

SOVELTAVAN LIIKUNNAN SELVITYS

Soveltavalla liikunnalla (erityisliikunta) tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti vammaiset, pitkäaikaissairaat sekä ne yli 65-vuotiaat henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia.

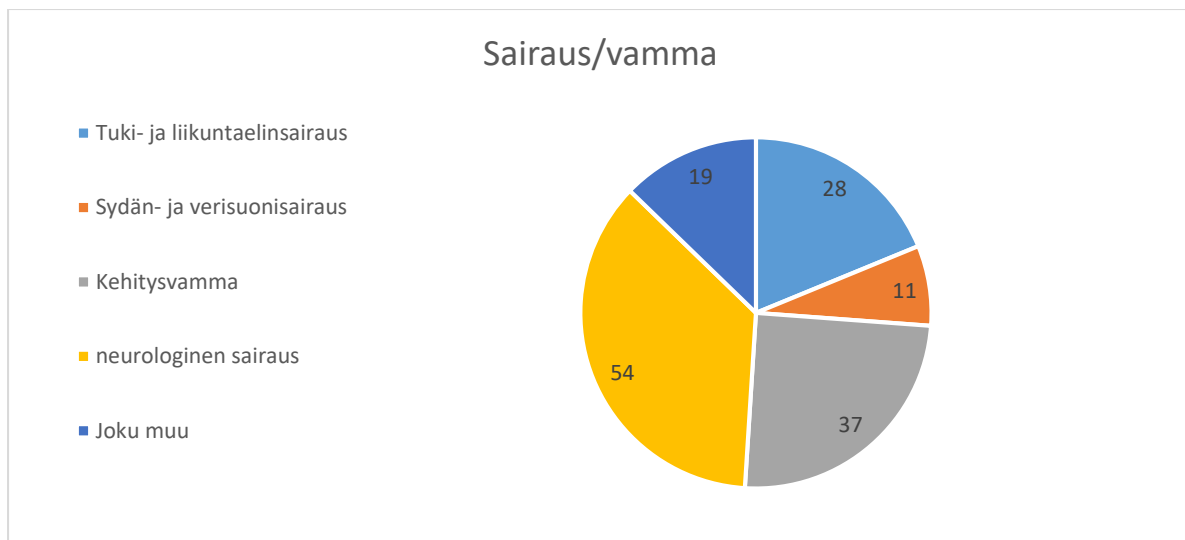
Valtuustoaloitteen jälkeen sivistyspalvelut ja sosiaali- ja terveystyöpalvelut kokosivat työryhmän selvittämään soveltavan liikunnan tilannetta Naantalissa. Työryhmässä ovat olleet mukana vapaa-aikatoimen sihteeri Maija Puolakanaho, johtava hoitaja Hannele Nikander-Tuominen, aikuissosiaalityön päällikkö Anurag Lehtonen, vammaispalvelun avohuollon ohjaaja Mervi Dahlin, fysioterapeutti Jaana Cavén sekä ylilääkäri Kristian Kallio.

Tällä hetkellä soveltavan liikunnan palveluja järjestetään ostopalveluna vammaispalvelun avohuollon ohjaajan koordinoimana. Ostopalveluihin on vuosittain käytetty noin 15 000€ ja osallistumismaksuina tuloja soveltavasta liikunnasta on saatu noin 7 000€. Soveltavan liikunnan ryhmiin ei ole ollut pääsykriteereitä. Mukaan ovat päässeet ilmoittautumisjärjestyksessä kaikki, jotka ovat maksaneet osallistumismaksun. Soveltavan liikunnan ostopalvelut ovat sisältäneet vesijumppaa aamupäivisin, kuntosalitoimintaa päivällä, ratsastusta ja tuolijumppaa. Syksyllä 2017 toimintaan osallistui 65 henkilöä, joista varsinaiseen kohderyhmään kuuluvia oli 15 henkilöä. Pääsääntöisesti osallistujat ovat olleet ikäihmisiä.

Syksyllä 2017 Naantalissa järjestettiin kysely koskien soveltavan liikunnan tarpeita. Kysely julkaistiin Naantalissa nettisivuilla ja kyselyt lähetettiin postitse kunkin työntekijän omille erityisryhmiin kuuluville asiakkaille. Vammaispalvelun avohuollon ohjaaja lähetti kyselyn vammaispalvelun asiakkaille ja fysioterapeutit omille asiakkailleen. Lapsiperheiden sosiaali- ja ohjaajat lähettivät kyselyn omille asiakkaille ja vastauksia kysyttiin myös puhelimitse. Kyselyyn vastasi 122 henkilöä. Vastaajista 45 henkilöä oli yli 65-vuotiaita ja loput 75 henkilöä alle 65-vuotiaita. Ja huomioitavaa on se, että 27 vastaajista on alle 25-vuotiaita.

Naantalissa kaupunki ei järjestä nuorille ja lapsille tällä hetkellä minkäänlaista tarjontaa soveltavan liikunnan palveluissa. Nuoret ja lapset osallistuvat mahdollisuuksiensa ja mielenkiintonsa mukaan perusliikuntapalveluihin tai eri järjestöjen järjestämiin liikuntapalveluihin.

Sairausdiagnoosin osalta kyselyssä annettiin mahdollisuus valita neljän valmiin vaihtoehdon tai yhden avoimen vastauksen välillä.



Kyselyssä kysyttiin, millaisia liikuntamuotoja henkilöt haluaisivat järjestettäväksi Naantalissa. Vastauksissa kuntosaliliikunta nousi ykköstoiveeksi. Toiseksi toiveeksi nousivat erilaiset jummat ja niiden lähimuodot kuten tasapainojumppa, pilates, jooga, kahvakuula sekä vesiliikunta. Muita toiveita olivat mm ratsastus, ulkoilu/ kävely, kiipeily/ temppuilu, kalastus/melonta, pallopelit/luistelu/jääkiekko/sähly, koripallo/nyrkkeily, neurojumppa, rauhallista ryhmäliikuntaa/tuoliliikuntaa, keilaus, pyöräily, pyörätuolijumppa, tanssi ja taitoluistelu

Kyselyssä kysyttiin myös toivetta siitä, mikä ajankohta päivässä olisi liikuntapalvelulle sopiva. Vastauksissa toiveet jakautuivat tasaisesti kaikkiin ajankohtiin. Nykyisin soveltavan liikunnan palveluita tarjotaan pääsääntöisesti aamupäivä- päiväpainotteisesti mutta kyselyn mukaan tarjontaa tulisi laajentaa myös iltapäiväpainotteiseksi.

Työryhmän suositukset soveltavan liikunnan kehittämiseksi Naantalissa

Fysioterapiaan ohjautuu TULE-oireisia ja neurologisia asiakkaita. Fysioterapian tavoitteena on toimintakyvyn parantuminen. Fysioterapia toteutuu vain sovitun ajanjakson, jonka jälkeen fysioterapia ohjaa asiakkaan pitämään toimintakykyä yllä itsenäisesti liikunnan avulla. Kaikilla ei ole mahdollisuutta, mm. liikuntarajoitusten takia, käydä seurojen tai tällä hetkellä kaupungin tarjoamissa erityisliikunnan ryhmissä. Tähän kohtaan soveltavan liikunnan olisi hyvä tarjota kuntalaisille mahdollisuus pitää fysioterapiassa saavutettua toimintakykyä yllä ja edistää terveyttä. Kun tämä mahdollisuus on ollut hyvin vähäistä, ovat nämä asiakkaat palanneet yhä uudestaan lääkärin ja fysioterapeutin vastaanotolle.

Lisäksi etenevän neurologisen sairauden alkuvaiheessa tulisi olla mahdollisuus omatoimiseen toimintakyvyn ylläpitoon soveltavan liikunnan avulla, ennen kuin varsinainen fysioterapia on tarpeen. Tällaisessa ryhmässä toteutuisi myös vertaistuki, joka on sairauden alkuvaiheessa erittäin tärkeää.

Kehitysvammaisten ja vaikeasti vammaisten henkilöiden ennaltaehkäisevä liikunta tukee kotona asumista, arjessa selviytymistä sekä edesauttaa sosiaalista verkostoitumista. Tavoitteena on kehittää erilaisia liikunnallisia toimintoja, kursseja ja tapahtumia asiakkaiden

tarpeiden ja toiveiden mukaan koko kauden ajan sekä luoda luonteva kanava kunnan ylläpitämiseen ja kuntoutuksesta omaehtoiseen liikuntaan, yhteistyössä myös eri järjestöjen ja ympäristökuntien kanssa.

Säännöllisiä ryhmiä niille kohderyhmille, joita omaehtoinen liikunta ei palvele, järjestötyö ei tavoita tai jotka tarvitsevat erillisiä soveltavan liikunnan palveluja. Ikäihmisten liikunta on erittäin tärkeää myös ennaltaehkäisevän ja terveyttä tukevan toiminnan näkökulmasta. Syksyllä 2018 Naantalissa otetaan käyttöön seniorikortti yli 65 vuotiaille ja sen sisältämiä palveluja pohditaan kevään aikana.

Soveltava Liikunta Soveli ry:n lausunto kuntien erityisryhmien liikunnan (soveltavan liikunnan) merkityksestä:

"Kunnan liikuntapalveluita ohjaa liikuntalaki, jonka tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa sekä edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä ja vähentää eriarvoisuutta liikunnassa. Liikuntalaissa määritellään kuntien tehtäväksi edellytyksien luominen kunnan asukkaiden liikunnalle mm. järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan tavoitteena on saada harrastamaan liikuntaa myös ne, joilla on esimerkiksi terveydellisistä syistä ongelmia liikkua terveytensä kannalta riittävästi. Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta sisältää toiminnan, jolla kohennetaan vamman tai sairauden takia erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden toimintakykyä. Kuntien erityisliikuntapalveluilla kohennetaan vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden toimintakykyä.

Liikuntalain lisäksi kunnan liikuntapalveluille luo omat raaminsa yhdenvertaisuuslaki, jonka mukaan viranomaisten, kuten kuntien viranomaisten, velvollisuutena on edistää yhdenvertaisuutta toiminnassaan. Yhdenvertaisuuslaissa määritellään syrjinnän kielto, ml. vammaisuus ja ikä. Syrjintä on kielletty riippumatta siitä, perustuuko se henkilöä itseään ja jotakuta toista koskevaan tosiseikkaan tai oletukseen. Laki sallii myös positiivisen erityiskohtelun: joitain ihmisryhmiä voidaan tukea erityistoimin, mikäli tämä turvaa tai edistää tasa-arvoa eikä syrji muita ihmisryhmiä. Kunnan toimet, joilla se edistää erityisryhmien liikuntaa, edistävät samalla yhdenvertaisuutta ja sopivat hyvin positiiviseen erityiskohtelun menettelyyn.

Kuntien erityisliikuntapalveluiden kannalta keskeisiä toimijoita ovat kuntien erityisliikunnanohjaajat, jotka toteuttavat liikuntalaissa kunnille määriteltäviä tehtäviä järjestää liikuntapalveluja huomioon ottaen eri kohderyhmät, kuten soveltavan liikunnan ryhmät. Erityisliikunnanohjaajien työ kohdistuu niihin kuntalaisiin, joille ei ole kunnissa tarjolla riittävästi ohjattuja liikuntapalveluita tai joille muut toimijat eivät kykene järjestämään toimintaa.

Kuntien erityisliikunnanohjaajien työn tuloksia on selvitetty lähes 30 vuoden ajan. Selvitysten mukaan erityisliikunnanohjaajalla on merkittävä vaikutus alueen erityisliikuntapalveluiden laajuuteen ja laatuun. Pääsääntöisesti ohjaajan omaavissa kunnissa on selvästi monipuolisempi ja laajempi erityisliikunnan ryhmätoiminta kuin kunnissa, joissa ei ole päätoimista ohjaajaa.

Toinen keskeinen osa erityisliikunnanohjaajan toimenkuvaa ovat erilaiset koordinointi- ja organisointitehtävät, kuten alueen erityisliikunnan suunnittelu, eri toimijoiden välisen yhteistyön lisääminen ja heidän kouluttaminen sekä alueen palveluista tiedottaminen."

Työryhmän ehdotus

Tällä hetkellä soveltava liikunta vaatisi Naantalissa sellaista työpanosta, jonka avulla toimintaa saataisiin kehittymään kohderyhmälle sopivammaksi ja toimintaan saataisiin mukaan esimerkiksi paikallisia yhdistyksiä ja muita toimijoita.

Soveltavan liikunnan toiminta tulisi siirtää kokonaisuudessaan sivistyspalveluiden alle, koska sosiaalipalvelut tulevat tulevan Soten myötä siirtymään mahdollisesti maakuntaan vuonna 2020 ja terveyden edistäminen jää kuntien tehtäväksi

Työryhmä puoltaa vahvasti soveltavan liikunnan ohjaajan toimen perustamista sivistyspalveluihin. Soveltavan liikunnan ohjaaja koordinoisi palveluja päätyönään. Hän ohjaisi pääsääntöisesti ryhmiä itse sekä päivä- että ilta-aikaan. Tarvittaessa osa palveluista voidaan edelleen ostaa ostopalveluna tai tehdä yhteistyössä paikallisten järjestöjen kanssa. Soveltavan liikunnan kohderyhmä tulee rajata kohdistumaan vammaisiin, pitkäaikaissairaisiin sekä niihin yli 65-vuotiaat henkilöihin, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia. Soveltavan liikunnan ohjaajan tehtäviin voidaan myös sisällyttää osittain ikäihmisten liikuntapalveluiden koordinointia.

Työryhmä ehdottaa, että Naantalin kaupungin liikuntapalveluihin vapaa-aikatoimen sihteerin alaisuuteen perustetaan soveltavan liikunnanohjaajan toimi 1.1.2019 alkaen. Toimen pätevyys on liikunnanohjaaja AMK tai vastaava opistotasoinen tutkinto. Työaika on 38.75 tuntia/viikko.

Palkkaus on KVTESin mukaan (hinnoittelutunnus 02VAP050) 2116.00€/kuukausi.

Vuosikustannus on 37 000€ (sis. mahdollisen kokemuslisän ja sivukulut).

Soveltavan liikunnanohjaajan työpiste sijaitsee Kesti-Maariassa.

Voidaanko palvelu tuottaa laadukkaasti ostopalveluna?

Jos palvelut ostetaan ostopalveluna, niin jonkun tulee kuitenkin oman työ ohessa koordinoida palvelujen tuottamista ja laatua. Toimintaa ei ole mahdollista kehittää, jos toimintaa jatketaan ostopalveluna.

Voiko palvelun tuottaa omana työnä?

Vammaispalvelun avohuollon ohjaaja ei pysty oman työnsä ohessa tuottamaan soveltavan liikunnan palveluja siinä määrin kuin sen tarvetta asiakkailta on. Hänellä on vastuullaan kehitysvammaiset asiakkaat ja heidän muut palvelut.