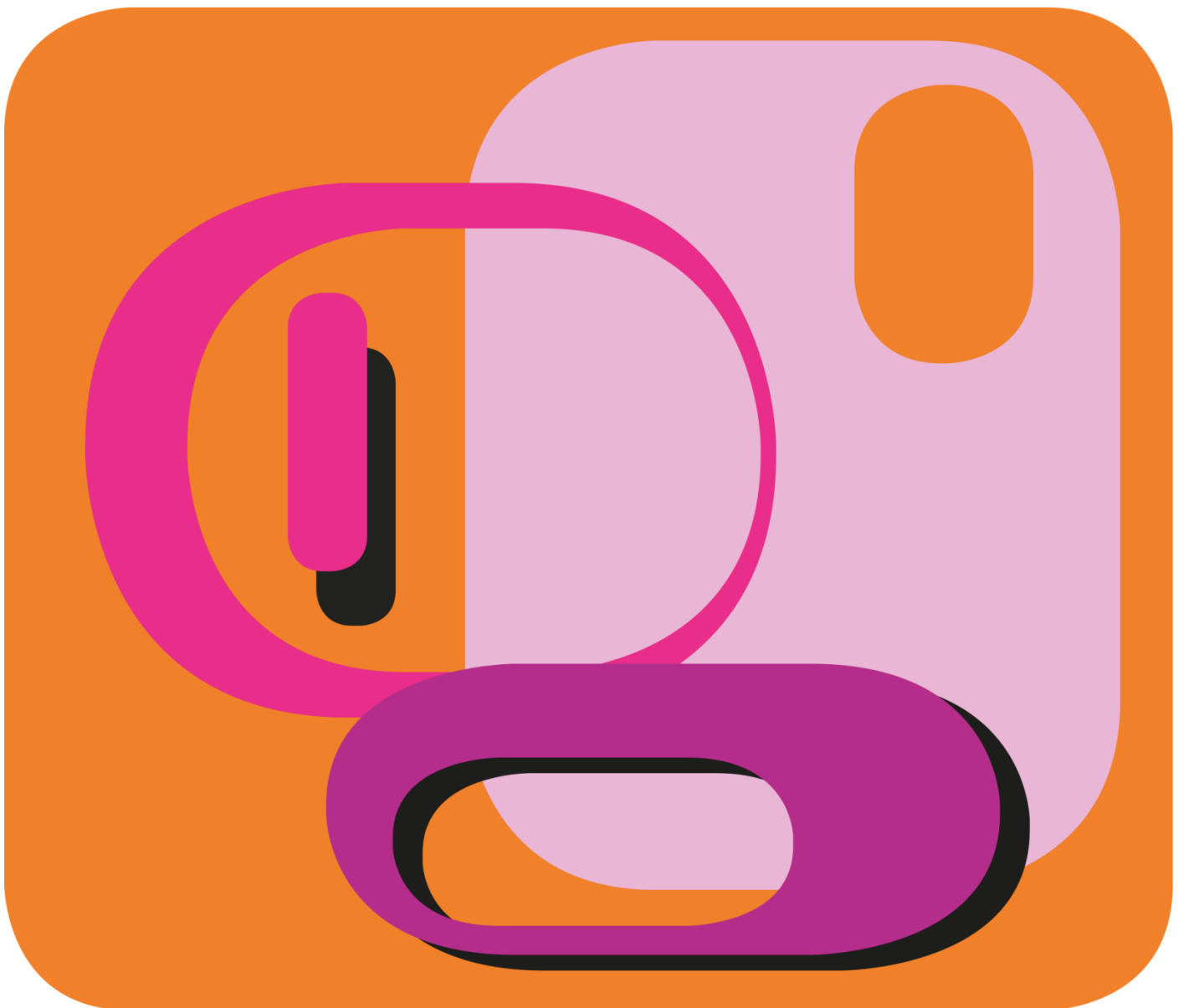


Kuntoutussäätiö

SOVELTAVAA LIIKUNTAA SEUROISSA?

Kysely Seinäjoen, Mikkelin, Porin ja Vaasan seudun liikuntaseuroille soveltavan liikunnan tarjonnasta



LI I KUNTASEURAKYSELYN TAUSTAA

Liikunta ja osallisuus -hanke toteutti keväällä 2016 sähköisen kyselyn Mikkelin, Porin, Seinäjoen ja Vaasan seudun liikuntaseuroille. Kyselyllä kartoitettiin mm. liikuntaseurojen tarjoamia soveltavan liikunnan mahdollisuuksia, halukkuutta kehittää soveltavan liikuntaa sekä tuen tarvetta soveltavan liikunnan tarjoamiselle.

Vastaamispyyntö kyselyyn lähetettiin sähköpostitse yhteensä 291 liikuntaseuralle, joista 93 oli Mikkelissä, 92 Porissa, 81 Seinäjoella ja 25 Vaasassa. Kyselyyn vastasi yhteensä 29 liikuntaseuraa. Vastauksia saatiin seuraavasti eri alueilta: Mikkelä (10 kpl), Pori (5 kpl), Seinäjoki (10 kpl) ja Vaasa (4 kpl).

Liikuntaseuroista kaksi viidestä tarjoaa soveltavaa liikuntaa

Kyselyyn vastanneista seuroista 12 kaikista 29:stä oli jo soveltanut tarjoamaansa liikuntaan siten, että toimintarajoitteinen henkilö pystyy osallistumaan siihen. Sovellutun liikunnan lajikirjo oli laaja. Mainituiksi tulivat judo, pilates, jooga, shindovenyttely, kehonhallinta, jumppa, yleisjumppa, Lavis-kuntoliikunta, kuntosali, uinti, elämysluontoliikunta, melonta, pyöräily, kävely, hiihto ja retkeily.

Soveltavaa liikuntaa oli parhaiten tarjolla keppiä tai kyynärsauvoja käyttäville, heikot käsivoimat tai seisomatasapainon omaaville sekä näkö- tai kuulovammaisille. Heille soveltavaa liikuntaa tarjosi 8-10 kaikista 12 liikuntaseurasta, jotka olivat ilmoittaneet tarjoavansa soveltavaa liikuntaa. Heikoimminkin oli otettu huomioon pyörätuolissa istuvat ja henkilöt, joiden ala- tai yläraajat eivät toimi. Heille liikuntamahdollisuuksia oli tarjolla vain 3-5 liikuntaseurassa. Erikseen mainittuja kohderyhmiä olivat kehitysvammaiset, liikuntaesteiset ja syöpää sairastaneet.

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan vamman, sairauden tai toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi soveltamista ja erityisosaamista tarvitsevien henkilöiden liikuntaa. Soveltamisella voidaan tarkoittaa joko liikuntatoiminnan (välineet ja ohjaus) tai ympäristön suunnittelua siten, että toimintarajoitteinen henkilö pystyy osallistumaan liikuntaan. Soveltavaa liikuntaa tarvitsee noin miljoonaa suomalaista.

Liikunta ja osallisuus -hankkeen päätavoitteena on pitkäaikaissairaiden ja liikuntavammaisten osallisuuden edistäminen ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen erityisesti sosiaali- ja terveysalan järjestöjen jäsenilleen tarjoamissa liikunta- ja muissa vapaa-ajan toiminnoissa.



Soveltavaa liikuntaa haluaa kehittää kolmannes liikuntaseuroista

Kyselyyn vastanneista liikuntaseuroista kolmannes ilmoitti kiinnostuksestaan kehittää liikuntaa toimintarajoitteisille harrastajille. Taulukossa 1 on esitelty aluekohtaiset osuudet ja kaikki vastanneet. Alueista Vaasan seudulla oltiin tässä kyselyssä innokkaimpia kehittämään soveltavaa liikuntaa (aluekohtaiset vastaajamäärät ovat niin pieniä, ettei niistä voida tehdä päätelmiä alue-eroista).

Taulukko 1. Liikuntaseurojen halukkuus kehittää soveltavaa liikuntaa, %

| Halukkuus kehittää soveltavaa liikuntaa | Pori (N=5) | Mikkeli (N=10) | Seinäjoki (N=10) | Vaasa (N=4) | Kaikki (N=29) |
|---|------------|----------------|------------------|-------------|---------------|
| Kyllä | 20 | 30 | 30 | 50 | 31 |
| Ehkä | 60 | 30 | 50 | 50 | 24 |
| Ei | 20 | 40 | 20 | | 45 |
| Yhteensä, % | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Yleisimmin kehittämisestä kiinnostuneet seurat nimesivät kehittämiskohteiksi oman lajin avaamisen myös liikuntarajoitteisille harrastajille. Joissakin seuroissa oltiin jo pitkällä suunnittelussa: ”Haluaisimme tarjota tanssi- ja soittotunteja lapsille, joilla on raaajat vajaatoimisia.” Yksi seuroista pohti erityisryhmien yhdistämistä normaaleihin liikuntaryhmiin, sillä soveltavan liikunnan harrastajia oli vähän.

Kielteisesti kysymykseen vastanneet perustelivat usein kehittämisen puutetta resursseilla. Osalla kyselyyn vastanneista oli paljonkin ideoita, mutta ei resursseja: ”On kyllä paljonkin ideoita. Toteutus vain tällä hetkellä lähes mahdotonta.” Yksi avokysymykseen vastanneista liikuntaseuroista ilmoitti, ettei tätä mahdollisuutta ollut edes mietitty: ”Olemme tällä hetkellä tekemässä toiminnan kehittämissuunnitelmaa tuleville vuosille. Emme tähän mennessä ole tätä aihetta käsitelleet.”



Lisäresursseja koulutuksesta, välineistä ja/tai vapaaehtoisista

Liikuntaseuroja pyydettiin kyselyssä kertomaan, tarvitsisivatko he tukea toiminnan kehittämisessä tai tarjonnan laajentamisessa toimintarajoitteisille harrastajille. Selvästi valtaosa (N=17) avokysymykseen vastanneista 23 liikuntaseuran edustajasta ilmoitti selkeästi, että tukea kyllä tarvittaisiin. Yksi vastaaja ilmoitti, että tukea ei tarvita ja loput ilmoittivat, että tarvitsisivat ehkä tai tilanteesta riippuen tukea.

Millaista tukea sitten tarvittaisiin? Jälleen vastauksissa näkyi laaja kirjo. Rahallisen tuen lisäksi mainittiin ohjaajien koulutus tai yleinen tuki liikunnan soveltamiseen, tiedon vieminen ja liikunnan markkinointi erityisryhmille osallistujien löytämiseksi, liikuntavälineet ja välineet tilojen muokkaamiseksi esteettömäksi sekä varsinaiset tilat harrastamiselle. Myös vapaaehtoisohjaajat tai opiskelija-apu mainittiin avovastauksissa.

Pohdintoja kyselystä

Kyselyyn vastasi suhteellisen harva liikuntaseura, jolle kysely lähetettiin. On todennäköistä, että innokkaimmin vastasivat ne seurat, joissa soveltavaa liikuntaa jo tarjotaan tai joissa ajatus sen tarjoamisesta on noussut esille. Vastaamatta jättivät taas todennäköisesti ne, joilla ei joko ole tietoa, kiinnostusta tai resursseja soveltavan liikunnan tarjoamiselle.

Liikuntaseurojen vastauksien pohjalta voi tehdä ainakin yhden päätelmän: tietoa ja tukea soveltavan liikunnan järjestämiselle tarvitaan. Valtavista resursseista ei suinkaan aina ole kysymys. Rahan lisäksi on tärkeätä tarjota seuroille tukea soveltavan liikunnan järjestämiseksi. Seurojen on tärkeä tietää, mitä pitää ottaa huomioon soveltavan liikunnan järjestämisessä ja tilojen suunnittelussa, missä ohjaajat voivat koulutautua, mistä apuvälineitä saa, kuka voisi markkinoida toimintaa erityisryhmille jne. Osa liikuntaseuroista toimii täysin vapaaehtoisvoimin, jolloin kaikki resurssit voivat mennä toiminnan ylläpitämiseen.

Liikuntaseurojen lisäksi tietoa tarvitsee todennäköisesti muukin yhteiskunta. Pieni vastausaktiivisuus voi kieliä siitä, että soveltavan liikunnan merkitystä ja sen tarpeen laajuutta ei vielä täysin ole tunnustettu Suomessa. Liikunnan soveltaminen on yksi merkittävistä keinoista edistää toimintarajoitteisten henkilöiden osallisuutta ja ylläpitää heidän toimintakykyään. Kyseessä on inhimillisen puolen lisäksi kustannuskysymys: liikkumattomuus maksaa terveydenhuollollemme 250 miljoonaa euroa joka vuosi. Liikunnan tasa-arvoinen mahdollistaminen kaikille ympäri Suomen on ihmisoi-keuskysymys ja sen eteen on kaikkien tehtävä työtä.

