

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

---

Julkistamistilaisuus

6.6.2023

# Agenda

---

- 1 Tausta
- 2 Tulokset
- 3 Johtopäätökset ja kehittämissuositukset

# Agenda

---

- 1 Tausta**
- 2 Tulokset
- 3 Johtopäätökset ja kehittämissuositukset

# Toteutetun työn keskeinen tavoite oli selvittää terveyttä edistävän liikkumisen ja liikunnan roolia osana sosiaali- ja terveysalan koulutussisältöjä Suomessa

Selvitys koostui kolmesta osuudesta

Selvityksen etenemisen kokonaiskuvaus

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 kehittämissuosituks

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

## Selvityksessä käytetyt määritelmät ja rajaukset

### Kohde

#### Käsiteltävät tutkintonimikkeet:

- Toisen asteen koulutuksista **lähihoitaja** (ja hoiva-avustaja)
- Ammattikorkeakoulututkinnoista **sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, fysioterapeutti, geronomi ja sosionomi**
- Yliopistotutkinnoista **lääkäri ja sosiaalityöntekijä**

### Määritelmät

- Terveyttä edistävä **liikkuminen**: Arjessa tapahtuva fyysinen aktiivisuus ja paikallaanolon vähentäminen.
- Terveyttä edistävällä **liikunta**: Harrastettua liikuntaa, mikä edistää yksilön terveyttä ja hyvinvointia.

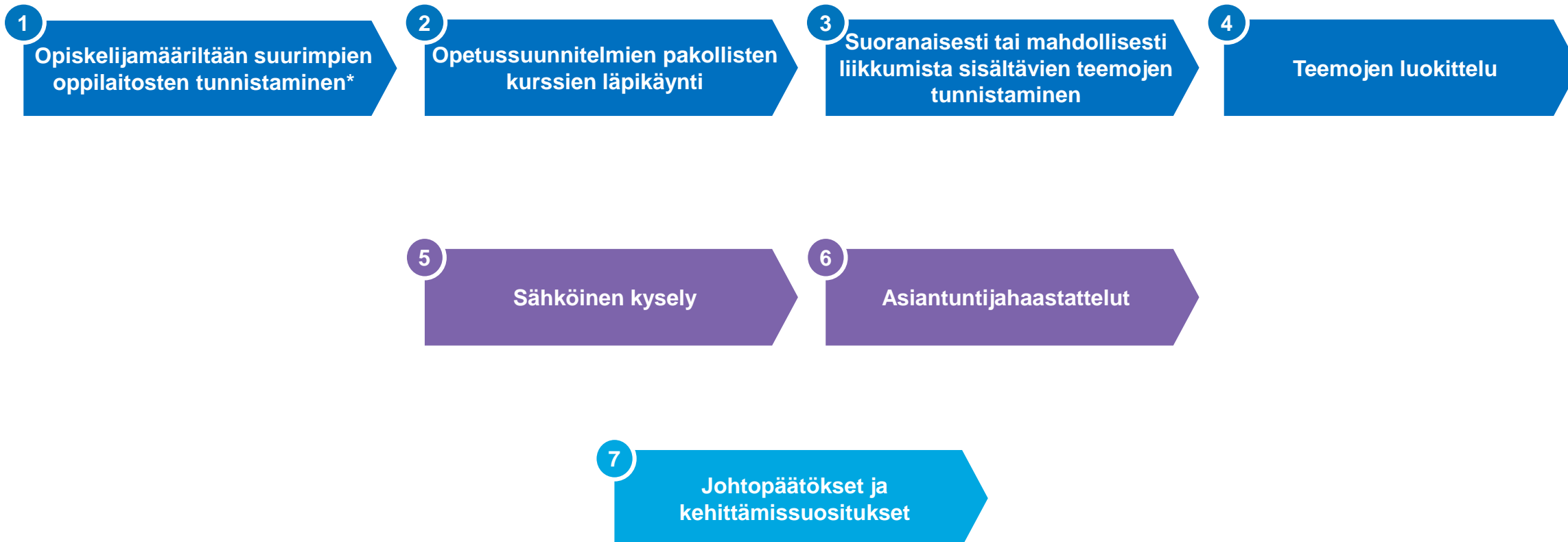
### Rajaukset

#### Selvityksen ulkopuolelle rajataan:

- **Terveydenhuollon ammattihenkilön tekemä kuntoutus ja terapeutin harjoittelu**, mikäli opetussuunnitelmassa ei suoranaisesti osoiteta, että kuntoutuksella tarkoitetaan arjessa tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden edistämistä.
- **Todettujen sairauksien hoito**, mikäli opetussuunnitelmassa ei ole erikseen mainittu, että liikkumisen edistäminen tai liikunta kuuluvat kyseisen sairauden hoidon opetukseen.
- **Opiskelijan oma liikkuminen ja liikunnanopetus.**

# Liikkumisen ja liikunnan sisältymistä sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutukseen selvitettiin opetussuunnitelmista

## Menetelmät



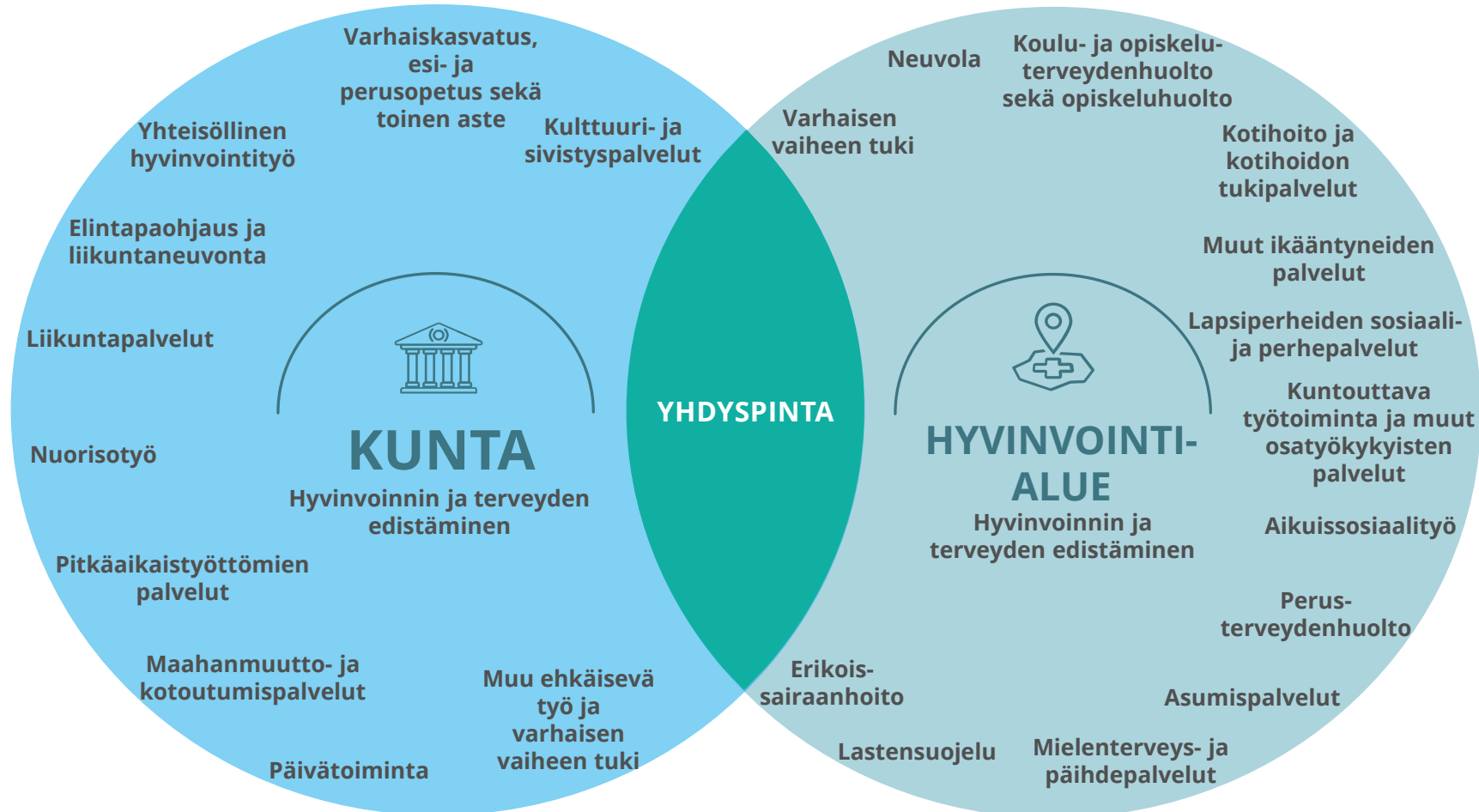
\* Koskee ammattikorkeakouluja ja yliopistoja. Toisella asteella tutkinnon perusteet ovat valtakunnalliset

# Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset tapaavat työssään eri väestöryhmiä sekä hyvinvointialueella, että kunnissa

Näin ollen ammattilaisten mahdollisuus vaikuttaa väestön terveystottumuksiin on potentiaalisesti suuri

Selvityksen kohteena olevien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten toimintakenttä suomalaisessa palvelujärjestelmässä

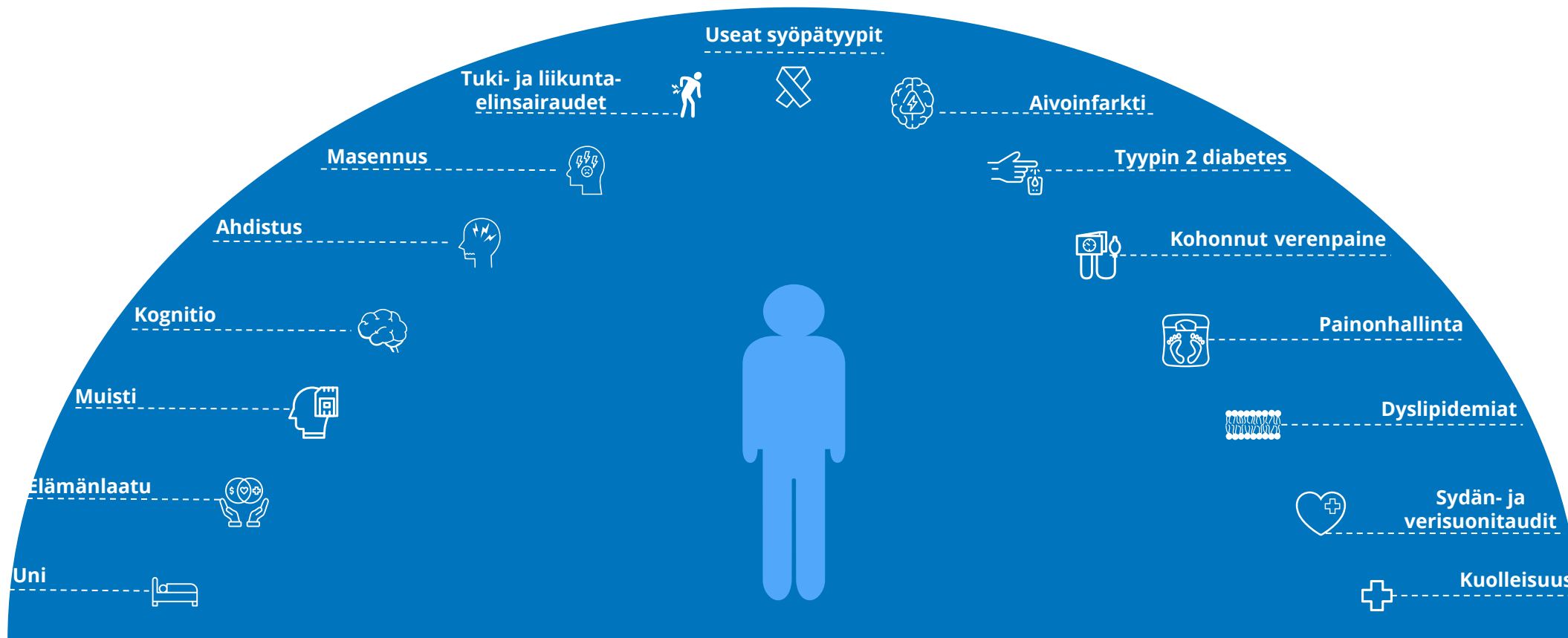
*Havainnollistava*



Kuvan tarkoitus on havainnollistaa selvityksen kohteena olevien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten laajaa toimikenttää hyvinvointialueella ja kunnissa sekä mahdollisuuksia ohjata asiakkaita kohti liikkuvampaa elämäntapaa. Lisäksi sote-ammattilaisia työskentelee laajasti sote-alan yrityksissä, kolmannella sektorilla sekä erilaisissa julkisissa toimijoissa (mm. valtion virastot, Kela ja TE-toimistot)

# Tutkimusnäyttö fyysisen aktiivisuuden ja terveyden välisistä yhteyksistä on vahva

Keskeiset kansansairaudet, sekä elämänlaatuun vaikuttavat tekijät, joihin liikkumisella ja liikunnalla voidaan vaikuttaa

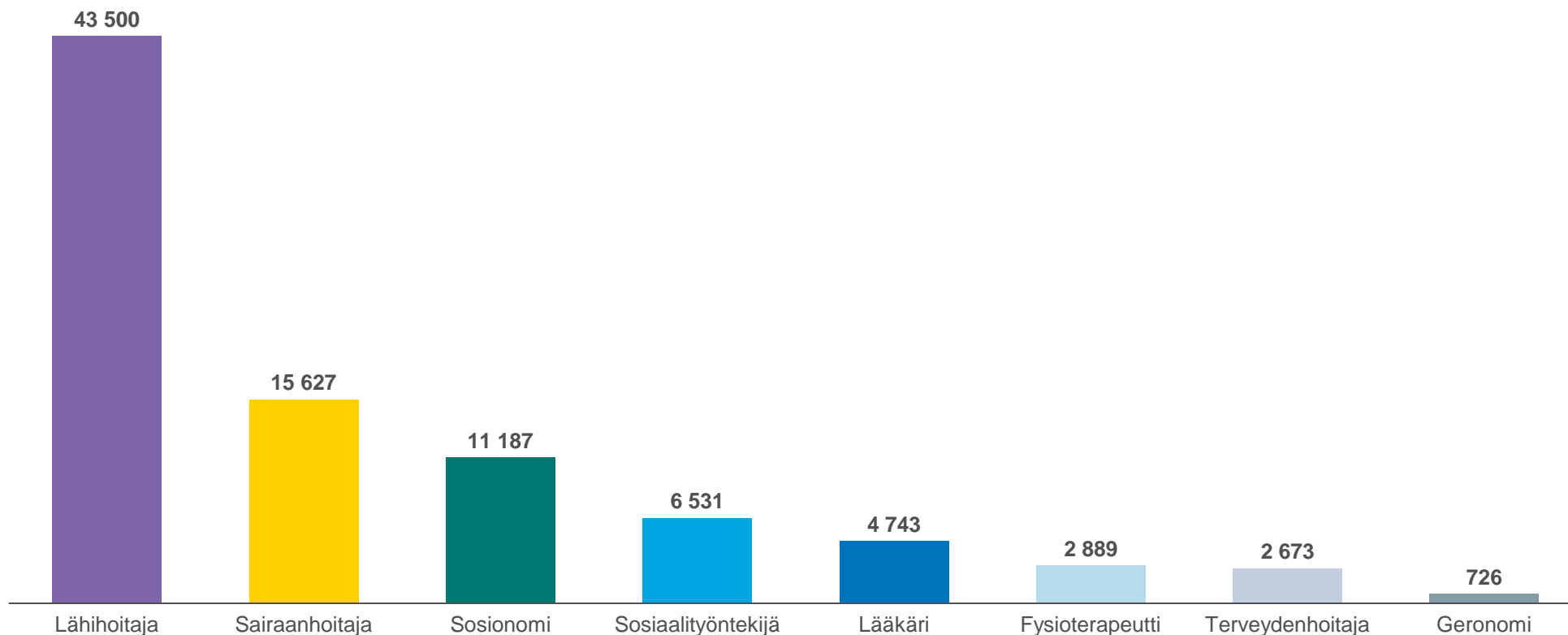




# Selvityksessä käsiteltävissä koulutuksissa opiskelee yhteensä 88 000 opiskelijaa

Opiskelijamäärä on selvästi suurin lähihoitajakoulutuksessa, korkeakoulujen opiskelijamäärissä suurta vaihtelua

## Selvityksessä käsiteltävien koulutusten opiskelijamäärät, 2022\*

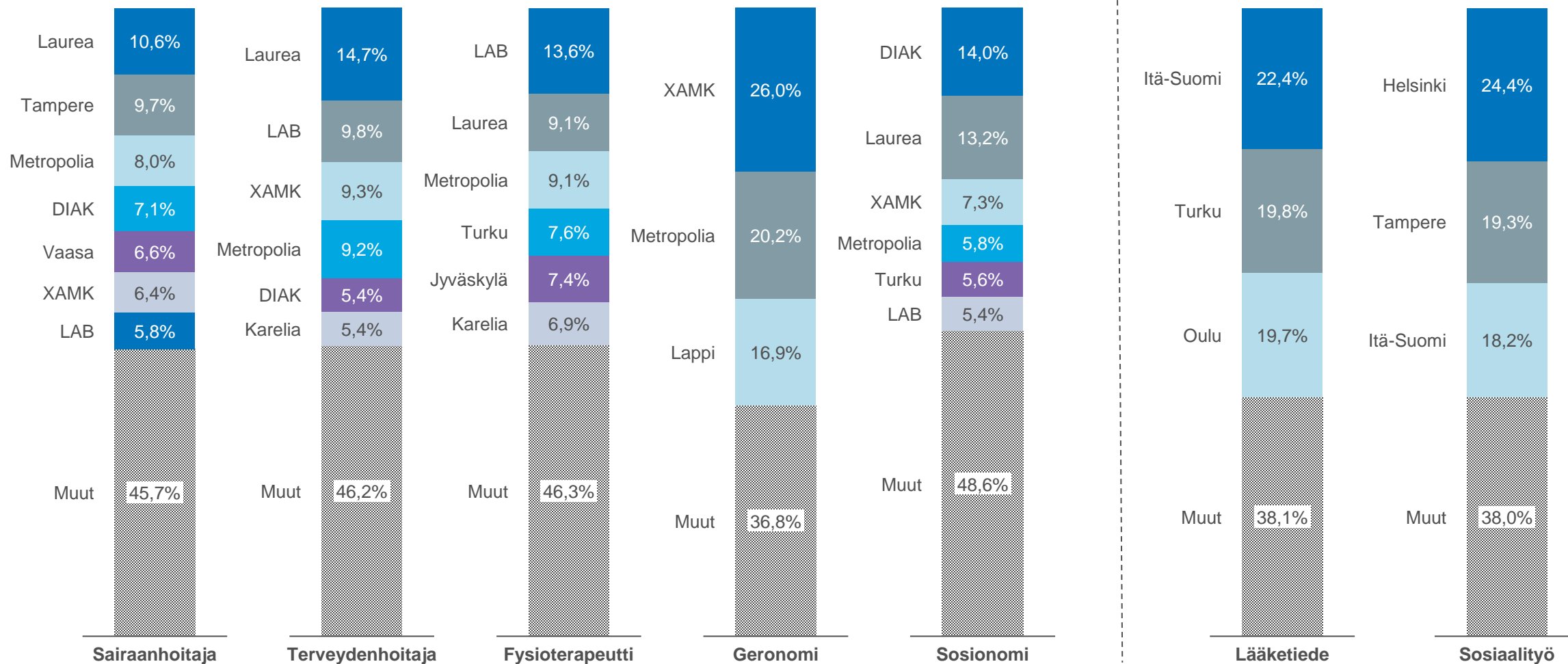


\*Lähihoitajakoulutuksen opiskelijamäärä vuodelta 2021, tuoreempaa tietoa ei saatavilla.  
Lähde: Vipunen.

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

Vähintään 50 % kattavuus opiskelijamäärillä mitattuna

## Ammattikorkeakoulu- ja yliopistokoulutusten suurimmat koulutuksen tarjoajat, 2022



# Agenda

---

- 1 Tausta
- 2 Tulokset**
- 3 Johtopäätökset ja kehittämissuositukset

# Kaikki lähihoitajaopiskelijat saavat jonkin verran liikkumisen teemaan 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*	Ikäntyvien 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 ja liikunnan teema 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 opetussuunnitelmista löytyi enemmän suoriamainintoja liikkumisesta ja liikunnasta kuin muista AMK-koulutuksista

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	Sairaanhoitaja	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 käsiteltävien opetussuunnitelmien määrä. Sisältyy jonkin verran: tutkinnon laajuus / 60 x käsiteltävien 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

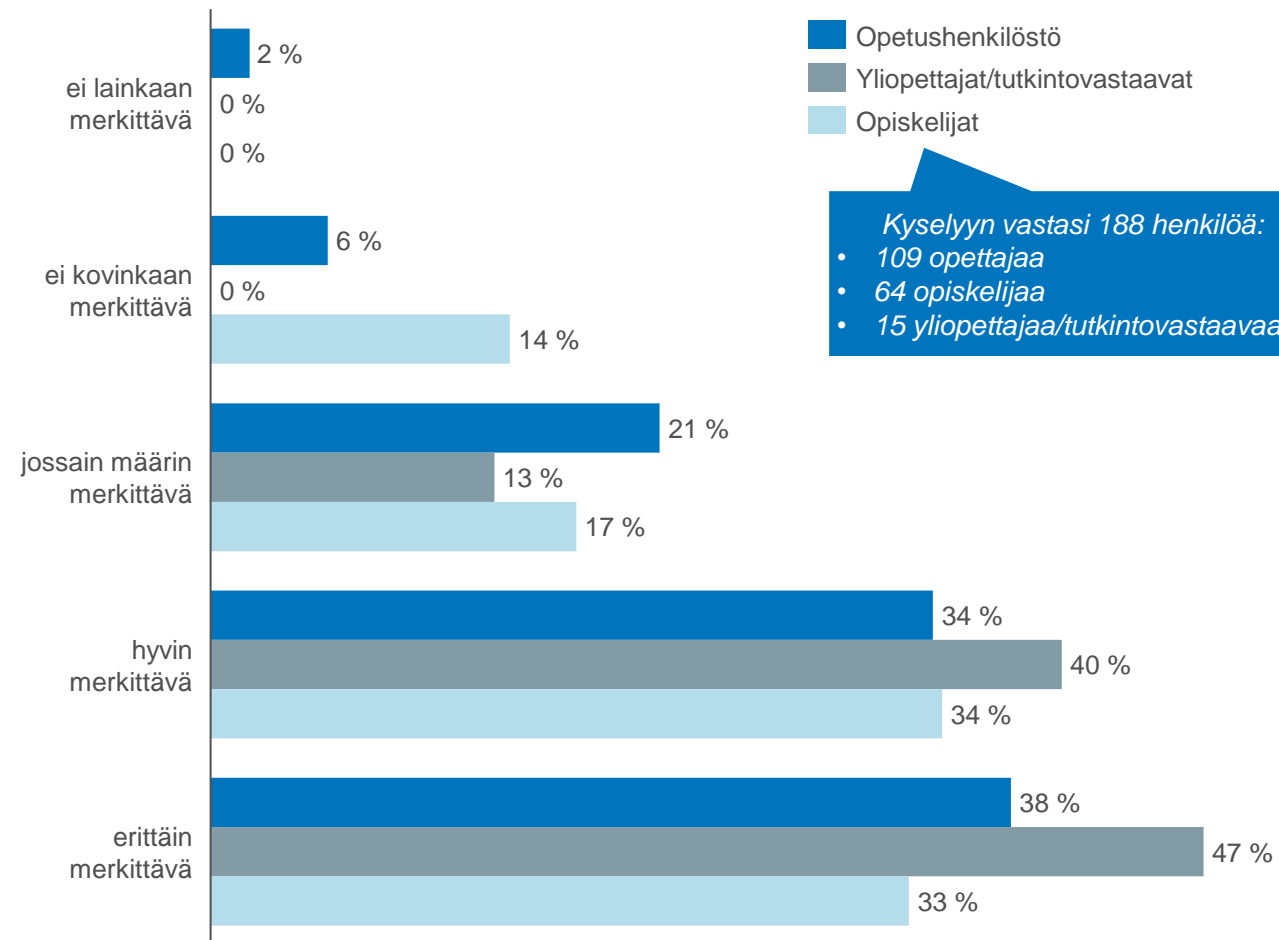
Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sisältyvät mahdollisesti	Sosiaalityön koulutus
Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja tukeminen	<i>sisältyy harvoin</i>
Hyvinvoinnin ja terveyden sosiaaliset ja terveydelliset riskitekijät	<i>sisältyy harvoin</i>
Voimavarojen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

## Keskeiset tulokset - Kysely

Vastaajien kokemus ammattiroolin merkityksestä terveyttä edistävän liikkumisen ja liikunnan pariin ohjaamisessa



### Kommentit

- **Pääsääntöisesti kaikki vastaajaryhmät näkivät sote-ammattilaisten roolin väestön liikkumisen ja liikunnan edistämässä 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, kuten liikunnan käypä hoito –suositusta ja soveltavaa liikkumista, 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 edistämässä sekä liikkumisen tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen liittyvissä teemoissa.

# Kohdennetut haastattelut tuottivat lisätietoa ammattilaisten kokemuksista liikkumisen teeman esiintymisestä sote-alan opinnoissa

## Keskeiset tulokset - Haastattelut

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**. Mikäli opiskelijat itse ovat oivaltaneet liikunnan hyvinvointivaikutukset ja liikkumisen merkityksen terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi, heidän on helpompi edistää liikkumisen teemoja myös osana omaa tulevaa työnkuvaansa.

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.

# Agenda

---

- 1 Tausta
- 2 Tulokset
- 3 Johtopäätökset ja kehittämissuositukset**

# Liikkumisen ja liikunnan edistäminen suositellaan sisällytettävän suoranaisena mainintana kaikkiin keskeisiin sote-alan koulutusten opetussuunnitelmiin

Koulutusaloille yhteiset suositukset

**1** Liikkuminen ja liikunnan edistäminen tulee sisällyttää aiempaa selkeämmin sosiaali- ja terveydenhuoltoa sekä alan koulutusta ohjaaviin strategioihin ja suunnitelmiin.

**2** Liikkumisen edistäminen kirjataan suoranaisena ja kattavana mainintana kaikkiin\* sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutusten opetussuunnitelmiin.

**3** Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan opetussuunnitelmiin suositellaan lisättäväksi maininta asiakasohjauksesta liikuntaneuvontaan.

**4** Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan **opetushenkilöstölle** mahdollistetaan riittävä täydennyskoulutus terveyttä ja hyvinvointia edistävästä liikkumisesta ja liikunnasta.

**5** Työelämässä oleville sosiaali- ja terveydenhuoltoalan **ammattihenkilöstölle** mahdollistetaan riittävä täydennyskoulutus terveyttä ja hyvinvointia edistävästä liikkumisesta ja liikunnasta sekä liikuntaneuvonnan palveluketjuista hyvinvointialueella.

## VASTUUTAHOT

Valtionhallinto (vastaavat ministeriöt), opetushallitus, hyvinvointialueet ja oppilaitokset

2. aste: Opetushallitus

Korkeakoulutus: vastaava korkeakoulu

2. aste: Opetushallitus

Korkeakoulutus: vastaava korkeakoulu

Oppilaitokset

Hyvinvointialueet ja muut työnantajat

\* Selvityksen kohteena oleviin

# Lähihoitajakoulutuksen tutkinnon perusteiden kehittämissuosituksset kaikille yhteisten tutkinnon osien sekä eri osaamisalojen mukaan

Kehittämissuosituksset sote-alan perustutkinnossa

## YHTEISTEN OPINTOJEN SUOSITUKSET



## OSAAMISALAKOHTAISET SUOSITUKSET



### Kaikille yhteiset tutkinnon osat: hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen

- Opiskelija tuntee lasten, aikuisten ja yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositukset
- Opiskelija tietää liikunnan Käypä hoito -suosituksen keskeisten kansansairauksien osalta
- Opiskelija ymmärtää liikkumisen edistämisen kansanterveydellisen ja kansantaloudellisen merkityksen

Perustason ensihoito	Ikääntyvien hoito ja kuntoutus	Jalkojen hoito	Lasten ja nuorten kasvatus ja hoito	Mielen-terveys- ja päihdetyö	Sairaanhoito ja huolenpito	Suunhoito	Vammaistyö

### Opiskelija hyödyntää työssään osaamisalan kannalta keskeisiä

- liikkumisen suosituksia
- liikunnan Käypä hoito –suositusta
- edistää liikkumisen yhdenvertaisuutta

# Kaikkiin korkeakoulututkintoihin ehdotetaan samankaltaisia suosituksia, mutta tarkempi sanoitus ja painotus vaihtelee tutkinnosta riippuen\*

Kehittämissuosituksset korkeakoulututkinnoissa

## Korkeakoulujen opetussuunnitelmien kehittämissuosituksset tutkintonimikkeittäin

	Sairaanhoitaja	Terveystenhoitaja	Fysioterapeutti	Geronomi	Sosionomi	Lääkäri	Sosiaalityöntekijä
Liikunnan käypä hoito -suositus	✓	✓	✓	✓		✓	
Eri ikä- ja väestöryhmien liikkumisen suositukset ja fyysisen aktiivisuuden edistäminen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen merkitys asiakkaan terveydelle, toimintakyvyille ja hyvinvoinnille	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen yhteiskunnallinen merkitys	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Liikkumista edistävät ja estävät tekijät	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Liikuntakelpoisuuteen vaikuttavien terveydellisten tekijöiden tunnistaminen	✓	✓	✓	✓		✓	
Ammattiryhmän keskeinen rooli asiakkaiden ja väestön liikkumisen edistämisessä	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Liikkumista edistävien työmenetelmien hyödyntäminen					✓		✓

\* Kehityssuosituksset tarkemmin aukikirjoitettuna on kuvattu julkaistavassa raportissa

The logo for Nordic Healthcare Group features a stylized white graphic on the left consisting of three curved, overlapping shapes that resemble a flame or a leaf. To the right of this graphic, the words "Nordic", "Healthcare", and "Group" are stacked vertically in a clean, white, sans-serif font.

Nordic  
Healthcare  
Group

The logo for ODL consists of the letters "ODL" in a bold, white, sans-serif font. To the upper right of the letter "L" is a white icon of a cross with rounded ends, where each arm of the cross has a small circle at its tip, resembling a medical or pharmaceutical symbol.

**ODL** 