

## Toimintakertomus 2012-2013

# LIIKUNTATUUTOROINTI & KORKEAKOULULIIKUNNAN JA OPISKELUTERVEYDENHUOLLON VÄLINEN PALVELUKETJU

## – KAHDEN TOIMIVAKSI OSOITTAUTUNEEN TERVEYSLIIKUNTAMALLIN LEVITYSTYÖ 2012–2014

### Sisällys

<b>Opiskeluterveydenhuollon ja korkeakoululiikunnan palveluketju – toimintakertomus 2012 – alkuvuosi 2015.....</b>	<b>2</b>
Vähän liikkuvien opiskelijoiden tavoittamiseksi ja tueksi – palveluketju-toimintamallin ideasta .2	
Palveluketjun rakentaminen vuosina 2012-2013 .....	5
Palveluketjun edistäminen vuonna 2014 ja keväällä 2015.....	6
Palveluketjun YTHS-arviointilomake.....	7
<b>Liikuntatuutorointi – opiskelijaliikunnan vertaistuki .....</b>	<b>7</b>
Opiskelijaliikunnan vertaistuki – Liikuntatuutorointi -toimintamallin ideasta.....	7
Liikuntatuutorointi vuosina 2012-2014.....	9

## Opiskeluterveydenhuollon ja korkeakoululiikunnan palveluketju – toimintakertomus 2012 – alkuvuosi 2015

### 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 yhteystyöntekijät, 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.

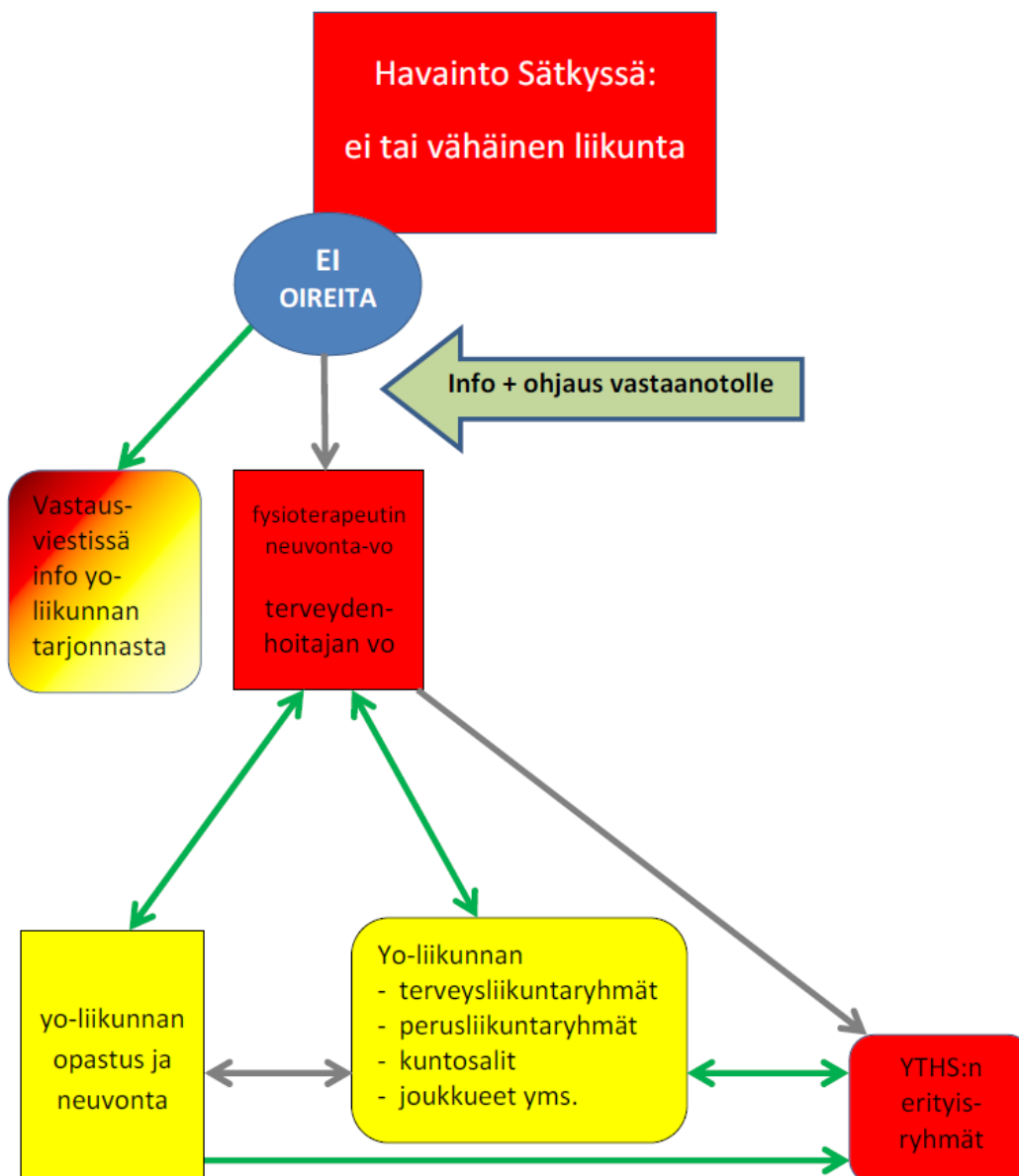
Alla on lääketieteen tohtori, YTHS:n yhteisöterveyden ylilääkäri Kristina Kuntun hahmottelema kuvaus palveluketjusta. Kuntun kuvauksessa palveluketju alkaa uudesta kaikille uusille yliopisto-opiskelijoille (lukuvuonna 2009–2010 13 737 uutta opiskelijaa/kyselyä) lähetettävästä sähköisestä

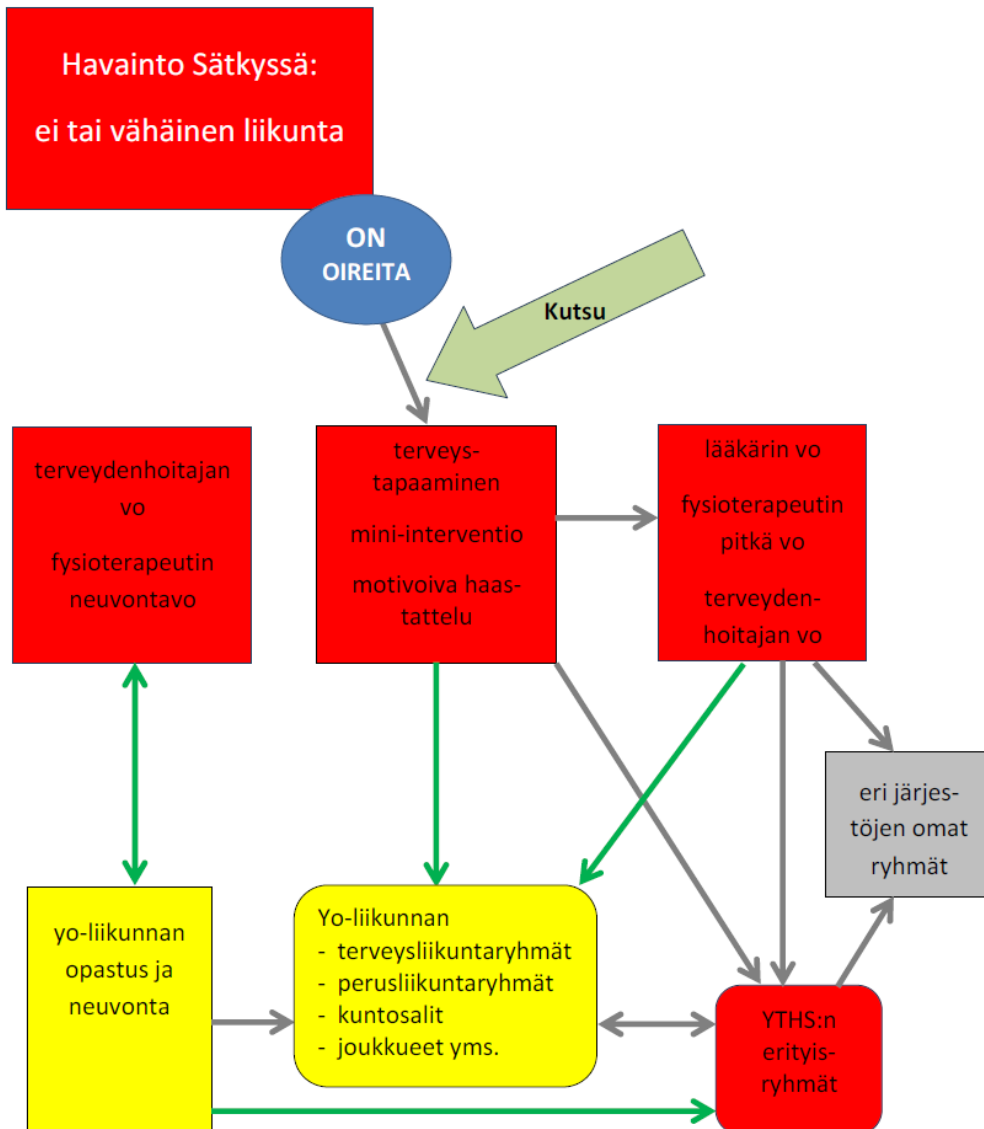
terveyskyselystä (Sätky), jossa on myös liikuntaan liittyvä kysymys. Sätkyssä on määritelty eri terveysaiheille, kuten päihteet, ns. hälytyskriteerit, joiden ylittyminen aiheuttaa erilaisia toimenpiteitä. Katso Sätkyä tarkemmin:

[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>1</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>1</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 -suosituksen pohjalta.

### Palveluketjun rakentaminen vuosina 2012-2013

Hankkeen ensimmäisen toimintavuoden 2012 tavoitteeksi asetettiin yllä esitettyjen palveluketjukaavioiden aukikirjoittaminen ja tarkentaminen. Toiseksi tavoitteeksi asetettiin palveluketjun ja sen eri osien tunnettuuden lisääminen niin opiskeluterveydenhuollossa kuin myös korkeakoululiikunnan toimijoiden keskuudessa.

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

Käytännössä vuonna 2012 ei 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 liikuntakysymykseen eksaktien ns. hälytyskriteerien rakentaminen. Tässä työssä on hyödynnetty liikunnan Käypä hoito -suositusten viitekehystä.

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. Tämän työn luonnos saatiin valmiiksi elokuussa 2013 ja se kulkee nimellä *Liikunnan mini-interventio*. Mallin virallinen lanseeraus tehtiin YTHS:n koulutustilaisuudessa 30.10.2013:

[http://www.yths.fi/ajankohtaista/370/yths\\_otti\\_kayttoon\\_liikunnan\\_mini-intervention](http://www.yths.fi/ajankohtaista/370/yths_otti_kayttoon_liikunnan_mini-intervention)

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

Myös tätä tärkeää periaatteellista kysymystä on pohdittu 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. Tätä periaatteellista näkökulmaa on osaltaan sovellettu käytäntöön liikunnan mini-intervention rakentamistyössä.

## Palveluketjun edistäminen vuonna 2014 ja keväällä 2015

Vuoden 2014 aikana OLL rakensi ehdotuksen Liikunnan mini-intervention YTHS - arviointilomakkeesta. YTHS:n johtoryhmä on käsitellyt ja hyväksynyt ehdotuksen (ks. lopullinen arviointilomake alta). YTHS toteuttaa arvioinnin kevään 2015 aikana. Arvioinnin avulla saadaan ensimmäinen systemaattinen kuva siitä, miten malli tunnetaan, kuinka laajasti sitä käytetään ja kuinka toimivaksi se on koettu. Arvioinnin tulosten pohjalta mini-interventio -mallin parannukset ja päivitykset tullaan tekemään syksyllä 2015.

Arviointimallin rakentamisen lisäksi toinen keskeinen kokonaisuus palveluketjun kehittämisessä vuonna 2014 oli aiempaa voimakkaampi keskittyminen ammattikorkeakoulusektoriin. Kuten aiemminkin on todettu, palveluketjun rakentaminen ammattikorkeakoulujen opiskeluterveydenhuoltoon on siinä mielessä hankalaa, että eri paikkakuntien opiskeluterveysasemat toimivat toisistaan hallinnollisesti erillisinä yksiköinä. Näin ollen palveluketjun saaminen kerralla koko ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuoltoon on käytännössä mahdotonta. Tästä syystä päätimme käynnistää toiminnan siten, että etsimme ainoastaan yhden kiinnostuneen kumppanin, jonka kanssa voisimme rauhassa selvittää palveluketjun rakentamisen edellytyksiä heidän omassa toimintaympäristössään. Perusajatuksena tässä lähestymistavassa oli se, että keskittyminen yhteen toimintaympäristöön auttaisi löytämään sellaisia rakenteita ja ehtoja, jotka määrittävät toimintaa myös muilla ammattikorkeakoulupaikkakunnilla.

Yo. kumppaniksi valikoitui Tampereen ammattikorkeakoulu, koska heillä oli omaa kiinnostusta asian kehittämiseen ja lisäksi viimeisten parin vuoden aikana voimakkaasti kehittynyt Tampereen korkeakoululiikunta tarjoaa hyvän alustan palveluketjun kehittämiseen myös ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollon ja korkeakoululiikunnan välille.

Yhteistyö eteni syksyn 2014 aikana siten, että Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden terveydenhuollosta vastaavasta Tullinpuomin opiskeluterveysasemalta löytyi asiasta kiinnostunut terveydenhoitaja Maija Julkunen. Hän lupautui toimimaan asiassa yhteyshenkilönä opiskeluterveysaseman suuntaan. Hänen avullaan alettiin syksyn aikana rakentaa mahdollisuutta järjestää ko. opiskeluterveysasemalla avoin infotilaisuus palveluketjun ideasta ja mahdollisuuksista. Ko. tilaisuus järjestettiin helmikuussa 2015 (ks. kalvot liitteenä). – Tilaisuuteen tuli paikalle n. 10 terveydenhoitajaa ja opiskeluterveysaseman johtava terveydenhoitaja. Terveydenhoitajat olivat kiinnostuneet asiasta ja olivat myös valmiita viemään palveluketjuajatusta suoraan käytäntöön. Terveydenhoitajat pitivät erityisen tärkeänä konkreettisia asioita; esimerkiksi toivottiin, että heillä olisi käytössä yksi puhelinnumero, josta voisi suoraan varata terveystapaamisen yhteydessä opiskelijalle ensimmäisen ajan liikuntaneuvontaan.

Juuri yo. puhelinnumeron kaltaiset asiat ovat hyvin linjassa aiempiin kokemuksiin palveluketjun rakentamisesta: palveluketjun toimivuuden ratkaisevat usein hyvin konkreettiset ja arkiset asiat. Lisäksi tilaisuudessa oli tärkeää, että mukana oli opiskeluterveysaseman johtava hoitaja. Hänen johdolla sovittiin, että palveluketjupilottia aletaan kevästä 2015 lähtien rakentaa heidän opiskeluterveysaseman, Tampereen korkeakoululiikunnan ja Tampereen ammattikorkeakoulun hyvinvointiklinikan välille.

– Mainittakoon vielä lopuksi, että 14.2.2014 OLL otti vastaan YTHS:n 60 -vuotisjuhlassa kunniamerkin nro 47 pitkäaikaisesta ja -jänteisestä kumppanuudesta. Palveluketjun rakentaminen on viime vuosien keskeisin OLL:n ja YTHS:n yhteistyöprojekti.

## Palveluketjun YTHS-arviointilomake

1 = toteutuu vähäisissä määrin 2= Käytäntö olemassa, toteutuu osittain 3= Käytäntö olemassa, toteutuu pääosin 4= Käytäntö läpäisevä, toteutuu selkein näytöin

YTHS LIIKUNNAN HOITOKÄYTÄNTÖ	1	2	3	4
<b>ARVIOITAVA ALUE: LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN</b>				
<b>Sätky</b> Ensimmäisen vuoden opiskelijoille lähetetään sähköinen terveystarkastus, SÄTKY, johon sisältyy kysymys liikunnan harrastamisesta. Jos liikunnan harrastaminen on vähäistä tai sitä ei ole lainkaan, opiskelijalle lähtee SÄTKY-ohjelmasta automaattisesti kehoitus kiinnittää huomiota liikunnan lisäämiseen. Jos liikunnan harrastaminen on vähäistä tai sitä ei ole lainkaan ja opiskelijalla on mahdollisesti terveysoireita, kutsutaan opiskelija terveystapaamiseen.				
<b>Mini-interventio</b> Liikunnan puhekeskiössä terveystapaamisissa ja vastaanottokäynnillä käytetään YTHS:n ja Opiskelijoiden Liikuntaliiton yhteistyössä rakentamaa Liikunnan mini-interventiomallia, jossa kuvataan toimintatavat ao. eri tilanteissa. Toimintamallin taustalla on Liikunnan Käypä hoito -suositus ( <a href="http://www.kaypahoito.fi">www.kaypahoito.fi</a> ). (Anna kustakin ao. kohdasta 1-4 erikseen arvio ko. kohdan toteutumisesta.)				
<b>1) Toimintaohje: KÄYTTÄYTYMISEN VAHVISTAMINEN: TERVEYDEN KANNALTA RIITTÄVÄSTI LIIKKUVA (Liikunnan määrä ja laatu terveyden kannalta vähintään riittävää (so. liikuntasuosituksen mukaista))</b>				
<b>2) Toimintaohje: NEUVONTA: TERVEYDEN KANNALTA RIITTÄMÄTTÖMÄSTI LIIKKUVA (Liikunnan määrä ja laatu ei ole terveyden kannalta riittävää)</b>				
<b>3) Toimintaohje: OHJAUS: TERVEYDEN KANNALTA RIITTÄMÄTTÖMÄSTI LIIKKUVA, jolla TERVEYSOIREITA (Liikunnan määrä ja laatu ei ole terveyden kannalta riittävää. Lisäksi terveysoireita.)</b>				
<b>4) Toimintaohje: LIIKUNTA-NEUVONTAAN OHJAUS / LIIKUNTARESEPTI: FYYSISESTI INAKTIIVINEN / LIIKUNTA HARRASTAMATON / LIIKUNTA HARRASTAMATON, jolla TERVEYSOIREITA (Ei lainkaan liikuntaa, fyysinen inaktiivisuus. Mahdollisesti lisäksi terveysoireita)</b>				
<b>Kirjaaminen</b> Tehdään liikuntaan liittyvästä ohjauksesta ja neuvonnasta YTHS:n potilastietojärjestelmään merkintäkoodi SPAT 1305				
<b>Liikuntaneuvontaan ohjaus / liikuntaresepti</b> Mikäli liikunta on selkeästi liian vähäistä ja paikkakunnalla on tarjolla liikuntaneuvontapalvelua, sovitaan opiskelijan kanssa ensimmäinen liikuntaneuvontakäynti. Pelkkä liikuntaneuvontaesitteen antaminen ja kehoitus hakeutua liikuntaneuvontaan on usein riittämätön.				
<b>Säännöllinen yhteistyö korkeakoulu liikunnan työntekijöiden kanssa</b> (esim. YTHS:n korkeakoulu liikunnan yhteyshenkilöt, korkeakoulu liikunnan YTHS-yhteyshenkilöt, terveydenhoitajat, liikuntaneuvonnasta vastaavat korkeakoulu liikunnan työntekijät) Selkeyttämään yhteistyölinjoja YTHS:n ja korkeakoulu liikunnan toimijoiden välillä.				
<b>Pisteitä yhteensä</b>				<b>/32</b>
<b>Kehittämisehdotuksia YTHS:n liikunnan hoitokäytäntöön ja sen käytön parantamiseksi</b> • [Tähän voi kirjata ehdotuksia vapaassa muodossa] •				

## Liikuntatuutorointi – opiskelijaliikunnan vertaistuki

### Opiskelijaliikunnan vertaistuki – Liikuntatuutorointi -toimintamallin ideasta

Vertaistuuutorointia käytetään korkeakouluissa yleisesti uusien opiskelijoiden ryhmäytymisessä ja kotiuttamisessa uuteen opiskelu ympäristöön. Tuutorit järjestävät usein ryhmilleen myös

**Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL)**  
Studerandenans Idrottsförbund  
Finnish Student Sports Federation

Lapinrinne 2, FI-00180 Helsinki  
e-mail: [oll@oll.fi](mailto:oll@oll.fi)  
[www.oll.fi](http://www.oll.fi)

liikunnallista toimintaa, kuten keilausta tai kävelyretkiä uuden opiskelukaupungin eri kohteisiin. Liikuntatuutorointitoimintamallin tarkoituksena on laajentaa ja systematisoida vertaistuutorointiin liittyvää liikuntatoimintaa ja samalla vahvistaa korkeakouluissa matalan kynnyksen liikuntatoimintaa.

Liikuntatuutorointitoimintamallin tarkoituksena on kouluttaa korkeakouluympäristöön liikunnan vertaistuutoreita. 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 vertaistuutorit 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 koulutuksissaan 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 vastuuhenkilönsä 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 organisoinnista, 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>2</sup>

## **Liikuntatuutorointi vuosina 2012-2014**

### **2012**

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 (11 naisia ja 14 miehiä). Koulutusten pääasiallinen teema oli toiminnan organisointi ja vuosikierto. Koulutuksissa käytiin esimerkkien kautta läpi vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa liikuntatuutorointi.

---

<sup>2</sup> Koska liikunta- ja muidenkin alojen hankkeiden arviointien mukaan yleinen ongelma ja epäonnistumisen kohta on hankkeiden piloteissa kehiteltyjen 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))

Lisäksi osallistujat pääsivät suunnittelemaan ryhmissä konkreettista toimintaa omilla paikkakunnillaan.

Myös syksyllä järjestettiin valtakunnallinen koulutuspäivä Helsingissä. Koulutuksen aiheena oli erityisesti toiminnan arviointi ja kehittäminen. Koulutukseen osallistui yhteensä 9 henkilöä 8 korkeakoulusta (4 naista ja 5 miestä). Koulutuksessa oli mukana myös toimintamallin käyttöönottoa vasta suunnittelevia opiskelijakuntia, joten myös perusasioita käytiin läpi. Koulutuksista tuli hyvää palautetta ja erityisesti hyväksi koettiin se, että eripuolilta Suomea tulevat osallistujat pääsivät jakamaan kokemuksiaan keskenään. Osallistujat toivoivat, että tapaamisia järjestetään myös tulevaisuudessa.

Suunnittelutyön helpottamista varten luotiin liikuntatuutoroinnin tarkastuslista, jossa on listattu tärkeimmät suunnittelua vaativat osa-alueet (Ks. liite). 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 nettisivujen intraan, jossa materiaalit ovat kaikkien helposti ladattavissa.

Omien koulutusten lisäksi hankkeen puitteissa osallistuttiin vuosina 2012 usealla paikkakunnalla liikuntatuutorointikoulutuksiin kouluttajina. Sekä OLL:n liikuntatuutoroinnista vastaava työntekijä että Lähtenyt liikkumaan -hankkeesta vastannut Oulun korkeakoulu liikunnan työntekijä kiersivät vuoden 2012 aikana korkeakouluja kertomassa toimintamallista kiinnostuneille.

Vuonna 2012 etsittiin myös logo liikuntatuutoroinnille. Logo valittiin erillisellä kilpailulla, johon saivat osallistua kaikki korkeakouluopiskelijat. Logon toivottiin ilmentävän yhteisöllisyyttä ja liikunnan riemua. Kilpailuun osallistui ilahduttavasti hieman vajaat 50 kilpailuehdotusta. Kilpailun voitti Kuopiolainen Itä-Suomen yliopiston opiskelija Okko Ylitalo. Logon liikennemerkkimäisten hahmojen voidaan ajatella viestivän esim. sitä, että liikuntatuutorin seurassa liikkuminen on sallittua. Hahmojen monipuolinen lajivalikoima taas kannustaa opiskelijoita kokeilemaan uusia liikuntalajeja ja löytämään omansa liikuntatuutorin kannustuksella. Logosta on mm. teetetty haalarimerkki suomen-, ruotsin- ja englanninkielisenä. Haalarimerkki jaetaan kaikille liikuntatuutoreille ja näin lisää liikuntatuutoroinnin tunnettuutta ja tietoisuutta toimintamallista.



Liikuntatuutorointi herätti myös kansainvälistä kiinnostusta. Hanke osallistui marraskuussa 2012 ENAS:n (European Network for Academic Services) konferenssiin, joka järjestettiin Lissabonissa. Toimintamallia esiteltiin konferenssin posterinäyttelyssä ja se herätti runsaasti keskustelua. Samassa näyttelyssä UniSport esitteli myös omaa palveluketjumalliaan. Lisäksi liikuntatuutorointi kiinnosti OLL:n ruotsalaista sisarjärjestöä, josta kyseltiin toimintamallista vinkkejä liiton omaan terveysliikuntahankkeeseen.

## **2013**

Vuosi 2013 aloitettiin toteuttamalla liikuntatuutoroinnin volyymikartoitus (ks. liite). Sen tarkoituksena oli selvittää, kuinka monessa korkeakoulussa on jo käytössä liikuntatuutorointi, millaisia malleja on käytössä ja miten paljon liikuntatuutoreita Suomessa on tällä hetkellä. Kysely lähetettiin kaikkien korkeakoulujen opiskelija- ja ylioppilaskunnille sekä liikuntatyöntekijöille. Myös niitä korkeakouluja, joissa ei vielä ole liikuntatuutorointia, pyydettiin vastaamaan ja kommentoimaan, miksi malli ei ole käytössä ja onko heillä kiinnostusta sitä kohtaan. Moni niistä korkeakouluista, joissa ei vielä ollut liikuntatuutorointia käytössä oli kuitenkin kiinnostunut mallista ja sen käyttöönotosta, mutta suurimmiksi esteiksi koettiin resurssien puute.

Kyselyssä selvitettiin myös tarpeita valtakunnalliselle koordinoinnille ja OLL:n roolille. Tärkeimmäksi koettiin tiedon ja parhaiden käytänteiden jakaminen sekä asiantuntija-apu toiminnan käynnistämiseksi ja kehittämiseksi. Lisäksi OLL:lta toivottiin apua mm. englanninkielisten materiaalien tuottamisessa. Vuonan 2013 tuotettiinkin materiaalia myös englanniksi paikallisen kouluttamisen tueksi.

Vuonna 2013 pyrittiin erityisesti tukemaan paikallisia liikuntatuutoroinnin järjestäjiä liikuntatuutoroinnin toimintamallin vakiinnuttamisessa. Vuoden kuluessa kuitenkin huomasimme, että malli on vielä hyvin alkutekijöissään monella paikkakunnalla. Siksi tarjottiin tukea myös toimintamallin aloittamiseen. Vuonna 2013 jatkettiin sekä valtakunnallisia että paikallisia koulutuksia.

Valtakunnallisia koulutuksia järjestettiin keväällä kaksi: Helsingissä ja Tampereella. Niihin osallistui yhteensä 23 henkeä 15 eri korkeakoulusta. Kevään koulutuksessa käytiin läpi erilaisia liikuntatuutoroinnin toteutusmalleja alkuvuodesta toteutetun volyymikartoituksen pohjalta. Syksyn tapaamiseen osallistui 15 henkeä 13 korkeakoulusta. Tämän koulutuksen erityisteemana oli toiminnan arviointi. Monella osallistujalla toiminta oli kuitenkin vielä niin alussa, että sen vaikutuksia on hankala arvioida. Osallistujista 31 oli naisia ja 7 miehiä

OLL tarjosi apua myös paikallisten koulutusten suunnitteluun ja toteuttamiseen. OLL:n työntekijän lisäksi myös OLL:n hallituksen varapuheenjohtaja auttoi paikallisten koulutusten järjestämisessä vuoden aikana. Tavoitteena on, että OLL voi auttaa koulutusten järjestämisessä ja suunnittelussa ensimmäisinä toimintavuosina, mutta toisesta tai kolmannelta toimintavuodesta alkaen paikallistoimijoiden tulisi pyörittää toimintaa itsenäisesti. Lisäksi useammalla paikkakunnalla järjestettiin liikuntatuutoroinnin kehittämispäiviä, joissa paneuduttiin liikuntatuutoroinnin tarkastuslistan avulla oman liikuntatuutorointimallin kehittämiseen. Erityisesti tämä työ sai vuoden aikana kiitosta liikuntatuutoroinnin paikallisilta järjestäjiltä.

Merkittävänä materiaalitukena paikallistoimintaan vuonna 2013 koottiin oppaat sekä liikuntatuutoroinnin järjestämiseen paikallisesti, että liikuntatuutorina toimimiseen. Järjestäjän oppaassa on vinkkejä niin liikuntatuutoroinnin vuosikiertoon kuin koulutusten järjestämiseen ja liikuntatuutoreiden palkitsemiseen ja liikuntatuutorin oppassa taas yleistietoa toimintamallista, liikunnan hyödyistä sekä ryhmätapaamisten järjestämisestä. Oppaat on saatavilla ja tulostettavissa OLL:n intrasta.

2013 aloitettiin yhteistyö Suomen Ladun kanssa hankkeen tiimoilta. OLL ja Suomen Latu ovat tehneet muutaman vuoden ajan yhteistyötä tavoitteenaan lisätä opiskelijoiden ulkoliikuntamahdollisuuksia ja saada lisää nuoria mukaan Suomen Ladun toimintaan. Yhteistyön yhtenä osana toteutetaan syksyllä 2013 liikuntatuutoreille suunnattu matka Kiilopäälle Saariselälle. Matkan tarkoituksena on tuoda yhteen liikuntatuutoreita ympäri Suomen, luoda yhteisöllisiä kokemuksia ja ulkoilla yhdessä. Matka on osaltaan palkkio liikuntatuutoreille heidän toiminnastaan. Matkalle osallistui yhteensä 24 liikuntatuutoria 9 korkeakoulusta ympäri Suomen. Toimintaa on tarkoitus jatkaa tulevina vuosina.

Vuoden 2013 lopussa liikuntatuutorointi on käynnistetty yhteensä 26 korkeakoulussa. Sillä ei kuitenkaan vielä ole valtakunnallista palaute- tai arviointijärjestelmää, sillä toimintamalli vielä etsii muotoaan, eikä sopivaa arviointitapaa ole vielä löytynyt. Liikuntatuutorointiin kuitenkin osallistuu jo satoja opiskelijoita niin liikuntatuutoreina kuin osallistujinakin.

## 2014

Vuonna 2014 hankkeen tavoitteena oli tukea liikuntatuutoroinnin järjestäjiä toiminnan vakiinnuttamisessa, laadun parantamisessa ja jatkuvuuden turvaamisessa. Kuten vuonna 2013, moni liikuntatuutoroinnin vastikään aloittanut taho kaipasi vielä tukea toiminnalle. Vuonna 2014 jatkettiin sekä valtakunnallisia liikuntatuutorointitapaamisia liikuntatuutoroinnin paikallisille järjestäjille, että osallistumista paikallisiin liikuntatuutorointikoulutuksiin kouluttajina tarpeen mukaan.

Valtakunnallisia koulutuksia järjestettiin vuoden aikana kaksi: keväällä Lappeenrannassa ja loppuvuodesta Seinäjoella. Niihin osallistui yhteensä 20 henkeä 14 eri korkeakouluista (joista 10 oli naisia ja 10 miehiä). Kevään koulutuksessa esiteltiin Lappeenrannassa hyvin toimivaa liikuntatuutorointimallia ja keskityttiin toimintamallin paikalliseen kehittämiseen osallistujien kanssa. Syksyn koulutuksessa keskityttiin toiminnan pitkäjänteiseen kehittämiseen ja uusien ideoiden jakamiseen osallistujien kesken.

OLL tarjosi edelleen vuonna 2014 apua myös paikallisten koulutusten suunnitteluun ja toteuttamiseen. Tavoitteena on, että OLL voi auttaa koulutusten järjestämisessä ja suunnittelussa ensimmäisinä toimintavuosina, mutta toisesta tai kolmannelta toimintavuodesta alkaen paikallistoimijoiden tulisi pyörittää toimintaa itsenäisesti. Erityisesti tämä työ sai vuoden aikana kiitosta liikuntatuutoroinnin paikallisilta järjestäjiltä ja sitä pyritään mahdollisuuksien mukaan jatkamaan myös hankkeen päätyttyä.

Yhteistyötä Suomen Ladun kanssa jatkettiin järjestämällä myös vuonna 2014 liikuntatuutoreiden matka Suomen Ladun koulutuskeskukseen Kiilopäälle Saariselälle. Matkan päätarkoituksena on tuoda yhteen liikuntatuutoreita ympäri Suomen, jakaa kokemuksia ja kehittää toimintamallia niin paikallisesti kuin valtakunnallisestikin, luoda yhteisöllisiä kokemuksia ja ulkoilla yhdessä. Matka on osaltaan edullisen hintansa takia palkkio liikuntatuutoreille heidän toiminnastaan. Matkalle osallistui yhteensä 28 liikuntatuutoria 11 korkeakoulusta ympäri Suomen (joista 21 naisia ja 7 miehiä). Matka sai jälleen todella paljon positiivista palautetta ja mukana olleet liikuntatuutorit kokivat saaneensa paljon uusia ideoita, ajatuksia ja virtaa toimintaansa liikuntatuutorina.

Vuoden 2014 aikana pyrittiin määrittämään, mikä on liikuntatuutoroinnin rooli OLL:n toiminnassa erillisrahoitetun hankkeen päätyttyä. Toimintamalli on koettu korkeakouluissa kiinnostavaksi ja OLL:lta on toivottu edelleen tukea sen kehittämiseen. Tarkoitus onkin, että liikuntatuutoroinnin tukeminen on jatkossakin osa OLL:n palveluntarjontaa ja sen kehittämistä käsitellään OLL:n järjestämissä koulutuksissa.

Vuoden 2015 alussa toteutettiin seuraava liikuntatuutorointikysely, jossa kartoitettiin miten laajalle liikuntatuutorointi on levinnyt ja mikä on liikuntatuutoroinnin yleistilanne hankkeen päättyessä. Vastauksia ei ole vielä ehditty analysoida tarkemmin, mutta määrällisistä kysymyksistä selviää, että lukuvuonna 2014-2015 Suomen korkeakouluissa toimii yli 300 liikuntatuutoria, jotka liikuttavat yli 2500 opiskelijaa.