

SOVELI

soveltavan liikunnan asiantuntija 2 · 2011

Esittelyssä ministeri Paavo Arhinmäki 6

Kala-Pentin pilkkituoli 20

Terveysliikunta uutta seuroille 41



Pallo avustajalla

TEEMA: Ilman vapaaehtoisia ja ammattiavustajia moni jäisi kotiin 22–27

Avustajan kanssa liikkeelle

TEKSTI Mari Vehmanen

KUVAT Mari Männistö

Kaisa Karvoselle pyörätuolirugbyjoukkueen avustaminen on jo enemmän harrastus kuin työtä. Juha Salminen kiittää avustajien asennetta.

Moni liikuntaharrastus mahdollistuu avustajan ansiosta. Turkulainen pyörätuolirugbyjoukkue on huomannut yhteiset avustajat käteväksi ratkaisuksi.

Turkulainen pyörätuolirugbyn pelaaja **Juha Salminen** vastaa empimättä kysymykseen, kuinka tärkeitä avustajat ovat lajin harrastajille.

– Ilman avustajia ainakaan meidän joukkueettamme ei yksinkertaisesti olisi. He ovat koko homman ehdoton edellytys, hän määrittelee.

Juha Salminen pelikavereineen on löytänyt hyvän tavan kattaa koko ryhmän avustajien tarve. Joukkueella on kerrallaan kaksi vakituista avustajaa. Kumpikin on solminut sopimuksen nimellisesti yhden pelaajan kanssa – mutta käytännössä avustajat ovat koko ryhmän käytössä.

– Tämä on kaikin puolin helpoin järjestely. Minulla itselläni esimerkiksi on päätös 40:stä vapaa-ajan avustustunnista kuukaudessa, ja tuosta määrästä riittää hyvin joukkueen kesken käytettäväksi, Salminen sanoo.

Säännöllisten harjoitusten lisäksi avustajat ovat osallistuneet pelireisuille ja -tapahtumiin.

Luotettavuus tärkeintä

Rugbyporukka on huomannut, että yhdelle avustajalle harjoitukset olisivat turhan iso urakka. Kahden hengen voimin treenien avustaminen sen sijaan sujuu näppärästi.

– Salivuoromme alkaessa on siirryttävä pelituoleihin sekä tarkastettava kiinnitykset ja varusteet. Myös itse pelin aikana saattaa tulla kaatumisia, välimerikkoja tai muuta avuntarvetta. Ja lopuksi vaihdamme taas avustajien tuella omiin tuoleihimme ja arkivaatteisiin, Juha Salminen kuvailee.

Hänen mukaansa vaihtuvat keikkaavustajat eivät ole palloilujoukkueelle paras ratkaisu.

– Tässä on paljon opeteltavaa: erilaisia remmejä, lukituksia, säätöjä ja niin edelleen. Menee muutama kerta, että avustaja perehtyy näihin yksityiskohtiin ja oppii myös tuntemaan meidät joukkueen jäsenet, Salminen sanoo.

JATKUU

Juha Salmisen mielestä luotettavuus ja täsmällisyys ovatkin joukkueita avustavan kaikkein tärkeimpiä ominaisuuksia.

–Ei käy päinsä huomata vasta harjoituksissa, ettei avustaja tänään saapunutkaan. Siinä tapauksessa on monta ihmistä tehnyt hukcareissun, ja harjoitusvuoro jää käyttämättä.

Palveluasenne on Salmisen mukaan avustajiksi ryhtyvillä ihmisillä yleensä kohdillaan.

–Ja itse kyllä ainakin arvostan kovasti heidän panostaan. He käyttävät tähän hommaan iltojaan varsin vaatimatonta korvausta vastaan.

Herjaa heittäen

Kaisa Karvonen avustaa pyörätuolirugbynporukkaa kolmatta vuotta.

–Aikoinaan Turkuun muuttaessani työskentelin jonkin aikaa henkilökohtaisena avustajana. Ja vaikka nykyään päivätyöni on opetuslalla, halusin tavalla tai toisella jatkaa myös avustamista – tehdä vapaa-ajalla jotain hyödyllistä, Kaisa Karvonen kertoo.

Hän hakeutui Turun Avustajakeskuksen listoille. Siellä silmiin osui ilmoitus, jossa rugbyjoukkue haki vakiuista avustajaa.

–Laji sinänsä oli minulle ihan vieras. Siinä sitten viestittelin Juhan kanssa ja opiskelin netistä, millaista tämä pyörätuolirugby oikein on.

Rentoon peliporukkaan oli Kaisa Karvosen mukaan helppo kotiutua.

–Tietynlaista hurttia huumoria tämä vaatii myös avustajalta. Ehkä jo lajin luonteesta johtuu, että harjoituksissa heitetään aika rankkaakin herjaa. Ei-

kä avustaja voi kauhistella tai hysytyllä salin laidalla: törmäykset ja jopa kaatumiset kuuluvat asiaan.

Myös tietty määrä fyysistä voimaa on Kaisa Karvosen mukaan tarpeen, koska osa pelaajista on nostettava tuolista toiseen.

–Avuntarpeet vaihtelevat kovasti. Eräs seikka joukkueen jäseniä kuitenkin yhdistää. Heistä jokainen on sinut oman vammansa kanssa.

Myös tuomarointia

Viime talvena Kaisa Karvonen alkoi laajentaa tehtävänsä ja osallistua avustamisen lisäksi itse pelitapahtumiin.

–Homma vaan veti vähitellen mukaansa. Aluksi heitin aloituspalloja ja otin aikaa. Nyt olen alkanut opetella myös tuomarointia ja viheltää pelejä, Kaisa Karvonen kertoo.

Hänen mukaansa rugbytreenit ovat näin tulleet entistäkin mielekkäämmiksi.

–Tämä tuntuu harrastukselta eikä työltä. Kiireisenkin päivän päätteeksi on aina mukava tulla harjoituksiin ja heittää läppää tutussa porukassa, Kaisa Karvonen sanoo.

Juha Salminen rohkaisee myös muita joukkuelajien harrastajia kokeilemaan yhteisten avustajien käyttöä. Osallistuminen on tällöin mahdollista ilman henkilökohtaista avustajaa tai seuralaista.

–Olemme saaneet hyvää palvelua Avustajakeskuksesta. Eivätkä edes paperityöt ole mitenkään vaikeita. Itse ilmoitan kerran kuukaudessa avustajien tunnit eteenpäin palkkioiden tilitystä varten.

Juha Salminen itse ei toistaiseksi ole tarvinnut erillistä avustajaa työhön tai kotiin, vaan vapaa-ajan aktiviteetteihin tarkoitettut tunnit riittävät.

–Jos töissä tarvitsen apua, saan sitä työkavereilta. Kotona taas tukena on avopuoliso. Mutta iän karttuessa tilanne voi tietysti muuttua. x

Marko Kortesalon ja Kaisa Karvosen avulla koko joukkue siirtyy kätevästi pelituoleihin.

Liikunnassa avustaminen innostaa

Varsinais-Suomessa avustajatoiminta vetää runsaasti myös vapaaehtoisia.

Vapaaehtoinen, palkaton avustaminen tuntuu olevan suoranaan buumi ainakin Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueella.

–Meillä on noin 500 vapaaehtoista. Ja kaikki heistä tosiaan ovat mukana toiminnassa eivätkä vain roiku niminä listoilla, Avustajakeskuksen toiminnanjohtaja **Sirke Salmela** kertoo.

Keskuksen palvelut jakautuvat selkeästi kahteen osaan. Vaikeavammaisille, kunnan avustuspäätöksen saaneille keskus välittää palkallista henkilökohtaista apua. Vapaaehtoisten palveluja taas voivat saada hekin, joilla ei avustuspäätöstä ole.

–Usein meiltä kysellään, eivätkö nämä kaksi toimintoa sotkeudu tai haittaa toisiaan. Ainakaan toistaiseksi tällaisia ongelmia ei ole ollut, Sirke Salmela toteaa.

Vammaispalvelulain muutos ja henkilökohtaisen avun vähimmäistunti-

määrien kasvu vaikutti hänen mukaansa hieman yllättävälläkin tavalla keskuksen toimintaan.

–Siihen olimme varautuneet, että palkallisen henkilökohtaisen avun kysyntä lisääntyy. Mutta myös vapaaehtoispuolella volyymit ovat kasvaneet. Avustaminen yleensä ja keskuksen palvelut ovat nimittäin olleet uuden lain myötä kovasti esillä julkisuudessa.

Viidakkorumpu toimii

Vapaaehtoiset hakeutuvat toimintaan Sirke Salmelan mukaan kahta kautta. Viidakkorumpu on erittäin tehokas: hyvin moni vapaaehtoiseksi ilmoittautuva kertoo tuttujen suositelleen avustamista.

–Lisäksi järjestämme joka vuosi useita aloituskursseja vapaaehtoisille. Ne täytyvät todella hyvin. Motiiveita tulla mukaan on paljon: halu tehdä vapaa-ajalla jotakin järkevää ja olla hyödyksi muille. Moni opiskelija taas kerää tärkeää kokemusta työelämää varten, Salmela kertoo.

Sirke Salmelan mukaan varsinkin vapaaehtoispuolella kysyntä painot-

Apua vapaa-aikaan vähintään 30 tuntia kuussa

- ▶ Oikeus henkilökohtaiseen apuun on määritelty vammaispalvelulaissa.
- ▶ Jokaiselle vammaispalvelujen käyttäjälle on laadittava henkilökohtainen palvelusuunnitelma, joka ohjaa palvelujen järjestämistä.
- ▶ Päivittäisiä toimia, työtä ja opiskelua varten henkilökohtaista apua on järjestettävä kunkin henkilökohtaisen tarpeen mukaan.
- ▶ Vapaa-aikaan, kuten harrastuksiin, yhteiskunnalliseen osallistumiseen

ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen, on järjestettävä henkilökohtaista apua vähintään 30 tuntia kuukaudessa, ellei vähäisempi määrä turvaa välttämätöntä avun tarvetta. Ennen vuotta 2011 vähimmäismäärä oli 10 tuntia kuukaudessa.

- ▶ Kyseessä on vähimmäismäärä, joten tarvittaessa tunteja voi saada enemmänkin.
- ▶ Lisätietoa: www.sosiaaliportti.fi > Vammaispalvelujen käsikirja



Juha Salmiselle pyörätuolirugbytreenit merkitsevät ennen kaikkea kuntoilua ja yhdessäoloa. Varusteiden on oltava kunnossa.

tuu selkeästi nimenomaan liikunnassa avustamiseen.

–Sanoisin, että vapaaehtoisten tunneista lähes 70 prosenttia liittyy tavalla tai toisella kuntoiluharrastuksiin. Varmasti kaikkein tyypillisintä on käyttää avustajaa uimahallikäynteihin. Niin ikään ulkona lenkkeily on suosittua.

Liikunta palvelusuunnitelmiin

Liikunnalliset keikat ovat Sirke Salmelan mukaan myös avustajien mieleen.

–Uudenkin avustajan on helppo aloittaa tällaisista selkeistä ja toiminnallisista hommista.

Osa vapaaehtoisista toimii säännöllisesti kunnan tarjoaman liikuntaryhmän apuna. Tällaisia ryhmiä on esimerkiksi vesivoimistelussa, tasapainoharjoittelussa ja pallopeleissä.

–Tämä on kunnillekin oikein järkevää toimintaa. Avustajien ansiosta kaikki harrastajat liikkumisen rajoituksiin katsomatta pystyvät osallistumaan samoihin ryhmiin, Sirke Salmela sanoo.

Sirke Salmelan havaintojen perusteella liikuntaharrastuksia ei edelleenkään eritellä vaikeavammaisten palvelusuunnitelmiin. Avustustunnit myönnetään vain yleisesti ”vapaa-aikaan”. x

TEKSTI Mari Vehmanen

