



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutussisältöjä

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2023:9

*Miia Länsitie, Milla Peltonen, Raija Korpelainen, Riikka-Leena Leskelä, Susanna Ahokas
Nordic Healthcare Group ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr, ODL Liikuntaklinikka*



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO

Statens idrottsråd

Opetus- ja kulttuuriministeriö/
Undervisnings- och kulturministeriet
Valtion liikuntaneuvosto/Statens idrottsråd
PL/PB 29
00023 Valtioneuvosto/Statsrådet
www.liikuntaneuvosto.fi

Ulkoasu: Graafinen suunnittelu Pirjo Uusitalo-Aura
Taitto: Tmi Airos, Antero Airos
Kansikuva: Ari Andersin / Vastavalo.net

ISBN 978-952-263-745-1 (pdf)
ISSN 2242-4571 (verkkajulkaisu)

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:9

Valtion liikuntaneuvosto on opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntalaissa määritelty asiantuntijaelin, jonka tehtävänä on käsitellä liikunnan ja liikuntapolitiikan kannalta laajakantoisia ja periaatteellisesti tärkeitä asioita. Liikuntaneuvosto seuraa liikunnan kehitystä, antaa lausuntoja liikuntamäärärahoista ja arvioi valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella.

Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutussisältöjä

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2023:9

*Miia Länsitie, Milla Peltonen, Raija Korpelainen, Riikka-Leena Leskelä, Susanna Ahokas
Nordic Healthcare Group ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr, ODL Liikuntaklinikka*

Sisällys

Tiivistelmä.....	6
Sammandrag	7
Abstract.....	8
1 Johdanto	10
2 Tausta	12
2.1 Liikkumisen merkitys väestön terveydelle ja hyvinvoinnille	12
2.2 Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten mahdollisuudet liikkumisen edistämässä ..	14
3 Selvityksen tavoite, kohde ja käsitteiden määrittely	17
3.1 Selvityksen tavoite	17
3.2 Selvityksen kohde	17
3.3 Määritelmät ja rajaukset.....	17
4 Aineisto ja menetelmät.....	20
4.1 Aineisto	20
4.2 Tutkimuskysymykset.....	20
4.3 Menetelmät.....	21
5 Yleiskuvaus selvityksessä mukana olevista sosiaali- ja terveystieteiden koulutuksista Suomessa	26
5.1 Koulutusta tarjoavat toimijat ja opiskelijamäärät	26
5.2 Toisen asteen ammatillista koulutusta ohjaava lainsäädäntö ja tutkinnon muodostuminen ...	28
5.3 Ammattikorkeakoulututkintoja ohjaava lainsäädäntö ja tutkinnon muodostumisen prosessi	29
5.4 Yliopistokoulutuksia ohjaava lainsäädäntö ja tutkinnon muodostumisen prosessi	31
6 Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sosiaali- ja terveysalan toisen asteen koulutuksen tutkinnon perusteissa.....	33
6.1 Kaikille lähihoitajaopiskelijoille yhteiset tutkinnon osat.....	35
6.2 Lähihoitajakoulutuksen tutkinnon osat suuntautumisvaihtoehdon mukaan	36
6.3 Tutkintoon johtamaton koulutus toisen asteen oppilaitoksissa	44
6.4 Yhteenveto ja johtopäätökset liikkumisesta ja liikunnasta lähihoitajakoulutuksen tutkinnon perusteissa	45
7 Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulutuksen opetussuunnitelmissa.....	48
7.1 Sairaanhoidtaja	51
7.2 Terveystieteidenhoitaja	52
7.3 Fysioterapeutti	53
7.4 Geronomi.....	55
7.5 Sosionomi	56
7.6 Yhteenveto ja pohdinta liikkumisesta ja liikunnasta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulututkinnoissa	57

8	Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan yliopistokoulutuksen opetussuunnitelmissa	59
8.1	Lääketieteen kandidaatti ja lisensiaatti	59
8.2	Valtio- tai yhteiskuntatieteiden maisteri, sosiaalityö	60
8.3	Yhteenvedo ja pohdinta liikkumisesta ja liikunnasta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan yliopistotutkinnoissa.....	61
9	Liikkuminen ja liikunta opetuksessa	64
9.1	Kyselyt	64
9.2	Haastattelut	71
10	Johtopäätökset ja kehittämissuositukset	75
10.1	Koulutusaloille yhteiset suositukset	76
10.2	Toisen asteen koulutus	77
10.3	Ammattikorkeakoulututkinnot	78
10.4	Yliopistokoulutus	81
	Liitteet	82
	Liite 1: Liikkumisen ja liikunnan sisältöjen luokittelu asiasisältöjen perusteella lähihoitajatutkinnoissa	82
	Liite 2: Liikkumisen ja liikunnan sisältöjen luokittelu asiasisältöjen perusteella ammattikorkeakoulututkinnoissa	83
	Liite 3: Liikkumisen ja liikunnan sisältöjen luokittelu asiasisältöjen perusteella yliopistotutkinnoissa.....	85
	Liite 4: Sähköinen kysely	86
	Liite 5: Haastatellut henkilöt	92
	Liite 6: Asiantuntijahaastatteluiden kyselyrunko.....	93
	Liite 7: Asiantuntijaraadin kokoonpano	94

Tiivistelmä

Väestön liian vähäinen liikkuminen on merkittävä riskitekijä terveydelle, hyvinvoinnille, kansantaloudelle ja sosiaali- ja terveydenhuollon kantokyvyille. Jotta liikkumisen edistämistä voidaan toteuttaa osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa, henkilöstön osaaminen liikkumisen hyvinvointivaikutuksista ja liikkumisen edistämisestä on keskeistä. Tämän selvityksen tavoitteena oli selvittää, miten liikkumisen edistäminen huomioidaan osana keskeisiä sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten koulutuksia.

Tässä selvityksessä käsiteltiin toisen asteen koulutuksista lähihoitajan tutkintoa, ammattikorkeakouluista sairaanhoitajan, terveydenhoitajan, fysioterapeutin, sosionomin ja geronomin tutkintoja sekä yliopistokoulutuksista lääketieteen lisensiaatin ja sosiaalityöntekijän tutkintoja. Selvityksen ensisijaisena menetelmänä oli koulutusten opetussuunnitelmien käsittely. Opetussuunnitelmista tunnistettiin liikkumista tai liikuntaa suoranaisesti tai mahdollisesti sisältävät teemat. Opetussuunnitelmista saatua tietoa täydennettiin opetushenkilöstölle ja viimeisen vuoden opiskelijoille suunnatulla kyselyllä sekä opetushenkilöstön haastatteluilla.

Opetussuunnitelmien perusteella liikkumisen ja liikunnan edistämisen suoranainen rooli on vähäinen selvityksen kohteena olevien sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksissa. Poikkeuksena voidaan pitää fysioterapiakoulutusta, jossa liikkumisen teemoja käsitellään muita tutkintoja enemmän. Kaikissa tarkastelluissa opetussuunnitelmissa oli kuitenkin havaittavissa osaamistavoitteita ja sisältöjä, kuten terveyden tai toimintakyvyn edistäminen, jotka mahdollisesti sisältävät liikkumisen tai liikunnan edistämisen opetusta. Tästä ei kuitenkaan saada varmuutta opetussuunnitelmia tarkastelemalla. Kyselyn ja haastatteluiden perusteella opetushenkilöstö piti sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten roolia väestön liikkumisen edistämisessä merkittävänä. Samanaikaisesti opettajat kuitenkin kokivat, että suhteessa liikkumisen hyvinvointivaikutuksiin, liikkumisen edistämisen teemat eivät sisälly tällä hetkellä riittävästi sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksiin.

Selvityksen tulosten perusteella laadittiin yleiset ja koulutusalaakohtaiset kehittämissuosituksen. Kaikille koulutusaloille suositellaan, että liikkumisen edistäminen ja asiakasohjaus liikuntaneuvontaan kirjataan suoranaisena ja kattavana mainintana osaksi selvityksen kohteena olevien sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutusten opetussuunnitelmia. Yleisesti suositellaan myös, että sosiaali- ja terveydenhuoltoalan opettajille sekä työelämässä oleville ammattilaisille mahdollistetaan riittävä lisäkoulutus terveyttä ja hyvinvointia edistävästä liikkumisesta ja liikunnasta. Lisäksi liikkuminen ja liikunnan edistäminen tulee sisällyttää aiempaa selkeämmin sosiaali- ja terveydenhuollon koulutusta ohjaaviin strategioihin ja suunnitelmiin.

Sammandrag

Att befolkningen rör sig för lite är en stor riskfaktor för hälsan, välfärden, samhällsekonomin och social- och hälsovårdens bärkraft. För att fysisk aktivitet ska kunna främjas som en del av social- och hälsovården är det viktigt att personalen har kompetens om hur fysisk aktivitet påverkar välbefinnandet och hur den främjas. Syftet med denna utredning var att utreda hur främjandet av fysisk aktivitet beaktas som en del av de centrala utbildningarna inom social- och hälsovården.

När det gäller utbildning på andra stadiet behandlades i denna utredning närvårdarexamen, i fråga om yrkeshögskoleutbildning behandlades sjukskötarexamen, hälsovårdarexamen, fysioterapeutexamen, socionomexamen och geronomexamen och i fråga om universitetsutbildning behandlades medicine licentiatexamen och examen för socialarbetare. Den primära metoden i utredningen var att behandla undervisningsplanerna för utbildningarna. I undervisningsplanerna identifierades de teman som direkt eller eventuellt omfattar fysisk aktivitet eller motion. Informationen från undervisningsplanerna kompletterades med en enkät som riktades till undervisningspersonalen och sista årets studerande samt genom att intervjua undervisningspersonalen.

Enligt undervisningsplanerna är den direkta rollen av främjandet av fysisk aktivitet och motion ringa i de utbildningar som utredningen gäller. Ett undantag kan anses vara fysioterapeututbildningen, där teman om rörelse behandlas mer än i de andra utbildningarna. I alla de undervisningsplaner som granskades kunde man dock observera kompetensmål och innehåll, till exempel främjande av hälsa eller funktionsförmåga, som eventuellt omfattar undervisning i främjandet av fysisk aktivitet och motion. Man kan ändå inte försäkra sig om detta genom att granska undervisningsplanerna. Utifrån enkäten och intervjuerna ansåg undervisningspersonalen att de yrkesutbildade personerna inom social- och hälsovården spelar en viktig roll när det gäller att främja befolkningens rörlighet. Samtidigt upplevde dock lärarna att social- och hälsovårdsutbildningen inte för närvarande omfattar tillräckligt med teman om att främja fysisk aktivitet, detta i förhållande till effekterna av fysisk aktivitet på välfärden.

Utifrån resultaten av utredningen utarbetades allmänna utvecklingsrekommendationer och utvecklingsrekommendationer för olika utbildningsområden. För alla utbildningsområden rekommenderas det att ett direkt och ingående omnämnande av att främja fysisk aktivitet och hänvisa kunder till motionsrådgivningen ska tas in i de undervisningsplaner som utredningen gäller. Allmänt rekommenderas det också att lärarna inom social- och hälsovården och de yrkesutbildade personer inom social- och hälsovården som deltar i arbetslivet ges möjlighet till tillräcklig tilläggsutbildning i fysisk aktivitet och motion som främjar hälsa och välfärd. Dessutom bör rörelse och främjande av motion tydligare än tidigare inkluderas i de strategier och planer som styr utbildningen inom social- och hälsovården.

Abstract

Insufficient physical activity is a significant risk factor that can damage people's health and wellbeing, weaken the national economy and impair the capacity of the healthcare and social welfare system. In order for physical activity to be promoted as part of healthcare and social welfare, it is essential that the personnel working in the sector have the knowledge and skills to understand how physical activity affects wellbeing and how physical activity should be promoted. This study aimed to find out how the promotion of physical activity is included in the key education and training programmes for healthcare and social welfare professionals.

The study examined the upper secondary qualification of Practical Nurse, the Bachelor's degrees in Nursing, Public Health Nursing, Physiotherapy, Social Sciences and Elderly Care available at universities of applied sciences, and the Licentiate of Medicine and the Master's degree in Social Work available at universities. The study primarily examined programme curricula, identifying subjects that directly involved exercise or physical activity or that seemed as if they could include such themes. The information obtained from curricula was supplemented with a survey targeted at teaching staff and final-year students, and with interview questions for teaching staff.

The curricula indicated that healthcare and social welfare education and training programmes included few subjects that directly involved the promotion of exercise and physical activity. The only exception was physiotherapy where themes involving exercise and physical activity were discussed more than in the other programmes. However, all of the curricula examined included learning objectives and contents, such as the promotion of health or functional capacity, that were likely to involve instruction on how to promote exercise or physical activity. However, it was not possible to confirm this simply by examining the curricula. According to the survey and the interviews, teaching staff thought that healthcare and social welfare professionals played a significant role in promoting exercise and physical activity among the population. However, teachers also thought that, considering the impact which physical activity can have on people's wellbeing, there was not enough content related to promotion of physical activity in the education and training for the healthcare and social welfare sector.

Based on the results of the study, general and field-specific development recommendations were drawn up. In all fields of education, the report recommends that the promotion of physical activity and client referrals to physical activity counselling be recorded directly and comprehensively in the curricula for the healthcare and social welfare programmes included in this study. It is also recommended that both healthcare and social welfare teachers and the professionals working in the field be provided with sufficient additional training in the types of exercise and physical activity that promote health and wellbeing. In addition, physical activity and its promotion should be included more clearly in the strategies and plans guiding education and training in healthcare and social welfare.



1

Johdanto

1

Johdanto

Väestön liian vähäisen liikkumisen on arvioitu aiheuttavan Suomessa vähintään yli kolmen miljardin euron kustannukset vuosittain. Tutkimusnäyttö liikkumisen terveyshyödyistä ja runsaan paikallaanolon terveyshaitoista on vahva useimpien väestön pitkäaikaisairauksien, kuten tyyppin 2 diabeteksen, sydän-sairauksien, useiden syöpätyyppien ja mielenterveysongelmien, osalta. Terveyshyötyjen lisäksi liikkumisella on keskeinen merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämässä, syrjäytymisen ehkäisemisessä sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä.

Väestön liikkumisen lisääminen edellyttää eri hallinnonalojen toimenpiteitä ja poikkihallinnollista yhteistyötä. Liikkumisen edistäminen vaatii, että koulutusta ohjaavissa strategioissa ja suunnitelmissa väestön liian vähäisen liikkumisen haaste tunnustetaan, ymmärretään liikkumisen ja liikunnan laaja-alainen merkitys niin yksilölle kuin yhteiskunnalle sekä sisällytetään liikkumisen edistämisen kannalta keskeisten alojen ammattilaisten koulutukseen liikkumisen ja liikunnan edistämisen opetussisältöjä.

Sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijät ovat keskeisessä asemassa väestön liikkumisen edistämässä, koska he tavoittavat työssään valtaosan väestöstä joko ennaltaehkäisyyn tai sairauksien hoitoon keskitetyissä palveluissa. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimijat tavoittavat työssään myös henkilöitä, joita ei perinteisesti tavoiteta liikuntatoimessa. Edellytys liikkumisen edistämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollossa on ammattilaisten riittävä osaaminen terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä osallisuutta edistävästä liikkumisesta. Osaamisen edellytys puolestaan on liikkumisen edistämisen riittävä huomiointi osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksia niin toisella asteella, ammattikorkeakouluissa kuin yliopistoissakin.

Valtion liikuntaneuvoston toimikauden 2019–2023 arviointisuunnitelmassa yhdeksi arvioitavaksi teemaksi on valittu koulutusjärjestelmä liikkumisen ja liikunnan edistäjänä. Liikkumisen terveyttä edistävä merkitys on keskeinen myös sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksessa. Toistaiseksi ei ole kuitenkaan olemassa kattavaa tietoa siitä, miten liikkumisen ja liikunnan edistäminen on huomioitu osana sosiaali- ja terveysalan koulutussisältöjä. Tämä selvitys tuo ensimmäistä kertaa kattavasti tietoa liikkumisen roolista sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksissa sekä konkreettisia kehittämissuhteita koulutusrakenteisiin.



2 Tausta

2 Tausta

2.1 Liikkumisen merkitys väestön terveydelle ja hyvinvoinnille

Liian vähäisen liikkumisen on arvioitu maksavan Suomessa vähintään yli kolme miljardia euroa vuodessa. Liikkumattomuuden kuluista merkittävä osa syntyy sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksista sekä alentuneen työkyvyn aiheuttamista kustannuksista.¹ Lisäksi on arvioitu, että väestön runsas paikallaanolo aiheuttaa Suomessa itsenäisesti noin 1,5 miljardin euron vuosittaiset kustannukset liikkumattomuuden kustannusten lisäksi.² Runsaan lapsuuden liikkumisen on osoitettu olevan yhteydessä parempaan työllistymiseen ja suurempaan työkuukausien määrään aikuisuudessa.³

Tutkimusnäyttö liikkumisen terveyshyödyistä ja runsaan paikallaanolon terveyshaitoista on vahva (taulukko 1). Riittävällä fyysisellä aktiivisuudella voidaan ehkäistä ja osittain myös hoitaa valtaosaa terveydenhuoltoa kuormittavista pitkäaikaissairauksista, kuten tyyppin 2 diabetesta, sydän- ja verisuonisairauksia, ylipainoa, useita syöpätyyppejä, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä mielenterveyden ongelmia. Runsaamman liikkumisen määrän on osoitettu olevan yhteydessä myös parempaan elämänlaatuun, oppimiseen, kognitioon ja muistiin.⁴⁻⁵ Terveyshyötyjen lisäksi liikkumisella on keskeinen merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämässä, syrjäytymisen ehkäisemisessä sekä toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä.⁶

Taulukko 1. Tutkimusnäyttö fyysisen aktiivisuuden ja terveyden välisistä yhteyksistä keskeisten kansansairauksien osalta

Sairaus/oire	Näytön aste	Vaikutus
Kokonaiskoolleisuus	Vahva	Suurempi reippaan fyysisen aktiivisuuden määrä on yhteydessä pienempään kuoleman riskiin.
Kuolleisuus sydän- ja verisuonisairauksiin	Vahva	Suurempi reippaan fyysisen aktiivisuuden määrä on yhteydessä pienempään sydän- ja verisuonisairauksien aiheuttamaan kuoleman riskiin.
Tyyppin 2 diabetes	Vahva	Fyysinen aktiivisuus vähentää tyyppin 2 diabeteksen riskiä. Runsas paikallaanoloaika lisää tyyppin 2 diabeteksen riskiä.
Verenpaine	Vahva	Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä alhaisempaan verenpaineeseen.
Dyslipidemiat	Vahva	Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä suurempaan HDL-kolesteroli pitoisuuteen ja alhaisempiin LDL- ja triglyseridi pitoisuuksiin.
Painonhallinta	Vahva	Runsas fyysisen aktiivisuuden määrä vähentää ylipainon riskiä.
Sydän- ja verisuonisairaudet	Vahva	Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä alhaisempaan sydän- ja verisuonisairauksien esiintyvyyteen. Runsas paikallaanoloaika lisää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä.
Aivoinfarkti	Vahva	Fyysinen aktiivisuus ja hyvä fyysinen kunto ovat yhteydessä pienempään aivoinfarktin riskiin.

- 1 Vasankari T ja Kolu P. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.
- 2 Kolu P, Kari JT, Raitanen J, Sievänen H, Tokola K, Havas E, Pehkonen J, Tammelin TH, Pahkala K, Hutri-Kähönen N, Raitakari OT, Vasankari T. Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *J Epidemiol Community Health* 2022 Jul;76(7):677-684. doi: 10.1136/jech-2021-217998
- 3 Kari J, Pehkonen J, Tammelin TH, Hutri-Kähönen N, Raitakari OT. Childhood physical activity as a labor market investment. *Scand J Med Sci Sports*. 2021 Jan;31(1):163-183. doi: 10.1111/sms.13829
- 4 U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report 2018. Saatavilla [www.muodossa osoitteessa: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf)
- 5 Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 13.4.2023). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- 6 Cunningham C, O'Sullivan R, Caserotti P, Tully MA. Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scand J Med Sci Sports*. 2020 May; 30(5):816-827. doi: 10.1111/sms.13616

Sairaus/oire	Näytön aste	Vaikutus
Syöpä	Vahva/ kohtalainen	Vahva näyttö, että fyysinen aktiivisuus pienentää virtsarakon, rinta-, paksusuolen- endometriumin, ruokatorven, vatsan alueen ja munuaissyövän riskiä. Keskivahva näyttö, että runsas paikallaanoloaika lisää endometriumin, paksusuolen ja keuhkosyövän riskiä.
Alaselkäkipu	Vahva	Liikkuminen vähentää epäspesifiä alaselkäkipua ja edistää toimintakykyä.
Masennus	Vahva	Fyysinen aktiivisuus vähentää masennusta ja masennusoireilua.
Ahdistuneisuus	Vahva	Säännöllinen fyysinen aktiivisuus vähentää ahdistuneisuutta.
Elämän laatu	Vahva	Fyysinen aktiivisuus parantaa koettua elämän laatua.
Kognitio	Vahva/ kohtalainen	Vahva näyttö reippaan liikkumisen akuutista kognitiota edistävästä vaikutuksesta. Kohtalainen näyttö säännöllisen liikkumisen vaikutuksista kognitioon.
Muisti	Vahva	Fyysinen aktiivisuus vähentää dementiaan riskiä.
Uni	Vahva	Fyysinen aktiivisuus parantaa unen laatua.

Vahva näyttö: Useita menetelmällisesti tasokkaita tutkimuksia, joiden tulokset ovat samansuuntaisia. Kohtalainen näyttö: Ainakin yksi menetelmällisesti tasokas tutkimus tai useita kelvollisia tutkimuksia.^{7 8}

Liikkumisen suositusten mukaan aikuisten tulisi liikkua kestävyystyyppisesti reippaalla teholla vähintään 2,5 tuntia viikossa. Vastaavat terveyshyödyt saavutetaan liikkumalla 75 minuuttia viikossa raskaalla teholla. Lisäksi aikuisille suositellaan lihaskuntoharjoittelua vähintään kahdesti viikossa. Reippaan, hikoi- lua ja hengästymistä aiheuttavan liikkumisen lisäksi aikuisten tulisi liikkumisen suositusten mukaan tauottaa paikallaanoloa mahdollisimman usein ja lisätä kevyttä liikkumista arkeen. Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus noudattelee aikuisten liikkumisen suositusta, mutta iäkkäiden tulisi lisäksi harjoittaa tasapainoa ja notkeutta kahdesti viikossa. Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksessa korostetaan, että eri liikkumismuotoja voi harjoittaa samanaikaisesti ja toisiinsa yhdistellen. Myös soveltavan liikkumisen suositus noudattelee aikuisten liikkumisen suositusta, mutta siinä korostetaan oman toimintakyvyn huomioimista liikkumisen määrässä ja kuormittavuudessa.⁹

Alle kouluikäisille lapsille suositellaan vähintään kolmea tuntia päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, joka koostuu kevyestä liikkumisesta, reippaasta ulkoilusta ja vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Lisäksi alle kouluikäisten tulisi välttää yli tunnin mittaisia paikallaanolojaksoja. Kouluikäisille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille puolestaan suositellaan reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä. Kouluikäisten liikkumisen suosituksen mukaan vähintään kolmena päivänä viikossa liikkumisen tulisi olla teholtaan rasittavaa sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa. Myös kouluikäisten tulisi suositusten mukaan välttää runsasta paikallaanoloa.¹⁰

Siitä huolimatta, että näyttö fyysisen aktiivisuuden hyödyistä on vahva, mittaustavasta riippuen ainoastaan noin joka neljäs tai korkeintaan noin joka toinen aikuisista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi Suomessa.¹¹ Miesten fyysisen kunnon on tulevaisuudessa arvioitu olevan niin alhaisella tasolla, että se uhkaa laajamittaisesti väestön työkykyä.¹² Laajan väestötöksen perusteella jo tällä hetkellä noin 40 prosentilla lapsista ja nuorista toimintakyky on niin huono, että se mahdollisesti haittaa terveyttä ja hyvinvointia.¹³ Yli 75-vuotiaista noin 70 prosenttia ei täytä liikkumisen suosituksia.¹⁴

7 U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report 2018. Saatavilla [www-muodossa osoitteessa: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf)

8 Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 13.4.2023). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

9 UKK-instituutti. Liikkumisen suositukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

10 UKK-instituutti. Liikkumisen suositukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

11 Husu P, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Vasankari T. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1

12 Vasankari T, Tokola K, Raitanen J, Kolu P, Vähä-Ypyä H, Husu P, Vaara J, Kyröläinen H, Santtila M, Pihlainen K, Sievänen H. Työntekijöiden heikkenevä fyysinen kunto haastaa työurat ja talouden. UKK-instituutin tiedote 17.3.2023, perustuen Futuralehden hyväksytyyn vertaisarvioituun tutkimusartikkeliin: Suomalaisten kestävyyskunto on laskenut vuosikymmeniä – onko Suomessa tulevaisuudessa enää hyväkuntoisia yli 50-vuotiaita työntekijöitä?

13 Opetushallitus ja Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022. Valtakunnalliset fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaustulokset 2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kokomaa_helalandet_move2022_0.pdf

14 Parikka S, Koskela T, Ikonen J, Kilpeläinen H, Hedman L, Koskinen S, & Lounamaa A. Kansallisen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2020. Verkkojulkaisu: thl.fi/finnote

2.2 Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten mahdollisuudet liikkumisen edistämässä

Väestön liikkumisen edistäminen kaipaa vaikuttavia ja laajamittaisia toimia kaikilla hallinnon aloilla. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ovat avainasemassa väestön liikkumisen edistämässä kohdatessaan työssään lähes koko väestön ja tavoittaessaan myös vähän liikkuvia väestönosia, joita ei perinteisesti tavoiteta liikuntatoimessa. Taulukoissa 2, 3 ja 4 on kuvattu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten mahdollisuudet liikkumisen edistämässä ammattialoittain.

Taulukko 2. Lähihoitajien vahvuudet ja mahdollisuudet liikkumisen edistämässä

Lähihoitaja
<ul style="list-style-type: none">• Lasten, nuorten ja perheiden liikkumisen edistäminen ja liikkuvaan elämäntapaan motivointi• Iäkkäiden liikkumisen ja toimintakyvyn edistäminen sekä kotona pärjäämisen tukeminen• Mielenterveyden edistäminen liikkumisen avulla• Vammaisten henkilöiden yhdenvertaisten liikkumismahdollisuuksien edistäminen• Liikkuminen osana sairauksien ennaltaehkäisyä ja omahoitoa• Osallisuuden ja tasa-arvon edistäminen liikkumisen avulla• Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan suurin ammattiryhmä, paljon ja pitkäkestoisia asiakaskontakteja

Taulukko 3. Ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneiden vahvuudet ja mahdollisuudet liikkumisen edistämässä

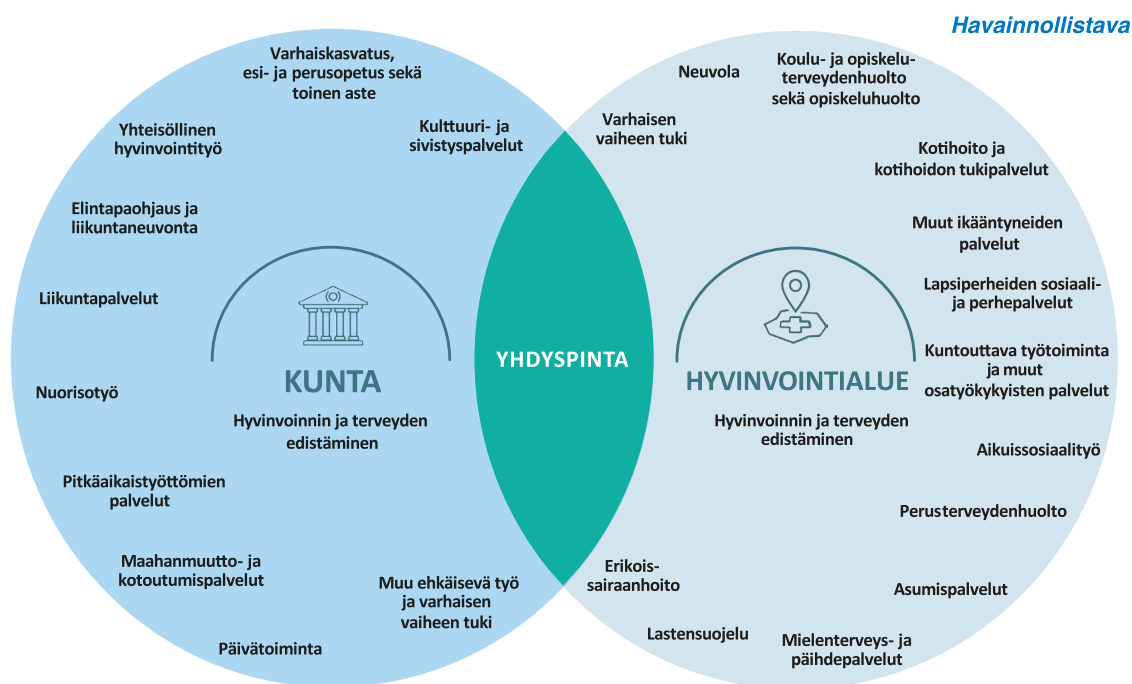
Sairaanhoitaja
<ul style="list-style-type: none">• Eri-ikäisten liikkumisen edistäminen osana sairauksien ennaltaehkäisyä, omahoitoa ja hoitosuunnitelmia• Iäkkäiden liikkumisen ja toimintakyvyn edistäminen sekä kotona pärjäämisen tukeminen• Mielenterveyden edistäminen liikkumisen avulla• Vammaisten henkilöiden yhdenvertaisten liikkumismahdollisuuksien edistäminen• Sairaanhoitajat kohtaavat työssään paljon asiakkaita, joilla on pitkäaikais sairaus tai sairastumisriski, jota liikkumisen edistämällä voidaan pienentää.
Terveydenhoitaja
<ul style="list-style-type: none">• Lasten, nuorten, raskaana olevien ja perheiden liikkumisen edistäminen ja liikkuvaan elämäntapaan motivointi äitiys- ja lastenneuvoloissa sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa• Liikkuminen osana työikäisten terveyden edistämistä ja sairauksien ennaltaehkäisyä• Liikkuminen työ- ja opiskelukyvyn edistämässä• Mahdollisuus vaikuttaa yhteisöjen, kuten koulujen ja työpaikkojen, tekemään liikkumisen edistämistyöhön• Mielen hyvinvoinnin, osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen liikkumisen avulla
Fysioterapeutti
<ul style="list-style-type: none">• Eri-ikäisten liikkumisen edistäminen osana terveyden edistämistä, sairauksien ennaltaehkäisyä, omahoitoa ja hoitosuunnitelmia• Iäkkäiden liikkumisen ja toimintakyvyn edistäminen sekä kotona pärjäämisen tukeminen• Vammaisten henkilöiden yhdenvertaisten liikkumismahdollisuuksien ja soveltavan liikunnan edistäminen• Vaikuttaminen sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioiden toimintatapoihin liikkumisen edistämiseksi• Vaikuttaminen yhteisöjen, kuten työpaikkojen, liikkumisen edistämistyöhön
Geronomi
<ul style="list-style-type: none">• Iäkkäiden liikkumisen ja toimintakyvyn edistäminen sekä kotona pärjäämisen tukeminen• Laitoshoidossa olevien iäkkäiden toimintakyvyn edistäminen ja välillisesti hoitoisuuden vähentäminen• Iäkkäiden mielen hyvinvoinnin, osallisuuden ja yhdenvertaisuuden edistäminen liikkumisen avulla
Sosionomi
<ul style="list-style-type: none">• Sosiaalisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäminen liikkumisen avulla• Osallisuuden ja tasa-arvon edistäminen sekä syrjäytymisen ehkäisy liikkumisen avulla• Työkyvyn edistäminen liikkumisen avulla• Lasten, nuorten, perheiden ja yhteisöjen liikkumisen edistäminen ja liikkuvaan elämäntapaan motivointi

Taulukko 4. Yliopistokoulutuksen suorittaneiden vahvuudet ja mahdollisuudet liikkumisen edistämisessä

Lääkäri
<ul style="list-style-type: none"> • Liikkumisen edistäminen osana eri ikäisten sairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja hoitosuunnitelmia • Liikkumisen edistäminen osana työ- ja toimintakyvyn tukemista • Mielenterveyden edistäminen liikkumisen avulla • Vammaisten henkilöiden yhdenvertaisten liikkumismahdollisuuksien edistäminen
Sosiaalityöntekijä
<ul style="list-style-type: none"> • Sosiaalisen hyvinvoinnin, osallisuuden ja tasa-arvon edistäminen sekä syrjäytymisen ehkäisy liikkumisen avulla • Mahdollisuus vaikuttaa sosiaalityön toimintamalleihin liikkumista edistävästi • Työkyvyn edistäminen liikkumisen avulla • Mielenterveyden edistäminen liikkumisen avulla • Lasten, nuorten, perheiden ja yhteisöjen liikkumisen edistäminen ja liikkuvaan elämäntapaan motivointi

Hyvinvointialueiden aloituksen myötä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä sairauksien ennaltaehkäisy kuuluvat aiempaa selkeämmin osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten toimenkuvaa. Edellytyksenä liikkumisen edistämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollossa on, että ammattilaiset tunnistavat roolinsa liikkumisen edistämässä ja heillä on riittävä osaaminen asiakkaiden ohjaamiseksi liikuntaneuvontaan. Lisäksi sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakenteiden sekä yhdyspintojen esimerkiksi hyvinvointialueen ja kunnan liikuntapalveluiden välillä tulee tukea liikkumisen edistämistä. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten toimikentän moninaisuutta ja mahdollisuuksia edistää asiakkaiden liikkumista ja liikuntaa sekä ohjata heitä liikuntaneuvontaan esitetään kuvassa 1.

Kuva 1. Selvityksen kohteena olevien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten toimikentää suomalaisessa palvelujärjestelmässä



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).



3

Selvityksen tavoite, kohde ja käsitteiden määrittely

3

Selvityksen tavoite, kohde ja käsitteiden määrittely

3.1 Selvityksen tavoite

Tämän selvityksen tavoitteena on tuottaa kokonaiskuva siitä, miten keskeisten sosiaali- ja terveysalan tutkintojen koulutusten opetussuunnitelmissa ja opetuksessa on huomioitu terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta. Lisäksi selvityksessä arvioidaan sosiaali- ja terveysalan koulutuksen toimijoiden valmiuksia ja mahdollisuuksia (kuten osaaminen ja resurssit) huomioida liikkuminen ja liikunta osana oppimissisältöjä. Selvityksen havaintojen pohjalta luodaan suositukset ja toimenpide-ehdotukset, miten sosiaali- ja terveysalan koulutuksen sisällöissä voitaisiin huomioida terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikkuminen ja liikunta nykyistä paremmin. Tavoitteena on, että toimenpide-ehdotukset otetaan jatkossa huomioon opetussuunnitelmia ja opetusta uudistettaessa. Pidemmän aikavälin tavoitteena on, että tulevaisuudessa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla on paremmat edellytykset kannustaa asiakkaita liikkumaan osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien hoitoa.

3.2 Selvityksen kohde

Tässä selvityksessä käsiteltävät sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutukset on esitetty taulukossa 5. Tarkasteluun on valittu ammattinimikkeet, jotka on ensivaiheessa arvioitu oleellisimmiksi sen suhteen, kuinka sosiaali- ja terveydenhuoltohenkilöstö pystyisi edistämään liikkumista ja liikuntaa väestötasolla. Lisäksi selvityksessä tarkastellaan koulutuksia, joista valmistuvat ammattilaiset pystyvät tulevaisuuden työssään vaikuttamaan sosiaali- ja terveyspalveluiden toimintaan ja toiminnan organisointiin.

Taulukko 5. Selvityksen tarkastelun kohteena olevat koulutusnimikkeet

Koulutusnimike	Koulutustaso
Lähihoitaja	Toinen aste
Sairaanhoidaja AMK	Alempi korkeakoulututkinto
Terveydenhoitaja AMK	
Fysioterapeutti AMK	
Sosionomi AMK	
Geronomi AMK	
Lääketieteen lisensiaatti	Ylempi korkeakoulututkinto
Sosiaalityöntekijä	

3.3 Määritelmät ja rajaukset

Terveyttä edistävällä liikkumisella tarkoitetaan tässä selvityksessä arjessa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta ja paikallaanolon vähentämistä. Terveyttä edistävällä liikunnalla tarkoitetaan harrastettua liikuntaa, joka edistää yksilön terveyttä ja hyvinvointia. Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden järjestettyä liikuntaa tai liikuntaa edistävää toimintaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.¹⁵

15 LTS. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf

Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan sitä, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta heidän sukupuolestaan, iästään, etnisestä tai kansallisesta alkuperästään, kansalaisuudestaan, kielestään, uskonnostaan ja vakaumuksestaan, mielipiteestään, vammastaan, terveydentilastaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä.¹⁶

Selvityksen ulkopuolelle rajataan opiskelijan omaan liikkumiseen ja liikuntaan sekä työkyvyn kehittämiseen liittyvät oppimissisällöt. Selvityksen ulkopuolelle rajataan myös terveydenhuollon ammattihenkilön tekemä kuntoutus ja terapeuttinen harjoittelu, mikäli opetussuunnitelmassa ei suoraan osoiteta, että kuntoutuksella tai terapeuttisella harjoittelulla tarkoitetaan arjessa tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden edistämistä. Selvityksen ulkopuolelle rajataan todettujen sairauksien hoito, mikäli opetussuunnitelmassa ei ole erikseen mainittu, että liikkumisen edistäminen tai liikunta kuuluu kyseisen sairauden hoidon opetukseen.

16 Yhdenvertaisuus. Mitä yhdenvertaisuudella tarkoitetaan? <https://yhdenvertaisuus.fi/mita-on-yhdenvertaisuus>



4

Aineisto ja menetelmät

4

Aineisto ja menetelmät

4.1 Aineisto

Selvityksen kohteena oli toisen asteen tutkinnoista lähihoitajakoulutus, alemmista korkeakoulututkinnoista sairaanhoitaja AMK, terveydenhoitaja AMK, fysioterapeutti AMK, sosionomi AMK ja geronomi AMK-koulutukset sekä ylemmistä korkeakoulututkinnoista lääketieteen ja sosiaalityön koulutukset. Jatkossa tässä raportissa käytetään ammattikorkeakoulututkintojen osalta selkeyden vuoksi nimityksiä sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, fysioterapeutti, sosionomi ja geronomi ilman lyhennettä AMK tutkinnon nimen perässä.

Toisella asteella tutkinnon perusteet ovat Opetushallituksen määrittelemiä ja valtakunnallisia, minkä vuoksi tarkastelun kohteena olivat valtakunnalliset lähihoitajakoulutuksen tutkinnon perusteet. Toisesta asteesta poiketen korkeakoulut päättävät itse opetussuunnitelmistaan, joten korkeakoulujen opetussuunnitelmat on tarkasteltu oppilaitoskohtaisesti. Korkeakoulujen verkkosivuilla opetussuunnitelman mukaiset opintojaksokuvaukset on useimmiten kuvattu opintosuunnitelmassa tai opinto-oppaassa. Tässä selvityksessä opetussuunnitelmien ja opinto-oppaiden vapaasti saatavilla olevista opintojaksokuvauksista käytetään yhtenäisyyden vuoksi nimeä opetussuunnitelma. Opetussuunnitelmista saatua tietoa täydennettiin sähköisellä kyselyllä ja opetushenkilöstön haastatteluilla. Tutkimusmenetelmät on kuvattu tarkemmin alaluvussa 4.3.

Kaikkien Suomen korkeakoulujen opetussuunnitelmien läpikäynti olisi ollut varsin laaja tehtävä suhteessa saavutettuihin hyötyihin, joten korkeakoulujen osalta selvitys rajattiin opiskelijamäärän suhteen suurimpien oppilaitosten opetussuunnitelmien käsittelyyn. Jokaisen koulutuksen osalta tarkasteltiin niin monen suurimman koulutusta tarjoavan oppilaitoksen opetussuunnitelmia, että kattavuus oli vähintään 50 prosenttia kyseisen koulutuksen opiskelijamäärästä. Sairaanhoitajakoulutuksen tapauksessa tämä tarkoitti seitsemän, terveydenhoitaja-, sosionomi- ja fysioterapeuttikoulutusten tapauksessa kuuden ja geronomi-, sosiaalityö- ja lääketieteenkoulutuksen tapauksessa kolmen opiskelijamäärältään suurimman oppilaitoksen opetussuunnitelmien läpikäyntiä. Tarkempi kuvaus oppilaitoksista on esitetty alaluvussa 5.1.

Tämä selvitys on Suomessa ensimmäinen, jossa tarkastellaan liikkumista ja liikuntaa osana sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöstön koulutusta. Selvityksen kohteeksi on määritelty ammattinimikkeet, jotka on ensivaiheessa arvioitu oleellisimmiksi sen suhteen, kuinka sote-ammattihenkilöstö pystyisi edistämään liikkumista ja liikuntaa väestötasolla.

4.2 Tutkimuskysymykset

Tämän selvityksen tavoitteena oli selvittää, miten terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sisältyvät sosiaali- ja terveydenhuoltoalan tutkintojen koulutukseen toisella asteella, ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa. Selvityksessä pyrittiin vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

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?

4.3 Menetelmät

4.3.1 Opetussuunnitelmien käsittely

Toisen asteen tutkinnot

Toisen asteen tutkinnoista tarkasteltiin lähihoitajakoulutusta. Terveyttä edistävän liikkumisen ja liikunnan sisältöjä lähihoitajakoulutuksessa tarkasteltiin tutkintoja valtakunnallisesti ohjaavien tutkinnon perusteiden (ePerusteet) pohjalta.¹⁷ Tutkinnon perusteista käsiteltiin ensin kaikille yhteiset ammatilliset tutkinnon osat, minkä jälkeen tarkasteltiin pakolliset tutkinnon osat osaamisalakohtaisesti. Vapaaehtoisia opintoja ei tarkasteltu. Lisäksi selvityksessä käsitellään hoiva-avustajan koulutusta, jonka on suositeltu sisältävän kaksi tutkinnon osaa sosiaali- ja terveydenhuoltoalan perustutkinnosta: Kasvun ja osallisuuden edistäminen sekä Ikääntyvien osallisuuden edistäminen.¹⁸ Hoiva-avustajat toimivat hoitoalan avustavissa tehtävissä huolehtien asiakkaiden päivittäisistä perustarpeista, kuten pukeutumisesta, peseytymisestä, ruokailusta ja liikkumisesta. Hoiva-avustajan koulutus ei kuitenkaan johda sosiaali- ja terveydenhuollon laillistettuun ammattinimikkeeseen.

Lähihoitajatutkinnon tutkinnon perusteista määriteltiin tutkinnon osittain ammattitaitovaatimukset ja osaamisen arvioinnin kohdat, jotka sisältävät **suoranaisesti** terveyttä edistävää liikkumista tai liikuntaa (liikkuminen, liikunta, fyysinen toimintakyky mainittu). Tämän lisäksi osaamisen arvioinnin kriteereistä määriteltiin kohdat, jotka **mahdollisesti** sisältävät terveyttä edistävää liikkumista tai liikuntaa (esimerkiksi terveyden edistäminen, sairauksien ehkäisy, toimijuuden tukeminen, esteettömyys). Lopuksi tutkinnon perusteista määriteltiin vielä osaamisen arvioinnin kohdat, joiden opetuksessa liikkuminen olisi hyvä huomioida (esimerkiksi kasvun ja oppimisen edistäminen, sairauksien hoito, arjessa selviytyminen ja palveluohjaus). Osaamisen arvioinnin kohteista ei otettu mukaan tarkasteluun opiskelijan omaan liikkumiseen tai työkyvyn edistämiseen liittyviä tavoitteita, koska se olisi laajentanut selvitystä merkittävästi.

Tuloksia raportoidessa luokittelimme opetussuunnitelman osaamisen arvioinnin sisältöjä seuraavasti:

- esiintyy paljon (vähintään yksi maininta jokaista alkavaa 30 osp:n eli osaamispisteen kokonaisuutta kohden),
- esiintyy jonkin verran (vähintään yksi maininta jokaista alkavaa 60 osp:n kokonaisuutta kohden),
- esiintyy vähän (alle yksi maininta / 60 osp),
- ei esiinny lainkaan.

Luokittelu perustuu ajatukseen, että liikkumisen ja liikunnan teemojen tulisi olla kiinteä osa koko koulutusta. Mikäli osaamisen arvioinnin sisältö sopi samanaikaisesti useampaan luokkaan, se huomioitiin useammassa luokassa. Asiasisällön perusteella tehty teemojen mukainen luokittelu on kuvattu liitteessä 1. Yhteenvetotaulukon lisäksi suoranaisesti liikkumiseen tai liikuntaan liittyvät osaamisen arvioinnin kohdat on eritelty tulososiossa (luku 6) osaamisalakohtaisesti. Tässä selvityksessä tarkasteltiin arvosanaa 1 vastaavia osaamisen arvioinnin kohtia, sillä se on vähimmäisvaatimus jokaisen valmistuvan lähihoitajaopiskelijan osaamiselle.

Ammattikorkeakoulututkinnot

Ammattikorkeakoulututkinnoista mukana selvityksessä ovat sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja-, fysioterapeutti-, geronomi- ja sosionomitutkinnot. Opetussuunnitelmien tarkasteluun valittiin opiskelijamäärältään suurimpien ammattikorkeakoulujen opetussuunnitelmat niin, että kokonaisuutena opiskelijamäärien suhteen oli yli 50 prosenttia kaikista kyseisen tutkinnon opiskelijoista Suomessa (taulukko 6).

17 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet / Tutkinnon muodostuminen. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/rakenne>

18 Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Suositus hoiva-avustajan tehtävänkuvasta, osaamisvaatimuksista ja niihin vastaavasta koulutuksesta iäkkäiden palveluissa. Kuntainfo 11/2020. https://stm.fi/documents/1271139/21203212/Kuntainfo+hoiva-avustaja+11_2020.pdf/c7971b25-5252-4bcb-9d79-71c67c6d841d/Kuntainfo+hoiva-avustaja+11_2020.pdf?t=1602138667993

Taulukko 6. *Selvitykseen mukaan valikoituneet ammattikorkeakoulut koulutuksittain*

Koulutus	Mukaan valikoituneet oppilaitokset*	Lukumäärä
Sairaanhoidaja	Laurea-ammattikorkeakoulu, Tampereen ammattikorkeakoulu, Metropolia ammattikorkeakoulu, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Vaasan ammattikorkeakoulu, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, LAB-ammattikorkeakoulu	7
Terveydenhoitaja	Laurea-ammattikorkeakoulu, LAB-ammattikorkeakoulu, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Metropolia ammattikorkeakoulu, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Karelia-ammattikorkeakoulu	6
Fysioterapeutti	LAB-ammattikorkeakoulu, Laurea-ammattikorkeakoulu, Metropolia ammattikorkeakoulu, Turun ammattikorkeakoulu, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Karelia-ammattikorkeakoulu	6
Geronomi	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Metropolia ammattikorkeakoulu, Lapin ammattikorkeakoulu	3
Sosionomi	Diakonia-ammattikorkeakoulu, Laurea-ammattikorkeakoulu, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Metropolia ammattikorkeakoulu, Turun ammattikorkeakoulu, LAB-ammattikorkeakoulu	6

*Mukaan selvitykseen valittiin opiskelijamäärältään suurimpien ammattikorkeakoulujen opetussuunnitelmat niin, että opiskelijamäärän kattavuus oli yli 50 prosenttia kaikista kyseistä tutkintoa opiskelevien määrästä.

Mukaan valittujen ammattikorkeakoulujen opetussuunnitelmista tarkasteltiin osaamistavoitteet ja sisältö kaikkien pakollisten opintojaksojen osalta. Sosionomikoulutuksen osalta tarkasteltiin lisäksi suuntautumisvaihtoehdon mukaiset opintojaksot. Vapaavalintaisia opintoja ei tarkasteltu yhdenkään tutkinnon osalta.

Opetussuunnitelmista määritettiin osaamistavoitteet ja sisällöt, jotka sisälsivät **suoranaisesti** liikumista tai liikuntaa. Suoranaisesti liikkumiseen liittyviksi teemoiksi huomioitiin liikkumiseen, liikuntaan, fyysiseen aktiivisuuteen tai fyysiseen kuntoon liittyvät osaamistavoitteet ja sisällöt. Lisäksi opetussuunnitelmista määritettiin **mahdollisesti** liikkumista tai liikuntaa sisältävät osaamistavoitteet sekä sisällöt. Tällaisia olivat muun muassa terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen ja sairauden ehkäisyyn liittyvät maininnat. Liikkumista mahdollisesti sisältävien teemojen osalta arvioitiin asiayhteys suhteessa opintojakson ydinsisältöön. Esimerkiksi tehohoitoon liittyen terveyden edistämistä ei huomioitu liikkumista mahdollisesti sisältävänä osaamistavoitteena. Lopuksi opetussuunnitelmista määritettiin vielä kohdat, joiden opetuksessa liikkuminen olisi hyvä huomioida.

Tuloksia raportoidessa luokiteltiin opetussuunnitelmien osaamistavoitteita ja sisältöjä seuraavasti:

- esiintyy paljon (keskimäärin vähintään yksi maininta jokaista 30 op:tä kohden: tutkinnon laajuus / 30 x käsiteltyjen opetussuunnitelmien määrä),
- esiintyy jonkin verran (keskimäärin vähintään yksi maininta jokaista 60 op:tä kohden: tutkinnon laajuus / 60 x käsiteltyjen opetussuunnitelmien määrä),
- esiintyy vähän (keskimäärin alle yksi maininta / 60 op),
- ei esiinny lainkaan.

Luokittelu perustuu ajatukseen, että liikkumisen ja liikunnan teemojen tulisi olla kiinteä osa koko koulutusta. Mikäli osaamisen arvioinnin sisältö sopi samanaikaisesti useampaan luokkaan, se huomioitiin useammassa luokassa. Luokittelun teeman mukaiset perusteet on kuvattu liitteessä 2. Yhteenvetotaulukon lisäksi suoranaisesti liikkumiseen tai liikuntaan liittyvät osaamisen arvioinnin kohdat on eritelty tulososiossa (luku 7) joko kokonaisuudessaan (sairaanhoidaja-, terveydenhoitaja- ja sosionomikoulutukset) tai osittain (geronomi- ja fysioterapiakoulutukset). Geronomi- ja fysioterapiakoulutuksesta tulososiossa on esitetty ainoastaan esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan sisällöistä opetussuunnitelmissa johtuen mainintojen runsaasta määrästä.

Yliopistotutkinnot

Lääketiede

Lääketieteen opetussuunnitelmista mukaan selvitykseen valikoituivat opiskelijamäärältään kolme suurinta lääketieteen koulutusta tarjoavaa yliopistoa, jotka ovat Itä-Suomen, Oulun ja Turun yliopistot. Tarkasteluun valittujen yliopistojen lääketieteen lisensiaatin koulutuksen opinto-oppaat käsiteltiin kaikkien pakollisten opintojaksojen osalta. Vapaavalintaisia opintoja ei tarkasteltu. Opinto-oppaiden osaamistavoitteista ja sisällöstä määritettiin kohdat, joissa viitattiin joko **suoranaisesti** (liikkumiseen, liikuntaan, fyysiseen aktiivisuuteen tai fyysiseen kuntoon liittyvät maininnat) tai **mahdollisesti** (esimerkiksi terveyden tai toimintakyvyn edistäminen) liikkumiseen tai liikuntaan. Lisäksi opinto-oppaista määriteltiin kohdat, joiden opetuksessa liikkuminen ja liikunta olisi hyvä huomioida.

Tuloksia raportoidessa luokittelimme opetussuunnitelmien osaamistavoitteita ja sisältöjä seuraavasti:

- esiintyy paljon (keskimäärin vähintään yksi maininta jokaista 30 op:tä kohden: tutkinnon laajuus / 30 x käsiteltyjen opetussuunnitelmien määrä),
- esiintyy jonkin verran (keskimäärin vähintään yksi maininta jokaista 60 op:tä kohden: tutkinnon laajuus / 60 x käsiteltyjen opetussuunnitelmien määrä),
- esiintyy vähän (keskimäärin alle yksi maininta / 60 op),
- ei esiinny lainkaan.

Luokittelu perustuu ajatukseen, että liikkumisen ja liikunnan teemojen tulisi olla kiinteä osa koko koulutusta. Mikäli osaamisen arvioinnin sisältö sopi samanaikaisesti useampaan luokkaan, se huomioitiin useammassa luokassa. Luokitteluteeman mukaiset perusteet on kuvattu liitteessä 3. Yhteenvetotaulukon lisäksi suoranaisesti liikkumiseen tai liikuntaan liittyvät osaamisen arvioinnin kohdat on eritelty tulososiossa (alaluku 8.1).

Sosiaalityö

Valtio- tai yhteiskuntatieteiden opetuksesta mukaan selvitykseen valittiin sosiaalityön opetus. Opetussuunnitelmista tarkasteluun valikoitui Helsingin, Tampereen ja Itä-Suomen yliopistojen opetussuunnitelmat. Itä-Suomen ja Tampereen yliopistojen kohdalla tarkasteltiin sosiaalityön opetussuunnitelmia. Helsingin yliopistossa sosiaalityötä opiskellaan osana sosiaalitieteiden kandidaatti- ja maisteriohjelmia, jossa on sosiaalityön pääaineen lisäksi myös kolme muuta pääainetta (yhteiskuntapolitiikka, sosiaalipsykologia ja sosiologia). Helsingin yliopiston kohdalla tarkasteltiin täten sosiaalitieteiden opetussuunnitelmaa ottaen huomioon kaikkien pääaineiden yhteiset opintojaksot sekä pääaineittain eriytyvistä opintojaksoista sosiaalityön opintojaksot. Tarkastelu rajattiin vain sosiaalityöhön, koska sosiaalityön pääaineesta valmistuvat työllistyvät todennäköisesti sosiaali- ja terveysalan asiakastyöhön, ja he voisivat näin ollen työssään hyötyä opiskelujen aikaisesta liikunnan ja liikkumisen edistämisen opetuksesta.

Sosiaalityön opetussuunnitelmien kaikille yhteisistä, pakollisista opintojaksoista määritettiin osaamistavoitteet ja sisällöt, jotka sisälsivät **suoranaisesti** liikkumista tai liikuntaa. Suoranaisesti liikkumiseen liittyviksi teemoiksi huomioitiin liikkumiseen, liikuntaan, fyysiseen aktiivisuuteen tai fyysiseen kuntoon liittyvät osaamistavoitteet ja sisällöt. Lisäksi opetussuunnitelmista määritettiin **mahdollisesti** liikkumista tai liikuntaa sisältävät osaamistavoitteet sekä sisällöt. Tällaisia olivat muun muassa hyvinvoinnin edistämiseen, hyvinvoinnin ongelmiin ja eriarvoisuuteen liittyvät maininnat. Lisäksi osaamistavoitteista ja opinto-oppaista määriteltiin kohdat, joiden opetuksessa liikkuminen ja liikunta olisi hyvä huomioida. Vapaavalintaisia opintoja ei tarkasteltu.

Tuloksia raportoidessa luokiteltiin opetussuunnitelmien osaamistavoitteet ja sisällöt samoja perusteita käyttäen kuin lääketieteen koulutuksen osalta (kuvattu yllä). Mikäli osaamisen arvioinnin sisältö sopi samanaikaisesti useampaan luokkaan, se huomioitiin useammassa luokassa. Luokitteluteeman mukaiset perusteet on kuvattu liitteessä 3.

Terveystieteet

Terveystieteiden kandidaatin ja maisterin koulutus rajattiin tämän selvityksen ulkopuolelle tutkinnon moninaisuuden vuoksi. terveystieteiden kandidaatiksi tai maisteriksi voi valmistua useasta eri pääaineesta, kuten liikuntalääketieteestä, ravitsemustieteestä, kansanterveystieteestä, terveystieteiden kandidaatin, fysioterapiasta, gerontologiasta, hoitotieteestä ja terveyshallintotieteestä. Pääaineesta riippuen opintojen osaamistavoitteet ja sisältö ovat hyvin erilaisia, joten valmistuvan terveystieteiden kandidaatin tai maisterin osaaminen vaihtelee pääaineesta riippuen. Lisäksi terveystieteiden maisterin koulutusrakenteeseen vaikuttaa opiskelijan aiemmin suorittama alempi korkeakoulututkinto, joka on hakukelpoisuusvaatimuksena osassa terveystieteiden maisterin tutkintoja, kun taas osaan koulutuksista voi hakeutua toisen asteen koulutuksen jälkeen.

4.3.2 Sähköinen kysely

Opetussuunnitelmista saatua tietoa liikkumisen ja liikunnan sisällyttämisestä sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksiin tarkennettiin sähköisellä kyselyllä. Kysely lähetettiin sähköpostitse toisen asteen, ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen sosiaali- ja terveydenhuoltoalan lehtoreille, opettajille, yliopettajille ja koulutusvastaaville. Opetushenkilöstön nimet ja sähköpostiosoitteet poimittiin oppilaitosten verkkosivuilta. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja tapahtui nimettömänä.

Opetushenkilöstölle suunnattu kysely lähetettiin sähköpostitse 1 275 henkilölle, ja siihen vastasi määräaikaan mennessä 124 (10 %) opetushenkilöstön edustajaa. Kyselylinkkiä sai myös välittää kollegoille ja opiskelijoille eteenpäin. Vastausaikaa kyselyyn oli 3,5 viikkoa. Kyselyssä selvitettiin muun muassa opetushenkilöstön kokemusta liikkumisen ja liikunnan teemojen sisällyttämisestä opetukseen, liikkumisen merkitystä valmistuvien ammattilaisten työtehtävien näkökulmasta ja opettajan osaamista liikkumisen teemojen opetuksesta. Kysely kokonaisuudessaan on esitetty liitteessä 4.

Sisällöiltään vastaava kysely (liite 4) toteutettiin lisäksi selvitykseen mukaan valikoituneiden koulutusten viimeisen vuoden opiskelijoille. Opiskelijoita tavoiteltiin opiskelijajärjestöjen ja selvityksen asiantuntijaraadin verkostojen kautta. Lisäksi kyselyn vastaanottaneiden opettajien oli mahdollista toimittaa kysely opiskelijoille. Viimeisen vuoden opiskelijoiden vastauksia kyselyyn saatiin 64 kappaletta.

4.3.3 Haastattelut

Toisena opetussuunnitelmia täydentävänä menetelmänä selvityksessä hyödynnettiin asiantuntijahaastatteluja. Haastateltavia valittiin mukaan sähköisen kyselyn kautta, johon haastatteluun vapaaehtoisilla henkilöillä oli mahdollista jättää yhteystietonsa. Lisäksi osa haastatelluista henkilöistä kontaktoitiin kohdennetusti sähköpostitse tai puhelimitse. Haastateltavat asiantuntijat valittiin siten, että haastatteluun tavoitettiin mahdollisimman laajasti selvityksen kohteena olevien koulutusalojen edustajia. Haastatteluun osallistui sekä opetustyötä tekeviä (opettaja, lehtori) että opetusta suunnittelevia tahoja (yliopettaja tai tutkintovastaava). Lisäksi toisen asteen koulutuksen osalta haastateltiin Opetushallituksen edustajia. Haastateltavien nimet ja organisaatiot on esitetty liitteessä 5 ja haastattelukysymykset liitteessä 6. Haastattelut toteutettiin Teams-kokouksina, ja ne kestivät 45 minuuttia. Haastattelukysymykset toimitettiin haasteltaville etukäteen.

4.3.4 Asiantuntijaraati ja ohjausryhmä

Selvitystä varten koottiin asiantuntijaraati, johon pyydettiin moniammatillinen edustus sosiaali- ja terveydenhuollon koulutuksen sekä terveyttä edistävän liikunnan asiantuntijoista. Asiantuntijaraati kokoontui kaksi kertaa selvityksen valmistelun aikana, ja he kommentoivat oman asiantuntemuksensa näkökulmasta alustavia tuloksia, johtopäätöksiä ja kehittämissuhteita selvityksen toteutuksen aikana. Asiantuntijaraadin jäsenille ei maksettu palkkiota, eikä se korvannut ohjausryhmätyöskentelyä. Asiantuntijaraadin kokoonpano on esitetty liitteessä 7.

Selvityksen ohjausryhmänä toimi valtion liikuntaneuvoston tutkimus-, ennakointi- ja arviointijaosto (TEA). Selvityksen toteutusta, etenemistä ja alustavia tuloksia sekä kehittämissuhteita käsiteltiin kolmessa TEA-jaoston kokouksessa.



5

Yleiskuvaus selvityksessä mukana olevista sosiaali- ja terveysalan koulutuksista Suomessa

5

Yleiskuvaus selvityksessä mukana olevista sosiaali- ja terveysalan koulutuksista Suomessa

5.1 Koulutusta tarjoavat toimijat ja opiskelijamäärät

Suomessa voi opiskella selvityksen kohteena oleviin sosiaali- ja terveydenhuoltoalan tutkintoihin yli sadassa eri oppilaitoksessa toisella asteella, ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa. Sosiaali- ja terveydenhuollon opiskelijoiden oppilasmäärissä mitattuna suurimmat oppilaitokset selvityksessä käsiteltyjen tutkintojen osalta¹⁹ on esitetty taulukossa 7.

Taulukko 7. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutusta tarjoavat oppilaitokset Suomessa

Koulutusaste	Oppilaitoksia yhteensä	Sote-koulutusta tarjoavia oppilaitoksia yhteensä*	Suurimmat oppilaitokset selvityksen kohteena olevista koulutuksista*
Toinen aste (lähihoitaja)	Toisen asteen ammatillisen koulutuksen järjestämislupia (kaikki ammatilliset koulutukset) on 137:llä koulutuksen järjestäjällä. Järjestämislupaa voi hakea oppilaitos tai kunta/kaupunki, missä oppilaitos sijaitsee. Tämän vuoksi ei ole yksiselitteistä, kuinka monessa ammatillisen koulutuksen oppilaitoksessa opetetaan sosiaali- ja terveysalan perustutkintoa (lähihoitaja).		Stadin ammatti- ja aikuisopisto, Omnia - Espoo, Tampereen seudun ammattiopisto, Koulutuskuntayhtymä OSAO, Keuda, Koulutuskeskus Salpaus, Savon ammattiopisto, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradia, Riveria, Turun ammatti-instituutti, Sedu, WinNova, Vantaan ammattiopisto Varia, Koulutuskeskus JEDU
Ammattikorkeakoulu	23	21	Laurea-ammattikorkeakoulu, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Metropolia ammattikorkeakoulu, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Tampereen ammattikorkeakoulu, LAB-ammattikorkeakoulu, Turun ammattikorkeakoulu
Yliopisto	13	7	Lääketiede: Itä-Suomen yliopisto, Turun yliopisto, Oulun yliopisto Sosiaalityö: Helsingin yliopisto, Tampereen yliopisto, Itä-Suomen yliopisto

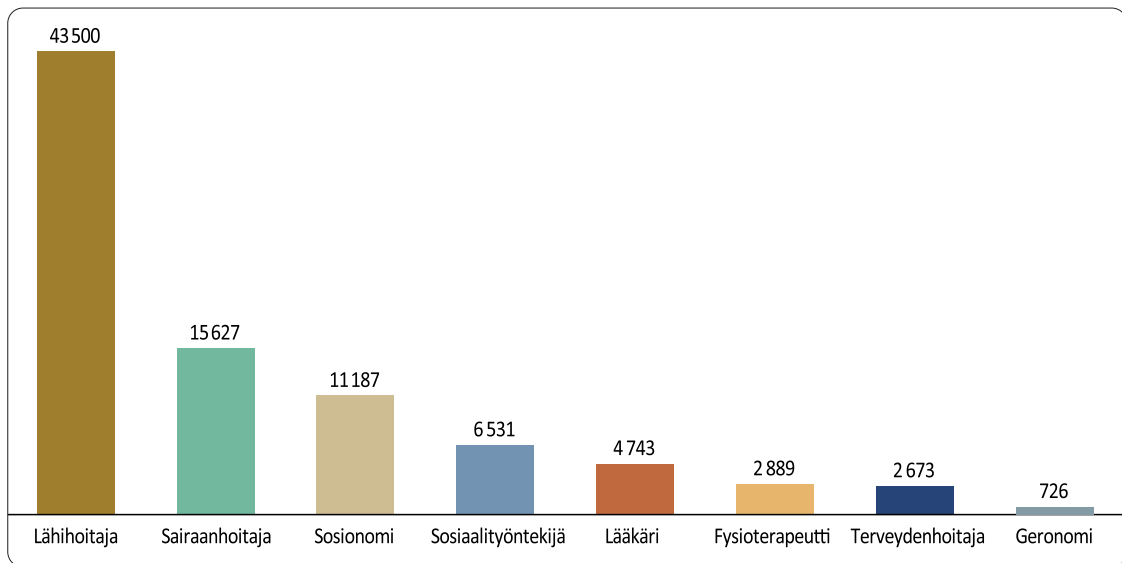
*Selvityksessä mukana olevat sosiaali- ja terveysalat.

Tarkastelluista tutkintonimikkeistä lähihoitajan tutkinto on selkeästi suurin sosiaali- ja terveydenhuollon koulutusala (noin 43 500 opiskelijaa). Muita suuria koulutusaloja ovat sairaanhoitajan (noin 15 500 opiskelijaa) ja sosionomin (noin 11 000 opiskelijaa) tutkinnot. Geronomi on tarkastelluista koulutuksista pienin opiskelijamäärässä mitattuna (noin 700 opiskelijaa). Korkein sisäänpääsyprosentti opiskelemaan oli geronomikoulutuksessa, ja matalin lääketieteen lisensiaatin koulutuksessa.²⁰ Selvityksessä käsiteltyjen koulutusten opiskelijamäärät on esitetty kuvassa 2 ja taulukossa 8.

19 Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen 2022. <https://vipunen.fi/fi-fi>

20 Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen 2022. <https://vipunen.fi/fi-fi>

Kuva 2. Selvityksessä käsiteltävien koulutusten opiskelijamäärät²¹



Taulukko 8. Selvityksen kohteena olevien tutkintanimikkeiden hakija- ja opiskelijamäärät sekä selvitykseen valikoituneiden opetussuunnitelmien kattavuus opiskelijamäärästä²²

Tutkintanimike	Hakijamäärä (uudet hakijat vuodessa)	Opiskelijamäärä (yhteensä, koko koulutus)	Sisäänpääsyprosentti	Selvityksen kohteena oleva opiskelijamäärä	Kattavuus-%**
Lähihoitaja		43 500*		43 500*	100 %
2. aste yhteensä		43 500*		43 500*	100 %
Sairaanhoitaja	33 852	15 627	16,4 %	8 484	54 %
Terveystenhoitaja	8 975	2 673	9,5 %	1 437	54 %
Fysioterapeutti	13 584	2 889	6,5 %	1 551	54 %
Geronomi	1 152	726	23 %	459	63 %
Sosionomi	35 004	11 187	11 %	5 754	51 %
AMK yhteensä	92 567	33 102		17 685	
Lääketieteen lisensiaatti	20 832	4 743	3,7 %	2 937	62 %
Sosiaalityöntekijä	12 243	6 531	10,4 %	4 047	62 %
Yliopisto yhteensä	33 075	11 274		6 984	

* Lähihoitajaopiskelijoiden tapauksessa ei ole tiedossa koulutukseen hakijamääriä tai sisäänpääsyprosenttia.

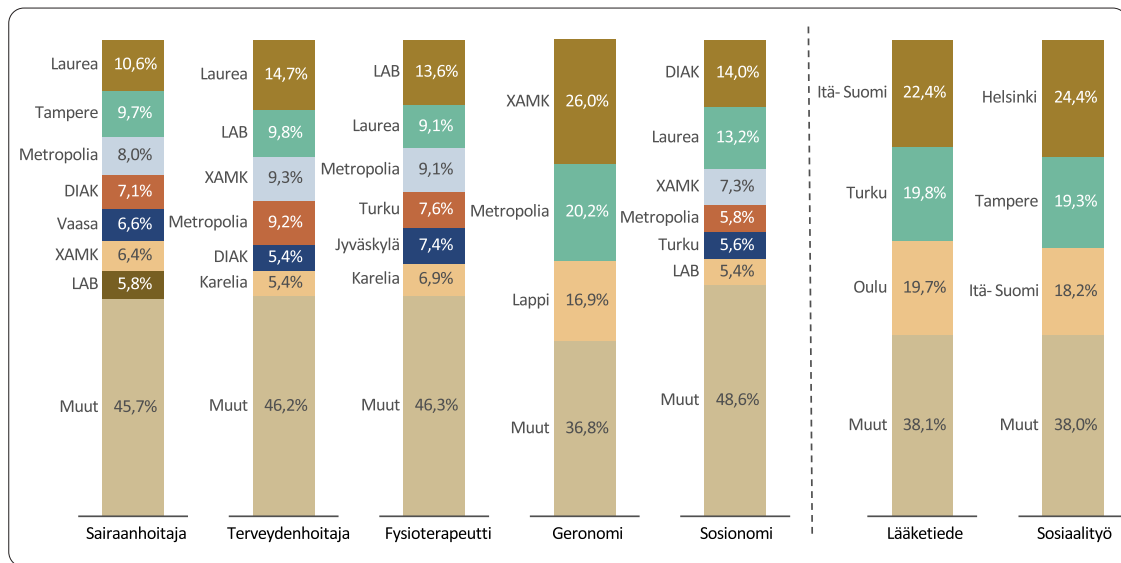
**Korkeakoulujen osalta tarkasteltiin niin useaa oppilaitosta, että päästiin yli 50 prosentin kattavuuteen opiskelijamäärissä mitattuna. Toisen asteen opetussuunnitelma on valtakunnallinen (ePerusteet). Tämän vuoksi voidaan ajatella, että kaikki lähihoitajatutkintoa suorittavat opiskelijat olivat tarkastelun kohteena.

Kuvassa 3 on esitetty selvitykseen valikoituneiden korkeakoulututkintojen suurimmat koulutuksen tarjoajat tutkintanimikkeittäin eriteltynä. Toisella asteella tutkinnon perusteet ovat valtakunnalliset, minkä vuoksi voidaan ajatella, että tarkastelun kohteena lähihoitajakoulutuksesta on koko opiskelijamäärä.

21 Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen 2022. <https://vipunen.fi/fi-fi>

22 Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen 2022. <https://vipunen.fi/fi-fi>

Kuva 3. Selvityksessä käsiteltävien korkeakoulututkintojen suurimmat oppilaitokset tutkintonimikkeittäin²³



5.2 Toisen asteen ammatillista koulutusta ohjaava lainsäädäntö ja tutkinnon muodostuminen

Toisen asteen sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon tutkintonimikkeenä on lähihoitaja. Lähihoitaja-nimike on terveydenhuollon ammattihenkilöstä annetun lain²⁴ ja asetuksen²⁵ sekä sosiaali- huollon ammattihenkilöstä annetun lain²⁶ ja asetuksen²⁷ mukaisesti nimikesuojattu ja laillistettu ammattihenkilö.

Ammatillisia perustutkintoja ohjaa laki ammatillisesta koulutuksesta.²⁸ Opetushallitus määrää ammatillisen perustutkinnon tutkinnon perusteet (ePerusteet), jossa määritellään muun muassa tutkintonimike, ammattitaitovaatimukset, osaamisen arviointi sekä tutkinnon muodostuminen valinnaisista ja pakollisista tutkinnon osista.²⁹ Tutkinnon osien kuvauksessa on määritelty ammattitaitovaatimukset, joiden sisältöä tarkennetaan osaamisen arvioinnin kriteereissä. Koulutusta toteuttavat ammattioppilaitokset voivat laatia valtakunnallisia tutkintojen perusteita täsmentävät erilliset toteuttamissuunnitelmat, joita ei ole tarkasteltu tässä selvityksessä.

Sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon laajuus on 180 osaamispistettä (osp), joista 145 osaamispistettä on ammatillisia tutkinnon osia ja 35 osaamispistettä yhteisiä tutkinnon osia. Yhteiset tutkinnon osat koostuvat viestintä- ja vuorovaikutusosaamisesta, matemaattisluonnontieteellisestä osaamisesta sekä yhteiskunta- ja työelämäosaamisesta. Opintoihin tulee sisällyttää 15 osaamispistettä valinnaisia opintoja. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto sisältää kahdeksan eri osaamisalaa: Ikäntyvien hoidon ja kuntoutumisen osaamisala, Jalkojen hoidon osaamisala, Lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon osaamisala, Mielen- ja päihdetyön osaamisala, Sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisala, Suunhoidon osaamisala, Vammaistyön osaamisala ja Perustason ensihoidon osaamisala.

Sosiaali- ja terveysalan perustutkinnoissa on jokaisen osaamisalan kohdalla neljä pakollista tutkinnon osaa, joiden laajuus on yhteensä 130 osaamispistettä. Kaksi ensimmäiseksi suoritettavaa pakollista

23 Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen 2022. <https://vipunen.fi/fi-fi>

24 Laki terveydenhuollon ammattihenkilöstä 28.6.1994/559. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559#L1P2>

25 Asetus terveydenhuollon ammattihenkilöstä 28.6.1994/564. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940564>

26 Laki sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöstä 817/2015. https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150817#P_idm45053757734688

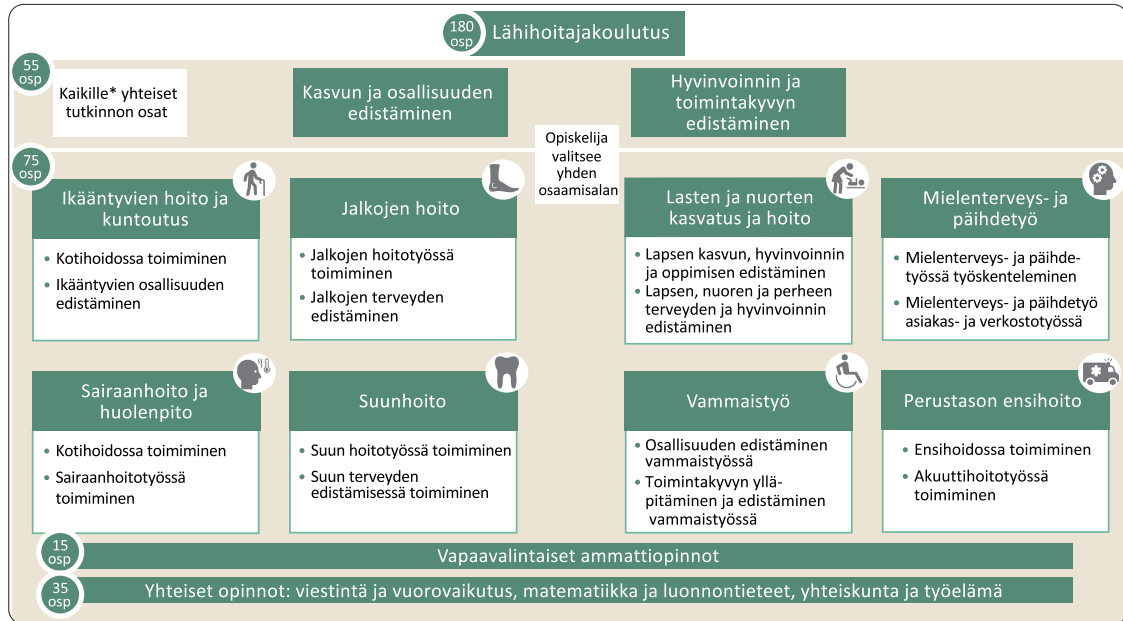
27 Asetus sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöstä 156/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20160153>

28 Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531>

29 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet / Tutkinnon muodostuminen. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/amatillinen/3689879/rakenne>

tutkinnon osaa ovat Kasvun ja osallisuuden edistäminen (25 osp) sekä Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen (30 osp) kaikissa muissa osaamisaloissa paitsi perustason ensihoidon osaamisalassa. Perustason ensihoidon osaamisalassa kaksi ensimmäistä pakollista tutkinnon osaa ovat Terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen (25 osp) sekä Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen (30 osp). Lähihoitajakoulutuksen tutkinnon osat osaamisaloittain esitetään kuvassa 4.

Kuva 4. Lähihoitajakoulutuksen tutkinnon osat osaamisaloittain



*Perustason ensihoidon osaamisalassa kaksi ensimmäistä tutkinnon osaa ovat Terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen (25 osp) sekä Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen (30 osp).

5.3 Ammattikorkeakoulututkintoja ohjaava lainsäädäntö ja tutkinnon muodostumisen prosessi

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto myöntää hakemuksesta sairaanhoitajan, terveydenhoitajan tai fysioterapeutin opinnot Suomessa suorittaneelle henkilölle oikeuden harjoittaa kyseistä ammattia terveydenhuollon laillistettuna ammattihenkilönä.³⁰ Sosionomin ja geronomin ammattinimikkeet ovat sosiaalihuollon nimikesuojattu ammattihenkilöitä.³¹

Ammattikorkeakoululaki³² ohjaa ammattikorkeakouluissa suoritettavia tutkintoja. Ammattikorkeakoululain mukaan ammattikorkeakoulu päättää opetussuunnitelmastaan.³³ Tämä johtaa siihen, että ammattikorkeakoulujen oppimissisältöjä on tässä selvityksessä tarkasteltu oppilaitoskohtaisesti. Tässä selvityksessä käsiteltävien sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulututkintojen laajuudet vaihtelevat 210–240 opintopisteen (op) välillä, mikä vastaa 3,5–4 vuoden mittaista täysiaikaista opiskelua. Ammattikorkeakoulut voivat laatia opintojaksolle täsmentävät toteuttamissuunnitelmat, joita ei ole tarkasteltu tässä selvityksessä.

30 Laki terveydenhuollon ammattihenkilöstä 28.6.1994/559. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559#L1P2>

31 Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöstä 817/2015. https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150817#P_idm45053757734688

32 Ammattikorkeakoululaki (14.11.2014/932). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932#L3P14>

33 Ammattikorkeakoululaki (14.11.2014/932). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932#L3P14>

5.3.1 Muut ammattikorkeakoulututkintojen osaamistavoitteita ja kompetensseja ohjaavat asiakirjat

Sairaanhoitaja

Ammattikorkeakoululain lisäksi sairaanhoitajan (AMK) ammattitaitovaatimuksia ohjaa EU-direktiivi.³⁴ EU-direktiivissä on määritelty sairaanhoitajan osaamisvaatimukset 180 opintopisteen laajuudelta (koulutuksen laajuus Suomessa on 210 op). EU-direktiivissä määritellyt osaamisvaatimukset toimivat Suomessa opetussuunnitelmien laatimisen perusteena. EU-direktiivi asettaa 13 osa-alueella vähimmäisvaatimukset sille, mitä sairaanhoitajaksi valmistuvan henkilön tulee osata. Näitä osa-alueita ovat 1) Ammatillisuus ja eettisyys, 2) Asiakslähtöisyys, 3) Kommunikointi ja moniammatillisuus, 4) Terveyden edistäminen, 5) Johtaminen ja työntekijyysosaaminen, 6) Informaatioteknologia ja kirjaaminen, 7) Ohjaus- ja opetusosaaminen sekä omahoidon tukeminen, 8) Kliininen hoitotyö, 9) Näyttöön perustuva toiminta, tutkimustiedon hyödyntäminen ja päätöksen teko, 10) Yrittäjyys ja kehittäminen, 11) Laadun varmistus, 12) Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmä ja 13) Potilas- ja asiakasturvallisuus.³⁵ Tässä selvityksessä käsitellyistä tutkinnoista sairaanhoitajan laillistettu ammattinimike voidaan saavuttaa myös terveydenhoitajakoulutuksessa.

Terveydenhoitaja

Terveydenhoitajan (AMK) osaamisvaatimukset on kuvattu tuoreessa vuonna 2022 julkaistussa oppaassa, joka on tuotettu useiden ammattikorkeakoulujen yhteistyönä. Terveydenhoitajakoulutuksen osaaminen perustuu 180 opintopisteen osalta sairaanhoitajakoulutuksen osaamisvaatimuksiin. Sairaanhoitajakoulutuksen osaamisvaatimusten lisäksi terveydenhoitajan ammatilliset osaamisvaatimukset voidaan oppaan mukaan jakaa seuraaviin osa-alueisiin: 1) Terveyttä edistävä terveydenhoitajatyö, 2) Yksilön, perheen ja yhteisön terveydenhoitajatyö, 3) Terveellisen ja turvallisen ympäristön edistäminen ja 4) Terveydenhoitajatyön johtaminen ja kehittäminen.³⁶

Fysioterapeutti

Suomen Fysioterapeutit ovat julkaisseet vuonna 2016 fysioterapeutin ammattikorkeakoulututkinnon ydinosamista kuvaavan julkaisun. Julkaisun perusteella fysioterapeuttien ydinosaminen voidaan luokitella 1) Tutkimus- ja arviointiosaamiseen, 2) Ohjaus- ja neuvontaosaamiseen, 3) Terapiaosaamiseen, 4) Teknologiaosaamiseen, 5) Eettiseen osaamiseen, 6) Esteettömyys- ja saavutettavuusosaamiseen sekä 7) Yhteiskuntaosaamiseen.³⁷

Sosionomi

Sosionomikoulutuksen tuottama kompetenssi eli ydinosaminen on hyväksytty sosiaalialan AMK-verkoston verkostokokouksessa vuonna 2016. Sosionomin osaaminen koostuu seuraavista kompetensseista: 1) Sosiaalialan eettinen osaaminen, 2) Asiakastyön osaaminen, 3) Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, 4) Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, 5) Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä 6) Työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen.³⁸

34 Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi 2005/36/EY ammattipätevyyden tunnustamisesta. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32005L0036&from=PT>

35 Savonia AMK. <https://blogi.savonia.fi/ylesharviointi/2020/01/15/yleissairaanhoitajan-180-op-osaamisvaatimuslauseet-ja-sisallot-julkaistu/>

36 Haarala P. 2022. Terveydenhoitajan ammatilliset osaamisvaatimukset. Metropolia ammattikorkeakoulujen julkaisuja, TAITO-sarja 92, 2022. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/744761/2022%20TAITO%2092%20Terveydenhoitajan%20amatilliset%20osaamisvaatimukset.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

37 Suomen Fysioterapeutit 2016. Fysioterapeutin ydinosaminen. <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaminen/FysioterapeutinYdinosaminen.pdf>

38 Sosiaalialan AMK-verkosto 2016. Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>

Geronomi

Geronomikoulutuksen kompetenssit on määritelty ammattikorkeakoulujen välisenä yhteistyönä vuonna 2006 ja ne on päivitetty vuonna 2012. Geronomin kompetenssit koostuvat seuraavista aihealueista: 1) Gerontologinen osaaminen, 2) Monialainen arviointiosaaminen, 3) Ohjausosaaminen, 4) Gerontologinen hoiva-, hoito- ja kuntoutusosaaminen, 5) Palvelujärjestelmäosaaminen ja 6) Johtamis-, kehittämis- ja laadunhallinnan osaaminen.³⁹

5.4 Yliopistokoulutuksia ohjaava lainsäädäntö ja tutkinnon muodostumisen prosessi

Yliopistotutkinnoista selvityksessä käsitellään lääketieteen (lääketieteen kandidaatti ja lisensiaatti) sekä sosiaalityön (valtio-/yhteiskuntatieteiden kandidaatti ja maisteri) koulutussisältöjä. Yliopistoissa toteuttavaa koulutusta ohjaa yliopistolaki.⁴⁰ Yliopistoissa suoritettavien tutkintojen rakenteesta ja opintojen perusteesta säädetään tarkemmin valtioneuvoston asetuksessa.⁴¹ Yliopistot voivat laatia opintojaksoille täsmäntävät toteuttamissuunnitelmat, joita ei ole tarkasteltu tässä selvityksessä.

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira myöntää hakemuksesta lääketieteen lisensiaatin opinnot suorittaneelle henkilölle oikeuden harjoittaa lääkärin ammattia.⁴² Samoin Valvira myöntää hakemuksesta oikeuden harjoittaa sosiaalityöntekijän ammattia laillistettuna ammattihenkilönä henkilölle, joka on suorittanut Suomessa ylemmän korkeakoulututkinnon, johon sisältyy tai jonka lisäksi on suoritettu pääaineopinnot tai pääainetta vastaavat yliopistolliset opinnot sosiaalityössä.⁴³

Terveystieteiden kandidaatin ja maisterin koulutus rajattiin tämän selvityksen ulkopuolelle tutkinnon moninaisuuden vuoksi.

5.4.1 Muut yliopistotutkintojen osaamistavoitteita ja kompetensseja ohjaavat asiakirjat

Lääketiede (lääketieteen kandidaatti ja lisensiaatti)

Lääketieteen lisensiaattien osaamistavoitteet on määritelty kansallisesti vuonna 2020 valmistuneessa Valmistuvan lääkärin osaamistavoitteet -julkaisussa. Julkaisun tuottamisessa ovat olleet mukana kaikki lääketieteen koulutusta tarjoavat yliopistot, ja osaamistavoitteet ohjaavat lääketieteen koulutuksen opintosuunnitelmia sekä opetuksen toteuttamista. Osaamistavoitteita on yhteensä 139 kappaletta, ja ne on jaettu kolmen päätavoitteen alle: 1) Ammatilliset arvot ja toiminta, 2) Ammatilliset taidot ja 3) Ammatilliset tiedot.⁴⁴ Lääketieteen lisensiaatin koulutuksen laajuus on 360 opintopistettä.

Sosiaalityö, valtio-/yhteiskuntatieteiden kandidaatti ja maisteri

Sosiaalityöntekijöiden osaamistavoitteet on määritelty sosiaalityön koulutusta tarjoavien yliopistojen kesken kansallisesti vuonna 2019 valmistuneessa Sosiaalityön käytännönopetuksen osaamistavoitteet ja oppimisen arviointikriteerit -julkaisussa. Perus- ja aineopinnoille sekä syventäville opinnoille on asetettu kullekin omat osaamistavoitteensa sekä niitä mittaavat arviointikriteerit. Osaamistavoitteita on yhteensä 18 kappaletta, ja ne sisältävät muun muassa tiedeperusteiseen toimintaan, sosiaalityön etiikkaan ja sosiaalityön ammatillisten periaatteiden ymmärrykseen liittyviä osaamistavoitteita.⁴⁵

39 Suomen Geronomiliitto ry. 2012. Geronomi AMK kompetenssit. <https://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi/kompetenssit>

40 Yliopistolaki 24.7.2009/558. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20090558#L4P32>

41 Valtioneuvoston asetus 794/2004. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2004/20040794>

42 Laki terveydenhuollon ammattihenkilöstä 28.6.1994/559. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559#L1P2>

43 Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöstä 817/2015. https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150817#P_idm45053757734688

44 Merenmies J, Jääskeläinen J, Kortekangas-Savolainen O, Kulmala P, Nikkari S, Pyörälä E, Ahlström F, Heistaro S, Hekkala A-M, Lappalainen J, Mäkelä M, Telkkä J, Thorn L, Turunen JP, Rellman J, Salokangas K, Lassi O. Valmistuvan lääkärin osaamistavoitteet 10.6.2020. https://www.helsinki.fi/assets/drupal/2021-06/valmistuvan_laakarin_osaamistavoitteet.pdf

45 Sosnet. (2019). Sosiaalityön käytännönopetuksen osaamistavoitteet ja oppimisen arviointikriteerit. <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=8c930c59-4220-47c4-8d95-953101d04722>



6

Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sosiaali- ja terveysalan toisen asteen koulutuksen tutkinnon perusteissa

6

Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sosiaali- ja terveysalan toisen asteen koulutuksen tutkinnon perusteissa

Toisen asteen tutkintojen tutkinnon osat muodostuvat ammattitaitovaatimuksista, joita tarkennetaan osaamisen arvioinnin kriteereissä. Arvioitaessa sosiaali- ja terveydenhuoltoalan toisen asteen koulutusta (tutkintonimike lähihoitaja) kokonaisuutena liikkumiseen tai liikuntaan liittyviä **suoranaisia** teemoja tutkinnon perusteissa esiintyy vain vähän (taulukko 9). Lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon osaamisala on ainoa suuntautumisvaihtoehto, jossa liikkuminen tai liikunta sisältyy suoranaisesti ammattitaitovaatimuksiin. Opetussuunnitelman osaamisen arvioinnin kriteerien perusteella kaikkien valmistuvien lähihoitajien opetuksessa liikkuminen tulee kuitenkin jossain määrin huomioiduksi yhteisissä tutkinnon osissa riippumatta siitä, minkä osaamisalan opiskelija valitsee.

Osaamisalakohtaisesti tarkasteltuna liikkumisen **suoranainen** merkitys huomioidaan jossain määrin Ikääntyvien hoidon ja kuntoutuksen, Lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon sekä Mielenterveys- ja päihdetyön osaamisalan tutkinnon perusteissa. Suunhoidon osaamisalassa liikkumista ei huomioida suoranaisesti lainkaan. Muiden osaamisalojen tutkinnon perusteissa liikkuminen ja liikunta huomioidaan harvoin (taulukko 9).

Taulukko 9. Liikkumisen ja liikunnan sisältyminen **suoranaisesti** lähihoitajien tutkinnon perusteiden osaamisen arviointiin⁴⁶

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 kasvat	Mielen-terveys- ja päihdetyö	Sairaanhoito 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

Sisältyy useasti: tutkinnon perusteissa vähintään yksi maininta jokaista alkavaa 30 osaamispistettä kohti (kerran lukukaudessa). Sisältyy jonkin verran: tutkinnon perusteissa vähintään yksi maininta jokaista alkavaa 60 osaamispistettä kohti (kerran lukuvuodessa). Sisältyy harvoin: tutkinnon perusteissa alle yksi maininta 60 osaamispistettä kohti.

Kaikissa tarkastelluissa lähihoitajakoulutuksen osaamisalojen tutkinnon perusteissa liikkuminen ja liikunta sisältyvät **mahdollisesti** opetukseen muun muassa toimintakyvyn ja terveyden edistämisen sekä voimavarojen ja toimijuuden tukemisen kautta (taulukko 10). Tutkinnon perusteita tarkastelemalla liikkumisen ja liikunnan välillisestä sisällymisestä opetukseen ei kuitenkaan saada varmuutta, jolloin opetuksessa voi olla huomattavia eroja oppilaitosten ja opettajien välillä.

46 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet / Tutkinnon muodostuminen. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/amatillinen/3689879/rakenne>

Taulukko 10. Liikkumisen ja liikunnan **mahdollinen** sisältyminen lähihoitajien tutkinnon perusteiden osaamisen arviointiin⁴⁷

Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta mahdollisesti sisältyvät	Kaikille yhteiset	Perustason ensihoito	Ikään-tyvien hoito ja kuntoutus	Jalkojen hoito	Lasten ja nuorten hoito ja kasvatus	Mielen-terveys- ja päih-detyö	Sairaanhoido ja huolen-pito	Suunhoito	Vam-maistyö
Toimintakyvyn arviointi, edistäminen ja tukeminen	sisältyy useasti	sisältyy useasti	sisältyy useasti	sisältyy harvoin	sisältyy harvoin	sisältyy useasti	sisältyy useasti	ei havaintoja	sisältyy useasti
Voimavarojen ja toimijuuden tukeminen	sisältyy useasti	sisältyy useasti	sisältyy useasti	sisältyy harvoin	sisältyy useasti	sisältyy useasti	sisältyy useasti	ei havaintoja	sisältyy useasti
Terveyden edistäminen ja omahoidon tukeminen	sisältyy useasti	sisältyy useasti	sisältyy useasti	ei havaintoja	sisältyy harvoin	sisältyy useasti	sisältyy jonkin verran	sisältyy useasti	sisältyy jonkin verran
Sairauksien ehkäisy	sisältyy useasti	sisältyy harvoin	sisältyy useasti	ei havaintoja	ei havaintoja	sisältyy useasti	sisältyy jonkin verran	ei havaintoja	sisältyy harvoin
Esteettömyys ja kaatumisen ehkäisy	sisältyy useasti	sisältyy jonkin verran	sisältyy useasti	sisältyy harvoin	ei havaintoja	ei havaintoja	sisältyy harvoin	ei havaintoja	sisältyy jonkin verran
Digitaalisuus terveyden, toimintakyvyn ja omahoidon estämisessä	ei havaintoja	sisältyy jonkin verran	sisältyy harvoin	ei havaintoja	ei havaintoja	sisältyy jonkin verran	ei havaintoja	ei havaintoja	ei havaintoja

Sisältyy **mahdollisesti** useasti: tutkinnon perusteissa vähintään yksi maininta jokaista alkavaa 30 osaamispistettä kohti (kerran lukukaudessa). Sisältyy jonkin verran: tutkinnon perusteissa vähintään yksi maininta jokaista alkavaa 60 osaamispistettä kohti (kerran lukuvuodessa). Sisältyy harvoin: tutkinnon perusteissa alle yksi maininta 60 osaamispistettä kohti. Mukaan taulukkoon on otettu tutkinnon perusteista sellaiset maininnat, joiden on asiayhteyden perusteella arvioitu mahdollisesti sisältävän liikkumista tai liikuntaa.

Lähihoitajakoulutuksen tutkinnon perusteista tunnistettiin lisäksi osaamistavoitteita, joiden opetuksen ei voitu tulkita sisältävän suoranaisesti tai välillisesti liikkumista tai liikuntaa, mutta opetuksen olisi hyvä sisältää liikkumisen teemoja. Tällaiset teemat on esitetty kuvassa 5.

Kuva 5. Lähihoitajakoulutuksen muut osaamistavoitteet, joiden toteutuksessa liikkuminen ja liikunta olisi hyvä huomioida⁴⁸

	• Ihmiskehon kehitys, rakenne, toiminta, sairaudet ja ikääntymismuutokset		• Palvelujärjestelmän ymmärrys
	• Tutkimustiedon ja suositusten soveltaminen hoitotyössä sekä näyttöön perustuvat menetelmät		• Asiakkaiden ohjaaminen
	• Hoidon suunnittelu ja seuranta		• Osallisuus ja osallistumismahdollisuuksien edistäminen sekä yksinäisyyden ehkäisy
	• Mielen-terveyden tukeminen		• Kasvun, oppimisen ja leikin tukeminen
		• Kotona selviytyminen	

47 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet / Tutkinnon muodostuminen. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/rakenne>

48 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet / Tutkinnon muodostuminen. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/rakenne>

6.1 Kaikille lähihoitajaopiskelijoille yhteiset tutkinnon osat

Kaikille lähihoitajaopiskelijoille yhteiset ja pakolliset tutkinnon osat (lukuun ottamatta perustason ensihoidon osaamisalan opiskelijoita) ovat Kasvun ja osallisuuden edistäminen (25 osp) sekä Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen (30 osp). Kummankaan tutkinnon osan ammattitaitovaatimuksissa liikumista ei mainita suoranaisesti, mutta yhteisten tutkinnon osien ammattitaitovaatimusten mukaan⁴⁹ opiskelija osaa:

- huolehtia asiakkaan hyvinvoinnista, terveydestä ja turvallisuudesta
- käyttää asiakkaan toimintakykyä edistävää ja voimavaralähtöistä työotetta
- motivoida asiakasta terveyttä ja hyvinvointia edistävään omahoitoon ja ehkäisemään riskejä
- ohjata asiakasta toiminnallisuuteen.

Kasvun ja osallisuuden edistämisen tutkinnon osan osaamisen arvioinnissa arvioidaan, osaako opiskelija ohjata asiakasta turvalliseen ja päivittäiseen liikkumiseen. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämisen tutkinnon osan osaamisen arvioinnin mukaan opiskelija mahdollistaa asiakkaalle soveltuvan liikunnan ja ulkoilun (taulukko 11).⁵⁰ Kaikille yhteiset tutkinnon osat huomioivat myös liikkumisen yhdenvertaisuuden asiakkaalle soveltuvan liikkumisen edistämisen kautta.

Taulukko 11. Liikkumisen ja liikunnan suoranainen sisältyminen lähihoitajakoulutuksen opetussuunnitelman kaikille yhteisiin tutkinnon osiin⁵¹

Kaikille* yhteiset tutkinnon osat
Kasvun ja osallisuuden edistäminen
• Opiskelija ohjaa asiakasta turvalliseen päivittäiseen liikuntaan
Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen
• Opiskelija mahdollistaa asiakkaalle soveltuvan liikunnan ja ulkoilun

*Kaikille muille lähihoitajille yhteiset tutkinnon osat eivät sisälly opiskelijoille, jotka valitsevat perustason ensihoidon osaamisalan.

Molempien kaikille yhteisten tutkinnon osien osaamisen arvioinnissa viitataan lisäksi tekijöihin, jotka mahdollisesti sisältävät terveyttä edistävää liikumista ja liikuntaa. Tällaisia mahdollisesti liikkumista sisältäviä arvioinnin kohteita ovat muun muassa asiakkaan terveyden ja omahoidon tukeminen sekä toimintakyvyn ja voimavarojen edistäminen. Esimerkkejä mahdollisesti liikkumista tai liikuntaa sisältävistä osaamisen arvioinnin kriteereistä on kuvattu taulukossa 12. Tutkinnon osan osaamisen arvioinnista on lisäksi tunnistettavissa useita kohtia, joissa liikkuminen ja liikunta olisi hyvä huomioida, mutta tutkinnon perusteista ei voida tulkita liikkumisen sisältyvän kyseisiin arvioinnin osa-alueisiin. Tällaisia tavoitteita ovat muun muassa kasvun ja osallisuuden edistäminen, mielen hyvinvoinnin tukeminen ja asiakkaan osallistumismahdollisuuksien edistäminen.

49 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet / Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Kasvun ja osallisuuden edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnon-osat/3708462>. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708356>

50 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet / Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Kasvun ja osallisuuden edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnon-osat/3708462>. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708356>

51 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet / Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Kasvun ja osallisuuden edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnon-osat/3708462>. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708356>

Taulukko 12. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällymisestä lähihoitajakoulutuksen opetussuunnitelman kaikille yhteisiin tutkinnon osiin⁵²

Kaikille* yhteiset tutkinnon osat
<ul style="list-style-type: none"> • Opiskelija käyttää toiminnallisia menetelmiä kasvun ja oppimisen edistämässä • Opiskelija käyttää asiakkaan toimintakykyä tukevaa ja voimavaralähtöistä työtettä • Opiskelija motivoi asiakasta terveyttä ja hyvinvointia edistävään omahoitoon • Opiskelija ohjaa ja kannustaa asiakasta toiminnallisuuteen päivittäisissä toiminnoissa • Opiskelija tukee, ohjaa ja motivoi asiakkaita selviytymään päivittäisissä toiminnoissa voimavaralähtöisesti toistuvissa työtilanteissa • Opiskelija edistää tuttuvien asiakkaiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä turvallisuutta ja hyvinvointia

*Kaikille muille lähihoitajille yhteiset tutkinnon osat eivät sisälly opiskelijoille, jotka valitsevat perustason ensihoidon osaamisalan.

6.2 Lähihoitajakoulutuksen tutkinnon osat suuntautumisvaihtoehdon mukaan

6.2.1 Ikääntyvien hoidon ja kuntoutumisen osaamisala

Ikääntyvien hoidon ja kuntoutumisen osaamisalan pakolliset tutkinnon osat ovat *Kotihoidossa toimiminen (40 osp)* ja *Ikääntyvien osallisuuden edistäminen (35 osp)*. Kummankaan tutkinnon osan ammattitaitovaatimuksissa liikkumista ei mainita suoranaisesti, mutta Kotihoidossa toimimisen tutkinnon osan ammattitaitovaatimusten mukaan opiskelija osaa käyttää alan työmenetelmiä, -välineitä ja materiaaleja kotihoidon asiakkaan toimintakyvyn edistämässä.

Kotihoidossa toimimisen tutkinnon osan osaamisen arvioinnin mukaan opiskelija ohjaa asiakasta arki-liikkumiseen sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon ja edistämiseen. Ikääntyvien osallisuuden edistämisen tutkinnon osan arvioinnin mukaan opiskelija ohjaa asiakasta terveyttä edistävään liikuntaan ja ulkoiluun osana päivittäistä toimintaa (taulukko 13).⁵³

Taulukko 13. Liikkumisen ja liikunnan suoranaisten sisältyminen ikääntyvien hoidon ja kuntoutumisen osaamisalan tutkinnon osien osaamisen arviointiin⁵⁴

Ikääntyvien hoidon ja kuntoutumisen osaamisala
Kotihoidossa toimiminen <ul style="list-style-type: none"> • Opiskelija ohjaa asiakasta arkiliikkumiseen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon ja edistämiseen
Ikääntyvien osallisuuden edistäminen <ul style="list-style-type: none"> • Opiskelija ohjaa asiakasta terveyttä edistävään liikuntaan ja ulkoiluun osana päivittäistä toimintaa

Lisäksi molemmat pakolliset Ikääntyvien hoidon ja kuntoutumisen osaamisalan tutkinnon osat sisältävät useita arvioinnin kohtia, jotka mahdollisesti sisältävät liikkumisen tai liikunnan edistämistä. Mahdollisesti liikkumista sisältäviä teemoja ovat esimerkiksi iäkkään terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen, voimavarojen tukemiseen ja esteettömyyteen liittyvät osaamisen arvioinnin kohdat. Erityisesti esteettömyyteen liittyvissä teemoissa tulee huomioiduksi välillisesti myös liikkumisen ja liikunnan yhdenvertaisuus. Esimerkkejä mahdollisesti liikkumista tai liikuntaa sisältävistä osaamisen arvioinnin kohdista on kuvattu taulukossa 14. Lisäksi Kotihoidossa toimimisen ja Ikääntyvien osallisuuden edistämisen tut-

52 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet / Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Kasvun ja osallisuuden edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708462>. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708356>

53 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet / Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Ikääntyvien osallisuuden edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708247>. Kotihoidossa toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708358>

54 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet / Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Ikääntyvien osallisuuden edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708247>. Kotihoidossa toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708358>

kinnon osien kuvauksesta voidaan tunnistaa osaamisen arvioinnin kohtia, joissa liikkuminen olisi hyvä huomioida osana opetusta. Tällaisia mainintoja ovat esimerkiksi kotona selviytymiseen, mielen hyvinvointiin ja yksinäisyyden torjuntaan liittyvät osaamisen arvioinnin kohdat.⁵⁵

Taulukko 14. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällyttämisestä ikääntyvien hoidon ja kuntoutumisen osaamisalan tutkinnon osien osaamisen arviointiin⁵⁶

Ikääntyvien hoidon ja kuntoutumisen osaamisala
<ul style="list-style-type: none"> • Opiskelija ohjaa toimintaa voimavaralähtöisellä työotteella kuntoutumista tukien • Opiskelija huomioi asiakkaan fyysisen, kognitiivisen, psyykkisen, hengellisen, sosiaalisen sekä oikeudellisen toimintakyvyn • Opiskelija ohjaa asiakasta voimavaralähtöisesti päivittäisissä toiminnoissa huomioiden asiakkaan elämäntilanteen, kivun, unen ja stressin vaikutuksen toimintakykyyn • Opiskelija ohjaa asiakasta ja hänen läheisiään terveyttä edistävään omahoitoon • Opiskelija arvioi asiakkaan toimintakykyä ja apuvälineiden tarvetta

6.2.2 Jalkojen hoidon osaamisala

Jalkojen hoidon osaamisalan pakolliset tutkinnon osat ovat *Jalkojen hoitotyössä toimiminen (40 osp)* ja *Jalkojen terveyden edistämässä toimiminen (35 osp)*. Kummankaan tutkinnon osan ammattitaitovaatimuksissa ei mainita liikkumista tai liikuntaa. Tutkinnon osien ammattitaitovaatimuksista ei myöskään ole tunnistettavissa välillisesti liikkumiseen liittyviä teemoja.⁵⁷

Jalkojen hoitotyössä toimimisen tutkinnon osassa ei ole tunnistettavissa suoranaisesti liikkumiseen liittyviä osaamistavoitteita. Jalkojen terveyden edistämisen tutkinnon osan osaamisen arvioinnin mukaan opiskelija tunnistaa asiakkaan liikkumisen apuvälineen tarpeen ja ohjaa asiakasta sen hankinnassa, käytössä ja huollossa.⁵⁸ (taulukko 15).

Taulukko 15. Liikkumisen ja liikunnan suoranainen sisältyminen jalkojen hoidon osaamisalan tutkinnon osien osaamisen arviointiin⁵⁹

Jalkojen hoidon osaamisala
Jalkojen hoitotyössä toimiminen <ul style="list-style-type: none"> • Ei terveyttä edistävään liikkumiseen tai liikuntaan liittyviä osaamistavoitteita
Jalkojen terveyden edistämässä toimiminen <ul style="list-style-type: none"> • Opiskelija tunnistaa asiakkaan liikkumisen apuvälineen tarpeen ja ohjaa asiakasta sen hankinnassa, käytössä ja huollossa

55 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Ikääntyvien osallisuuden edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708247>. Kotihoidossa toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708358>

56 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Ikääntyvien osallisuuden edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708247>. Kotihoidossa toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708358>

57 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Jalkojen hoitotyössä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708241>. Jalkojen terveyden edistämässä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708357>.

58 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Jalkojen hoitotyössä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708241>. Jalkojen terveyden edistämässä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708357>.

59 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Jalkojen hoitotyössä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708241>. Jalkojen terveyden edistämässä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708357>.

Mahdollisesti liikkumista tai liikuntaa sisältäviä kohtia jalkojen hoidon osaamisalan tutkinnon perusteissa ovat esimerkiksi asiakkaan toimintakykyyn ja voimavaroihin liittyvät osaamisen arvioinnin kohdat (taulukko 16). Liikkumisen ja liikunnan merkitys olisi lisäksi hyvä huomioida muun muassa asiakkaan palvelu- ja kuntoutustarpeen kartoituksessa.⁶⁰

Jalkojen hoidon osaamisalan tulosten tulkinnan osalta on hyvä huomioida, että mukaan tarkasteluun ei valittu osaamisen arvioinnin kriteereitä, jotka olivat sellaisen ammattitaitovaatimuksen alla, joiden ei arvioitu sisältävän liikkumisen edistämisen opetusta. Tarkastelusta jätettiin pois jalkojen terveydenhoitotyö, koska sen ei arvioitu sisältävän liikkumisen edistämistä. Jalkojen voimistelu tulkittiin kuntoutukseksi, mikä on rajattu tämän selvityksen ulkopuolelle.

Taulukko 16. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällyttämisestä jalkojen hoidon osaamisalan tutkinnon osien osaamisen arviointiin⁶¹

Jalkojen hoidon osaamisala
<ul style="list-style-type: none">• Opiskelija tunnistaa asiakkaan voimavaroja ja antaa asiakkaan itse tehdä, mitä hänen toimintakykynsä ja vointinsa sallivat• Opiskelija tunnistaa asiakkaan toimintakyvyn muutokset

6.2.3 Lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon osaamisala

Lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon osaamisalan pakolliset tutkinnon osat ovat *Lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistäminen (40 osp)* sekä *Lapsen, nuoren ja perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen (35 osp)*. Lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistämisen tutkinnon osan ammattitaitovaatimusten mukaan opiskelija osaa edistää lapsen leikkiä ja liikkumista. Lisäksi tutkinnon osan ammattitaitovaatimusten mukaan opiskelija osaa edistää lapsen terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Lapsen, nuoren ja perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tutkinnon osan ammattitaitovaatimuksissa liikkumista tai liikuntaa ei ole mainittu suoraan, mutta ammattitaitovaatimusten mukaan opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida asiakkaan terveyttä ja hyvinvointia edistävää työtä.⁶²

Lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistämisen tutkinnon osan osaamisen arvioinnissa liikkuminen ja liikunta huomioidaan suoranaisesti kolmessa kohdassa (taulukko 17). Osaamisen arvioinnin mukaan opiskelija mahdollistaa lasten omaehtoisen liikkumisen sisällä ja ulkona, ohjaa lapsia liikkumisessa sekä käyttää liikkumista varhaiskasvatuksen työtapana. Lapsen, nuoren ja perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tutkinnon osan arvioinnissa liikkumista tai liikuntaa ei sen sijaan ole mainittu suoraan.⁶³ Näissä teemoissa ei ole erikseen mainittu, kuinka liikkumisen ja liikunnan yhdenvertaisuus ja tasa-arvo kyseisissä osaamisen arvioinnin kohdissa toteutuvat.

60 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Jalkojenhoitotyössä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708241>. Jalkojen terveyden edistämässä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708357>.

61 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Jalkojenhoitotyössä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708241>. Jalkojen terveyden edistämässä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708357>.

62 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/4127737>. Lapsen, nuoren ja perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708249>.

63 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/4127737>. Lapsen, nuoren ja perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708249>.

Taulukko 17. Liikkumisen ja liikunnan suoranainen sisältyminen lasten ja nuorten kasvatukseen ja hoidon osaamisalan tutkinnon osien osaamisen arviointiin⁶⁴

Lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon osaamisala
Lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistäminen <ul style="list-style-type: none"> Opiskelija huolehtii lapsen mahdollisuuksista päivittäiseen omaehtoiseen liikkumiseen sisällä ja ulkona varhaiskasvatukseen liikuntaa ohjaavien suositusten mukaisesti Opiskelija ohjaa lasta ja lapsiryhmää liikkumisessa hyödyntäen erilaisia liikunnan menetelmiä, välineitä ja ympäristöjä Opiskelija käyttää varhaiskasvatuksen työtapoja, leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen sekä taiteellinen kokeminen ja ilmaisu, toimiessaan lapsen kanssa
Lapsen, nuoren ja perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen <ul style="list-style-type: none"> Ei terveyttä edistävään liikkumiseen tai liikuntaan liittyviä osaamistavoitteita

Lasten ja nuorten kasvatukseen ja hoidon osaamisalan molemmista pakollisista tutkinnon osista on lisäksi tunnistettavissa arvioinnin kohteita, joihin liikkuminen mahdollisesti sisältyy. Tällaisia ovat esimerkiksi lapsen leikin edistäminen sekä asiakkaan terveyden ja voimavarojen huomioiminen. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällyttämisestä osaamisen arviointiin on kuvattu taulukossa 18. Lisäksi tutkinnon osissa on useita osaamisen arvioinnin kohtia, joiden opetus sisällöissä liikkuminen ja liikunta olisi hyvä huomioida. Tällaisia ovat muun muassa kasvun tukemiseen, sosiaalisiin suhteisiin, perheiden hyvinvointiin ja lapsen minäkuvan muodostumiseen vaikuttavat osaamistavoitteet.⁶⁵

Taulukko 18. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällyttämisestä lasten ja nuorten kasvatukseen ja hoidon osaamisalan tutkinnon osien osaamisen arviointiin⁶⁶

Lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon osaamisala
<ul style="list-style-type: none"> Antaa omaehtoiselle leikille tilaa ja mahdollisuuksia Ohjaa leikkiä huomioiden lapsen aloitteet ja kiinnostuksen kohteet Huomioi toiminnassaan lapsen luontaisen tavan tutkia ja ihmetellä ympäristöään ja kannustaa lasta havaintojen tekemiseen ja ihmettelyyn

6.2.4 Mielenterveys- ja päihdetyön osaamisala

Mielenterveys- ja päihdetyön osaamisalan pakolliset tutkinnon osat ovat *Mielenterveys- ja päihdetyössä työskenteleminen (40 osp)* sekä *Mielenterveys- ja päihdetyö asiakas- ja verkostotyössä (35 osp)*. Kyseisten tutkinnon osien ammattitaitovaatimuksissa liikkumista tai liikuntaa ei ole suoranaisesti mainittu. Mielenterveys- ja päihdetyössä työskentelemisen tutkinnon osan ammattitaitovaatimusten mukaan opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida yhdessä asiakkaan kanssa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Mielenterveys- ja päihdetyö asiakas- ja verkostotyössä tutkinnon osan ammattitaitovaatimuksissa puolestaan todetaan, että opiskelija osaa edistää mielenterveys- ja päihdeasiakkaan toimintakykyä ja päivittäisissä toiminnoissa selviytymistä. Tutkinnon perusteista jää kuitenkin epäselväksi, onko liikkumisen edistäminen osa kyseistä ammattitaitovaatimusta.⁶⁷

64 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/4127737>. Lapsen, nuoren ja perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708249>

65 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/4127737>. Lapsen, nuoren ja perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708249>

66 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/4127737>. Lapsen, nuoren ja perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708249>

67 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Mielenterveys- ja päihdetyössä työskenteleminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708246>. Mielenterveys- ja päihdetyö asiakas- ja verkostotyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708037>

Molempien mielenterveys- ja päihdetyön tutkinnon osien osaamisen arvioinnissa arvioidaan, hyödyn-
tääkö opiskelija liikuntaa osallisuuden edistämässä (taulukko 19).⁶⁸

Taulukko 19. Liikkumisen ja liikunnan suoranaisten sisältöjen mielenterveys- ja päihdetyön osaamisalan
tutkinnon osien osaamisen arviointiin⁶⁹

Mielenterveys- ja päihdetyön osaamisala
Mielenterveys- ja päihdetyössä työskenteleminen <ul style="list-style-type: none"> Opiskelija käyttää toiminnallisia menetelmiä ja hyödyntää kulttuurin, liikunnan ja taiteen mahdollisuuksia osallisuuden edistämässä
Mielenterveys- ja päihdetyö asiakas- ja verkostotyössä <ul style="list-style-type: none"> Opiskelija käyttää toiminnallisia menetelmiä ja hyödyntää kulttuurin, liikunnan ja taiteen mahdollisuuksia osallisuuden edistämiseksi

Lisäksi mielenterveys- ja päihdetyön osaamisalan tutkinnon osat sisältävät teemoja, joissa liikkuminen ja liikunta mahdollisesti ovat osa opetussisältöjä. Tällaisia teemoja ovat muun muassa toimintakyvyn, terveyden ja toimijuuden edistäminen. Esimerkkejä mahdollisesti liikkumista tai liikuntaa sisältävistä osaamisen arvioinnin kohdista on kuvattu taulukossa 20. Lisäksi Mielenterveys- ja päihdetyössä työskenteleminen sekä Mielenterveys- ja päihdetyö asiakas- ja verkostotyössä tutkinnon osien osaamisen arvioinnista on tunnistettavissa osa-alueita, joiden opetuksessa liikkumisen edistäminen olisi hyvä huomioida. Tällaisia teemoja ovat muun muassa näyttöön perustuvien suositusten hyödyntäminen, palveluohjaus ja median liikkamiseen liittyvät riskitekijät (paikallaanolo). Mielenterveys- ja päihdetyö asiakas- ja verkostoyhteistyössä tutkinnon osassa korostetaan myös asiakkaan valintoja ja osallisuutta, jotka on hyvä huomioida myös liikkumisen edistämässä.⁷⁰

Taulukko 20. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällyttämisestä mielenterveys- ja päihdetyön
osaamisalan tutkinnon osien osaamisen arviointiin⁷¹

Mielenterveys- ja päihdetyön osaamisala
<ul style="list-style-type: none"> Opiskelija ohjaa ja motivoi asiakasta edistämään ja ylläpitämään toimintakykyään Opiskelija ohjaa asiakkaita hyödyntämään hyvinvointitekniikan mahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi Opiskelija arvioi ja tukee mielenterveys- ja päihdeasiakkaan toimintakykyä, päivittäisistä toiminnoista selviytymistä ja avun tarvetta Opiskelija laatii, toteuttaa, kirjaa ja arvioi päivittäisen toiminnan suunnitelmaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi yhdessä asiakkaan kanssa Opiskelija edistää mielenterveys- ja päihdeasiakkaan terveyttä ja elämäntilannetta sekä ehkäisee turvallisuutta uhkaavia tekijöitä työryhmän jäsenenä

68 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Mielenterveys- ja päihdetyössä työskenteleminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708246>. Mielenterveys- ja päihdetyö asiakas- ja verkostotyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708037>

69 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Mielenterveys- ja päihdetyössä työskenteleminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708246>. Mielenterveys- ja päihdetyö asiakas- ja verkostotyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708037>

70 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Mielenterveys- ja päihdetyössä työskenteleminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708246>. Mielenterveys- ja päihdetyö asiakas- ja verkostotyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708037>

71 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Mielenterveys- ja päihdetyössä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708246>. Mielenterveys- ja päihdetyö asiakas- ja verkostotyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708037>

6.2.5 Sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisala

Sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisalan pakolliset tutkinnon osat ovat *Kotihoidossa toimiminen (40 osp)* ja *Sairaanhoitotyössä toimiminen (35 osp)*. Liikkumista tai liikuntaa ei suoranaisesti mainita kummankaan tutkinnon osan ammattitaitovaatimuksissa. Kotihoidossa toimimisen tutkinnon osan ammattitaitovaatimusten mukaan opiskelija osaa käyttää alan työmenetelmiä, -välineitä ja materiaaleja kotihoidon asiakkaan toimintakyvyn edistämiseksi.⁷²

Kotihoidossa toimimisen tutkinnon osan osaamisen arvioinnin mukaan opiskelija ohjaa asiakasta arki-liikkumiseen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon sekä edistämiseen. Sairaanhoitotyössä toimimisen tutkinnon osassa määritellään, että opiskelija huomioi liikunnan merkityksen eri sairauksien hoidossa osana työryhmää (taulukko 21).⁷³ Tutkinnon perusteista ei voida kuitenkaan tehdä päätelmiä, miten ja kuinka laajasti liikkumista käsitellään osana oppimissisältöjä. Myöskään liikkumisen ja liikunnan yhdenvertaisuus ja tasa-arvo eivät nouse esiin.

Taulukko 21. Liikkumisen ja liikunnan suoranainen sisältyminen sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisalan tutkinnon osien osaamisen arviointiin⁷⁴

Sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisala
Kotihoidossa toimiminen
<ul style="list-style-type: none">Opiskelija ohjaa asiakasta arkiliikkumiseen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon ja edistämiseen
Sairaanhoitotyössä toimiminen
<ul style="list-style-type: none">Opiskelija huomioi liikunnan merkityksen eri sairauksien hoidossa osana työryhmää

Lisäksi liikkuminen mahdollisesti sisältyy esimerkiksi asiakkaan toimintakyvyn ja terveyden edistämisen sekä voimavarojen hyödyntämisen teemoihin Sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisalassa (taulukko 22). Osaamisalan osaamistavoitteissa on lisäksi osaamistavoitteita, joissa liikkuminen olisi hyvä huomioida. Tällaisia ovat muun muassa hoidon suunnitteluun ja kotona selviytymisen tukemiseen liittyvät tavoitteet.⁷⁵

Taulukko 22. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisältymisestä sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisalan tutkinnon osien osaamisen arviointiin⁷⁶

Sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisala
<ul style="list-style-type: none">Opiskelija huomioi asiakkaan fyysisen, kognitiivisen, psyykkisen, hengellisen, sosiaalisen sekä oikeudellisen toimintakyvynOpiskelija ohjaa asiakasta voimavaraletyisesti päivittäisissä toiminnoissa huomioiden asiakkaan elämäntilanteen, kivun, unen ja stressin vaikutuksen toimintakykyynOpiskelija ohjaa asiakasta ja hänen läheisiään terveyttä edistävään omahoitoonOpiskelija tunnistaa asiakkaan voimavaroja siirto- ja hoitotilanteissaOpiskelija tukee, ohjaa ja motivoi asiakkaita selviytymään päivittäisissä toiminnoissa voimavaraletyisesti tois-tuvissa työtilanteissa

72 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Kotihoidossa toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708358>. Sairaanhoitotyössä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708030>

73 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Kotihoidossa toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708358>. Sairaanhoitotyössä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708030>

74 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Kotihoidossa toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708358>. Sairaanhoitotyössä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708030>

75 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Kotihoidossa toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708358>. Sairaanhoitotyössä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708030>

76 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Kotihoidossa toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708358>. Sairaanhoitotyössä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708030>

6.2.6 Suunhoidon osaamisala

Suunhoidon osaamisalan pakolliset tutkinnon osat ovat *Suun hoitotyössä toimiminen (40 osp)* ja *Suun terveyden edistämisessä toimiminen (35 osp)*. Kummankaan pakollisen tutkinnon osan ammattitaitovaatimuksissa ei mainita suoranaisesti tai välillisesti liikkumista tai liikuntaa.⁷⁷

Liikkuminen tai liikunta ei sisälly kummankaan pakollisen tutkinnon osan osaamisen arviointiin suoranaisesti. Liikkuminen voi mahdollisesti sisältyä Suun terveyden edistämisessä toimimisen tutkinnon osaan terveysneuvonnan muodossa (taulukko 23).⁷⁸

Suunhoidon osaamisalan tulosten tulkinnan osalta on hyvä huomioida, että mukaan tarkasteluun ei valittu osaamisen arvioinnin kriteereitä, jotka olivat sellaisen ammattitaitovaatimuksen alla, jonka ei arvioitu sisältävän liikkumisen edistämisen opetusta. Selvityksessä tehtiin tulkinta, että suun terveyden edistämistä käsittelevät osaamistavoitteet eivät välillisesti sisällä liikkumisen edistämisen teemoja. On kuitenkin mahdollista ja toivottavaa, että suun terveyden edistämisessä liikkumisen edistämistä käsitellään opetuksessa esimerkiksi osana suun terveyteen vaikuttavien perussairauksien hoitoa. Tätä tulkintaa ei kuitenkaan voida tehdä tutkinnon perusteiden perusteella.

Taulukko 23. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällymisestä suunhoidon osaamisalan tutkinnon osien osaamisen arviointiin⁷⁹

Suunhoidon osaamisala
<ul style="list-style-type: none">• Opiskelija antaa asiakkaalle omahoito-ohjeita• Opiskelija hyödyntää työssään terveysneuvonnan malleja tiimin kanssa• Opiskelija tunnistaa asiakasryhmien terveysneuvonnan tarpeet ja vastaa niihin neuvonnassaan

6.2.7 Vammaistyön osaamisala

Vammaistyön osaamisalan pakolliset tutkinnon osat ovat *Osallisuuden edistäminen vammaistyössä (35 osp)* ja *Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen vammaistyössä (40 osp)*. Kummankaan tutkinnon osan ammattitaitovaatimuksissa liikkumista tai liikuntaa ei mainita suoranaisesti. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen vammaistyössä tutkinnon osan ammattitaitovaatimusten mukaan opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida vammaisen asiakkaan toimintakyvyn ylläpitämistä ja edistämistä sekä käyttää alan työmenetelmiä, -välineitä ja materiaaleja vammaisen asiakkaan toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämisessä.⁸⁰

Osallisuuden edistäminen vammaistyössä -tutkinnon osan arviointikriteerien mukaan opiskelija turvaa asiakkaan mahdollisuuden liikkumiseen hyödyntäen tietoa asiakkaan oikeuksista ja toimintakykyä edistävästä menetelmästä, joka huomioi myös liikkumisen yhdenvertaisuuden edistämisen näkökulman. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen vammaistyössä -tutkinnon osan osaamisen arvioinnin mukaan opiskelija ohjaa asiakasta arkiliikkumiseen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon ja edistämiseen

77 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Suun hoitotyössä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708033>. Suun terveyden edistämisessä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708353>

78 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Suun hoitotyössä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708033>. Suun terveyden edistämisessä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708353>

79 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Suun hoitotyössä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708033>. Suun terveyden edistämisessä toimiminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708353>

80 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Osallisuuden edistäminen vammaistyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708244>. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen vammaistyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708038>

(taulukko 24).⁸¹ Tutkinnon perusteissa ei kuitenkaan määritellä tarkemmin, miten kyseisiä liikkumisen edistämisen sisältöjä opetetaan.

Taulukko 24. Liikkumisen ja liikunnan suoranaisten sisältöjen vammaistyön osaamisalan tutkinnon osien osaamisen arviointiin⁸²

Vammaistyön osaamisala
Osallisuuden edistäminen vammaistyössä
<ul style="list-style-type: none"> Opiskelija turvaa asiakkaan mahdollisuuden liikkumiseen sekä aisti-, taide- ja kulttuurikokemuksiin hyödyntäen tietoa asiakkaan oikeuksista ja toimintakykyä edistävästä menetelmästä
Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen vammaistyössä
<ul style="list-style-type: none"> Opiskelija ohjaa asiakasta arkiliikkumiseen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon ja edistämiseen

Vammaistyön osaamisalan pakollisissa tutkinnon osissa on myös liikkumista tai liikuntaa mahdollisesti sisältäviä teemoja, kuten toimintakyvyn edistäminen, asiakkaan voimavarojen tukeminen sekä esteettömyys. Esimerkkejä liikkumista tai liikuntaa mahdollisesti sisältävistä teemoista on esitetty taulukossa 25. Lisäksi tutkinnon perusteista on tunnistettavissa teemoja, joissa liikkumisen edistäminen olisi hyvä huomioida osana opetusta. Tällaisia osaamisen arvioinnin kohtia ovat muun muassa osallisuuden ja mielen hyvinvointiin liittyvät tavoitteet.⁸³

Taulukko 25. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällyttämisestä vammaistyön osaamisalan tutkinnon osien osaamisen arviointiin⁸⁴

Vammaistyön osaamisala
<ul style="list-style-type: none"> Opiskelija ohjaa asiakasta huolehtimaan omasta terveydestään, turvallisuudesta ja hyvinvoinnistaan Opiskelija edistää asiakkaan osallisuutta hyödyntäen luovia ja toiminnallisia menetelmiä Opiskelija ohjaa ja tukee eri-ikäisiä asiakkaita päivittäisissä toiminnoissa ja kodinhoitoon liittyvissä tehtävissä huomioiden asiakkaiden toimintakyvyn Opiskelija havainnoi ympäristön esteettömyyttä ja apuvälineiden tarvetta Opiskelija ohjaa asiakasta edistämään omaa terveyttään ja toimintakykyään

6.2.8 Perustason ensihoidon osaamisala

Perustason ensihoidon osaamisalassa pakolliset tutkinnon osat ovat *Terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen (25 osp)*, *Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen (30 osp)*, *Ensihoidossa toimiminen (40 osp)* ja *Akuuttihoitotyössä toimiminen (35 osp)*. Poikkeuksena muihin osaamisaloihin perustason ensihoidon osaamisalaan ei sisälly muille osaamisaloille yhteisiä pakollisia tutkinnon osia Kasvun ja osallisuuden edistäminen sekä Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. Perustason ensihoidon osaamisalan pakollisten tutkinnon osien ammattitaitovaatimuksiin ei sisälly suoranaisesti

81 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Osallisuuden edistäminen vammaistyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708244>. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen vammaistyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708038>

82 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Osallisuuden edistäminen vammaistyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708244>. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen vammaistyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708038>

83 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Osallisuuden edistäminen vammaistyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708244>. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen vammaistyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708038>

84 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Osallisuuden edistäminen vammaistyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708244>. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen vammaistyössä. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708038>

liikkumista tai liikuntaa. Terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisen sekä Toimintakyvyn ylläpitämisen ja edistämisen ammattitaitovaatimuksien⁸⁵ mukaan opiskelija osaa:

- suunnitella, toteuttaa ja arvioida asiakkaan hoitoa terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisessä
- käyttää alan työmenetelmiä, -välineitä ja materiaaleja terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisessä
- suunnitella, toteuttaa ja arvioida asiakkaan toimintakyvyn ylläpitämistä ja edistämistä
- käyttää alan työmenetelmiä, -välineitä ja materiaaleja asiakkaan toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämisessä.

Terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisen tutkinnon osan arvioinnin mukaan opiskelija mahdollistaa asiakkaalle soveltuvan liikunnan ja ulkoilun. Toimintakyvyn ylläpitämisen tutkinnon osan arviointikriteereissä ei ole suoranaisesti liikkumiseen liittyviä osaamistavoitteita. Liikkuminen sisältyy lisäksi mahdollisesti muun muassa terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämisen opetukseen (taulukko 26). Ensihoidossa toimimisen ja Akuuttihoitotyössä toimimisen tutkinnon osiin ei sisälly liikkumista tai liikuntaa suoranaisesti tai välillisesti, eikä tutkinnon osien osaamistavoitteissa ole tunnistettavissa kohtia, joihin liikkumisella voidaan vaikuttaa.⁸⁶

Taulukko 26. *Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisältymisestä perustason ensihoidon osaamisalan tutkinnon osien osaamisen arviointiin⁸⁷*

Perustason ensihoidon osaamisala
<ul style="list-style-type: none">• Opiskelija tukee ja auttaa asiakasta turvallisesti toimintakykyä edistävällä työotteella selviytymään päivittäisistä toiminnoista• Opiskelija osallistuu työryhmässä asiakkaalle tehtävään toimintakykyä ylläpitävän ja edistävän suunnitelman laatimiseen yhdessä asiakkaan kanssa• Opiskelija hyödyntää työn suunnittelussa tietoa toimintakyvyn ylläpitämisestä ja edistämisestä• Opiskelija tunnistaa ja ehkäisee asiakkaan kansanterveydellisiä riskejä ja tapaturmia työryhmän jäsenenä• Opiskelija ohjaa, kannustaa ja auttaa asiakasta toiminnallisuuteen

6.3 Tutkintoon johtamaton koulutus toisen asteen oppilaitoksissa

Lähihoitajatutkinnon lisäksi ammattioppilaitoksessa voi suorittaa hoiva-avustajan koulutuksen, mikä ei kuitenkaan johda toisen asteen tutkintoon tai terveydenhuollon laillistettuun ammattinimikkeeseen. Hoiva-avustajan koulutuksessa opiskelija suorittaa suosituksen mukaan Kasvun ja osallisuuden edistäminen- ja Ikääntyvien osallisuuden edistäminen -tutkinnon osat.⁸⁸ Hoiva-avustajan koulutuksen liikkumiseen ja liikuntaan liittyvät osaamisen arvioinnin kohdat on kuvattu taulukossa 27.

- 85 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708352>. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708354>
- 86 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708352>. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708354>
- 87 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet /Tutkinnon osat. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708352>. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosat/3708354>
- 88 Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Suositus hoiva-avustajan tehtävänkuvasta, osaamisvaatimuksista ja niihin vastaavasta koulutuksesta iäkkäiden palveluissa. Kuntainfo 11/2020. https://stm.fi/documents/1271139/21203212/Kuntainfo+hoiva-avustaja+11_2020.pdf/c7971b25-5252-4bcb-9d79-71c67c6d841d/Kuntainfo+hoiva-avustaja+11_2020.pdf?t=1602138667993

Taulukko 27. Liikkumisen ja liikunnan suoranainen sisältyminen hoiva-avustajan koulutukseen^{89 90}

Hoiva-avustaja*
Kasvun ja osallisuuden edistäminen
<ul style="list-style-type: none">Opiskelija ohjaa asiakasta turvalliseen päivittäiseen liikuntaan
Ikääntyvien osallisuuden edistäminen
<ul style="list-style-type: none">Opiskelija ohjaa asiakasta terveyttä edistävään liikuntaan ja ulkoiluun osana päivittäistä toimintaa

*Hoiva-avustajan koulutus ei johda toisen asteen tutkintoon eikä terveydenhuollon laillistettuun ammattinimikkeeseen.

Lisäksi joissakin kehityshankkeissa tai -projekteissa on voitu pilotinomaisesti kokeilla eri tutkinnonosia yhdistämällä toimintakyvyn edistämistä korostavien koulutuskokonaisuuksien luomista. Esimerkiksi Lähellä sinua -hankkeessa⁹¹ tehdyssä kokeilussa on koulutettu lähikuntouttajia. Lähikuntouttajat suorittavat hoiva-avustajalle kuuluvat tutkinnon osat, aikuisliikunnan ammattitutkinnon (60 osp) ja voimavara- ja toimintakyky -opintojakson (15 osp). Lähikuntouttaja toimii esimerkiksi kotihoidossa ja mahdollistaa iäkkään liikkumisen joko ennaltaehkäisevästi tai fysioterapeutin tekemän kuntoutuksen päättyessä. Lähikuntouttajan koulutus ei johda terveydenhuollon laillistettuun ammattinimikkeeseen. Hankkeessa tehtävään pilottiin ovat voineet hakeutua pitkäaikaistyöttömät, maahanmuuttajat, osatyökykyiset ja ilman tutkintoa olevat henkilöt. Vastaavia kokeiluja voi mahdollisesti olla myös muita.

6.4 Yhteenveto ja johtopäätökset liikkumisesta ja liikunnasta lähihoitajakoulutuksen tutkinnon perusteissa

Lähihoitajakoulutuksen tutkinnon perusteissa liikkuminen tai liikunta sisältyy ainoastaan lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon osaamisalan ammattitaitovaatimukseen. Mahdollisesti liikkumisen sisältyminen lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon osaamisalan ammattitaitovaatimukseen pohjautuu varhaiskasvatukseen, jossa varhaiskasvatuksen yhdeksi tavoitteeksi mainitaan liikkumiseen liittyvä pedagoginen toiminta ja myönteiset oppimiskokemukset.⁹² Tutkinnon osien osaamisen arvioinnin perusteella liikkumisen suoranainen rooli lähihoitajakoulutuksessa on kokonaisuudessaan pieni. Liikkumisen edistäminen kuitenkin sisältyy jossain määrin kaikkien valmistuvien lähihoitajien koulutukseen kaikille lähihoitajaopiskelijoille yhteisten tutkinnon osien kautta. Osaamisen arvioinnin perusteella liikkumista tai liikuntaa käsitellään jossain määrin lisäksi seuraavien osaamisalojen muissa pakollisissa tutkinnon osissa:

- Ikääntyvien hoidon ja kuntoutumisen osaamisala
- Jalkojen hoidon osaamisala
- Lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon osaamisala
- Mielenterveys- ja päihdetyön osaamisala
- Sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisala
- Vammaistyön osaamisala

89 OPH-2629-2017. Opetushallitus 2017. Opintopolku. ePerusteet / Tutkinnon muodostuminen. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. Kasvun ja osallisuuden edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnon-osat/3708462>. Ikääntyvien osallisuuden edistäminen. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/3689879/tutkinnonosot/3708247>

90 Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Suositus hoiva-avustajan tehtäväkuvasta, osaamisvaatimuksista ja niihin vastaavasta koulutuksesta iäkkäiden palveluissa. Kuntainfo 11/2020. https://stm.fi/documents/1271139/21203212/Kuntainfo+hoiva-avustaja+11_2020.pdf/c7971b25-5252-4bcb-9d79-71c67c6d841d/Kuntainfo+hoiva-avustaja+11_2020.pdf?t=1602138667993

91 Hanketalo. Lintulammen asukasyhdistys ry. Lähellä sinua – tukea oikea-aikaisesti. <https://lintulampi.net/hanketalo/hankeet/>

92 Varhaiskasvatustalaki. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Lähihoitajakoulutuksen tutkinnon perusteet ovat valtakunnalliset. Tutkinnon perusteiden perusteella ei voida tehdä tarkempia päätelmiä, miten liikkumisen edistämisen teemoja käsitellään lähihoitajakoulutuksen opetuksessa. Tutkinnon perusteista ei saada varmuutta, käsitelläänkö lähihoitajakoulutuksessa esimerkiksi liikkumisen suosituksia tai liikunnan Käypä hoito -suositusta. Poikkeuksena tästä kuitenkin on Lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon osaamisala, jossa huomioidaan varhaiskasvatuksen liikkumisen suositukset tutkinnon perusteissa. Liikkumisen edistämisen tarkemman määrittelyn puuttuessa valtakunnallisista tutkinnon perusteista on todennäköistä, että liikkumisen edistämistä käsitellään eri tavoin ja laajuudeltaan poikkeavasti eri oppilaitoksissa.

Lähihoitajakoulutuksen tutkinnon perusteissa on useita osaamistavoitteita, joiden saavuttamisessa liikkumisen edistämisen rooli on keskeinen. Tällaisia ovat muun muassa terveyden, toimintakyvyn, oppimisen, kotona selviytymisen ja osallisuuden edistäminen sekä sairauksien ehkäisy. **Suhteessa lähihoitajatutkinnon ammattitaitovaatimukseen sekä vahvaan tutkimusnäyttöön liikkumisen hyvinvointivaikutuksista liikkumisen suoranainen rooli lähihoitajakoulutuksen opetussuunnitelmassa on varsin pieni.**

Tässä selvityksessä tutkinnon perusteista tarkasteluun valittiin osaamisen arvioinnin kohdat, jotka tehdyn tulkinnan mukaan sisälsivät liikkumista tai liikuntaa joko suoranaisesti tai välillisesti. Nämä tulkinnot voivat etenkin mahdollisesti liikkumista sisältävien teemojen osalta vaikuttaa selvityksen tuloksiin. Mahdollisesti liikkumista tai liikuntaa sisältävät teemat voidaan tulkita hyvin eri tavoin riippuen ammattialasta. Lisäksi selvityksessä käytetty teemakohtainen luokittelu voi osaltaan vaikuttaa selvityksen tuloksiin.

Lähihoitajatutkinto on koulutusmäärältään suurin sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutus. Lähihoitajat kohtaavat työssään liikkumisen edistämisen kannalta keskeisiä väestöryhmiä, kuten lapsia ja nuoria, iäkkäitä sekä sairaanhoitoa ja mielenterveyden tukea tarvitsevia henkilöitä. **Lähihoitajakoulutuksen potentiaali väestön liikkumisen edistämässä onkin keskeinen, ja liikkumisen edistämisen tulisi olla selkeämmin kuvattu tutkinnon perusteissa, jotta riittävä työelämäosaaminen voidaan varmistaa.**



7

Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulutuksen opetussuunnitelmissa

7

Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulutuksen opetussuunnitelmissa

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulututkinnoista tässä selvityksessä käsitellään sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja-, fysioterapeutti-, geronomi- ja sosionomikoulutuksia. Selvityksessä tarkasteluun valittiin jokaisen käsiteltävän koulutuksen kohdalta suurimmat ammattikorkeakoulut niin, että opiskelijamäärä ylitti 50 prosenttia kaikista kyseisen alan opiskelijoista Suomessa. Mukaan selvitykseen valikoitui näin ollen seitsemän sairaanhoitajakoulutuksen, kuusi terveydenhoitajakoulutuksen, kuusi fysioterapeuttikoulutuksen, kolme geronomikoulutuksen ja kuusi sosionomikoulutuksen opetussuunnitelmaa. Taulukossa 28 on kuvattu koulutusaloittain, kuinka moni tarkastelluista opetussuunnitelmista sisälsi suoraan liikkumiseen tai liikuntaan liittyviä teemoja.

Taulukko 28. Liikkumisen ja liikunnan suoranainen sisältyminen selvityksessä tarkasteltujen oppilaitosten opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja opetussisältöihin^{93 94 95 96 97}

Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sisältyvät	Sairaanhoitaja	Terveydenhoitaja	Fysioterapeutti	Geronomi	Sosionomi
Terveysliikunta ja liikkumisen suositukset	1/7	2/6	4/6	2/3	
Fyysinen kunto, kuntotestaus ja kuormitusfysiologia			6/6	2/3	
Liikkuminen eri ikäkausina		1/6	4/6	2/3	1/6
Liikkumisen arviointi/havainnointi			6/6		
Liikuntaneuvonta, liikunnan ohjaus ja ohjelmointi		1/6	6/6	1/3	
Liikkumista edistävät ja estävät tekijät			2/6		
Liikkumisessa avustaminen			1/6		
Liikunnan työmuodot ja -menetelmät				1/3	
Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys			1/6	2/3	
Liikunta-alan yrittäjyys, johtaminen ja kehittäminen				2/3	
Liikuntapalveluiden tuntemus ja liikuntatapahtumat			1/6	1/3	
Liikunta mielen hyvinvoinnin, sosiaalisen toimintakyvyn ja osallisuuden edistämiseksi				1/3	
Soveltava liikunta			5/6	1/3	
Liike- ja kehotietoisuus sekä motorinen oppiminen			3/6		

Taulukon luku kuvaa, kuinka monessa tarkastelluista opetussuunnitelmista kyseinen liikkumiseen liittyvä teema on suoraan mainittu opetussuunnitelmassa.

93 Laurean, Tampereen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Diakonia ammattikorkeakoulun, Vaasan ammattikorkeakoulun, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ja LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

94 Laurean, LAB-ammattikorkeakoulun, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Diakonia ammattikorkeakoulun ja Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

95 LAB-ammattikorkeakoulun, Laurean, Metropolian, Turun ammattikorkeakoulun, Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

96 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian ja Lapin ammattikorkeakoulun geronomikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

97 Diakonia ammattikorkeakoulun, Laurean, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Turun ammattikorkeakoulun ja LAB-ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

Liikkumisen ja liikunnan **suoranainen** rooli käsitellyissä sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulututkinnoissa on kokonaisuudessaan pieni. Liikkumiseen liittyvät opetussisällöt korostuvat odotetusti eniten fysioterapiakoulutuksen opetussuunnitelmissa. Liikkumisen ja liikunnan suoranainen rooli on pienin sairaanhoitaja- ja sosionomikoulutusten opetussuunnitelmissa (taulukko 29).

Taulukko 29. Liikkumisen ja liikunnan sisältyminen **suoranaisesti** sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulututkintojen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja opetussisältöihin^{98 99 100 101 102}

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

Sisältyy useasti: keskimäärin vähintään yksi maininta jokaista 30 op:tä kohden (kerran lukukaudessa). Sisältyy jonkin verran: keskimäärin vähintään yksi maininta jokaista 60 op:tä kohden (kerran lukuvuodessa). Sisältyy harvoin: vähemmän kuin yksi maininta/ 60 opintopistettä.

98 Laurean, Tampereen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Diakonia ammattikorkeakoulun, Vaasan ammattikorkeakoulun, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ja LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

99 Laurean, LAB-ammattikorkeakoulun, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Diakonia ammattikorkeakoulun ja Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

100 LAB-ammattikorkeakoulun, Laurean, Metropolian, Turun ammattikorkeakoulun, Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

101 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian ja Lapin ammattikorkeakoulun geronomikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

102 Diakonia ammattikorkeakoulun, Laurean, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Turun ammattikorkeakoulun ja LAB-ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulututkintojen opetussuunnitelmista on tunnistettavissa useita teemoja, joissa liikkuminen ja liikunta sisältyvät **mahdollisesti** opetukseen. Tällaisia teemoja ovat muun muassa terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen sekä sairauksien ehkäisyyn liittyvät teemat. Opetussuunnitelmien perusteella liikkumisen ja liikunnan välillisestä sisällymisestä kyseisiin opetussisältöihin ei kuitenkaan saada varmuutta. Yhteenveto liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällymisestä käsiteltyjen koulutusalojen osaamistavoitteisiin ja sisältöihin on kuvattu taulukossa 30.

Taulukko 30. Liikkumisen ja liikunnan **mahdollinen** sisältyminen sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulututkintojen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja opetussisältöihin^{103 104 105 106 107}

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

Sisältyy **mahdollisesti** useasti: keskimäärin vähintään yksi maininta jokaista 30 op:tä kohden (kerran lukukaudessa). Sisältyy jonkin verran: keskimäärin vähintään yksi maininta jokaista 60 op:tä kohden (kerran lukuvuodessa). Sisältyy harvoin: vähemmän kuin yksi maininta/ 60 opintopistettä. Mukaan taulukkoon on otettu opetussuunnitelmista sellaiset maininnat, joiden on asiayhteyden perusteella arvioitu mahdollisesti sisältävän liikkumista tai liikuntaa.

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulututkintojen opetussuunnitelmista tunnistettiin lisäksi osaamistavoitteita, joiden opetuksen ei voitu tulkita sisältävän suoranaisesti tai välillisesti liikkumista tai liikuntaa, mutta opetuksen olisi hyvä sisältää liikkumisen teemoja. Tällaiset teemat on esitetty kuvassa 6.

103 Laurean, Tampereen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Diakonia ammattikorkeakoulun, Vaasan ammattikorkeakoulun, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ja LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.








104 Laurean, LAB-ammattikorkeakoulun, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Diakonia ammattikorkeakoulun ja Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

105 LAB-ammattikorkeakoulun, Laurean, Metropolian, Turun ammattikorkeakoulun, Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

106 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian ja Lapin ammattikorkeakoulun geronomikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

107 Diakonia ammattikorkeakoulun, Laurean, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Turun ammattikorkeakoulun ja LAB-ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

Kuva 6. Ammattikorke- ja yliopistokoulutusten muut osaamistavoitteet, joiden toteutuksessa liikkuminen ja liikunta olisi hyvä huomioida^{108 109 110 111 112 113 114}

	• Ihmiskehon kehitys, rakenne, toiminta, sairaudet ja ikääntymismuutokset		• Palvelujärjestelmän ymmärrys, palvelutarpeen arviointi ja palvelujen suunnittelu
	• Tutkimustiedon ja suositusten soveltaminen hoitotyössä sekä näyttöön perustuvat menetelmät		• Työn kehittäminen
	• Hoidon suunnittelu ja seuranta		• Ymmärrys sote-uudistuksesta
	• Mielenterveyden tukeminen		• Lääkkeetön kivunhoito
		• Osallisuuden edistäminen ja syrjäytymisen ehkäisy	

7.1 Sairaanhoidaja

Sairaanhoidajakoulutuksista mukaan opetussuunnitelmien tarkasteluun valikoitui Laurea, Tampereen ammattikorkeakoulu, Metropolia, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Vaasan ammattikorkeakoulu, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ja LAB-ammattikorkeakoulu. Kyseisissä ammattikorkeakouluissa opiskeli noin 8 480 sairaanhoidajaopiskelijaa, mikä on 54 prosenttia kaikista Suomen sairaanhoidajaopiskelijoista.¹¹⁵

Sairaanhoidajakoulutusten opetussuunnitelmien pakollisten opintojaksojen liikkumiseen ja liikuntaan liittyvät osaamistavoitteet ja sisältö kaikkien tarkasteluun valittujen ammattikorkeakoulujen osalta on kuvattu taulukossa 31. Tarkastelluista seitsemästä opetussuunnitelmasta ainoastaan yksi sisälsi liikkumista tai liikuntaa suoranaisesti. Kyseisessä opetussuunnitelmassa liikkuminen tai liikunta oli mainittu yhteensä kolme kertaa. Liikkumiseen liittyvät opetussuunnitelmien maininnat liittyivät liikkumiseen ihmisen perustarpeena. Liikkumisen yhdenvertaisuuteen tai tasa-arvoon liittyvät teemat eivät tule suoranaisesti esille sairaanhoidajakoulutuksen liikkumiseen liittyvissä osaamistavoitteissa.

108 Laurea, Tampereen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Diakonia ammattikorkeakoulun, Vaasan ammattikorkeakoulun, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ja LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoidajakoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

109 Laurea, LAB-ammattikorkeakoulun, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Diakonia ammattikorkeakoulun ja Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

110 LAB-ammattikorkeakoulun, Laurea, Metropolian, Turun ammattikorkeakoulun, Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

111 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian ja Lapin ammattikorkeakoulun geronomikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

112 Diakonia ammattikorkeakoulun, Laurea, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Turun ammattikorkeakoulun ja LAB-ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

113 Oulun yliopiston, Itä-Suomen yliopiston ja Turun yliopiston lääketieteen lisensiaatin koulutusohjelman opetussuunnitelmat 2022–2023.

114 Helsingin yliopiston, Tampereen yliopiston ja Itä-Suomen yliopiston sosiaalityön kandidaatti- ja maisterinohjelmien opetussuunnitelmat 2022–2023.

115 Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen 2022. <https://vipunen.fi/fi-fi>

Taulukko 31. Liikkumisen ja liikunnan sisältäminen sairaanhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja sisältöihin¹¹⁶

Sairaanhoitaja
<ul style="list-style-type: none">• Opiskelija osaa perustiedot potilaan lepoon, ravitsemukseen, erittämiseen, puhtauteen, liikkumiseen ja kanssakäymiseen liittyvistä tarpeista ja niihin liittyvät hoitotyön auttamismenetelmät ja osaa edistää terveyttä näillä alueilla.• Opiskelija tuntee ihmisen perustarpeet; lepo, liikkuminen, ravitsemus, erittäminen, puhtaus, ihonhoito ja hoitotyön auttamismenetelmät sekä terveyden edistäminen näillä alueilla• Opiskelija tietää ihmisen lepoon, liikuntaan, ravitsemukseen, erittämiseen ja puhtauteen sekä kanssakäymiseen liittyvät perustarpeet ja nimeää hoitotyön auttamismenetelmiä näillä alueilla

Kaikista tarkastelluista sairaanhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmista oli tunnistettavissa välillisiä teemoja, jotka mahdollisesti sisältävät liikkumista tai liikuntaa (taulukko 32). Tällaisia teemoja olivat muun muassa terveyden ja toimintakyvyn edistäminen, sairauksien ehkäisy ja omahoidon ohjaus. Lisäksi opetussuunnitelmista oli tunnistettavissa osaamistavoitteita, joissa liikkuminen olisi hyvä sisällyttää opetukseen. Tällaisia osaamistavoitteita olivat muun muassa näyttöön perustuvien suositusten hyödyntäminen, palvelutarpeen arviointi, hoidon suunnittelu sekä hoitotyön kehittäminen.

Taulukko 32. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällyttämisestä sairaanhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja sisältöihin¹¹⁷

Sairaanhoitaja
<ul style="list-style-type: none">• Opiskelija osaa tukea potilaan toimintakykyä monipuolisesti ja vastata hänen perustarpeisiinsa• Opiskelija osaa soveltaa kansansairauksien ehkäisyyn liittyviä suosituksia ja tutkittua tietoa suunnitellessaan ja toteuttaessaan kansansairauksia sairastavan potilaan ja hänen läheistensä ohjausta terveellisiin elämäntapoihin• Opiskelija ymmärtää yksilön sitoutumisen ja itsehoidon merkityksen terveellisten elämäntapojen edistäjänä• Opiskelija osaa soveltaa työssään terveyttä edistävää työtettä; terveystottumusten puheeksi ottaminen, terveysmuutoksessa tukeminen, motivoiva ja ratkaisukeskeinen työote

7.2 Terveydenhoitaja

Terveydenhoitajakoulutusten opetussuunnitelmien tarkasteluun valikoituivat Laurea, LAB-ammattikorkeakoulu, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Metropolia, Diakonia-ammattikorkeakoulu ja Karelia-ammattikorkeakoulu. Kyseisissä oppilaitoksissa opiskelee noin 1 440 terveydenhoitajaopiskelijaa, mikä on 54 prosenttia kaikista terveydenhoitajaopiskelijoista.¹¹⁸ Terveydenhoitajakoulutuksen laajuus on 240 opintopistettä, josta 180 opintopisteen laajuus on samankaltainen kuin sairaanhoitajakoulutuksessa.

Terveydenhoitajakoulutusten opetussuunnitelmien pakollisten opintojaksojen liikkumiseen ja liikuntaan liittyvät osaamistavoitteet ja sisältö kaikkien tarkasteluun valittujen ammattikorkeakoulujen osalta on kuvattu taulukossa 33. Kuudesta tarkastellusta opetussuunnitelmasta liikkuminen tai liikunta mainittiin ainoastaan kahdessa opetussuunnitelmassa. Näissä kahdessa opetussuunnitelmassa oli yhteensä seitsemän mainintaa liittyen liikkumiseen tai liikuntaan. Liikkumiseen liittyvät opetussuunnitelman maininnat koskivat liikkumaan ohjausta, eri-ikäisten liikuntaa ja liikkumista perustarpeena. Tunnistetuissa suorissa maininnoissa ei ole erikseen huomioitu liikkumisen ja liikunnan yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo-kysymyksiä lukuun ottamatta kohtaa, jossa puhutaan terveyden ja hyvinvoinnin edellytyksien sekä keskeisten haasteiden (mm. yksinäisyys, syrjäytyminen ja kaltoinkohtelu) huomioimisesta.

116 Laurean, Tampereen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Diakonia ammattikorkeakoulun, Vaasan ammattikorkeakoulun, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ja LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

117 Laurean, Tampereen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Diakonia ammattikorkeakoulun, Vaasan ammattikorkeakoulun, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ja LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

118 Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen 2022. <https://vipunen.fi/fi-fi>

Taulukko 33. Liikkumisen ja liikunnan sisältyminen terveydenhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja sisältöihin¹¹⁹

Terveydenhoitaja
<ul style="list-style-type: none">• Opiskelija osaa ohjata asiakasta saavuttamaan hyvän hoitotasapainon ravitsemuksen, liikunnan ja levon avulla• Opiskelija osaa ohjata asiakasta saavuttamaan hyvän hoitotasapainon ravitsemuksen, liikunnan ja levon avulla• Opiskelija osaa antaa koululaisille ja opiskelijoille liikunta- ja ravitsemusohjausta (maininta toistuu kahdesti)• Opiskelija tietää ikääntyvän terveysneuvonnan erityispiirteet (mm. liikunta, ravitsemus, seksuaalisuus, uni, ikääntymiseen ja pitkäaikaissairauksiin liittyvä neuvonta)• Opiskelija tietää terveyden ja hyvinvoinnin edellytyksiä (mm. ravitsemus, liikunta, turvallinen lääkehoito, seksuaaliterveys, kaatumisen ehkäisy, painehaavojen ehkäisy) sekä keskeisiä haasteita (mm. yksinäisyys, syrjäytyminen, kaltoinkohtelu)• Opiskelija tietää terveyden ja hyvinvoinnin edellytyksiä (mm. ravitsemus, liikunta, turvallinen lääkehoito, seksuaaliterveys, kaatumisen ehkäisy, kroonisten haavojen ehkäisy, arviointi ja hoito)

Kaikissa tarkastelluissa terveydenhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmissa oli tunnistettavissa osaamistavoitteita ja sisältöjä, jotka mahdollisesti sisältävät liikuntaa tai liikkumista (taulukko 34). Tällaisia sisältöjä olivat muun muassa terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen, sairauksien ehkäisyyn ja omahoidon ohjaukseen liittyvät teemat. Lisäksi terveydenhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmissa tunnistettiin osaamistavoitteita, joiden opetuksessa liikkuminen ja liikunta olisi hyvä huomioida. Tällaisia osaamistavoitteita olivat muun muassa ihmisen kasvuun ja kehitykseen, näyttöön perustuviin suosituksiin ja työn kehittämiseen liittyvät teemat.

Taulukko 34. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällyttämisestä terveydenhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja sisältöihin¹²⁰

Terveydenhoitaja
<ul style="list-style-type: none">• Opiskelija osaa tukea potilaan toimintakykyä monipuolisesti ja vastata hänen perustarpeisiinsa• Opiskelija osaa soveltaa kansansairauksien ehkäisyyn liittyviä suosituksia ja tutkittua tietoa suunnitellessaan ja toteuttaessaan kansansairauksia sairastavan potilaan ja hänen läheistensä ohjausta terveellisiin elämäntapoihin• Opiskelija osaa arvioida eri elämänvaiheissa ja -tilanteissa olevien potilaiden hoidon ja palveluiden tarvetta ja tukea heidän toimintakykyään ja voimavarojaan• Opiskelija osaa ohjata ja tukea asiakkaita omahoidossa, terveystottumuksissa ja elämäntapamuutoksissa• Opiskelija osaa huomioida toimintakyvyn heikkenemistä ennakoivat riskitekijät ja tapaturmien ehkäisy

7.3 Fysioterapeutti

Fysioterapiakoulutuksen opetussuunnitelmista mukaan valikoituivat LAB-ammattikorkeakoulun, Laurean, Metropolian, Turun ammattikorkeakoulun, Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Karelia-ammattikorkeakoulun opetussuunnitelmat. Kyseisissä ammattikorkeakouluissa opiskelee noin 1 550 fysioterapeuttiopiskelijaa, joka on 54 prosenttia kaikista Suomen fysioterapeuttiopiskelijoista.¹²¹

Fysioterapeuttikoulutusten pakollisten opintojaksojen liikkumiseen ja liikuntaan liittyviä osaamistavoitteita ja sisältöä on kuvattu esimerkein taulukossa 35. Liikkuminen tai liikunta oli suoranaisesti mukana kaikissa tarkastelluissa fysioterapiakoulutuksen opetussuunnitelmissa. Yhteensä liikkumiseen tai liikuntaan liittyviä mainintoja tunnistettiin 212 kappaletta. Fysioterapiakoulutuksessa painottuivat etenkin fyysisen kuntoon, kuntotestaukseen ja biomekaniikkaan sekä liikuntaneuvontaan ja liikunnan ohjaukseen painottuvat teemat. Liikkumiseen liittyvissä osaamistavoitteissa näkyy fysioterapeuttien opetussuunnitelmissa yhdenvertaisuus ja tasa-arvo esimerkiksi siten, että osaamistavoitteissa huomioidaan soveltavan liikunnan osaaminen.

119 Laurean, LAB-ammattikorkeakoulun, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Diakonia ammattikorkeakoulun ja Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

120 Laurean, LAB-ammattikorkeakoulun, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Diakonia ammattikorkeakoulun ja Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

121 Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen 2022. <https://vipunen.fi/fi-fi>

Taulukko 35. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan sisällyttämisestä fysioterapeuttikoulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja sisältöihin¹²²

Fysioterapeutti
<ul style="list-style-type: none">• Opiskelija osaa valtakunnalliset terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjaukset• Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida terveysliikuntaa• Opiskelija tunnistaa fyysisen aktiivisuuden merkityksen sairauksien ja toimintarajoitteiden ehkäisyssä• Opiskelija osaa mitata ja harjoittaa fyysisen suorituskyvyn eri osa-alueita• Opiskelija osaa tutkia ja arvioida luotettavasti ja toistettavasti asiakkaan lihasten voimaa, venyvyyttä ja yleiskestävyyttä ja liikehallintaa terveystieteiden näkökulmasta• Opiskelija osaa selittää, miten eri tekijät vaikuttavat liikkeen ja liikkumisen kehittymiseen ja muotoutumiseen eri ikäkausina• Opiskelija osaa suunnitella ja ohjata työikäisille ja ikääntyneille henkilöille tavoitteellista ja turvallista ryhmäliikuntaa• Opiskelija osaa havainnoida luotettavasti asentoa, liikettä, liikkumista ja liikkeenhallintaa• Opiskelija osaa kuvata liikuntaneuvonnan perusteet ja osaa toteuttaa eri-ikäisille henkilöille yksilöllistä ja tavoitteellista liikuntaneuvontaa, joka tukee asiakkaan toimintakykyä ja terveyttä sekä omaehtoista liikuntakäyttämistä• Opiskelija osaa suunnitella asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviä fyysisen aktiivisuuden ja ravitsemuksen huomioivia toimintatapoja• Opiskelija tietää terveysliikunnan ja soveltavan liikunnan yhteiskunnallisen merkityksen sekä osaa käyttää erilaisia terveys- ja soveltavan liikunnan edistämisen työkaluja• Opiskelija ymmärtää soveltavan liikunnan merkityksen sekä ohjausosaamisen erityispiirteet mielenterveytyksessä• Opiskelija osaa arvioida ja edistää asiakkaan osallistumista ja liikuntakäyttämistä eri toimintaympäristöissä• Opiskelija osaa myös hyödyntää virtuaalisia ympäristöjä sekä pelillisyyttä liikkumis- ja toimintakyvyn, fyysisen aktiivisuuden sekä oppimisen tukemisessa

Suoranaisesti liikkumista sisältävien osaamistavoitteiden lisäksi kaikissa fysioterapiakoulutuksen opetussuunnitelmissa oli tunnistettavissa sisältöjä, jotka mahdollisesti sisältävät liikkumista tai liikuntaa (taulukko 36). Tällaisia teemoja olivat muun muassa terveyden edistämiseen ja sairauksien ehkäisyyn liittyvät teemat.

Taulukko 36. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällyttämisestä fysioterapeuttikoulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja sisältöihin¹²³

Fysioterapeutti
<ul style="list-style-type: none">• Opiskelija tietää elintapa- ja kansansairauksien riskitekijöiden ennaltaehkäisyn merkityksen terveyden edistämässä• Opiskelija osaa tutkia ja arvioida ohjatusti työ- ja toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä huomioiden asiakkaan osallisuuteen ja suoriin vaikuttavat ympäristötekijät• Opiskelija osaa arvioida ja tunnistaa väestön terveyteen ja hyvinvointiin sekä ikääntymiseen liittyvät tarpeet ja mahdollisuudet sekä niihin yhteydessä olevat tekijät terveyttä edistävän fysioterapian näkökulmasta• Opiskelija osaa suunnitella toimintakykyä ja hyvinvointia edistävää toimintaa asiakkaalle• Opiskelija osaa selittää geriatrisen prevention merkityksen vanhuuden eri ikävaiheissa

Fysioterapeuttikoulutuksen osalta on hyvä huomioida, että opetussisältöjen keskeisiä teemoja ovat kuntoutus ja terapeuttinen harjoittelu, jotka jäävät tämän selvityksen osalta tarkastelematta. Tämän selvityksen ulkopuolelle jää myös sairauksien hoito, jos liikkumista tai liikuntaa ei ole erikseen mainittu. Kokonaisuudessaan liikkumista edistävät teemat voivat fysioterapiakoulutuksessa olla siis enemmän esillä kuin mitä opetussuunnitelmien tarkastelun perusteella havaitaan. Tässä selvityksessä tehdyt asiantuntijahaastattelut tukivat myös käsitystä, että liikkumisen edistämisen teemat näkyvät fysioterapiakoulutuksessa enemmän kuin opetussuunnitelmien perusteella voidaan tulkita. On kuitenkin syytä muistaa, että sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen myötä palvelurakenteen tulisi muokkautua aiempaa paremmin ennaltaehkäisyn huomioivaksi, jolloin etenkin terveyttä edistävän ja ennaltaehkäisevän liikkumisen merkityksen on hyvä korostua myös opetussuunnitelmissa.

122 LAB-ammattikorkeakoulun, Laurean, Metropolian, Turun ammattikorkeakoulun, Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

123 LAB-ammattikorkeakoulun, Laurean, Metropolian, Turun ammattikorkeakoulun, Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

7.4 Geronomi

Geronomikoulutusten opetussuunnitelmat arvioitiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian ja Lapin ammattikorkeakoulun osalta. Kyseisissä ammattikorkeakouluissa geronomiksi opiskelee noin 460 henkilöä, joka on 53 prosenttia kaikista Suomen geronomiopiskelijoista.¹²⁴

Esimerkkejä geronomikoulutusten opetussuunnitelmien pakollisten opintojaksojen liikkumiseen ja liikuntaan liittyvistä osaamistavoitteista ja sisällöstä on kuvattu taulukossa 37. Liikkuminen tai liikunta mainittiin kaikissa tarkastelluissa geronomien opetussuunnitelmissa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa geronomikoulutus on liikkumiseen ja liikuntaan painottuva, ja opetussuunnitelmasta tunnistettiin yhteensä 61 liikkumiseen liittyvää mainintaa. Kahden muun tarkastellun ammattikorkeakoulun osalta liikkuminen oli mainittu opetussuunnitelmissa yhteensä yhdeksän kertaa. On kuitenkin syytä huomioida, että haastateltaessa selvitykseen osallistuneita asiantuntijoita havaittiin, että liikkumisen rooli geronomikoulutuksessa voi olla suurempi kuin mitä opetussuunnitelman perusteella voidaan tulkitä. Geronomikoulutuksessa tunnistetut soveltavan liikkumisen teemat edistävät iäkkäiden yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia.

Taulukko 37. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan sisällyttämisestä geronomikoulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja sisältöihin¹²⁵

Geronomi
<ul style="list-style-type: none">• Opiskelija tietää, millaisia ovat terveystieteiden suositukset• Opiskelija osaa luovien toimintojen ja terveystieteiden soveltamisen toimintakyvyn tukemisessa• Opiskelija osaa hyödyntää ikääntyvien kuntotestejä osa liikuntasuunnitelmaa ja ohjausta• Opiskelija osaa toimintakyvyn fyysiset edellytykset ja niiden arvioinnin; lihasvoima, tasapaino, liikkuvuus ja kestävyys• Opiskelija osaa liikuntasuunnittelun käytön osana hoito- ja palvelusuunnitelmaa• Opiskelija tietää, millaisia liikunnan työmuotoja toteutetaan osana tuki- ja asumispalveluja• Opiskelija tietää, millaisia liikunnan työmenetelmiä voidaan suunnitella ja toteuttaa omaishoitajuuden tukemisessa• Opiskelija tietää, millainen on liikunnan yhteiskunnallinen rooli ja merkitys• Opiskelija tunnistaa liikunnallisen kehittämisen tarpeet ja mahdollisuudet• Opiskelija osaa soveltaa työssä liikuntaa ja sen eri menetelmiä sairauksien, toimintakyvyn vajeiden sekä psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa• Opiskelija tuntee olosuhteisiin soveltuvien liikuntalajien kirjon

Lisäksi geronomien opetussuunnitelmista tunnistettiin liikkumista tai liikuntaa mahdollisesti edistäviä tekijöitä, kuten terveyden ja toimintakyvyn edistäminen sekä voimavarojen tukeminen (taulukko 38). Opetussuunnitelmissa on useita tekijöitä, joissa liikkuminen olisi hyvä huomioida, kuten näyttöön perustuva toiminta ja hoidon suunnittelu.

Taulukko 38. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällyttämisestä geronomikoulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja sisältöihin¹²⁶

Geronomi
<ul style="list-style-type: none">• Osaat arvioida asiakkaan toimintakykyä ja tukea sitä kuntouttavan työotteen mukaisesti• Opiskelija suunnittelee ja toteuttaa tavoitteellista, toimintakykyä tukevaa ryhmätoimintaa ikääntyneille ihmisille erilaisissa toimintaympäristöissä• Kuntouttava arki ja kuntoutumista edistävä työtapo iäkkään ihmisen voimavarojen vahvistamisessa• Opiskelija osaa laatia ikäihmisen osallisuutta ja hyvinvointia edistävän yksilöllisen suunnitelman, joka perustuu monialaiseen toimintakyvyn ja toimijuuden arviointiin.

124 Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen 2022. <https://vipunen.fi/fi-fi>

125 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian ja Lapin ammattikorkeakoulun geronomikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

126 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian ja Lapin ammattikorkeakoulun geronomikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

7.5 Sosionomi

Sosionomikoulutuksen osalta selvitykseen valikoituivat Diakonia-ammattikorkeakoulun, Laurean, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Turun ammattikorkeakoulun ja LAB-ammattikorkeakoulun opetussuunnitelmat. Kyseisissä ammattikorkeakouluissa opiskelee yhteensä noin 5 750 sosionomiopiskelijaa, joka on 51 prosenttia kaikista Suomen sosionomiopiskelijoista.¹²⁷

Sosionomikoulutusten opintojaksojen liikkumiseen ja liikuntaan liittyvät osaamistavoitteet ja sisältö on kuvattu taulukossa 39. Liikkuminen tai liikunta oli mainittu ainoastaan yhdessä tarkastelluista opetussuunnitelmista, jossa se oli osa varhaiskasvatukseen suuntautuvien sosionomien opetusta. Kyseisessä opetussuunnitelmassa liikkuminen tai liikunta mainittiin kolme kertaa, ja maininta liittyi lasten liikkumisen edistämiseen. Kyseiset maininnat eivät erityisesti korosta liikkumisen ja liikunnan yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa.

Taulukko 39. *Liikkumisen ja liikunnan sisältyminen sosionomikoulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja sisältöihin*¹²⁸

Sosionomi
<ul style="list-style-type: none">• Opiskelija osaa tukea lapsen liikkumistaitoja ja fyysistä aktiivisuutta monipuolisesti• Opintojaksoon sisältyy lastenkirjallisuus, musiikilliset ja kielelliset työtavat, taidekasvatus, liikunta ja tutkiminen, matemaattiset taidot ja ympäristökasvatus, median käyttö• Opiskelija osaa erilaiset pedagogiset painotukset varhaiskasvatuksen toteutuksessa, esimerkiksi liikunta, musiikki, luonto

Lisäksi sosionomien opetussuunnitelmista tunnistettiin liikkumista tai liikuntaa mahdollisesti edistäviä tekijöitä liittyen etenkin terveyden edistämiseen, terveyden riskitekijöihin sekä toimintakyvyn ja toimijuuden edistämiseen (taulukko 40). Sosionomikoulutusten tuloksia tarkasteltaessa on hyvä huomioida, että selvityksen ulkopuolelle jäivät esimerkiksi toimintakyvyn edistämiseen tähtäävät sisällöt, joiden ei asiayhteyden perusteella arvioitu sisältävän liikkumista tai liikuntaa. Sosionomien opetussuunnitelmissa on useita tekijöitä, joissa liikkuminen olisi hyvä huomioida, kuten kasvun tukeminen, syrjäytymisen ehkäisy, osallisuuden edistäminen ja palvelutarpeen arviointi.

Taulukko 40. *Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisältymisestä sosionomikoulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja sisältöihin*¹²⁹

Sosionomi
<ul style="list-style-type: none">• Opiskelija tuntee kuntoutusjärjestelmää ja sen merkitystä toiminta- ja työkyvyn varmistajana• Opiskelija tuntee hyvinvointia ja voimavaroja lisäävät luovat, taidelähtöiset ja toiminnalliset menetelmät• Opiskelija osaa tukea lapsen osallisuutta sekä ominaista tapaa toimia, leikkiä• Opiskelija osaa jäsentää hyvinvointia uhkaavia ilmiöitä ja mekanismeja• Opiskelija tuntee kuntien ja järjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävää ja ennaltaehkäisevää työtä ja osaat toimia näiden palvelujen parissa

127 Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen 2022. <https://vipunen.fi/fi-fi>

128 Diakonia ammattikorkeakoulun, Laurean, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Turun ammattikorkeakoulun ja LAB-ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

129 Diakonia ammattikorkeakoulun, Laurean, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Metropolian, Turun ammattikorkeakoulun ja LAB-ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksen opetussuunnitelmat 2022–2023.

7.6 Yhteenvedo ja pohdinta liikkumisesta ja liikunnasta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulututkinnoissa

Kokonaisuutena tarkasteltuna liikkumisen ja liikunnan rooli sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulutusten opetussuunnitelmissa on pieni suhteessa fyysisen aktiivisuuden terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin. Liikkumiseen liittyviä osaamistavoitteita ja sisältöjä tunnistettiin yleisimmin fysioterapeuttien ja geronomien opetussuunnitelmista. Vähiten liikkumiseen suoraan liittyviä osaamistavoitteita ja opetussisältöjä tunnistettiin sairaanhoitajien ja sosionomien koulutuksessa.

Selvityksen tulosten perusteella liikunnan ja liikkumisen edistäminen tulisi jatkossa huomioida aiempaa paremmin sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulututkintojen opetussuunnitelmatyössä. Suoranaisten liikkumiseen liittyvien osaamistavoitteiden ja sisältöjen puuttuessa opetussuunnitelmasta yksittäiselle opettajalle jää varsin paljon tulkinnan varaa liikkumiseen liittyvien teemojen opetuksessa. Onkin todennäköistä, että liikkumisen sisältöjä opetetaan sekä sisällöltään että laajuudeltaan eri tavoin eri oppilaitoksissa. Samaan ammattikorkeakoulututkintoon valmistuvilla opiskelijoilla voikin olla hyvin erilaiset valmiudet huomioida liikkumisen edistäminen osana tulevaa työtehtäväänsä.

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaiset kohtaavat työssään paljon henkilöitä, jotka liikkuvat terveytensä ja toimintakykynsä kannalta liian vähän ja viettävät runsaasti aikaa istuen tai makoillen. Tutkimusnäyttö liikkumisen terveyshyödyistä ja paikallaanolon terveysriskeistä on mittava lähes kaikkien keskeisten kansansairauksien näkökulmasta. Terveiden edistämisen lisäksi liikkumisen rooli on keskeinen muun muassa työ- ja toimintakyvyn edistämässä, perheiden hyvinvoinnin tukemisessa, iäkkäiden kotona selviytymisen edistämässä sekä osallisuuden vahvistamisessa. **Kaikkien selvityksessä mukana olleiden ammattiryhmien potentiaali väestön liikkumisen ja sitä kautta terveyden ja toimintakyvyn edistämässä onkin erittäin suuri.**

Tässä selvityksessä opetussuunnitelmista tarkasteluun valittiin osaamistavoitteet ja sisällöt, jotka tehdyn tulkinnan mukaan sisälsivät liikkumista tai liikuntaa joko suoraan tai välillisesti. Nämä tulkinnot voivat etenkin mahdollisesti liikkumista sisältävien teemojen osalta vaikuttaa selvityksen tuloksiin. Mahdollisesti liikkumista tai liikuntaa sisältävät teemat voidaan tulkita hyvin eri tavoin riippuen ammatista. Esimerkiksi toimintakyvyn edistäminen voi fysioterapiakoulutuksessa liittyä vahvasti fyysisen toimintakyvyn edistämiseen, kun taas esimerkiksi sosionomikoulutuksessa toimintakyvyn edistäminen voidaan nähdä enemmänkin sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamisen kautta, jolloin liikkumisen rooli opetuksessa on erilainen. Selvityksen tuloksia tulkittaessa on hyvä muistaa, että selvityksessä luokittelimme sekä liikkumista suoraan liittyviä että mahdollisesti sisältäviä osaamistavoitteita sisällön mukaisesti eri kategorioihin. Selvityksessä käytetty luokittelu voi osaltaan vaikuttaa selvityksen tuloksiin.



8

Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan yliopistokoulutuksen opetussuunnitelmissa

8

Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan yliopistokoulutuksen opetussuunnitelmissa

8.1 Lääketieteen kandidaatti ja lisensiaatti

Lääketieteen koulutusten osalta selvitykseen valikoituivat Oulun, Itä-Suomen ja Turun yliopiston lääketieteen koulutusohjelmien opetussuunnitelmat. Kyseisissä yliopistoissa opiskelee noin 2 940 lääketieteen opiskelijaa¹³⁰, joka on noin 62 prosenttia kaikista lääketieteen opiskelijoista. Liikkumisen ja liikunnan **suoranainen** rooli lääketieteen koulutuksen opetussuunnitelmissa on kokonaisuudessaan pieni. Yhteenveto liikkumisen ja liikunnan **suoranaisesta tai mahdollisesta** sisällymisestä lääketieteen opetussuunnitelmiin on kuvattu taulukossa 41.

Taulukko 41. Liikkumisen ja liikunnan sisältyminen **suoranaisesti ja mahdollisesti** lääketieteen koulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja opetussisältöihin¹³¹

Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sisältyvät <u>suoranaisesti</u>	Lääketieteen koulutus
Liikunnan merkitys terveydelle	sisältyy harvoin
Liikunnan merkitys sairauksien hoidossa	sisältyy harvoin
Fyysisen harjoittelun perusteet	sisältyy harvoin
Liikunta osana elintapaohjausta	sisältyy harvoin
Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta sisältyvät <u>mahdollisesti</u>	Lääketieteen koulutus
Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja tukeminen	sisältyy jonkin verran
Terveyttä edistävien elämäntapojen ohjaus	sisältyy harvoin
Hyvinvoinnin ja terveyden sosiaaliset ja terveydelliset riskitekijät	sisältyy jonkin verran
Sairauksien ehkäisy	sisältyy jonkin verran
Toimintakyvyn arviointi, edistäminen ja tukeminen	sisältyy jonkin verran
Esteettömyys ja kaatumisten ehkäisy	sisältyy harvoin
Motivoiva haastattelu ja motivointi	sisältyy harvoin
Voimavarojen ja toimijuuden edistäminen	ei havaintoja

Sisältyy jonkin verran: keskimäärin vähintään yksi maininta jokaista 60 op:tä kohden (kerran lukuvuodessa). Sisältyy harvoin: vähemmän kuin yksi maininta/ 60 opintopistettä.

Lääketieteen lisensiaatin koulutuksen pakollisten opintojaksojen liikkumiseen ja liikuntaan liittyvät osaamistavoitteet ja sisältö on kuvattu taulukossa 42. Liikkuminen tai liikunta mainittiin kaikissa tarkastelluissa opetussuunnitelmissa. Yhteensä mainintoja pakollisissa opintojaksoissa oli kahdeksan kertaa. Yksi tarkastelluista lääketieteen opetussuunnitelmista sisälsi suoranaisesti liikuntaan liittyvän opintojakson, jonka laajuus oli yksi opintopiste sisältäen myös ravitsemuksen. Lääketieteen koulutuksen liikkumiseen liittyvistä osaamistavoitteista ei ole tunnistettavissa suoranaisesti liikkumisen yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sisältäviä osaamistavoitteita.

¹³⁰ Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen 2022. <https://vipunen.fi/fi-fi>

¹³¹ Oulun yliopiston, Itä-Suomen yliopiston ja Turun yliopiston lääketieteen lisensiaatin koulutusohjelman opetussuunnitelmat 2022–2023.

Taulukko 42. Liikkumisen ja liikunnan sisältyminen lääketieteen koulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja sisältöihin¹³²

Lääketiede
<ul style="list-style-type: none">• Ravinnon, levon ja liikunnan merkitys terveydelle• Elintapainterventio: liikunta, ravitsemus, tupakointi ja päihteet• Ravitsemuksen ja liikunnan merkitys sairastavuudessa ja eri sairauksien hoidossa• Kurssin tarkoituksena on perehdyttää opiskelijat pääasiallisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksien fysiatriiseen kliiniseen tutkimukseen ja diagnostiikkaan, fyysisen harjoittelun, fysioterapian ja toimintaterapian perusteisiin• Käyttötymiseen liittyvät riskitekijät (lihavuus, liikunta, uni, ravitsemus, tupakka ja päihteet)• Opintokokonaisuuden tavoitteena on antaa perustiedot elintapaohjauksesta (painottuen liikuntaan ja ravintoon) keskeisten aineenvaihdunta- ja sydänsairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa• Kurssin suorittaneen tulee osata ja omata perustiedot ja -taidot liikunta- ja ravinto-ohjaukseen• Elintapaohjauksen opetuksessa pyritään antamaan mahdollisimman käytännöllistä ohjausta terveystieteiden annostelusta ja ravitsemuksen ohjauksesta tukeutuen Käypä hoito –suositukseen ja kansainvälisiin tieteellisiin konsensuslauselmiin

Kaikista tarkastelluista lääketieteen opetussuunnitelmista oli lisäksi tunnistettavissa teemoja, joiden opetussisällöt mahdollisesti sisältävät terveyttä edistävää liikkumista tai liikuntaa. Tällaisia teemoja ovat muun muassa terveyden edistäminen, elintapaohjaus ja sairauksien ehkäisy (taulukko 43). Lisäksi lääketieteen opetussuunnitelmista on tunnistettavissa osaamistavoitteita, joissa liikkuminen ja liikunta olisi hyvä huomioida, kuten näyttöön perustuvien menetelmien hyödyntäminen, terveystieteen ja palvelujärjestelmän tuntemus.

Taulukko 43. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällymisestä lääketieteen koulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja sisältöihin¹³³

Lääketiede
<ul style="list-style-type: none">• Terveyden edistäminen elintapasairauksien ennaltaehkäisyssä, motivoiva haastattelu, terveystottumusten muutosvaihemalli, dialoginen lähestymistapa, ryhmä- ja yksilöohjaus• Opiskelija osaa kuvata sairauksien ehkäisyn ja terveyden edistämisen peruserätykset lasten- ja äitiysneuvolassa sekä kouluterveydenhuollossa• Terveyden edistäminen uudessa sote-ympäristössä• Opiskelija tuntee hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keskeiset määritelmät ja lähestymistavat, tietää niiden taustalla olevat tekijät ja rakenteet ja osaa soveltaa niitä käytäntöön• Opiskelijan tulee pystyä löytämään keinoja toimintakyvyn arvioon ja tukemiseen sairausdiagnoosista riippumatta

8.2 Valtio- tai yhteiskuntatieteiden maisteri, sosiaalityö

Sosiaalityön kandidaatti- ja maisteriohjelmista tarkasteluun valikoituivat Helsingin, Tampereen ja Itä-Suomen yliopiston sosiaalityön kandidaatti- ja maisteriohjelmien opetussuunnitelmat. Vuoden 2022 tietojen mukaan näissä kolmessa yliopistossa opiskeli yhteensä noin 4 000 sosiaalityön/-tieteiden opiskelijaa, mikä vastaa kattavuudeltaan yhteensä noin 62 prosenttia kaikista alan opiskelijoista.¹³⁴ Helsingin yliopiston osalta opiskelijamäärään on laskettu mukaan sosiaalityön opiskelijoiden lisäksi myös muiden sosiaalityöiden pääaineiden opiskelijat, minkä takia luvut eivät ole täysin tarkat.

Sosiaalityön koulutuksen opetussuunnitelmista ei tunnistettu **suoranaisesti** liikkumiseen tai liikuntaan liittyviä osaamistavoitteita. Kaikki tarkastellut sosiaalityön opetussuunnitelmat sisältävät teemoja, joihin liikkuminen tai liikunta **mahdollisesti** sisältyy, joskin kyseisten teemojen osuus oli varsin pieni (taulukot 44 ja 45). Tällaisia teemoja olivat hyvinvoinnin ja voimavarojen edistämiseen sekä hyvinvoinnin riskitekijöihin liittyvät osaamistavoitteet. Lisäksi sosiaalityön koulutuksen opetussuunnitelmista havaittiin tee-

132 Oulun yliopiston, Itä-Suomen yliopiston ja Turun yliopiston lääketieteen lisensiaatin koulutusohjelman opetussuunnitelmat 2022–2023.

133 Oulun yliopiston, Itä-Suomen yliopiston ja Turun yliopiston lääketieteen lisensiaatin koulutusohjelman opetussuunnitelmat 2022–2023.

134 Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen 2022. <https://vipunen.fi/fi-fi>

moja, joissa liikkumisen tai liikunnan olisi hyvä olla osa opetusta. Tällaisia teemoja ovat muun muassa sosiaalityön ammattikäytäntöjen ja sosiaalipolitiikan osaamistavoitteet.

Taulukko 44. Liikkumisen ja liikunnan sisältyminen *mahdollisesti* sosiaalityön koulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja opetussisältöihin¹³⁵

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

Taulukko 45. Esimerkkejä liikkumisen ja liikunnan mahdollisesta sisällymisestä sosiaalityön koulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin ja sisältöihin¹³⁶

Sosiaalityö
<ul style="list-style-type: none"> • Opiskelija tunnistaa eriarvoisuutta tuottavia yhteiskunnallisia mekanismeja ja käytäntöjä edistää ihmisten hyvinvointia • Opiskelija tunnistaa ihmisten vaikeiden elämäntilanteiden merkityksiä arjessa sekä niiden tuottamien tuen tarpeiden lähtökohtia • Opiskelija hahmottaa sosiaalityön roolin hyvinvoinnin turvaamisessa elämänkulun eri vaiheissa • Opiskelija osaa määritellä hyvinvoinnin haasteita • Opiskelija hahmottaa sosiaalityön erilaisia asiakkuuksia, asiakkaan toimijuuden tukemista ja sosiaalityön käytännön roolin osana palvelujärjestelmää

8.3 Yhteenveto ja pohdinta liikkumisesta ja liikunnasta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan yliopistotutkinnoissa

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan yliopistotutkinnoista selvityksessä tarkasteltiin lääketieteen ja sosiaalityön koulutusta. Terveystieteiden koulutus rajattiin tämän selvityksen ulkopuolelle koulutusalojen moninaisuuden takia. **Kokonaisuudessaan tarkasteltuna liikkumisen ja liikunnan rooli oli varsin pieni lääketieteen ja sosiaalityön koulutusten opetussuunnitelmissa. Väestön fyysisen aktiivisuuden edistämisen näkökulmasta molempien ammattiryhmien rooli on kuitenkin erittäin merkittävä.**

Lääkärin kannustus liikkumisen lisäämiseksi on asiakkaan näkökulmasta keskeinen, ja valmistuvan lääkärin tulisi osata motivoida asiakasta liikkumaan sekä hyödyntää liikunnan Käypä hoito -suositusta työssään. Tällä hetkellä kuitenkin vain yksi tarkastelluista opetussuunnitelmista mainitsee liikunnan Käypä hoito -suosituksen suoranaisesti, ja väestön fyysisen aktiivisuuden edistämiseen varattu opintopistemäärä vaikuttaa pieneltä suhteessa liikkumisen terveysvaikutuksiin.

Sosiaalityössä liikkumista ja liikuntaa ei mahdollisesti nähdä perinteisenä alan työmenetelmänä. Sosiaalityössä on kuitenkin useita keskeisiä tavoitteita, joita voidaan tukea edistämällä väestön fyysistä aktiivisuutta. Tällaisia ovat esimerkiksi osallisuuden edistäminen, syrjäytymisen ehkäisy, lasten ja nuorten kasvun tukeminen sekä työkyvyn edistäminen. Liikkumisen potentiaali väestön sosiaalisen hyvinvoinnin edistämässä olisikin hyvä huomioida opetussuunnitelmissa aiempaa paremmin.

Lääketieteen opetussuunnitelmia tarkasteltaessa on hyvä huomioida, että sairauksien hoito rajattiin selvityksen ulkopuolelle, mikäli liikkumista tai liikuntaa ei erikseen opetussuunnitelmassa mainittu. Vahvan tutkimusnäyttöön pohjautuen liikkumisella ja liiallisen paikallaanolon välttämällä on kuitenkin

135 Helsingin yliopiston, Tampereen yliopiston ja Itä-Suomen yliopiston sosiaalityön kandidaatti- ja maisterinohjelmien opetussuunnitelmat 2022–2023.

136 Helsingin yliopiston, Tampereen yliopiston ja Itä-Suomen yliopiston sosiaalityön kandidaatti- ja maisterinohjelmien opetussuunnitelmat 2022–2023.

merkittävä rooli keskeisten kansansairauksien, kuten sepelvaltimotaudin, verenpainetaudin, tyypin 2 diabeteksen ja ylipainon hoidossa (taulukko 1). Sairauksien hoidon opetuksessa liikkumisen teemat voivat mahdollisesti nousta esille enemmän kuin opetussuunnitelmien perusteella on mahdollista havaita.

Tässä selvityksessä opetussuunnitelmista tarkasteluun valittiin osaamistavoitteet ja sisällöt, jotka tehdyn tulkinnan mukaan sisälsivät liikkumista tai liikuntaa joko suoranaisesti tai välillisesti. Nämä tulkinnot voivat etenkin mahdollisesti liikkumista sisältävien teemojen osalta vaikuttaa selvityksen tuloksiin. Mahdollisesti liikkumista tai liikuntaa sisältävät teemat voidaan tulkita hyvin eri tavoin riippuen ammattialasta.

Suoranaisten liikkumiseen liittyvien osaamistavoitteiden ja sisältöjen ollessa vähäisiä yliopistokoulutuksen opetussuunnitelmissa, yksittäiselle opettajalle jää varsin paljon tulkinnan varaa liikkumiseen liittyvien teemojen opetuksessa. **Valmistuvalla lääkäriellä tai sosiaalityöntekijällä tulisi olla valmius ottaa liikkuminen puheeksi tulevassa työssään.** Lääkäriellä tai sosiaalityöntekijällä tulisi myös olla osaamista ohjata asiakas tarvittaessa varsinaiseen liikuntaneuvontaan, vaikkakin hyvinvointialueiden käynnistymisen myötä liikuntaneuvonnan rakenteet ovat useilla alueilla vielä kehitysvaiheessa.



9

Liikkuminen ja liikunta
opetuksessa

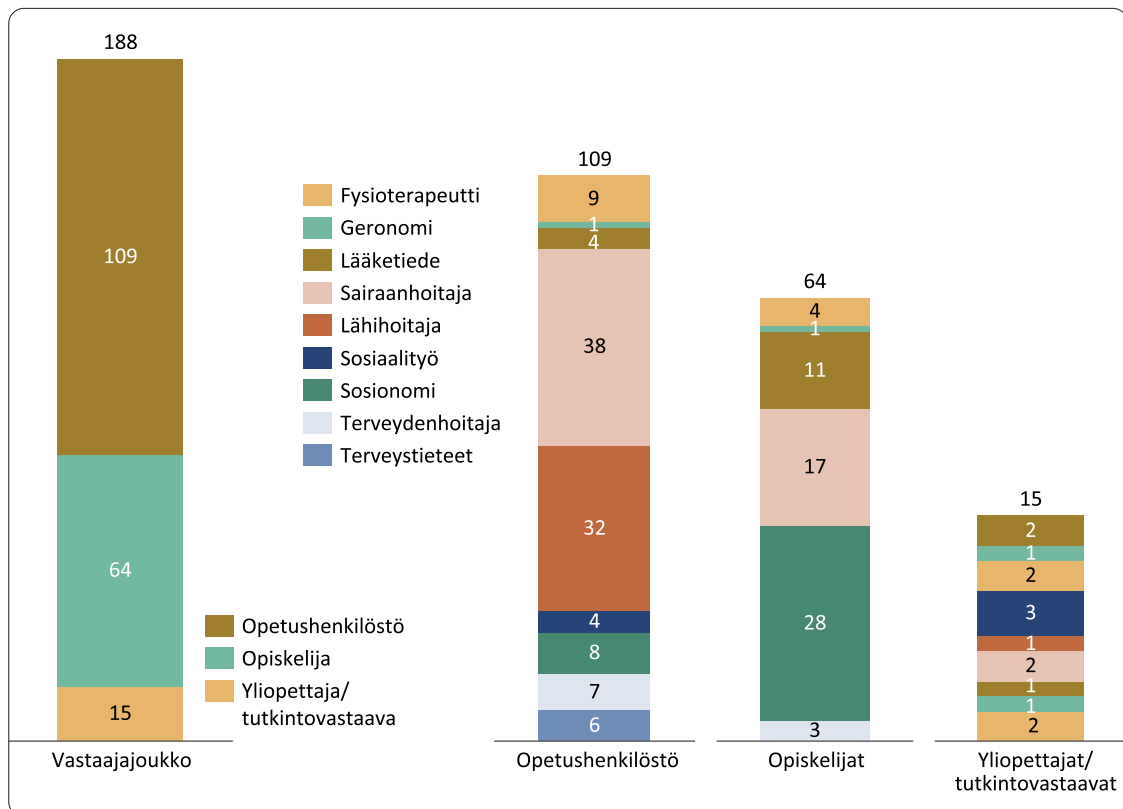
9

Liikkuminen ja liikunta opetuksessa

9.1 Kyselyt

Selvityksen yhteydessä toteutettuun sähköiseen kyselyyn vastasi yhteensä 188 henkilöä. Vastanneista 109 henkilöä oli opetushenkilöstöä, 15 yliopettajia tai tutkinnoista vastaavia henkilöitä ja 64 oli viimeisen vuoden opiskelijoita. Opetushenkilöstön osalta vastauksia saatiin kaikilta tässä selvityksessä käsitellyiltä ammattialoilta. Lukumääräisesti eniten vastauksia saatiin sairaanhoitaja- ja lähihoitajakoulutuksen opettajilta. Yliopettajien tai tutkinnoista vastaavien henkilöiden osalta vastauksia saatiin kaikilta muilta käsitellyiltä aloilta paitsi sosionomeilta. Opiskelijoilta eniten vastauksia saatiin tulevilta sosionomeilta ja sairaanhoitajilta. Lähihoitaja- tai sosiaalityöntekijäopiskelijoilta ei kyselyyn saatu lainkaan vastauksia. (kuva 7).

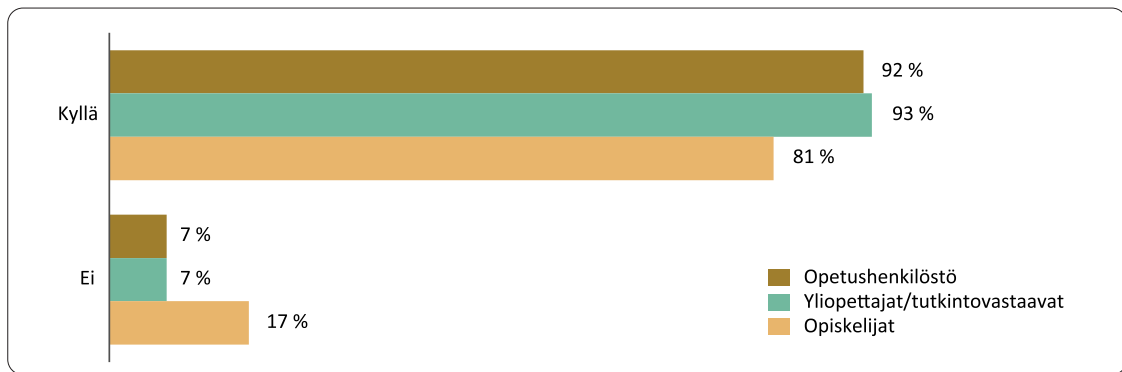
Kuva 7. Sähköiseen kyselyyn vastanneiden henkilöiden taustatiedot



9.1.1 Liikkumisen edistäminen osana ammattialan toimenkuvaa

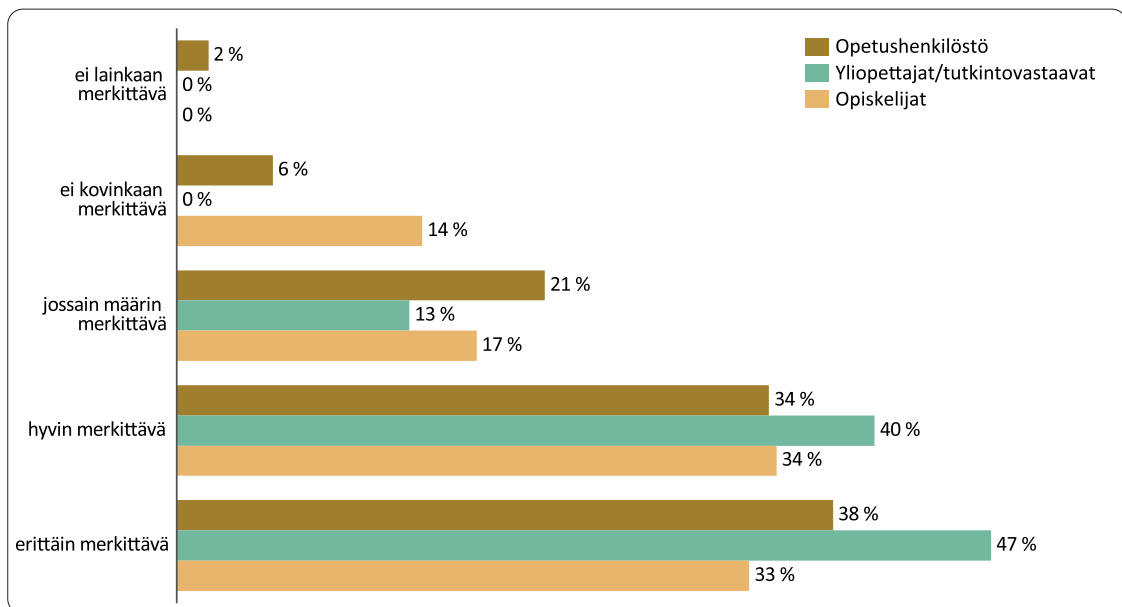
Vastaajien kokemusta liikkumisen ja liikunnan kuulumisesta osaksi ammattialan toimenkuvaa kysyttiin kysymyksellä: ”Koetko, että terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikkumisen/liikunnan edistäminen kuuluu osaksi opettamasi, suunnittelemasi tai opiskelemasi ammattialan toimenkuvaa?” Tulosten perusteella opetushenkilöstön edustajista yli 90 prosenttia koki liikkumisen edistämisen kuuluvan osaksi ammattialan työtehtäviä vastaavan luvun ollessa opiskelijoilla 81 prosenttia. (kuva 8).

Kuva 8. Vastaajien kokemus liikkumisen edistämisen kuulumisesta osaksi ammattialan toimenkuvaa



Lisäksi vastaajilta kysyttiin: ”Kuinka merkittävänä pidät opettamasi, suunnittelemasi tai opiskelemasi ammattialan edustajien roolia väestön ohjaamisessa terveyttä edistävään liikkumiseen/liikuntaan?” Yliopettajista tai tutkintovastaavista 87 prosenttia näki ammattiroolin merkityksen väestön liikkumaan ohjaamisessa hyvin tai erittäin merkittävänä. Vastaava luku opetushenkilöstöllä oli 72 prosenttia ja opiskelijoilla 67 prosenttia. Opettajista kahdeksan prosenttia ja opiskelijoista 14 prosenttia koki, että heidän edustamansa ammattiroolin merkitys ei ole kovinkaan tai lainkaan merkittävä väestön liikkumaan ohjaamisessa. (kuva 9). Vastauksissa oli hajontaa erityisesti sosionomiopiskelijoilla. Sosionomiopiskelijoista vain 41 prosenttia piti ammattiryhmän merkitystä liikkumisen ohjaamisessa vähintään hyvin merkittävänä, kun taas loput vastaajista kokivat, että sosionomien rooli liikkumisen ohjaamisessa on vain jossain määrin tai ei kovinkaan merkittävä. Muissa opiskelijaryhmissä roolin vähäisyyttä korostavat vastaukset olivat yksittäisiä. Avoimissa vastauksissa terveydenhuoltotoimijoiden rooli eri-ikäisen väestön liikkumisen edistämässä nähtiin keskeisenä ja liikkuminen nähtiin merkittävänä osana sairauksien omahoitoa.

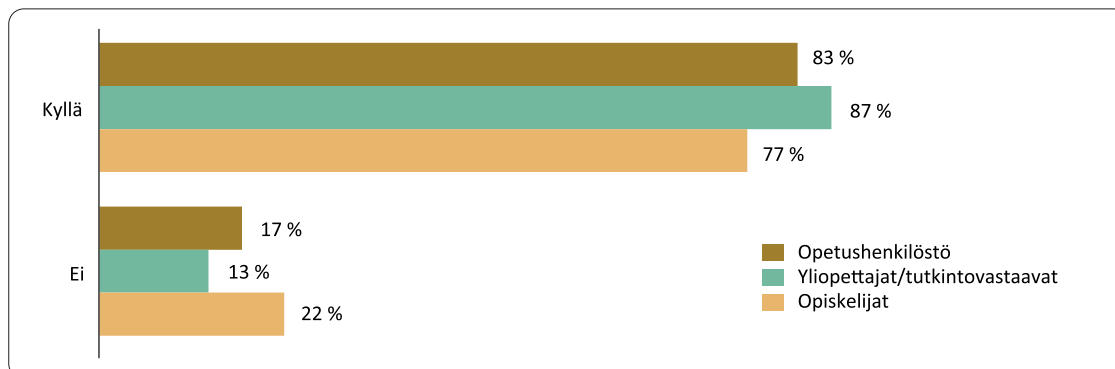
Kuva 9. Vastaajien kokemus ammattiroolin merkityksestä terveyttä edistävän liikkumisen ja liikunnan pariin ohjaamisessa



9.1.2 Liikkumisen edistäminen osana koulutusta

Vastaajilta kysyttiin: ”Koetko, että terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikkumisen/liikunnan edistämisen tulisi olla osa opettamasi, suunnittelemasi tai opiskelemasi ammattialan koulutusta?” Valtaosa kaikista kyselyyn vastanneista henkilöistä koki, että liikkumisen edistämisen tulisi olla osa koulutusta. Yliopettajat tai tutkintovastaavat kokivat liikkumisen merkityksen osana koulutussisältöjä useammin tärkeänä kuin opettajat tai opiskelijat. (kuva 10). Avoimissa vastauksissa tuotiin esille, että liikkumisen teemat ovat esillä pitkin koulutusta, mutta ne tulisi kirjoittaa selkeämmin esille myös opetussuunnitelmiin. Esteiksi liikkumisen edistämisen opetukselle avoimissa vastauksissa nähtiin opetussisältöjen suuri määrä ja vähäiset henkilöstöresurssit.

Kuva 10. Vastaajien kokemus siitä, tulisiko liikkumisen edistämisen kuulua osaksi ammattialan koulutusta

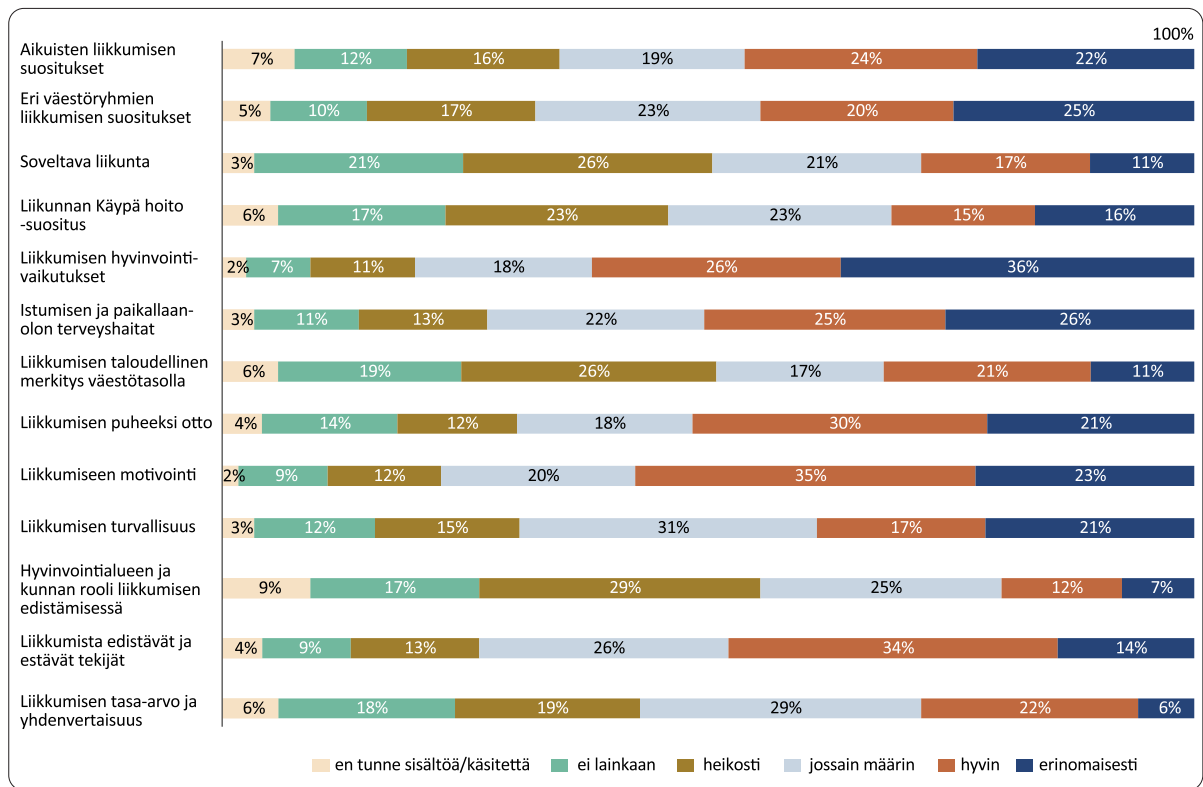


Sekä opetushenkilöstöltä, että opiskelijoilta kysyttiin, miten liikkumisen edistämisen eri teemat sisältyvät koulutukseen. Tulokset on esitetty opetushenkilöstön osalta kuvassa 11 ja opiskelijoiden osalta kuvassa 12. Kyselyyn vastanneet opiskelijat kokivat liikkumisen teemojen opetuksen olleen merkittävästi vähäisempää kuin opettajat.

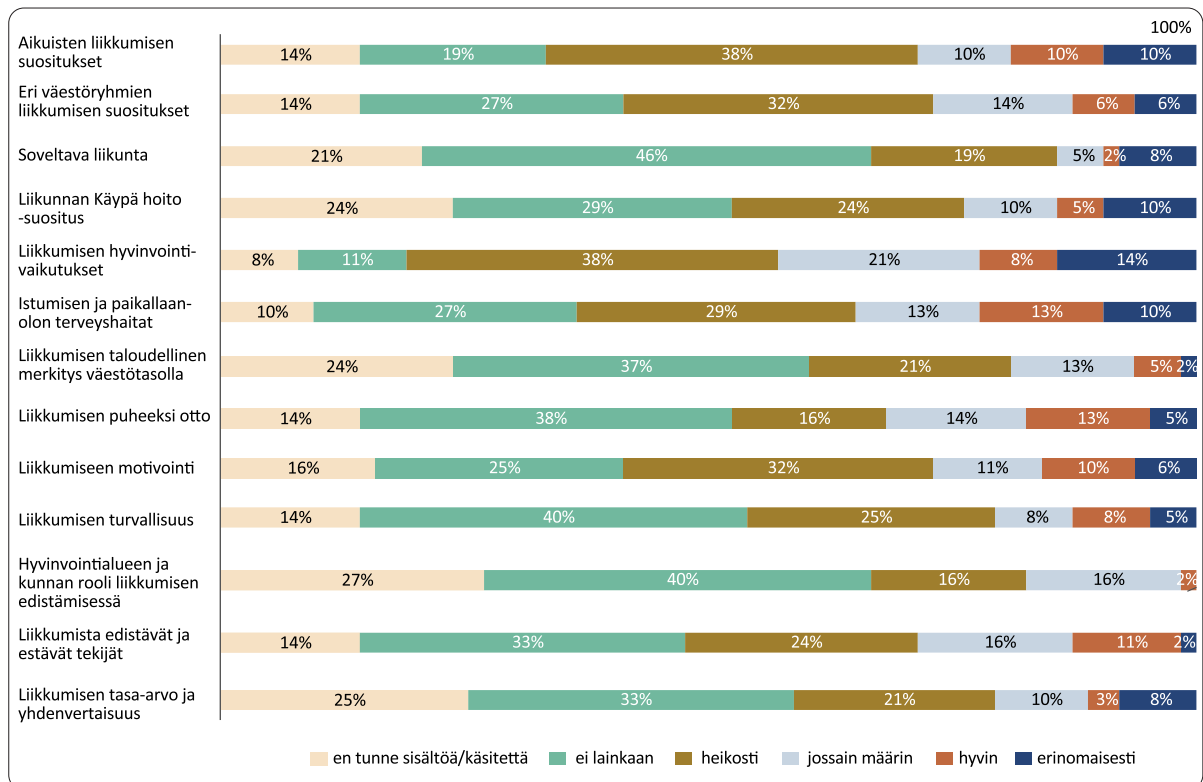
Yli puolet opetushenkilöstöstä koki käsittelevänsä liikkumisen hyvinvointivaikutuksia, paikallaanolon terveyshaittoja, liikkumisen puheeksi ottoa ja liikkumaan motivointia opetuksessaan hyvin tai erinomaisesti. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista kuitenkin ainoastaan vain noin joka viides koki, että opetuksessa on käsitelty kyseisiä teemoja hyvin tai erinomaisesti.

Noin puolet opetushenkilöstöstä koki, että soveltavaa liikkumista, liikunnan Käypä hoito -suositusta, liikkumisen taloudellista merkitystä, hyvinvointialueen ja kunnan roolia liikkumisen edistämässä sekä liikkumisen tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen liittyviä teemoja käsitellään opetuksessa heikosti tai ei lainkaan, tai opettajat eivät tunteneet käsitettä. Opiskelijoiden osalta huomion arvoista on, että noin joka neljäs opiskelijoista ei tuntenut lainkaan liikunnan Käypä hoito -suosituksen, soveltavan liikunnan, liikkumisen taloudellisen merkityksen sekä liikkumisen tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden käsitteitä eikä hyvinvointialueen ja kunnan roolia liikkumisen edistämässä.

Kuva 11. Kuinka hyvin opetuksesi tai suunnittelemasi opetus pitää sisällään seuraavat sisällöt? (opetushenkilöstö ja yliopettajat tai tutkintovastaavat)



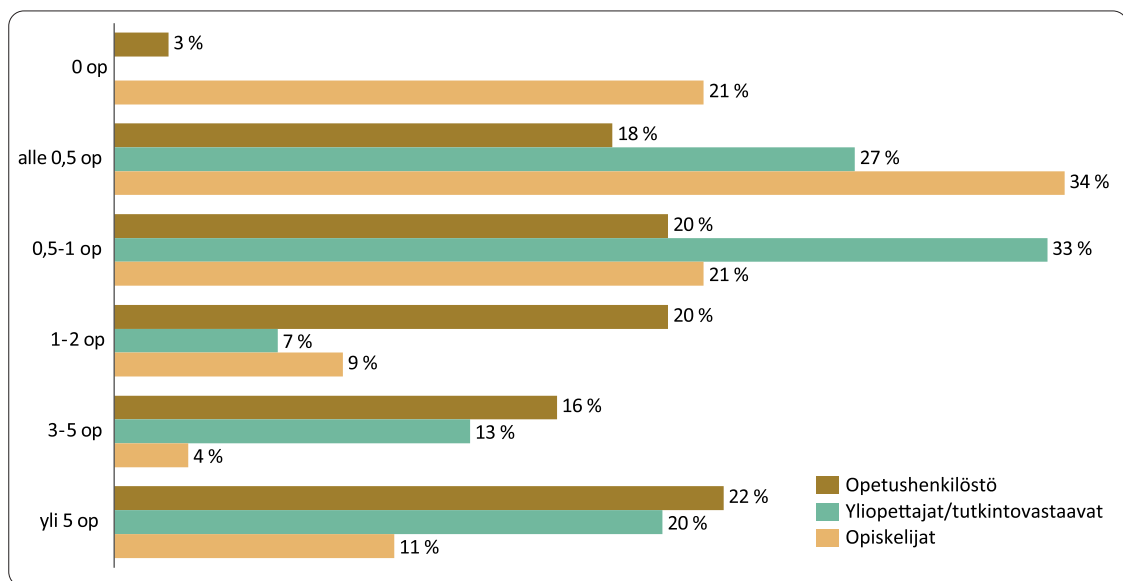
Kuva 12. Kuinka hyvin käymäsi koulutuksen opetuksessa ovat näkyneet seuraavat sisällöt? (opiskelijat)



Opetushenkilöstöä ja opiskelijoita pyydettiin arvioimaan, kuinka paljon liikkumisesta ja liikunnasta puhutaan koko koulutuksen aikana osaamis- tai opintopisteissä. Opetushenkilöstön arvio opintopistemäärästä, joka käytetään liikkumisen opetukseen, jakautui tasaisesti arvion vaihdella alle 0,5:n ja yli viiden opintopisteen välillä. (kuva 13). Tarkasteltaessa vastauksia ammattiryhmittäin havaittiin, että kyselyyn vastanneista fysioterapian opetushenkilöstöstä jokainen koki, että liikkumisen edistämisestä puhutaan yli viiden opintopisteen verran.

Vastanneista opiskelijoista sen sijaan yli puolet koki, että liikkumisesta puhutaan koulutuksen aikana vähemmän kuin 0,5 opintopistettä tai ei lainkaan. Pääosa vastanneista yliopettajista tai tutkintovastavista koki, että liikkumiseen liittyvän opetuksen määrä koulutuksessa on yksi opintopiste tai vähemmän. Viidennes yliopettajista tai tutkintovastavista kuitenkin koki, että liikkumisen teemoja käsitellään yli viiden opintopisteen verran koulutuksen aikana.

Kuva 13. Vastaajien kokemus liikkumisen määrästä opetussisällöissä, opinto-/osaamispisteissä mitattuna. Yksi opinto-/osaamispiste vastaa keskimäärin 27 tunnin työskentelyä



9.1.3 Liikkumisen edistämiseen liittyvä osaaminen ja lisäkoulutustarve

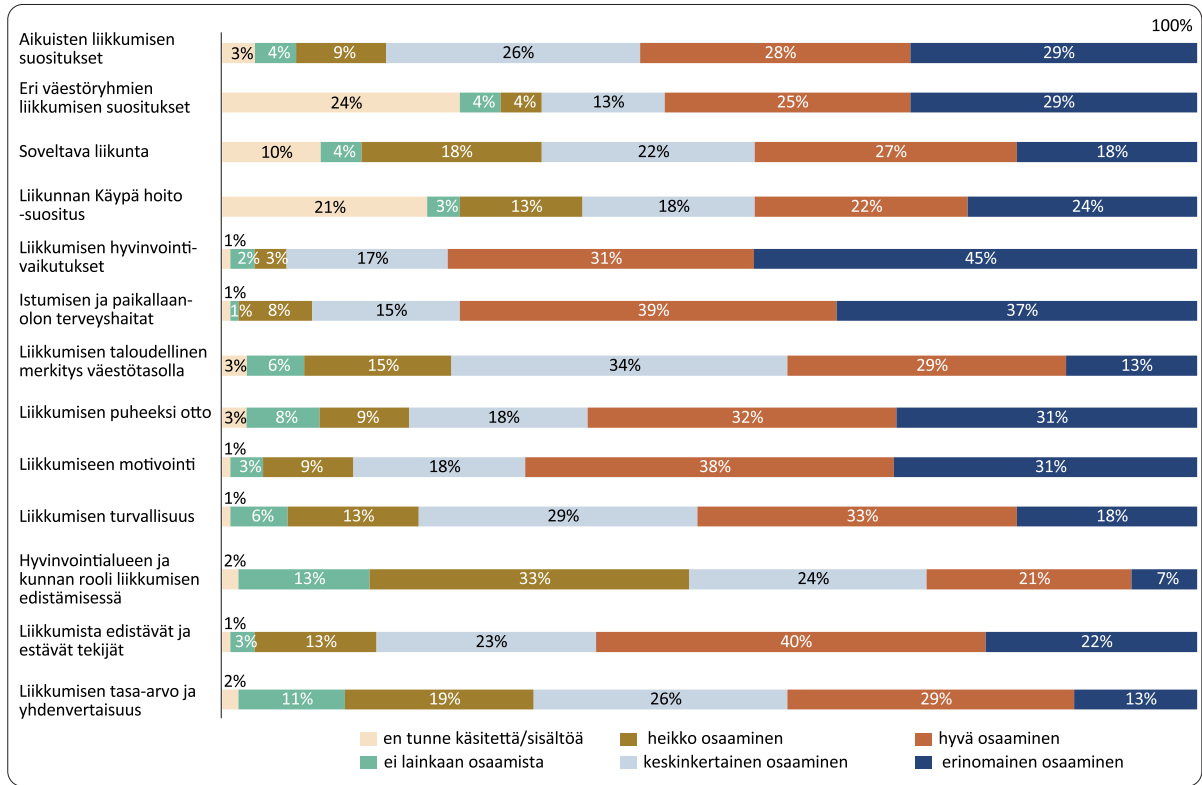
Opetushenkilöstöltä kysyttiin, millaiseksi he kokevat oman osaamisensa liikkumiseen liittyvien teemojen opetuksen suhteen. Opiskelijoilta kysyttiin vastaavasti, millaiseksi he kokevat oman osaamisensa liikkumiseen liittyvissä teemoissa. Tulokset on esitetty opetushenkilöstön osalta kuvassa 14 ja opiskelijoiden osalta kuvassa 15.

Lähes kolme neljästä opetushenkilöstön edustajasta koki osaamisensa hyväksi tai erinomaiseksi liikkumisen hyvinvointivaikutusten ja paikallaanolon terveyshaittojen opetuksen suhteen. Yli puolet opettajista koki opetusosaamisensa hyväksi tai erinomaiseksi aikuisten liikkumisen suositusten, eri väestöryhmien liikkumisen suositusten, liikkumisen puheeksi oton, liikkumaan motivoinnin, liikkumisen turvallisuuden sekä liikkumista edistävien ja estävien tekijöiden osalta. Heikoimmaksi opettajat arvioivat opetusosaamisensa hyvinvointialueen ja kunnan roolista liikkumisen edistämisessä. Opettajien koettua osaamista tarkasteltaessa on hyvä huomioida, että useampi kuin joka viides opetushenkilöstön edustajista ilmoitti, ettei tunne lainkaan liikunnan Käypä hoito -suositusta tai eri väestöryhmien liikkumisen suosituksia.

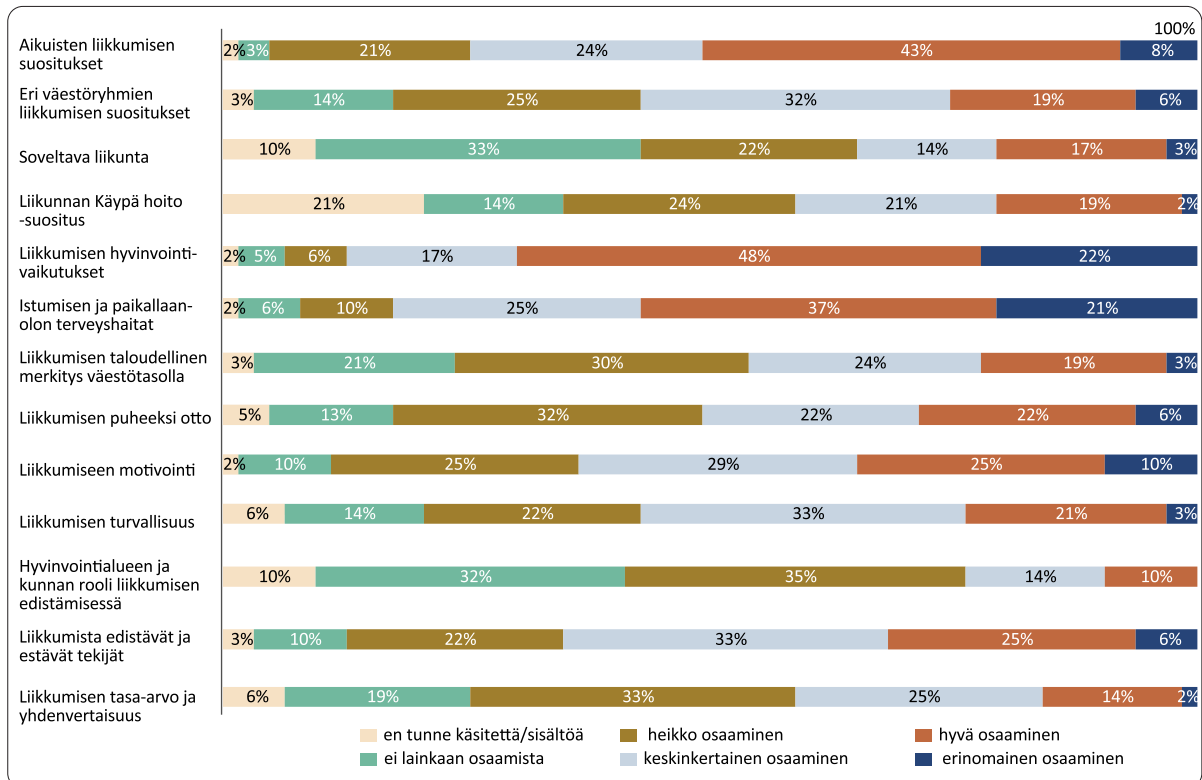
Opiskelijat kokivat osaamisensa liikkumiseen liittyvistä teemoista merkittävästi opetushenkilöstöä heikommaksi. Yli puolet opiskelijoista koki osaamisensa hyväksi tai erinomaiseksi aikuisten liikkumisen suositusten, liikkumisen hyvinvointivaikutusten ja paikallaanolon terveyshaittojen suhteen. Useampi kuin

joka toinen opiskelija koki, että he eivät tunne käsitettä, heillä ei ole lainkaan osaamista tai osaaminen on heikkoa soveltavan liikunnan, liikunnan Käypä hoito -suosituksen, liikkumisen taloudellisen merkityksen, liikkumisen puheeksi oton, liikkumisen tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden teemoista sekä hyvinvointialueen ja kunnan roolista liikkumisen edistämässä.

Kuva 14. Millaiseksi koet oman osaamisesi seuraavien teemojen opettamisen/suunnittelun suhteen? (opetushenkilöstö ja yliopettajat tai tutkintovastaavat)

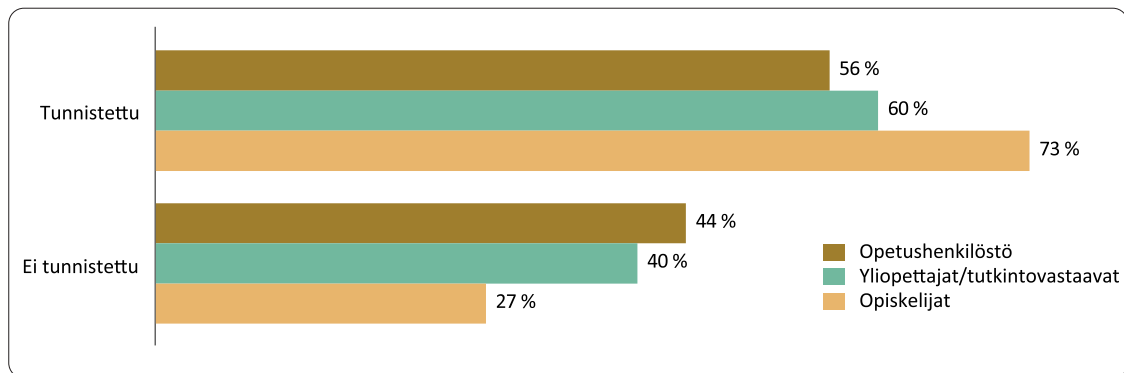


Kuva 15. Millaiseksi koet oman osaamisesi seuraavissa teemoissa? (opiskelijat)



Opetushenkilöstön ja opiskelijoiden lisäkoulutustarvetta liikkumisen teemoista selvitettiin kysymyksellä: ”Koetko tarvitsevasi lisää osaamista terveyttä edistävään liikkumiseen/liikuntaan liittyvistä teemoista osana opettamaasi, suunnittelemaasi tai opiskelemaasi tutkintoa?” Opetushenkilöstöstä ja yliopettajista tai tutkintovastaavista hieman yli puolet koki tarvetta lisäkoulutukselle liikkumisen teemoista. Lähes kolme neljästä opiskelijasta koki tarvitsevansa lisää osaamista liikkumiseen liittyvistä aiheista. (kuva 16). Avoimissa vastauksissa opetushenkilöstö koki lisäkoulutustarvetta etenkin soveltavan liikunnan sekä liikkumisen tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden teemoista sekä liikkumisen edistämisen roolista hyvinvointialueilla ja kunnissa. Opiskelijat toivoivat lisäkoulutusta eri väestöryhmien liikkumisen suosituksista sekä samoista teemoista kuin opettajat. (kuva 17). Sopivaksi lisäkoulutusmuodoksi nimettiin täydennyskoulutukset ja webinaarit.

Kuva 16. Ammattilaisten ja opiskelijoiden kokema lisäkoulutuksen tarve liikkumiseen liittyvistä teemoista



Kuva 17. Teemat, joista ammattilaiset ja opiskelijat näkivät tarvitsevansa eniten lisäkoulutusta



9.1.4 Pohdinta ja johtopäätökset kyselyistä suhteessa opetussuunnitelmaan

Tässä selvityksessä tehdyn kyselyn tuloksia voidaan pitää suuntaa antavina (vastausprosentti 10) eikä niitä voida yleistää koskemaan koko opetushenkilöstön näkökulmaa. Vastaavasti opiskelijoilta saatiin ainoastaan 64 vastausta, joten kyselyn tulokset eivät ole yleistettävissä kaikkiin sosiaali- ja terveydenhuoltoalan opiskelijoihin. Lisäksi kyselyyn vastanneiden opettajien ja opiskelijoiden koulutusala voi vaikuttaa kyselyn tuloksiin.

Kyselyn tulosten perusteella valtaosa opetushenkilöstöstä, yliopettajista ja tutkintovastaavista sekä opiskelijoista kokivat oman ammattiroolin merkityksen väestön liikkumaan ohjaamisessa tärkeänä. Opetussuunnitelmissa liikkumisen rooli on kuitenkin varsin pieni suhteessa liikkumisen koettuun merki-

tykseen osana ammattiroolia. Kyselyn tulosten perusteella myös liikkumisen teemojen sisällymistä opetukseen voidaan pitää pienenä suhteessa liikkumisen koettuun merkitykseen.

Kyselyn vastausten perusteella liikkumisen ja liikunnan teemat opetuksessa voivat olla enemmän esillä kuin pelkkien opetussuunnitelmien perusteella voidaan tunnistaa. Toisaalta opiskelijat kokivat liikkumisen teemojen sisällyttämisen opetukseen selkeästi opetushenkilöstöä vähäisemmäksi. Tämä ristiriita voi mahdollisesti selittyä sillä, että kyselyyn on mahdollisesti vastannut keskimääräistä enemmän opetushenkilöstöä, jotka kokevat liikkumisen edistämisen merkityksen keskimääräistä suuremmaksi osaksi työtään. Opetuksessa eniten esille nousevat teemat sekä opetushenkilöstön että opiskelijoiden näkökulmasta ovat liikkumisen hyvinvointivaikutukset ja paikallaanolon terveyshaitat.

Opettajista yli puolet koki osaamisensa erittäin hyväksi tai hyväksi suurimmassa osassa kyselyssä kysytyistä liikkumisen edistämisen teemoista. Viimeisen vuoden opiskelijat sen sijaan kokivat osaamisensa heikoksi tai täysin puutteelliseksi useassa kysytyssä liikkumisen edistämisen teemassa. Lisäkoulutus liikkumisen edistämisen suhteen nähtiin valtaosin tarpeelliseksi niin opetushenkilöstön kuin opiskelijoidenkin keskuudessa.

9.2 Haastattelut

Kyselyiden lisäksi opetussuunnitelmia täydentävänä menetelmänä selvityksessä hyödynnettiin asiantuntijahaastatteluja. Haastatteluun osallistui yhteensä kymmenen vapaaehtoista opetushenkilöstön edustajaa eri koulutusaloilta. Haastateltavista seitsemän oli opetustyötä tekeviä ja kolme opetusta suunnittelevia tahoja (yliopettaja, tutkintovastaava tai Opetushallituksen edustaja). Haastattelut toteutettiin yhtä parihaastattelua lukuun ottamatta yksilöhaastatteluina. Haastateltavien nimet ja taustaorganisaatiot on esitetty liitteessä 5 sekä haastattelukysymykset liitteessä 6.

9.2.1 Liikkumisen ja liikunnan rooli osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten työnkuva

Lähes kaikki haastateltavat kokivat, että väestön liikkumisen ja liikunnan edistämisen tulisi olla merkittävä osa heidän edustamansa ammattialan työtehtäviä. Haastateltavat kuitenkin kokivat, että ammattilaisten osaamisessa ja terveydenhuollon toimintatavoissa liikkumisen edistämisen suhteen on puutteita. Konkreettisina osaamisvajaina haastateltavat nostivat esiin esimerkiksi seuraavat teemat: väestön fyysisen aktiivisuuden edistäminen, tuki- ja liikuntaelinsairauksien oireiden ja sairauksien ennaltaehkäisy, liikkumisen puheeksi ottaminen ja kuntouttava työote toimintakyvyn ylläpitämisessä. Lisäksi haastateltavat toivat esiin, että sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten olisi hyvä tuntee aiempaa paremmin muita hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimijoita, jotta ammattilaiset osaisivat ohjata asiakkaita heille soveltuviin palveluihin esimerkiksi liikuntaneuvontaan tai kolmannen sektorin palveluiden pariin.

Useat haastateltavat korostivat, että liikunnan edistäminen ymmärretään terveydenhuollon ammattilaisten toimesta usein urheiluksi tai harrastetuksi liikunnaksi, jolloin terveydenhuollon toimija ei välttämättä näe ammattiroolinsa merkitystä väestön liikkumisen edistämiseksi. Haastatellut ammattilaiset kokivat, että liikkuminen pitäisi sosiaali- ja terveydenhuollossa yhdistää ensisijaisesti terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen, jolloin liikkumisen merkitys nähtäisiin konkreettisempaan osana ammattilaisten työnkuva. Asiantuntijahaastatteluissa nousi myös esiin, että vaikka valmistuvalla ammattilaisella tai harjoittelussa olevalla opiskelijalla olisi koulutuksensa perusteella valmiudet edistää liikkumista työssään, on vaarana, että työpaikan toimintatavat estävät liikkumisen edistämistä. Etenkin sosiaalialalla nähtiin, että liikkumisen edistämistä ja matalan kynnyksen liikunnan merkitystä ”sosiaalialan työkaluna” ei tunnusteta riittävästi.

9.2.2 Liikkumisen ja liikunnan rooli osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutusta

Lähes kaikki haastateltavat kokivat, että liikkumisen ja liikunnan rooli on yleisesti pieni heidän edustamansa alan opetuksessa ja opetussuunnitelmissa. Vastaavasti haastateltavat kokivat, että liikkumi-

nen ja liikunta eivät keskimäärin näy riittävästi osana ammattialan koulutusta tai opetussuunnitelmia suhteessa liikkumisen merkitykseen ja hyvinvointivaikutuksiin. Useat haastatellut toivatkin esiin, että liikkumisen edistämisen teemoja olisi syytä nostaa laajemmin opetussuunnitelmiin sekä yksityiskohtaisempiin opintojaksojen toteutussuunnitelmiin.

Liikkumisen edistämisen näkökulmasta poikkeuksena haastatteluissa nousi esiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun liikuntapainotteinen geronomikoulutus, jossa liikkumisen edistämisen teemat ovat kiinteä osa koko opetusta, koulutusta ja työharjoitteluja. Haastattelussa saadun tiedon perusteella Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun geronomikoulutuksen liikuntapainotteisuus on mahdollistunut, koska oppiaineen vastuuhenkilöt ovat nähneet liikkumisen roolin merkittävänä iäkkäiden hyvinvoinnin edistämisessä ja oppilaitoksessa on näin ollen ollut vahva tahtotila koulutuksen kehittämiseksi. Myös muissa haastatteluissa korostui, että geronomikoulutuksessa liikkumisen rooli voi olla suurempi kuin opetussuunnitelmien perusteella voidaan havaita.

Fysioterapiakoulutuksen osalta haastatteluissa kävi ilmi, että liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden edistämisen teemat, myös ennaltaehkäisevästä näkökulmasta, ovat haastateltujen kokemuksen mukaan suurempi osa opetussisältöjä kuin pelkän opetussuunnitelmien tarkastelun perusteella voidaan ymmärtää. Fysioterapian osalta koettiin, että opetussuunnitelmissa ja alan opetuksessa painopiste on siirtynyt kuntoutuksesta aiempaa enemmän ennaltaehkäisyyn huomioivaksi.

Useat haastateltavat kokivat, että heidän omassa opetuksessaan liikkuminen ja liikunta näkyvät keskimääräistä enemmän. Selittäväksi tekijäksi liikkumisen korostumiselle omassa opetustyössään haastateltavat arvioivat oman koulutustaustansa (esim. liikuntalääketiede tai fysioterapia) tai oman kiinnostuksensa liikkumisen edistämiseen. Lähes kaikki haastatellut kuitenkin totesivat, että liikkumisen ja liikunnan esiintyvyys opetuksessa jää yksittäisen opettajan vastuulle ja erot opetuksessa voivat olla suuria riippuen opetuksen painopisteistä, opettajan koulutustaustasta sekä opettajan omasta kiinnostuksesta tai osaamisesta liikkumisen teemoihin liittyen.

Kysyttäessä, miksi liikkuminen ja liikunta näkyvät opetuksessa vain vähän, haastateltavat mainitsivat muun muassa opettajien vaihtelevan osaamisen ja ymmärryksen liikkumisen teemoista, opetuksen tiukat aikataulut sekä kilpailevat opetussisällöt opetussuunnitelmissa sekä opetuksessa. Laajojen opettavien teemojen vuoksi muutama haastateltava myös koki, että liikkumisen edistämisen korostaminen yksittäisenä sisältönä ei voi mennä opetussuunnitelmatyössä muiden opettavien sisältöjen edelle, mutta liikkumisen edistäminen olisi tärkeää kuvata aiempaa selkeämmin opintojaksokohtaisissa toteutussuunnitelmissa. Toisaalta haastatteluissa tuli ilmi, että Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun geronomikoulutuksen osalta liikkuminen on voitu nostaa keskeiseksi ja läpileikkaavaksi osaksi opetussuunnitelmaa, kun tahtotila tähän on ollut olemassa.

Liikkumisen edistämisen esteeksi sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksissa haastateltavat toivat lisäksi esiin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten perinteisen näkökulman sairauksien hoitoon keskittymisestä. Haastateltavat pohtivat, että valmistuvalle ammattilaiselle voi olla ennaltaehkäisyä tärkeämpää tietää, millä toimenpiteillä terveydenhuollon toimija ei ainakaan pahenna olemassa olevaa sairautta tai tee muuta virhettä toiminnassaan. Ennaltaehkäisyyn merkitys näkyy vasta pitkällä aikavälillä, kun taas esimerkiksi lääkehoidon positiiviset tai negatiiviset vaikutukset voivat näkyä hyvinkin pian.

9.2.3 Ammattilaisten arvio opiskelijoiden kokemuksesta

Haastateltavat arvioivat, että opiskelijoiden suhtautuminen liikkumisen ja liikunnan rooliin opetuksessa 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. Mikäli opiskelija puolestaan ei koe liikkumista merkitykselliseksi itselleen, liikkumisen edistäminen osana työnkuvaa voi olla vähäisempää.

Haastatellut opettajat kokivat, että opiskelijat saattavat muokata myös omia elintapojaan terveellisemmäksi opetuksessa esiin nousseiden teemojen myötä. Tällöin opiskelijan on todennäköisesti helpompi ottaa liikkuminen luontevammin osaksi myös omaa työskentelyään, kun opiskelija on itse havainnut liikumisen merkityksen suhteessa omaan terveyteensä. Keskusteluissa kävi myös ilmi, että opiskelijan aiempi urheilullisuus tai vastaavasti vähäinen liikkuminen voi vaikuttaa ammattilaisen työssä tekemään liikkumisen edistämiseen, työmenetelmiin ja työpaikan valintaan. Haastatellut toivat esille, että vähän liikkuvan asiakkaan liikkumisen edistämisen näkökulmasta voi olla hyvä, jos myös ammattilainen osaa esimerkiksi omien kokemustensa myötä edistää liikkumista matalalla kynnyksellä.

9.2.4 Haastateltavien näkemykset kehitystoimenpiteiksi

Haastatellut kokivat, että opetussuunnitelmia laativat tahot ovat ristiriitaisessa tilanteessa, koska opetussuunnitelmien kehitystarpeita tulee esille monesta suunnasta ja samanaikaisesti opetussuunnitelmista on vaikea rajata pois aiempia sisältöjä. Suhteessa liikkumisen terveyshyötyihin sekä liikkumattomuuden kustannuksiin haastatellut pitivät kuitenkin jopa erikoisena, kuinka vähän liikkumisen ja liikunnan teemoja on esillä sosiaali- ja terveydenhuoltoalan opetussuunnitelmissa. Haastateltavat nostivat lähes poikkeuksetta esiin, että liikkumisen edistämisen merkitys tulisi nostaa keskeisemmin osaksi opetussuunnitelmia esimerkiksi sairauksien hoitoon ja ennaltaehkäisyyn liittyen, jotta liikkumisen edistämisen teemojen opetus ei jää yksittäisen opettajan harkinnan varaan.

Lisäksi haastateltavat kokivat, että opetushenkilöstön liikkumisen edistämisen osaamista tulisi kehittää. Monet haastatelluista myös arvioivat, että hyödyntämällä käyttäytymistieteellistä näkökulmaa liikkumiseen ja liikunnan edistämiseen voitaisiin saavuttaa hyviä tuloksia väestön fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Haastatellut kokivat, että opetuksessa tulisi korostaa teemoja, miten potilas saadaan itse ottamaan vastuu omasta terveydestään ja terveyskäyttäytymisestään sen sijaan, että terveydenhuollon ammattilainen kehottaa asiakasta liikkumaan. Lisäksi hoitotyössä olisi tärkeää korostaa asiakkaan omien voimavarojen hyödyntämistä toimintakyvyn edistämässä ja ylläpitämässä.

9.2.5 Pohdinta ja johtopäätökset haastatelluista suhteessa opetussuunnitelmaan

Haastattelujen perusteella opetushenkilöstön edustajat näkivät liikkumisen edistämisen keskeisenä osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työntekijöiden ammattiroolia ja työnkuva. Samanaikaisesti haastateltavat kuitenkin toivat esiin, että nyky muodossaan sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksessa käsitellään keskimäärin vain vähän liikkumisen edistämisen teemoja eivätkä opetussuunnitelmat riittävästi ohjaa liikkumisen sisällyttämistä opetukseen.

Valtaosa haastateltavista koki, että liikkumisen edistäminen tulee kirjata opetussuunnitelmiin aiempaa paremmin. Asiantuntijat näkivät, että liikkumisen sisältöjen puuttuessa opetussuunnitelmista liikkumisen ja liikunnan edistämisen sisältyminen opetukseen jää liiaksi yksittäisen opettajan vastuulle ja liikkumisen määrä opetuksessa jää pieneksi suhteessa liikkumisen hyvinvointivaikutuksiin. Haastatellut toivat esiin, että liikkumisen ja liikunnan teemat on tärkeää sisällyttää koulutukseen sosiaali- ja terveydenhuoltoalan toimijoiden ydinosaamisen näkökulmaa korostaen esimerkiksi kiinteänä osana terveyden tai toimintakyvyn edistämistä. Lisäksi opetussuunnitelmia toivottiin kehitettäväksi niin, että yksittäisten opettajien olisi helppoa ja yksiselitteistä löytää opetussuunnitelmista liikkumisen ja liikunnan teemat, jotka opetukseen tulee sisällyttää.



10

Johtopäätökset ja
kehittämissuosituks

10

Johtopäätökset ja kehittämissuositukset

Tämän selvityksen tulosten perusteella liikkumisen ja liikunnan edistämisen suoranainen rooli on vähäinen sosiaali- ja terveydenhuoltoalan toisen asteen tutkintojen, ammattikorkeakoulututkintojen ja yliopistotutkintojen opetussuunnitelmissa. Poikkeuksena muihin aloihin voidaan pitää fysioterapiakoulutusta, jossa liikkumisen teemoja käsitellään muita tutkintoja enemmän. Kaikissa tarkastelluissa sosiaali- ja terveydenhuoltoalan opetussuunnitelmissa oli kuitenkin havaittavissa osaamistavoitteita ja sisältöjä, jotka mahdollisesti sisältävät liikkumisen tai liikunnan edistämisen opetusta tai joihin se olisi mahdollista sisällyttää. Opetussuunnitelmissa liikkumisen ja liikunnan yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa käsittelevät teemat olivat vähäisiä.

Liikkumisen ja liikunnan suorien mainintojen ollessa opetussuunnitelmissa vähäisiä on todennäköistä, että myös liikkumiseen liittyvät opetussisällöt ovat vähäisiä ja niissä on vaihtelua riippuen opettajasta ja oppilaitoksesta. Suoranaisten liikkumisen edistämisen teemojen puuttuessa opetussuunnitelmista on vaarana, että liikkumisen edistäminen ei toteudu tulevien ammattilaisten toimesta yhdenvertaisesti, vaan hyvinvointialueilla on eroja liikkumisen edistämässä osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa riippuen ammattilaisten koulutuksesta ja osaamisesta.

Selvityksessä tehdyt kyselyt ja asiantuntija haastattelut pääosin tukivat opetussuunnitelmien perusteella tehtyjä tulkintoja liikkumisen ja liikunnan teemoista osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksia. Kyselyiden ja haastattelujen tulosten perusteella sosiaali- ja terveydenhuollon opetushenkilöstö näki liikkumisen edistämisen hyvin merkittävänä osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten työnkuvaa. Samanaikaisesti opetushenkilöstö kuitenkin koki, että liikkumisen edistämisen teemoja hyödynnetään sosiaali- ja terveydenhuollossa vähemmän kuin liikkumisen hyvinvointivaikutusten perusteella olisi syytä tehdä.

Väestön liikkumisen edistäminen edellyttää eri hallinnonalojen toimenpiteitä ja poikkihallinnollista yhteistyötä väestön hyvinvoinnin edistämiseksi, liikkumattomuudesta aiheutuvien kustannusten hillitsemiseksi, väestön ikääntymiseen varautumiseksi ja sosiaali- ja terveyspalveluiden riittävyyden turvaamiseksi. Liikkumisen edistäminen osana sosiaali- ja terveydenhuollon koulutusta vaatii, että koulutuksen toimialalla tunnustetaan väestön liian vähäisen liikkumisen haaste, ymmärretään liikkumisen ja liikunnan laaja-alainen merkitys niin yksilölle kuin yhteiskunnalle sekä sisällytetään liikkumisen edistämisen kannalta keskeisten alojen koulutukseen liikkumisen ja liikunnan edistämisen opetussisältöjä. Tutkinnon perusteiden kehittäminen tapahtuu toisella asteella Opetushallituksen toimesta, kun taas korkeakoulut vastaavat itse opetussuunnitelmistaan, joten tässä selvityksessä annettavien kehittämissuositusten käytäntöönpano edellyttää viestintää ja kehittämistyötä sekä valtakunnallisella, että oppilaitostasolla.

Sosiaali- ja terveydenhuollon toimijat ovat avainasemassa väestön fyysisen aktiivisuuden edistämässä tavoittaessaan työssään lähes koko väestön. Sosiaali- ja terveydenhuollossa on myös mahdollista tavoittaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia väestönosia, joita ei perinteisesti tavoiteta liikuntatoimessa. Lisäksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset tavoittavat väestöä, jotka voivat tarvita tukea liikkumisen ja liikunnan jatkamiseksi esimerkiksi elämäntilanteen tai terveydentilan muuttuessa. Liikkumisen edistäminen ja liikuntaneuvontaan ohjaus terveydenhuollosta ja sosiaalipalveluista on mahdollista ainoastaan siinä tapauksessa, että terveydenhuollon ja sosiaalitoimen ammattihenkilöillä on riittävä osaaminen liikkumisen edistämiseksi osana omaa työtään. Lisäksi liikuntaneuvontaan ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollosta edellyttää toimivia prosesseja ja rakenteita sosiaali- ja terveydenhuollon sekä kunnan liikuntatoimen yhdyspinnoilla erityisesti liikuntaneuvonnan palveluketjun osalta. Hyvinvointialueiden myötä ennaltaehkäisy ja terveyden edistämisen rooli kasvaa, ja hyvinvointialuei-

den tuleekin edistää väestön liikkumista yhdessä kuntien, kolmannen sektorin sekä muiden toimijoiden kanssa.

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutusten kehittämisen lisäksi jo työelämässä oleville sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille tulee järjestää riittävä täydennyskoulutus väestön liikkumisen edistämiseksi. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöt toimivat yhä niukkenevien resurssien puitteissa, eikä heidän myöskään tulevaisuudessa oleteta olevan liikunta-alan ammattilaisia. Liikkumisen ja liikunnan terveyshyödyt huomioiden liikkumisen ja liikunnan kattava hyödyntäminen osana sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten työtä on kuitenkin välttämätöntä. Tulevaisuuden sosiaali- ja terveydenhuolto kaipaa yhä enemmän poikkihallinnollista monitoimijaista yhteistyötä, ja pohja ammattilaisten osaamiselle luodaan tulevaisuuden opetussuunnitelmatyössä.

10.1 Koulutusaloille yhteiset suositukset

Sosiaali- ja terveydenhuollon koulutuksissa (riippumatta koulutusasteesta) sekä valmistuneiden ammattilaisten täydennyskoulutuksissa suositellaan huomioimaan seuraavat tekijät:

- 1. Liikkuminen ja liikunnan edistäminen tulee sisällyttää aiempaa selkeämmin sosiaali- ja terveydenhuoltoa sekä alan koulutusta ohjaaviin *strategioihin ja suunnitelmiin*.** *Hyvinvointialueet laativat omat hyvinvointialue- ja palvelustrategiansa ja lisäksi hyvinvointialueiden vastuulla on alueellisen hyvinvointikertomuksen ja -suunnitelman laadinta.*
- 2. Liikkumisen edistäminen kirjataan suoranaisena ja kattavana mainintana kaikkiin sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutusten *opetussuunnitelmiin*.** *Toisen asteen koulutuksen tutkinnon perusteiden kehittämistä vastaa Opetushallitus. Korkeakoulut päättävät itse opetussuunnitelmistaan.*
- 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*.** *Koulutuksen mahdollistamisesta vastaavat oppilaitokset. Koulutuksen järjestämisessä yhteistyötä voidaan tehdä esimerkiksi liikuntalääketieteen sekä muiden liikkumisen ja liikunnan edistämisen toimijoiden ja asiantuntijoiden kanssa. Koulutusten toteuttamisessa voidaan hyödyntää digipedagogiikkaa.*
- 5. Työelämässä oleville sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattihenkilöstölle mahdollistetaan riittävät täydennyskoulutus *terveyttä ja hyvinvointia edistävästä liikkumisesta ja liikunnasta* sekä *liikuntaneuvonnan palveluketjuista hyvinvointialueella*.** *Koulutuksen mahdollistamisesta vastaavat hyvinvointialueet ja muut työnantajat. Koulutuksen järjestämisessä yhteistyötä voidaan tehdä esimerkiksi liikuntalääketieteen sekä muiden liikkumisen ja liikunnan edistämisen toimijoiden ja asiantuntijoiden kanssa. Koulutusten toteuttamisessa voidaan hyödyntää digipedagogiikkaa.*

10.2 Toisen asteen koulutus

Lähihoitajakoulutuksen kehittämiseksi tutkinnon perusteiden osaamisen arviointiin suositellaan lisättäväksi alla mainitut kohdat osaamisaloittain. Suositeltujen osaamistavoitteiden saavuttaminen tarkoittaa toteutus suunnitelmien osalta arviolta vähintään noin 3–5 osaamispisteen laajuista opetusta osaamisalasta riippuen. Toteutustapana voi olla osaamistavoitteiden lisääminen useampaan jo olemassa olevaan soveltuvaan opintojaksoon tai erillinen yksittäinen opintojakso. Osaamistavoitteet on esitetty ammattinimikkeen kannalta keskeisimmästä tavoitteesta alkaen.

1. Kaikille yhteiset pakolliset 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 lähihoitajan keskeisen roolin asiakkaiden ja väestön liikkumisen edistämässä.
- Opiskelija tiedostaa liikkumisen edistämisen kansanterveydellisen ja kansantaloudellisen merkityksen.

2. Jalkojen hoidon osaamisala: jalkojen terveyden edistämässä toimiminen

- Opiskelija hyödyntää työssään aikuisten ja yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksia ja edistää asiakkaiden liikkumista arjessa.
- Opiskelija hyödyntää liikunnan Käypä hoito -suositusta keskeisten jalkojen terveyteen vaikuttavien sairauksien osalta.

3. Ikääntyvien hoidon ja kuntoutumisen osaamisala: kotihoidossa toimiminen

- Opiskelija hyödyntää työssään yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksia ja edistää iäkkään asiakkaan arkiliikkumista.
- Opiskelija hyödyntää liikunnan Käypä hoito -suositusta keskeisten kansansairauksien osalta työskennellessään lähihoitajan roolissa.

4. Lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon osaamisala: lapsen, nuoren ja perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

- Opiskelija hyödyntää työssään lasten ja nuorten liikkumisen suosituksia ja edistää perheiden liikkumista.
- Opiskelija ymmärtää liikkumisen merkityksen lasten ja nuorten terveyden, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämässä sekä perheiden hyvinvoinnin tukemisessa.

5. Mielensterveys- ja päihdetyön osaamisala: mielensterveys- ja päihdetyössä työskenteleminen

- Opiskelija hyödyntää liikunnan Käypä hoito -suositusta ja liikkumisen suosituksia työskennellessään mielensterveystyössä lähihoitajan roolissa.
- Opiskelija ymmärtää liikkumisen merkityksen mielen hyvinvoinnin edistämässä ja mielensterveysongelmiensa ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä edistää asiakkaiden arkiliikkumista.

6. Sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisala: sairaanhoitotyössä toimiminen (kotihoidossa toimimisen tutkinnon osan suositukset kuvattu ikääntyneiden hoidon alla)

- Opiskelija hyödyntää työssään eri ikäryhmien liikkumisen suosituksia ja edistää asiakkaiden fyysistä aktiivisuutta.
- Opiskelija hyödyntää liikunnan Käypä hoito -suositusta keskeisten kansansairauksien osalta työskennellessään lähihoitajan roolissa.

7. Suunhoidon osaamisala: suun terveyden edistämässä toimiminen

- Opiskelija hyödyntää liikunnan Käypä hoito -suositusta keskeisten suun terveyteen vaikuttavien sairauksien osalta edistäessään asiakkaan suun terveyttä.

8. Vammaistyön osaamisala: toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen vammaistyössä

- Opiskelija hyödyntää työssään soveltavia liikkumisen suosituksia ja edistää asiakkaiden fyysistä aktiivisuutta asiakkaalle soveltuvalla tavalla.
- Opiskelija edistää työssään vammaisen henkilön yhdenvertaisia liikuntamahdollisuuksia.
- Opiskelija hyödyntää soveltuvin osin liikunnan Käypä hoito -suositusta työskennellessään lähihoitajan roolissa vammaistyössä.
- Opiskelija tunnistaa vammaispalvelulain mahdollisuudet liikkumisen ja liikunnan edistämässä.

9. Perustason ensihoito: terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen

- Opiskelija hyödyntää työssään soveltuviissa tilanteissa aikuisten ja yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksia ja edistää asiakkaiden arjessa tapahtuvaa liikkumista.

10.3 Ammattikorkeakoulututkinnot

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulututkintojen opetussuunnitelmien kehittämiseksi osaamistavoitteisiin ja sisältöihin suositellaan lisättäväksi alla mainitut kohdat tutkintonimikkeittäin, mikäli ne opetussuunnitelmista puuttuvat. Ehdotettujen osaamistavoitteiden ja sisältöjen saavuttaminen tarkoittaa arviolta 3–5 opintopisteen laajuista opetusta ammattialasta riippuen. Toteutustapana voi olla osaamistavoitteiden lisääminen useampaan jo olemassa olevaan soveltuvaan opintojaksoon tai erillinen yksittäinen opintojakso. Osaamistavoitteet ja sisällöt on esitetty ammattinimikkeen kannalta keskeisimmistä tavoitteista alkaen.

1. Sairaanhoidajakoulutus

- Opiskelija tuntee ja hyödyntää liikunnan Käypä hoito -suositusta keskeisten kansansairauksien osalta työskennellessään sairaanhoitajan roolissa.
- Opiskelija tuntee ja osaa hyödyntää työssään eri ikäryhmien liikkumisen suosituksia sekä soveltavia liikkumisen suosituksia ja edistää asiakkaiden fyysistä aktiivisuutta.
- Opiskelija ymmärtää liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen merkityksen asiakkaan terveyden, toimintakyvyn, osallisuuden ja kotona selviytymisen näkökulmasta.
- Opiskelija tunnistaa liikkumista edistäviä ja estäviä tekijöitä asiakkaan arjessa, ja hänellä on valmiudet motivoida asiakasta lisäämään liikkumistaan.
- Opiskelija tunnistaa liikuntakelpoisuuteen vaikuttavat terveydelliset tekijät ja osaa tarvittaessa konsultoida asiasta lääkäriä.

- Opiskelija ymmärtää sairaanhoitajan keskeisen roolin asiakkaiden ja väestön liikkumisen edistämässä.
- Opiskelija tiedostaa liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen merkityksen kansanterveyden, kansantalouden, yhdenvertaisuuden ja terveydenhuollon kantokyvyn näkökulmasta.

2. Terveystenhoitajakoulutus

- Opiskelija tuntee ja hyödyntää liikunnan Käypä hoito -suositusta keskeisten kansansairauksien ehkäisy- ja hoidon osalta työskennellessään terveydenhoitajan roolissa.
- Opiskelija tuntee ja osaa hyödyntää työssään alle kouluikäisten ja kouluikäisten sekä aikuisten liikkumisen suosituksia ja edistää asiakkaiden sekä perheiden fyysistä aktiivisuutta.
- Opiskelija tuntee ja osaa hyödyntää työssään raskaana olevien ja synnyttäneiden liikkumisen suosituksia ja edistää asiakkaiden sekä perheiden fyysistä aktiivisuutta.
- Opiskelija osaa hyödyntää valtakunnallisten MOVE!-toimintakykytestien tuloksia lasten ja nuorten liikkumisen, toimintakyvyn ja terveyden edistämässä.
- Opiskelija ymmärtää liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen merkityksen asiakkaan kasvun, osallisuuden, terveyden ja toimintakyvyn näkökulmasta.
- Opiskelija tunnistaa liikkumista edistäviä ja estäviä tekijöitä eri ikäisten asiakkaiden ja perheiden arjessa, ja hänellä on valmiudet motivoida asiakkaita ja perheitä lisäämään liikkumistaan.
- Opiskelija tunnistaa liikuntakelpoisuuteen vaikuttavat terveydelliset tekijät ja osaa tarvittaessa konsultoida lääkäriä asiasta.
- Opiskelija ymmärtää terveydenhoitajan keskeisen roolin lasten, nuorten, perheiden ja työikäisten liikkumisen edistämässä.
- Opiskelija tiedostaa liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen merkityksen kansanterveyden, kansantalouden, yhdenvertaisuuden ja terveydenhuollon kantokyvyn näkökulmasta.

3. Fysioterapeuttikoulutus

- Opiskelija tuntee ja hyödyntää liikunnan Käypä hoito -suositusta keskeisten kansansairauksien ehkäisy- ja hoidon osalta työskennellessään fysioterapeutin roolissa.
- Opiskelija tuntee ja osaa hyödyntää työssään eri ikäryhmien liikkumisen suosituksia sekä soveltavia liikkumisen suosituksia ja edistää asiakkaiden fyysistä aktiivisuutta.
- Opiskelija tuntee ja osaa hyödyntää työssään raskaana olevien ja synnyttäneiden liikkumisen suosituksia ja edistää asiakkaiden sekä perheiden fyysistä aktiivisuutta.
- Opiskelija ymmärtää liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen ennaltaehkäisevän merkityksen asiakkaan terveyden, toimintakyvyn, osallisuuden ja kotona selviytymisen edistämiseksi.
- Opiskelija tunnistaa liikkumista edistäviä ja estäviä tekijöitä asiakkaan arjessa, ja hänellä on valmiudet motivoida asiakasta lisäämään liikkumistaan.
- Opiskelija tunnistaa liikuntakelpoisuuteen vaikuttavat terveydelliset tekijät ja osaa tarvittaessa konsultoida lääkäriä asiasta.
- Opiskelija ymmärtää fysioterapeutin keskeisen roolin asiakkaiden ja väestön liikkumisen edistämässä.
- Opiskelija tiedostaa liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen merkityksen kansanterveyden, kansantalouden, yhdenvertaisuuden ja terveydenhuollon kantokyvyn näkökulmasta.

4. Geronomikoulutus

- Opiskelija tuntee ja hyödyntää liikunnan Käypä hoito -suositusta keskeisten kansansairauksien osalta työskennellessään geronomin roolissa.
- Opiskelija tuntee ja osaa hyödyntää työssään yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksia sekä sovelta-
via liikkumisen suosituksia ja edistää asiakkaiden fyysistä aktiivisuutta.
- Opiskelija ymmärtää liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen merkityksen iäkkään
asiakkaan terveyden, toimintakyvyn, osallisuuden ja kotona selviytymisen näkökulmasta.
- Opiskelija tunnistaa liikkumista edistäviä ja estäviä tekijöitä iäkkään asiakkaan arjessa, ja hänellä on
valmiudet motivoida asiakkaita lisäämään liikkumistaan ja vähentämään paikallaanoloaika.
- Opiskelija tunnistaa iäkkään asiakkaan liikkumisen turvallisuuteen vaikuttavat tekijät ja osaa tarvitta-
essa konsultoida lääkäriä liikuntakelpoisuuteen liittyen.
- Opiskelija ymmärtää geronomien keskeisen roolin iäkkäiden liikkumisen edistämisessä.
- Opiskelija tiedostaa liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen merkityksen kansanter-
veyden, kansantalouden, yhdenvertaisuuden ja terveydenhuollon kantokyvyn näkökulmasta.

5. Sosionomikoulutus

- Opiskelija tuntee ja osaa hyödyntää työssään eri ikäryhmien liikkumisen suosituksia ja edistää asiak-
kaiden sekä perheiden fyysistä aktiivisuutta.
- Opiskelija hyödyntää työssään liikkumista edistäviä työmenetelmiä.
- Opiskelija ymmärtää liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen merkityksen asiakkaan
sosiaalisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn, työkyvyn, mielen hyvinvoinnin, osallisuuden ja arjessa pär-
jäämisen näkökulmasta.
- Opiskelija tunnistaa liikkumista edistäviä ja estäviä tekijöitä asiakkaan arjessa, ja hänellä on valmiu-
det motivoida asiakasta lisäämään liikkumistaan osana sosionomin työtehtäviä.
- Opiskelija ymmärtää sosionomien keskeisen roolin asiakkaiden ja väestön liikkumisen edistämisessä.
- Opiskelija tiedostaa liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen merkityksen kansanta-
louden, työkyvyn edistämisen, syrjäytymisen ehkäisyn, yhdenvertaisuuden ja sosiaali- ja terveyden-
huollon kantokyvyn näkökulmasta.

10.4 Yliopistokoulutus

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan yliopistotutkintojen opetussuunnitelmien kehittämiseksi osaamista-voitteisiin ja sisältöihin ehdotetaan lisättäväksi seuraavat kohdat tutkintonimikkeittäin, mikäli ne opetussuunnitelmista puuttuvat. Ehdotettujen osaamistavoitteiden ja sisältöjen saavuttaminen tarkoittaa lääketieteen koulutuksen osalta arviolta vähintään noin viiden ja sosiaalityön osalta arviolta vähintään kolmen opintopisteen laajuista opetusta. Toteutustapana voi olla osaamistavoitteiden lisääminen useampaan jo olemassa olevaan soveltuvaan opintojaksoon tai erillinen yksittäinen opintojakso. Osaamistavoitteet ja sisällöt on esitetty ammattinimikkeen kannalta keskeisimmästä tavoitteesta alkaen.

1. Lääketieteen lisensiaatin koulutus

- Opiskelija tuntee ja hyödyntää liikunnan Käypä hoito -suositusta työskennellessään lääkärin työtehtävissä.
- Opiskelija tuntee ja osaa hyödyntää työssään eri ikäryhmien sekä raskaana olevien ja synnyttäneiden, liikkumisen suosituksia ja soveltavia liikkumisen suosituksia sekä edistää asiakkaiden fyysistä aktiivisuutta.
- Opiskelija ymmärtää liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen merkityksen asiakkaan terveyden, sairauksien hoidon, toimintakyvyn, osallisuuden ja kotona selviytymisen näkökulmasta.
- Opiskelija tunnistaa liikkumista edistäviä ja estäviä tekijöitä asiakkaan arjessa, ja hänellä on valmiudet motivoida asiakasta lisäämään liikkumistaan.
- Opiskelija osaa arvioida asiakkaan liikuntakelpoisuutta ja tunnistaa liikkumisen vasta-aiheet.
- Opiskelija ymmärtää lääkärin keskeisen roolin asiakkaiden ja väestön liikkumisen edistämässä sekä terveydenhuollon ennaltaehkäisevien palvelurakenteiden kehittämisessä.
- Opiskelija tiedostaa liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen merkityksen kansanterveyden, kansantalouden, yhdenvertaisuuden ja terveydenhuollon kantokyvyn näkökulmasta.

2. Sosiaalityön koulutus

- Opiskelija tuntee ja osaa hyödyntää työssään eri ikäryhmien liikkumisen suosituksia ja edistää asiakkaiden sekä perheiden fyysistä aktiivisuutta.
- Opiskelija hyödyntää työssään liikkumista edistäviä työmenetelmiä.
- Opiskelija tunnistaa liikkumista edistäviä ja estäviä tekijöitä asiakkaan arjessa ja hänellä on valmiudet motivoida asiakasta lisäämään liikkumistaan osana sosiaalityöntekijän työtehtäviä.
- Opiskelija ymmärtää liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen merkityksen asiakkaan sosiaalisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn, työkyvyn, mielen hyvinvoinnin, osallisuuden ja arjessa pärjäämisen näkökulmasta.
- Opiskelija ymmärtää sosiaalityöntekijän keskeisen roolin väestön liikkumisen edistämässä sekä sosiaalihuollon ennaltaehkäisevien palvelurakenteiden kehittämisessä.
- Opiskelija tiedostaa liikkumisen edistämisen ja paikallaanolon vähentämisen merkityksen kansantalouden, työkyvyn edistämisen, syrjäytymisen ehkäisyn, yhdenvertaisuuden ja sosiaali- ja terveydenhuollon kantokyvyn näkökulmasta.

Liitteet

Liite 1: Liikkumisen ja liikunnan sisältöjen luokittelu asiasisältöjen perusteella lähihoitajutkinnossa

Osaamisen arvioinnin kohteet, joihin terveyttä edistävä liikunta ja liikkuminen sisältyvät

Kategoria	Luokittelun peruste
Fyysisen toimintakyvyn edistäminen ja arkiliikunta	Arvioinnin kohteet, jotka käsittelevät asiakkaalle soveltuvan terveyttä edistävän ja turvallisen liikunnan, liikkumisen ja ulkoilun mahdollistamista arjessa sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa ja edistämistä. Osa-alue sisältää liikkumisen apuvälineet.
Liikunnan ohjaus	Liikunnan ohjaamiseen ja työtapoihin sekä menetelmiin liittyvät arvioinnin kohteet.
Liikunta osallisuuden edistäjänä	Arvioinnin kohteet, jotka sisältävät liikuntaa tai toiminnallisia menetelmiä osallisuuden edistämiseksi. Osa-alue sisältää myös asiakkaan oikeuden liikkumiseen.
Liikunnan merkitys sairauksien hoidossa	Arvioinnin kohteet, joissa käsitellään liikunnan merkitystä sairauksien hoidossa.

Osaamisen arvioinnin kohteet, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta mahdollisesti sisältyvät

Kategoria	Luokittelun peruste
Toimintakyvyn arviointi, edistäminen ja tukeminen	Toimintakyvyn arviointiin, edistämiseen ja tukemiseen liittyvät arvioinnin kohteet.
Voimavarojen ja toimijuuden tukeminen	Arvioinnin kohteet, jotka sisältävät päivittäisissä toiminnoissa avustamista, toimijuuden edistämistä, voimavarojen tukemista ja toiminnallisia menetelmiä. Lasten ja nuorten kasvatukseen ja hoidon osaamisalan osalta myös leikin tukemiseen ja edistämiseen liittyvät arvioinnin kohteet.
Terveyden edistäminen ja omahoidon tukeminen	Arvioinnin kohteet, jotka käsittelevät terveyden edistämistä ja neuvontaa sekä omahoidon tukemista.
Sairauksien ehkäisy	Arvioinnin kohteet, jotka käsittelevät sairauksien ehkäisyä ja ennaltaehkäisevää työtä.
Esteettömyys ja kaatumisten ehkäisy	Esteettömyyttä, apuvälinetarpeita ja kaatumisten ehkäisyä edistävät arvioinnin kohteet.
Digitaalisuus terveyden, toimintakyvyn ja omahoidon edistämiseksi	Arvioinnin kohteet, jotka käsittelevät digitaalisuutta terveyden, toimintakyvyn ja omahoidon edistämiseksi.

Liite 2: Liikkumisen ja liikunnan sisältöjen luokittelu asiasisältöjen perusteella ammattikorkeakoulututkinnoissa

Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikunta ja liikkuminen sisältyvät

Kategoria	Luokittelun peruste
Terveysliikunta ja liikku- misen suositukset	Osaamistavoitteet ja sisällöt, joissa korostetaan liikkumisen ja liikunnan merkitystä terveyden edistämisessä: esimerkiksi terveysliikunta ja liikkumisen suositukset. Lisäksi kategoria sisältää osaamistavoitteita ja sisältöjä, joissa liikkumista korostetaan ihmisen perustarpeena.
Fyysinen kunto, kuntotestaus ja kuormitusfysiologia	Osaamistavoitteet ja sisällöt, joissa käsitellään fyysistä suorituskykyä ja fyysistä kuntoa sisältäen kestävyyskunnan, voiman, tasapainon ja liikkuvuuden mittaamisen ja arvioinnin. Osa-alue sisältää liikuntafysiologiaan, kuormitusfysiologiaan ja biomekaniikkaan liittyviä osaamistavoitteita.
Liikkuminen eri ikäkausina	Osaamistavoitteet ja sisällöt, joissa käsitellään eri ikäisten henkilöiden liikkumisen edistämistä ja liikkumisen suosituksia.
Liikkumisen arviointi/ havainnointi	Liikkumisen ja liikkumiskyvyn arviointiin ja havainnointiin liittyvät osaamistavoitteet ja sisällöt, joissa ei erikseen mainita kestävyyskunnan, voiman, tasapainon tai liikkuvuuden arviointia tai mittaamista niin, että osaamistavoite luokiteltaisiin kategoriaan fyysinen kunto, kuntotestaus ja kuormitusfysiologia.
Liikuntaneuvonta, liikun- nan ohjaus ja ohjelmointi	Osaamistavoitteet ja sisältö, jotka liittyvät liikuntaneuvontaan tai liikunnan ohjelmointiin asiakkaalle. Osa-alue sisältää lisäksi liikunnan ohjaukseen liittyviä osaamistavoitteita tai sisältöjä.
Liikkumista edistävät ja estävät tekijät	Liikkumista edistäviin ja estäviin tekijöihin liittyvät osaamistavoitteet ja sisällöt.
Liikkumisessa avustaminen	Osaamistavoitteet ja sisällöt, jotka sisältävät liikkumisessa avustamista, liikkumisen tukemista ja liikkumisen apuvälineitä.
Liikunnan työmuodot ja -menetelmät	Osaamistavoitteet ja sisällöt, joissa käsitellään liikuntaa työmuotona ja/tai menetelmänä.
Liikunnan yhteiskunnalli- nen merkitys	Osaamistavoitteet ja sisältö, joissa käsitellään liikunnan yhteiskunnallista merkitystä.
Liikunta-alan yrittäjyys, johtaminen ja kehittäminen	Osaamistavoitteet ja sisällöt, joissa käsitellään liikunta-alan yrittäjyyttä ja johtamista tai liikkumiseen liittyvää kehittämis- ja hanketoimintaa.
Liikuntapalveluiden tuntemus ja liikuntatapahtumat	Osaamistavoitteet ja sisällöt, joissa käsitellään liikuntapalveluiden tuntemusta, verkostoyhteistyötä tai liikuntatapahtumien suunnittelua ja toteutusta.
Liikunta mielen hyvin- voinnin, sosiaalisen toi- mintakyvyn ja osallisuu- den edistämisessä	Osaamistavoitteet ja sisällöt, joissa käsitellään liikkumista tai liikuntaa mielen hyvinvoinnin, sosiaalisen toimintakyvyn ja osallisuuden edistämisessä.
Soveltava liikunta	Osaamistavoitteet ja sisältö, joissa käsitellään soveltavaa liikuntaa tai liikuntalajien soveltamista asiakkaalle soveltuvaksi.
Liike- ja kehotietoisuus sekä motorinen oppiminen	Liike- ja kehotietoisuuteen sekä motoriseen oppimiseen liittyvät osaamistavoitteet ja sisällöt.

Osaamistavoitteet ja sisällöt, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta mahdollisesti sisältyvät

Kategoria	Luokittelun peruste
Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen	Osaamistavoitteet ja sisällöt, jotka käsittelevät terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä tai tukemista.
Terveyttä edistävien elämäntapojen ja omahoidon ohjaus	Osaamistavoitteet ja sisällöt, jotka käsittelevät terveyttä edistävien elintapojen tai omahoidon ohjausta, motivoitua, motivoivaa haastattelua työtapana tai elämäntapamuutokseen kannustamista.
Digitaalisuus terveyden, toimintakyvyn ja omahoidon edistämiseksi	Osaamistavoitteet ja sisällöt, jotka käsittelevät digitaalisuutta terveyden, toimintakyvyn ja omahoidon edistämiseksi.
Sairauksien ehkäisy sekä terveydelliset ja sosiaaliset riskitekijät	Osaamistavoitteet ja sisällöt, jotka käsittelevät sairauksien ehkäisyä, terveyden ja terveystietoisuuden riskitekijöitä sekä sosioekonomisia riskitekijöitä.
Toimintakyvyn arviointi, edistäminen ja tukeminen	Toimintakyvyn arviointiin, edistämiseen ja tukemiseen liittyvät osaamistavoitteet ja sisällöt.
Voimavarojen ja toimijuuden edistäminen	Osaamistavoitteet ja sisällöt, jotka sisältävät toimijuuden edistämistä, voimavarojen tukemista ja toiminnallisia menetelmiä.
Esteettömyys ja kaatumisten ehkäisy	Esteettömyyttä ja kaatumisten ehkäisyä edistävät osaamistavoitteet ja sisällöt.

Liite 3: Liikkumisen ja liikunnan sisältöjen luokittelu asiasisältöjen perusteella yliopistotutkinnoissa

Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikunta ja liikkuminen sisältyvät

Kategoria	Luokittelun peruste
Liikunnan merkitys terveydelle	Osaamistavoitteet ja sisällöt, joissa korostetaan liikkumisen ja liikunnan merkitystä terveyden edistämiseksi: esimerkiksi terveysliikunta ja liikkumisen suositukset.
Liikunnan merkitys sairauksien hoidossa	Osaamistavoitteet ja sisällöt, joissa käsitellään liikunnan merkitystä sairauksien hoidossa ja liikunnan Käypä hoito -suositusta.
Fyysisen harjoittelun perusteet	Osaamistavoitteet ja sisällöt, joissa käsitellään fyysistä suorituskykyä, fyysistä kuntoa ja fyysistä harjoittelua.
Liikunta osana elintapaohjausta	Osaamistavoitteet ja sisältö, jotka liittyvät liikuntaneuvontaan tai elintapaohjaukseen sisältäen liikunnan edistämisen.

Osaamistavoitteet ja sisältö, joihin terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta mahdollisesti sisältyvät

Kategoria	Luokittelun peruste
Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja tukeminen	Osaamistavoitteet ja sisältö, jotka käsittelevät hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tai tukemista.
Terveyttä edistävien elämäntapojen ohjaus	Osaamistavoitteet ja sisältö, jotka sisältävät elämäntapaohjausta tai omahoidon ohjausta.
Hyvinvoinnin ja terveyden sosiaaliset ja terveydelliset riskitekijät	Osaamistavoitteet ja sisältö, jotka liittyvät hyvinvoinnin ja/tai terveyden sosiaalisiin ja/tai terveydellisiin riskeihin.
Sairauksien ehkäisy	Osaamistavoitteet ja sisältö, jotka käsittelevät sairauksien ehkäisyä.
Toimintakyvyn arviointi, edistäminen ja tukeminen	Toimintakyvyn arviointiin, edistämiseen ja tukemiseen liittyvät osaamistavoitteet ja sisältö.
Esteettömyys ja kaatumisten ehkäisy	Esteettömyyttä ja kaatumisten ehkäisyä edistävät osaamistavoitteet ja sisältö.
Motivoiva haastattelu ja motivointi:	Osaamistavoitteet ja sisältö, jotka sisältävät motivoivan haastattelun käyttöä tai elintapamuutokseen motivointia.
Voimavarojen ja toimijuuden edistäminen	Osaamistavoitteet, jotka käsittelevät voimavarojen ja toimijuuden tukemista ja edistämistä.

Liite 4: Sähköinen kysely

Ammattilaisen polku:

1. Olen rooliltani
 - a) Ammattihenkilö
2. Mikä roolisi on
 - a) Opetushenkilöstö (esim. lehtori)
 - b) Yliopettaja/tutkintovastaava (opetusta suunnitteleva toimija)
 - c) Muu, mikä?
3. Millä koulutusasteella opetat?
**Vain opetushenkilöstön toimijoille esitetty kysymys*
 - a) Toinen aste
 - b) ammattikorkeakoulu
 - c) yliopisto
4. Missä tutkinnossa opetuksesi ensisijaisesti tapahtuu?
**Vain opetushenkilöstön toimijoille esitetty kysymys*
 - a) Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto (lähihoitaja)
 - b) Sairaanhoidtaja
 - c) Terveystieteiden perustutkinto
 - d) Fysioterapeutti
 - e) Geronomi
 - f) Sosionomi
 - g) Lääketiede
 - h) Sosiaalityö/sosiaalityötieteet
 - i) Terveystieteet
5. Mikäli opetat myös muissa tutkinnoissa, voit listata ne tässä:
**Vain opetushenkilöstön toimijoille esitetty kysymys*
6. Mille koulutusasteelle suunnittelet koulutusta?
**Vain opetusta suunnitteleville henkilöille esitetty kysymys*
 - a) toinen aste
 - b) Ammattikorkeakoulu
 - c) Yliopisto
7. Minkä tutkinnon koulutusta ensisijaisesti suunnittelet?
**Vain opetusta suunnitteleville henkilöille esitetty kysymys*
 - a) Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto (lähihoitaja)
 - b) Sairaanhoidtaja
 - c) Terveystieteiden perustutkinto
 - d) Fysioterapeutti
 - e) Geronomi
 - f) Sosionomi
 - g) Lääketiede
 - h) Sosiaalityö/sosiaalityötieteet
 - i) Terveystieteet

8. Mikäli suunnittelet myös muiden tutkintojen opetusta, voit listata ne tässä:
**Vain opetusta suunnitteleville henkilöille esitetty kysymys*
9. Koetko, että terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikkumisen/liikunnan edistäminen kuuluu osaksi opettamasi tai suunnittelemasi ammattialan toimenkuvaa?
a) Kyllä
b) En
10. Voit halutessasi kommentoida yllä olevaa vastaustasi
11. Koetko, että terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikkumisen/liikunnan edistämisen tulisi olla osa opettamasi tai suunnittelemasi ammattialan koulutusta?
12. Voit halutessasi kommentoida yllä olevaa vastaustasi
13. Kuinka merkittävänä pidät opettamasi tai suunnittelemasi ammattialan edustajien roolia väestön ohjaamisessa terveyttä edistävään liikkumiseen/liikuntaan
a) ei lainkaan merkittävä
b) ei kovinkaan merkittävä
c) jossain määrin merkittävä
d) hyvin merkittävä
e) erittäin merkittävä
14. Voit halutessasi kommentoida yllä olevaa vastaustasi
15. Kuinka hyvin opetuksesi/suunnittelemasi opetus pitää sisällään seuraavat sisällöt?
a) Aikuisten liikkumisen suositukset
b) Eri väestöryhmien liikkumisen suositukset (esim. eri ikäryhmien liikkumisen suositukset)
c) Soveltava liikunta/erityisliikunta
d) Liikunnan Käypä hoito -suositus
e) Liikkumisen hyvinvointivaikutukset
f) Istumisen ja paikallaanolon terveyshaitat
g) Liikkumisen taloudellinen merkitys väestötasolla
h) Liikkumisen puheeksi otto
i) Liikkumiseen motivointi
j) Liikkumisen turvallisuus
k) Hyvinvointialueen ja kunnan roolit liikkumisen edistämisessä
l) (Yksilön) liikkumista edistävät ja estävät tekijät
m) Liikkumisen tasa-arvo ja turvallisuus

**Vastaus kuhunkin kohtaan asteikolla 0–5*

0 = en tunne sisältöä/käsitettä

1 = ei lainkaan

2 = heikosti

3 = jossain määrin

4 = hyvin

5 = erinomaisesti

**Lisäksi avovastausmahdollisuus*

14. Millaiseksi koet oman osaamisesi seuraavien teemojen opettamisen/suunnittelun suhteen?
- a) Aikuisten liikkumisen suositukset
 - b) Eri väestöryhmien liikkumisen suositukset (esim. eri ikäryhmien liikkumisen suositukset)
 - c) Soveltava liikunta/erityisliikunta
 - d) Liikunnan Käypä hoito -suositus
 - e) Liikkumisen hyvinvointivaikutukset
 - f) Istumisen ja paikallaanolon terveyshaitat
 - g) Liikkumisen taloudellinen merkitys väestötasolla
 - h) Liikkumisen puheeksi otto
 - i) Liikkumiseen motivointi
 - j) Liikkumisen turvallisuus
 - k) Hyvinvointialueen ja kunnan roolit liikkumisen edistämässä
 - l) (Yksilön) liikkumista edistävät ja estävät tekijät
 - m) Liikkumisen tasa-arvo ja turvallisuus

**Vastaus kuhunkin kohtaan asteikolla 0–5*

0 = en tunne sisältöä/käsitettä

1 = ei lainkaan

2 = heikosti

3 = jossain määrin

4 = hyvin

5 = erinomaisesti

**Lisäksi avovastausmahdollisuus*

15. Koetko tarvitsevasi lisää osaamista terveyttä edistävään liikkumiseen/liikuntaan liittyvistä teemoista osana opettamaasi/suunnittelemaasi tutkintoa?

- a) Kyllä
- b) En

16. Mistä teemoista tarvitsisit lisää osaamista?

- a) Aikuisten liikkumisen suositukset
- b) Eri väestöryhmien liikkumisen suositukset (esim. eri ikäryhmien liikkumisen suositukset)
- c) Soveltava liikunta/erityisliikunta
- d) Liikunnan Käypä hoito -suositus
- e) Liikkumisen hyvinvointivaikutukset
- f) Istumisen ja paikallaanolon terveyshaitat
- g) Liikkumisen taloudellinen merkitys väestötasolla
- h) Liikkumisen puheeksi otto
- i) Liikkumiseen motivointi
- j) Liikkumisen turvallisuus
- k) Hyvinvointialueen ja kunnan roolit liikkumisen edistämässä
- l) (Yksilön) liikkumista edistävät ja estävät tekijät
- m) Liikkumisen tasa-arvo ja turvallisuus

17. Minkälainen lisäkoulutus palvelisi tarkoitusta parhaalla mahdollisella tavalla?

18. Arvioi, kuinka paljon liikkumisesta ja liikunnasta puhutaan koko koulutuksen aikana osaamis-/opintopisteissä?
- a) 0 osaamis-/opintopistettä
 - b) alle 0,5 osaamis-/opintopistettä
 - c) 0,5–1 osaamis-/opintopistettä
 - d) 1–2 osaamis-/opintopistettä
 - e) 3–5 osaamis-/opintopistettä
 - f) yli 5 osaamis-/opintopistettä
19. Mikäli saamme kontaktoida sinua mahdollista haastattelua varten, jätähän tähän yhteystietosi (sähköpostiosoite, halutessasi myös puhelinnumero)
20. Mikäli haluat luovuttaa selvityksen tueksi opetusmateriaaliasi (PDF), jonka perusteella voimme tarkastella tarkemmin liikkumiseen liittyviä sisältöjä opetuksessa, voit liittää sitä tähän.

Opiskelijan polku:

1. Mikä roolisi on
 - a) opiskelija
2. Millä koulutusasteella opiskelet?
 - a) Toisen asteen ammatillinen koulutus
 - b) Ammattikorkeakoulu
 - c) Yliopisto
3. Mitä tutkintoa suoritat?
 - a) Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto (lähihoitaja)
 - b) Sairaanhoidtaja
 - c) Terveystieteiden perustutkinto
 - d) Fysioterapeutti
 - e) Geronomi
 - f) Sosionomi
 - g) Lääketiede
 - h) Sosiaalityö/sosiaalityöt
 - i) Terveystieteet
4. Koetko, että terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikkumisen/liikunnan edistäminen kuuluu osaksi opiskelemaasi ammattialan toimenkuvaa?
 - a) Kyllä
 - b) En
5. Voit halutessasi kommentoida yllä olevaa vastaustasi:
6. Koetko, että terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikkumisen/liikunnan edistämisen tulisi olla osa opiskelemaasi ammattialan koulutusta?
7. Voit halutessasi kommentoida yllä olevaa vastaustasi:
8. Kuinka merkittävänä pidät opiskelemaasi ammattialan edustajien roolia väestön ohjaamisessa terveyttä edistävään liikkumiseen/liikuntaan
 - a) ei lainkaan merkittävä
 - b) ei kovinkaan merkittävä
 - c) jossain määrin merkittävä
 - d) hyvin merkittävä
 - e) erittäin merkittävä

9. Voit halutessasi kommentoida yllä olevaa vastaustasi:
10. Kuinka hyvin käymäsi koulutuksen opetuksessa ovat näkyneet seuraavat sisällöt?
- a) Aikuisten liikkumisen suositukset
 - b) Eri väestöryhmien liikkumisen suositukset (esim. eri ikäryhmien liikkumisen suositukset)
 - c) Soveltava liikunta/erityisliikunta
 - d) Liikunnan Käypä hoito -suositus
 - e) Liikkumisen hyvinvointivaikutukset
 - f) Istumisen ja paikallaanolon terveyshaitat
 - g) Liikkumisen taloudellinen merkitys väestötasolla
 - h) Liikkumisen puheeksi otto
 - i) Liikkumiseen motivointi
 - j) Liikkumisen turvallisuus
 - k) Hyvinvointialueen ja kunnan roolit liikkumisen edistämisessä
 - l) (Yksilön) liikkumista edistävät ja estävät tekijät
 - m) Liikkumisen tasa-arvo ja turvallisuus

**Vastaus kuhunkin kohtaan asteikolla 0–5*

0 = en tunne sisältöä/käsitettä

1 = ei lainkaan

2 = heikosti

3 = jossain määrin

4 = hyvin

5 = erinomaisesti

**Lisäksi avovastausmahdollisuus*

11. Millaiseksi arvioit oman osaamisesi seuraavissa teemoissa?
- a) Aikuisten liikkumisen suositukset
 - b) Eri väestöryhmien liikkumisen suositukset (esim. eri ikäryhmien liikkumisen suositukset)
 - c) Soveltava liikunta/erityisliikunta
 - d) Liikunnan Käypä hoito -suositus
 - e) Liikkumisen hyvinvointivaikutukset
 - f) Istumisen ja paikallaanolon terveyshaitat
 - g) Liikkumisen taloudellinen merkitys väestötasolla
 - h) Liikkumisen puheeksi otto
 - i) Liikkumiseen motivointi
 - j) Liikkumisen turvallisuus
 - k) Hyvinvointialueen ja kunnan roolit liikkumisen edistämisessä
 - l) Yksilön liikkumista edistävät ja estävät tekijät
 - m) Liikkumisen tasa-arvo ja turvallisuus

**Vastaus kuhunkin kohtaan asteikolla 0–5*

0 = en tunne sisältöä/käsitettä

1 = ei lainkaan

2 = heikosti

3 = jossain määrin

4 = hyvin

5 = erinomaisesti

**Lisäksi avovastausmahdollisuus*

12. Koetko tarvitsevasi lisää osaamista terveyttä edistävään liikkumiseen/liikuntaan liittyvistä teemoista osana opiskelemaasi tutkintoa?
- a) Kyllä
 - b) En
13. Mistä teemoista tarvitsisit lisää tietoa?
- a) Aikuisten liikkumisen suositukset
 - b) Eri väestöryhmien liikkumisen suositukset (esim. eri ikäryhmien liikkumisen suositukset)
 - c) Soveltava liikunta/erityisliikunta
 - d) Liikunnan Käypä hoito -suositus
 - e) Liikkumisen hyvinvointivaikutukset
 - f) Istumisen ja paikallaanolon terveyshaitat
 - g) Liikkumisen taloudellinen merkitys väestötasolla
 - h) Liikkumisen puheeksi otto
 - i) Liikkumiseen motivointi
 - j) Liikkumisen turvallisuus
 - k) Hyvinvointialueen ja kunnan roolit liikkumisen edistämässä
 - l) Yksilön liikkumista edistävät ja estävät tekijät
 - m) Liikkumisen tasa-arvo ja turvallisuus
14. Miten opetusta tulisi mielestäsi kehittää, jotta sinulla olisi tarvittavat valmiudet edistää liikuntaa/liikkumista tulevassa työssäsi sote-alan ammattilaisena?
15. Arvioi, kuinka paljon liikkumisesta ja liikunnasta puhutaan koko koulutuksen aikana osaamis-/opintopisteissä?
- a) 0 osaamis-/opintopistettä
 - b) alle 0,5 osaamis-/opintopistettä
 - c) 0,5–1 osaamis-/opintopistettä
 - d) 1–2 osaamis-/opintopistettä
 - e) 3–5 osaamis-/opintopistettä
 - f) yli 5 osaamis-/opintopistettä

Liite 5: Haastatellut henkilöt

Henkilö ja titteli	Organisaatio
Sakari Suominen, kansanterveystieteen professori	Turun yliopisto
Panu Huczkowski, sairaan- ja terveydenhoidon lehtori	Lapin ammattikorkeakoulu
Inga Klen, terveydenhoidon lehtori	Diakonia ammattikorkeakoulu
Marika Heiskanen, fysioterapian lehtori	Oulun ammattikorkeakoulu
Assi Kukkonen, strategiajohtaja	Diakonia ammattikorkeakoulu
Sari Arolaakso, geronomikoulutuksen lehtori	Lapin ammattikorkeakoulu
Tuija Artama, opetusneuvos	Opetushallitus
Mialeena Pärssinen, opetusneuvos	Opetushallitus
Merja Hautalainen, koulutusjohtaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Anonyymi toisen asteen lehtori	Toisen asteen oppilaitos

Liite 6: Asiantuntijahaastatteluiden kyselyrunko

1. Miten näet liikkumisen ja liikunnan roolin opettamasi tai suunnittelemasi ammattialan koulutuksessa?
2. Miten näet liikkumisen ja liikunnan roolin opettamasi tai suunnittelemasi ammattialan työtehtävissä?
3. Miten ammattialasi opetussuunnitelma mielestäsi ohjaa liikkumisen ja liikunnan teemojen opetusta?
4. Miten liikkuminen ja liikunta näkyy omassa opetustyössäsi? Arvioi liikkumisen teemojen esiintymisen laajuutta.
5. Minkä verran yksittäisellä opettajalla on kokemuksesi mukaan liikkumavaraa siinä, miten paljon liikkumisen teemat sisältyvät opetukseen? Onko yksittäisten opettajien välillä mielestäsi eroja liikkumisen ja liikunnan teemojen esiintymisessä opetuksessa? Mitkä tekijät vaikuttavat opettajien välisiin eroihin?
6. Miten kehittäisit liikkumisen ja liikunnan teemojen sisällymistä opettamasi tai suunnittelemasi koulutuksen opetussuunnitelmiin tai opetukseen?
7. Mitkä tekijät estävät sitä, että liikkuminen ja liikunta voisi näkyä enemmän opinnoissa? Mitä vaatisi, että liikkumisen edistämisen opetuksen määrä lisääntyisi opinnoissa?
8. Miten opiskelijat mielestäsi kokevat liikkumisen ja liikunnan merkityksen osana koulutusta?
9. Miten opiskelijat mielestäsi kokevat liikkumisen ja liikunnan merkityksen osana ammattialansa toimenkuvaa?

Liite 7: Asiantuntijaraadin kokoonpano

Henkilö ja titteli	Organisaatio
Kristiina Patja, terveydenhuollon erikoislääkäri, lääketieteen tohtori ja kansanterveystieteen dosentti	Helsingin yliopisto
Titta Riihimäki, terveysalan lehtori	Diakonia-ammattikorkeakoulu
Kaj Sundqvist, kuntoutuspalvelujen toimialajohtaja	Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
Mika Venojärvi, dosentti, liikuntalääketieteen yliopistonlehtori	Itä-Suomen yliopisto



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

LINJOJA LIIKUNTAAN VUODESTA 1920