

VII Erityisliikunnan päivät 5. - 6.5.2010 Jyväskylässä, Paviljongissa

Erityisliikunnan Päivät suunnattiin liikunta-, sosiaali- ja terveys- sekä opetustoimen ja vammaisliikunnan edustajille, liikunnan harrastajille, ohjaajille, suunnittelijoille, tutkijoille ja päättäjille sekä toimittajille ja muille alasta kiinnostuneille, esim. vammais-, kansanterveys- ja omaisjärjestöjen edustajille.

Kongressipaikan valinnassa huomioitiin tilojen esteettömyys. Erityisliikunnan Päivien ohjelma koostui kaikille yhteisistä pääluennoista, teemaseminaareista, demonstraatioista, näyttelyistä ja iltajuhlasta.

Erityisliikunnan Päivien tavoitteena oli toimia kokoavana koulutus- ja viestintätapahtumana sekä valtakunnallisten linjausten ja kannanottojen foorumina. Päivillä esiteltiin asiantuntijoiden työn tuloksia erityisliikunnan toimijoille ja suurelle yleisölle sekä pohdittiin tulosten merkitystä alan kehitykselle.

Päivien tavoitteena oli myös arvioida ja kehittää erityisliikunnan osaamista, edistää erityisliikunnan ja muun liikuntakulttuurin yhteyksiä ja yhteistoimintaa ja luoda pohjaa toiminnan jatkuvuudelle. Päivillä esiteltiin erityisliikunnan uusia käytäntöjä, viimeisintä tutkimustietoa ja kehityshankkeita, luotiin perustaa lähivuosien kehitystavoitteille sekä ideoitiin uusia kehittämishankkeita. Kuudessa eri teemaseminaarissa osallistujat esittivät seuraavia toimenpiteitä toteutettaviksi erityisliikunnan kehittämiseksi 2010-luvun alkupuolella:

TEEMASEMINAARI 1 - suositukset:

ERITYISLIIKUNTA MUUTTUVASSA KUNTAKENTÄSSÄ

1. Opetus- ja kulttuuriministeriön ehdotetaan koordinoivan liikunnan kehittämistyötä ja ohjaavan kuntia erityisliikunnan kehittämisessä siten, että yleisiin liikunnan kehittämissuunnitelmiin sisällytetään myös erityisliikunnan kehittämislinjat. Tässä huomioidaan myös liikuntatilojen ja -ympäristöjen esteettömyys ja saavutettavuus. www.erityisliikunta.fi-sivuston käyttöä voidaan tehostaa tämän tavoitteen toteutumiseksi mm. kehittämällä systemaattisempaa tiedonkeruuta eri toimijatahoilta.
2. Eriyistä huomiota tulee kiinnittää asukasmäärältään pieniin, alle 10.000 asukkaan kuntiin ja niiden mahdollisuuksiin kehittää erityisliikuntaa osin kuntayhteistyön pohjalta ja toisaalta suurten kaupunkien erityisliikunnan verkostoa tulee kehittää siten, että suuret kaupungit voivat tukea lähiympäristöjään erityisliikunnan kehitystyössä. Tämän verkoston kehittämisessä voivat olla mukana ainakin VLN:n erityisliikunnan jaosto, VAU ja SoveLi ry sekä Liikuntatieteellinen Seura.
3. Paikallistasolla kiinnitetään huomiota mm. siihen, että kuntien liikuntatoimet toimivat yhteistyössä eri hallintokuntien, vammais-, kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöjen sekä liikuntaseurojen kanssa ottaen huomioon myös seudulliset yhteistyömahdollisuudet.
4. Erityisliikunnan alueella on valmisteltava uuden valtakunnallisen kehittämisohjelman tekoa ottaen huomioon jo valmisteilla oleva kansallinen ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelma.

TEEMASEMINAARI 2 - suositukset:

VAMMAISLIIKUNNAN TULEVAISUUS JA UUSI JÄRJESTÖ

”Vammaisen liikkujan osana normaalia toimintaa aina paikallistasoa myöten”

5. Kuntien erityisliikuntavastaavat -> kuntien yhdistyminen voi olla mahdollisuuskin
6. Seuraohjaajien – ja valmentajien koulutuksessa luotava valmiudet myös vammaisten liikkujien mukaantuloon normaaliin toimintaan
7. Lajiliittojen ja VAU:n laji-ihmiset avuksi

TEEMASEMINAARI 3 - suositukset:

KOHTI TASA-ARVOISEMPAA ERITYISLIIKUNTAA

Toimintakykyisyys

8. Vaikeasti vammaisten henkilöiden liikuntaa pohtineen työryhmän toimenpide-esitykset tulee käynnistää. Tarvitaan tietoa, koulutusta ja välineitä vaikeavammaisten henkilöiden liikuntaan ja liikunnanohjaamiseen.
9. Kuntia veloitetaan huolehtimaan riittävästä resursseista (tilat, kuljetuspalvelut, välineet, ohjaajat ja avustajat) erityisliikuntaan.

Alueellinen tasa-arvo

10. Erityisliikuntaa kuntiin –hankkeiden toimenpiteitä ja konsultoivaa työtä tulee jatkaa sekä seurata ja arvioida kuntaliitosten vaikutuksia erityisliikuntapalveluihin ja koordinointiin.

Lajien välinen tasa-arvo

11. Valmentajien ja ohjaajien mentorointiohjelma tulee kehittää, jotta voidaan tehostaa osaamisen ja kokemusten jakamista.

Etniset ja kulttuuriset ja vähemmistöt

12. Kulttuurienvälisiä kohtaamisia (esim. liikuntatapahtumia tai liikunnan viemistä mukaan kulttuuritapahtumiin) sekä asiakaslähtöistä koulutusta tulee järjestää.

TEEMASEMINAARI 4 - suositukset:

LASTEN JA NUORTEN SOVELTAVA LIIKUNTA

13. Kaikessa lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittämistyössä tehdään laajasti yhteistyötä lapsen elämänpiirissä olevien toimijoiden kanssa. (Vastuutahot OKM, STM, kunnat, järjestöt)
- Soveltavan liikunnan kehittämishankkeita ei ole mahdollista toteuttaa ilman laaja-alaista yhteistyötä.

14. Liikuntapalveluiden ja tilojen saavutettavuutta ja esteettömyyttä tulee parantaa.
(Vastuutaho OKM, kunnat)
- Kaikkien julkisten liikuntatilojen, koulujen, päiväkotien ja lähiliikuntapaikkojen esteettömyys tulee kartoittaa ja liikuntapaikat tulee korjata esteettömiksi.
 - Liikunnan välinelainaamoja tulee lisätä ja välinelainamotoiminnan rahoitus tulee turvata.
 - Kuljetus- ja avustajapalveluiden lakisääteinen saatavuus tulee turvata ja avustajapankkitoimintaa kehittää.
 - Kaikille avoimia liikuntavuoroja liikuntatiloissa tulee lisätä (yleisövuorot, koulut toimintakeskuksina).
15. Ohjaajakoulutusta ja tiedotusta soveltavan liikunnan mahdollisuuksista tulee lisätä.
(Vastuutaho OKM, kunnat, liikuntajärjestöt, liikunnan koulutuskeskukset)
- Ohjaajakoulutusta seurojen ja yhdistysten toimijoille tulee lisätä.
 - Erityisliikunnan ammattilaisten tulee kehittää konsultoivaa työtettä.
 - Tiedotusta ja markkinointia soveltavan liikunnan mahdollisuuksista ja toimivista malleista tulee kehittää.
16. Aikuisten tulee turvata lapsen ja nuoren oikeus valita itse, millaista liikuntaa ja kenen kanssa hän harrastaa. (Vastuutaho OKM, STM, kunnat, järjestöt)
- Soveltavan liikunnan mahdollisuuksia olemassa olevan toiminnan sisälle kehitetään varmistamalla tukipalveluiden saatavuus ja laatu.
 - On kehitettävä sekä erillistä että yhteistä liikunta- toimintaa.
 - Jokaiselle lapselle tulee turvata oikeus yhteen harrastukseen (poliittisen päätöksen tekeminen).
17. Opettajankoulutusta soveltavan liikunnan alueella tulee kehittää.
(Vastuutahot OKM, Oph, kunnat, yliopistot)
- Soveltavan liikunnan ja erityispedagogiikan perustiedot tulee sisällyttää kaikkeen opettajankoulutukseen.
 - Opettajien, avustajien ja kerho-ohjaajien mahdollisuudet täydennyskoulutukseen tulee turvata.
18. Tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikunnalliset tarpeet tulee huomioida opetussuunnitelmauudistuksessa.
(Vastuutahot: OKM, Oph)
- Koulujen toimintakulttuuriin tulee kirjata kaikkien lasten oikeus olla fyysisesti aktiivisia koulupäivän aikana.
 - Liikunnan opetussuunnitelmaan tulee kirjata kaikkien lasten oikeus osallistua liikunnanopetukseen.
 - Liikunnan opetussuunnitelmaan tulee kirjata myös soveltavan liikunnan sisältöjä.

TEEMASEMINAARI 5 - suositukset:

IÄKKÄIDEN SOVELTAVAN LIIKUNNAN ERITYISHAASTEET

Muistisairaudet, masentuneisuus ja yksinäisyys estävät osallistumista liikuntaan. Fyysinen aktiivisuus ja motorinen toiminta antavat virikkeitä mielelle ja vähentävät liikkumisvaikeuksia. On tärkeää tunnistaa ja ymmärtää näiden ryhmien erityistarpeita. Miten tavoittaa, kohdata ja ohjata näitä iäkkäiden erityisryhmiä?

Liikkumisen esteenä alakulo, muistisairaus tai liikkumisen vaikeus:

Miten tavoitat?

- Kontaktipintojen tunnistaminen ja hyödyntäminen laajasti – asiantuntijajärjestöjen rooli (potilas- ja omaisjärjestöt), julkinen sektori/eri tahot
- Toiminnasta tiedottaminen laajasti – a) kotihoitossa : arviointikriteeristö, ohjaaminen eteenpäin ja tiedottaminen. omaisten huomioon ottaminen b) palvelutalojen kautta, c) vertaisohjaajat ja vapaaehtoiset viestin viejänä
- Kunnan erityisliikunnanohjaaja ydinhenkilönä tiedottamisessa ja yhteydenpitämisessä
- Median käyttö! Erityisesti paikallislehdet

Miten motivoit ja innostat?

- asiakaslähtöisyys: taustojen selvittäminen (arki ja yksilöllisesti tärkeät ja mielekkäät toiminnot), ryhmäliikunnasta vinkkejä kotiliikuntaan, ohjaajan asiantuntemus kotiin
- vertais- /omaistuki: asiakkaalle tärkeän ihmisen rooli merkittävä, liikunnan yksilöllistämiseksi
- ohjaajan asiantuntemus ja panostus: ryhmäytyminen, ilmapiiri, kohtaaminen, turvallisuus, hyvä paikka olla, sisällön monipuolisuus, tavoitteellisuus, vaihtelevuus
- liikunnassa kolme osa-aluetta huomioon: fyysinen, psyykinen, sosiaalinen

Miten ohjaat? Muistisairaat?

- ryhmä: koko, yksilöllinen ohjaaminen ryhmässä, avustajat, ryhmän tuntemus
- ohjaaja: asiantuntemus, työskentelyote, muistisairauden etenemisen huomioon ottaminen (sairauden aste), ei tyrkytä vaan motivoi, miten ohjataan sanallisesti (rauhallisuus, selkeys, sairauden ymmärtäminen)
- tila ja ympäristö: virikkeitä sopiva määrä, lasten kanssa yhdessä tekeminen (päiväkodit)
- mielikuvien käyttö: miten mielikuvia käytetään (taustan tunteminen)
- koulutus: liikuntakoulutus & muistikoulutus (laaja-alainen osaaminen)– miten löydetään sopivat välineet yksilöllisesti

Miten ohjaat masentuneet?

- ryhmäytyminen: suhde ryhmään, sitoutuminen, ammatillisuus
- turvallisuus: tausta/elämänhistoria, käyttäjäkeskeisyys
- jatkuvuus: miten ryhmään tullaan ja mitä sitten, kun ryhmä loppuu? Mihin ohjataan edelleen?
- onnistumisen kokemukset: vastavuoroinen vuorovaikutus, yksinäisyyden torjuminen, eri teemat esim. musiikin avulla, yksilöllisyys

Ohjaajataidot ja koulutustarpeet?

- huumorintaju, avoimuus, kärsivällisyys, innostavuus, asenne ja halu ohjata, elämänkaari-ajattelu huomioon, kyky samaistua ihmisen tilanteeseen (ymmärtäminen)
- ammattitaito ja tietämys sairaudesta, kotipalvelun henkilöstön motivointi liikuntaan ja liikuttamiseen (toimintaote ja riittävästi resursseja), sosiaali- ja terveyspuolelle liikuntaohjaajia, omaishoitajien hyvinvoinnin huomioiminen
- keskustelu ja kuuntelu – hyvä vuorovaikutus
- murretaan rohkeasti asenteita – kokeileminen, äiti-tytär –jumpat, liikuntaleirit
- yrittäjäyys – ulkoiluapua, lähiliikuntapaikat=senioripuisto

Kehittämisehdotukset:

19. Kaikissa liikuntaohjelmissa olisi tärkeää käyttää arviointia kuten terveysseulaa ja alkukyselyä, jotta liikuntaa voitaisiin toteuttaa yksilöllisesti ja samalla tavoitteellisesti
20. Yhteistoiminta järjestöjen, srk:n ja median kanssa niin valtakunnallisesti kuin paikallisesti on suositeltavaa pyrittäessä tavoittamaan muistisairaita, masentuneita ja yksinäisiä
21. Ohjaajille tulisi tarjota säännöllistä koulutusta muistisairauksista ja masennuksesta yhdistettynä liikuntaosaamiseen, moniammatilliset koulutustilaisuudet
22. Psykososiaaliset tavoitteet olisi tärkeää nostaa fyysisten rinnalle
23. Ohjauksen vuorovaikutuksellisuuden tulisi korostua: keskustelevaa liikuntaa, kuuntelua, hyväksymistä, kannustusta, kärsivällisyyttä ja pätevyyden tunteiden tukemista
24. Resursseja ja henkilökuntaa tarvitaan lisää: ryhmäkoon tulisi olla kohtuullinen ja aikaa tulisi varata riittävästi (1,5 tuntia kerralla)
25. Iäkkäiden liikunnassa korostuu yksilöllisyys, jonka toteutumiseen pitää kiinnittää huomiota myös ryhmäliikunnassa. Tästä syystä iäkkäiden liikuntaryhmien tulisi olla suhteellisen pieniä 8-15 henkeä. Lisäksi ryhmän riittävä homogeenisuus liikkumiskyvyn suhteen auttaa organisoimaan toimintaa järkevästi. Laatusuosituksien (STM & OPM 2004)

TEEMASEMINAARI 6 - suositukset:

INTEGRAATIOTYÖTÄ JÄRJELLÄ JA SYDÄMELLÄ

26. Käynnistetään koordinoiva integraation ja inklusion yhteishanke, joka jatkaa jo toteutettujen prosessien pohjalta.

Prosessiin mukaan lähteviä tuetaan starttirahalla, johon liittyy:

- konsultointi/kehityskumppani (koulutus, esteettömyys, välineet jne.)
- jatkuva arviointi

27. Selkeytetään työnjakoa liikunnan kansalaistoiminnan kentällä (VAU, Paralympiakomitea, lajiliitot ja toimialat, SLU, Soveli, liikunnan aluejärjestöt jne).