

# Hyvinvointia ja terveyttä edistävä korkeakoulu

Opiskelijoiden näkemys hyvinvointia ja terveyttä edistä-  
väistä palveluista, tiloista, ravinto-, virkistys- ja va-  
paa-ajanpalveluista sekä ympäristöstä

Saija Pitkäniemi

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2014

Terveyden edistämisen koulutusohjelma, ylempi AMK  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU  
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) Pitkäniemi, Saija	Julkaisun laji <b>Opinnäytetyö</b>	Päivämäärä <b>08.12.2014</b>
	Sivumäärä 58	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: X
Työn nimi <b>Hyvinvointia ja terveyttä edistävä korkeakoulu</b> Opiskelijoiden näkemys hyvinvointia ja terveyttä edistävästä palveluista, tiloista, ravinto-, virkistys- ja vapaa-ajanpalveluista sekä ympäristöstä		
Koulutusohjelma Terveyden edistäminen, Ylempi AMK		
Työn ohjaaja(t) Sirpa Tuomi, Mari Punna		
Toimeksiantaja(t) Terveyttä edistävä korkeakouluhanke, Sirpa Tuomi TtT, Terveyden edistämisen yliopettaja		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Jyväskylän ammattikorkeakoulun (JAMK) opiskelijoiden näkemystä hyvinvointia ja terveyttä edistävästä palveluista, tiloista, ravinto-, virkistys- ja vapaa-ajanpalveluista sekä ympäristöstä. Tavoitteena oli myös selvittää millaista tietoa hyvinvoinnista ja terveydestä sekä tiloista, palveluista ja ympäristöstä opiskelija voi löytää opinto-oppaasta.</p> <p>Tutkimus oli määrällinen kyselytutkimus, jossa käytettiin kansainvälistä hyvinvointia ja terveyttä edistävien korkeakoulujen itsearviointikyselyä. Kyselyyn vastasi 140 JAMK:in opiskelijaa sekä suomenkielisistä että englanninkielisistä koulutusohjelmista. Kysely toteutettiin keväällä 2013 Digium-ohjelmalla. Analyysi tehtiin SPSS-ohjelmistolla. Muuttujista laskettiin frekvenssi- ja prosenttiosuudet ja niitä on raportoitu sanallisesti sekä taulukoiden että diagrammien avulla.</p> <p>Tulosten mukaan opiskelijat kokevat, että Jyväskylän ammattikorkeakoulu on terveyttä edistävä korkeakoulu hyvinvointi- ja terveyspalveluiden sekä tilojen, ravitsemus-, virkistys- ja vapaa-aikapalveluiden sekä ympäristöjen osalta. Opiskelijoiden on mahdollista löytää opinto-oppaasta hyvinvointiin ja terveyteen liittyvää tietoa vaivattomasti. Työn tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä koko korkeakoulua kattavaa hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) terveyttä edistävä korkeakoulu, opiskelijoiden hyvinvointi, terveyspalvelut		
Muut tiedot		



Author(s) Pitkäniemi, Saija	Type of publication Master's thesis	Date 08.12.2014
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 58	Permission for web publication: X
Title of publication <b>A university that promotes well-being and health</b> Students' views on the well-being and health-promoting services, facilities, nutrition, recreation and leisure services and the environment		
Degree programme Master's Degree Programme in Health Promotion		
Tutor(s) Tuomi, Sirpa, Punna, Mari		
Assigned by The Health Promoting University-project, Sirpa Tuomi PhD, Principal Lecturer of Health and Social Studies		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to examine the JAMK University of Applied Sciences (JAMK) students' views on the well-being and health-promoting services, facilities, nutrition, recreation and leisure facilities and the environment. The purpose was also to examine what kind of information was available for the students in the study guide with regard to well-being and health services as well as to the facilities and other services and the environment.</p> <p>The thesis was a quantitative survey in which the international self-assessment questionnaire on the promotion of health and wellbeing in universities was used. The questionnaire was answered by 140 JAMK students, and they came from both the Finnish-language and English-language degree programs. The survey was conducted in the spring of 2013 by using the Digium software. The analysis of the data was performed by using the SPSS software. The calculated variables were frequencies and percentages, and they were verbally reported by means of both tables and diagrams.</p> <p>According to the results, the students feel that JAMK University of Applied Sciences is a health-promoting university with regard to its social welfare and health care services and facilities, nutrition, recreation and leisure services and environment. The students can find the well-being and health related information easily in the study guide. The results can be used for the development of the well-being and health promotion activities of the entire university.</p>		
Keywords/tags (subjects) health promoting university, students' well-being, health services		
Miscellaneous		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Suomalaisten opiskelijoiden hyvinvointi .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Terveyttä edistävä korkeakoulu, opiskelijoiden hyvinvointi ja terveystalvelut ...</b>	<b>7</b>
2.1	Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku .....	7
2.2	Terveyttä edistävän korkeakoulun toimintamalli .....	8
2.3	Terveydenhuolto ja terveyden edistämisen palvelut sekä hyvinvointia edistävät ja tukevat palvelut .....	15
2.4	Kampusalueet ja rakennukset .....	17
2.5	Ravitsemuspalvelut .....	18
2.6	Matkustaminen .....	19
2.7	Virkistys- ja vapaa-aikapalvelut .....	20
<b>3</b>	<b>Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset .....</b>	<b>21</b>
<b>4</b>	<b>Toteutus .....</b>	<b>21</b>
4.1	Menetelmä, aineiston keruu ja analyysi .....	21
4.2	Kyselylomakkeen laatiminen .....	22
4.3	Kohderyhmä .....	24
<b>5</b>	<b>Tulokset .....</b>	<b>24</b>
5.1	Terveystalvelut ja terveyttä edistävät palvelut opiskelijoiden kokemana .....	24
5.2	Hyvinvointia edistävät ja tukevat palvelut opiskelijoiden kokemana .....	27
5.3	Tilat, palvelut ja ympäristö opiskelijoiden kokemana .....	28
5.3.1	Kampusalueet ja rakennukset .....	28
5.3.2	Ravitsemuspalvelut .....	31
5.3.3	Matkustaminen .....	32
5.3.4	Virkistys- ja vapaa-aikapalvelut .....	33
5.4	Tulosten yhteenveto .....	35
5.5	Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen opinto-oppaassa opiskelijan näkökulmasta .....	36
<b>6</b>	<b>Pohdinta .....</b>	<b>38</b>
6.1	Eettisyys, luotettavuus .....	38
6.2	Keskeiset tulokset .....	40
6.2.1	Miten terveyttä edistävä korkeakoulu toteutuu opiskelijoiden näkökulmasta hyvinvointi- ja terveystalveluiden osalta? .....	40

6.2.2	Miten terveyttä edistävä korkeakoulu toteutuu opiskelijoiden näkökulmasta tila, palvelut ja ympäristöjen osalta?.....	40
6.2.3	Millaista tietoa hyvinvoinnista, terveydestä ja tiloista, palveluista ja ympäristöstä opiskelija voi löytää opinto-oppaasta? .....	41
6.3	Jatkokehittämisaiheet .....	42
	<b>Lähteet .....</b>	<b>44</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>48</b>
	Liite 1. Tiedonhaun tulokset.....	48
	Liite 2. Hyvinvointia ja terveyttä edistävien korkeakoulujen itsearviointikysely opiskelijoille.....	50

## Kuviot

Kuvio 1.	Hyvän opiskelukyvyn malli (Sulander & Romppanen 2007, 94, muokattu.)....	5
Kuvio 2.	Ottawa Charter – terveyden edistämisenjulkilausuma (Health promotion.) ..	8
Kuvio 3.	Terveyttä edistävän korkeakoulun suunnittelu, toimeenpano sekä johtaminen (Muokattu; alkup. kuvio Dooris & Doherty 2006, 42.).....	11
Kuvio 4.	Terveyttä edistävän korkeakoulun viitekehys (Healthy Universities. Muokattu; alkup. kuvio Doherty 2010.).....	12
Kuvio 5.	Opiskelijoiden (n=131) kokemus terveydenhuoltopalveluihin liittyvien tarpeiden kartoittamisesta .....	25
Kuvio 6.	Opiskelijoiden, henkilökunnan ja ympärillä olevan yhteisön mahdollisuus käyttää piha-alueita urheiluun ja vapaa-aikaan opiskelijoiden (n=130) kokemana .....	29
Kuvio 7.	Keskustelu opiskelija- ja henkilökuntaryhmien kanssa viheralueista sekä rakennetun ja sosiaalisen ympäristön käytöstä ja kehittämisestä opiskelijoiden (n=122) kokemana .....	30
Kuvio 8.	Opiskelijoiden (n=115) kokemus ympäristön vaikutuksen näkymisestä kestävä kehityksen strategiassa.....	30
Kuvio 9.	Keskustelu opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa matkustamiseen liittyvistä asioista opiskelijoiden (n=125) kokemana.....	33
Kuvio 10.	Opiskelijoiden (n=120) kokemus virkistys- ja vapaa-aikapalveluiden tietojen keräämisestä .....	34

## Taulukot

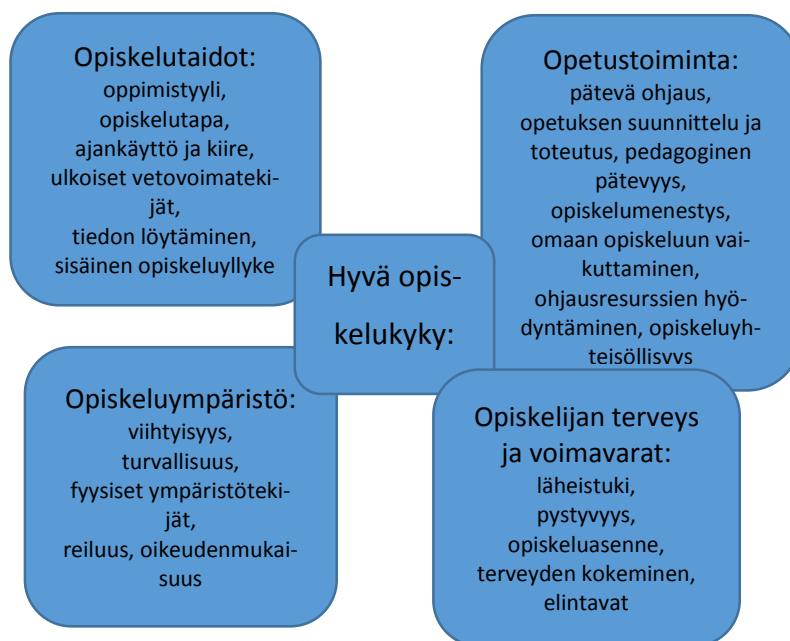
Taulukko 1. Vastuutahot Suomen korkeakoulussa eri osa-alueilla .....	14
Taulukko 2. Hyvinvointia ja terveyttä edistävien palveluiden markkinointi opiskelijoille ja henkilökunnalle opiskelijoiden (n=117) kokemana .....	26
Taulukko 3. Tieto hyvinvointia edistävien ja tukevien palveluiden kokonaistarjonnasta ja käyttömahdollisuuksista opiskelijoille ja henkilökunnalle opiskelijoiden (n=120) kokemana .....	28
Taulukko 4. Terveellisten vaihtoehtojen tarjoaminen ravitsemuspalveluissa opiskelijoiden (n=127) kokemana .....	31

## 1 Suomalaisien opiskelijoiden hyvinvointi

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää korkeakouluopiskelijoiden (n=140) näkemystä Jyväskylän ammattikorkeakoulusta (JAMK) terveyttä edistävänä korkeakouluna. Keväällä 2013 JAMK-opiskelijoille suoritettiin hyvinvointia ja terveyttä edistävien korkeakoulujen itsearviointikysely. Kyselyn avulla opinnäytetyössä selvitettiin ja analysoitiin opiskelijoiden näkökulmaa sekä miten aihealueet näkyvät tällä hetkellä opiskelijoiden opinto-oppaassa. Näkökulmana oli korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi ja terveys. Työn keskeisiä käsitteitä olivat terveyttä edistävä korkeakoulu, opiskelijoiden hyvinvointi sekä terveyspalvelut. Terveyttä edistävällä korkeakoululla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä kokonaisvaltaista terveyden edistämisen toimintaohjelmaa, joka on käytössä monissa eurooppalaisissa korkeakouluissa.

Opiskeluterveydenhuollon piiriin kuuluu noin 650 000 opiskelijaa. Sen järjestämisessä on kuitenkin puutteita, muun muassa koulutuksessa ja tutkimuksessa. Sitä ohjaa lainsäädäntö ja lisäksi sosiaali- ja terveysministeriön opas sekä opiskeluterveydenhuollon käsikirja Opiskeluterveys. (Opiskeluterveys. 2011, 5.) Suomessa on vuonna 2000 tehty ensimmäinen valtakunnallinen yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus. (Oireilevan opiskelijan viesti. 2004, 7.) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksia on tehty sen jälkeen vuosina 2004, 2008 sekä 2012. (Opiskeluterveys. 2011, 4., Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus.) Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelijaterveydenhuollon palvelujen nykytilaa ja kehittämistarpeita on tutkittu ensimmäisen kerran Suomessa 2004. Sen tarkoituksena on ollut tuottaa vertailtavaa tietoa yliopisto-opiskelijoista tehtyjen tutkimusten kanssa. (Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004, 3, 11.) Sen jälkeen ammattikorkeakouluopiskelijat ovat olleet mukana korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa vuosina 2008 ja 2012. (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus.)

Sulander & Romppanen (2007, 95, 98) määrittelivät opiskelukyvyn työkykykäsitteen kautta. Sen ulottuvuudet ovat opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristö sekä opetustoiminta eli opetuksen ja ohjauksen merkitys (ks. kuvio 1).



Kuvio 1. Hyvän opiskelukykyyn malli (Sulander & Romppanen 2007, 94, muokattu.)

Lavikaisen (2010, 163, 164, 169) tutkimuksen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijan opiskelukyky koostui suurelta osin opiskelutaidoista, omista voimavaroista sekä sosiaalisesta opiskelu ympäristöstä. Ammattikorkeakoulu pystyi vaikuttamaan opiskelukykyyn tarjoamalla tukipalveluita opiskelijoille. Tutkimuksessa vastaajista 48 % kuului opiskelijakuntaan. Aikuis- ja YAMK-opiskelijoista runsas viidennes kuului opiskelijakuntaan. Opiskelijat eivät tieneet mitä hyötyä siitä on. Se on kuitenkin opiskelijoiden keskeinen väylä vaikuttaa asioihin korkeakoulussa. Vaikutusmahdollisuudet kokonaisuudessaan koettiin muuten varsin heikkona.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (2012) selvitettiin muun muassa korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa sekä terveyspalvelujen käyttöä. Tulosten mukaan 65 % opiskelijoista oli todettu vika, vamma tai sairaus, joka oli vaatinut hoitoa viimeisen vuoden aikana. Opiskelijoista suurin osa (84 %) ilmoitti kuitenkin terveytensä olevan hyvä. Yleisimpiä oireita, joita he olivat kokeneet päivittäin tai lähes päivittäin, olivat väsymys ja niskavaivat. Opiskelijanaiset oireilivat miehiä enemmän jokaisessa oirekysymyksessä. Tutkimuksen mukaan 60 % tunsu kuuluvansa opiskeluihin liittyvään ryhmään. Ammattikorkeakoulun naisopiskelijoista 18 % koki opiskeluista johtuvan työmäärän olevan liian paljon. (Kunttu & Pesonen 2013, 41–42, 79, 88, 91.)



Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000-aineistossa (2004, 257, 258) todettiin, että otteen saamisessa opiskeluista ja omien voimien ja kykyjen negatiivisen arvon välillä oli vahva yhteys. Samoin miehillä oli yhteyttä huonon opiskelukyvyn ja runsaan alkoholin käytön, vähäisen liikunnan, runsaiden yleisoireiden sekä psyykkisen problematiikan välillä. Opiskelijoiden kokema stressi ja opiskeluasioiden vaikutus terveysongelmissa näyttivät yliopistojen tärkeää asemaa opiskelijoiden hyvinvoinnissa. Myös vertaisryhmien ja vapaa-ajan yhteisöjen rooli terveystyössä sekä sosiaalisen osallistumisen muotoutumisessa oli tärkeä.

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004 mukaan 40 % opiskelijoista tarvitsi apua stressin hallinnassa. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012 mukaan joka kymmenennellä opiskelijalla oli kohonnut uupumusriski (Kunttu & Pesonen 2012, 79). Tulosten mukaan ammattikorkeakoulujen opiskelijoiden terveydenhuolto oli melko eriarvoista paikkakuntien ja alojen välillä. Tärkeää oli myös opiskelijoille tiedottaminen palveluista ja niiden saatavuudesta. (Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004, 4.) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (2012, 51, 54) mukaan ammattikorkeakouluopiskelijat käyttivät opiskeluterveydenhuollon lisäksi ja sen sijaan terveyskeskuspalveluja. AMK-opiskelijoista 2 % oli käyttänyt opintopsykologin palveluja ja 27 % oli sitä mieltä, että opiskeluterveydenhuolto ei tarjonnut tarvittavaa palvelua. Kuitenkin suurin osa (86 %) AMK-opiskelijoista oli tyytyväinen saamansa hoidon sisältöön.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten Jyväskylän ammattikorkeakoulussa toteutuu terveyttä edistävän korkeakoulun toimintaohjelma opiskelijoiden kokemana. Tarkoituksena oli myös selvittää millaista tietoa hyvinvoinnista ja terveydestä sekä tiloista, palveluista ja ympäristöstä opiskelija löytää opinto-oppaasta. Tavoitteena oli saada tietoa opiskelijoiden näkemyksestä Jyväskylän ammattikorkeakoulusta terveyttä edistävänä korkeakouluna hyvinvointi- ja terveyspalveluiden sekä tilojen, palveluiden ja ympäristöjen osalta. Samoin tietoa haluttiin opinto-oppaan tiedoista hyvinvointi- ja terveyspalveluiden sekä tilojen, palveluiden ja ympäristöjen osalta. Työn tuloksia voidaan hyödyntää JAMK:n opiskelijoiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kehittämisessä.

## 2 Terveyttä edistävä korkeakoulu, opiskelijoiden hyvinvointi ja terveystyö

### 2.1 Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen tiedonhaku tehtiin Janet-, Theseus- ja Melinda-tietokannoista sekä Ebsco Academicistä, Cinahlist, Pubmedista, Cochranesta, CDR:stä, Aleksista, ARTO:sta, Medicistä, THL:n sivuilta sekä WHO:n sivuilta. Hakulauseita, joita käytettiin tiedonhaussa, olivat muun muassa terve JA koulu, tervey? AND opiskel?, hyvinvoin? AND opiskel?, tervey? AND opiskel?, tervey? AND korkeakoulu, opiskel? AND vapaa-ai?, ”terve koulu”, ”terve koulu” AND opiskel?, terveyden edistäminen, hyvinvoin? AND opiskel?, opiskel? AND tervey?, terve JA koulu, korkeakoulu JA terve, opiskel\* AND ruoka, opiskel\* AND matkust\*, opiskel AND vapaa-ai\*, student AND well-being, student AND welfare services, healthy universities, student AND well-being AND health care, student AND welfare AND health, student AND health, opiskeluterveydenhuolto, student AND food, student AND nutrition, student AND leisure activities, student AND travel ja health promotion AND universities.

Tuloksia tuli paljon (n=12015) (ks. liite 1), mutta rajausten jälkeen valittiin 16 tutkimusta/artikkelia/systemaattista katsausta/YAMK-opinnäytetyötä. Lisäksi lähteinä on käytetty opiskelijoiden terveystutkimusaineistoja ja opiskeluterveysoppaita. Opinnäytetyön näkökulma oli korkeakouluopiskelijoiden terveyden edistäminen, joten tiedonhaussa painottui terveyden edistämisen näkökulma ja siihen liittyviä tuloksia otettiin työhön mukaan. Jos lähde käsitteli aikuisia, vanhuksia, vain toista sukupuolta, sairauksia, väkivalta-kohtauksia koulun alueella, hätätapauksia tai vain tiettyä opiskelijaryhmää, se hylättiin. Hakuja rajattiin myös vuosilukujen perusteella, pääosin 2010–2014. Samoin rajattiin englannin ja suomen kielen perusteella sekä tietokantoja haettiin Free full text-toiminnon avulla. Myös sellaisia tutkimuksia hylättiin, joissa käsiteltiin opiskelijoiden tupakointia, alkoholia ja huumeiden käyttöä sekä seksuaaliterveyttä ja mielenterveyttä. Pubmedissa rajattiin hakua yli 19-vuotiaisiin. Google Scholarissa hyväksyttiin esimerkiksi sosiaali- ja terveystyöministeriön sivut sekä THL:n sivut. Google Scholarin kautta tuli joitakin hyviä lähteitä esille, mutta monet niistä olivatkin maksullisia.

## 2.2 Terveyttä edistävän korkeakoulun toimintamalli

*Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health. To reach a state of complete physical, mental and social well-being, an individual or group must be able to identify and to realize aspirations, to satisfy needs, and to change or cope with the environment. Health is, therefore, seen as a resource for everyday life, not the objective of living. Health is a positive concept emphasizing social and personal resources, as well as physical capacities. Therefore, health promotion is not just the responsibility of the health sector, but goes beyond healthy life-styles to well-being. (Health promotion.)*

Ensimmäinen terveyden edistämisen konferenssi pidettiin Canadian Ottawassa 1986. Silloin julkaistiin Ottawa Charter for Health Promotion, Ottawan julkilausuma terveyden edistämisestä. Julkilausuman mukaan terveyden perusedellytyksiä ovat muun muassa rauha, koulutus, tulot, ruoka ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Terveyden edistäminen koostuu viidestä osa-alueesta: ”hyvinvointia ja terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka”, ”hyvinvointia ja terveyttä edistävät elinympäristöt”, ”hyvinvointia ja terveyttä tukevien yhteisöjen vahvistaminen ja voimauttaminen”, ”hyvinvointia ja terveyttä edistävien yksilöllisten tietojen ja taitojen vahvistaminen” ja ”Hyvinvointia ja terveyttä edistävät terveystalvelut” (ks. kuvio 2). Viitekehykseen sisältyy myös terveyden edistämisen kolme perusstrategiaa, jotka ovat hyvinvoinnin ja terveyden mahdollistaminen (enable), hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen välittäminen (mediate) sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen puolesta puhuminen (advocate). (Health promotion.)



Kuvio 2. Ottawa Charter – terveyden edistämisenjulkilausuma (Health promotion.)

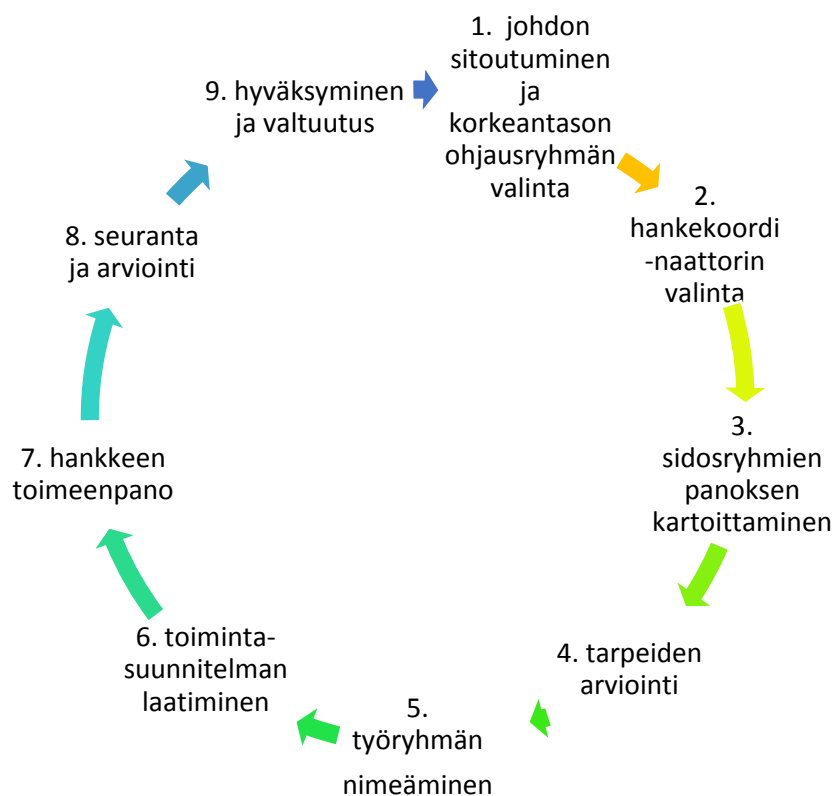
Korkeakoulut voivat vaikuttaa monella tapaa opiskelijoiden ja henkilökunnan terveyden edistämiseen ja sen suojeluun luomalla sellaisia oppimis-, työ-, ja asumisympäristöjä. Ne voivat myös edistää terveyden edistämisen opetusta ja tutkimusta. (Health promoting universities. Concept, experience and framework for action. 1998.) Kirjallisuudessa käytetään terveyttä edistävästä korkeakoulusta termiä Health promoting Universities sekä Healthy Universities. Vastaavasti Englannissa on käytetty termiä Healthy school ja muualla Euroopassa Health promoting school puhuttaessa terveyttä edistävästä koulusta. (Dooris & Dorethy 2010, 94.)

World Health Organisationin (WHO) ”Healthy Cities” projekti on luonut puitteita ja raameja terveyttä edistävään korkeakouluhankkeen kehittämiseen. Lancasterin yliopistossa perustettiin ensimmäinen terveyttä edistävä korkeakoulu 1994 ja seuraavana vuonna Central Lancashiren yliopistossa. Ensimmäinen kansainvälinen terveyttä edistävä korkeakoulukonferenssi pidettiin vuonna 1996. Vuonna 1998 WHO julkaisi aiheesta kirjan: Health promoting universities. Concept, experience and framework for action, jonka toimittivat terveyttä edistävän korkeakoulun koordinaattorit. Kirjassa tuotiin esiin terveyttä edistävän korkeakoulun periaatteita ja näkökulmia sekä nostettiin esiin korkeakoulun erityinen rooli terveyden edistämisessä. (Dooris & Dorethy 2009, 14, Dorethy & Dooris 2004, 43, Health promoting universities. Concept, experience and framework for action. 1998, 11.)

Korkeakoulu voi vaikuttaa opiskelijoiden ja henkilökunnan sekä ulkopuolisten hyvinvointiin ja terveyteen, koska se on oppimisen, kehityksen, luovuuden ja innovoinnin keskus. Onnistuakseen terveyttä edistävä korkeakouluna organisaation tulee yhdistää terveys sen politiikkaan ja käytänteisiin. (Health promoting universities. Concept, experience and framework for action. 1998, 33–34.) Korkeakoulut ovat isoja kokonaisuuksia, joissa opitaan, työskennellään ja käytetään erilaisia palveluja kuten majoitus- ja ruokailupalveluja. Ne ovat myös tärkeitä työnantajia. Siitä syystä ne pystyvätkin vaikuttamaan terveyden edistämiseen. Päätöksenteossa voidaan ottaa huomioon asioita, jotka vaikuttavat muun muassa opiskelijoiden lukujärjestyksiin ja vapaa-aikaan ja vapaa-ajan palveluihin. (Health promoting universities. Concept, experience and framework for action. 1998, 34.)

Terveyttä edistävä korkeakoulu tarkoittaa koulun käytäntöjen, kulttuurin ja eri prosessien yhdistymistä. Se onkin paljon enemmän kuin terveyskasvatus ja terveyden edistäminen opiskelijoiden ja henkilökunnan parissa. Korkeakoulut ovat myös tärkeitä voimavaroja ympäristölleen, jossa ne sijaitsevat. Terveyttä edistävään korkeakouluun investointi onkin ennen kaikkea tulevaisuuteen investointia. (Health promoting universities. Concept, experience and framework for action. 1998, 11.) Hyötyjä, mitä terveyttä edistävä korkeakoulutoiminta tuo, on muun muassa, että opiskelijat saavat enemmän tukea oppimisessa ja työssä, laadukkaampia terveys- ja hyvinvointipalveluja, terveellisiä ruoka- ja ateriapalveluita, lisää urheilu- ja vapaa-aikatiiloja ja niiden laajempaa käyttöä, lisää sitoutumista, vastuuntuntoa sekä ymmärrystä kestävästä kehityksestä sekä omasta terveydestä. (Healthy Universities.)

Dooris & Dohertyn (2006, 42) mukaan University of Central Lancashiren yliopiston ”Healthy settings development”-yksikkö kuvaa yksinkertaisimmillaan terveyttä edistävän korkeakoulun suunnittelua, toimeenpanoa sekä johtamista kehäkaavion avulla, joka alkaa johdon sitoutumisella ja korkeantason ohjausryhmän valinnalla. Sen jälkeen nimetään hankkeelle koordinaattori, kartoitetaan sidosryhmien panos hankkeeseen, arvioidaan tarpeet, nimetään työryhmät, laaditaan toimintasuunnitelma, toimeenpannaan hanke, seurataan ja arvioidaan sekä viimeisenä kohtana on hyväksyminen ja valtuutus (ks. kuvio 3).



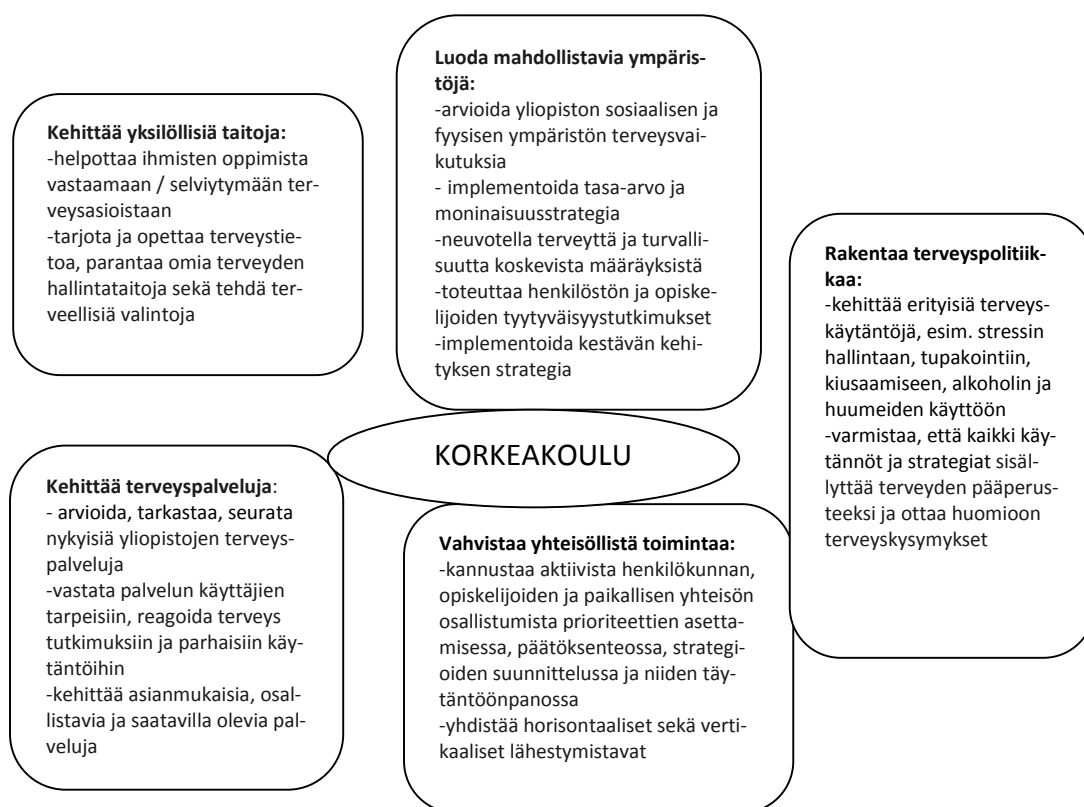
Kuvio 3. Terveyttä edistävän korkeakoulun suunnittelu, toimeenpano sekä johtaminen (Muokattu; alkup. kuvio Dooris & Doherty 2006, 42.)

Terveyttä edistävässä korkeakouluhankkeessa korostetaan koko järjestelmän mukaan ottamista ja hyödyntämistä. Siinä voidaan nähdä kolme painopistettä: suhde oppimis- ja elinympäristöön, liiketoimintaan sekä laajempaan yhteistyöhön. Terveyttä edistävä korkeakoululähestymistavan implementointiin kuuluu metodien ja menetelmien lisäksi kolme tasapainoa ylläpitävää tekijää: yhdistetään toiminta ja organisaation johdon sitoutuminen, mahdollistetaan sidosryhmien osallistuminen ja ylemmän tason sitoutuminen sekä ennakoidaan kansanterveyshaasteet ja samalla näin kehitetään omaa suunnitelmaa. (Healthy Universities.)

Viestinnän, eri tahojen konsultoimisen sekä suhteiden luomisen avulla voidaan sitouttaa ja mahdollistaa aktiivinen osallistuminen koko korkeakoulussa. Se onkin edellytys toimivalle koko yhteisöä koskevalle lähestymistavalle. Tarvitaan hyviä suhteita ja verkostoitumista muun muassa tiedekuntien, opiskelijajärjestöjen, yhteisöjen sekä palvelun järjestäjien kanssa. Healthy Universities sivuston mukaan Dooris (2005) määrittelee koko järjestelmää koskevaa lähestymistavan arvioinnin olevan hankalaa

mutta se on kuitenkin tärkeä osa terveyttä edistävä korkeakouluhanketta. Sen avulla voidaan tuoda esiin sen tehokkuutta sekä ymmärtämystä mitä tehdään ja miksi. Se on prosessin ja vaikutusten arviointia. (Healthy Universities.)

Terveyttä edistävän korkeakouluhankkeen juuret voidaan löytää terveyden edistämisen julkilausumasta (vrt. kuvio 2). Siinä tuodaan esiin kokonaisvaltaisen terveyden edistämisen merkitys. Verrattuna ongelmakeskeisiin yksittäisiin interventioihin kokonaisvaltainen lähestymistapa nähdään tehokkaampana toimintamallina. (Healthy Universities.) Healthy Universities-sivuston mukaan Doherty (2010) käyttää Ottawan terveyden edistämisen julkilausuman viittä osa-aluetta terveyttä edistävän korkeakoulun viitekehystenä (ks. kuvio 4).



Kuvio 4. Terveyttä edistävän korkeakoulun viitekehys (Healthy Universities. Muokattu; alkup. kuvio Doherty 2010.)

Yhdistyneiden kuningaskuntien terveyttä edistävä korkeakouluverkosto on perustettu 2006. Sen tavoitteena on koko korkeakoulun terveyden ja hyvinvoinnin toimintaa edistävän ympäristön kehittäminen. Verkostokokouksia on kahdesti vuodessa, jossa keskustellaan ajankohtaisista asioista sekä tiedotetaan kansallisesta kehityksestä. Verkostoa johtaa Central Lancashire yliopisto sekä Manchester Metropolitan yliopisto sekä ryhmä, joka koostuu neljästä muusta koulusta. Verkostossa on myös monia sidosryhmien järjestöjä. (Healthy Univesities.)

Aalborgin yliopisto Tanskassa ylläpitää European health promoting universities (EuroHPU)-sivustoa. EuroHPU:n jäseniä sivuston mukaan on Tanskassa, Virossa, Saksassa, Puolassa, Portugalissa, Espanjassa ja Iso-Britanniassa. Kontaktipisteitä on lisäksi Alankomaissa, Belgiassa, Bosnia-Hertsegovinassa, Kreikassa, Islannissa, Ruotsissa ja Sveitsissä. Se on kasvava verkosto ja sen toimintoja tällä hetkellä muun muassa on ensimmäisen EuroHPU kokouksen järjestäminen, varainhankinta, nettisivustojen ylläpito. (EuroHPU - European Health Promoting Universities.) Suomessa terveyttä edistävää korkeakoulu-lähestymistapaa ei ole käytössä missään korkeakoulussa.

Langford, Bonell, Jones, Pouliou, Murphy, Waters, Komro, Gibbs, Magnus & Campbellin (2014, 1, 2) systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkittiin WHO:n terveyttä edistävän korkeakouluhankkeen vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen opiskelijoilla sekä vaikutuksia akateemiseen menestykseen. Tuloksena oli että joiltakin osin se edistää terveyttä, kuten fyysisen kunnon ja tupakoinnin osalta. Mutta vaikutukset saattoivat olla heikkoja ja koulumenestykseen vaikutusta ei voida tutkimusten pohjalta tehdä. Tarvitaan lisää tutkimusnäyttöä aiheesta. Toisen aiheeseen liittyvän tutkimuksen avulla on tutkittu terveyttä edistävää korkeakouluhanketta ja sen mahdollisuuksia kansalliseksi ohjelmaksi. Tutkimuksen mukaan korkeakoulu tarjoaa mahdollisuuksia vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. (Dooris & Dorethy 2010.)



Suomessa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnissa on vain vähäinen rooli korkeakouluilla itsellään (ks. taulukko 1). Toisin kuin toisella asteella, jossa oppilaitoksen rooli opiskelijahuollossa on määritelty opetussuunnitelmassa. Ulkomailla korkeakoulun itse tulee järjestää monet niistä tehtävistä, joita Suomessa on perinteisesti hoitanut valtio ja opiskelijajärjestöt. (Opiskeluterveydenhuollon opas. 2006, 97.)

Taulukko 1. Vastuutahot Suomen korkeakoulussa eri osa-alueilla

Vastuualue	Kuka vastaa
<b>Terveys- ja hyvinvointipalvelut</b>	
Terveydenhuolto ja terveyden edistämisen palvelut	Opiskelijaterveydenhuolto->kunta
Hyvinvointia edistävät ja tukevat palvelut	Opiskelijaterveydenhuolto->kunta
<b>Tilat, palvelut ja ympäristö</b>	
Kampusalueet ja rakennukset	
<ul style="list-style-type: none"> <li>oppilaiden työolojen terveellisyys ja turvallisuus</li> </ul>	Kunnan terveysuojeluviranomainen
<ul style="list-style-type: none"> <li>työtilojen kunto, turvallisuus, toiminnallinen tarkoituksenmukaisuus</li> </ul>	Oppilaitoksen omistaja
Ravitsemuspalvelut	Opiskeluruokailupalvelun järjestää yksityinen taho, valtio tukee ruokailua rahoituksen kautta
Matkustaminen	Opiskelijakortilla alennusta saa VR:ltä ja Matkahuollosta
Virkistys- ja vapaa-aikapalvelut	Opiskelijajärjestöt

(Ateriatuki, A 1326/2010, 1,5, Laadukas korkeakoulu, Putus 2011, 133, Matkapalvelut.)

### 2.3 Terveydenhuolto ja terveyden edistämisen palvelut sekä hyvinvointia edistävät ja tukevat palvelut

Terveydenhuoltolaissa, joka on tullut voimaan 1. toukokuuta 2011, säädetään terveydenhuollon sisällöistä sekä toiminnasta. Siihen liittyy myös asetuksia, kuten valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. (Terveydenhuoltolaki ja siihen liittyvät asetukset.) Asetuksessa määritellään muun muassa että kunnan tulee järjestää opiskeluterveydenhuollon palvelut ammattikorkeakoululaissa tarkoitetuille korkeakouluille. Samoin siinä määritellään mitä palveluiden tulee sisältää.

(A 1326/2010, 1,5.) Terveydenhuoltolaki velvoittaa siis kuntaa järjestämään opiskeluterveydenhuollon. Palveluja tulee tarjota, vaikka oppilaan kotikunta olisikin joku muu. (L 30.12.2010/1326.) Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen mukaan asetuksen toteuttamista estää resurssivaje opiskeluterveydenhuollossa. Monet terveyskeskusten opiskeluterveydenhuolloista ovat aliresursoituja suosituksiin nähden. (Seilo 2012, 38.)

Opiskeluterveydenhuolto pitää sisällään opiskelun toimintaympäristön niin yhteisökuin yksilötasolla. Se käsittää myös sairauden hoidon ja terveyden edistämisen.

(Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 22.) Siihen kuuluu yleisterveys, suun terveys sekä mielenterveys. Oppilaitoksilla on vastuu opiskelijoiden hyvinvointitoiminnasta.

(Kunttu & Laakso 2011, 78–79.) Opiskeluhyvinvointitoimintaa voidaan pitää opiskelijoiden opiskelukykyä ylläpitävänä ja edistävänä toimintana. Se tähtää samoihin tavoitteisiin kuin terveydenhuollon terveyden edistämistoiminta. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 25.) Terveydenhuollon ja oppilaitoksen lisäksi opiskelijaterveydenhuollon tärkeä toimijataho on opiskelijajärjestöt. Toimijoiden yhteistyötä koordinoi hyvinvointityöryhmä tai opiskeluhuoltoryhmä. (Kunttu & Laakso 2011, 78.) Opiskeluterveydenhuollossa terveydenhoitajalla on keskeinen rooli. Yhteystiedot tulee olla opiskelijoiden saatavilla. Jokaisella oppilaitoksella on nimetty terveydenhoitaja. Opiskelijoiden tarvitessa sairaanhoitoa useimmissa kunnissa hänet ohjataan terveyskeskuksen vastaanotolle. (Kunttu & Laakso 2011, 81.)

Ammattikorkeakoulu opiskelijoista suurin osa (86 %) oli tyytyväinen saamansa hoidon sisältöön opiskelijaterveydenhuollossa (Kunttu & Pesonen 2012, 54). Lavikaisen (2010, 121) mukaan kuitenkin vain 39 % ammattikorkeakouluopiskelijoista oli tyytyväinen opiskelijaterveydenhuollon saatavuuteen. Kettusen (2012, 23, 53) mukaan opiskeluterveydenhuollonpalveluja tulee kehittää sekä terveyttä edistävän toiminnan tulisi ottaa opiskelijoiden tarpeet huomioon. Työssä tarkasteltiin lukiolaisten kokemuksia opiskeluterveydenhuollosta ja kehitettiin terveydenhoitajan toimintatapoja asiakaslähtöisesti. Vuorelan (2012, 24, 63) opiskeluterveydenhuollon terveysneuvontaa koskevan kehittämishankkeen mukaan terveysneuvonta tulee kohdentaa yksilöllisen tarpeen mukaan.

Ricksin, Strumpherin ja van Rooyenin tutkimuksen (2010, 112) tarkoituksena oli kehittää kokonaisvaltainen terveydenhuoltomalli korkeakoulun sairaanhoitajille. Mallin tavoitteena oli saada asianmukaiset terveyspalvelut korkeakoulun opiskelijoille. Tutkimukseen osallistujien mukaan tarvittiin lisää kokonaisvaltaista terveydenhoitoa korkeakouluun. Tutkimuksessa luotiin viitekehystä terveydenhuoltoon kampusalueella. Tutkimus tehtiin Nelson Mandelan Metropolitan yliopistossa Etelä-Afrikassa, jossa ei ole erityistä ohjeistusta terveydenhuollon järjestämiseen.

Kolmessa kansainvälisessä tutkimuksessa tutkittiin ensimmäisen vuoden maaseutu-yliopisto-opiskelijoiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä, toisessa tutkimuksessa terveellisiä elämäntapoja yliopisto-opiskelijoilla ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä kolmannessa yliopisto-opiskelijoiden subjektiivista hyvinvointia ja vertailtiin sitä eri ikäisten ja eri kulttuuritaustaisten kesken. Tuloksena tutkimuksissa nähtiin, että eri kulttuuritaustaisilla on eroja subjektiivisessa hyvinvoinnissa, muun muassa taloudellisella asemalla, vanhempien koulutustasolla ja paikassa, jossa opiskelija asui, oli yhteyksiä tupakointiin sekä kolmannen tutkimuksen mukaan todettiin, että suurin osa opiskelijoista koki fyysisen terveydentilansa hyvänä. Mahdollisuudet käyttää lääkärin palveluja nähtiin melko hyvänä. Mutta maaseudulla koettiin kuitenkin huolta leimautumisesta hakiessa hoitoa. Tutkimus osoittaa myös, että on tärkeä vähentää mahdollisia esteitä maaseudun yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa hakeutuessa hoitoon. (Hussain, Guppy, Robertson & Temple 2013, 10., Hacıhasanoğlu, Yıldırım, Karakurt & Sağlam 2011, 43., Eroğlu 2012, 168.)

## 2.4 Kampusalueet ja rakennukset

Opiskeluympäristö on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Se sisältää muun muassa fyysiset opiskeluolosuhteet, opintojen järjestämisen, opintojen ohjauksen sekä erilaiset oppimisympäristöt. Asumisterveysohje on laadittu terveydensuojelulain pohjalta. Ohje koskee muun muassa oppilaitoksia. Siinä on ohjeita tilojen fysikaalisille, kemiallisille ja mikrobiologisille tekijöille. (Putus 2011, 132, 133.) Terveydenhuoltolaki määrittelee, että opiskelijaterveydenhuoltoon kuuluu myös ”oppilaitoksen opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen sekä seuranta kolmen vuoden välein.” (L 30.12.2010/1326). Tupakointi kielletään tupakkalainsäädännöllä oppilaitosten sisätiloissa sekä piha-alueilla. Työtilojen kunto, turvallisuus ja toiminnallinen tarkoituksenmukaisuus ovat oppilaitoksen omistajan vastuulla. (Putus 2011, 133.) Opiskelijajärjestö SAMOK:in yhtenä tavoitteena on laadukas korkeakoulu: ”Ammattikorkeakoulujen kampusalueiden tulisi palvella opiskelijaa nykyistä paremmin. Hyvin palvelevalla kampuksella on tarjolla laajat opintomahdollisuudet ja se on rakennettu tiiviiksi opiskelijayhteisöksi.” (Laadukas korkeakoulu.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004 kyselyssä vastaajat ilmoittivat, että kiireisyys, ilmastointiin ja lämpötilaan liittyvät asiat aiheuttivat ongelmia. Yli 60 % mukaan likaisuus ja huonot sosiaalitilat eivät vaikeuttaneet opintoja. Huonosta sisäilmasta kärsi noin 10 %. (Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004, 71, 72.) Hyvinvointia koulutyössä ja opiskelussa-hankkeessa yliopisto-, ammattikorkeakoulu- ja ammatillisen toisen asteen opiskelijat arvioivat koulun fyysistä ympäristöä. Ammattikorkeakouluopiskelijat arvioivat ilmastonin, sisäilman laadun sekä lämpöolosuhteet hiukan huonommiksi kuin muut opiskelijat. Erot olivat kuitenkin pieniä. (Sulander & Romppanen 2007, 70.)

Tutkimusten mukaan opiskelijat voivat hyvin, jos opettajilla ja opiskelijoilla oli vahva positiivinen suhde toisiinsa. Myös kouluympäristöllä nähtiin mahdollisia vaikutuksia terveyteen. Samoin riskikäyttäytymisen on nähty vähentyneen kouluissa, joissa on ollut siihen liittyviä interventioita. Koulut siis pystyivät vaikuttamaan terveyteen esimerkiksi ilmapiirin sekä terveysaiheisten interventioiden avulla. (O'Brien, Polacsek,

Macdonald, Ellis, Berry & Martinin 2010, 179., Bonell, Wells, Harden, Jamal, Fletcher, Thomas, Campbell, Petticrew, Whitehead, Murphy & Moore 2013, Bonell, Jamal, Harden, Wells, Parry, Fletcher, Petticrew, Thomas, Whitehead, Campbell, Murphy & Mooren, 2013.)

## 2.5 Ravitsemuspalvelut

Opiskelija-aterian tulee täyttää yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset. Aterian tulee sisältää pääruoka, juoma, salaatti, leipä ja levite. (Lainsäädäntö.) Kela myöntää korkeakouluopiskelijoille alennetun aterian ravintoloissa, jotka saavat ateriatukea (Ateriatuki). Oppilaitosruokailu on säädöspohjaista. Opiskelijaruokailussa ateriat, jotka ovat hyvin suunniteltuja sekä oikein ajoitettuja ja maukkaita, tukevat opiskelijoiden terveyttä sekä opiskeluyhteisön hyvinvointia ja vahvistavat ruokailutottumuksia. Ne antavat energiaa ja ruokailu rytmittää opiskelua. Ateriatilanne on myös vuorovaikutuksellinen. Oikein mitoitettu ja säännöllinen ruokailu totuttaa työrytmiin ja valmentaa näin myös työhyvinvointiin. Ruokavalintoihin vaikuttaa nuorella muun muassa vanhemmat, kaverit, saatavuus, ympäristö, koettu ympäristö sekä ruokailukokemus. Arkipäivän käyttökokemuksista koostuu ruokailutilanteen imago. Ateria nautitaan mahdollisesti kiireessä, jolloin syödään liikaa, liian vähän tai yksipuolisesti. Nälkään voidaan vastata myös epäterveellisillä vaihtoehdoilla, varsinkin iltopäivällä, jos terveellisiä vaihtoehtoja ei ole tarjolla. Valintoihin ja laatuun voidaan vaikuttaa myös ruokailua porrastamalla, viihtyisyydellä, jonottamisella, meluttomuudella, ruuan tarjolle panolla sekä tilanteen sujumisella. (Manninen 2011, 138, 139, 141.)

Oppilaitosruokailun periaatteena on terveellisyys. Oppilaitoslounasta ei ole kuitenkaan tarkoitettu päivän ainoaksi lämpimäksi ateriaksi. Välipalojen tulisi olla monipuolisia sekä täydentää pääaterioita. Ateriakertoja tulisi olla 5-7. Onkin tärkeää, että oppilaitos antaisi mahdollisuuden terveelliseen välipalaan. Oppilaitosympäristön ei tulisi tarjota virvoitus-, ja energiajuomia, sokeroituja mehuja, makeisia eikä runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita. Niitä kuitenkin myydään automaateista ja kioskeista koulun alueella. Tuotteiden myynti tuo myös ristiriitaa oppilaitoksen terveystavoitteiden suhteen. Ne saattavat myös korvata terveellisen opiskelija-aterian.

On myös tärkeää, että opiskelijoilla on mahdollisuus raikkaaseen juomaveteen oppilaitoksessa. (Manninen 2011, 138, 139, 140, 141.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012 mukaan 52 % opiskelijoista söi päivän pääaterian opiskelija- tai työpaikkaravintolassa. Naisopiskelijat söivät terveellisiä ruokia (hedelmät, marjat, kasvikset, täysjyvävalmisteet) yleisemmin kuin miesopiskelijat. Kuitenkin maitovalmisteita miesopiskelijat käyttivät yhtä yleisesti kuin naiset. Makeisia AMK-naisopiskelijoista käytti 8 % 6-7 päivänä viikossa, sokeroituja juomia naisopiskelijoista käytti 3 % 6-7 päivänä viikossa. Miesopiskelijoista makeisia söi 4 % 6-7 päivänä viikossa ja sokeroituja juomia 5 %. Ylipainoisia miesopiskelijoista oli 41 % ja naisopiskelijoista 23 % (BMI 25 kg/m<sup>2</sup> tai yli). Miesopiskelijoilla 0,2 % oli todettu syömishäiriö ja naisopiskelijoilla 2 %. (Kunttu & Pesonen 2012, 47, 48, 64.)

## 2.6 Matkustaminen

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012 mukaan hyötyliikuntaa päivässä vähintään puoli tuntia harrasti 40 % AMK-opiskelijamiehistä ja 38 % AMK-opiskelijanaisista. Vähemmän kuin 15 minuuttia hyötyliikuntaa päivässä harrasti 13 % AMK-miesopiskelijoista ja 5 % AMK-naisopiskelijoista. (Kunttu & Pesonen 2012, 61.)

Healthy Universities-sivustolla tapausesimerkkinä kerrotaan terveyttä edistävän korkeakouluhankkeen soveltamista opiskelijoiden ja henkilökunnan liikkumisessa. West of England-yliopisto on sitoutunut kehittämään ja tehostamaan korkeakoululle matkustusta kävellen ja pyöräillen. Korkeakoulu on kehittänyt ”matkustussuunnitelman”, jonka avulla pyritään vähentämään autoilua sekä matkustamiseen liittyviä kielteisiä vaikutuksia, kuten pakokaasuja, ylipainoa, muut kroonisia sairauksia edistämällä fyysistä aktiivisuutta. Tarkoituksena on luoda malli, joka edistää terveyttä edistävää korkeakoulu-hanketta sekä on taloudellinen ja ympäristöystävällinen. (Healthy Universities.) Risselin, Mulleyn ja Dingin tutkimuksessa (2013, 3563) selvitettiin australialiasyliopisto-opiskelijoiden ja henkilökunnan matkustustapaa yliopistolle sekä näkyikö se henkilön fyysisenä aktiivisuutena. Tutkimus oli osa ”Sit less – move more”-ohjelmaa. Tutkimus toteutettiin tietyinä päivinä yliopistolla. Tuloksena oli, että henkilöt, jotka

tulivat aktiivisesti(=kävellessä tai pyörällä) yliopistolle, olivat muutenkin fyysisesti aktiivisempia kuin muut.

## 2.7 Virkistys- ja vapaa-aikapalvelut

Opiskelijajärjestö SAMOK koostuu opiskelijakunnista. Opiskelijakunnat ovat opiskelijoiden edunvalvoja sekä järjestävät vapaa-ajan toimintaa. Ne toimivat jokaisessa ammattikorkeakoulussa ja ovat julkisoikeudellisia yhdistyksiä. Jäsenyys opiskelijoille on vapaaehtoista. (Laadukas korkeakoulu.) Korkeakoulun järjestämiä liikuntapalveluja AMK-opiskelijoista käytti 8 %. Urheiluseurojen liikuntapalveluja käytti 18 % nais-AMK-opiskelijanaisista ja miehillä vastaava luku oli 22 %. (Kunttu & Pesonen 2012, 62.) Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004 kyselyssä vain 40 % vastaajista koki ammattikorkeakoulunjärjestämän liikuntatoimen olevan riittävää. Ja lähes puolet pitivät sitä liian vähäisenä. Opiskelijoista 65 % kokivat mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen hyvinä. Loput eli 35 % pitivät mahdollisuuksiaan rajallisena pääosin ajan ja rahan puutteen vuoksi. (Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004, 56.) Abu-Moghlin, Khafalin ja Barghotin tutkimuksen (2010, 35) tavoitteena oli muun muassa arvioida terveelliset elämäntavat-kurssin vaikutuksia opiskelijoiden terveystottumuksiin. Jos halutaan kurssin olevan tehokas, siihen osallistumisen tulisi olla vapaaehtoista ja terveysalan ammattilaisten pitämää. Opiskelijoita tulisi kannustaa ottamaan osaa liikunta ja terveysaktiviteetteihin.

### 3 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää miten Jyväskylän ammattikorkeakoulussa toteutuu terveyttä edistävän korkeakoulun toimintaohjelma opiskelijoiden kokemana. Tavoitteena oli myös selvittää millaista tietoa hyvinvoinnista ja terveydestä sekä tiloista, palveluista ja ympäristöstä opiskelija voi löytää opinto-oppaasta. Jatkossa tuloksia voidaan hyödyntää JAMK:n hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kehittämisessä.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten terveyttä edistävä korkeakoulu toteutuu hyvinvointi- ja terveystalvaiden osalta opiskelijoiden kokemana?
2. Miten terveyttä edistävä korkeakoulu toteutuu tilojen, palveluiden ja ympäristöjen osalta opiskelijoiden näkökulmasta?
3. Millaista tietoa opiskelija voi löytää hyvinvoinnista ja terveydestä sekä tiloista, palveluista ja ympäristöstä opinto-oppaasta?

### 4 Toteutus

#### 4.1 Menetelmä, aineiston keruu ja analyysi

Opinnäytetyötä oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Opinnäytetyössä määriteltiin käsitteet sekä muutettiin aineisto tilastolliseen muotoon. Työssä selvitettiin lukumääriä ja prosentteja. Aineisto soveltui siis numeeriseen ja määrälliseen mittaamiseen. Aineiston avulla kartoitettiin tilannetta, mutta ei selvitetty niinkään asioiden syitä. Tilannetta kuvattiin numeerisen tiedon kautta. (ks. Heikkilä 2005, 16–17, Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa voi tiedot aineistoon kerätä itse tai hankkia rekistereistä, tietokannoista tai tilastoista. Valmiit aineistot eivät kuitenkaan ole aina siinä muodossa, että niitä pystytään suoraan hyödyntämään. (Heikkilä 2005, 18.) Tässä opinnäytetyössä aineistona käytettiin Jyväskylän AMK-opiskelijoilla keväällä 2013 suoritettu hyvinvointia ja terveyttä edistävien korkeakoulujen itsearviointikyselyä (ks.



liite 2). Kyselyä ei siis tehty tätä opinnäytetyötä varten. Sitä on vain käytetty aineistona tässä työssä. Survey-tutkimuksen keskeinen menetelmä on aineiston keruu kyselyn avulla. Aineisto kerätään standardoidusti ja perusjoukosta tutkitaan vain otos. Yleensä aineisto käsitellään määrällisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 194.)

Linkki Digium-kyselyyn lähetettiin sähköpostilla vastaajille. Www-kyselyssä ei tarvita erikseen haastattelijoita ja haastattelijan vaikutukselta välttyään, vastausten tarkkuus on kyseenalainen ja väärinkäsitysten mahdollisuus on suuri, lisähavaintoja ei voida tehdä mutta avoimiin kysymyksiin jätetään helposti vastaamatta (Heikkilä 2005, 20). Toisena aineistona työssä oli laadullinen aineisto, joka koostui kyselylomakkeen avoimista kysymyksistä ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinto-oppas. Laadullinen aineisto analysoitiin teemoittelemalla aineisto tutkimuskysymysten mukaisesti. Opinto-oppaasta etsittiin tietoa hyvinvoinnista ja terveydestä sekä tiloista, palveluista ja ympäristöstä.

Määrällisen aineiston analyysi tehtiin kvantitatiivisen aineiston analysointiin suunnatulla SPSS-ohjelmistolla (Statistical Package for Social Sciences). (Metsämuuronen 2001, 408.) Kyselyn tulokset vietiin tilasto-ohjelmaan ja luotiin havaintomatriisi. (Heikkilä 2005, 123.) Muuttujista laskettiin frekvenssi- ja prosenttiosuudet ja niitä on raportoitu sanallisesti sekä taulukoiden ja kuvioiden avulla.

#### 4.2 Kyselylomakkeen laatiminen

Kysely vastaa Healthy Universities / Health Promoting Universities (WHO) – verkoston kansainvälistä kyselyä. Kysely suomennettiin ja pilotoitiin hankkeessa. Sen tarkoitus ei ole niinkään, että koulut vertailisivat tuloksiaan keskenään, vaan kysely on tehty oman korkeakoulun hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kehittämiseen ja arvioimiseen (ks. liite 2, Healthy Universities.) Kysely toteutettiin sähköisesti ja siihen vastasi sekä opiskelijat että henkilökunta. Alkuperäinen kyselylomake, jota korkeakoulut voivat käyttää itsearviointimenetelmänä, löytyy Healthy Universities-sivustolta.

Kyselyä on käytetty tässä opinnäytetyössä suomennettuna ja sovellettuna. Ideana ei ole niinkään benchmarking-tyyppinen vertailu muiden koulujen välillä, vaan se antaa mekanismin tarkastella oman koulun toiminnan ja kulttuurin suhdetta terveyteen ja hyvinvointiin. Health Universities-sivustolla suositellaan sen käyttöä työryhmässä, joka koostuu henkilökunnasta ja opiskelijajärjestöstä. Tässä kartoittavassa tutkimuksessa haluttiin kuitenkin selvittää laajemman ryhmän näkemyksiä kyselyyn liittyvistä asioista ja testata kyselylomakkeen toimivuutta. Kyselyä voidaan käyttää arvioinnissa ja tietona missä vaiheessa ollaan menossa. Se koostuu viidestä eri osiosta, jotka ovat terveyttä edistävän korkeakoulun aihealueita. Opinnäytetyössä tarkastellaan osioita kaksi ja kolme.

Osiot ovat:

1. Johtaminen ja organisaatio
- 2. Terveys- ja hyvinvointipalvelut**
- 3. Tilat, palvelut ja ympäristö**
4. Viestintä, tiedottaminen ja markkinointi
5. Akateeminen, henkilökohtainen, sosiaalinen ja asiantuntijuuden kehittyminen (Healthy Universities.)

Kyselyyn vastaamisen jälkeen tulokset kuvataan värillisenä graafisena esityksenä. Värit punainen, keltainen ja vihreä kertovat koulun tilanteesta, muun muassa vihreä väri kertoo, että tilanne on terveyden edistämisen kannalta suotuista. Tämän avulla koulu pystyy näkemään oman tilanteensa: missä tarvitaan lisää kehitystä ja mitä on saavutettu. Tämän avulla koulut pystyvät asettamaan tavoitteita ja kehittämään toimintasuunnitelmia. Sivustolla esitetään, että työkalua voidaan käyttää vuosittain ja näin seurata edistymistä. (Healthy Universities.)

Kyselylomakkeen vastausvaihtoehtoja oli neljä: "Ei toteudu ollenkaan" (toisin sanoen korkeakoulu ei ole vielä aloittanut väittämän mukaista toimintaa), "Suunnitteilla" (toisin sanoen korkeakoulussa on harkittu väittämän mukaisen toiminnan aloittamista) ja "Kyllä, jossain määrin" (toisin sanoen korkeakoulussa on päätetty väittämän mukaisen toiminnan aloittamisesta) sekä "Kyllä, toteutuu" (toisin sanoen korkeakoulussa toimitaan väittämän mukaisesti). Lopuksi kyselyssä on ollut vielä kaksi avointa

kysymystä: ”Mitä muuta haluaisit sanoa korkeakoulusi hyvinvointia ja terveyttä edistävästä toiminnasta?” sekä ”Kommenttisi itsearviointikyselylomakkeesta.” (ks. liite 2, Healthy Universities.)

#### 4.3 Kohderyhmä

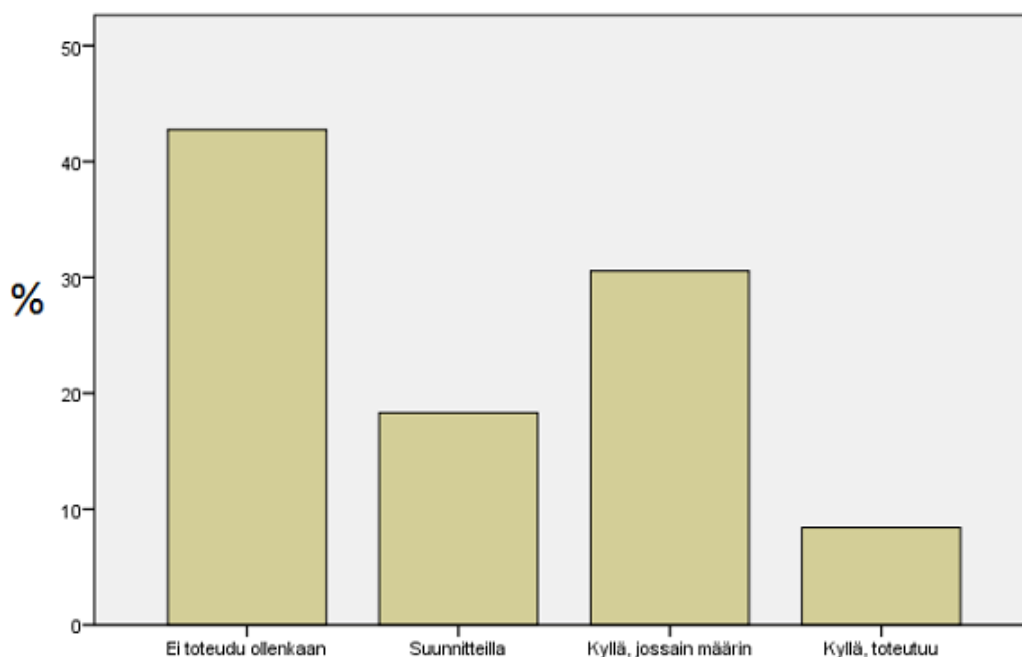
Kokonaistutkimuksessa tutkitaan kaikki perusjoukosta. Otantatutkimuksessa tutkitaan vain edustava pienoiskuva perusjoukosta. Otoksessa tulee olla samoja ominaisuuksia samassa suhteessa kuin perusjoukossa. (Heikkilä 2005, 33,34.) Kysely toteutettiin Digium-on-line kyselynä. Linkki kyselyyn lähetettiin sähköpostilla JAMK:n läsnä oleville opiskelijoille, jotka olivat antaneet luvan käyttää tietojaan tutkimustarkoitukseen. Kyselyyn vastasi 141 opiskelijaa. Yksi vastaaja hylättiin kuitenkin analysointivaiheessa epäselvyyden takia, joten sen jälkeen vastaajia oli 140. Taustamuuttuja kyselyssä oli vastaajien koulutusyksikkö (ammattillinen opettajakorkeakoulu, hyvinvointiyksikkö, liiketoiminta- ja palveluyksikkö, teknologiayksikkö sekä hallintoyksikkö). Koulutusohjelman vastaajat täyttivät itse.

## 5 Tulokset

### 5.1 Terveyspalvelut ja terveyttä edistävät palvelut opiskelijoiden kokemana

Terveys- ja hyvinvointipalvelu-osiossa kysyttiin opiskelijoilta tietoja terveydenhuollosta ja terveyden edistämisen palveluista seitsemällä väittämällä. Suurin osa vastaajista (n=102, 79 %) oli sitä mieltä, että korkeakoulun henkilökunnalle ja opiskelijoille on tarjolla sopivia ja heidän tarpeitaan vastaavia terveydenhuollon palveluita. Vastaajista 9 % (n=11) mukaan väite ei toteudu lainkaan. Opiskelijat toivoivat myös samanlaisia ja tasa-arvoisia terveydenhuoltopalveluja kuin yliopisto-opiskelijoilla on. Samoin toivottiin hammashuollon palveluja mukaan toimintaan. Opiskelijat kommentoivat avoimessa kysymyksessä terveydenhuoltopalveluja muun muassa näin: ”Meillä ammattikorkeakoulussa pitäisi olla tasa-arvoisesti samanlaiset palvelut kuin yliopisto-opiskelijoilla (YTHS)! Terveydenhuoltopalvelut eivät todellakaan ole riittävät! Ne tulisi olla samalla tyyllillä toteutettuja kuin yliopisto-opiskelijoilla!” sekä

”Hammashoitopalvelut olisi tulevaisuudessa otettava mukaan toimintaan.” Vastaajista vajaa puolet (43 %, n=56) oli sitä mieltä, että henkilökunnalta ja opiskelijoilta ei tiedustella mitä terveydenhuollon palveluja he tarvitsevat. Vastaajista kolmanneksen mukaan (39 %, n=51) asiaa tiedusteltiin (ks. kuvio 5).



Kuvio 5. Opiskelijoiden (n=131) kokemus terveydenhuoltopalveluihin liittyvien tarpeiden kartoittamisesta

Opiskelijat (75 %, n=97) kokivat, että terveyden edistämisen palveluista ja niiden käyttömahdollisuuksista tiedotetaan uusille opiskelijoille sekä henkilökunnalle riittävästi. Vastaajista vain 12 % (n=16) koki, ettei niistä viestitä opiskelijoille ja henkilökunnalla. Lisäksi osa opiskelijoista kommentoi avoimessa kysymyksessä korkeakoulun hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa siten, että siitä ei juuri tiedoteta eikä olemassa olevista palveluista välttämättä tiedetä: ”Opiskelijana en ole kuullut enkä tiedä näistä asioista juuri mitään. Suunnitelmista en ole kuullut lainkaan. Olemassa olevista palveluista on tullut hyvin tietoa.” sekä ”Eryteisesti viestintä mättää ja pahasti. Tieto ei kulje. En kannata Facebookkia tai muita sosiaalisen median kanavia KOSKA KAIKKI EIVÄT OLE SIELLÄ!”

Kyselyyn vastanneista suurin osa (n=97, 79 %) koki, että korkeakoululla on selkeät ja kaikkien työntekijöiden tiedossa olevat salassapito/vaitiolo-ohjeet, jotka koskevat yksilöiden terveysasioihin viittaamista, niiden luottamuksellisuutta sekä tietojen jakamista ja paljastamista. Vastaajista vain 7 % (n=8) mukaan tämä ei toteudu ollenkaan. Vastaajista 67 % (n=73) oli sitä mieltä, että henkilökunnan saatavilla on yhteystiedot sisäisten ja ulkoisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tukipalveluista myös hätätilanteiden varalta. Vastaajista 15 % oli eri mieltä. Vastaajajoukosta 31 (22 %) jätti vastaamatta kysymykseen. Vastaajan kokemus korkeakoulun hyvinvointistrategiasta: ”En tiedä mitään ammattikorkeakouluni hyvinvointistrategioista, ovatko niin salaista tietoa vai mistä johtunee.---”

Vastaajista 59 % (n=69) oli sitä mieltä, että korkeakoulu ja sen kumppanit keräävät tietoa toimintansa suunnittelua varten henkilökunnalta ja opiskelijoilta hyvinvointia ja terveyttä edistävien palveluiden käytöstä ja niiden vaikuttavuudesta. Eri mieltä vastaajista oli 22 % (n=25). Vastaajista (50 %, n=58) olivat tyytyväisiä siihen, että korkeakoulu markkinoi yhdessä kumppaniensa kanssa paikallisia ja kansallisia hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluita opiskelijoilleen ja henkilökunnalleen. Neljäs osa vastaajista (26 %, n=30) oli sitä mieltä, ettei se toteudu ollenkaan (ks. taulukko 2).

Taulukko 2. Hyvinvointia ja terveyttä edistävien palveluiden markkinointi opiskelijoille ja henkilökunnalle opiskelijoiden (n=117) kokemana

	n	%
<b>Ei toteudu ollenkaan</b>	<b>30</b>	<b>25</b>
<b>Suunnitteilla</b>	<b>29</b>	<b>25</b>
<b>Kyllä, jossain määrin</b>	<b>48</b>	<b>41</b>
<b>Kyllä, toteutuu</b>	<b>10</b>	<b>9</b>
<b>Yhteensä</b>	<b>117</b>	<b>100</b>

## 5.2 Hyvinvointia edistävät ja tukevat palvelut opiskelijoiden kokemana

Kyselyn toisessa osiossa kartoitettiin hyvinvointia edistäviä ja tukevia palveluja neljällä väittämällä. Vastaajista suurin osa (77 %, n=97) oli sitä mieltä, että korkeakoulu ja opiskelijajärjestö varmistavat, että opiskelijoille on tarjolla hyvinvointia edistäviä ja tukevia palveluita (sisältäen sosiaaliset, taloudelliset ja vapaa-aikaan liittyvät palvelut). Vain 11 % (n=14) vastaajista koki, ettei se toteudu ollenkaan. Vastaajista 16 % (n=23) on jättänyt kokonaan vastaamatta tähän kysymykseen. Kuitenkin osa vastaajista toivoi korkeakoulun panostavan lisää opiskelijoiden hyvinvointiin. Samoin opiskelijakunta JAMKO:n toimintaan oltiin tyytyväisiä.

*Toivoisin, että korkeakoulumme panostaisi enemmän opiskelijoiden hyvinvointiin. Hyvinvointi ei parane erilaisilla työryhmillä, vaan ihan puhtaalla käteisellä: enemmän resursointia opiskelijoiden liikuntapalveluihin sekä mielenterveyttä ja jaksamista edistäviin tukipalveluihin.--*

*--Monissa lomakkeen kysymyksissä joissa sanotaan toimijoina sekä korkeakoulu, että opiskelijajärjestö, vastaus olisi 'kyllä, jossain määrin' sijaan 'kyllä toteutuu' jos toimijana olisi vain opiskelijajärjestö. Opiskelijajärjestö on se, joka on aidosti kiinnostunut opiskelijan hyvinvoinnista.--*

Vastaajista 68 % (n=70) oli sitä mieltä, että korkeakoulu tarjoaa henkilökunnalleen mahdollisuuden käyttää erilaisia hyvinvointia edistäviä ja tukevia palveluita. Neljännes jätti kokonaan vastaamatta (26 %, n=37). Yli puolet vastaajista (56 %, n=66) oli sitä mieltä, että korkeakoululla on yhteyksiä ulkoisiin palveluntuottajiin varmistaaseen opiskelijoille ja henkilökunnalle sopivien hyvinvointia edistävien ja tukevien palveluiden tarjonnan (esim. vapaa-aikajärjestöt, kansalliset/paikalliset seurat ja yhteiset sekä paikalliset vapaaehtoisryhmät). Vastaajista 19 % (n=22) mukaan se ei toteudu ollenkaan. Vastaajista 65 % (n=77) oli sitä mieltä, että opiskelijoiden ja henkilökunnan saatavilla on tietoa hyvinvointia edistävien ja tukevien palveluiden kokonais-tarjonnasta ja käyttömahdollisuuksista (ks. taulukko 3)

Taulukko 3. Tieto hyvinvointia edistävien ja tukevien palveluiden kokonaistarjonnasta ja käyttömahdollisuuksista opiskelijoille ja henkilökunnalle opiskelijoiden (n=120) kokemana

	n	%
<b>Ei toteudu ollenkaan</b>	22	18
<b>Suunnitteilla</b>	21	17
<b>Kyllä, jossain määrin</b>	57	48
<b>Kyllä, toteutuu</b>	20	17
<b>Yhteensä</b>	120	100

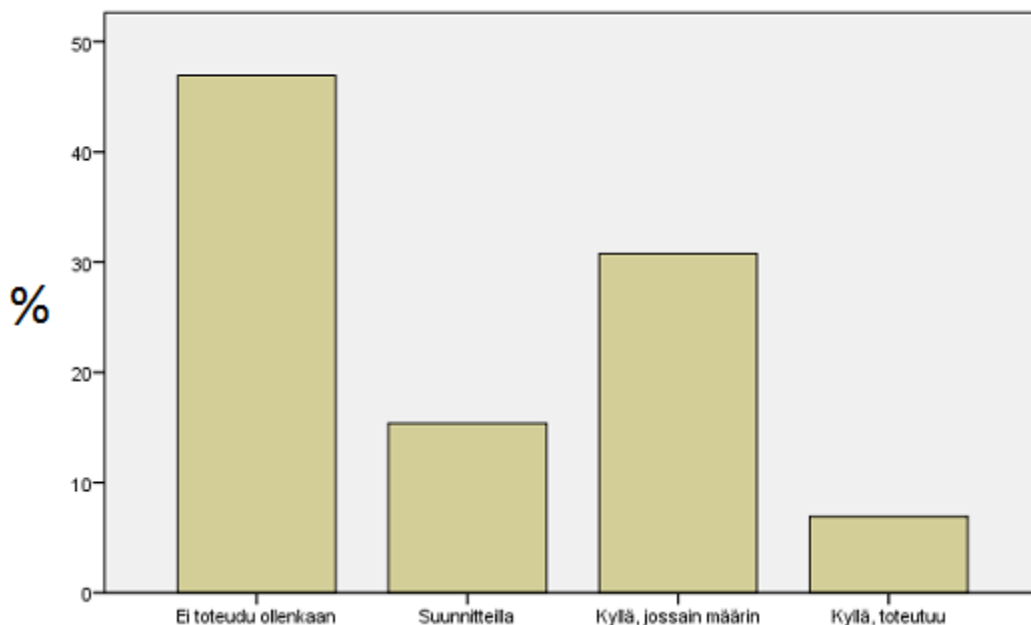
### 5.3 Tilat, palvelut ja ympäristö opiskelijoiden kokemana

#### 5.3.1 Kampusalueet ja rakennukset

Tilat, palvelut ja ympäristö-osiossa kysyttiin ensimmäisenä kampusalueista ja rakennuksista viidellä väittämällä. Suurin osa vastaajista (68 %, n=84) oli sitä mieltä, että korkeakoulun strategiassa varmistetaan, että rakennettu ympäristö edistää fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia (esim. esteettömyys, valaistus, ilmastointi, kalusteet, peseytymis- ja sosiaalitalat). Vastaajista 20 % (n=25) mukaan se ei toteudu ollenkaan. Osa opiskelijoista koki tilat epäergonomisina, liian pieninä ja kuntosalia ei koettu viihtyisänä. Korkeakoulun tiloja kommentoitiin muun muassa näin: ”Luokissa istuimet ovat epäergonomisia ja luokkien enimmäishenkilömäärät ylitetään jatkuvasti.”, ”--- The gym offered at Rajakatu is ridiculously small, poorly equipped and unpleasant (windowless cellar space). ---” sekä ”---luokat valkoisia ja verhot aina kiinni. käytävillä ei mitään yhdessäolo-tiloja.. todella epäinspiroiva koulu!”

Suurin osa vastaajista (60 %, n=70) on sitä mieltä, että korkeakoulu varmistaa, että uusia rakennuksia, peruskorjauksia tai vastaavia suunniteltaessa hyvinvointi ja terveys on sisällytetty vaikutusten ennakoarviointiin (impact assessments). Vastaajista 20 % (n=24) mukaan se ei toteudu ollenkaan. Vastaajista 38 % (n=49) oli sitä mieltä, että korkeakoulu edistää opiskelijoiden, henkilökunnan ja ympärillä olevan yhteisön

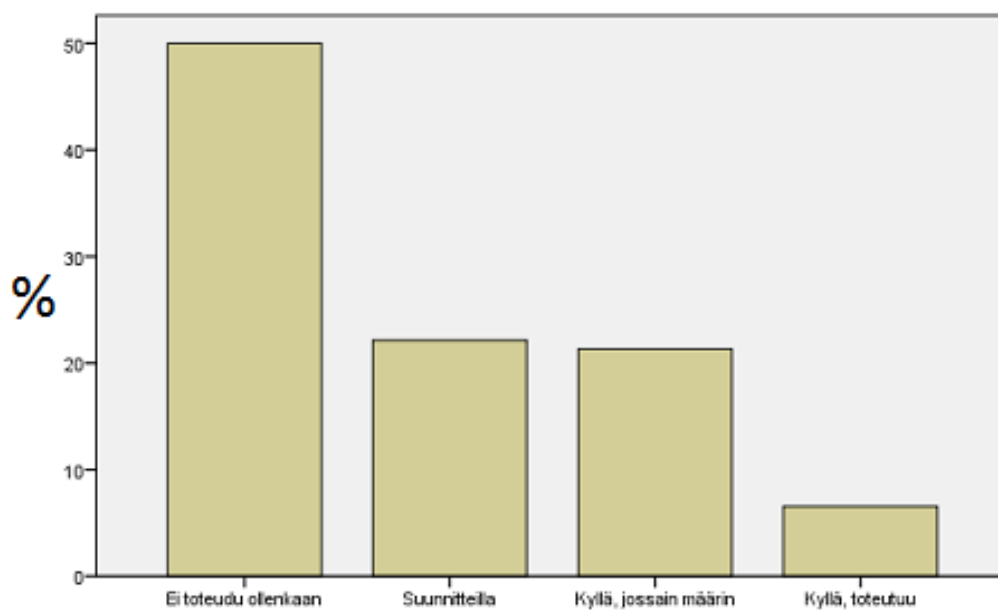
mahdollisuuksia käyttää piha-alueitaan urheiluun ja vapaa-aikaan. Lähes puolet (47 %, n=61) olivat kuitenkin sitä mieltä että se ei toteudu ollenkaan (ks. kuvio 6).



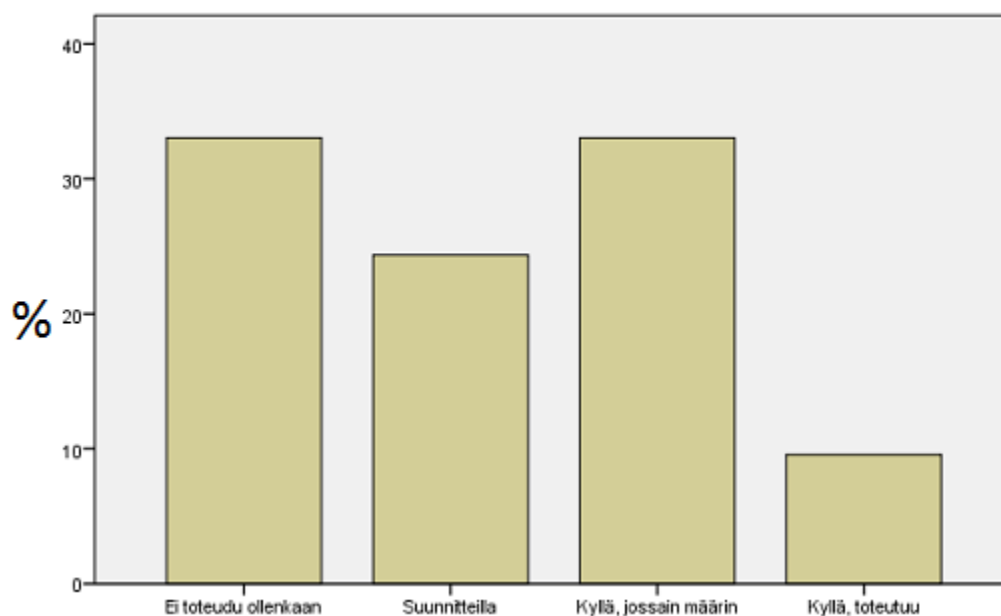
Kuvio 6. Opiskelijoiden, henkilökunnan ja ympärillä olevan yhteisön mahdollisuus käyttää piha-alueita urheiluun ja vapaa-aikaan opiskelijoiden (n=130) kokemana

Vastaajista vain 27 % (n=34) on sitä mieltä, että opiskelija- ja henkilökuntaryhmien kanssa käydään keskustelua viheralueiden sekä rakennetun ja sosiaalisen ympäristön käytöstä ja kehittämisestä. Opiskelijoista puolet (50 %, n=61) näkevät siinä puutteita (ks. kuvio 7). Vastaajista 43 % (n=49) on sitä mieltä, että rakennetun ja luonnonympäristön vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen sisältyy korkeakoulun kestävä kehityksen strategiaan. Vastaajista 33 % (n=38) mukaan se ei toteudu ollenkaan (ks. kuvio 8).





Kuvio 7. Keskustelu opiskelija- ja henkilökuntaryhmien kanssa viheralueista sekä rakennetun ja sosiaalisen ympäristön käytöstä ja kehittämisestä opiskelijoiden (n=122) kokemana



Kuvio 8. Opiskelijoiden (n=115) kokemus ympäristön vaikutuksen näkymisestä kestävä kehityksen strategiassa

### 5.3.2 Ravitsemuspalvelut

Ravitsemuksesta tiedusteltiin vastaajilta viidellä väittämällä. Vastaajista suurin osa (73 %, n=84) oli sitä mieltä, että korkeakoulu ja opiskelijajärjestö varmistavat, että ravitsemuspalveluita tuotetaan eettisesti kestävän elintarvikepolitiikan mukaan. Tällä varmistetaan vähäiset ympäristövaikutukset ja edistetään henkilökunnan ja opiskelijoiden hyvinvointia. Puolestaan 12 % vastaajista (n=14) mukaan se ei toteudu ollenkaan.

Suurin osa vastaajista (81 %, n=102) oli sitä mieltä, että korkeakoulu ja opiskelijajärjestö varmistavat, että niiden omat ja ulkoistamat ravitsemuspalvelut ja vastaavat toiminnat (esim. ravintolat, kahvilat, elintarvike/juoma-automaatit, kioskit, tilaustarjoilut) on järjestetty ja sovittu niin, että tarjolla on terveellisiä vaihtoehtoja. Opiskelijoista 6 % (n=8) mukaan se ei toteudu ollenkaan (ks. taulukko 4). Kyselyssä olleeseen avoimeen kysymykseen ”Mitä muuta haluaisit sanoa korkeakoulusi hyvinvointia ja terveyttä edistävästä toiminnasta?” kommentoitiin muuan muassa näin: ”--- food offered in JAMK is not particularly healthy (esp. vegetarian food)---”

Taulukko 4. Terveellisten vaihtoehtojen tarjoaminen ravitsemuspalveluissa opiskelijoiden (n=127) kokemana

	n	%
<b>Ei toteudu ollenkaan</b>	8	6
<b>Suunnitteilla</b>	17	13
<b>Kyllä, jossain määrin</b>	63	50
<b>Kyllä, toteutuu</b>	39	31
<b>Yhteensä</b>	127	100

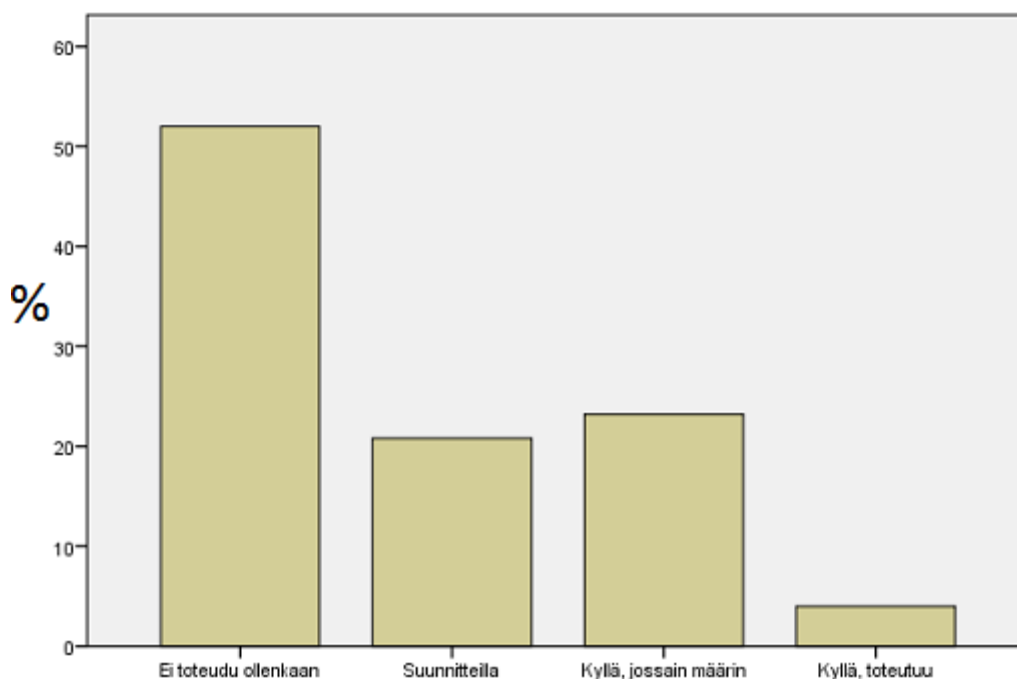
Vastaajista 51 % (n=65) oli sitä mieltä, että opiskelijoille ja henkilökunnalle tehdään säännöllisesti kyselytutkimuksia koskien korkeakoulussa tarjolla olevien ruokien ja juomien laatua, hintaa ja valikoimaa. Opiskelijoista 28 % (n=36) mukaan se ei toteudu

ollenkaan. Kyselyyn vastanneista 57 % (n=73) oli sitä mieltä, että terveellisiä ruokailutapoja markkinoidaan jatkuvasti opiskelijoille ja henkilökunnalle. Vastaajista 23 % (n=30) mukaan se ei toteutunut ollenkaan. Suurin osa vastaajista (83 %, n=107) oli sitä mieltä, että ilmaista juomavettä on saatavilla kampusalueilla. Vastaajista 9 % (n=11) mukaan se ei toteudu ollenkaan.

### 5.3.3 Matkustaminen

Matkustamisesta kysyttiin kolmella väittämällä. Vastaajista 51 % (n=59) oli sitä mieltä, että korkeakoulun matkustuskäytännöt tukevat hyvinvointia ja terveyden edistämistä sekä kestävää kehitystä. Neljännes vastaajista (25 %, n=29) mukaan se ei toteudu ollenkaan. Matkustamista avoimeen kysymykseen kommentoitiin, ettei ekologiseen matkustamiseen kannusteta: ”--- Supporting ecological ways of travelling like walking and biking can be mainly seen in lack of parking places for cars. But there are not enough places for bikes either...”

Vastaajista noin puolet (51 %, n=63) oli sitä mieltä, että korkeakoulu suosittelee liikumista kävellen tai pyörällä hiilidioksidipäästöjen vähentämiseksi ja liikunnan lisäämiseksi. Opiskelijoista 30 % (n=36) mukaan se ei toteudu ollenkaan. Vastaajista 27 % (n=34) vastaajista oli sitä mieltä, että korkeakoulu keskustelee opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa matkustamiseen liittyvistä asioista. Suurin osa vastaajista (52 %, n=65) väite ei toteutunut ollenkaan (ks. kuvio 9).



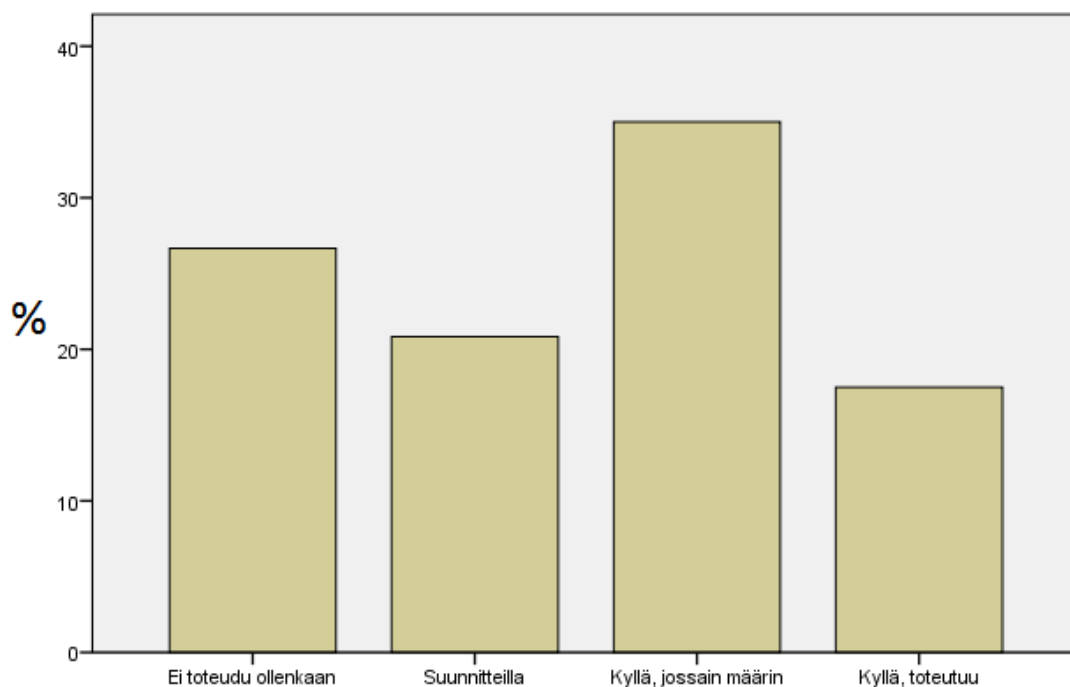
Kuvio 9. Keskustelu opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa matkustamiseen liittyvistä asioista opiskelijoiden (n=125) kokemana

#### 5.3.4 Virkistys- ja vapaa-aikapalvelut

Opiskelijoiden vapaa-aikaa kartoitettiin neljällä väittämällä. Suurin osa (66 %, n=84) vastaajista oli sitä mieltä, että korkeakoulu ja opiskelijajärjestö kannustavat opiskelijoita ja henkilökuntaa käyttämään alueellaan ja sen ulkopuolella olevia virkistys- ja vapaa-aikapalveluita. Vastaajista 18 % (n=23) mukaan se ei toteudu ollenkaan.

Korkeakoulun vapaa-aika ja liikuntatarjontaa osa vastaajista kuvaili harrastuspaikkojen rajallisuudella sekä korkeilla hinnoilla. Samoin korkeakoulun mahdollisuuksia järjestää toimintaa toivottiin: ”Harrastuspaikat ovat määriteltä valmiiksi, rajaa mahdollisuuksia valita itse harrastuspaikka.”, ”Aika huonosti opiskelijoille oikeasti tarjotaan mitään tällaista toimintaa. Esim ainoat liikuntapalvelut on opiskelijoiden liittojen tms. tarjoamia ja niitäkin on liian vähän. Koulun pitäisi järjestää paljon enemmän mahdollisuuksia erilaisiin toimintoihin. ---” sekä ”--- no special discounts for the city swimming pool (while the Jyväskylän yliopiston students pay 3.80€ once a week, we always pay 6.50€) and other facilities (the KOOLS offer is rather poor).---”

Vastaajista 77 % (n=98) oli sitä mieltä, että opiskelijoille ja henkilökunnalle tiedotetaan korkeakoulun ja opiskelijajärjestön tarjoamista virkistys- ja vapaa-aikapalveluista. Vastaajista 10 % (n=13) mukaan se ei toteutunut ollenkaan. Suurin osa vastaajista (65 %, n=79) oli sitä mieltä, että korkeakoulu pyrkii yhteistyössä opiskelijajärjestön ja muiden toimijoiden kanssa parantamaan virkistys- ja vapaa-aikapalveluitaan ja varmistamaan niiden asiakaslähtöisyyden. Opiskelijoista 18 % (n=22) mukaan se ei toteutunut ollenkaan. Kyselyyn vastaajista 53 % (n=63) oli sitä mieltä, että Korkeakoulu ja opiskelijajärjestö keräävät tietoa virkistys- ja vapaa-aikapalveluiden käytöstä ja tyytyväisyydestä niihin. Vastaajista 27 % (n=32) mukaan se ei toteudu ollenkaan ks. kuvio 10).



Kuvio 10. Opiskelijoiden (n=120) kokemus virkistys- ja vapaa-aikapalveluiden tietojen keräämisestä

#### 5.4 Tulosten yhteenveto

Opiskelijat (n=102, 79 %) olivat tyytyväisiä terveydenhuollon palvelujen tarjontaan, mutta kokivat (43 %, n=56), että heiltä ei tiedustella mitä terveydenhuollon palveluja he tarvitsevat. Puolet opiskelijoista (50 %, n=58) kokivat, että hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluita markkinoidaan riittävästi opiskelijoille ja henkilökunnalle. Opiskelijat (77 %, n=97) olivat myös suurelta osin tyytyväisiä hyvinvointia edistäviin ja tukeviin palveluihin. Opiskelijat 68 % (n=70) kokivat, että palveluja on saatavilla ja heille tarjotaan mahdollisuus käyttää niitä. Vastajat 65 % (n=77) olivat myös tyytyväisiä saatavilla olevaan tietoon hyvinvointia edistävästä ja tukevien palvelujen tarjonnasta ja käyttömahdollisuuksista. Kyselyn jälkeen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa on jo kehitetty toimintaa: uudistettu www-sivuja, internetissä on myös nykyään Elmo-opiskelijaintran julkaisu ja dialogiset kommentointialustat. Nämä seikat olisivat myös saattaneet vaikuttaa tekemiini johtopäätöksiin positiivisesti.

Tulosten mukaan opiskelijat (64 %, kahden väittämän painotettu keskiarvo) kokivat korkeakoulun kampusalueita ja rakennuksia tarkasteltaessa terveyttä edistäväksi. Puutteita vastaajat (47 %, n=61) näkivät korkeakoulun opiskelijoiden ja henkilökunnan piha-alueiden käyttömahdollisuuksissa. Samoin opiskelijat (50 %, n=61) näkivät puutteita korkeakoulun kestävän kehityksen strategiassa, joka koskee rakennetun ja luonnonympäristön vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen.

Suurin osa opiskelijoista 71 % (viiden ravitsemuspalveluihin liittyvän kysymyksen painotettu keskiarvo) olivat tyytyväisiä ravitsemuspalveluihin. Kampusten ravintolapalveluiden tuottaja on vaihtunut syksyllä 2014, jolloin kyselyssä ravintolapalveluita koskevat tulokset viittaavat aikaisempaan palveluiden tuottajaan. Samoin koettiin (51 %, kahden matkustukseen liittyvän väittämän painotettu keskiarvo), että matkustuskäytännöt olivat hyvinvointia ja terveyden edistäviä sekä kestävää kehitystä tukevia. Opiskelijat (52 %, n=65) kuitenkin kokivat, ettei korkeakoulu keskustele opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa matkustamiseen liittyvistä asioista. Opiskelijat (67 %, neljän väittämän painotettu keskiarvo) olivat tyytyväisiä virkistys- ja vapaa-ajanpalveluihin ja opiskelijoilta kerättiin tietoa virkistys- ja vapaa-aikapalveluiden käytöstä ja tyytyväisyydestä niihin.

## 5.5 Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen opinto-oppaassa opiskelijan näkökulmasta

Jyväskylän ammattikorkeakoulun internetsivuilla on opiskelijoille suunnattu opinto-opas (opinto-opas.jamk.fi) ja siellä on tietoa muun muassa hyvinvoinnista, terveydestä, kampusasioista, ruokailusta, asumisesta, liikunnasta ja vapaa-ajasta, oppimisympäristöstä, opiskelijakunnasta ja harjoittelusta kotimaassa, kansainvälisyydestä, kirjaston palveluista, opinnäytetyöstä sekä tietoturvasta. Tiedot löytyvät myös englanniksi.

Hyvinvointipalvelu-sivusto jakautuu seitsemään osaan, jotka ovat opiskeluterveydenhuolto, hyvinvointi ja jaksaminen, huolehdi itsestäsi, opiskeluhuvinvointiryhmä, opintopsykologi, oppilaitospapit sekä ohjaus päihdeasioissa. Opiskeluterveydenhuolto jakautuu kolmeen eri osaan: opiskeluterveydenhuolto Jyväskylässä, opiskeluterveydenhuolto Saarijärvellä sekä ulkomaalaisten opiskelijoiden terveydenhuolto. Tässä vaiheessa jo ilmoitetaan, että opiskeluterveydenhuolto koskee kaikkia riippumatta kotikunnasta. Opiskeluterveydenhuollon alta löytyy tietoa terveydenhoitajan- ja lääkärin vastaanotosta, ajanvarauskäytännöistä sekä yhteystiedot. Samoin tietoa löytyy äkillisen sairastumisen ja ensiavun varalle sekä tietoa suun terveydenhuollosta ja lisätietoja. Hoitomaksuista tällä sivulla ei mainita mitään. Sivuilta löytyy myös linkki opiskeluhuvinvoinnin toimintasuunnitelmaan.

Hyvinvointi ja jaksaminen otsikon alta löytyvät tietoa mistä hyvinvointi koostuu, mitä oireita mahdolliset muutokset saavat aikaan, vinkkejä miten itsestään kannattaa pitää huolta, mitä tehdä jos jaksamisen kanssa on ongelmia sekä linkki Opiskelukeskus Nyyti Ry:n sivuille. Huolehdi itsestäsi osiossa kerrotaan miten kannattaa pitää itsestään huolta sekä siinä on linkki sivuille, missä kerrotaan liikunnan ja vapaa-ajan mahdollisuuksista. Seuraavassa kohdassa on kerrottu opiskeluhuvinvointiryhmästä ja tästä myös pääsee katsomaan JAMK:in opiskeluhuvinvoinnin toimintasuunnitelmaa.

Opintopsykologi ja oppilaitospapit kohdassa kerrotaan millaisissa asioissa heihin voi ottaa yhteyttä sekä yhteystiedot. Siinä myös kerrotaan opintopsykologin palveluiden olevan maksutonta. Viimeisenä kohtana ovat päihdeasiat. Tässä kohdassa lähinnä mainitaan, että päihdeiden käyttö on koulun alueella ja oppimistilanteissa kielletty sekä miten päihdeongelmatilanteissa toimitaan. Hyvinvointi ja terveys-osion alla on myös tietoa opintososiaalisista tuista sekä eduista, asumisesta ja vapaa-ajasta sekä linkit etsivä nuorisotyö-sivustolle ja sisäilma-asioista opiskelijoille-sivustolle. Sivun alalaidassa on lisäksi sähköpostiosoite, jonne voi laittaa palautetta ja toiveita.

Oppimisympäristöt-sivustolla kerrotaan fyysisistä ja virtuaalisista oppimisympäristöistä. Siellä on tietoa missä opiskelijat voivat opiskella itsenäisesti ja viettää aikaa kampusalueella. Piha-alueista ja niiden käyttömahdollisuuksista opinto-oppaassa ei mainita mitään. Lisätietoja toimitiloista saa toimitilavastaavalta sekä toimitilapalveluiden suunnittelijalta. Heidän yhteystietonsa löytyvät sivulta. Ruokailu-sivustolla kerrotaan opiskelijoiden oikeudesta ateriatukeen sekä sieltä löytyy myös kampusalueiden opiskelijaravintoloiden ja –kahviloiden yhteystiedot. Terveellisen ruuan merkityksestä mainitaan fyysisen hyvinvoinnin yhteydessä.

Liikunta ja vapaa-aika-sivustolla kerrotaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijakunta JAMKO:n tarjoamista liikunta ja vapaa-aikamahdollisuuksista sekä Jyväskylän alueen tarjonnasta yleensäkin. Liikunnan tärkeydestä mainitaan fyysisen hyvinvoinninyhteydessä. Opiskelijakunta ja opiskelijaedut sivustolla kerrotaan lisää JAMKO:sta ja eduista, joita voi saada opiskelijakortilla. Sieltä kautta on mahdollista myös mennä JAMKO:n omille kotisivuille. Matkustamisesta ei erikseen JAMK:n kotisivuilla mainita. Opiskelijaetu-sivustolla mainitaan Matkahuollon ja VR:n alennuksista. Pysäköinnistä mainitaan JAMK:n kotisivujen etusivulla.



## 6 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata opiskelijoiden näkökulmaa hyvinvointia ja terveyttä edistävästä palveluista, tiloista, ravinto-, virkistys- ja vapaa-ajanpalveluista sekä ympäristöstä sekä selvittää millaista tietoa aiheesta opiskelija voi löytää opinto-oppaasta. Tuloksista käy ilmi, että opiskelijat kokivat Jyväskylän ammattikorkeakoulun terveyttä edistävänä korkeakouluna hyvinvointi- ja terveystalveluiden, tilojen, palveluiden ja ympäristöjen osalta sekä opiskelijat löytävät tietoa helposti ja kattavasti opinto-oppaasta. Pohdinnassa käsitellään tutkimuksen eettisyyttä, luotettavuutta, päätuloksia sekä jatkokehittämisaiheita.

### 6.1 Eettisyys, luotettavuus

Tietoa kerättiin laajasti eri tietokannoista ja tietoa haluttiin erityisesti terveyttä edistävästä korkeakouluhankkeesta, opiskelijoiden hyvinvoinnista sekä terveystalveluista (ks. Liite 1). Hakuja rajattiin Ebsco Academissa, Cinahlissa ja Pubmedissa Free Full Text-toiminnalla. Jos rajausta ei olisi käytetty, aineisto olisi voinut siltä osin olla hiukan laajempi ja luotettavampi kuin mitä se nyt oli.

Tutkimuslupa anottiin ja saatiin Jyväskylän ammattikorkeakoululta. Aineiston keruussa ja tietojen säilytyksessä on noudatettu ja noudatetaan hyviä ja eettisiä tutkimuskäytäntöjä. Kyselytutkimus on tehokas ja se voidaan tehdä helposti monellekin henkilölle. Aineisto voidaan käsitellä nopeasti ja analysoida. Tutkijan ei tarvitse kehittää aineiston analyysitapoja. Haittana vastaavasti kyselymenetelmässä muun muassa voi olla vastaajien rehellisyys ja huolellisuus. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Tämä tutkimus oli kyselytutkimus, jossa kyselylomake oli valmiiksi laadittu. Tutkimuksessa ei pystytty vaikuttamaan siis lomakkeessa oleviin väittämiin. Heikkilän (2005, 31) mukaan tutkimuksen tekemisessä on muistettava avoimuus, joka tarkoittaa muun muassa, että vastaajalle ilmoitetaan kyselyssä tutkimuksen tarkoitus ja käyttötapa. On myös tärkeä huomioida tietoja kerättäessä ja tietosuojasta on huolehdittava tuloksia raportoimissa niin, ettei vastaajia ole mahdollisuus tunnistaa. Tässä kyselyssä oli selvästi ilmoitettu tutkimuksen tarkoitus ja käyttötapa. Samoin vastaajille ilmoitettiin tietosuojan huolehtimisesta (ks. liite 2).

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa opiskelee yhteensä yli 8500 opiskelijaa (Tietoa JAMKista). Kyselyyn vastasi vain 141 opiskelijaa. Näin pieni vastausjoukko koko opiskelijajoukosta vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. Kyselyn lopussa vastaajat saivat antaa palautetta kyselystä ja vastaajat kokivat sen hankalana ja epäselvänä. Hirsjärven ym. (2009, 195) mukaan kyselymenetelmässä voi olla haittana vastausvaihtoehtojen väärinymmärryksen mahdollisuus ja vastaajien mahdollinen tietämättömyys aiheesta. Tässä tutkimuksessa yhtenä haittana ovat mahdollisesti opiskelijoiden väärinymmärrykset ja tietämättömyys aiheesta. Tutkijan subjektiivisuus on läsnä muun muassa valittaessa tutkimusmenetelmää sekä kysymysten muotoilussa ja tärkeää on, etteivät tulokset riipu tutkijasta (Heikkilä 2005, 30). Tässä tutkimuksessa ei kysymyksiä laadittu itse, joten työn tekijä on puolueeton kysymysten muotoilun suhteen.

Tulokset analysoitiin SPSS-ohjelmistolla ja analyysi on kuvattu toteutuskohdassa ja on uusittavissa. On tärkeää, että tutkija on koko prosessin ajan tarkka ja kriittinen tietoja kerätessä ja käsiteltäessä. Myös tulosten tulkinnessa tulee noudattaa tarkkuutta samoin tutkijan on hallittava käyttämänsä analysointimenetelmät. (Heikkilä 2005, 30.) Aineistossa oli yhden vastaajan kohdalla epäselvyyttä koulutusohjelmasta ja analyysivaiheessa se päätettiin jättää kokonaan pois. Asia mainittiin toteutuskohdassa. Analysointivaiheessa aineistosta laskettiin frekvenssit ja prosentit ja ne esitettiin taulukoiden ja kuvioiden muodossa.

Valmis aineisto rajasi työtä. Jos kysely olisi tehty tätä tutkimusta varten, siitä olisi rakennettu helppotajuisempi kuin nykyinen kysely oli. Tutkimustulokset olisivat voineet kuitenkin olla samansuuntaisia siinäkin tapauksessa. Tuloksia voidaankin pitää luotettavina, koska samansuuntaisia tuloksia muun muassa terveydenhuollon palvelujen osalta on tullut Kuntun ja Pesosen (2012) tutkimuksessa.

## 6.2 Keskeiset tulokset

### 6.2.1 Miten terveyttä edistävä korkeakoulu toteutuu opiskelijoiden näkökulmasta hyvinvointi- ja terveystalouden osalta?

Opiskelijat olivat tyytyväisiä hyvinvointia tukeviin ja edistäviin sekä terveydenhuollon palveluihin, mutta osa koki, että heiltä ei tiedustella mitä terveydenhuollon palveluja he tarvitsevat. Kuntun ja Pesosen (2012, 54) tutkimuksessa ilmeni vastaavanlaisia tuloksia. Ammattikorkeakouluopiskelijoista 86 % olivat tyytyväisiä saamansa hoidon sisältöön. Kuitenkin Lavikaisen (2010, 121) tutkimuksen mukaan opiskelijoista vain 39 % oli tyytyväinen opiskelijaterveydenhuollon saatavuuteen. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004 mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuolto oli melko eriarvoista paikkakuntien ja alojen välillä. Tutkimuksessa nousi myös tärkeänä opiskelijoiden tiedottaminen palveluista ja niiden saatavuudesta. (Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004, 4.) Pääosin siis opiskelijat kokevat Jyväskylän ammattikorkeakoulun terveyttä edistävänä korkeakouluna hyvinvointi- ja terveystalouden osalta.

### 6.2.2 Miten terveyttä edistävä korkeakoulu toteutuu opiskelijoiden näkökulmasta tila, palvelut ja ympäristöjen osalta?

Tulosten mukaan opiskelijat kokivat korkeakoulun terveyttä edistäväksi tarkasteltaessa kampusalueita ja rakennuksia tarkasteltaessa. Puutteita vastaajat näkivät korkeakoulun opiskelijoiden ja henkilökunnan piha-alueiden käyttömahdollisuuksissa. Samoin opiskelijat näkivät puutteita korkeakoulun kestävän kehityksen strategiassa, joka koskee rakennetun ja luonnonympäristön vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004 (71, 72) mukaan yli 60 % mukaan likaisuus ja huonot sosiaalililat eivät vaikeuttaneet opintoja. Huonosta sisäilmasta kärsi noin 10 %. Sulander ja Romppasen selvityksen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijat arvioivat ilmaston, sisäilman laadun sekä lämpöolosuhteet hiukan huonommiksi kuin muut opiskelijat. Erot olivat kuitenkin pieniä. (Sulander & Romppanen 2007, 70.) Thomasin ym. (2013) sekä Bonellin ym. (2013) tutkimuksien mukaan kouluympäristöllä nähtiin mahdollisesti olevan vaikutuksia terveyteen.

Opiskelijat kokivat matkustuskäytäntöjen olevan hyvinvointia ja terveyden edistäviä sekä kestävästä kehitystä tukevia. Opiskelijat kuitenkin kokivat, ettei korkeakoulu keskustele opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa matkustamiseen liittyvistä asioista. Healthy Universities sivustolla West of England-yliopisto on kehittänyt ”matkustus-suunnitelman”, jonka avulla pyrittiin vähentämään autoilua sekä matkustamiseen liittyviä kielteisiä vaikutuksia. (Healthy Universities.)

Opiskelijat olivat tyytyväisiä ravitsemuspalveluihin ja ruoka koettiin suurelta osin terveellisenä. Kuntun ja Pesosen tutkimuksen (2012, 64) 52 % opiskelijoista söi pääaterian opiskelija- tai työpaikka ravintolassa. Tulosten mukaan opiskelijat olivat tyytyväisiä virkistys- ja vapaa-ajanpalveluihin ja opiskelijoilta kerättiin tietoa virkistys- ja vapaa-aikapalveluiden käytöstä ja tyytyväisyydestä niihin. Kuntun ja Pesosen tutkimuksen (2012, 62) mukaan korkeakoulun järjestämiä liikuntapalveluja AMK-opiskelijoista käytti 8 %. Urheiluseurojen liikuntapalveluja käytti 18 % nais-AMK-opiskelijanaisista ja miehillä vastaava luku oli 22 %. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004 kyselyssä tuli esiin, että vain 40 % vastaajista koki ammattikorkeakoulunjärjestämän liikuntatoimen olevan riittävää. Ja lähes puolet pitivät sitä liian vähäisenä. Opiskelijoista 65 % kokivat mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen hyvinä. Loput eli 35 % pitivät mahdollisuuksiaan rajallisena pääosin ajan ja rahan puutteen vuoksi. (Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004, 56.) Tulosten mukaan voidaan sanoa, että opiskelijat näkevät Jyväskylän ammattikorkeakoulun terveyttä edistävänä korkeakouluna tilojen, palveluiden ja ympäristöjen osalta.

### 6.2.3 Millaista tietoa hyvinvoinnista, terveydestä ja tiloista, palveluista ja ympäristöstä opiskelija voi löytää opinto-oppaasta?

Opiskelijat voivat löytää opinto-oppaasta paljon tarpeellista tietoa vaivattomasti. Hyvinvointi- ja terveyspalveluista sivuilla on riittävästi tietoa. Opiskeluterveydenhuollon yhteystiedot löytyvät myös oppaasta, kuten Kuntun & Laakson (2011, 81) mukaan tietojen tuleekin olla opiskelijoiden saatavilla. Opinto-oppaassa voisi olla kannustusta ja tietoa ekologisesti matkustamisesta. Ruokailu-osiossa voisi olla terveellisen ruuan merkityksestä lisää tietoa. Samoin liikunta-osion alla voisi olla lisää tietoa liikunnan hyödyistä opiskelijalle. Hyvinvointiosiossa on kuvattu opiskelijoiden hyvinvointia ja

mistä osista se koostuu. Ehkä opinto-oppaassa voisi olla lisäksi tietoa mistä hyvä opiskelukyky koostuu. Sulander & Romppasen (2007) mukaan se koostuu opiskelijan terveydestä ja voimavaroista, opiskelutaidoista, opiskeluympäristöstä sekä opetustoiminnasta. Opinto-oppaassa ei toki voi olla liikaa tietoa, koska muuten oleelliset asiat löytyvät. Opinto-oppaassa ei toki voi olla liikaa tietoa, koska muuten oleelliset asioiden löytäminen voi sen jälkeen vaikeutua. Tällä hetkellä sivut ovat selkeät ja helposti luettavissa.

### 6.3 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön perusteella voidaan esittää seuraavat johtopäätökset ja kehittämishaasteet:

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että opiskelijat kokevat Jyväskylän ammattikorkeakoulun terveyttä edistävänä korkeakouluna hyvinvointi- ja terveyspalveluiden sekä tilojen, ravinto-, virkistys- ja vapaa-ajanpalveluiden ja ympäristön osalta. Osa opiskelijoista kokee puutteita piha-alueiden käyttömahdollisuuksissa sekä osa näkee puutteita korkeakoulun kestävä kehityksen strategiassa, joka koskee rakennetun ja luonnonympäristön vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen. Osa vastaajista kokee, että heiltä ei tiedustella mitä terveydenhuollon palveluja he tarvitsevat ja matkustamiseen liittyvistä asioista ei keskustella opiskelijoiden kanssa. Kaiken kaikkiaan opiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä edistävälle toiminnalle on kuitenkin luotu hyvä pohja. On tärkeää, että jatkossakin ennaltaehkäisevä ja terveyttä edistävä toiminta näkyvät korkeakoulun arjessa ja päätöksenteossa.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä koko korkeakoulua kattavaa hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa. Opiskelijoiden tarpeet tulisi ottaa huomioon toimintaa kehitettäessä. Sähköisen dialogin käyttö on tässä yksi mahdollisuus, mitä on jo jonkin verran hyödynnetty sekä JAMK.fi sivustolla, että Elmo opiskelijaintrassa. On myös tärkeää tiedottaa opiskelijoille hyvinvointia ja terveyttä edistävästä toiminnasta, että he tiedostavat aktiivisesti sen olemassaolosta ja mahdollisesta toiminnasta korkeakoulun arjessa. Korkeakoulun piha-alueiden käyttömahdollisuuksia tulisi jatkossa miettiä: miten opiskelijat ja henkilökunta voisivat käyttää niitä hyödykseen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen näkökulmasta. Esimerkiksi pihalla

voisi olla paikka, jossa voi levätä ja rauhoittua tai vastaavasti tilaa harrastaa liikuntaa. Toki koulun piha-alueet ovat melko rajallisia. Myös tässä olisi tärkeää ottaa opiskelijat itse mukaan suunnitteluun. Korkeakoulun matkustuskäytännöistä on myös tärkeää kommunikoida opiskelijoiden kanssa.

Jatkossa käytettäessä Healthy Universities / Health Promoting Universities (WHO) – verkoston kansainvälistä kyselyä, tulisi kysely käydä läpi ja muokata sitä Suomen oloihin sopivaksi. Opiskelijat kokivat kyselyn paikoitellen hankalana ja epäselvänä. Jatkossa kysely voitaisiin tehdä uudestaan JAMK:in opiskelijoille ja analysoida ja verrata tuloksia nyt saatuihin johtopäätöksiin.

## Lähteet

Abu-Moghli, F.A., Khalaf, I.A., Barghoti, F.F. 2010. The influence of a health education programme on healthy lifestyles and practices among university students. *International journal of nursing practice* 16, 35-42. Viitattu 30.9.2014

<http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Cinahl.

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004: 16. Helsinki: Edita Prima Oy.

A 1326/2010. 3, 17 §. Valtioneuvoston asetus. Viitattu 26.8.2014.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=23058&name=DLFE-15431.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=23058&name=DLFE-15431.pdf)

Ateriatuki. Kela. Viitattu 2.10.2014. <http://www.kela.fi/ateriatuki>

Bonell, C., Wells, H., Harden, A., Jamal, F., Fletcher, A., Thomas, J., Campbell, R., Petticrew, M., Whitehead, M., Murphy, S., Moore, L. 2013. The effects on student health of interventions modifying the school environment. *Journal of epidemiology and community health*. Systemaattinen katsaus. Viitattu 24.2.2014.

<http://www.crd.york.ac.uk/CRDWeb/ShowRecord.asp?Accession-Number=12013029218&UserID=0#.Uw75QJo8LVI>

Bonell, C., Jamal, F., Harden, A., Wells, H., Parry, W., Fletcher, A., Petticrew, M., Thomas, J., Whitehead, M., Campbell, R., Murphy, S., Moore, L. Systematic review of the effects of schools and school environment interventions on health: evidence mapping and synthesis. National institute for Health Research. Systemaattinen katsaus. Viitattu 24.2.2014. <http://www.journalslibrary.nihr.ac.uk/phr/volume-1/issue-1>

Doherty, S., Dooris, M., 2006. The healthy settings approach: the growing interest within colleges and universities. *Education and Health* 24, 42-43. Viitattu 3.10.2014 <http://sheu.org.uk/x/eh243sd.pdf>

Dooris, M., Dorethy, S. 2010. Healthy universities—time for action: a qualitative research study exploring the potential for a national programme. *Health promotion international* 25, 94-106. Viitattu 3.4.2014. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Academic Search Elite (EBSCO).

Dooris, M., Dorethy, S. 2009. National research and development project on healthy universities. Final report. Viitattu 21.11.2014. [http://www.health.heacademy.ac.uk/doc/mp/09-57\\_markdooris.pdf/at\\_download/file.pdf](http://www.health.heacademy.ac.uk/doc/mp/09-57_markdooris.pdf/at_download/file.pdf)

Eroğlu, S.E. 2012. Examination of university students' subjective well-being: a cross-cultural comparison. *International Journal of Academic Research* 1, 168-171. Viitattu 3.4. 2014. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Academic Search Elite (EBSCO).

EuroHPU - European Health Promoting Universities. Aalborg University. Meal Science & Public Health Nutrition. Viitattu 12.3.2014. <http://www.eurohpu.aau.dk/>

Hacıhasanoğlu, R., Yıldırım, A., Karakurt, P., Sağlam, R. 2011. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey. International Journal of Nursing Practice 1, 43-51. Viitattu 3.4. 2014. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, Academic Search Elite (EBSCO).

Health promoting universities. Concept, experience and framework for action. 1998. Toim. Tsouros, A., G., Dowding, G., Thompson, J., Dooris, M. WHO. Viitattu 26.8.2014. [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0012/101640/E60163.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0012/101640/E60163.pdf)

Health promotion. The Ottawa Charter for Health Promotion. 1986. Viitattu 12.3.2014. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Healthy Universities. University Of Central Lancashire's Healthy Settings Unit. Viitattu 22.9.2014. <http://www.healthyuniversities.ac.uk/>

Heikkilä, T. 2005. Tilastollinen tutkimus. 5.-6. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. p., uud. p. Helsinki: Tammi.

Hussain, R., Guppy, M., Robertson, S., Temple, E. 2013. Physical and mental health perspectives of first year undergraduate rural university students. BMC Public Health. 1, 1-11. Viitattu 3.4. 2014. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, Academic Search Elite (EBSCO).

Kettunen, M. 2012. Opiskeluterveydenhuollon palvelut lukiossa: asiakaslähtöinen kehittäminen bikva-mallilla. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu, terveyden edistämisen koulutusohjelma, ylempi AMK. Viitattu 14.2.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201301291808>

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. YTHS. Viitattu 12.3.14. [http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/tutkimus\\_ja\\_julkaisutoiminta/korkeakouluopiskelijoiden\\_terveystutkimus](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/tutkimus_ja_julkaisutoiminta/korkeakouluopiskelijoiden_terveystutkimus)

Kunttu, K. & Laakso, J., 2011. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet ja toteutus. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K., Pynnönen, P.(toim.) 2011: Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Kunttu, K., Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 17.2.2014. [http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT\\_2012\\_verkkoon.pdf](http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf)

Laadukas korkeakoulu. Suomen opiskelijakuntien liitto - SAMOK ry. Viitattu 29.9.2014. <http://samok.fi/suuntaviivamme/laadukas-korkeakoulu/>



Lainsäädäntö. Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista 2.2.2012/54. Kela. Viitattu 1.10.2014.

<http://plus.edilex.fi/kela/fi/lainsaadanto/20120054>

Langford, R., Bonell, C., P., Jones, H., E., Poulidou, T., Murphy, S., M., Waters, E., Komro, K., A., Gibbs, L., F., Magnus, D., Campbell, R. 2014. The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. The cochrane library. Viitattu 2.5.2014.

<Http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Cochrane Library.

Lavikainen, E. 2010. Opiskelijan ammattikorkeakoulu 2010. Tutkimus ammattikorkeakouluopiskelijoiden koulutuspoluista, koulutuksen laadusta ja opiskelukyvystä. Helsinki: Opiskelijärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs.

L 30.12.2010/1326. 17 § Opiskeluterveydenhuolto. Finlex. Oikeusministeriö. Viitattu 26.8.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P17>

Manninen, M. 2011. Terveellinen ja turvallinen opiskeluympäristö. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K., Pynnönen, P.(toim.) 2011: Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Matkapalvelut. Matkahuolto. Viitattu 9.10.20124. <http://www.matka-huolto.fi/fi/matka/hinnat/alennusehdot/>

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Oy.

O'Brien, L. M., Polacsek, M., Macdonald, P. B., Ellis, J., Berry, S., Martin, M. 2010. Impact of a School Health Coordinator Intervention on Health-Related School Policies and Student Behavior. Journal of School Health 4, 176-185. Viitattu 1.5.2014.

<Http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, CINAHL (EBSCO).

Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000-aineistosta. 2004. Toim. K. Kunttu. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 63. Kela. Helsinki: Edita Prima Oy.

Opiskeluterveydenhuollon opas. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006: 12. Helsinki: yliopistopaino.

Opiskeluterveys. 2011. Toim. K., Kunttu, A., Komulainen, K., Makkonen, P., Pynnönen. Porvoo: Duodecim.

Putus, T. 2011. Terveellinen ja turvallinen opiskeluympäristö. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K., Pynnönen, P.(toim.) 2011: Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Ricks, E.J., Strümpher, J., van Rooyen, D. 2010. A model for higher education campus health services. Journal of Interdisciplinary Health Sciences. 1, 112-118. Viitattu 3.10.2014. <Http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, CINAHL Ebsco.

Rissel, C., Mulley, C., Ding, D. 2013. Travel Mode and Physical Activity at Sydney University. International journal of environmental reseach and public health. 10, 3563-3577. Viitattu 29.9.2014. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, PubMed.

Seilo, N. 2012. Opiskeluterveydenhuollon selvitys. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiota 2012:18. Verkkojulkaisu. Viitattu 17.10. 2014. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=5065240&name=DLFE-22202.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5065240&name=DLFE-22202.pdf)

Sulander, J., Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa: opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työterveyslaitos. Helsinki.

Terveydenhuoltolaki ja siihen liittyvät asetukset. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 26.8.2014. <http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopaketit/terveydenhuoltolaki-ja-sen-toimeenpano/terveydenhuoltolaki-ja-siihen-liittyvat-asetukset>

Tietoa JAMKista. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.12.2014. <http://www.jamk.fi/fi/Tietoa-JAMKista/>

Vuorela, P. 2012. Opiskeluterveydenhuollon terveysneuvonnan kehittäminen: terveydenhoitajien ja opiskelijoiden kokemuksia terveysneuvonnan kehittämiseksi. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu, terveyden edistämisen koulutusohjelma, ylempi AMK. Viitattu 13.2.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201205046278>

## Liitteet Liite 1. Tiedonhaun tulokset

Tietokanta	Tiedonhaun päiväys	Hakusanat ja tulokset (viitteiden lukumäärä)	Rajaukset
Janet	2.2.2014 10.10.2014	opiskel? AND terv?(50), opiskel? AND ravint?(16), opiskel? AND vapaa-ai?(24), kampus(13), opiskel? AND matkust?(0)	2010-2014, sanahaku
Melinda	2.2.2014 10.10.2014	opiskel? AND hyvinvoin?(200), opiskel? AND terv?(590), opiskeluterveydenhuol?(65), opiskel? AND ravinto?(42)	Suomi, 2010-2014, kirjat
Theseus	2.2.2014	opiskel? AND vapaa-ai?(6), tervey? AND opiskel?(49), hyvinvoin AND opiskel(100), terveyden edistäminen(400)	
Academics search elite, Ebsco	21.2.2014	student AND well-being (858), student AND welfare services (51), healthy universities (200), student, well-being, health care (164)	2010-2014, full text
	30.9.2014	student AND nutrition (50), student AND food (53), Student AND eating behaviour (2)	2010-2014, English, full text
Aleksi	21.2.2014	opiskelija JA hyvinvointi (68)	
Arto	21.2.2014	opiskel? JA hyvinvoin? (15); opiskel? JA terve? (5)	2010-2014, elektroninen aineisto
	1.10.2014	opiskel* AND ruoka* (10)	
Cinahl, Ebsco	21.2.2014	student AND welfare AND health (3), student AND welfare (4), student AND health (771), healthy AND universities (16)	2010-2014, full text
	1.10.2014	Student AND campus environmental (3), Student AND campus (91), student AND leisure (13), student ANF activities (15), student AND leisure activities (8), student AND travel (26)	2010-2014, full text, english
	10.10.2014	health AND universities(29)	2014, full text
Cochrane	24.2.2014	student AND health (913), student AND welfare (11), health AND universities (17), young adults AND health (1597), health promotion AND school (301), health promotion AND universities (74)	2010-2014
	30.9.2014	Student AND nutrition (548), Student AND food (480)	
	10.10.14	health AND universities(12)	2014, review, new search
CRD	24.2.2014	student AND health (32), health AND universities (32)	2010-2014
Duodecim – Lääketieteen aikakauskirja	27.2.2014	opiskelija AND hyvinvointi (1), opiskelija (25), terve AND korkeakoulu (0), korkeakoulu (8), opiskel* AND terv* (133)	2010-2014

## Liite 1. Tiedonhaun tulokset jatkuu

<b>Medic</b>	27.2.2014	opiskel* AND hyvinvoin* (5), opiskel* AND terv* (96), opiskel* AND matkust* (1)	suomi, 2010–2014
	1.10.2014	Opiskel* AND ruoka*(1), Opiskel* AND ravint* (1), opiskel* AND vapaa-ai* (53), opiskel* AND virkisty* (1)	
<b>Pubmed</b>	27.2.2014	student AND health (18), student AND welfare (1), health AND universities (11)	free full text available, review, yli 19-vuotiaat, viiden vuoden sisällä
	30.9.2014	nutrition AND student (465)	free full text, 2009-2014, humans
	1.10.2014	Student AND campus environmental (70), Student AND campus (332), student AND leisure time (381), student AND activities (705), student AND travel (74)	2009-2014, free full text, humans
	10.10.2014	healthy AND universities(365)	2009-2014, free full text, humans
<b>Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisut</b>	27.2.2014	opiskeluterveydenhuolto (24)	
	30.9.2014	opiskelija (449)	
<b>WHO – Data and Statistics</b>	27.2.2014	health universities (368)	european, kieli english
	30.9.2014	ottawa charter (400)	

Liite 2. Hyvinvointia ja terveyttä edistävien korkeakoulujen itsearviointikysely opiskelijoille

## **JOHDANTO**

Tervetuloa vastaamaan hyvinvointia ja terveyttä edistävien korkeakoulujen itsearviointikyselyyn. Tämän kyselyn avulla voidaan arvioida ja kehittää korkeakoulun toimintaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen näkökulmasta. Kysely noudattaa Healthy Universities / Health Promoting Universities (WHO) – verkoston kansainvälistä itsearviointikyselyä. Kerättyjä tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja hyvää tutkimusetiikkaa noudattaen.

**ITSEARVIOINTIKYSELYN SISÄLTÖ** Itsearviointikysely on sähköinen kysely, joka koostuu viidestä asiakokonaisuudesta. Näihin asioihin korkeakoulun tulee kiinnittää huomiota pyrkiessään ja toimiessaan hyvinvointia ja terveyttä edistävänä korkeakouluna.

### **1. Johtaminen ja organisaatio**

- a) Organisaation sitoutuminen ja vastuu
- b) Strateginen suunnittelu ja toimeenpano
- c) Sidosryhmäyhteistyö

### **2. Terveys- ja hyvinvointipalvelut**

- a) Terveysthuolto ja terveyden edistämisen palvelut
- b) Hyvinvointia edistävät ja tukevat palvelut

### **3. Tilat, palvelut ja ympäristö**

- a) Kampusalueet ja rakennukset
- b) Ravitsemuspalvelut
- c) Matkustaminen
- d) Virkistys- ja vapaa-aikapalvelut

### **4. Viestintä, tiedottaminen ja markkinointi**

- a) Viestintä
- b) Tiedottaminen
- c) Markkinointi

### **5. Akateeminen, henkilökohtainen, sosiaalinen ja asiantuntijuuden kehittyminen**

- a) Opetussuunnitelma

b) Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminta

c) Asiantuntijuuden kehittyminen

Jokaisessa asiakokonaisuudessa on väittämiä, joiden avulla voidaan tarkastella korkeakoulun hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa.

Arvioi väittämiä seuraavien vastausvaihtoehtojen mukaisesti:

Ei toteudu lainkaan (ts. Korkeakoulu ei ole vielä aloittanut väittämän mukaista toimintaa.)

Suunnitteilla (ts. Korkeakoulussa on harkittu väittämän mukaisen toiminnan aloittamista.)

Kyllä, jossain määrin (ts. Korkeakoulussa on päätetty väittämän mukaisen toiminnan aloittamisesta.)

Kyllä, toteutuu (ts. Korkeakoulussa toimitaan väittämän mukaisesti.)

Yksikkö

Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Hyvinvointiyksikkö

Liiketoiminta ja palvelut -yksikkö

Teknologiayksikkö

Hallintoyksikkö

Koulutusohjelma

## 1. JOHTAMINEN JA ORGANISAATIO

a) Organisaation sitoutuminen ja vastuu

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Opiskelijoiden, henkilöstön ja ympärillä olevan yhteisön hyvinvointi ja terveys huomioidaan korkeakoulun strategiassa ja toimintasuunnitelmissa.

2. Korkeakoulu varmistaa, että organisaation eri toimijoiden hyvinvointi ja terveys huomioidaan kattavasti strategian suunnittelussa ja toteutuksessa ja että se palvelee monipuolisesti erilaisten yksilöiden tarpeita.

3. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on osa korkeakoulun laajempaa kestävän kehityksen toimintaohjelmaa ja -käytäntöjä.

4. Korkeakoululla on olemassa toiminnan arviointi/laatujärjestelmä, jolla arvioidaan henkilökunnan ja opiskelijoiden tyytyväisyyttä hyvinvointi- ja terveyspalveluihin.
5. Korkeakoulu seuraa ja arvioi hyvinvointiin ja terveyteen liittyvien kehittämistoimenpiteiden vaikutusta ydintoimintaan (esim. seuraamalla keskeisiä opintojen viivästymiseen ja henkilökunnan sairauspoissaoloihin liittyviä tunnuslukuja).
6. Korkeakoulu tekee yhteistyötä alueellisten toimijoiden kanssa edistääkseen alueellisia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteita.

#### b) Strateginen suunnittelu ja toimeenpano

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Hyvinvointiin ja terveyteen liittyvä strateginen suunnittelu, toimeenpano, arviointi ja raportointi on sisällytetty korkeakoulun johtamisjärjestelmään.
2. Korkeakoulu hyödyntää kansainvälisiä / kansallisia hyvinvointia ja terveyttä edistävän korkeakoulu -verkoston työkaluja kehittääkseen systemaattisesti toimintaansa (esim. National Healthy Universities Toolkit, UK).
3. Korkeakoulussa toteutetaan koko organisaation kattavia tapahtumia määritellyistä hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä erityisteemoista (esim. henkinen hyvinvointi, lepo ja liikunta, seksuaaliterveys).
4. Korkeakoululla on hyvinvointia ja terveyttä edistävän korkeakoulun koordinaattori (a Health University Co-ordinator) ja/tai jokin muu nimetty vastuutaho, joka vastaa hyvinvointia ja terveyttä edistävästä toiminnasta ja sen kehittämisestä.
5. Korkeakoulu budjetoit tietyin määrärahan hyvinvointia ja terveyttä edistävään toimintaan.
6. Opiskelijat ja henkilöstö voivat viestiä korkeakoulun hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteistä sovittujen toimintatapojen mukaisesti.
7. Korkeakoulussa on saatavilla tietoa hyvinvointia ja terveyttä edistävän korkeakouluohjelman vaikuttavuudesta.

### c) Sidosryhmäyhteistyö

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Korkeakoulussa on koko organisaatiota edustava johtotason ryhmä, joka koordinoi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen strategista suunnittelua ja toteutusta.
2. Edellä mainitussa johtotason ryhmässä on mukana opiskelijajärjestön ja ulkoisten sidosryhmien edustus.
3. Korkeakoulun strategisiin sidosryhmiin kuuluu sosiaali- ja terveysalan organisaatioita, jotka tukevat korkeakoulun hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaa.
4. Korkeakoulu kehittää strategisten sidosryhmiensä kanssa paikallisia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluita.
5. Korkeakoulun hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa tehdään yhteistyössä ympäröivän yhteisön kanssa.

## 2. TERVEYS- JA HYVINVOINTIPALVELUT

### a) Terveydenhuolto ja terveyden edistämisen palvelut

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Korkeakoulun henkilökunnalle ja opiskelijoille on tarjolla sopivia ja heidän tarpeitaan vastaavia terveydenhuollon palveluita.
2. Henkilökunnalta ja opiskelijoilta tiedustellaan, mitä terveydenhuollon palveluja he tarvitsevat.
3. Uusille opiskelijoille ja työntekijöille viestitään terveyden edistämisen palveluista ja niiden käyttömahdollisuuksista.
4. Korkeakoululla on selkeät ja kaikkien työntekijöiden tiedossa olevat salassapito/vaitioloohjeet, jotka koskevat yksilöiden terveysasioihin viittaamista, niiden luottamuksellisuutta sekä tietojen jakamista ja paljastamista.
5. Henkilökunnan saatavilla on yhteystiedot sisäisten ja ulkoisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tukipalveluista myös hätätilanteiden varalta.
6. Korkeakoulu ja sen kumppanit keräävät tietoa toimintansa suunnittelua varten henkilökunnalta ja opiskelijoilta hyvinvointia ja terveyttä edistävien palveluiden käytöstä ja niiden vaikuttavuudesta.



7. Korkeakoulu markkinoi yhdessä kumppaniensa kanssa paikallisia ja kansallisia hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluita opiskelijoilleen ja henkilökunnalleen.

b) Hyvinvointia edistävät ja tukevat palvelut

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Korkeakoulu ja opiskelijajärjestö varmistavat, että opiskelijoille on tarjolla hyvinvointia edistäviä ja tukevia palveluita (sisältäen sosiaaliset, taloudelliset ja vapaa-aikaan liittyvät palvelut).

2. Korkeakoulu tarjoaa henkilökunnalleen mahdollisuuden käyttää erilaisia hyvinvointia edistäviä ja tukevia palveluita.

3. Korkeakoululla on yhteyksiä ulkoisiin palveluntuottajiin varmistaakseen opiskelijoille ja henkilökunnalle sopivien hyvinvointia edistävien ja tukevien palveluiden tarjonnan (esim. vapaa-aikajärjestöt, kansalliset/paikalliset seurat ja yhteiset sekä paikalliset vapaaehtoisryhmät).

4. Opiskelijoiden ja henkilökunnan saatavilla on tietoa hyvinvointia edistävien ja tukevien palveluiden kokonaistarjonnasta ja käyttömahdollisuuksista.

#### **4. TILAT, PALVELUT JA YMPÄRISTÖ**

a) Kampusalueet ja rakennukset

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Korkeakoulun strategiassa varmistetaan, että rakennettu ympäristö edistää fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia (esim. esteettömyys, valaistus, ilmastointi, kalusteet, peseytymis- ja sosiaalitilat).

2. Korkeakoulu varmistaa, että uusia rakennuksia, peruskorjauksia tai vastaavia suunniteltaessa hyvinvointi ja terveys on sisällytetty vaikutusten ennakoarviointiin (impact assessments).

3. Korkeakoulu edistää opiskelijoiden, henkilökunnan ja ympärillä olevan yhteisön mahdollisuuksia käyttää piha-alueitaan urheiluun ja vapaa-aikaan.

4. Opiskelija- ja henkilökuntaryhmien kanssa käydään keskustelua viheralueiden sekä rakennetun ja sosiaalisen ympäristön käytöstä ja kehittämisestä.

5. Rakennetun ja luonnonympäristön vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen sisältyy korkeakoulun kestävän kehityksen strategiaan.

## b) Ravitsemuspalvelut

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Korkeakoulu ja opiskelijajärjestö varmistavat, että ravitsemuspalveluita tuotetaan eettisesti kestävä elintarvikepolitiikan mukaan. Tällä varmistetaan vähäiset ympäristövaikutukset ja edistetään henkilökunnan ja opiskelijoiden hyvinvointia.
2. Korkeakoulu ja opiskelijajärjestö varmistavat, että niiden omat ja ulkoistamat ravitsemuspalvelut ja vastaavat toiminnot (esim. ravintolat, kahvilat, elintarvike/juoma-automaatit, kioskit, tilauspalvelut) on järjestetty ja sovittu niin, että tarjolla on terveellisiä vaihtoehtoja.
3. Opiskelijoille ja henkilökunnalle tehdään säännöllisesti kyselytutkimuksia koskien korkeakoulussa tarjolla olevien ruokien ja juomien laatua, hintaa ja valikoimaa.
4. Terveellisiä ruokailutapoja markkinoidaan jatkuvasti opiskelijoille ja henkilökunnalle.
5. Ilmaista juomavettä on saatavilla kampusalueilla.

## c) Matkustaminen

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Korkeakoulun matkustuskäytännöt tukevat hyvinvointia ja terveyden edistämistä sekä kestävä kehitystä.
2. Korkeakoulu suosittelee liikkumista kävellen tai pyörällä hiilidioksidipäästöjen vähentämiseksi ja liikunnan lisäämiseksi.
3. Korkeakoulu keskustelee opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa matkustamiseen liittyvistä asioista.

## d) Virkistys- ja vapaa-aikapalvelut

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Korkeakoulu ja opiskelijajärjestö kannustavat opiskelijoita ja henkilökuntaa käyttämään alueellaan ja sen ulkopuolella olevia virkistys- ja vapaa-aikapalveluita.
2. Opiskelijoille ja henkilökunnalle tiedotetaan korkeakoulun ja opiskelijajärjestön tarjoamista virkistys- ja vapaa-aikapalveluista.

3. Korkeakoulu pyrkii yhteistyössä opiskelijajärjestön ja muiden toimijoiden kanssa parantamaan virkistys- ja vapaaikapalveluitaan ja varmistamaan niiden asiakaslähtöisyyden.

4. Korkeakoulu ja opiskelijajärjestö keräävät tietoa virkistys- ja vapaaikapalveluiden käytöstä ja tyytyväisyydestä niihin.

## 5. VIESTINTÄ, TIEDOTTAMINEN JA MARKKINOINTI

### a) Viestintä

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Korkeakoulun viestintästrategiassa huomioidaan opiskelijoiden, henkilökunnan ja ulkoisten sidosryhmien hyvinvointia ja terveyttä edistävät asiat.

2. Korkeakoululla on helppokäyttöiset viestintäkanavat, joiden kautta hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä toimintatavoista, päätöksistä ja hyvistä käytännöistä voidaan tiedottaa opiskelijoille ja henkilökunnalle.

3. Korkeakoulu käyttää digitaalitekniikkaa/uusmediaa välittääkseen hyvinvointiin ja terveyteen liittyvää tietoa opiskelijoilla ja henkilökunnalle (esim. Twitter, intranet, Facebook ja mobiiliteknologia).

### b) Tiedottaminen

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Korkeakoulu varmistaa, että sen hyvinvointia ja terveyttä koskeva tiedottaminen ja kampanjat ovat luotettaviin lähteisiin ja näyttöön perustuvia (esim. kansalliset ja kansainväliset hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjelmat, kansallisesti hyväksytyt kampanjat sekä paikalliset omat ja ulkopuoliset terveysasiantuntijat).

2. Korkeakoulu toimii yhteistyössä opiskelijajärjestön ja ulkopuolisten tahojen kanssa yhtenäisen, tarkan ja yhteisen hyvinvointia ja terveyttä koskevan viestinnän varmistamiseksi.

3. Korkeakoulu jakaa aktiivisesti muiden kanssa tietoa hyvistä ja toimivista hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen liittyvistä käytännöistään (esim. osallistumalla kansainvälisen / kansallisen terveyttä edistävien korkeakoulujen verkoston toimintaan ja omilla internetsivuillaan).

4. Korkeakoulu pyytää opiskelijoilta ja henkilökunnalta aloitteita/palautetta hyvinvointia ja terveyttä edistävän tiedon ja kampanjoiden kehittämiseksi ja jalkauttamiseksi.

5. Korkeakoulussa kerätään strategisen suunnittelun pohjaksi tietoja henkilökunnan ja opiskelijoiden hyvinvoinnista ja terveydestä.

c) Markkinointi

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Korkeakoulu tunnistaa opiskelijamarkkinoinnissaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen markkina-arvon (esim. tuomalla markkinointimateriaalissaan esiin sitoutumistaan hyvinvointia ja terveyttä edistävänä korkeakouluna).

2. Korkeakoulu ja opiskelijajärjestö korostavat markkinoinnissaan ja myynnin edistämisessään mm. opiskeluympäristön, vapaa-ajan toiminnan ja tukipalveluiden positiivisia vaikutuksia hyvinvoinnille ja terveydelle.

## **6. AKATEEMINEN, HENKILÖKOHTAINEN, SOSIAALINEN JA ASiantuntijuuden Kehittyminen**

a) Opetussuunnitelma

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Opetussuunnitelmat mahdollistavat hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen sekä kestäväan kehitykseen liittyvien teemojen käsittelyn.

2. Korkeakoulu on sitoutunut ja sillä on suunnitelma hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä kestäväan kehityksen sisällyttämisestä eri opintokokonaisuuksiin ja -jaksoihin.

3. Opetussuunnitelmat tarjoavat mahdollisuuksia opiskelijoiden henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen kehittymiseen sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen.

b) Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminta

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Korkeakoululla on sovitut menettelytavat, joilla se levittää hyvinvointiin ja terveyteen liittyvästä tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnasta saatuja oppeja / tuloksia eri koulutusaloilla, tulosyöksissä ja hallinnossa (mukaan lukien tukipalveluissa).

2. Korkeakoulu edistää muun muassa tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnallaan hyvinvointia ja terveyttä edistävien asioiden laajempaa tuntemusta ja niihin liittyviä hyviä käytäntöjä.

3. Korkeakoulu tunnistaa ja edistää opiskelijoiden mahdollisuuksia osallistua käynnissä oleviin hyvinvointi- ja terveystutkimuksiin osana opintokokonaisuuksia ja/tai opintojaksoja.

c) Asiantuntijuuden kehittyminen

Vastausvaihtoehdot: Ei toteudu ollenkaan, Suunnitteilla, Kyllä jossain määrin, Kyllä toteutuu

1. Korkeakoulun henkilöstön osaamisen kehittämisessä ja resursoinnissa huomioidaan opiskelijoiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen haasteet.
2. Korkeakoulu tarjoaa henkilökunnalle koulutusta ja resursseja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä kestäväen kehityksen teemojen sisällyttämiseksi opintokokonaisuuksiin ja -jaksoihin.
3. Korkeakoulu tarjoaa henkilöstölleen mahdollisuuden henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen kehittymiseen.
4. Korkeakoulu kouluttaa ja resursoi esimiehiä ja muita työsuojelusta vastaavia henkilöitä työhyvinvoinnin edistämiseksi.

Mitä muuta haluaisit sanoa korkeakoulusi hyvinvointia ja terveyttä edistävästä toiminnasta?

Kommenttisi itsearviointikyselylomakkeesta.