

SOVELTAVAN LIIKUNNAN SANASTO

Ordlista för anpassad motion

Glossary of Adapted Physical Activity

Lausuntoluonnos 2022-08-10

Sisällysluettelo

Käsitekaavioluettelo.....	3
Esipuhe.....	4
Sanaston rakenne ja merkinnät.....	6
Käsitteet, määritelmät ja termit.....	6
Sanaston rakenne.....	6
Termitietueen rakenne.....	6
Käsitekaavioiden tulkinta.....	9
1 Toimintakyky.....	11
2 Liikunta ja urheilu.....	12
3 Henkilöt.....	20
Suomenkielinen hakemisto.....	27
Ruotsinkielinen hakemisto / Svenskt register.....	28
Englanninkielinen hakemisto / English index.....	29

Käsitekaavioluettelo

Käsitekaavio 1. Liikunta ja urheilu.....	19
Käsitekaavio 2. Henkilöt.....	26

Esipuhe

Soveltavan liikunnan termistö on muuttunut paljon aina 1980-luvulta lähtien, kun perinteisestä biolääketieteellisestä ajatusmallista on vähitellen siirrytty vammaisuuden sosiaaliseen ajatusmalliin. Viimeisen kymmenen vuoden aikana soveltava liikunta on terminä vakiintunut alan ammattilaisten käyttöön ja korvannut erityisliikunta-termin. Uudet termit eivät kuitenkaan vakiinnu yhtä nopeasti arkikieleen, ja vanhoihin termeihin törmää vielä usein. Käsitteiden nopeasta ja runsaasta vaihtuvuudesta huolimatta soveltavan liikunnan aihealueesta ei ole aiemmin tehty terminologista sanastoa.

Liikuntatieteellinen Seura ja Sanastokeskus käynnistivät marraskuussa 2021 soveltavan liikunnan ja paraurheilun käsitteitä koskevan sanastotyön. Soveltavan liikunnan kohderyhmät käyttävät usein monien eri tahojen palveluja. Toimintarajoitteisuuteen ja soveltavaan liikuntaan liittyvä termistö vaihtelee riippuen palveluntarjoajasta ja sektorista. Termien kirjo vaikeuttaa alan viestintää ja kehittämistä, kun eri tahoilla ei ole yhteistä kieltä. Yhteisen suomenkielisen käsitteistön puuttuminen tuottaa ongelmia myös tutkijoille ja kansainväliselle yhteistyölle. Sanastotyön tavoitteena onkin keskeisten käsitteiden määrittely, suositettavien termien valinta ja termien käytön selkeyttäminen.

Sanastotyön tavoitteena on tukea soveltavan liikunnan järjestämisen suunnittelua ja arviointia, opetusta ja tutkimusta. Sanasto on tarkoitettu esimerkiksi liikuntapalvelujen tarjoajille, kuten kunnille, liikunnanohjaajille ja -opettajille, alan tutkijoille ja kaikille heille, jotka tarvitsevat tietoa alalla suositeltavista termeistä ja niiden sisällöstä.

Sanasto sisältää 40 soveltavan liikunnan ja paraurheilun kannalta keskeistä käsitettä. Käsitteiden tiedot esitetään sanastossa termitietueina ja käsittekaavioina. Käsitteiden sisältö kuvataan määritelmien ja niitä täydentävien huomautusten avulla. Käsitteiden välisiä suhteita havainnollistetaan käsittekaavioiden avulla. Suomenkielisistä termeistä annetaan suositukset. Sanasto sisältää myös ruotsin- ja englanninkieliset vastineet.

Termien valinnassa on pyritty ottamaan huomioon toimintarajoitteisten henkilöiden itse käyttämä kieli. Lisäksi on pyritty huomioimaan, että perinteisten soveltavan liikunnan kohderyhmien rinnalle on noussut paljon muitakin ryhmiä, joiden liikunnan järjestäminen vaatii soveltamista. Näitä ovat muun muassa kieli-, sukupuoli-, seksuaali- ja etniset vähemmistöt. Neutraali ja syrjimätön kieli on tärkeä yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämisen väline.

Työryhmä on myös tehnyt tietoisia valintoja joidenkin sanojen suhteen. Sanastossa on esimerkiksi päätetty käyttää vammaton-sanaa siksi, että se on suomen kielen mukainen ja yleensä käytössä yleiskielisissä teksteissä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ei-vammaisen-sanaa ei tulisi käyttää muissa konteksteissa, esimerkiksi akateemisissa teksteissä.

Soveltavan liikunnan sanaston laatineeseen asiantuntijaryhmään ovat kuuluneet:

Vilja Sipilä, Liikuntatieteellinen Seura ry, työryhmän puheenjohtaja
Piritta Asunta, Likes ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Lauri Jaakkola, Suomen Paralympiakomitea ry
Lotta Nylund, Finlands Svenska Idrott
Toni Piispanen, Valtion liikuntaneuvosto
Aija Saari, Suomen Paralympiakomitea ry
Sirpa Suhonen, Sanastokeskus ry, terminologi.

Käsitteiden ruotsinkielisten vastineiden työstämiseen ovat osallistuneet:

Anna Caldén, SAMS – Samarbetsförbundet kring funktionshinder rf
Malin Grönros, Folkhälsan
Thomas Jalas, Finlands Paralympiska Kommitté rf
Ira Jeglinsky-Kankainen, Arcada
Lotta Nylund, Finlands Svenska Idrott

Sanastoa laadittaessa on konsultoitu myös seuraavia henkilöitä ja tahoja:

Soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimustyöryhmä:

Katja Borodulin, Ikäinstituutti
Erwin Borremans, Ammattiopisto Live
Hisayo Katsui, Helsingin yliopisto
Kaisu Mononen, Huippu-urheilun instituutti KIHU
Virpi Remahl, Liikuntakeskus Pajulahti
Pauli Rintala, Jyväskylän yliopisto
Tommi Yläkangas, Nyyti ry

Apuvälineet:

Susanna Tero, Malike-toiminta, Kehitysvammaisten tukiliitto

Kuntoutus:

Katariina Jauhiainen, Suomen Paralympiakomitea ry

Mikko Julin, Laurea

Sanna Sihvonen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kuurojen urheilu:

Heli Romu, Suomen Kuurojen Urheiluliitto ry

Vammaisuus:

Matti Laitinen, Helsingin yliopisto

Reetta Mietola, Helsingin yliopisto

Sanaston laatimiseen tarvittun terminologisen työn on rahoittanut Liikuntatieteellinen Seura ry.

Sanaston rakenne ja merkinnät

Käsitteet, määritelmät ja termit

Sanaston lähtökohtana on ollut luotettavien määritelmien, käsitejärjestelmien ja termisuositusten tuottaminen. Siksi sanasto on laadittu systemaattisesti, terminologisten periaatteiden ja menetelmien mukaisesti, jotka on määritellyt ISO/TC 37:n (International Organization for Standardization/Technical Committee 37 Language and terminology) laatimissa kansainvälisissä standardeissa.

Terminologiselle sanastotyölle on ominaista käsitekeskeisyys. Siinä missä sanakirjat tarkastelevat sanoja ja niiden merkityksiä, terminologisten sanastojen lähtökohtana ovat käsitteet ja niiden väliset suhteet.

Käsitteet ovat ihmisen mielessään muodostamia ajatusmalleja, jotka vastaavat tiettyjä todellisuuden kohteita, niin sanottuja tarkoitteita. **Tarkoitteet** voivat olla konkreettisia (esim. *liikunnan apuväline*) tai abstrakteja (esim. *lajiliittointegraatio*), ja niillä on erilaisia ominaisuuksia (esim. apuväline mahdollistaa *liikunnan* harrastamisen *toimintarajoitteisille henkilöille*). Näistä ominaisuuksista muodostettuja ajatusmalleja kutsutaan käsitepiirteiksi. Käsitteen sisältö muodostuu joukosta erilaisia käsitepiirteitä, joista olennaiset ja erottavat kuvataan **määritelmän** avulla. Terminologiset määritelmät on kirjoitettu sellaiseen muotoon, että niiden avulla voidaan tunnistaa kunkin käsitteen paikka käsitejärjestelmässä. **Termit** puolestaan ovat käsitteiden nimityksiä, joiden avulla voidaan lyhyesti viitata käsitteen koko sisältöön.

Sanaston käsitteet on analysoitu selvittämällä kunkin käsitteen olennainen sisältö, käsitteiden väliset suhteet ja näiden suhteiden perusteella muodostuvat käsitejärjestelmät. Analyysin tuloksia on hyödynnetty määritelmien laadinnassa ja termien valinnassa. Käsitejärjestelmät on kuvattu myös graafisina kaavioina.

Sanaston rakenne

Käsitteet on järjestetty siten, että toisiinsa liittyvät käsitteet on pyritty sijoittamaan lähekkäin.

Aakkoselliset hakemistot löytyvät sanaston lopusta. Niissä käytetty numerointi viittaa käsitteen numeroon sanastossa. Hakemistoihin on poimittu suositettavien termien lisäksi myös muita hakusanoja, jotka liittyvät läheisesti tiettyyn käsitteeseen. Muut hakusanat viittaavat siihen käsitteeseen ja sen numeroon, jonka yhteydessä termiä käsitellään.

Termitietueen rakenne

Käsitteet on esitetty sekä numeroituina termitietueina että käsitejärjestelmiä kuvaavina kaavioina. Käsitekaaviot ja termitietueet on tarkoitettu toisiaan tukeviksi esitysmuodoiksi.

Termitietueessa käsitteille annetaan ensin **suomenkieliset termit** ja sen jälkeen **vastineet ruotsiksi ja englanniksi**. Näiden jälkeen seuraa **määritelmä** ja mahdolliset määritelmää täydentävät lisätiedot eli **huomautukset**. Käsitteet on numeroitu juoksevasti. Seuraavalla sivulla on esimerkkinä käsitettä *kaikille avoin liikunta* käsittelevä termitietue ja merkintöjen selitykset.

Termitietueen merkintä	Merkinnän selitys
9	käsitteen numero
kaikille avoin liikunta; inklusiivinen liikunta	suomenkieliset termit; suositettava termi ensimmäisenä ja sen jälkeen sallittavat synonyymit
mieluummin kuin: matalan kynnyksen liikunta	ei-suositettava termi; termin käyttöä ei suositeta esimerkiksi kielellisistä syistä (kuten vierasperäisyyden vuoksi)
sv inkluderande motion; tillgänglig motion; motionsverksamhet öppen för alla	ruotsinkieliset vastineet
en sports for all; sport for all; inclusive sports; inclusive physical activity	englanninkieliset vastineet
<i>liikunta</i> , jonka järjestämisessä pyritään huomioimaan kaikkien osallistujien taustat ja tarpeet siten, että jokainen osallistuja pääsee mukaan, kokee osallisuutta ja pystyy toimimaan yhdenvertaisesti toisten kanssa	määritelmä; alkaa pienellä kirjaimella, ei pistettä lopussa; kursivointi viittaa sanastossa määritellyyn käsitteeseen
<p>Kaikille avoin liikunta pyritään järjestämään siten, että sitä voi harrastaa esimerkiksi sukupuolesta, seksuaalisesta identiteetistä, iästä, koulutuksesta, äidinkielestä, etnisestä taustasta, <i>toimintakyvystä</i> tai varallisuudesta riippumatta.</p> <p>Kaikille avoin liikunta on usein ilmaista, siihen ei välttämättä tarvitse ilmoittautua etukäteen eikä siihen tarvitse sitoutua.</p> <p>Matalan kynnyksen liikunta -termiä ei suositella siksi, että matala kynnys on subjektiivinen kokemus: yhdelle henkilölle matala kynnys voi olla korkea toiselle.</p>	huomautus; normaali virke, erotettu määritelmästä sisennyksellä; antaa lisätietoa käsitteestä, esimerkkejä, tietoa termien käytöstä yms.
Käsitekaaviot: Liikunta ja urheilu	viittaus käsitekaavioon, jossa käsite esiintyy

Kooste kaikista käsitteiden yhteydessä sanasto-osuudessa käytetyistä merkintätavoista:

Termitietueen merkintä	Merkinnän selitys
lihavointi	suomenkieliset termit; suositettava termi ensimmäisenä ja sen jälkeen sallittavat synonyymit
<i>kursivoitu linkki</i>	(määritelmässä tai huomautuksessa) kursivoitu termi viittaa sanastossa määriteltyyn käsitteeseen; termi toimii sähköisessä versiossa linkkinä
(1)	(suluissa oleva numero termin perässä) homonyymi; sanastossa on useita kirjoitusasultaan samanlaisia termejä, joilla on eri merkitys, esim. paraurheilu (1) ja paraurheilu (2)
mielummin kuin: hellre än:	ei-suositettava termi; termin käyttöä ei suositeta esimerkiksi kielellisistä syistä (kuten vierasperäisyyden vuoksi)
ei: inte:	hylättävä termi; tarkoittaa eri asiaa kuin suositettava termi eikä sitä pitäisi käyttää tässä merkityksessä tai termi on kielenvastainen tai vanhentunut
sv	ruotsinkieliset vastineet
en	englanninkieliset vastineet
n	ruotsin termi on ett-sukuinen
/SE/	ruotsinruotsia
Käsitekaavio:	viittaus yhteen tai useampaan käsitekaavioon, jossa käsite esiintyy; käsitekaavion nimi toimii sähköisessä versiossa linkkinä

Käsittekaavioiden tulkinta

Käsittekaaviot havainnollistavat käsitteiden välisiä suhteita ja auttavat hahmottamaan kokonaisuuksia. Sanastossa esiintyy terminologisia käsitesuhteita, joita on kuvattu UML:n (Unified Modeling Language) mukaisilla merkintätavoilla (ks. ISO 24156-1 Graphic notations for concept modelling in terminology work and its relationship with UML -- Part 1: Guidelines for using UML notation in terminology work). Seuraavan sivun kaaviossa on annettu esimerkkejä käsitesuhteiden kuvaamisesta.

Käsitteen merkitseminen kaavioon

- sanasto-osuudesta käsitteen tiedoista on poimittu kaavioon käsitteen numero, mahdollinen homonyyminumero, ensimmäinen suositettava termi ja määritelmä
- lihavoimaton termi on kaaviossa helpottamassa kaavion tulkintaa, mutta sitä ei ole määritelty sanastossa

Hierarkkinen suhde (kolmioon päättyvä viiva \rightarrow)

- vallitsee laajemman yläkäsitteen (esim. *liikunta*) ja sitä suppeamman alakäsitteen (esim. *soveltava liikunta*) välillä
- alakäsite sisältää kaikki yläkäsitteen piirteet sekä vähintään yhden lisäpiirteen, mutta sitä vastaa suppeampi joukko tarkoitteita kuin yläkäsitettä
- alakäsite voidaan ajatella yläkäsitteen erikoistapaukseksi
- kolmion kärki osoittaa yläkäsitteeseen

Koostumussuhde (vinoneliöön päättyvä viiva \diamond)

- alakäsitteet ovat osia yläkäsitteenä olevasta kokonaisuudesta
- yläkäsitteen piirteet eivät sisälly alakäsitteeseen kuten hierarkkisessa käsitejärjestelmässä
- vinoneliö kiinnittyy yläkäsitteeseen
- tässä sanastossa ei ole koostumussuhteita

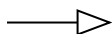
Assosiatiivinen suhde (viiva ilman symbolia)

- käsitesuhde, jota ei voida luokitella hierarkkiseksi tai koostumussuhteeksi (esimerkiksi ajalliset, paikalliset, toiminnalliset, välineelliset sekä alkuperään ja syntyyn liittyvät suhteet)
- assosiatiivisen suhteen tyyppi käy yleensä ilmi määritelmän kielellisestä muodosta
- esimerkiksi *toimintakyvyn* ja *tuen tarpeen* välillä on assosiatiivinen suhde: toimintakyky vaikuttaa tuen tarpeeseen

Täydentävä tieto (katkoviiva - - -)

- katkoviivoilla merkitään käsitesuhteet, jotka eivät käy ilmi määritelmien sanamuodoista (esimerkiksi käsitteiden *paraurheilu (1)* ja *paraurheilulaji* välinen assosiatiivinen suhde on merkitty katkoviivalla, koska paraurheilun (1) määritelmässä ei viitata suoraan paraurheilulajiin eikä päinvastoin)
- katkoviivoilla kuvatut käsitesuhteet täydentävät määritelmiä ja tukevat käsitteiden ymmärtämistä (paraurheilua (1) voidaan harjoittaa paraurheilulajeissa, vaikkei assosiatiivinen suhde näy käsitteiden määritelmissä)
- katkoviivalla voidaan merkitä niin hierarkkinen suhde, koostumussuhde kuin assosiatiivinen suhdekin

HIERARKKINEN SUHDE



5 liikunta
suunniteltu ja
tarkoituksellinen
fyysinen aktiivisuus, joka
yleensä on toistuvaa ja
jolla pyritään johonkin
tavoitteeseen



10 soveltava liikunta
järjestetty liikunta tai
liikuntaa edistävä
toiminta henkilöille,
joiden on vamman,
sairauden tai muun
toimintakyvyn
heikentymisen tai
niiden sosiaalisiin
tilanteisiin aiheuttaman
vaikutuksen vuoksi
vaikea osallistua
yleisesti tarjolla
olevaan liikuntaan

ASSOSIATIIVINEN SUHDE



1 toimintakyky
henkilön fyysiset,
psykkiset, kognitiiviset
ja sosiaaliset
edellytykset suoriutua
hänelle itselleen
merkityksellisistä ja
välttämättömistä
jokapäiväisen elämän
toiminnoista ja
osallistua niihin siinä
ympäristössä, jossa hän
elää

3 tuen tarve
henkilön
toimintakyvystä,
terveydentilasta tai
elämäntilanteesta
johtuva tarve, joka
edellyttää hoidon,
kuntoutuksen tai muun
tuen saamista

TÄYDENTÄVÄ SUHDETIETO



17 paraurheilu (1)
vammaisten
henkilöiden harjoittama
urheilu

22 paraurheilulaji
urheilulaji, jossa on
kansainväliset,
lajikohtaiset ja
toimintarajoitteisille
henkilöille tarkoitetut
kilpailusäännöt

1 Toimintakyky

1

toimintakyky

sv funktionsförmåga

en functioning

määritelmä

henkilön fyysiset, psyykkiset, kognitiiviset ja sosiaaliset edellytykset suoriutua hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista ja osallistua niihin siinä ympäristössä, jossa hän elää

huomautus

Elämän jokapäiväiset toiminnot tarkoittavat työtä, opiskelua, vapaa-aikaa ja harrastuksia sekä itsestä ja toisista huolehtimista.

Henkilön suoriutumiseen vaikuttavat myös ympäristötekijät kuten esteettömyys, asenteet, käytössä olevat apuvälineet ja toisen henkilön apu. Tietoa toimintakyvystä tarvitaan esimerkiksi silloin, kun arvioidaan henkilön työkykyä tai avun, hoidon tai kuntoutuksen tarvetta.

Toimintakykyä on tarkasteltu Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisessä luokituksessa (International Classification of Functioning, Disability and Health, [THL - ICF Toimintakykykäsitteiden luokitus](#), vuonna 2018 päivitetty versio). ICF-luokitus kuvaa toimintakykyä kokonaisvaltaisesta biopsykososiaalisesta näkökulmasta.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

2

toimintarajoite

mieluummin kuin: toiminnanvajavuus; toimintaeste

sv funktionsnedsättning; funktionsvariation

inte: funktionsbegränsning

en disability; functional difficulty

määritelmä

kehon tai sen toiminnan vajavuus, vaikeus tehtävän suorittamisessa tai ongelma, jonka henkilö kokee osallisuudessa jokapäiväisen elämän toimintoihin ja suhteessa ympäristöön

huomautus

Toimintarajoite voi koskea esimerkiksi näkemistä, kuulemista, liikkumista, muistia, keskittymiskykyä, oppimista, työntekoa, oman käytöksen kontrollointia tai ahdistuneisuuden kokemista.

Käsittekaaviot: [Liikunta ja urheilu](#) ja [Henkilöt](#)

3

tuen tarve

sv behov *n* av stöd; stödbehov *n*

en special need

määritelmä

henkilön [toimintakyvystä](#), terveydentilasta tai elämäntilanteesta johtuva tarve, joka edellyttää hoidon, kuntoutuksen tai muun tuen saamista

huomautus

Tuen tarve voi liittyä joko henkilön omaan tai esimerkiksi hänen läheisensä toimintakykyyn, terveydentilaan tai elämäntilanteeseen.

[Liikunnassa](#) ja urheilussa tuen tarve liittyy esimerkiksi apuvälineisiin tai liikunnan ja toiminnan ohjaamisen soveltamiseen. Opetuksessa on käytössä kolmiportainen tuen malli: tuki voi olla yleistä, tehostettua tai erityistä. Sosiaalihuollossa tuen tarve voi liittyä esimerkiksi vammaispalveluihin, kuten henkilökohtaiseen apuun, henkilökohtaisiin apuvälineisiin ja kuljetuspalveluihin.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

2 Liikunta ja urheilu

4

fyysinen aktiivisuus

sv fysisk aktivitet

en physical activity (1)

määritelmä

lihasten tahdonalainen, energiankulutusta lisäävä ja yleensä liikkeeseen johtava toiminta

huomautus

Esimerkiksi käveleminen, puutarhan hoito, kotitöiden tekeminen ja *liikunta* ovat fyysistä aktiivisuutta. Myös käsien vai vaikkapa vain sormen liikuttaminen on fyysistä aktiivisuutta.

Fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä on eriasteista: se voi olla kevyttä, kohtalaista eli reipasta tai rasittavaa fyysistä aktiivisuutta.

Käsitekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

5

liikunta

sv motion

en exercise; physical activity (2)

määritelmä

suunniteltu ja tarkoituksellinen *fyysinen aktiivisuus*, joka yleensä on toistuvaa ja jolla pyritään johonkin tavoitteeseen

huomautus

Liikunnan avulla pyritään usein ylläpitämään tai parantamaan fyysistä kuntoa, tasapainoa, voimaa tai kehon liikkuvuutta. Liikunta, esimerkiksi jalkapallo tai voimistelu, on usein harrastus.

Liikunta tähtää ennalta harkittuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin.

Käsitekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

6

terveysliikunta; terveyttä edistävä liikunta; terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta; hyvinvointia ja terveyttä edistävä liikunta

mieluummin kuin: ennalta ehkäisevä liikunta

sv hälsofrämjande fysisk aktivitet; motion som främjar hälsa och välbefinnande; hälsofrämjande motion; hälsomotion

en health enhancing physical activity; health-enhancing physical activity; HEPA

määritelmä

fyysinen aktiivisuus, jolla on terveyttä ja hyvinvointia edistäviä tai ylläpitäviä vaikutuksia

huomautus

Jotta liikunta edistäisi tai ylläpitäisi terveyttä ja hyvinvointia, sen pitää olla säännöllistä, monipuolista ja kohtalaisen kuormittavaa. Jos henkilön kunto tai *toimintakyky* on kovin heikko, myös kevyt liikkuminen edistää ja ylläpitää terveyttä.

Käsitekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

7

liikunnallinen kuntoutus

ei: kuntoutusliikunta

sv fysisk rehabilitering

en exercise rehabilitation

määritelmä

terveydenhuollon ammattihenkilön ohjauksessa tai ohjeiden mukaan toteutettu kuntoutus, jolla pyritään yhteistyössä asiakkaan kanssa palauttamaan ja edistämään tämän [toimintakykyä liikunnan](#) avulla

huomautus

Kuntoutuksella pyritään ylläpitämään, kohentamaan tai palauttamaan työ- tai [toimintakykyä](#).

Liikunnallinen kuntoutus on tarpeen silloin, kun harjoittelu edellyttää sairauden takia kuormitusrajojen tarkkaa tuntemista ja fysioterapeutin ohjausta tai kun asiakas pelkää liikua. Asiakkaalle voidaan esimerkiksi järjestää liikuntakokeiluja, joissa hän voi kokeilla eri liikuntalajeja. Kuntoutuksen tavoitteet määritellään kullekin asiakkaalle yksilöllisesti.

Liikunnallista kuntoutusta järjestetään esimerkiksi [toimintarajoitteisille henkilöille](#), sairauksista toipuville sekä erilaisille vertaisryhmille, kuten diabeetikoille ja selkäsairauksia ja sydän- ja verisuonitauteja sairastaville henkilöille.

Liikunnalliseen kuntoutukseen voidaan ohjata myös ilman lähetettä.

Liikunnallisen kuntoutuksen jälkeen tai sen rinnalla osa asiakkaista voi harjoittaa [kuntouttavaa liikuntaa](#).

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

8

kuntouttava liikunta

sv rehabiliterande motion

en rehabilitating exercise

määritelmä

terveydenhuollon tai liikunnan ammattihenkilön ohjauksessa tai ohjeiden mukaan tietynä ajanjaksona toteutettu [liikunta](#), jolla pyritään yhteistyössä asiakkaan kanssa pienentämään tai poistamaan tämän [toimintakyvyn](#) haasteita

huomautus

Kuntouttavaa liikuntaa järjestetään esimerkiksi [toimintarajoitteisille henkilöille](#), sairauksista toipuville sekä erilaisille vertaisryhmille, kuten diabeetikoille ja sydän- ja verisuonitauteja sairastaville henkilöille.

Kuntouttavaan liikuntaan voidaan ohjata myös ilman lähetettä ja tutkimuksia.

Kuntouttavan liikuntajakson jälkeen tai sen rinnalla osa asiakkaista voi harjoittaa [soveltavaa liikuntaa](#).

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

9

kaikille avoin liikunta; inklusiivinen liikunta

mieluummin kuin: matalan kynnyksen liikunta

sv inkluderande motion; tillgänglig motion; motionsverksamhet öppen för alla

en sports for all; sport for all; inclusive sports; inclusive physical activity

määritelmä

[liikunta](#), jonka järjestämisessä pyritään huomioimaan kaikkien osallistujien taustat ja tarpeet siten, että jokainen osallistuja pääsee mukaan, kokee osallisuutta ja pystyy toimimaan yhdenvertaisesti toisten kanssa

huomautus

Kaikille avoin liikunta pyritään järjestämään siten, että sitä voi harrastaa esimerkiksi sukupuolesta, seksuaalisesta identiteetistä, iästä, koulutuksesta, äidinkielestä, etnisestä taustasta, [toimintakyvystä](#) tai varallisuudesta riippumatta.

Kaikille avoin liikunta on usein ilmaista, siihen ei välttämättä tarvitse ilmoittautua etukäteen eikä siihen tarvitse sitoutua.

Matalan kynnyksen liikunta -termiä ei suositella siksi, että matala kynnys on subjektiivinen kokemus: yhdelle henkilölle matala kynnys voi olla korkea toiselle.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

10

soveltava liikunta

mieluummin kuin: sovellettu liikunta; erityisliikunta
ei: erityisryhmien liikunta (vanhentunut)

sv anpassad motion; anpassad fysisk aktivitet
inte: specialmotion; motion för specialgrupper; specialgruppsmotion
en adapted physical activity; applied physical activity; APA

määritelmä

järjestetty *liikunta* tai liikuntaa edistävä toiminta henkilöille, joiden on vamma, sairauden tai muun *toimintakyvyn* heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan

huomautus

Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti *toimintarajoitteiset*, pitkäaikaissairaat sekä ne yli 65-vuotiaat henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt. Liikuntaa sovellettaessa ja järjestettäessä otetaan huomioon osallistujan toimintakyky.

Joissain yhteyksissä käytetään edelleen erityisliikunta- ja erityisryhmien liikunta -termejä, esimerkiksi kunnissa on erityisliikunnanohjaajia ja erityisliikuntaryhmiä ja liikuntaryhmiä erityisryhmille.

Soveltava liikunta on myös tieteenala. Ks. esimerkiksi ICSSPE:n julkaisu *Directory of Sport Science, 6th Edition* (2013), luku Adapted Physical Activity Science.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

11

vammaisliikunta

sv handikappmotion
en physical activity for persons with disabilities; physical activity for people with disabilities

määritelmä

vammaisten henkilöiden yleensä vammaisryhmissä harrastama *liikunta*

huomautus

Vammaisliikunta-käsite alkaa olla vanhentunut, ja sen käytöstä olisi syytä luopua. Nykyisin voisi puhua *soveltavasta liikunnasta*, jos kyse on liikunnasta, ja *paraurheilusta* (1), jos kyse on urheilusta tai harjoittelusta sitä varten.

Myöskään ruotsissa ei tulisi käyttää handikappmotion-termiä, vaan soveltavasta liikunnasta puhuttaessa käytetään anpassad motion -termiä ja paraurheilusta (1) paraidrott-termiä.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

12

liikuntaneuvonta

sv motionsrådgivning
en physical activity counselling; exercise counselling; exercise guidance

määritelmä

terveydenhuollon tai liikunnan ammattihenkilön asiakkaalle antama neuvonta tälle sopivasta *liikunnasta* tietyn tavoitteen saavuttamiseksi

huomautus

Tavoitteita voivat olla esimerkiksi asiakkaan unen laadun paraneminen, verenvapainen aleneminen, painon putoaminen tai selkävaivojen lieveneminen.

Liikuntaneuvoja ja asiakas voivat yhdessä miettiä asiakkaalle sopivia liikuntamuotoja tai urheilulajeja tämän *toimintakyky* ja elämäntilanne huomioiden. Neuvonnassa kiinnitetään huomiota liikkumisen lisäksi myös muihin elintapoihin.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

13

inklusiivinen liikuntakasvatus; inklusiivinen liikunnanopetus

sv inkluderande fysisk fostran

en inclusive physical education; inclusive PE

määritelmä

liikuntakasvatus, jossa pyritään huomioimaan lasten ja nuorten taustat ja tarpeet siten, että jokainen lapsi ja nuori pääsee mukaan, kokee osallisuutta ja pystyy toimimaan yhdenvertaisesti toisten kanssa

huomautus

Inklusiivinen liikuntakasvatus hyödyttää kaikkia, ei vain *tuen tarpeessa* olevia henkilöitä.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

14

liikunnan apuväline

sv hjälpmedel *n* för motion; hjälpmedel *n* för idrott; fritidshjälpmedel *n*

en disabled sports equipment; disability sports equipment

määritelmä

apuväline, joka mahdollistaa *toimintarajoitteiselle henkilölle liikunnan* tai urheilun harrastamisen

huomautus

Liikunnan apuvälineet voivat olla esimerkiksi erityispyöriä, maastorattaita, hiihto- ja luistelukelkkoja ja asentotukia.

Kilpaurheilussa lajin kansainväliset säännöt määrittelevät sallittujen apuvälineiden rakenteet, mitat ja materiaalit.

Toimintaväline on liikunnan apuväline, jota käytetään avustettuna ja joka on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joiden itsenäinen liikkumiskyky on vähäinen.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

15

kuurojen urheilu

sv dövidrott

en deaf sports

määritelmä

kuulovammaisten henkilöiden harjoittama urheilu

huomautus

Voidakseen osallistua kansainvälisiin kisoihin kilpailijoilla tulee olla vähintään 55 dB:n kuulonalenema paremmassa korvassa. Kuuloteknisten apuvälineiden, kuten kuulokojeen tai sisäkorvaistutteen, käyttö ei ole sallittua kilpailusuoritusten aikana kuurojen urheilussa. Jos kuuro urheilija urheilee kuulevien kanssa samoissa kilpailuissa, apuvälineiden käyttö on sallittua, mutta tulokset eivät ole ennätyskelpoisia kuurojen urheiluun.

Deaflympics-kisat järjestetään normaalisti kahden vuoden välein vuorotellen kesäisin ja talvisin, joka neljäs vuosi kesä- ja joka neljäs vuosi talvikisat. Kuurojen urheilussa järjestetään myös maailmanmestaruus-, Euroopan mestaruus-, Pohjoismaiden ja Baltian mestaruus- sekä Suomen mestaruuskisoja.

Deaflympics-kisoja kutsutaan joskus epävirallisesti kuurojen olympialaisiksi, mutta ilmausta ei suositella.

Ks. myös *kuulovammaisen urheilija*.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

16

elinsiirtourheilu

sv idrott för personer som genomgått transplantation

en transplant sports

määritelmä

urheilu, jota harjoittavat elinsiirron saaneet tai dialyysihoidossa olevat henkilöt

huomautus

Ks. myös *elinsiirtourheilija*.

17

paraurheilu (1); vammaisurheilu

sv paraidrott; anpassad idrott; parasport /SE/
 inte: handikappidrott; handikappsport; funktionshinderidrott

en parasports (1); para-athletics; sports for persons with disabilities; sports for people with disabilities; adapted sports (1); adaptive sports
 not: disability sports (1); disabled sports

määritelmä

vammaisten henkilöiden harjoittama urheilu

huomautus

Paraurheilussa (1) kilpaillaan pääasiallisesti samoissa lajeissa kuin vammattomien henkilöiden urheilussa. Lajeja on sovellettu niin, että eri tavoin vammautuneet urheilijat voivat osallistua niihin. On olemassa myös pelkästään vammaisille henkilöille suunnattuja lajeja, kuten boccia ja maalipallo.

Paraurheilua (1) on eri *paraurheilulajeissa*.

Paraurheilua (1) varten on kehitetty erilaisia *liikunnan apuvälineitä*, ja joissain lajeissa voi vamman laadusta riippuen olla mukana *opasurheilija* tai henkilökohtainen avustaja.

Suomessa myös elinsiirron saaneet henkilöt voivat harjoittaa paraurheilua (1) joissain urheilulajeissa, ks. *elinsiirtourheilu*.

Paraurheilu-termiä on aiemmin käytetty pääasiassa vain paralympialajien urheilusta, mutta nykyisin para- ja vammaisurheilu ovat synonyymejä. Useimmissa paraurheilulajeissa käytetään para-etuliitettä, kuten pararatsastus ja parayleisurheilu.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

18

parahuippu-urheilu; vammaishuippu-urheilu

sv paratoppidrott
 inte: handikapptoppidrott; handikappelitidrott

en elite parasports
 not: disability elite sports

määritelmä

kansainväliseen menestykseen tähtäävä *paraurheilu (1)*

huomautus

Parahuippu-urheilu voi olla esimerkiksi *paralympiaurheilua*.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

19

paralympiaurheilu

ei: paraurheilu (2)

sv paralympisk idrott; paralympisk sport /SE/

en Paralympic sports; Paralympic athletics

määritelmä

parahuippu-urheilu paralympialaisissa

huomautus

Paralympialaiset järjestetään normaalisti kahden vuoden välein vuorotellen kesäisin ja talvisin olympialaisten jälkeen, joka neljäs vuosi kesä- ja joka neljäs vuosi talviparalympialaiset.

Paralympialajeissa on samoja lajeja kuin olympialaisissa *paraurheilijoille* sovellettuina, mutta myös omia lajeja, kuten boccia.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

20

paraurheilun luokittelu; vammaisurheilun luokittelu

sv klassificering inom paraidrott; klassificering inom parasport /SE/

en parasports classification
not: disability sports classification

määritelmä

paraurheijoiden luokittelu, jolla *paraurheilun (1)* kilpailutoiminnassa pyritään takaamaan osallistujille tasapuoliset lähtökohdat

huomautus

Paraurheilijat luokitellaan kolmessa eri vamma ryhmässä: näkövammaiset, liikuntavammaiset ja *kehitysvammaiset urheilijat*. Paraurheilijoiden luokittelu tapahtuu kunkin lajin oman luokittelujärjestelmän mukaisesti.

Paraurheilun luokittelu tehdään urheilijan *toimintakyvyn* perusteella. Luokittelun tekevät testien avulla terveydenhuollon ammattilaiset ja lajiasiantuntijat, jotka ovat koulutautuneet kyseisen lajin luokittelijoiksi.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

21

<paraurheilu>

tasoluokittelu

sv nivåklassificering; divisionering

en divisioning

määritelmä

paraurheilun luokittelu, jolla luokitellaan *kehitysvammaiset urheilijat* ennen Special Olympics -kisoja

huomautus

Useimmissa lajeissa tasoluokittelu tehdään luokittelukilpailuissa. Joissain lajeissa, kuten judossa, tasoluokittelu tehdään harjoittelutilanteissa, ei kilpailuissa. Tasoluokittelun perusteella kehitysvammaiset urheilijat tai urheilujoukkueet jaetaan divisiooniin eli luokkiin iän, sukupuolen ja tulostason perusteella.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

22

paraurheilulaji; paralaji; vammaisurheilulaji

sv paraidrottsgren; parasportgren /SE/

inte: handikappidrottsgren

en parasport (2); para sport

not: disability sport (2)

määritelmä

urheilulaji, jossa on kansainväliset, lajikohtaiset ja *toimintarajoitteisille henkilöille* tarkoitetut kilpailusäännöt

huomautus

Paraurheilulajeja on kahdenlaisia: osa lajeista on suunniteltu toimintarajoitteisille henkilöille ja osa on yleisesti harjoitettuja urheilulajeja, joiden sääntöjä on muokattu toimintarajoitteisille henkilöille soveltuviksi. Esimerkiksi maalipallo ja pyörätuolikoripallo ovat erityisesti toimintarajoitteisille henkilöille suunniteltuja paraurheilulajeja. Vastaavasti jousiammunta ja uinti ovat esimerkkejä lajeista, joissa myös toimintarajoitteiset henkilöt voivat olla mukana *paraurheiluun (1)* luokiteltuina kilpaurheilijoina.

Vrt. *sovellettu laji*.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

23

sovellettu laji

mieluummin kuin: soveltava laji

sv anpassad idrottsgren

en adapted sport (2)

määritelmä

liikunta- tai urheilulaji, jossa ei ole kansainvälisiä, lajikohtaisia kilpailusääntöjä ja jota on sovellettu [toimintarajoitteisille henkilöille](#) sopivaksi

huomautus

Sovellettuja lajeja ovat esimerkiksi sisäcurling ja sovellettu pesäpallo.

Vrt. [paraurheilulaji](#).

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

24

lajiliittointegraatio

sv integrering av idrottsgrenar till idrottsförbund; inkludering inom parasporten

en disability sports integration

määritelmä

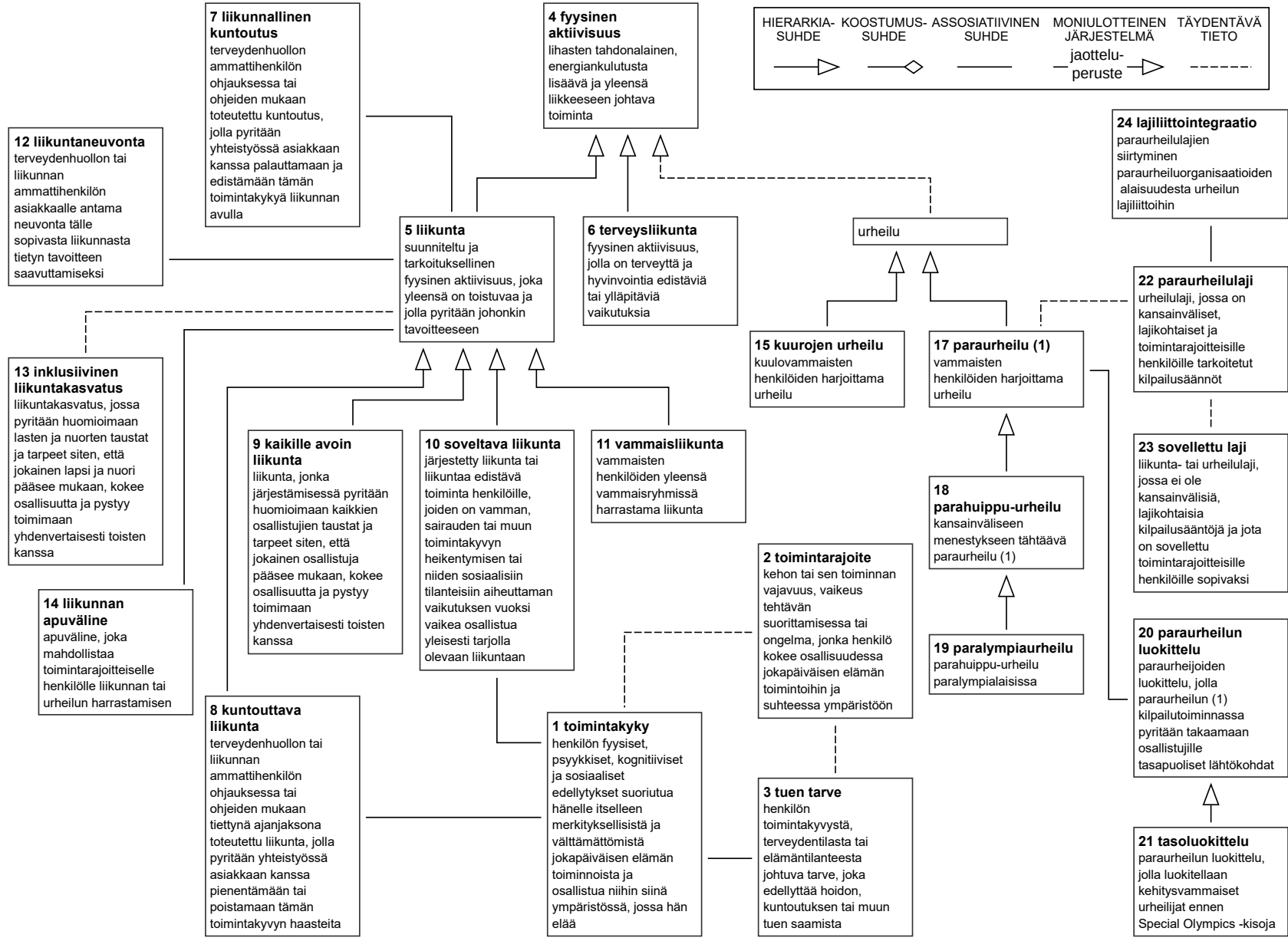
[paraurheilulajien](#) siirtyminen paraurheiluorganisaatioiden alaisuudesta urheilun lajiliittoihin

huomautus

Lajiliittointegraation ajatuksena on se, että [paraurheilijat](#) voivat harjoitella lajiaan samoista lähtökohdista kuin vammattomat urheilijat. Suomessa suurin osa liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten lajeista on siirtynyt lajiliittojen hallinnoitaviksi.

Käsittekaavio: [Liikunta ja urheilu](#)

Käsittekaavio 1. Liikunta ja urheilu.



3 Henkilöt

25

pitkäaikaissairas henkilö; pitkäaikaissairas; kroonisesti sairas henkilö

mieluummin kuin: kroonikko

sv person med kronisk sjukdom; person med långtidssjukdom; ~ person med medfödd funktionsvariation

hellre än: långtidssjuk; kroniker

en person with a chronic illness; chronically ill person; long-term sick person

rather than: chronically ill

määritelmä

henkilö, jolla on todettu yksi tai useampi pitkäaikaissairaus

huomautus

Pitkäaikaissairaajat henkilöt eivät aina ole *toimintarajoitteisia henkilöitä*. Esimerkiksi henkilö, jolla on hyvässä hoitotasapainossa oleva diabetes, astma, mielenterveyshäiriö tai muu pitkäaikaissairaus, ei välttämättä koe itseään toimintarajoitteiseksi.

26

<liikunta>

erityisryhmään kuuluva henkilö; erityisryhmiin kuuluva henkilö

sv person som tillhör en grupp med särskilda behov

en person belonging to a special group

määritelmä

henkilö, jolla on vaikeuksia osallistua tavalliseen *liikuntaan* ja joka voi hyötyä kohdennetuista liikuntapalveluista

huomautus

Erityisryhmään kuuluvia henkilöjä ovat esimerkiksi ikääntyneet, *toimintarajoitteiset*, työttömät, maahanmuuttajat, raskaana olevat ja mielenterveyskuntoutujat.

27

toimintarajoitteinen henkilö

sv person med funktionsnedsättning (1); person med funktionsvariation (1)

inte: person med funktionsbegränsning

en person with functional difficulty; person with disability (1)

määritelmä

henkilö, jolla on määritettävissä oleva *toimintarajoite* suhteessa ympäristöön

huomautus

Henkilön toimintarajoitteet voivat olla joko pysyviä tai tilapäisiä ja sekä fyysisiä, kognitiivisia, psyykkisiä että sosiaalisia.

Jos halutaan korostaa henkilöä, voidaan käyttää ilmausta "henkilö, jolla on toimintarajoite".

Rakennetun ympäristön kontekstissa käytetään usein termiä liikkumis- ja toimimisesteinen henkilö. Rakennusten esteettömyydestä annetussa valtioneuvoston asetuksessa (241/2017) säädetään siitä, miten esteettömyys ja käytettävyys otetaan huomioon esimerkiksi rakennuksen eri tiloissa liikkumis- ja toimimisesteisten henkilöiden kannalta.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

28

vammaainen henkilö; vammaainen

- sv person med funktionsnedsättning (2); person med funktionsvariation (2)
 en person with a disability; person with disability (2); disabled person
 not: disabled; handicapped person; handicapped

määritelmä

toimintarajoitteinen henkilö, jolla on vamman tai sairauden johdosta pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista

huomautus

Vamma tai sairaus yhdessä henkilön ympäristön ja yksilöllisen tilanteen kanssa estää tai vaikeuttaa henkilön osallistumista ja suoriutumista tavanomaisessa elämässä.

Vammaisuus käsitteenä on aina sidoksissa yhteisöön ja siihen ympäristöön, jossa sitä käytetään. Vammaisuus on yhteiskunnan ja yhteisöjen normien, historiallisten tilanteiden ja asenteiden määrittämää.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

29

kehitysvammaainen henkilö; kehitysvammaainen

- sv person med en kognitiv funktionsnedsättning; person med en kognitiv funktionsvariation;
 person med en intellektuell funktionsnedsättning; person med en intellektuell funktionsvariation
 inte: person med utvecklingsstörning; psykiskt funktionshindrad; psykiskt handikappad; utvecklingshämrad;
 utvecklingsstörd
 en person with an intellectual disability; person with an intellectual impairment; person with a
 learning disability; learning disabled person; intellectually disabled person
 not: mentally disabled person; mentally disabled; mentally handicapped person; mentally handicapped

määritelmä

vammaainen henkilö, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman vuoksi

huomautus

Kehitysvammaisuus tarkoittaa vaikeutta oppia ja ymmärtää uusia asioita. Kehitysvammaisuuden vaikutus yksilön elämään vaihtelee paljon. Kehitysvamma voi olla lievä, jolloin henkilö tulee toimeen melko itsenäisesti ja tarvitsee tukea vain joillakin elämänalueilla. Vaikeasti kehitysvammaainen henkilö tarvitsee jatkuvaa tukea.

Ks. myös *Special Olympics -urheilija*.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

30

liikuntavammaainen henkilö; liikuntavammaainen

mieluummin kuin: liikkumisesteinen henkilö

- sv person med rörelsenedsättning; person med nedsatt rörelseförmåga; person med fysisk
 funktionsnedsättning; person med fysisk funktionsvariation
 inte: rörelsenedsatt; rörelsehindrad
 en person with a physical disability; person with a physical impairment; physically disabled person;
 physically disabled; person with a mobility disability; person with a mobility impairment

määritelmä

toimintarajoitteinen henkilö, jolla on liikkumiseen vaikuttava sairaus tai vamma

huomautus

Liikuntavamma voi olla synnynnäinen tai seurausta sairaudesta tai tapaturmasta.

Liikuntavammoja on eriasteisia. Joillakin henkilöillä sairaus tai vamma ei haittaa liikkumista kovin paljon, kun taas jotkut eivät pysty liikkumaan itsenäisesti ilman apuvälineitä ja avustajia.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

31

kuulovammainen henkilö; kuulovammainen

sv person med hörselnedsättning; person med hörselskada
 inte: hörselskadad

en person with a hearing disability; person with a hearing impairment; person with hearing loss;
 hard-of-hearing person
 not: hearing impaired

määritelmä

toimintarajoitteinen henkilö, jolla on jonkinasteinen tai -laatuinen kuulonalenema

huomautus

Kuulonalenema voi vaihdella lievästä huonokuuloisuudesta täydelliseen kuurouteen.

Kuulovammat voivat olla lieviä, keskivaikeita, vaikeita tai erittäin vaikeita. Kuulovamma voi olla synnynnäinen, etenevä tai kuulo on voinut vaurioitua myöhemmässä vaiheessa. Kuulo voi olla tasaisesti alentunut, tai kuulovammainen henkilö voi kuulla hyvin matalia ääniä ja huonosti korkeita tai toisin päin. Kuulovamma voi olla myös toispuolinen, jolloin kuulovamma on vain toisessa korvassa ja toinen korva kuulee normaalisti.

Kuulovammaisista henkilöistä jotkut käyttävät apuvälineitä, toiset eivät. Kuulovammaiset voivat kommunikoida puheella, viittomakielellä tai molemmilla.

Kuuroutunut on henkilö, joka on menettänyt kuulonsa kokonaan puheen oppimisen jälkeen ja joka useimmiten kommunikoi puheella tukimenetelmien, kuten kirjoitustulkkauksen tai viitotun puheen, avulla. Kuuroutunut ei saa pelkästään kuulon kautta selvää puheesta kuulokojeenkaan avulla.

Kuuro on syntymästään tai varhaislapsuudessaan kuulonsa menettänyt henkilö, joka ei saa puheesta selvää kuulokojeenkaan avulla. Kuuro kommunikoi pääasiassa viittomakielellä, joka on hänen ensikielensä, mutta kuurot henkilöt voivat olla myös hyviä huulitalukijoita ja kommunikoida puheella.

Kuulovammaisella henkilöllä on oikeus käyttää Kelan vammaisten henkilöiden tulkkauspalvelua vähintään 180 tuntia vuodessa. Tulkkauspalvelua voi käyttää esimerkiksi *liikunnan* harrastamiseen.

Ks. myös *kuulovammainen urheilija* ja *kuurojen urheilu*.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

32

näkövammainen henkilö; näkövammainen

sv person med synnedsättning; person med synskada
 inte: synskadad person; synskadad

en person with a visual disability; person with a vision disability; person with a visual impairment;
 person with a vision impairment; visually disabled person
 not: visually disabled; visually handicapped

määritelmä

toimintarajoitteinen henkilö, jolla on kommunikointiinsa, tiedonsaantiinsa ja liikkumiseensa sekä arkielämässä selviytymiseensä vaikuttava näkövamma ja jonka näkökykyä ei pystytä korjaamaan silmälasilla

huomautus

Näkövammaiseksi määritellään henkilö, jonka paremman silmän lasilla korjattu näöntarkkuus on heikompi kuin 0.3, ja sokeaksi henkilö, jonka paremman silmän lasilla korjattu näöntarkkuus on alle 0.05 tai näkökenttä supistunut halkaisijaltaan alle 20 asteeseen, tai jos toiminnallinen näkö on jostain muusta syystä vastaavalla tavalla heikentynyt.

Täydellinen sokeus on harvinaista. Toiminnallisesti sokea ei voi näkönsä heikkouden vuoksi liikkua ilman apuvälinettä tai avustajaa kuin tutussa ympäristössä.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

33

paraurheilija; vammaisurheilija

sv paraidrottare

en para athlete; para-athlete; athlete with disability

määritelmä

urheilija, jolla on sellainen vamman tai sairauden aiheuttama *toimintarajoite*, joka vaikuttaa hänen harjoitteluunsa ja urheiluunsa

huomautus

Paraurheilija voi harjoitella ja kilpailla jossain *paraurheilulajissa*, *sovelletussa lajissa* tai yleisessä lajissa.

Paraurheilija saattaa tarvita *liikunnan apuvälineitä*, *urheiluopasta* tai avustajaa voidakseen urheilla.

Paraurheilija-termiä on aiemmin käytetty pääasiassa vain paralympialajien urheilijoista, mutta nykyisin para- ja vammaisurheilija ovat synonyymejä.

Ks. myös *paraurheilu (1)*.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

34

kehitysvammainen urheilija

sv idrottare med en kognitiv funktionsnedsättning; idrottare med en kognitiv funktionsvariation; idrottare med en intellektuell funktionsnedsättning; idrottare med en intellektuell funktionsvariation

inte: idrottare med utvecklingsstörning

en athlete with an intellectual disability

määritelmä

paraurheilija, jolla on kehitysvamma

huomautus

Kehitysvammaiset urheilijat voivat urheilla tietyissä lajeissa paralympialaisissa, mutta Special Olympics -kisat ovat kehitysvammaisten urheilijoiden suurin kilpailutapahtuma.

Esimerkiksi Down-urheilijat ja *Special Olympics -urheilijat* ovat kehitysvammaisia urheilijoita.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

35

Special Olympics -urheilija

sv Special Olympics-idrottare

en Special Olympics athlete

määritelmä

kehitysvammainen urheilija, joka osallistuu tai on osallistunut Special Olympics -kisoihin

huomautus

Special Olympicsin sääntöjen mukaan henkilöt, joilla on kehitysvamma, kognitiivinen viive tai kehitysvammalle läheinen kehitys- tai oppimishäiriö voivat osallistua Special Olympics -toimintaan.

Special Olympics -toiminnassa on mukana *partneriurheilijoita*.

Ks. myös *kehitysvammainen henkilö*.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

36

paralympiaurheilija

sv paralympisk idrottare
en paralympic athlete; paralympian

määritelmä

paraurheilija, joka osallistuu tai on osallistunut paralympialaisiin

huomautus

Paralympiaurheilijat luokitellaan kolmeen eri vammaryhmään: näkövammaiset, liikuntavammaiset ja kehitysvammaiset urheilijat. Lisäksi jokaisella lajilla on omat luokitusjärjestelmänsä.

Kansainvälisen paralympiakomitean mukaan vain paralympialaisiin parhaillaan osallistuvat tai aiemmin osallistuneet urheilijat saavat kutsua itseään paralympiaurheilijoiksi.

Paralympialaisiin osallistuu myös **opasurheilijoita** ja urheiluavustajia, ja hekin voivat saada paralympiamitalin.

Ks. myös **paralympiaurheilu**.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

37

elinsiirtourheilija

sv idrottare som genomgått transplantation
en transplant athlete

määritelmä

urheilija, joka on saanut elinsiirron tai joka on dialyysihoidossa

huomautus

Suomessa elinsiirtourheilijat voivat olla saaneet sydän-, maksa-, munuais-, sydän-keuhko-, haima- tai suolistosiirron tai haiman saarekesolujen siirron. Kansainvälisissä kilpailuissa mukana voi olla myös luuydinsiirron saaneita urheilijoita.

Elinsiirtourheilijat urheilevat ikäluokittain. Heillä on omat maailmanmestaruus- ja maanosien mestaruuskilpailunsa.

Ks. myös **elinsiirtourheilu**.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

38

kuulovammainen urheilija; kuuro urheilija

sv idrottare med hörselnedsättning; idrottare med hörselskada; döv idrottare
en deaf athlete

määritelmä

urheilija, jolla on tietynasteinen tai -laatuinen kuulonalenema

huomautus

Yleensä kuurolla urheilijalla tarkoitetaan urheilijaa, jolla on millainen kuulovamma tahansa. Kuuro urheilija voi käyttää puhuttua tai viittomakieltä.

Ks. myös **kuurojen urheilu** ja **kuulovammainen henkilö**.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

39

opasurheilija; opas; > pilotti

sv idrottsledsagare; guide
en guide

määritelmä

urheilija, joka avustaa näkövammaista **paraurheilijaa** tämän harjoittamassa urheilulajissa harjoittelun ja kilpailun aikana

huomautus

Tandempyöräilyssä opasurheilijaa kutsutaan pilotiksi.

Opas-sanaa käytetään usein etuliitteenä ja loppuosa vastaa harjoitettavaa urheilulajia, kuten opasjuoksija tai opashiihtäjä.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)

40

partneriurheilija; unified-partneri; partneri

sv unified partner

en unified partner

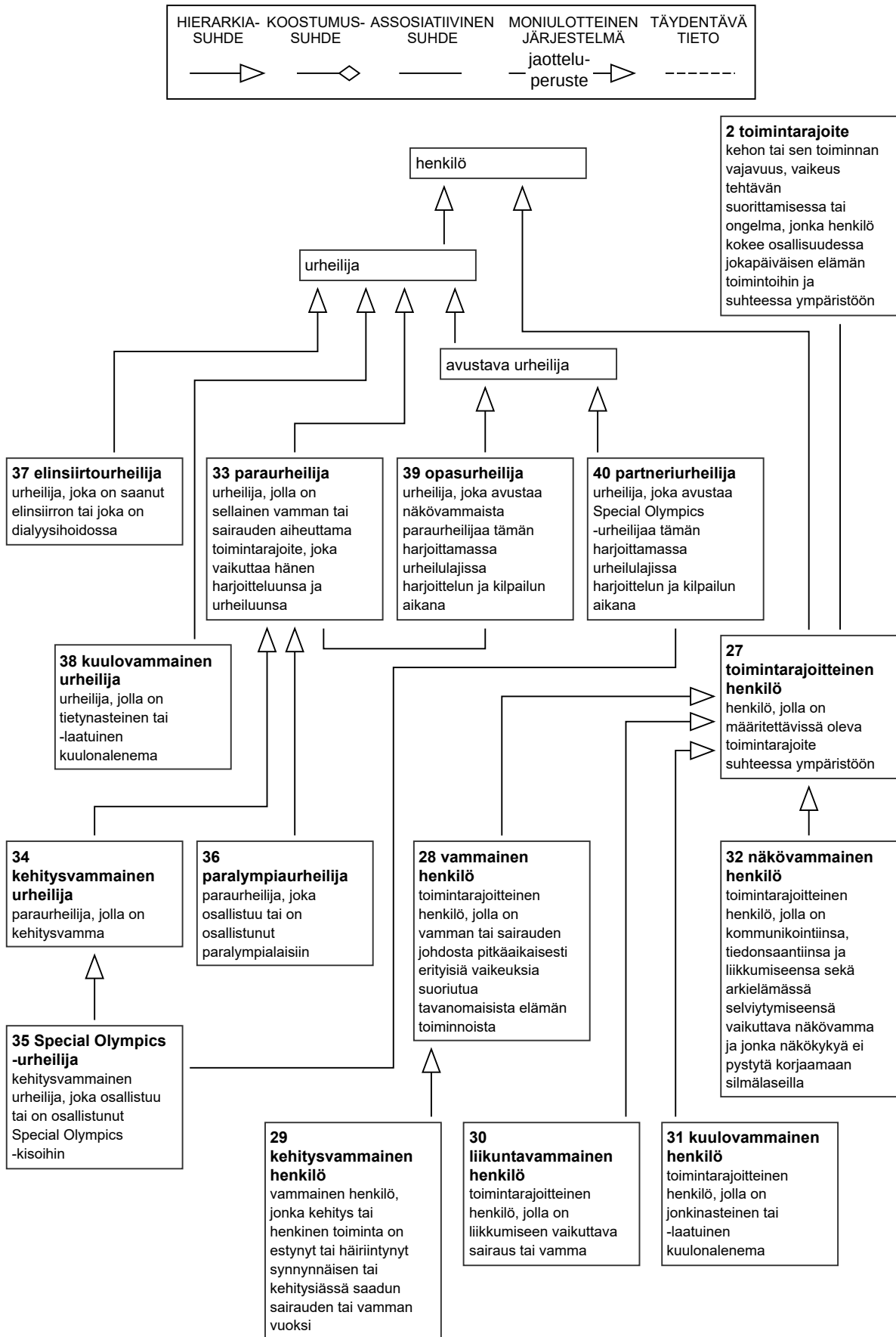
määritelmä

urheilija, joka avustaa *Special Olympics -urheilijaa* tämän harjoittamassa urheilulajissa harjoittelun ja kilpailun aikana

huomautus

Partneriurheilija on yleensä vammauton urheilija. Partneriurheilija voi olla myös vammainen urheilija muttei kuitenkaan kehitysvammainen urheilija.

Käsittekaavio: [Henkilöt](#)



Käsittekaavio 2. Henkilöt.

Suomenkielinen hakemisto

Hakemiston numerot viittaavat termitietuenumeroihin.

Deaflympics; ks. kuurojen urheilu.....	15	opas	39
divisiona; ks. tasoluokittelu.....	21	opasurheilija	39
elinsiirtourheilija	37	parahuippu-urheilu	18
elinsiirtourheilu	16	paralaji	22
ennalta ehkäisevä liikunta	6	paralympiaurheilija	36
erityisliikunta	10	paralympiaurheilu	19
erityisryhmien liikunta	10	paraurheilija	33
erityisryhmiin kuuluva henkilö	26	paraurheilu (1)	17
erityisryhmään kuuluva henkilö	26	paraurheilu (2)	19
fyysinen aktiivisuus	4	paraurheilulaji	22
henkilö, jolla on toimintarajoite; ks. toimintarajoitteinen henkilö.....	27	paraurheilun luokittelu	20
huonokuuloinen; ks. kuulovammainen henkilö.....	31	partneri	40
hyvinvointia ja terveyttä edistävä liikunta	6	partneriurheilija	40
inklusiivinen liikunnanopetus	13	pilotti	39
inklusiivinen liikunta	9	pitkäaikaissairas	25
inklusiivinen liikuntakasvatus	13	pitkäaikaissairas henkilö	25
kaikille avoin liikunta	9	sokea; ks. näkövammainen henkilö.....	32
kehitysvammainen	29	sovellettu laji	23
kehitysvammainen henkilö	29	sovellettu liikunta	10
kehitysvammainen urheilija	34	soveltava laji	23
kroonikko	25	soveltava liikunta	10
kroonisesti sairas henkilö	25	Special Olympics -urheilija	35
kuntouttava liikunta	8	tasoluokittelu	21
kuntoutusliikunta	7	terveysliikunta	6
kuulovammainen	31	terveyttä edistävä liikunta	6
kuulovammainen henkilö	31	terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta	6
kuulovammainen urheilija	38	toiminnanrajoite; ks. toimintarajoite.....	2
kuuro urheilija	38	toiminnanvajavuus	2
kuuro; ks. kuulovammainen henkilö.....	31	toimintaeste	2
kuurojen olympialaiset; ks. kuurojen urheilu.....	15	toimintakyky	1
kuurojen urheilu	15	toimintakyvyltään heikentyneiden liikunta; ks. soveltava liikunta.....	10
kuuroutunut; ks. kuulovammainen henkilö.....	31	toimintarajoite	2
lajiliittointegraatio	24	toimintarajoitteinen henkilö	27
liikkumis- ja toimimisesteinen henkilö; ks. toimintarajoitteinen henkilö.....	27	toimintaväline; ks. liikunnan apuväline.....	14
liikkumisesteinen henkilö	30	tuen tarve	3
liikunnallinen kuntoutus	7	unified-partneri	40
liikunnan apuväline	14	urheilun apuväline; ks. liikunnan apuväline.....	14
liikunta	5	vammainen	28
liikuntakokeilu; ks. liikunnallinen kuntoutus.....	7	vammainen henkilö	28
liikuntaneuvonta	12	vammaishuippu-urheilu	18
liikuntavammainen	30	vammaisliikunta	11
liikuntavammainen henkilö	30	vammaisurheilija	33
luokittelukilpailu; ks. tasoluokittelu.....	21	vammaisurheilu	17
matalan kynnyksen liikunta	9	vammaisurheilulaji	22
näkövammainen	32	vammaisurheilun luokittelu	20
näkövammainen henkilö	32	viittomakielinen; ks. kuulovammainen henkilö.....	31

Ruotsinkielinen hakemisto / Svenskt register

Numren i registret anger termpostnumren.

anpassad fysisk aktivitet	10	motion som främjar hälsa och välbefinnande	6
anpassad idrott	17	motionsrådgivning	12
anpassad idrottsgren	23	motionsverksamhet öppen för alla	9
anpassad motion	10	nivåklassificering	21
behov av stöd	3	paraidrott	17
divisionering	21	paraidrottare	33
döv idrottare	38	paraidrottsgren	22
dövidrott	15	paralympisk idrott	19
fritidshjälpmedel	14	paralympisk idrottare	36
funktionsbegränsning	2	paralympisk sport	19
funktionsförmåga	1	parasport	17
funktionshinderidrott	17	parasportgren	22
funktionsnedsättning	2	paratoppidrott	18
funktionsvariation	2	person med en intellektuell funktionsnedsättning .	29
fysisk aktivitet	4	person med en intellektuell funktionsvariation	29
fysisk rehabilitering	7	person med en kognitiv funktionsnedsättning	29
guide	39	person med en kognitiv funktionsvariation	29
handikappelitidrott	18	person med funktionsbegränsning	27
handikappidrott	17	person med funktionsnedsättning (1)	27
handikappidrottsgren	22	person med funktionsnedsättning (2)	28
handikappmotion	11	person med funktionsvariation (1)	27
handikappsport	17	person med funktionsvariation (2)	28
handikapptoppidrott	18	person med fysisk funktionsnedsättning	30
hjälpmedel för idrott	14	person med fysisk funktionsvariation	30
hjälpmedel för motion	14	person med hörselnedsättning	31
hälsofrämjande fysisk aktivitet	6	person med hörselskada	31
hälsofrämjande motion	6	person med kronisk sjukdom	25
hälsomotion	6	person med långtidssjukdom	25
hörselskadad	31	person med medfödd funktionsvariation	25
idrott för personer som genomgått transplantation	16	person med nedsatt rörelseförmåga	30
idrottare med en intellektuell funktionsnedsättning	34	person med rörelsenedsättning	30
idrottare med en intellektuell funktionsvariation	34	person med synnedsättning	32
idrottare med en kognitiv funktionsnedsättning	34	person med synskada	32
idrottare med en kognitiv funktionsvariation	34	person med utvecklingsstörning	29
idrottare med hörselnedsättning	38	person som tillhör en grupp med särskilda behov .	26
idrottare med hörselskada	38	psykiskt funktionshindrad	29
idrottare med utvecklingsstörning	34	psykiskt handikappad	29
idrottare som genomgått transplantation	37	rehabiliterande motion	8
idrottsledsagare	39	rörelsehindrad	30
inkluderande fysisk fostran	13	rörelsenedsatt	30
inkluderande motion	9	Special Olympics-idrottare	35
inkludering inom parasporten	24	specialgruppsmotion	10
integrering av idrottsgrenar till idrottsförbund	24	specialmotion	10
klassificering inom paraidrott	20	stödbehov	3
klassificering inom parasport	20	synskadad	32
kroniker	25	synskadad person	32
långtidssjuk	25	tillgänglig motion	9
motion	5	unified partner	40
motion för specialgrupper	10	utvecklingshämmad	29
		utvecklingsstörd	29
		öppen motion för alla; se inkluderande motion.....	9

Englanninkielinen hakemisto / English index

Numbers in the index refer to the term record numbers.

adapted physical activity	10	para sport	22
adapted sport (2)	23	para-athlete	33
adapted sports (1)	17	para-athletics	17
adaptive sports	17	paralympian	36
APA	10	paralympic athlete	36
applied physical activity	10	Paralympic athletics	19
athlete with an intellectual disability	34	Paralympic sports	19
athlete with disability	33	parasport (2)	22
chronically ill	25	parasports (1)	17
chronically ill person	25	parasports classification	20
deaf athlete	38	person belonging to a special group	26
deaf sports	15	person with a chronic illness	25
disability	2	person with a disability	28
disability elite sports	18	person with a hearing disability	31
disability sport (2)	22	person with a hearing impairment	31
disability sports (1)	17	person with a learning disability	29
disability sports classification	20	person with a mobility disability	30
disability sports equipment	14	person with a mobility impairment	30
disability sports integration	24	person with a physical disability	30
disabled	28	person with a physical impairment	30
disabled person	28	person with a vision disability	32
disabled sports	17	person with a vision impairment	32
disabled sports equipment	14	person with a visual disability	32
divisioning	21	person with a visual impairment	32
elite parasports	18	person with an intellectual disability	29
exercise	5	person with an intellectual impairment	29
exercise counselling	12	person with disability (1)	27
exercise guidance	12	person with disability (2)	28
exercise rehabilitation	7	person with functional difficulty	27
functional difficulty	2	person with hearing loss	31
functioning	1	physical activity (1)	4
guide	39	physical activity (2)	5
handicapped	28	physical activity counselling	12
handicapped person	28	physical activity for people with disabilities	11
hard-of-hearing person	31	physical activity for persons with disabilities	11
health enhancing physical activity	6	physically disabled	30
health-enhancing physical activity	6	physically disabled person	30
hearing impaired	31	rehabilitating exercise	8
HEPA	6	special need	3
inclusive PE	13	Special Olympics athlete	35
inclusive physical activity	9	sport for all	9
inclusive physical education	13	sports for all	9
inclusive sports	9	sports for people with disabilities	17
intellectually disabled person	29	sports for persons with disabilities	17
learning disabled person	29	transplant athlete	37
long-term sick person	25	transplant sports	16
mentally disabled	29	unified partner	40
mentally disabled person	29	visually disabled	32
mentally handicapped	29	visually disabled person	32
mentally handicapped person	29	visually handicapped	32
para athlete	33		