

Meitä on moneksi

Suomen Paralympiakomitea

nina.peltonen@paralympia.fi

tiina.siivonen@paralympia.fi



**SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA**



Tänään

- 2 tuntia
- Tauko puolessa välissä
- Tavoitteena on ymmärtää toimintakykyjen yksilöllisyys – sama vamma/rajoite ei tarkoita samaa toimintakykyä.
- Havainnointia ja keskustelua

Suomen Paralympiakomitea

Avoin ja yhdenvertainen, urheileva ja liikkuva Suomi



Menestys
näyttää sinulta

Autamme muita
onnistumaan.

Olemme paraurheilun
ja soveltavan liikunnan
asiantuntija.

Me teemme tämän yhdessä.
Meidän äänemme kuuluu.

Avaamme ovia liikunnan
pariin. Rakennamme
polkuja kohti menestystä.

vastuullisuus

yhdenvertaisuus

esteettömyys

menestys

osallisuus

Liikuttava juttu

TIESITKÖ TÄMÄN –
LIIKUTTAVA JUTTU!

Esittäytyminen

- Kuka olet?
- Mikä on taustatahosi?
- Mikä jäi videosta mieleen illan teemaan liittyen?



#WeThe15



- WeThe15 on Kansainvälisen Paralympiakomitean IPC:n koordinoima maailmanlaajuinen kampanja, jonka tarkoituksena on – urheilun välityksellä – tuoda esiin vammaisten henkilöiden yhteiskunnalliseen asemaan liittyviä kysymyksiä, puheenaiheita ja epäkohtia, tavoitteena tehdä maailmasta entistä yhdenvertaisempi ja inklusiivisempi paikka elää.
- Luku 15 viittaa laskennalliseen prosenttiosuuteen maailman väestöstä, jolla on jokin vamma. Se on noin 1,2 miljardia ihmistä, joka seitsemäs meistä.
- [#WeThe15-videot](#)

15% =

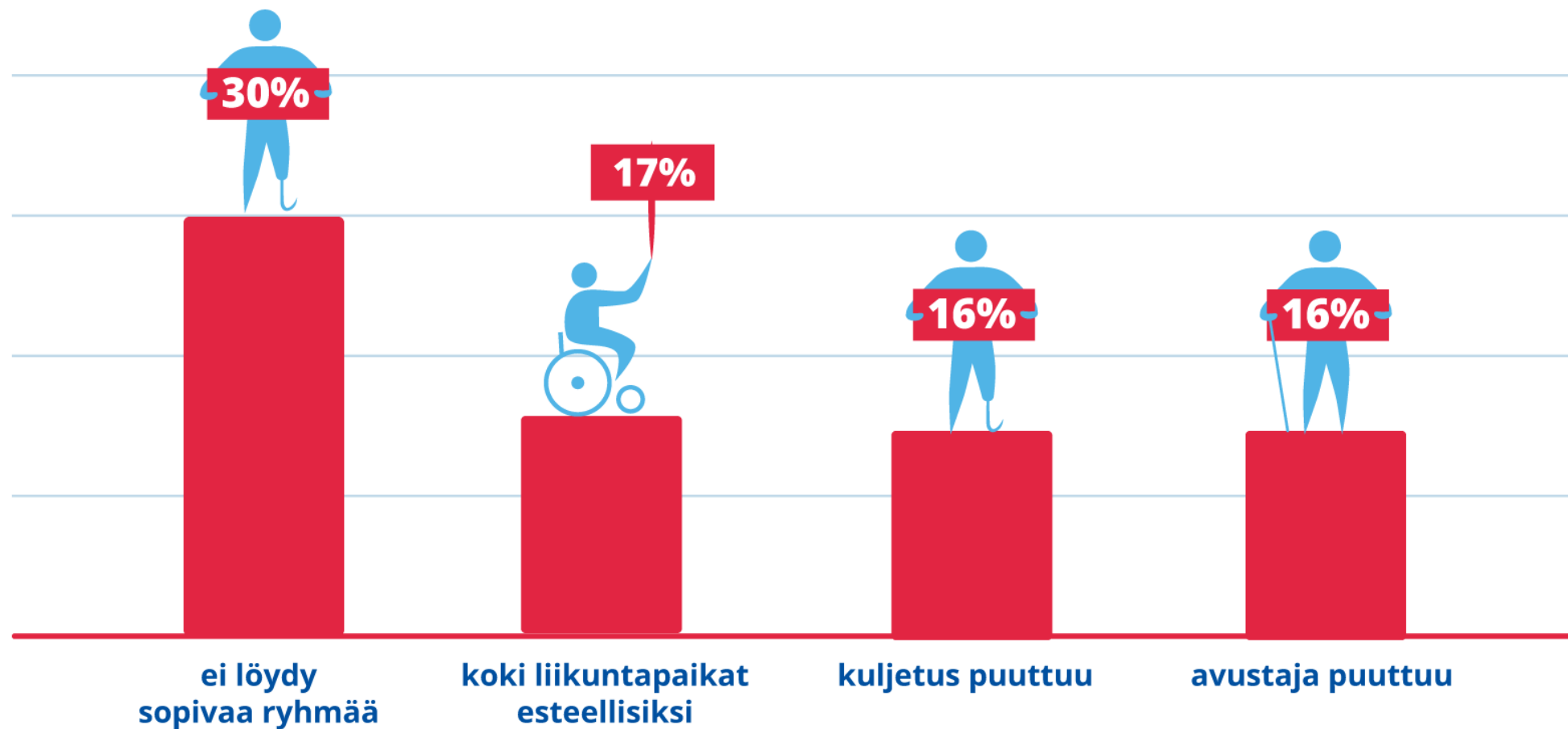
1,2 miljardia ihmistä,
joka seitsemäs meistä

**SE ON PALJON
SIVUUTETTAVAKSI**



#WeThe15

Toimintarajoitteisen henkilön harrastamisen esteet



Lähde: Liikuttaako-raportti (2021), toimintarajoitteisille henkilöille suunnattu liikkujakysely, n=1203

A photograph of two young women with Down syndrome laughing and embracing each other. The woman on the left has her arms around the woman on the right, who has her right arm raised in a celebratory gesture. They are both wearing black t-shirts. The woman on the left has colorful sequins on her shirt. The woman on the right has a graphic on her shirt that says "IF SOMETHING GETS IT". The background is a blurred crowd of people at what appears to be a sports event.

Taustaa ja terminologiaa



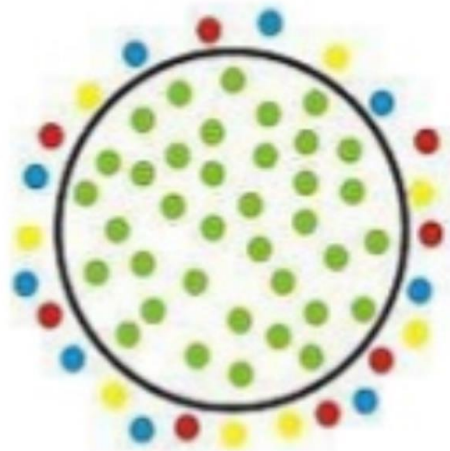
SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA



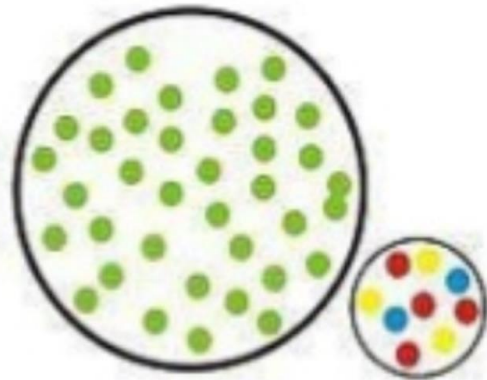
Inkluusio

- **Inklusiivisessa toiminnassa kaikki liikkujat ovat yhdenvertaisia ja yhtä arvokkaita omassa lähiseurassa. Jokainen tuntee kuuluvansa joukkoon ja tuntee itsensä tervetulleeksi.**
- **Huomio suunnataan liikkumisen olosuhteisiin ja toimintatapoihin.**
- **Toiminnan suunnittelun lähtökohdaksi otetaan se, että jokainen pääsee tekemään ja onnistumaan.**

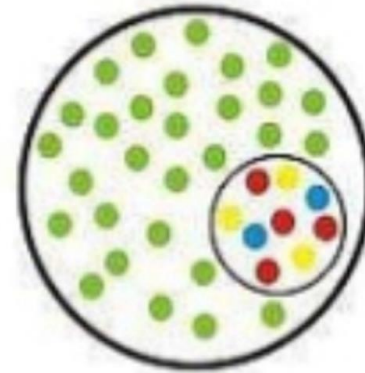
Yhteiskunnallisessa ja sosiaalisessa mielessä inkluusio tarkoittaa johonkin kuulumista, jäsenyyttä ja osallistumista yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti.



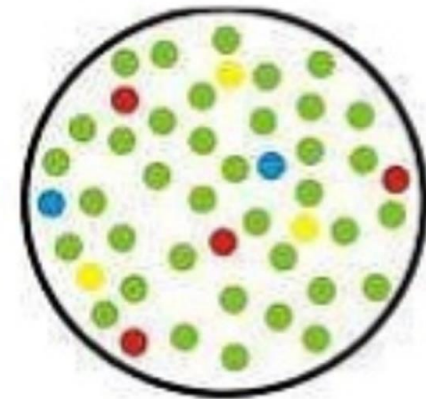
Ekskluusio
Syrjäyttäminen



Segregaatio
Eriytyminen



Integraatio
Sijoittaminen



Inkluusio
Sulauttaminen

Yhdenvertaisuus – saavutettavuus ja esteettömyys

- Esteettömyydessä on kyse ihmisten erilaisten toimintakykyjen huomioon ottamisesta rakennetun ympäristön suunnittelussa, toteuttamisessa ja kunnossapidossa.
- Esteettömyys: liikkuminen, näkeminen, kuuleminen, ymmärtäminen.
- Saavutettavuudella viitataan usein digitaalisiin ympäristöihin.
- Onko esteettömyystieto kaikkien saatavilla ja esimerkiksi mainittu kohteen nettisivuilla?
- Lait ja säädökset: [Rakennuslaki](#), [YK:n vammaissopimus](#), [Yhdenvertaisuuslaki](#)

Terminologiaa

- Erityisryhmät
- Vammaisurheilu - paraurheilu
- Erityisryhmien liikunta- soveltava liikunta
- Vammaton – vammainen
- Pyörätuoli – rullatuoli

- Kaikille avoin – onko oikeasti?

- [Aija Saaren blogi](#)
- [Vammaisurheilun ja -liikunnan terminologiaa](#)



Toimintarajoitteinen henkilö

= henkilö, jolla vamma tai sairaus rajoittaa pysyvästi tai tilapäisesti kykyä liikkua, toimia, hahmottaa, suunnistautua, muistaa, ymmärtää tai kommunikoida.

Hyvä tietää

- Ei ole yhtä homogeenista ryhmää. Ei ole "Me ja he".
- Henkilöllä voi olla yksi tai useampi vamma.
- Kaikki vammat eivät näy ulospäin.
- Kaikilla ei ole opasta tai avustajaa mukanaan.
- Kaikilla näkövammaisilla ei ole opaskoiraa ja aurinkolaseja.
- Jos henkilöllä on valkoinen keppi, se ei tarkoita, että henkilö ei näe mitään.
- Kaikki toimintarajoitteiset henkilöt, jotka harrastavat urheilua, eivät liiku vain vertaisryhmissä

Normit

- Kirjoittamattomat säännöt
- Usein tiedostamattomia
- Odotukset käyttäytymisestä ja ulkonäöstä
- Suhtautuminen niihin
- Ylläpidämme niitä
- Voidaan haastaa ja muuttaa
- Esimerkit: seisotaan jonossa, käytetään vaatteita, katsotaan henkilöä silmiin kenelle puhutaan

Pohdinta

- Toteutuuko esteettömyys tutussa liikuntapaikassa, työpaikallasi tai kotonasi?
- Tuleeko sinulle mieleen joku stereotypia vammaisuudesta?
- Onko omassa toimintaympäristössäsi kirjoittamattomia sääntöjä, joiden mukaan toimitaan?





PyeongChang 2018
PARALYMPIC GAMES



**Eri­laiset
toimintakyvyt**



PyeongChang 2018



SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA

Erilaiset toimintakyvyt

- Erilaiset liikunta-, kehitys- ja aistivammat, sekä sairausperäiset toimintakyvyn rajoitteet
- Synnynnäiset vammat vs. traumaattinen vammautuminen
- Etenevät ja etenemättömät vammat ja sairaudet



Liikuntavammat

- Mm. eritasoiset selkäydin- ja CP-vammat, amputaatio, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet, lyhytkasvuiset henkilöt
- Välineiden käyttö – lajiin sopivat välineet
- Fyysisen avustuksen tarve
- Avustaja avustaa, ohjaaja ohjaa
- Kuntoutuksen ja liikuntaharrastuksen/urheilun vuoropuhelu



Henkilö, jolla liikuntarajoite

- Älä oletta mitään
- Kysy ensin
- Kunnioita ei-vastausta

- Älä auta ketään, joka ei ole pyytänyt apua:
 - Tavaroiden kantaminen
 - Pyörätuolin työntäminen



Kehitysvammat

- Eritasoiset kehitysvammat lievästä syvään kehitysvammaisuuteen
- Toiminnan, ohjeistuksen ja tilojen selkeys
- Tukihenkilö
- Onnistumisen mahdollisuus kaikille – sopiva vaikeustaso
- Mahdollisten liitännäisvammojen ja -sairauksien huomioiminen



Henkilöllä, jolla on kehitysvamma

- Selkeät ja yksinkertaiset ohjeet
- Varmista, että henkilö ymmärtää
- Näytä
- Käytä kehon kieltä
- Lähimuisti - anna yksi ohje kerrallaan
- Merkkien ja kuvien tuki (apuopettajat)
- Älä käytä ironiaa tai mielikuvia



Näkövammat

- Erilaisia ja eriasteisia näkövammoja
- Erityisesti synnynnäisen näkövamman vaikutukset motorisiin liikkumisen perustaitoihin
- Opas opastaa, ohjaaja ohjaa
- Kommunikaation merkitys – kerro, kuvaile, käytä puhutellessa nimiä
- Suunnat: oikea, vasen, ylös, alas, eteen, taakse, sivulle
- Tilaan ja välineisiin tutustuminen
- Palaute äänen ja tuntoaistin kautta

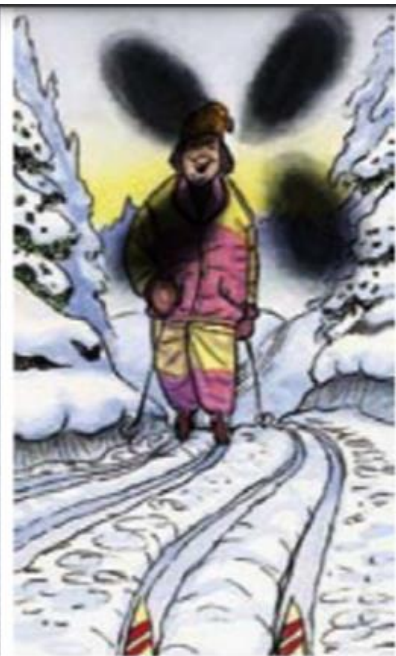




Näin näet ladun edessäsi
näkövammaisena:



Putkinäkö



Toiminnallisesti
epätasainen näkökenttä



Näkökentän keskeinen puutos



Näkökentän puoliskon puutos



Täysin sokea

Erilaiset näkövammat (video)

Henkilö, jolla näkövamma

- Kysy: "Haluatko että tulen kanssasi ja opastan vai riittääkö, että selitän miten edetä? "
- Opastaminen; Kysy miten
- Pidä kohtuullinen etäisyys
- Harjoittelun aikana:
 - Näytä ja kerro henkilön haluamalla tavalla
 - Kerro mitä huoneessa/tilassa tapahtuu



Elinsiirron saaneet

- Sydän-, keuhko-, maksa-, /munuaissiirroksat
- Suorituskyky alentunut, palautuminen hidasta
- Liikunnan oikea annostelu ja ajoittaminen
- Ohjaajan varmistettava, kuinka paljon saa kuormittaa ja minä päivinä
- Riittävä nesteytys
- Siirrealueen suojaaminen paineelta, hiertäviltä voimilta ja iskuilta



Henkilö, jolla elinsiirto

- Ei näy päällepäin
- Useimmiten aikuisia ihmisiä
- Älä oletta
- Kysy

- "Onko sinulla mitään liikerajoituksia?"
- "Tulisiko minun ohjaajana huomioda jotakin?"



Nepsy-haasteet

- Nepsy- eli neuropsykiatrisiin vaikeuksiin liittyy usein käytöksen, oppimisen, unen ja motoriikan haasteita, mielialavaihteluja, ahdistus/pakko-oireisuutta sekä aistiherkkyyttä.
- Nepsy-vaikeudet vaikuttavat sosiaaliseen vuorovaikutukseen, kielelliseen ja ei-kielelliseen viestintään, tunteiden säätelyyn ja oman toiminnan ohjaukseen. Oireiden voimakkuudet ja ilmiäiset vaihtelevat eri ihmisillä eri ympäristöissä. Kaikkia oireita ei ole kaikilla
- Ohjauksessa tärkeää:
 - Struktuuri eli jäsentäminen, tunnin rakenne
 - Ennakointi, mitä tehdään (ensin – sitten – lopuksi)
 - Selkeä ohjeistus
- [Video energisten liikkujien ohjaamiseen](#)
- [10 vinkkiä Lasten liike-ryhmän ohjaajalle](#)

Henkilö, jolla nepsy haasteita

- Nepsy-vaikeuksien takana on kehityksellistä, aivojen rakenteellista ja/tai toiminnallista poikkeavuutta.
- Oireiden taustalla saattaa olla pelkästään haastava perhetilanne, epäsäännölliset elintavat, fyysiset sairaudet ja/tai traumat.
- Tourette, ADHD/ADD, Asperger, autismi, kielelliset vaikeudet (dysfasia)
- Lähde: [Tampereen kaupungin sote-palvelut](#)



Kohtaaminen



SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA



Mitä ohjaajan olisi hyvä tietää

- Liikkujan terveyden kannalta olennaiset tiedot (esim. sairauskohtausten todennäköisyys), ennakkokysely
- Kuormituksen tai rasituksen suhteen huomioitavat asiat, jotka vaikuttavat liikunnan suunnitteluun (kuntotaso – tunnin rytmittäminen)
- Motorisen oppimisen hitaus - runsaasti toistoja!
- Jokainen liikkuja omaa yksilöllisen toimintakyvyn
- Samalla diagnoosilla voi olla hyvin erilaisia toimintakykyjä

- Tärkeää on se mikä toimii – ei se mikä ei toimi!

Miten kohtaan?

- Puhu aina henkilölle
- "Hei! Tervetuloa! Voinko auttaa sinua?"
- Älä oletta - mitä henkilö voi / ei voi tehdä ja tarvitseeko hän apua (kysy)

"Kohtaa minut kuin kenet tahansa"

- [Opas kuulovammaisen liikkujan kohtaamiseen](#)

Pohdinta

- Miten sinut on kohdattu?
- Oletko ollut joskus haasteellisessa tilanteessa uuden ihmisen kanssa?
- Onko sinulla ollut haasteellisia ohjaustilanteita?



Jokainen on yksilö

- Kysy ensin
- Kuuntele
- Kärsivällisyys
- Ole joustava
- Keskity iloon, harjoitteluun, yhdessäoloon ja kehittymiseen
- Palautteen anto



Linkkejä & lähteet

- [Selkäydinvammaiset Akson](#)
- [CP-liitto](#)
- [Kehitysvammaliitto](#)
- [Näkövammaliitto](#)
- [Munuais- ja maksaliitto](#)
- [Sydän- ja keuhkosiirroksaat](#)
- [Harvinaiset-sairaudet](#)
- [Käypähoitosuosituks](#)
- [ADHD-liitto](#)
- [Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys](#)
- [Autismiliitto](#)
- [Paralympiakomitea](#)
- [Liikuntamahdollisuuksia eri kohderyhmille](#)
- [SoveLi - sairaudet ja liikunta](#)