

OPINNÄYTETYÖ

Kaarinan vammaispalveluiden asiakkaiden syrjäytymisen ehkäiseminen

Liikunnallisen elämäntavan hankehaku

Aino Pelkonen

Yhteisöpedagogi

(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

(11/2021)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (Amk), Järjestö- ja nuorisotyö

Tekijä:Aino Pelkonen

Opinnäytetyön nimi:Kaarinan vammaispalveluiden asiakkaiden syrjäytymisen ehkäiseminen

Sivumäärä: 51 ja 8 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Satu Riikonen

Työn tilaaja(t): Kaarinan vammaispalvelut

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia voiko vammaisten syrjäytymistä ehkäistä liikunnallinnallsen elämäntavan tukemisen avulla. Keskeisimmät teemat opinnäytetyössä olivat syrjäytyminen ja sen ehkäiseminen.

Opinnäytetyön tilaajana toimi Kaarinan vammaispalvelut. Vammaispalveluiden tarkoitus on kompensoida ihmisen vammasta johtuvia haittoja, sekä taata tasa-arvoinen elämä vammasta huolimatta.

Opinnäytetyön tietoperusta koostuu vammaisuuden määrittelystä, vammaispalveluiden toimintaa ohjaavasta lainsäädännöstä, vammaispalvelulain uudistuksesta, soveltavasta liikunnasta, sekä syrjinnän ja syrjäytymisen syiden selvittämisestä.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Aineistonkeruumenetelminä toimivat liikunnallinen elämäntapa kysely, sekä asiantuntijahaastattelut. Aineistoa kerättiin kevään 2021 aikana. Analysointi toteutettiin syksyllä 2021.

Haastatteluista nousi paljon asioita liittyen vammaisten asemaan yhteiskunnassa, keinoja syrjäytymisen ehkäisemiseen, ammattilaisten tärkeydestä vammaisten elämässä, sekä liikunnan tärkeydestä. Haastatteluiden tuloksia käytettiin tuotoksen pohjana.

Liikunnallinen elämäntapa kysely kohdennettiin työikäisille Kaarinan vammaispalveluiden asiakkaille. Tuloksista nousi esille asiakkaiden liikuntatottumukset, sekä toiveet ja tarpeet liikunnan toteuttamiseen. Tuloksista nousseet kommentit otettiin huomioon kehittämistyön tuotoksessa.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi liikunnallinen elämäntapa hankehaku. Hankehaun tarkoituksena on lisätä vammaisten liikunnallista aktiivisuutta, sekä ottaa huomioon asiakkaiden yksilöllisiä tarpeita.

Asiasanat: Vammaisuus, vammaispalvelut, syrjintä, syrjäytyminen, soveltava liikunta

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree programme in NGO and Youth work, Bachelor's degree

Author: Aino Pelkonen
Title: Preventing the marginalization of people with disabilities
Number of Pages: 51 and 8 attachment pages
Supervisor(s): Satu Riikonen
Commissioned by: The disability services of the City of Kaarina

Preventing the marginalization of people with disabilities

The aim for the thesis was to study if it were possible to prevent the marginalization of people with disabilities with physically active lifestyle. The central themes of this thesis are marginalization and its prevention.

The commissioner of the thesis is the disability services of the City of Kaarina. The purpose of the disability services is to alleviate the disadvantages that disability causes for the person. The goal is to guarantee equality regardless of the disability.

The theoretical framework for the thesis consists of the definition of disability the reform concerning the Finnish disability legislation, adapted physical activity discrimination and marginalization.

The research methods used were qualitative. The data collection methods were survey and interview. The data were collected during the spring 2021 and data analysis was carried out in the fall 2021.

In the interviews the things that came forward were, for example, regarding the status of people with disabilities in society, means to preventing marginalization the professionals' position in the lives of people with disabilities and the importance of physical exercise. The results of the interviews were used as the framework for the study.

The survey was targeted for working-age customers of Kaarina disability services. The customers' exercise habits, wishes and needs when providing exercise stood out in the results. The developed work was formed based on the survey results.

This development work resulted in a project funding application for a project on physically active lifestyle. The purpose of the project will be to increase the amount of exercise in the lives of people with disabilities and to emphasize the recommendations of adapted physical activity.

Keywords: People with disabilities, disability services, marginalization, discrimination, adapted physical activity

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	5
2	KAARINAN VAMMAISPALVELUT	7
3	TIETOPERUSTA.....	10
	3.1 Vammaisuus.....	10
	3.2 Vammaispalveluiden toimintaa ohjaavat lait.....	13
	3.3 Vammaispalvelulain uudistus	14
	3.4 Soveltava liikunta	14
	3.5 Syrjintä.....	17
	3.6 Syrjäytyminen.....	18
4	MENETELMÄLUKU.....	21
	4.1 Liikunnallinen elämäntapa kysely	21
	4.2 Teemahaastattelut	23
5	ANALYYSI JA TULOKSET	26
	5.1 Liikunnallinen elämäntapa- kyselyn tulokset	26
	5.2 Teemahaastatteluiden tulokset.....	36
	5.3 Tuotos	41
6	LOPUKSI	43
	LÄHTEET	45
	LIITTEET.....	51

1 JOHDANTO

Maailma on kuin iso leikkikenttä täynnä mahdollisuuksia. Harva meistä pystyy tekemään asioita täysin samalla tavalla kuin naapuri tai kaveri, eikä sitä kannata jäädä murehtimaan. Ei se sinusta ihmisenä huonompaa tee. Kannattaa pyrkiä keksimään itsellensä sovellutuksia, vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia. Muistetaan myös kannustaminen ja avun vastaanottaminen, se on vahvuutta. (Kauravaara & Kokkonen 2020,43.) Teksti kiteyttää hyvin opinnäytetyöni ajatukset ja syyt miksi työtä lähdettiin alun perin toteuttamaan.

Opinnäytetyön aiheena oli kaarinalaisten vammaispalveluiden asiakkaiden syrjäytymisen ehkäiseminen liikunnallisen elämäntavan avulla. Tilaajana toimi Kaarinan vammaispalvelut. Vammaispalvelut nähdään yhtenä keskeisimpänä universaalina hyvinvointiyhteiskunnan palvelumuotona. Vammaispalvelut edustavat niin sanottuja selektiivisiä palveluita, jotka pyrkivät turvaamaan vammaisille ihmisille yhtäläisen aseman yhteiskunnassa. (Hautala & Kivistö & Tarvainen & Teittinen 2021, 61.)

Opinnäytetyön tilaajalla syntyi tarve saada tietoa Kaarinan vammaispalveluiden asiakkaiden liikuntatottumuksista. Ajatuksena oli, että tiedon saamiseksi toteutetaan kysely, jonka tuloksia voidaan hyödyntää hankehaun pohjana. Opinnäytetyön aihe on tilaajalle hyvin hyödyllinen ja tarpeellinen, sillä tutkimustyön tuloksista nähdään myös, onko koronalla ollut vaikutuksia asiakkaiden liikunnalliseen aktiivisuuteen. Tämän lisäksi on hyvä saada selville, onko vammaisten syrjäytyminen uhka ja millä tavoilla sitä voidaan alan asiantuntijoiden mukaan ehkäistä.

Opinnäytetyön tarkoituksena, on saada selville, miten vammaisten syrjäytymistä voidaan ehkäistä. Syrjäytyminen tuo opinnäytetyöhön yhteisöpedagogin näkökulmaa. Yksi vammaisten syrjäytymistä aiheuttava keskeinen tekijä on se, että vammaisilla ei ole valtaa päättää omista asioistaan. Tämän kaltaiseen vallan ja itsemääräämisoikeuden puuttumiseen on monta syytä. Vammaisen henkilö on hyvin hankalassa asemassa, sillä hän elää muiden ihmisten tuen ja päätösten varassa. (Eriksson 2008, 13.)

Tässä tutkimustyössä käyn läpi tietoperustaa, joka on oleellista vammaisuus käsitteen näkökulmasta. Kerron ja perustelen tutkimuksessa mitä olen tehnyt ja miksi. Tutkimusmenetelminä käytin liikunnallinen elämäntapa kyselyä, joka oli suunnattu Kaarinan työikäisille 18–64-vuotiaille vammaispalveluiden asiakkaille. Tavoitteena oli saada aineistoa vammaisten liikuntatottumuksista ja tarpeista.

Toisena menetelmänä toimi asiantuntijahaastattelut, joiden avulla saatiin vastauksia vammaisten syrjäytymiseen ja sen ehkäisemiseen. Menetelmien tarkoituksena oli saada kuva siitä, voidaanko syrjäytymistä ehkäistä liikunnan avulla. Koska opinnäytetyön kohderyhmänä on vammaiset, liikunnasta puhuttaessa tarkoitetaan soveltavaa liikuntaa.

Kehittämistyön tutkimuskysymykset olivat: voiko liikunnallisen elämäntavan omaksumisella ehkäistä syrjäytymisen riskiä? Miten vammaispalvelut voivat toiminnallaan ja palveluillaan vähentää syrjäytymisen riskiä? Onko vammaisten syrjäytyminen suuri uhka? Kysymykset kulkevat koko opinnäytetyöni läpi mukana. Kysely ja haastattelut ovat rakennettu näiden pohjalta. Nämä ovat ne asiat, jotka halusin selvittää vammaisten syrjäytymisestä ja sen ehkäisemisestä liikunnan avulla.

Tuotoksena syntyi liikunnallinen elämäntapa hankehaku, joka on opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnoima avustus. Hankehaun avustuksen päätavoitteena on lisätä väestön liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta, erityisesti vähän liikkuvien keskuudessa. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2021.) Hankehaku on kirjoitettu liikunnallinen elämäntapa kyselyn tulosten pohjalta. Hankehaussa painotetaan asiakkaiden tarpeita ja toiveita liikunnan järjestämisen suhteen. Oma vastualueeni hankehaun kirjoittamisesta löytyy opinnäytetyön liitteistä kohdasta 5.

2 KAARINAN VAMMAISPALVELUT

Tässä luvussa käydään läpi opinnäytetyön tilaajan Kaarinan vammaispalveluiden rakennetta ja toimintaa ohjaavia lakeja. Sekä millä tavalla työ on ajankohtainen ja tarpeellinen tilaajan näkökulmasta. Tässä osiossa on käytetty lähteenä Kaarinan vammaispalveluiden päällikön haastattelua. (Ks. kysymykset liitteestä 2.)

Vammaispalveluiden tarkoitus on kompensoida ihmisten vammasta aiheutuvia haittoja, sekä taata tasa-arvoinen elämä vammasta riippumatta (Vehmas 2010, 18). Kaarinan vammaispalvelut järjestävät ja tarjoavat asiakkaille vammaispalvelulain (3.4.1987/380) ja kehitysvammaisten erityishuoltolain (23.61977/519) mukaisia palveluita. (Kullanmäki 2021.)

Vammaispalveluiden tarkoitus on vastata kaarinalaisten vammaisten tarpeisiin. Asiakkaita on tällä hetkellä noin 600, josta 400 on vammaispalveluiden piirissä, loput erityishuollon palveluiden asiakkaana. Noin 130 on statukseltaan kehitysvammaisia. Vammaispalveluiden työyksikköön kuuluva Monitoimikeskus Tikli on kaupungin ainoa oma palvelu. Kaikki muut asiakkailla tarjottavat palvelut ovat ostopalveluja. (mt.,2021.)

Vammaisille ja kehitysvammaisille henkilöille voidaan myöntää monenlaisia eri palveluita ja tukitoimia. Osa palveluista on harkinnanvaraisia osa subjektiivisia. Palvelut myönnetään ensisijaisesti sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) nojalla. Jos asiakas ei saa tämän lain nojalla sopivia palveluita, sovelletaan vammaispalvelulakia. Tällaisessa tilanteessa edellytetään asiakkaan vaikeavammaisuutta. (Kaarina 2021.) Lisää vammaispalveluiden keskeisestä lainsäädännöstä tietoperusta- luvussa.

Vammaispalvelulain mukaisia palveluita ovat: kuljetuspalvelut, henkilökohtainen apu, palveluasuminen, kotona tai asumisyksikössä. Nämä ovat subjektiivisia palveluita, eli tässäkin tilanteessa asiakkaan tulee olla vaikeasti vammaisen. (Kullanmäki 2021.)

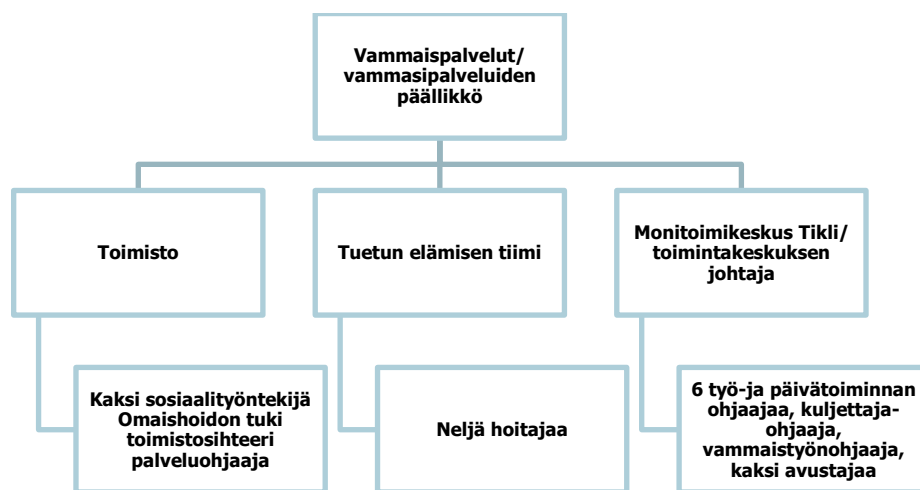
Lisäksi on harkinnanvaraisia palveluita, joita varataan kunnan määrärahoihin tarpeen mukaan. Näitä ovat esimerkiksi: kommunikointiohjaus, erilaiset korvaukset, harrastusvälineet, laitteet ja apuvälineet. (mt., 2021.)

Kaarinan vammaispalveluiden organisaatio rakentuu 20 vakanssista, eli täytettynä olevasta virasta. Ylimpänä on vammaispalveluiden päällikkö, joka vastaa asiakkaiden palveluiden järjestämisestä. Hän tekee myös päätökset palveluiden myöntämisestä. Hänen suorassa alaisuudes-

saan toimii sosiaalityöntiimi. Tiimi pitää huolen vammaisen henkilön sosiaalisesta hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. He huolehtivat vammaisten osallisuutta ylläpitävistä palveluista ja niihin liittyvistä tukitoimista. (mt., 2021.)

Sosiaalityöntiimin lisäksi alaisuudessa toimii tuetun elämisen tiimi. Sen tarkoituksena on tukea asiakkaan omia voimavaroja ja mahdollistaa vammaisen itsenäisen elämä kotona. Tuetun elämisen tiimin työn tavoitteenansa on se, että asiakas on itsenäinen, omatoiminen ja sosiaalinen ihminen. (mt.,2021.)

Kolmantena vammaispalveluiden päällikön alaisuudessa on vammaispalveluiden työyksikköön kuuluva Monitoimikeskus Tikli. Se tarjoaa työ- ja päivätoimintaa, sekä avotyömahdollisuutta. Tiklissä on oma monitoimikeskuksen johtaja, joka vastaa päivittäisestä operatiivisesta toiminnasta. (mt., 2021.) Alla olevasta kuvasta (1) näkyy muut organisaatioon kuuluvat toimijat ja vakanssit.



Kuva 1: Kaarinan vammaispalveluiden toimijat ja vakanssit (Kullanmäki 2021.)

Työn tarve ja ajankohtaisuus

Kaarinan vammaispalvelut tarjoavat asiakkailleen erilaisia palveluita asiakkaiden tarpeisiin. Palveluiden järjestämisen kannalta on tärkeää saada selville millaisia asiakkaiden liikkumistotumukset ovat. Täytyvätkö soveltavan liikunnan suositukset? Opinnäytetyön tuotoksena toimivan liikunnallinen elämäntapa hankehaun avulla pystytään vaikuttamaan liikunnan määrään ja laatuun.

Lisäksi työssä tarkastellaan sitä, voiko liikunnan avulla vähentää vammaisten syrjäytymisen riskiä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tuoreessa tutkimuksessa selvitettiin koronan vaikutuksia vammaisten elämään. Sen mukaan korona vähensi sosiaalisia kontakteja ja harrastuksiin osallistumista. Kyselyyn vastanneista neljännes koki yksinäisyyttä usein tai jatkuvasti. (Nurmi-Koikkalainen & Korhonen & Väre 2021,5.) Yksinäisyys ja sosiaalisten kanssakäymisten vähentyminen ovat syrjäytymisen uhkatekijöitä.

Kehittämistyön tuotoksena syntyy hankehaku, jonka avulla voidaan aktivoida asiakkaita liikkumaan enemmän, sekä omaksumaan liikunnallinen elämäntapa osaksi omaa arkea. Hankkeen tarkoituksena on tehdä toiminnasta jatkuvaa ja kehittää sitä osaksi vammaispalveluiden pysyvää tarjontaa.

3 TIETOPERUSTA

Tietopohjaluvussa käydään läpi tutkimuksen keskeisimpiä käsitteitä. Näitä ovat vammaisuus, vammaispalveluita ohjaava lainsäädäntö, vammaispalvelulain uudistus, soveltava liikunta syrjintä sekä syrjäytyminen.

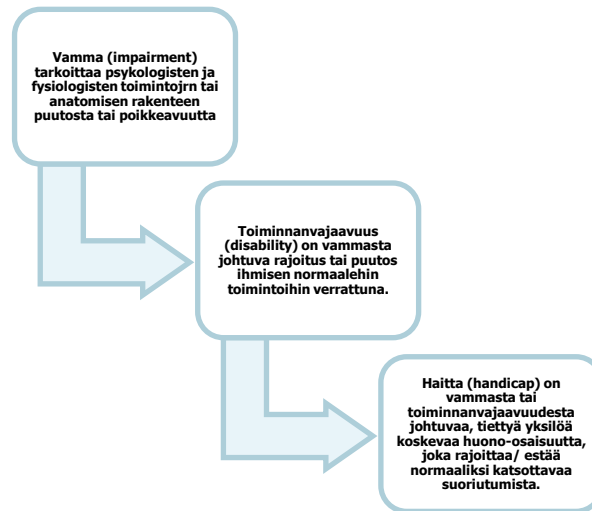
3.1 Vammaisuus

Vammaisuus käsitteenä on sidoksissa yhteisöön ja ympäristöön, jossa sitä käytetään. Vammaisuus on yhteiskunnan, yhteisön normien sekä historiallisten tilanteiden ja asenteiden määrittelmää. Käsite on yksilön itsensä määriteltävissä, mutta sitä käytetään myös erilaisten tukien ja palveluiden myöntämisen yhteydessä. (THL 2021.) Tilastojen mukaan Suomessa on noin 511 000 statukseltaan vammaista henkilöä. Se on noin viisitoista prosenttia 15–64 - vuotiaista suomalaisista. (THL blogi 2016.)

Miten vammaisuus voidaan määritellä?

Tällä hetkellä yleisin vammaisuuden määritelmä on YK:n vammaissopimuksesta vuodelta 2016. Sen mukaan vammaisiin henkilöihin kuuluvat ne henkilöt, joilla on pitkäaikainen ruumiillinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma, joka vuorovaikutuksessa erilaisten esteiden kanssa voi estää heidän täysimääräisen ja tehokkaan osallistumisensa yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa. (THL 2021.)

Konttinen, Könttölä ja Saraste mainitsevat teoksessaan WHO:n määrittelyn 1980-luvulta. Vammaisuus ja sen aiheuttamat haitat jäsennetään kolmiportaisesti. Ensimmäinen porttas on vamma, jolla tarkoitetaan vamman aiheuttamia puutoksia tai poikkeavuuksia. Toisena on toiminnan vajavuus eli vamman aiheuttama rajoitus tai puutos ihmisen normaaleihin toimintoihin verrattuna. Kolmantena porttaana on haitta, eli rajoitteet, jotka estävät henkilön suoriutumista elämässä. (Konttinen & Könttölä & Saraste 2007, 13–14). Katso alla oleva kuvio (1).



Kuvio 1: WHO:n vammaisuuden kolmiporrastus. (Konttinen & Könkkölä & Saraste 2007, 13–14.)

Toisaalta vammaisuuden määritelmää voidaan tarkastella subjektiivisesti. Esimerkiksi vaikeasti liikuntavammainen voi kokea, ettei häneltä puuttuisi mitään. Tällöin vammaa tarkastellaan neutraalimmin, henkilön ominaisuutena. Tärkeintä on muistaa, että määriteltäessä henkilö vammaiseksi, sanaan liittyy paljon negatiivisia arvolatauksia. (Kekäläinen 2019.)

Näiden lisäksi voidaan puhua älyllisestä kehitysvammasta. Tässä tapauksessa lapsen tai aikuisen älyllinen suoriutumisen on keskivertoa heikompaa. Älyllinen kehitysvammaisuus alkaa lapsuudessa tai nuoruudessa. Tämä on hyvin monisyinen häiriö, jonka aiheuttajana voivat olla perinnölliset syyt, sikiökautinen kehityshäiriö, raskauden tai synnytyksen aikaiset haitat. Noin 30–40 % älyllisen kehitysvamman syistä ovat edelleen tuntemattomia. Älyllinen kehitysvamma jaetaan lievään, keskivaikeaan, vaikeaan sekä syvään kehitysvammaan. (Terveyskirjasto.fi 2021)

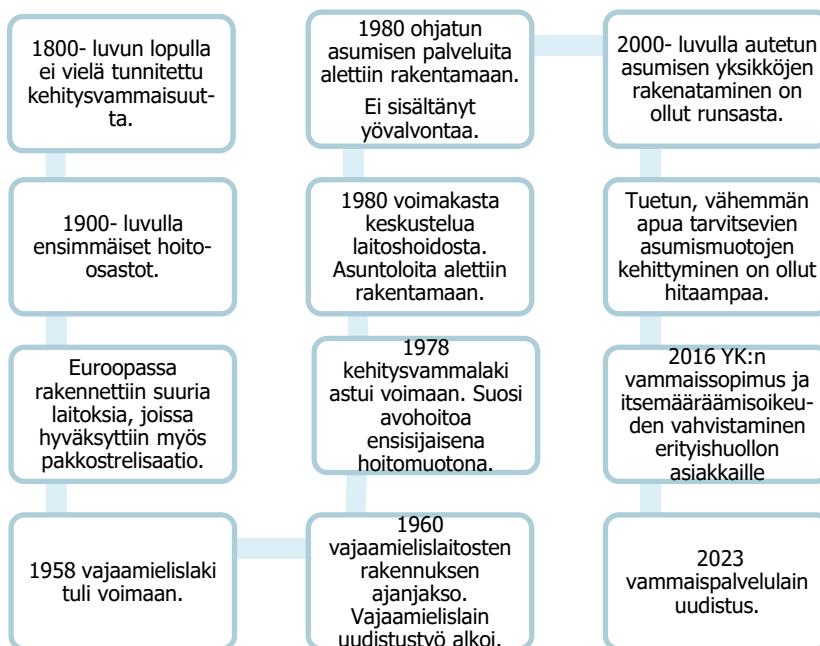
Miten opinnäytetyössä määritellään vammaisuus

Opinnäytetyössä vammaisuus määritellään suhteellisena käsitteenä. Ei voida täysin luontevasti määrittellä, kuka on vammainen. Selkeää rajaa vammaisuuden ja vammattomuuden välille ei voida vetää. (Kekäläinen 2019.) Kehitysvammaa ei nähdä sairautena, vaan vauriona tai vammaana, joka vaikeuttaa jokapäiväistä selviytymistä. Jotta vammaiset voisivat elää tasa-arvoisina jäseninä, he tarvitsevat tukea, ohjausta ja palveluita. Yksilöllinen tuki auttaa vammaisia ihmisiä elämään itselleen luontaista elämää. (Tukiliitto 2021.)

Vammaisuuden historiaa

Kehitysvammahuollon taival on melko lyhyt, noin sata vuotta. Ensimmäiset viralliset tilastot vammaisista ovat 1800-luvun lopusta, jolloin heistä käytettiin termiä ”tylsämieliset”. Ensimmäiset hoito-osastot ja -laitokset ovat rakentuneet 1900-luvun alussa, mutta ne olivat olleet hyvin sairaalamaisia. Näissä on myös tehty vammaisten pakkosterilisaatioita. (Vernerinet 2021.)

Vammaiset haluttiin niin sanotusti piilottaa yhteiskunnasta, sillä heitä pidettiin rikollisina ja köyhinä. 1978 pitkä keskustelu vammaisten avohuollosta ja kuntoutuksesta tuli päätökseen. Tämän seurauksena meidän tämänhetkinen vammaislakimme astui voimaan. (mt.,2021.) Alla kuvio (2) tärkeistä historiallisista vuosiluvuista ja tapahtumista, liittyen vammaisten elämään.



Kuvio 2: vammaisten henkilöiden historiaa (Vernerinet 2021.)

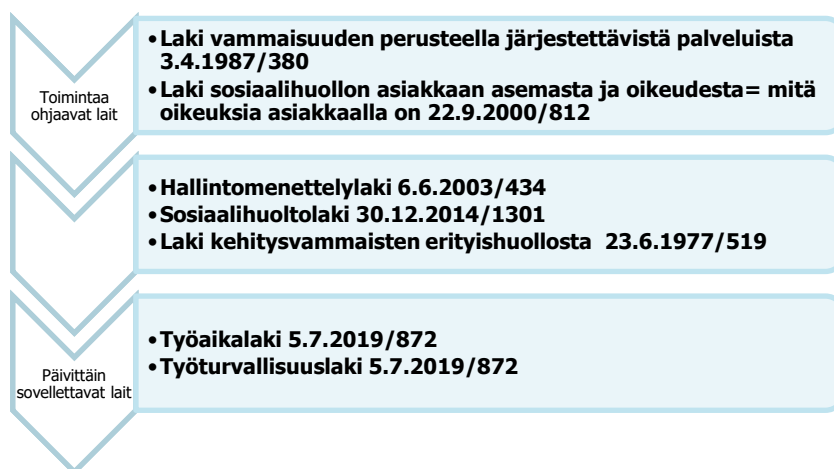
3.2 Vammaispalveluiden toimintaa ohjaavat lait

Vammaisten henkilöiden palveluiden kokonaisuuteen kuuluu monia eri palveluja ja tukitoimia, joita voi olla toteuttamassa usea taho. Vammaisten tarvitsemat sosiaalipalvelut järjestetään ensisijaisesti osana palvelujärjestelmää sosiaalihuoltolain mukaisesti. Kun nämä palvelut eivät riitä tai ole sopivia, tulee arvioitavaksi vammaispalvelut ja niiden järjestäminen. (invalidiliitto 2021.)

Yleis- ja erityislain väliseen suhteeseen liittyy normaalisuuden periaate, joka on keskeinen lähtökohta vammaispalveluita järjestäessä. Se tarkoittaa oikeutta elää kuten valtaosa ihmisistä elää. Ytimekkäästi tämä tarkoittaa, että vammaisille kuuluu sellaiset palvelut ja tukitoimet, jotka mahdollistavat aseman yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä. (Tukiliitto 2021.)

Vammaisten palveluiden kannalta keskeisimmät sosiaalihuollon erityislait ovat: laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista (3.4.1987/380), sekä laki kehitysvammaisten erityishuollosta (23.6.1977/519). Lait pitävät sisällään sääntelyä palveluista ja tukitoimista sekä palvelujen tarpeen arviointiin liittyvistä sekoista.

Perussäännös kaikessa hallintotoiminnassa on hallintomenettelylaki (6.6.2003/434). Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeudesta (22.9.2000/812) on tärkeä. Sen avulla varmistetaan vammaisen hyvä asemaa ja itsemääräämisoikeuden toteutumista (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Alla kuvio (3), siitä mitä lakeja Kaarinan vammaispalvelut soveltavat päivittäisessä toiminnassaan.



Kuvio 3: Kaarinan vammaispalveluiden keskeinen lainsäädäntö. (Kullanmäki 2021.)

3.3 Vammaispalvelulain uudistus

Sosiaali- ja terveysministeriön tavoitteena on uudistaa vammaislainsäädäntöä. Lisäksi tarkoituksena on yhdistää vammaispalvelu- sekä kehitysvammalait yhdeksi laiksi. Tämä on pitkään tavoiteltu uudistus, jonka tavoite on parantaa vammaisten ihmisten osallisuutta ja yhdenvertaisuutta. Lain uudistus tulee säilyttämään nykyiset perusoikeuksia turvaavat oikeudet. Lisäksi se tulee kehittämään mm. henkilökohtaista apua, lyhytaikaista huolenpitoa, valmennusta ja tukea uudenaikaisena palveluna. (Valtioneuvosto 2021.)

Lain uudistus tulee tarpeeseen, sillä nykyinen laki on vuodelta 1987. Uudistuksessa halutaan vahvistaa vaikeasti vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja suoriutua yhteiskunnan jäsenenä. Vuonna 2016 voimaan tullut erityishuoltolain §42 toi muutoksia vammaisten oikeuksiin. Sen tarkoitus oli edistää itsemääräämisoikeuden rajoittamista, sekä tuoda lisää vapautta vammaisille päättää omista asioista. (Kullanmäki 2021.) Vammaisten henkilöiden asema on hieman parantunut, mutta yhdenvertaisuus ei silti täysin toteudu. Lain uudistuksen myötä vammaisten yksilölliset tarpeet tullaan ottamaan paremmin huomioon. (Invalidiliitto 2021.)

3.4 Soveltava liikunta

Soveltavan liikunnan historia on peräisin koululaitoksista 1800-luvun puolivälistä. Koulut olivat ensimmäisiä instituutioita, jotka tavoittivat kokonaisia ikäluokkia. Koululaitoksen lisäksi suuri vaikutus on ollut urheilutoiminnan kehittyminen, jonka antaman esimerkin pohjalta vammaisurheilutoiminta on kehittynyt. Kolmas suuri tekijä soveltavan liikunnan historiassa on maailmansotien jälkeinen kuntoutustarve, tämä pakotti yhteiskunnan huomioimaan erityisryhmien liikunnan tarpeen ja merkityksen. (Huovinen & Niemelä & Rintala 2012,11.)

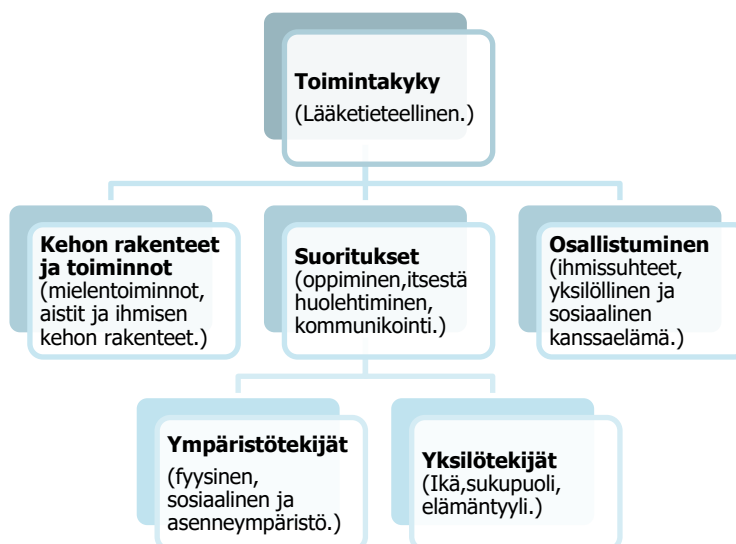
Vuonna 1976 käynnistyivät ensimmäiset kuntakokeilut erityisryhmien liikunnan kehittämiseksi. 80-luvulla kunnilla oli jo päävastuu erityisliikunnan järjestämisessä. 90-luvun lopulla erityisliikunta oli jo hyvin vakiintunutta. Tänä päivänä kuntien erityisliikuntaa arvioidaan neljän vuoden välein, jotta saadaan tietoa kuntien toiminnasta. Soveltavan liikunnan asema on vahva julkisen liikuntatoiminnan sääntelyssä ja perusteluissa. (Rikala 2015, 8–10.)

Mitä soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan?

Liikunta on sovellettua, kun se on muokattu henkilön vamman, sairauden, toimintakyvyn tai sosiaalisten tilanteiden haasteiden takia. Soveltamisen lähtökohtana on yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden tunnistaminen ja huomioiminen. WHO:lla on kansainvälinen ICF luokitusjärjestelmä, jonka mukaan voidaan kuvata sitä, miten sairauden tai vamman vaikutus näkyy toimintakyvyssä. (Soveltava liikunta ry 2021.)

ICF- luokitus kuvaa kansainvälisen standardin mukaan väestön toimintaedellytyksiä. Sen avulla pystyy näkemään, miten väestö selviää kotona, koulussa, työssä, asumispalvelussa tai laitoshuollossa. Luokituksen mukaan toimintakyky on yläkäsite, jolla viitataan henkilön terveydentilaan.

Toimintakyky jakautuu kehon toimintoihin, joita ovat esimerkiksi kehon rakenne ja aistit. Henkilön suorituksiin esimerkiksi kommunikointi muiden kanssa, sekä itsestä huolehtiminen. Henkilön osallistuminen esimerkiksi ihmissuhteet ja sosiaalinen elämä. Näiden lisäksi toimintakyvyn vaikuttavat yksilötekijät esimerkiksi ikä ja sukupuoli. Sekä henkilön ympäristötekijät, jolla tarkoitetaan fyysistä ympäristöä, missä hän elää. (Huovinen ym. 2012,13.) Katso kuva 2.



Kuva 2: Pelkistetty ICF- luokitus (Huovinen & Nieminen & Rintala 2012,13.)

Soveltavan liikunnan tavoitteet

Soveltavan liikunnan päätavoitteisiin kuuluu se, että liikunta on avointa kaikille. Käsite kaikille avoin on saanut alkunsa 2000-luvulla. Se tarkoittaa, että jokaisella tulee olla mahdollisuudet osallistua liikuntaan omien mieltymystensä mukaisesti. Avoimuuden lisäksi tärkeää on turvallinen olo, lupa kokeilla, onnistua sekä epäonnistua. (Huovinen ym. 2012, 13–14.)

Näiden rinnalla on tärkeää muistaa toiminnan esteettömyys. Tämä tarkoittaa sitä, ettei esteet kulkureitillä, melu, huono valaistus tai epäselvä ilmaisu estä henkilön osallistumista eri toimintoihin. Esteettömyyttä pidetään tasa-arvon ja syrjinnän kiellon seurauksena. (Kemppainen 2010, 24.)

Esteettömyydellä pyritään tukemaan vammaisten henkilöiden omatoimisuutta ja osallisuutta yhteiskuntaan yhdenvertaisesti. Esteettömyys käsitteen rinnalla mainitaan usein myös saavutettavuus. Esimerkiksi nettisivujen tulee olla kaikille saavutettavissa. Kaikki pystyvät käyttämään niitä ja ymmärtävät sisällön. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

Soveltavan liikunnan uudet suositukset

Soveltavan liikunnan suositukset ovat tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman vuoksi, tai he käyttävät liikkumiseen apuvälineitä esimerkiksi rollaattoria tai pyörätuolia. Soveltavan liikunnan uudet suositukset ovat tarkoitettu terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten liikuntaneuvonnan tueksi. (UKK- instituutti 2021.)

Soveltavan liikunnan uusien suositusten mukaan reipasta liikuntaa tulisi harrastaa 2 t 30 minuuttia tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lisäksi on tärkeää muistaa lihastenhallinta ja liikkeidenhallinta pari kertaa viikossa. Soveltavan liikunnan uudet suositukset painottavat kevyen liikuskelun ja paikallaanolon tauottamisen tärkeyttä. On myös tärkeää kiinnittää huomiota palauttavan unen määrään. (mt., 2021.) Opinnäytetyössä soveltava liikunta nähdään osana liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Soveltavan liikunnan uudet suositukset toimivat pohjana opinnäytetyön tuotokselle.

Uusien suositusten taustalla ovat vaikuttaneet UKK- instituutin ja neuroliiton edustajat sekä kokemusasiantuntijat. Tärkeintä on muistaa ottaa erilaiset liikkujat huomioon. Suositukset ovat kehitelty eri tasoille liikkujille ja nämä tasot tulevat toimintakyvyn perusteella, ei vamman tai

sairauden. (Neuroliitto.fi 2020.) Alla kuvio (4) miten soveltavan liikunnan suositukset rakentuvat.



Kuvio 4: Soveltavan liikunnan uudet suositukset (UKK- instituutti 2021.)

3.5 Syrjintä

Suomen perustuslakiin on kirjattu yhdenvertaisuuden periaate, joka tarkoittaa syrjinnän kieltoa ja ihmisten yhdenvertaisuutta lain edessä. Perustuslain (11.6.1999/731) ja yhdenvertaisuuslain (30.12.2014/1325) lisäksi syrjinnän kieltö sisältyy myös muihin lakeihin. Rikoslaki (19.12.1889/39) kieltää syrjinnän, tasa-arvolaki (8.8.1986/609) kieltää sukupuoleen liittyvän syrjinnän sekä seksuaaliseen ja sukupuoleen liittyvän häirinnän. (Ihmisoikeusliitto.fi 2021.)

Yhdenvertaisuuslaissa (1325/2014 3.luku 8§) syrjintä kielletään sanoin: ketään ei saa syrjiä iän, alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Syrjintä on kielletty riippumatta siitä, perustuuko se henkilöä itseään vai jotakuta toista koskevaan tosiseikkaan tai oletukseen. (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014.) Kaikki ihmiset ovat yhdenvertaisia. Esimerkiksi vammaisuus ei saa olla este päästä koulutukseen, töihin tai palveluiden saamiseen. (Ihmisoikeusliitto.fi 2021.)

Syrjinnän eri muotoja

Kun tietty henkilö asetetaan perusteettomasti huonompaan asemaan kuin muut, on kyse syrjinnästä. Jokainen voi kokea syrjintää tai epäasiallista kohtelua elämänsä aikana. Valitettavasti tietyt ihmisryhmät ovat paljon alttiimpia sille, kuin valtaväestöön kuuluvat. Syrjintä voi olla välitöntä: henkilöä tai henkilöryhmää kohdellaan ilman hyväksyttävää syytä eri tavoin kuin vastaavassa asemassa olevaa. Tämä on syrjinnän selvin muoto. Välillinen syrjintä on: tasapuolinen säännös tai toimintatapa, joka asettaa henkilöt tai ryhmät epäedulliseen asemaan. Tämä voi olla tiedostettua tai tiedostamatonta toimintaa. (Oikeusministeriö 2009,11.)

Välillisen ja välittömän syrjinnän lisäksi on olemassa piilosyrjintää: esimerkiksi ulossulkeminen, vähättely, tuen puute. Rakenteellista syrjintää ovat: yhteiskunnan käytännöt, sopimukset, lainsäädäntö, palvelut, sekä moniperusteinen syrjintä. Se tarkoittaa monen syrjintämuodon yhdenaikaisuutta. Henkilö voi kuulua moneen vähemmistöön ja kokea syrjintää monessa eri muodossa. (Mt 2009, 11.)

3.6 Syrjäytyminen

Sosiaali- ja terveysministeriön tavoitteena on vahvistaa osallisuutta, sosiaalista hyvinvointia sekä vähentää eriarvoisuutta. Syrjäytyminen voi johtua työttömyydestä, köyhyydestä, mielen-terveysongelmista tai joutumisesta yhteiskunnallisten vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolelle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Vammaisfoorumi toteutti kyselyn, jossa selviteltiin YK:n vammaisyleissopimuksen oikeuksien toteutumista. Kyselyyn vastasi 1525 vammaista henkilöä, joista statukseltaan 199 oli kehitysvammaisia. Noin 57 % prosenttia vastaajista oli kokenut syrjintää työhaussa. Vammaisten työllistymisessä ei ole kyse koulutuksesta tai pätevyydestä. Kyse on hyvin usein asenteista. Syrjäytyminen työmarkkinoilta aiheuttaa köyhyyttä, 54 % kyselyyn vastanneista koki olevansa köyhä. (Kehitysvammaliitto 2019.)

Suurin osa vammaisista elävät alle köyhyysrajan. Tämä johtuu siitä, että heidän tulonsa koostuvat suurimmaksi osaksi työkyvyttömyys- ja takuueläkkeestä. Vammaisten tulot ovat vain noin kolmannes työssäkävien ihmisten palkasta. Köyhyys aiheuttaa useimmilla vammaisilla ulkopuolelle jäämistä ja voi johtaa syrjäytymiseen. (Me Itse ry 2010, 17–18.)

Syrjäytymisen ehkäiseminen

Me itse ry listaa ajatuksia, joiden avulla vammaisten syrjäytymistä voitaisiin ehkäistä. (1) Ammatillisiin kouluihin lisää kehitysvammaisille sopivia aloituspaikkoja, sekä riittävästi tukea opintoihin. (2) Mahdollisuus osallistua yhteiskunnan toimintaan tasa-arvoisesti elämän kaikilla alueilla. (3) Palvelumaksujen poistaminen palveluista, joita he tarvitsevat vammansa takia. (4) Esteetön ympäristö. (5) Oikeus ja itsemääräämisoikeus päättää asumisesta. (6) Syrjinnän kieltäminen vammaisuuden perusteella. (Me itse ry 2010, 7–28.)

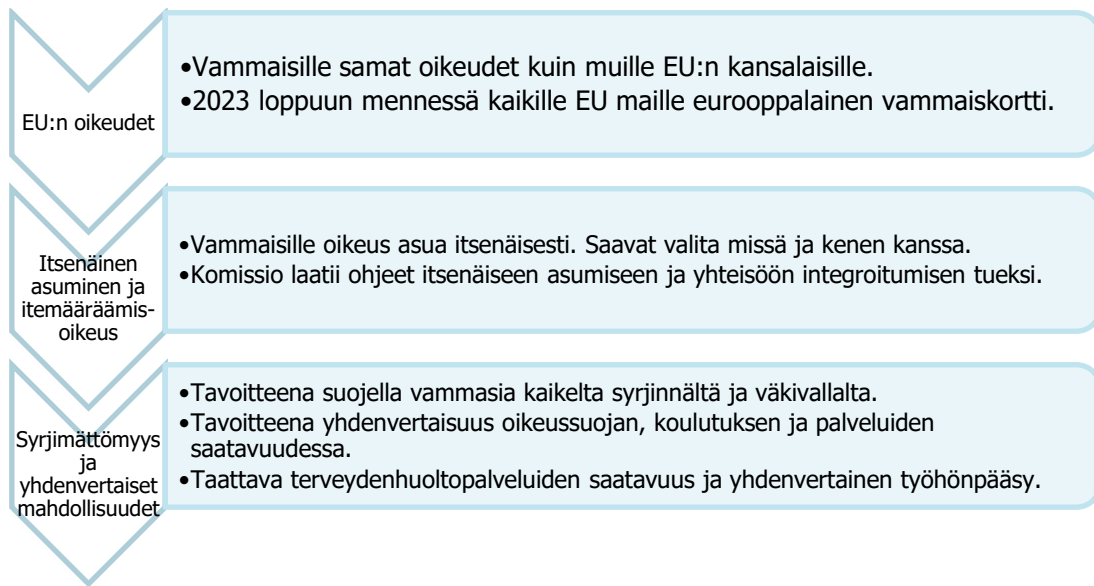
Miten syrjäytyminen liittyy opinnäytetyöhön ja kehittämistehtävään?

Vammaisten syrjäytyminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen toimivat opinnäytetyön pohjana. Miten vammaiset kokevat syrjintää ja miten sitä pyritään ehkäisemään. Syrjäytyminen ja sen ehkäiseminen ovat luoneet pohjan koko opinnäytetyölle. Aineistonkeruumenetelmien ja kehittämistyön avulla pyritään saamaan kokonaiskuva siitä, miten syrjäytymistä voidaan ehkäistä vammaisten keskuudessa. Nämä tuovat opinnäytetyöhön yhteisöpedagogin näkökulmaa.

EU: n tavoitteena paremmat oikeudet vammaisille

Myös EU pyrkii edistämään vammaisten oikeuksia ja ehkäisemään syrjintää. Euroopan Unionilla on tavoitteena tasa-arvon unioni. Vireillä on vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva strategia vuosiksi 2021–2030. Tavoitteena on vammaisten täysipainoinen osallistuminen yhteiskunnan toimintaan yhdenvertaisesti muiden kanssa. Strategia noudattaa EU:n toiminnasta tehtyä sopimusta ja perusoikeuskirjaa, joissa vahvistetaan yhdenvertaisuus ja syrjimättömyys EU:n politiikan pääpiirteiksi. (Euroopan komissio 2021.)

Viime vuosikymmeninä on onnistuttu edistämään terveydenhuollon, koulutuksen ja työllisyyden esteettömyyttä ja saavutettavuutta. EU:n strategia perustuu Euroopan aikaisempaan vammaisstrategiaan 2010–2021. Tavoitteena on saada vammaisille samat oikeudet, koko EU:ssa. Vammaisten oikeus asua miten haluaa, sekä vammaisten suojelu syrjinnältä ja väkivallalta. Tavoitteiden toteutuminen edellyttää kaikkien jäsenmaiden vahvaa sitoutumista. (mt., 2021). Katso alla oleva kuvio 5.



Kuvio 5: Euroopan komission vammaisstrategia vuosille 2021–2030. (Euroopan komissio 2021.)

4 MENETELMÄLUKU

Tässä luvussa käyn läpi, aineistonkeruumenetelmät, joita käytin työssäni. Mitkä olivat niiden hyvät ja huonot puolet. Kerron, miten tein aineistonkeruun ja miksi valitsin juuri nämä menetelmät. Tässä luvussa käydään läpi myös aineiston analyysimenetelmiä.

4.1 Liikunnallinen elämäntapa kysely

Kysely on hyvä tilanteeseen, jossa tutkittava aihealue tunnetaan hyvin, mutta halutaan varmistua sen paikkansa pitävyydestä. Keräämäni tieto liittyi ihmisten toimintaan, mielipiteisiin ja asenteisiin. Tällaisen tiedon kerääminen onnistuu isolta joukolta kyselytutkimuksella. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015,40,121.)

Kyselytutkimus on tärkeä tapa kerätä ja tarkastella tietoa. Esimerkiksi erilaiset yhteiskunnalliset ilmiöt, ihmisten toiminta, mielipiteet, arvot ja asenteet. (Vehkalahti 2019, 11.) Ongelmaksi voi koitua vastaajien suhtautuminen kyselyyn. Vastaavatko he tarvittavan huolellisesti ja rehellisesti. (Jyväskylän yliopisto 2009, 11.)

Kysely voidaan tehdä paperi- tai sähköisellä lomakkeella tai puhelimitse (mt.,40). Sähköinen kysely on nopea tapa kerätä tietoa, kun vastaajat ovat saavutettavissa. Tämä edellyttää sitä, että vastaajat saavat tiedon kyselystä ja linkin siihen. Tämä onnistuu esimerkiksi sähköpostitse. (Heikkilä 2014, 66.)

Kysymyksiä laadittaessa tulee olla huolellinen, sillä ne luovat perustan koko tutkimuksen onnistumiselle. (Jyväskylän yliopisto 2009, 2.) Kyselyssäni kysyttiin kaikilta täysin samat kysymykset, eli kysely oli laadultaan standardoitu survey- tutkimus.

Kyselytutkimuksen haasteet

Vastaaja ei aina ajattele samalla tavalla, kuin kyselyn laatija, tämä voi johtaa tulosten vääristymiseen. Kyselyn tulee olla tarpeeksi lyhyt, sillä vastausprosentti laskee pitkissä kyselyissä. Myös vastausten rakennetta tulee miettiä. Miten niitä pystyy analysoimaan mahdollisimman monipuolisesti. Kysymykset eivät saa johdatella liikaa haluttuun vastaukseen. (Jyväskylän yliopisto 2009,3–4.)

Kyselyn tarkoitus kehittämistyössä

Toteutin Liikunnallinen elämäntapa- kyselyn yhdessä tilaajani kanssa. Pidimme kaksin suunnittelu palaveria Teamsissa. Kokouksissa oli mukana tilaajani ja kuusi asiantuntijaa. Kyselyn tavoitteena oli saada selville vammaisten liikunnan määrää verrattuna soveltavan liikunnan suosituksiin.

Kohderyhmänä toimi Kaarinan vammaispalveluiden, sekä omaishoidontuen työikäiset asiakkaat. Kyselyni apuna käytin valtakunnallista Liikkujakyselyä, joka toteutettiin syksyllä 2020. Kyselyn toteutti Suomen Paraolympiakomitea, se oli suunnattu toimintarajoitteisille henkilöille. Käytin liikkujakyselyn kysymyksiä apuna, mutta tein niihin paljon muutoksia. Liikkujakysely sai 1203 vastausta ja niissä oli paljon yhtäläisyyksiä itse saamiini vastauksiin. (Paraolympia 2020.) Tulen nostamaan joitakin yhtäläisyyksiä tuloksien analyysi osiossa.

Alun perin tarkoituksena oli toteuttaa paperinen, kotiin lähetettävä kysely. Kaupungin tietosuojakäytännöt olivat muuttuneet, eikä asiakkaiden kotiosoitetta saanut käyttää. Päädyin tekemään sähköisen kyselyn Webropol-ohjelmalla. Kyselyäni mainostettiin asumisyksiköissä, Kaarinan nettisivuilla, Kaarinan kaupungin asukaslehdessä, vammaispalveluiden sekä soveltavan liikunnan sivuilla. Kaarinan kaupungin asukaslehden mainos löytyy liitteestä 4. Kysely julkaistiin toukokuun alussa ja siihen oli aikaa vastata kesäkuun ensimmäisen viikon ajan.

Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa yli 18-vuotiaiden Kaarinan vammaispalveluiden asiakkaiden liikuntatottumuksia. Millaisia toiveita heillä on liikunnan suhteen? Kuinka usein he harrastavat liikuntaa? Millaisia harrastuksia heillä on? Tärkeää oli myös saada selville mahdolliset esteet liikunnan harrastamiselle. (Ks. liite 1.)

Kysymykset olivat minä- muodossa, jotta ne olisivat mahdollisimman helposti lähestyttäviä. Kysymyksiä oli yhteensä 12, ja olin arvioinut, että vastaamiseen menevän noin 15 minuuttia. Vastaaminen oli mahdollista toteuttaa itsenäisesti tai halutessaan ohjaajan tai avustajan kanssa. Vastauksia tuli lopulta 78, johon voi olla hyvin tyytyväinen.

Kyselyn analysointimenetelmät

Kyselyn analysoinnilla tarkoitetaan kyselyn vastausten havainnollistamista esimerkiksi taulukoiden avulla (Jyväskylän yliopisto 2018). Kyselytutkimuksen tulosten esittämiseen ja niiden tulkitsemiseen liittyy paljon asioita, jotka ovat tärkeitä tulosten sisältämisen ja laadun kannalta. Tärkeää on tuoda esille ne kysymykset, jotka tuovat uutta tietoa, sekä ottaa huomioon kenelle tulokset kirjoitetaan, kuvailla riittävästi ennen selittävää kaaviota, keskittyä tutkimusongelman, sekä teoreettisen kehyksen kautta olennaisiin asioihin. Kyselyn tulokset tulisi tiivistää selkeisiin johtopäätöksiin, ilman liiallista toistoa. (Tampereen yliopisto 2021a.)

Toteutin kyselyn Webropolilla, mikä nopeutti tulosten saamista Päätin analysoida kyselyn tuloksia teemoittelun avulla. Teemoittelu on laadullisen analyysin perusmenetelmä, jossa tutkimusaineistosta pyritään hahmottamaan keskeisiä aihepiirejä eli teemoja. Teemoiksi voidaan hahmottaa aiheita, jotka toistuvat aineistossa eri muodoissa. Analyysimenetelmänä teemoittelu etenee teemojen muodostuksesta, ryhmittelystä yksityiskohtaiseen tarkasteluun. (Jyväskylän yliopisto 2016.)

4.2 Teemahaastattelut

Haastattelu on aineistonkeruumenetelmä, jossa tutkija osallistuu vuorovaikutteisesti aineistonsa tuottamiseen. Kun tutkimuksen tavoitteena on tuottaa sellaista tietoa, joka koskee mielenkiintoisia asioita, asenteita, arvoja tai kokemuksia, tutkimusaineisto on kannattavaa koota haastattelujen avulla. (Jyväskylän yliopisto 2021.)

Haastattelu on yksi käytetyimmistä tiedonkeruumenetelmistä sekä tutkimus- että kehittämistyössä. Haastattelu on aineistonkeruumenetelmänä hyvä valinta, kun halutaan korostaa haastateltavaa subjektina. Hänellä on mahdollisuus tuoda itseään koskevia asioita vapaasti esille. Haastattelu kannattaa kehittämistyössä yhdistää muihin menetelmiin, sillä ne usein tukevat toisiaan. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015, 106.)

Puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu on kohdennettu teemoihin, jotka haastattelija on tehnyt etukäteen. Teemahaastattelua on hyvä käyttää silloin, kun tutkittavaa asiaa ei tunneta hyvin. Tutkija esittää avokysymyksiä, joihin ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2021.) Kysymykset on laadittu etukäteen, mutta niiden järjestystä voidaan

vaihtaa haastattelun edetessä. Kysymyksiä voidaan jättää pois, tai voidaan tehdä lisäkysymyksiä ja tarkennuksia esille nousseista asioista. (Ojasalo ym. 2015,108.)

Tarkoitus kehittämistyössä

Toteutin yhteensä neljä teemahaastattelua. Vallitsevan Covid-19 tilanteen takia, kaikki toteutettiin verkkovälityksellä. Asiantuntijoiden kiireisten aikataulujen vuoksi, verkkoympäristö sopi todella hyvin, sillä ei tarvinnut olla fyysisesti samassa paikassa.

Yksi haastatteluista oli Kaarinan vammaispalveluiden päällikön kanssa. Siinä kävimme läpi vammaispalveluiden taustaa, tarkoitusta, organisaation rakennetta, lakeja sekä vammaispalvelulain uudistusta. Lähetin kysymykset haastateltavalle etukäteen, jotta hän sai miettiä vastauksia etukäteen. Haastattelussa oli seitsemän kysymystä ja niiden käymiseen olin varannut puolituntia. Litteroitua tekstiä tuli neljä sivua. Käytin haastattelun vastauksia hyödyksi Kaarinan vammaispalvelut - luvussa.

Toteutin muut kolme haastattelua vammaispalveluiden kuudelle asiantuntijalle. Jaoin heidät pareiksi, jotta haastattelussa saataisiin keskustelua ja he voisivat täydentää toistensa vastauksia. Parihaastattelu on ryhmähaastattelun alamuoto, sen avulla saadaan tarvittava tieto usealta ihmiseltä samaan aikaan (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2021).

Ensimmäinen haastattelupari oli toimintakeskuksen johtaja ja omaishoidon palveluohjaaja. Toisena pari toimi Kaarinan kaupungin erityisliikunnan suunnittelija ja Kaarinan kaupungin liikunta- ja viherpalveluiden ympäristösuunnittelija. Kolmannen haastatteluparin muodostivat monitoimikeskuksen päivätoiminnan ohjaaja sekä monitoimikeskuksen työtoiminnan ohjaaja.

Tarkoituksena oli saada mahdollisimman laaja, monipuolinen tulos asiantuntijoiden avulla. Haastatteluissa oli yhteensä kuusi kysymystä ja aikaa oli varattu puolituntia. Olin lähettänyt kysymykset etukäteen, sillä ne olivat melko laajoja ja edellyttivät etukäteen perehtymistä.

Kysymykset olivat: 1. miten koette vammaisten syrjäytymisen omasta työnäkökulmasta? 2. Koetteko syrjäytymisen olevan uhka asiakkaidenne keskuudessa? 3. Miten pyritte työssänne ehkäisemään syrjäytymisen riskiä? 4. Pystyykö liikunnallisen elämäntavan edistämisen avulla vähentämään syrjäytymisen riskiä asiakkaiden keskuudessa? 5. Onko liikuntamahdollisuuksista viestiminen mielestänne riittävää? 6. Onko Kaarinassa mielestänne tarpeeksi monipuolisesti

liikuntaa tarjolla asiakkaiden tarpeisiin? Litteroitua tekstiä tuli kolmetoista sivua ja yksi haastatteluvasta lähetti vielä lisäyksiä sähköpostilla.

Haastattelun analysointimenetelmät

Analysoin haastattelut teemoittelun avulla. Teemoittelun tarkoitus on se, että aineistosta paikannetaan tutkimuksen kannalta olennaiset aiheet eli teemat. Teemat syntyvät analyysin tuloksena, ei tutkijan ennakoituihin teemoihin, joihin hän sijoittaa aineiston tulokset. (Tampereen yliopisto 2021b.) Analyysissä eritellään, luokitetaan aineistoa, sekä pyritään saamaan kokonaiskuvaa ja esittämään tutkittava asia uudesta näkökulmasta. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 143.)

Aluksi teemoittelu oli hyvin pintapuolista ja aineistoon oli vaikeaa päästä sisälle. Tämä varmasti johtui siitä, että litteroitua tekstiä oli niin paljon. Päätin kokeilla tapaa, jossa kävin jokaisen haastattelun yksitellen läpi ja koodasin samaan teemaan kuuluvat asiat värien avulla.

Kaikki vammaisten syrjäytymiseen liittyvät asiat olivat keltaisella. Syrjäytymisen ehkäisemiseen liittyvät asiat vihreällä. Liikunnan hyödyt olivat violetilla. Poistin myös turhan tekstin, jota en työhöni tarvinnut. Näin sain aineistoni paljon lyhyempään muotoon, jota oli helpompi työstää. Tämän lisäksi etsin mahdollisia sitaatteja, joita käytin apuna analyysiluvussa. Yhtenäisten teemojen jälkeen keksin niille otsikot. Tämän avulla pääsin paljon syvemmälle haastatteluaineistoon.

5 ANALYYSI JA TULOKSET

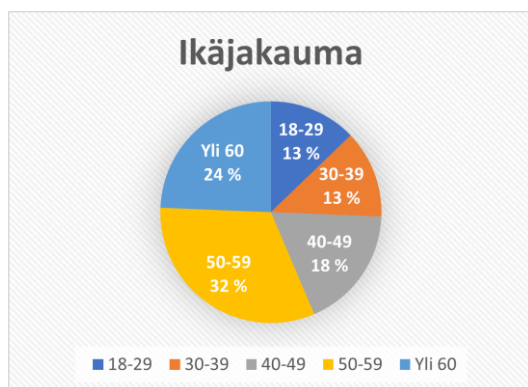
Tässä luvussa käyn läpi Liikunnallinen elämäntapa- kyselyn- ja teemahaastatteluiden tuloksia. Tuon esille teemoja ja käsitteitä, jotka nousivat esille. Ensimmäisenä käyn läpi kyselyn, sen jälkeen siirryn haastatteluihin ja lopuksi kokoan tulokset yhteen.

5.1 Liikunnallinen elämäntapa- kyselyn tulokset

Liikunnallinen elämäntapakysely oli suunnattu Kaarinan vammaispalveluiden ja omaishoidon-tuen asiakkaille. Kysely toteutettiin anonyymisti, joten vastauksista ei käy ilmi, kumpaan ryh-mään henkilö kuuluu. Sillä ei tulosten kannalta ole suurta merkitystä. Tarkoituksena on saada kuva siitä, miten henkilöt liikkuvat ja mitä he toivovat liikunnalta. Kyselyssä ei kysytty suku-puolta, sillä mielestäni se ei ollut oleellinen tieto tulosten kannalta.

Vastaajien taustaa

Kysely tavoitti 78 vastausta. Kysely oli suunnattu 18–65- vuotiaille työikäisille. Vastanneista suurin osa (56 %) vastasi olevansa yli 50- vuotiaita. Kyselyyn vastanneista loput (44 %) olivat työikäisiä. Vastausikä oli melko korkea, vain 13 % oli 18–29- vuotiaita. Kysely ei täysin ta-voittanut haluttua kohderyhmää. Valtakunnallisessa Liikkujakyselyssä oli samanlainen ilmiö, 30–65- vuotiaat olivat yliedustettuja. (Paraolympia 2020.)



Kuvio 6: Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma.

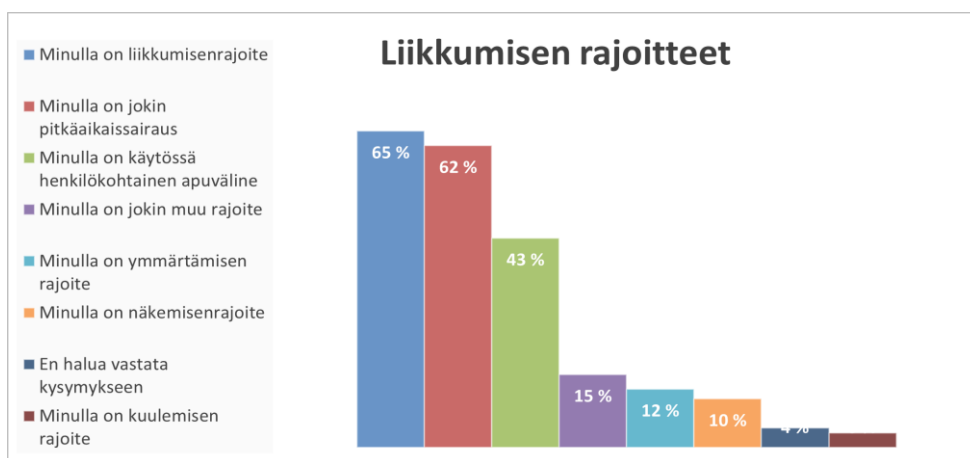
Toimintakyky ja liikkumisen rajoitteet

Kyselyn ensimmäinen teema koskee vastaajien toimintakykyä ja liikkumisen rajoitteita. Tämä on hyvin tärkeää tietää, kun järjestetään liikuntaa vammaisille henkilöille. Toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä merkityksellisistä ja välttämättömistä toiminnoista. Toimintakyky arvioidaan kansainvälisen ICF- luokituksen avulla. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2021.) ICF- luokituksesta tarkemmin tietoperustaluussa. (Kuva 2: Pelkistetty ICF- luokitus.)

Kyselyssä toimintakyky oli jaettu seitsemään eri kategoriaan, joista vastaaja sai valita useamman vaihtoehdon. (1) Minulla on liikkumisen rajoite, (2) näkemisenrajoite (3) ymmärtämisenrajoite, (4) kuulemisenrajoite, (5) pitkäaikaissairaus, (6) henkilökohtainen apuväline, (7) jokin muu rajoite. Vastaajilla oli mahdollisuus valita, ”en halua vastata kysymykseen”, sillä tämä on henkilökohtainen kysymys. Kysymykseen vastasi 68 henkilöä.

Liikkumisenrajoite (65%), pitkäaikaissairaus (62%) ja henkilökohtainen apuväline (43%) olivat eniten vastauksia keränneet vaihtoehdot. Liikkumisen rajoitteista yleisimpiä olivat: kovat kivut, erilaiset kulumat luissa, lihasten hallinta ongelmat ja halvaukset eri puolilla kehoa. Nämä tulokset löytyvät avovastauksista kootusta taulukosta. (Ks. taulukko 1.)

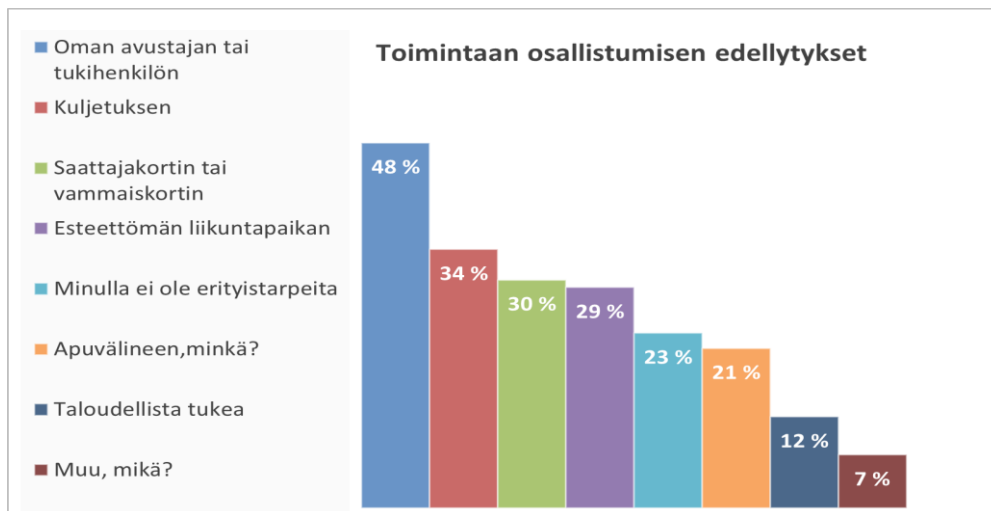
Pitkäaikaissairauksista yleisimpiä olivat: syöpä, Parkinsonintauti, MS- tauti, skitsofrenia ja astma. Henkilökohtaisista apuvälineistä yleisimpiä olivat: rollaattori, sähkö- ja manuaalipyörätuolit, kävelykeppi ja kävelysauva.



Kuvio 7: Liikkumisen rajoitteet.

Toimintaan osallistumisen edellytykset

Toisena teemana on toimintaan osallistumisen edellytykset. Vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto. Hieman alle neljäsosa (23 %) valitsi vaihtoehdon ”minulla ei ole erityistarpeita.” Puolet (48 %) tarvitsevat oman avustajan tai tukihenkilön. Yllättävää oli se, että vain viidesosa (21 %) kertoi tarvitsevansa apuvälineen, jotta voivat osallistua toimintaan. Kuten edellisestä kuviossa (kuvio 7) käy ilmi, 48% vastasi apuvälineen rajoittavan heidän liikkumistaan.



Kuvio 8: Toimintaan osallistumisen edellytykset.

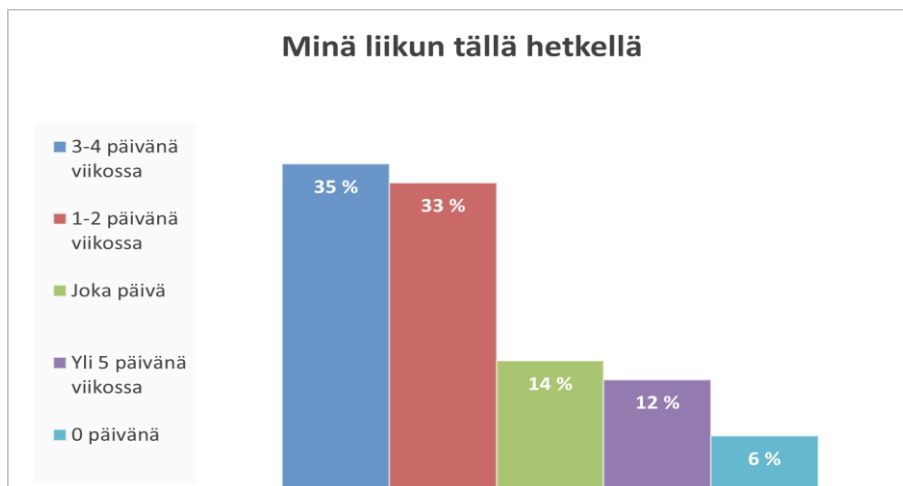
Liikunnan määrä ja laatu

Kolmas teema koskee asiakkaiden tämänhetkistä liikunnan määrää ja laatua. Näihin tuloksiin olen yhdistänyt kolme kysymystä. 1. Minä liikun tällä hetkellä. 2. Olen harrastanut rasittavaa liikuntaa viime viikon aikana. 3. Olen muuttanut liikuntatottumuksiani koronan aiheuttamien muutoksien takia.

Minä liikun tällä hetkellä- kysymys oli määritelty vastaajille sanoin: liikunta on kaikkea missä lähdet liikkeelle. Esimerkiksi kotijumppa, ulkoilu, pyöräily, uinti, kävely, arki- ja hyötyliikunta. Liikunta voi tapahtua kotona tai ohjatussa ryhmässä.

Soveltavan liikunnan uudet suositukset painottavat sitä, että paikallaanoloon tulisi saada taukoja mahdollisimman usein. Tähän riittää esimerkiksi tuolilta nouseminen, venyttely tai pieni taukojumppa. Kevyttä liikuntaa tulisi olla mahdollisimman usein, omat rajoitteet huomioon ottaen. (UKK-instituutti 2021.) (Katso kuvio 4 soveltavan liikunnan suositukset.)

Tuloksista käy ilmi, että reilusti yli puolet (61 %) vastaajista liikkuu 3–7 päivänä viikossa. Vain 6 % vastasi, ettei liiku ollenkaan, 33 % liikkuu 1–2 päivänä viikossa. Tulos on melko sama kuin valtakunnallisessa Liikkujakyselyssä. Sen vastaajista 46 % vastasi liikkuvansa neljänä tai useampana päivänä viikossa. (Paraolympia 2020.)

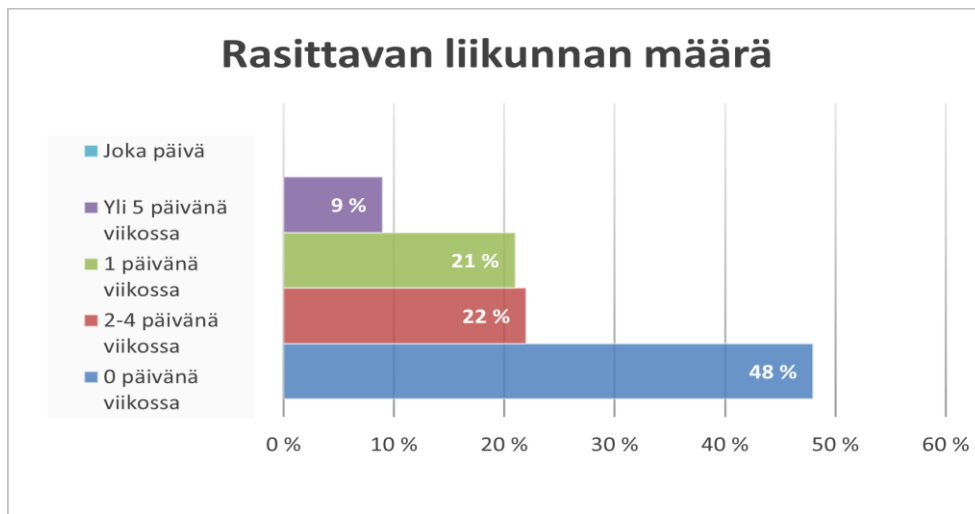


Kuvio 9: minä liikun tällä hetkellä.

Rasittavan liikunnan määrä

Seuraava kysymys liittyi rasittavan liikunnan harrastamiseen kuluneen viikon aikana. Rasittava liikunta selitettiin kyselyssä liikunnalla, jossa hengästyy ja tulee hiki. Soveltavan liikunnan suosituksissa rasittava liikunta on jaettu kahteen vaihtoehtoon. Joko 2 t 30 minuuttia reipasta liikuntaa/ viikko tai 1 t 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa/ viikko. (UKK- instituutti 2021.) Kyselyssä ei kysytty liikunnan kestoa, sillä laskeminen olisi voinut olla liian haastavaa. Vastaaja pystyi valitsemaan 0–7 päivää viikossa.

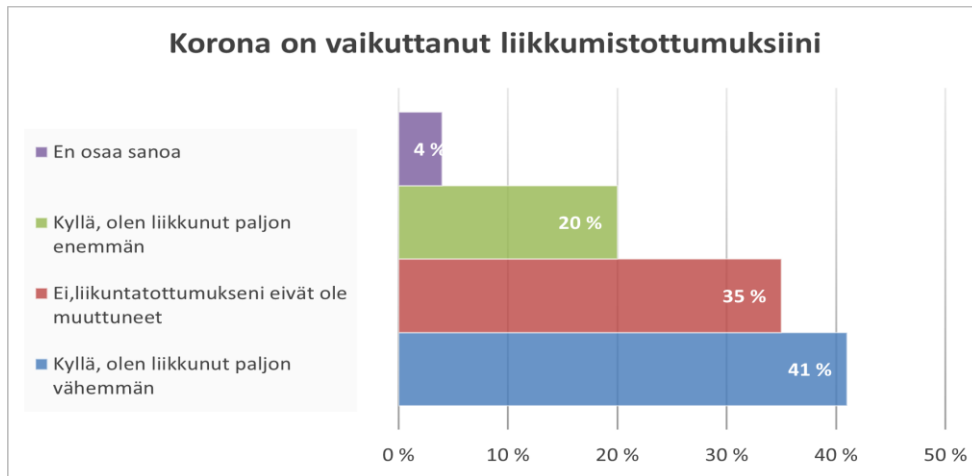
Tässä kysymyksessä on käänteinen tulos edelliseen kysymykseen verrattuna. Vajaa puolet (48 %) vastaajista ei harrasta ollenkaan rasittavaa liikuntaa. 31 % vastasi harrastavansa rasittavaa liikuntaa 2–5 päivänä viikossa. Tähän vastaukseen voi vaikuttaa vammaisuus, apuvälineet ja erilaiset rajoitteet liikunnan harrastamisen esteenä. Kaikilla ei ole fyysisesti mahdollista harrastaa liikuntaa, joka rasittaa kehoa.



Kuvio 10: rasittavan liikunnan määrä viikossa.

Koronan vaikutukset liikkumiseen

Viimeisenä liikunnan määrä ja laatu teemaan kuuluu kysymys koski koronan vaikutuksia liikuntatottumuksiin. Vastaukset vaihtelivat laidasta laitaan. 20 % vastasi liikkuvansa paljon enemmän, 41 % vastasi liikkuvansa paljon vähemmän. 35% vastasi, ettei heidän liikuntatottumuksensa ole muuttuneet, 4% ei osannut vastata kysymykseen. Kysely on toteutettu touko-kuussa 2021, jos se olisi toteutettu syksyllä, vastaukset voisivat olla erilaisia. Tähän on syynä koronan asettamat rajoitteet ja liikuntapaikkojen sulkeutuminen. Keväällä toiminta oli vielä hyvin rajoitettua. Valtakunnallinen liikkujakyselyn vastaajista 50 % vastasi liikkuvansa paljon vähemmän, 32 % vastasi, että he eivät ole muuttaneet liikuntatottumuksiaan, 14 % vastasi liikkuvansa enemmän, kuin ennen korona-aikaa. (Paraolympia 2020.) Tulokset ovat melko samanlaisia, kuin oman kyselyni.



Kuvio 11: koronan vaikutukset liikunnan harrastamiseen.

Vastaajien toiveita liikunnan järjestämisestä

Neljäs teema koskee vastaajien omia toiveita liikunnan järjestämisestä. Tähän teemaan kuuluu liikunnan järjestämisen ajankohta, oman ikäisten kanssa liikkuminen sekä lajit, joita vastaajat haluaisivat harrastaa. Kysymykset ovat tuotoksen kannalta tärkeitä, sillä vastaajien toiveet halutaan saada toteutettua.

Vastaajilta kysyttiin mikä on heille mieluisin aika liikkua. Vaihtoehtoina olivat arkipäivä ja viikonloppu, sekä aamupäivä, iltapäivä ja ilta. Suurin osa oli valinnut arkipäivän (56 %) ja ajankohdaksi iltapäivän (55 %). Tämä on hyvin oletettu vastaus, sillä suurin osa vastaajista käy työtoiminnassa, avotöissä tai jossakin muussa aktiviteetissa, joten iltapäivällä on paremmin aikaa liikunnalle.

Toinen vastaajien toiveisiin liittyvä kysymys koski sitä, haluavatko he liikkua oman ikäistensä kanssa. 59 % vastasi, ettei heillä ole väliä. Avokysymyksissä nousi kuitenkin muutama kommentti esille. Eräs vastaajista oli kirjoittanut: ”olisi kiva harrastaa toisten n.18- vuotiaiden erityisnuorten kanssa, ettei aina pikkulapsia tai vanhuksia.” Toinen vastaaja kertoi, ettei työikäisille, niin sanotusti hyväkuntoisille vammaisille ole löytynyt sopivia ryhmiä.

Työssäkäyville ja työikäisille soveltuvia ryhmiä ei ole löytynyt. Olen tavallaan hyväkuntoinen vammainen, mutta en voi mennä tavallisen ryhmän mukana, etten riko paikkojani. Tämän takia soveltavat, mutta tarpeeksi aktiiviset ryhmät olisivat tarpeen toimistoaikojen ulkopuolella.

Tarvetta soveltavan liikunnan ryhmille on paljon. Mutta miten pystytään vastaamaan kaikkien toiveisiin ja tarpeisiin mahdollisimman tasapuolisesti? Asiantuntijahaastattelussa nousi esille huoli siitä, että lievästi kehitysvammaiset saattavat ajautua niin sanotusti väliinputoajan asemaan. Kyselyssä väliinputoajina olivat 18- vuotiaat nuoret sekä lievästi vammaiset työikäiset, jotka eivät löydä itselleen sopivaa ryhmää.

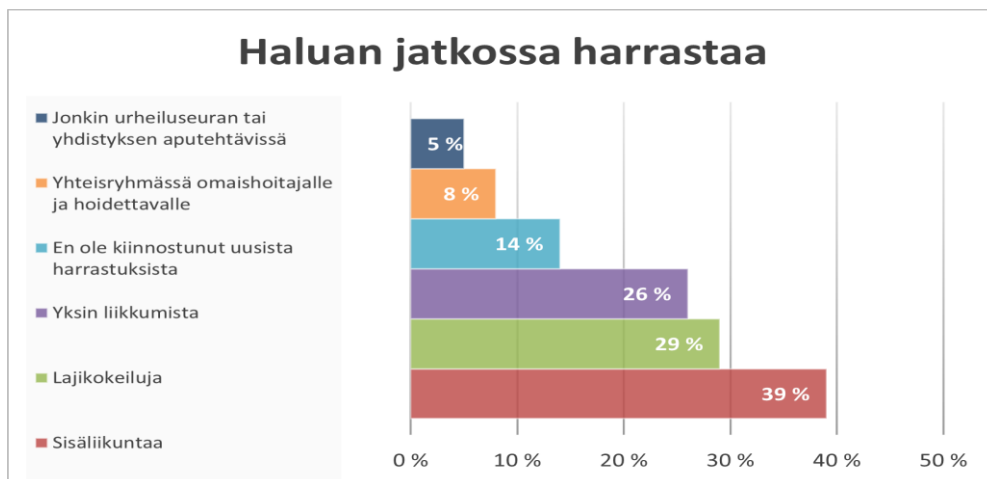
Erityisryhmille suunnatut toiminnot voivat olla liian tuettua tai autettua toimintaa. Ja kaikille suunnattu toiminta voi olla jostain syystä liian haastavaa. (H1)

Vaihtoehdot voivat olla hyvin kapea-alaisia, mihin ajatellaan erityisryhmään kuuluvan osallistuvan. Ja siinä on se haaste, että monesti erityisryhmien liikuntatunneilla on enemmän iäkkäitä, että siitä on tullut iäkkäiden ryhmä. Se on vähän eri asia, kun siellä on vammaisia henkilöitä, jotka tarvitsevat avustajaa. Kohtaavatko nämä vaatimukset ja tarjonnat? (H1)

Millaista liikuntaa vastaajat haluavat harrastaa

Kysymyksessä 7, vastaajat saivat kertoa, millaista liikuntaa he haluaisivat jatkossa harrastaa. Tämä on viimeinen vastaajien toiveet teemaan liittyvä kysymys. Kysymykseen sai valita useamman vaihtoehdon. Vastaajista kolmasosa (34 %) halusi harrastaa ryhmäliikuntaa ja yksilö liikuntaa vain 26 %. Tämä tukee sitä, että liikunnan lisäksi tärkeää on harrastuskaverit ja sosiaaliset suhteet.

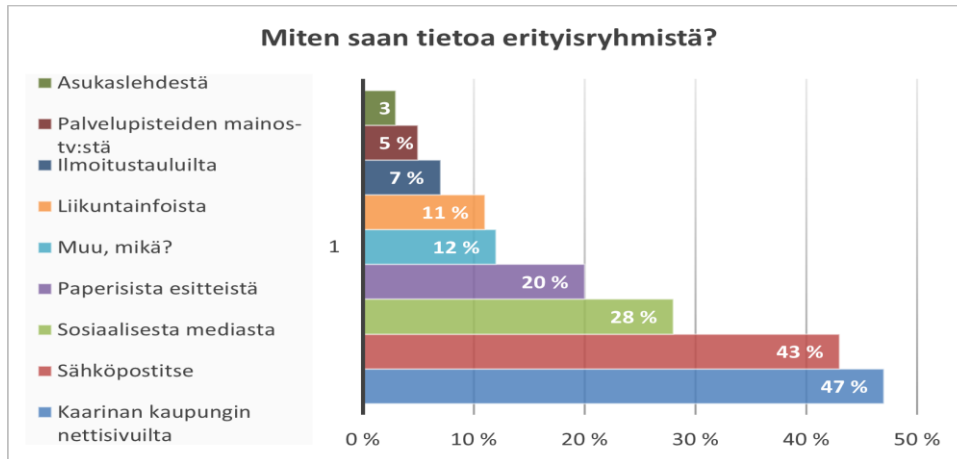
Ryhmäliikuntana useimmiten mainittiin: jalkapallo, salibandy, pesäpallo, sulkapallo, tanssi, retkeily ryhmässä ja ryhmäjumppa. Yksilölajeista: kuntosali, ratsastus, hyötyliikunta ja pyöräily. Urheiluseurojen ja yhdistysten aputehtävissä suosituimpia olivat: kahvion hoito, valmennus ja erilaiset aputehtävät urheilukilpailuissa ja tapahtumissa.



Kuvio 12: haluan jatkossa harrastaa.

Miten tieto erityisryhmistä saavuttaa asiakkaat?

Viimeisenä teemana toimii tiedottaminen kohderyhmälle. Vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto. Suurin osa vastaajista (47 %) vastasi saavansa tiedon Kaarinan kaupungin nettisivuilta, 28 % sosiaalisesta mediasta, 43 % sähköpostitse, 35 % vastasi perinteiset paperiset esitteet, ilmoitustaulut, asukaslehdet ja palvelupisteiden mainostelevisiot. Tuloksien perusteella Kaarinan vammaispalveluiden asiakkaat tietävät hyvin, mistä löytää tietoa erityisryhmien liikunnasta ja ryhmistä ja tiedottaminen koetaan riittäväksi.



Kuvio 13: Miten saan tiedon erityisryhmien harrastemahdollisuuksista?

Avovastauksista nousseet tarpeet ja toiveet

Avovastauksista nousi paljon erilaisia tarpeita esille. Halusin koota vastauksista taulukon, jotta vastaukset olisivat selkeästi esillä. Jaottelin vastausten tulokset taulukkoon. Ensimmäisessä sarakkeessa on toimintaan osallistumisen esteet esimerkiksi: itsenäisen liikkumisen haasteet, neuvonnan puute, työssäkäyville asiakkaille soveltavan liikunnan ryhmien huono tarjonta. Toisessa sarakkeessa mainitaan liikunnan esteitä: pohjatiedon puute, väliinpuotoajat, jotka eivät kuulu vammaispalveluiden piiriin, sekä vammaan liittyvät oireet. Kolmannessa sarakkeessa on kiinnostavat liikuntamuodot: liikunnanohjaaja, joka on erikoistunut sairaisiin ihmisiin, lajiesittelyt, uinti. Viimeisessä sarakkeessa luetellaan vastaajien yleisimmät tarpeet: esimerkiksi apuvälineet, esteettömyys, kuljetus ja avustaja. (Katso taulukko 1.)

Taulukko 1: kyselyn avovastauksista kootut keskeiset asiat.

Toimintaan osallistumisen esteet	Liikkumisen esteet	Kiinnostavat liikuntamuodot	Yleisimmät erityistarpeet
Itsenäinen liikkuminen haastavaa.	Pohjatiedon puute.	Extreme lajit tai vaaralliset lajit.	Pyörätuoli, keppi, rollaattori.
Riittävä neuvominen puuttuu.	Väliinpuotoajat, jotka eivät kuulu vammaispalveluiden piiriin.	Lajiesittelyt/ liikunnan yksilöohjaus.	Liikuntapaikan esteettömyys.
Oman ikäisten kanssa harrastaminen, ei aina pikkulapsia ryhmissä.	Sairauksiin liittyvät oireet ja vaikeudet.	Vesijuoksu, pyöräily, mölkky, petanque, sulkapallo, sauvakävely, tanssilajit.	Taksikuljetus tai ryhmäkuljetus.
Vaikeus löytää omaa lajia.	Kovat kivut, ahdistus.	Luonnossa ja ryhmässä liikkuminen.	Oma avustaja.
Työssäkäyville soveltavien ryhmien huono tarjonta.	Jalat eivät toimi. Hidas kävely. Halvaukset.	Liikunnanohjaaja, joka on erikoistunut sairaisiin ihmisiin.	Saattaja/ avustajakortti

5.2 Teemahaastatteluiden tulokset

Haastateltavina oli kuusi Kaarinan vammaispalveluiden piirissä pitkään työskennellyttä henkilöä. Kaikilla haastateltavista on oma roolinsa vammaispalveluissa. Haastateltavat kertoivat nimensä ja toimenkuvansa työkentällä, mutta päätin pitää analyysin anonyyminä. Teemahaastattelut koostuivat eri teemoista. Vammaisten syrjäytyminen omasta työnäkökulmasta, syrjäytymisen ehkäiseminen, liikunta syrjäytymisen ehkäisemisen apuna, liikunnan monipuolisuus ja liikunnasta viestimisen monipuolisuus.

Vammaisten näkyvyys yhteiskunnassa

Ensimmäinen kysymys oli, miten haastateltavat näkevät vammaisten syrjäytymisen omasta työnäkökulmastaan. Vastauksia läpi käydessä teemaksi muodostui vammaisten näkyvyys yhteiskunnassa. Suurin osa haastateltavista olivat sitä mieltä, että syrjäytyminen on uhka vammaisten keskuudessa. Moni asiakas hakee aktiivisesti seuraa ja haluaa osallistua erilaisiin tapahtumiin. Joskus kuitenkin vamman aiheuttamat sosiaaliset haasteet voivat olla suurikin este. Haastateltavien mukaan syrjäytymisen vaara saattaa korostua näissä tilanteissa. Etenkin vaikeasti vammaiset ovat haastateltavien mukaan suurella syrjäytymisen riskillä.

Yksi haastateltavista toi myös esille näkökulman siitä, että myös lievästi vammaiset ovat syrjäytymisriskissä. Hänen mukaansa lievemmin vammaiset jäävät helposti väliin putoajan asemaan. Tämä sama huoli nousi myös asiakkaiden vastauksissa liikunnallinen elämäntapa kyse-lyssä.

Kaksi muuta haastateltavista olivat sitä mieltä, että vammaisten asema on parantunut huomattavasti viime vuosikymmenten aikana. Kehitysvammaiset näkyvät aivan eri tavalla yhteiskunnassa. Laitosten purkaminen on heidän mielestään ollut keskeinen syy, tähän aseman parantumiseen.

Itse silloin 90-luvulla, kun aloitettiin täällä, niin laitoksia alettiin purkamaan. Se oli merkittävä askel siihen, että syrjäytyminen rupesi katoamaan, koska kaarinalaiset vammaiset tulivat tänne kotikuntaan. He rupesivat näkymään täällä niin, ku kaupunkikuvassa ihan uudella tavalla. (H6)

Voi todeta vastausten perusteella, että syrjäytyminen on uhka vammaisten keskuudessa. Kuitenkin on tultu parempaan suuntaan parin vuosikymmenen aikana. Palveluita tarjottaessa tulee muistaa kiinnittää huomiota siihen, etteivät lievästi vammaiset koe itseään väliinputoajaksi. Tullee myös muistaa vaikeasti vammaisten riittävä tukeminen.

Syrjäytymisen ehkäiseminen

Toisena teemana toimi syrjäytymisen ehkäiseminen. Haastateltavat mainitsivat paljon eri tapoja, joilla syrjäytymistä pystytään ehkäisemään. Yhdessä tekeminen, yhteisten asioiden päättäminen ja ylipäätään osallistaminen toimintaan nousivat tärkeinä välineinä. Kaikille avoin toiminta ja esteettömyyden huomioiminen on myös erityisen tärkeää muistaa, kun työskennellään vammaisten kanssa.

Yksi haastateltavista kertoi myös, että kaarinalaiset vammaiset ovat hyvin kontrollissa eri palveluiden puolesta ja heidän asioistaan pidetään todella hyvää huolta. Heillä ei hänen mukaansa ole mahdollista ajautua syrjäytymiseen. Toki hän puhuu vain kaarinalaisista vammaisista. Ei voida tietää muiden kaupunkien ja kuntien tilanteesta.

Että, meidän kaikki vammaiset henkilöt ovat kuitenkin täälläkin sanotaan nyt Kaarinassa, ne jotka lähemmin tunnen. Ovat sosiaali- tai perhe ja sosiaalipalveluiden kohtalaisen hyvässä kontrollissa. Ylipäätään meidän vammaisemme. Heitä ei ikään kuin päästetä syrjäytymään. (H6)

Merkitystä on myös siinä, että esimerkiksi työttömyys saattaa syrjäyttää. Ne saattaa jäädä tonne jonnekin, mutta meidän vammaisilla on tiukka kontrolli. Että sitten sosiaalipuolen ihmiset ottavat aika nopeasti yhteyttä, että missä mennään. (H6)

Syrjäytymisen riskiin osataan haastateltavien mukaan vastata monin keinoin. Kaarinalaisilla vammaisilla on hyvin suunniteltua toimintaa ja heillä on mahdollisuus osallistua itselle tärkeiden asioiden suunnitteluun. Tärkeintä on se, että palveluiden piirissä olevat, ovat valvonnassa ja heidän elämästään pidetään hyvää huolta ja haasteisiin osataan puuttua ajoissa.

Ammattilaisten tuki tärkeä osa vammaisten elämää

Kolmantena teemana on ammattilaisten tuen tärkeys. Tämä nousi esille syrjäytymisen ehkäisy kysymyksessä. Ammatillaiset rakentavat asiakkaille aktiivisesti monipuolista toimintaa ja vievät vammaisia sisälle yhteiskuntaan. Haastateltavat nostivat esille, että etenkin vaikeasti vammaisten keskuudessa ammattilaisten aktiivisuus ja syrjäytymisen ehkäiseminen on ammattilaisten käsissä.

Oikeastaan syrjäytymisen ehkäiseminen on pitkälti meidän ammattilaisten käsissä. Että ei vaikeasti vammaiset pysty itse kamalasti vaikuttamaan. Pitkälti se on asuntolanväestä, muut yhteistyötahot ja omaiset, jotka päättävät. (H5)

Meidän rooli on se, että rikotaan raja-aitoja vammaisten ja niin sanottujen normaalien palveluiden välillä. Että ennen on ollut vammaisille esimerkiksi omat uimahalli- ja kuntosalivuorot. Me ihan tietten tahtoisesti haluttiin mennä muina aikoina. Koska se on just sitä meidän työtä. Viedä vammaiset yhteiskuntaan niin sanottuihin normaalipalveluihin, niin saadaan rajat rikki. (H6)

Ammattilaisten tuki on haastateltavien mukaan todella tärkeää. Se korostuu hyvin vahvasti, kun työskennellään vaikeasti vammaisten kanssa. Vaikeasti vammaisilla ei riitä ymmärrys omien asioiden hoitamiseen ja päätöksien tekoon. Toinen tärkeä asia mitä ammatillaiset tekevät, on vammaisten vieminen yhteiskuntaan ja rajojen rikkominen vammaisten ja ei vammaisten välillä.

Liikunnan asema syrjäytymisen ehkäisemisessä

Neljäs ja viimeinen teema on liikunnan tärkeys syrjäytymisen ehkäisemisessä. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että liikunnan avulla pystytään ehkäisemään syrjäytymisen riskiä. Haastateltavat nostivat esille erilaisia esimerkkejä liikunnan hyödyistä. Liikunta antaa esimerkiksi mahdollisuuden ryhmätoimintaan, toisen kanssa tekemiseen ja osallistamiseen. Liikunta tuo uusia ihmisiä ja ystäviä, sekä yhteisen mielenkiinnonkohteen. Toki liikunta vaikuttaa myös positiivisesti fyysiseen terveyteen ja jaksamiseen.

Liikunnalla nähtiin myös olevan itsetuntoa kohentavia vaikutuksia, sekä mielekkääseen elämänsisältöön. Sillä on kokonaisvaltainen vaikutus henkilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Näen liikunnan tärkeänä syrjäytymisen ennaltaehkäisyn keinona. Sillä on paljon vaikutuksia yleisestikin hyvinvointiin ja psyykkiseen puoleen myöskin. Ja kun puhutaan liikuntaryhmistä, niin sitä kautta saa sosiaalista kanssakäymistä. (H3)

Haastatteluissa nousi kuitenkin vaikeasti vammaisten liikkumisen ja aktivoimisen vaikeus. Suurella osalla vartalo ei kestä kaikkia liikkeitä, osalla ymmärrys ei riitä liikkumiseen. Liikunnan järjestäminen ja vaikeasti vammaisten aktivoiminen on hyvin haastavaa.

Meidän asiakkaiden kohdalla (vaikeasti vammaisten) on hirveän vaikeata. Heillä ei monella fyysisesti kroppa pelitä tai sitten ohjeistusta ei ymmärretä. Tavallaan viesti aivoista ei lähde eteenpäin. Tavallaan meidän porukalle liikunnan järjestäminen ja siihen aktivoiminen on paljon haastavampaa kuin lievemmin kehitysvammaisille. (H5)

Liikunta nähdään tärkeänä osana toimintaa ja vammaisten aktivoimista, mutta siinä on omat haasteensa. Soveltavan liikunnan ohjaaja tiedottaa aktiivisesti eri ryhmistä ja pitää huolen viestinnän monipuolisuudesta. Liikunnan hyödyt tunnustetaan ja niitä sovelletaan toiminnassa asiakas- ja kuntahuomioiden. Alla kuvio haastatteluista nousseista ajatuksista syrjäytymisen ehkäisemiseksi.



Kuvio 14: Haastateltavien ajatuksia syrjäytymisen ehkäisemisen keinoista.

Yhteenveto aineiston tuloksista

Tuloksista voidaan päätellä, että aktiivisella liikunnan harrastamisella ja ryhmiin osallistumisella on yhteys syrjäytymisen ehkäisemiseen. Ryhmiin osallistumisen avulla asiakkaat pitävät yllä sosiaalisia suhteita, sekä solmivat uusia. Liikunnallinen elämäntapa tukee tulosten mukaan kaikkia ihmisryhmiä, ei vaan vammaisia. Näiden lisäksi nousi esille liikunnan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset. Nämä nähdään tärkeimpinä syrjäytymisen ennaltaehkäisyn muotoina.

Tärkeää syrjäytymisen ehkäisemisen näkökulmasta on myös osallisuuden ja yhteisöllisyyden muistaminen. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukset sitouttavat ihmisiä liikuntaan ja sitä järjestävään tahoon, ehkäisten syrjäytymistä. Tämän takia on tärkeää löytää keinoja soveltavan liikunnan asiakkaiden osallisuuden lisäämiseksi. Jotta liikunta olisi kaikille avointa ja esteettöntä, tulisi liikunnan tarjoavien tahojen tunnistaa liikunnasta syrjäyttäviä tekijöitä. (Korkiala 2015, 9.) Tämä ajatus on opinnäytetyön tuotoksen perimmäinen tarkoitus. Hankehaku pohjautuu asiakkaiden toiveista nousseiden asioiden kehittämiseen. He ovat päässeet kertomaan omat toiveensa ja ne otetaan huomioon hankehakua suunniteltaessa.

5.3 Tuotos

Kaarinan vammaispalveluiden tarjoama liikunta on hyvin monipuolista. Tuottamani kyselyn tuloksista nousi esille työikäisten vaikeus osallistua liikuntaryhmiin. Tämä seikka oli huomattu jo ennen kyselyni tuloksia. Myös vastaajien vähäinen rasittavan liikunnan harrastaminen nousi esille. Hankehaun tarkoituksena on saada rahoitus, jolla tarjotaan liikuntaa työikäisille heille sopivaan aikaan, sekä lisätään rastittavaa liikuntaa suositusten mukaisesti.

Liikunnallisen elämäntavan kehittämisavustuksilla tuetaan eri ikä- ja väestöryhmiin kohdistuvia terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan paikallisia kehittämishankkeita. Hankkeiden avulla pyritään lisäämään väestön liikuntaa liikuntasuositusten mukaiseksi. Avustusta haetaan Aluehallintavirastolta. Pää tavoite on lisätä liikuntaa koko elämänkulussa erityisesti vähän liikuvien keskuudessa. (Aluehallintavirasto 2021.)

Hankkeen rahoitusta haetaan aluehallintaviraston sähköisestä asiointipalvelusta. Hakuun sisältyy hakulomake ja siihen kuuluvat liitetiedostot. Hankkeen toiminta- ja taloussuunnitelma kirjataan hakulomakkeeseen. Liitteissä tulee selvittää kunnan talousarvio, jossa käy ilmi hankkeen omarahoitus. Hankehakuun kirjataan myös sopimus työn- ja vastuunjaon periaatteista sekä avustuksen käytöstä ja sen tuomista vastuista, tuloslaskelma, tase ja tilintarkastajien lausunto edelliseltä tuloskaudelta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Hankehaun tarkoitus

Hankehaun pohjana toimii Liikunnallinen elämäntapa- kysely. Kyselystä nousseiden tulosten perusteella hankehaku painottuu Kaarinan vammaispalveluiden työikäisiin asiakkaisiin. Hankehaku toteutetaan tiimissä, johon kuuluvat: minä, vammaispalveluiden päällikkö, monitoimikeskus Tiklin toiminnanjohtaja ja soveltavan liikunnanohjaaja. Hankehaku toteutetaan marraskuun loppuun mennessä. Oma vastuualueeni hankehausta löytyy liitteestä 5.

Haemme Kaarinan vammaispalveluiden kanssa rahoitusta, jolla palkataan liikuntaneuvoja. Liikuntaneuvojan tehtävänä on tavata kaarinalaisia vammaispalveluiden työikäisiä asiakkaita. Ensimmäisellä tapaamisella hän tekee arvioinnin asiakkaan tilasta ja suunnittelee seuraavia tapauksia kotikäynnin pohjalta. Tavoitteena on se, että vastuu liikunnallisesta elämästä siirretään asiakkaalle ja omaisille.

Liikuntaneuvoja kertoo asiakkaalle pieniä muutoksia, joilla hän voi lisätä hyötyliikuntaa arkeensa. Esimerkiksi rappusten suosiminen hissien sijaan, toki huomioiden asiakkaan toimintakyvyn. Tarkoituksena on palkata henkilö osa-aikaiseksi, hanketyön palkkauksella. Kyselyssä nousi liikunnan ohjauksen tarve, sekä rasittavan liikunnan vähäisyys. Hankehaku vastaa sekä asiantuntijoiden että asiakkaiden sanoittamiin tarpeisiin.

Soveltavan liikunnan uusien suositusten mukaan rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa 1h 15 minuuttia viikossa tai reipasta liikuntaa 2h 30 min. Kyselyssä nousi esille, että 48 % vastaajista ei harrasta raskasta liikuntaa ollenkaan. Tämän takia hankehaku on hyvin tärkeä saada toteutumaan. Luvussa 5.1 löytyy tarkemmin kyselyn tuloksia.

6 LOPUKSI

Tässä luvussa arvioin opinnäytetyöni onnistumista. Käyn läpi tuotokseni onnitumista sekä kerron, mitä opinnäytetyöni aiheesta pitäisi tulevaisuudessa tutkia ja tehdä. Lopuksi kerron oman ja tilaajani arvion työstäni.

Tämä opinnäytetyö etsi vastauksia kysymyksiin ”voiko liikunnallisen elämäntavan omaksumisella ehkäistä syrjäytymisen riskiä?” ”Miten vammaispalvelut voivat toiminnallaan ja palveluillaan vähentää syrjäytymisen riskiä?” ja ”Onko vammaisten syrjäytyminen suuri uhka?” Vastaukset tutkimuskysymyksiin löytyivät asiantuntijahaastatteluiden ja kyselyn avulla. Aineiston ja sen analysoinnin perusteella voidaan todeta, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia vammaisten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Tärkeää on muistaa asiakkaiden osallistaminen ja asiakaspalautteen kuunteleminen. Näin toiminta tukee asiakkaan osallisuutta ja toiminnan muotoutumista tärkeäksi asiaksi.

Tietoperustassa määritellyt vammaisuus, vammaispalvelulain uudistus, soveltava liikunta, syrjäjäntä ja syrjäytymisen ehkäiseminen loivat tuotoksen pohjan. Tuotoksena syntyi Liikunnallinen elämäntapa hankehaku. Hankehaku jatkuu vielä marraskuun loppuun. Jos hankehaku toteutuu, sen toimivuutta tullaan arvioimaan asiakkaiden näkökulmasta. Asiakkaiden ajatusten pohjalta toimintaa tullaan jatkojalostamaan mahdollisimman toimivaksi toiminnaksi. Tavoitteena on saada toiminnasta pysyvä osa Kaarinan vammaispalveluiden tarjonnassa.

Kevään aikana selviää, saako Kaarinan vammaispalvelut avustuksen hankehaulle. Hankehaun lisäksi opinnäytetyö toi vammaispalveluille päivitettyä tietoa vammaisten syrjäytymisestä, sekä näkökulmia syrjäytymisen ehkäisemiseen.

Arvio opinnäytetyöstä

Kehittämistyö oli pitkä prosessi, joka toi paljon uutta tietoa. Työn tekeminen oli vaativaa, mutta hyvin mielenkiintoista. Aluksi oli vaikeaa lähteä kirjoittamaan, sillä tietoa oli kerääntynyt niin paljon. Mielestäni tutkimustyöni onnistui todella hyvin ja olen tyytyväinen lopputulokseen.

Haasteina koin kyselyn tulosten analysoinnin. Kyselyn tulokset tulivat Excel- muodossa, mutta niitä ei voinut sellaisenaan käyttää. Jouduin tekemään uudelleen kaikki taulukot, joita työssäni halusin käyttää. Tämä vei minulta todella paljon aikaa, sillä koen Excelin itselleni haastavaksi

käyttää. Myös litterointi osoittautui haastavaksi. Wordin oma saneluohjelma lisäsi tekstiin todella outoja sanoja. Litteroinnit piti tehdä käsin, sillä tekstistä ei olisi muuten saanut selvää. Tietoperustan rakentaminen oli myös haasteellista. Aiheeseen olisi voinut syventyä vielä enemmän, mutta ne olisivat olleet liian kaukana yhteisöpedagogin ammattikentästä ja näkökulmasta. Paljon mielenkiintoista tietoa piti rajata pois.

Mielestäni opinnäytetyö oli kuitenkin onnistunut ja tuotos oli tilaajalle hyödyllinen. Sain vastauksia tutkimuskysymyksiini ja pystyin niiden pohjalta toteuttamaan tuotoksen. Työ on hyvin ajankohtainen, sillä vammaisten syrjäytyminen on koronan myötä nostanut päätään. Lisäksi vammaispalvelulain uudistus on tulossa vuonna 2023, jolloin saadaan kaivattua päivitystä tämänhetkiseen vammaislakiin ja vammaisten palveluiden järjestämiseen.

Vaikka vammaiset asiakasryhmänä eivät ole yhteisöpedagogille yleisin, koen opinnäytetyöni tärkeäksi ammattialalleni. Syrjintä on entuudestaan tuttua esimerkiksi maahanmuuttajien kanssa työskenteleville. Syrjäytymisestä puhutaan paljon nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa ja siitä on paljon erilaisia tutkimuksia.

Opinnäytetyöni tuo näihin käsitteisiin vammaisuuden näkökulman, joka rikastuttaa ja tuo syvyyttä, sekä uutta tietoa yhteisöpedagogille tuttuihin ilmiöihin. Oman kokemukseni mukaan yhteisöpedagogi muovautuu hyvin vammaisten kanssa työskentelyyn. Toivon, että opinnäytetyöni rohkaisee muita yhteisöpedagogeja edes harkitsemaan vammaisten kanssa työskentelyä.

Tilaajan palaute

Opinnäytetyön tilaajan eli Kaarinan vammaispalveluiden mielestä opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan todella hyvä ja kattava. Tietoperusta oli rakennettu laajasti ja jäsenelty hyvin. Työn aihe on tärkeä ja se oli perusteltu hyvin sekä asiakas- että tilaajan tarpeen näkökulmasta. Vammaispalvelut saivat paljon hyödyllistä tietoa liikunnallinen elämäntapa kyselyn tuloksista. Vammaispalvelut saivat ajankohtaisen ja laadukkaan opinnäytetyön, josta on paljon hyötyä tulevaisuutta ajatellen. Opinnäytetyö saa jatkumoa tuotoksena toimivan hankehaun myötä.

LÄHTEET

Aluehallintavirasto 2021. Avustukset: Liikunnallinen elämäntapa. Viitattu 24.10.2021.

<https://aviavustukset.fi/hakeminen/avustusmuodot/liikunnallinen-elamantapa/>

Eriksson, Susan 2008. Kehitysvammaliiton tutkimuksia 3: Erot ja elinolot -vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen. Helsinki: Kehitysvammaliitto RY. Viitattu 16.11.2021. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/wp-content/uploads/kehitysvammaliiton-tutkimuksia-3.pdf>

Euroopan komissio 2021. Lehdistötiedote: Tasa-arvon unioni: Euroopan komissio esittelee vammaisstrategian vuosiksi 2021–2030. Viitattu 20.9.2021. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/fi/ip_21_810

Gissler, Mika & Sainio, Päivi 2016. THL Blogikirjoitus ”Vammaisia on työikäisistä suomalaisista 7 tai 29 prosenttia. Viitattu 3.9.2021. <https://blogi.thl.fi/vammaisia-on-tyoikaisista-suomalaisista-7-tai-29-prosenttia/>

Hallintomenettelylaki (6.8.2003/434) Viitattu 24.10.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/kumotut/1982/19820598>

Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. 9.uudistettu painos. Porvoo: Edita.

Hiltunen, Leena 2009. Jyväskylän yliopisto. Graduryhmä: Metodina kyselytutkimus. Viitattu 14.9.2021. <http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/kyselytutkimus2009.pdf>

Huovinen, Terhi& Niemelä, Satu& Rintala, Pauli 2012. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu numero 168. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.

Huttunen, Matti 2018. Älyllinen kehitysvammaisuus. Verkkojulkaisu. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 3.9.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00556>

Ihmisoikeusliitto 2021. Yhdenvertaisuus ja syrjintä: syrjintä on Suomessa monille arkipäivää. Viitattu 9.9.2021. <https://ihmisoikeusliitto.fi/tyomme/yhdenvertaisuus-ja-syrjinta/>

Invalidiliitto. Vammaispalvelut ja sosiaalihuoltolaki. Viitattu 12.9.2021. <https://www.invalidiliitto.fi/vammaisuus/vammaisten-oikeudet/vammaispalvelut-ja-sosiaalihuoltolaki>

Jyväskylän yliopisto. Koppa: Haastattelut. Viitattu 15.9.2021. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/haastattelut>

Jyväskylän yliopisto 2018. Kyselyiden analysointi. Viitattu 14.9.2021. https://www.jyu.fi/digipalvelut/fi/ohjeet/korppi-ohjeet/kyselyt/kysely_analysointi

Jyväskylän yliopisto 2016. Teemoittelu. Viitattu 14.9.2021. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>

Kaarina.fi. Sosiaali- ja terveystieteiden palvelut: Vammaispalvelut. Viitattu 12.2021.

<https://kaarina.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/vammaispalvelut>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpankki: Haastattelu. Viitattu 15.9.2021.

<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopankki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Aineiston-keruumenetelmat/Haastattelu>

Kauravaara, Kati & Kokkonen, Jouko 2020. Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 175. Turenki: Liikuntatieteellinen seura.

Kehitysvammaliitto 2019. Vammaiset ihmiset syrjäytyvät työmarkkinoilta jo työnhakuvaiheessa. Viitattu 10.9.2021. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/vammaiset-ihmiset-syrjaytyvat-tyomarkkinoilta-jo-tyonhakuvaheessa/>

Kekäläinen, Sami 2019. Blogikirjoitus ”Vammaisuus on ominaisuus muiden joukossa”: Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiö. Viitattu 3.9.2021. <https://vamlas.fi/vammaisuus-on-ominaisuus-muiden-joukossa/>

Kemppainen, Erkki 2010. Kuntoutus, osallisuus ja esteettömyys. Kuntoutus- lehti (3) 3/2010, 24–27. Viitattu 9.9.2021. https://yhteisomedia.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden_artikkeli/2010/kemppainen-esteettomyys.pdf

Tai <https://issuu.com/kuntoutussaatio/docs/3-10-valmis>

Konttinen, Juha-Pekka & Könkkölä, Kalle & Saraste, Heini. 2007. Suo, kuokka ja Jari: Vammaisten oikeuksia raivaamassa. Julkaisu 1. Helsinki: Vammaisten ihmisoikeuskeskus.

Korkiala, Terhi 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta: Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Kuntoutussäätiön työselosteita 50/2015. Helsinki: Kuntoutussäätiö. Viitattu 15.11.2021. https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2021/04/Liikunta_ja_osallisuus_tyoseloste_50.pdf

Kullanmäki, Liisa 2021. Asiantuntijahaastattelu: Kaarinan vammaispalvelut ja sen toiminta. Viitattu 12.9.2021.

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta (23.6.1977/519). Viitattu 24.10.2021.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (22.9.2000/812). Viitattu 24.10.2021.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista (3.4.1987/380). Viitattu 24.10.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>

Laki yhdenvertaisuutta koskevan lainsäädännön voimaannpanosta (30.12.2014/1325). Viitattu 9.9.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=yhdenvertaisuuslaki>

Luoma, Henna 2021. Tilaajan kommentit opinnäytetyöhön. Sähköposti.

Me itse ry 2010. Puheista tekoihin: Köyhyyden ja syrjäytymisen torjunnan ohjelma. Toinen uudistettu painos. Tampere: Me itse ry. Viitattu 10.9.2021.

https://www.tukiliitto.fi/uploads/2017/09/me_itse_ry_puheista_tekoihin.pdf

Neuroliitto 10.6.2020. Uutinen: Uudet soveltavan liikunnan suositukset julkaistiin. Viitattu 9.9.2021. <https://neuroliitto.fi/uudet-soveltavan-liikkumisen-suositukset-julkaistiin/>

Nurmi- Koikkalainen, Päivi& Korhonen, Marika& Väre, Anna 2021. Vammaisten henkilöiden kokemuksia koronapandemian ajalta: tuloksia henkilökohtaisen avun asiakaskyselystä. Tutkimuksesta tiiviisti 24/2021. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 18.11.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142612/URN_ISBN_978-952-343-657-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Oikeusministeriö 2009. Julkaisusarja. Toiminta ja hallinto 2009:4.” Oikeusministeriön yhdenvertaisuussuunnitelma”. Helsinki. Viitattu 9.9.2021.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76155/omht_2009_4_yhdenvertaisuussuunnitelma_30_s.pdf?sequence=1

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset. Viitattu 15.11.2021. <https://okm.fi/-/liikunnallisen-elamantavan-paikalliset-kehittamisavustukset>

Rikala, Saku 2015. Liikuntatieteellisen seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 12. Kohti yhdenvertaisia kuntien liikuntapalveluita: erityisliikuntaa kuntiin 2013–2015- hankkeen loppuraportti. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Rikoslaki (19.12.1889/39). Viitattu 9.9.2021.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=rikoslaki>

Sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301). Viitattu 24.10.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Viitattu 10.9.2021. <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>

Soveltava liikunta ry. Mitä soveltava liikunta on? Viitattu 9.9.2021. <https://www.soveli.fi/soveltava-liikunta/mita-soveltava-liikunta-on/>

Suomen Paraolympiakomitea 2021. Verkkojulkaisu: Liikuttaako? Toimintarajoitteisille suunnatun Liikkujakyselyn ja seurantakyselyn raportti. Viitattu 15.10.2021. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/liikuttaako_raportti_uusi.pdf

Suomen perustuslaki (11.6.1999/731). Viitattu 9.9.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Tampereen yliopisto 2021a. Tietoarkisto: Aineiston dokumentointi ja raportointi. Viitattu 14.9.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/raportointi/raportointi/>

Tampereen yliopisto 2021b. Tietoarkisto: Teemoittelu. Viitattu 15.9.2021.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018. Vammaispalvelujen käsikirja. Viitattu 3.9.2021.

<https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Vammaispalveluiden käsikirja: esteettömyys ja saavutettavuus. Viitattu 9.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/esteettomyys-ja-saavutettavuus>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Vammaispalveluiden käsikirja: lainsäädäntölinkit. Viitattu 12.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/oikeuskaytanto/lainsaadantolinkit>

Tukiliitto. Muu lainsäädäntö. Viitattu 12.9.2021. <https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/perus-ja-ihmisoikeudet/muu-lainsaadanto/>

Työaikalaki (5.7.2019/872). Viitattu 24.10.2021.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190872>

Työturvallisuuslaki (23.8.2002/738). Viitattu 24.10.2021.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>

UKK- instituutti 2021. Liikkuminen: Soveltavan liikunnan suositukset. Viitattu 9.9.2021.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>

Valtioneuvosto 2021. Vammaislainsäädännön uudistus. Viitattu 12.9.2021.

<https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/vammaislainsaadannon-uudistus>

Vehkalahti, Kimmo 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helda: Helsingin yliopisto. Viitattu 18.11.2021 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf>

Vernerinet 2020. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta: Kehitysvammahuolto ennen. Viitattu 3.9.2021.

<https://verneri.net/yleis/kehitysvammahuolto-ennen>

Yhdenvertaisuus.fi 2021. Eri väestöryhmien kokema syrjintä. Viitattu 15.11.2021

<https://yhdenvertaisuus.fi/eri-vaestoryhmien-kokema-syrjinta>

LIITTEET

Liite 1: Liikunnallinen elämäntapa- kysely

Arvoisa kyselyyn vastaaja!

Olen Yhteisöpedagogiopiskelija Aino Pelkonen. Teen opinnäytetyötä koskien työikäisten vammaisten liikunnallista elämäntapaa sekä miten sitä voi edistää. Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa yli 18-vuotiaiden kaarinalaisten vammaispalvelun ja omaishoidon tuen asiakkaiden liikunnallisen elämäntavan tottumuksia ja toiveita. Haluan tietää millaisia sinun liikkumistottumuksesi ovat. Eli kuinka usein liikut ja millaista liikuntaa harrastat. Haluan myös tietää mahdolliset esteet liikkumisellesi.

Liikunnallinen elämäntapa- kysely toteutetaan anonymisti eli henkilöllisyytesi pysyy salassa. Tutkimuksen tuloksia käytetään Kaarinan kaupungin palvelujen kehittämistyön sekä minun opinnäytetyöni tukena. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kyselylomakkeet hävitetään tulosten keräämisen jälkeen. Vastaamiseen menee noin 15 minuuttia. Voit vastata kyselyyn yksin tai yhdessä toisen henkilön kanssa.

Vastauksia kerätään huhti- toukokuun ajan. Vastaathan kyselyyn mahdollisimman pian!

Suuri kiitos osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin Aino Pelkonen

Otathan yhteyttä, jos sinulla herää kysymyksiä.

Yhteystiedot:

Aino Pelkonen, Yhteisöpedagogiopiskelija,

Humanistinen ammattikorkeakoulu

Sähköposti: aino.pelkonen@humak.fi

Henna Luoma, Toimintakeskuksen johtaja

Sähköposti: henna.luoma@kaarina.fi

Puhelinnumero: 050 373 2628

1. Ikä

18–29

30–39

40–49

50–59

Yli 60

2. Minä asun

Yksin tai puolison kanssa

Vanhempien kanssa

Asumisyksikössä

Muualla, missä?

3. Minulla on osallistumiseen vaikuttava toimintakyvyn rajoite

Voit valita useamman vaihtoehdon

Minulla on liikkumisen rajoite

Minulla on näkemisen rajoite

Minulla on ymmärtämisen rajoite

Minulla on kuulemisen rajoite

Minulla on jokin pitkäaikaissairaus, mikä?

Minulla on käytössä jokin henkilökohtainen apuväline, mikä?

Minulla on jokin muu rajoite, mikä?

En halua vastata kysymykseen.

4. Minä liikun tällä hetkellä

Liikkuminen on kaikkea missä lähdet liikkeelle, kuten kotijumppa, ulkoilu, pyöräily, kävely, arki-, ja hyötyliikunta. Tämä liikunta voi tapahtua kotona tai ohjatussa ryhmässä.

0 päivänä viikossa

1-2 päivänä viikossa

3-4 päivänä viikossa

Yli 5 päivänä viikossa

Joka päivä

5. Olen harrastanut rasittavaa liikuntaa viime viikon aikana

Rasittavalla liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jossa hengästyt ja hikoilet

- 0 päivänä viikossa
- 1-2 päivänä viikossa
- 3-4 päivänä viikossa
- yli 5 päivänä viikossa
- joka päivä

6. Olen muuttanut liikuntatottumuksiani koronan aiheuttamien muutosten takia

- Ei, liikuntatottumukseni eivät ole muuttuneet
- Kyllä, olen liikkunut paljon enemmän
- Kyllä, olen liikkunut paljon vähemmän
- En osaa sanoa

7. Haluaisin jatkossa harrastaa

- Voit valita useamman vaihtoehdon
- Ryhmäliikuntaa, mitä
- Ulkoliikuntaa, mitä
- Sisäliikuntaa, mitä
- Yksin liikkumista, mitä
- Yhteisryhmässä omaishoitajalle ja hoidettavalle, mitä
- Lajikokeiluja (kirjoita mitä lajeja haluaisit kokeilla)
- Jonkin urheiluseuran tai yhdistyksen aputehtävissä, kuten valmennus, huoltaja, muu tehtävä, missä lajissa/ yhdistyksessä?
- En ole kiinnostunut uusista harrastuksista.

8. Jotta voin osallistua tarvitsen

- Voit valita useamman vaihtoehdon
- Minulla ei ole erityistarpeita
- Oman avustajan tai tukihenkilön
- Saattajakortin tai vammaiskortin
- Kuljetuksen
- Esteettömän liikuntapaikan
- Apuvälineen, minkä
- Tarvitsen taloudellista tukea
- Muu, mikä?

9. Minulle mieluisin aika osallistua toimintaan

Voit valita useamman vaihtoehdon

Aamupäivällä (Klo: 9–12)

Iltapäivällä (Klo: 12–16)

Illalla (Klo: 16–20)

Arkipäivisin

Viikonloppuisin

10. Haluan liikkua ikäisteni kanssa

Kyllä

En

Ei väliä

11. Miten saan tiedon erityisryhmien harrastusmahdollisuuksista?

Voit valita useamman vaihtoehdon

Kaarinan kaupungin nettisivuilta

Sosiaalisesta mediasta

Asukaslehdessä

Palvelupisteiden mainos tv:stä

Ilmoitustauluilta

Paperisista esitteistä

Sähköpostitse

Liikuntainfoista

Muu, mikä?

12. Tähän voit laittaa lisää lajitoiveitasi tai muita ideoitasi

Liite 2: Kaarinan Vammaispalveluiden päällikön teemahaastattelu

Haastattelu vie maksimissaan 30 minuuttia ja tallennan sen Teamsissä. Annatko luvan haastattelun tallentamiselle ja sen käytölle opinnäytetyössä?

Kerro aluksi koko nimesi ja toimenkuvasi Kaarinan vammaispalveluissa.

1. Mikä on Kaarinan vammaispalveluiden tarkoitus?
2. Mitä palveluita vammaispalvelut tarjoavat?
3. Mitä kaikkia toimijoita vammaispalveluiden organisaatioon kuuluu?
4. Kuinka suuri asiakaskunta on?
5. Mitkä ovat toiminnan keskeisimmät lait?
6. Mikä on vammaispalvelulain uudistus?
7. Miten lain uudistus tulee vaikuttamaan Kaarinan vammaispalveluihin sekä asiakaskuntaan?

Liite 3: Asiantuntija teemahaastattelut

Annatteko luvan tämän haastattelun tallentamiselle ja sen käyttämiselle opinnäytetyössä?

Aikaa noin 30 minuuttia. Aluksi kertokaa koko nimenne ja lyhyesti työnkuvanne omassa työpaikassanne.

1. Miten näette vammaisten syrjäytymisen omasta työnäkökulmastanne työpaikassanne?
2. Koetteko syrjäytymisen olevan uhka asiakkaidenne keskuudessa?
3. Miten pyritte työssänne ehkäisemään syrjäytymisen riskiä?
4. Oletteko sitä mieltä, että liikunnallisen elämäntavan edistäminen voisi vähentää syrjäytymisen riskiä asiakkaidenne keskuudessa?
5. Onko liikuntamahdollisuuksista viestiminen mielestänne riittävää? Jos ei, miten sitä voisi parantaa?
6. Onko Kaarinassa mielestänne tarpeeksi monipuolisesti liikuntaa tarjolla asiakkaidenne tarpeisiin?

Liite 4:

TAPAHTUMIA JA TEKEMISTÄ

SOVELTAVA- JA ERITYISLIIKUNTA
7-16-V. ERITYISLASTEN JA NUORTEN UINTI-KURSSIT
Kaarinan uimahallissa sekä Turussa Impivaaran uimahallissa.
7.-11.6. ja 14.-18.6., pikainen yhteydenotto mahdollisista uimakoulupaikoista heti tänään: erityisliikunnan suunnittelija Päivi Meckliniin paivi.mecklin@kaarina.fi, 0503732641. Lisätietoja kaarina.fi/soveltavaliikunta

LIIKUNTAKYSELY - VALIKUTA SOVELTAVAN JA ERITYISLIIKUNNAN SUUNNITTELUUN
Liikuntakysely odottaa kaikkia kaarinalaisia, 18-65-vuotiaita vammaisia henkilöitä vastaamaan ja vaikuttamaan. Kysely on avoinna sunnuntaihin 6.6. saakka ja siinä kysytään esimerkiksi sitä, kuinka usein liikut, milaista liikuntaa harrastat tai koetko, että liikkumisellesi on esteitä. Kyselyyn vastataan netissä ja anonyymisti.
Kyselyllä kartoitetaan yli 18-vuotiaiden kaarinalaisten vammaispalvelun ja omaishoidon tuen asiakkaiden liikunnallisen elämäntavan tottumuksia ja toiveita. Kyselyn toteuttaa osana opinnäytetyötään yhteisöpedagogiopiskelija Aino Pelkonen. Kysely toteutetaan yhteistyössä Kaarinnan kaupungin kanssa ja sen tuloksia voidaan hyödyntää kaupungin palvelujen kehittämisessä. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia

ja siihen voi vastata myös yhdessä toisen henkilön kanssa. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kyselylomakkeet hävitetään tulosten keräämisen jälkeen.
Kyselylinkin löydät osoitteesta kaarina.fi/liikuntakysely

TIETOA KESÄLLÄ ULKONA TOIMIMISTA SEUROJEN JA YHDISTYSTEN RYHMISTÄ: kuten Easyfuts aikuisille, Kävelyfuts, Muistijumppaa Veteraanipuistossa: kaarina.fi/soveltavaliikunta

SOVELTAVA LIIKUNTA JA IKÄÄNTYNEET
Visiitin kuntosali Esteeton kuntosali Visiitti on auki myös kesällä, heinäkuussa vapaavaroja on enemmän käytettävissä. Salilla on käytössä helppokäyttöiset HUR-ilmanpainelaitteet. Katso lisää: kaarina.fi/visiitinkuntosali

Kuntoiletko mieluummin ulkona?
Katso käyttöohjeet Hovirinnan ulkokuntolaitteille ja tasapainoradalle ja samalla tietoa myös muista kohteista: kaarina.fi/liikunta > Ulkoliikuntapaikat ja varaaminen > Kuntoradat, ulkokuntoilulaitteet ja kuntosportaat

Onko luontoreiteillä tai uimarannalla liikkuminen haastavaa? Lainaa liikumisrajoitteisille tarkoitettu Hippo Campe -maastopyörä-tuoli!
kaarina.fi/soveltavaliikunta > Lainaa soveltavia välineitä.

65+ -kortin myynti sekä hyvykset
65+ omatoimiliikuntaan tarkoitettu kortti on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille kaarinalaisille. Kortin avulla pääset liikkuun omatoimisesti Kaarinnan omatoimisesti kaupungin kuntosaleille arkisin ennen klo 15 sekä Visiitin kuntosalin vapaa-uoroille iltaisin ja viikonloppuisin.
Hinta:
Kortti 6 €, V. 2021 vuositarra loppuvuodeksi 50 €, kevätkausi, voimassa kesäkuun loppuun asti 20 €, Syyskausi, heinä-joulukuun 40 €.
Korttia / vuositarraa hakiessa on todistettava henkilöllisyys ja kaarinalaisuus.

Hyvykset vuonna 2020 65+ -kortin / tarran ostaneille:
Vuoden 2020 tarran ostaneet saavat maksutta vuoden 2021 tarran ja käyttää palveluja loppuvuoden 2021
Syyskuu 2020 -tarran ostaneet saavat maksutta kevään 2021 tarran ja käyttää palveluja kesäkuun 2021 loppuun asti.

Myynti- sekä tarrojen vaihtopaikat:
Uimahalli, Uimahallintie 4, Kaupungin palvelupisteet, Kaarina-talo, Lautakunnankatu 1
Piikkiön palvelupiste, Hadvalantie 9.
Lisätietoja: kaarina.fi/65-kortti

Luontoelämyspolkuja sekä penkkilenkki
Löydät penkkeihin kiinnitettyjä liikunta- sekä aisti-tehtäviä:
- Veteraanipuistosta
- Voivalan alueen kävelyreiteiltä
- Kirismäen alueelta
Oma sivu ikääntyneiden liikunta-asioissa: kaarina.fi/liikunta > Ikääntyneiden liikunta

Löydät sivuilta mm. kotijumppaohjeita, etäjumppalukujärjestyksen, tietoa ohjatuista ulkoryhmistä jne.

Ajankohtaiset tapahtumat: kaarina.fi/tapahtumat
Lisätietoja: kaarina.fi/soveltavaliikunta
Erityisliikunnan suunnittelija Päivi Mecklin, paivi.mecklin@kaarina.fi, 050 373 2641
Facebook: Kaarinnan liikuntapalvelut



KUVA: MARIA KESTI / KAARINA-LEHTI



KOULUTUS



Aikuislinja – avoin kaikille

ÄLÄ enää epäro! Aloita opinnot syksyllä. Uusi lukuvuosi alkaa 31.8.2021

- Opiskele yksittäisiä aineita ja kursseja
- Aloita lukio-opinnot alusta tai jatka kesken jääneitä
- Opiskele ylioppilaaksi ammatillisen tutkinnon lisäksi
- Täydennä tai paranna ylioppilaskoettasi
- Learn Finnish – opiskele suomen kieltä
- Psykologian kertauspaketti
- BIFYKE-ohjelma lääketieteelliseen pyrkiville

Tutkintoa tähtäävä opiskelu on maksutonta. Ai-neopiskelumaksu on 50 € koko lukuvuodelta. Tällä maksulla voit opiskella kaikkia aineita eikä kurssien lukumäärää ole rajoitettu.

Tee sähköinen ilmoittautuminen osoitteessa kaarinanlukio.fi/aikuislinja

Kansalaisopisto

Ilmoittautumiset työvuoden 2021-2022 kurseille alkavat pe 13.8. klo 8.00.



Kaarina kansalaisopisto

Kielten jatkokurssille ilmoittautuminen alkaa 1.8. klo 8.00. (vain nettivarauskella)



www.opistopalvelut.fi/kaarina

Musiikkiopisto Arkipelag

ILMOITTAUTUMINEN syksyn soitto- ja tanssitunneille on alkanut

Musiikkiopisto Arkipelag tarjoaa Kaarinnassa musiikin ja tanssin perusopetusta. Syksyn tunneille kannattaa ilmoittautua ajoissa, sillä monet kursseista täyttyvät jo keväällä! Lukukausi alkaa 16.8.2021.

Tanssitunnit
Musiikkileikkikoulu
Soiton- ja laulunopetus

Lisätietoja: arkipelagmusik.fi/oppilaaksi
Ilmoittaudu soittamalla kansliaan 044 292 1508.

Liite 5: Liikunnallinen elämäntapa hankehaku

Tavoite:

Hankehaun tavoitteena on lisätä liikunnallista elämäntapaa ja tukea ja edistää vammaispalveluiden asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia. Hankehakua varten toteutettiin kysely touko-kesäkuussa 2021. Kyselystä nousi esille työikäisten vaikeus osallistua tai löytää itselleen sopivaan harrastukseen. Harrastukset ajoittuvat huonoon aikaan tai ei tiedetä mikä olisi itselleen sopiva laji. Pyrimme tarjoamaan ilta-aikaan liikuntamahdollisuutta.

Hankehaun tavoitteena on tarjota kaarinalaisille 18–65-vuotiaille työikäisille liikunnanohjaaja palvelua. Kustannamme halukkaille asiakkaille 3 liikunnanohjaaja tapaamista. Ensimmäisellä tapaamisella ohjaaja tutustuu asiakkaan toimintakykyyn ja kyselee millaista liikuntamuotoa hän olisi halukas harrastamaan. Kotikäynnin pohjalta ohjaaja suunnittelee halutun aktiviteetin asiakkaan toimintakyvyn mukaan ja soveltaa sitä tarvittaessa. Asiakkaalla on mahdollisuus käyttää ohjauskerrat esimerkiksi visiitin esteettömällä kuntosalilla tai johonkin lajiin, jota on halunnut kokeilla.

Liikunnanohjaajan toimenkuvaan kuuluu myös asiakkaan ja omaisten aktivoiminen arjessa. Hän antaa esimerkkejä ja ohjeita, miten arkeen saa sisällytettyä hyötyliikuntaa huomaamattakin. Esimerkiksi portaiden suosiminen hissien sijaan, toki täytyy huomioida asiakkaan toimintakyky.

Kun ohjaaja ja asiakas ovat käyttäneet 3 kustannettua tapaamista, on heillä mahdollisuus jatkaa asiakassuhdetta omakustanteisesti. Tavoitteena on se, että asiakas omaksuu liikunnallisen elämäntavan osaksi omaa arkea.

Soveltavan liikunnan tavoitteiden täyttäminen

Soveltavan liikunnan päätavoitteisiin kuuluu se, että liikunta on avointa kaikille. Käsite kaikille avoin on saanut alkunsa 2000-luvulla. Se tarkoittaa sitä, että jokaisella tulee olla mahdollisuudet osallistua liikuntaan omien mieltymystensä mukaisesti. Avoimuuden lisäksi tärkeää on turvallinen olo, lupa kokeilla, onnistua sekä epäonnistua. (Rintala ym.2012, 13–14.)

Liikunta on sovellettua, kun se on muokattu henkilön vamman, sairauden, toimintakyvyn tai sosiaalisten tilanteiden haasteiden takia. Soveltamisen lähtökohtana on yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden tunnistaminen ja huomioiminen. (Soveltava liikunta ry.)

Soveltavan liikunnan suositukset ovat tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman vuoksi, tai he käyttävät liikkumiseen apuvälineitä esimerkiksi rollaattoria tai pyörätuolia. Soveltavan liikunnan uudet suositukset ovat tarkoitettu terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten liikuntaneuvonnan tueksi. (UKK- instituutti.)

Tarve:

Kyselystä nousi esille rasittavan liikunnan vähäisyys, ryhmien huono aikataulu, oman ikäisten vähäisyys, sekä pelko kokeilla uutta ilman apua. Tarvetta ohjatulle soveltavalle yksilöohjaukselle löytyy. Moni vastaajista ilmaisi vastauksissaan, että omat tai avustajan taidot eivät riitä eri liikuntalajien soveltamiseen.

Avovastauksista nousi muitakin tärkeitä ajatuksia esille. Esimerkiksi eräs vastaaja kertoi, että työssäkäyville ja työikäisille soveltuvia ryhmiä ei ole löytynyt. Hän on tavallaan hyväkuntoinen vammaisen, mutta ei voi mennä tavallisen ryhmän mukana, ettei riko paikkojaan. Hänen mukaansa soveltavat, mutta tarpeeksi aktiiviset ryhmät olisivat tarpeen toimistoaikojen ulkopuolella. Useat olivat vastanneet, että he kaipaavat soveltavan liikunnan yksilöohjausta.

Myös personal tareiner, joka olisi perehtynyt sairaisiin ja vammaisiin oli esillä monissa vastauksissa.

Toimintasuunnitelma: Toteutettavaa toimintaa tullaan arvioimaan ja seuraamaan koko hankkeen ajan. Lisäksi tehdään suunnitelmaa toimenpiteistä, joiden avulla toiminta vakiinnutetaan osaksi normaalia palvelujärjestelmää. Hankkeen lopussa teetetään kysely osallistujille. Tulosten pohjalta arvioidaan, onko tarvetta kehittää ja jatkaa toimintaa. Kyselyn tulokset liitetään myös Kaarinan vammaispalveluiden hyvinvointisuunnitelmaan.

Raamit, mitä työntekijä tekee:

Liikunnanohjaaja tutustuu asiakkaaseen kotikäynnillä. Hän arvioi asiakkaan toimintakykyä ja suunnittelee toimintaa toiveiden pohjalta. Tapaamiskerroilla hän ohjaa asiakasta ja soveltaa toimintaa tarpeiden mukaan. Hänen vastuullaan on myös asiakkaan normaalin arjen aktiivointi. Miten hyötyliikuntaa pystytään lisäämään arkeen. Pää tavoitteena on lisätä liikunnan määrää ja aktivoita asiakkaita harrastamaan eri lajeja.