläkkeelle päivittäisestä työstä tai työtoiminnasta, jolloin harrastusten ja muun mielekkään vapaa-ajantoiminnan merkitys korostuu.

Haastattelimme leiriläisiä haastattelulomaketta (liite 17) käyttäen. Ensimmäiseksi kirjassimme ylös taustatiedoiksi vastaajan nimen, iän ja asumismuodon. Poistimme nimet materiaalin käsittelyvaiheessa ja otimme mukaan yhteenvetoon vastaajan sukupuolen, iän ja asumistiedot. Halusimme selvittää, ovatko miesten mielipiteet ja harrastustoiveet erilaisia kuin naisten ja vaikuttavatko ikä tai asumismuoto harrastusvalikoimaan ja mielekkään vapaa-ajan toteutumiseen.

Ensimmäiseksi kysyimme, käyvätkö haastateltavamme työ- tai päivätoiminnassa ja käyvätkö he siellä joka arkipäivä vai harvemmin. Näin saimme tietää, kuinka paljon vapaa-aikaa leiriläisillä on. Selvitimme haastattelujen avulla, mitä leirimme ikääntyvät kehitysvammaiset tekevät ollessaan työpäivän jälkeen kotona ja minkälaisia harrastuksia heillä on ja kuinka paljon. Kysyimme myös, mikä harrastuksissa on heidän mielestään mukavinta. Kysyimme, ovatko he tyytyväisiä harrastustensa määrään vai haluaisivatko he harrastaa enemmän. Mikäli vastaaja kertoi haluavansa harrastaa nykyistä enemmän, kysyimme, mihin uusiin harrastuksiin hän haluaisi päästä mukaan. Kysyimme myös, mitkä tahot järjestävät harrastustoiminnan, johon kyselyymme vastanneet seniori-ikäiset kehitysvammaiset osallistuvat. Selvitimme leiriläisten mielipiteen siitä, pitäisikö jonkun muun järjestää harrastustoimintaa ja kenen he siinä tapauksessa toivoisivat järjestävän harrastuksia.

Keräsimme harrastus- ja vapaa-aikakartoituksen vastaukset itse kaikilta kyselyyn osallistuneilta leiriläisiltä. Näin saimme vastaukset suoraan seniori-ikäisiltä kehitysvammaisilta. Saatoimme olla mahdollisimman varmoja, että ymmärsimme vastaukset oikein ja kirjasimme ylös kartoituksen tavoitteen kannalta tärkeät ja oikeat tiedot. Samalla varmistimme, että leiriläiset ymmärsivät, mitä kysyimme ja vastasivat tarkoitettuihin kysymyksiin.

Lomakkeessa oli useimpiin kysymyksiin sekä vastausvaihtoehdot että avoin vastaustila. Ensisijaisesti käytimme avointa vastaustilaa, johon kirjasimme leiriläisen välittömän kommentin kuhunkin kysymykseen. Koska keräsimme kartoituksen materiaalin kokonaan itse, saatoimme haastatella leiriläisiä melko vapaasti keskustellen. Käytimme haastattelulomaketta runkona ja oman muistimme tukena, emmekä noudattaneet tiukasti lomakkeessa olevaa kysymysten järjestystä tai sanamuotoa. Keräsimme leppoisan keskustelun kuluessa tietoja oikeisiin kohtiin. Mukautimme tarvittaessa kysymyksiä lisäselityksin, jotta vastaaja ymmärtäisi paremmin, mitä kullakin kysymyksellä tarkoitamme.

Leirin aikana ehdimme haastatella kymmenen leiriläistä. Jälkeenpäin keräsimme palutteen vielä kolmelta leiriläiseltä, joten kaikkiaan vapaa-aikakartoitukseen osallistui 13 leiriläistä 15:stä. Kyselyyn vastasi kuusi miestä ja seitsemän naista. Vastaajista kuusi asuu ryhmä- tai palvelukodissa ja seitsemän itsenäisesti omassa asunnossaan. Vanhin vastaaja on 67-vuotias ja nuorin 51-vuotias. Vanhin vastaajistamme ei enää osallistunut työ- tai päivätoimintaan eikä olisi myöskään halunnut osallistua siihen. Muista kartoitukseemme vastanneista seniorileiriläisistä kaksi on mukana senioriklubi-toiminnassa kahdesti viikossa, neljä osallistuu työ- tai päivätoimintaan muutamana päivänä viikossa ja kuusi käy työtoiminnassa kaikkina viitenä arkipäivänä viikossa. Kyselyymme osallistuneet seniori-ikäiset kehitysvammaiset ovat kotoisin Jyväskyläs-tä, Jyväskylän maalaiskunnasta ja Petäjävedeltä.

5.2 Tulokset

5.2.1 Mitä seniori-ikäiset kehitysvammaiset tekevät kotonaan?

*”Kyläilemässä kavereiden luona, naapurissa. Soittelen kavereille. Kave-
reita käy mun luona.” M53*

*”Joskus käyn kirjastossa. Käyn lenkillä. Avustetaan henkilökuntaa ruo-
anlaitossa ja pyykinpesussa kerran viikossa.” N55r*

*”Kävelen, käyn mökillä, kukkien kastelua, käyn teatterissa, ostoksilla.”
N56*

Kyselyymme vastanneet seniori-ikäiset kehitysvammaiset katsovat televisiota, lukevat lehtiä ja kirjoja, ulkoilevat ja siivoavat. Myös ruoanvalmistus ja radion tai musiikin kuuntelu ovat suosittuja tekemisiä. Yksitoista vastaajaa kertoo katsovansa televisiota vapaa-ajallaan. Yhdeksän kolmestatoista seniorileiriläisestä lukee lehtiä tai kirjoja, yhdeksän ulkoilee säännöllisesti ja yhdeksän siivoaa itse asunnossaan. Kahdeksan kolmestatoista kyselyyn vastanneesta seniorileiriläisestä laittaa itse ainakin osan päivän aterioista tai avustaa asumisyksikön henkilökuntaa ruoanvalmistuksessa. Seitsemän kartoitukseen osallistunutta seniori-ikäistä kehitysvammaista kuuntelee vapaa-ajallaan joko radiota tai musiikkia. Viisi tekee käsitöitä ja viisi pesee itse pyykkinsä.

Kyselyymme vastanneiden seniori-ikäisten kehitysvammaisten arki on varsin tavanomaista eloa. Suurin ero esimerkiksi omaan arkielämäämme verrattuna on se, että kaikki haastateltavamme eivät itse tee kaikkia kotitöitä tai edes osallistu kaikkiin tavanomaisiin arkisiin töihin, kuten ruoanlaittoon tai pyykinpesuun. Arkiaskareiden tekeminen ja aktiivisuus omien asioiden hoidossa edistää ja ylläpitää toimintakykyä. Itse tehden itsemääräämisoikeuskin toteutuu parhaalla mahdollisella tavalla. Mielestämme olisi järkevää ja hyödyllistä, että myös ryhmä- ja palvelukodeissa asuvat seniori-ikäiset kehitysvammaiset voisivat osallistua nykyistä aktiivisemmin kotitöihin, muun muassa ruoanvalmistukseen, pyykinpesuun ja siivoukseen. Arkiaskareiden tekeminen kuntouttaa, aktivoi ja ylläpitää fyysistä kuntoa ilman erityisjärjestelyjä, ja samalla on kyse oikeasta, hyödyllisestä työstä. Kotityöt on kuitenkin jonkun tehtävä. Puolesta tekeminen ei ole kenenkään etu.

5.2.2 Mitä seniori-ikäiset kehitysvammaiset harrastavat?

Kolmestatoista kartoitukseemme osallistuneesta seniorileiriläisestä kymmenen kertoo harrastavansa liikuntaa. Heistä kuusi harrastaa kävelyä. Muuten lajikirjo vaihtelee yksilöllisesti ja mukaillen liikuntamahdollisuuksia, joita oma asumis- ja etenkin päivätoimintayksikkö tarjoaa. Päivätoimintayksikön järjestämää liikuntaa olivat mm. keilaus, sähly, uinti ja kuntosaliharjoittelu. Asumisyksiköissä kävelylenkit olivat tavallisin liikuntamuoto.

Kartoitukseemme osallistuneista seniori-ikäisistä kehitysvammaisista yhdeksän harrastaa musiikkia, joko musiikin kuuntelua tai soittamista ja laulamista. Liikunta ja musiikki olivat selvästi suosituimmat harrastukset. Käsitöitä, elokuvia ja lukemista harrastaa muutama haastateltavistamme. Seniori-ikäisillä kehitysvammaisilla on paljon erilaisia, yksilöllisiä kiinnostuksenkohteita. Keskustelujen kuluessa löysimme laajan kirjon mielenkiintoisia harrastuksia:

”Karaokea lähikuppiloissa. Työn puolesta retkiä.” M53

”Keräyksiä. Vanhoja kännyköitä, autolehtiä. Vihkoon liimaan kiinni.

Meinataan lähteä Jyväskylään kahtomaan (teatteria, elokuvia).” M61

”Käyn talviaikaan ---llä ja kesäisin --- lavalla (lavatansseissa).” N55

”Aikoinaan on ollut musiikkikerhoa ja luovaa kerhoa. Järjestötoiminta.

Me itse on tärkeä.” N61

”Retkellä käyty ---:ssa useamman kerran. Orkesterissa.” N67p

Seniori-ikäisille kehitysvammaisille tärkeintä harrastuksissa ovat hyvät ystävät, vaihtelu ja virkistyminen ja tutustuminen uusiin ihmisiin. Koska leiriläisillä oli monenlaisia harrastuksia, myös erilaisia harrastustoiminnassa mukaviksi ja tärkeiksi koettuja asioita oli paljon.

”Saa juoda kaljaa.” M55r

”Kaikki mukavia. Auttelen toisia.” M61

”Soitto.” N55r

”Järjestötoiminnassa yhteen hiileen puhaltaminen ja se, että saa asioita aikaiseksi.” N61

”Retki” N67p

Yli puolet seniorileiriläisistä harrastaa yhdestä kolmeen kertaa viikossa. Kyselymme perusteella on erittäin yksilöllistä, kuinka paljon kukin seniori-ikäinen kehitysvammainen kokee tarvitsevansa harrastustoimintaa. Yksi nainen kertoi harrastavansa keran kuussa ja sanoi, ettei jaksaisi yhtään enempää harrastuksia. Eräs mies puolestaan harrasti päivittäin, mutta kaipasi siitä huolimatta lisää harrastuksia. Kunkin omaa mielihpidettä ja itsemääräämisoikeutta on syytä kunnioittaa harrastustoimintaa suunniteltaessa.

5.2.3 Harrastushaaveita

Leiriläisistä kolme naista on selkeästi tyytyväisiä sekä harrastusvalikoimaansa että siihen, kuinka usein he harrastavat. He eivät kaivanneet uudenlaisia harrastuksia eivätkä enempää täytettä vapaa-aikaansa.

”En halua. Päivän meteli ja touhut on sen verran väsyttäviä, että mieluummin lepään.” N61

Yksi miehistä kertoi, että hän haluaisi aloittaa moniakin uusia harrastuksia, muttei kuitenkaan haluaisi käydä harrastuksissa nykyistä useammin.

Edellisten lisäksi yksi mies vastasi, ettei hän halua uusia harrastuksia eikä enempää tekemistä vapaa-ajalleen. Tunnumme miehen entuudestaan ja tiedämme, että hänellä on tapana vastata aina ja kaikkeen ei. Kyse on vakiintuneesta tavasta, jolla hän ei useinkaan tarkoita tekemisestä kieltäytymistä. Havaitsimme, että miehelle tyypillinen stereotyyppinen, äänekäs käyttäytyminen, joka asumisyksikössä on päivittäistä, loppui leirillä kokonaan. Käsittääksemme tämä johtui siitä, että miehellä oli leirin aikana tarpeeksi liikuntaa ja muuta mielekästä tekemistä ja virikkeellinen, kiinnostava ympäristö eli Ränssin eläimet ihmeteltävinään. Hänen ei tarvinnut jumiutua manereihinsa toimetoman ajan täyttämiseksi. Mielestämme kyseinen mies hyötyisi siitä, että hänellä olisi nykyistä enemmän harrastuksia ja mielekästä tekemistä vapaa-ajallaan, vaikkei hän itse osannut sitä kertoa.

Haastateltavistamme suuri osa eli kahdeksan seniorileiriläistä 13:sta haluaisi mukaan johonkin uuteen harrastukseen, ja seitsemän haluaisi harrastaa nykyistä useammin ja enemmän. Viisi haluaisi harrastaa enemmän liikuntaa. Yksi miehistä ei osannut sanoa, kaipaako hän uusia harrastuksia tai haluaisiko hän harrastaa nykyistä enemmän.

Kysyimme leiriläisiltä, haluaisivatko he harrastaa jotain muuta ja mikä uusi harrastus olisi siinä tapauksessa mieluinen. Saimme hyvin erilaisia vastauksia.

”Metsätöitä.” M55r

”Juoksua ja kuulantyöntöä. Huuliharpun, musiikkia. Pallopelejä. Opiskelamaan kieliä, saamea. Kameran kanssa.” M61

”Porkkakävelyä.” N56

”Mitä vaan.” N64

Haastattelemillamme seniori-ikäisillä kehitysvammaisilla on hyvin yksilöllisiä harrastustoiveita. Lisää liikuntaharrastuksia toivoi kaikkiaan viisi vastaajaa, joten seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikuntamahdollisuuksien lisääminen olisi erittäin tarpeellista ja hyödyllistä. Toinen yhdistävä tekijä on, että useimmat seniorileiriläiset halusivat uusia harrastuksia. Ymmärsimme, että monet kyselyymme osallistuneet seniori-ikäiset kehitysvammaiset osallistuisivat liki mihin tahansa harrastukseen, mikäli joku niitä heille järjestäisi tai auttaisi harrastuksen alkuun. Lähityöntekijöillä pitäisi olla nykyistä enemmän mahdollisuuksia tukea seniori-ikäisiä kehitysvammaisia harrastustoiminnassa. Uuden harrastuksen etsiminen ja aloittaminen aivan yksin onnistuvat vain harvoilta kyselyymme osallistuneilta.

5.2.4 Vain kehitysvammaisille suunnatut harrastusryhmät

Kyselyymme vastanneista seniori-ikäisistä kehitysvammaisista kaksi harrastaa integroidusti vammattomien ihmisten seurassa. Seitsemän harrastaa asumis- tai päivätoimintayksikön henkilökunnan ja muiden samassa yksikössä toimivien kehitysvammaisten kanssa, ja kahden haastateltavan harrastukset järjestää kehitysvammaisten yhdistys. Yhdeksän leiriläistä harrastaa siis ainoastaan kehitysvammaisille suunnatuissa ryhmissä. Kaksi seniorileiriläistä ei osannut kertoa, kenen kanssa he harrastavat.

Kehitysvammaisille tarkoitettu asumis- tai päivätoimintayksikkö järjestää viiden kyselyyn vastanneen seniorileiriläisen kaikki harrastukset. Viisi puolestaan oli sitä mieltä, että asumis- tai päivätoimintayksikön ohjaajien pitäisi järjestää harrastustoimintaa. Kyselyymme vastanneet seniori-ikäiset kehitysvammaiset ovat vahvasti segregoituneet omaksi ryhmäkseen. He ovat elämänsä aikana tottuneet olemaan muusta yhteisöstä erillinen väestönosa. He käyvät työ- tai päivätoiminnassa kehitysvammaisille

suunnatuissa yksiköissä ja harrastavat kehitysvammaisille suunnatuissa harrastusryhmissä. Kartoituksemme mukaan seniori-ikäiset kehitysvammaiset eivät ole tyytyväisiä vapaa-aikaansa ja harrastusmahdollisuuksiinsa.

Seniori-ikäisten kehitysvammaisten vapaa-ajanvieron ja harrastamisen mahdollisuudet olisivat huomattavasti nykyistä monipuolisemmat, jos he voisivat harrastaa yhdessä vammattomien ihmisten kanssa. Emme tiedä, ovatko yhdessä harrastamisen esteenä enemmän seniori-ikäisten kehitysvammaisten pitkäaikainen tottuminen ja jämähtäminen segregoituihin ryhmiin vai vammattomien ihmisten tietämättömyys ja ennakkoluulot kehitysvammaisia kohtaan. Lisäksi ohjaajien ja muiden työntekijöiden määrä ja rahalliset resurssit ovat rajalliset kehitysvammaisten päivätoiminnassa ja asumisessa. Sitä myöten myös seniori-ikäisten kehitysvammaisten vapaa-ajantoimintojen ja harrastamisen tukeminen on vaikeaa, sillä harrastustoimintojen järjestämisessä muutenkin niukasta ohjaajajoukosta osa pitäisi jalkauttaa oman yksikön ulkopuolelle. Lasten ja nuorten viriketoiminta ajanee usein tärkeysjärjestyksessä ikääntyvien toiminnan edelle, jolloin ikääntyville jää entistä vähemmän mahdollisuuksia.

5.2.5 Onnistunut harrastustoiminta ja vapaa-aika

Asumismuoto ei tämän kartoituksen mukaan välttämättä vaikuta harrastusten määrään tai vapaa-ajanvieron aktiivisuuteen eikä myöskään siihen, miten tyytyväisiä ikääntyvät kehitysvammaiset ovat omiin vapaa-ajan harrastuksiinsa. Yksin asuvien joukosta yksi nainen koki, ettei hänellä ole juuri mitään harrastuksia tai ylipäänsä mielekästä vapaa-ajantoimintaa. Samoin ryhmäkodissa asuvista vastaajista yksi mies oli sitä mieltä, ettei hänellä ole juuri mitään tekemistä vapaa-ajallaan:

”Toimintakeskuksen, liikuntaseuran, Tukiliiton, opiskelijat. Olisi kiva jos edes joku järjestäisi jotain.” N64

”Ei ole paljoa tekemistä. Kuuntelen klassista ja oopperaa.” M55r

Kartoituksestamme selvisi, että tietyissä asumis- ja päivätoimintayksiköissä harrastusten ja vapaa-ajantoiminnan järjestäminen ja aktiivisen osallistumisen tukeminen on onnistunut erittäin hyvin. Kyselyyn vastanneista leiriläisistä yksi mies ja kolme naista kertoi olevansa selkeästi tyytyväisiä vapaa-aikaansa ja harrastusten määrään. Kolme heistä oli kotoisin samalta paikkakunnalta ja asui itsenäisesti, ja yksi asui muualla

ryhmäkodissa. Asumismuoto ei kartoituksessamme juuri vaikuttanut siihen, miten tyytyväisiä tai tyytymättömiä seniori-ikäiset kehitysvammaiset ovat harrastuksiinsa. Lisäksi kyselyymme osallistuneiden joukko on aivan liian pieni yleistysten tekemiseen. On yhtä kaikki selvää, että mielekäs vapaa-ajanvietto on mahdollista missä tahansa asumismuodossa.

Miehistä vain yksi oli tyytyväinen siihen, kuinka usein hän harrastaa, ja hänkin kaipasi uusia, erilaisia harrastuksia. Naisista kolme oli tyytyväisiä vapaa-aikaansa ja harrastuksiinsa kokonaisuudessaan. Muuten miesten ja naisten välillä ei ollut juuri eroja. Kuten edellä on todettu, sekä miehistä että naisista yksi koki, ettei hänellä ole juuri tekemistä vapaa-ajallaan. Kyselyymme vastannet seniori-ikäiset kehitysvammaiset miehet ja naiset osallistuvat suurelta osin samanlaisiin harrastuksiin. Emme tiedä, joutuuko tämä suppeasta tarjonnasta vai vastaajien omasta valinnasta. Kyselyyn osallistuneiden iällä ei ollut vaikutusta onnistuneen vapaa-ajan toteutumiseen tässä pienessä vastaajajoukossa. Ikä ei mielestämme olekaan tärkeä tekijä harrastustoiminnassa, vaan ratkaisevaa on toimintakyky ja se, että seniori-ikäisille kehitysvammaisille tarjotaan harrastusmahdollisuuksia ja heitä tuetaan harrastustoiminnassa.

Asumisyksiköiden henkilökunnalla näyttää tämän kartoituksen perusteella olevan suuri merkitys sille, onko yksikön asukkailla harrastuksia ja järkevää tekemistä vapaa-ajallaan. Työ- ja päivätoimintayksikköjen henkilökunta on tärkeässä osassa harrastustoiminnan järjestämisessä ja ikääntyvien kehitysvammaisten aktivoinnissa vapaa-ajan toimintaan. Kartoitukseemme osallistuneilta ikääntyviltä kehitysvammaisilta puuttuu selvästi aloitekykyä lähteä itse etsimään harrastuksia. Kyselyymme vastanneista kolmestatoista seniori-ikäisestä kehitysvammaisesta vain yksi kertoi ryhtyneensä harrastamaan omasta aloitteestaan.

”Pienestä pittäen minä oon keränny niitä. Ite keksiny aloittaa.” M61

Neljän vastaajan kohdalla asumis- tai päivätoimintayksikön työntekijä oli kehottanut lähtemään mukaan harrastamaan. Erilaisten yhdistysten ohjaajat tai jäsenet tai epämääräisemmin vain jotkut muut ihmiset olivat pyytäneet neljä vastaajaa harrastustoimintaan. Neljä kyselyyn osallistunutta seniorileiriläistä ei osannut sanoa, miten oli saanut tietää harrastustoiminnasta tai kuka oli tehnyt aloitteen harrastamaan lähtemisestä.

5.3 Kartoituksen yhteenveto

Kartoituksen pohjalta laadimme seuraavat kuusi väittämää ja kehittämissuhteet seniori-ikäisten kehitysvammaisten harrastus- ja vapaa-ajan toimintaan:

Väittämä	Kehittämissuhteet
<p>Seniori-ikäisillä kehitysvammaisilla on vähän harrastuksia ja yksipuoliset harrastusmahdollisuudet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Senioriklubitoiminnan laajentaminen • Uusia, monipuolisia harrastusryhmiä kehitysvammaisille henkilöille ja ryhmiin tilaa myös ikääntyville • Jatkuvaa, pitkäjänteistä ja tavoitteellista toimintaa; opiskelijoiden vetämät kerhot eivät riitä • Resursseja lisää • Harrastusmahdollisuuksien laajentaminen samoihin harrastusryhmiin, joissa vammattomat harrastavat • Voimavarakeskeisyys ja uusien mahdollisuuksien löytäminen esimerkiksi integraation kautta, seniori-ikäisillä kehitysvammaisilla on kapasiteettia ja osaamista • Kehitysvammaisten asumis- ja päivätoimintayksiköihin palkattava seniori-ikäisten vapaa-ajantoimintaan keskittyneitä ohjaajia, seniori-ikäiset kehitysvammaiset kääntyvät luontevimmin oman asumis- tai päivätoimintayksikön lähityöntekijöiden puoleen etsiessään harrastuksia
<p>Seniori-ikäisillä kehitysvammaisilla on liian vähän liikuntaharrastuksia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Senioriklubitoiminnan laajentaminen • Liikunnan ohjaamisen tehostaminen asumis- ja päivätoimintayksiköissä • Henkilökunnan lisäkouluttautuminen • Ikääntyvien päivätoimintaan voisi lisätä liikuntaa ja vähentää kädentaitojen osuutta. • Tukea liikunnan harrastamiseen integroiduissa ryhmissä. • Tukihenkilötoiminnan tehostaminen

<p>Seniori-ikäiset kehitysvammaiset eivät osaa itseenäisesti etsiä, löytää, aloittaa ja jatkaa harrastuksia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tukihenkilötoiminnan laajentaminen, vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta ei ole riittävän kattava järjestely • Rahaa ja työntekijöitä seniori-ikäisten kehitysvammaisten vapaa-ajantoiminnan ohjaamiseen • Tuen tehostaminen • Ohjataan harrastuksiin myös oman asumis- tai päivätoimintayksikön ja kehitysvammaisille suunnattujen ryhmien ulkopuolelle.
<p>Seniori-ikäiset kehitysvammaiset eivät osallistu tarpeeksi aktiivisesti itseenään koskevaan päätöksentekoon. Elämönhallinta- ja suunnittelutaidot ovat heikot. Kaikilla ei ole käsitystä, mikä on harrastus, kenen kanssa he harrastavat tai miksi he harrastavat jotakin tiettyä asiaa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seniori-ikäisiä kehitysvammaisia pitää opettaa tekemään omaa elämäänsä koskevia valintoja ja päätöksiä. • Puolesta päättämisen sijaan tukea ja ohjausta • Seniori-ikäiset kehitysvammaiset tarvitsevat nykyistä enemmän kokemuksia erilaisista harrastuksista sekä keskustelua ja selkokielistä tietoa mahdollisuuksista.
<p>Seniori-ikäiset kehitysvammaiset eivät tarpeeksi aktiivisesti osallistu asuinympäristönsä arkiaskareisiin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puolesta tekeminen ja ohjaajien tekemät kotityöt on muutettava entistä useammin yhdessä tekemiseksi työtehtävien opettamiseksi ja niissä tukemiseksi.
<p>Seniori-ikäiset kehitysvammaiset harrastavat hyvin harvoin yhdessä vammattomien kanssa. Suurin osa harrastaa vain kehitysvammaisille suunnatuissa harrastusryhmissä.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tukihenkilötoiminnan tehostaminen • Seniori-ikäisille kehitysvammaisille tukea harrastuksen löytämiseen, aloittamiseen ja jatkamiseen, jotta he voisivat harrastaa samoissa ryhmissä vammattomien kanssa. Se monipuolistaisi harrastusmahdollisuuksia huomasti.

Taulukko 3. Väittämät ja kehittämisehdotukset seniori-ikäisten kehitysvammaisten harrastus- ja vapaa-ajantoimintaan

Kartoituksemme ja leirikokemuksen perusteella seniori-ikäisten kehitysvammaisten harrastusryhmiin sopivia teemoja olisivat esimerkiksi liikunta, musiikki ja tanssi sekä teatteri ja draama. Harrastuksia tulisi järjestää leirimuotoisesti, viikoittaisissa harrastusryhmissä ja viikonloppuleireinä. Harrastaminen yhdessä vammattomien kanssa on erinomainen vaihtoehto ja mahdollisuus, jota ei juuri ole hyödynnetty. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten harrastustoiminnan suunnittelijoiden ja toteuttajien ei muutenkaan pidä syyllistyä seniori-ikäisten kehitysvammaisten suojeluun, holhoamiseen ja yltiöpäiseen kaiken varomiseen. Harrastustoiminnan on oltava haastavaa ja tavoitteellista, sillä seniori-ikäisillä kehitysvammaisilla on paljon rohkeutta, osaamista ja toimintakapasiteettia.

Seniori-ikäisillä kehitysvammaisilla on työtoiminnasta eläkkeelle jäämisen myötä enemmän vapaa-aikaa kuin nuoremmilla kehitysvammaisilla henkilöillä. Sen vuoksi harrastustoiminnan ja mielekkään vapaa-ajan merkitykset korostuvat. Seniori-ikäiset kehitysvammaiset tarvitsevat lisää osaamista, työntekijöitä ja rahallisia resursseja harrastustoiminnan suunnitteluun ja ohjaamiseen.

Jatkossa kannattaisi selvittää, minkälaista tukea kehitysvammaisten asumis- ja päivätoimintayksiköiden henkilökunta kokee tarvitsevansa seniori-ikäisten kehitysvammaisten vapaa-ajantoiminnan ohjaamiseen. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten mielenkiintoja ja toiveita harrastuksista ja vapaa-ajasta tulisi kartoittaa laajemmin. Olisi järkevää selvittää, ja vaikkapa projektimuotoisesti edistää, seniori-ikäisten kehitysvammaisten harrastustoimintaa samoissa harrastusryhmissä vammattomien kanssa. Yhteistyötä voisi tehdä esimerkiksi kansalais- ja työväenopistojen ja harrastusseurojen kanssa.

LOPUKSI

Opinnäytetyöprojektimme aikana selvitimme perusteellisesti, mitä on kehitysvammaisten ikääntyminen. Ilman opinnäytetyötä emme olisi sosionomikoulutuksen (AMK) aikana oppineet juuri mitään ikääntyvien kehitysvammaisten tilanteesta. Ikääntyvien kehitysvammaisten määrä kasvaa jatkuvasti, joten kehitysvammaisten ikääntymistä koskeva tieto ja osaaminen ovat työelämässä arvokkaita. Aiheesta on

vasta vähän tutkimustietoa, joten leiriaikaiset kokemukset ja vapaa-aikakartoituksesta selvinneet asiat ovat tärkeitä.

Toteuttaessamme leiriprojektia Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry:n kanssa teimme paljon palkatonta talkootyötä. Valmis opinnäytetyö on ainut näkyvä hyöty, jonka leirin järjestämisestä saimme. Järjestimme seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallisen kesäleirin minimibudjetilla. Projektin myötä kävi selväksi, että vähillä varoilla on mahdollista saada aikaan hieno leiri, mikäli järjestäjät jaksavat tehdä projektin alusta loppuun tinkimätöntä työtä ilmaiseksi. Rohkeus, innovatiivisuus ja terävän kriittinen ja toisaalta humoristinen asenne tekevät leirin. Kuinka moni on valmis työskentelemään ilmaiseksi? Mikäli seniori-ikäisten kehitysvammaisten vapaa-ajantoiminnan järjestäminen on opiskelijoiden opinnäytetöiden, muiden opiskeluaikaisen projektien ja talkootyön varassa, suurin osa seniori-ikäisistä kehitysvammaisista jää vaille tukea harrastuksissa ja vapaa-ajantoiminnoissa.

Opimme, että onnistuessaan ja hyvin sujuessaan projektityö on erittäin mielekästä ja tuloksellista. Projektin toteuttaminen ei aina vaadi suurta rahoituskampanjaa tai valtavaa yhteistyöverkostoa. Pienikin projekti voi toimia ja tuottaa hyvän lopputuloksen. Järjestöjen panos ja projektityö on välttämätöntä seniori-ikäisten kehitysvammaisten vapaa-ajantoiminnan kehittämisessä ja kun etsitään uusia mahdollisuuksia. Jatkuvuuden takaamiseksi tarvitaan pysyvämpiä ja laajempia yhteistyöverkostoja ja siksi myös enemmän taloudellisia resursseja.

Seniori-ikäisten kehitysvammaisten vapaa-ajan toiminnan tulisi olla haastavaa, mielekästä ja toimintakykyä kehittävä ja ylläpitävää. Harrastusten ja vapaa-ajan laadukas toteuttaminen vaatii nykyistä enemmän taloudellisia resursseja, työntekijöitä sekä koulutusta ja tutkimusta ikääntyvien kehitysvammaisten tilanteesta. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten kanssa työtä tekevien tulisi rohkeasti ja ennakkoluulottomasti kokeilla uusia asioita, sillä seniori-ikäisillä kehitysvammaisilla on kykyjä ja innostusta monenlaiseen harrastustoimintaan.

LÄHTEET

- Era, P. Havaintomotoriikan ja kehon asennonhallintakyvyn muutokset vanhetessa ja liikunta. Teoksessa Era, P. (toim.) 1997. Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Kopijyvä ja ER-paino. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108.
- Heikkinen, E. 1997. Iäkkäiden ihmisten terveys, toimintakyky ja elämänlaatu. Teoksessa Era, P. (toim.) 1997. Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Kopijyvä ja ER-paino: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108.
- Järveläinen, I., Vesala, H., Numminen, H. & Ainali, I. 2005. Senioriklubin ohjaajan opas. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikuntaklubin toimintamalli ja työvälineitä klubitoimintaan. Helsinki: Kehitysvammaliitto, Tutkimusyksikkö Kotu.
- Kukkonen-Harjula, K., Kallinen, M. & Alén, M. 1997. Liikunta osana keskeisten kansantautien hoitoa ja kuntoutusta. Teoksessa Era, P. (toim.) 1997. Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Kopijyvä ja ER-paino. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108.
- Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere: Tammer-Paino.
- Numminen, H., Vesala, H., Ainali, I. & Järveläinen, I. 2005. Ikääntyminen haasteena kehitysvamma palveluille. Helsinki: Kehitysvammaliitto, Tutkimusyksikkö Kotu.
- Polar Electro OY 2005. Henkilökohtainen opas kuntoiluun. Luku 4. Kunnon testaaminen. Päivitetty 2005. Viitattu 20.11.2006. <http://support.polar.fi> Polar downloads, Guides to Fitness downloads, Personal Guide to Fitness in Finnish.
- ProYoga registrerad förening 2005. Mitä jooga on? Päivitetty 2005. Viitattu 19.10.2006. Wasa Yogacenterin kotisivut. <http://www.wasayogacenter.fi>, Mitä jooga on?
- Rimmer, J. H. 1997. Aging, Mental Retardation and Physical Fitness. Viitattu 15.10.2006. Aging With Mental Retardation -publication. The Arc. University of Illinois at Chicago. www.thearc.org/pdf/fitness.pdf
- Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen – projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Täsmäase projektityöhön. Jyväskylä: Gummerus.
- Suomen latu 2006. Sauvakävelyn vaikutukset. Päivitetty 11/2006. Viitattu 20.11.2006. www.suomenlatu.fi, Lajit, Sauvakävely, Vaikutukset
- Suominen, H. 1997. Kehon rakenteen ja fyysisen suorituskyvyn muutokset vanhetessa ja liikunta. Teoksessa Era, P. (toim.) 1997. Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Kopijyvä ja ER-paino. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108.

VALOKUVA-ALBUMI



Mikäs nappi tämä on?? Leirikameraan tutustumista ennen tutustumisleikkejä. 3.7.



Hyvin ansaittu lepotauko.

3.7.



Lautta vai sukellusvene? Lautan rakennusta ja uittoa suunnistusrastilla.

3.7.



Makkaranpaistoa odotellessa

3.7.



Aamu alkaa joogalla.

4.7.



Sapluunan tarkkaa asettelua paidan painamisessa.

4.7.



” Valmiinanne...paikoillanne... HEP !! ”

4.7.



Moukarinheittoa. Tähdätkää ohjaajaan niin lentää oikeaan suuntaan.

4.7.



Tanssiharjoituksissa tutustuttiin erilaisiin tansseihin.

5.7.



Let's twist again...and again...and again.

5.7.



Citius, altius, fortius. Olympialiekki palaa kirkkaana.

6.7.



Kuulantyönnössä nähtiin komeita kaaria.

6.7.



Krusifiksissa koeteltiin staattisen voiman sekä tahdonvoiman rajoja.

6.7.



Tiukkaa keskittymistä ammuntopaikalla

6.7.



Latua !! Mutkat suoriksi sauvakävely reitillä.

7.7.



Peukku pystyyn onnistuneelle leirille. Kotimatka voi alkaa.

LIITTEET

Liite 1. Leiriohjaajien hakuilmoitus

VIETÄ LAATUAIKAA KIEVARISSA/ PALVELUKSEEN HALUTAAN!!

Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry järjestää kesällä 2006 kolme kehitysvammaisten leiriä Ränssin kievarissa Kuikan kylässä lähellä Tikkakoskea.

- Ikääntyneiden kehitysvammaisten leiri 3.-7.7.2006

Me kaksi Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijaa (erityiskasvatus ja vammaistyö) Antti ja Anna-Katariina järjestämme ikääntyneiden kehitysvammaisten leirin opinnäytetyönämme yhteistyössä Kehitysvammaisten Tuki ry:n kanssa.

Etsimme ikääntyneiden kehitysvammaisten leirille lisäksemme kolmea tai neljää ohjaajaa. Leirikokemus ja aikaisempi kokemus työstä kehitysvammaisten henkilöiden parissa on leirillä hyödyksi ja avuksi. Leiripäiviltä maksetaan ohjaajille palkkio. Majoitus ja ruokailu kuuluvat ohjaajien luontaisetuihin. Leiriohjelmassa on lavatanssit Kuikan lavalalla, kesäteatteri, nuotioilta, syömistä, uintia, saunomista, ulkopelejä ym.

Ohjaajia tarvitaan myös aikuisten ja lasten leireille:

- Kehitysvammaisten aikuisten leiri 10.-14.7.2006
- Kehitysvammaisten lasten leiri 17.-19.7.2006

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

Antti Tolvanen

antti.tolvanen.sso@jypoly.fi

044 0333 159

Anna-Katariina Sundberg

anna-katariina.sundberg.sso@jypoly.fi

050 3367 537

Tietoa leiripaikasta löydät osoitteesta

www.ranssinkievari.fi

Liite 2. Lomake ilmoittautumisten vastaanottamista varten

IKÄÄNTYVIEN LEIRI

Nimi		Ikä
Laskutusosoite		Puhelinnumero
Toimintakyky (Huom! Ei mahdollisuutta henkilökohtaiseen avustajaan.)		
Kommunikaatio		

Liikkuminen

Sairaudet (jatkuva lääkitys, päivittäinen hoito, vaativat erityisruokavaliot)
Muuta tärkeää

Nimi		Ikä
Laskutusosoite		Puhelinnumero
Toimintakyky (Huom! Ei mahdollisuutta henkilökohtaiseen avustajaan.)		
Kommunikaatio		

Liikkuminen

Sairaudet (jatkuva lääkitys, päivittäinen hoito, vaativat erityisruokavaliot)
Muuta tärkeää

Liite 3. Leirimainos kehitysvammaisten asumis- ja päivätoimintayksiköihin

SENIORILEIRILLÄ VIELÄ TILAA!

Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry järjestää tulevana kesänä ensimmäistä kertaa senioreille oman kesäleirin. Liikunnallinen leiri järjestetään samassa paikassa kuin aikuisten kesäleiri eli Ränssin kievarissa.

Senioreiden kesäleiri pidetään 3.-7.7.2006. Leirimaksu 100€ sisältää majoituksen, täysihoidon sekä bussimatkat Jyväskylästä Ränssiin ja takaisin.

Leiriohjelmassa

- Lavatanssit Kuikan lavalla – tanssiyhtye Omega ja Eija Kantola.
- Ulkoilua ja liikuntaa
- Uintia ja saunomista
- Kesäteatteri
- Syömistä ja lepäilyä

Opiskelemme Jyväskylän ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi. Suuntaudumme erityiskasvatukseen ja vammaistyöhön. Järjestämme seniorileirin opinnäytetyönämme. Otamme vastaan leiri-ilmoittautumiset ja kerromme mielellämme lisää seniorileiristä.

Antti Tolvanen

antti.tolvanen.sso@jypoly.fi

044 0333 159

Anna-Katariina Sundberg

anna-katariina.sundberg.sso@jypoly.fi

050 3367 537

Tietoa leiripaikasta löydät lisäksi internetosoitteesta

www.ranssinkievari.fi

Liite 4. Leirikirje

LEIRIKIRJE

Tervetuloa Keski-Suomen kehitysvammaisten Tuki ry:n järjestämälle seniori-ikäisten kesäleirille. Leiri pidetään **Ränssin kievarissa** Kuikassa **3.7. – 7.7.2006**.

Leirillä on monenlaista liikunnallista tekemistä ja ulkoilua kuten pihapelejä, leiriolympialaiset, uintimahdollisuus ja tanssia. Keskiviikkona lähdemme Kuikan tanssilavalle. Esiintyjinä lavalla ovat Eija Kantola ja Omega-orkesteri. Torstaina sinulla on mahdollisuus käydä Ränssin kievarin kesäteatterissa.

LÄHTÖ: Leiribussi lähtee vanhan linja-autoaseman tilausajolaiturista maanantaina 3.7. klo 9.00.

PALUU: Saavumme tilausajolaituriin perjantaina 7.7. klo 13.00.

MUISTA OTTAA LEIRILLE MUKAAN:

Ulkoliikuntavarusteet (lenkkikengät ja verryttelypuku tai vastaavat liikuntavaatteet)

Sadevarusteet (sadetakki, vedenpitävät kengät)

Vaihtovaatetta viiden päivän tarpeisiin

Hattu tai huivi suojaamaan auringolta

Aurinkorasva

Uimapuku

Lavatanssiasu

Yksivärinen T-paita. (Tarvitset paidan kankaanpainantaan)

Henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet

Omat lääkkeet ja apuvälineet

Rahaa 30 euroa (tanssilippu ja kesäteatteri)

Henkilötietolomake

Merkitse vaatteisiin ja lääkedosettiin oma nimi.

TERVETULOA LEIRILLE!

Terveisin ohjaajat: Anna-Katariina Sundberg, Antti Tolvanen, Mari Partanen, Hanna Hiljanen ja Hannu Oksanen

LISÄTIETOJA LEIRISTÄ:

Anna-Katariina Sundberg 050-336 7537

Antti Tolvanen 044-033 3159

Liite 5. Henkilötietolomake

HENKILÖTIETOLOMAKE

OTA MUKAAN LEIRILLE!

Nimi:

Osoite:

Puhelinnumero:

Sosiaaliturvatunnus:

Lähiomaiset (nimi ja puhelinnumero):

Sairaudet:

Lääkitys:

Ruoka-aineallergiat:

Tavat ja tottumukset:

Muuta huomioitavaa (kommunikaatio, liikkuminen, näkö, kuulo, hygienia, ym...):

Liite 6. Kuvauslupa leiriläisiltä

KUVAUSLUPA

Toteutamme seniori-ikäisten kesäleirin opinnäytetyönämme. Kuvaamme leirin tapahtumia digikameralla. Käytämme ottamiamme kuvia Tulppaani-lehden artikkelin kuvituksessa sekä opinnäytetyössämme havaintomateriaalina. Opinnäytetyössämme kuvat ovat nimettöminä.

Anna-Katariina Sundberg

Antti Tolvanen

Sosionomiopiskelijat Jyväskylän ammattikorkeakoulusta

LEIRILÄISEN NIMI: _____

Minusta saa ottaa kuvia leirillä.

KYLLÄ

EI

Liite 7. Turvallisussuunnitelma

KESKI-SUOMEN PELASTUSLAITOS

Keski-Suomen kehitysvammamaisten tuki ry

PELASTUSSUUNNITELMA

Kesäleirit Ränssin kievarissa 2006

PEREHDYTÄ HENKILÖKUNNALLE

JOHDANTO

Rakennuksen omistaja ja haltija, teollisuus- ja liiketoiminnan harjoittaja, virasto, laitos ja muu yhteisö on pelastuslain ja -asetuksen mukaan asianomaisessa kohteessa ja toiminnassaan velvollinen ehkäisemään vaaratilanteiden syntymistä sekä varautumaan henkilöiden, omaisuuden ja ympäristön suojaamiseen vaaratilanteissa ja varautumaan sellaisiin pelastustoimenpiteisiin, joihin ne omatoimisesti kykenevät.

Varautumisella pyritään omatoimisesti ehkäisemään, rajoittamaan sekä vähentämään vahinkoja välittömästi vahingon tapahduttua.

Kohteen riskeistä ja toiminnan luonteesta riippuen määräykset voivat edellyttää, että kohteeseen on laadittava pelastussuunnitelma (valtioneuvoston asetus pelastustoimesta 9§).

Pelastussuunnitelma on tarkoitettu yrityksen henkilökunnalle ohjeeksi päivittäiseen toimintaan.

Pelastussuunnitelma on kirjallinen kuvaus siitä, miten yritys on järjestänyt omatoimisen varautumisen ja siinä on selvitettävä:

- 1) ennakoitavat vaaratilanteet ja niiden vaikutukset
- 2) toimenpiteet vaaratilanteiden ehkäisemiseksi
- 3) ohjeet onnettomuus-, vaara- ja vahinkotilanteita varten
- 4) poistumismahdollisuudet, kuten uloskäytävien sijainnit sekä sammutus- ja pelastustehävien järjestelyt
- 5) turvallisuushenkilöstö, sen varaaminen ja kouluttaminen sekä muun henkilöstön perehdyttäminen suunnitelmaan sekä muihin turvallisuusasioihin
- 6) väestönsuojan sijainti, varusteet ja suojelehenkilöstön varaaminen
- 7) miten suunnitelmaan sisältyvät tiedot saatetaan asianomaisten tietoon

Pelastussuunnitelma on pidettävä ajan tasalla ja siitä on tiedotettava yrityksen työntekijöille.

(Pelastuslaki 8§ ja 9§ ja Valtioneuvoston asetus pelastustoimesta 9§ ja 10§)

Työntekijän velvollisuudet turvallisuusasioissa

Työpaikan turvallisuuskulttuuri tarkoittaa, että jokainen työntekijä tietää työpaikan turvallisuusasiat ja on sitoutunut noudattamaan turvallisuutta työssään. Turvallisuusasioita sekä -toimintaa on kerrattava ja harjoitettava säännöllisesti.

Jokaisen työntekijän on

- ♦ osattava tehdä hätäilmoitus
- ♦ tunnettava pelastussuunnitelman sisältö
- ♦ osattava toimia onnettomuus-, vaara ja vahinkotilanteissa annettujen ohjeiden mukaisesti
- ♦ ilmoitettava havaitsemistaan riskitekijöistä esimiehelleen
- ♦ noudatettava turvallisia työtapoja
- ♦ tiedettävä
 - poistumistiet
 - kokoontumispaikka
- ♦ selvitettävä lähimmät
 - alkusammutusvälineet
 - ensiaputarvikkeet
- ♦ osattava käyttää alkusammutusvälineitä

⇒ Lisäksi esimiesasemassa olevien vastuulla on, että työntekijöillä on mahdollisuus perehtyä turvallisuusasioihin.

KOHTEEN TIEDOT (täydennä kohteen tiedoilla tarvittavin osin ja laita näkyvälle paikalle seinälle, henkilökunnan saataville)

<i>Yhdistyksen nimi</i>	
Osoite	
Puhelinnumero	
Rakennuksen valmistumisvuosi	
Rakennuksen pinta-ala (m²)	
Rakennuksen kerrosluku	
Rakennuksen paloluokka (P1, P2 tai P3)	
Henkilöstöä (kpl) kokonaismäärä/per vuoro	
Asiakkaiden max. määrä	
Puheenjohtaja leirivastaava	
Omistajan puhelinnumero	
Turvallisuusvastaava	
Turvallisuusvastaavan sijainen	
Ensiaputaitoiset	
Alkusammutuskoulutuksen saaneet	(Tarvittaessa erillisellä liitteellä)
Yleinen hätänumero* (ambulanssi, palokunta, poliisi)	112
Poliisin hätänumero*	
Isännöitsijän yhteystiedot	
Huoltoyhtiön yhteystiedot	
Vakuutusyhtiön yhteystiedot	
Väestönsuojan sijainti	
Väestönsuojan hoitaja**	
Väestönsuojan hoitajan sijainen**	

Muuta***	

* Selvitä tarvitaanko ulkolinjapuhelun eteen esimerkiksi 0 tai 9 ennen hätänumeroa?!

** Jos kiinteistöllä on oma väestönsuoja

*** Esim. vartioimisliike, lukkoliike, lasitusliike

Riskienhallinnalla tarkoitetaan yrityksen toimintaa riskien ja niiden vaikutusten vähentämiseksi. Ensimmäinen askel riskienhallinnassa on olemassa olevien riskien tunnistaminen ja niiden vaikutusten arviointi. Seuraava askel on selvittää, mitä voidaan tehdä riskien toteutumisen välttämiseksi tai vaikutusten pienentämiseksi. Tässä kohdassa kootaan ne toimenpiteet, joilla yritys on jo varautunut riskeihin sekä ne, jotka yrityksen on vielä toteutettava riskien hallitsemiseksi. Lopuksi mietitään toiminta, jos riski toteutuu.

Riskikartoituksessa tulisi huomioida esimerkiksi vesivahingon, sähkökatkoksen, pommiuhan tai sairauskohtauksen sekä ulkopuolisten toiminnan vaikutukset yrityksen toimintaan. Jokainen kohde on yksilöllinen ja riskit ovat erilaisia. Siksi on tärkeää, että yrityksessä työskentelevät kartoittavat kohteensa riskit ja miettivät toimenpiteet niiden ennalta ehkäisemiseksi sekä toimenpiteet jos riski toteutuu.

Täydennä seuraavan sivun riskikartoitustaulukkoon oman yrityksesi riskit yllä olevan esimerkin mukaisesti yhteistyössä koko henkilökunnan kanssa. Selvitä toimintaohjeiden puhelinnumeroita varten tarvitseeko puheluun valita ulkolinja, esimerkiksi 0-112 ja merkitse puhelinnumerot kokonaisuudessaan.

RISKI	VAIKUTUS	TOIMENPITEET vaaran ehkäisemiseksi -henkilökunnan kännykänumerot ?	TOIMINTAOHJEET
<p>Tulipalo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jäteastia-palo tupakantumpeista ▪ Rasvapalo ▪ Sähköpalo ▪ Tuhopoltto ▪ Yms. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Henkilövahingot ▪ Aineelliset vahingot ▪ Ravintolan toiminta keskeytyy ▪ Taloudelliset menetykset; mahdollinen vakuutuskorvauksen alentaminen, jos paloturvallisuusmääräyksiä on laiminlyöty 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Palamaton ja tukahduttava kannellinen tupakantumppien keräilyjäteastia käytössä ▪ Huolellisuus neste-kaasun käytössä ja laitteiston kunnan tarkastaminen määräajoin ▪ Rasvahormit puhdistetaan säännöllisesti vähintään kerran vuodessa ▪ Rasvasuodattimet puhdistetaan tarvittaessa ▪ Sähkölaitteet pidetään kunnossa ▪ Sisusteet oikeaa palosuojaluokkaa, käytetään esim. palosuojattuja tekstiilejä ▪ Jätteet ja palava materiaali säilytetään lukuissa tiloissa ▪ Avotulen turvallinen käyttö, kynttilät 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evakuoivat asiakkaat, oma henkilöstö poistuu viimeisenä! 2. Sulje ovet estääksesi savun ja palon leviämistä 3. Hälytä palokunta soittamalla numeroon 112 4. Sammuta, jos palo on pieni eikä savua vielä ole 5. Rasvapalon sammutus vain tukahduttamalla, esim. kannella tai sammutuspeitteellä. Muista myös sammuttaa ilmastointi (IV-hätäseis) 6. Varoita niitä, jotka eivät ole välittömässä vaarassa 7. Opasta tai järjestä opastus ja esteetön pääsy pelastusyksikölle kohteeseen 8. Varmista, että kaikki ovat päässeet kokoontumispaikalle
<p>Sairaskohtaus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erilaiset Sairaskohtaukset 	<ul style="list-style-type: none"> • Henkilövahingot • Taloudelliset vaikutukset 	<ul style="list-style-type: none"> • Ennakointina leireille osallistujien tietojen kerääminen. Tiedot sisältävät Tietoja sairauksista, lääkityksistä ja toimintaohjeita. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selvitä mitä on tapahtunut <ul style="list-style-type: none"> - Onko potilas kaatunut, pyörtnyt, kouristellut? - Onko silminnäkijöitä? - Jaa seuraavat tehtävät, jos auttajia on enemmän. 2. Tarkista potilaan tila <ul style="list-style-type: none"> - Tarkista onko potilas heräteltävissä puhuttelemalla tai ravistamalla? 3. Tarkista hengitys <ul style="list-style-type: none"> - Jos potilas ei herää, tarkista hengitys:

			<p>asetta kämmenselkään potilaan suun eteen ja koeta tuntuuko ilmavirtausta. Potilaan kasvojen sinerrys on merkki hengityksen estymisestä tai loppumisesta.</p> <p>4. Siirrä oikeaan asentoon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Käännä tajuton potilas kylkiasentoon. - Ojenna päätä taakse, jotta hengitys pääsee kulkemaan esteettä. <p>5. Tee hätäilmoitus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heti kun olet selvittänyt potilaan tilan ja havainnut, että kyseessä on hätätilanne, soita numeroon 112 ja kerro: <ul style="list-style-type: none"> - mitä on tapahtunut - mitä potilas valittaa - mitä hän juuri sillä hetkellä tekee. <p>6. Tarkkaile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jos havaitset potilaan tilassa muutoksia ennen pelastuslaitoksen yksikön saapumista, soita uudelleen numeroon 112. <p>7. Opasta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Järjestä opastus ja esteetön kulku potilaan luokse. <p>8. Kerro</p> <p>Kerro pelastuslaitoksen henkilöstölle mitä on tapahtunut, miten potilaan tila on kehittynyt ja onko potilaalle annettu ensiapua.</p>
--	--	--	---

Muita Mahdollisia vaaratilanteita ja turvallisuusriskejä Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tukiry:n kesäleireillä Ränssin Kievarissa Jyväskylän maalaiskunnassa:

Kaatuminen ja loukkaantuminen linja-autossa oman hölmöilyn takia, liikenneonnettomuus bussimatkalla.

► Noudatetaan kuljetusyhtiön sääntöjä ja ohjeita bussimatkan aikana. Leiriohjaajat valvovat ko. ohjeiden noudattamista. Onnettomuustilanteessa toimitaan yleisten liikenneonnettomuuspaikkaa koskevien pelastus- ja ensiapuohjeiden mukaisesti.

Leiriläisten kuljettaminen toteutetaan ammattilaisten toimesta joko linja-autolla tai taksilla. Ohjaajat eivät kuljeta leiriläisiä omilla autoillaan.

Pienet tapaturmat leirin aikana kaatumisen tms. seurauksena. Nyrjähdykset, venähdykset, pienet haavaumat tai palohaavat, mustelmat, hyönteisten puremat.

► Leirille ilmoittautumisen yhteydessä varmistetaan, että leiriläisellä on Ränssin kievarin olosuhteisiin riittävä toimintakyky. Pienet vammat hoidetaan voimassa olevien hoito-ohjeiden mukaisesti. Leirin ensiapulaukussa on riittävät puhdistus- ja sidontatarvikkeet. Leiriohjaajat ovat ensiaputaitoisia.

Suuret tapaturmat kuten luunmurtumat, valtimoverenvuodot, isot palovammat, hukkumistapaturmat.

► Hoidetaan voimassa olevien ensiapuohjeiden mukaisesti. Hälytetään apua aluehälytyskeskuksesta tai kuljetetaan loukkaantunut taksilla terveyskeskuksen päivystykseen. Hätänumeron 112 sekä Ränssin kievarin osoitteen (Kuikantie 340) tulee olla kaikkien leiriohjaajien tiedossa. Leiriohjaajat ovat ensiaputaitoisia.

Sairaskohtaukset:

► Heti leirille ilmoittautumisen yhteydessä kysytään esitiedot leiriläisen pitkäaikaissairauksista ja tärkeimmät hoito-ohjeet. Leirikirjeessä muistutetaan, että jokaisen leiriläisen tulee ottaa leirille mukaan omat lääkkeensä. Leiriohjaajat pitävät tarvittaessa huolen lääkkeiden ottamisesta leirin aikana. Epäselvissä tilanteissa otetaan yhteyttä huoltajiin tai asuntoloiden henkilökuntaan. Henkilötietolomakkeessa kysytään esitietoja tarkemmin sairauksista ja niiden hoidosta. Sairaskohtauksen sattuessa toimitaan voimassa olevien ensiapuohjeiden mukaisesti ja tarvittaessa hälytetään lisäapua.

Veden varaan joutuminen.

► Rantaan ei koskaan mennä ilman ohjaajaa. Uintia valvomassa on aina vähintään kaksi leiriohjaajaa, jos uimassa on useampi kuin yksi leiriläinen. Uintia valvovat ohjaajat ovat uimataitoisia. Ei koskaan uida järven selälle, vaan aina rannan suuntaisesti. Soutuvene on käyttövalmiina pelastustehtäviin. Leiriläisille kysytään uintilupa. Souturekillä käytetään pelastusliivejä. Rannassa ei muuten ole pelastusrengasta!

Saunapadan ja kiukaan käyttö Ränssin rantasaunassa, saunominen ja peseytyminen.

► Leiriläiset eivät koskaan mene saunaan ilman ohjaajaa. Saunassa on aina vähintään yksi ohjaaja valvomassa leiriläisiä. Saunapadan kuumaa vettä annostelevat vain ohjaajat. Pesuvateihin laitetaan aina ensin kylmä vesi, sitten vasta kuuma.

Eksyminen.

► Leiriläiset ilmoittavat aina ohjaajalle, minne ovat menossa. Ohjaaja harkitsee, voivatko leiriläiset mennä yksin vai lähteekö ohjaaja mukaan.

Tulipalo

- Noudatetaan Ränssin Kievarin ohjeita paloturvallisuuden osalta. Leiriläisillä ei ole tulentekovälineitä hallussaan.

Ilmakivääriammunta ikääntyvien leirillä:

► Ilmakivääri on käytössä vain yhtenä päivänä leirillä silloin kun sillä leiriolympialaisissa ammutaan. Muuna aikana ase on kokonaan poissa leirialueelta. Ammutaan viiden leiriläisen pienryhmissä. Yksi kerrallaan ampuu, muut odottavat ohjaajan kanssa turvallisessa paikassa. Ammuntaa ohjaamassa on aina vähintään kaksi ohjaajaa. Ase on leiriläisen käsissä vain ammunnan vaatiman ajan. Muuna aikana ohjaaja huolehtii aseesta. Ohjaaja myös lataa aseensa. Varataan riittävä varoalue maalitaulun taakse ja ampuma-alueen ympärille.

ESIMERKKI TOIMENPIDEOHJEISTA ONNETTOMUUS-, VAARA- JA VAHINKOTILANTEISSA

ESIMERKKI TOIMINTAOHJEESTA SAIRAUSKOHTAUKSESSA

9. Selvitä mitä on tapahtunut

- Onko potilas kaatunut, pyörtynyt, kouristellut?
- Onko silminnäkijöitä?
- Jaa seuraavat tehtävät, jos auttajia on enemmän.

10. Tarkista potilaan tila

- Tarkista onko potilas heräteltävissä puhuttelemalla tai ravistamalla?

11. Tarkista hengitys

- Jos potilas ei herää, tarkista hengitys: aseta kämmenselkä potilaan suun eteen ja koeta tuntuuko ilmavirtausta. Potilaan kasvojen sinerrys on merkki hengityksen estymisestä tai loppumisesta.

12. Siirrä oikeaan asentoon

- Käännä tajuton potilas kylkiasentoon.
- Ojenna päätä taakse, jotta hengitys pääsee kulkemaan esteettä.

13. Tee hätäilmoitus

- Heti kun olet selvittänyt potilaan tilan ja havainnut, että kyseessä on hätätilanne, soita numeroon **112** ja kerro:
 - mitä on tapahtunut
 - mitä potilas valittaa
 - mitä hän juuri sillä hetkellä tekee.

14. Tarkkaile

- Jos havaitset potilaan tilassa muutoksia ennen pelastuslaitoksen yksikön saapumista, soita uudelleen numeroon 112.

15. Opasta

- Järjestä opastus ja esteetön kulku potilaan luokse.

16. Kerro

- Kerro pelastuslaitoksen henkilöstölle mitä on tapahtunut, miten potilaan tila on kehittynyt ja onko potilaalle annettu ensiapua.

ESIMERKKI TOIMINTAOHJEESTA TULIPALOTILANTEESSA

Jos tulipalo syttyy tilassa, jossa itse olet, toimi seuraavasti tai jaa seuraavat tehtävät auttajia ollessa useita

- 1. Pelasta välittömässä vaarassa olevat**
- 2. Sulje ovet ja ikkunat sekä ilmanvaihto estääksesi savun ja palon leviämistä**
- 3. Hälytä palokunta soittamalla turvallisesta paikasta numeroon 112**
- 4. Sammuta, jos palo on pieni eikä savua vielä ole**
- 5. Varoita niitä, jotka eivät ole välittömässä vaarassa**
- 6. Opasta tai järjestä opastus ja esteetön pääsy pelastusyksikölle kohteeseen sekä kerro välittömästi pelastusviranomaiselle onko ihmisiä vaarassa ja jo suoritettut toimenpiteet**

Varmista, että kaikki ovat päässeet kokoontumispaikalle, joka on

ESIMERKKI TOIMINTAOHJEESTA SÄHKÖKATKOSTILANTEESSA

1. Varaa sähkökatkoksien varalle esimerkiksi taskulamppuja
2. Varmista, ettei hisseihin ole jäänyt ihmisiä.
3. Tarkista sähkökatkoksen syy ja mahdollisuus palata normaaliin sähkön saantiin.
4. Tiedota tilanteesta ihmisille ja kehoita varovaisuuteen, mikäli kynttilöitä käytetään.

ESIMERKKI TOIMINTAOHJEESTA YLEISEN VAARAMERKIN YHTEYDESSÄ

Yleinen vaaramerkki on yhtäjaksoisesti nouseva ja laskeva äänimerkki tai viranomaisen kuuluttama varoitus

1. Suojaudu sisätiloihin, poikkeusoloissa välittömästi suojatiloihin.
2. Pysäytä ilmastointi.
3. Sulje ovet, ikkunat ja ilmanvaihtoaukot sekä tiivistä ne.
4. Kuuntele sekä noudata radiosta viranomaisten antamia tiedotuksia ja ohjeita.
5. Vältä puhelimen käyttöä pelastusviranomaisten teleyhteyksien varmistamiseksi.

ESIMERKKI TOIMINTAOHJEESTA KAASUVAARATILANTEESSA

Kaasuvaarasta ilmoitetaan yleisellä vaaramerkillä sekä lisäohjeita annetaan radion ja TV:n välityksellä.

Kaasuvaaratilanteessa toimitaan kuten aina yleisen vaaramerkin jälkeen

1. Suojaudu sisätiloihin talon ylempiin kerroksiin.

- Kellariin ja normaaliolojen käytössä olevaan väestönsuojaan ei pidä mennä, koska se ei ole tiivis (sulkutilassa).

2. Pysäytä ilmastointi.

3. Sulje ovet, ikkunat ja ilmanvaihtoaukot sekä tiivistä ne.

4. Kuuntele sekä noudata radiosta viranomaisten antamia tiedotuksia ja ohjeita.

5. Vältä puhelimen käyttöä pelastusviranomaisten teleyhteyksien varmistamiseksi.

6. Pysy sisällä.

Ulkona kuullessasi yleisen vaaramerkin

1. Pyri sisätiloihin.

2. Jos et pääse sisälle

- kulje sivutuuleen poispäin arvioidusta onnettomuuspaikasta ja pyri korkeampaan maastokohtaan
- hengitä monikerroksisen kostutetun kankaan, hatun tai sammaleen läpi.

ESIMERKKI TOIMINTAOHJEESTA SÄTEILYVAARATILANTEESSA

Säteilyvaarasta ilmoitetaan yleisellä vaaramerkillä sekä lisäohjeita annetaan radion ja TV:n välityksellä.

1. Suojaudu sisätiloihin.

2. Pysäytä ilmastointi.

3. Sulje ovet, ikkunat ja ilmanvaihtoaukot sekä tiivistä ne.

- Rakennuksesta on pyrittävä tekemään mahdollisimman tiivis, ettei radioaktiivisia hiukkasia tai kaasuja tunkeutuisi sisälle. Tiivistämisessä tulee huomioida myös postiluukun, ilmastointi- ja savuhormien sekä kaikkien muiden rakojen ja aukkojen tukkiminen. Tiivistämiseen voi käyttää muovipusseja tai –kalvoa, teippiä ja tiivistamasoja.

4. Kuuntele sekä noudata radiosta viranomaisten antamia tiedotuksia ja ohjeita.

5. Vältä puhelimen käyttöä pelastusviranomaisten teleyhteyksien varmistamiseksi.

6. Nauti joditabletit ainoastaan viranomaisten antamien ohjeiden mukaisesti.

7. Jos on pakko mennä ulos, käytä hengityssuojainta ja tiivistä pukua.

Säädökset

Pelastuslaki 468/2003

Valtioneuvoston asetus pelastustoimesta 787/2003

Suomen Rakentamismääräyskokoelma: E1 Rakennusten paloturvallisuus

Nestekaasuasetus 711/1993

Kauppa- ja teollisuusministeriön päätös nestekaasuasetuksen soveltamisesta 344/1997

Kauppa- ja teollisuusministeriön päätös sähkölaitteistojen käyttöönotosta ja käytöstä 517/1996

Sisäasiainministeriön asetus ilmanvaihtokanavien ja -laitteistojen puhdistamisesta 802/2001

Sisäasiainministeriön asetus automaattisista sammutuslaitteistoista A:65

Sisäasiainministeriön määräys käsisammuttimien tarkastuksesta ja huollosta A:64

Sisäasiainministeriön määräys paloilmoittimen hankinnasta, asennuksesta, käyttöönotosta, huollosta ja tarkastuksesta A:60

Sisäasiainministeriön asetus rakennusten poistumisreittien merkitsemisestä ja valaisemisesta (6.10.2005)

Kopio pelastussuunnitelmasta (A4) toimitetaan tiedoksi pelastuslaitokselle osoitteella:

Keski-Suomen pelastuslaitos
Jyväskylän paloasema
Palokunnankatu 1
40700 JYVÄSKYLÄ

Lisätiedot tarvittaessa Keski-Suomen pelastuslaitokselta:

puh. (014) 332 9600

fax (014) 332 9614

<http://www.keskisuomenpelastuslaitos.fi/>

Liite 8. Aamujoogaohjelma

AAMUJOOGA

Lämmittely

Seisten tai istuen käsivarret ojennetaan suoriksi eteen hartiatasoon.

- ◆ Kämmenet uloshengityksellä nyrkkiin ja sisään hengityksellä auki. Viisi toistoa.
- ◆ Sormet ojennettuina käännetään uloshengityksellä kämmenet ranteiden kohdalta alas ja sisään hengityksellä ylös. Tärkeää ovat laajat liikeradat. Käsivarsien tulee pysyä paikallaan ja kämmenien ja sormien mahdollisimman hyvin ojennettuina. Viisi toistoa.
- ◆ Kädet nyrkkiin peukalo muiden sormien päälle. Pyöritetään ranteita ensin sisäkautta ympäri viisi kierrosta ja sen jälkeen ulkokautta ympäri viisi kierrosta. On tärkeää säilyttää mahdollisimman laajat liikeradat. Tarkoitus on yhdistää oman hengityksen rytmi pyörivään liikkeeseen.

Niskan lämmitys seisten tai istuen.

Kädet lasketaan rennosti riippumaan sivuille. Hyvä, tukeva asento. Venytetään niskaa uloshengityksellä oikealle, sisään hengityksellä ylös, uloshengityksellä vasemmalle ja sisään hengityksellä ylös. Toistetaan rauhallisesti kolme kertaa. Tehdään samalla tavalla niskan venytys eteen ja varovasti taakse, myös kolme toistoa.

Aurinkotervehdys

(Yksinkertaistettu.)

- ◆ Alkuasento: tukeva asento seisten tai istuen, kädet rinnan korkeudelle kämmenet vastakkain ja sormenpäät kohti taivasta. Kynärpäät osoittavat sivuille.
- ◆ Ojennetaan kädet suorina eteen hartiatasoon ja etukautta ylös. Tehdään rauhallisesti taakse taivutus lantio paikallaan kädet suorina ylhäällä. Selkäranka liikkuu. Noustaan rauhallisesti ylös.
- ◆ Viedään käsivarret suorina etukautta alas ja tehdään selkä suorana taivutus mahdollisimman pitkälle eteen ja maata kohti. Lantio pysyy paikallaan.
- ◆ Noustaan selkä pyöreänä ylös ja palataan alkuasentoon.

Tärkeää ovat mahdollisimman laajat liikeradat, rauhallinen suoritus ja hyvä ryhti. Aurinkotervehdys (alkuasento – kädet etukautta ylös – taakse taivutus – ylös – taivutus eteen alas – ylös – alkuasento) toistetaan kolme kertaa.

Siipien aukaisu

Seisten tai istuen. Tukeva asento. Kämmenet laitetaan niskan taakse sormet ristikkäin. Ryhdikäs asento, selkä ja niska suorana ja pitkänä, kyynärpäät sivuilla. Sisään hengityksellä viedään lapaluut yhteen, oikaistaan rintaranka ja taivutetaan kevyesti taakse yläselkää ja niskaa. Samalla painetaan kyynärpäitä taakse ja ulospäin. Uloshengityksellä painetaan leuka rintaan ja viedään kyynärpäät edessä yhteen. Yläselkä pyöristyy ja venytys tuntuu hartian ja niskan seudulla. Sormet pysyvät niskan takana. Toistetaan viisi kertaa.

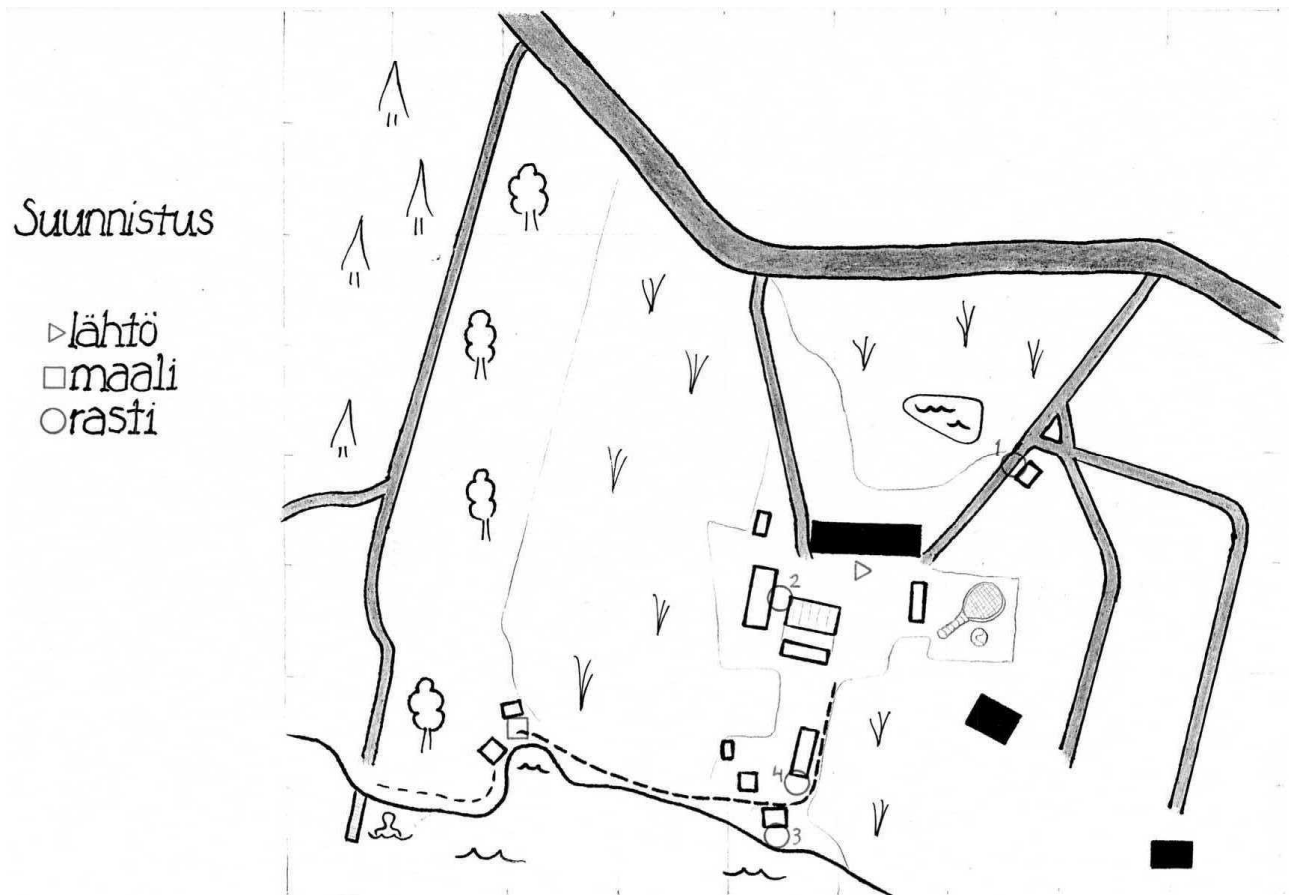
”Tasapainoliike”

Tukeva seisoma-asento. Käsivarret suoriksi eteen hartiatasolle. Etsitään sopiva liikkumaton tukipiste, jota katsotaan koko liikkeen ajan. Nousta varpaille, pysytään hetki varpailla ja tullaan alas. Lasketaan koko jalkaterä maahan. Kyykistytään mahdollisimman syvään ja nousta ylös. Toistetaan kolme kertaa.

Aurinkotervehdys

Kuten edellä on kerrottu. Kolme toistoa.

Liite 9. Partiosuunnistuskartta



Liite 10. Urheilutietovisa

URHEILUTIETOVISA

Joukkue: _____

1. Missä jääurheilulajissa Ville Mäkelä kilpailee?

- a) jääkiekossa
- b) curlingissa
- c) pikaluistelussa

2. Kuinka pitkä on sadan metrin juoksu?

3. Yhdistäkää oikea käsite oikeaan palloilulajiin.

korkea maila	jalkapallo
takalaiton	salibandy
levypallo	tennis
pääpeli	pesäpallo
kaksoisvirhe	koripallo
passari	lentopallo

4. Vuonna 1980 Juha Mieto voitti talviolympialaisten 15 kilometrin perinteisen hiihdossa hopeaa.

Mieto hävisi kullan yhdellä sadasosasekunnilla. Kuka ruotsalaishihtäjä voitti kilpailun?

- a) Torgny Mogren
- b) Gunde Svan
- c) Thomas Wassberg

5. Minä vuonna olympialaiset kesäakisat järjestettiin Helsingissä?

- a) 1952
- b) 1999

c) 2005

6. Naisten keihäänheiton suomenennätys on Paula Huhtaniemen nimissä. Miten pitkä oli Paulan ennätysheitto?

a) 60,72m

b) 64,90m

c) 71,88m

7. Lahden MM-hiihdoissa vuonna 2001 yhteensä kuusi suomalaishihtäjää kärysi dopingista. Kuka mieshihtäjä kärysi ensimmäisenä?

a) Jari Isometsä

b) Harri Kirvesniemi

c) Janne Immonen

8. Minä vuonna tenniksenpelaaja Jarkko Nieminen on syntynyt?

a) 1967

b) 1975

c) 1981

9. Mikä suomalainen muodostelmaluistelujoukkue voitti lajin maailmanmestaruuden Prahassa tänä keväänä 2006?

a) Rockettes (Helsingin Taitoluisteluklubi)

b) Energetics (Espoon Taitoluisteluklubi)

c) Marigold IceUnity (Helsingin Luistelijat)

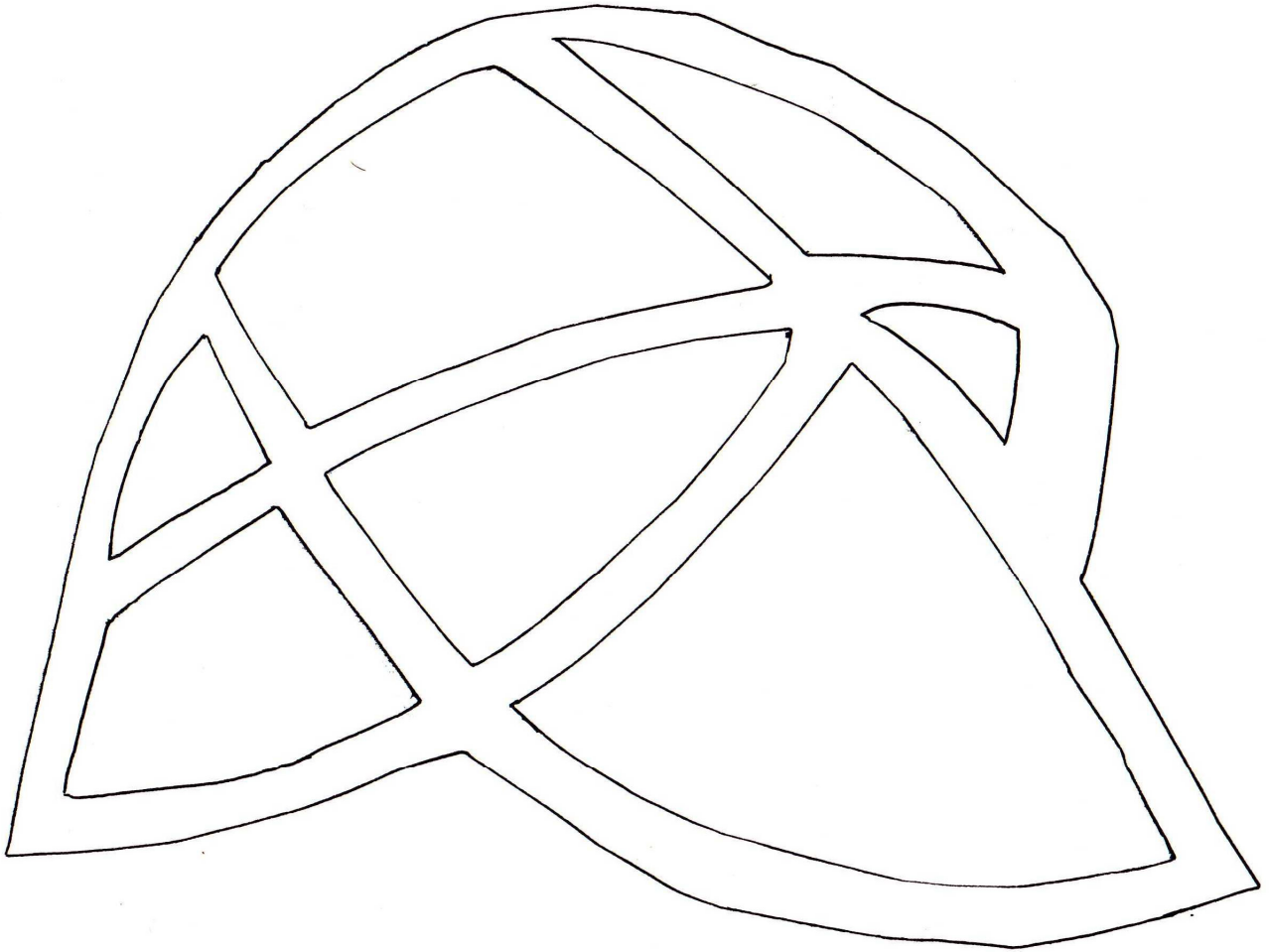
10. Missä Keski-Suomen kunnassa asuu aerobicin tuore maailmanmestari Tiia Piili?

a) Jyväskylässä

b) Jyväskylän maalaiskunnassa

c) Muuramessa

Liite 11. Leirilogo



Liite 12. Leiriliikunnan tulokortti

LEIRILIKUNNAN TULOKORTTI

Leiriläisen nimi: _____

Laji	Harjoitustulokset	Kilpailutulos 6.7.2006
Ilmakivääriammunta / tikanheitto 3krt		
Krusifiksi 2 x kg		
Kuulantyöntö		
Moukarinheitto		
50m juoksu		
Sauvakävely m		

LEIRILIKUNNAN TULOKORTTI

Leiriläisen nimi: _____

Laji	Harjoitustulokset	Kilpailutulos 6.7.2006
Ilmakivääriammunta / tikanheitto 3krt		
Krusifiksi 2 x kg		
Kuulantyöntö		
Moukarinheitto		
50m juoksu		
Sauvakävely m		

Liite 13. Leiriläisten leiripalautelomake
LEIRIPALAUTE LEIRILÄISILTÄ

(Lomake tehty 15.6.2006)

Leiriläisen nimi: _____

Ikä: _____

Piditkö suunnistusseikkailusta?

☺kyllä jonkin verran ☹en

Mikä suunnistusseikkailussa oli mukavinta? _____

Mikä vaikeinta? _____

(suunnistaminen kartan kanssa	lautan rakennus
tietovisa	leirilogan suunnittelu
kolikoiden etsintä	makkaranpaisto)

Piditkö tanssiharjoituksista?

☺kyllä jonkin verran ☹en

Piditkö tanssi-illasta Kuikan lavalla?

☺kyllä jonkin verran ☹en

→

Mistä lajista pidit eniten leiriolympialaisissa? _____

Mikä laji oli vaikein? _____

(sauvakävelymaratoni

ristiriiputus

50 metrin pikajuoksu / -kävely

kuulantyyttö

tarkkuusammunta / -tikanheitto

moukarinheitto)

Mikä jäi parhaiten mieleen leiristä?

 suunnistus leiriolympialaiset leiripaitojen painaminen kesäteatteri lavatanssit leirijumalanpalvelus

Joku muu, mikä? _____

Haluatko sanoa vielä jotain leiristä?

Liite 14. Leiriläisten leiripalautekyselyn vastaukset

Palautekyselyyn vastanneita leiriläisiä 14, kaikkiaan leiriläisiä 15

Piditkö suunnistusseikkailusta?

Mies 51v. kyllä

Mies 53v. kyllä

Mies 54v. kyllä

Mies 55v. ei osallistunut

Mies 60v. ei osallistunut

Mies 61v. kyllä

Nainen 52v. kyllä

Nainen 54v. ”En ollut mukana. En halunnu.”

Nainen 55v. kyllä

Nainen 55v. kyllä

Nainen 55v. kyllä

Nainen 61v. jonkin verran

Nainen 64v. kyllä

Nainen 67v. Olisi lähtenyt mielellään suunnistamaan, muttei pysynyt kävelyvauhdissa toisten mukana.

Mikä suunnistusseikkailussa oli mukavinta?

Mies 51v. kaikki

Mies 53v. tietovisa

Mies 54v. tykkäsin kaikesta

Mies 55v. ei osallistunut

Mies 60v. ei osallistunut

Mies 61v. kartan käyttö ja polut

Nainen 52v. makkaranpaisto

Nainen 54v. ei osallistunut

Nainen 55v. kolikoiden etsintä

Nainen 55v. makkaranpaisto, kolikot ”Rahan etsintä oli todella jännittävä.”

Nainen 55v. makkaranpaisto

Nainen 61v. ”Sai liikuttua luonnossa, oli uutta. Makkaranpaisto oli kaikista mukavinta, sai istua kodassa.”

Nainen 64v. ”Kaikki oli mukavaa” ”Oli mukavaa, makkaranpaisto oli kivaa.”

Nainen 67v. ei osallistunut

Mikä vaikeinta?

Mies 51v. kolikoiden etsintä

Mies 53v. lautan rakennus

Mies 54v. ei mikään erityisen vaikeaa

Mies 55v. ei osallistunut

Mies 60v. ei osallistunut

Mies 61v. ei mikään

Nainen 52v. ei ollut kovin

Nainen 54v. ei osallistunut

Nainen 55v. lautan rakennus

Nainen 55v. lautan rakennus

Nainen 55v. ”En osallistunut vaikeisiin.”

Nainen 61v. suunnistus, kolikoiden etsintä

”Tietovisa oli kinkkinen, tiesin kuitenkin aika monta.”

Nainen 64v. ei mikään

Nainen 67v. ei osallistunut

Piditkö tanssiharjoituksista?

Mies 51v. kyllä

Mies 53v. kyllä

Mies 54v. kyllä

Mies 55v. kyllä

Mies 60v. kyllä

Mies 61v. kyllä

Nainen 52v. kyllä

Nainen 54v. kyllä

Nainen 55v. kyllä

Nainen 55v. kyllä

Nainen 55v. kyllä

Nainen 61v. kyllä ”Totta kai!”

Nainen 64v. kyllä

Nainen 67v. kyllä

Piditkö tanssi-illasta Kuikan lavalla?

Mies 51v. kyllä ”Parasta oli orkesteri. Tanssiminenkin oli mukavaa.”

Mies 53v. kyllä ”Oli kivaa nähdä Eija Kantola.”

Mies 54v. kyllä ”Vaihtelua välillä.”

Mies 55v. kyllä

Mies 60v. kyllä

Mies 61v. kyllä ”Tanssiminen muiden kanssa. Väenpaljous. Kahviossa käynti.”

Nainen 52v. kyllä ”Tanssiminen oli mukavinta. Musiikki oli hyvää.”

Nainen 54v. kyllä

Nainen 55v. kyllä ”Tanssin toisten kanssa. Kaikki oli mukavaa. Kahvia join ja pullakin oli hyvää.”

Nainen 55v. kyllä ”Oli kivaa.”

Nainen 55v. kyllä ”Tykkäsin! Siellä sai tanssia ja näki ihmisiä. Oli hauskaa. Oli mukavaa myös silloin kun odotettiin taksia.”

Nainen 61v. kyllä ”Näin siellä tuttuja ja tuntemattomia. Oli menoa ja meininkiä. Lauloin Eijan mukana lavan edustalla. Loppuillasta väsymys painoi ja vähän palelti.”

Nainen 64v. kyllä ”Laulaja oli hyvä. Tykkään tanssia.”

Nainen 67v. kyllä

Mistä lajista pidit eniten leiriolympialaisissa?

Mies 51v. sauvakävely

Mies 53v. sauvakävely

Mies 54v. juoksu ja se moukari, kuulantyyntö

Mies 55v. kaikki kivoja (siis mihin osallistui)

Mies 60v. kaikki mukavia

Mies 61v. kuulantyyntö, ampuminen

Nainen 52v. juoksu
 Nainen 54v. ammunta
 Nainen 55v. juoksu ja kuulantyyöntö
 Nainen 55v. tikanheitto
 Nainen 55v. pikajuoksu
 Nainen 61v. pikajuoksu
 Nainen 64v. juoksu
 Nainen 67v. juoksu

Mikä laji oli vaikein?

Mies 51v. kuulantyyöntö
 Mies 53v. ammunta vaikeaa koska ei ole koskaan aikaisemmin käsitellyt asetta
 Mies 54v. ammunta
 Mies 55v. juoksu
 Mies 60v. ei ollut
 Mies 61v. ei mikään ”Olympialaiset oli mukavat. Myös juokseminen jäi erityisesti mieleen.”

Nainen 52v. kuulantyyöntö ”Tikanheitto oli mukavaa.”
 Nainen 54v. ”Se narupallo.”
 Nainen 55v. ampuminen ”Kaikki oli ihan kivoja lajeja.”
 Nainen 55v. kuulantyyöntö
 Nainen 55v. -
 Nainen 61v. ristiriiputus ”Ristiriiputus oli vaikeaa koska enää ei ole paljon voimia.
 Toisaalta ihan kiva kokemus, uusia lajeja, hyvä.”
 Nainen 64v. moukarinheitto
 Nainen 67v. kuulantyyöntö

Mikä jäi parhaiten mieleen leiristä?

Mies 51v. ”Leiripaitojen painaminen. Uiminen.”
 Mies 53v. kesäteatteri ”Oli kokemus, jota en ihan heti unohda.”
 Mies 54v. ”Oon viihtynyt täällä. En oikeen osaa sanoa.”
 Mies 55v. kesäteatteri
 Mies 60v. ”Kaikista tykkäsin.”

Mies 61v. kesäteatteri, lautan rakennus ja uitto

Nainen 52v. ”Kaikki oli kokonaisuudessaan mukavaa.”

Nainen 54v. ”Teatteri.”

Nainen 55v. lavatanssit

Nainen 55v. ”Lavatanssit ja kesäteatteri olivat niin kivoja.”

Nainen 55v. ”Kaikki oli ihan parhaita.”

Nainen 61v. lavatanssit, kesäteatteri ”Vaikea valita kumpi oli parempi.”

Nainen 64v. kesäteatteri

Nainen 67v. ”Leirisauna. Ulkona olo.”

Haluatko sanoa vielä jotain leiristä?

Mies 51v. ”Paidan painaminen”

Mies 53v. ”Olen tykännyt leiristä eikä ikäviä asioita ole tullut vastaan.”

Mies 54v. ”Hartaus teki hyvää. Ulkoilu oli hyvää, teki hyvää.”

Mies 55v. ”Vae niin. Emminä tiiä vielä. Niin kai. Niin niin. Syöminen oli mukavaa, vaikka se lihottaakin.”

Mies 60v. ei muuta

Mies 61v. ”Hyvä leiri, mukavaa, tulisin toisenkin kerran.”

Nainen 52v. ”Mukavata.”

Nainen 54v. -

Nainen 55v. ”Hyvää ruokaa.”

Nainen 55v. ”Oli mukava leiri.”

Nainen 55v. ”Kivaa oli! Tulisin toisenkin kerran jos pääsisin.”

Nainen 61v. ”Tapasi uusia tuttavuuksia ja pärjäsin hyvin vaikka jännittikin kovasti.
Kiva ja mieleenpainuva leiri.”

Nainen 64v. ”On ollut kivaa.”

Nainen 67v. -

Liite 15. Ohjaajien leiripalautelomake

1. Mikä leirillä onnistui?

2. Mitä olisit tehnyt toisin?

3. Sopiko leiriohjelma mielestäsi ikääntyville kehitysvammaisille? Jos ei, minkälainen ohjelma olisi sinusta sopinut paremmin?

4. Oliko opinnäytetyön tekijöillä mielestäsi riittävästi osaamista järjestää leiri ja tarpeeksi tietoa leirin teemoista eli kehitysvammaisten ikääntymisestä ja ikääntyvien (kehitysvammaisten) liikunnasta?

5. Saitko itse tarpeeksi perehdytystä ja tietoa leiriohjaajan työhön? Jos et, mitä olisi ollut hyvä vielä tehdä ja kertoa?

6. Minkälaista leiritoimintaa ja muuta vapaa-ajantoimintaa järjestäisit jatkossa Keski-Suomen ikääntyville kehitysvammaisille?

Tuliko lisää asiaa? Vapaa sana kääntöpuolella.

Liite 16. Ohjaajien antama leiripalaute

1. Mikä leirillä onnistui?

”Koko leiri onnistui! Eli ei mitään negatiivista sanottavaa. Tylsää vastata näin, mutta kun näin se asia mielestäni oli. Leiriläisiä oli juuri sopivasti suhteessa ohjaajiin. Myös leiriläisten kunto ja omatoimisuus oli suhteessa toimintaan kohdallaan. Hommaa oli juuri sopivasti ja todennäköisesti kaikki tunsivat olonsa hyväksi.” Ohjaaja 1

”Niin tosiaan leirillä onnistunutta oli suunnittelu, oli tarpeeksi ohjelmaa suunniteltu ja leiriläiset innostuivat melkein kaikesta suunnitellusta ohjelmasta. Oli hyvä, että vastuuta oli jaettu niin että jokaisella oli omat vastuullaan olevat leiriläiset. leiri oli kokonaisuutena oikein onnistunut.” Ohjaaja 2

”Mielestäni leiri oli erittäin onnistunut ja niin ohjaajat kuin leiriläisetkin tuntuivat nauttivan siellä olost. Mielestäni oli erittäin hyvä että leiriläiset pääsivät kokeilemaan ja saamaan elämyksiä myös sellaisista jutuista mihin heillä tuskin olisi tarjoutunut mahdollisuutta muualla, lähinnä siis tarkoitan ammuntaa. Koko leirin ajan vallitsi leppoisaa sekä kaikinpuolin mukava leirihenki, joka teki myös tälle ohjaajalle leiristä ikimuistaisen kokemuksen ja innosti osallistumaan myös ensivuonna. :)” Ohjaaja 3

2. Mitä olisit tehnyt toisin?

”Enpä osaa sanoa, mitä olisi voinut tehdä toisin. Jäi niin hyvä mieli.” Ohjaaja 1

”Itse olisin tehnyt hieman toisin meidän leiriohjaajien informoinnin, se oli välillä hieman hataraa. Alussa kun mukaan tuli niin oli hieman pihalla ja ei tiennyt oikein mikä toimenkuvamme ohjaajina on. Leirilläkin olin välillä hieman pihalla asioista:D” Ohjaaja 2

”Muutoin ei ole mitään kommentoitavaa, eikä tarvetta muutoksille mielestäni ole, mutta hieman alkuun harmitti pienoinen informaation puute leiriä koskevista jutuista. Lähinnä siis ennen varsinaista leiriä.” Ohjaaja 3

3. Sopiko leiriohjelma mielestäsi ikääntyville kehitysvammaisille? Jos ei, minkälainen ohjelma olisi sinusta sopinut paremmin?

”Ohjelma oli kyllä sopivaa. Tietenkään kaikki eivät osallistuneet ihan kaikkeen, mutta kun erilaisia yksilöitä kaikki olemme, niin se olisikin mahdotonta. Kaikille oli kuitenkin jotain mielekästä ja helppoa tekemistä, mutta kuitenkin tarpeeksi haasteellista!” Ohjaaja 1

”Leiriohjelma sopi todella hyvin ikääntyville kehitysvammaisille. Leiriohjelma oli kattava ja monipuolinen. Siinä yhdistyi liikunta, kulttuuri ja sosiaalinen kanssakäyminen. Jokaiselle leiriläiselle oli jotakin tarjolla.” Ohjaaja 2

”Oikein hyvin sopi. Toiminnan välissä oli myös omaa aikaa, jolloin leiriläiset saivat vaan nauttia olostaan auringossa sekä jutustella. Liikuntateema oli erittäin hyvä.” Ohjaaja 3

4. Oliko opinnäytetyön tekijöillä mielestäsi riittävästi osaamista järjestää leiri ja tarpeeksi tietoa leirin teemoista eli kehitysvammaisten ikääntymisestä ja ikääntyvien (kehitysvammaisten) liikunnasta?

”Hyvin te veditte! Enpä huomannut että jotain olisi jäänyt huomioimatta, koska leiri vaikutti hyvin suunnitellulta ja toimi vallan mainiosti!” Ohjaaja 1

”Osaamista oli opinnäytetyön tekijöillä hyvin. Itse en osaa arvioida kuitenkaan teoria-tietoa kovinkaan paljon, sillä saimme käsityksen opinnäytetyön vetäjien tiedoista vain toiminnan kautta, mutta toimissaan he tuntuivat osaavan asiansa. Kehitysvammaisten liikuntaa ei leirillä ollut kovin paljoa.” Ohjaaja 2

”Osaamista ja tietoutta ehdottomasti kyllä riitti!” Ohjaaja 3

5. Saitko itse tarpeeksi perehdytystä ja tietoa leiriohjaajan työhön? Jos et, mitä olisi ollut hyvä vielä tehdä ja kertoa?

”En oikein kerennyt olla mukana varsinaisessa perehdytyksessä, mutta ei se menoa haitannut. Kyllä te kaiken oleellisen silti kerroitte minullekin ja ekana päivänä oppi kaiken oleellisen.” Ohjaaja 1

”Leiriohjaajan työhön sain perehdytystä pikku hiljaa kokouksissa. Ensimmäisissä kokouksissa en vielä oikein tiennyt mitä työ on. Leirilläkin asioita jäi hieman epäselviksi, vaikka kovasti yritin kysellä asioista joista en tiennyt. Itselläni kun ei ole tietoa niin paljon kehitysvammaisista, heidän sairauksistaan ym, koska olen sos. kult. puolelta ja en ole hirveän paljon ollut kehitysvammaisten kanssa tekemisissä. Nyt kun leiristä on jo niin pitkä aika niin ei tule mieleen mitkä tietyt asiat jäivät epäselviksi, mutta juuri ehkä sellaiset asiat, että minulta odotettiin että tietäisin jo monet asiat, vaikka en ole niitä opiskellut.” Ohjaaja 2

”Ehkä hieman enemmän olisin halunnut perehdytystä ohjaajan hommaan sekä peruskäytäntöihin ennen leirille menoa, mutta hyvinhän se sujui jokatapauksessa!” Ohjaaja 3

6. Minkälaista leiritoimintaa ja muuta vapaa-ajantoimintaa järjestäisit jatkossa Keski-Suomen ikääntyville kehitysvammaisille?

”Jaaha. Vastaavanlaisia leirejä olisi tietty hyvä järjestää jatkossakin. Myös kaikkea mahdollista virikkeellistä toimintaa, kerhojen yms. muodossa. Ehkä jotain viikonloppuleirejä tms. muulloinkin kuin kesällä? Urheilua, musiikkia, taiteita...” Ohjaaja 1

”Tällaiset leirit ovat kyllä toimivia ja näitä tarvittaisiin lisää. kaikenlaiset pikkujoulut, juhannusjuhlat, laskiaispäivät ym ovat varmasti tervetulleita toimintoja ikääntyville kehitysvammaisille. Erilaiset kerhot ja tapahtumat, joissa kehitysvammaiset saisivat tavata toisiaan ovat varmasti myös mukavia.” Ohjaaja 2

”Ehdottomasti kannatan kesäleirien järjestämistä ikääntyville kehitysvammaisille jatkossakin. Muuta ei kyl nyt tule mieleen näin äkkiseltään...” Ohjaaja 3

Liite 17. Leiriläisten harrastus- ja vapaa-aikakartoituksen kyselylomake

LEIRILÄISTEN HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

(Lomake tehty 16.6.2006)

Leiriläisen nimi: _____

Ikä: _____




Miten asut?

yksin perheen / puolison / ystävän kanssa ryhmäkodissa

Muu vaihtoehto, mikä? _____

Käytkö töissä tai päivätoiminnassa?

 kyllä päivittäin / muutaman kerran viikossa / kerran viikossa

 en → Haluaisitko käydä töissä?  kyllä  en

Mitä teet vapaa-ajallasi kotona?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> katselen TV:tä | <input type="checkbox"/> ulkoilen |
| <input type="checkbox"/> kuuntelen musiikkia / radiota | <input type="checkbox"/> laitan ruokaa ja syön |
| <input type="checkbox"/> luen lehtiä / kirjoja | <input type="checkbox"/> siivoan |
| <input type="checkbox"/> teen käsitöitä | <input type="checkbox"/> pesen pyykkiä |

KÄÄNNÄ! →

Mitä harrastat?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> musiikkia | <input type="checkbox"/> käsitöitä |
| <input type="checkbox"/> kuuntelen | <input type="checkbox"/> elokuvia |
| <input type="checkbox"/> soitan / laulan | <input type="checkbox"/> lehtien / kirjojen lukemista |
| <input type="checkbox"/> liikuntaa, mitä lajeja? _____ | |

Muuta, mitä? _____

Haluaisitko harrastaa jotain muuta, mitä? _____

Kenen kanssa harrastat?

Miten sait tietää harrastustoiminnasta? Pyysikö joku sinua mukaan harrastamaan?

Mikä harrastuksissa on mukavinta?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> hyvät ystävät | <input type="checkbox"/> oppii uutta |
| <input type="checkbox"/> tutustuu uusiin ihmisiin | <input type="checkbox"/> pysyy hyvässä kunnossa |
| <input type="checkbox"/> vaihtelu ja virkistyminen | |

SEURAAVA SIVU!

Kuinka usein käyt harrastuksissa?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> kerran kuussa | <input type="checkbox"/> 2-3 kertaa viikossa |
| <input type="checkbox"/> kahdesti kuussa | <input type="checkbox"/> päivittäin / lähes päivittäin |
| <input type="checkbox"/> kerran viikossa | |

Haluaisitko harrastaa useammin tai enemmän?

☺kyllä

☹en

Kuka järjestää harrastustoiminnan, johon osallistut?

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> asuntola | <input type="checkbox"/> toimintakeskus | <input type="checkbox"/> järjestö / seura |
| <input type="checkbox"/> opiskelijat | <input type="checkbox"/> en tiedä | |

Pitäisikö jonkun muun järjestää harrastustoimintaa? Kenen?

Haluatko sanoa vielä jotain vapaa-ajanvietosta ja harrastuksista?

Liite 18. Harrastus- ja vapaa-aikakartoituksen vastaukset

HARRASTUS- JA VAPAA-AIKAKYSELY – YHTEENVETO

Miten asut?

M51r	ryhmäkoti (r)
M53	yksin
M54	yksin
M55r	ryhmäkoti
M60r	ryhmäkoti
M61	siskon kanssa
N54p	palvelukoti (p)
N55	yksin
N55r	ryhmäkoti
N56	veljen kanssa
N61	yksin
N64	yksin
N67p	palvelukoti

Käytkö töissä tai päivätoiminnassa? Jos et, haluaisitko käydä?

M51r	kyllä	kolme kertaa viikossa
M53	kyllä	kolme kertaa viikossa
M54	kyllä	muutaman kerran viikossa, puutöitä
M55r	kyllä	päivittäin
M60r	kyllä	kaksi kertaa viikossa senioriklubi
M61	kyllä	päivittäin
N54p	kyllä	ei kesällä ”Haluaisin käydä pari kertaa viikossa (kesällä).”
N55	kyllä	päivittäin
N55r	kyllä	kaksi kertaa viikossa senioriklubi
N56	kyllä	päivittäin
N61	kyllä	kolme kertaa viikossa
N64	kyllä	päivittäin
N67p	en	”En haluaisi.”

Mitä teet vapaa-ajallasi kotona?

katselen tv:tä	M51r M53 M54 M60r M61 N54p N55 N55r N56 N61 N64
kuuntelen musiikkia / radiota	M51r M53 M54 M55r M60r N54p N61
luen lehtiä / kirjoja	M53 M54 M55r M60r M61 N55r N56 N61 N67p
teen käsitöitä	M55r M61 N56 N61 N67p
ulkoilen	M51r M53 M54 M61 N54p N55r N56 N64 N67p
laitan ruokaa ja syön	M51r M54 M61 N55 N55r N56 N61 N64
siivoan	M51r M53 M54 M55r M61 N55 N55r N56 N61
pesen pyykkiä	M53 N55 N55r N56 N61

Muuta:

”Kyläilemässä kavereiden luona, naapurissa. Soittelen kavereille. Kavereita käy mun luona.” M53

Lepäilee, lukee Suur-Jyväskylä -lehteä ja mainoksia. Viikonloput äidin luona. M54

”Ei ole paljoa tekemistä. Kuuntelen klassista ja oopperaa.” M55r

”Koneen kanssa tiskataan astiat.” M61

”Joskus käyn kirjastossa. Käyn lenkillä. Avustetaan henkilökuntaa ruoanlaitossa ja pyykinpesussa kerran viikossa.” N55r

”Kukkien keräilyä, kortin peluuta.” N64

”Kävelen, käyn mökillä, kukkien kastelua, käyn teatterissa, ostoksilla.” N56

Mitä harrastat?

musiikkia

kuuntelen M51r M60r N54p N55r N56 N67p

soitan / laulan M53 M55r M61 N55r N56

liikuntaa

M51r M53 M54 M55r M61 N55 N56 N61 N64 N67p

lajit

Elämöitsijöitten toiminta M55r

kävely M53 M54 M61 N55 N64 N67p

lentopallo, pallopelit N56

työmatkat ainoa liikuntamuoto N61

lavatanssit N55

keilaus M51r M54

sähly M51r

	uinti	M51r
	punttisali	M54
käsitöitä	M61 N54p N56 N67p	
elokuvia	M55r N54p N56	
lehtien / kirjojen lukemista	M61 N56 N67p	

Muuta:

”Karaokea lähikuppiloissa. Työn puolesta retkiä.” M53

Käy konserteissa ryhmäkodin hoitajan kanssa. Oopperassakin on käyty. M55r

”Keräyksiä. Vanhoja kännyköitä, autolehtiä. Vihkoon liimaan kiinni. Meinataan lähteä Jyväskylään kahtomaan (teatteria, elokuvia).” M61

”Teatteriretket.” Kotona teki käsitöitä, nyt käsi kipeytynyt. N54p

”Käyn talviaikaan ---llä ja kesäisin --- lavalla. Kavereiden luona käynti.” N55

”Musiikkikerhossa K:n koululla ja keskustelupiirissä seurakuntatalolla kerran viikossa talviaikaan. Teatteriretkiä ja muita retkiä on joskus.” N55r

”Aikoinaan on ollut musiikkikerhoa ja luovaa kerhoa. Järjestötoiminta. Me itse on tärkeä.” N61

”Retkellä käyty N:ssa useamman kerran. Orkesterissa.” N67p

Haluaisitko harrastaa jotain muuta, mitä?

”Jalkapallo, pesäpallo, sulkapallo.” M51r

”Monta asiaa, en tiedä.” M53

Ei osaa sanoa M54

”Metsätöitä.” M55r

”Ei halua.” M60r

”Juoksua ja kuulantyöntöä. Huuliharfun, musiikkia. Pallopelejä. Opiskelemaan kieliä, saamea. Kameran kanssa.” M61

”Käsitöitä tekisin, musiikkia, liikuntaa.” N54p

”Eipä juuri.” N55

”En.” N55r

”Porkkakävelyä.” N56

”En halua. Päivän meteli ja touhut on sen verran väsyttäviä, että mieluummin lepään.” N61

”Mitä vaan.” N64

Teatteri, elokuvat, musiikki- ja liikuntakerho. N67p

Kenen kanssa harrastat?

”Toimintakeskuksen porukan kanssa.” M51r

”Yksin. Ei ole lenkkikaveria eikä laulukaveria.” M53

Toimintakeskuksen porukan kanssa

”Elämöitsijöitten.” M55r

Vastaus puuttuu M60r

”Ohjaajien kanssa, siskon kanssa.” M61

Toimintakeskuksen väki, kotona teki yksin käsitöitä ja kuunteli musiikkia. N54p

”Yksin.” N55

”Ryhmäkodin muiden asukkaiden kanssa.” N55r

”Veljen kanssa, toimintakeskuksen porukan.” N56

Vastaus puuttuu. N61

Vastaus puuttuu. N64

Palvelukodin hoitajat. N67p

Miten sait tietää harrastustoiminnasta?

”Toimintakeskuksesta.” M51r

”Soitettiin. Oli kuullut kun laulan ja pyydettiin mukaan. Kuulun yhdistykseen.” M53

Vastaus puuttuu M54

”Elämöitsijöiden ohjaaja pyysi mukaan.” M55r

Vastaus puuttuu M60r

”Pienestä pittäen minä oon keränny niitä. Ite keksiny aloittaa.” M61

”Toimintakeskuksen väki ilmoittaa.” N54p

Vastaus puuttuu N55

”Ryhmäkodin henkilökunta kertoi harrastuskerhoista.” N55r

”Toiset on pyytäneet mukaan.” N56

”Me itseläiset pyysivät mukaan toimintaan.” N61

Vastaus puuttuu. N64

”Kysyvät aina että kuka lähtee lenkille. Hoitajat pannee (levyn soimaan).” N67p

Mikä harrastuksissa on mukavinta?

hyvät ystävät M51r M53 M54 M55r M61 N55r N56 N64

tutustuu uusiin ihmisiin M53 M55r M61 N55 N55r N56 N67p

vaihtelu ja virkistyminen M51r M53 M55r M61 N54p N55 N55r N67p

oppii uutta M51r M55r M61 N55r N56
 pysyy hyvässä kunnossa M51r M55r M61 N55 N56 N67p

Muuta:

”Keilaus on suosikkiharrastus” M51r
 ”Laulaminen on mukavinta. Luonto (kävelyssä). Ei pääse lihomään. Tähän ikään mennessä on oppinut ja kokenut kaikenlaista” M53
 Tykkää urheilusta M54
 ”Saa juoda kaljaa.” M55r
 ”Kaikki mukavia. Auttelen toisia.” M61
 ”Ajankulua (käsityöt). N54p
 ”Saa tanssia ja kuunnella musaa.” N55
 ”Soitto.” N55r
 ”Järjestötoiminnassa yhteen hiileen puhaltaminen ja se, että saa asioita aikaiseksi.” N61
 ”Retki” N67p

Kuinka usein käyt harrastuksissa?

Kerran kuussa uinti, kahdesti kuussa punttisali, muuten kerran viikossa M51r
 Karaoke viikonloppuisin, kävelyä ei ihan joka päivä M53
 Keilaus kerran viikossa, punttisali kerran kuussa ja vesijumppa kerran viikossa M54
 ”Joskus kuitenkin.” M55r
 Päivittäin M61
 Kerran viikossa musiikkia toimintakeskuksessa, retkiä harvemmin N54p
 Kerran viikossa N55
 2-3 kertaa viikossa N55r
 Kerran viikossa N56
 Kerran kuussa N61
 2-3 kertaa viikossa N64
 Lenkillä lähes päivittäin, puikot hukassa, musiikkia tiettyinä päivinä N67p

Haluaisitko harrastaa useammin tai enemmän?

kyllä M51r Haluaisi harrastaa enemmän liikuntaa
 en M53
 ei osaa sanoa M54
 kyllä M55r

en	M60r	
kyllä	M61 (harrastuksia päivittäin)	
kyllä	N54p	
en	N55	
en	N55r	
kyllä	N56	
en	N61 (harrastuksia kerran kuussa)	
kyllä	N64	
kyllä	N67p	”Ei ole harrastuksia.”

Kuka järjestää harrastustoiminnan, johon osallistut?

Asuntola, toimintakeskus M51r

”Karaokeyhdistys ja kaupunki.” M53

Toimintakeskus M54

”Elämöitsijät. Opiskelijat ovat joskus järjestäneet toimintaa.” M55r

Ei tiedä M60r

”Toimintakeskus. Pallopelissä käytiin koulun salissa.” M61

Asuntola, toimintakeskus N54p

”Seurakunta. Työväenopisto, ennen oli Tuki ry.” N55r

”Lääkäritalon jalkojenhoitaja järjestää kävelyn ja lentopallon.” N56

”Tukiliitto.” N61

Vastaus puuttuu N64

Palvelukoti N67p

Pitäisikö jonkun muun järjestää harrastustoimintaa? Kenen?

”Pitäisi järjestää karaokea V:lla, enemmänkin voisi järjestää karaokea.” M53

”En osaa sanoa. Nämä harrastukset riittävät.” M54

”Työntekijöiden.” M55r

Ei tiedä M60r

”Ohjaajat.” M61

”Toimintakeskus, yhdistysten kerhot, ei seurakunta.” N54p

”Ei tietoa.” N55

”Ei tarvitse.” N55r

”Työpaikan.” N56

”Pitäis olla avustajia enemmän esimerkiksi asuntoloissa.” N61

”Toimintakeskuksen, liikuntaseuran, Tukiliiton, opiskelijat. Olisi kiva jos edes joku järjestäisi jotain.” N64

”Yhdistykset, opiskelijat.” N67p

Haluatko sanoa vielä jotain vapaa-ajanvietosta ja harrastuksista?

”Ei tule mitään mieleen.” M51r

”Pitää harrastaa. Kävelyllä ovat sanoneet aktiiviseksi lenkkeilijäksi.” M53

”Selkä on niin huonossa kunnossa ettei tarvii enää enempiä harrastuksia.” M54

”On mukavaa kun on harrastuksia.” M55r

”Ei.” M60r

”Se on hyvä se. Lattioita maalaa ja ikkunanpuitteita valkoiseksi.” M61

”En.” N55r

”Oli mukavaa kun otettiin valokuvia kävelyreissuilta. V (sukulainen) käy kylässä ja käyn V:n luona kylässä. Vaatteita silitän.” N56

”Laiskaks on tullu.” N64

”Ei oo.” N67p

Liite 19. Artikkelit Tukiviesti-lehdessä

AMMUNTA, TANSSIA JA JUMIUTUNEITA LIHAKSIA

Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry järjesti 3.-7.7.2006 ensimmäistä kertaa kesäleirin seniori-ikäisille kehitysvammaisille. Me Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat ja tämän artikkelin kirjoittajat järjestimme liikunnallisen ikään-tyvien leirin opinnäytetyönämme. Leiripaikaksi valitsimme Ränssin kievarin, jonka maalaisympäristössä riittää niittyjä ja polkuja ulkoilla ja liikkua.

Leirin avauspäivänä haastoimme leiriväen partiosuunnistukseen. Rastireitti päättyi kotoon järven rantaan. Tyyni kesäilta, nuotion liekit ja hiilloksella käristyvä makkara loivat iltaan eräretken tunnelman. Rastireitin aikana joukkueet luonnostelivat leirilogoja, joista äänestimme mieluisimman. Tiistaina painoimme logon leiripaitoihin ja aloitimme leiriolympialajien harjoittelun.

Keskiviikkona tanssimme. Opettelimme ja kertosimme lavatanssien askelia sekä lava-etiketia. Iltayöhön saakka irrottelimme Kuikan lavalla Eija Kantolan tahtiin. Lavatanssit olivat monelle leiriläiselle leirin kohokohta.

– Tanssin toisten kanssa. Kaikki oli mukavaa. Kahvia join ja pullakin oli hyvää, kommentoi **Riitta Hintikka** Petäjävedeltä lavatansseja. Vaajakoskelaisen **Ilkka Tantan** mielestä Kuikan lavalla kaikkein parasta oli orkesteri, vaikka tanssiminenkin oli mukavaa.

Raija Muhonen Jyväskylästä kertoi leiripalautteessaan, että ilmakivääriammunta oli hänestä paras laji torstain leiriolympialaisissa. Ammunta oli useimmille ennen kokematon elämys, joten ilmakivääriin tarttuminen ja aseiden laukaiseminen kysyivät melkoisesti rohkeutta ja ennakkoluulottomuutta. Leiriläiset vastasivat pelottomasti haasteeseen.

Leirin suosituimmaksi urheilulajiksi nousi 50 metrin pikajuoksu. Muiksi leiriolympialajeiksi valitsimme moukarin- eli narupallonheiton, kuulantyönnön, sauvakävelyn ja voimamieslaji krusifiksin. Erittäin vaativan, staattisen krusifiksisuorituksen jälkeen jopa mehulasin nostaminen kävi työstä.

Perjantaina Keski-Suomen kehitysvammaisten pappi **Maarit Nuopponen** saapui leirivieraaksemme. Hiljennyimme leirijumalanpalvelukseen Ränssin komeassa hirsipirtissä. Onnistunut liikunnallinen leiri sai arvoisensa päätöksen.

Seniorileiriä tarvittiin

2005 kesällä 17 Keski-Suomen alueen kehitysvammaista jäi vaille leiripaikkaa. Useat heistä olivat yli 60-vuotiaita. Ikääntyvien omaa kesäleiriä kaivattiin kipeästi. Leirin toteuttamiseksi Keski-Suomen kehitysvammaisten Tuki ry tarvitsi lisävoimia. Tarvitimme haasteeseen ja järjestimme liikunnallisen kesäleirin ikääntyville kehitysvammaisille ja itsellemme mielekkään, toiminnallisen opinnäytetyöprojektin. Opinnäytetyöhön liittyen kartoitimme leirin aikana leiriläisten mielipiteitä ja odotuksia harrastuksista ja vapaa-ajanvietosta.

Liikunta on seniori-ikäiselle elintärkeä toimintakyvyn ylläpitäjä. Lisäksi leirin liikuntateeman syntyyn vaikutti meidän molempien liikunnallinen menneisyys sekä ajatus

tarjota leiriläisille elämyksiä erilaisten urheilulajien parissa. Seniori-ikäisten liikuntaleirille mahtui 15 leiriläistä. Leiriläisten ikäjakauma oli 51-67 vuotta.

Seniori-ikäisten leirin rahoitti Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry. Käytännön asioissa ja leiriläisten valinnassa työtä tekivät leiritiimin jäsenet **Auli Varis** ja **Anja Nieminen** sekä Tuki ry:n puheenjohtaja **Olli-Pekka Haverinen**. Leirin aikana vastasimme leirin onnistumisesta ja ohjasimme osan toiminnasta. Leiritoimintaa ohjasivat meidän lisäksi sosionomiopiskelijat **Hanna Hiljanen**, **Hannu Oksanen** ja **Mari Partanen** Jyväskylän ammattikorkeakoulusta.

Liite 20. Artikkelin Tulppaani-lehdessä

LIIKUNTAA JA HAASTEITA SENIORILEIRILLÄ

Keski-Suomen kehitysvammaisten tuki ry järjesti tänä kesänä ensimmäistä kertaa oman leirin seniori-ikäisille. Leiri pidettiin Ränssin kievarissa. Me tämän artikkelin kirjoittajat toteutimme seniori-ikäisten kesäleirin opinnäytetyönämme. Leirin temaksi valitsimme liikunnan ja ulkoilun.

Leirille lähdettiin maanantaina 3.7. tilausajolaiturista Jyväskylältä. Avauspäivänä aloitimme liikunnallisen toimintamme partiosuunnistuksella. Rasteilla suunnistajat haastettiin urheilutietovisaan, kolikoiden etsintään arveluttavan näköisestä liemiastiasta sekä lautanrakennukseen. Viimeisellä rastilla leiriläiset saivat käyttää kuvallisen ilmaisun taitojaan ja suunnitella leirilogan. Valitsimme logoista mieluisimmaksi erään leiriläisen piirtämän abstraktin kuvion. Rastisuunnistus päättyi kodalle, jossa paistimme makkaraa sekä nautimme yhdessäolosta ja lämpimästä illasta.

Tiistaina painoimme leirilogan leiripaitoihin ja aloitimme leiriolympialajien harjoittelun. Leiriläiset osallistuivat innokkaasti harjoitteluun. Varsinkin moukarinheitto ja ampuminen olivat uusia ja jännittäviä urheilumuotoja. Lopulta moukarikaaret saivat oikean suunnan ja ilmakiväärin jyvä löytyi. Tekniikka hioutui varsinaista kisapäivää varten.

Keskiviikkoiltana olivat luvassa lavatanssit läheisellä Kuikan lavalla. Päivällä harjoittelimme erilaisia tanssityylejä ja lavaetikettiä. Ränssin kievarin tupa raikui tanssimusiikin ja kengänkantojen kopinan tahtiin, ja varsinkin twistaus sai jopa pienen hien tanssijoiden otsalle. Illalla jatkoimme tanssimista lavalla Eija Kantolan musiikin tahtiin. Jo perinteeksi muodostuneet Kuikan lavatanssit olivat tänäkin kesänä monelle leiriläiselle leirin kohokohta.

– Tanssin toisten kanssa. Kaikki oli mukavaa. Kahvia join ja pullakin oli hyvää, kommentoi **Riitta Hintikka** Petäjavedeltä lavatansseja. Vaajakoskelaisen **Ilkka Tantan** mielestä Kuikan lavalla kaikkein parasta oli orkesteri, vaikka tanssiminenkin oli mukavaa.

Leiriolympiatuli syttyi torstaina. Aamuilmassa oli ukkosta ja suuren urheilujuhlan tuntua. Olympialaiset alkoivat kentälajeilla eli 50 metrin pikajuoksulla, kuulantyydöllä ja moukarinheitolla. Leiriläisten suosikkilajissa pikajuoksussa viiletettiin tukka putkella ja heittolajeissa nähtiin komeita kaaria. Kentälajien jälkeen lihasvoimia koeteltiin voimamieslaji krusifiksissa. Rankan, staattisen voimailusuorituksen jälkeen jopa mehulasin nostaminen seuraavan aamun aamupalalla kävi työstä.

Olympiapäivä huipentui ilmakivääriammuntaan. Keskittyneet kisailijat saivat hyviä osumia tauluihin. Vaikka pistemäärät tutkittiin tarkkaan, monelle tähtääjälle itse ampuminen oli jännittävä, sillä harvat olivat lajia aikaisemmin kokeilleet. Torstai-illan päätteeksi kävimme katsomassa Ränssin kievarin kesäteatterissa Akkaralli -komedian. Näytelmän hullunkuriset juonenkäänteet saivat kirvoitettua monet naurut katsomosta.

Perjantaina edessä oli paluu kotiin. Aamupäivällä suoritettiin vielä olympiakisojen viimeinen laji, sauvakävely. Tämän jälkeen kisojen tulokset tarkistettiin ja lajien parhaat saivat onnittelut hienoista suorituksista. Tulokset olivat kuitenkin toissijaisia. Tärkeintä leiriolympialaisissa oli mukava yhdessäolo sekä hauskat ja positiiviset kokemukset erilaisista kisalajeista.

Perjantaina leirin päätteeksi saapui leirivieraaksemme Keski-Suomen kehitysvammaisten pappi **Maarit Nuopponen**. Hiljennyimme leirijumalanpalvelukseen Ränssin komeassa hirsipirtissä. Onnistunut liikunnallinen leiri sai arvoisensa päätöksen.

Seniorileiriä tarvittiin

Kesällä 2005 jäi 17 Keski-Suomen alueen kehitysvammaista vaille leiripaikkaa. Useat heistä olivat yli 60-vuotiaita. Ikääntyvien omaa kesäleiriä kaivattiin kipeästi. Leirin toteuttamiseksi Keski-Suomen kehitysvammaisten Tuki ry tarvitsi lisävoimia. Taruimme haasteeseen ja järjestimme liikunnallisen kesäleirin ikääntyville kehitysvammaisille ja itsellemme mielekkään, toiminnallisen opinnäytetyöprojektin. Opinnäytetyöhön liittyen kartoitimme leirin aikana leiriläisten mielipiteitä ja odotuksia harrastuksista ja vapaa-ajanvietosta.

Liikunta on seniori-ikäiselle elintärkeä toimintakyvyn ylläpitäjä. Lisäksi leirin liikuntateeman syntyyn vaikutti meidän molempien liikunnallinen menneisyys sekä ajatus tarjota leiriläisille elämyksiä erilaisten urheilulajien parissa. Seniori-ikäisten liikuntaleirille mahtui 15 leiriläistä. Leiriläisten ikäjakauma oli 51-67 vuotta. Leirin aikana vastasimme leirin onnistumisesta ja ohjasimme osan toiminnasta. Leiritoimintaa ohjasivat meidän lisäksi sosionomiopiskelijat **Hanna Hiljanen**, **Hannu Oksanen** ja **Mari Partanen** Jyväskylän ammattikorkeakoulusta.

Olimme tehneet tietoisesti rohkeita valintoja urheilulajien suhteen. Iloksemme totesimme rohkeuden olleen onnistunut linjaus. Leiriläiset eivät vieroksuneet tuntemattomia lajeja, vaan osallistuiivat toimintaan epäröimättä ja innokkaasti. Palkitsevinta oli nähdä iloisia ja innostuneita ilmeitä leiriläisten kasvoilla. Leirin vinkkinä meille kaikille onkin se, että kannattaa ikään katsomatta rohkeasti kokeilla erilaisia urheilulajeja. Mikä tahansa liikunta on hyödyllistä, mutta aina parempi, jos liikunta on lisäksi vielä hauskaa.