

Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutussisältöjä

Miia Länsitie 29.8.2024



Miia Länsitie

- Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen erityisasiantuntija, Lapin hyvinvointialue 3/2024-
- Liikuntalääketieteen tutkija, ODL Liikuntaklinikka 2017-3/2024
- Filosofian tohtori (lääketiede), terveystieteiden maisteri (liikuntalääketiede), ammatillinen opettaja, terveystiedon opettaja, ensihoitaja AMK ja sairaanhoitaja.
- Väitöstutkimus 2022: Fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon yhteydet iäkkäiden sokeriaineenvaihduntaan sekä sydän- ja verisuonisairauksien ja kuoleman riskeihin. Väestöpohjainen Oulu45-kohorttitutkimus.

Sidonnaisuudet:

- Exemia, yrittäjä 4/2024 alkaen



Sisältö

1. Miksi liikkumisen edistäminen kuuluu sote-ammattilaisille?
2. Valtion liikuntaneuvoston selvityksen tuloksia 2023: Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutussisältöjä
3. Mikä on muuttunut?



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd






Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta
osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
koulutussisältöjä

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2023:9

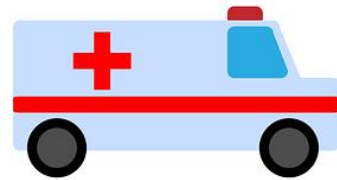
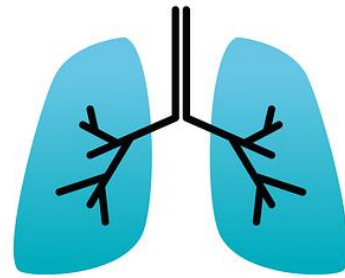
Milla Lämsitie, Milla Peltanen, Raija Korpelainen, Riikka-Leena Leskelä, Susanna Ahokas
Nordic Healthcare Group ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr, ODL Liikuntaklinikka



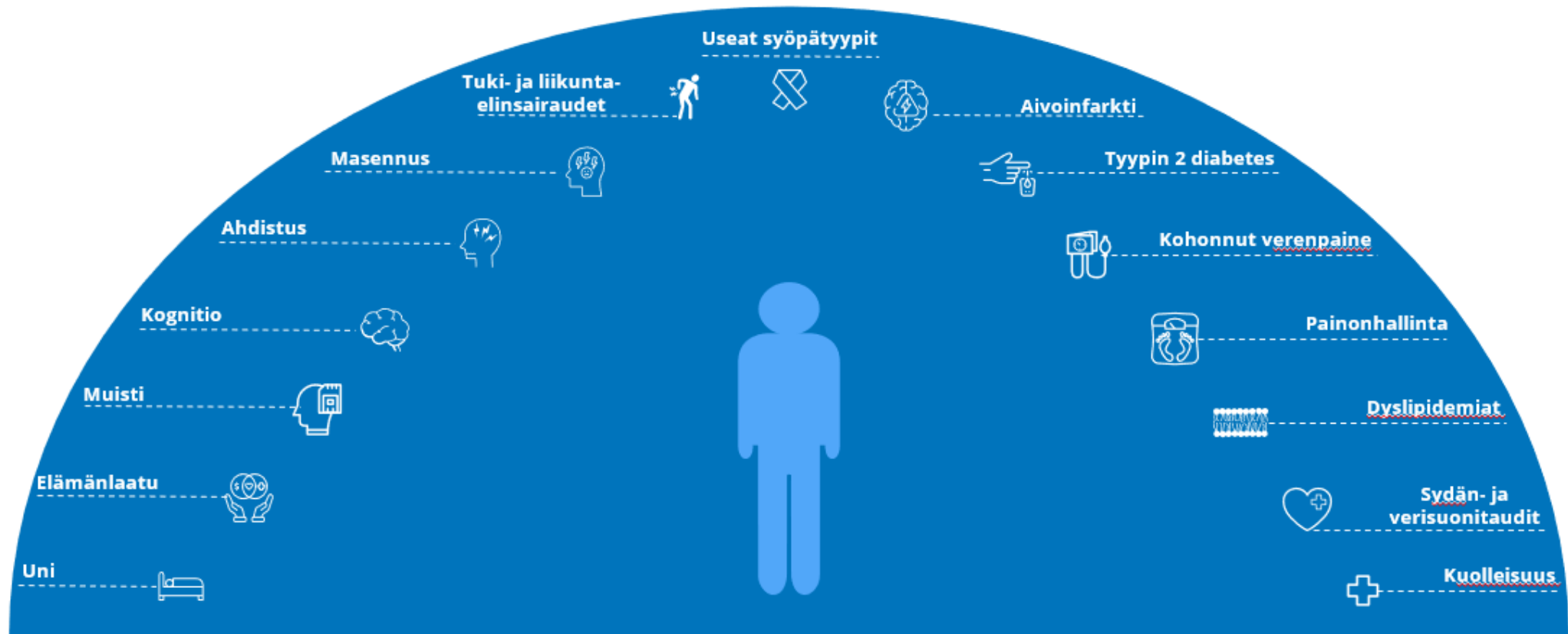
Selvityksen toteuttajat

	Nimi, titteli ja organisaatio	Koulutus	Rooli selvityksessä	Vastuu selvityksessä
	Miia Länsitie Tutkija, asiantuntija ODL Liikuntaklinikka	Filosofian tohtori	Päävastuullinen asiantuntija Pääasiallinen toteuttaja	Vastaa tutkimuksen toteutuksesta ja tutkimuskysymyksiin vastaamisesta
	Milla Peltonen Senior Manager NHG Finland	Kauppatieteiden maisteri	Operatiivinen projektipäällikkö Toinen pääasiallinen toteuttaja	Vastaa selvityksen kokonaisuuden etenemisestä ja loppuun saattamisesta sovitusti
	Virve Jokiranta Director NHG Finland	Valtiotieteiden maisteri	Tiimin tuki erityiskysymyksissä omaan asiantuntemukseensa ja kokemukseensa pohjautuen	
	Raija Korpelainen Tutkimuspäällikkö ODL Liikuntaklinikka	Terveysliikunnan professori	Tiimin tuki erityiskysymyksissä omaan asiantuntemukseensa ja kokemukseensa pohjautuen	
	Susanna Peltonen Tutkimusanalyttikko NHG Finland	Valtiotieteiden maisteri	Tiimin tuki tutkimuksen käytännön toteuttamisessa, tiedonkeruussa ja analysoinnissa	

Miksi
liikkumisen
edistäminen
kuuluu sote-
ammattilaisille?



Tutkimusnäyttö fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyistä on vahva

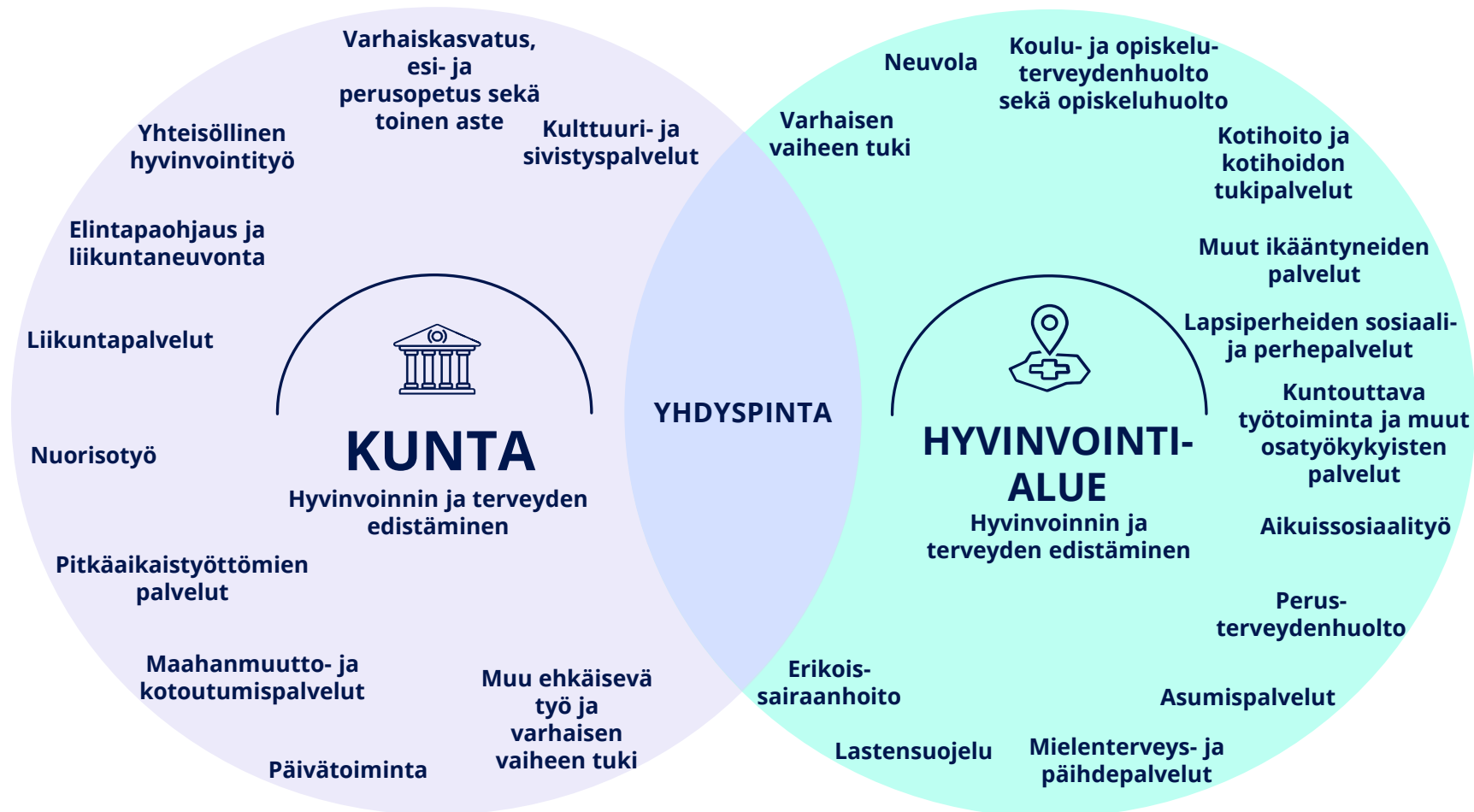


Kuvan lähde: NHG:n ja ODL:n esitysmateriaali, selvityksen julkistamistilaisuus 6/2023.

Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset tapaavat työssään vähän liikkuvia henkilöitä, jotka eivät hakeudu liikuntapalveluihin



Selvityksen menetelmät ja tulokset



Nordic
Healthcare
Group



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

**Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta
osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
koulutussisältöjä**

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2023:9

Milla Lämsä, Milla Peltanen, Raija Korpelainen, Riikka-Leena Leskelä, Susanna Ahokas
Nordic Healthcare Group ja Dulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr, ODL Liikuntaklinikka



1

Yleiskuvaus sosiaali- ja terveysalan koulutuksesta Suomessa

- **Yleiskuvaus sosiaali- ja terveysalan koulutuksesta Suomessa**, mm. koulutuksen hakijamäärät ja volyymit, koulutusta tarjoavat toimijat jne.
- Kyseistä koulutusta ohjaava lainsäädäntö
- **Koulutuksen oppimissisältöjen muodostamisprosessi** valtakunnallisesti ja eri oppilaitoksissa

2

Liikkumisen ja liikunnan edistäminen osana sosiaali- ja terveysalan koulutuksen oppimissisältöjä

1. Sisältyvätkö liikkuminen ja liikunta **suoranaisesti** käsiteltävän tutkinnon osaamistavoitteisiin ja opetussisältöihin?
 2. Sisältyykö liikkuminen **mahdollisesti** käsiteltävän tutkinnon osaamistavoitteisiin ja opetussisältöihin?
 3. Mitä tutkinnon osaamistavoitteita terveyttä edistävän liikkumisen tukemisella voidaan edistää?
- **Keskeisenä menetelmänä opetussuunnitelmien läpikäynti**

3

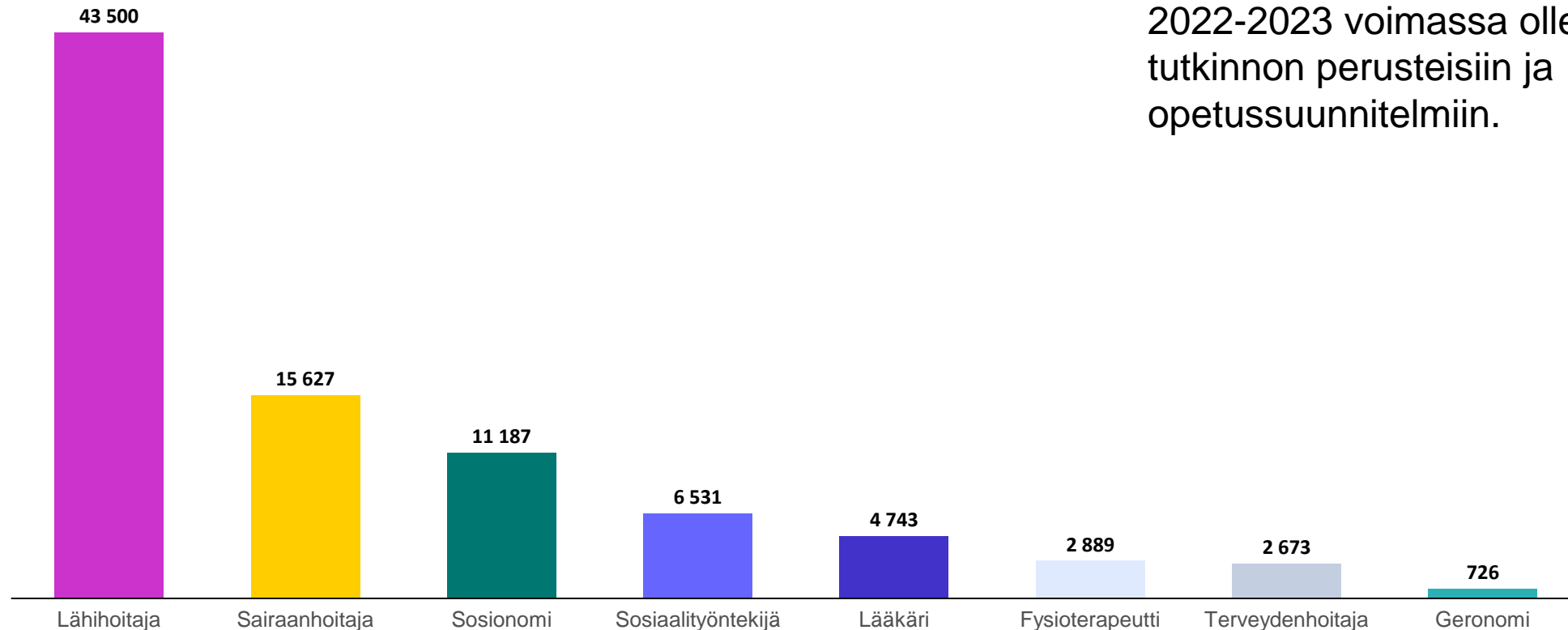
Yhteenveto ja johtopäätökset sekä kehittämissuosituksia

- Kehittämissuosituksilla pyritään vaikuttamaan **sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaa ja koulutusta ohjaaviin strategioihin, terveydenhuollon ammattilaisten ja terveydenhuollon opettajien osaamiseen sekä oppilaitosten opetussuunnitelmiin.**

Opiskelijan omaan liikkumiseen liittyvät opinnot ja kuntoutus jätettiin tarkastelun ulkopuolelle.

Selvityksessä käsiteltävissä koulutuksissa opiskeli vuonna 2021-2022 yhteensä 88 000 opiskelijaa

Selvityksessä käsiteltävien koulutusten opiskelijamäärät, 2022*

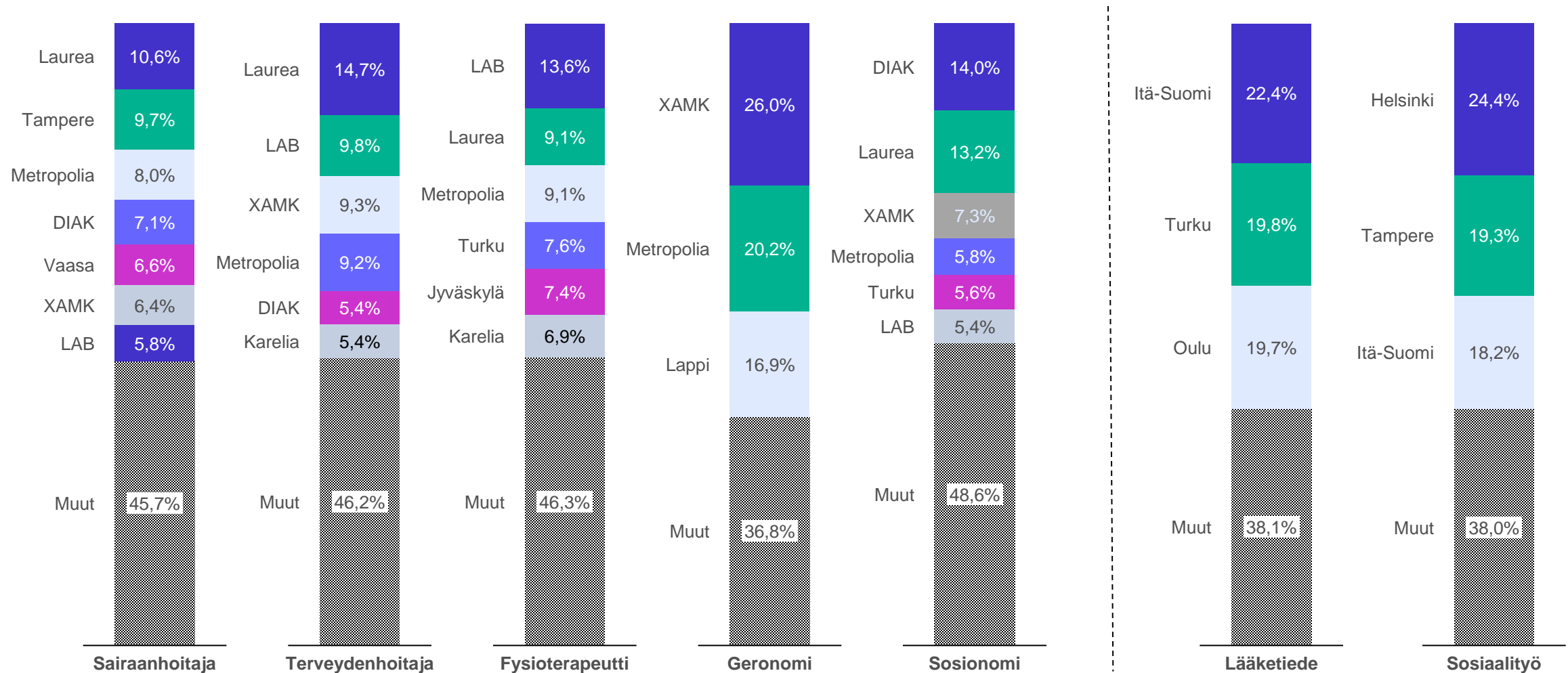


Selvitys perustuu lukuvuonna 2022-2023 voimassa olleisiin tutkinnon perusteisiin ja opetussuunnitelmiin.

*Lähihoitajakoulutuksen opiskelijamäärä vuodelta 2021.
Lähde: Vipunen.

Ammattikorkeakoulu- ja yliopistokoulutusten tarkastelu toteutettiin käymällä läpi opiskelijamääriltään suurimpien oppilaitosten opetussuunnitelmat

Vähintään 50 % kattavuus opiskelijamäärillä mitattuna



Kaikki lähihoitajaopiskelijat saavat jonkin verran liikkumiseen liittyvää opetusta, sillä aihe on esillä kaikille yhteisissä tutkinnon osissa

Toinen aste: lähihoitajakoulutus

Liikkumisen ja liikunnan sisältyminen suoranaisesti sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon osaamisen arviointiin

● = ei havaintoja ● = sisältyy jonkin verran
● = sisältyy harvoin ● = sisältyy useasti

Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sisältyvät	Kaikille yhteiset	Perustason ensihoito*	Ikääntyvien hoito ja kuntoutus	Jalkojen hoito	Lasten ja nuorten hoito ja kasvatus	Mielenterveys- ja päihdetyö	Sairaanhoidon ja huolenpito	Suunhoito	Vammaistyö
Fyysisen toimintakyvyn edistäminen ja arkiliikunta	sisältyy jonkin verran	sisältyy harvoin	sisältyy jonkin verran	sisältyy harvoin	sisältyy jonkin verran	ei havaintoja	sisältyy harvoin	ei havaintoja	sisältyy harvoin
Liikunnan ohjaus	sisältyy jonkin verran	ei havaintoja	ei havaintoja	ei havaintoja	sisältyy harvoin	ei havaintoja	ei havaintoja	ei havaintoja	ei havaintoja
Liikunta osallisuuden edistäjänä	ei havaintoja	ei havaintoja	ei havaintoja	ei havaintoja	ei havaintoja	sisältyy jonkin verran	ei havaintoja	ei havaintoja	sisältyy harvoin
Liikunnan merkitys sairauksien hoidossa	ei havaintoja	ei havaintoja	ei havaintoja	ei havaintoja	ei havaintoja	ei havaintoja	sisältyy harvoin	ei havaintoja	ei havaintoja

Selitteiden kuvaukset:

Sisältyy useasti: teema mainitaan tutkinnon perusteissa vähintään 1 kerran/ 30 osp

Sisältyy jonkin verran: teema mainitaan tutkinnon perusteissa vähintään 1 kerran/ 60 osp

Sisältyy harvoin: teema mainitaan tutkinnon perusteissa harvemmin kuin 1 kerran/ 60 osp

*Huom. Perustason ensihoidon suuntautumisvaihtoehdon valitsevat opiskelijat eivät suorita kaikille muille lähihoitajaopiskelijoille pakollisia tutkinnon osia.

Lähihoitajakoulutuksessa on useita osaamistavoitteita, joihin liikkumisen edistäminen mahdollisesti sisältyy

Toinen aste: lähihoitajakoulutus

Liikkumisen ja liikunnan mahdollinen sisältyminen sosiaali- ja terveystieteiden perustutkinnon osaamisen arviointiin

● = ei havaintoja ● = sisältyy jonkin verran
● = sisältyy harvoin ● = sisältyy useasti

Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta mahdollisesti sisältyvät	Kaikille yhteiset	Perustason ensihoito	Ikäntyvien hoito ja kuntoutus	Jalkojen hoito	Lasten ja nuorten hoito ja kasvatus	Mielenterveys- ja päihdetyö	Sairaanhoito ja huolenpito	Suunhoito	Vammaistyö
Toimintakyvyn arviointi, edistäminen ja tukeminen	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy useasti</i>
Voimavarojen ja toimijuuden tukeminen	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy useasti</i>
Terveyden edistäminen ja omahoidon tukeminen	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>
Sairauksien ehkäisy	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy harvoin</i>
Esteettömyys ja kaatumisen ehkäisy	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>
Digitaalisuus terveyden, toimintakyvyn ja omahoidon estämisessä	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>

Selitteiden kuvaukset:

Sisältyy useasti: teema mainitaan tutkinnon perusteissa vähintään 1 kerran/ 30 osp

Sisältyy jonkin verran: teema mainitaan tutkinnon perusteissa vähintään 1 kerran/ 60 osp

Sisältyy harvoin: teema mainitaan tutkinnon perusteissa harvemmin kuin 1 kerran/ 60 osp

Fysioterapeuttien ja geronomien opetussuunnitelmat sisälsivät muita AMK-koulutuksia enemmän suoria mainintoja liikkumisesta ja liikunnasta

Alempi korkeakoulututkinto

Liikkumisen ja liikunnan sisältyminen suoranaisesti sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulutusten osaamistavoitteisiin ja opetussisältöihin

● = ei havaintoja ● = sisältyy jonkin verran
● = sisältyy harvoin ● = sisältyy useasti

Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sisältyvät	Sairaanhoitaja	Terveydenhoitaja	Fysioterapeutti	Geronomi	Sosionomi
Terveysliikunta ja liikkumisen suositukset	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>
Fyysinen kunto, kuntotestaus ja kuormitusfysiologia	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>
Liikkuminen eri ikäkausina	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>
Liikkumisen arviointi/havainnointi	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>
Liikuntaneuvonta, liikunnan ohjaus ja ohjelmointi	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>
Liikkumista edistävät ja estävät tekijät	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>
Liikkumisessa avustaminen	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>
Liikunnan työmuodot ja -menetelmät	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>	<i>ei havaintoja</i>
Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>
Liikunta-alan yrittäjyys, johtaminen ja kehittäminen	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>
Liikuntapalveluiden tuntemus ja liikuntatapahtumat	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>
Liikunta mielen hyvinvoinnin, sosiaalisen toimintakyvyn ja osallisuuden edistämiseksi	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>
Soveltava liikunta	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>
Liike- ja kehotietoisuus sekä motorinen oppiminen	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>ei havaintoja</i>	<i>ei havaintoja</i>

Selitteiden kuvaukset: Sisältyy useasti: tutkinnon laajuus / 30 x käsiteltyjen opetussuunnitelmien määrä. Sisältyy jonkin verran: tutkinnon laajuus / 60 x käsiteltyjen opetussuunnitelmien määrä. Sisältyy harvoin: vähemmän kuin 1 maininta/ 60 op.

Opetussuunnitelmista löytyy mahdollisia liikkumisen ja liikunnan edistämisen sisältöjä, mutta varmuutta liikkumisen sisällyttämisestä opetukseen ei saada

Alempi korkeakoulututkinto

Liikkumisen ja liikunnan mahdollinen sisältyminen sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulutuksen osaamistavoitteisiin ja opetussisältöihin

● = ei havaintoja ● = sisältyy jonkin verran
● = sisältyy harvoin ● = sisältyy useasti

Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta mahdollisesti sisältyvät	Sairaanhoidaja	Terveydenhoitaja	Fysioterapeutti	Geronomi	Sosionomi
Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>
Terveyttä edistävien elämäntapojen ja omahoidon ohjaus	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>
Digitaalisuus terveyden, toimintakyvyn ja omahoidon edistämiseksi	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>
Sairauksien ehkäisy sekä terveydelliset ja sosiaaliset riskitekijät	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>
Toimintakyvyn arviointi, edistäminen ja tukeminen	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy useasti</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>
Voimavarojen ja toimijuuden edistäminen	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>	<i>sisältyy jonkin verran</i>
Esteettömyys ja kaatumisten ehkäisy	<i>ei havaintoja</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>	<i>sisältyy harvoin</i>

Selitteiden kuvaukset: Sisältyy useasti: tutkinnon laajuus / 30 x käsiteltävien opetussuunnitelmien määrä. Sisältyy jonkin verran: tutkinnon laajuus / 60 x käsiteltävien opetussuunnitelmien määrä. Sisältyy harvoin: vähemmän kuin 1 maininta / 60 op.

Lääketieteen koulutuksessa suoria liikkumiseen ja liikuntaan liittyviä mainintoja on vain vähän, mahdollisia mainintoja enemmän

Ylempi korkeakoulututkinto

Liikkumisen ja liikunnan sisältyminen suoranaisesti ja mahdollisesti lääketieteen koulutuksen osaamistavoitteisiin

● = ei havaintoja ● = sisältyy jonkin verran
● = sisältyy harvoin ● = sisältyy useasti

Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sisältyvät <u>suoranaisesti</u>	Lääketieteen koulutus
Liikunnan merkitys terveydelle	<i>sisältyy harvoin</i>
Liikunnan merkitys sairauksien hoidossa	<i>sisältyy harvoin</i>
Fyysisen harjoittelun perusteet	<i>sisältyy harvoin</i>
Liikunta osana elintapaohjausta	<i>sisältyy harvoin</i>

Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sisältyvät <u>mahdollisesti</u>	Lääketieteen koulutus
Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja tukeminen	<i>sisältyy jonkin verran</i>
Terveyttä edistävien elämäntapojen ohjaus	<i>sisältyy harvoin</i>
Hyvinvoinnin ja terveyden sosiaaliset ja terveydelliset riskitekijät	<i>sisältyy jonkin verran</i>
Sairauksien ehkäisy	<i>sisältyy jonkin verran</i>
Toimintakyvyn arviointi, edistäminen ja tukeminen	<i>sisältyy jonkin verran</i>
Esteettömyys ja kaatumisten ehkäisy	<i>sisältyy harvoin</i>
Motivoiva haastattelu ja motivointi	<i>sisältyy harvoin</i>
Voimavarojen ja toimijuuden edistäminen	<i>ei havaintoja</i>

Selitteiden kuvaukset: Sisältyy useasti: tutkinnon laajuus / 30 x käsiteltyjen opetussuunnitelmien määrä. Sisältyy jonkin verran: tutkinnon laajuus / 60 x käsiteltyjen opetussuunnitelmien määrä. Sisältyy harvoin: vähemmän kuin 1 maininta/ 60 op.

Sosiaalityön yliopistokoulutuksessa suoria mainintoja liikunnasta ei ole lainkaan, mahdollisiakin mainintoja vain vähän

Ylempi korkeakoulututkinto

Liikkumisen ja liikunnan sisältyminen mahdollisesti sosiaalityön koulutuksen osaamistavoitteisiin

● = ei havaintoja ● = sisältyy jonkin verran
● = sisältyy harvoin ● = sisältyy useasti

Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sisältyvät mahdollisesti	Sosiaalityön koulutus
Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja tukeminen	<i>sisältyy harvoin</i>
Hyvinvoinnin ja terveyden sosiaaliset ja terveydelliset riskitekijät	<i>sisältyy harvoin</i>
Voimavarojen ja toimijuuden edistäminen	<i>sisältyy harvoin</i>

Selitteiden kuvaukset: Sisältyy useasti: tutkinnon laajuus / 30 x käsiteltyjen opetussuunnitelmien määrä. Sisältyy jonkin verran: tutkinnon laajuus / 60 x käsiteltyjen opetussuunnitelmien määrä. Sisältyy harvoin: vähemmän kuin 1 maininta/ 60 op.

Sähköisellä kyselyllä kartoitettiin opetushenkilöstön ja opiskelijoiden kokemuksia liikkumisen sisällyttämisestä sote-alan koulutuksiin

Tiivistelmä kyselyn tuloksista (n=188: yliopettaja/tutkintovastaava 15, opettaja 109, opiskelija 64)

- **Pääsääntöisesti kaikki vastaajaryhmät näkivät sote-ammattilaisten roolin väestön liikkumisen ja liikunnan edistämisessä merkittävänä.**
 - Erityisesti ammattilaiset näkevät, että liikkumisen edistämisen tulee olla osa sote-alojen koulutusta.
- **Liikkumisen sisältöjä ei opetuksessa huomioida tarpeeksi suhteessa koettuun merkitykseen.**
 - Esimerkiksi yli puolet kyselyyn vastanneista opiskelijoista koki, että liikkumisen edistämisen keskeisiä teemoja, ei ollut käsitelty opinnoissa lainkaan.
- **Kaikissa vastaajaryhmissä yli puolet koki tarvitsevansa lisäkoulutusta liikkumiseen ja liikuntaan liittyvistä teemoista.**
 - Opettajat kokivat osaamisensa hyväksi esimerkiksi liikkumisen hyvinvointivaikutusten ja liikkumaan motivoinnin osalta.
 - **Eniten osaamisvajetta koettiin hyvinvointialueen ja kunnan roolissa liikkumisen edistämisessä sekä liikkumisen tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen liittyvissä teemoissa.**

Ammattilaisten haastattelut (n=10) tuottivat lisätietoa liikkumisen edistämisen sisällyttämisestä sote-alan opintoihin

1

Haastatellut ammattilaiset kokivat, että **liikkumisen tulisi jatkossa olla aiempaa vahvemmassa roolissa sote-alan koulutuksissa. Liikkuminen pitäisi yhdistää ensisijaisesti terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen**, jolloin liikkumisen merkitys nähtäisiin konkreettisempänä osana sote-ammattilaisten työnkuvaa.

2

Haastateltavien mukaan liikkumisen ja liikunnan vähäinen rooli sote-alan opetuksessa johtuu **ammattilaisten vaihtelevasta kokemuksesta ja osaamisesta**, opetuksen tiukoista aikatauluista sekä **kilpailevista opetussisällöistä opetussuunnitelmissa** ja opetuksessa.

3

Haastateltavat arvioivat, että opiskelijoiden suhtautuminen liikkumisen ja liikunnan sisältöjen opetukseen vaihtelee riippuen siitä, **mikä on opiskelijan oma suhde liikkumiseen ja liikuntaan.**

4

Haastateltavat nostivat lähes poikkeuksetta esiin, että **liikkumisen edistämisen merkitys tulisi nostaa keskeisemmin osaksi opetussuunnitelmia, jotta liikkumisen edistämisen teemojen opetus ei jää yksittäisen opettajan harkinnan varaan.** Asiantuntijat näkivät, että liikkumisen sisältöjen puuttuessa opetussuunnitelmista liikkumisen määrä opetuksessa jää pieneksi **suhteessa liikkumisen hyvinvointivaikutuksiin.**

5

Valtaosa haastateltavista koki, että **liikkumisen edistäminen tulee kirjata opetussuunnitelmiin aiempaa voimakkaammin.** Lisäksi haastateltavat kokivat, että opetushenkilöstön liikkumisen edistämisen **osaamista** tulisi kehittää.

Selvityksen
suositukset
koulutuksittain
on luettavissa
raportista.

[Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutussisältöjä](#)
[Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutussisältöjä](#)
[Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutussisältöjä](#)
[Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutussisältöjä](#)
(liikuntaneuvosto.fi)



Mikä on muuttunut?



**NO EXCUSES
NO WORRIES**

*NEVER GIVE UP BECAUSE GREAT
THINGS TAKE TIME*



Liikkumisen edistäminen ei juurikaan sisälly lähihoitajakoulutuksen toteutussuunnitelmiin

- Anne-Elina Jokisalo tarkasteli YAMK opinnäytetyössään (Arcada 2024) liikkumisen ja liikunnan sisältöjä lähihoitajakoulutuksen **toteutussuunnitelmissa**
 - Mukana tarkastelussa oli 16 oppilaitoksen toteutussuunnitelmat
 - 46,6 % kaikista lähihoitaja opiskelijoista
- Tulosten perusteella väestön liikkumisen ja liikunnan edistäminen ei juurikaan sisälly lähihoitajakoulutuksen **toteutussuunnitelmiin**.
- Johtopäätöksenä voidaan todeta, että **mikäli liikkuminen ja liikunta eivät ole osa valtakunnallisia tutkinnon perusteita, niin niitä ei huomioida myöskään oppilaitostasolla.**

Pikahaku liikkumisen edistämisestä osana lähihoitajakoulutuksen uusia tutkinnon perusteita

(voimassa 8/2024 alkaen)

Huom. Suhtauduthan tämän dian tuloksiin niin, että ne on tehty sanahaulilla ”pikana”. Tulokset eivät ole vertailukelpoiset dian 15 kanssa.

	Kaikille pakolliset tutkinnon osat 55 op (mainintojen lukumäärä)
Liikunta/terveysliikunta	1
Liikkuminen	3
Fyysinen aktiivisuus	0
Paikallaanolo	0
Istuminen	0
Fyysinen kunto	0
Fyysinen toimintakyky (huom. pelkkä toimintakyky esiintyy laajemmin)	1
Liikuntaneuvonta	0
Soveltava liikunta	0

Esimerkkejä osaamisala kohtaisista liikkumisen edistämisen kirjauksista:

- ohjaa ja tukee asiakasta **perusliikkumisessa**
 - tukee **arkiliikkumista**
 - **motivoi ja ohjaa** liikkumaan ja ulkoilemaan
 - **innostaa** lapsia omaehtoiseen ja tavoitteelliseen ohjattuun liikkumiseen sisällä ja ulkona
 - **aktivoi** potilasta liikkumaan
 - huomioi asiakkaan toimintoja ja **liikkumista tukevan ympäristön ja esteettömyyden**
 - motivoi asiakasta **terveysliikuntaan sekä elämäntapamuutoksiin**
- Paikallaoloa tai istumista ei tunnisteta terveysriskinä.
- Liikuntaneuvonta ei sisälly tutkinnon perusteisiin.

Lähde: [Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto \(opintopolku.fi\)](https://www.opintopolku.fi)

Liikuttava sote

- Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten terveysliikuntaosaamisen edistämishanke

Kesto: 1.9.2024 – 31.12.2026

Rahoittajat: ESR+, ODL Säätiö ja Diakonia-ammattikorkeakoulu

Toteuttajat: ODL Liikuntaklinikka ja Diak

Yhteistyökumppanit: POHDE ja SDO

(alustava kiinnostus OAMK ja OSAO)

Tavoite ja toimenpiteet

- Hankkeen tavoitteena on sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten ja sote-opettajien terveysliikunnan osaamisen kehittäminen.
- Kohderyhmänä ovat
 - Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella työskentelevät sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset (etenkin terveysasemien henkilökunta) ja
 - Pohjois-Pohjanmaalla työskentelevät sosiaali- ja terveydenhuoltoalan toisen asteen koulutuksen, ammattikorkeakoulutuksen ja yliopiston opetushenkilöstö.
- Järjestämme terveyttä edistävän liikunnan koulutuksia ja kehitetään liikkumisen puheeksi oton ja liikuntaneuvontaan ohjautumisen rakenteita yhteistyössä hyvinvointialueiden henkilöstön kanssa.
- Yhteiskehitämme oppilaitosten henkilökunnan kanssa opetus- ja toteutussuunnitelmia.

Kotiin viemiseksi

- Terveydenhuollon tulee olla näyttöön perustuvaa
 - Kun tarkastellaan liikkumisen edistämistä osana kansansairauksien ehkäisyä ja hoitoa, tämä ei toteudu.
- Muutoksen on lähdettävä sote-opettajista ja jo työssä olevista ammattilaisista.
 - Vastavalmistuneet opiskelijat voivat tuoda uutta vasta sitten kun liikkumisen merkitys terveydenhuollossa tunnetaan ja tunnustetaan



Kiitos!

miia.lansitie@lapha.fi

040 514 7676