

## Liikunta ja osallisuus -hanke: muistio Seinäjoen jäsenraadeista ma 16.11.2015

### Etelä-Pohjanmaan MS-yhdistys ry:n jäsenraati

#### **Kuinka moni tilaisuuteen osallistuvista jäsenistä on vastannut kyselyyn?**

- Lähes kaikki paikallaolijat vastanneet kyselyyn (5/6 jäsentä).
- MS-yhdistys edustaa sekä MS-tautia sairastavia henkilöitä että harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia henkilöitä. Paikalla oli edustus molemmista yhdistyksen jäsenryhmistä.

#### **Kenen tai keiden kanssa haluaisit harrastaa liikuntaa? (vrt. kysely: 79 % oli valinnut vaihtoehdon "Oman vertaisryhmäni kanssa") Miksi?**

- On helpompi mennä ryhmään, jossa tiedetään rajoitteista.
- Vertaisryhmän kanssa liikuttaessa ei tarvitse "selitellä" omaa jaksamista, jos toisinaan haluaa pitää tauon.
- Liikunnan ohella on tarjolla vertaistukea ja sosiaalista kanssakäymistä.

#### **Oletko osallistunut yhdistyksesi tai Seinäjoen kaupungin järjestämiin liikuntaryhmiin vuonna 2015? (vrt. kysely: 56 % oli valinnut vaihtoehdon "Kyllä")**

- Otannassa on myös muualla kuin Seinäjoella asuvia.
- Liikkumisen esteenä: välimatkat, liikkumisen ja kuljetuksen hinta, kuntarajat sekä kuntien väliset käytännöt palvelujen käytössä.
- Leimautuminen: Kun osallistuu yhdistyksen jumppaan, kertoo tavallaan julkisesti omasta sairaudesta. Pitää siis olla jo sinut sairauden kanssa. Toisaalta ei välttämättä halua identifioitua itseä huonokuntoisempiin samaa sairautta sairastaviin (esim. pyörätuolilla liikkuvat), jos itsellä on vielä parempi toimintakyky.

#### **Jos et ole osallistunut liikuntaryhmiin vuonna 2015, mikä on ollut esteenä osallistumisellesi? (vrt. kysely: 86 % oli valinnut vaihtoehdon "Muut ongelmat", kuten pitkä matka, aikatauluongelmat tai ihmisten ennakkoluuloisuus; 57 % vaihtoehdon "Liikuntaryhmiä on määrällisesti liian vähän")**

- Ero aiempaan toimintakykyyn ennen sairastumista voi olla niin suuri, että tarvitaan uusi motivoituminen liikkumiseen (esim. "jos aiemmin on pystynyt juoksemaan 5 km ja nyt kykenee kävelemään 50 m, miten motivoidun 50 metrin kävelyyn ja saan siitä samanlaisen hyvän olon tunteen?")
  - Pettyminen oman urheilusuorituksen tasoon sairastumisen jälkeen verrattuna aiempaan voi olla niin suurta, että se latistaa liikkumismotivaation. Psykkinen puoli onkin keskeisessä asemassa osallistumisen esteiden kumoamisessa.
- Oman lajin löytäminen on keskeistä motivoitumisessa.
- Aikaisemmasta liikuntataustasta on hyötyä: Jos on ollut aina liikunnallinen henkilö, saattaa liikuntaharrastus pysyä helpommin läpi elämän.
- Liikunta koetaan myös lääkkeeksi.
- Ehdotuksia liikkumattomien henkilöiden mukaan saamiseksi: "puskaradio", ystävät ja kimppekuljetukset käyttöön. Myös ohjaajat (kannustus, ryhmäytyminen, motivointi) ovat keskeisessä asemassa.

**Millaisia liikuntaryhmiä yhdistyksesi tai Seinäjoen kaupungin tulisi järjestää lisää?** (vrt. kysely: 43 % oli valinnut vaihtoehdon ”Kuntosali”; 36 % vaihtoehdon ”Vesivoimistelu”; 29 % vaihtoehdon ”Tuolijumppa”; 29 % vaihtoehdon ”Ratsastus”)

- Kuntosalia ja kuntopiiriä on toivottu paljon. Niitä kuitenkin järjestetään Etelä-Pohjanmaan MS-yhdistyksen toimesta jo viikoittain. Onko siis kyse tiedonkulun katkoksesta?
  - Yleisellä kuntosalilla käymisessäkin on kynnys, kun oma jaksaminen on heikompa. Tuntuu, että ihmiset tuijottavat. Olisiko mahdollista järjestää oma kellonaika vammaisryhmille? Toisaalta päiväsaikaan salilla on nytkin hiljaisempaa.
  - Kuntosalilla ei kuitenkaan ole pyörätuolia käyttäville soveltuvia laitteita.
  - MS-yhdistyksellä on oma kuntosali. Sinne toivotaan lisää laitehankintoja: jalkaprässiä, lonkanojennuslaitetta ja selkäpenkkiä.
- Myös vesivoimistelua on toivottu paljon.
  - Kaupungin erityisliikunnan vesiliikuntaryhmät ovat täynnä. Voisiko niitä lisätä?
  - Seinäjoen kaupungin uimahallissa suihkutilojen kylmyys ja pitkä matka pukukoppeihin estävät osallistumista (kylmyys voi johtaa mm. jäykistymiseen ja kaatumisiin).
  - Esteettömyys ei toteudu uimahallissa (liukkaat pinnat, kaiteiden puute jne). Uimahalliin on tehty juuri iso remontti, jonka yhteydessä näihin asioihin ei ole kiinnitetty huomiota. Rakentamisprosessissa oli mukana joitain vammaisryhmiä, mutta ei Etelä-Pohjanmaan MS-yhdistyksen edustusta. Esteettömyyskartoittajan tai itse käyttäjäryhmien tulisi aina olla mukana tilojen uudistamisessa.
  - Vaikeavammaisten pukeutumistila on yläkerrassa, josta on miesten ja naisten yhteinen hissi alakertaan saunatiloihin. Missään ei lue, että hissi on miesten ja naisten yhteinen. Tämä koetaan ongelmalliseksi ja kiusalliseksi, jos kaikki eivät tiedä pukea uimapukua/laittaa pyyhettä hissimatkaa varten.
  - Kurikassa on esteettömämpi, useimmille sairaus- ja vammaisryhmille soveltuvampi uimahalli, samoin Ilmajoella.
- Tuolijumppaa on myös toivottu.
- Ratsastus olisi suosittua ja se on koettu erittäin hyödylliseksi liikunta- ja terapiamuodoksi, mutta se on liian kallista. Vammaisratsastuspaikkoja on kuitenkin tarjolla (kaksi tallia mainittu).
  - Seinäjoen kaupunginvammaisneuvostossa ei ole tuotu tätä esiin. Voisiko asiasta keskustella siellä?
  - Voisiko kaupungin erityisliikunnan kautta järjestää vammaisratsastusta (eri asia kuin ratsastusterapia, jos ratsastusterapia on liian kallista)?
- Fysio2000 järjestää myös soveltavan liikunnan toimintaa (tämä on uudehko yksityinen toimija Seinäjoen alueella).
  - Kuntosali, jossa laitteita on myös pyörätuolia käyttäville.
  - Tilat ovat melko esteettömät, ja parkkipaikalta on lyhyt matka sisäänkäynnille. Ongelmana on kuitenkin portaat sisäänkäynnin yhteydessä.

**Milloin mielelläsi osallistuisit liikuntaan?** (vrt. kysely: 73 % oli valinnut vaihtoehdon ”Arkisin klo 8-16”)

- Kyselyssä vastaajat toivovat klo 8-16 välillä liikuntaa, mutta yleensä tästä ajankohdasta on valitettu.
- Tässä on hyvä huomioida myös se, että nuoret toivovat yleensä liikuntaa iltaisin, vanhemmat ihmiset kaipaavat sosiaalista toimintaa päiväsaikaan.

**Mistä saat tietoa yhdistyksesi tai Seinäjoen kaupungin järjestämistä liikuntaryhmistä?**

- Tietoa saadaan yhdistyksen kotisivuilta, jäsenkirjeestä, ”puskaradion” kautta ja sosiaalisesta mediasta.

- Kaupungin kotisivut (Kaupungin sivut ovat epäselvät, sieltä on vaikea löytää ryhmiä).

**Miten tiedottamista yhdistyksesi tai Seinäjoen kaupungin järjestämistä liikuntaryhmistä voitaisiin kehittää?** (vrt. kysely: 20 % vastanneista ei osannut sanoa, onko heidän yhdistyksensä järjestänyt liikuntaryhmiä jäsenilleen v. 2015)

- Kuntopiiritiedotusta pyritään nyt parantamaan kyselyn tulosten perusteella.

**Onko paikallisyhdistys järjestänyt v. 2015 muuta vapaa-ajantoimintaa, jossa liikunta on osa muuta toimintaa (esim. luontoretkeily, kävelykierrokset kaupungilla)?**

- Osa kerhoista on käynyt esteettömällä kuntopolulla (luontoreitti) vertaistukitapaamisissa paistamassa kodalla makkaraa.
- Esteetön pelivälinelainaamo on olemassa (Kyrkkäri). Tämä kuuluu Luontotaloon, jossa sijaitsee myös lasten leikkipuisto. Paikalta lähtee erilaisia esteettömiä luontoliikuntareittejä.

### **Etelä-Pohjanmaan Allergia- ja Astmayhdistys ry:n jäsenraati**

**Kenen tai keiden kanssa haluaisit harrastaa liikuntaa?** (kyselyyn vastanneista 57 % oli valinnut vaihtoehdon "Oman vertaisryhmäni kanssa"; 51 % vaihtoehdon "Puolisoni kanssa"; 49 % vaihtoehdon "Ystäväni kanssa")

- Mikkelissä vertaisryhmää ei ole koettu yhtä tärkeäksi, joten Seinäjoen ja Mikkelin kyselyn tulosten osalta on selkeitä eroja.
- Vertaisryhmän suosio koetaan yhdistyksen toiminnan kannalta hyväksi: Jos järjestetään liikuntatoimintaa, niin sinne mielellään osallistutaankin.
- Liikuntaryhmät koetaan hyväksi vertaistuen muodoiksi.
- Allergisten lasten vanhemmille on omia vertaisryhmiä. Jäsenistössä on paljon lapsiperheitä, mikä on hyvä, koska lapsena liikkumiseen kiinnitytään.

**Oletko osallistunut yhdistyksesi tai Seinäjoen kaupungin järjestämiin liikuntaryhmiin vuonna 2015?** (kyselyyn vastanneista 75 % oli valinnut vaihtoehdon "En")

- Tieto ei ole tavoittanut liikkujia.
- Toisaalta yhdistyksellä ei ole säännöllistä liikuntatoimintaa (järjestetään esim. viiden kerran keilausryhmiä tms. pientä toimintaa).
- Ongelmana on se, että yhdistyksen jäsenistö on monitasoista. Iso osa pystyy liikkumaan esimerkiksi kaikille avoimissa ryhmissä.

**Jos et ole osallistunut liikuntaryhmiin vuonna 2015, mikä on ollut esteenä osallistumisellesi?** (kyselyyn vastanneista 53 % oli valinnut vaihtoehdon "Muut ongelmat": mm. välimatka; ajankohdan sopimattomuus; muut aikaa vievät harrastukset; 33 % vaihtoehdon "Riittämätön tiedottaminen ryhmistä")

- Pukuhuoneiden hajusteet voivat muodostaa ongelman.
- Talvella pakkasen ja uimahallien puhdistusjärjestelmät voivat myös toimia liikuntaan osallistumisen esteenä (hengitysongelmat, iho-ongelmat).
- Yhdistyksen toiminta-alue on laaja (jos välimatka esim. 80 km, on lähteminen vaikeaa).
  - Liikunta pitäisi viedä ihmisten luo.
  - Kaupungin ryhmät ovat pääasiallisesti seinäjokelaisille, ei siis ulkopaikkakuntalaisille (kuitenkin esimerkiksi Etelä-Pohjanmaan Allergia- ja astmayhdistyksen toimialue on Seinäjokea laajempi).
- Tiedottamiseen tulisi panostaa (houkuttelu, motivointi, kannustus).

- Leimautumisen pelko: Ei haluta julkistaa omaa sairautta osallistumalla yhdistyksen omaan liikuntatoimintaan. Toisaalta allergia ja astma koetaan kuitenkin melko neutraaleiksi, vähemmän leimaaviksi sairauksiksi.

**Millaisia liikuntaryhmiä yhdistyksesi tai Seinäjoen kaupungin tulisi järjestää lisää?** (kyselyyn vastanneista 34 % oli valinnut vaihtoehdon ”Kuntosali”; 24 % kaikissa seuraavissa vaihtoehdoissa: ”Keilaus”, ”Luontoretki”, ”Erilaiset lajikokeilut” tai ”Pilates”)

- Kuntosalin suosio selittyy mm. sillä, että se ei ole yhtä lailla ajankohtaan sidottua. Toisaalta kuntosalin on nyt trendilaji.
- Luontoretkeä olisi helppo järjestää ja ne sopisivat myös lapsiperheille.
- Aloittamisen kynnyksiä tulisi madaltaa esimerkiksi matalan kynnyksen liikuntaneuvonnalla (tällaista voisi järjestää vaikka uimahallin aulassa).
- Yhteistyötä urheiluseurojen kanssa voisi kehittää. Varsinkin lapsille olisi tärkeää saada harrastaa osana urheiluseuraa tai -ryhmää (erityisliikunnan ryhmiä on nyt vain pienellä osalla seuroista, mm. erityislasten taitoluisteluryhmä).

**Milloin mielelläsi osallistuisit liikuntaan?** (kyselyyn vastanneista 70 % oli valinnut vaihtoehdon ”Arkisin klo 16-20”)

- Iso osa jäsenistöstä on työikäistä väestöä, joten siksi arki-illat ovat suosittu ajankohta.

**Mistä saat tietoa yhdistyksesi tai Seinäjoen kaupungin järjestämistä liikuntaryhmistä?**

- Yhdistyksen oman toiminnan tiedottamisen väyliä ovat sosiaalinen media, sanomalehti Ilkka, yhdistyksen omat nettisivut ja jäsentiedote, Allergia & astma -lehti.
- Tietoa saadaan myös kaupungin liikuntatoimen kautta (liikuntatoimi järjestää runsaasti toimintaa, minkä vuoksi osa paikallisista järjestöistä/ yhdistyksistä ei edes järjestä omaa liikuntatoimintaa).
- Kaupungin erityisliikunnan koordinaattoria voi pyytää puhumaan yhdistysten tilaisuuksiin liikunnasta ja hän on pitänyt myös yhdistyksille yhteisiä liikunta-aiheisia tilaisuuksia.
- Toimiiko polku terveydenhuollosta liikuntaan? Voisiko esimerkiksi astmahoitaja ohjata liikunnan pariin? Näin voitaisiin tavoittaa sellaisia henkilöitä, jotka eivät itse aktiivisesti etsi tietoa liikunnasta.

**Miten tiedottamista yhdistyksesi tai Seinäjoen kaupungin järjestämistä liikuntaryhmistä voitaisiin kehittää?** (kyselyyn vastanneista 80 % ei osannut sanoa, onko heidän yhdistyksensä järjestänyt liikuntaryhmiä jäsenilleen v. 2015)

- Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstölle voisi viedä viestiä enemmän: Kuntoutussuunnitelmia/ hoitosuunnitelmia tekeväille henkilöstölle, allergia- ja astmahoitajalle.
- Edunvalvonnan ja vaikuttamisen näkökulmat on tuotava esiin: Terveys ja liikunta kulkevat käsi kädessä, esim. astman Käypä hoito -suosituksissa mainitaan liikunta.
- Tiedottamiseen voisi lisätä kannustusta ja erilaisten vaihtoehtojen esittelyä (esim. some/nettisivut, jotka ovat ilmaisia kanavia liikunnan ”markkinointiin”).
- Vapaaehtoisia tulisi rekrytoida ja kouluttaa liikuntatoimijoiksi haja-asutusalueille (vapaaehtoisten rekrytointiin on viime aikoina panostettu). Vapaaehtoisten liikuntavastaavien toimenkuva pitäisi selkeyttää (paljonko vie aikaa, mitä toimenkuvaan kuuluu).

**Onko paikallisyhdistys järjestänyt v. 2015 muuta vapaa-ajantoimintaa, jossa liikunta on osa muuta toimintaa (esim. luontoretkeily, kävelykierrokset kaupungilla)?**

- Yhdistyksellä ei säännöllistä liikuntatoimintaa (järjestetään esim. viiden kerran keilausryhmiä tms.).

**IDEA:** Työpajoissa voisi tuoda esiin kokemuspohjaisesti sitä, miksi on hyvä liikkua ja miten, sillä erilaisten ihmisten tarinat koetaan mielenkiintoisiksi. Lisäksi erilaiset esikuvat motivoivat etenkin lapsia.