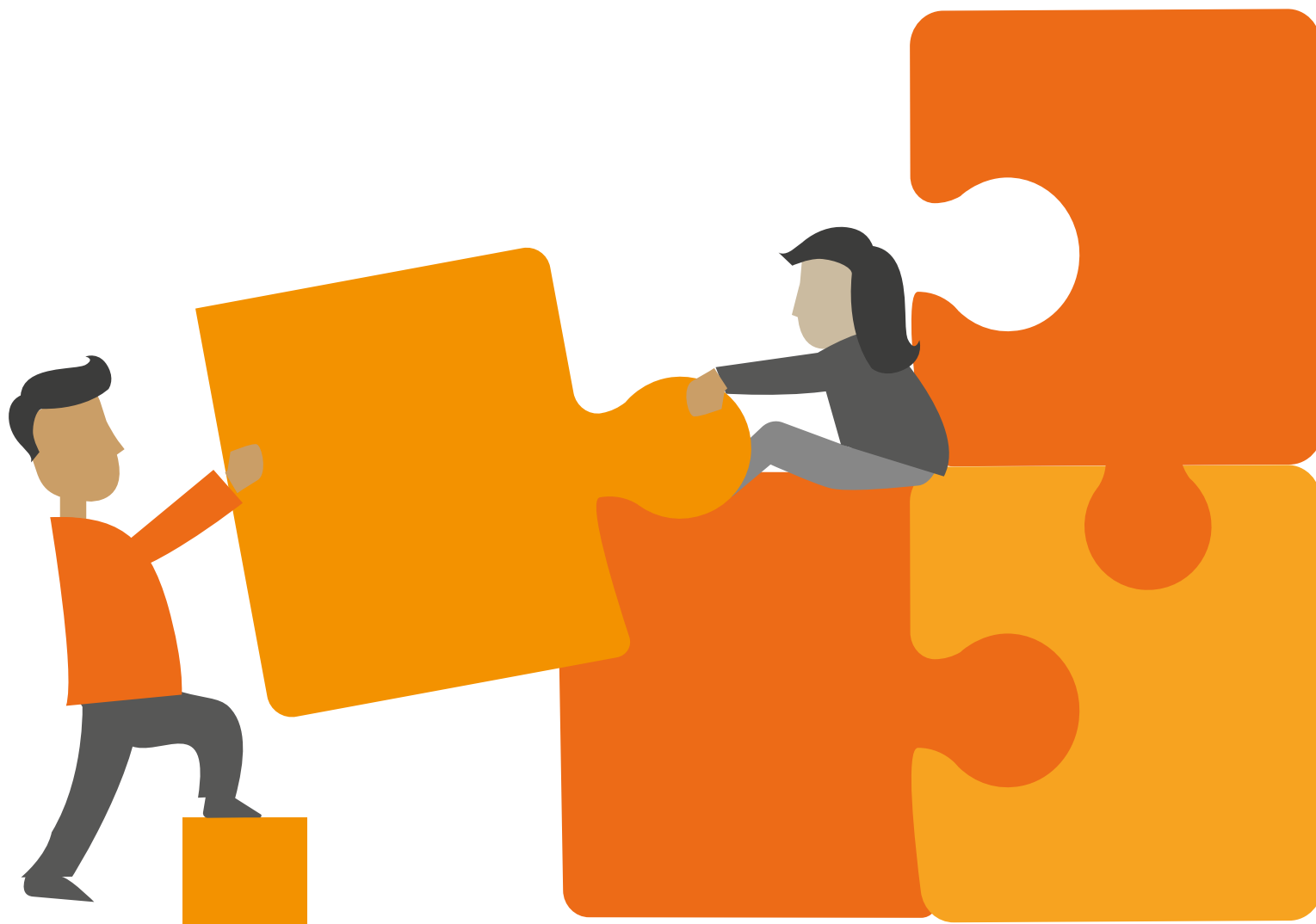


Esteettömyyden toteuttaminen Humakissa

– opas opiskelijoille ja henkilökunnalle



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

Esteettömyyden toteuttaminen Humakissa

– opas opiskelijoille ja henkilökunnalle

Jos olet aloittanut opiskelusi Humakissa ja sinulla on esimerkiksi oppimisvaikeuksia, opintoihin vaikuttava vamma tai kulttuuri- ja kielitaustaan liittyviä yksilöllisiä tuen tarpeita niin että opintojen eteneminen tavoitteiden mukaan olisi mahdollista, ota heti opintojesi alkuvaiheessa yhteyttä omaan opintovalmentajaasi. Hän on henkilö, jonka kanssa keskustele ja mieti mahdollisia erityisjärjestelyjä ja jolle annat opintojesi järjestelyihin vaikuttavat todistukset ja lausunnot, jos niitä on.

Opintovalmentajan kanssa teet sopimukset, jotka kirjataan ja tallennetaan oppilaitosjärjestelmä Peppiin sinun ja sinua opettavien lehtoreiden luettavaksi. Sopimuksia voidaan uusia ja lisätä, mikäli tilanteesi muuttuu. Sinun vastuullasi on keskustelun aloittaminen opintovalmentajan kanssa.

Peppi (järjestelmä)

- Opettajan työpöytä
- Opiskelijat
- Sopimuspankki

Opintovalmentajan tehtäviin kuuluu mm.

- opiskelijan auttaminen opintojen haasteisiin liittyvissä kysymyksissä yhdessä HEKS-valmentajan kanssa
- valmentajien auttaminen erilaisissa tilanteissa toimimiseen:
- aineistojen toimittaminen heille sekä erilaisista tilanteista ja toimintatavoista keskusteleminen
- muiden lehtorien työn tukeminen
 - opiskelijan onnistumisen kokemusten tukeminen
 - jos HEKS-valmentajan, lehtorin, opettajan tai tuntiopettajan omat keinot eivät riitä, tulee hänen olla yhteydessä opiskelijan opintovalmentajaan ja/tai suositella opiskelijalle terveydenhoitajan tapaamista.
 - opettajat ja opintovalmentaja voivat yhdessä miettiä ja tarjota opintojakson tehtäviin vaihtoehtoisia suoritustapoja

- HEKS-valmentajien, lehtoreiden ja opettajien tulee tavata opiskelija, kun opiskelijan opintovalmentaja sitä pyytää

Opiskelijana sinun tulee kertoa opintovalmentajalle avoimesti tilanteestasi, toiveistasi ja tarpeistasi. Sen lisäksi sinun tulee tilanteestasi riippuen

- hankkia opiskelussa tarvittavat apuvälineet (Kela / terveydenhuolto)
- hankkia tarvittaessa henkilökohtainen avustaja
- hankkia tarvittaessa (opiskelu)tulkki
- hankkia opiskelumatkoihin vaikeavammaisten kuljetuspalvelu
- hyödyntää liikkumistaidonohjausta opiskelupaikassasi.

Opiskelijana tiedät usein itse parhaiten, millaisia järjestelyjä tarvitset. Sinä ja opintovalmentaja tai opintojakson vastuulehtori voitte keskustelemalla löytää ratkaisut opetuksen ja opiskelun suunnitteluun. Opiskelijan kanssa käyty keskusteluissa löydätte tuloksellisimmat opetus- ja opiskelukäytänteet. Yhteinen suunnittelu on tärkeää varsinkin opintojen alussa, kun käytänteissä ja ympäristöissä on usein molemmille uutta ja opittavaa.

Humakissa on käytössä esok-hankkeen materiaalit ja lisäksi olemme määritelleet omat toimintatapojamme, jotta opiskelusi voivat edetä mahdollisimman esteettä.

Kielellinen saavutettavuus tarkoittaa EU:n saavutettavuusdirektiivin mukaan sitä, että jokaisen on voitava käyttää digitaalisia palveluja riippumatta henkilön toimintarajoitusta tai ominaisuuksista. Näin ollen lehtorien kannattaa tutustua esimerkiksi esok-hankkeen materiaaleihin fokuksena viestinnän hyvät käytännöt <http://www.esok.fi/esok-hanke/kaytannot/viestinta>.

1. Heikkonäköinen ja/tai sokea

Näkövammaisuus on ihminen, jolla näkökyvyn alentumisesta on huomattavaa haittaa jokapäiväisissä toiminnoissa. Heikkonäköiset henkilöt voivat käyttää jossain määrin jäljellä olevaa näkökykyään tai toimia osittain näönvaraisesti. Sokealta henkilöltä näkökyky puuttuu lähes täysin. Liikkumisen kannalta näkövamma vaikeuttaa muun muassa orientoitumista, etäisyyksien arvioimista ja tasoerojen havaitsemista. Sosiaalisia suhteita hankaloittavat muun muassa kyvyttömyys tunnistaa ihmisiä ulkonäön perusteella ja vaikeus havaita ilmeitä ja eleitä. Myös katsekontaktin huomauttaminen ja siihen vastaaminen on usein mahdotonta. Tavallisen tekstin lukeminen ja kirjoittaminen on näkövammaisuuden vuoksi hitaampaa, hankalampaa tai mahdotonta.

Näkövammaisuuden vaikutukset ihmisten toimintaan ja toimintatapoihin ovat erilaiset. Vaikka näkövammaisuuden diagnoosi olisi sama, sen vaikutus elämään voi olla erilainen. Sen vuoksi opetuksesta ja opintojen ohjauksesta on tehtävä yksilöllistä.

Kohdatessasi sokean puhuttelee häntä nimeltä tai kosketa kevyesti olkaparteen, jotta hän tietää, että puhut juuri hänelle. Kerro myös, kuka olet. Kun poistut keskustelusta, mainitse lähteväsi, ettei hän luule sinun olevan edelleen läsnä.

Näkövammaisuuden opiskelijan työskentely voi olla hitaampaa kuin näkevän. Kun saavutettavuus ja käytettävyys otetaan huomioon, sekä opiskelijan että opettajan aikaa säästyy.

Opintovalmentajan ja opiskelijan on hyvä keskustella yhdessä kaikista opintoihin liittyvistä. Opintovalmentajan on syytä tietää monista asioista ainakin pintapuolisesti. On tärkeää, että keskustellaan vähintään seuraavista näkövammaisuuden ja opintoihin liittyvistä asioista:

- Kuka, kuinka, kenelle ja milloin tiedotetaan opiskelijan esteettömyystarpeista (opiskelijat ja henkilökunta)
- Olet varmasti itse paras informantti. Sovi opintovalmentajan kanssa missä, milloin ja kenelle kerrot itsestäsi. Mitä enemmän yhteisöllämme on tarpeellista tietoa, sitä helpompi meidän on toimia yhdessä.
- Millaisia opiskelutekniikoita ja apuvälineitä opinnoissa käytetään?
- Millaisia aikatauluja opintoihin liittyy?
- Kuinka opintojen etenemistä seurataan?
 - Tarvittaessa opintovalmentaja ja opiskelija voivat tavata säännöllisesti.
- Tarvittavat ohjauskeskustelut

Opintojaksojen vastuulehtori, HEKS-valmentaja ja mahdolliset tuntiopettajat ovat tärkeässä asemassa opintojen etenemisen ja arkipäivään kuuluvien asioiden kanssa.

Opiskelijan ja hänen on siis keskusteltava ainakin seuraavista asioista:

Opetustilanteet:

- Luentomateriaalit tulee saada monisteina (suurennettuna tai sähköisessä muodossa)
- On tärkeää, että opettaja puhuu kaikki olennaiset seikat, jotka ovat nähtävillä esityksessä. Näkövammaisuus opiskelija voi seurata opetusta ja tehdä omat muistiinpanonsa, kun hän tietää, mistä milloinkin puhutaan.
- Celia-kirjasto tuottaa oppimateriaalia kaikille koulutusasteille. Tuotantoa varten opiskelija tarvitsee tiedon käytettävistä materiaaleista kaksi kuukautta etukäteen sekä kohtuullisen ajan lukemiseen.
- Tehtävien tekeminen parityönä edistää näkövammaisuuden opiskelijan oppimista

Tenttitilanteet:

- Opiskelija tarvitsee lisäaikaa
- Kysymykset tulee esittää isokirjoituksella, pistekirjoituksella tai sähköisessä muodossa
- Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus tietokoneen tai muiden apuvälineiden käyttöön
- Tarvittaessa opiskelijalle tulee osoittaa erillinen tila tentin tekemiseen

Harjoittelut:

- Harjoitteluihin liittyvissä asioissa on hyvä neuvotella opiskelijan itsensä kanssa, sillä kaikille sopivia vakioratkaisuja ei ole.
- Kun tilat ja välineiden paikat eivät ole tuttuja, opiskelija saattaa tarvita tavallista enemmän aikaa tutustuakseen ympäristöön.
- Harjoittelu sujuu joustavammin, jos mahdollisimman suuri osa työstä tehdään samassa tutussa ympäristössä.
- Materiaaleja ja ympäristöä koskevat esteettömyysperiaatteet ovat harjoittelussa samat kuin lähiopetuksessa.

2. Kuuro tai huonokuuloinen

Kuuro on henkilö, joka ei kuule ympäristönsä ääniä. Hänen ensikielensä on (suomalainen) viittomakieli ja muut kielet (kirjoitetussa muodossa olevat puhekielet) hän on oppinut vieraina kielinä. Toimittaessa puhekielisen (suomenkielisen) henkilön kanssa tai suomenkielisessä ympäristössä kuuro ja kuuleva käyttävät viittomakielen tulkkia taatakseen kommunikoinnin onnistumisen. Tulkki tulkkaa kaiken sen, mitä tilanteessa keskustellaan: viittomakielellä tuotetun puheen suomeksi ja suomenkielisen puheen viittomakielelle. Tulkkipalvelu on kuuron subjektiivinen etuus, eli tiettyjä poikkeuksia lukuun ottamatta kuuro tilaa tulkin. Poikkeustilanteita ovat esimerkiksi viranomaistilanteet. Opiskellessaan kuurolla on opiskelutulkki.

Huonokuuloinen on henkilö, joka kuulee (jonkin verran) kuulolaitteiden (korvantauskoje, korvakäytäväkoje tai sisäkorvaistute) avulla tai jopa ilman niitä. Huonokuuloinen on mm. kuulon tasosta riippuen lähtökohtaisesti joko viittomakielinen (vrt. kuuro) tai puhekielinen. Yleensä huonokuuloisen henkilön suomen kieli on vahva. Huonokuuloinen henkilö voi käyttää viittomakielen tulkkia tai kirjoitustulkkia, jos hänellä on tulkkipäätös. Kirjoitustulkki toimii samoin kuin tulkit yleensäkin: hän kirjoittaa näkyväksi tietokoneen näytölle sen, mitä tilanteessa puhutaan. Huonokuuloinen puhuu itse vastauksensa. Poikkeustilanteissa, esimerkiksi jos läsnä on useampia huonokuuloisia, myös huonokuuloisen puhe kirjoitetaan.

Kuuroutunut henkilö on syntynyt kuulevana. Hän on siis omaksunut suomen kielen omana äidinkielenään. Jostain syystä hänen kuulonsa on alentunut puhekielen oppimisen jälkeen eikä hän enää kuule. Kuuroutunut on mahdollisesti opiskellut viittomakieltä. Usein hän kuitenkin käyttää puhekieltä omana viestintäkeinonaan ja saa informaation kirjoitettuna (kirjoitustulkki tai paperi-kynä-keskustelu), viittomakielellä tai viitotulla puheella. Viitottu puhe lainaa viittomat viittomakielestä ja käytetyt lauserakenteet ovat puhekielen mukaisia. Monet kuuroutuneet ovat taitavia huulilतालukijoita. He katsovat puhujan kasvoja ja saavat selvää huulilla muodostetuista sanoista.

Kohdatessasi kuuron, huonokuuloisen tai kuuroutuneen henkilön puhuttelee häntä suoraan. Kiinnitä hänen huomionsa itseesi koskettamalla häntä kevyesti olkavarteen tai yläselkään. Puhuessasi hänelle katso häntä kasvoihin ja huolehdi, että valo lankeaa omille kasvoillesi. Siirry siis pois esimerkiksi aurinkoisen ikkunan luota. Jos paikalla on tulkki, tulkki seisoo sinun vieressäsi. Juttele edelleen suoraan kuurolle, huonokuuloiselle tai kuuroutuneelle. Puhu normaalisti ja tavallisella nopeudella. Tulkki hallitsee tilanteen ja kertoo, jos sinun pitää huomioida jotain erityistä.

Opintovalmentajan ja opiskelijan on hyvä keskustella yhdessä kaikista opintoihin liittyvistä. Opintovalmentajan on syytä tietää monista asioista ainakin pintapuolisesti. On tärkeää, että keskustellaan vähintään seuraavista kuurovammaan ja opintoihin liittyvistä asioista:

- Kuka, kuinka, kenelle ja milloin tiedotetaan opiskelijan esteettömyystarpeista (opiskelijat ja henkilökunta).
- Opiskelija on varmasti itse paras informantti. Sovi opintovalmentajan kanssa missä, milloin ja kenelle kerrot itsestäsi. Mitä enemmän yhteisöllämme on tarpeellista tietoa, sitä helpompi meidän on toimia yhdessä.
- Millaisia opiskelutekniikoita ja apuvälineitä opinnoissa käytetään?
- Millaisia aikatauluja opintoihin liittyy?
- Kuinka opintojen etenemistä seurataan?
 - Tarvittaessa opintovalmentaja ja opiskelija voivat tavata säännöllisesti.
- Tarvittavat ohjauskeskustelut

Opintojaksojen vastuulehtori HEKS-valmentaja ja mahdolliset tuntiohjaajat ovat tärkeässä asemassa opintojen etenemisen ja arkipäivään kuuluvien asioiden kanssa. Opiskelijan ja hänen on siis keskusteltava ainakin seuraavista asioista:

Opetustilanteisiin liittyvät erityishuomiot:

- Luentomateriaalit pitää antaa tulkkille etukäteen.
- On tärkeää, että kun opettaja käyttää jotain esitysohjelmaa (esim. PowerPoint), hän antaa opiskelijalle aikaa lukea näytettävän tekstin ja vasta sitten kertoo asiasta enemmän. Näin opiskelija näkee sekä esityksen että tulkin viittomana opettajan puheen.
- Opettajan tulee huolehtia siitä, että luokassa puhuu vain yksi kerrallaan, sillä tulkki ei pysty viittomaan monen puhetta yhtä aikaa, eikä kuuro katsomaan montaa viittojaa yhtä aikaa (jos tulkkeja on useampia).
- Opettaja voi mielellään antaa kuuroille tuntinsa esitysmateriaalit, koska kuuron on hankalaa tehdä luentomuistiinpanoja ja samalla katsoa tulkkia.
- Mikäli käytät opetuksessasi videomateriaalia, huolehdi siitä, että se on tekstitetty.
- Viestinnässä kannattaa muistaa, että ääniviestejä ei voi lähettää, vaan pitäydytään tekstiviesteissä.
- Kuuro opiskelija osallistuu kaikkeen luokan toimintaan kuten muutkin. Häntä kannattaa rohkaista kertomaan, jos jotain pitää muuttaa toimivammaksi.

- Huonokuuloista opiskelijaa voivat haitata ilmastoinnista tai erilaisista muista kojeista lähtevät äänet, koska myös ne vahvistuvat.
- Tilojen akustiikkaa voidaan kohentaa esimerkiksi akustiikkalevyillä ja erilaisilla sisustusmateriaaleilla.
- Jos opiskelija käyttää kuulolaitetta, opetustilassa tulisi olla FM-laite, ryhmäkuuntelulaite tai induktiosilmukka, joka kuulolaitteen T-asennossa vahvistaa sen sisällä olevien henkilöiden puheen.
- Kirjoitustulkeille on varattava pöytä tietokonetta varten sekä säädettävä tuoli, kuuroutuneelle erillinen näyttö. Tietokoneeseen tarvitaan usein myös sähköä (jos akku ei riitä).
- Tulkit tarvitsevat tauon riittävän usein – ja sopivan taukotilan.

Tenttitilanteet:

- Millä kielellä opiskelija saa tenttikysymykset
- Millä kielellä opiskelija vastaa tenttikysymyksiin
- Jos opiskelija vastaa tenttikysymyksiin viittomakielellä,
 - miten vastauksen tallentaminen tapahtuu
 - miten pitkä vastauksen tulee olla
 - missä tilassa opiskelija tekee tentin
 - millä koneella opiskelijat tekee tentin
 - millä ohjelmalla vastaus tallennetaan ja millä nimellä
 - mihin vastaus palautetaan
- Lehtorin kannattaa muistaa, että jos opiskelija vastaa tenttiin suomen kielellä, se on opiskelijan vieras kieli. Jos arviointikriteereissä ei ole suomen kielen taidon arviointia, kannattaa huomio todellakin kiinnittää opiskelijan ajattelun ja substanssin osaamisen arviointiin.
- Jotta viittomakielisen opiskelijan suomen kieli kehittyisi opiskelun ja tehtävien myötä, voidaan sopia hänen kanssaan ylimääräisestä suomen kieleen liittyvästä palautteesta.
- Tenttitilanteessa opettajan on huolehdittava siitä, että kaikki puhuttuina annettavat ohjeet tulkitaan viittomakielelle tai että ne annetaan kirjallisina.

Harjoittelut:

- Harjoitteluihin liittyvissä asioissa on hyvä neuvotella opiskelijan itsensä kanssa, sillä kaikille sopivia vakioratkaisuja ei ole.
- Kuuro opiskelija osallistuu harjoitteluun kuten kuka tahansa muu opiskelija. Tarvittaessa hänellä on mukanaan viittomakielen tulkki. Tulkki tulkaa puhutun ja viitotun, eikä koskaan tee kuuron puolesta mitään.
- Opiskelijan uranäkymien mukaan hän ottaa vastaan ammatilliset haasteet. Jos hän tulee toimimaan suomenkielisessä työyhteisössä, hänen on opiskeltava myös suomen kieltä.

3. Lukemisen tai kirjoittamisen häiriöt/vaikeus

Lukemisen ja/tai kirjoittamisen häiriö tai vaikeus on henkilöllä, jolla (Niilo Mäki Instituutin mukaan) on vaikeuksia lukemisen tarkkuudessa ja/tai ymmärtämisessä. Vaikeus häiritsee merkittävästi opintoja tai jokapäiväisen elämän lukemistaitoja vaativia toimintoja. Vaikeus ei ole suoraa seurausta näön tai kuulon tarkkuuden vajauksesta tai neurologisesta sairaudesta. Tosin opiskelijan kannattaa aina poissulkea nämä vaihtoehdot.

Aikuisiässä lukivaikeus aiheuttaa haasteita sekä opiskelussa että työelämässä (harjoitteluissa). Vaikeus ilmenee esimerkiksi

- lyhytaikaisessa työmuistissa
- numerosarjojen muistamisessa
- lauseiden toistaminen
- tekstin ymmärtäminen ja uusien asioiden oppiminen
- lukemisessa
- lukeminen hidasta
- vieraat kielet
- virheitä luetuissa sanoissa
- kirjoittamisessa
- kirjallinen tuottaminen työstä
- lauserakenteet voivat olla puutteellisia

- ilmaisu saattaa olla suppeaa
- erilaisia kirjoitusvirheitä
- yhtäaikainen kuuntelu ja kirjoittaminen on vaikeaa
- negatiivisina asenteina opiskelua: lukemista ja kirjoittamista kohtaan
- oppimiseen tarvitaan aikaa normaalia enemmän, koska työskentelyaika tunnilla, itsenäisiin tehtäviin tai tenteissä ei riitä

Lukivaikeudesta voi aiheutua seurannaisvaikutuksia

- lukemis- ja näin ollen myös opiskelumotivaatio voi laskea
- opiskelijan minäkäsitys ja minäpystyvyys voivat heikentyä
- psykososiaalinen hyvinvointi voi heikentyä ja masentuminen voi olla mahdollista
- opiskelija voi syrjäytyä, tai häntä voidaan syrjiä.

Jos opiskelijalla on lukivaikeus, hän tarvitsee erityisjärjestelyjä varten lukitodistuksen. Siihen liittyvän testin ja sen perusteella kirjoitetun todistuksen on voinut tehdä lukion erityisopettaja, terveydenhuollon asiantuntija, yksityinen lukitestaaja tai sen voi tehdä yksityisesti esimerkiksi Eri-laisten oppijoiden liiton jäsenyhdistysten asiantuntijat.

Testi on mahdollista tehdä myös Humakissa, lähinnä Humanistisen ammattikorkeakoulussa tapahtuvan opiskelun tarpeisiin. Testiä varten sinun tulee ensin ottaa yhteyttä omaan opintovalmentajaasi, joka sitten ohjaa sinut testiä tekevän henkilön luokse.

Opintovalmentajan ja opiskelijan on hyvä keskustella yhdessä kaikista opintoihin liittyvistä. Opintovalmentajan on syytä tietää monista asioista ainakin pintapuolisesti. On tärkeää, että keskustellaan vähintään seuraavista lukivaikeuteen ja opintoihin liittyvistä asioista:

- Kuka, kuinka, kenelle ja milloin tiedotetaan opiskelijan esteettömyystarpeista (opiskelijat ja henkilökunta).
- Opiskelija on varmasti itse paras informantti. Sovi opintovalmentajan kanssa missä, milloin ja kenelle kerrot itsestäsi. Mitä enemmän yhteisöllämme on tarpeellista tietoa, sitä helpompi meidän on toimia yhdessä.
- Millaisia opiskelutekniikoita ja apuvälineitä opinnoissa käytetään?
- Millaisia aikatauluja opintoihin liittyy?
- Kuinka opintojen etenemistä seurataan?

- Tarvittaessa opintovalmentaja ja opiskelija voivat tavata säännöllisesti.

Opintojaksojen vastuulehtori, HEKS-valmentaja ja mahdolliset tuntiohjaajat ovat tärkeässä asemassa opintojen etenemisen ja arkipäivään kuuluvien asioiden kanssa. Opiskelijan ja hänen on siis keskusteltava ainakin seuraavista asioista:

Opetustilanteisiin liittyvät erityishuomiot:

- On tärkeää, että opettaja käyttää opetuksessaan mahdollisimman monipuolista opetusta: opiskelijan tulee saada hyödyntää erilaisia oppimistyyliä, -ympäristöjä ja -olosuhteita. Tämä palvelee myös kaikkia muita opiskelijoita.
- Opettaja voi mielellään antaa opiskelijalle tuntinsa esitysmateriaalit, koska lukihäiriöisen on hankalaa tehdä luentomuistiinpanoja ja samalla seurata opetusta.
- Lukihäiriöinen henkilö voi tarvita erilaisiin tehtäviin lisäaikaa. Palautuspäivistä kannattaa keskustella opiskelijan itsensä kanssa.
- Yhdessä keskustellen sovitut siirretyt määräpäivät eivät laske numeerista arviointia.
- Lukihäiriöinen opiskelija osallistuu kaikkeen luokan toimintaan kuten muutkin. Häntä kannattaa rohkaista kertomaan, jos jotain pitää muuttaa toimivammaksi.

Tenttitilanteet:

- Opiskelijan on hyvä tietää tarpeensa jo ennen tenttitilannetta. Erityisjärjestelyjä on kokeiltava etukäteen.
- Tarvitseeko opiskelija lisäaikaa tenttitilanteisiin
 - Humakissa on sovittu, että opiskelija voi saada lisäaikaa 20 minuuttia jokaista tenttituntia kohden.
- Tarvitseeko opiskelija vastausten kirjoittamiseen tietokonetta
 - millä ohjelmalla vastaus kirjoitetaan
 - millä ohjelmalla vastaus tallennetaan, minne ja millä nimellä
 - miten pitkä vastauksen tulee olla
 - minne vastaus tallennetaan
- Tarvitseeko opiskelija tenttitilanteessa erillisen tilan tai rauhallisen kulmauksen

- Tarvitseeko opiskelija paperikokeessa isoilla kirjaimilla kirjoitetut kysymykset
- Onko opiskelijalla oikeus suurentaa digitaalisen kokeen kirjasinkokoa
- Onko opiskelijalla oikeus käyttää suurempaa näyttöä
- Kielten ajastetussa kuuntelukokeessa tulee tarvittaessa olla pidennetyt tauot.

Harjoittelut

- Harjoitteluihin liittyvissä asioissa on hyvä neuvotella opiskelijan itsensä kanssa, sillä kaikille sopivia vakioratkaisuja ei ole.
- Lukihäiriöinen opiskelija osallistuu harjoitteluun kuten kuka tahansa muu opiskelija.
- Opiskelijan uranäkymien mukaan hän ottaa vastaan ammatilliset haasteet.

4. Jännittämisen ongelmat

Jännittämisen syyt ovat moninaisia, samoin jännittäminen ilmenee monella eri tavalla. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö (YTHS) on julkaissut vuonna 2013 oppaan nimeltä Jännittäminen osana elämää – opiskelijan opas. Siihen on koottu jännittämisen syitä, ilmenemismuotoja, selviytymiskeinoja ja tietoa tarjolla olevasta tuesta sekä avusta.

Opintovalmentajan ja opiskelijan on hyvä keskustella yhdessä kaikista opintoihin liittyvistä. Opintovalmentajan on syytä tietää monista asioista ainakin pintapuolisesti. On tärkeää, että keskustellaan vähintään seuraavista jännittämiseen ja opintoihin liittyvistä asioista:

- Kuka, kuinka, kenelle ja milloin tiedotetaan opiskelijan esteettömyystarpeista (opiskelijat ja henkilökunta)
 - Opiskelija on varmasti itse paras informantti. Sovi opintovalmentajan kanssa missä, milloin ja kenelle kerrot itsestäsi. Mitä enemmän yhteisöllämme on tarpeellista tietoa, sitä helpompi meidän on toimia yhdessä.
- Millaisia opiskelutekniikoita ja apuvälineitä opiskelija käyttää?
- Millaisia aikatauluja opintoihin liittyy?
- Kuinka opintojen etenemistä seurataan?
 - Tarvittaessa opintovalmentaja ja opiskelija voivat tavata säännöllisesti.

- Tue opiskelijaa siten, että hän voi edetä pienin askelin.
- Huolehdi siitä, että ryhmäytämisen seurauksena kaikilla on turvallinen olo ryhmässä
- Tue opiskelijan onnistumisen kokemuksia
- Käy opiskelijan kanssa tukikeskusteluja siitä, millaisissa tilanteissa jännittäminen ilmenee ja mitä selviytymiskeinoja voidaan etsiä ja löytää.
- Etsi opiskelijan kanssa tai ohjaa hänet tiedon äärelle. Verkossa on hyviä tuki-, vinkki- ja ohjesivustoja.
- Tarvittavat ohjauskeskustelut

Opintojaksojen vastuulehtori, HEKS-valmentaja ja mahdolliset tuntiopettajat ovat tärkeässä asemassa opintojen etenemisen ja arkipäivään kuuluvien asioiden kanssa. Opiskelijan ja hänen on siis keskusteltava ainakin seuraavista asioista:

Opetustilanteisiin liittyvät erityishuomiot:

- Kerro jännittämisestä omalle HEKS-valmentajallesi, varsinkin jos opintojaksoon liittyy tehtäviä, joita jännität.
- Esimerkiksi terveydenhoitajalta tai verkosta (esim. www.mielenterveystalo.fi) löydät omahoitoja ja vinkkejä oman terveytesi hoitamiseen. Joskus vinkit auttavat sinua onnistumaan tuntitehtävissä
- rentoutus
- hengitysharjoitukset
- mielikuvaharjoitukset
- Väheksymättä tunnetta tai tehtävän suorittamiseen liittyvää jännittämistä, kannattaa muistaa, että jännittäminen on myös normaalia. Lähes jokainen jännittää varsinkin ensimmäisillä tunneilla. Usein helpottaa, jos kerrot tehtävän alussa jännittämisestä. Kaikki kuulijat ovat esittäjän puolella. Kaikki haluavat opiskelijan onnistuvan. On tärkeää ymmärtää myös, että kaikenlainen jännittäminen en näy ulospäin, ainakaan niin paljon kuin itse kuvittelee.
- Erityisesti puheviestinnän opintojaksolla käsitellään jännittämistä ja sen ylittämistä.

Tenttitilanteet:

- Opiskelijan on hyvä tietää tarpeensa jo ennen tenttitilannetta. Erityisjärjestelyjä on kokeiltava etukäteen.

- Tarvitseeko opiskelija lisäaikaa tenttitilanteisiin
 - Humakissa on sovittu, että opiskelija voi saada lisäaikaa 20 minuuttia jokaista tenttituntia kohden.
- Tarvitseeko opiskelija tenttitilanteessa erillisen tilan tai rauhallisen kulmauksen?

Harjoittelut

- Harjoitteluihin liittyvissä asioissa on hyvä neuvotella opiskelijan itsensä kanssa, sillä kaikille sopivia vakioratkaisuja ei ole.
- Tarvittaessa opintojakson vastuulehtori tai opintovalmentaja auttavat sinua harjoittelupaikan hakemisessa.
- Kun aloitat harjoittelun, kerro ohjaajallesi /työntantajallesi, mikä sinulle tuottaa jännitystä ja miten pystyt silti suorittamaan tehtäväsi.

Myös **terveydenhoitaja** on jännittämiseen liittyvien asioiden ammattilainen. Voit vieraillla hänen luonaan ja saat hyviä ohjeita.

Verkosta (esim. www.mielenterveystalo.fi) löydät omahoitoja ja vinkkejä oman terveytesi hoitamiseen.

Sinua voivat auttaa **lääkäri, fysioterapeutti, psykoterapeutti ja lääkkeet**. Hankkiudu siis avun piiriin.

Usein **läheisesikin** haluavat ja voivat auttaa sinua.

Muista huolehtia itsestäsi.

5. Liikuntavammat

Liikuntavamma voi olla synnynnäinen tai seurausta tapaturmasta tai sairaudesta. Liikuntavammaisilla opiskelijoilla itsenäinen toiminta- ja liikuntakyky ovat heikentyneet väliaikaisesti tai pysyvästi. Liikuntavammaisen opiskelijan toimintakyky on yksilöllinen. Vamma voi rajoittaa esimerkiksi liikkumisnopeutta, voimantuottoa, ulottumista, tasapainoa, molempien käsien käyttöä ja taakkojen käsittelyä. Liikuntavamman lisäksi vammautuneella saattaa olla myös muita terveyteen ja elämiseen liittyviä haittoja, kuten masennus, suru ja heikko itsetunto. (Talvela ja Mäntö 2006, 253.)

Opintovalmentajan ja opiskelijan on hyvä keskustella yhdessä kaikista opintoihin liittyvistä. Opintovalmentajan on syytä tietää monista asioista ainakin pintapuolisesti. On tärkeää, että keskustellaan vähintään seuraavista liikuntavammaan ja opintoihin liittyvistä asioista:

- Kuka, kuinka, kenelle ja milloin tiedotetaan opiskelijan esteettömyystarpeista (opiskelijat ja henkilökunta)

- Opiskelija on varmasti itse paras informantti. Sovi opintovalmentajan kanssa missä, milloin ja kenelle kerrot itsestäsi. Mitä enemmän yhteisöllämme on tarpeellista tietoa, sitä helpompi meidän on toimia yhdessä.
- Millaisia opiskelutekniikoita ja apuvälineitä opiskelija käyttää?
- Millaisia aikatauluja opintoihin liittyy?
- Kuinka opintojen etenemistä seurataan?
 - Tarvittaessa opintovalmentaja ja opiskelija voivat tavata säännöllisesti.
- Tarvittavat ohjauskeskustelut

Opiskelija itse

- hankkii opiskelussa tarvittavat apuvälineet (Kela / terveydenhuolto)
- hankkii tarvittaessa henkilökohtaisen avustajan
- hankkii opiskelumatkoihin vaikeavammaisten kuljetuspalvelun
- hyödyntää liikkumistaidonohjausta opiskelupaikassaan.

Opintojaksojen vastuulehtori, HEKS-valmentaja ja mahdolliset tuntiopettajat ovat tärkeässä asemassa opintojen etenemisen ja arkipäivään kuuluvien asioiden kanssa. Esteettömässä oppimisympäristössä liikuntavammaisen opiskelija voi osallistua opiskeluun tasavertaisesti muiden kanssa. Jotta tämä olisi mahdollista, on opintojakson vastuulehtorin ennakoitava asioita:

Opetustilanteisiin liittyvät erityishuomiot:

- Millaisia opiskelutekniikoita ja apuvälineitä opiskelija käyttää?
- Millaisia aikatauluja opintoihin liittyy?
- Kuinka opintojen etenemistä seurataan?
 - Tarvittaessa opintovalmentaja ja opiskelija voivat tavata säännöllisesti.
- keskustella kanssasi ja löytää tulokselliset opetus- ja opiskelukäytännöt
 - opintovalmentaja voi olla apunanne
- ajoissa saatu tieto käytettävistä tiloista ja aikatauluista auttaa opetuksen ja opiskelun suunnittelussa.

- tiloissa ja toimintatavoissa tehdään tarvittaessa muutoksia opiskelun esteettömyyden turvaamiseksi, esimerkiksi vaihdetaan opetustila esteettömään.
- joustavuus aikatauluissa sekä vaihtoehtoiset suoritustavat edistävät opiskelua ja opiskelijan hyvinvointia.
- huomioi, että opiskelijan osallistumiseen saattavat vaikuttaa myös vaikeasti ennakoitavat asiat, kuten henkilökohtaisen avun saatavuus, sääolosuhteet ja kuljetuksen tai julkisen liikenteen järjestelyt.
- opiskelijalla saattaa olla käytössään apuvälineitä, esimerkiksi kannettava tietokone.
- esitykset ja luentomateriaali ovat etukäteen opiskelijan saatavilla sopivassa muodossa, esimerkiksi verkossa.
- opiskelijalla voi olla käytössään henkilökohtainen avustaja, joka avustaa esimerkiksi muistiinpanojen tekemisessä.
- ääni- ja kuvataallenteiden tekeminen omaan opiskelukäyttöön voi olla tarpeen.
- mahdollisesta tilan vaihtumisesta tai opetuksen peruuntumisesta ilmoitetaan viipymättä esimerkiksi tekstiviestillä.
- opetukseen voi osallistua mahdollisesti myös etäyhteydellä.

Tenttitilanteet:

- Opiskelijan on hyvä tietää tarpeensa jo ennen tenttitilannetta. Erityisjärjestelyjä on kokeiltava etukäteen.
- Tarvitseeko opiskelija lisäaikaa tenttitilanteisiin
 - Humakissa on sovittu, että opiskelija voi saada lisäaikaa 20 minuuttia jokaista tenttituntia kohden.
- Tarvitseeko opiskelija vastausten kirjoittamiseen tietokonetta
 - millä ohjelmalla vastaus kirjoitetaan
 - millä ohjelmalla vastaus tallennetaan, minne ja millä nimellä
 - miten pitkä vastauksen tulee olla
 - minne vastaus tallennetaan
- Tarvitseeko opiskelija avustajaa tenttitilanteeseen

- Tarvitseeko opiskelija tenttitilanteessa erillisen tilan tai rauhallisen kulmauksen?

Harjoittelut

- Harjoitteluihin liittyvissä asioissa on hyvä neuvotella opiskelijan itsensä kanssa, sillä kaikille sopivia vakioratkaisuja ei ole.
- Tarvittaessa opintojakson vastuulehtori tai opintovalmentaja auttavat sinua harjoittelupaikan hakemisessa.
- Kun aloitat harjoittelun, kerro ohjaajallesi / työnantajallesi, mitä järjestelyjä tarvitset ja miten pystyt suorittamaan tehtäväsi.

6. Autismikirjon häiriöt

Autismikirjon piirteet näyttäytyvät henkilöillä hyvin yksilöllisesti erilaisina vahvuuksina, rajoituksina ja tarpeina. Myös tuet ja palvelut on aina määriteltävä yksilöllisesti. Henkilö itse tietää parhaiten, mistä hänelle on apua.

Opintovalmentajan ja opiskelijan on hyvä keskustella yhdessä kaikista opintoihin liittyvistä. Opintovalmentajan on syytä tietää monista asioista ainakin pintapuolisesti. On tärkeää, että keskustellaan vähintään seuraavista autismikirjoon ja opintoihin liittyvistä asioista:

- Kuka, kuinka, kenelle ja milloin tiedotetaan opiskelijan esteettömyystarpeista (opiskelijat ja henkilökunta)
- Opiskelija on varmasti itse paras informantti. Sovi opintovalmentajan kanssa missä, milloin ja kenelle kerrot itsestäsi. Mitä enemmän yhteisöllämme on tarpeellista tietoa, sitä helpompi meidän on toimia yhdessä.
- Millaisia opiskelutekniikoita ja apuvälineitä opiskelija käyttää?
- Millaisia aikatauluja opintoihin liittyy?
- Kuinka opintojen etenemistä seurataan?
 - Tarvittaessa opintovalmentaja ja opiskelija voivat tavata säännöllisesti.
- voi toimia yhteyshenkilönä, opiskelija voi kysyä tarkennuksia ja varmistaa asioita tekstiviestillä / puhelimitse
- auttaa tehtävien aloittamisessa ja motivaation löytämisessä (autismikirjoon kuuluvan henkilön voi olla vaikea löytää motivaatiota sellaisen asian tekemiseen, mikä ei kiinnosta häntä)

- lehtoreiden apuna mietittäessä vaihtoehtoisia suoritustapoja, esteettömyyttä ja keinoja aistikuormituksen vähentämiseen
- Opiskelutaitojen vahvistaminen
- Tarvittavat ohjauskeskustelut

Opiskelija itse

- kertoo asiasta ja tarpeistaan opintovalmentajalleen ja omalle HEKS-valmentajalleen sekä mielellään myös
- sanoittaa oman tilanteensa ja ehdottaa ratkaisuja.

Opintojaksojen vastuulehtori, HEKS-valmentaja ja mahdolliset tuntiohjaajat ovat tärkeässä asemassa opintojen etenemisen ja arkipäivään kuuluvien asioiden kanssa. Opiskelijan ja hänen on siis keskusteltava ainakin seuraavista autismin kirjoon ja opintoihin liittyvistä asioista:

Opetustilanteisiin liittyvät erityishuomiot:

- Tehtävänantojen selkeys: Varmista, ettei tehtävänannoissa tai tenttikysymyksissä ole epäselvyyksiä tai monitulkintaisia ilmauksia. Sinun ei välttämättä tarvitse poistaa niitä kaikkia, mutta on hyvä tietoisesti pohtia, milloin monitulkintaisuudella on pedagoginen tarkoitus ja milloin se on vain vahinko. Anna tehtävät aina myös kirjallisesti.
- Aistikuormituksen vähentäminen: Suhtaudu myönteisesti järjestelyihin tai apuvälineisiin, jotka voivat auttaa hallitsemaan aistikuormitusta. Näitä voivat olla esimerkiksi vakituiset istuinpaikat luokissa, lakit, huput, aurinkolasit, kuulosuojaimet tai stressilelut, joita voi käsitellä opetusta kuunneltaessa.
- Opetustilanteesta poistumisen mahdollistaminen: Tee selväksi, että opetustilanteissa kuka tahansa opiskelija, joka tuntee itsensä ahdistuneeksi tai ylikuormittuneeksi, voi poistua luokasta ilman pelkoa kritiikistä tai rangaistuksesta.
- Vaihtoehtoiset suoritustavat: Tarjoa vaihtoehtoisia tapoja osallistua opetukseen ja erilaisia keinoja todistaa omaa osaamistaan (esimerkiksi mahdollisuus yksilötehtävään ryhmätehtävän sijaan).
- Ennakoitavuus. Kerro päivän ja/tai tunnin ohjelma etukäteen ja ilmoita mahdollisista muutoksista.
- Ohjaa opiskelija tarvittaessa opintovalmentajalle.

Tenttitilanteet:

- Opiskelijan on hyvä tietää tarpeensa jo ennen tenttitilannetta. Erityisjärjestelyjä on kokeiltava etukäteen.
- Tarvitseeko opiskelija lisäaikaa tenttitilanteisiin
 - Humakissa on sovittu, että opiskelija voi saada lisäaikaa 20 minuuttia jokaista tenttituntia kohden.
- Tarvitseeko opiskelija vastausten kirjoittamiseen tietokonetta
 - millä ohjelmalla vastaus kirjoitetaan
 - millä ohjelmalla vastaus tallennetaan, minne ja millä nimellä
 - miten pitkä vastauksen tulee olla
 - minne vastaus tallennetaan
- Tarvitseeko opiskelija tenttitilanteessa erillisen tilan tai rauhallisen kulmauksen?

Harjoittelut

- Harjoitteluihin liittyvissä asioissa on hyvä neuvotella opiskelijan itsensä kanssa, sillä kaikille sopivia vakioratkaisuja ei ole.
- Tarvittaessa opintojakson vastuulehtori tai opintovalmentaja auttavat sinua harjoittelupaikan hakemisessa.
- Kun aloitat harjoittelun, kerro ohjaajallesi /työntantajallesi, mitä järjestelyjä tarvitset ja miten pystyt suorittamaan tehtäväsi.

7. Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöt

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD) on neurobiologinen aivojen toiminnan häiriö, jonka ydinoireita ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. Tarkkaavuusongelmiin voi liittyä hahmottamisen, muistamisen sekä lukemisen ja kirjoittamisen vaikeuksia.

Jokaisen opiskelijan tilanne on yksilöllinen. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön liittyy haasteiden lisäksi myös vahvuuksia. Opiskelija voi olla hyvin luova, innovatiivinen ja energinen eikä pelkää uusia haasteita. ADHD-oireisen opiskelijan tuen tarve määräytyy opetuksen

toteutuksen sekä yksilöllisten tarpeiden ja vahvuuksien mukaan. Jotkut selviytyvät opinnoistaan itsenäisesti, ilman tukea. Opiskelijan ja opettajan keskinäinen keskustelu on tehokas tapa löytää tulokselliset opetus- ja opiskelukäytänteet.

Opintovalmentajan ja opiskelijan on hyvä keskustella yhdessä kaikista opintoihin liittyvistä. Opintovalmentajan on syytä tietää monista asioista ainakin pintapuolisesti. On tärkeää, että keskustellaan vähintään seuraavista aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöön ja opintoihin liittyvistä asioista:

- Kuka, kuinka, kenelle ja milloin tiedotetaan opiskelijan esteettömyystarpeista (opiskelijat ja henkilökunta)
- Opiskelija on varmasti itse paras informantti. Sovi opintovalmentajan kanssa missä, milloin ja kenelle kerrot itsestäsi. Mitä enemmän yhteisöllämme on tarpeellista tietoa, sitä helpompi meidän on toimia yhdessä.
- Millaisia opiskelutekniikoita ja apuvälineitä opiskelija käyttää?
- Millaisia aikatauluja opintoihin liittyy?
- Kuinka opintojen etenemistä seurataan?
- Tarvittavat ohjauskeskustelut
 - Käy opiskeluun liittyvät ohjeet ja toimintatavat läpi opiskelijan kanssa.
 - Ohjaa ja tukee opiskelijaa säännöllisesti opiskelusuunnitelman teossa ja seurannassa.
 - Ohjaa opiskelijaa hyödyntämään lukujärjestystä, kalenteria, muistivihkoa ja matkapuhelimen ajanhallintatoimintoja muistamisen ja suunnittelun tukena.
 - Ohjaa ja kannusta opiskelijaa kehittämään opiskelutaitojaan.
 - Auttaa pilkkomaan ja rytmittämään laajat tehtävät pienempiin osatehtäviin.

Opiskelija:

- Kertoo omasta tilanteesta ja tuen tarpeesta valmentajalleen

Opintojaksojen vastuulehtori, HEKS-valmentaja ja mahdolliset tuntiopettajat ovat tärkeässä asemassa opintojen etenemisen ja arkipäivään kuuluvien asioiden kanssa. Opiskelijan ja hänen on siis keskusteltava ainakin aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöihin sekä opintoihin liittyvistä seuraavista asioista:

Opetustilanteisiin liittyvät erityishuomiot:

- Ota kaikessa viestinnässä ja opetuksessa huomioon moniaistikanavaisuus. Esitä asiat kirjallisesti ja suullisesti sekä näyttämällä tai tekemällä.
- Tarjoa selkeät ja tarkat tiedot kurssin rakenteesta, keskeisistä päivämääristä, tenttivaatimuksista sekä käytännön järjestelyistä.
- Mahdollista luokkatilassa rauhallinen ja tuttu istumapaikka
- Mahdollista luokkatilassa liikkuminen
- Opiskelijalla on oikeus käyttää opiskelua tukevia apuvälineitä sekä ääni- ja kuvataallenteiden tekeminen opiskelukäyttöön.
- Kysy opiskelijalta, millainen oppimateriaali ja työskentely tukevat hänen oppimistaan. Esimerkiksi ryhmätyöskentely ja keskusteleminen voivat helpottaa asioiden käsittelyä ja oppimista.
- Opiskelijalla on mahdollisuus tehdä yksilötyö pari-/ ryhmätyönä.
- Tarvittaessa sovi tehtäviin käytettävästä lisäajasta.

Tentit

- tenttiajan ja ohjeiden selkeä tiedottaminen
- tarvittaessa lisäajasta sopiminen
- mahdollisuus käyttää apuvälineitä kuten tietokonetta tekstinkäsittelyohjelmineen
- rauhallinen ympäristö (tarvittaessa oma tila / korvatulpat)
- mahdollisuus pitää pieniä liikkumistaukoja, jotka helpottavat sopivan vireystason ylläpitämistä
- Sisällön osaamista arvioivissa tehtävissä mahdollisuus arviointiin, jossa kirjoitusvirheet eivät vaikuta tulosta alentavasti.

Harjoittelut

- Harjoitteluihin liittyvissä asioissa on hyvä neuvotella opiskelijan itsensä kanssa, sillä kaikille sopivia vakioratkaisuja ei ole.
- Tarvittaessa opintojakson vastuulehtori tai opintovalmentaja auttavat sinua harjoittelupaikan hakemisessa.
- Kun aloitat harjoittelun, kerro ohjaajallesi /työntantajallesi, mitä järjestelyjä tarvitset ja miten pystyt suorittamaan tehtäväsi.

8. Mielen terveyden ongelmat

Mitkä ovat sellaisia mielen terveyden ongelmia, joista pitää olla koko opetushenkilökunnan saatavilla tiedot ja toimenpiteet, mitä voisi ja pitäisi tehdä – esimerkiksi terveydenhuollon piiriin kuuluvat asiat. Joihinkin ongelmiin opetushenkilökunnan on mahdoton vastata. Onko tutkinnon suorittaminen mahdollista ennen kuin opiskelija on kuntoutunut riittävästi selviytyäkseen opinnoista?

Opintovalmentajan ja opiskelijan on hyvä keskustella yhdessä kaikista opintoihin liittyvistä. Opintovalmentajan on syytä tietää monista asioista ainakin pintapuolisesti. On tärkeää, että keskustellaan vähintään seuraavista mielen terveyden ongelmiin ja opintoihin liittyvistä asioista:

- Kuka, kuinka, kenelle ja milloin tiedotetaan opiskelijan esteettömyystarpeista (opiskelijat ja henkilökunta)
- Opiskelija on varmasti itse paras informantti. Sovi opintovalmentajan kanssa missä, milloin ja kenelle kerrot itsestäsi. Mitä enemmän yhteisöllämme on tarpeellista tietoa, sitä helpompi meidän on toimia yhdessä.
- Millaisia opiskelutekniikoita ja apuvälineitä opiskelija käyttää?
- Millaisia aikatauluja opintoihin liittyy?
- Kuinka opintojen etenemistä seurataan?

Opiskelija itse

- Kerro HEKS-valmentajillesi ongelmista ja haasteista
- Hakeudu terveydenhoidon piiriin

Opintojaksojen vastuulehtori, HEKS-valmentaja ja mahdolliset tuntiopettajat ovat tärkeässä asemassa opintojen etenemisen ja arkipäivään kuuluvien asioiden kanssa. Opiskelijan ja hänen on siis keskusteltava ainakin mielen terveyden ongelmiin sekä opintoihin liittyvistä seuraavista asioista:

Opetustilanteisiin liittyvät erityishuomiot:

- pohdi opiskelijan kanssa hänen tilannettaan, tue opiskelijaa hänen opinnoissaan ja etsi ratkaisuvaihtoehtoja
- konsultoi opintovalmentajaa
- tue opiskelijaa hänen opinnoissaan ja etsi ratkaisuvaihtoehtoja
- konsultoi opintovalmentajaa

Voit myös halutessasi tutustua linkkeihin alla.

LÄHTEET JA LISÄINFORMAATIOTA

ADHD: Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön huomioon ottaminen korkeakouluopiskelussa: <http://www.esok.fi/esok-hanke/julkaisut/oppaat/adhd>

<http://www.esok.fi/esok-hanke/julkaisut/oppaat/adhd>

Autismikirjo: <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo>

Autismi: https://www.autismiliitto.fi/files2034/AutismUuni_Finnish_Best_Practice_Guide_02.pdf

Autismi: <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo>

Autismi: https://www.autismiliitto.fi/liitto/ajankohtais-ta/uutta_materiaalia_autismikirjon_nuorten_korkeakouluopiskeluun_liittyen.2639.news

Jännittäminen /YTHS: <https://www.yths.fi/jannittaa/tieto-jannittamisesta>

Jännittäminen osana elämää: <https://www.yths.fi/filebank/2316-Jannittajaopas-2013.pdf>

Kuulovamma, kuurous: Kuuloliitto: <https://www.kuuloliitto.fi/kuulo/mika-neuvoksi/>

Kuulovamma, kuurous: Kuurojen liitto: <https://www.kuurojenliitto.fi/fi/viestint%C3%A4/tiedotus>

Lukihäiriö: <https://www.lukihairio.fi/lukivaikeus/>

Lukihäiriö: Niilo Mäki Instituutti: <https://www.lukihairio.fi/lukivaikeus/>

Liikuntavamma: Suomen CP-liitto: <https://www.cp-liitto.fi/tietoa>

Mielen terveysseura: <https://www.mielen terveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua>

Mielen terveystalo: <https://www.mielen terveystalo.fi/>

Mielen terveys: Nyyti ry: Nyyti ry: <https://www.nyyti.fi/>

Näkövammaisuus, sokeus: Näkövammaisten keskusliitto: <https://www.nkl.fi/fi/etusivu/saavutettavuus-esteettomyys>

Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiö: <https://www.vamlas.fi/>

Talvela, E-L. ja Matero M. 2006. Liikuntavammaisuus. Teoksessa Malm, M. & Matero, M. & Repo, M. & Talvela, E-L. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Porvoo. WS Oy, 244-292.



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU