



*LIITE 1. hankehakemukseen ”Liikuntatuutorointi & korkeakoululiikunnan ja opiskeluterveydenhuollon välinen palveluketju – Kahden toimivaksi osoittautuneen terveysliikuntamallin levitystyö 2012-2014”*

# LIIKUNTATUUTOROINTI & KORKEAKOULULIIKUNNAN JA OPISKELUTERVEYDENHUOLLON VÄLINEN PALVELUKETJU

## – KAHDEN TOIMIVAKSI OSOITTAUTUNEEN TERVEYSLIIKUNTAMALLIN LEVITYSTYÖ 2012-2014

1.	ASIAKIRJAN RAKENTEESTA – MUUTOKSIA VUOTEEN 2012 VERRATTUNA .....	2
2.	HANKKEEN TAVOITTEET KITEYTETYSTI.....	3
3.	HANKKEEN TUOTOKSET KITEYTETYSTI.....	4
4.	TÄMÄN HANKKEEN YLEINEN IDEA JA SEN TAUSTAA .....	5
5.	OPISKELUTERVEYDENHUOLLON JA KORKEAKOULULIIKUNNAN PALVELUKETJU .....	8
5.1.	Vähän liikkuvien opiskelijoiden tavoittamiseksi ja tueksi – palveluketju-toimintamallin ideasta .....	8
5.2.	Palveluketju vuosina 2012 ja 2013 .....	12
6.	LIIKUNTATUUTOROINTI – OPISKELIJALIIKUNNAN VERTAISTUKI.....	13
6.1.	Opiskelijaliikunnan vertaistuki – Liikuntatuutorointi -toimintamallin ideasta .....	13
6.2.	Liikuntatuutorointi vuosina 2012 ja 2013 .....	14
7.	HANKKEEN TOIMINTASUUNNITELMA 2013 .....	16
8.	HANKKEEN TALOUSARVIO 2013 .....	18

# 1. ASIAKIRJAN RAKENTEESTA – MUUTOKSIA VUOTEEN 2012 VERRATTUNA

Kuten hankkeen ensimmäisen toimintavuoden 2012 hakemuksessa, tässä asiakirjassa on kuvattu *Liikuntatuutorointi & korkeakoululiikunnan ja opiskeluterveydenhuollon välinen palveluketju – Kahden toimivaksi osoittautuneen terveystuotantamallin levitystyö 2012-2014* –hankkeen keskeinen sisältö, tavoitteet ja niiden toteutus.

Asiakirjan alussa on kiteytetty tavoitetila ja tuotokset hankkeen lopussa. Samalla on esitetty myös tulevan vuoden 2013 tavoitteet ja tuotokset.

Seuraavaksi kerrataan hankkeen taustaa ja yhteyttä valtion liikuntahallinnon tavoitteisiin sekä käydään läpi levitettävien toimintamallien ideaa.

Tämän jälkeen kerrotaan hankkeen ensimmäisen toimintavuoden etenemisestä<sup>1</sup>, samalla käydään läpi myös vuodelle 2013 suunniteltua toimintaa.

Lopussa on esitetty hankkeen alustava kuukausittainen toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2013. – Keskeisin muutos talouden osalta on OLL:n omarahoitusosuuden kasvattaminen 10 000 eurolla siten, että OKM:ltä haettavaa avustussummaa pienennetään 40 000 euroon.<sup>2</sup>

Omarahoitusosuuden merkittävä kasvattaminen perustuu siihen hankkeen keskeiseen taustajatukseen, että hankkeessa edistettävien toimintamallien parissa tehtävä työ siirtyy hankkeen jälkeen osaksi OLL:n perustoimintaa.

---

<sup>1</sup> Laajempi toimintakertomus sisällytetään kevään 2013 OKM-raportointiin.

<sup>2</sup> Vuodelle 2012 OKM:stä haettiin hankkeelle tukea 50 000 e ja hankkeelle myös myönnettiin 50 000 e tuki.

## 2. HANKKEEN TAVOITTEET KITEYTETYSTI

Seuraavassa on lyhyesti ilmaistu kummankin levitettävän terveysliikunnan toimintamallin osalta hankkeen tavoitetila sekä koko hankkeen että toisen toimintavuoden lopussa.

Hankkeen onnistumista arvioidaan näiden tavoitteiden ja alla esitettävien tuotosten toteutumisen viitekehyksessä yhdessä toimintamallien keskeisten kumppanien kanssa. Lisäksi hankkeen etene- mistä ohjaa ja seuraa neljännesvuosittainen OLL:n pääsihteeristä, korkeakoululiikunnan asiantunti- joista ja toimintamalleista vastaavista hallituksen jäsenistä koostuva ohjausryhmä.

### **Opiskeluterveydenhuollon ja korkeakoululiikunnan välinen palveluketju**

*– vähän liikkuvien opiskelijoiden tavoittamiseksi ja tueksi:*

#### **Tavoitetila hankkeen lopussa vuonna 2014:**

- Palveluketju on toiminnassa korkeakoululiikunnan ja YTHS:n välillä
- Vastaava palveluketju on rakenteilla (tai jo rakennettu) myös ammattikorkeakouluopiskeli- joiden terveydenhuollossa<sup>3</sup>

#### **Tavoite vuodelle 2013:**

- Vuonna 2012 rakennettu palveluketjun toimintaohjeisto on ainakin osittain käytössä opiske- luterveydenhuollon (erityisesti YTHS) ja korkeakoululiikunnan välillä.
- OLL:lla ja hankkeen ammattikorkeakoulupuolen kumppaneilla on aukikirjattu selkeä ja pe- rusteltu käsitys siitä, kuinka palveluketju -toimintamallia voidaan soveltaa ammattikorkea- kouluopiskelijoiden terveydenhuollon ja korkeakoululiikunnan yhteistyöhön.

---

<sup>3</sup> On erittäin todennäköistä, että seuraavan viiden vuoden aikana tehdään päätös, että ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuolto organisoidaan Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS:n kautta. Tämä oli ensimmäinen toteutusvaihtoehto myös asiaa käsitelleessä Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmässä 2010. Ensimmäiset ammattikorkeakouluopiskelijoiden YTHS-pilotit käynnistyivät syksyllä 2011. – Mikäli tällainen päätös tehdään ja toteutetaan, yksinkertaistaa se myös olennaisesti korkeakoululiikunnan ja opiskeluterveydenhuollon välisen palveluketjun rakentamista ammattikorkeakouluopiskelijoille. Tällä hetkellä kunnat hoitavat ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollon, jolloin ei ole YTHS:tä vastaavaa valtakunnallista koordinoivaa tahoja, joka voisi kerralla implementoida palveluketjun valtakunnallisesti.

## **Liikuntatuutorointi – opiskelijaliikunnan vertaistuki:**

### **Tavoitela hankkeen lopussa vuonna 2014:**

- Liikuntatuutorointi on vakiintunut osa korkeakoulujen liikuntatoimintaa ja toimintakulttuuria. (Tämä tarkoittaisi sitä, että toimintamalli on käytössä vähintään 30 korkeakoulussa (korkeakouluja on tällä hetkellä 41))
- Liikuntatuutorointi ja sen tarvitsemat tukipalvelut ovat keskeinen osa Opiskelijoiden Liikuntaliiton palvelutuotantoa

### **Tavoite vuodelle 2013:**

- Liikuntatuutoroinnilla on valtakunnallinen seuranta- ja arviointijärjestelmä
- Liikuntatuutorointi jatkuu kaikissa niissä korkeakouluissa, joissa liikuntatuutorointi on jo käytössä ja toimintaan osallistuvien opiskelijoiden määrä kasvaa

## **3. HANKKEEN TUOTOKSET KITEYTETYSTI**

Alla on lyhyesti ilmaistu kummankin levitettävän terveystuokunnan toimintamallin osalta hankkeen tuotokset sekä koko hankkeen että toisen toimintavuoden lopussa:

### **Opiskeluterveydenhuollon ja korkeakoululiikunnan välinen palveluketju**

*– vähän liikkuvien opiskelijoiden tavoittamiseksi ja tueksi:*

#### **Tuotokset hankkeen lopussa vuonna 2014:**

- Korkeakoululiikunnalla ja opiskeluterveydenhuollolla on käytössään testattu ja toimiva väline, jolla tavoitetaan vähän liikkuvat opiskelijat heti ensimmäisen opiskeluvuoden aikana
- Palveluketju ja sen kunkin toimijatahon oma rooli siinä tunnetaan ja sitä arvostetaan

#### **Tuotokset vuonna 2013:**

- Vuonna 2012 rakennettua palveluketjun toimintaohjeistoa on testattu ja tarkennettu opiskeluterveydenhuollon (erityisesti YTHS) ja korkeakoulujen liikuntatoimien verkoston johdolla.
- Palveluketjun testaamisen ja tarkentamisen kautta toimintaohjeiston hyväksymisprosessi YTHS:n viralliseksi hoitokäytännöksi on alkanut.

## **Liikuntatuutorointi – opiskelijaliikunnan vertaistuki:**

### **Tuotokset hankkeen lopussa vuonna 2014:**

- Opiskelijat ovat kiinnostuneita sekä liikuntatuutorointiin osallistumisesta että itse liikuntatuutorina toimimisesta
- Opiskelijaliikunnan vertaistuella on valtakunnallisesti mielekäs rakenne ja toimintatapa
- Liikuntatuutorointi, siihen liittyvät koulutukset ja muu toiminta on vakiintunut sekä korkeakouluissa että Opiskelijoiden Liikuntaliiton toiminnassa; eri toimijoiden roolit ovat selkeät
- Liikuntatuutoreille ja siitä kiinnostuneille on käytössä toimiva Liikuntatuutorointi – opiskelijaliikunnan vertaistuki -portaali

### **Tuotokset vuonna 2013:**

- Liikuntatuutoroinnilla on yhteinen palaute/arviointijärjestelmä
- Liikuntatuutoroinnin tukimateriaali on sähköisessä muodossa helposti saatavilla

## **4. TÄMÄN HANKKEEN YLEINEN IDEA JA SEN TAUSTAA**

**Hankkeen yleinen idea ja motivaatio.** Tämän hankkeen ideana ja motivaationa ei ole kehittää uusia terveysliikunnan toimintamalleja. Tämän hankkeen ideana ja motivaationa on kahden jo kehitetyn ja toimivaksi osoittautuneen terveysliikuntamallin valtakunnallinen levittäminen.<sup>4</sup>

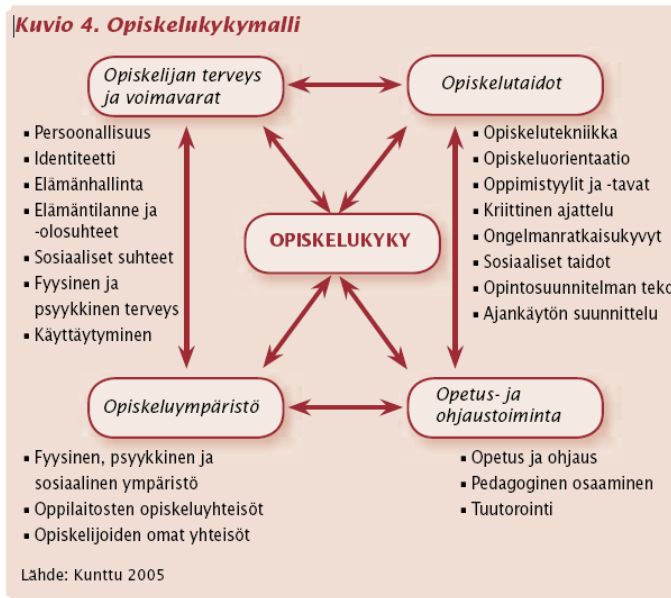
**Lähtenyt Liikkumaan –hanke taustalla.** Valtioneuvoston terveyttä edistävän liikunnan ja ravitsemuksen kehittämislinjoista tehdyn periaatepäätöksen toteuttamissuunnitelman mukaisesti on vuosina 2009-2011 OLL:n ja Oulun korkeakoululiikunnan *Lähtenyt Liikkumaan – terveysliikuntamallien integrointi korkeakoululiikuntaan* -hankkeessa kehitetty alla olevat neljä (1-4) toimintamallia. Toimintamallien tarkoituksena on ollut opiskelijoiden terveyskäyttäytymisen tukeminen siten, että liikunnasta ja liikunnallisesta elämäntavasta tulisi myönteinen voimavara yhä useamman opiskelijan jokapäiväiseen elämään. Lähtenyt Liikkumaan -hankkeessa kehitetyt toimintamallit ovat:

- 1) **Liikuntatuutori -toiminta** (opiskelijaliikunnan vertaistuen kehittäminen)
- 2) **Liikunta- ja terveysneuvonta ja sitä koskeva palveluketju** (opiskeluterveydenhuollon ja korkeakoululiikunnan organisaatioiden välillä)
- 3) **Ryhmätoimintamallit** (esim. StressLess! - ja Läskiäisrieha -ryhmät)
- 4) **Opintojakso** (arjenhallinta -jakso Oulussa ja Jyväskylän yliopiston YLIY1&2 – liikuntaopintojaksot)

---

<sup>4</sup> On tietenkin selvää, että toimintamallien levitystyön ohella tapahtuu myös toimintamallien edelleen kehittämistä ja kehittymistä esimerkiksi sovellettaessa toimintamalleja uusiin korkeakouluympäristöihin.

Lähtenyt Liikkumaan -hankkeen keskeisenä käsitteellisenä viitekehystenä on toiminut Työterveyslaitoksen työkykymallin pohjalta luotu opiskelukyvyn tetraedrimalli (Opiskeluterveydenhuollon opas; sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12):



Opiskelukyvyn tetraedrimallissa opiskelukyky ymmärretään opiskelijan työkykynä. Mallin mukaan opiskelukyky määrittyy opiskelijan, hänen opiskelutyönsä ja opiskeluympäristön välisissä vuorovaikutussuhteissa, joihin vaikuttaa oppilaitoksen toimintakulttuuri. Tärkeimmät opiskelukyvyn vaikuttavat tekijät ovat opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskeluympäristö ja -yhteisö sekä opetus- ja ohjaustoiminta. Mitä paremmin mallin eri osatekijät tukevat opiskelijaa, sitä opiskelukykyisempi hän on.

Lähtenyt Liikkumaan -terveysliikuntahankkeessa kehitetyt terveysliikuntamallit ovat painottaneet opiskelijan terveyden ja voimavarojen vahvistamista sekä opiskeluympäristön liikunnallistamista ja liikuntakulttuurin kehittämistä. Toisaalta hankkeessa esimerkiksi liikuntatuutoroinnin kehittämisellä on integroitu liikuntaa osaksi korkeakoulun normaalia opetus- ja ohjaustoimintaa. Hankkeen yleiseksi tavoitteeksi asetettiin opiskelijoiden terveyskäyttytymisen tukeminen siten, että liikunnasta ja liikunnallisesta elämäntavasta tulisi myönteinen voimavara osana yhä useamman opiskelijan jokapäiväistä elämää.

Vaikka kaikkien em. neljän toimintamallin kehitystyöstä on saatu rohkaisevia tuloksia (ks. LIITE 2), mielestämme erityisesti **Liikuntatuutorointi – ja Liikunta- ja terveysneuvonnan palveluketju** -toimintamallit ovat jo sisällöltään riittävän valmiita valtakunnalliseen käyttöön. Lisäksi näiden kahden toimintamallin valtakunnallisen levittämisen onnistumisen realistisuutta lisää se, että niille on löytynyt asiasta innostuneita ja osaavia kumppaneita.

Myös Lähtenyt Liikkumaan -hankkeessa ehdittiin jo tehdä jonkin verran toimintamallien levittämistä, mutta selkeä painopiste oli itse toimintamallien kehittämisessä ja testaamisessa. Nyt esitettävän

hankkeen keskeisin tavoite on tukea näiden kahden toimintamallin käyttöönottoa kaikissa Suomen korkeakouluympäristöissä.<sup>5</sup>

**Hankkeen yhteydet muihin valtion liikuntahallinnon tavoitteisiin ja ohjelmiin.** Muutaman viime vuoden aikana valtionhallinnon ja erityisesti liikuntahallinnon ohjelmissa on opiskelija- ja korkeakoululiikunta ja sen kehittämisen tärkeys nuorten aikuisten liikunnan edistämiseksi huomioitu aiempaa systemaattisemmin.

Terveyttä edistävän liikunnan ja ravitsemuksen kehittämissuunnitelmista tehdyn valtioneuvoston periaatepäätöksen lisäksi opiskelija- ja korkeakoululiikunta on sisällytetty **liikunnan edistämisen linjoista tehtyyn valtioneuvoston periaatepäätökseen ja sitä konkretisoivaan toimenpideohjelmaan**, joissa on asetettu tavoitteeksi ja keinoiksi seuraavaa:

*Nuoret aikuiset ylläpitävät liikunnallista elämäntapaa itsenäistymisen ja opiskeluvaiheen aikana.* Korkeakoulut ja muut oppilaitokset vastaavat omalta osaltaan nuorten aikuisten liikunnasta ja hyvinvoinnista.

9. Korkeakoulut laativat strategiansa pohjalta hyvinvointistrategian, joka sisältää myös liikunnan/liikuntatarjonnan korkeakouluuyhteisön jäsenille. Korkeakoulut lisäävät keskinäistä alueellista yhteistyötä liikunta- ja hyvinvointipalvelujen turvaamiseksi.

*Vastuutaho: OPM, korkeakoulut, OLL, kunnat*

10. Opiskeluterveydenhuollon palveluissa lisätään opiskelijoiden tietoisuutta ehkäisevän toiminnan merkityksestä ja liikunnan osuudesta oman terveyden hoitamisessa.

*Vastuutaho: STM, korkeakoulut, kunnat, YTHS, ylioppilas- ja opiskelijakunnat, OLL*

11. Opiskelijälähtöistä liikunnallista toimintakulttuuria kehitetään opiskelijajärjestöjen johdolla.

*Vastuutaho: OLL, ylioppilas- ja opiskelijakunnat, korkeakoulut*

Myös eduskunta on antanut käsitellessään ammattikorkeakoulu- ja yliopistolain muutoksia seuraavat **opiskelijoiden liikuntaolosuhteita koskevat lausumat** (16.6.2009):

**Yliopistolaki:**

*Eduskunta edellyttää, että hallitus seuraa, miten yliopistot järjestävät liikuntapalveluja opiskelijoille, ja ryhtyy tarvittaessa toimenpiteisiin opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksien edistämiseksi.*

**Ammattikorkeakoululaki:**

*Eduskunta edellyttää, että hallitus seuraa miten ammattikorkeakoulut järjestävät liikuntapalveluja opiskelijoille, ja ryhtyy tarvittaessa toimenpiteisiin opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksien edistämiseksi.*

---

<sup>5</sup> Ko. toimintamalleilla ei tiedetä olevan erityisiä sukupuolivaikutuksia, niiden vaikutukset lienevät suunnilleen samantaisia kummallekin sukupuolelle. Toisaalta yliopistoissa naisopiskelijoita on valtaosa eli n. 60%. Toisaalta taas Opiskelijoiden terveystutkimuksen 2008 mukaan vähän liikkuvien miesopiskelijoiden osuus on hieman suurempi kuin naisopiskelijoiden vastaava osuus.

Lisäksi vuonna 2010 toimi laajahko korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä, jonka rakensi valtakunnalliset **opiskelija- ja korkeakoululiikunnan suositukset**. Nyt esitettävän hankkeen tavoitteet ja toiminta sisältyvät ao. opiskelijoiden aktivointiin liittyvään suositukseen:

### **Tavoite: Toimivat liikuntapalvelut: G. Aktivointi**

#### **Suositus:**

Korkeakoulut rakentavat liikuntapalvelunsa siten, että uusien opiskelijoiden ja erityisesti uusien liikkujien kynnys mukaantulolle on mahdollisimman matala. Korkeakoululiikunta ja opiskeluterveydenhuolto rakentavat yhteisen liikunta- ja terveysneuvontapalveluketjun erityisesti vähän liikuntaa harrastavien tueksi.

#### **Ehdotukset suosituksen toteuttamiseksi:**

Korkeakoulujen liikuntatoimet ja opiskeluterveydenhuollon organisaatiot sopivat yhteistyöstä ja rooleista vähemmän liikkuvien opiskelijoiden liikunnan edistämiseksi. Korkeakoulujen liikuntaohjelmiin sisällytetään erilaisia vertaistukeen perustuvia rakenteita (esim. liikuntatuutorointi). Aloitetaan OLL:n ja korkeakoulujen liikuntatoimien verkoston johdolla rakentamaan valtakunnallista vapaaehtoisuuteen perustuvaa liikunta- ja hyvinvointikurssia 1. (ja 3.) vuosikursin opiskelijoille.

## **5. OPISKELUTERVEYDENHUOLLON JA KORKEAKOULULIIKUNNAN PALVELUKETJU**

### **5.1. VÄHÄN LIIKKUVIEN OPISKELIJOIDEN TAVOITTAMISEKSI JA TUEKSI – PALVELUKETJU-TOIMINTAMALLIN IDEASTA**

Yksi suurimmista haasteista melkein missä tahansa liikunta- ja erityisesti terveyttä edistävän liikunnan hankkeissa on vähän tai terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien tavoittaminen. Sama haaste tai ongelma toistuu myös korkeakoulujen liikuntapalveluissa, jotka ovat perinteisesti saavuttaneet parhaiten ne, jotka jo entuudestaan liikkuvat ja suhtautuvat liikuntaan lähtökohtaisesti myönteisesti. Toisaalta, niillä organisaatioilla, jotka omien prosessiensa kautta saavuttavat parhaiten myös vähiten liikkuvat, ei usein ole halua itse panostaa liikuntapalveluihin tai sitten ei ole riittävää tietoa liikuntaan liittyvistä asioista. Karkeasti sanoen tällaista toimijaa opiskelijamaailmassa edustaa opiskeluterveydenhuolto.

Yllä esitetystä todellisesta tilanteesta ajatus korkeakoululiikunnan toimijoiden ja opiskeluterveydenhuollon välisestä palveluketjusta lähtee liikkeelle. Toisin sanoen keskiössä on idea ja ymmärrys siitä, että mikään olemassa oleva organisaatio ei omalla toiminnallaan pysty sekä tehokkaasti tavoittamaan kaikkein vähiten liikkuvia opiskelijoita että antamaan heille olosuhteita ja erityistä tukea



liikunnan aloittamiseen. Mutta yhteistyöllä ja yhteisesti rakennetulla palveluketjulla ja kunkin tahon mielekkäällä roolituksella on saavutettavissa aiempaa parempia tuloksia.

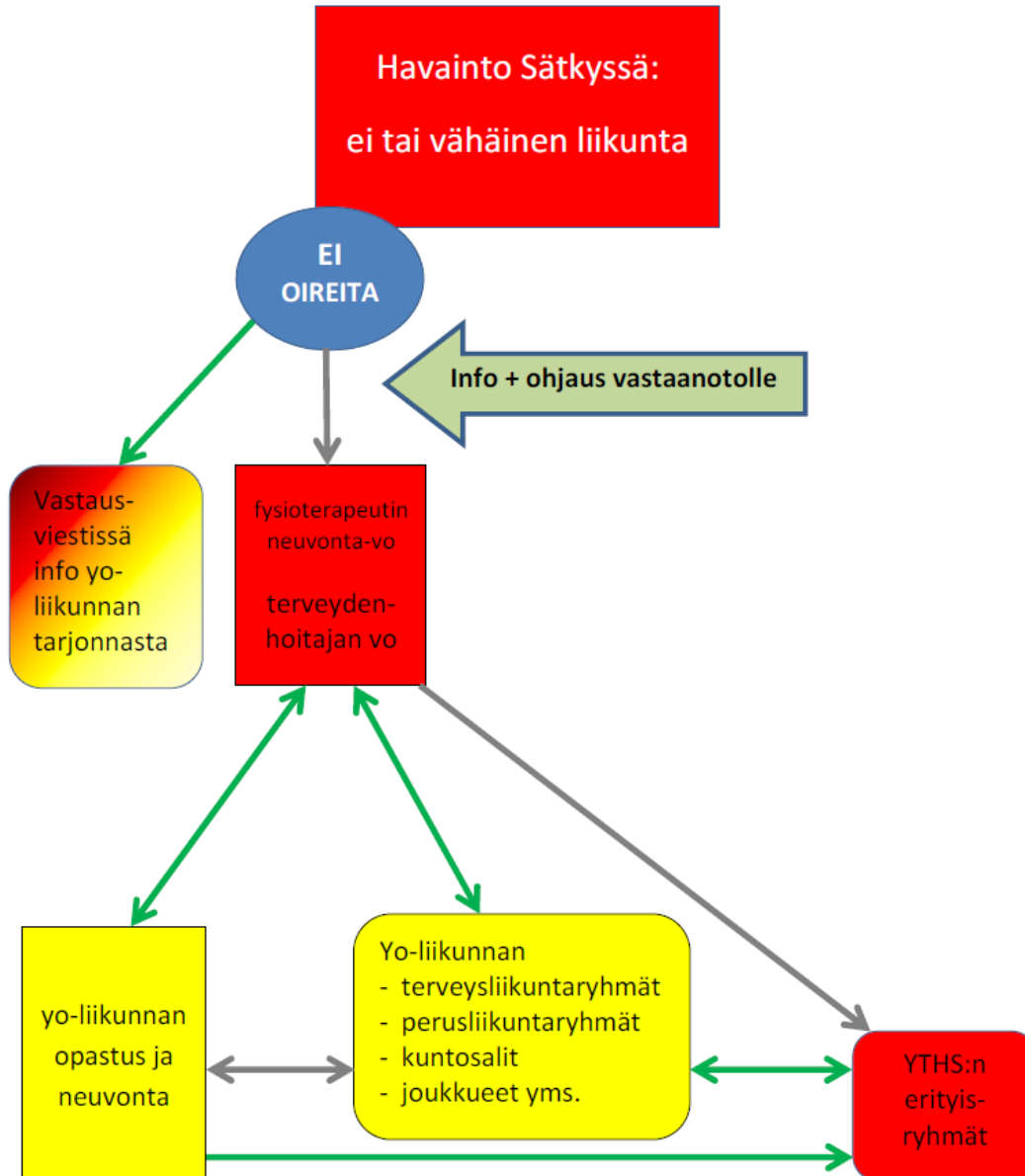
Palveluketjun rakentamista on osaltaan toteutettu Lähtenyt Liikkumaan -hankkeen Oulun pilotissa, jossa toiminnan keskiössä on ollut opiskelijoiden liikunta- ja terveysneuvonnan organisointi korkeakoululiikunnan ja opiskeluterveydenhuollon välillä. Erityinen huomio ollut niiden toimintatapojen kehittämisessä, joilla opiskelijat saavutetaan liikuntaneuvonnan piiriin. Oulussa on esimerkiksi aiempaa systemaattisemmin sovittu korkeakoululiikunnan ja opiskeluterveydenhuollon yhteyshenkilöt, jotka vastaavat, että tiedonkulku toimijoiden välillä on toimivaa. Erityistä huomiota on kiinnitetty palveluketjun siihen kohtaan, jossa opiskelijan terveystarkastuksessa on todettu, että liikuntaan kannattaisi jatkossa kiinnittää aiempaa enemmän huomioita. Näissä tilanteissa opiskeluterveydenhuollon henkilöstö ei ole enää ”ainoastaan” antanut korkeakoululiikunnan esitettä, vaan on luotu järjestelmä, jossa korkeakoululiikunnan alla toimivaan liikuntaneuvontaan on tehty ajanvaraus jo suoraan terveystarkastuksen yhteydessä.

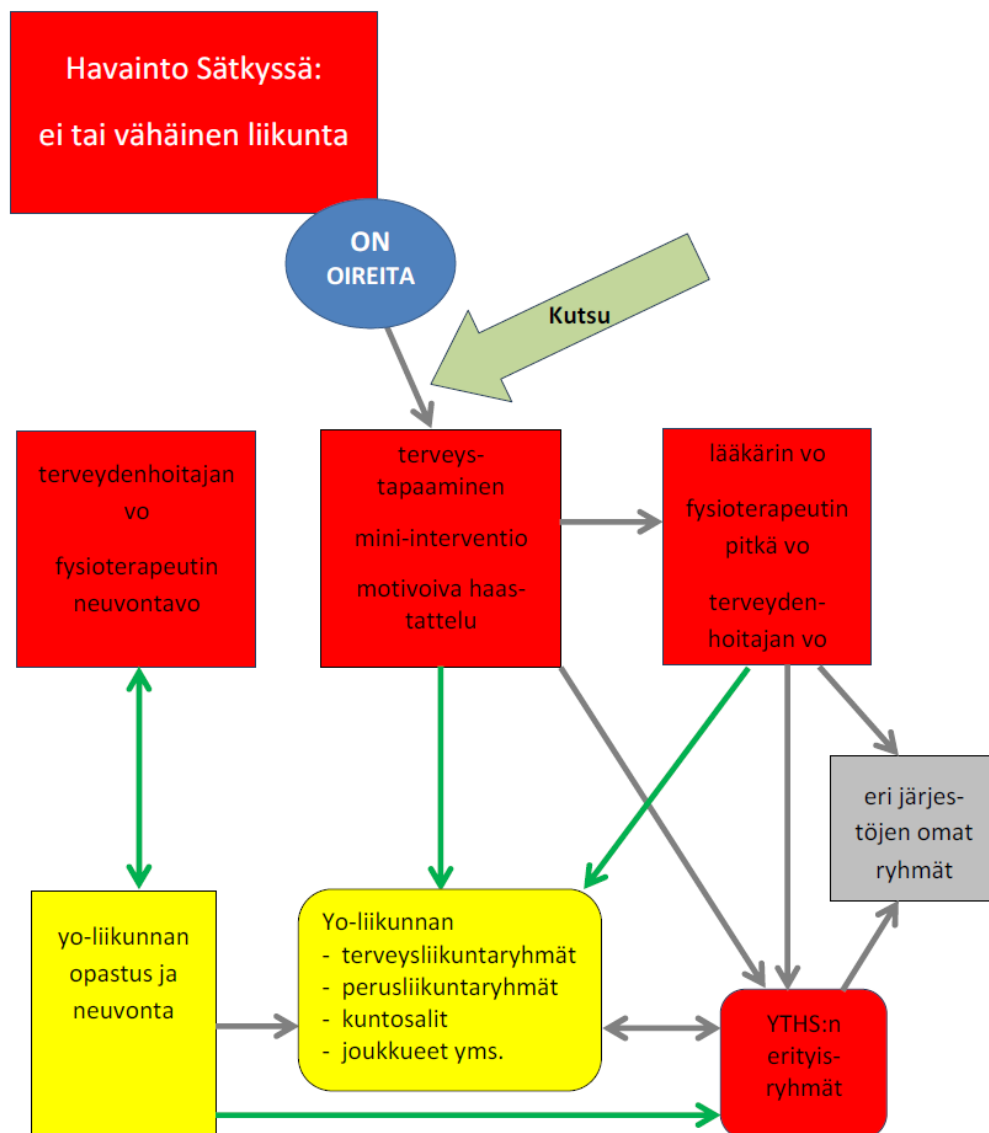
Toinen keskeinen korkeakoululiikunnan ja opiskeluterveydenhuollon välisen palveluketjun kehityskulku on rakentunut OLL:n ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS:n valtakunnallisen terveystyöryhmän toimesta. Valtakunnallinen terveystyöryhmä päätti vuonna 2010 OLL:n esityksestä ja mm. Oulun rohkaisevien kokemusten myötä, että 2011 YTHS:n vuoden teemana ovat liikunta-asiat.

Alla on lääketieteen tohtori, YTHS:n yhteisöterveyden ylilääkäri Kristina Kuntun hahmottelema kuvaus palveluketjusta. Kuntun kuvauksessa palveluketju alkaa uudesta kaikille uusille yliopisto-opiskelijoille (lukuvuonna 2009-2010 13 737 uutta opiskelijaa/kyselyä) lähetettävästä sähköisestä terveystarkastuksesta (Sätky), jossa on myös liikuntaan liittyvä kysymys. Sätkyssä on määritelty eri terveysaiheille, kuten päihteet, ns. hälytyskriteerit, joiden ylittyminen aiheuttaa erilaisia toimenpiteitä. Katso Sätkyä tarkemmin:

[http://www.yths.fi/vastaanotto\\_ja\\_neuvonta/yleisterveys/terveystarkastus\\_ja\\_satky/satkysta\\_opittua](http://www.yths.fi/vastaanotto_ja_neuvonta/yleisterveys/terveystarkastus_ja_satky/satkysta_opittua)

# TOIMINTAMALLI VÄHÄN LIIKKUVA TAI TERVEYSONGELMAINEN OPISKELIJA





Jos siis esimerkiksi juuri liikuntakysymyksessä hälyttää<sup>6</sup>, eli opiskelija vastaa, ettei harrasta liikuntaa tai se on vähäistä, niin palveluketjun seuraava askel riippuu, onko opiskelija ilmoittanut, että hänellä on joitakin terveysoireita. Jos oireita on, niin seuraava askel on kutsu terveystapaamiseen (ks. jälkimmäinen kaavio). Jos taas oireita ei ole, niin opiskelija saa liikunta-asiasta palauteviestin jne. (ks. ensimmäinen kaavio)

<sup>6</sup> Liikuntakysymyksen vastaukseen ei ole tällä hetkellä määritelty eksakteja hälytyskriteerejä, mutta asia pohdinnassa vuonna 2012 tehtävän seuraavan Sätkyn päivityskierroksen aikana. OLL on esittänyt YTHS:lle, että liikuntaa koskevat hälytyskriteerit voitaisiin rakentaa liikuntaa koskevan Käypä hoito -suositusten pohjalta.

## 5.2. PALVELUKETJU VUOSINA 2012 JA 2013

Vuoden 2012 tavoitteeksi asetettiin yllä esitetettyjen palveluketjukaavioiden aukikirjoittaminen ja tarkentaminen. Toiseksi tavoitteeksi asetettiin palveluketjun ja sen eri osien tunnettuuden lisääminen niin opiskeluterveydenhuollossa kuin myös korkeakoulu liikunnan toimijoiden keskuudessa.

Oulussa marraskuussa 2011 pidetyt valtakunnalliset Opiskeluterveyspäivät antoivat molempien tavoitteiden toteuttamiseen erittäin lupaavan lähtökohdan. Opiskeluterveyspäivillä yhtenä keskeisenä teemanä oli nimenomaan liikunnan ja terveydenhuollon toimijoiden yhteistyön syventäminen. Ensimmäistä kertaa päiville osallistui myös koko korkeakoulujen liikuntatoimien verkosto.

Käytännössä vuonna 2012 ei ole kuitenkaan vielä pystytty kokonaan aukikirjoittamaan koko palveluketjua ja sen eri osioita. Lähinnä on keskitytty yhteistyössä YTHS:n palvelupäällikön kanssa palveluketjun ns. alkupisteen eli ensimmäisen vuoden opiskelijoille tehtävän sähköisen terveystarkastuksen toiminnan parantamiseen liikunnan osalta. Erityinen sisältö keskusteluissa on ollut terveystarkastuksen liikuntakäytännön eksaktien ns. hälytyskriteerien rakentaminen. Tässä työssä on hyödynnetty liikunnan Käypä hoito -suositusten viitekehystä. – Työ on kuitenkin vielä kesken ja sitä jatketaan myös hankkeen toisena toimintavuotena 2013.

Toinen erityinen kehityskohde palveluketjun tarkentamisessa on ollut sen kuvauksen muuntaminen YTHS:n terveydenhoitajille sopivaksi ohjeistoksi. Tässä työssä on hyödynnetty YTHS:ssä jo käytössä olevia hoitokäytäntöjä, esim. päihteiden käyttöä koskien. Myös tämä työ on vielä kesken ja sitä jatketaan myös vuonna 2013.

Yksi iso periaatteellinen kysymys on myös se, kuinka pitkälle liikunnan palveluketjun rakentamisessa liikuntaa voi ja nimenomaan kannattaa medikalisoita. Kun liikunnan edistämiseksi aletaan puhua esim. päihteiden käytön vähentämiseen verrattavista hoitokäytännöistä, tippuuko liikuntaan liittyvistä myönteisistä ominaispiirteistä jotakin olennaista pois?

Myös tätä tärkeää periaatteellista kysymystä mietitään vuoden 2013 aikana. OLL:n tämän hetkistä lähestymistapaa voisi ehkä kutsua pragmaattiseksi siten, että tehdään sellaista työtä palveluketjun edistämiseksi, mikä näyttäisi toimivan. Jos liikunnan palveluketjua halutaan saada sisällytettyä terveydenhuollon organisaatioihin, on liikunnan omaa kieltä ja termistöä luultavasti myös sopeutettava terveydenhuollon ammattilaisten toimintaan ja ammattitermistöön sopivaksi.

Kolmas kehityskohde vuonna 2012 on ollut ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollon liikuntaan liittyvien sisältöjen kartoittaminen. OLL yhteistyössä SAMOK:n kanssa toteuttivat pienen kyselyn niille paikkakunnille, joissa sekä terveydenhuollon että liikuntatoiminnan tiedetään olevan kohtuullisissa kantimissa. Kyselyn tavoitteena ei ollut siis saada edustavaa otosta amk-opiskelijoiden tilanteesta, vaan ennemminkin saada näkemystä siitä, miten liikunnan ja terveydenhuollon yhteistyö voitaisiin parhaiten hoitaa. Myös tämän kyselyn analyysi ja johtopäätökset ovat vielä kesken. Analyysi saadaan valmiiksi syksyn 2012 aikana ja on sovittu, että sitä esitellään 20.11. vuoden viimeisessä YTHS:n valtakunnallisessa terveystyöryhmässä. Asian jatkotoimenpiteet jäävät vuodelle 2013.

Yhteenvedon voidaan sanoa, että palveluketjun rakentamisessa ei vuonna 2013 tule mitään uusia isoja avauksia, vaan työ keskittyy keskeneräisten asioiden valmiiksi saattamiseen.

## 6. LIIKUNTATUUTOROINTI – OPISKELIJALIIKUNNAN VERTAISTUKI

### 6.1. OPISKELIJALIIKUNNAN VERTAISTUKI – LIIKUNTATUUTOROINTI -TOIMINTAMALLIN IDEASTA

Vertaistutorointia käytetään korkeakouluissa yleisesti uusien opiskelijoiden ryhmäytymisessä ja kotiuttamisessa uuteen opiskeluympäristöön. Tuutorit järjestävät usein ryhmilleen myös liikunnallista toimintaa, kuten keilausta tai kävelyretkiä uuden opiskelukaupungin eri kohteisiin. Liikuntatuutorointitoimintamallin tarkoituksena on laajentaa ja systematisoida vertaistutorointiin liittyvää liikuntatoimintaa ja samalla vahvistaa korkeakouluissa matalan kynnyksen liikuntatoimintaa.

Liikuntatuutorointitoimintamallin tarkoituksena on kouluttaa korkeakouluympäristöön liikunnan vertaistutoreita. Liikuntatuutorit tutustuttavat opiskelijat korkeakoulun liikuntapalveluihin ja järjestävät tuutoriryhmälleen matalan kynnyksen liikuntaa, kuten lajikokeiluja. Liikuntatuutorit tukevat toiminnallaan korkeakoulujen liikuntakulttuuria ja yhteisöllisyyttä.

Liikuntatuutoroinnin tavoitteena on saavuttaa myös terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia opiskelijoita myönteisessä ilmapiirissä toiminnallisilla ja kannustavilla keinoin. Näin tavoitetaan niitäkin opiskelijoita, joihin saattaa olla vaikea saada kontaktia perinteisen liikuntainformaation kautta. Liikuntatuutoroinnin avulla luodaan korkeakouluun uudenlaista liikuntakulttuuria, jonka avulla terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat saavat myönteisiä kokemuksia liikkumisesta, mikä kannustaa kokeilemaan muutakin liikuntaa esimerkiksi korkeakouluympäristössä.

Liikuntatuutoreina voivat toimia tavalliset vertaistutorit tai muut innokkaat opiskelijat. Oleellista on opiskelijan innostus liikuntaan, ei niinkään oma urheilullisuus. Liikuntatuutorit saavat myös koulutusta toimintansa tueksi.

Tuutoroinnin liikunnallistaminen on ollut mukana myös aiemmissa terveysliikunnan hankkeissa. Vuonna 2008 Opiskelijoiden Liikuntaliiton koordinoimassa Liitton! Opiskelijoiden terveysliikunta-hankkeessa järjestettiin liikuntakoulutusta kaikille tuutorikouluttajille, jotta nämä välittäisivät omilla koulutuksillaan tietoa eteenpäin tuutoreille. Tämä toimintamalli todettiin kuitenkin tehottomaksi, sillä liikuntainformaation jakaminen edellyttää kouluttajilta erityistä kiinnostusta aiheeseen, eikä kaikilla tuutorikouluttajilla välttämättä sitä ole. Vaikuttavampaa onkin, jos liikuntatuutoroinnilla on organisaatiossa oma vastuhenkilönsä ja omat koulutuksensa. Mallia jalostettiin eteenpäin ja vuosina 2009–2011 Oulun korkeakoulu liikunnassa toimineessa Lähtenyt liikkumaan -terveysliikuntahankkeessa yhtenä neljästä toimintamallista olikin liikuntatuutorointi.

Toimintamuodot liikuntatuutorointia järjestävien paikkakuntien välillä eroavat toisistaan huomattavasti. Suurimpia eroavaisuuksia eri paikkakuntien välillä ovat:

1. Kuka vastaa toiminnasta?
2. Keitä liikuntatuutorit ovat?
3. Mitä liikuntatuutorit tekevät?

Erityisesti toiminnan vastuutaho on paras määrittää paikallisesti, sillä toimijoiden roolit vaihtelevat paikkakunnittain. Oulussa korkeakoulu liikunta huolehtii liikuntatuutoroinnin koulutuksesta ja orga-

nisoinnista, kun taas Aalto-yliopistossa ja Jyväskylän ammattikorkeakoulussa ylioppilas- ja opiskelijakunta vastaavat liikuntatuutoroinnin organisoinnista. Turussa taas YTHS on liikuntatuutoroinnista vastaava taho ja toiminnan painotus on yksinäisyyden ehkäisyssä.

Toinen merkittävä ero on siinä, keitä liikuntatuutorit ovat. Esimerkiksi Oulun ammattikorkeakoulussa, Aalto-yliopistossa ja Jyväskylän ammattikorkeakoulussa liikuntatuutorit ovat vertaistuutoreita, jotka jatkokoulutetaan liikuntatuutoreiksi. Kuka tahansa tuutori voi kouluttautua myös liikuntatuutoriksi. Turussa ja Jyväskylän yliopistossa taas liikuntatuutorit tai liikuntaluotsit eivät ole vertaistuutoreita, vaan heidät on rekrytoitu erikseen. Myös tuutoroitavat ryhmät saattavat olla muita kuin ensimmäisen vuoden opiskelijoita.

Kolmas ero ovat liikuntatuutoreiden tehtävät: joissain korkeakouluissa painotus on liikuntapalveluiden markkinoinnissa, kun taas toisissa liikuntatuutorit vievät opiskelijoita konkreettisesti liikkumaan ja järjestävät esimerkiksi lajikokeiluja.

Lopuksi on vielä todettava, että on ollut jokseenkin yllätys, kuinka paljon kiinnostusta ja jopa innostusta liikuntatuutorointi on opiskelijoissa ja opiskelijajärjestöissä herättänyt. Vaikka Terveyden edistämisen keskuksen (Tekry) riippumattomassa arvioinnissa vuonna 2009 liikuntatuutorointi arvioitiin korkein pistein erittäin hyväksi ideaksi, niin emme silti ole osanneet odottaa toimintamallille näin myönteistä vastaanottoa. Toisaalta on erittäin hyvin tiedossa, että hyväkään vastaanotto ei takaa toimintamallien leviämistä, mutta se antaa siihen mielestämme erinomaisen pohjan.<sup>7</sup>

## **6.2. LIIKUNTATUUTOROINTI VUOSINA 2012 JA 2013**

Vuoden 2012 tavoitteeksi asetettiin liikuntatuutoroinnin käynnistyminen vähintään 4 uudella paikkakunnalla ja toiminnan vakiinnuttaminen jo toimintamallin käyttöön ottaneissa korkeakouluissa. Tavoitteet ovat toteutuneet, sillä liikuntatuutorointi on vuoden aikana käynnistynyt yhteensä 6 paikkakunnalla. Uusia paikkakuntia ovat Helsinki (Helsingin yliopisto ja Metropolia ammattikorkeakoulu), Kemi ja Tornio (Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu), Joensuu (Itä-Suomen yliopisto), Lappeenranta (Saimaan ammattikorkeakoulu ja Lappeenrannan teknillinen yliopisto), Mikkeli (Mikkelin ammattikorkeakoulu) sekä Rovaniemi (Rovaniemen ammattikorkeakoulu ja Lapin yliopisto). Missään korkeakoulussa toimintaa ei ole lopetettu ja useassa korkeakoulussa toiminta ei ole vielä käynnistynyt, vaikka kiinnostusta löytyykin.

Vuoden 2012 tuotoksiksi määriteltiin koulutuskonseptin käynnistäminen ja tietotarpeiden kartoitus. Keväällä 2012 liikuntatuutoroinnista järjestettiin kaksi samansisältöistä koulutuspäivää, toinen Helsingissä ja toinen Seinäjoella. Koulutuksiin osallistui yhteensä 26 henkilöä 17 eri korkeakoulusta. Koulutusten pääasiallinen teema oli toiminnan organisointi ja vuosikierto. Koulutuksissa käytiin esimerkkien kautta läpi vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa liikuntatuutorointi. Lisäksi osallistujat pääsi-

---

<sup>7</sup> Koska liikunta- ja muidenkin alojen hankkeiden arviointien mukaan yleinen ongelma ja epäonnistumisen kohta on hankkeiden piloteissa kehitettyjen toimintamallien levittäminen uusiin toimintaympäristöihin, olemme vakuuttuneita, että kiinnostuksesta huolimatta liikuntatuutoroinnin valtakunnallisen levityksen onnistuminen edellyttää paljon työtä (Ks. esim. Terveyden edistämisen keskuksen raportti *Terveyden edistämisen toimintamallit – terveyden edistämisen hankkeissa kehitettyjen toimintamallien arviointi ja kehittäminen* (2006))

vät suunnittelemaan ryhmissä konkreettista toimintaa omilla paikkakunnillaan. Vastaavat koulutukset on tarkoitus järjestää myös syksyllä, nyt teemana toiminnan arviointi ja kehittäminen.

Suunnittelutyön helpottamista varten luotiin liikuntatuutoroinnin check-list, jossa on listattu tärkeimmät suunnittelua vaativat osa-alueet. Tätä työkalua käytettiin hyväksi koulutuksissa. Työkalun kehittämistä jatketaan tulevina vuosina ja se pyritään saamaan myös sähköiseen tai muuten helpommin hyödynnettävään muotoon. Koulutusten perusteella juuri tällaiset selkeät työkalut ja kokemusten jakaminen eri paikkakuntien välillä ovat tärkeimmät tietotarpeet toimintamallin käynnistämiseen. Materiaali on tarkoitus koota OLL:n uusille nettisivuille (valmistuvat joulukuussa 2012), jotka mahdollistavat tiedon nykyistä paremman jakamisen.

Omien koulutusten lisäksi hankkeen puitteissa osallistuttiin vuonna 2012 usealla paikkakunnalla liikuntatuutorointikoulutuksiin kouluttajina. Sekä OLL:n liikuntatuutoroinnista vastaava työntekijä että Lähtenyt liikkumaan –hankkeesta vastannut Oulun korkeakoululiikunnan työntekijä kiersivät korkeakouluja kertomassa toimintamallista kiinnostuneille.

Tarkemmin vuoden 2012 toiminnasta kerrotaan hankeraportissa keväällä 2013. Ensimmäisen toimintavuoden perusteella on kuitenkin määritelty toimintamallin tavoitteet ja tuotokset vuodelle 2013 (ks. luvut 2 ja 3). Lisäksi yhtenä merkittävänä yksityiskohtana vuoden 2012 toiminnasta voidaan vielä mainita ao. Liikuntatuutorointi -logon rakentaminen. Logo valittiin erillisellä kilpailulla, johon osallistui ilahduttavasti hieman vajaat 50 kilpailuehdotusta. Logon liikennemerkkimäisten hahmojen voidaan ajatella viestivän esim. sitä, että liikuntatuutorin seurassa liikkuminen on sallittua. Logoa levitetään mm. siitä tehdyn haalarimerkin avulla.



Vuoden 2013 tavoitteena on vakiinnuttaa toimintamallia korkeakouluissa ja luoda yhteinen seurantajärjestelmä toimintamallille vaikuttavuuden arvioimiseksi. Vuonna 2012 on keskitytty liikuntatuutorointitietoisuuden kasvattamiseen ja pilotteihin eri paikkakunnilla, joten vuoden 2013 on aika siirtää katse toiminnan kehittämiseen. Toimintamallin valtakunnallisena kehittämiskohteena on työkalujen luominen toiminnan arviointiin. Lisäksi pyritään valtakunnallisesti arvioimaan toiminnan vaikuttavuutta.

## 7. HANKKEEN TOIMINTASUUNNITELMA 2013

Alla olevassa alustavassa ja karkeassa kuukausittaisessa toimintasuunnitelmassa on esitetty molempien toimintamallien levittämisen keskeisimmät toimenpiteet vuonna 2012:

### Tammikuu

- **Liikuntatuutorointi (LT):** Tuotetaan tarvittavat materiaalit OLL:n uusien nettisivujen liikuntatuutorointiosioon.
- **Palveluketju (PK):** Jatketaan palveluketjun toimintaohjeistoluonnoksen tarkentamisen ja testaamisen valmistelua YTHS:n ja korkeakoulujen liikuntatoimien kanssa. (Testaaminen tapahtuu erityisesti pääkaupunkiseudulla ja Oulussa.)

### Helmikuu

- **LT:** Toteutetaan palautekysely opiskelija- ja ylioppilaskunnille liikuntatuutorointikonseptin levitysmallista. Lisäksi vierailaan niillä korkeakoulupaikkakunnilla, joilla toimintamallia ei ole otettu vielä käyttöön ja koulutetaan toimijoita toimintamallista.
- **PK:** Keskustellaan YTHS:n valtakunnallisen palvelupäällikön kanssa palveluketjun toimintaohjeiston saattamisesta YTHS:n viralliseksi hoitokäytännöksi

### Maaliskuu

- **LT:** Järjestetään koulutuspäivä liikuntatuutorointia järjestäville tai suunnitteleville tahoille. Koulutuksessa keskitytään erityisesti toimintamallin kehittämiseen ja arviointiin.
- **PK:** Jatketaan palveluketjun toimintaohjeiston tarkentamista ja parantamista yo. keskustelujen pohjalta

### Huhtikuu

- **LT:** Osallistutaan tarvittaessa liikuntatuutorien koulutuksiin korkeakoulupaikkakunnilla ker-toen toiminnan hyödyistä. Kehitetään palaute- ja arviointimallia toiminnan arviointiin.



## Toukokuu

- **LT:** Osallistutaan tarpeen mukaan eri paikkakuntien liikuntatuutorointikoulutuksiin. Lähetetään palaute- ja arviointityökalu kommenttikierrokselle opiskelija- ja ylioppilaskuntiin.
- **PK:** Käsitellään palveluketjun toimintaohjeiston tilannetta YTHS:n valtakunnallisessa terveystyöryhmässä

## Kesä-elokuu

- **LT:** Palaute- ja arviointityökalun kehittäminen kommenttien pohjalta.
- **PK:** Käsitellään palveluketjun toimintaohjeiston tilannetta Korkeakoulujen liikuntatoimien verkoston kesätapaamisessa

## Syyskuu-lokakuu

- **LT:** Järjestetään syksyn koulutuspäivä liikuntatuutoroinnista vastaaville tai siitä kiinnostuneille henkilöille. Keskitytään erityisesti kuluneen vuoden toiminnan arviointiin ja kehittämiseen. Kootaan yhteen eri paikkakuntien liikuntatuutoroinnista syntyneitä hyviä käytänteitä.
- **PK:** Jatketaan palveluketjun toimintaohjeiston tarkentamista ja parantamista liikuntatoimien verkostolta saatujen palautteiden ja kokemusten pohjalta

## Marraskuu

- **LT ja PK:** Seuraavan vuoden toimintasuunnitelman tekeminen vuoden aikana saavutettujen tulosten pohjalta.
- **PK:** Käydään palveluketjun toimintaohjeiston testaamisen ja tarkentamisen osalta läpi tuloksia Korkeakoulujen liikuntatoimien verkoston syystapaamisessa

## Joulukuu

- **LT ja PK:** Hankeraportointi ja arviointi saavutetuista tuloksista, onnistumisista ja epäonnistumisista

## 8. HANKKEEN TALOUSARVIO 2013

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry			5.10.2012
<i>Liikuntatuutorointi &amp; opiskeluterveydenhuollon ja korkeakoululiikunnan välinen palveluketju Kahden toimivaksi osoittautuneen toimintamallin levitystyö 2012-2014</i>			
<b>Talousarvio 2013</b>			
<b>Kulut:</b>			
Henkilöstökulut / Hanke			
Liikuntatuutoroinnin levitystyön projektikoordinaattori			22 000
Palveluketjun rakentamisen koordinointi			6 000
		Yht.	<b>28 000</b>
Henkilöstökulut / Hankkeen yhteistyökumppanit			
OLL, korkeakoululiikunnan asiantuntija, 25 % työresurssi			10 000
YTHS, valtakunnallinen terveystyöryhmä, muu henkilöstä, joka vastaa palveluketjun rakentamisesta YHTS:n osalta			12 000
Liikuntatuutoroinnin levittämisen yhteistyökumppanit, korkeakoulut ja opiskelijajärjestöt (opiskelija- ja ylioppilaskunnat)			10 000
		Yht.	<b>32 000</b>
Toimintakulut:			
Toimintamallit (erityisesti koulutukset)			6 000
Matkakulut			5000
Aineistokulut			3000
Tarvike- ja materiaalikulut			2000
Arviointi- ja raportointikulut			1000
Puhelin/atk/postitus			1000
Hallintokulut			1000
		Yht.	<b>19 000</b>
		<b>Kaikki kulut yhteensä:</b>	<b>79 000</b>
<b>Tulot:</b>			
Opetus- ja kulttuuriministeriö			40 000
OLL (työresurssit ja toimintakulut)			15 000
Palveluketjun rakentamisen yhteistyökumppanit (YTHS, työresurssit)			12 000
Liikuntatuutoroinnin levittämisen yhteistyökumppanit (korkeakoulut ja opiskelijajärjestöt, työresurssit ja toimintakulut)			12 000
		<b>Kaikki tulot yhteensä:</b>	<b>79 000</b>
		<b>Kaikki tulot ja kulut yhteensä:</b>	<b>0</b>
Vuonna 2014 talousarvio on edelleen samantyyppinen, mutta kuitenkin siten, että painopistettä siirretään vieläkin enemmän omarahoitusosuuteen			