



AVUSTAJAKESKUS

www.avustajakeskus.fi

TYÖKIRJA

- **Avustajakurssi**
- **Avustajastartti**



TOIMINNASTA VASTAA LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY

SISÄLLYSLUETTELO

1	AVUSTAJAKESKUS	4
1.1	Avustajakeskuksen esittely.....	4
1.2	Avustajakeskuksen arvot.....	5
2	VAPAAEHTOISTOIMINTA	5
2.1	Vapaaehtoistoiminnan määritelmä	5
2.2	Tilastoa vapaaehtoistyöstä	5
2.3	Vapaaehtoistoiminnan yleiset periaatteet	6
2.4	Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet Avustajakeskuksessa	8
2.5	Vapaaehtoistoiminta Avustajakeskuksessa	9
2.6	Avustajien vertaistoiminta Avustajakeskuksessa	10
2.7	Omien vahvuuksien tunnistaminen	10
2.8	Mikä vapaaehtoistoiminnassa motivoi?	11
3	ASIAKKAAN KOHTAAMINEN JA AVUSTAMINEN	12
3.1	Asiakkaan kohtaaminen ja vuorovaikutus	12
3.2	Arvostava vuorovaikutus	14
3.3	Avustaminen	15
3.4	Liikkumisen apuvälineitä.....	16
3.5	Taluttaminen	17
3.6	Ruokailussa avustaminen.....	17
3.7	Kommunikoinnin keinoja.....	18
4	VAMMARYHMÄT	20
4.1	Aivovamma	20
4.2	Aivoverenkiertohäiriö (avh).....	21
4.3	Afasia	22
4.4	CP-vamma	23
4.5	Kehitysvammat.....	24
4.6	Lihastaudit.....	25
4.7	Myastenia gravis (MG)	25
4.8	MS-tauti.....	26
4.9	Muistisairaudet	27
4.10	Näkövammat.....	28
4.11	Parkinsonin tauti.....	30



4.12	Polio	31
4.13	Reuma	33
4.14	Selkäydinvamma	34
4.15	Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (tules)	35
5	SOVELTAVA LIIKUNTA (ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA)	36
6	VAMMAISPALVELUT JA PALKALLINEN TOIMINTA	37
6.1	Vammaispalvelulaki ja vammaispalvelut.....	37
6.2	Henkilökohtainen apu ja työnantajamalli.....	38
6.3	Palkallinen toiminta avustajakeskuksessa	38
7	AVUSTAJAKESKUKSEN PROSESSIT.....	39
7.1	Vapaaehtoistyön prosessi	39
7.2	Tuetun vapaaehtoistoiminnan prosessi	40
7.3	Palkallinen toiminta	41
7.4	Väylät toimintaan.....	42
8	LUSIKKATEORIA.....	43
9	YHTEYSTIEDOT.....	44



1 AVUSTAJAKESKUS

1.1 AVUSTAJAKESKUKSEN ESITTELY

Lounais-Suomen Avustajakeskus keskittyy vapaaehtoistoimintaan sekä palkalliseen henkilökohtaisen avun toimintaan Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa. Toiminnasta vastaa Lounais-Suomen Lihas-tautiyhdistys ry.

Tavoitteemme on edistää avustettavien henkilöiden itsenäistä elämää ja mahdollisuutta osallistua yhteiskuntaan. Välitämme avustajia päivittäisiin toimintoihin, kuten asiointiin, harrastuksiin ja muihin tarpeisiin. Tarjoamme koulutusta ja tukea avustajille sekä neuvomme ja ohjaamme avun tarvitsijoita sopivan avun löytämisessä. Lisäksi toimimme tiiviissä yhteistyössä eri sidosryhmien kanssa parantaaksemme palveluiden laatua ja saatavuutta.

Avustajakeskus välittää:

- *Vapaaehtoisia avustajia* vapaa-aikaan, esimerkiksi asiointeihin, harrastuksiin, retkille, matkoille, ryhmien tarpeisiin tai yksilölliseen apuun.
- *Palkallisia avustajia*, esimerkiksi henkilökohtaisen avustajan työhön, koulunkäyntiavustajan työhön ja sijaisuuksiin.
- *Tukihenkilöitä*

Avustajakeskus kouluttaa:

- Avustamisesta kiinnostuneita *Avustajakursseilla ja Avustajastarteissa*.
- Rekisteröityneille avustajille järjestetään erilaisia *lisäkoulutuksia*, esimerkiksi tukiviittoma- ja ergonomiakoulutuksia.
- *Koulutuksia ja vertaistukea vammaisille työnantajille* työnantajuuden vahvistamiseksi ja tukemiseksi

Vapaaehtoisia avustajia on mukana noin 700, asiakkaita noin 1200 ja vapaaehtoisia avustajakeikkoja tehdään vuosittain noin 11 000.

Työnhakijoita ja työssä olevia avustajia on vuosittain noin 4500, työnantajia rekisteröityneinä noin 2300. Työpaikkoja täyttyy kauttamme vuosittain yli 4000.

Avustajakeskus *neuvoo, ohjaa ja tukee* avustamiseen liittyvissä asioissa.

Toimintaa *kehitetään yhteistyössä* alueen vammaisjärjestöjen, hyvinvointialueiden ja kuntien kanssa, jotka antavat arvokkaan panoksensa kehitystyölle, koulutuksiin ja tiedotukseen.

Toimintaa rahoittavat *STEA, hyvinvointialueet ja kunnat*. Avustajakurssit Opintokeskus Siviksen tuella.

Lisätietoja www.avustajakeskus.fi, www.lslly.fi



1.2 AVUSTAJAKESKUKSEN ARVOT

Avustajakeskuksen arvot, jotka ohjaavat toimintaamme:

- olemme väylä osallisuuteen
- palvelemme ammatillisesti ja tekemisen iloa kunnioittaen
- toimimme tuloksellisesti jatkuvuuteen ja ihmislähtöisyyteen perustaen
- osaamme ja onnistumme yhdessä

Pohdittavaksi:

Mikä on minulle tärkeää?

Millaisia asioita arvostan?

Pohdittavaksi:

Mihin haluan käyttää aikaani?

Mihin suuntaan haluan elämässäni kulkea?

'Omat arvosi' - video www.oivamieli.fi/viisaat_valinnat_intro.php

2 VAPAAEHTOISTOIMINTA

2.1 VAPAAEHTOISTOIMINNAN MÄÄRITELMÄ

Vapaaehtoistoiminta määritellään Euroopan parlamentin mietinnän (2008) mukaan: *"Palkatonta ja kaikille avointa toimintaa, jota tehdään omasta vapaasta tahdosta ja joka hyödyttää perheen ja ystäväpiirin ulkopuolella olevaa kolmatta osapuolta."*

Vapaaehtoistoiminnan erilaisia muotoja ovat: saman kokemuksen omaavien keskinäinen tuki (vertais-toiminta), toisten ihmisten auttaminen (palvelua tuottava vapaaehtoistoiminta), erityistä tukea tarvitsevien vapaaehtoisen tuki (tuettu vapaaehtoistoiminta) ja yhteiskunnallinen osallistuminen (kansalaisvaikuttaminen ja yhdistystoiminta).

Vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö on erotettava vastikkeellisesta palkkatyöstä. Vapaaehtoistoiminta nähdään toimintana ja vapaaehtoistyö konkreettisemman yksilöllisen tehtävän suorittamisena. Vapaaehtoistyö käsitteellä korostetaan tekemisen tärkeyttä ja kyseessä on yhtä arvokas työ kuin palkkatyö. Vapaaehtoistyö on elinikäistä oppimista ja yhteisöllisyyttä.

2.2 TILASTOA VAPAAEHTOISTOISTYÖSTÄ

Taloustutkimusten mukaan lähes puolet suomalaisista tekee vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistoimintaan osallistuneista 63 % kertoi vapaaehtoistoimintaan osallistumisen vaikuttaneen myönteisesti elämänsä. Vapaaehtoistoimintaan halutaan osallistua eniten kasvokkain. Suomessa tehdyn vapaaehtoistyön arvo on rahaksi mitattuna noin 3,2 miljardia euroa.

Lähteet: https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2023/05/Vapaaehtoistyön-arvo-Suomessa_laskelma_2023_Jukka-Hoffren.pdf; https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2024/05/Vapaaehtoistoiminta_Suomessa_Raportti_2024.pdf

2.3 VAPAAEHTOISTOIMINNAN YLEISET PERIAATTEET

Vapaaehtoistoimintaa ohjaavat ja määrittelevät yhteisesti ja yleisesti hyväksytyt periaatteet. Ne toimivat ohjenuorana vapaaehtoiselle ja tiivistävät sen, mikä vapaaehtoistoiminnassa on tärkeää:

- **Vapaaehtoisuus**
Jokainen tulee mukaan toimintaan vapaaehtoisesti ja omasta halustaan.
- **Tasa-arvoisuus**
Kaikki vapaaehtoistyön osapuolet kohtaavat tasa-arvoisina.
- **Vastavuoroisuus**
Vapaaehtoistoiminta tuottaa vastavuoroista iloa ja hyvää mieltä kaikille osapuolille.
- **Palkattomuus**
Vapaaehtoistyöstä ei makseta palkkaa ja se on kulutonta. Matkoilla ja tapahtumissa asiakkaan tulee korvata syntyneet kulut esim. matkaliput ja pääsyliput.
- **Ei-ammattimaisuus**
Vapaaehtoinen toimii tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin eikä korvaa ammattityötä. Vapaaehtoinen ei tee kodinhoidollisia tai sairaanhoidollisia tehtäviä tai toimi kuljettajana.
- **Yhteistyö**
Vapaaehtoinen toimii tarvittaessa yhteistyössä asiakkaan, asiakkaan omaisten, ammattihenkilöiden ja muiden asiakkaan mahdollisten tukiverkostojen kanssa.
- **Luotettavuus ja sitoutuminen toimintaan**
Vapaaehtoinen on luotettava ja tekee sovitut tehtävät. Vapaaehtoinen määrittelee itse, miten pitkäksi ajaksi hän haluaa toimintaan sitoutua.
- **Luottamuksellisuus ja vaitiolo**
Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen. Vapaaehtoinen ei saa kertoa ulkopuolisille asiakkaasta tunnistettavasti. Voit kertoa vapaaehtoistyöstä Avustajakeskuksessa ja mitä siitä pidät, mutta ei kenen kanssa eikä asiakkaan henkilökohtaisia asioita. Vaitiolovelvollisuus jatkuu myös toiminnan päätyttyä.
- **Suvaitsevaisuus**
Vapaaehtoistoiminnassa suvaitaan kaikki mukana olevat. Vapaaehtoinen kunnioittaa ihmisten moninaisuutta.



- **Puolueettomuus**

Vapaaehtoinen toimii puolueettomasti ja tasapuolisesti kaikkien edun mukaisesti. Vapaaehtoinen ei levitä aatteita tai ajatuksia.

- **Avustettavan ehdoilla toimiminen**

Asiakkaalla on itsemääräämisoikeus ja hän vastaa itse omasta elämästään. Hyvä avustaja on läsnä tilanteessa, aina valmiina ja reipas avustamaan tilanteessa kuin tilanteessa. Ota huomioon asiakkaan toiveet ja tarpeet ja tiedä omat rajasi! Asioita tehdään yhdessä asiakkaan kanssa, ei puolesta.

- **Yhteisöllisyys**

Vapaaehtoistoiminnan kautta muodostuu tärkeitä yhteisöjä ja ystävyys-suhteita.

- **Oikeus tukeen ja ohjaukseen**

Vapaaehtoisella on mahdollisuus saada mm. organisaation ja vertaisten apua ja tukea. Avustajakeskuksen alueohjaaja on myös tukenasi. Hänelle voi kertoa asiakastilanteista.

- **Toiminnan ilo ja ihmisenä kasvaminen**

Vapaaehtoistyön on tarkoitus olla mielekästä tekemistä. Se tarjoaa elinikäistä oppimista ja mahdollisuutta itsensä kehittämiseen. Kannustamme ja tuemme sinua kokeilemaan. Koskaan ei etukäteen tiedä mihin pystyy, meistä kaikista löytyy aina uusia puolia.

Pohdittavaksi:

Miksi periaatteet ovat tärkeitä?

Pohdittavaksi:

Mikä on vapaaehtoistyössä tärkeää?

Muistiinpanot tehostavat oppimista!

Työkirjassa on laatikoita, joihin voi tehdä omia muistiinpanoja ja huomioita eri puheenvuoroista. Voit käyttää niitä myös omiin pohdintoihin sekä tukena koulutuksen jälkeen annettavan palautteen muistiin kirjaamiseen.



2.4 VAPAAEHTOISEN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET AVUSTAJAKESKUKSESSA

Vapaaehtoisilla on toiminnassamme myös oikeuksia ja velvollisuuksia. Vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet muodostavat yhdessä vapaaehtoistyön ”pelisäännöt”.

Vapaaehtoisen oikeudet Avustajakeskuksessa...

- toimit vapaaehtoisena - tavallisen ihmisen tiedot ja taidot siis riittävät
- mielekäs vapaaehtoistyö, monipuolinen asiakaskunta
- sitoudut itsellesi sopivaan tehtävään ja teet haluamaasi tehtävää haluamasi ajan
- asiakas maksaa sinulle kulukorvauksen 7 €/kerta (uinnit 9 €/kerta)
- oikeus kieltäytyä tarjotusta vapaaehtoistyöstä
- oikeus koulutukseen ja perehdytykseen
- oikeus ohjaukseen ja tukeen
- vakuutus on voimassa Avustajakeskuksen kautta tehtävän toiminnan aikana
- oikeus osallistua virkistykseen ja vertaistapaamisiin
- oikeus saada toiminnasta iloa ja hyvää mieltä

Vapaaehtoisen velvollisuudet Avustajakeskuksessa...

- toimit vapaaehtoisena - et ammattityöntekijänä
- sitoudut noudattamaan Avustajakeskuksen arvoja
- et tee vapaaehtoistyötä päihteiden vaikutuksen alaisena
- kunnioitat vaitiolovelvollisuutta ja asiakkaan itsemääräämisoikeutta
- pidät kiinni sovituista keikoista ja ilmoitat ajoissa,
mikäli sinulle tulee pakollinen este hoitaa jo sovittu keikka
- noudatat vapaaehtoistyön periaatteita
- otat yhteyttä Avustajakeskukseen,
mikäli vapaaehtoistyön aikana tapahtuu jotain normaalista poikkeavaa
- ilmoitat Avustajakeskukseen, mikäli haluat lopettaa vapaaehtoisena toimimisen
- huolehdit myös itsestäsi ja omasta jaksamisesta vapaaehtoisena.
Teet mittaamattoman arvokasta työtä, joten sinun hyvinvointisi on myös meille tärkeää!



2.5 VAPAAEHTOISTOIMINTA AVUSTAJAKESKUKSESSA

YKSILOAVUSTAMINEN	RYHMÄSSÄ AVUSTAMINEN	SAAVUTETTAVA VAPAAEHTOISTOIMINTA
Yksittäinen keikka yksittäiselle asiakkaalle: Asioinnit ja saatot, esimerkiksi kauppaan, pankkiin, lääkärille, teatteriin, harrastukseen, messuille	Yleisavustaja tapahtumassa: Vaihtelevat ajat ja tehtävät tapahtumien mukaan, esimerkiksi Ruisrock, Pori Jazz, yhdistysten tapahtumat	Taustatukivapaaehtoinen: Kokenut vapaaehtoinen toimii ryhmän tai yksittäisen vapaaehtoisen tukena
Vakkari samalle asiakkaalle: Säännöllinen apu samalle asiakkaalle, esimerkiksi ulkoilu	Liikunta-avustaja ryhmässä: Säännöllinen ja toistuva, esimerkiksi soveltavan liikunnan ryhmät (vesijumppa, kuntosali, boccia jne.)	Ryhmä: Avustaminen ryhmänä. Toiminnassa mukana myös kokeneita taustatukivapaaehtoisia.
Muistikaveri samalle muistiasiakkaalle: Säännöllinen apu samalle muistiasiakkaalle, esimerkiksi ulkoilu, muistipelien pelaaminen, musiikin kuuntelu	Vertaisvetäjä: Avustajien vertaistapaamisten vetäminen, 1–2 vetäjää / ryhmä	Yksilö: Vapaaehtoistoimintaa korostuneen tuen piirissä. Määräaikainen, jatkuu tuen jälkeen perustoimintana.

AIKASI ON ARVOKASTA! MITEN HALUAT SITÄ KÄYTTÄÄ?

- **2–3 tuntia satunnaisesti**
saattoapu asiointikäynnille eri asiakkaille (esimerkiksi kauppaan, pankkiin, lääkäriin)
- **2–6 tuntia satunnaisesti**
erilaiset tapahtumat (esimerkiksi yhdistyksen juhlat, kokoukset, seminaarit, yleisötapahtumat)
- **2 x 7,5 tuntia kerran vuodessa**
isot tapahtumat tai festivaalit (esimerkiksi Ruisrock, Pori Jazz)
- **2 tuntia/2–4 kertaa kuukaudessa. Säännöllisesti, päivä ja kellonaika sovittavissa**
ulkoilua ja asiointikäyntejä saman asiakkaan kanssa
- **2 tuntia/viikko säännöllisesti, sama päivä ja kellonaika** liikunta-avustaja soveltavan liikunnan ryhmässä (vain Turussa)



2.6 AVUSTAJIEN VERTAISTOIMINTA AVUSTAJAKESKUKSESSA

Avustajakeskuksessa järjestetään avustajille vertaistoimintaa. Vertaistapaamisiin voi osallistua sekä perinteisissä ja fyysisissä vertaistapaamisissa että verkossa. Vertaistoimintaa ovat esimerkiksi kevät- ja syystreffit vapaaehtoisille ja henkkaritreffit henkilökohtaisille avustajille sekä kaikille avustajille avoimet joulun ajan glögit ja kevätkauden grillailut.

Avustajakeskuksen vertaistapaamiset toteutetaan avoimissa ryhmissä ja niihin voi osallistua silloin kuin haluaa. Vertaistuki on *omaehtoista kokemusten jakamista*. Vertaistuessa on tärkeää puhua ja kuunnella. Jaettu kokemus voi olla joskus hyvinkin merkittävää ja lisätä keskinäistä ymmärrystä.

Vertaistapaamisissa on Avustajakeskuksen alueohjaaja paikalla. Vertaistapaamiset voivat sisältää jonkun aihepiirin, jonka ympärille tapaaminen keskittyy. Tapaamiset ovat *luottamuksellisia*.

Tervetuloa mukaan vertaistoimintaan olet sitten kokenut konkari tai vasta toimintaan mukaan tulut! Vertaistapaamisten ajankohdat tiedotetaan Avustajakeskuskirjeissä ja sähköisissä tiedotteissa sekä kotisivuilla.

2.7 OMIE VAHVUUKSIE TUNNISTAMIE

Vahvuudet voivat olla luontaisia taipumuksia tai elämän varrella kehittyneitä. Ihmiset tekevät mielellään itselle mielekkäitä asioita, koska mielekkäiden asioiden tekeminen motivoi vahvimmin. Mielekkäiden asioiden tekeminen tuottaa tekijälleen jo itsessään iloa ja nautintoa.

Omien vahvuuksien tunnistaminen tuottaa parempaa tulosta kuin heikkouksiin keskittyminen. Vahvuuksien huomaaminen ei poista heikkouksia eikä kiistä niiden olemassaoloa. Se ei myöskään tarkoita, että kannattaisi jäädä tekemään vain sitä, minkä jo osaa hyvin. Vahvuuksien tunnistaminen antaa energiaa ja tukee hyvinvointia.

Seuraavat kysymykset voivat auttaa sinua pohtimaan omia vahvuuksiasi. Mieti myös, miten vahvuudet näkyvät arjessasi ja miten hyödynnät niitä elämässäsi?

- Millaiset tekemiset innostavat ja vetävät sinua puoleensa?
- Minkä vahvuuksien varassa olet päässyt eteenpäin vaikeista vaiheista omassa elämässäsi?
- Millaiset asiat sujuvat sinulta kuin luonnostaan?

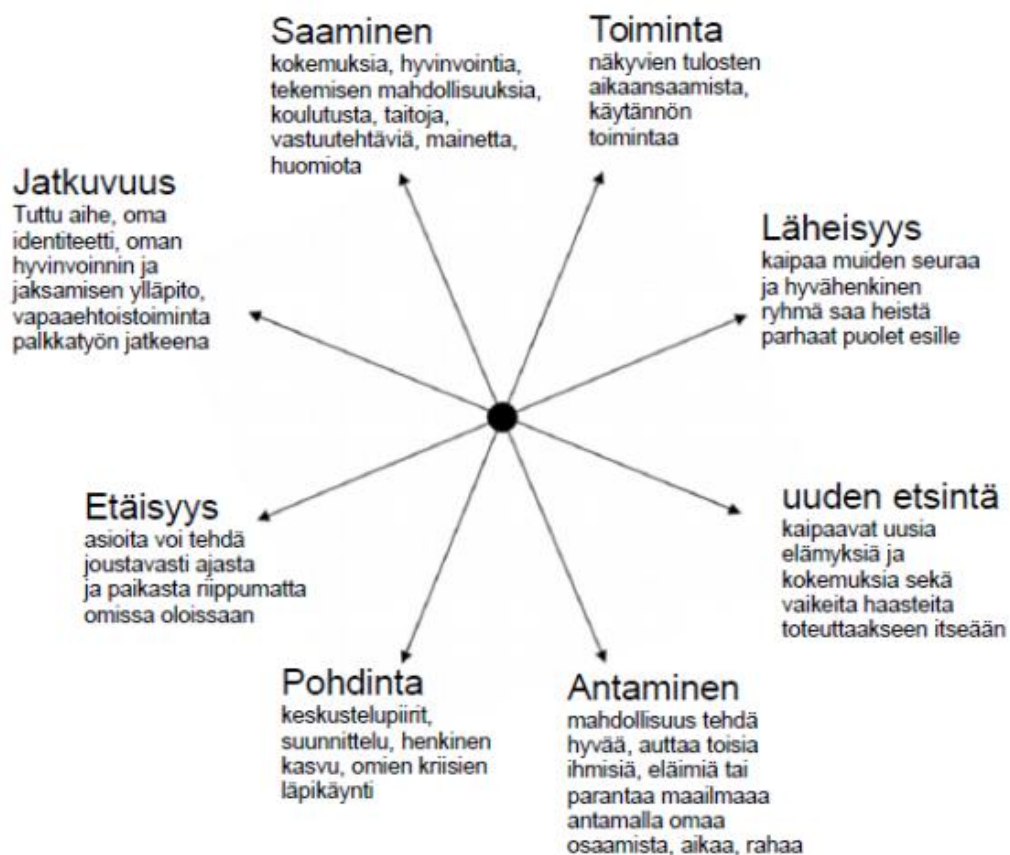
Lähde ja lisätietoja: www.ikaopisto.fi/wp-content/uploads/2020/02/Tunne-vahvuutesi_interactive.pdf



2.8 MIKÄ VAPAAEHTOISTOIMINNASSA MOTIVOI?

Vapaaehtoistyöhön motivoi monet eri asiat ja ihmiset tekevät vapaaehtoistyötä eri syistä. Ihmisten sisäiset motiivit monesti johdattelevat sopivaan vapaaehtoistyöhön mukaan. Vapaaehtoistyön pitää olla tekijälleen tärkeää ja itsestään palkitsevaa, koska vapaaehtoisuutta ei ohjaa palkka tai pakko.

Vapaaehtoistyön sisäisiä motiiveja voi pohtia vapaaehtoistoiminnan mallin (Yeung A. timanttimalin) kautta. Kuvan on tehnyt Yeungin mallinnuksen pohjalta Lari Karreinen.



Pohdittavaksi:

Mikä sinua motivoi vapaaehtoistyöhön mukaan?

Mikä on sinulle tärkeää?

Pohdittavaksi:

Millainen vapaaehtoistyö sinua kiinnostaa?

Mitä omia vahvuuksiasi voisit hyödyntää vapaaehtoistyössä?

Lähde ja lisätietoja: www.vetovoimablog.wordpress.com/2015/05/28/tyo-vapaaehtoista-kiittaa/
www.kansalaisareena.fi/aineistoa/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/motiivit-ja-motivointi/



3 ASIAKKAAN KOHTAAMINEN JA AVUSTAMINEN

3.1 ASIAKKAAN KOHTAAMINEN JA VUOROVAIKUTUS

Avustaminen perustuu luottamukselliseen yhteistyöhön ja sopimusten noudattamiseen. Vuorovaikutus on kahden ihmisen vuorovaikutusta. Hyvä vuorovaikutus on siis molempien vastuulla. Kommunikaatiossa halutaan ymmärtää toista, käytetään ymmärrettävää kieltä ja tarvittaessa kommunikoinnin apuvälineitä. Vuorovaikutukseen kuuluu myös ilmeet, eleet, koskettaminen, katse ja kehonkieli. Ole läsnä ja kuuntele, saatat olla viikossa ainut ei-hoidollinen kontakti asiakkaalle.

Asiakas usein itse tietää parhaiten, miten häntä autetaan eli käytä aikaa asiakkaan kanssa jutteluun. Terve maalaisjärki ja rauhallinen suhtautuminen ovat tärkeitä. Rauhoittava puhe ja kiireetön ympäristö edesauttavat asiakkaan suoriutumista tehtävästään. Kerro aina asiakkaalle, mitä olet tekemässä. Ennakoinnilla takaat sen, että asiakas pystyy olemaan mukana avustustilanteessa ja näin kunnioitat asiakkaan toiveita.

Ensimmäisellä tapaamisella...

- **Esittely** - Kerro kuka olet ja millä asialla. Mikäli sinulla on mukana Vapaaehtoinen avustaja - kortti, voit näyttää sitä asiakkaalle. Ensivaikutelma on aina tärkeä!
- **Odotukset** - Mitä asiakas toivoo? Mihin itse olet valmis? Kuinka paljon aikaa teillä on käytettävissä?
- **Yhteinen sopimus (säännöllisillä käynneillä)** - Kuinka usein tavataan? Kuinka kauan tapaamiset kestävät? Sopikaa, miten ilmoitatte mahdollisesta sovitun käynnin peruuntumisesta esimerkiksi sairauden takia.
- **Toiminnan periaatteet** - Muista vapaaehtoistoiminnan periaatteet!
- **Tilanteen kartoitus** - Kerro itsestäsi ja pyydä myös asiakasta kertomaan itsestään. Uuteen ihmiseen tutustuminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Avoimuus ja ystävällisyys tuo turvallisuutta ja luo onnistuneen asiakassuhteen. Tutustukaa tarvittaessa yhdessä asiakkaan käyttämiin mahdollisiin apuvälineisiin.

Vuorovaikutukseen vaikuttavat henkilökemiat, roolit, aika, ympäristö ja elämäkokemukset.

Hyvässä vuorovaikutuksessa kunnioitetaan toista ja hyväksytään erilaisuutta.

Omat tunteet ja toiveet kannattaa kertoa, jotta väärinkäsityksiltä vältytään.



Ote Lupa palvella -blogista: miten kohtaamme vammaisen asiakkaan?

"Ystäväni viritti tänään Facebookissa keskustelua siitä, millaista oli olla terveydenhuollon asiakkaana pyörätuolissa istuen. Kokemus oli hänelle uusi, sillä hän käytti pyörätuolia vain tilapäisesti. Silti hän koki, että hänet itsensä sivuutettiin, että asiat tapahtuivat hänen ylitseen ja ohitse. Keskustelua ei kohdennettu häneen itseensä, vaan saattajaan.

Keskusteluketjuun kertyi muita samanlaisia kokemuksia. Sokerina pohjalla todettiin, että lopulta ei tarvitse olla edes vammainen. Riittää kun on lyhyt, silloinkin helposti jätetään huomiotta. Siitä on kyllä omakohtaistakin kokemusta. Mutta onneksi 156-senttiseen vartalooni mahtuu sentään ääntä. Ja osaan minä vauhditonta korkeushyppyäkin...

Keskustelu sai minut pohtimaan, että vammaisen asiakkaan kohtaaminen ei taida useimmille meistä olla kovin helppoa eikä luontevaa. En halua uskoa, että kyse kuitenkin olisi tahallista työkeydestä tai välinpitämättömyydestä. Ennemmin ymmärtämättömyydestä. Ei tunnetta vammaisia eikä tajuta sitä, että esim. liikuntavamma ei tarkoita, että myös käsityskyvyssä olisi vikaa. Tai jos puhe sujuu kankeasti, ei se merkitse hidasälyisyyttä. Eikä sitä, ettei kuule.

Kehitysvammaiseen henkilöön suhtautuminen lienee meille vaikeinta. Ainakin itse olen sitä mieltä. On vaikea arvioida, miten paljon toinen ymmärtää ja miten saisi itsensä ymmärretyksi toiselle. Siksi on helpompi olla niin kuin ei huomaisi koko ihmistä. Ja jos kerran ei huomaa, niin eihän silloin voi auttaakaan?"

Ote Heinonen Merja blogista:

Miten kohtaamme vammaisen asiakkaan? www.lupapalvella.blogspot.com/

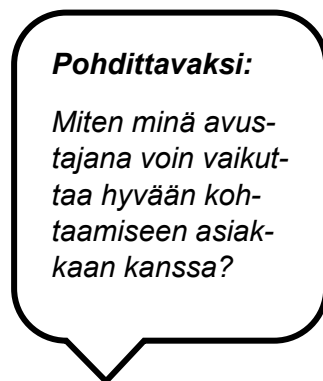
Pohdittavaksi:

Onko minulla ennakoluuloja?



Pohdittavaksi:

Miten minä avustajana voin vaikuttaa hyvään kohtaamiseen asiakkaan kanssa?



Pohdittavaksi:

Mitä ajatuksia blogi herättää?



3.2 ARVOSTAVA KOHTAAMINEN

Aito kohtaaminen on läsnäoloa hyväksyvässä vuorovaikutuksessa.

Minä kuuntelen sinua ei ole sama, kuin minä kuulen sinua.

Me voimme olla erilaisia, se on rikkaus ja sallittua – myös epävarmuudelle on tilaa.

Arvostavassa kohtaamisessa **ennakkoluulot ja stereotypiat** nousevat keskeisiin rooleihin.

- **Ennakkoluulot = ennalta luuleminen, usein perusteeton**
- **Stereotypiat = kaavamainen ja pelkistetty yleistys**

Jotta kykenemme kohtaamaan persoonan, meidän tulee luopua ennakkoluulojen ja stereotypioiden kautta tehdystä automaattisesta tyypittelystä. Etenkin tilanteissa, joissa emme näe ihmisiä yksilöinä, vaan ryhmän edustajina – nämä tyypittelyt muuttuvat vahingollisiksi.

ASIAKKAAN KOHTAAMINEN

- **Asiakas on aina oman elämänsä asiantuntija:** älä häpeile tai arastele, jos et tiedä jotain. Kysy asiakkaalta ohjeita hänen avustamiseensa.
- **Kuuntele, kiire pois:** hoputtelu ja kärsimättömyys eivät auta eteenpäin, vaikka olisi kiire. Rauhoittamalla itsesi uusissa tilanteissa, kykenet katsomaan niitä objektiivisesti.
- **Älä auta avuttomaksi:** anna asiakkaan tehdä mahdollisimman paljon itse, se voi olla hänen kuntoutuksessaan tärkeää. Älä kuitenkaan ryhdy terapeutiksi, joka vaatii häneltä asioita vedoten hänen kuntoutukseensa, se ei ole meidän tehtävämme.
- **Avusta, älä holhoa:** avustajan tehtävä ei ole ajatella avustettavan puolesta ja ohjata/holhota häntä tehtävän aikana. Muista kunnioittaa itsemääräämisoikeutta kaikissa tilanteissa.
- **Vaitiolovelvollisuus:** tehtävässä tapahtuvat asiat ovat vain sinun ja asiakkaan välisiä.
- **Kehonkieli:** voimme viestittää eleillämme paljon. Pidetään kehonkieli positiivisena!
- **Hymy, kosketus, katsekontakti:** tärkeitä, pieniä osatekijöitä luomassa positiivista yhteyttä.
- **Nimen käyttäminen:** asiakkaat eivät ole meille potilaita, he ovat persoonia, joilla on nimi.

ASIAKASKUNTAMME KOHTAA MONIA HAASTEITA, ethän sorru niihin?

- Läkäs ihminen nähdään vain avun kohteena, ei antavassa asemassa olevana, laajasta elämänkokemuksesta huolimatta.
- Palvelutiskeillä puhutaan vammaisen ihmisen ohi, avustajalle, vaikka asiakkaana toimiva on ihan nenän edessä.
- Kehitysvammaisista käytetään usein nimityksiä ”lupsakka, avoin, iloinen, välitön” jne. Mutta onko se vähättelyä, kun asia nostetaan vallitsevana piirteenä esille?
- ”Nähdäänkö minut diagnoosini takana?” Kohtaa asiakas ihmisenä, älä diagnoosina. Aina ei ole asiakkaan edun mukaista tyydyttää tiedonjanoaan utelulla.
- Ikämittarilukemien noustessa ihminen muuttuu automaattisesti joidenkin silmissä kuuroksi, sokeaksi, muistisairaaksi, älyllisesti hitaaksi ja hänen tarpeensa eivät enää ole ensisijalla. Me kaikki vanhenemme – kohtaa kuten haluat itsesi tulevan kohdatuksi!

Pohdittavaksi:

Miten stereotypiat ja ennakkoluulot näkyvät arjessa?



3.3 AVUSTAMINEN

- **Asiakas itse usein tietää parhaiten, miten häntä on paras auttaa**
Käytä siis aikaa asiakkaan kanssa jutteluun (miten, voiko hän itse auttaa jne.)
- **Terve maalaisjärki ja rauhallinen suhtautuminen tärkeää**
Harkitse siirron tarkoitusta, tunne omat voimavarasi ja taitosi.
- **Käytä apuvälineitä**
Opettele käyttämään ja tutustu asiakkaan apuvälineisiin. Ensin menee aikaa opetteluun, mutta ajan myötä ne nopeuttavat ja antavat turvallisuutta molemmille.
- **Järjestä ympäristö, poista vaaratekijät**
Poista irtonaiset tavarat, lattian on oltava kuiva ja liukumaton, varo omia roikkuvia huivejasi, puseron reunoja yms. Katso, että olette asettuneet tarpeeksi lähelle siirtokohdetta ja oikeaan asentoon esimerkiksi pyörätuolin kanssa. Muista jarrut!
- **Pyydä apua, jos se on mahdollista tai tarvitset**
Neuvottele kuitenkin aina ensin asiakkaan kanssa.
- **Kerro asiakkaalle mitä olet tekemässä milloinkin**
- **Älä avusta vaatteista**
Vaarana vaatteiden joustavuus, repeytyminen sekä niiden asettuminen huonosti → korjaaminen voi olla vaikeaa. Vaatteista nostaminen on myös epämukavaa asiakkaalle.
- **Huolehdi asiakkaasta myös siirron jälkeen!**
Älä irrota ennen kuin tiedät asiakkaan tasapainon pitävän ja hänen pysyvän paikallaan. Raajat ja pää hyvään asentoon sekä vaatteiden asettelu, jos ovat menneet huonosti. Asennon oltava hyvä varsinkin henkilöillä, jotka eivät itse pysty asentoon korjaamaan.
- **Kokemus tekee mestarin!**
Ensimmäisillä kerroilla aina jännittää ja tuntee ehkä itsensä kömpelöksi, mutta mitä useammin tekee, sitä paremmaksi tulee ja nostaminen helpottuu.



Muistiinpanoja:



3.4 LIIKKUMISEN APUVÄLINEITÄ

Apuvälineet ovat tarkoitettu henkilöille, joiden toimintakyky on rajoittunut vamman, sairauden, ikääntymisen tai kehitysviivästymän vuoksi. Apuvälineet auttavat selviytymään itsenäisesti kotona ja kodin ulkopuolella sekä ehkäisemään toimintakyvyn heikentymistä.

Manuaalinen pyörätuoli

- ns. tavallinen pyörätuoli
- työnnettävä tai itse kelattava
- pystyy kokoamaan, kasaamaan
- paino n. 8 kg
- pystyy nostamaan
- voidaan kulkea esteistä ja rapuissa
- jarrut laitettava kiinni (ei 100 % pitoa)
- varottava esteitä, kuoppia, töyssyjä yms. Seuraa missä ja miten kuljet, jos työntät pyörätuolia!
- turvavyön käyttö huomioitava, jos asiakkaalla sellainen on!

Sähköpyörätuoli

- ladattavat akut, itse ohjattava
- ei voi työntää (voidaan laittaa ns. vapaalle ja työntää pienen matkaa)
- ei voi kasata
- paino n. 50 kg
- ei voida nostaa
- kulkee vain maavaransa verran esteistä, ei voi kulkea rapuissa (tarvitaan luiska)
- ei erillisiä jarruja (virta pois -> jarrut "päällä")
- turvavyön käyttö huomioitava, jos asiakkaalla sellainen on!

Rollaattori

- suosittu pyörillä kulkeva kävelyn tuki
- yleensä neljä rengasta, jarrut (ei 100 % pito), istumatuki ja usein myös tavarakori
- ketterä ja helppo liikutella, lähes kaikki mallit voi kasata
- isorenkaisella on helppo mennä esteistä

Vinkki!

Tutustu asiakkaan käyttämiin mahdollisiin apuvälineisiin yhdessä asiakkaan kanssa!



Lisätietoja liikkumisen apuvälineistä: www.invalidiliitto.fi

Manuaalipyörätuolin käyttäjän avustaminen www.youtube.com/watch?v=Q2gNfCOsuaU

Sähköpyörätuolilla liikkuminen www.youtube.com/watch?v=ZZudxE_EqTs

Rollaattorilla liikkuminen www.youtube.com/watch?v=BL0Ez2fNd3A

Manuaalipyörätuolin kasaaminen ja osat www.youtube.com/watch?v=MSflctX-7FY

Sähkömopo www.youtube.com/watch?v=dLf7t8RH_3o

3.5 TALUTTAMINEN

- asiakas itse usein tietää parhaiten, miten häntä talutetaan, joten kysy!
- yleensä tarjotaan oma käsivarsi, johon asiakas voi tarttua. Ei retuuteta eikä "kanneta"
- vauhti riippuu asiakkaasta, ei välttämättä tarvitse hidastella vaan normaalia kävelyvauhtia
- varmista, että oma tasapainosi on koko ajan hyvä ja katso minne astut, ettei tasapainosi mene

3.6 RUOKAILUSSA AVUSTAMINEN

- yhdessä tehdään!
- ruokailutavat
- hyvä ruokailuasento
- kiire pois



Itsenäisesti syövä asiakas:

- tarvittavat apuvälineet ja ruoka oikeisiin paikkoihin
- tarvittaessa oltava apuna
- näkövammaiselle kerrottava, missä kohdassa lautasta eri ruokajajit sijaitsevat (kellotaulu)

Asiakas, jota syötetään:

- jokaisen omaa tahtia
- sopivan kokoiset suupalat
- siisteys
- varataan tarpeeksi aikaa
- puhutaan mahdollisimman vähän, jotta ruoka ei jäähtyisi
- sovittava, missä järjestyksessä mitäkin syödään
- ei sekoiteta ruoka-aineita keskenään

AVUSTAJA syö joko yhtä aikaa asiakkaan kanssa tai vasta asiakkaan ruokailun jälkeen.

Muistiinpanoja:



3.7 KOMMUNIKOINNIN KEINOJA

Puhevammaisen toiminnallinen rajoite on ympäristön asettama!

- Olemme tottuneet siihen, että sanat välittävät tietoa ja sanaton viestintä asenteita. Miten viestii ihminen, jolta jompikumpi tapa tai molemmat ovat häiriintyneet!?
- Matka ajatuksesta kuultavissa olevaan puheeseen on varsin pitkä ja monimutkainen ja siksi helposti haavoittuva.
- Puhevammaisuuden syitä on monia
- Puhe on vain osa kielellistä toimintaa
- Kielenkehityksen aikana omaksutaan tieto kielen merkkijärjestelmästä ja sen sääntöjärjestelmästä
- Omalla esimerkillämme voimme muokata ympäristöä

Bliss-kieli



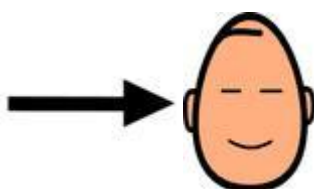
Lammas

Pictogram, kuvat



Hyvää
huo-

Sig-symbolit



"yhdestä korvasta sisään,
toisesta ulos"

WLS-kuvakirjasto

Hämähäkki



Viittomakuva



Perhe

NILBILD-kuvapankki

Korvapuusti



KOMMUNIKAATION TUEKSI:

- kuuntele
- kertaa ja varmista
- kysy
- rauhoita tilanne (itse, toinen ja ympäristö)
- yksinkertaista, konkretisoi

Välittömät kommunikaatiojärjestelmät:

- osoittaminen
- eleet ja ilmeet
- viittomakieli
- viitottu puhe
- yksinkertaistetut viittomajärjestelmät

Apuvälineen tarvitsevat järjestelmät:

- piirtäminen ja kirjoittaminen
- kuvat
- puhetulkki
- esineet
- selkokieli
- kuvasymbolit
- aakkos- ja sanataulut
- Bliss-symbolikieli

Tekniset kommunikaatiovälineet:

- kirjoittimet
- laitteet, joihin äänitetty valmiit viestit
- tietokoneohjelmat ja -järjestelmät
- kytkimet, otsatikut, otsalamput jne.

Muistiinpanoja:



Lisätietoja: www.papunet.net

Vinkkejä puhevammaisen kohtaamiseen YouTubessa käyttäjällä Paputuubi: <https://www.youtube.com/user/paputuubi>



4 VAMMARYHMÄT

4.1 AIOVAMMA

Aivovamma syntyy päähän kohdistuvasta ulkoisesta iskusta, liike-energiasta tai aivoihin tunkeutuvasta esineestä. Valtaosa aivovammoista syntyy putoamisen ja kaatumisen seurauksena, liikenneonnettomuuksissa tai pahoinpitelyissä. Aivovamman saa vuosittain noin 36 000 suomalaista ja sen jälkitilan oireita on vähintään 100 000 henkilöllä. Aivovammat jaetaan kolmeen luokkaan: lieviin, keskivaikeisiin ja vaikeisiin aivovammoihin.

Aivovamma aiheuttaa sekä fyysisiä että psyykkisiä haittoja. Vamman seuraukset riippuvat vammamekanismista, vamman vaikeusasteesta sekä vaurioituneen alueen sijainnista ja laajuudesta.

Aivovamma voi aiheuttaa mm.

- muistivaikeuksia
- keskittymisen ja tarkkaavaisuuden häiriöitä
- puhehäiriöitä
- havaitsemisen ja tiedon käsittelemisen hitautta
- aloitekyvyttömyyttä
- väsyneisyyttä
- vaikeuksia suunnitelmallisuudessa
- erilaisia käyttäytymisen häiriöitä
- mielialoihin, tunteisiin ja persoonallisuuteen liittyviä muutoksia
- erilaisia fyysisiä oireita: päänsärkyä, epilepsiaa, näkökenttähäiriöitä
- halvausoireita



Koska aivovamman aiheuttamat lukuisat muutokset saattavat esiintyä yhdessä tai erikseen eri asteina, niillä voi olla pitkäaikaisia, itsenäistä elämää estäviä vaikutuksia.

Aivovamman saanut voi toipua hyvinkin fyysisistä vammoistaan, mutta muut haitat saattavat vaikeuttaa jatkuvasti jokapäiväistä elämää. Vammautunut ei pysty entiseen tapaan selviytymään työssä, harrastuksissa, sosiaalisissa suhteissa. Aivovamman saaneen ja hänen perheensä koko elämäntilanne muuttuu.

Lähde ja lisätietoja: www.aivovammaliitto.fi; www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivosairaudet/aivovammat

4.2 AIVOVERENKIERTOHÄIRIÖ (AVH)

Aivoverenkiertohäiriö eli AVH on yleisnimitys aivoverenkierron sairaustiloille.

Aivoverenkiertohäiriö on tila, jossa aivojen verenkierto häiriintyy, mikä voi aiheuttaa pysyviä tai pitkäaikaisia oireita, kuten halvausoireita, puhehäiriöitä, näköhäiriöitä ja tasapainovaikeuksia. Aivojen toimintahäiriöitä voivat aiheuttaa myös aivovamma, aivokasvain tai aivotulehdus.

Aivoverisuonitukoksen tärkeä syy on valtimosuonten kovettuminen ja ahtautuminen. Ahtautuneeseen suoneen syntyvä tukos estää verenkierron, jonka vuoksi tietty kudosalue jää ilman happea. Aivojen hermosolukko ei kestä hapenpuutetta, vaan se vaurioituu pysyvästi lyhyessä ajassa. Puhutaan *aivoinfarktista*.

Aivoverenvuodossa valtimosuoni repeää, jolloin veri vuotaa joko aivoaineeseen (ICH) tai lukinkalvon alaiseen tilaan (SAV). SAV aiheuttaa useimmiten aivojen pinnalla olevan valtimon synnynnäisen pullistuman (aneurysman) repeäminen. Vuotanut veri imeytyy vähitellen pois aivoista, mutta verenvuoto aiheuttaa kuitenkin kudolvauriota.

Aivot säätelevät ihmisen toimintaa. Siksi aivoverenkiertohäiriön aiheuttama: kudolvaurio vaikuttaa monin tavoin sairastuneen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Seuraukset ovat aina yksilölliset ja ne riippuvat vaurioalueen sijainnista ja laajuudesta. Aivoverenkiertohäiriö voi tuottaa pysyviä tai ohimeneviä kehon halvausoireita, häiriöitä kielellisissä toiminnoissa sekä muussa henkisessä suoriutumisessa.

Aivohalvauksen sairastaneella on usein vaikeuksia arkielämässä:

- liikkumisessa
- syömisessä
- pukeutumisessa ja hygienian hoidossa
- sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä

Aivoverenkiertohäiriöihin sairastuneita ihmisiä on *Suomessa noin 100 000*. Aivoinfarktin saa vuosittain noin 15 000 suomalaista ja aivoverenvuodon noin 4000 suomalaista. AVH on myös kolmanneksi yleisin kuolinsyy.

Muistiinpanoja:

4.3 AFASIA

Afasialla tarkoitetaan *kielellistä häiriötä*, joka voi ilmetä eri tavoin. Afasiassa puheen tuottaminen ja ymmärtäminen sekä lukeminen ja kirjoittaminen voivat olla vaikeutuneet. Kielellisestä häiriöstä huolimatta älykkyys ja ajattelu ovat usein normaalit.

Afasia johtuu aivokudoksen vauriosta tai toimintahäiriöstä, joka on yleensä vasemman aivopuoliskon alueella. Yleisin syy aivovaurioon on aivoverenkiertohäiriö; aivoinfarkti tai aivoverenvuoto. Myös aivovammat ja aivokasvaimet voivat aiheuttaa afasiaa.

Lähde ja lisätietoja: www.aivoliitto.fi/aivoverenkiertohairio, www.aivoliitto.fi/afasia

Edelleen Matias – video afasiasta www.youtube.com/watch?v=li-riB02Eq4Q&list=PLVEIb6gzvbakthFX30t2gTOuyAtOvSAbu&index=5

Muistiinpanoja:

4.4 CP-VAMMA

Cp-vamma (engl. *cerebral palsy*) johtuu *sikiön tai pienen lapsen aivoille tapahtuneesta pysyvästä vauriosta*. Vaurio on aivojen liikettä säätelevällä alueella ja se vaikeuttaa asentoon asettumista ja asennon ylläpitämistä sekä tahdonalaisten liikkeiden suorittamista. Vamma on pysyvä, mutta sen oireet vaihtelevat pienestä toimintahäiriöstä vaikeaan liikuntavammaan. Suomessa cp-vammadiagnoosin saa vuosittain noin 100–120 lasta.

CP-vamman syyt jaetaan:

- raskauden aikaisiin syihin
- vastasyntyneisyysvaiheen syihin
- imeväisikään



CP-vammaan liittyviä toimintarajoitteita:

- toispuoleinen lihasjänteys (hemiplegia)
- jalkojen toimintavaikeus (diplegia)
- käsien ja jalkojen toimintarajoitteet (tetraplegia)
- alhainen lihasjänteys (atetoosi)
- motorinen häiriö (ataksia)

CP-vammaan voi liittyä lisäksi liitännäisoireita (esimerkiksi neurologisia ongelmia):

- näköongelmia (vaurio näköjärjestelmässä)
- hahmotushäiriöitä (hahmottamisen vaikeus)
- aistihäiriöitä (keskushermoston käsittelemät aistimusten häiriöt, yli- tai aliherkkyys)
- ääniyliherkkyys (keskushermostoperäinen yliherkkyys äänille)
- tuntoyliherkkyys (tuntoaistimuksille yliherkkä, ei pidä kosketuksesta)
- asento- liike- ja tasapaino-ongelmat (asennon korjaaminen ja ylläpitäminen vaikeaa)
- puheen epäselvyys ja puutuva puhekommunikaatio (toimintahäiriöt puheen tuottamisen osallistuvissa lihaksissa)
- epilepsia

Vaikka cp-vamman aiheuttava aivovaurio ei ole luonteeltaan etenevä, cp-vamman oireet muuttuvat ihmisen kasvaessa, kehittyessä ja vanhetessa. Toimintakyvyn ylläpitämiseksi cp-vammaiset ihmiset tarvitsevat moniammatillista kuntoutusta läpi elämän.

Cp-vammaa ei tule sekoittaa älylliseen kehitysvammaisuuteen. Joskus cp-vammaan voi liittyä oppimisvaikeuksia tai älyllisen kehityksen häiriöitä, mutta yleisempiä cp-vamman liitännäisoireita ovat esimerkiksi näkö- ja kuulovauriot sekä aistiyliherkkyys.

Lähde ja lisätietoja: www.cp.liitto.fi

Vammaisuus ei estä unelmoimasta www.yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/vammaisuus_ei_esta_unelmia_36628.html#media=36633



4.5 KEHITYSVAMMAT

Suomessa on arviolta noin 50 000 ihmistä, joilla on kehitysvamma. Vamma voi johtua joko syntymää edeltävistä syistä, synnytyksen yhteydessä sattuneista vaurioista tai lapsuusiän sairauksista ja tapaturmista. Kehitysvamma ilmenee ennen 18 vuoden ikää.

Kehitysvammaisuus tarkoittaa vaikeutta oppia ja ymmärtää uusia asioita. Kuitenkin kehitysvammaiset ihmiset oppivat monia asioita samalla tavalla kuin muut. Kehitysvammaisuuden vaikutus yksilön elämään vaihtelee paljon. Kehitysvamma voi olla lievä, jolloin henkilö tulee toimeen melko itsenäisesti ja tarvitsee tukea vain joillakin elämänalueilla. Vaikeasti kehitysvammainen ihminen tarvitsee jatkuvaa tukea.

Ihmisen persoonallisuudessa älykkyys on vain osa kokonaisuutta. Kasvatus, elämäkokemukset, oppiminen ja elinympäristö vaikuttavat kehitykseen, siihen millaisiksi ihmisiksi kasvamme. Kehitysvammaiset ihmiset voivat elää tasa-arvoisina jäseninä yhteiskunnassa, mutta he tarvitsevat tukea, ohjausta ja palveluita. Yksilöllinen, tarpeenmukainen tuki auttaa kehitysvammaista ihmistä elämään hyvää, hänelle luontaista itsenäistä elämää.

Tarvittava tuki, ohjaus ja palvelu voivat liittyä:

- kommunikaatioon
- omatoimisuuteen
- kodinhoitoon
- sosiaalisiin taitoihin
- ympäristössä liikkumiseen
- terveyteen
- turvallisuuteen
- kirjallisiin taitoihin
- vapaa-aikaan
- työhön



Kehitysvamman aste vaihtelee vaikeasta vammasta lievään oppimisvaikeuteen. Monilla kehitysvammaisilla ihmisillä on lisävammoja, jotka saattavat vaikeuttaa liikkumista, puhetta tai vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa.

Kehitysvamman asteesta riippumatta ihmisellä on oikeus omiin valintoihin ja omaehtoiseen elämään sekä mahdollisuus palveluiden saavutettavuuteen. Vammaan katsomatta jokaisella on oikeus myös toimia erilaisissa sosiaalisissa rooleissa – työntekijöinä, kansalaisina ja kuntalaisina, yhdistyksen tai harrastusryhmän jäsenenä, palveluiden käyttäjinä ja kehittäjinä, asiakkaina ja äänestäjinä.

Lähde ja lisätietoja: www.kehitysvammaliitto.fi, www.tukiliitto.fi

Mikä on kehitysvamma? <https://www.youtube.com/watch?v=NmXDFes3Lg>

4.6 LIHASTAUDIT

Lihastaudit ovat harvinaisia neurologisia sairauksia, joille on *ominaista tahdonalaisen lihaksiston etenevä heikkeneminen*. Lihastauti voi ilmetä jo vastasyntyneellä tai vasta myöhemmin lapsuudessa, nuoruudessa tai aikuisena. Samakin diagnoosi voi olla vaikeusasteeltaan erilainen jopa saman perheen jäsenillä, vaihdellen lievästä fyysisestä toimintarajoitteesta vaikeavammaisuuteen.

Suomessa on nykyisten arvioiden mukaan *noin 20 000 henkilöä*, joilla on jokin lihastauti. Yhteen diagnosiryhmään kuuluu tavallisesti muutamasta kymmenestä muutama sataan henkilöä. Lihastaukeille ei ole toistaiseksi löydetty parantavaa hoitoa.

Lihasperäisissä lihastaukeissa sairauden syy on itse lihassolussa ja sen toiminnassa. Syy voi olla myös liike- tai ääreishermostolujen tai hermolihaskliitoksen toimintahäiriössä. Kysymyksessä on tällöin hermoston ja lihasten toiminta- tai yhteistyöhäiriö, jolloin sairauksia kutsutaan neuromuskulaaritaudeiksi. Useimmat lihastaudit ovat perinnöllisiä ja usein myös eteneviä.

Lihassairaudet vaikuttavat liikuntakykyyn. Hoitona ovat liikunta ja fysioterapia, joskus myös lääkitys. Apuvälineet helpottavat lihassairaana elämää.

Lähde ja lisätietoja: www.lihastautiliitto.fi

Lihastautia sairastavan kohtaaminen www.youtube.com/watch?v=IQLnsUv_QX0

4.7 MYASTENIA GRAVIS (MG)

Myastenia gravis on vasta-ainevälitteinen hermo-lihaskliitoksen sairaus, jossa keskeinen oire on *fyysisessä rasituksessa voimistuva ja levossa helpottava lihasheikkous*. Taudin syytä ei tiedetä.

Tauti vaikuttaa silmien alueen lihaksiin (silmäluomien roikkuminen), suun ja nielun alueen heikkouteen (puuroutuva puhe, nielemisvaikeudet) sekä myöhemmin mahdollisesti raajojen ja vartalon alueen lihaksiin.

Useimmat tautia sairastavat voivat viettää normaalia elämää vähäoireisina tai oireettomina. Suomessa on *noin 1700 myasteenikkaa* (eli MG-potilasta).

Lähde ja lisätietoja: www.lihastautiliitto.fi, www.suomenmg-yhdistys.fi



4.8 MS-TAUTI

MS-tauti (multippeliskleroosi) on keskushermoston eli aivojen ja selkäytimen sairaus. MS-taudissa immuunijärjestelmä vaurioittaa ensisijaisesti keskushermoston myeliiniä. Myeliini on hermosolujen jatkeita peittävää ainetta, joka parantaa sähköistä tiedonkulkua niissä. MS-oireet johtuvat hermoaivan rikkoutumisesta, joka hidastaa tai estää tiedonkulkua aivoista ja selkäytimestä muualle kehoon.

MS-tauti on etenemistavoiltaan monimuotoinen. Sairauden kulku on alkuun aaltoileva. Sairauteen kuuluu pahenemisvaiheita ja joskus sairaus voi olla pitkääkin oireeton. MS-tauti ei periydy.

MS-taudin oireet:

- näkö- ja silmäoireet
- tuntuu muutokset
- uupumus
- liikkumisen hankaluudet
- muistin ja keskittymisen hankaluudet
- mielialaongelmat
- rakon ja suolentoiminnan ongelmat
- kipu



MS-tauti sekä monet harvinaissairaudet ovat sekä oireiltaan että etenemistavoiltaan monimuotoisia. Suomessa on noin 12 000 MS-tautia sairastavaa henkilöä.

Lähde ja lisätietoja: www.neuroliitto.fi

Pala palalta-eväitä elämään www.youtube.com/watch?v=1gjYvF533mw

Neurologisten vammaisjärjestöjen yhteinen video heidän elämästään

Muistiinpanoja:

4.9 MUISTISAIRAUDET

Etenevät *muistisairaudet rappeuttavat aivoja ja heikentävät laaja-alaisesti toimintakykyä*. Muistisairaudet ovat pääasiassa ikääntyneiden ihmisten sairauksia. Suomessa on diagnosoitu arviolta 150 000 *muistisairasta ihmistä*, joista työikäisiä on noin 2700. Vuosittain muistisairauteen sairastuu noin 23 000 uutta ihmistä.

Muistin toimintaan vaikuttavat monet tekijät niin lyhyt- kuin pitkäaikaisestikin. Esimerkiksi kiire tai väsymys voivat heikentää muistamista ja keskittymiskykyä, mutta kiireen hellittäessä ja hyvien yöunien jälkeen muistikin toimii taas normaalisti.

Eteneviä muistisairauksia ovat: *Alzheimerin tauti, verisuoniperäinen muistisairaus, Lewyn kappaletauti ja muut syyt*. Suurin osa etenevistä muistisairauksista johtuu muista kuin perinnöllisistä tekijöistä. Riskitekijät liittyvät ympäristöön ja elämäntapoihin, ja niistä suuri osa on vielä tuntemattomia.

Muistisairauden yksilölliseen etenemiseen ja oireistoon vaikuttaa mm.:

- Sairastuneen persoonallisuus ja eletty elämä kaikkine kokemuksineen, tunteineen ja totuttuine tapoineen
- Muistisairauden diagnoosi ja vaikeusaste (kukin vaikuttaa eri kohdissa ja eri tavoin aivoihin)
- Kipu, matala verenpaine, väsymys tai muu epämukavuus
- Toisen ihmisen (kielteenen) suhtautuminen sairastuneeseen
- Haasteet sairauteen sopeutumisessa
- Turvallisuuden tunne, ärsykkeiden määrä ja ympäristön rauhallisuus/levottomuus sekä
- Hoidon ja kuntoutuksen vastaaminen yksilöllisiin tarpeisiin.

Muistisairauksiin liittyy moninaisia oireita. Osa oireista on tyypillistä lähes kaikille muistisairauksille. Tunnetuin oire on muistin ja muun kognitiivisen toimintakyvyn (eli tiedonkäsittelyn) heikkeneminen.

Sairauden oireet liittyvät esimerkiksi *kykyyn ymmärtää aistien välittämää tietoa sekä tiedolliseen toimintakykyyn, kuten muistamiseen, kommunikointiin ja loogiseen ajatteluun*. Sairaus voi tuoda mukanaan myös *vaikeuksia tunnistaa paikkoja tai muistaa, minne on menossa. Keskittyminen sekä tilan, ajan ja esineiden hahmottaminen voivat hankaloitua*.

Vuorovaikutus muistisairaana kanssa:

- Puhu normaalisti ja rauhallisesti, kiinnitä huomio esim. koskettamalla kättä
- Käytä tuttuja sanoja
- Kysy tai ojenna yksi asia kerrallaan
- Anna hänelle aikaa vastata sinulle
- Kiinnitä huomio voimavaroihin, älä ongelmiin
- Vältä ÄLÄ-sanoja, anna positiivisia ohjeita.
- Vältä turhia kysymyksiä (ei ”muistin testaamista”)
- Käytä etunimeä tukee minäkuvan säilymistä
- Havainnollista puhettasi näyttämällä itse mitä tarkoitat
- Muista kehonkielen merkitys ja katsekontakti
- Pyri minimoimaan turhat häiriötekijät

Lähde ja lisätietoja: www.muistiliitto.fi, www.muistiturku.fi/fi/muistiluotsi/

Muistisairaana kohtaaminen www.youtube.com/watch?v=1SkC34OuiN0

4.10 NÄKÖVAMMAT

Suomessa on noin 55 000 näkövammaista, joista 74 % on heikkonäköisiä ja 21 % sokeita. Kaikki näkövammaiset ihmiset eivät käytä valkoista keppiä tai opaskoiraa, joten näkövamma ei välttämättä näy ulospäin. Osa näkövammaisista käyttää näkövammaismerkkiä.

Näkövammaiseksi määritellään henkilö, jonka paremman silmän laseilla korjattu näöntarkkuus on heikompi kuin 0,3, ja sokeaksi jos paremman silmän laseilla korjattu näöntarkkuus on alle 0.05 tai näkökenttä supistunut halkaisijaltaan alle 20 asteeseen, tai jos toiminnallinen näkö on jostain muusta syystä vastaavalla tavalla heikentynyt.

Näkövammainen ihminen voi olla heikkonäköinen tai sokea. Näkövammaiseksi ei luokitella ihmistä, jonka näkökyky pystytään korjaamaan laseilla normaaliksi tai jos toisessa silmässä on normaali näkö.

Heikkonäköiset ihmiset voivat nähdä eri tavoin: ihminen ei näe lukea, mutta pystyy liikkumaan ilman valkoista keppiä tai jäljellä olevan tarkan näön avulla ihminen kykenee lukemaan, mutta ei näe ympäristöään. Heikkonäköisyyteen liittyy usein myös hämäräsokeutta ja häikäistymisherkkyttä.

Täydellinen sokeus on harvinaista. Sokeat voivat nähdä valon ja jopa hahmoja. Toiminnallisesti sokeaksi määritellään henkilö silloin, kun hän on menettänyt mm. suuntausnäön vieraassa ympäristössä sekä lukunäön tavanomaisessa mielessä, mutta hän saattaa pystyä lukemaan erityisapuvälineiden kuten lukutelevision avulla.

Yleisimpiä silmäsairauksia ovat:

- silmänpohjan rappeuma (näkökentän keskiosalla ei nähdä kunnolla)
- diabetes (alentunut näöntarkkuus, näkökentän muutokset, heikentynyt kontrasti- ja värinäkö)
- retinitis-taudit (näkökentän kaventuminen, hämäräsokeus)
- glaukooma (toiminnallinen häiriö näkemisessä)
- näköhermon ja näköratojen viat (heikko näön tarkkuus, näkökenttäpuutokset, värinäköhäiriö)

Näkövammoja aiheuttavat myös mm.:

- työtapaturmat ja tulehdukset (vähentyneet)
- lasten synnytyshäiriöt ja näköhermoston viat

Yleisimpiä näkövammojen aiheuttamia käytännön ongelmia ovat liikkumiseen, asioimiseen ja ympäristön hahmottamiseen liittyvät ongelmat:

- orientoituminen eli suunnistautuminen
- etäisyyksien arviointi
- tasoerojen havaitseminen
- puutteellinen värinäkö

- hämärsokeus
- häikäistyminen
- puutteellinen näkökenttä
- sopeutumattomuus valaistustason muutoksiin
- kompastuminen, putoaminen tai törmääminen
- kyvyttömyys tunnistaa ihmisiä ulkonäön perusteella
- vaikeus havaita ilmeitä ja eleitä
- katsekontaktin huomaaminen ja siihen vastaaminen usein mahdotonta

Kun kohtaat näkövammaisen niin...

- kysy "voinko auttaa?" tai "tarvitsetko apua?"
- mikäli olette väkijoukossa, kosketa näkövammaista kevyesti käsivarteen, jotta hän tietää sinun puhuvan juuri hänelle
- puhuttele näkövammaista ihmistä, älä opaskoira
- käytä neuvoessasi täsmällisiä ilmauksia kuten oikealla, vasemmalla tms.
- opastaessasi tarjoa näkövammaiselle ihmiselle kyynärvartesi ja kulje edellä
- tervehdi sanoin älä nyökkäämällä tai kättä heilauttamalla
- kerro tutulle näkövammaiselle myös nimesi
- puhuttele tuttua näkövammaista ihmistä nimeltä
- kerro ennen kuin poistut, jotta näkövammaisen seuralaisesi tietää sinun lähteneen
- kerro mitä ruokaa lautasella on. Kellotaulu havainnollistaa suuntia esimerkiksi perunat kello kuudessa, salaatti kello kolmessa jne.
- kun annat rahaa käteen, anna ensin kolikot ja sitten setelit

Lähde ja lisätietoja: www.nakovammaistenliitto.fi

Asiakkaan arvokas kohtaaminen

www.youtube.com/watch?v=aFaRfMQBpLw

Puoli askelta edellä - opastaminen

www.youtube.com/watch?v=Yggeg1FWs9U

Miten voin auttaa? Näin kohtaat näkövammaisen

www.youtube.com/watch?v=a1zURqkkU38

Muistiinpanoja:



4.11 PARKINSONIN TAUTI

Parkinsonin tauti on parantumaton, yleensä *hitaasti etenevä neurologinen sairaus*. Tauti johtuu siitä, että aivojen tietyt liikesäätelyyn osallistuvat hermosolut alkavat tuhoutua. Oireet johtuvat aivojen mustan tumakkeen solukadosta ja siitä aiheutuvasta dopamiinin vähenemisestä. Tuhoutuminen on etenevää, eikä sitä toistaiseksi pystytä millään hoidolla pysäyttämään. Oireita hoidetaan lääkkeillä ja kuntoutuksella.

Suomessa Parkinsonia sairastavia on noin 16 000. Keskimääräinen alkamisikä on 60 ikävuoden molemmin puolin. Alle 30-vuotiaana sairastuminen on harvinaista, joskin mahdollista. Selvää sukupuoliero ei ole.

Parkinsonin taudin oireita ovat:

- lepovapina, lihasjäykkyys
- liikkeiden hitaus
- tasapainovaikeuksia
- erilaisia autonomisen hermoston häiriöitä (mm. ihon rasvoittumista, hikoilun lisääntymistä, ummetusta ja virtsantulovaikeuksia)
- tiedollisten toimintojen ja tunne-elämän häiriöitä (esim. tunneherkkyyden lisääntymistä, masennustaipumusta, aloitekyvyn heikkenemistä ja ajatusten hidastumista)

Liikunta on erittäin tärkeä toimintakyvyn ylläpitäjä. Erityisen tärkeää se on Parkinsonin tautia sairastavalle.

Lähde ja lisätietoja: www.liikehairio.fi

Mikä on Parkinsonin tauti? www.youtube.com/watch?v=SkrTypWOvf8

Muistiinpanoja:



4.12 POLIO

Poliovirus on pikornaviruksiin kuuluva enterovirus. Poliovirus-tartunnan saattoi saada hengitysteitse tai suun kautta, josta virus kulkeutui ruoansulatuselimistöön ja viihtyi siellä jopa viikkoja. Tartunnan saaneilla esiintyi flunssan kaltaisia oireita kuten kuumetta, kurkkukupua, huonovointisuutta, lihassärkyjä ja väsymystä. Mikäli virus pääsi edelleen keskushermostoon se aiheutti aivotulehduksen, tuhoa lihashermosoluissa ja vaurioita ydinjatkoksessa.

Sairaudesta toipuminen kesti viikkoja ja kuntoutuminen vuosia. Lopulta elimistö sopeutui ja jäljelle jääneet lihashermosolut ottivat osittain menehtyneiden solujen kuorman kannettavakseen. Lihashermosolujen syyt alkoivat paisua, jotta ne pystyivät hoitamaan taudille menetettyjen hermosolujen tehtävät. Osa polion sairastaneista toipui tuolloin täysin, toisille jäi merkittäviäkin vaurioita. *Nykyään rokotusten myötä on polio lähes kokonaan hävinnyt Suomesta.*

Postpolio

Vuosikymmeniä myöhemmin lihashermosolujen suuri koko ja kuormittuneisuus sekä ydinjatkoksen vauriot aiheuttavat oireiden palaamisen. Oireita voi alkaa esiintyä myös niillä polion sairastaneilla, jotka eivät olleet saaneet halvausta. Tällöin puhutaan *postpoliosta tai polion jälkitilasta sekä siitä, kuinka tärkeää on kiinnittää huomiota liikkumiseen ja leppäämiseen omien jaksamisen rajoissa.*

Postpolion oireita ovat:

- uupumus
- lihasheikkous
- lihaskrampit
- lihastoiminnan jähmeys
- hengitysongelmat
- uniongelmat
- alaraajojen turvotus, sinisyys
- kipu
- nielemisen ja äänentuoton ongelmat
- virtsaamisvaikeudet
- tasapaino-ongelmat
- sensoriset häiriöt (yliherkkyys)
- lämpötilan säätelyn ongelmat
- janontunteen heikentyminen
- sydän- ja verenkiertoelimistön säätelyn heikentyminen



Lisäksi polioinfektion aikana aiheuttama vammautuminen on voinut aiheuttaa muita ongelmia kuten:

- nivelrikon, johtuen epätasaisesta kuormituksesta
- osteoporoosi, joka on syntynyt lihasten heikkouden seurauksena
- jänne- ja lihasylikuormituksesta aiheutuneet vauriot

Postpolioon/polion jälkitilaan ei ole lääkettä. Tärkeimmät hoitomuodot ovat liikkeen ja levon sopeuttaminen omiin lihasvoimiin, sekä terveelliset elämäntavat (mm. fysioterapia, toimintaterapia ja kivun hoito).

Lähde ja lisätietoja: www.polioliitto.fi

Simo Lampinen - Polioon sairastuminen www.youtube.com/watch?v=JbUtaYQvkvM

Simo Lampinen – rallimestari www.youtube.com/watch?v=BwgXxj9jy6I&feature=youtu.be

Muistiinpanoja:



4.13 REUMA

Reumasairauksiin kuuluvat *tuki- ja liikuntaelimistön toiminnan häiriöt* ja sairaustilat ovat hyvin erilaisia oireiltaan ja vaikutuksiltaan. Ne voivat olla lieviä ja nopeasti ohimeneviä, mutta joskus myös vaikeaoireisia.

Reumasairaudet voidaan jakaa tulehduksellisiin ja ei-tulehduksellisiin. Tulehduksellisiin kuuluvat nivelreuma (aikuisia nivelreumaa sairastavia on *Suomessa noin 45 000*), lastenreuma, selkärankareuma, niveltulehdus ja nivelpsoriaasi sekä kideartriitit, viruksen, bakteerin tai muun mikrobin aiheuttama nivel-tulehdus, systeemiset sidekudossairaudet ja vaskuliitit. Ei-tulehduksellisiin kuuluvat degeneratiiviset eli rappeutumiseen liittyvät sairaudet, hormonaalisiin tai aineenvaihdunnan sairauksiin liittyvät reumaattiset oireet, sekä pehmytkudoksen sairaudet.

Useimmat reumasairaudet ovat autoimmuunisairauksia, mikä tarkoittaa sitä, että jokin laukaiseva tekijä aiheuttaa perinnöllisesti alttiille henkilölle immunologisen järjestelmän pitkäkestoisen aktivoitumisen. Syntyvä tulehdusreaktio kohdistuu elimistön omia rakenteita ja kudoksia vastaan aiheuttaen useimmiten erilaisia tuki- ja liikuntaelinten oireita.

Reumasairauksien yleisimpiä oireita ovat:

- tulehdusreaktion aiheuttama kipu tuki- ja liikuntaelimissä
- jäykkyys, tulehdus, turvotus tai toiminnan heikentyminen
- nivelten kuumotus, punoitus ja turvotus
- nivelet voivat myös tuntua jäykiltä ja kipeiltä sekä liike- tai paineluardoilta

Lähde ja lisätietoja: www.reumaliitto.fi

Muistiinpanoja:



4.14 SELKÄYDINVAMMA

Tapaturmainen selkäydinvamma muuttaa potilaan ja hänen läheistensä elämän usein silmänräpäyksessä. Fyysisten vammojen ohella potilaan psyykekin on lujilla. Hoidon ja kuntoutuksen keskittäminen osaaviin käsiin hyödyttää potilasta.

Selkäydinvammapotilas on yleensä melko nuori: keski-ikä on 39 vuotta. Vammautuneista lähes 80 prosenttia on miehiä. *Noin 200-300 suomalaista* saa vuosittain tapaturman seurauksena selkäydinvamman. Selkäydinvamma voi johtua mm. liikenneonnettomuudesta, putoamisesta, usean sairauden seurauksena tai sukellustapaturmista. Liki puolella selkäytimen vaurio on kaulan alueella. Tällöin sekä kädet että jalat halvaantuvat. Puhutaan nelirajahalvauksesta, tetraplegiasta. Tapaturmassa potilas saa usein muitakin kuin selkäytimeen kohdistuvia vammoja.

Pyörätuoliin tai pystyasentoon pääsy riippuu potilaan yleistilan ohella hänen muista vammoistaan ja tavasta, jolla murtuma on korjattu. Selkäydinvammaisen on harjoiteltava kääntymään vuoteessa, noustamaan istumaan ja siirtymään pyörätuoliin. Voima- ja kestävyys harjoittelu ovat tällöin tärkeitä.

Noin joka kymmenes potilas pystyy myöhemmin kävelemään ilman apuvälineitä, ja neljännes liikkuu erilaisten alaraajatukien ja kyynärsauvojen tai kävelykeppien avulla. Puolet käyttää pääasiallisena liikuntavälineenään käsikäyttöistä pyörätuolia, ja joka kymmenes liikkuu sähkökäyttöisellä pyörätuolilla. Useimmat selkäydinvammaiset pystyvät ajamaan erikoislaittein varustettua autoa. Ruokaileminen, siistiytyminen, lukeminen ja kirjoittaminen, viestimien ja elektroniikan käyttö, kodinhoito ja ruoanvalmistus saattavat vaatia apuvälineitä.

Selkäydinvammaisen tarvitsee seurantaa ja kuntoutusta läpi elämän. Jokaista kannustetaan liikkumaan ja kuntoilemaan myös kotiooloissa. Vuosia kestävä pyörätuolin käyttö voi aiheuttaa käsiin ja olkavarsiin ajoittain hankaliakin rasitusvaivoja. Oikean istuma-asennon löytäminen ja pyörätuolin säätäminen sopivaksi ovat tärkeä osa potilaan hoitoa. Pyörätuolin käyttäjä voi tehdä monenlaista työtä.

Lähde ja lisätietoja: www.aksonry.fi

Muistiinpanoja:



4.15 TUKI- JA LIIKUNTAELINSAIRAUDET (TULES)

Tuki- ja liikuntaelimistö (tule) käsittää luut, nivelet, nivelsiteet, lihakset ja jänteet. Luut kannattavat kehoamme, lihakset ja jänteet liikuttavat sitä. *Yli miljoonalla suomalaisella on jokin pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelimistön sairaus*, joka rajoittaa toimintakykyä.

Yleisimpiä tuki- ja liikuntaelinsairauksia ovat:

- nivelsairaudet
 - nivelreuma
 - nivelrikko
- osteoporoosi
- selkäsairaudet
- niska- ja hartiasseudun vaivat
- murtumat ja tapaturmat
- muut tule-sairaudet

Tule-terveyden ylläpitämiseen voidaan vaikuttaa parhaiten elintavoilla, joilla paitsi tuetaan tule-terveyttä, myös ehkäistään niistä syntyviä ongelmien ja sairauksien ilmaantumista tai etenemistä.

Lähde ja lisätietoja: www.suomentule.fi, www.reumaliitto.fi

Muistiinpanoja:



5 SOVELTAVA LIIKUNTA (ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA)

Liikuntalaki edellyttää liikunnan peruspalveluiden ja edellytysten luomista tasavertaisesti kaikille kuntalaisille.

Soveltavan liikunnan kohderyhmät:

- vammaiset, pitkäaikaissairaat lapset ja aikuiset
- fyysiseltä toimintakyvyltään heikkokuntoiset vanhukset, jotka eivät kykene osallistumaan hyväkuntoisten eläkeläisten liikuntatoimintaan

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan:

- 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 (Komiteamietinnön 1996 määritelmä).

Toiminnalliset Tavoitteet:

- terveyden ja toimintakyvyn parantuminen ja ylläpitäminen
- fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kohottaminen
- liikunnan perustaitojen oppiminen ja omien liikuntamahdollisuuksien ja suorituskyvyn tunteminen
- säännöllinen liikunnan harrastaminen
- **Sosiaaliset tavoitteet :**
 - toisten ihmisten huomioonottaminen ja yhteistyökyky
 - vertaiskontaktien lisääminen
 - tuen ja kannustuksen vastaanottaminen muilta henkilöiltä

Tunnealueen tavoitteet:

onnistumisen elämyksien kokeminen

- itseluottamus
- ilo ja virkistys
- motivaatio eli liikunnan tärkeäksi kokeminen



Tiedolliset tavoitteet:

- kehon rakenteen ja toiminnan tuntemaan oppiminen
- oman vammansa tai sairautensa tunteminen
- liikunnan vaikutus
- sopivien liikuntamuotojen ja harrastusmahdollisuuksien tiedostaminen

Lisätietoja: www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html

6 VAMMAISPALVELUT JA PALKALLINEN TOIMINTA

6.1 VAMMAISPALVELULAKI JA VAMMAISPALVELUT

- Vammaispalveluihin liittyvää keskeistä lainsäädäntöä ovat:
 - Sosiaalihuoltolaki (1301/2014)
 - Vammaispalvelulaki (675/2023)
 - Kehitysvammalaki (519/1977) (siirtymäkauden ajan, kunnes tarpeet katetaan uuden lain mukaisesti)
- Vammaispalvelulaki (675/2023):
Lain tarkoituksena on turvata vammaisille henkilöille yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua yhteiskuntaan ja elää muiden kanssa yhdenvertaisina, edistää osallisuutta ja itsemääräämisoikeutta sekä ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia esteitä ja haittoja.
- Vammaisen henkilön määritelmä (675/2023, § 2):
Henkilö, jolla on pitkäaikaisesti toimintakyvyn rajoitteita vamman tai sairauden vuoksi ja joka tarvitsee toistuvasti tai jatkuvasti apua tai tukea suoriutuakseen tavanomaisista elämän toiminnoista, eikä saa riittävästi tukea muiden lakien nojalla.
Uusi laki ei enää jaa henkilöitä "vammaiisiin" ja "vaikeavammaiisiin", vaan palvelujen ja tukitoimien tarve arvioidaan yksilöllisesti ja suhteessa henkilön avun, tuen tai palvelun tarpeeseen.
- Arviointia tehdään moniammatillisesti:
 - Toimintakyvyn arviointi voi sisältää lääkärin ja muiden asiantuntijoiden lausuntoja
 - Palvelutarpeen arviointi tehdään yhteistyössä henkilön kanssa

Keskeiset palvelut vammaispalvelulaissa (subjektiivisia oikeuksia tai palvelutarpeen perusteella järjestettäviä):

- Henkilökohtainen apu
- Kuljetuspalvelut
- Asumisen tuki (sisältäen tuetun asumisen)
- Päiväaikainen toiminta
- Asunnon muokkaus ja asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet
- Viittomakielen, puheentunnistusmenetelmien tai muun kommunikaation tulkkauspalvelut
- Valmennus ja tuki elämänmuutoksissa ja arjen hallinnassa
- Lapsille kehityksen ja osallisuuden tuki
- Oikeus henkilökohtaiseen palvelusuunnitelmaan, jonka laatiminen on hyvinvointialueen vastuulla

Palvelujen ja tukitoimien järjestämisessä painottuvat:

- Yksilöllisyys ja palvelujen tarpeen huomiointi
- Osallisuus ja itsenäinen elämä
- Itsemääräämisoikeus ja valinnanvapaus
- Yhdenvertaisuus ja syrjimättömyys

Vammaispalveluiden järjestämisestä vastaa hyvinvointialue.

Jokaiselle vammaiselle henkilölle laaditaan henkilökohtainen asiakassuunnitelma, joka ohjaa palveluiden toteutusta.

Lisätietoja: www.finlex.fi, www.stm.fi

6.2 HENKILÖKOHTAINEN APU JA TYÖNANTAJAMALLI

Henkilökohtainen apu on:

- toisen ihmisen, antamaa *välttämätöntä apua* niissä (tavanomaisen elämän) asioissa, joita henkilö ei pysty kokonaan tai osittain itse vamman tai sairauden vuoksi tekemään
- *itsenäisen elämän, yhteiskuntaan osallistumisen ja omien valintojen toteuttamisen* mahdollistaja vammaiselle henkilölle
- palvelu, jota tulee myöntää vammaispalvelulain mukaiset edellytykset täyttävälle *vammaiselle* henkilölle

Henkilökohtaista apua myönnetään *päivittäisiin toimiin, työhön ja opiskeluun, harrastuksiin, yhteiskunnalliseen osallistumiseen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämiseen. Myöntäminen perustuu aina yksilölliseen tarpeeseen, ja henkilön tulee pystyä itse ilmaisemaan, millaista apua hän tarvitsee (kommunikointitavat voivat vaihdella)*

Työnantajamalli on henkilökohtaisen avun järjestämistapa, jossa vammaisen henkilö palkkaa avustajan itse ja hyvinvointialue korvaa avustajan palkkaamisesta aiheutuvat kustannukset sekä sellaiset muut kustannukset, jotka johtuvat työnantajan lakisääteisistä velvoitteista.

Työnantajamalli on haluttu luoda sellaiseksi, että vammaisen henkilön itsemääräämisoikeus, osallisuus ja omat valinnat toteutuvat käytännössä. Työnantajavelvoitteet hoitaa lähtökohtaisesti vammaisen henkilö itse. Työnantajalla on myös työnantajan oikeudet ja velvollisuudet. Työnantaja malli antaa paljon vapautta mm. päättää itse annettavat työtehtävät monipuolisemmin ja valita itse avustajansa.

Lisätietoja: www.thl.fi/vammaispalvelujen-kasikirja

6.3 PALKALLINEN TOIMINTA AVUSTAJAKESKUKSESSA

Vammaispalvelulain mukaisen työnantajamallisen henkilökohtaisen avun päätöksen, tukihenkilöpäätöksen tai omaishoidon lomituspäätöksen sosiaalitoimesta saaneet henkilöt voivat hakea sopivaa henkilökohtaista avustajaa, omaishoidon lomittajaa tai tukihenkilöä mm. Avustajakeskuksen kautta.

Avustajakeskus pitää yllä rekisteriä työnhakijoista ja tiedottaa heille avoinna olevista työpaikoista ja tehtävistä kotisivuillaan www.avustajakeskus.fi. Avustajakeskus tarjoaa ohjausta, neuvontaa sekä myös lisäkoulutusta ja vertaistukea rekisterissään oleville henkilöille.

Tuettu työsuhde® -palvelu:

- Avustajakeskus hoitaa henkilökohtaisen avustajan palkanmaksun sekä osan työnantajan lakisääteisistä velvoitteista.
 - Nimetyn alueohjaajan tuki
 - Autetaan tarvittaessa työntekijän / sijaisen hakemisessa ja rekrytoinnissa (esim. työpaikkailmoitukset)

- Alueohjaajan kotikäynnit työsuhteen alkaessa (mm. työvuorosuunnittelu, työsuopimus) ja aina tarvittaessa
- Hoidetaan valtakirjalla työnantajan lakisääteisiä velvoitteita (mm. palkanmaksu). Työnantajuus säilyy päätöksen saaneella henkilöllä
- Neuvonta ja ohjaus työsuhteeseen liittyvissä asioissa
- Alueohjaaja on tarvittaessa apuna työsuhteen hyvinvoinnin tukemisessa
- Tarjotaan koulutusta ja mahdollistetaan vertaistuki

7 AVUSTAJAKESKUKSEN PROSESSIT

7.1 VAPAAEHTOISTYÖN PROSESSI

Olet kiinnostunut aloittamaan vapaaehtoisena...

- voit osallistua Avustajakeskuksen peruskoulutukseen; avustajakurssille tai avustajastarttiin (kurssin käyminen ei ole edellytys vapaaehtoistyön aloittamiselle)
- sovitaan keskustelu aika oman alueesi alueohjaajan kanssa
- kartoitetaan alueohjaajan kanssa juuri sinua kiinnostava vapaaehtoistyön muoto
- etsitään sinulle ja ajankäytöllesi sopiva vapaaehtoistyöntehtävä
- kartoitetaan mahdollinen lisätuen tarve

Olet vapaaehtoisena Avustajakeskuksessa...

- voit osallistua Avustajakeskuksen järjestämiin lisäkoulutuksiin ja vahvistaa osaamistasi
- voit hakea tukea oman alueesi alueohjaajalta tai alueen avustajatapaamisista
- saat alueesi alueohjaajalta tietoa uusista vapaaehtoistyön paikoista
- saat tunnukset kotisivuille, josta voit katsoa avoinna olevia vapaaehtoistyön paikkoja
- saat osallistua vapaaehtoisten kiitos- ja virkistystilaisuuksiin
- alueohjaajasi soittaa sinulle kerran vuodessa
- mikäli teet vapaaehtoistyötä käymällä säännöllisesti asiakkaan luona, keräämme tiedon käynneistä (määrä) aina vuoden vaihteessa

Haluat jäädä tauolle tai lopettaa vapaaehtoistyön...

- ilmoita mahdollisimman ajoissa lopettamisaikeesi Avustajakeskukseen: palvelunumeroomme tai omalle alueohjaajallesi

Avustajakeskus, Vapaaehtoisavustajaksi <https://youtu.be/xVAoVh9KyuA>

7.2 TUETUN VAPAAEHTOISTOIMINNAN PROSESSI

Jos et ole vielä varma, onko Avustajakeskuksen vapaaehtoistoiminta tai vapaaehtoistoiminta yleensä, toimintaa, johon haluat osallistua, niin autamme sinua mielellämme pohdinnoissasi. Avustajakeskus tukee sinua päätöksessäsi **”Oma polku” -palvelun kautta**.

Palveluun voi ottaa osaa koska tahansa, ilmoitat vain kiinnostuksesi Avustajakeskukseen.

”Oma polku” -palvelu tukenasi

- tukea vapaaehtoistoimintaan ryhtymisen päätökseen
- arvostava haastattelu
- käymme läpi oikeudet, velvollisuudet ja mahdollisuudet
- selkeäkielisyys
- palvelun kautta ohjautuminen mukaan toimintaan

Tuettu vapaaehtoistoiminta, yksilötuki

- määräaikainen – vapaaehtoinen siirtyy perustoimintaan määräajan päätyttyä
- korostunut alueohjaajan tuki vapaaehtoiselle: toiminnan ohjaus, tsemppaus, tarkennetut ohjeet ja muistutukset jne.
- kokeneen taustatukivapaaehtoisen (mentori) etsiminen uudelle vapaaehtoiselle

Tuettu vapaaehtoistoiminta, ryhmätuki

- ryhmässä taustatukihenkilöiden avustamana tapahtuva vapaaehtoistoiminta mm. tapahtumissa tai palvelukeskuksissa
- kolmikantainen yhteistyö: Avustajakeskus – tuetun taustaorganisaatio – vastaanottavan asiakkaan taustaorganisaatio
- ryhmät mm. Salo, Turku, Mynämäki

Taustatukivapaaehtoisena on mahdollista olla erityistä tukea tarvitsevan vapaaehtoisen apuna joko ryhmätoiminnassa tai yksilötuen kautta. Toiminnan taustalla on ajatus mentorointimallista, jossa Avustajakeskuksen kokenut vapaaehtoinen ohjaa ja tukee omien kokemustensa, tietojensa ja taitojensa pohjalta erityisestä tuesta hyötyvää henkilöä avustamistehtävissä.

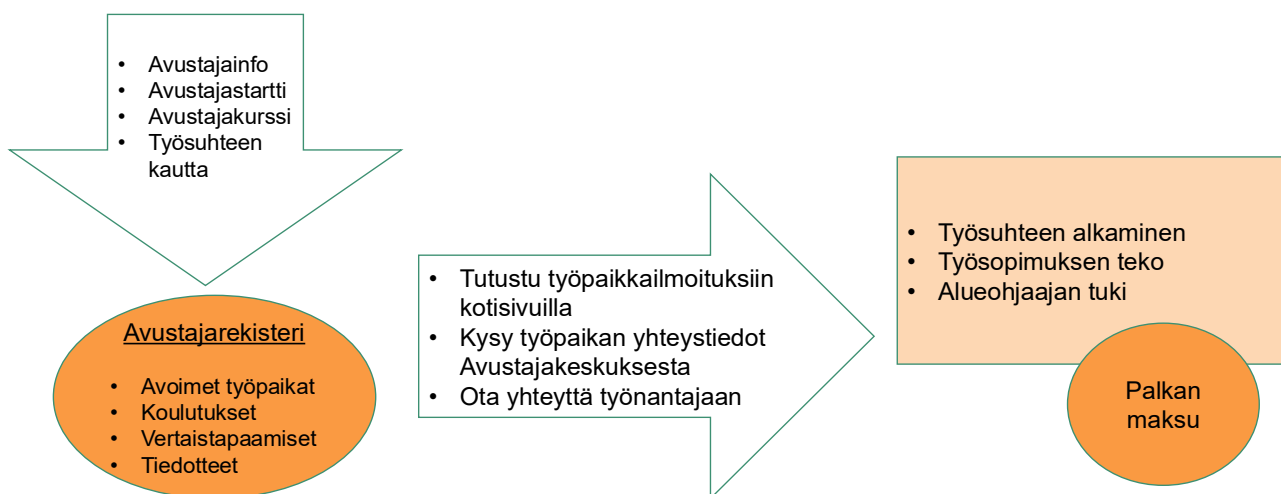


7.3 PALKALLINEN TOIMINTA

Kun olet rekisteröityneenä Avustajakeskuksessa...

- näet Avustajakeskuksen kautta avoinna olevat henkilökohtaisen avustajan työpaikat (sekä omaishoidon lomittajan ja tukihenkilön paikat) ja voit hakea haluamiisi työpaikkoihin.
- voit osallistua Avustajakeskuksen järjestämiin lisäkoulutuksiin ja vahvistaa osaamistasi.
- voit hakea tukea oman alueesi alueohjaajalta tai alueesi vertaistukiryhmästä.

Palkallisen toiminnan polku

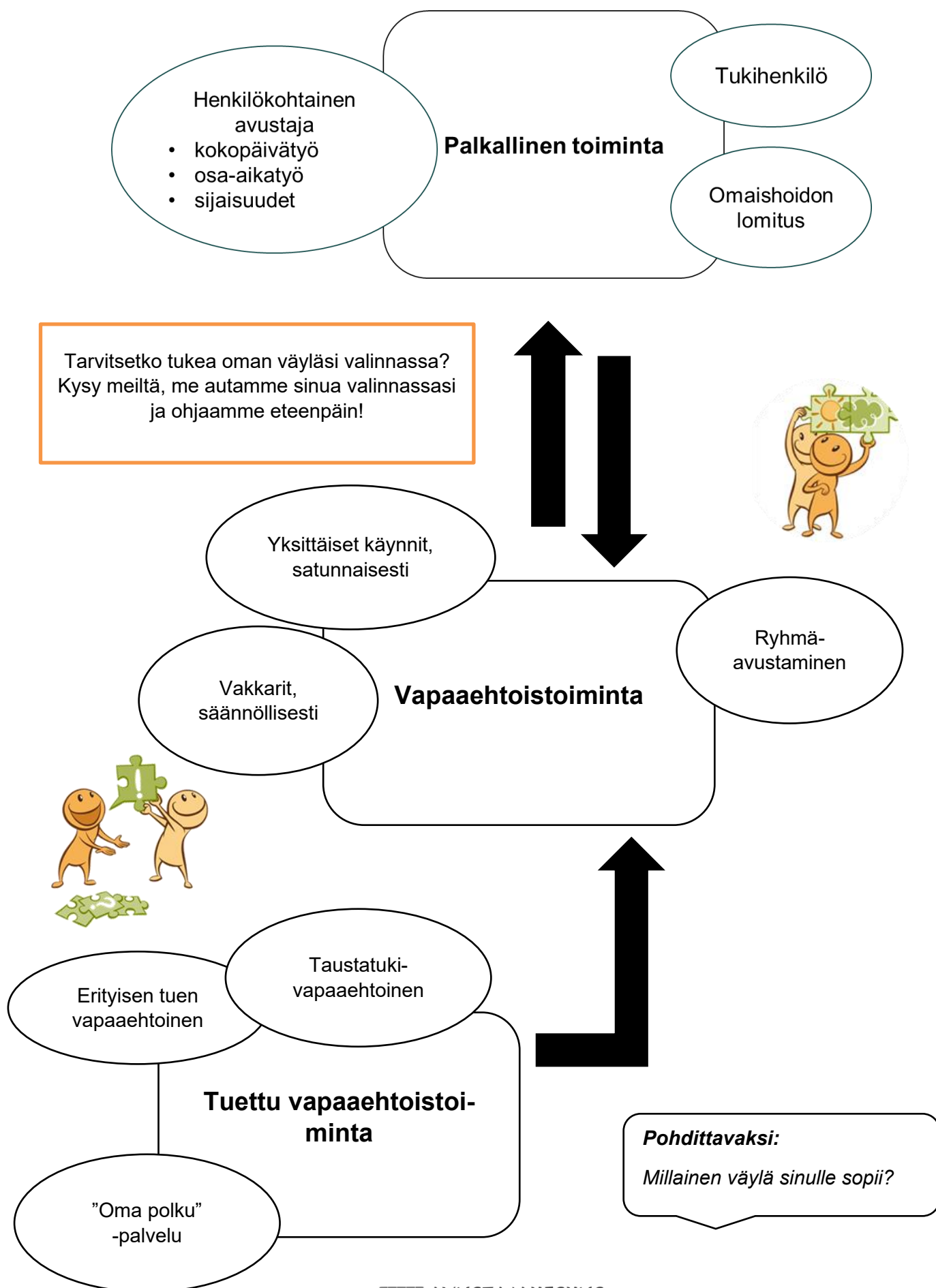


Avustajakeskus, Henkilökohtaiset avustajat www.youtube.com/watch?v=yzfitDmxLy4

Video avustajan työstä www.youtube.com/watch?v=e12TyAdFOTk

Muistiinpanoja:

7.4 VÄYLÄT TOIMINTAAN



8 LUSIKKATEORIA

Lusikkateoria (Christine Miserandinon teoria) kuvaa elämää pitkäaikaissairauden tai vamman kanssa. Teoriaa käytetään useimmiten sairauksissa, jossa oireet ovat ”näkymättömiä”, sillä usein ihmisiä, joilla ei ole näkyviä oireita, kuvataan laiskoiksi, epäjohdonmukaisiksi tai ihmisiksi, joilla on heikko ajanhallintaosaaminen.

Lusikat kuvaavat energiaa, joka sinulla on yhden päivän aikana käytettävissä. Lusikkateorian avulla voit suunnitella päiväsi niin, että lusikat riittävät koko päiväksi.

Erilaiset päivän aikana tehtävät arkiset toiminnot (mm. kaupassa ja työssä käynti, asiointi, harrastukset) vievät tietyn määrän energiaa päivässä. Lusikat kuvaavat tätä energiaa. Jokainen päivä on siis tehtävä valintoja, jotta lusikat eivät pääse loppumaan. Kaikkein eivät voimat yksinkertaisesti riitä. Lusikkateoria auttaa hahmottamaan arkea ja auttaa ymmärtämään, millaista on elää vamman tai sairauden kanssa.

Jos sinulla olisi 12 lusikkaa/päivä käytettävissä, miten käyttäisit ne?

Poista yksi lusikka, jos nukuit viime yön huonosti tai jätit yhden aterian eilen syömättä.
Poista neljä lusikkaa, jos olet flunssassa/kuumeessa/kipeä.

Jokainen näistä toimista kuluttavat yhden lusikan (esim. sängystä nouseminen ja pukeminen kuluttavat yhteensä 2 lusikkaa)		Jokainen näistä toimista kuluttavat kaksi lusikkaa (esim. pesulla käyminen ja lukeminen kuluttavat yhteensä 4 lusikkaa)	
 Sängystä nouseminen	 Pukeminen	 Pesulla käyminen	 Hiusten laitto ja ehostautuminen
 Lääkkeiden ottaminen	 Viihteen katsominen	 Netin/somen selaaminen	 Lukeminen ja/tai opiskelu
<i>Jasmin Toropainen</i>			
Jokainen näistä toimista kuluttavat kolme lusikkaa (esim. ruoan laitto ja ajaminen kuluttavat yhteensä 6 lusikkaa)		Jokainen näistä toimista kuluttavat neljä lusikkaa (esim. shoppailu ja urheilu kuluttavat yhteensä 8 lusikkaa)	
 Ruoan valmistus/syöminen	 Sosiaaliset kohtaamiset	 Meneminen töihin/kouluun	 Shoppailu/ostoksilla käynti
 Kevyet kodin työt	 Ajaminen jonnekin	 Lääkärillä käynti	 Urheilu

Muistiinpanoja:

Lähde ja lisätietoja: www.butyoudontlookick.com/articles/written-by-christine/the-spoon-theory/



9 YHTEYSTIEDOT

p. 02 251 8549

avustajakeskus@avustajakeskus.fi

Avustajavälitys

ma-to klo 9–12

Ohjaus ja neuvonta, ilmoittautumiset, paikkojen tiedustelu

ma-to klo 13–15



Kotisivut

www.avustajakeskus.fi



Facebook

www.facebook.com

yleinen sivu: Lounais-Suomen Avustajakeskus
suljettu ryhmä: Lounais-Suomen Avustajakeskus avustajat



Instagram

www.instagram.com

Lounais-Suomen Avustajakeskus



YouTube

www.youtube.com

Lounais-Suomen Avustajakeskus



WhatsApp-yhteisöt

vapaaehtoistoiminnan ja työpaikkojen välityksessä.
Kysy lisää alueohjaajalta

YHTEISTYÖTÄ YLI RAJOJEN

