



MITEN EDISTÄN TERVEYTTÄ JA OPISKELUKYKYÄ?

Terveyden edistämistä trendikkäästi
Skoopin syyskoulutus, Helsinki 10.10.2016

Kristina Kunttu, yhteisöterveyden ylilääkäri
LT, terveyden edistämisen dosentti, nuorisolääketieteen erityispätevyys
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö



OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ



SIDONNAISUUDET KAHDELTA VIIME VUODELTA syksy 2014- syksy2016

LT, dosentti, nuorisolääketieteen erityispätevyys

Päätoimi: yhteisöterveyden ylilääkäri, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Ei sivutoimia

Tutkimus ja kehitystyö:

- Vastaava tutkija Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (KOTT) 2016, rahoittajina STM, OKM ja YTHS
- Mukana aiempien KOTT-aineistojen sekä YTHS:n sähköisen terveystutkimuksen aineistojen tutkimuksissa, ei rahoitusta.
- Opiskeluterveys-kirjan päätoimittaja ja kirjoittaja, kirjoittaja Yleislääkärin käsikirjassa ja THL:n opiskeluympäristön tarkastamisen oppaassa. Vähäisiä tekijänpalkkioita, Kustannus Oy Duodecim.

Koulutustoiminta

- Osallistunut THL:n ja Nyyti ry:n koulutusten suunnitteluun, luennoinut Opetushallituksen ja ylioppilaskunnan tilaisuuksissa

Luottamustoimet terveydenhuollon alalla: Skooppi ry:n puheenjohtaja

Toiminta terveydenhuollon ohjaukseen pyrkivissä hankkeissa

- Ei virallisia jäsenyyksiä, mutta mukana STM:n työryhmässä liittyen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusten tulevaisuuteen.

Ei muita sidonnaisuuksia



- Mitä on opiskelukyky?
- Mitä on terveyden edistäminen?
- Mitä yhteisöterveystyö on?
- Mitä pitäisi tehdä?
- Kuka tekee?
- Onko työ vaikuttavaa?

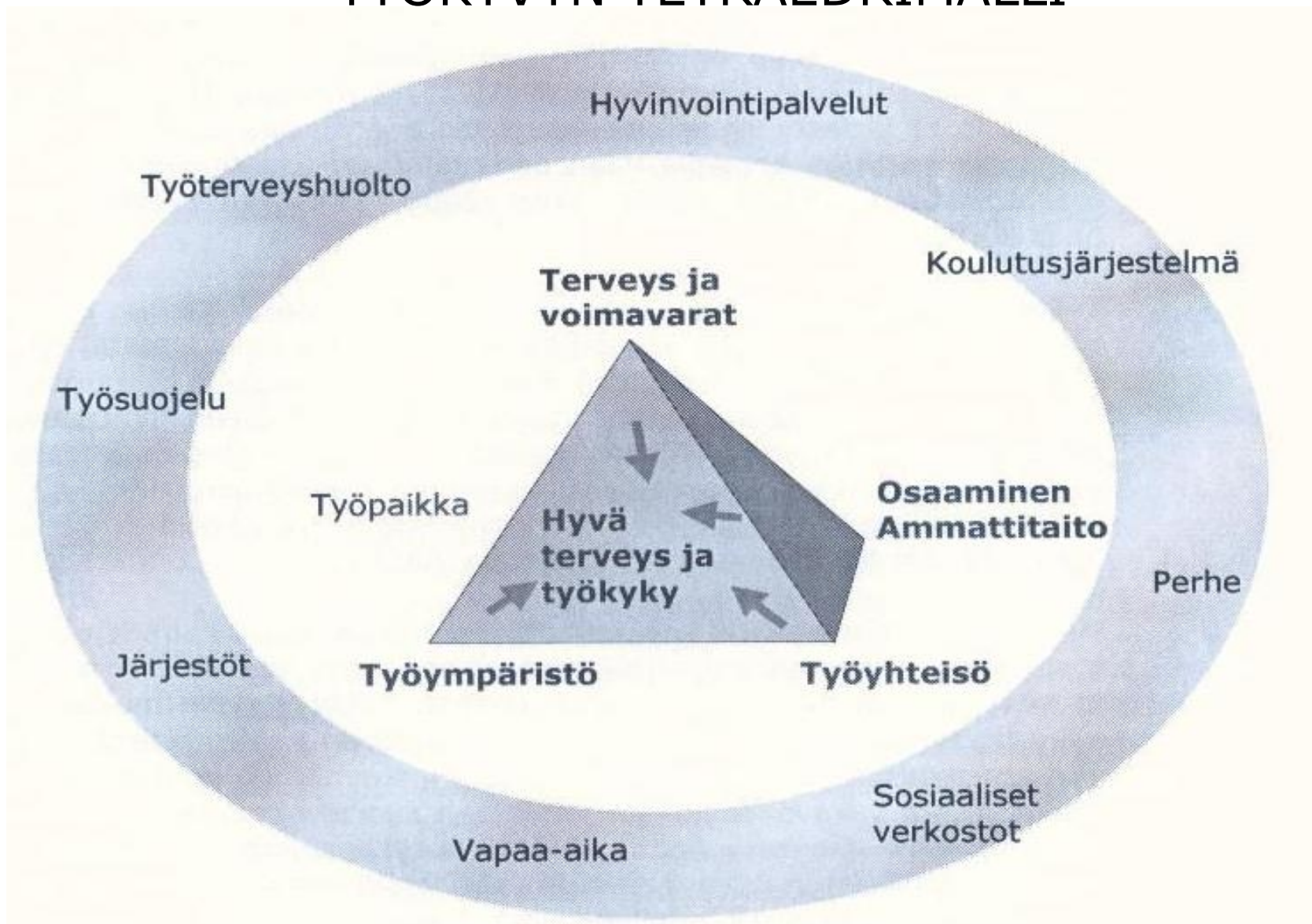


MITÄ ON OPISKELUKYKY?

- Määritelty vasta 2004 (TTL, YTHS, Otus rs)
- Ei esiinny asiasanana kirjallisuudessa
 - > opiskelumotivaatio, opiskeluorientaatio, opiskelutaito, opiskelutekniikka, opiskeluympäristö
- Merkinnyt eri ammattiryhmille ja opiskelijalle eri asioita
- Opiskelu on opiskelijan työtä
- Opiskelijat tarvitsevat opiskelukykyä, kuten työntekijät tarvitsevat työkykyä.

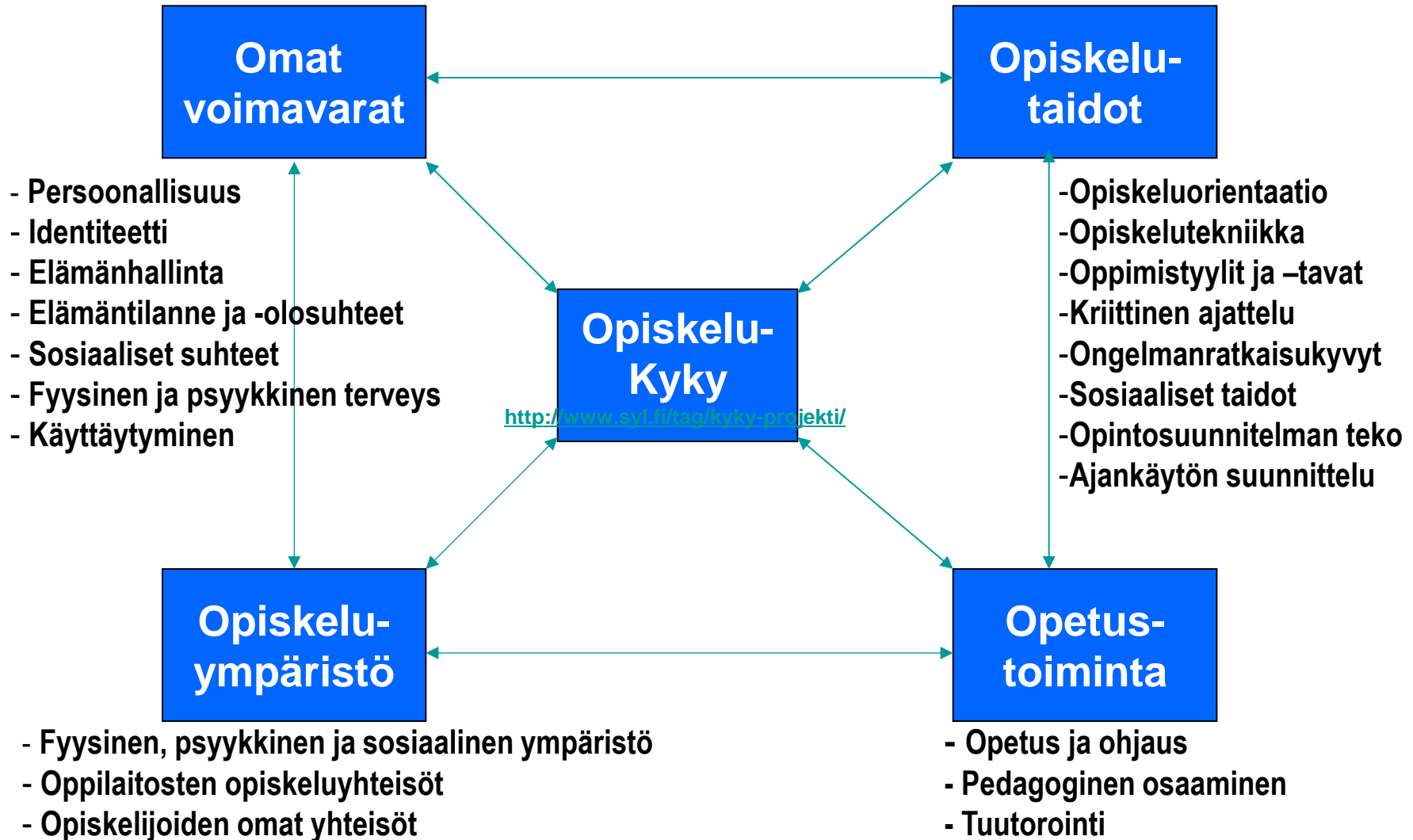


TYÖKYVYN TETRAEDRIMALLI





DYNAAMINEN OPISKELUKYKYMALLI





TERVEYDEN EDISTÄMINEN =

terveyden ylläpitäminen ja edistäminen + sairauksien ehkäisy + itsehoidon ohjaus

Yksilöllinen terveyden edistäminen

Terveysneuvonta
Itsehoidon ohjaus

Terveys-tarkastukset

Muu ehkäisevä toiminta
Rokotukset
Perhesuunnittelu
Hammaskiven poisto, puhdistus
Psykkistä hyvinvointia tukeva keskustelu

Yhteisneuvottelut

Ryhmään kohdistuva toiminta

Terveysneuvonta ryhmissä

Tavoitteellinen ryhmäohjaus

Opiskelu-ympäristöön kohdistuva toiminta

Sidosryhmäyhteistyö
Oppilaitokset
Opiskelijajärjestöt
Opiskelijaravintolat
Asumispalvelut
Liikuntapalvelut

Asiantuntija-toiminta
Koulutus ja konsultaatiot
Mediayhteydet

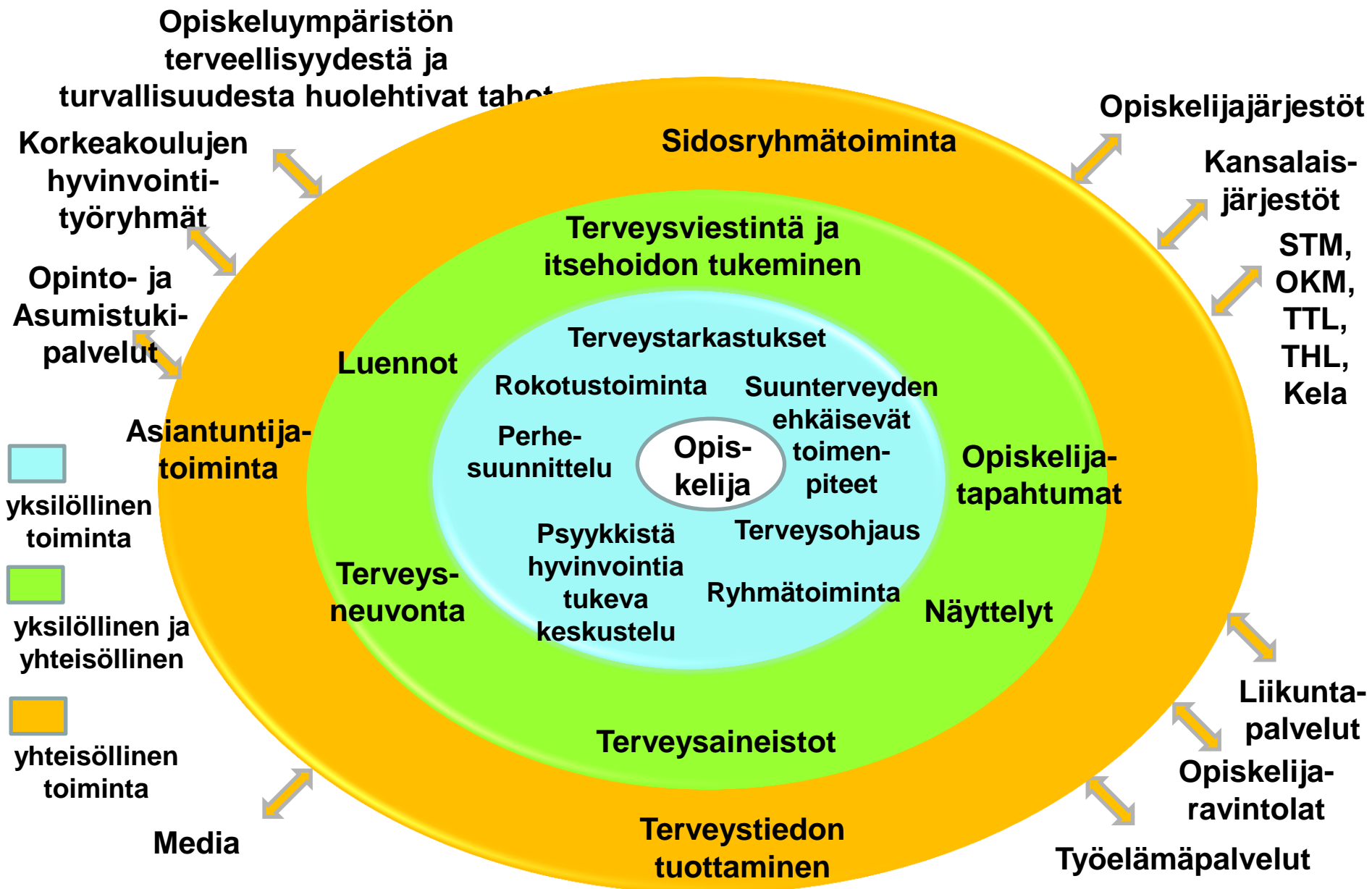
Yhteisöllinen terveystiedon levittäminen

Neuvonta- ja itsehoito-materiaalin tuottaminen

Tervestiedon levittäminen
Opiskelijatapahtumat
Oppaat, luennot
Videot, chatit
Kampanjat
Verkkosivustot
Media
Some

TERVEYDEN EDISTÄMISTOIMINTA OPIKSELUTERVEYDENHUOLLOSSA

YTHS:n terveydenedistämismalli





- Terveystiedon edistämistyön kannalta on tärkeää tiedostaa, etteivät ihmiset ylipäätään ole pysyvästi tapojensa vankeja, vaan käyttäytymisen muutoksia tapahtuu jatkuvasti.
- Tapakulttuurin muutoksissa ei aina – tai yleensä – riitä yksilön neuvonta, vaan kannattaa ottaa mukaan yhteisöjen voima ja pyrkiä vaikuttamaan rakenteellisiin tekijöihin hyvien valintojen mahdollistajina.



MIKSI YHTEISÖTERVEYSTYÖTÄ?

- Elämäntyyli muotoutuu monimutkaisesti yhteiskunnan, oman sosiaalisen ryhmän - omien yhteisöjen – sekä yksilön omien arvojen, asenteiden ja fysiologisten ominaisuuksien vuorovaikutuksessa.
- Kukaan meistä ei ole täysin itsenäisesti ja vapaaehtoisesti valinnut elämäntapaansa.
- Sosiaaliset lähiyhteisöt, perhe, oppilaitos, kaveripiiri, harrastusyhteisö säätelevät vahvasti ihmisen elämäntyyliä.
- Elinympäristön fyysiset olosuhteet vaikuttavat terveyteen.

Lindblom-Yläne, Hailikari, Postareff: Oppiminen on monen tekijän summa
<http://www.suomentietokirjailijat.fi/jasenyys/julkaisut/laatua-oppimateriaalit-muuttuvas/>



YHTEISÖTERVEYSTYÖN TAVOITTEET

- Tavoitteena on, että
 - eri asioissa/toimintatavoissa on tarjolla/ käytössä terveellisiä ja hyvinvointia lisääviä vaihtoehtoja
 - valinnat ovat mahdollisia ja helppoja
- Toimintaa tulisi ohjata sosiaalisen markkinoinnin ajatus käyttäytymisen muuttamisesta niin, että muutos kumpuaa opiskelijan omista lähtökohdista ja hyödyttää sekä yksilöä että yhteiskuntaa.



ESIMERKKEJÄ YHTEISÖTERVEYSTYÖN YLÄTASOLTA

Yhteiskunta luo raameja ja terveyden edellytyksiä:

- Et voi juoda rasvatonta maitoa tai syödä kevytlevitteitä, jos lainsäädäntö ei salli niiden tuottamista.
- On vaikea harrastaa pyöräilyä kaupungeissa, ellei ole pyöräteitä.
- Kansalliset ohjelmat säätelevät rokotustoimintaa
- Tupakointi on vähentynyt lainsäädännön tiukentuessa
- P-Karjala-projektin vaikutus sydänkuolleisuuteen
- Alkoholinkulutuksen lisääntyminen keskioluen vapautumisen jälkeen

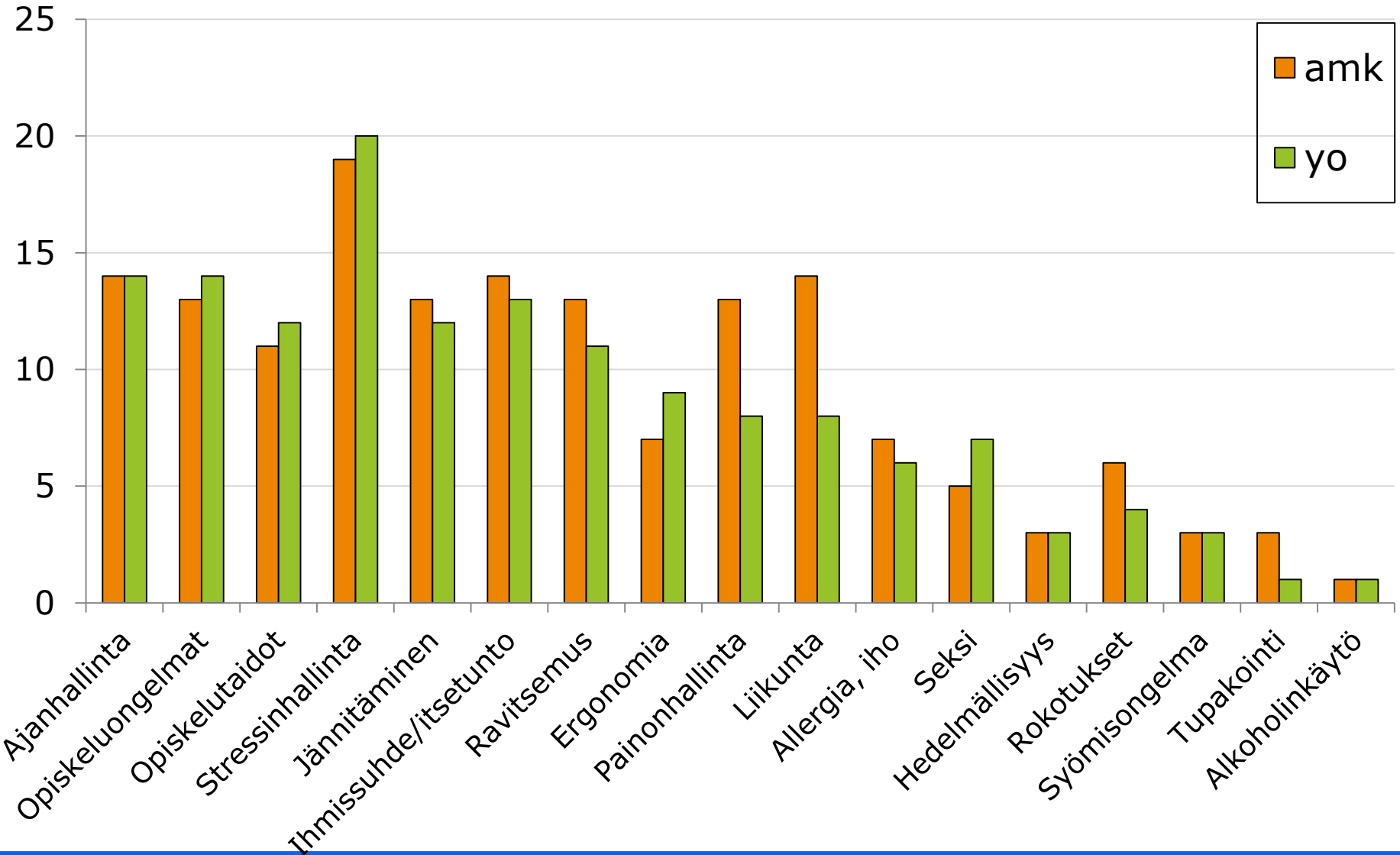


OPIKELIJAN ERITYISPIIRTEET

- Nuoruusikään ajoittuvat monet elämisen tyylin valinnat.
- Monet niistä liittyvät terveyteen ja hyvinvointiin, esimerkiksi liikunnan harrastaminen, alkoholinkäyttö, stressinhallinnan keinot ja osallistuminen harrastustoimintaan.
- Opiskeluyhteisöjen vaikutus on suuri elämäntilanteessa, jossa nuori luo omaa itsenäistä aikuista elämäänsä.
- Opiskeluympäristö on opiskelijan työympäristöä.

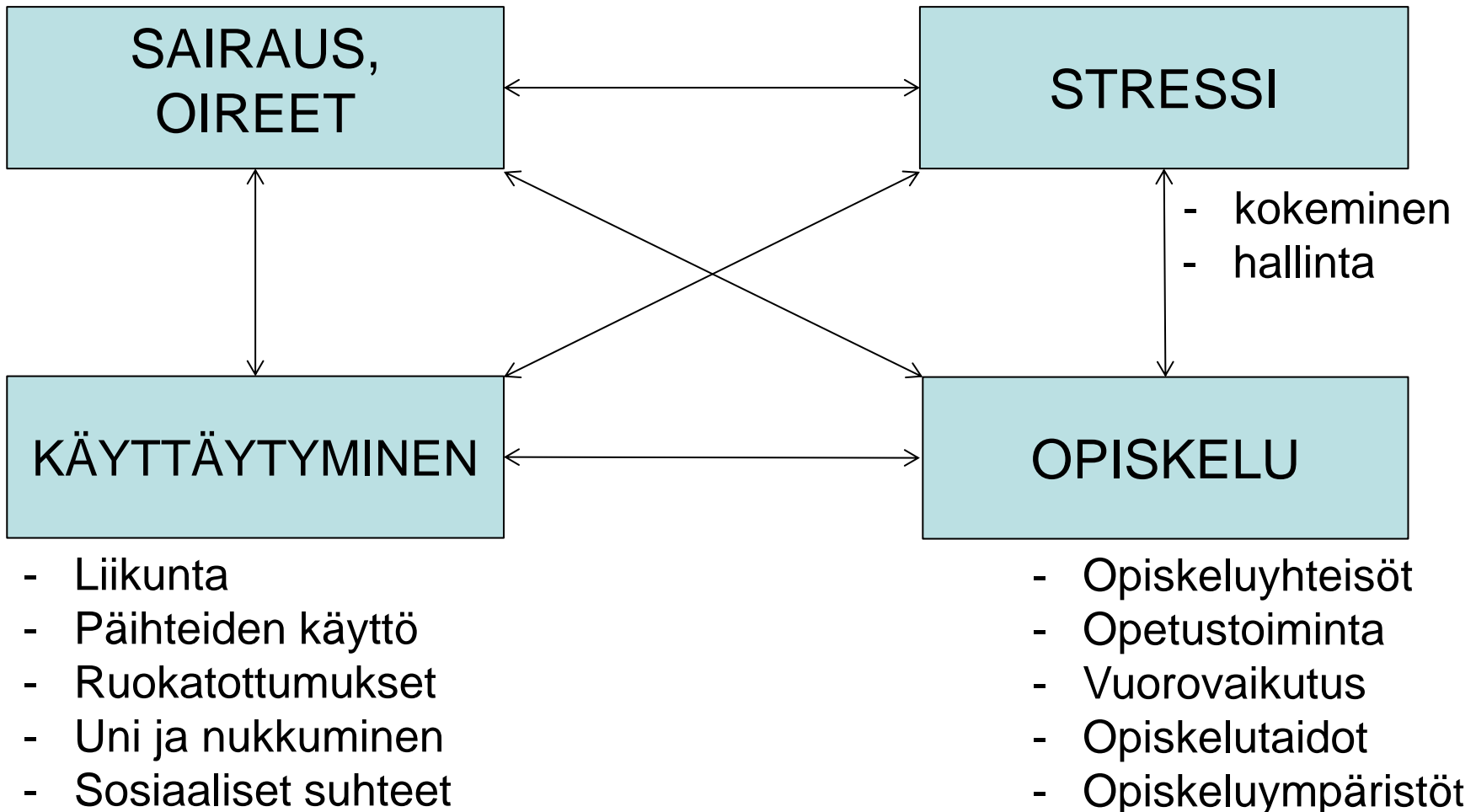


TOIVEET SAADA APUA TAI TUKEA (%)





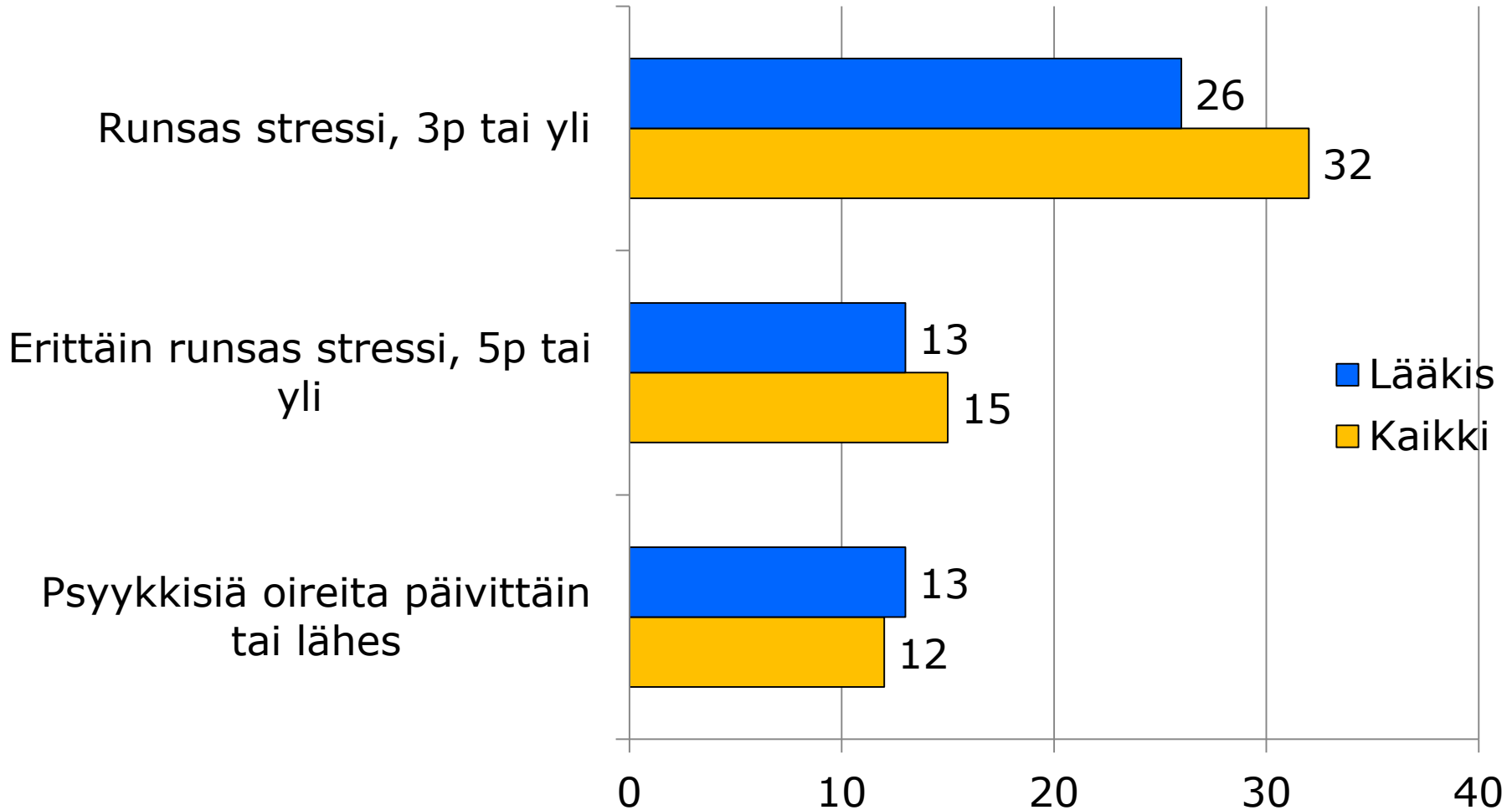
OPISKELU, STRESSI, OIREILU, KÄYTTÄYTYMINEN





OPIKELIJOIDEN STRESSI mielenterveysseulan mukaan JA PSYYKKINEN OIREILU oirekyselyn mukaan

VERTAILU LÄÄKISLÄISET vs. KAIKKI





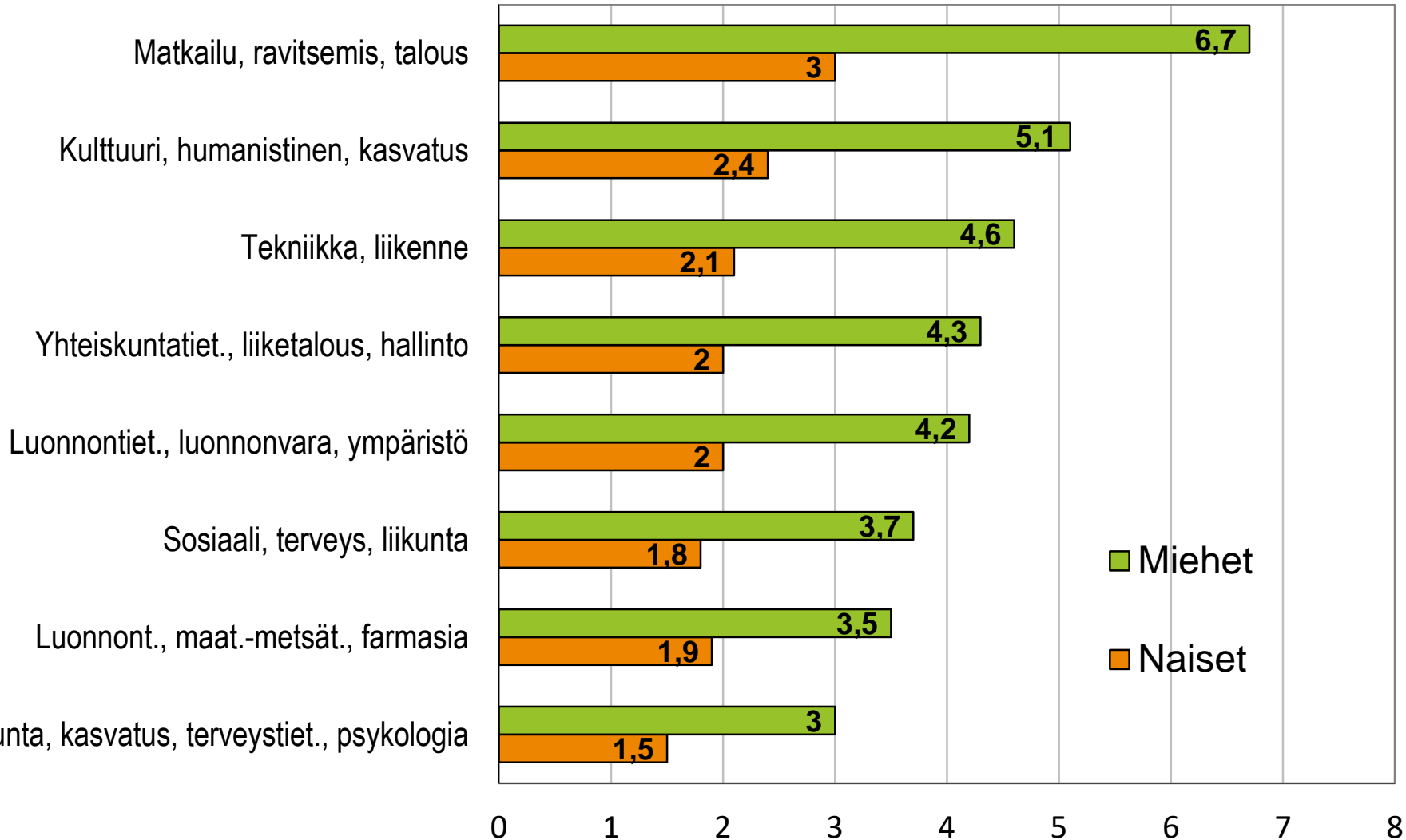
OPISKELUYHTEISÖN TAVAT JA SOSIAALISET SÄÄNNÖT TÄRKEITÄ

- suhtautuminen jännittämiseen
- kiusaaminen
- uusien opiskelijoiden perehdytys
- opiskelijan kohtaaminen
- palautteen anto
- tupakointi - savuton opiskeluympäristö
- alkoholikulttuurit - päihdeohjelmat

Koskee oppilaitosyhteisöjä ja **opiskelijoiden omia** yhteisöjä

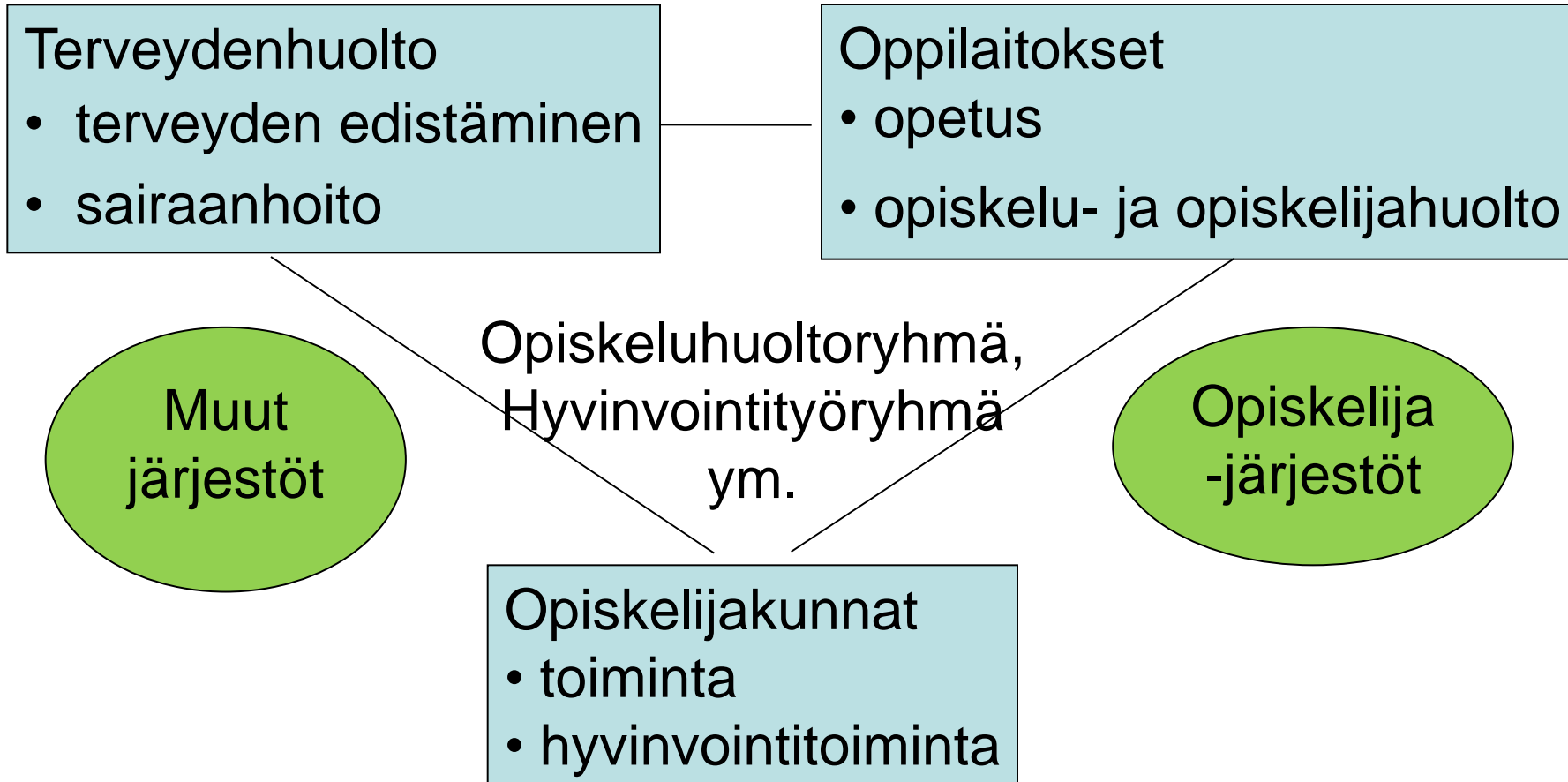


AMK-OPISKELIJOIDEN ALKOHOLINKÄYTTÖ KOULUTUSALOITTAIN (puhdasta alkoholia kg/v)





KUKA TEKEE? - YHTEISTYÖSSÄ





- Oppilaitosten henkilökunnan, opettajien, kuraattorien, psykologien ja terveydenhuollon toimijoilla sekä opiskelijajärjestöillä yhteinen kohderyhmä ja yhteiset ongelmat
- Oppilaitosten ja terveydenhuollon toimijoiden yhteiset koulutukset; tarvitaan

“YHTEINEN KIELI”



OPISKELUKYVYN JA YHTEISÖTERVEYDEN EDISTÄMINEN

OMAT VOIMAVARAT

- **Persoonallisuus, identiteetti**
 - **Elämänhallinta, elämäntilanne ja -olosuhteet**
 - **Sosiaaliset suhteet**
 - **Fyysinen ja psyykinen terveys, käyttäytyminen**
- Itsetuntemuksen lisääminen, itsetunnon vahvistaminen
- Elämänhallinnan lisääminen (stressi-, jännittämis-, mieli maasta -, uni-, rentoutus- ym. ryhmät)
- jännä juttu:** <https://headsted.fi/jannitys/> ,**elämäntaitokurssit:** <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/> **nuorten mielenterveystalo:** <https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>
- Kaveripiirin alkoholinkäytöllä tai tupakoinnilla on suuri vaikutus yksilön käyttäytymiseen. **Sosiaalisen vastuun testi:** <http://www.taitolaji.fi/vinkkeja-elamantapamuutoksiin/mita-tiedat-alkoholinkaytostasi/sosiaalisen-vastuun-testi>, **Bileopas, Holittomat:** http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/yhteisoterveys/paihteet_ja_opiskelijakulttuuri
- Liikuntaharrastus vahvistuu, kun siihen on hyvät mahdollisuudet.



OPISKELUKYVYN JA YHTEISÖTERVEYDEN EDISTÄMINEN

OPISKELUTAIDOT

- **Opiskeluorientaatio, opiskelutekniikka, oppimistyyli- ja -tavat**
- **Kriittinen ajattelu, ongelmanratkaisukyvyt**
- **Sosiaaliset taidot**
- **Opintosuunnitelman teko**
- **Ajankäytön suunnittelu**

Neuvonta ja ohjaus yksilöllisesti ja ryhmissä

- opiskelutaitojen ohjaus
- vertaistuki
- ergonomiaohtaus, tauotus
[http://www.yths.fi/terveystieto ja tutkimus/terveystietopankki/213/tietokoneella tyoskentely](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/213/tietokoneella_tyoskentely) ,
- esiintymistä jännittävien ryhmät, opas
[http://www.yths.fi/terveystieto ja tutkimus/oppaat ja julisteet/henkisen hyvinvoinnin oppaat](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/oppaat_ja_julisteet/henkisen_hyvinvoinnin_oppaat)



OPISKELUKYVYN JA YHTEISÖTERVEYDEN EDISTÄMINEN

OPISKELUYMPÄRISTÖ & YHTEISÖ

- **Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö**
- **Oppilaitosten opiskeluyhteisöt ja opiskelijoiden omat yhteisöt**
- Toimintakäytännöt oppilaitoksissa
 - tukea antava vuorovaikutuksellinen opiskeluyhteisö
- **opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä** https://asiointi.yths.fi/filebank/2418-Opiskelukyky-raportti_pdf.pdf
- http://www.yths.fi/filebank/2417-Innolla_opiskelukyky.pdf
- Varhaisen puuttumisen käytännöt, opiskelijan VARTU
<http://erityisopettaja.fi/ohjaus-ja-varhainen-puuttuminen-opiskelun-tukena-ammattikorkeakoulussa>
- Opiskelijayhteisöjen tavat (esim. uusien opiskelijoiden vastaanotto, päihteet, liikunta, ruokailu)
- Sidosryhmäyhteistyö
 - Oppilaitos
 - Oppilas-/opiskelijakunnat
 - Vanhempainyhdistykset
 - Liikuntapalvelut, Opiskelijaruokailu, Asumispalvelut



OPISKELUYMPÄRISTÖT, jatkuu

- Mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen
- Esteettömyys
- Savuttomuus <https://www.julkari.fi/handle/10024/112382>
- Työtuolit ja -pöydät, mahdollisuus työskentelyyn seisten (myös asennetasolla!) http://www.yths.fi/pylly_ylos
- Muut fyysiset olosuhteet, lämpötila, ilmanvaihto, melu ja kaiku, likaisuus ja pölyisyys

- Opiskelijaravintoloiden tarjonta
- Välipalatarjonta, juoma-, ja makeisautomaatit
- Lounaskulttuuri
- Lukujärjestyksissä tilaa lounastauolle



OPISKELUKYVYN JA YHTEISÖTERVEYDEN EDISTÄMINEN

OPETUSTOIMINTA

- **Opetus ja ohjaus**
- **Pedagoginen osaaminen**
- **Tuutorointi**

- Opiskelijaa auttavat jaksamaan
 - hyvät opiskelun käytännön järjestelyt
 - opiskeluyhteisöön kuuluminen
 - oppilaitoksesta saatu riittävä ohjaus ja tukikun taas **puutteelliset järjestelyt ja ohjaus stressaavat ja aiheuttavat oireilua.**

- Uusien opiskelijoiden vastaanotto, tuutorointi



OPISKELUKYVYN JA YHTEISÖTERVEYDEN EDISTÄMINEN TARVITSEE VIESTINTÄÄ

- Oppaat, ohjevihot, teemanäyttelyt
- Viestintä eri sidosryhmien kautta
- Opiskelijatapahtumat, kampanjat, infot, luennot
- Opiskelijalehdet, Facebook ym. some
- Opiskelijajärjestöt lyhytaikaisine toimijoineen tarvitsevat tempauksia kiinnostuakseen terveysasioista.
- Tempaukset eivät muuta kenenkään terveystottumuksia, mutta nostavat asioita esille ja keskusteluun -> mahdollisuus vaikuttaa opiskelijakulttuuriin.
- Tempausten vaikuttavuutta voidaan lisätä pitkäjänteisellä suunnittelulla, medianäkyvyydellä, jatkotoimenpiteillä, toistoilla
- Yhteinen toiminta lisää yhteenkuuluvuutta



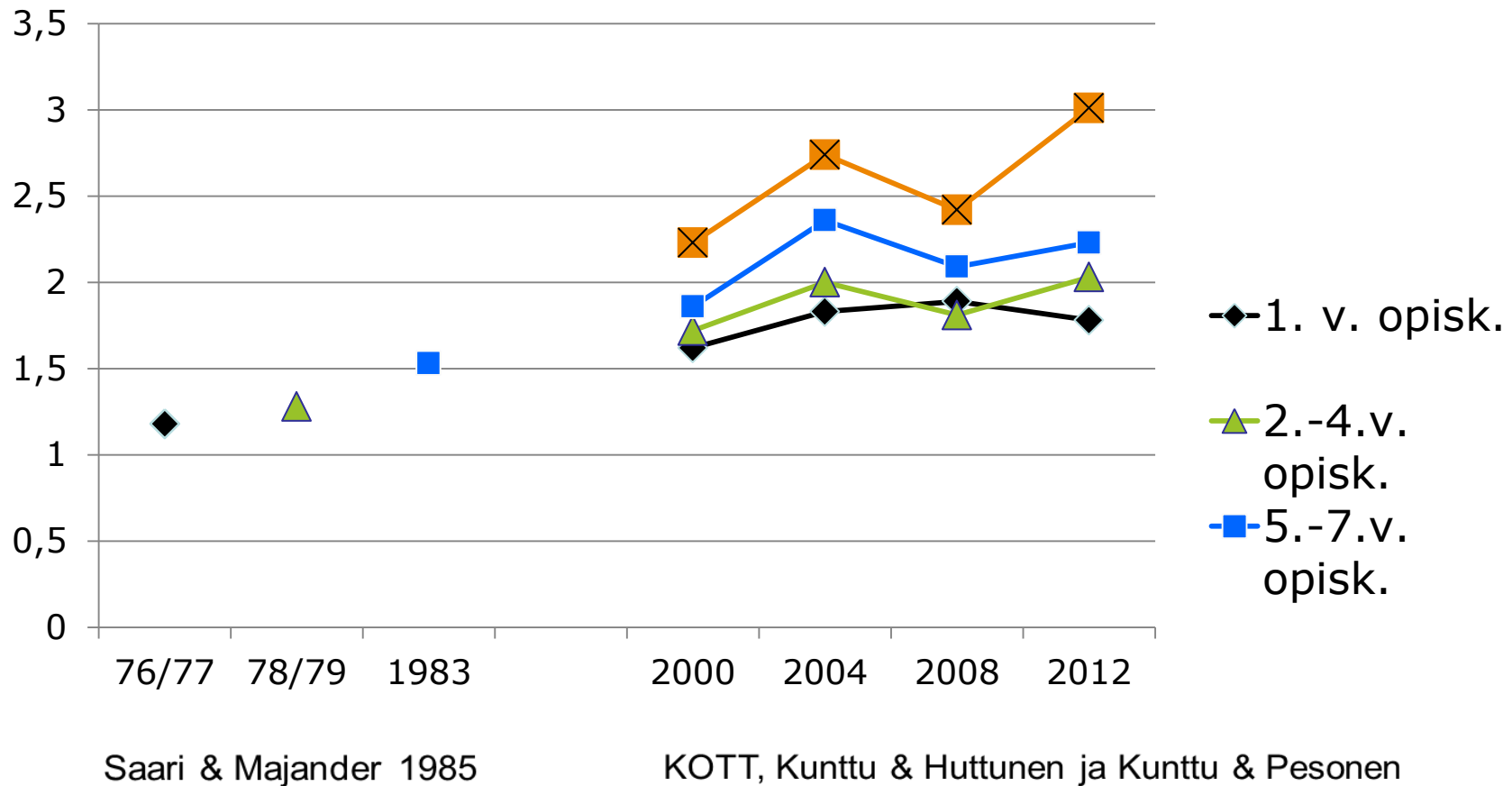
YHTEISÖTERVEYSTYÖN TULOKSIA YLIOPISTOISSA

- Yliopistoliikunnan palvelut kehittyneet
- Puheviestinnän kurssit jännittäjille yliopistoilla
- Opintopsykologeja saatu yliopistoihin
- Opiskeluympäristöjen tarkastuksia pidetään yliopistoilla hyödyllisinä ja ne auttavat kehittämään hyvinvointitoimintaa
- Yliopistoille hyvinvointiohjelmia, mm. **Jyväskylän Student Life**
<https://www.jyu.fi/studentlife>
- Lisää savuttomia kampuksia
- Opiskelijoiden päihdeohjelmat
http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/yhteisoterveys/yliopistot
- Istumisen tauotus ja seisomisen salliminen yliopistoilla edennyt Pyllä ylös –kampanjalla <https://youtu.be/AXDjst5tKsM>



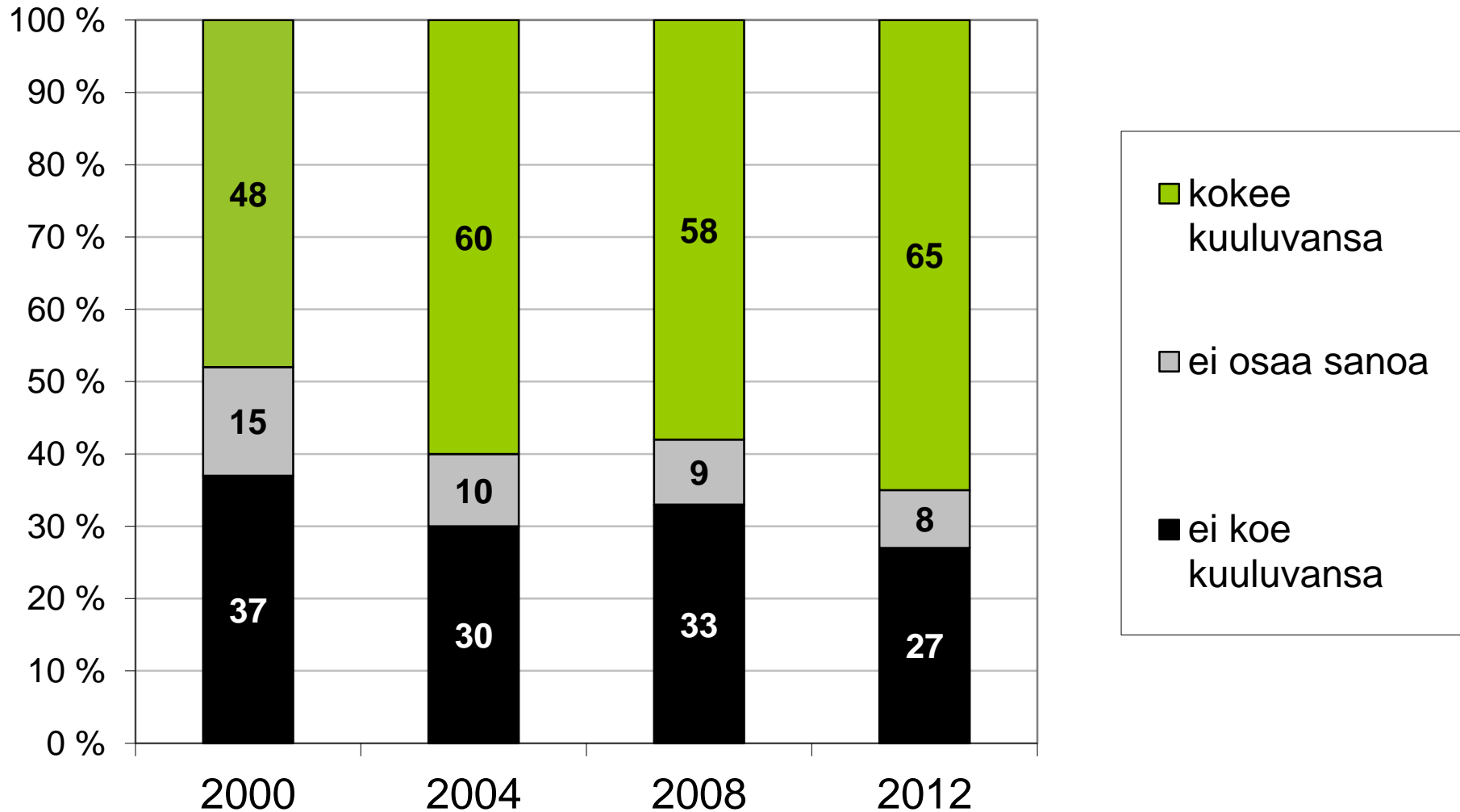
1.vuoden opiskelijoiden stressi vähentynyt paremmalla opiskelijoiden "haltuunotolla" **YO-OPISKELIJOIDEN STRESSI 1976–2012**

(Mielenterveysseulan stressipisteiden keskiarvo eri tutkimuksissa)



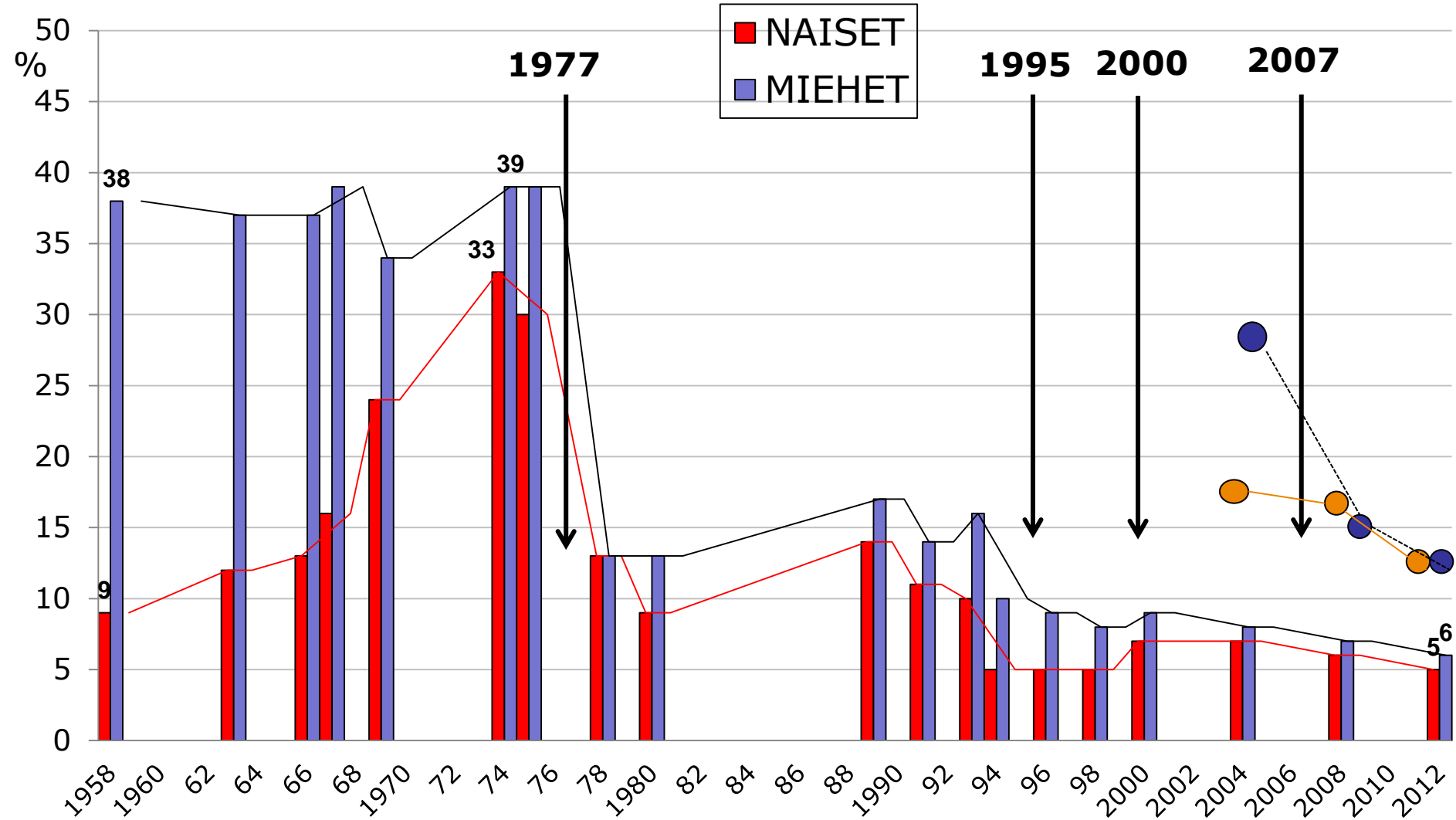


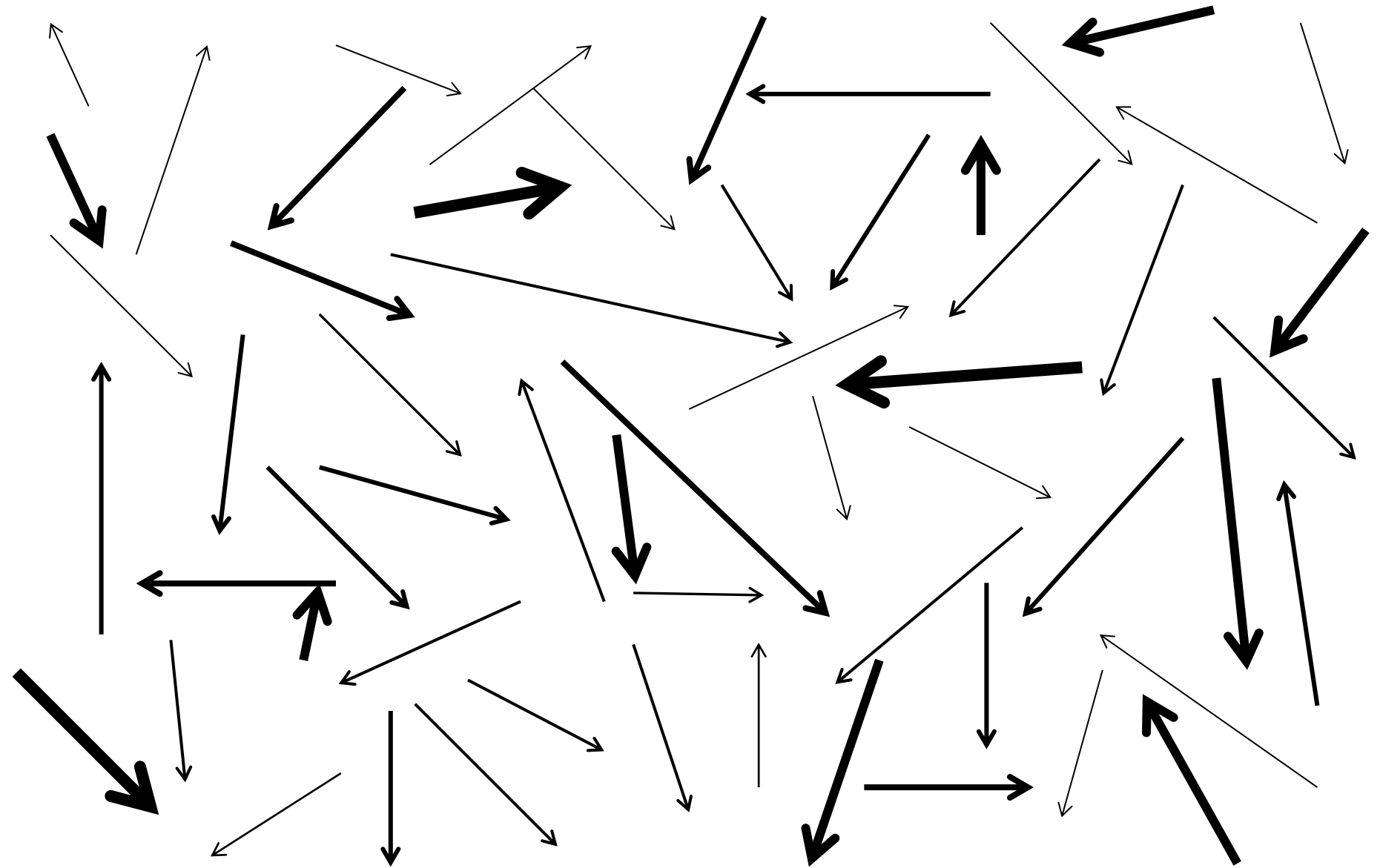
Yliopisto-opiskelijoiden integroituminen opiskeluyhteisöihin yleistynyt **OPISKELURYHMÄÄN KUULUMINEN 2000 -2012 (%)**

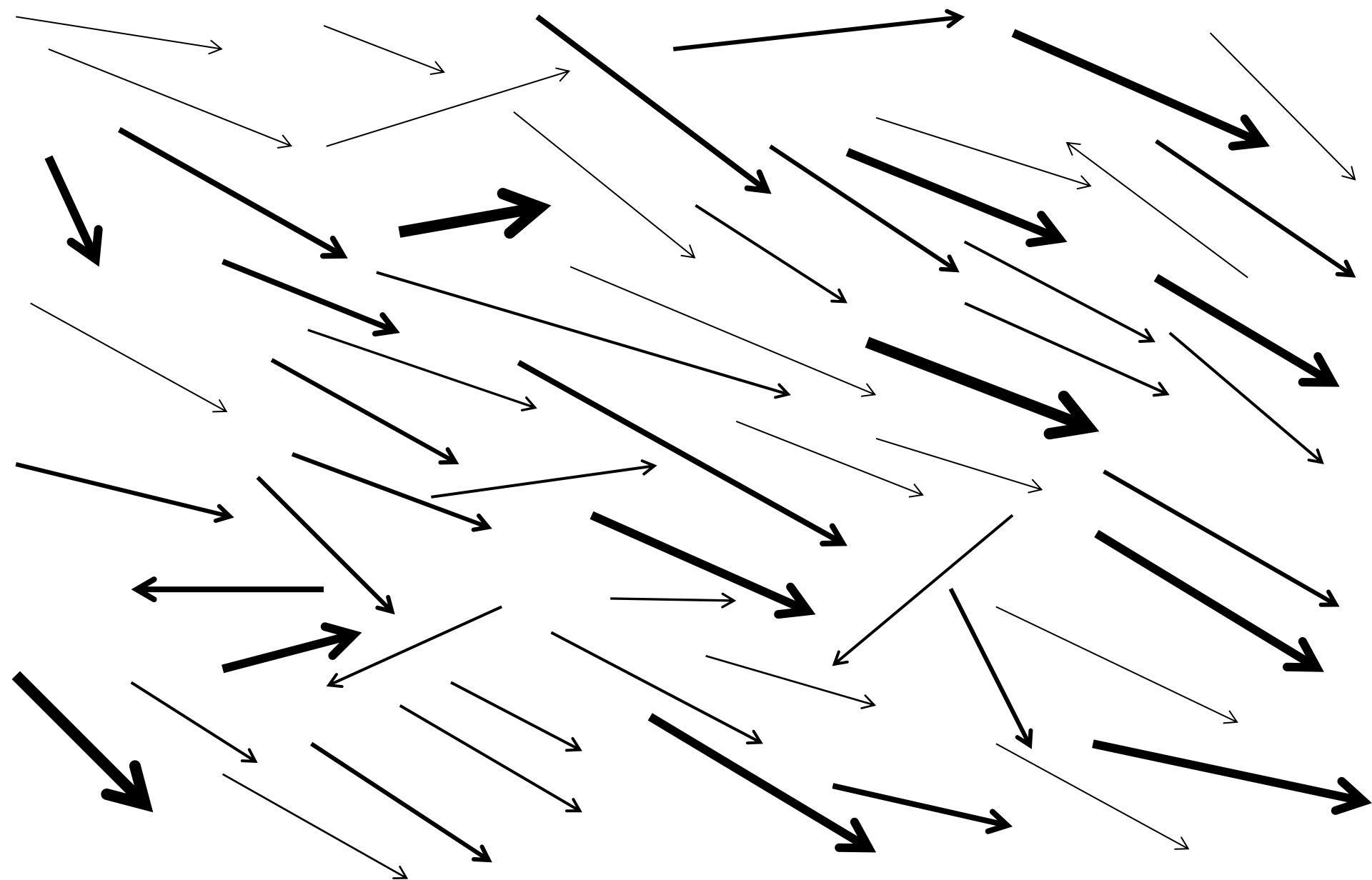




YLIOPISTO-OPISKELIJOIDEN PÄIVITTÄINEN TUPAKOINTI 1958 - 2012 (%)









Kiitos !