

TERVEYSLIIKUNNAN AMMATILLISEN OPETUKSEN KEHITTÄMINEN AMMATILISESSA KOULUTUKSESSA, AMMATTIKORKEAKOULUTUKSESSA JA YLIOPISTOKOULUTUKSESSA

Terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta
Koulutustyöryhmä
Helsinki 7.4.2004

TERVEYSLIIKUNNAN NEUVOTTELUKUNNALLE

Terveysliikunnan neuvottelukunta päätti kokouksessaan 27.1.2003 käynnistää työryhmän, jonka tehtävänä oli selvittää terveysliikunnan koulutustilanne vuoden 2003 aikana. Koulutusselvityksen laatiminen sisältyi valtioneuvoston terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinjoista antaman periaatepäätöksen (18.4.2002) toimenpiteisiin.

Tehtäväksiannon mukaisesti työryhmän tuli kartoittaa nykyinen terveysliikuntaan liittyvän opetuksen laajuus ja sisältö sekä tehdä ehdotukset koulutuksen yhdenmukaistamiseksi ja kehittämiseksi sekä koulutusta järjestävien tahojen yhteistyön kehittämiseksi. Tavoitteena oli selvittää opetuksen asema koulutuksessa erityisesti ammatillisessa koulutuksessa, ammattikorkeakoulutuksessa ja yliopistokoulutuksessa. Selvitys tuli tehdä osana valtakunnallista opetussuunnitelmien ja tutkinnon perusteiden kehittämistyötä. Työryhmä rajasi selvityksen koskemaan terveysliikunnan neuvonta-, suunnittelu- ja ohjaustaitoja taitoja tarvitsevien koulutusta.

Työryhmän kokoonpano oli seuraava:

Opetusministeriö

Terttu Jääskeläinen (pj)
Mirja Virtala

Sosiaali- ja terveysministeriö

Marja-Liisa Partanen
Hanna Nyfors
Mari Miettinen (sihteeri)

Liikunnan ja terveystiedon opettajat (LIITO)

Marja-Sisko Luode

UKK-instituutti

Päivi Moisio

Suomen Kuntaliitto

Susanna Kivelä

Työryhmä kuului asiantuntijana Tuula Segercrantzia Helsingin opetusvirastosta.

Työryhmä päätyi selvittämään terveysliikunnan koulutustilannetta koulutuksen järjestäjille lähetetyn kyselyyn perustuen. Kyselyn toteutus annettiin tehtäväksi Lahden ammattikorkeakoulun Liikuntainstituutti Pajulahdelle. Vastuuhenkilöksi nimettiin ammattikorkeakoulun tutkimusvastaava Arto Tiihonen ja tutkimusassistenttina toimi Sanna Lukka Tampereen yliopistosta. Työryhmän jäsenten asiantuntemus hyödynnettiin kyselylomakkeen laadinnassa. Terveysliikunnan neuvottelukunta hyväksyi työryhmän 25.2.2003 laatiman työsuunnitelman.

Työryhmän terveysliikunnan koulutusta koskeva selvitys ja kehittämis ehdotukset perustuvat ensisijaisesti kyselystä saatuihin tuloksiin sekä työryhmän jäsenten asiantuntemukseen. Saatuaan työnsä suoritetuksi työryhmä luovuttaa kunnioittaen selvityksen terveysliikunnan neuvottelukunnalle. Työryhmä esittää, että muistio ja liitteenä oleva selvitys lähetetään kyselyssä mukana olleille tahoille.

Helsingissä 7.4.2004

Terttu Jääskeläinen

Mirja Virtala

Marja-Liisa Partanen

Hanna Nyfors

Päivi Moisio

Marja-Sisko Luode

Susanna Kivelä

Mari Miettinen

SISÄLLYS

TERVEYSLIIKUNNAN NEUVOTTELUKUNNALLE	2
1. JOHDANTO	5
2. TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ LIIKUNTA JA KESKEISET AMMATTIRYHMÄT	6
2.1. Terveysliikunta ja terveyden edistäminen	6
2.2. Terveysliikunta osana ammattitaitoa	7
3. TERVEYSLIIKUNNAN OPETUKSEN ASEMA AMMATILLISESSA KOULUTUKSESSA, AMMATTIKORKEAKOULUTUKSESSA JA YLIOPISTOKOULUTUKSESSA -KARTOITUKSEN KESKEISET TULOKSET	8
3.1 Terveyttä edistävän liikunnan eli terveysterveysliikunnan määrittely	8
3.2 Terveysliikunta yhteiskunnassa ja työelämässä	8
3.3 Terveysliikunta opetuksessa	9
3.4 Terveysliikunnan koulutuksen yhdenmukaistaminen ja koulutusta järjestävien tahojen yhteistyö	10
4. TYÖRYHMÄN EHDOTUKSET JATKOTOIMENPITEIKSI	10
4.1 Opetussuunnitelmien ja opetuksen kehittäminen	10
4.2 Terveysterveysliikunnan ammatillisen opetuksen materiaali	11
4.3 Täydennyskoulutus opettajille	12

LIITEOSA:

Terveyttä edistävän liikunnan ammatillinen opetus. Materiaali opetuksen suunnitteluun ja toteutukseen opettajille sekä opiskelijoille opiskelua varten: sisältösuunnitelma. 14

LIITE 1:

Tiihonen & Lukka: Terveysterveysliikunnan opetuksen kehittämishaasteet. Selvitys terveysterveysliikunnan asemasta opetuksesta, osaamisesta ja kehittämisestä sosiaali-, terveys-, liikunta- ja nuorisualan koulutuksessa, ammattikorkeakouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa.

1. JOHDANTO

Terveysliikunnan neuvottelukunnan toimeksiannon mukaisesti terveysliikunnan koulutusta selvittävän työryhmän tuli kartoittaa terveysliikuntaan liittyvän opetuksen laajuus ja sisältö sekä tehdä ehdotukset koulutuksen yhdenmukaistamiseksi ja kehittämiseksi sekä koulutusta järjestävien tahojen yhteistyön kehittämiseksi. Tavoitteena oli selvittää opetuksen asema koulutuksessa erityisesti ammatillisessa koulutuksessa, ammattikorkeakoulutuksessa ja yliopistokoulutuksessa. Selvitys tuli tehdä osana valtakunnallista opetussuunnitelmien ja tutkinnon perusteiden kehittämistyötä. Työryhmä rajasi selvityksen koskemaan terveysliikunnan neuvonta- ja ohjaustaitoja tarvitsevien koulutusta. Terveysliikunnan neuvottelukunta hyväksyi työryhmän 25.2.2003 laatiman työsuunnitelman.

Työryhmän selvitystyön lähtökohtina olivat seuraavat kysymykset:

Missä ammateissa tarvitaan terveyttä edistävän liikunnan ohjaustaitoja? Miten tämä näkyy koulutuksessa?

Miten terveysliikunnan ohjauksen ja neuvonnan tavoitteet ja tuntimäärät on ilmaistu virallisissa asiakirjoissa? Koulutuksen tämän hetkinen tilanne.

Kuinka terveyttä edistävän liikunnan ohjaus- ja neuvontataitojen opetusta voitaisiin kehittää?

Toisen asteen ammatillisen koulutuksen opetusta säädellään alakohtaisilla ammatillisen peruskoulutuksen opetussuunnitelman ja näyttötutkinnon perusteilla, joiden pohjalta koulutuksen järjestäjät laativat oppilaitoskohtaiset opetussuunnitelmat. Valtakunnalliset perusteet sitovat koulutusta vain osittain. Liikunnan ja terveystiedon osalta opintoviikkomäärät ovat kaikille koulutusaloille yhteiset, mutta ammatillisten opintojen laajuuksien osalta oppilaitoskohtaiset toteutukset voivat poiketa toisistaan. Näihin opintoihin kuuluvat mm. ohjausta ja neuvontaa koskevat opinnot.

Ammattikorkeakoulut ja yliopistot vastaavat järjestämästään koulutuksesta. Tavoitetasolla määritellyjä yhteisiä valtakunnallisia määräyksiä koulutuksesta ei ole. Ammattikorkeakoulutuksesta terveysalalta valmistuvien valtakunnallisesti riittävän yhdenmukainen ammatillinen osaaminen on haluttu varmistaa potilasturvallisuuden takaamiseksi. Tässä tarkoituksessa opetusministeriö käynnisti terveysalan koulutuksen kehittämishankkeen, jossa ammattialakohtaisten koulutusohjelmien vastuopettajat laativat yhteistyössä työelämän ja kunkin alan ammattijärjestön kanssa ammattialakohtaiset osaamiskuvaukset, opintojen keskeiset sisällöt ja vähimmäisopintoviikkomäärät vuonna 2001. Näiden suositusten vaikutuksia opinto-ohjelmiin ei ole vielä selvitetty.

Toimeksiannon mukaisen selvityksen laatimisen edellytyksenä oli ajan mukaisten tietojen saaminen koulutuksen järjestäjiltä. Työryhmä päätyi tietojen hankkimiseen koulutuksen järjestäjille osoitetulla kyselyllä. Tietojen hankinnan ja tulosten analysoinnin suorittivat tutkimusvastaava Arto Tiihonen Lahden ammattikorkeakoulun Liikuntainstituutti Pajulahdesta ja tutkimusassistentti Sanna Lukka Tampereen yliopistosta.

Selvityksen kohderyhmäksi muodostui toisen asteen ammatillisen koulutuksen järjestäjät, joista 8 oli liikunta-alan, 60 sosiaali- ja terveysalan ja 8 nuorisotyöalan järjestäjää, ammattikorkeakoulujen (29) humanistisen ja opetusalan (liikunta, kansalaistoiminta ja nuorisotyö) sekä sosiaalialan ja terveysalan koulutukset ja yliopistojen (3) liikunta- ja terveystieteiden, hoitotieteen, lääketieteen ja kasvatustieteen (lastentarhanopettajat ja luokanopettajat) koulutukset.

Kyselyssä selvitettiin terveysliikunnan asema ja määrä opetussuunnitelmissa ja opetuksessa sekä mahdolliset terveysliikunnan opetuksen yhdenmukaistamis- ja yhteistyötarpeet. Vastaajien käsityksiä kartoitettiin terveysliikunnan määrittelystä, yhteiskunnallisesta asemasta ja terveysliikunnasta työelämässä. Tarkoituksena oli saada kuva siitä, mitä terveysliikunta vastaajien mielestä merkitsee

ihmiselle ja yhteisölle. Vastaajat arvioivat myös sekä terveysliikunnan merkitystä että opiskelijoiden terveysliikuntaosaamista. Kyselyyn liittyi myös terveysliikunnan esteitä ja mahdollisuuksia sekä kehittämisehdotuksia koskevat kysymykset. Keskeiset tulokset on esitetty luvussa 3.

2. TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ LIIKUNTA JA KESKEISET AMMATTIRYHMÄT

2.1. Terveysliikunta ja terveyden edistäminen

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta edistävät ja ylläpitävät terveyttä ja työ- ja toimintakykyä. Eräissä sairauksissa liikunta voi vaikuttaa parantavasti tai ainakin sairastumista ehkäisevästi tai sen kehittymistä hidastavasti. Fysiologisesti liikunnan laadulla ei yleisen terveyden näkökulmasta ole kovin keskeistä merkitystä; tärkeintä on liikunnan säännöllisyys. Liikunnan tulisi olla päivittäistä tai ainakin lähes päivittäistä.

Terveysliikunnan käsitteen taustalla on laajempi terveyden edistämisen käsite. Terveyden edistämällä tarkoitetaan ihmisten mahdollisuuksien lisäämistä oman ja ympäristön terveyden parantamiseksi sekä terveyden edellytysten kehittämistä. Terveyden edistämisessä tavoitteet ja muutossuunnat määrittyvät ihmisistä itsestään käsin eikä niitä sanella ulkopuolelta (Vertio, 1996). Liikunta on keino ja mahdollisuus terveyden edistämiseen. Terveydellä tarkoitetaan paitsi fyysistä myös ihmisen psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, jota liikunta myös voi edistää. Fyysisesti aktiivinen elämä lisää ihmisten elämänlaatua. Keskeinen terveyden edistämiseen liittyvä päämäärä on terveyden ja terveyden edellytysten tasavertainen toteutuminen väestössä.

Puhuttaessa terveyttä edistävästä liikunnasta halutaan korostaa liikunnan ja muun fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutuksia. Terveyttä edistävä liikunta ei käsitteellisesti rajaudu vain johonkin spesifiin liikunnan harjoittamisen tapaan tai kohderyhmään, vaan liikunnan terveysvaikutuksista hyötyvät niin aktiiviliikkujat kuin liikunnallisesti passiivit lisättyään liikuntaansa. Terveys voi olla keskeisenä motiivina liikunnan harrastamisessa, mutta liikunnan myönteiset vaikutukset terveyteen ovat olemassa motiivista huolimatta.

Väestön liikunta-aktiivisuudella on huomattava kansanterveydellinen merkitys, joka heijastuu myös kansantalouteen. Terveyden edistämisen viitekehyksessä terveysliikunta-käsitteeseen liittyy tavoite lisätä niiden suomalaisten määrää, jotka liikkuvat edes terveyden kannalta suositellun vähimmäismäärän. Jotta kynnyksien liikkumisen aloittamiseen olisi mahdollisimman monelle mahdollinen ylittää, on terveysliikuntasuosituksissa ja terveysliikunnan annosteluohjeissa esitelty ns. minimiliikuntaa. Tutkimustiedon perusteella on määriteltävä vähäisin määrä liikuntaa, joka riittää kuitenkin tuottamaan suurimman osan liikkumisen terveyshyödyistä.

Väestötasolla liikuntaa voi edistää sekä liikunta-, terveys- että liikennepoliittisin toimenpitein. Ne tulee suunnata nimenomaan väestöryhmiin ja henkilöihin, jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittämättömästi. Viimeisimpien kotimaisten tutkimusten mukaan pojista noin 30 % ja tytöistä vain noin 20 % liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (LINET: Euro-tutkimus 2000). Aikuisväestön osalta vastaava prosenttiluku on noin 60 % (Kansanterveyslaitos: AVTK-tutkimus 2001) ja terveiden ikääntyvien joukossa noin 80 % (Kansanterveyslaitos: AVTK-tutkimus).

Terveyttä edistävää liikuntaa pohtinut toimikunta (2001: 12, s.15, 17–20) kuvasi terveysliikuntaa mm. seuraavasti:

- kohderyhmäksi mainitaan koko väestö, joista lapsilla se tukee kasvua ja kehitystä, aikuisille se ehkäisee sairauksia, ikääntyville säilyttää toimintakykyä ja vanhuksille turvaa itsenäistä selviytymistä (s. (15), joten tässä on myös tavoitteita mainittuna
- saa aikaa terveyshyötyjä eikä aiheuta vahinkoa terveydelle (s. 18 ja 19)
- on päivittäistä, kohtalaisesti rasittavaa, yhteensä puoli tuntia kestävää, monenlaista fyysistä aktiivisuutta (s. 19)

- fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä ratkaisee (s. 19)
- muotoina mainitaan koti- ja pihatyöt, yleensä arkiliikunta, ruumiillinen työ, hyötyliikunta, retkeily, ulkoilu, kuntoliikunta ja vapaa-ajan liikunta (s. 19) sekä tarkemmin ihanteellisesta terveysliikuntaohjelmasta puhuttaessa kävely, pyöräily, uinti, hiihto, kotijumppa, kuntovoimistelu, tanssi, pallopelejä (s. 20)
- voi olla ”täsmäliikunta”, joka kohdistuu sairauden tai vamman ehkäisyyn, hoitoon tai kuntoutukseen (s. 19)
- erityisryhmien liikunta sisällytetään mietinnössä erikseen sovellettavin osin terveysliikunnan alle (s. 20).

Paikallisesti keskeinen päämääränä on turvata kuntalaisille mahdollisuus omaehtoiseen päivittäiseen liikkumiseen helposti tavoitettavassa ja turvallisessa ympäristössä. (Terveysliikunnan paikalliset suositukset. STM Julkaisuja 2000:1). Terveysliikuntaa edistetään mm. kehittämällä esteettömiä, turvallisia ja liikkumaan houkuttelevia liikkumisväyliä ja –paikkoja, järjestämällä ohjattuja liikuntapalveluita eri asiakasryhmille ja tarjoamalla asiantuntevia liikuntaneuvonta-palveluja, jotka tukevat asiakkaita liikkumiseen liittyvien ongelmien ratkaisemisessa ja tiedonhankinnassa. Terveysliikunnan edistämiseksi tarvitaan laajaa paikallista yhteistyötä ja toimijaverkostoa: kunnan eri hallinnonaloja, järjestöjä sekä yksityisiä liikunta- ja terveysalan yrittäjiä. Yhteistyön toteutumisen kannalta on tärkeää että terveysliikunta sisältyy hyvinvointitekijänä koko kunnan strategiaan

2.2. Terveysliikunta osana ammattitaitoa

Terveysliikuntaan liittyvää opetusta, ohjausta ja neuvontaa voidaan antaa asiakkaille monella ammatialalla. Keskeisinä ammattialoina työryhmä pitää liikunta-alaa, sosiaali- ja terveysaloja, nuorisotyötä, lapsi- ja perhetyötä sekä opetusalaan.

Monella näillä aloilla työskentelevistä on - tehtävistä riippuen - runsaasti kanssakäymistä asiakkaiden kanssa ja siten mahdollisuus ohjata heitä liikkumaan terveytensä kannalta sopivasti. Osa näiden alojen ammattihenkilöstöstä puolestaan vaikuttaa työssään laajemminkin alan työmuotojen kehittämiseen ja esimerkiksi eri henkilöryhmien työtehtäviin. Kummassakin tapauksessa henkilöstö tarvitsee näkemystä liikunnan merkityksestä hyvinvoinnin ja terveyden kannalta ja kykyä soveltaa tietoa työssään. Eri alojen ammattilaiset tarvitsevat yhteisen kokonaisnäköyksen liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä sekä väestön liikunnan edistämisen tavoitteista. Yhteinen tietopohja mahdollistaa toimivan yhteistyön ammattilaisten kesken esim. silloin kun asiakkaiden tarpeet ja odotukset vaihtelevat elämäntilanteen mukaan. Terveydentilan, toimintakyvyn tai asuinpaikan muuttuessa voidaan eri ammattiryhmien yhteistyöllä varmistaa, että asiakkaan mahdollisuus terveysliikuntaan säilyy.

Tärkeä koulutusala terveysliikunnan näkökulmasta on myös tekniikka ja liikenne, jolta valmistuvien ammattihenkilöiden vastuulla on mm. aluesuunnittelu, kaavoitus ja rakentaminen. Liikuntamyönteinen ympäristö on tärkeä edellytys terveyttä edistävän liikunnan kannalta. Tavoitteena on kehittää lähiympäristöjä, liikuntapaikkoja ja –reittejä sellaiseksi että arkisessa lähiympäristöissä liikkuminen on kaikissa elämänvaiheissa paitsi turvallista myös houkuttelevaa.

Tavoitteena on, että liikunta-, sosiaali-, terveys-, nuorisotyö-, lapsi- ja perhetyö- ja opetusaloilla sekä tekniikan ja liikenteen alalla toimiva ammattihenkilöstö ymmärtää terveysliikunnan merkityksen ja osaa toteuttaa terveysliikunnan suunnittelua ja ohjausta työssään. Siksi on tärkeää, että alan ammatilliseen koulutukseen sisältyy näiden asioiden opetusta ammatin vaatimusten kannalta riittävästi ja sopivalla tavalla. Toisen asteen ammatillisesta koulutuksesta sekä ammattikorkeakouluista ja yliopistoista valmistuvien tulisi koulutuksensa aikana saada käsitys liikunnan merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille samoin kuin käsitys terveysliikunnan kannalta sopivista ympäristöistä ja olosuhteista sekä valmiudet terveysliikunnan edistämiseen ammattinsa vaatimusten mukaisesti.

3. TERVEYSLIIKUNNAN OPETUKSEN ASEMA AMMATILISESSA KOULUTUKSESSA, AMMATTIKORKEAKOULUTUKSESSA JA YLIOPISTOKOULUTUKSESSA -KARTOITUKSEN KESKEISET TULOKSET

Tässä luvussa kuvataan vuonna 2003 toteutetun **Terveysliikunnan opetuksen asema ammatillisessa koulutuksessa, ammattikorkeakoulutuksessa ja yliopistokoulutuksessa -kartoituksen keskeiset tulokset (liite 1)**. Kysely lähetettiin 108 oppilaitokseen. Vastauksia saatiin 49 kappaletta, joista 25 oli toisen asteen oppilaitoksista, 22 ammattikorkeakouluista ja kaksi yliopistoista.

3.1 Terveyttä edistävän liikunnan eli terveysliikunnan määrittely

Vastaajat määrittelivät terveysliikuntaa tavoitteiden, muotojen ja kohderyhmien näkökulmista. Tavoitteiden näkökulmasta yleisimmin mainittiin terveyden edistäminen yleensä. Tavoitteita kuvaavina muina määrittelyn mainintoina esitettiin: fyysisen terveyden edistäminen, sairauksien ennaltaehkäisy, toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen, psyykkisen terveyden edistäminen, sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen, kokonaishyvinvoinnin edistäminen, terveyden ylläpito, sairauden hoito, työkyky ja vireys.

Terveysliikuntaa määriteltiin myös terveysliikunnan eri muotojen kautta. Yleisimpinä muotoina pidettiin arki- ja hyötyliikuntaa sekä fyysistä aktiivisuutta ja elämäntapaa. Ominaispiirteinä tuotiin esille säännöllisyys, sopiva kuormitus, turvallisuus ja yksilöllisyys. Muotojen kautta määrittelyä leimaa omaehtoisuus ja arkeen sopivuus – yhdessäkään vastauksessa ei mainittu mitään liikuntamuotoa nimeltä, ei edes kävelyä.

Vastaajat määrittelivät terveysliikunnan kaikille sopivaksi liikunnaksi.

Eräs vastaaja totesi, että terveysliikunnan käsite on epäselvä ja toinen vastaaja pohtii, että ”raja terveysliikunnan, kuntoliikunnan ja erityisliikunnan välillä on liukuva”.

3.2 Terveysliikunta yhteiskunnassa ja työelämässä

Terveysliikunnan merkitystä yhteiskunnassa ja työelämässä yleensä arvioitiin viiden vuoden sykleissä (viisi vuotta sitten, nykyhetki ja tulevaisuus). Terveysliikunnan merkitys on vastaajien mielestä noussut viimeisen viiden vuoden aikana ja nousee johdonmukaisesti tulevaisuudessa. Vastaajat kokivat, että terveysliikunta on viime vuodet ollut ja tulee lähivuosinakin olemaan menestystrendi. Yhden vastaajan mielestä kehitys on päinvastainen.

Terveysliikunnan toteuttamista edistävinä tekijöinä työelämässä esitetään mm. seuraavaa; työnantajan tuki ja sitoutuminen, laajempi yhteisöllinen hyväksyntä ja ilmapiiri, työyhteisön tuki, työssä jaksaminen, terveystieto, tiedotus ja mahdollisuuksien luominen sekä tyky-toiminta. Terveysliikunnan edistämisen välineinä pidetään siis tietoa (terveysvalistus, terveystieteen tiedostaminen), tarjontaa (erilaiset liikuntamahdollisuudet) ja tiedotusta eri muodoissaan.

Pahimpana esteenä terveysliikunnan edistämiseksi pidettiin yksilön kielteistä asennetta, kiirettä tai motivaation puutetta sekä työnantajan kielteistä asennetta. Toisaalta esteinä esitettiin myös neuvonnan puutetta ja vähäisiä taloudellisia resursseja.

Julkisen sektorin todettiin parhaiten integroivan terveysliikuntaa työtehtäviin, mutta terveysliikunnan osuuden kaikista työtehtävistä nähtiin myös muilla sektoreilla kasvavan jatkossa. Terveysliikunnan osuus eri ammattien työtehtävissä on kasvanut ja tulee kasvamaan. Samansuuntaisesta nousuvasta trendistä huolimatta eri ammattien välillä ja sisälläkin nähdään huomattavan suuria eroja siinä, miten terveysliikuntaa arvioidaan toteutettavan eri sektoreilla.

Terveysliikunnan yhteiskunnallisia haasteita selvitettäessä kansanterveys nousee selkeästi yleisimpänä haasteena esille. Tieto/tutkimus/koulutus nähtiin toiseksi suurimmaksi haasteeksi. Näitä esitettiin myös terveysliikunnan kehittämiskeinoiksi työelämässä. Muina kehittämistoimina mainittiin mm. tyky-toiminta, työpaikkaliikunta ja työnantajan erilaiset tukimuodot. Vastaaajat esittivät runsaasti konkreettisia keinoja ja resurssointimahdollisuuksia.

3.3 Terveysliikunta opetuksessa

Opetusta selvitettäessä tavoitteena oli saada kuva siitä, miten eri oppilaitostasoilla ja eri opetus suunnitelmissa terveysliikunnan ohjaaminen konkretisoituu opetuksesi. Terveysliikunnan opintoviikkomäärät vaihtelevat runsaasti eri opetussuunnitelmissa. Erot samankin alan eri oppilaitosten kesken ovat huomattavia (liite 1, kappale 4).

Yliopistoista saatiin neljän tiedekunnan vastaukset. Liikunnanopettajakoulutuksessa (Jyväskylän yo) terveysliikunnan katsottiin sisältyvän kaikkeen opetukseen. Terveystieteen opinnoissa (Tampereen yo) ja kasvatustieteessä (Helsingin yo) ei terveysliikuntaa sisällynyt opetussuunnitelmiin. Luokanopettajakoulutuksessa (Oulun yo) liikunnan ja terveystieteiden opinnot ovat valinnaisia.

Ammattikorkeakouluissa ja toisen asteen koulutusohjelmissa terveysliikunta näkyy eri tutkintojen opetussuunnitelmissa hyvin eri tavoin johtuen tulevan ammatin luonteesta. Sairaan- ja terveydenhoitajien opetussuunnitelmissa on terveysliikuntaa keskimäärin noin 3 opintoviikkoa, fysioterapeuteilla keskimäärin noin 30 opintoviikkoa ja liikunnanohjaajilla noin 17 opintoviikkoa. Ammattikorkeakouluissa terveysliikunnan opetus painottuu ammattiopintoihin muissa paitsi sairaanhoitajien ja terveydenhoitajien koulutuksessa. Koulutuksissa lähes kolmasosa tästä opetuksesta sijoittuu vapaasti valittaviin opintoihin.

Toisen asteen opetuksessa lapsi-, perhe- ja nuorisotyön sekä lähihoitajan työssä terveysliikunnan merkitys nähdään melko suuri mutta opetuksessa sen osuus on pienekkö (alle 5 ov). Sen sijaan liikuntaneuvojan koulutuksessa terveysliikuntaa on noin 20 opintoviikkoa.

Opiskelijoiden arvioitu osaaminen terveysliikunnassa on selkeästi yhteydessä sen opetuksen määrään etenkin silloin, kun opintoviikkomäärä on pieni. Sairaanhoitajien ja terveydenhoitajien tutkinnoissa (amk), lähihoitajan sekä lapsi-, perhe- ja nuorisotyön tutkinnoissa (2-aste) opiskelijoiden terveysliikuntaosaaminen nähtiin välttävänä tai tyydyttävänä.

Opettajat ja koulutusjohtajat arvioivat asioita, joilla on eniten painoarvoa terveysliikunnan edistämisessä oppilaitoksessa. Opiskelijoiden suhtautuminen terveysliikunnan opetukseen nähtiin tärkeimpänä tekijänä työelämän, opettajien ja opetussuunnitelman lisäksi. Vastauksissa tuotiin esille kaksi näkökulmaa; opiskelijoiden oma liikkuminen sekä opiskelijoiden valmiudet terveysliikunnan ohjaamiseen tulevassa ammatissa. Oleellista on se, miten hyödylliseksi opettajat näkevät terveysliikunnan ohjausvalmiuksien oppimisen tulevan työelämän kannalta. Opiskelijoiden ammatilliset tarpeet, työelämässä jaksaminen ja työntekijöiden terveysliikunta osaaminen huolestuttavat vastaajia. Opettajakollegoiden ristiriitainen suhtautuminen katsottiin haittaavan sen kehittämistä. Kritiikkiä kohdistettiin myös valtakunnallisiin opetussuunnitelmiin ja niiden kykyyn ratkaista terveysliikunnan opetukseen liittyviä kysymyksiä.

Terveysliikunnan haasteiksi opetussuunnitelmissa nähtiin mm. opintoviikkojen ja opettajaresurssien lisääminen, tietopohjan vahvistaminen, arvostus/asenteet, integrointi kokonaisuuteen, opetuksen käytännönläheisyys sekä yksilön kannalta terveysliikunnan merkityksen sisäistäminen.

Toimenpiteiksi ehdotettiin mm. seuraavaa:

- koulutus opettajille/ henkilökunnalle
- yhteistyön lisääminen
- tutkimushankkeet

- ops:n kehittäminen: tavoitteiden selkiyttäminen, tuntimäärien lisääminen, oppiaineen pakollisuus.

Opetussuunnitelmien ja opetuksen resurssointiin liittyen tuli korostetusti esille, että aikaresursseja tarvitaan lisää ennen kaikkea suunnittelu- ja yhteistyöhön, mutta myös opetustunteihin.

3.4 Terveysliikunnan koulutuksen yhdenmukaistaminen ja koulutusta järjestävien tahojen yhteistyö

Koulutuksen yhdenmukaistamiseksi ja koulutustahojen yhteistyön lisäämiseksi saatiin konkreettisia ehdotuksia. Joidenkin mielestä koulutuksen yhdenmukaistaminen ei ole kuitenkaan tarpeellista. Ehdotuksissa painottui alakohtaisten opetussuunnitelmien perusteiden laatiminen, yhteiset jatko- ja täydennyskoulutukset, laatusuosituksien sekä tutkimusyhteistyö.

Toisen asteen oppilaitoksissa kaivattiin opetussuunnitelmiin ja niiden perusteisiin mainintaa terveysliikunnasta ainakin tavoite- ja opintoviikkotasolla. Monissa vastauksissa painotettiin enemmän sisällöllistä oppilaitos tai alakohtaista kehittämistyötä kuin määrällisiä tavoitteita. Lisäksi esitettiin valtakunnallisten terveysliikunnan opetuksen perusteiden laatimista työelämän tarpeiden lähtökohdista. Terveysliikunnan opetusta esitettiin pakolliseksi kaikissa lähihoitajien koulutusohjelmissä.

Ammattikorkeakoulujen kohdalla esitettiin koulutusta järjestävien tahojen kartoitusta ja yhteistyöverkostojen luomista sekä näiden koordinoitua.

Yliopisto-opetuksen osalta esitettiin yhteisen maisteriohjelman kehittämistä terveysliikuntaan sekä tutkimusyhteistyön kehittämistä.

4. TYÖRYHMÄN EHDOTUKSET JATKOTOIMENPITEIKSI

4.1 Opetussuunnitelmien ja opetuksen kehittäminen

Kyselyllä saatujen tulosten perusteella näyttää siltä, että terveysliikunnan käsite on vielä epäselvä tai sen merkitys avautuu yleensä vain oman ammattialan kautta. Luvussa 2 on terveysliikuntaa tarkasteltu käsitteenä eri näkökulmista ja osana ammattitaitoa. Työryhmä nosti kyselyn kohderyhmiksi liikunta-alan, sosiaali- ja terveysalan, nuorisotyön, lapsi- ja perhetyön sekä opetusalan ammattiryhmät. Niiden ohella myös tekniikan ja liikenteen alan koulutuksesta mm. aluesuunnitteluun, kaavoitukseen ja rakentamiseen valmistuvien koulutukseen tulisi sisällyttää terveysliikunnan ammatillisen osaamisen tavoitteita.

Kyselyn perusteella terveysliikunnan opintoviikkomäärät vaihtelevat runsaasti eri opetussuunnitelmissä. Lisäksi erot samankin alan eri oppilaitosten kesken ovat huomattavia. Koulutuksen vaikutukset alkavat näkyä viiveellä, vasta koulutuksesta valmistuvien työelämään siirtymisen myötä.

Terveysliikunnan opetuksen haasteina nousivat esille terveysliikunnan arvostuksen lisääminen, opetuksen riittävä resurssointi, täydennyskoulutus sekä opettajien keskeinen asema terveysliikunnan arvostuksen viestittäjänä.

Terveysliikunnan käsitteen taustalla on laajempi terveyden edistämisen käsite. Keskeinen päämäärä on terveyden ja terveyden edellytysten tasa-arvoinen toteutuminen väestössä. Kysyttäessä terveysliikunnan merkitystä yhteiskunnassa ja työelämässä voitiin vastauksista todeta, että terveysliikunnan arvostus on voimakkaasti lisääntymässä. Kannetaan huolta työssä jaksamisesta ja yleensä terveyden säilymisestä. Terveysliikuntaan liittyvän tiedon, tutkimuksen ja koulutuksen kehittäminen nähtiin sekä haasteena että keinona kehittää kansanterveyttä. Pahimpina esteinä pidettiin yksilön kielteistä

asenoitumista. Asenteiden muuttuminen vie aikaa ja keskeinen tekijä muutosprosessissa on tutkimukseen perustuvan luotettavan tiedon saanti.

Kyselyn tulokset tuovat haasteita opetuksen kehittämiseen ja luotettavan tiedon tuottamiseen opiskelijan motivaation herättämiseksi.

Työryhmän näkemyksenä on, että terveystieteiden koulutuksen ja ammattiosaamisen kehittämiseen on selkeät perusteet niin yksilön, väestön kuin koko yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta. Terveystieteiden koulutuksen ja ammattillisen osaamisen merkitys tulee tiedostaa koulutuksen kaikilla tasoilla.

Työryhmä esittää seuraavia toimenpiteitä:

1. Terveystieteiden ammattillisen osaamisen kehittämiseksi tulisi olla valtakunnallinen suositus terveystieteen opintojen tavoitteista ja minimiläajuuksista ammattillisessa koulutuksessa, ammattikorkeakouluissa ja yliopistokoulutuksessa.

- Opetushallitus tarkistaa kaikkien toisen asteen koulutusten opetussuunnitelmat terveystieteiden osalta siten, opiskelija voi koulutuksensa aikana saada viimeisimmän tiedon oman terveytensä edistämiseen ja terveystieteen,
- Opetushallitus tarkistaa kaikkien toisen asteen ammattillisten peruskoulutusten opetussuunnitelmien ja näyttötutkintojen perusteiden tavoitteet ja sisällöt terveystieteiden osalta siten, että opiskelijat saavuttavat alallaan tarvittavan terveystieteiden ammattillisen osaamisen,
- Ammattillisen koulutuksen järjestäjät hyödyntävät selvitystyön tuloksia opetussuunnitelmien oppilaitoskohtaisessa kehittämistyössä oppilaitoskohtaisiin opetussuunnitelmiin välittömästi hyödyntämällä alan koulutuksen ja työelämän alueellista asiantuntemusta. Ammattillisen peruskoulutuksen osalta kehittämistyön tulee perustua myös opetushallituksen opetussuunnitelman ja näyttötutkintojen perusteissa antamiin tarkistettuihin terveystieteiden opetusta koskeviin määräyksiin,
- Ammattikorkeakoulutuksessa terveystieteiden terveystieteiden ammattillisen osaamisen tavoitteet ja opintojen vähimmäislaajuudet sisällytetään valtakunnallisiin osaamiskuvauksiin.
- Liikuntalääketieteen opinnot sisällytetään lääketieteen lisenssiaatin tutkintoon ja erikoislääkäritutkintoihin. Esimerkkinä yleislääketiede ja geriatria.
- Terveystieteiden koulutus integroidaan kaikkien asteiden koulutuksessa ammattilaisaineiden opetukseen.

2. Ammattikorkeakoulutuksessa ja yliopistoissa kohdennetaan voimavaroja terveystieteiden vaikutusten ja terveystieteiden ammattikäytännön tutkimukseen ja kehittämiseen sekä opettajien täydennyskoulutukseen.

3. Terveystieteiden neuvottelukunta antaa valtakunnalliset suositukset terveystieteiden keskeisistä sisällöistä terveystieteiden neuvonta- ja ohjaustaitoja tarvitsevien ammattiryhmien koulutukseen.

4.2 Terveystieteiden ammattillisen opetuksen materiaali

Terveystieteiden opettamista ja opiskelua varten tarvitaan materiaalia opettajien ja opiskelijoiden käyttöön. Materiaalin tulisi soveltua moniammattilliseen käyttöön sekä toisella asteella että korkeasteella ainakin ammattikorkeakouluissa. Materiaalia voidaan käyttää myös terveystieteen opettajien täydennyskoulutuksessa, mahdollisesti myös kentällä jo toimivan ammattihenkilös-

tön täydennyskoulutuksessa, joskin ammattiryhmästä riippuen siinä tarvitaan myös erikoistuneempaa materiaalia.

Materiaalissa selvitetään terveysliikunnan käsitettä, terveyden ja liikunnan yhteyksiä sekä palvelutarpeita eri väestöryhmien näkökulmasta. Eri koulutus- ja opintoalojen opetuksen kannalta tulee tarkastella terveysliikuntaa osana alan ammatillista osaamista. Lisäksi tulee antaa kuva terveyttä edistävän liikunnan opettamisen tietoperustasta ja menetelmistä sekä siitä, miten terveysliikunnan ammatillinen opetus voitaisiin sisällyttää opetussuunnitelman kokonaisuuteen. Materiaalin laajuudeksi arvioidaan noin 100 sivua.

Vastuu materiaalin laadinnasta tulisi olla Opetushallituksella, jossa on oppimateriaaliyksikkö. Materiaalin laadintaa ohjaamaan tulisi asettaa ohjausryhmä, jossa on soveltuvien koulutus- ja opintoalojen asiantuntijoita. Kirjoittajina olisivat tarpeen mukaan eri alojen asiantuntijat.

Materiaalin laadintaan liittyviä kustannuksia ovat ainakin seuraavat: ohjausryhmän toiminta, kirjoituspalkkiot ja painatuskustannukset.

Oppimateriaalin alustava sisältösuunnitelma on jäljempänä liiteosassa.

4.3 Täydennyskoulutus opettajille

Terveysliikunnan sisällyttäminen eri koulutusalojen opetukseen edellyttää, että opetuksesta vastuussa oleville opettajille ja työpaikkaohjaajille järjestetään täydennyskoulutusta. Kohderyhmänä ovat ammatillisessa opetuksessa eri koulutusaloilla toimivat opettajat, jotka opettavat terveyden edistämiseen kuten hoitotyöhön, kuntoutukseen, sosiaalityöhön, vapaa-ajan palveluihin tai ympäristön suunnitteluun liittyviä aiheita.

Tavoitteena on, että koulutus vahvistaa opettajien kokonaisnäkemystä liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä sekä terveys-, liikunta ja liikennepoliittisista mahdollisuuksista edistää väestön liikuntaa. Osallistujat syventävät eriytetysti koulutusalaansa liittyvää menetelmäosaamista: terveysliikunnan edistämiseen perehdytään ympäristön suunnittelun, liikunnan ohjaamisen, yksilöllisen liikuntaneuvonnan ja liikuntapalveluiden suunnittelun näkökulmasta. Lisäksi tavoitteena on tunnistaa mitä mahdollisuuksia oman alan opetussuunnitelma tarjoaa terveysliikunnan opetuksen toteuttamiselle. Koulutuksen laajuus on 3-5 opintoviikkoa.

Koulutuksen keskeisiä sisältöjä ovat:

- Liikunnan, terveyden ja toimintakyvyn yhteydet
- Tutkimusnäyttöön perustuvat terveysliikuntasuositukset
- Suomalaisten liikuntakäyttäytyminen
- Valtakunnalliset suunnitelmat ja suositukset terveyden ja terveysliikunnan edistämiseksi
- Terveysliikunta osana kunnan hyvinvointistrategiaa
- Terveysliikunnan toimijat ja paikallinen yhteistyö
- Terveysliikunnan palvelut ja eri väestöryhmien tarpeet: ohjattu liikunta, liikuntaneuvonta ja rakennettu ympäristö
- Terveysliikunnan sisällyttäminen eri alojen opetussuunnitelmiin

Toisen asteen ammatillisen koulutuksen ja aikuiskoulutuksen opettajille koulutus järjestetään osana valtion tukemaa opetustoimen täydennyskoulutusta. Yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen opettajien koulutus sisällytetään osaksi opetusministeriön kanssa tehtäviä tulos- ja yhteistyösopimuksia.

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN LIIKUNNAN AMMATILLINEN OPETUS
Materiaali opetuksen suunnitteluun ja toteutukseen opettajille
sekä opiskelijoille opiskelua varten

SISÄLTÖSUUNNITELMA

1. MITÄ TERVEYSLIIKUNNALLA TARKOITETAAN

Terveyttä edistävän liikunnan käsite.

Liikunnan merkitys yksilön (hyvinvointi, terveys) ja yhteiskunnan (terveyspoliittinen ja kansantaloudellinen merkitys) kannalta.

2. LIIKUNNAN JA TERVEYDEN YHTEYDET

Liikunnan merkitys yleisen terveyden, vireyden ja hyvinvoinnin kannalta, samoin eri sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa tutkimustiedon valossa. Kuvataan yleisellä tasolla, minkälainen liikunta on hyödyllistä terveyden edistämiseksi ja sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Huomioon otetaan ainakin seuraavat sairaudet ja sairausr ryhmät:

- sydän- ja verisuonitaudit
- tuki- ja liikuntaelinten vaivat
- metabolinen oireyhtymä
- osteoporoosi
- mielenterveys

Osasta näistä on jo olemassa Käypä Hoito -suositukset.

3. TERVEYSLIIKUNTA ERI VÄESTÖRYHMIEN TARPEIDEN NÄKÖKULMASTA

Terveyttä edistävän liikunnan merkitys, ongelmat ja ohjaaminen eri väestöryhmien näkökulmasta. Koska tarpeet ja toteuttamisen tavat vaihtelevat kohderyhmittäin, otetaan tarkastelussa huomioon palvelutarpeiden erilaisuus ainakin seuraavien väestöryhmien osalta:

- lapset
- nuoret
- työikäiset
- naiset ja miehet
- perheet
- ikääntyneet
- liikkumis- ja toimintakyvyltään heikentyneet ihmiset

4. TERVEYSLIIKUNTA OSANA ERI AMMATTIALOJEN TYÖTÄ

Mahdollisuudet asiakkaiden terveysliikunnan edistämiseen eri ammattialoilla ja eri ammattiryhmissä osana tavanomaista ammattityötä. Koska erot eri ammattialoilla ovat huomattavat, tarkastellaan ainakin seuraavia ammattialoja:

- terveysala
- sosiaali-ala
- liikunta-ala
- lapsi- ja perhetyö
- nuorisotyö

- opetusala
- tekniikan ja liikenteen ala (mm. ympäristön suunnittelu).

5. LIIKUNTAPALVELUIDEN TARJONTA

Eri organisaatiot terveystuotteen palvelujen tuottajina ja tarjoajina. Tarkastellaan omaehtoisien liikunnan tarpeita, ohjatun liikunnan tarjontaa sekä liikuntaolosuhteita.

Ohjatun liikunnan tarjonta, kuten:

- kouluopetus
- kansalais- ja työväenopistot
- erityyppiset urheiluseurat ja liikuntajärjestöt
- kansanterveysjärjestöt
- kuntien liikuntatoimi
- perusterveydenhuolto
- yksityiset terveys- ja liikuntapalvelujen tuottajat.

Liikuntaolosuhteet, kuten:

- liikuntapaikat
- luonto
- kevyen liikenteen väylät
- koulupihat.

6. TERVEYSLIIKUNNAN AMMATTITAITOON SISÄLTYTTÄMINEN ERI KOULUTUS- JA OPINTOALOJEN OPETUKSEEN

Terveystuotteen ammattitaitoon opetuksen toteuttaminen eri alojen ammatillisessa peruskoulutuksessa ja tutkintotavoitteisessa lisäkoulutuksessa.

Tarkastelussa otetaan osittain koulutus- ja opintoalakohtaisesti huomioon seuraavat näkökulmat:

- terveyttä edistävän liikunnan opetuksen tietoperusta
- terveyttä edistävän liikunnan menetelmät
- terveystuotteen ammatilliset opinnot osana opetussuunnitelman kokonaisuutta: erillisiä kursseja ja/tai läpäisyaihe muiden kurssien opetuksessa.