

Johanna Sainio

ESTEETÖNTÄ MATKAILUA EDISTÄMÄSSÄ -
ELÄMYKSIÄ LUONNOSTA AIVOLIITON TUETULLA LOMALLA

Sosiaalialan koulutusohjelma

2014

ESTEETÖNTÄ MATKAILUA EDISTÄMÄSSÄ - ELÄMYKSIÄ LUONNOSTA AIVOLIITON TUETULLA LOMALLA

Sainio, Johanna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Joulukuu 2014
Ohjaaja: Karinharju, Kati
Sivumäärä: 58
Liitteitä: 2

Asiasanat: esteettömyys, kaikille avoin luontoliikunta, esteetön matkailu, tuettu loma, neurologiset sairaudet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella kaksi toimintapäivää Maaseudun terveys- ja lomahuollon sekä Aivoliiton järjestämälle tuetulle lomalle Yyterin kylpylähotellissa, olla mukana näiden kahden toimintapäivän toteutuksessa sekä arvioida, miten suunnittelussa ja toteutuksessa onnistuttiin. Näiden tavoitteiden myötä tarkoituksena oli tuoda lisää esteettömyystietoutta Yyterin kylpylähotellille sekä lisätä kylpylähotellin valmiutta järjestää vastaavanlaisia aktiviteetteja erityistä tukea tarvitseville ryhmille.

Opinnäytetyö on osa LOURA-hankkeen Satakunnan ammattikorkeakoulu SAMKin esteettömyys ja saavutettavuus tutkimusryhmän alihanketta, jonka tavoitteena on mm. Lounaisrannikon matkailuyrittäjien tietoisuuden lisääminen esteettömyydestä. Muita yhteistyökumppaneita tässä opinnäytetyössä olivat lomajärjestö Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry, potilasjärjestö Aivoliitto ry sekä Yyterin kylpylähotelli.

Esteettömyys ja saavutettavuus sekä esteetön matkailu, kaikille avoin -toiminta sekä luontoliikunta ovat tärkeässä osassa tässä opinnäytetyössä. Opinnäytetyö toteutettiin suunnittelemalla sekä toteuttamalla kaksi toimintapäivää tuetulle lomalle yhdessä opinnäytetyön tekijän, SAMKin, Yyterin kylpylähotellin sekä Aivoliitto ry:n kanssa. Loman teema oli "elämyksiä luonnosta", joten toimintapäivien aktiviteeteiksi valikoituivat ensimmäiselle päivälle melonta ja purjehdus sekä toiselle päivälle luontoretki. Kohderyhmä oli aivoverenkiertohäiriön tai aivovamman sairastaneet aikuiset.

Suunnittelun ja toteutuksen arviointi perustui sekä lomalaisten että yhteistyökumppaneiden palautteeseen ja opinnäytetyön tekijän omiin havaintoihin. Näiden pohjalta koostettiin lista asioista, joita tulisi ottaa huomioon vastaavanlaisen tuetun loman suunnittelussa ja toteutuksessa. Palautteiden ja tehtyjen havaintojen perusteella voidaan todeta, että toimintapäivät olivat onnistuneita ja ohjaajien toimintaan sekä toimintapäivien aktiviteettien monipuolisuuteen oltiin tyytyväisiä. Kohderyhmä ja yhteistyökumppanit saivat hyödyllistä tietoa mm. toimintavälineistä sekä niiden saatavuudesta. Tärkeiksi asioiksi suunnittelussa ja toteutuksessa nousivat mm. toimintaympäristön soveltuvuuden huomioonottaminen, tarvittavat esitiedot kohderyhmästä ja toimintaympäristöstä sekä osallistujien informoiminen hyvissä ajoin tulevasta ohjelmasta niin yksityiskohtaisesti kuin mahdollista. Tulevana sosionomina sain arvokasta kokemusta ohjaajana toimimisesta, yhteistyön tekemisestä erilaisten verkostojen kanssa sekä erilaisten toiminnallisten tapahtumien järjestämisestä.

PROMOTING ACCESSIBILITY IN TOURISM - EXPERIENCES FROM THE NATURE ON A SUPPORTED HOLIDAY

Sainio, Johanna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

December 2014

Supervisor: Karinharju, Kati

Number of pages: 58

Appendices: 2

Keywords: Accessibility, nature tourism for all, supported holiday, neurological disorders

The purpose of this thesis was to first plan two days of nature activities for all for supported holiday held in Yyteri hotel & spa and then to execute these two days. Third goal was to evaluate the success of planning and executing the days. With the help of these goals the aim was also to bring more knowledge to Yyteri hotel & spa about accessibility and how to organize events like this.

This thesis was part of LOURA-project and Satakunta university of applied science's accessibility research group's work. Other partners in cooperation were the organisation that coordinates supported holidays in Finland called Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry, patient organisation Aivoliitto ry and Yyteri hotel & spa.

The theory in which this thesis was based on includes sections about accessibility, nature tourism for all and neurological disorders. The target group in this thesis was adults that had had transient ischemic attack or brain damage. The theme of this supported holiday was "experiences from the nature". The activities on the first day were sailing and canoeing and on the second day the activity was a trip to a nearby nature trail.

The evaluation was based on the feedback from the target group and from the partners in cooperation. It was also based on the observations that were made during the execution by the maker of this thesis. A list about things that should be taken under consideration when planning and executing supported holiday like this was made based on the evaluation.

Based on the feedback and the observations it can be said that the activity days were very successful and the target group was pleased with the activities. One of the important outputs was that the target group and also the partners in cooperation got a lot of useful information about functional devices and where to get them. During planning and executing these activity days, it was noticed that when someone is planning a supported holiday like this it's important for example to remember to make sure the environment is suitable for planned activities and to find out all there is to know about the target group. It was also noticed that when executing an event like this it's important to inform the target group about everything that's going to happen as soon as possible and as detailed as possible. As a future social worker I got a lot of valuable experience from being an instructor, collaborating with different networks and executing different kind of events.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	8
2.1	Tavoitteet ja kohderyhmä	8
2.2	Menetelmät	9
2.3	Aikataulu	10
2.4	Yhteistyökumppanit.....	11
2.4.1	SAMK Esteettömyys & saavutettavuus ja LOURA-hanke.....	11
2.4.2	Yyterin Kylpylähotelli.....	11
2.4.3	Aivoliitto	12
2.4.4	Maaseudun terveys- ja lomahuolto	12
3	ESTEETTÖMYYS JA SAAVUTETTAVUUS	14
3.1	Matkailun esteettömyyden osa-alueet.....	15
3.2	Esteetön matkailu Suomessa.....	16
4	KAIKILLE AVOIN LUONTOLIIKUNTA	17
4.1	Kaikille avoimen toiminnan suunnittelu ja ohjaus	19
4.2	Luontoliikunnan merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille	20
4.3	Toimintavälineet osana luontoliikuntaa.....	21
4.3.1	Kaikille avoin melonta ja purjehdus.....	23
4.3.2	Kaikille avoin retkeily ja luonnon havainnointi	24
5	NEUROLOGISET SAIRAUDET	26
5.1	Aivoverenkiertohäiriö	27
5.2	Tapaturmainen aivovaurio eli aivovamma	28
6	"ELÄMYKSIÄ LUONNOSTA" -TOIMINTAPÄIVIEN TOTEUTUS.....	30
6.1	Toimintapäivien suunnittelu	30
6.2	Ensimmäisen toimintapäivän toteutus: Melonta ja purjehdus	32
6.3	Toisen toimintapäivän toteutus: Luontoretki	37
6.4	Toimintapäivien palautteet	42
6.4.1	Lomalaisten palaute.....	43
6.4.2	Yhteistyökumppaneiden palaute	44
7	ARVIOINTI	45
7.1	Toimintapäivien suunnittelun arviointi.....	45
7.2	Toimintapäivien toteutuksen arviointi	48
7.3	Suunnittelussa ja toteutuksessa huomioonotettavien asioiden yhteenveto	50
8	POHDINTA.....	52
8.1	Tavoitteiden toteutumisen arviointi	53
8.2	Opinnäytetyön toteuttaminen ja kirjoittaminen	53
	LÄHTEET.....	56
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Matkailu on vahva ja kasvava ala. Se on mahdollisuuksia täynnä. Suomessa suurin osa matkailualan tuloista tulee edelleen suomalaisilta itseltään, mutta myös ulkomailta Suomeen suuntautuva matkailu on kasvussa. (Matkailun edistämiskeskuksen www-sivut, 2014.) Kaikkia matkailijoita helpottaa yksi asia: esteettömyys. Joillekin se on kuitenkin matkailun ehdoton edellytys, eikä vain mukavuutta lisäävä tekijä. (Suomi kaikille - www-sivut, 2014.) Täytyy kuitenkin huomioida, että esteetön matkailu ei ole ainoastaan fyysisten esteiden poistamista, vaan tarvitaan laajempi näkökulma sekä useampi ulottuvuus. Näitä voivat olla esimerkiksi fyysinen, sosiokulttuurinen, viestinnällinen, taloudellinen sekä poliittinen ulottuvuus. Esteettömyys toimii myös palvelutuotteen laatua edistävänä tekijänä, jonka avulla voidaan laajentaa yrityksen asiakaspohjaa (Harju-Myllyaho & Kyyrä 2013, 8).

Esteettömyys matkailussa on yksi tulevaisuuden kysyntä- ja kilpailutekijä, sillä muun muassa väestön ikärakenne on muuttumassa (Koota-Valkeapää 2013, 50). Tilastokeskuksen ennusteen mukaan yli 65-vuotiaiden määrän arvioidaan kasvavan useita prosenttiyksiköitä - yli neljännekseen - vuoteen 2030 mennessä. (Tilastokeskuksen www-sivut 2012.) Myös erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden sekä heidän läheistensä odotukset matkailualan palveluiden saavutettavuuteen ja esteettömyyteen ovat lisääntyneet (Suomi kaikille www-sivut, 2014a). Entistä aktiivisempi, esteetöntä matkailua tarvitseva matkailijoiden ryhmä on tottunut siihen, että mahdolliset toimintarajoitteet eivät ole este matkustamiseen. Tämä tottunut sekä palveluita käyttävä ryhmä osaa etsiä matkakohteet erityistarpeidensa mukaan. (Koota-Valkeapää 2013, 50.) He ovat ennen kaikkea laatumietoisempia ja heillä on aikaa sekä varaa matkustaa. He ymmärtävät vaatia ja myös arvostavat laadukkaita matkailupalveluita, jotka ovat räätälöity juuri heille. Jos vaatimuksia ei jokin matkailualan palvelu täytä, tämä matkailija käyttää rahansa ja aikansa jossain muualla. (Eagles 2004, 20.)

Yhä useampi erityistä tukea tarvitseva henkilö on rohkaistunut matkustelemaan. Kysyntä sopivista matkustuspalveluista on kasvanut tämän asiakasryhmän keskuudessa. Tämä asiakasryhmä pystyy matkustamaan sesonkien ulkopuolella, he ovat kohdeuskollisia asiakkaita ja voivat viipyä kohteissaan keskimääräistä pitempään. (Koota-

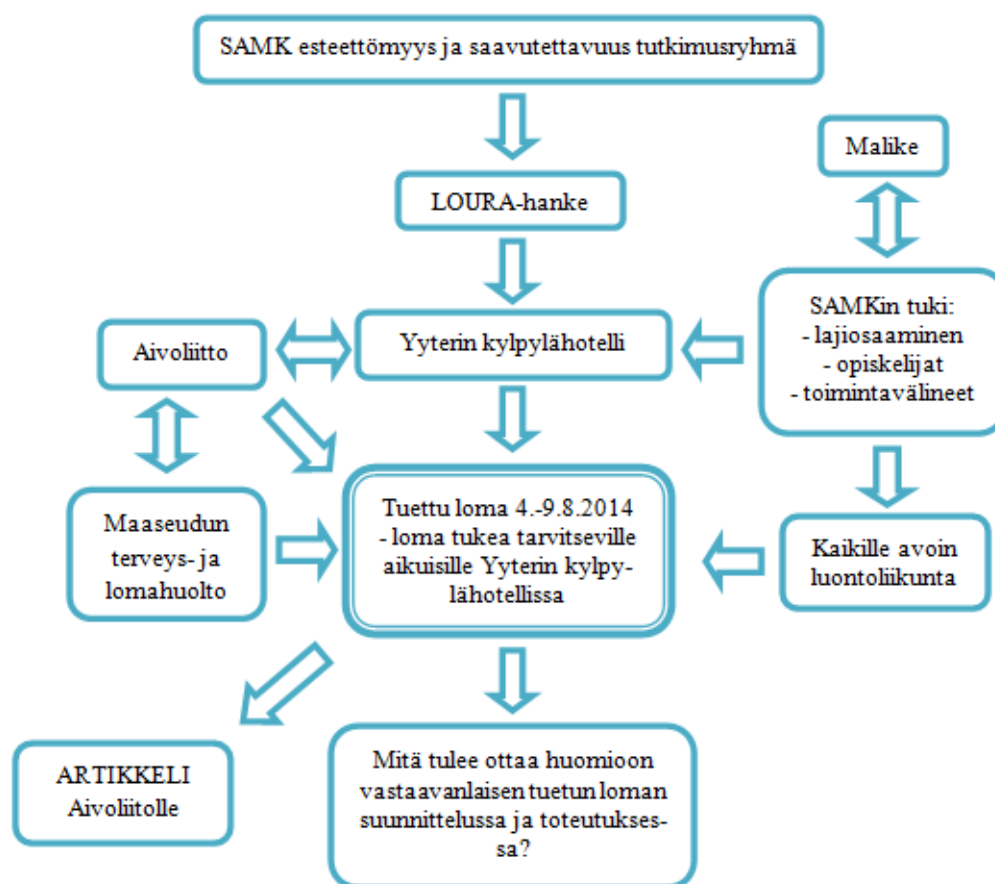
Valkeapää 2013, 52.) Matkailuyrityksen olisi hyvä huomioida myös se, kun erityistä tukea tarvitseva henkilö lähtee lomalle, hän ei useinkaan lähde yksin. Jos perheessä yksi tarvitsee erityishuomioita matkakohteessa tai asiakas tarvitsee mukaansa avustajan, on se liiketoiminnan kannalta hyvin merkittävää. (Könkkölä 2013, 34.)

Esteettömyyden ohella luontoliikunta on tässä opinnäytetyössä keskeisessä asemassa. Suomalaisen ihmisen elämään on aina kuulunut luonnossa liikkuminen (Verhe 1994, 11). Luonnolla on positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvoinnille. Myönteisiä tunteita ja reaktioita voi saada aikaan jo pelkkä kauniiden luontokuvien katselu. Luontoon mennään rauhoittumaan ja rentoutumaan. Liikunta luonnossa voi monien tutkimusten mukaan lisätä liikunnan myönteisiä vaikutuksia. Ulkona liikuttaessa vastustuskyky paranee sekä stressihormonin määrä laskee, se lisää hyvää oloa sekä työn tuottavuutta. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 8-9.)

Tämä opinnäytetyö on osa Satakunnan ammattikorkeakoulu SAMKin esteettömyys ja saavutettavuus tutkimusryhmää sekä Lounaisrannikon kehittämisvyöhykkeen strategista kehittämistä eli LOURA-hanketta. Hanke pyrkii vahvistamaan lounaisrannikon kilpailukykyä, houkuttelevuutta ja tunnettuutta sekä yrityksille että yksityisille henkilöille. Satakunnan ammattikorkeakoulu sekä sen esteettömyys ja saavutettavuus työryhmä ovat esteettömyysosaamisen edelläkävijöitä Satakunnan alueella ja LOURA-hankkeen alihankkeena työryhmä keskittyy yrittäjien esteettömyystiedon lisäämiseen. (SAMK tutkimus ja kehittäminen www-sivut, 2014.) Arvopohjaan, joka ohjaa SAMKin esteettömyyden tutkimus- ja kehittämistyötä, kuuluvat laaja-alainen tasa-arvo, syrjimättömyys ja suvaitsevaisuus (Karinharju & Tupala 2013, 10). SAMK kouluttaa ja tekee mittavaa tutkimus- ja kehittämistyötä niin valtakunnallisten kuin kansainvälistenkin yhdistysten, järjestöjen, yritysten sekä korkeakoulujen kanssa. (SAMK tutkimus ja kehittäminen www-sivut, 2014.)

Tämän opinnäytetyön yksi yhteistyökumppaneista on Yyterin kylpylähotelli. Yyterin kylpylähotelli on yksi Porin alueen yritys, jossa esteettömyysnäkökulma on kulkenut kehittämisessä mukana jo useita vuosia. Muun muassa Kaikkien Yyteri - esteettömyysosaamista ja -tietoisuutta lisänneessä hankkeessa vuosina 2009-2011 mukana olleeseen kylpylähotelliin on tehty paljon muutos- ja parannustöitä kohti esteettömämpää palveluntarjoajaa. (Koota-Valkeapää 2013, 52-53.)

Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa Maaseudun terveys- ja lomahuollon ja Aivoliiton tuetulle lomalle kaksi toimintapäivää teemalla "elämyksiä luonnosta" sekä arvioida suunnittelun ja toteutuksen onnistuminen lomalaisten ja yhteistyökumppaneiden palautteiden sekä tehtyjen havaintojen perusteella. Lomapaikana toimi Yyterin kylpylähotelli. Lomalaiset olivat Aivoliiton kautta ilmoittautuneita aivoverenkiertohäiriön tai aivovaurion sairastaneita aikuisia sekä heidän tukihenkilöitään. Palautteiden ja havaintojen perusteella on koottu lista asioista, joita tulisi ottaa huomioon suunnittelussa, toteutuksessa sekä palautteen keräämisessä, kun järjestetään vastaavanlaista tuettua lomaa. Tuetusta lomasta ja SAMKin osallisuudesta kirjoitetaan artikkeli, joka julkaistaan Aivoliiton lehdessä. Kaaviossa 1 on havainnollistettu opinnäytetyön osa-alueet. Se kertoo miten opinnäytetyön osa-alueet ovat kyöksissä toisiinsa.



Kaavio 1. Opinnäytetyön osa-alueet ja niiden yhteys toisiinsa.

2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Vaihtoehtona tutkimuksellisen opinnäytetyön tekemiselle on toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen. Ammattikorkeakoulun toiminnallinen opinnäytetyö liittyy aina käytännön toimintaan, esimerkiksi sen ohjeistamiseen, opastamiseen tai järjestämiseen. Alasta riippuen toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla muun muassa ohjeistus tai opastus, jonkin tapahtuman toteuttaminen, kirja, portfolio, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. Jonkinlaisen selvityksen tekeminen on osa myös toiminnallista opinnäytetyötä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.)

Toiminnallisen opinnäytetyön on oltava työelämälähtöinen, niin kuin minkälaisen opinnäytetyön tahansa. Opinnäytetyön on osoitettava, että sen kirjoittaja hallitsee alansa tietoja ja taitoja riittävällä tasolla, sen on oltava käytännönläheinen sekä tutkimuksellisella asenteella toteutettu. (Vilka & Airaksinen 2003, 10.)

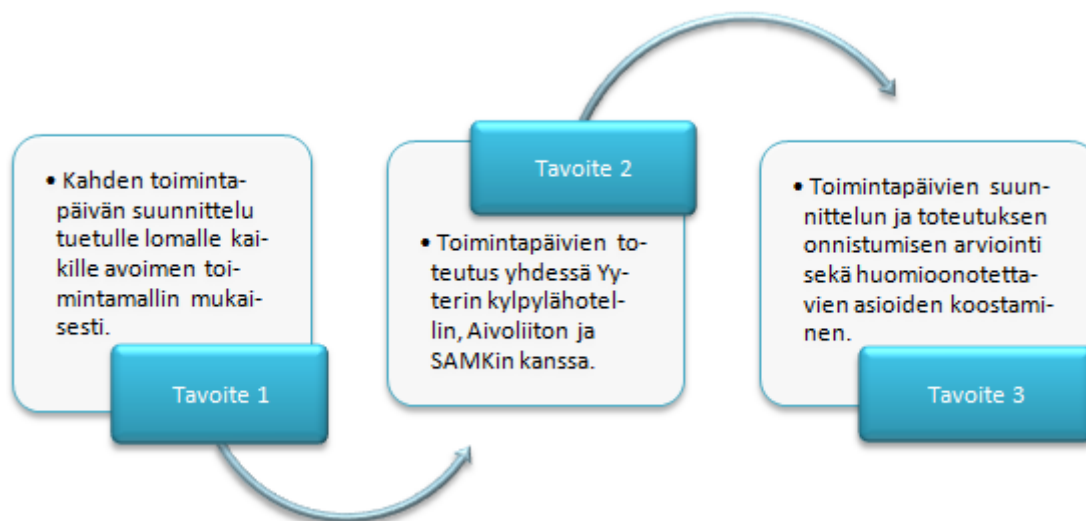
Tässä opinnäytetyössä toiminnallisuus toteutuu kahden toimintapäivän suunnittelun, toteuttamisen sekä arvioinnin muodossa. Toimintapäivät ovat osa tuettua lomaa, joka on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville aikuisille. Toimintapäivien aktiviteetit suunnitellaan kaikille avoin -ajatuksen mukaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että aktiviteetit sekä toimintaympäristö soveltuvat kaikille fyysisistä tai henkisistä rajoitteista huolimatta. Toiminta on edullista, mutkatonta ja suvaitsevaista. Kaikille avoin toiminta on esteetöntä ja turvallista, jokaisella on osallistumisen mahdollisuus ja tarvittava tuki. (Karinharju 2013, 41.)

2.1 Tavoitteet ja kohderyhmä

Tavoitteena on suunnitella kaksi toimintapäivää Yyterin kylpylähotellissa järjestettävälle tuetulle lomalle kaikille avoimen toimintamallin mukaisesti sekä toteuttaa nämä toimintapäivät yhdessä SAMKin, Yyterin kylpylähotellin sekä Aivoliitto ry:n kanssa. Kolmantena tavoitteena on arvioida, miten toimintapäivien suunnittelussa ja toteutuksessa onnistuttiin sekä arvion ja saatujen palautteiden pohjalta koostaa lista asioista, jotka tulee ottaa huomioon vastaavanlaisen tuetun loman suunnittelussa sekä to-

teutuksessa. Opinnäytetyön tavoitteet on havainnollistettu kuviossa 1. Näiden tavoitteiden myötä edistetään Yyterin kylpylähotellin valmiutta järjestää toimintaa erityistä tukea tarvitseville ryhmille. Tätä kautta kylpylähotellin tiedot kaikille avoimista toiminnoista lisääntyy ja tietotaito esteettömyydestä ja saavutettavuudesta sekä esteettömästä matkailusta kehittyy.

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä oli aivoverenkiertohäiriön sekä aivovamman sairastaneet aikuiset. Lomalaisia oli yhteensä 19, joista 9 oli aivoverenkiertohäiriön tai aivovamman sairastaneita ja loput 10 olivat heidän avustajiaan ja tukihenkilöitä. Kaikki lomalaiset olivat täysi-ikäisiä miehiä sekä naisia.



Kuvio 1. Opinnäytetyön tavoitteet.

2.2 Menetelmät

Tämä opinnäytetyö koostuu kolmesta osuudesta: kahden toimintapäivän suunnittelusta, toteutuksesta sekä palautteen keräämisestä ja arvioinnista. Toimintapäivien suunnittelu tapahtui yhdessä opinnäytetyön ohjaajan sekä Yyterin kylpylähotellin liikunnanohjaajan kanssa. Teoriaan perehtyminen ennen suunnittelua sekä sen aikana auttoi itseäni suunnitteluun osallistumisessa. Jo suoritettut opintoni sekä ohjaajan kokemuksen tukivat suunnitteluprosessia, kuten myös toimintapäivien toteutusta.

Tutkimuksissa yksi käytetyimmistä tiedonkeruumenetelmistä on haastattelu. Haastattelu voi olla strukturoitu, jolloin haastattelijalla on tietyt kysymykset, jotka hän esittää haastateltavalle/haastateltaville tietyssä järjestyksessä (lomakehaastattelu). Haastattelu voi olla myös avoin, jolloin haastattelu ei ole sidottu mihinkään tiettyyn malliin ja aihepiiritkin voivat muuttua kesken kaiken, tai teemahaastattelu, jolloin haastattelulle on määritelty tietty teema, mutta ei valmiita kysymyksiä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208-209.)

Kyselylomakkeen laatimiselle ei ole tarkkoja sääntöjä, mutta on tärkeää huomioida tiettyjä asioita. Näitä asioita ovat muun muassa selkeät, lyhyet ja mahdollisimman rajatut kysymykset sekä kuinka monta kysymystä lomakkeessa tulisi olla ja missä järjestyksessä. Kysymyksiä laatiessa pitäisi miettiä myös sitä, ettei niihin sisältyisi kaksoismerkityksiä, liian hienoja sanoja tai etteivät kysymykset olisi liian johdattelevia. (Hirsijärvi ym. 2009, 202-203.)

Tässä opinnäytetyössä palautteen keräämisessä käytettiin sekä haastattelua että kyselylomaketta. Lomaketta käytettiin lomalaisten palautteen keräämiseen. Lomakkeen tekemisessä kysymykset pyrittiin tekemään niin, että pelkkien "kyllä" tai "ei" -vastausten lisäksi saataisiin myös enemmän sanallista ja informatiivisempaa palautetta. Yhteistyökumppaneilta palaute kerättiin haastatteleamalla kasvotusten. Muutamia lisäkysymyksiä lähetettiin myös sähköpostitse, joihin vastaukset saatiin niin ikään sähköpostilla.

2.3 Aikataulu

Taulukko 1. Opinnäytetyön eteneminen

Helmi-maaliskuu 2014	- Opinnäytetyölle idea ja oman roolin muotoilu
Huhtikuu 2014	- Yhteydenotto yhteistyökumppaneihin - Oman roolin muotoutuminen toimintapäivien suunnittelussa ja toteuttamisessa
Toukokuu 2014	- Yhteydenpitoa yhteistyökumppaneihin - Toimintapäivien alustavaa suunnittelua ja organisointia - Teorian hankintaa ja kirjoittamista

Kesä-heinäkuu 2014	- Tapaamisia yhteistyökumppaneiden kanssa - Suurpiirteinen suunnitelma toimintapäivien ohjelmasta ja aikatauluista - Teorian hankintaa ja kirjoittamista
Elokuu 2014	- Toimintapäivien toteutus - Raportoinnin työstämistä
Syys-lokakuu 2014	- Raportin kirjoittamista
Marraskuu 2014	- Opinnäytetyö valmiiksi - Opinnäytetyön esittäminen - Artikkelin kirjoittaminen
Joulukuu 2014	- Valmistuminen

2.4 Yhteistyökumppanit

Tässä opinnäytetyössä yhteistyökumppaneita on neljä kappaletta. Koko opinnäytetyö on osa SAMKin esteettömyys ja saavutettavuus tutkimusryhmää ja LOURA-hanketta. Muita yhteistyökumppaneita ovat Yyterin kylpylähotelli, Maaseudun terveys- ja lomahuolto sekä Aivoliitto.

2.4.1 SAMK Esteettömyys & saavutettavuus ja LOURA-hanke

LOURA on hankekokonaisuus, joka edistää Lounaisrannikon kaupunkien Turun, Porin, Uudenkaupungin ja Rauman näkyvyyttä ja houkuttelevuutta. SAMKin esteettömyys ja saavutettavuus tutkimusryhmän tavoitteena on LOURAn alihankkeena Lounaisrannikon matkailuyrittäjien tietoisuuden lisääminen esteettömyydestä, konkreettisten työvälineiden luominen esteettömyyden ja saavutettavuuden edistämiseksi sekä kehittää kaikille.fi –sivua. (Karinharju & Tupala 2014, 18.)

2.4.2 Yyterin Kylpylähotelli

Yyterin kylpylähotelli sijaitsee Porissa ainutlaatuisen kansallismaiseman, luonnonsuojelualueiden ja meren tuntumassa (Yyterin kylpylähotellin www-sivut, 2014a). Yyterin kylpylähotelli on yksi Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry:n käyttämistä kohteista, jossa järjestetään tuettuja lomaa (MTLH:n www-sivut, 2014).

Kylpylän ja sen alueen sekä Yyterin alueen ja rannan esteettömyys sopii hyvin lomapaikaksi esimerkiksi erityistä tukea tarvitsevalle potilasryhmälle, jonka jäsenistä joku saattaa olla pyörätuolissa tai jonkun liikkuminen on heikkoa. Kylpylän toiminnan kehittämisessä esteettömyysnäkökulma on vahvasti esillä (Yyterin kylpylähotellin www-sivut, 2014b).

2.4.3 Aivoliitto

Aivoliitto on kansanterveys-, vammais- ja potilasjärjestö. Se tukee edustamiensa ryhmien arjessa selviytymistä ja on yksi monista järjestöistä, jotka järjestävät tuettuja lomiam yhteistyössä MTLH:n kanssa. Aivoliiton edustamia ryhmiä ovat aivoverenkiertohäiriön sairastaneet ja heidän läheisensä sekä perheet, joiden jälkikasvulla on kielellinen erityisvaikeus. (Aivoliiton www-sivut, 2014a.)

”Liiton perustehtävänä on oikeuksien valvonta, viestintä ja asenteisiin vaikuttaminen, AVH:n (aivoverenkiertohäiriö) ennaltaehkäisy sekä yhdistystoiminta ja palvelut. Liitto tuo esiin puhevammaisten asioita sekä tarjoaa sopeutusvalmennuskursseja, kuntoutusta, terapiaa ja virkistystoimintaa. Liiton omistama Suomen Nuortentalo Oy tarjoaa nuorten itsenäistymistä tukevia asumispalveluita ja mm. neuropsykiatrista valmennusta.” (Aivoliiton www-sivut, 2014a.)

2.4.4 Maaseudun terveys- ja lomahuolto

Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry (tästä eteenpäin MTLH) on yksi Suomessa toimivista lomajärjestöistä, joka kehittää ja järjestää tuettuja lomiam Raha-automaattiyhdistys Ray:n rahoittamana. MTLH:n lomien tavoitteena on tukea yksilöiden selviytymistä itsenäisesti elämän erilaisissa tilanteissa sekä perhelomilla tukea perheenjäsenten keskinäistä vuorovaikutusta. (MTLH:n www-sivut, 2014.)

MTLH järjestää lomia joka puolella Suomea ja on keskittynyt pääasiassa lapsiperheisiin ja omaishoitajiin. Lomia järjestetään kuitenkin myös esimerkiksi erilaisille potilas- ja eläkeläisryhmille. (MTLH:n www-sivut, 2014.)

Tuetut lomat ovat tarkoitettu sellaisille Suomessa vakituisesti asuville henkilöille ja perheille, joilla ei ole mahdollisuutta lomailla omilla varoillaan. Lomia rahoittaa Raha-automaattiyhdistys Ray. Lomille haetaan lomatukihakemuksella. Päätöksen lomalle pääsystä tekee lomajärjestäjä eli lomajärjestö, joita on viisi. Tuesta lomailija kattaa omavastuun ja matkat. Lomajärjestöt voivat järjestää lomia myös yhteistyössä erilaisten yhdistysten kanssa. (Maaseudun terveys- ja lomahuollon www-sivut, 2014.)

Erityisesti taloudelliset syyt vaikuttavat tuen saamiseen, mutta on hyvä perustella tuen tarvetta myös mahdollisilla terveydellisillä sekä sosiaalisilla syillä. Lomia saattaa olla esimerkiksi yksinhuoltajille tai perheille, joiden lapsilla on jonkinlainen sairaus, joten perusteluissa on syytä painottaa lomajärjestäjän tavoitteita. (Solaris-lomien www-sivut, 2013.)

Lomapaikkoja on ympäri Suomen. Lomapaikan valitsee lomajärjestö edellisen vuoden lomapaikoista, jotka on kilpailutettu. Useimmiten lomat kestävät noin 5 päivää, lomilla on täysi- tai puolihoito sekä monipuolista ohjelmaa riippuen siitä, mikä on loman tavoite. (Lomajärjestöjen yhteistyöryhmä LYR:in www-sivut, 2014.)

Aivoliitto on yksi yhdistyksistä, joka toteuttaa tuettuja lomia lomajärjestö MTLH:n kanssa (Aivoliiton www-sivut, 2014b). Aivoliiton tuetuille lomille saa osallistua myös liittoon kuulumattomia henkilöitä, mutta pääasiassa lomalaiset ovat Aivoliiton edustamista asiakasryhmistä (Hietala henkilökohtainen tiedonanto, 2.6.2014).

3 ESTEETTÖMYYS JA SAAVUTETTAVUUS

Esteettömyys ja saavutettavuus pitävät sisällään monia eri asioita. Kokonaisvaltainen esteettömyys ei ole pelkkien fyysisten esteiden poistamista, vaan siihen kuuluu myös esimerkiksi sosiaalinen ja taloudellinen esteettömyys. (Kulttuuria kaikille www-sivut, 2014a; Rauhala-Hayes, Topo & Salminen 1998, 13.) Usein pääpaino saattaa olla rakennetun ympäristön esteettömyydessä, mutta tulee muistaa, että esteettömyys sisällyttää itseensä myös työnteon, harrastuksien, kulttuurin, opiskelun sekä palvelujen saavutettavuuden. Tiedon ymmärrettävyys, välineiden käyttäminen sekä itseä koskevien päätösten tekeminen kuuluvat esteettömyyden ja saavutettavuuden laajaan kokonaisuuteen. (Pesola 2009, 4; Esteetön.fi www-sivut, 2010.) Saavutettavuus merkitsee muun muassa palvelujen helppoa lähestyttävyyttä ja osallistumisen mahdollisuutta kaikille yksilöille riippumatta toimintakyvystä tai muista rajoitteista (Susi 2014, 11). Saavutettavuutta yhteiskunnassa edistää esimerkiksi se, kun tarvittavan tiedon löytäminen, paikasta toiseen liikkuminen, näkeminen ja kuuleminen sekä ihmisten välinen vuorovaikutus on helppoa ja esteetöntä (Kulttuuria kaikille www-sivut, 2014a).

Fyysinen esteettömyys toteutuu, kun ympäristö ja rakennukset ovat toimivia, turvallisia ja mukavia kaikille, jotka niitä käyttävät. Kaikkiin tiloihin ja kerrostasoihin pääseminen ja niissä olevat toiminnot ovat ymmärrettäviä ja helposti käytettävissä. (Esteetön.fi www-sivut, 2010.) Sosiaalinen esteettömyys pitää sisällään syrjimättömän ja kunnioittavan toimintaympäristön ja ilmapiirin, jossa jokainen voi olla oma itsensä (Rauhala-Hayes ym. 1998, 13). Myös asenteet sekä ymmärrys eri sairauksien, vammojen ja elämäntilanteiden vaikutuksista toisiinsa, liittyvät sosiaalisen ympäristön esteettömyyteen (Esteettömyysopas 2012). Taloudellinen esteettömyys puolestaan tarkoittaa sitä, että yksilö kykenee toimimaan yhteiskunnassa ilman kohtuuttomia taloudellisia esteitä (Rauhala-Hayes ym. 1998, 13). Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että palveluita tulisi olla saavutettavissa muun muassa eri hintaluokissa tai tulisi olla ajankohtia, jolloin palvelut ovat halvempia tai jopa maksuttomia (Kulttuuria kaikille www-sivut, 2014b).

Tapahtuma on esteetön, silloin kun esteettömyys on katkeamatonta ja sitä tarkastellaan näkemisen, kuulemisen ja ymmärtämisen näkökulmista. Tapahtuman esitiedot ja saapuminen kohteeseen, kaikki aina tapahtumassa toimimiseen, eri tilojen käyttöön sekä paikasta ja palveluista toiseen siirtymiseen asti on esteetöntä. Tätä voidaan kutsua esteettömyyden katkeamattomaksi ketjuksi (Kuvio 2). (Karinharju 2014, 6.)



Kuvio 2. Esteettömyyden katkeamaton ketju (Teoksessa: Karinharju 2014, 6).

3.1 Matkailun esteettömyyden osa-alueet

Kokonaisvaltaisen esteettömyyden ulottuvuudet voidaan paloitella myös useampaan osaan, jotka kuvaavat hyvin esteettömän matkailun tarpeita: fyysinen, sosiokulttuurinen, viestinnällinen, taloudellinen sekä poliittinen esteettömyys. Parhaimmillaan esteettömästä matkailusta muodostuu kokonaisuus, jossa nämä ulottavuudet toteutuvat. (Jutila 2013, 4.)

Fyysinen ulottuvuus kattaa kaikki fyysiset tilat ja ympäristöt: kulkuneuvot, rakennukset, reitit, välineet sekä myös niiden kunnossapidon. Yhdenvertaisuus, osallistuminen, asenteet ja ennakkoluulot liittyvät sosiokulttuuriseen ulottuvuuteen. Selkeä sekä kaikki asiakkaat tavoitettava tiedonvälitys kuuluu viestinnälliseen ulottuvuuteen. Taloudellinen ulottuvuus mahdollistaa esteettömän matkailun myös pienituloisille. Poliittinen ulottuvuus liittyy ensinnäkin valtioiden välisiin matkailurajoituksiin ja toiseksi myös siihen, miten matkustusmahdollisuuksiin vaikutetaan poliittisilla päätöksillä. (Jutila 2013, 4-6.)

Vaikka fyysinen esteettömyys on ensiarvoisen tärkeää matkailupalveluiden kehittämisessä, nykypäivänä tulee huomioida myös viestinnällinen esteettömyys. Tarvitaan

sekä kohteen ulkopuolista informaatiota että myös kohteen sisällä olevan informaation ja palveluiden sekä opasteiden selkeyttä. Nykyajan matkailija, oli hän kuka tahansa, arvostaa tiedonsaannin helppoutta. Internet on entistä tärkeämpi markkinointiväline matkailupalveluiden tuottajille. Itse kohteen tulee olla selkeä ja siellä on helppo löytää etsimänsä sekä siellä on helppo liikkua. (Vanhamäki 2007, 55.)

3.2 Esteetön matkailu Suomessa

Esteetön matkailu ei ainoastaan takaa isolle asiakasjoukolla mahdollisuutta matkailuun ja palveluiden käyttämiseen, vaan myös tasa-arvoisen oikeuden valita useiden vaihtoehtojen väliltä. Kun yritys saa mainostaa palveluitaan esteettömiksi ja kaikille avoimiksi, yrittäjä saa suuren edun puolelleen. Esteettömyyden parantamiseen ei välttämättä tarvita isoja taloudellisia investointeja, tarvitaan vain hieman rohkeutta, asennetta ja halua. (Koota-Valkeapää 2013, 54-55.)

Esteettömien palveluiden tarjoaminen lisää kävijäuskollisuutta ja tasaa sesonkivaihteluita, sillä esteettömiä palveluita tarvitsevat asiakasryhmät pystyvät matkustamaan myös sesonkien ulkopuolella, sekä auttaa luomaan kestäviä asiakassuhteita. Asiakas haluaa palata paikkaan, jossa hän viihtyi ja hänen tarpeensa otettiin huomioon. (Koota-Valkeapää 2013, 52; Suomi kaikille www-sivut 2014b.)

Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulussa tuotetussa, luontomatkailuyrittäjille tarkoitettussa esteettömyysoppaassa tärkeänä osana esteettömyyden suunnittelussa on mainittu fyysiseen esteettömyyteen liittyviä asioita, kuten esteettömät ja avarat kulkuväylät, esteetön wc ja muut palvelutilat sekä selkeät opasteet. Fyysisen esteettömyyden lisäksi opas listaa tärkeiksi asioiksi myös muun muassa palveluasenteen, palautteen vastaanottamisen ja epäkohtien tunnistamisen, työyhteisön kannustamisen oikeanlaiseen asenteeseen ja esteettömyyteen, järjestöyhteistyön ylläpitämisen sekä käyttäjäkommenttien hyödyntämisen. Oppaassa muistutetaan myös, että kekseliäisyys ja luovuus kantavat pitkälle. (Iloa ja hyötyä esteettömyydestä -opas 2010, 3.)

Jotta esteettömyyden katkeamaton ketju toteutuisi, tulee ottaa huomioon myös, miten itse matkailukohteeseen pääsee. Matkustusmuodoista bussi- ja junaliikenne ovat

Suomessa melko esteettömiä. Paikallisbussit kaupungeissa ovat verrattain esteettö-
mämpiä kuin kaukoliikenteen bussit. Paikallisbusseissa on lattiasta käännettävä luis-
ka sisäänkäynneillä, kun taas kaukoliikenteen bussien sisäänkäynnit ovat usein ka-
peita portaikkoja. Kaukoliikenteen junat ovat nykyään lähes poikkeuksetta esteettö-
miä, kun taas lähiliikenteen juniin vain harvaan pääsee esteettömästi. (Könkkölä
2013, 36-37.)

EU on asettanut joitakin säädöksiä liittyen lentomatkojen esteettömyyteen, mutta
eroja on silti paljon ja lentoliikenteen esteettömyys riippuu paljolti henkilökunnan
palvelutasosta ja asenteista. Koneisiin usein autetaan sisään ja ulos, mutta miten se
tapahtuu, riippuu lentokentästä. Lentokentästä riippuu myös se, voiko omalla pyörä-
tuolilla mennä portille ja missä vaiheessa sen saa takaisin käyttöönsä. (Könkkölä
2013, 36.)

4 KAIKILLE AVOIN LUONTOLIIKUNTA

Kuka tahansa voi osallistua kaikille avoimeen toimintaan, omista mahdollisista toi-
mintarajoitteista huolimatta. Kaikille avoimen toiminnan toteuttaminen vaatii muun
muassa laaja-alaista ja leimaamatonta tiedottamista, toimitilojen esteettömyyttä,
avustajia, ohjaajakoulutusta sekä erilaisia tukitoimia, jotka mahdollistavat osallistu-
misen. Itse toiminnan tulee olla monipuolista ja tarjolla tulee olla erilaisia vaihtoehtoja
tekemiseen. Toiminnan tulee olla myös suunnitelmallista ja tavoitteellista. (Rin-
tala, Huovinen & Niemelä 2012, 218.)

Sekä toiminnan että toimijoiden arvoihin ja asenteisiin kuuluu hyväksyntä ja kaikkien
osallistujien arvostaminen. Kaikille avoimen toiminnan ohjaajat ovat vastuussa
suvaitsevan ja turvallisen ilmapiirin luomisesta. Heidän pitää taata tasavertainen koh-
telu ja olla reiluja ja kannustavia kaikille. Toimintaan osallistuvan perheen ja läheis-
ten huomioiminen ja mukaan ottaminen muun muassa tiedottamisella ja palautteen
vastaanottamisella kuuluu kaikille avoimeen toimintaan. Kaikille avointa toimintaa

järjestettäessä huomioon tulee ottaa myös taloudellinen näkökulma. Toiminnan kustannukset tulisi olla kohtuulliset ja tasapuoliset kaikille. (Rintala ym. 2012, 219.)

Kun liikunta on kaikille avointa, se takaa tasa-arvoisen ja syrjimättömän liikuntaelämyksen sekä henkilökohtaisen valinnanvapauden kaikille huolimatta iästä, sukupuolesta tai toimintakyvystä, alueesta, koulutuksesta tai kulttuurista. Ovien avaaminen kaikenlaiselle erilaisuudelle ja syrjäyttävien tekijöiden huomioiminen liikunnassa ja urheilussa edesauttaa kaikille avoimen liikunnan toteutumista koko yhteiskunnassa. (Rintala ym. 2012, 218-220.)

Luonto on monipuolinen ja usein ilmainen liikuntapaikka. Luontoliikunnan suosio on nousussa, joten yhä useammista luontokohteista löytyy useita yrittäjiä, jotka tarjoavat ohjelmalveluita. Näiden palvelutuottajien avulla luontoon lähteminen on helppoa ja tuo vaihtelua omiin tapoihin liikkua luonnossa. (Luontoon.fi www-sivut 2014a.)

Luontoliikunnan piiristä löytyy jokaiselle yksilölle jotakin. Luontoliikunta voi olla niinkin yksinkertaista kuin lähimetsässä kävely. Se voi sisältää myös esimerkiksi marjastusta ja sienestystä, suunnistusta, telttailua, kalastusta tai vesillä liikkumista. Talvella voi harrastaa pilkkimistä, hiihtoa tai lumikenkäilyä. Nykyaikaisemmalle luonnossa liikkujalle, joka kuitenkin edelleen kaipaa rauhallista menoa, hyvä vaihtoehto on geokätköily, jossa älypuhelimien ladattavan karttaohjelman avulla etsitään maastoon muiden ihmisten piilottamia kätköjä ja merkataan löydetyt kätköt samaan karttaohjelmaan ylös. (Luontoon.fi www-sivut 2014b, c; Rintala ym. 2012, 442-443.)

Vauhdikkaampaa luonnossa liikkumista kaipaavalle sopivia luontoliikuntalajeja voisivat olla muun muassa kalliokiipeily, koskimelonta, sukellus ja mönkijäajelut. Geokätköilyä voi harrastaa myös rajumpaa menoa kaipaavat, sillä osa kätköistä saattaa vaatia esimerkiksi kalliokiipeilyä tai jopa sukeltamista syviin vesiin. Talvella muun muassa moottorikelkka-ajelut voivat tarjota vauhdikasta menoa luontoliikkujalle. (Luontoon.fi www-sivut 2014b, c; Rintala ym. 2012, 218-219.)

Tähän opinnäytetyöhön liittyvän tuetun loman teema oli "elämyksiä luonnosta", joten järjestetyiksi aktiviteeteiksi valikoituivat melonta, purjehdus ja luontoretki.

4.1 Kaikille avoimen toiminnan suunnittelu ja ohjaus

Kaikille avoimen toiminnan suunnittelussa ja ohjauksessa tulee ottaa huomioon edellisessä kappaleessa mainittujen kriteereiden lisäksi ympäristö sekä sen turvallisuus ja tarkka suunnitelma toiminnalle, joka tulee olla sovellettavissa ja havainnollistettavissa eri tavoin. Toimintaympäristön tulee soveltua siihen toimintaan, jota on suunniteltu, sen tulee olla fyysisesti esteetön ja toiminnassa tulee olla mukana oikeanlaiset ja sopivat toimintavälineet. (Tero & Tauria 2014, 51-54; Rintala ym. 2012, 219-220.)

Toiminnan tulee olla turvallista. Suunnittelussa ja ohjauksessa ohjaajien tulee ottaa huomioon osallistujien sairaudet, ym. turvallisuuteen liittyvät seikat. Turvallisuussuunnitelman tekeminen sekä riittävät ensiaputaidot ja -tarvikkeet ovat ohjaajien vastuulla, kuten myös toimintapaikkaan tutustuminen etukäteen. Turvalliseen toimintaan liittyy myös ohjaajien ymmärrys ja tietoisuus omista taidoista ja toimiminen niiden rajoissa sekä kyky pyytää apua tarvittaessa. Suunnitteluvaiheessa ryhmäkoko on mieltittävä tarkkaan, se ei saa olla liian suuri verrattuna ohjaajien ja avustajien määrään sekä toimintaympäristöön. (Tero & Tauria 2014, 51-54; Rintala ym. 2012, 219-220.)

Kaikille avoimen toiminnan sisältö on tarkasti suunniteltu ja sillä on tavoitteet. Suunnitelmat kuitenkin usein muuttuvat, joten joustavuus ja toiminnan soveltaminen ovat tärkeitä. Ohjeiden ja muiden opasteiden havainnollistaminen, esimerkiksi kuvin tai viittomin, tulee ottaa huomioon. (Rintala ym. 2014, 219-220.)

Ohjauksessa tulee ottaa huomioon jokaisen osallistujan yksilölliset erot ja tarpeet. Tavoitteiden soveltaminen yksilöllisesti on tärkeää ottaa huomioon, jonka seurauksena niiden saavuttaminen helpottuu. Ohjaajan tulee olla johdonmukainen, kärsivällinen ja pitkäjänteinen ja hänen tulee ottaa huomioon kaikki ryhmän jäsenet yksilöinä. Innostavan ja reippaan asenteen lisäksi ohjauksen tulisi olla myös varmaa ja selkeää. (Koljonen & Rintala 2002, 202, 207, 210-211.)

4.2 Luontoliikunnan merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille

Luontoliikunnassa voi olla vastaus nyky-yhteiskunnan terveys- ja hyvinvointihaasteisiin, esimerkiksi istuvaan elämäntapaan sekä ylipainon ja jopa mielenterveysongelmien lisääntymiseen. (Väisänen 2014, 7.) Luontoympäristöllä on myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin (Luontoon.fi www-sivut, 2014h; Laukkanen 2010, 7). Jatkuvasti karttuva ja monipuolistuva tieto luonnon merkityksestä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille osoittaa, että luonnolla näyttäisi olevan välittömiä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, jotka syntyvät ihan vain luontoa tarkkailemalla ja siellä olemalla. Ihmisten keskinäisen vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden kehittyminen ovat välillisiä hyötyjä luonnon aktivoivasta vaikutuksesta. (Kaikkonen ym. 2014, 11.) Luonto tuottaa kokonaisvaltaisen ja moniaistillisen hyvän olon kokemuksen. Tämän tuottaa tuoksut ja äänet sekä visuaaliset ja fyysiset aistimukset. (Luontoon.fi www-sivut, 2014h.)

Fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa. Luontoympäristössä tulee huomaamattaan-kin liikuttua reippaammin kuin sisätiloissa. (Luontoon.fi www-sivut, 2014h; Laukkanen 2010, 5.) Luontoon tulee myös lähdettyä liikkumaan useammin (Laukkanen 2010, 5). Luonnossa liikkumisella on yhteyksiä myös stressin vähenemiseen ja elpymisen tunteeseen. Luontoliikunnalla on positiivisia vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin ja yhteisöllisyyteen. (Luontoon.fi www-sivut, 2014h; Laukkanen 2010, 7.) Luontoympäristössä yhdessä liikkuminen auttaa entisestään palautumaan stressistä. Luontoliikunta saattaa vaikuttaa myös siihen, että ihmiset tutustuvat toisiinsa enemmän. (Laukkanen 2010, 7.)

Oikeus liikkua luonnossa kuuluu jokaiselle ihmiselle (Tero & Tauria 2014, 51). Eri-tyistä tukea tarvitsevat henkilöt sekä myös pitkäaikaissairaat joutuvat usein olosuhteiden pakottaessa oleilemaan sisätiloissa pitkiäkin aikoja (Verhe 1994, 11-12). Näillä ihmisillä on usein hyvin vähän kokemuksia luonnosta. Mahdollisuutta tutustua luontoon ei ole tarjottu, eikä monikaan pysty itse vaikuttamaan tilanteeseen. (Tero & Tauria 2014, 50.) Luontoliikunta ja luontoon tutustuminen voivat tuoda jännitystä henkilölle, jolla on jonkinlaisia toimintarajoitteita, sekä virkistää mieltä ja kehoa,

varsinkin, jos henkilö itse saa olla aktiivinen toimija (Verhe 1994, 11-12; Tero & Tauria 2014, 51). Erityistä tukea tarvitsevan henkilön luontoliikuntaan osallistumisen mahdollistamista voi helpottaa riittävät avustajat, apu- ja toimintavälineet sekä tarvittavat kuljetuspalvelut (Tero & Tauria 2014, 51).

4.3 Toimintavälineet osana luontoliikuntaa

Malike, eli matkalle liikkeelle keskelle elämää, on osa Kehitysvammaisten Tukiliitto ry:n toimintaa ja se toimii Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Malike palvelee valtakunnallisesti ja se on suunnattu vaikeavammaisille henkilöille ja heidän perheilleen ja läheisilleen sekä alan ammattilaisille. Malike järjestää muun muassa kokeilutapahtumia, toimintavälineneuvontaa sekä välineiden kokeilua ja vuokrausta. Malikkeen välinevuokraamoja on Tampereella, Helsingissä sekä Rovaniemellä. Toimintavälineet hankitaan lahjoitusvaroin. (Malikkeen www-sivut 2014.)

Toimintavälineet mahdollistavat liikkumisrajoitteisille henkilöille osallistumisen yhteiskuntaan vuodenajasta ja kelistä riippumatta. Niinkin yksinkertainen asia kuin talvella kaupungilla liikkuminen onnistuu oikean välineen avulla. Konserttiin, kokoukseen tai johonkin tapahtumaan lähteminen saattaa onnistua muutenkin kuin taksia käyttäen. (Tauria & Tulasalo 2011, 3.) Toimintavälineet tukevat myös esteettömäksikin rakennetun ympäristön lisäksi myös metsässä, vesillä ja luonnossa liikkumista (Puranen 2009, 23). Toimintavälineiden psyykkinen ja sosiaalinen vaikutus on otettava huomioon siinä missä liikunnalliseenkin toimintaan liittyvät seikat. Kesäinen vierailu ystävän mökillä onnistuu helpommin, kun on oikeanlaiset toimintavälineet. (Tauria & Tulasalo 2011, 3.) Monenlaiset elämykset ja palkitsevat kokemukset, omien pelkojen voittaminen ja itseluottamuksen kasvaminen, rohkaistuminen, yhdessä oleminen ja kokemusten jakaminen kaikki mahdollistuvat toimintavälineiden avulla (Puranen 2009, 22).

Maastovälineitä vaikeavammaisille henkilöille on saatavilla erilaisilla renkailla ja istuimilla, joissa on paljon eri vaihtoehtoja pään ja vartalon asennon tukemiseksi. Käyttäjän paino, koko, asennon hallinta ja tuen tarve sekä avustajan voima ratkaisevat välineen soveltuvuuden ja valinnan. Sekä talvella että kesällä käytettäviä maasto-

välineitä ovat esimerkiksi monitoimiratas eli kangoo, joka soveltuu hyvin henkilölle, joka tarvitsee paljon tukea vartalolleen ja niskalleen sekä maastopyörätuoli eli hippo-campe, joka soveltuu monenlaiseen maastoon. Siinä on kolme leveätä rengasta, takana työntöaisa sekä edessä vetonaru, tukeva istuin, käsinojalliset sivutuet, nelipisteliiviturvavyö sekä niskatuki. Sekä hippocampeeseen että kangooseen on mahdollista kiinnittää eturenkaaseen ja takapyörien tilalle sukset, jolloin niillä on mahdollista liikkua myös lumella ja jäällä. Hiekalla liikkuminen on mahdollista hippocampeeseen lisävarusteena saatavien erittäin leveiden renkaiden avulla. Juoksurattaat, maastokärryt, maastorollaattorit, nokkapyörät sekä pyörätuoliin lisättävät maasto- tai tuplarenkaat ovat kaikki sopivia toimintavälineitä hankalammassa maastossa selviämisen tueksi. (Tauria & Tulasalo 2013, 10-14.)

Kesällä polkupyöräilyyn soveltuvia toimintavälineitä on olemassa useita eri malleja ja merkkejä. Näitä ovat muun muassa yhdistelmäpyörät ja pyörätuolinkuljetuspolkupyörät henkilöille, jotka eivät itse pysty pyörällä ajamaan. Rinnakkain poljettavat ja tandem -malliset kolmipyörät, jos polkemisen helpottamiseksi tarvitaan avustaja kyytiin. Kolmipyöräinen polkupyörä, joka mahdollistaa turvallisen menon henkilöille, jotka eivät pysty havainnoimaan ympäristöään samaan aikaan polkemisen ja ohjauksen kanssa sekä käsipyörä, jota ajetaan liikuttamalla ohjaustankoa eteen ja taakse. Käyttäjän omaan pyörätuoliin voidaan myös kiinnittää käsipyörä eli armbike kit. (Tauria & Tulasalo 2013, 5-9.)

Pyöräilyyn sopivia lisävarusteita ovat muun muassa satulavyöt, hemihanskat, joilla saadaan tuettua pyöräilijän kädet tankoon, jalkatuet, poljinten kammenten lyhentäjät sekä säärätuet. Osaa välineistä voi käyttää myös muissa lajeissa. (Tauria & Tulasalo 2013, 9.)

Talviseen menoon sopivia välineitä ovat esimerkiksi erilaiset tukevat hiihtoahkiot sekä hiihtoahkio työntökahvalla, hiihto- ja luistelukelkat, kelkka, jossa on selkänojallinen muotoiltu istuin, niskatuki, sivutuet sekä lantio-, polvi- ja nilkkavyö ja jarru, sukset pyörätuoliin, erilaiset tukevat laskettelukelkat sekä lasketteluun tarkoitettu tuki henkilöille, joilla on heikko lihasvoima jaloissa. (Tauria & Tulasalo 2013, 15-22.)

4.3.1 Kaikille avoin melonta ja purjehdus

On monia tapoja harrastaa melontaa, aina leppoisasta luontoon tutustumisesta vauhdikkaaseen ja vaativaan ratamelontaan. Myös välineitä löytyy jokaiselle omansa: on kunto-, meri-, retki-, koski- ja kilpakajakkeja sekä avokanootteja; ne voivat olla yksi-, kaksi-, tai jopa neljäpaikkaisia; on pyöreäpohjaisia, kapeita ja nopeita, on tasapohjaisia, vakaita ja leveitä. Oikeanlaisen välineen valintaan vaikuttavat henkilön käyttötarve sekä mahdollinen vamma. (Rintala ym. 2012, 422.)

Melonnin aloittaminen ei ole ongelma vaikka henkilöllä olisi jokin erityistarve. Kaksipaikkainen kanootti tai kajakki on hyvä vaihtoehto, jos henkilö ei pysty yksin melomaan, esimerkiksi näkö- tai vaikeavammaisuuden vuoksi. Tasapainoista melontasentoa on hyvä harjoitella etukäteen. (Rintala ym. 2012, 422-423.)

Kajakin tai kanootin tasapainoista menoa on helppo parantaa sivukellukkeilla tai kahden kanootin sitomisella yhteen välitangoilla tai puilla, jolloin tuloksena on kaksirunkoinen vakaa malli. Tasapainon ylläpidossa auttavat myös selkänöjat ja kanoottituolit. Melan käyttöä voidaan helpottaa varren paksunnoksilla hahmottamaan melan asennot ja oteleveyden. Käden paikat voi merkitä myös teipillä. Jos henkilöllä on heikko puristusvoima, voidaan käyttää lajiin kehitettyjä käsineitä eli hemihanskoja tai vain sitoja remmillä tai siteellä käteen. Tukivarren, johon melan voi kiinnittää, käyttäminen mahdollistaa yhdellä kädellä melomisen. (Tauria, Tero & Tulasalo 2013, 23-25, 30; Kuutamo 2005, 62, 64; Rintala ym. 2012, 422-423.)

Purjehtimisesta voi nauttia monin eri tavoin. Lajia voi harrastaa sekä kilpailumielessä että puhtaasti hovin vuoksi. (Evans, Manley & Smith 2009, 12.) Veneitä on yksi-, kaksi- tai kolmepaikkaisia, joista osan saa toimimaan joystick-ohjauksella ja niihin on saatavilla lisälaitteena purjeenkäsittelysystemi (Aromaa 2005, 64). Jokaiselle pitäisi siis löytyä oikeanlaiset välineet ja muodot, joiden avulla jopa vaikeavammaisen pystyy harrastamaan purjehdusta. Harrastus, jota pystyy harrastamaan itsenäisesti sekä tasavertaisesti muiden harrastajien kanssa, on tärkeä asia monille ihmisille. (Rintala ym. 2012, 424.)

Avustajan hankkiminen sekä melontaharrastusta että purjehtimista aloittaessa on miltei aina välttämättömyys henkilölle, jolla on erityistarpeita. Jo itse kanoottiin, kajakiin tai purjeveneeseen pääseminen ja siitä poistuminen on hankalaa normaaleilta laitureilta. (Rintala ym. 2012, 424-425.) Tätä vaihetta auttamaan on kehitetty melontalaitureita ja niiden lisäksi esimerkiksi ponttonilaiturilta on helppo päästä kanoottiin tai kajakin kyytiin. Yhteys sekä maalta laiturille että laiturilta purjeveneeseen tulisi suunnitella sujuvaksi. Veneseen nousua voidaan helpottaa esimerkiksi pitämällä vene lastauksen aikana kylkikiinnityksessä. (Verhe & Ruti 2007, 69, 74.)

Purjeveneisiin on saatavilla erillisiä selkätuellisia istuimia sekä akselinsa varassa veneen laidalta toiselle kääntyviä selkänojallisia istuimia. Itsenäisyyttä lisää myös hydrauliset nosturit, jotka mahdollistavat myös pyörätuolia käyttävän henkilön helpon pääsyn veneen kyytiin. (Rintala ym. 2012, 425.) Lisätukea sekä -mukavuutta sekä purjeveneisiin että kanootteihin ja kajakkeihin saadaan pehmusteilla, liukuestematoilla, rouhe- ja tyhjiötyynyillä. Säkkituoli on myös erittäin toimiva tuki monessa tilanteessa. Tärkeää on muistaa kun lähdetään vesille liikkumaan, että veneeseen, kajakiin tai kanoottiin ei saa koskaan sitoa ihmistä kiinni, vaan apuvälineillä tulee tukea istuma-asento tukevaksi ja mukavaksi. (Läpi ennakkoluulojen -dvd-julkaisu.)

4.3.2 Kaikille avoin retkeily ja luonnon havainnointi

Retkeilyn suosio Suomessa kasvaa koko ajan. Vähintään 10 kilometrin patikkaretkiä harrastaa jopa joka neljäs suomalainen. Liikunnan fyysinen rasitus sekä ympäröivän luonnon tuoma henkinen voimaantumisen yhdistyvät retkeilyssä. Kaiken lisäksi Suomen luonto tarjoaa ympärivuoden erilaisia retkeilymahdollisuuksia ja jokamiehenoikeudet takaavat vapaan liikkumisen. Retken voi toteuttaa monella eri tapaa, moneen eri paikkaan. Matkaan voi lähteä kävellen, pyöräillen, hiihtäen tai vaikka meloen. (Luontoon.fi www-sivut, 2014d, e, f.)

Mutkaton luonnossa retkeily ei aina ole itsestään selvää toimintarajoitteiselle henkilölle. Heillä saattaa olla vaikeuksia liikkumisessa ja monet käyttävätkin liikkumisen tukena apuvälineitä tai avustajaa. Kuljettavan reitin tulisi olla alusta loppuun tarpeeksi tasainen ja leveä sekä toimiva. (Rintala ym. 2012, 442.)

Jotta kaikille olisi saavutettavissa rentouttava kokemus luonnon helmassa, tulisi rakentamisella ja suunnittelulla luoda mahdollisuuksia ja esteettömiä luontoliikuntaympäristöjä (Laitinen 2010). Selkeä opastus ja selvät opasteet eivät auta ainoastaan toimintarajoitteisia henkilöitä, vaan ihan ketä retkeilijää tahansa. Ainakin erittäin helpot sekä helpot pyörätuolireitit tulisi merkitä näkyvästi kansainvälisillä pyörätuolisymboleilla. (Verhe & Ruti 2007, 8.)

Jotta opastus olisi kaikin puolin esteetöntä, tulisi sen olla näkyvän opastuksen lisäksi myös tuntuva ja kuuluva. Opasteiden tulisi sijaita näkyvällä paikalla ja selkeästi kirjoitettuna, osan opasteista voi toteuttaa myös tunnusteltavina. Kuunneltavalla nauhoitetulla selostuksella voi täydentää luontopolun opastusta. (Verhe & Ruti 2007, 9-10.)

Esteettömät ulkoilu- ja retkeilyreitit sekä luonto- ja luontoliikuntapolut on rakennettu asteittain piteneviksi reittiverkostoiksi ja niiden opastus on toteutettu johdonmukaisesti. Reittien rakennukset sekä rakenteet ovat rakennettu kaikille ulkoilijoille sopiviksi. Opastaulut sijaitsevat aina reittien alussa ja ovat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Puupintaisia polkuja eli leveitä pitkospuita ja siltoja voidaan rakentaa vaikeakulkuisen maaston yli tai ohi. Näihin rakennetaan myös käsijohteet sekä reunaesteet lisäämään turvallisuutta ja merkkaamaan missä kohdin pitkospuun tai sillan reuna tulee vastaan. Levähdyspaikkoja penkkeineen on oltava tasaisin välimatkoin, riippuen reitin kokonaispituudesta ja aina esimerkiksi huomattavan nousun jälkeen. Esteettömät taukopaikat ja wc- ja puu-tee -tilat täydentävät ulkoilureittien mukavuutta. (Verhe & Ruti 2007, 45-59.)

Esteettömän retkeilyreitit tai luontopolun varrelle voidaan rakentaa myös tarkkailutasanteita, lintutorneja tai tarkkailusuoja eläinten sekä lintujen tarkkailua varten. Näihin luonnon tarkkailupaikkoihin johtaa usein loiva ja luiskamainen, puupintainen polku. Matala ja syvä kaide tai läpinäkyvä kaideratkaisu varmistaa jokaiselle retkeilijälle näkymät ja äänimaiseman ympäröivään luontoon. (Verhe & Ruti 2007, 64.)

Luonnon havainnointi on ilmaista ja sitä voi toteuttaa vaikka lähipuistossa. Retkeilyn yhteydessä on melkein mahdotonta olla havainnoimatta ympäröivää luontoa eri ais-

teilla: luonnon katselemisen lisäksi voi kuunnella, haistella, tunnustella ja jopa maistella mitä luonnolla on meille tarjottavaa. Ukkosen pauhusta ja linnun laulusta tuulen huminaan, puun kuoren karheasta pinnasta sammaleiden pehmeään tuntuun, kuusi-puun tuoksusta ahomansikan makeaan makuun, luonnolla on tarjota jokaiselle aistille ja jokaiselle ihmiselle jotakin. (Luontoon.fi www-sivut, 2014g.) Luontohavainnoinnin voi myös viedä seuraavalle tasolle opettelemalla jonkun luonnonhavainnoinnin aihepiirin. Aihepiirejä voivat olla esimerkiksi kasvilajien tai lintujen tunnistaminen, talvellakin voi tunnistaa eläinten lumijälkiä. Kaikkiin erilaisiin aihepiireihin löytyy kirjallisuutta, jonka avulla pääsee alkuun. (Luontoon.fi www-sivut, 2014g.)

Luonnossa liikkeessa tulee muistaa luonnon kunnioittaminen. Luonnonsuojelualueilla tulee noudattaa niiden omia sääntöjä ja muualla voimassa ovat jokamiehenoikeudet. Vastuullinen luonnossa liikkuja yrittää välttää viimeiseen asti luonnon häiritsemistä ja turmelemista. (Luontoon.fi www-sivut, 2014g.)

5 NEUROLOGISET SAIRAUDET

Neurologia on erikoisala, jonka piiriin kuuluvat hermoston (eli aivot, selkäydin ja ääreishermit) sekä lihassairauksien tutkiminen, hoito ja kuntoutus. Terveyskeskukset, työterveyshuolto, alue- ja keskussairaalat sekä yliopistosairaalat ovat kaikki paikkoja, joissa tutkitaan ja hoidetaan neurologisia oireita ja sairauksia, jotka ovat erittäin yleisiä Suomessa, kuten myös muualla maailmassa. (Kuntayhtymä HUS:n www-sivut, 2014; WHO:n englanninkieliset www-sivut, 2014.)

Päänsärky, lihasheikkous, huimaus, vapina, tunnottomuus ja kömpelyys ovat tavallisia oireita, kun neurologinen sairaus iskee. Ne voivat aiheuttaa sekä havaintokyvyn, loogisen ajattelun, puheen tuottamisen tai ymmärtämisen sekä asioiden tunnistamisen ja muistin häiriöitä, kuin myös kohtauksellisia oireita, kuten tietynlaiset näköhäiriöt ja tajuttomuus-kouristuskohtaukset. Yleisimpiä neurologisia sairauksia ovat migreeni, dementia, epilepsia, Parkinsonin tauti, MS-tauti, aivoverenkiertohäiriöt sekä aivoverenvuoto. (Kuntayhtymä HUS:n www-sivut, 2014; WHO:n englanninkieliset

www-sivut, 2014.) Tämän opinnäytetyön kohderyhmä oli aivoverenkiertohäiriön tai aivovamman sairastaneet aikuiset.

5.1 Aivoverenkiertohäiriö

Yleensä äkillisesti alkava aivoverenkiertohäiriö on kasvava terveysongelma. Sillä on suuri kansantaloudellinen merkitys. Sairauksien ehkäisy on aina mielekkäämpää kuin syntyneen vaurion hoito. Verenpainetauti, diabetes, eteisvärinä ja tupakointi ovat tavallisimpia ja keskeisimpiä riskitekijöitä, ja niiden tunnistaminen ja niihin vaikuttaminen on keskeistä aivoverenkiertohäiriön ehkäisyssä. Potilaille tehtävä kuntoutusarvio ja moniammatillinen kuntoutus vähentävät hoitoaika ja sairauden aiheuttamaa vammaisuutta ja samalla laitoshoidon tarvetta. (Kaste ym. 2006, 284; Kauhanen 2009, 237.)

Oireita ovat tajunnan tason lasku, huimaus sekä pahoinvointi ja ne vaihtelevat vaurion laajuudesta ja sen sijainnista riippuen. Tavallisimpia neuropsykologisia häiriöitä, jotka liittyvät aivoverenkiertohäiriöön, ovat muistitoiminnan häiriöt, esim. lähimuis-tihäiriö, kielellisen toiminnan häiriöt, esim. kielen tuoton ja ymmärtämisen häiriöt, näönvaraisen toiminnan häiriöt, psykomotoriikan häiriöt, tarkkaavaisuuden säätelyn häiriöt, esim. vaikeutunut tarkkaavaisuuden ylläpito, toiminnan ohjelmoinnin häiriöt sekä perustaitojen, kuten lukemisen, laskemisen ja kirjoittamisen häiriöt. (Kauhanen 2009, 238-239.)

Aivoverenkiertohäiriön hoitoketju alkaa oireiden tunnistamisella ja potilaan pikaisella ensihoidolla. Hätänumeroon soittaminen on välttämätöntä potilaan pikaisen hoitoon saannin kannalta. Mitä tarkemmin oireet ja niiden alkamisen ajankohta osataan kertoa, sen paremmin ensihoitohenkilöstö suoriutuu tehtävissään. Ensihoidon jälkeen potilas kuljetetaan ensiapuun tai päivystyspoliklinikalle, jossa yritetään minimoida aivoverenkiertohäiriön mahdolliset tuhot aivoissa. Keskeinen osa aivoverenkiertohäiriön hoitoketjua on aivohalvausyksikkö, jossa työskentelee moniammatillinen hoitotiimi, joka on erikoistunut aivoverenkiertohäiriöstä seuranneen mahdollisen aivoinfarktin hoitoon, kuntoutukseen, koulutukseen ja omaisten ohjaukseen. (Kaste ym. 2006, 306-310.)

Aivoverenkiertohäiriön kuntoutus voidaan jakaa kolmeen jaksoon: akuuttivaiheen kuntoutus tai intensiivinen kuntoutus, joka tapahtuu välittömästi sairastumisen jälkeen. Intensiivinen kuntoutus jatkuu polikliinisesti myös sairaalavaiheen jälkeen muutamia kertoja viikossa niin kauan, kunnes edistyminen loppuu. Tämä on nopean kuntoutumisen vaihe. Toimintakykyä ylläpitävään kuntoutuksen vaiheeseen päästään yleensä noin 6-12 kuukauden kuluttua sairastumisesta. (Kaste ym. 2006, 328-329; Kauhanen 2009, 241-243.)

Aivoverenkiertohäiriön sairastaneen potilaan moniammatilliseen kuntoutustiimiin voi yksilöllisen tarpeen mukaan kuulua neurologiseen kuntoutukseen perehtynyt lääkäri, sairaanhoitaja, fysioterapeutti, toimintaterapeutti, puheterapeutti, neuropsykologi ja sosiaalityöntekijä. Yksilöllinen kuntoutusarvio ja realistinen kuntoutussuunnitelma ovat menestyksellisen kuntoutuksen avaimet. Potilaan lähiverkoston tukeminen ja kuntoutukseen mukaan ottaminen on myös keskeinen osa toipumista. Lähiverkoston tukeminen ja kuntoutuksen koordinointi kuuluu usein kunnan sosiaalityöntekijälle, joka auttaa myös sosiaalityönsuunnitteluun ja Kelaan liittyvissä monimutkaisissa kiemuroissa. (Kaste ym. 2006, 328; Kauhanen 2009, 241.)

5.2 Tapaturmainen aivovaurio eli aivovamma

"Tapaturmaisella aivovauriolla eli aivovammalla tarkoitetaan päähän kohdistuneen trauman aiheuttamaa aivokudosvauriota, mihin liittyy vähintään yksi seuraavista oireista tai löydöksistä: tajuttomuus tai tajunnan tason lasku, amnesia, henkisen toimintakyvyn muutos, ohimenevä tai pysyvä neurologinen oire tai löydös, radiologinen kallonsisäinen vammamuutos" (Koskinen & Turkka 2009, 252).

Myös tapaturmainen aivovaurio on kansanterveydellinen ongelma. Nuorten aikuisten keskuudessa se on sekä yksi tärkeimmistä kuolinsyistä että pysyvän invaliditeetin aiheuttajista. Tämän lisäksi sen ilmaantuvuus on lisääntymässä senioriväestössä. Ehkäisyssä keskeistä on nuorten päihteidenkäytön ja riskikäyttäytymisen hallinta ja senioriväestön kaatumistapaturmien ehkäisy. (Koskinen & Turkka 2009, 252).

Aivovauriot jaetaan kahteen ryhmään: primaarivauriot, jotka aiheuttavat kudosisvaurioita suoraan vammasta ja sekundaarivauriot, jotka tulevat minuuttien, tai jopa päivien kuluessa ja johtavat hermokudosten lisävaurioihin. Sekundaarivaurio voi olla esimerkiksi aivoinfarkti. Tämän jaottelun lisäksi aivovauriot voidaan jakaa myös kontakti- eli suoriin ja liike- eli epäsuoriin vammoihin. Kontaktivamman voi aiheuttaa esimerkiksi kaatuminen, kun taas epäsuoran vamman voi aiheuttaa esimerkiksi liikennetapaturma, jossa äkkipysähdys aiheuttaa äkillisen energiamuutoksen aivoissa. (Koskinen & Turkka 2009, 253; Palomäki, Öhman & Koskinen 2006, 425.)

Päänsärky, huimaus ja pahoinvointi sekä tajunnan tason lasku ja tajuttomuus ovat tyypillisiä aivovaurion oireita, jotka ovat kuitenkin aina yksilöllisiä ja riippuvaisia monista tekijöistä, esimerkiksi vaurioituneista aivoalueista. Lievään vammaan liittyy lyhykestoinen tajuttomuus ja heräämisen jälkeen päänsärkyä ja huimausta, mutta ei neurologisia puutosoireita, kuten näkökenttäpuutokset. Keskivaikeaan ja erittäin vaikeaan vammaan liittyy pidempikestoinen tajuttomuus ja neurologiset puutosoireet. (Koskinen & Turkka 2009, 254-256; Palomäki ym. 2006, 431.)

Aivovamman hoidossa keskeistä on estää lisävaurioiden syntyminen turvaamalla hapetus, verenkierto ja verenpaine. Kun akuutti vaihe on ohi, puhutaan jälkitilasta. Jälkitilaan päästään kun kudosismuutokset ovat rauhoittuneet. Tämä voi kuitenkin kestää muutamasta viikosta jopa kuukauteen. Tästä eteenpäin potilasta hoidetaan sen mukaan, mitä aivovamma on aiheuttanut, esimerkiksi niskan retkahdusvamma. Usein potilaille aiheutuu aivovamman seurauksena neurologisia puutosoireita sekä neuropsykologisia oireita. Neurologisia puutosoireita voivat olla aiemmin mainitun näkökenttäpuutoksen lisäksi esimerkiksi tasapainovaikeudet, koordinaatio-ongelmat ja hienomotoriikan kömpelyys. Neuropsykologiset oireet taas ovat esimerkiksi muisti-toimintojen häiriöitä, luonteen muutokset, käyttäytymisen ja tunne-elämän säätelyn muutokset, kuten lapsenomaisuus sekä sanojen löytämisen ja sanattoman viestinnän ymmärtämisen vaikeus. (Koskinen & Turkka 2009, 256-260; Palomäki ym. 2006, 433.)

Moniammatillinen tiimi on edellytys aivovammapotilaan kuntoutukselle. Tilanteesta riippuen tiimiin voi kuulua neurologi, neuropsykologi, fysiatri, ortopedi sekä psykiat-

ri. Lisäksi usein voidaan tarvita toiminta-, fysio- ja puheterapeutin sekä sosiaalityöntekijän palveluita. Menetettyjen toimintojen, esimerkiksi kävelyn, puhehäiriöiden ja nielemisvaikeuksien, palauttaminen ja aktivoiminen on ensisijainen tavoite kuntoutuksessa. Potilaille tehdään aina kuntoutussuunnitelma, josta ilmenee tavoitteet kuntoutukselle. Yleisesti tavoitteita ovat mahdollisimman hyvä psykososiaalinen toimintakyky, oman elämän hallinta ja psyykkinen tasapaino oman vammautumisen kanssa. Tavoitteissa tulee ottaa huomioon jälkitilan kognitiiviset, käyttäytymisen ja tunne-elämän muutokset ja niiden vaikutus ihmissuhteissa, työssä ja yleisessä toimintakyvyssä. (Koskinen & Turkka 2009, 260-261; Palomäki ym. 2006, 439-440.)

Sosiaalityö on oleellista kuntoutusverkoston tuntemuksen ja hyödyntämisen kannalta, kun selvitetään jälkitilojen ongelmia. Sosiaali- ja vakuutusturvien, asumisen järjestämiskysymysten ja tukijärjestelmien rakentamisen kanssa auttaminen kuuluvat niinkään sosiaalityöntekijän vastuualueeseen. (Koskinen & Turkka 2009, 262.)

6 "ELÄMYKSIÄ LUONNOSTA" -TOIMINTAPÄIVIEN TOTEUTUS

Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry MTLH:n ja Aivoliitto ry:n järjestämä tuettu loma Yyterin kylpylähotellissa järjestettiin elokuussa 2014, viikolla 32. Loman teema oli elämyksiä luonnosta. Loma alkoi maanantaina ja päättyi lauantaina. Järjestetyn ohjelman, jossa myös SAMK oli mukana, toimintapäivät oli tiistai ja torstai. Tiistaina oli melontaa sekä purjehdusta ja torstaina oli luontoretki. Maanantaina, keskiviikkona sekä perjantaina kylpylähotelli oli järjestänyt ohjelmaa lomalaisille. Perjantaina oli lisäksi palautehetki ryhmälle, johon myös opinnäytetyön tekijä osallistui. Lauantai oli lähtöpäivä. Lomalaiset saapuivat ja lähtivät kylpylähotellilta omin kyydein.

6.1 Toimintapäivien suunnittelu

Toimintapäivien suunnittelu tapahtui yhteistyössä opinnäytetyön tekijän, Yyterin kylpylähotellin liikunnanohjaajan sekä opinnäytetyön ohjaajan kanssa. Toimintapäi-

vien aktiviteetteja oli suunniteltu ennalta, ennen kuin tiedettiin lomalaisten määrää tai toimintakykyä. Tiedossa oli, että lomalaisten joukossa voi olla hyvinkin liikuntarajoitteisia henkilöitä, joten esteettömyys ja saavutettavuus kulkivat suunnittelussa koko ajan mukana. Kun saatiin tietää lopullinen lukumäärä ja lomalaisten toimintakyky, pystyttiin karsimaan ja muokkaamaan suunnitelmat ja aktiviteetit ryhmälle sekä loman teemaan sopiviksi.

Lopullisiksi aktiviteeteiksi muotoutuivat tiistaille melonta Yyteri surfkeskuksen rannassa ilmatäytteisillä kaksikoilla sekä kanooteilla ja purjehdus Kallossa kahdella 606-purjevereellä. Kallossa oli mahdollisuus päästä myös turvaveneen kyytiin, jos purjevereen kyytiin nouseminen ei houkuttanut. Lajivalintoihin vaikutti tietenkin loman ihanteellinen sijainti, meren rannalla. Valintaan vaikutti myös se, että Satakunnan ammattikorkeakoululla on laaja osaaminen ja tietämys näistä lajeista ja siitä, miten ne ovat sovellettavissa tukea tarvitseville henkilöille.

Torstaille oli luvassa toiselle ryhmälle luontoretki Yyterin lietteiden lintutornin kautta Langouran (ent. Huhtalan) luontolavalle ja toiselle ryhmälle kyyti suoraan Langouran luontolavalle, jossa ryhmät yhdistyivät. Luontolavalla grillattiin myös tikkupullia ja nautittiin luonnosta. Koska loman aktiviteettien tarkoituksena oli tapahtua Yyterin kylpylähotellin ja yleensä Yyterin alueen läheisyydessä, sopivat lyhyen ajomatkan päässä sijaitsevat Langouran luontolava ja Yyterin lietteiden lintutorni hienosti luontoretken kohteiksi.

Valintaan vaikutti myös se, että Langouran luontolava on tehty esteettömäksi kohteeksi. Sinne pääsee helposti autolla, parkkipaikalta on lyhyt matka itse lavalle ja maasto on helppokulkuista. Luontolavan välittömään läheisyyteen on rakennettu esteetön huussi, luontolavalle pääsee kiipeämään helppokulkuista luiskaa pitkin ja ylhäällä tornissa on koroke, jolta esimerkiksi lapset ja pyörätuolissa istuvat näkevät laitojen yli. Langouran luontolavalta on noin kilometrin matka Yyterin lietteiden lintutornille. Matka on osittain esteetön. Jonkin matkaa on rakennettu leveät, pyörätuolilla helposti mentävät pitkospuut, osan matkaa pitkospuut ovat kapeampia. (kaikille.fi - www-sivut, 2014)

Opinnäytetyön ohjaaja, joka oli mukana myös toimintapäivien toteutuksessa yhtenä ohjaajista, hoiti välineistön ja toimintavälineet sekä tarvittavat henkilöt, kuten kipparit ja avustajat. Osa toimintavälineistä oli SAMK:n välineitä, osa vuokrattiin Malikkeelta ja osa melontaan ja purjehdukseen tarvittavista välineistä vuokrattiin paikallisilta palveluntarjoajilta. Kyydit niin Kalloon kuin luontoretkillekin hoiti Yyterin Kylpylähotellin liikunnanohjaaja. Myös Langouran luontolavalla grillatut tikkupullat tulivat kylpylähotellilta. Porin ympäristövirasto hoiti luontolavalle nuotiotarvikkeet sekä penkit.

6.2 Ensimmäisen toimintapäivän toteutus: Melonta ja purjehdus

Ensimmäinen toimintapäivä eli tiistai alkoi kaikille lomalaisille tarkoitetulla infotilaisuudella klo 9. Tarkoitus oli nähdä olivatko kaikki lomalle tulossa olleet henkilöt päässeet paikalle sekä minkälainen oli kiinnostus viikon aktiviteetteihin. Infon piti Yyterin kylpylähotellin liikunnanohjaaja. Paikalla oli myös lomalaisten, kylpylähotellin liikunnanohjaajan sekä itseni lisäksi Aivoliiton järjestösuunnittelija, joka oli paikalla koko loman ajan Aivoliiton edustajana. Infotilaisuus oli hyvä paikka esitellä itseni koko porukalle ja kertoa minkälaista opinnäytetyötä olen tekemässä ja miksi. Samalla sain jaettua myös kuvauslupalomakkeet (Liite 1) lomalaisille. Suurimmalta osalta sainkin lomakkeen tilaisuuden loputtua takaisin ja suurimmassa osassa lomakkeita oli annettu lupa kuvien ottamiseen sekä niiden käyttöön.

Infotilaisuuden päätteeksi lomalaiset jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen lähtisi noin klo 10 Kalloon purjehtimaan ja toinen jäisi hotellin rantaan melontaa kokeilemaan. Suurpiirteinen jako ryhmiin oli tehty jo edellisenä päivänä. Teimme jaon yhdessä kylpylähotellin liikunnanohjaajan, Aivoliiton edustajan ja opinnäytetyöni ohjaajan kanssa perustuen lomalaisten toimintakykyyn, jotta ryhmät olisivat suhteellisen tasavertaiset. Pieniä muutoksia tehtiin itse jakotilanteessa erilaisten syiden, kuten hotellin muun tarjonnan, kiinnostuksen, yms. vuoksi.

Siirtyminen omiin aktiviteetteihin alkoi itsenäisesti. Bussikuljetus Kalloon purjehtimaan oli sovittu lähtevän hotellin pääovien edestä. Melonta tapahtuisi Yyteri surfkeskuksen rannassa, joka on välittömässä yhteydessä hotellin rantaan, mutta on hie-

man rauhallisempi kuin hotellin ranta. Lomalaisia odotti rannassa kaksi avustajaa, jotka olivat SAMKin opiskelijoita sekä Aivoliiton edustaja. Melontavälineinä toimivat kaksi ilmatäytteistä kaksikkoa, muutama kanootti sekä kahdesta kanootista rakennettu katamaraani. Olimme valmistelleet kaksikot, katamaraanin ja muut jo edellisenä päivänä kiireen välttämiseksi.

Koska ryhmäjakoon tuli pieniä muutoksia ja purjehtimaan lähtevä ryhmä olikin hie-
man suurempi kuin melontaryhmä, teimme muutoksen joka koski minun tehtävääni. Alun perin olimme suunnitelleet ohjaajajaon niin, että Aivoliiton edustaja ja minä sekä kaksi SAMKin opiskelijaa jäisimme hotellin rantaan melomaan ja opinnäytetyön ohjaaja sekä yksi SAMKin opiskelija lähtisivät Kalloon purjehdukseen kippareiden kanssa. Nyt kuitenkin minun piti lähteä isomman ryhmän kanssa Kalloon, sillä jonkun pitäisi olla "viihdyttämässä" henkilöitä, jotka joutuisivat odottamaan kuivalla maalla kun osa ryhmästä purjehtii. Tämä muutos osoittautuikin oikein sopivaksi, sillä tällä tavoin pystyin osallistumaan aamupäivällä purjehdusryhmään ja iltapäivällä melontaryhmään, joten pääsin mukaan molempiin aktiviteetteihin.

Lähdin Kalloon omalla autolla, jotta ehtisin ennen lomalaisia ja jotta opinnäytetyöni ohjaajalla olisi aikaa selvittää minulle käytännön asioita, kuten vessojen sekä välinevaraston sijainnit. Tarkoituksena oli, että sillä aikaa kun opinnäytetyöni ohjaaja, toinen avustaja ja kaksi kipparia purjehtivat kahdella purjeveneellä (Kuva 1), joihin molempiin mahtuu henkilökunnan lisäksi noin 2-3 lomalaista, minä viettäisin aikaa satamaan jääneiden lomalaisten kanssa sekä esittelisin heille Kallon lähiympäristöä.



Kuva 1. Purjeveneet valmiina lähtöön.

Kun lomalaiset saapuivat pikkubussilla paikalle, heille pidettiin aluksi infohetki käytännön järjestelyistä (Kuva 2) sekä siitä mitä tuleman piti. Tämän jälkeen jaettiin ensimmäiselle purjehtijaerälle pelastusliivit (Kuva 3) ja alkoi veneisiin siirtyminen. Paikalla oli myös turvavene, jonka kyytiin mahtui muutama lomalainen.



Kuva 2. Lomalaiset Kallon satamassa.



Kuva 3. Sopivien pelastusliivien kokeilua.

Vielä ennen veneeseen astumista kipparit antoivat viime hetken ohjeita lomalaisille (Kuva 4). Toiseen purjeveneeseen asennettiin kevyt tuoli (Kuva 5) lomalaista varten tukemaan hänen toimintakykyään. Tähän veneeseen meni kyytiin kaksi lomalaista, toinen tuolissa ja toinen laidalla istuen. Toiseen veneeseen mahtui henkilökunnan lisäksi kolme lomalaista laidalla istuen. Kaksi lomalaista menivät vielä turvaveneen kyytiin. Loput kolme lomalaista jäivät kuivalle maalle minun kanssani. Satamaan jääneiden kanssa teimme kävelyretken Kallon lähiympäristössä, lomalaisten jaksamisen mukaan. Yhden kanssa kävimme ihan saaren päässä ihailemassa merta ja siellä

sijaitsevaa majakkaa (Kuva 6). Kaikki kävely tapahtui noin 200m säteellä satamasta, josta purjehtijat lähtivät ja jossa bussi odotti lähtöä takaisin hotellille. Kun toinen veneistä palasi, vaihdettiin jäljellä olevat lomalaiset veneen kyytiin ja kyydissä jo olleiden kanssa lähdin tekemään samanlaista lenkkiä. Muutamat lomalaiset tutustuivat Kallon alueeseen itsenäisesti.



Kuva 4. Viime hetken ohjeita ennen veneeseen astumista.



Kuva 5. Tukituolin asennus.



Kuva 6. Kallon majakka.

Noin kello 12-12:30 suuntasimme takaisin hotellille, jossa oli vuorossa lounas hotellin ravintolassa seisovasta pöydästä. Aikaa oli noin 2 tuntia ennen kuin ryhmät vaihtaisivat osia, aamulla purjehduksessa olleet menisivät nyt kokeilemaan melontaa ja päinvastoin.

Iltapäivällä noin kello 14 lähti toinen ryhmä Kalloon ja minä jäin toisen ryhmän kanssa hotellille melomaan. Rantaan pääsi helposti pyörätuolilla sinne rakennetun pitkospuupolkua pitkin. Polun päässä on pitkä matto, jota pitkin pääsee pyörätuolilla melkein mereen asti. Lomalaiset saapuivat rantaan tiputellen ja yhdessä aloimme etsiä sopivia pelastusliivejä ja jakautumaan pareiksi ja ryhmiksi (Kuva 7). Ihan kaikki lomalaiset eivät osallistuneet enää iltapäivän ohjelmaan. Joillakin oli varattuja hoitoja ja muutamat olivat niin väsyneitä, että menivät ruoan jälkeen päiväunille.



Kuva 7. Yyterin rannalla.

Pyörätuolilla liikkuvaa lomalaista varten asennettiin katamaraaniin kanoottituoli tukemaan hänen asentoaan sekä toimintakykyään (Kuva 8). Hän pystyi itse jonkin verran kävelemään, joten siirtyminen kanoottiin sujui suhteellisen helposti.



Kuva 8. Kahdesta kanootista väsätty katamaraani ja melojat.

Kun pelastusliivit olivat päällä, kaksi lomalaista ottivat yhden ilmatäytteisen kaksikon, itse menin toiseen kaksikkoon yhden lomalaisen kanssa ja 4-paikkaiseen kataramaaniin menivät Aivoliiton edustaja, toinen opiskelijoista sekä kaksi lomalaista. Melonta kesti noin tunnin verran (Kuvat 8, 9 & 10). Kun olimme jo rannalla lopettelemassa, yksi lomalainen halusi lähteä vielä uudelleen, joten toinen opiskelijoista lähti hänen kanssaan vielä toiselle kierrokselle. Kun kaikki olivat meloneet tarpeekseen, kiitimme lomalaisia päivästä ja toimme välineet pois rannasta Yyteri surfkeskuksen varastoon.



Kuva 9. Yyterin matalassa rannassa on turvallista meloa.



Kuva 10. Kauniista ilmasta oli hyvä nauttia meloessa.

6.3 Toisen toimintapäivän toteutus: Luontoretki

Toisena toimintapäivänä eli torstaina oli vuorossa luontoretki Yyterin lietteille sekä Langouran luontolavalle (lisätietoa kaikille.fi –sivuilla). Ne lomalaiset, jotka osallis-

tuivat tämän päivän aktiviteettiin, oli tässäkin kohtaa jaettu kahteen ryhmään. Toinen ryhmä tekisi pidemmän retken hieman hankalampikulkuista reittiä pitkin Yyterin lietteiden lintutornille, josta matka jatkuisi Langouran luontolavalle, jossa toinen ryhmä olisi vastassa. Toinen ryhmä kuljetettiin suoraan luontolavalle pikkubussilla. Ensimmäisen ryhmän mukana lähti ohjaajista minä, opinnäytetyöni ohjaaja, kylpylä-hotellin liikunnanohjaaja ja Aivoliiton edustaja sekä yksi opiskelija SAMKista. Toisen ryhmän mukana oli yksi opiskelija.

Matkaan lähdettiin lintutornille johtavan polun päästä, johon pikkubussi kuljetti lomalaiset (Kuva 11). Pyörätuolissa istuva lomalainen siirrettiin hippocampe maastopyörätuoliin, jonka avulla on helpompi liikkua maastossa kuin tavallisen pyörätuolin kanssa (Kuva 12). Mukana oli myös lintuasiantuntija, joka kertoi alueesta, kohtaanmistamme lintujen laulusta ja linnuista.



Kuva 11. Ryhmä valmiina lähtöön.



Kuva 12. Hippocampeella matkanteko käy helposti.

Polku oli aluksi suhteellisen leveä ja helppokulkuinen, mutta vähän matkan päästä se muuttui kapeaksi ja matkan varrella oli muutama haastava pätkä. Matkanteko oli rauhallista kävelyä; äänistä, maisemista ja luonnon rauhasta nauttimista. Polun varrella kasvoi mielettömästi mustikoita, joita pysähdyimme nautiskelemaan silloin tällöin. Olimme varanneet halukkaille myös kävelysauvat matkanteon helpottamiseksi.

Olimme opinnäytetyöni ohjaajan kanssa käyneet polun läpi etukäteen, joten olimme raivanneet tieltä muutaman esteen. Pitkospuiden alkaessa tiesimme törmäävämmme ongelmaan: maastopyörätuoli olisi liian leveä pitkospuille, joten olisi keksittävä vaihtoehtoinen tapa kuljettaa hippocampe sekä sen matkustaja pitkospuita pitkin. Onneksi hippocampeessa matkustava lomalainen oli seikkailunhaluinen ja valmis kokeilemaan hieman äärimmäisiäkin keinoja matkan jatkamiseen. Hänelle oli etukäteen kerrottu reitistä, joten hän tiesi tulevista haasteista. Päädyimme tapaan, jossa toinen maastopyörätuolin takarengaista ja eturengas olivat pitkospuilla ja toista sivua kannateltiin avustajien kulkiessa pitkospuiden sivussa (Kuva 13). Matkanteko helpotui hetkeksi, kun alkoi uudet leveämmät pitkospuut, joilla oli helppo kulkea pyörätuolilla.



Kuva 13. Eteenpäin mentiin kaikesta huolimatta.

Lintutornilla lepäsimme hetken, halukkaat saivat kiivetä ylös torniin, jossa asiantuntijamme kertoi lisää alueesta, itse tornista sekä linnuista. Maisemat olivat huikeat sekä veden suuntaan että metsään päin.

Matkaa jatkaessamme saimme hetken aikaa nauttia leveistä pitkospuista, mutta jossain vaiheessa reitti muuttui jälleen kapeammiksi pitkospuiksi. Tällä kertaa muuttimme pyörätuolin kuljetustapaa niin, että vain yksi henkilö kannatteli pyörätuolia, jotta takarengas olisivat kokonaan ilmassa ja vain eturengas pitkospuilla (Kuva 14).



Kuva 14: Matka jatkuu.

Itse kuljin pyörätuolin edellä varmistamassa, että eturengas pysyisi pitkospuilla. Pitkospuiden loputtua ja leveän polun alkaessa pyörätuolin kanssa liikkuminen muuttui taas helpommaksi. Loppumatka olikin leveämpää polkua ja lopulta hiekkatietä.

Saavuimme Langouran luontolavalle noin 30-45 min toisen ryhmän jälkeen. Ryhmä, joka oli tullut suoraan luontolavalle, oli jo ehtinyt tutustua alueeseen ja sytyttää nuotio tikkupullien paistoa varten (Kuva 15). Nyt ohjelmassa oli rentoutumista, alueen

tutkiskelua ja tietysti luontolavalle kiipeäminen ja läheisten lepakon pesien tutkiminen sekä tikkupullien grillaaminen ja luonnosta nauttiminen (Kuvat 16-18).



Kuva 15. Pääte pisteellä Langouran luontolavalla.



Kuva 16. Luontolavalle on helppo kiivetä apuvälineidenkin kanssa.



Kuva 17. Luonnon havainnointia.

Lomalaiset, minä sekä kylpylähotellin liikunnanohjaaja lähdimme takaisin hotellille pikkubussin kyydissä. Aivoliiton edustaja, opinnäytetyöni ohjaaja sekä opiskelijat

lähtivät kävellen takaisin ensimmäisen ryhmän lähtöpaikkaan autoilleen. Palasimme kylpylähotellille juuri sopivasti ennen ukkos- ja sadekuuroa.



Kuva 18. Tikkupullien paistoa Langouran luontolavalla.

6.4 Toimintapäivien palautteet

Palaute kerättiin toisen toimintapäivän jälkeisenä päivänä kaikille lomalaisille järjestetyssä palautekeskustelussa. Kaikki eivät päässeet paikalle, sillä jotkut olivat lähteneet jo aikaisemmin omien aikataulujensa vuoksi.

Lomalaisilta keräsin ensisijaisesti palautteen tiistailta ja torstailta, sekä suullisesti että palautelomakkeella (Liite 2). Lomakkeessa kysyttiin aktiviteettien toteutuksesta, ohjaajien suorituksista sekä mitä olisi voinut olla toisin ja mitä lomalaiset toivoisivat tuleville lomille.

Yhteistyökumppaneita haastattelin jälkeinpäin sekä suullisesti että kirjallisesti. Aivo-liiton edustajaa tapasin syyskuussa vastaavanlaisen tuetun loman jälkeen. Yyterin kylpylähotellin vastuuhenkilölle lähetin kysymykset sähköpostiin niin ikään syyskuussa toisen tuetun loman jälkeen.

6.4.1 Lomalaisten palaute

Kirjallisia palautteita lomalaisilta tuli 6 kappaletta. Palaute oli pääosin positiivista. Yleisen mielipiteen mukaan tiistain ja torstain vesi- ja luontoliikunta-aktiviteettien toteutukset olivat onnistuneet hyvin. Aktiviteettien monipuolisuus oli ollut yllättävää.

"Aktiviteetit olivat yllättävän monipuolisia. Sisämaan ihmiselle oli loistavaa päästä melomaan ja purjehtimaan"

Ohjaajien suoritukseen oltiin myös yksimielisesti tyytyväisiä. Kiitosta ohjaajat ja avustajat saivat iloisuudesta, avuliaisuudesta ja motivoituneisuudesta.

"Ohjaajat ihan huippuja! Motivoituneita ja reippaita."

"Ohjaajat olivat tehokkaita, avuliaita, lämpimän läsnäolevia ja iloisia. Kiitoksia kaikille! Avun antaminen huonokuntoisille oli suurenmoista nähtävää."

Palautetta ryhmäytymisestä tuli sekä suullisesti että kirjallisesti. Olisi toivottu tuloiltaan jotain ryhmäyttävää toimintaa. Ei oltu tyytyväisiä siihen, että ryhmä jaettiin heti tiistaina kahtia. Myös aikataulutuksesta tuli palautetta. Joidenkin kokemus oli, että aikataulu oli liian tiukka. Toivottiin myös lisää keskustelua. Pyydettiin aikataulun tekemisessä ottamaan huomioon myös päiväunia tarvitsevat henkilöt, jotta kaikki halukkaat pääsisivät osallistumaan kaikkeen.

"Loman alkuun olisi pitänyt koota ryhmä tiiviimmäksi, jotta oltaisiin tutustuttu paremmin."

Seuraaville lomille toivottiin samankaltaista ja yhtä monipuolista ohjelmaa. Toivomuksena oli myös muun muassa bussiretki lähiympäristön nähtävyyksiin tutustumaan oppaan kanssa, joogaa ja luontoretkeä, sekä jonkinlaista ryhmäyttävää tekemistä.

"Samanlaista ohjelmaa jatkossakin. Liikunta-ohjelma erittäin onnistunutta."

"Bussiretki lähiympäristön nähtävyyksiin tai vastaaviin (opas mukaan), joogaan tutustuminen"

6.4.2 Yhteistyökumppaneiden palaute

Yyterin kylpylähotellilta palaute saatiin hotellin liikunnanohjaajalta, joka oli mukana lomien suunnittelussa sekä toteutuksessa. Yleisesti kylpylähotellilta tuli positiivinen palaute SAMKin mukanaolosta. SAMKin mukanaolo toi lomaan enemmän sisältöä vähensi kylpylähotellin liikunnanohjaajan työmäärää. Näin ensimmäisenä vuotena mukanaolo toi tarvittavaa tieto-taitoa ja toimintavälineitä sekä hyvät suhteet paikallisiin seuroihin ja yrityksiin tulivat myös SAMKin puolesta, johon oltiin tyytyväisiä. Avustajien panokseen ja ohjaustaitoihin oltiin myös tyytyväisiä.

Ainoa asia joka olisi pitänyt tehdä toisin, oli tuloinfo, joka olisi pitänyt järjestää heti ensimmäisenä iltana. Tämä liittyi enemmän kylpylähotellin järjestelyihin, eikä niinkään toimintapäivien käytännön toteuttamiseen.

Aivoliitolta palaute saatiin liiton järjestösuunnittelijalta, joka oli itse mukana toimintapäivien toteuttamisessa. Myös Aivoliitolta tullut palaute oli positiivista. Positiivista palautetta tuli erityisesti lomalaisten liikuntarajoitteiden hyvästä huomioonottamisesta, turvallisuudesta ja hyvistä paikkavalinnoista sekä toimintavälineistä ja monipuolisuudesta.

Satakunnan ammattikorkeakoulun palautteen antoi SAMKin esteettömyys ja saavutettavuus työryhmän jäsen, joka myös osallistui toimintapäivien suunnitteluun ja toteutukseen.

"Aivoliiton kanssa yhteistyössä järjestetty loma antoi mahdollisuuden Satakunnan ammattikorkeakoulun Esteettömyys ja saavutettavuus tutkimusryhmälle tutkia paikallisen matkailuyrityksen resursseja järjestää lomatoimintaa tukea tarvitseville perheille. LOURA-hankkeen tavoitteena oli tukea Lounais-rannikon matkailuyritysten esteettömyyttä ja Aivoliiton tuetut lomat lujittivat hankkeen näkemystä siitä, minkä-

laista tukea matkailualan yritykset ensisijaisesti tarvitsevat esteettömien palveluiden edistämiseen. (Karinharju sähköposti 9.11.2014.)

Elokuussa järjestetty lomaviikko oli hyvin suunniteltu ja käytännön järjestelyt sujivat niin yhteistyökumppaneiden kuin opinnäytetyöntekijänkin osalta erinomaisesti. Kaikille avoimien lajien organisointi vaatii ohjaajalta hyvää etukäteissuunnittelua, mutta myös joustavuutta ja odottamattomiin tilanteisiin sopeutumista. Tässä tehtävässä opinnäytetyön tekijä onnistui hyvin. Lomalaisten kohdalla osallistuminen tuetun loman aktiviteetteihin oli vaihtelevaa, joten jatkossa loma-aktiviteeteista voisi olla hyvä tiedottaa etukäteen ja mukaan tiedotteeseen voisi lisätä esimerkiksi kuvia aikaisemmilta lomaviikoilta. Itse lomaviikon aikana asiakkaita on tärkeää tiedottaa aktiviteettien sisällöistä sekä myös niiden vaativuustasoista ja vaihtoehdoista, jolloin lomalaiset osaavat suhteuttaa omat odotuksensa ja voimavaransa niihin oikein. LOURA-hankkeen näkökulmasta lomalaiset vaikuttivat erittäin tyytyväisiltä opinnäytetyön puitteissa järjestettyihin aktiviteetteihin." (Karinharju sähköposti 9.11.2014.)

7 ARVIOINTI

Tässä osiossa arvioin ensin, miten omasta mielestäni toimintapäivien suunnittelu onnistui ja olisiko suunnittelussa ollut parantamisen varaa tai jotain muuta muutettavaa. Sen jälkeen arvioin toimintapäivien toteutuksen ja miten päivät mielestäni onnistuivat ja olisiko toteutuksissa ollut parantamisen varaa ja miten palautteen kerääminen onnistui. Lopussa on listattuna hyödyllisiä vinkkejä, kun suunnitellaan ja toteutetaan vastaavanlaista tuettua lomaa.

7.1 Toimintapäivien suunnittelun arviointi

Suunnittelu aloitettiin mielestäni hyvissä ajoin toukokuussa, noin kolme kuukautta ennen itse toteutusta. Ensimmäinen suurpiirteinen versio suunnitelmasta tuli olla

valmiina heinäkuun alkuun mennessä, joten siihenkin oli hyvin aikaa. Suunnittelu- vaiheessa tapasimme kerran kaikki kolme, minä, opinnäytetyöni ohjaaja sekä Yyterin kylpylähotellin liikunnanohjaaja, jonka jälkeen tapasin yksittäin muutaman kerran opinnäytetyöni ohjaajaa sekä kerran kylpylähotellin liikunnanohjaajaa saadakseni vinkkejä ja neuvoja suunnitteluun. Mielestäni tapaamisia oli tarpeeksi ja tieto siitä, että olisi mahdollista tavata useamminkin, rauhoitti.

Toimintapäivien sisältö saatiin kasaan melko helposti. Hyvän sijainnin ja tarvittavan tieto- taidon avulla "pääaktiviteetit", melonta, purjehdus ja luontoretki, oli päätetty nopeasti. Suunnittelun alussa mukana yhtenä aktiviteettina melonnan ohella oli myös standup paddling eli SUP-lautailu. Hieman päänvaivaa tuottivat ns. "vara- aktiviteetit", joita pitäisi olla, jos lomalaisia olisi paljon ja tulisi hirveästi odottelua. Yyterin alueella on kuitenkin paljon mahdollisuuksia, lyhyitä luontopolkuja, frisbee- golf-rata ja paljon muuta. Mahdollista olisi pelata rannalla myös esimerkiksi mölkkyä tai bocciaa, jos kaikki eivät pääsisi samaan aikaan melomaan. Jos purjehduksessa tulisi odottelua, kuivalle maalle jääneet voisivat tutustua Kallon sataman lähiympäristöön.

Luontoretki valikoitui toiselle toimintapäivälle. Reitti oli tiedossa aikaisemmilta lomilta. Puhuimme kuitenkin, että olisi hyvä käydä reitti läpi ja varmistaa, että myös maastopyörätuolilla pääsisi sen kulkemaan, jos joku lomalaisista olisi pyörätuolissa ja innokas osallistumaan luontoretkelle.

Tavattuani Aivoliiton järjestösuunnittelijan ja saatuaani häneltä enemmän tietoa, min- kälaisia toimintarajoitteita tulevilla lomalaisilla saattaa olla, jouduimme jättämään suunnitelmista SUP-lautailun sekä frisbeegolffin, koska ne eivät soveltuisi henkilöil- le, joilla on fyysisiä toimintarajoitteita. Sain myös tietää, että lomalaisia tulisi ole- maan vajaa 20 henkeä, noin puolet aivoverenkiertohäiriön tai aivovamman sairasta- neita ja puolet heidän avustajiaan. Ranta-aktiviteetit, esim. mölkky ja boccia onnis- tuisivat kyllä, jos tulisi paljon odottelua. Kallon ympäristöön pystyisi tutustumaan myös esimerkiksi pyörätuolilla. Nyt oli hyvä jatkaa suunnittelua ja lyödä lukkoon asioita, kun tiedettiin enemmän lomalaisten mahdollisista toimintarajoitteista. Mah- dollisimman hyvät etukäteistiedot aktiviteetteihin osallistuvista auttaa suunnittelussa huomattavan paljon.

Arvioimme että ensimmäisenä toimintapäivänä noin kaksi tuntia per aktiviteetti riittäisi hyvin. Joten aikataulusta sovimme niin, että ensimmäisenä toimintapäivänä kello 10-12 toinen ryhmä olisi purjehtimassa ja toinen ryhmä melomassa. Kello 12-14 olisi buffetlounas kylpylähotellilla, joka kuului loman hintaan lomalaisille joka päiväksi. Kello 14-16 purjehtimassa ollut ryhmä siirtyisi melontaa ja melomassa olleet pääsisivät kokeilemaan purjehdusta. Luontoretken aikataulu olisi kello 9 lähtö ja noin kello 13 paluu. Neljä tuntia riittäisi hyvin rauhalliseen luonnosta nauttimiseen ja siitä vielä lomalaiset ehtisivät kylpylähotellille lounaalle.

Välinehankinnat hoituivat melko mutkattomasti. Malikkeen, paikallisten yrittäjien ja SAMKin välineistön avulla koossa oli tarpeeksi toimintavälineitä, jotta melkein ket tahansa saataisiin melkein minne tahansa. Välineiden hankinnassa suurimmassa roolissa oli opinnäytetyöni ohjaaja. Välinevuokrat hoidettiin mahdollisimman ajoissa, jotta saatiin kaikki tarvittavat. Avustajat sekä asiantuntijat, niin luontoretkelle kuin purjehdukseenkin, puhuttiin mukaan myös aikaisessa vaiheessa, jotta kaikille sopi aikatauluihin saapua paikalle.

Lopulliset suunnitelmat ja viimeiset silaukset hoidettiin vain muutama päivä ennen ensimmäistä toimintapäivää, kun meillä oli tarkat tiedot lomalaisista ja heidän mahdollisista toimintarajoitteistaan. Toimintapäivän kulkua helpottaaksemme, teimme ryhmäjaon, ryhmä 1: purjehdus ja melonta sekä ryhmä 2: melonta ja purjehdus, etukäteen. Emme kuitenkaan tienneet kuinka innostuneita lomalaiset olisivat osallistumaan järjestettyyn toimintaan ja kuinka paljon ryhmäjaot tulisivat muuttumaan, mutta oli hyvä kuitenkin tehdä jonkinlainen pohja.

Kuten tulimme huomaamaan toimintapäivänä, ryhmäjaot muuttuivat huomattavasti. Olisi ollut hyvä kysellä etukäteen, kuka olisi kiinnostunut osallistumaan mihinkin. Tämä olisi onnistunut esimerkiksi niin, että tuloinfo olisi ollut heti ensimmäisen lomapäivän iltana, jolloin lomalaiset olisivat ehtineet myös hieman tutustua toisiinsa ja ryhmäytyä ennen kuin heidät jaettiin kahteen eri ryhmään. Suunnitelman ja ohjaajien joustavuus tässä kohtaa ovat ensisijaisen tärkeitä.

7.2 Toimintapäivien toteutuksen arviointi

Ensimmäinen toimintapäivä alkoi siis tuloinfolla, joka olisi pitänyt olla jo edellisenä iltana. Tämä ei käytännössä ollut minun suunnitelmistani riippuvainen, vaan se kuului kylpylähotellin liikunnanohjaajan tekemään viikkosuunnitelmaan. Olisi kuitenkin pitänyt itsekkin ajatella asiaa laajemmin, ja esimerkiksi ehdottaa tuloinfoa ensimmäiseen iltaan, jotta se olisi hyödyttänyt myös itseäni ja toimintapäiviä, joita olin suunnitellut. Tuloinfossa vasta lomalaisetkin saivat tietää yksityiskohtaisemmat tiedot päivän kulusta. He tiesivät kyllä, että aamupäivällä ja iltapäivällä olisi ohjelmaa, mutta eivät tienneet mitä ohjelmaa ja miten se toteutettaisiin. Muutamat lomalaiset olivatkin jo ehtineet varailemaan jalkahoitoja, yms. päällekkäin järjestetyn ohjelman kanssa. Lomalaisia olisi ehdottomasti pitänyt tiedottaa paremmin siitä, mitä tuleman pitää, sillä meillä ohjaajilla ohjelma oli kuitenkin jo tiedossa hyvissä ajoin.

Ryhmäjako sujui melko jouhevasti. Muutamia muutoksia tehtiin, jonka seurauksena purjehdusryhmästä tuli suurempi kuin odotettiin, joten tässä kohtaa päätimme opinäytetyöni ohjaajan kanssa, että myös minä lähtisin Kalloon. Tämä oli hyvä päätös, sillä kaikki lomalaiset eivät samaan aikaan pääsisi vesille, joten jonkun olisi jätävä kuivalle maalle loppujen lomalaisten kanssa.

Siirtymiset aktiviteetteihin sujuivat hyvin. Pikkubussi, joka kuljetti ensimmäisen ryhmän Kalloon, oli ajoissa ja ihmiset löysivät sen helposti. Itse siirryin Kalloon ennen lomalaisia omalla autolla, joka oli erittäin hyvä, jotta ehdin itsekkin tutustua alueeseen. Kipparit ja muut ohjaajat olivat olleet jo tovin paikan päällä varmistamassa, että kaikki olisi valmista. Samoin melontaa varten olimme valmistelleet kaikki edellisenä iltana, jotta aamulla voitaisiin keskittyä yksinomaan lomalaisiin ja heidän ohjaamiseen.

Aamupäivä sujui jouhevasti asiantuntevien kipparien ja avustajien avulla. Ohjeistukset olivat selkeitä ja hyvin ymmärrettäviä. Itse sain tutustua lomalaisiin, kuunnella heidän elämäntarinoitaan ja kertoa itsestäni ja työstäni enemmän. Takaisin hotellille lähteminen ja lounas sujuivat omalla painollaan ja aikataulussakin pysyttiin melko tarkalleen.

Iltapäivän ryhmiin siirtyminen olisi voinut sujua helpomminkin. Purjehtijat pääsivät matkaan ongelmitta, mutta kaikki melomaan tulleet eivät heti olleet löytäneet paikalle. Olisi aamulla tuloinfossa voinut kertoa tarkemmin Yyterin surfkeskuksen sijainnin, vaikka se sijaitseekin aivan kylpylähotellin vieressä. Kaikki lomalaiset eivät jaksaneet osallistua enää iltapäivän aktiviteettiin. Joillakin oli myös varattuna muuta ohjelmaa. Aikataulu olisi voinut olla väljempi, jotta olisi tullut otettua huomioon henkilöt, jotka väsyvät nopeasti ja tarvitsevat lyhyet torkut päivälläkin.

Ensimmäisen toimintapäivän aikana oli mahdollisuus kysellä halukkaita osallistujia luontoretkipäivään. Suurin osa halusi osallistua. Erilaisten toimintakykyjen takia päädyimme ratkaisuun, jossa ensimmäinen ryhmä lähtisi klo 9 pikkubussilla pidemmän reitin alkuun ja siitä kävellen kahden lintutornin kautta päätepisiteelle Langouran luontolavalle ja noin kello 10:30 lähtisi pikkubussilla toinen ryhmä suoraan päätepisiteelle, jossa ryhmät tapaisivat.

Suunnitelman toteutus onnistui hyvin. Olimme käyneet reitin läpi opinnäytetyöni ohjaajan kanssa etukäteen. Meillä oli silloin mukana myös hippocampe eli maastopyörätuoli, joten tiesimme, että reitti soveltuu suurimmaksi osaksi myös sille. Kapeilla pitkospuilla tulisi pieni ongelma, mutta onneksi henkilö, joka tarvitsi maastopyörätuolia oli seikkailunhaluinen ja innokas kokeilemaan hieman äärimmäisiäkkin keinoja eteenpäin pääsemiseksi. Alkuun lähdetessä tuli pieniä ongelmia tyhjiötyynyjen kanssa, mutta maastopyörätuolissa istuva ilmoitti pärjäävänsä ilmeikkään. Olisi ollut tarpeellista tarkistaa etukäteen, että kaikki toimii niin kuin pitääkin. Muuten liikkeelle lähtö ja eteneminen sujuivat hyvin.

Kapeiden pitkospuiden ensimmäisellä osuudella tapamme kuljettaa maastopyörätuoli niitä pitkin (kuvattu kappaleessa 6.2 Toimintapäivän 2 toteutus: Luontoretki) huomattiin melko raskaaksi ja hitaaksi. Toiselle osuudelle lähtiessämme keksimme helpomman ratkaisun, joskaan se ei tainnut olla kevyempi. Nyt vain yksi henkilö kannatteli maastopyörätuolin ja kyydissä istuvan painoa niin, että etupyörä oli koko ajan pitkospuilla. Onneksi mukana oli muutama vahvempi ohjaaja ja avustaja, jotta tämä pystyttiin toteuttamaan. Maastopyörätuolin kyydissä istuva henkilö oli myös tietoinen tulevista haasteista, joten hän oli valmis vähän rajumpaankin menoon. Asiakkaan kanssa on hyvä ja tulee käydä läpi reitin mahdolliset haastekohdat. Ohjaajilla sekä

avustajilla on hyvä olla kekseliäisyyttä ja myös jonkin verran kokemusta sekä heittäytymiskykyä ja omistautumista asialle, jotta löydettäisiin parhaat mahdolliset tavat edetä.

Saavuimme päätepisteelle Langouran luontolavalle myöhemmin kuin olimme arvioineet. Toinen ryhmä, joka oli tullut luontolavalle suoraan pikkubussilla, alkoi olla jo hieman levoton. Onneksi päätepisteellä oli kuitenkin paljon katseltavaa ja heidän vastuullaan oli myös nuotion sytyttäminen tikkupullien paistoa varten, joten ei odotus ollut täysin mahdoton. Nämä ovat asioita, joihin on vaikea varautua etukäteen. Onneksi oli kyseessä aikuisryhmä, joka pystyy viihdyttämään itseään helpommin, kuin esimerkiksi, jos ryhmässä olisi ollut lapsia. Olisi kuitenkin voinut varautua etukäteen siihen, että he joutuvat odottamaan paikan päällä pitkään, ja pakata ryhmän mukaan esimerkiksi mölkky tai jokin muu seurapeli. Loppuretki sujui hyvin tikkupullia paistaessa ja alueeseen tutustuessa. Myös tämä hetki oli tärkeä osa retken kokonaisuuden kannalta. Tässä hetkessä korostui yhdessä tekemisen ja kokemisen sosiaalinen ja vertaistuellinen merkitys.

Palautteen keräämisessä ei onnistuttu niin hyvin kuin olisin toivonut. Tarkoitus oli, että osallistuisin luontoretkeä seuraavana päivänä, joka oli myös loman toiseksi viimeinen päivä, lomalaisten yhteiseen järjestettyyn palautehetkeen kylpylähotellilla. En ollut kuitenkaan ottanut huomioon, että osa lomalaisista lähtisi aikaisemmin kuin loman viimeisenä päivänä. Osa oli lähtenyt palautehetkeen mennessä, enkä siis ehtinyt saamaan heiltä kirjallista palautetta. Onneksi olin saanut suullista palautetta jo toimintapäivien aikana monelta lomalaiselta. Palautelomakkeita olisi siis kannattanut jakaa jokaisen toimintapäivän jälkeen ja pyytää palauttamaan ne, esimerkiksi tässä tapauksessa, kylpylähotellin vastaanottotiskille uloskirjauksen yhteydessä. Suurta vahinkoa ei omalle opinnäytetyölleni kuitenkaan tapahtunut, sillä palautteet olivat suurimmaksi osaksi vain tulevien lomien kehittämistä varten, eikä siis työni onnistuminen ollut niistä kiinni.

7.3 Suunnittelussa ja toteutuksessa huomioonotettavien asioiden yhteenveto

Tähän opinnäytetyöhön liittyvän tuetun loman suunnittelun ja toteutuksen arvioinnin pohjalta olen koonnut kahteen taulukkoon listat asioista, jotka tulee pitää mielessä

kun suunnitellaan (Taulukko 2) ja toteutetaan (Taulukko 3) vastaavanlaista tuettua lomaa.

Taulukko 2. Tuetun loman suunnittelussa huomioonotettavia asioita.

Suunnittelussa huomioonotettavat asiat:

- Suunnittelun aloittaminen tarpeeksi ajoissa
- Riittävät tapaamiset tarvittavien henkilöiden kanssa
- Mahdollisten aktiviteettien soveltuvuus ja varasuunnitelmat
- Toimintaympäristön soveltuvuus kyseisille aktiviteeteille
- Tarvittavat esitiedot kohderyhmästä ja toimintaympäristöstä
- Riittävän ajan varaaminen aktiviteeteille
- Niin väljä aikataulu kuin mahdollista
- Mahdollisten välinevuokrien hoitaminen tarpeeksi ajoissa
- Mahdollisten avustajien, asi-antuntijoiden, yms. hankkiminen ajoissa
- Tarkka, mutta joustava suunnitelma toimintapäivälle/-päiville
- Pelastussuunnitelma

Taulukko 3. Tuetun loman toteutuksessa huomioonotettavia asioita.

Toteutuksessa huomioonotettavat asiat:

- Osallistujien informoiminen hyvissä ajoin tulevasta ohjelmasta niin yksityiskohtaisesti kuin mahdollista
- Mahdolliset esivalmistelut edellisenä päivänä tai hyvissä ajoin ennen ohjelman alkamista
- Toimintavälineiden toimivuuden tarkastaminen hyvissä ajoin
- Joustavat, kekseliäät ja heittäytymiskykyiset sekä omistautuneet ohjaajat ja avustajat
- Tarpeeksi selkeät opasteet, jos opasteita tarvitaan
- Selkeä ohjeistus joka tilanteessa huomioiden osallistujien erityistarpeet
- Palautteiden keräämisen ajoittaminen niin, että saadaan mahdollisimman paljon vastauksia

8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessini lähti käyntiin ensimmäistä kertaa syksyllä 2013. Silloin tarkoituksena oli tehdä parityö luokkakaverini kanssa liittyen Special Olympics -treenileireihin. Sitten tuli ilmi, että parini opinnäytetyön piti koskea alle kouluikäisiä lapsia, jotta hän voisi saada lastentarhaopettajan kelpoisuuden. Suunnitelmat lähti eriteille. Lähdin Australiaan harjoitteluvaihtoon 2014 ilman hajua siitä, mitä opinnäytetyöstäni tulisi.

Opinnäytetyöni ohjaaja ehdotti minulle Australiassa ollessani, että voisin tehdä opinnäytetyöni liittyen tuettuun lomaan Yyterissä. Aihe kiinnosti heti. Kyseessä olisi toiminnallinen opinnäytetyö ja kohderyhmäkin sopiva. Australiassa ollessani ei prosessi hirveästi edennyt. Muutaman kerran pidimme palaveria ohjaajani kanssa siitä, mikä minun roolini tulisi olemaan. Palattuani Suomeen asiat lähtivät rullaamaan. Pian minulla oli rooli ja pystyin aloittamaan teorian keräämisen ja siihen tutustumisen sekä toimintapäivien suunnittelun.

Sosionomin (AMK) työhön kuuluu paljon ohjausta sekä asiakkaiden kohtaamista ja heidän kanssaan vuorovaikutuksessa olemista. Asiakkaiden lisäksi sosionomin työkuvaan kuuluu yhteistyön tekeminen erilaisten verkostojen ja tahojen kanssa. Tämän opinnäytetyön toteuttamisen aikana sain työskennellä hyvin erilaisten ihmisten kanssa, sekä asiakkaiden että yhteistyökumppaneiden. Vuorovaikutustaidot sekä asiakkaiden kohtaaminen korostuivat. Sain arvokasta kokemusta yhteistyön tekemisestä erilaisten ihmisten kanssa.

Tunnen olevani valmiimpi sosionomina sekä järjestämään että toimimaan ohjaajana erilaisissa toiminnallisissa tapahtumissa. Vaikka pääpaino tässä opinnäytetyössä olikin liikuntatapahtuman suunnittelu, pätee suurin osa tehdyistä havainnoista myös muunlaisten tapahtumien suunnitteluun. Sama pätee tapahtumien toteutukseen. Uskon, että tulevaisuudessa erilaisten tapahtumien järjestäminen ja toteuttaminen tulee olemaan melko luontevaa minulle. Kokemusta sain myös kaikille avoimen tapahtuman suunnittelusta sekä toteutuksesta ja mitä siinä erityisesti tulee ottaa huomioon.

8.1 Tavoitteiden toteutumisen arviointi

Opinnäytetyölläni oli kolme tavoitetta: suunnitella kaksi toimintapäivää, toteuttaa kaksi toimintapäivää sekä sen jälkeen arvioida, mitä tuli tehtyä. Tavoitteiden lisäksi opinnäytetyöllä pyrittiin lisäämään Yyterin kylpylähotellin tietoutta esteettömyydestä sekä toiminnan järjestämisestä enemmän tukea tarvitseville ryhmille.

Tavoitteet olivat sen laatuksia, että ne niin sanotusti toteutuivat väkisinkin. Tätä opinnäytetyötä ei olisikaan, jos tavoitteet eivät olisi toteutuneet. Siinä missä suunnittelu ja toteutus olivat äärimmäisen opettavaisia ja rikastuttavia kokemuksia, itse tehdyn työn arviointi se vasta olikin opettavaista ja rikastuttavaa. Suunnittelun aikana kuvittelee aina ottaneensa kaikki näkökulmat ja kaikki pienetkin jutut huomioon. Toteutusvaiheessa sitä sitten huomaakin, että no eihän se suunnitelma nyt ihan aukoton ollutkaan. Mutta uskon, että oppimiseni olisi jäänyt vajaaksi, jos tätä kolmatta tavoitetta, suunnittelun ja toiminnan arviointia, ei olisikaan ollut. Kaikkien vaiheiden uudelleen läpi käyminen ja huomioitavien asioiden konkreettinen listaaminen olivat varma keino siihen, että asiat ensi kerralla varmasti muistaa. Ja vielä ajatus siitä, että joku jonnain päivänä saattaa käyttää omaa opinnäytetyötäni apuna, ilahduttaa kovasti eikä opinnäytetyön tekeminen tunnu turhalta.

Mitä tulee kylpylähotellin tietouden lisäämiseen, niin kyllä siinäkin onnistuttiin ainakin toiminnan järjestämisen kannalta. Nyt kylpylähotellin liikunnanohjaajalla, joka usein vastaa hotelliin saapuvien ryhmien aktiviteeteista, on enemmän tietoa siitä, mistä erilaisia toimintavälineitä saa ja myös varmuus siitä, että SAMKista usein saa yhteistyökumppanin, ainakin saamalla opiskelijoita avustajiksi erilaisiin aktiviteetteihin.

8.2 Opinnäytetyön toteuttaminen ja kirjoittaminen

Opinnäytetyöni tekeminen ja toteuttaminen on ollut yksi opintojeni kohokohdista. Toimintapäivien suunnittelu ja toteuttaminen oli hyvin mielekästä ja mielestäni juuri sopivaa minulle. Oli mahtavaa päästä toteuttamaan joillekin ehkä jopa ainutkertaisia elämyksiä erilaisten ihmisten kanssa. Mielestäni sitä on sosionomin työ parhaimmil-

laan: ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa olemista, ohjaamista ja elämysten mahdollistamista.

Teoriaosion pääotsikot muotoutuivat melko helposti. Esteettömyys ja saavutettavuus, kaikille avoin -toiminta, luontoliikunta sekä tietyt neurologiset sairaudet olivat ehdottomasti tärkeitä aihealueita. Kaikki liittyivät omalla tavallaan tuettuun lomaan, jonka kahden toimintapäivän järjestämiseen osallistuisin. LOURA-hanke toi mukanaan esteettömän matkailun, joka sopi opinnäytetyöni aiheisiin hyvin. Lopulliset pääotsikot ja väliotsikot muotoutuivat ajan kuluessa sitä mukaa, mitä enemmän kirjoitin ja mitä selkeämmäksi opinnäytetyöni rakenne muuttui.

Teorian etsiminen ei sinänsä ollut vaikeaa. Kirjaston palvelut ovat minulle tuttuja ja netistäkin osaan melko näppärästi hakea tietoa. Lähdekriittisyys ja luotettavien lähteiden etsintä oli toinen juttu. Siihen piti kiinnittää nyt huomiota enemmän kuin muissa tehtävissä. Päälähteinäni olen suurimmaksi osaksi käyttänyt Pauli Rintalan, Terhi Huovisen ja Satu Niemelän Soveltava liikunta -kirjaa sekä Salla Jutilan ja Heli Ilolan toimittamaa Matkailua kaikille? -kirjaa. Lisää lähteitä näiden ympärille lähdin keräämään sekä netistä että kirjastoista. Paljon vinkkejä ja lähteitä sain myös ohjaajaltani sekä muista saman aihepiirin opinnäytetöistä.

Toiminnallisen vaiheen jälkeen piti saada se kaikki työ ja tekeminen paperille. Kirjoittamisen kanssa minulla ei koskaan ole ollut vaikeuksia, tekstiä kyllä syntyy. Ongelmana onkin kirjoittamisen aloittaminen. Usean kouluvuoden jälkeen osaan jo tunnistaa itsessäni sen, että tekstiä ei synny ennen kuin palautuspäivä siintää lähipäivien tai jopa tuntien päässä. Tämän tajusi äkkiä myös ohjaajani, joka asettikin minulle melkein viikoittaisia deadlineja, ja kyllähän sitä tekstiä sitten alkoi syntymään.

Teorian ja raporttien kirjoittaminen ei sinänsä tuottanut ongelmia, siis sen jälkeen kunhan vain pääsin vauhtiin. Onneksi ohjaajani oli matkalla mukana opastamassa ja osoittamassa hiottavia kohtia, joille itse saattaa tulla sokeaksi tai ei vain osaa muotoilla jotakin asiaa järkevästi.

Tavassani työskennellä on ehdottomasti parantamisen varaa. Ei ole mitään järkeä löysäillä puolet ajasta ja sitten paahtaa kolme tai neljä päivää putkeen astumatta ker-

taakaan ulkoilmaan tai näkemättä yhtäkään elävää sielua - oman puolison lisäksi. Vähän kerrallaan joka päivä olisi ihanteellista, mutta itse en siihen pysty. Enkä usko, että kyse on motivaatiosta, vaan ehkä ennemminkin totutusta tavasta työskennellä. Siinäpä haastetta tulevaisuudelle, päästä irti tästä työnteon kaavasta.

Esteettömän matkailun saralla riittää vuosiksi tutkimusaiheita. Hyvä aihe SAMKin opiskelijoille voisi olla esimerkiksi Satakunnan alueen yrittäjien tietous esteettömyydestä ja sen merkityksestä liiketoimintaan. Tuettujen lomien toteutukset ovat myös mielenkiintoinen aihe toiminnallisesta opinnäytetyöstä kiinnostuneelle.

LÄHTEET

- Aivoliiton www-sivut. 2014a. Viitattu 25.7.2014.
http://www.aivoliitto.fi/aivoliitto_ry/liiton_toiminta
- Aivoliiton www-sivut. 2014b. Viitattu 25.7.2014.
http://www.aivoliitto.fi/aivoverenkiertohairio_%28avh%29/lomat/tuetut_lomat
- Aromaa, R. 2005. Purjehdus. Teoksessa Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. (toim.) Soveltavan liikunnan apuvälineet. Helsinki: Edita, 64-66.
- Eagles, P. 2004. Trends Affecting Tourism in Protected Areas. Teoksessa Sievänen, T., Erkkonen, J., Jokimäki, J., Saarinen, J., Tuulentie, S. & Virtanen, E. (toim.) Policies, Methods and Tools for Visitor Management – Proceedings of the Second International Conference on Monitoring and Management of Visitor Flows in Recreational and Protected areas. Metla. 18-26. Viitattu 22.10.2014.
<http://mmv.boku.ac.at/downloads/mmv2-proceedings.pdf>
- Esteetön.fi www-sivut. 2010. Viitattu 30.10.2014.
<http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/esteettomyys/>
- Evans, J., Manley, P. & Smith, B. 2009. Purjehtijan käsikirja. Kääntäjä Juuso Aarnio. Helsinki: Readme.fi. Alkuperäinen teos The sailing bible. Lontoo: Adlard Coles Nautical.
- Harju-Myllyaho, A. & Kyyrä, S. 2013. Megatrendit ja esteetön vieraanvaraisuus. Teoksessa Jutila, S. & Ilola, H. (toim.) Matkailua kaikille? Näkökulmia matkailun ennakointiin, osa II. Rovaniemi: Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutti, 8-18.
- Hietala J. 2014. Aivoliiton järjestösuunnittelija. Kuopio. Haastattelu. Haastattelijana Johanna Sainio.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.-17. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huhtala, S. 2012. Centria ammattikorkeakoulun esteettömyysopas. Viitattu 30.10.2014.
<http://web.centria.fi/data/liitteet/b7b9951df2ae4f9189ea005466060a12.pdf>
- Iloa ja hyötyä esteettömyydestä - opas luontomatkaileurittäjille 2010. Julkaisija: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, Matkailusta hyvinvointia - esteettömän matkailun kehittämishanke. Viitattu 24.10.2014.
<http://www.lamk.fi/ofetela/materiaalit/Documents/Esteett%C3%B6myysopas.pdf>
- Jutila S. 2013. Johdatus ennakoivaan esteettömyyteen. Teoksessa Jutila, S. & Ilola, H. (toim.) Matkailua kaikille? Näkökulmia matkailun ennakointiin, osa II. Rovaniemi: Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutti, 4-7.
- Kaikille.fi www-sivut. 2014. Viitattu 14.7.2014. <http://www.kaikille.fi/>

Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen R. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista. Metsähallitus. Viitattu 31.7.2014. <http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>

Karinharju, K. & Tupala, R. 2014. Tietoa, taitoa ja tulosta - SAMK esteettömyys ja saavutettavuus 2013 -raportti. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79850/2014_B_5_samk_esteettomyys_raportti2013.pdf?sequence=1

Karinharju, K. 2013. Kaikkien Yyteri. Teoksessa Jutila, S. & Ilola, H. (toim.) Matkailua kaikille? Näkökulmia matkailun ennakkointiin, osa II. Rovaniemi: Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutti, 40-45.

Karinharju, K. 2014. Johdanto – elämyksiä esteettömästi. Teoksessa Karinharju, K. & Vuorsola, S. (toim.) Esteettömyys edellä – näin toteutettiin tapahtuma kaikille. Satakunnan ammattikorkeakoulu. 6-8.

Karinharju, K. Palaute opinnäytetyöhön. Vastaanottaja: Johanna Sainio. Lähetetty 9.11.2014 klo 23:32. Viitattu 10.11.2014.

Kaste, M., Hernesniemi, J., Kotila, M., Lepäntalo, M., Lindsberg, P., Palomäki, H., Roine, R.O. & Sivenius, J. 2006. Aivoverenkiertohäiriöt. Teoksessa Soimila, S., Kaste, M. & Somer, H. (toim.) Neurologia. 2. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 271-331.

Kauhanen, M-L. 2009. Aivoverenkiertohäiriöt. Teoksessa Arokoski, J., Alaranta, H., Pohjolainen, T., Salminen, J. & Viikari-Juntura, E. (toim.) Fysiatria. 4. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 237-251.

Koljonen, M. & Rintala, P. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteet. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) Uusi erityisliikunta - liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 202-211.

Koota-Valkeapää, E. 2013. Pienillä muutoksilla parempaa palvelua kaikille. Teoksessa Jutila, S. & Ilola, H. (toim.) Matkailua kaikille? Näkökulmia matkailun ennakkointiin, osa II. Rovaniemi: Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutti, 50-56.

Koskinen, S. & Turkka, J. 2009. Tapaturmainen aivovamma. Teoksessa Arokoski, J., Alaranta, H., Pohjolainen, T., Salminen, J. & Viikari-Juntura, E. (toim.) Fysiatria. 4. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 252-265.

Kulttuuria kaikille www-sivut. 2014a. Viitattu 30.6.2014. http://www.kulttuuriakaikille.info/saavutettavuus_mita_on_saavutettavuus

Kulttuuria kaikille www-sivut. 2014b. Viitattu 30.6.2014. http://www.kulttuuriakaikille.info/saavutettavuus_mita_on_saavutettavuus_hinnoittelun_saavutettavuus

Kuntayhtymä HUS:n www-sivut. 2014. Viitattu 29.6.2014.

<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/neurologia/Sivut/default.aspx>

Kuutamo, O. 2005. Melonta. Teoksessa Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. (toim.) Soveltavan liikunnan apuvälineet. Helsinki: Edita, 62-64.

Könkkölä, K. 2013. Esteetöntä matkailua Suomessa? Teoksessa Jutila, S. & Ilola, H. (toim.) Matkailua kaikille? Näkökulmia matkailun ennakointiin, osa II. Rovaniemi: Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutti, 34-39.

Laitinen, H. 2010. Luontoliikunta. Esteetön.fi www-sivut. Viitattu 23.6.2014.
<http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/luontoliikunta/>

Laukkanen, R. 2010. Luontoliikunta ja terveys - kooste luonnon ja luontoliikunnan terveysvaikutuksista perustuen valikoituihin tieteellisiin tutkimuksiin. Viitattu 31.7.2014.

<http://www.suomenlatu.fi/@Bin/1337491/Raija+Laukkanen+Luontoliikunta+ja+terveys+raportti.pdf>

Lomajärjestöjen yhteistyöryhmä LYR:in www-sivut. 2014. Viitattu 22.7.2014.
<http://www.lomajarjestot.fi/>

Luontoon.fi www-sivut. 2014a. Viitattu 28.6.2014.

<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta/Sivut/Default.aspx>

Luontoon.fi www-sivut. 2014b. Viitattu 28.6.2014.

<http://www.luontoon.fi/harrastukset/Sivut/Default.aspx>

Luontoon.fi www-sivut. 2014c. Viitattu 28.6.2014.

<http://www.luontoon.fi/harrastukset/geokatkoily/Sivut/Default.aspx>

Luontoon.fi www-sivut. 2014d. Viitattu 5.7.2014.

<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/Sivut/Default.aspx>

Luontoon.fi www-sivut. 2014e. Viitattu 5.7.2014.

<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/yleista/Sivut/Default.aspx>

Luontoon.fi www-sivut. 2014f. Viitattu 5.7.2014.

<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkensuunnittelu/Sivut/Default.aspx>

Luontoon.fi www-sivut. 2014g. Viitattu 5.7.2014.

<http://www.luontoon.fi/harrastukset/luonnonhavainnointi/Sivut/Default.aspx>

Luontoon.fi www-sivut. 2014h. Viitattu 31.7.2014.

<http://www.luontoon.fi/RetkeilynABC/terveyttajahyvinvointialuonnosta/Sivut/Default.aspx>

Läpi ennakkoluulojen -dvd-julkaisu. 2011. Vesillä Lohjalla. Kehitysvammaisten tukiliitto ry: Aikuis-Malike -projekti.

Maaseudun terveys- ja lomahuollon www-sivut. 2014. Viitattu 22.7.2014. <http://www.mtlh.fi/fi/J%C3%A4rjest%C3%B6n%20esittely/>

Malike www-sivut. 2014. Viitattu 27.6.2014. <http://www.malike.fi/>

Matkailun edistämiskeskus MEK www-sivut. 2014. Viitattu 11.11.2014. <http://www.mek.fi/tama-on-mek/matkailu-on-kasvava-toimiala/>

Palomäki, H., Öhman, J. & Koskinen, S. 2006. Aivovammat. Teoksessa Soinila, S., Kaste, M. & Somer, H. (toim.) Neurologia. 2. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 424-446.

Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas - mitä, miksi, miten. Invalidiliiton julkaisuja O.39. Helsinki: Invalidiliitto ry. Viitattu 30.6.2014. http://www.esteeton.fi/files/attachments/esteettomyysopas_pdf.pdf

Puranen, T. 2009. ”Uudestaan!” Toimintavälineiden mahdollisuuksia. Raportti käyttäjien kokemuksista. Aikuis-Malike. Viitattu 9.7.2014. <http://www.malike.fi/media/Malike/uudestaan1.pdf>

Rauhala-Hayes, M., Topo, P. & Salminen, A-L. 1998. Kohti esteetöntä tietoyhteiskuntaa. Sitran julkaisusarja 172. Helsinki: Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. Viitattu 30.6.2014. <http://www.sitra.fi/julkaisut/tietoyhteiskunta/sitra172.pdf>

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Jyväskylä: Liikuntatieteellinen seura ry.

Satakunnan ammattikorkeakoulu SAMK:n tutkimus ja kehittäminen - www-sivut. 2014. Viitattu 14.9.2014. http://samk.fi/tutkimus_ja_kehitt%C3%A4minen_etusivu

Solaris-lomien www-sivut. Viitattu 22.7.2014. http://www.solaris-lomat.fi/tuetut_lomat

Suomi kaikille - esteetöntä matkailua www-sivut. 2014a. Viitattu 13.6.2014. http://www.suomikaikille.fi/finlandforall/index.php?option=com_content&view=article&id=13&Itemid=15&lang=fi

Suomi kaikille - esteetöntä matkailua www-sivut. 2014b. Viitattu 13.6.2014. http://www.suomikaikille.fi/finlandforall/index.php?option=com_content&view=article&id=11&Itemid=13&lang=fi

Susi, E. 2014. Saavutettavan ja moninaisen kulttuurin Pori. Teoksessa Karinharju, K. & Vuorsola, S. (toim.) Esteettömyys edellä – näin toteutettiin tapahtuma kaikille. Satakunnan ammattikorkeakoulu. 9-14. Viitattu 9.6.2014. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79821/2014_D_6_Esteettomyys_edella.pdf?sequence=3

Särkkä, S., Konttinen, L. & Sjöstedt, T. 2013. Luonnonlukutaito - luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Helsinki: Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra.

Tauria, T. & Tulasalo, A. 2011. Oikealla välineellä osallistuminen onnistuu - vaikeavammaisille aikuisille soveltuvia toimintavälineitä. Tampere: Kehitysvammaisten tukiliitto ry, Aikuis-Malike projekti.

Tauria, T., Tero, S. & Tulasalo, A. 2013. Opas vaikeavammaisille aikuisille soveltuvista toimintavälineistä. Tampere: Kehitysvammaisten tukiliitto ry, Malike.

Tero, S & Tauria, T. 2014. Luontotapahtuman soveltaminen vaikeavammaisille retkeilijöille. Teoksessa Karinharju, K. & Vuorsola, S. (toim.) Esteettömyys edellä – näin toteutettiin tapahtuma kaikille. Satakunnan ammattikorkeakoulu. 50-56. Viitattu 9.6.2014.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79821/2014_D_6_Esteettomyys_edella.pdf?sequence=3

Tilastokeskuksen www-sivut. 2012. Viitattu 13.7.2014.

http://www.tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tie_001_fi.html

Vanhamäki, I. 2007. Esteettömyys yhä tärkeämpää luontomatkailun kehittämisessä. Teoksessa Tyrväinen, L. & Tuulentie, S. (toim.) Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Metlan työraportteja 52, 51-56.

<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-06.pdf>

Verhe, I. & Ruti, M. 2007. Esteetön luontoliikunta. Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu 93. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Verhe, I. 1994. Esteettä luontoon liikkumaan - ulko- ja luontoliikuntapaikkojen soveltuvuus liikkumiseisille. Helsinki: SIU ry.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Väisänen, R. 2014. Alkusanat. Teoksessa Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista - tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajaala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen R. Metsähallitus. Viitattu 31.7.2014. <http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>

World Health Organization WHO:n englanninkieliset www-sivut. 2014. Viitattu 29.9.2014. <http://www.who.int/features/qa/55/en/>

Yyterin kylpylähotellin www-sivut. 2014a. Viitattu 22.7.2014.

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

Yyterin kylpylähotellin www-sivut. 2014b. Viitattu 22.7.2014.

http://www.yyterinkylpylahotelli.fi/info_ja_varaukset.php?id=19



Lupa valokuvaamiseen sekä valokuvien käyttöön

Olen neljännen vuoden sosionomiopiskelija ja teen opinnäytetyötä liittyen tähän lomaan. Pyydän lupaa valokuvien julkaisemiseen. Kuvia tulisi käyttöön opinnäytetyöhöni, joka julkaistaan verkossa Theseus -ammattikorkeakoulujen julkaisuarkistossa sekä paperiversiona SAMK:n kirjastossa. Ilman erillistä lupaa valokuvia ei luovuteta muiden käyttöön.

Annan luvan itseni valokuvaamiseen sekä valokuvien käyttöön:

Kyllä

Ei

Päiväys _____

Allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____

Opinnäytetyön tekijä: _____

Johanna Sainio



**PALAUTELOMAKE TUETUN LOMAN VESILIIKUNTA- JA LUONTOLIIKUNTAPÄIVISTÄ
TI 5.8. ja TO 8.8.2014**

Tämän nimettömän lomakkeen vastauksien avulla pyritään kehittämään tulevien lomien sisältöä sekä ottamaan asiakkaiden toiveita paremmin huomioon. Palautteen saaminen on tämän vuoksi erittäin tärkeää. Toivottavaa olisi, jos vastaisitte jokaiseen kysymykseen kokonaisilla lauseilla Kyllä ja Ei vastausten sijaan. Vastauksista tehdään kooste opinnäytetyöhön.

1. Miten aktiviteetit oli mielestänne toteutettu? Mikä jäi parhaiten mieleen?

2. Onnistuivatko ohjaajat tehtävässään? Jos eivät, niin missä olisi ollut parantamisen varaa?

3. Mikä olisi voinut olla ohjelmassa toisin?

4. Millaista toimintaa toivoisitte tulevilta lomilta?
