

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja/Ensiohoitaja

Vilma Forsell, Janita Pukkinen, Emmi Tammisto

Tauota istumistasi! - Skinnarilan kampuksen opiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin edistäminen

Opinnäytetyö 2019

Tiivistelmä

Forsell Vilma, Pukkinen Janita, Tammisto Emmi

Tauota istumistas! - Skinnarilan kampuksen opiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin edistäminen

27 sivua, 2 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Terveydenhoitajakoulutus/Ensihoitajakoulutus

Opinnäytetyö 2019

Ohjaaja: yliopettaja Anja Liimatainen, Saimaan ammattikorkeakoulu ja terveydenhoitaja Katriina Ikävalko, YTHS (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda istumisen terveysvaikutuksia Lappeenrannan korkeakouluopiskelijoiden tietoisuuteen ja pyrkiä sitä kautta vaikuttamaan istumiseen liittyviin asenteisiin, tottumuksiin ja toimintatapoihin Lappeenrannan korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Tavoitteena on, että opinnäytetyön tuotosta voidaan hyödyntää Lappeenrannan teknillisen yliopiston ja Saimaan ammattikorkeakoulun toimintatapojen suunnittelussa ja toiminnan kehittämisessä.

Opinnäytetyön toiminnallisena työnä tehtiin ammattikorkeakoulun verkko-oppimisympäristö Moodleen Opiskeluterveydenhuollon kurssipohjaan osio, jossa annetaan ohjeita ja linkkejä istumisen tauottamiseen. Toiminnalliseen tuotokseen kuului myös kampuksen Hyvinvointimessuilla terveysvaikutuksien esiin nostaminen. Tapahtuman yhteydessä jaettiin opiskelijoille materiaalia, kuten taukojumpakortteja ja tietolehtisiä. Opiskelijoilla oli mahdollisuus keskustella istumistottumuksistaan ja tarvittaessa saada ohjausta elämäntapamuutokseen istumisen vähentämiseksi.

Opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että istumistottumuksien muokkaaminen terveyttä edistävimmiksi opiskelijoiden keskuudessa on haastavaa aiheen sensitiivisyyden vuoksi. Elintavat ovat henkilökohtaisia. Muutoksen aikaansaamiseksi tarvitaan hyviä keinoja saada opiskelijat motivoitumaan ja kiinnostumaan omasta terveydestään ja sen edistämisestä.

Asiasanat: opiskeluhyvinvoinnin edistäminen, oppiminen, istumisen tauottaminen

Abstract

Forsell Vilma, Pukkinen Janita, Tammisto Emmi

Punctuate your sitting! - promoting sitting well-being on Skinnarila campus among academic students

27 pages, 2 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services Lappeenranta

Degree Program in Public Health Nursing/Degree program in Emergency Care Bachelor's Thesis 2019

Instructor: Principal Lecturer Anja Liimatainen, Saimaa University of Applied Sciences and public health nurse Katriina Ikävalko, FSHS (Finnish Student Health Service)

The purpose of this thesis was to convey information of the long-term sitting consequences to health and well-being and thus influence on the attitudes, customs and policies among Skinnarila campus in Lappeenranta. The goal was to create an output which could be utilized when designing and developing procedures and functions in LUT University and Saimaa University of Applied Sciences.

In this practise-based thesis the output was to create a part in Moodle virtual learning environment under the topic Opiskelijaterveydenhuolto. This material bank included material about sitting, its impact on well-being and break exercises. The other output was participating at the Wellness fair on the campus and promoting students' health and well-being by sharing information, material, break exercise cards and overall badges. It was possible for students to discuss sitting their habits and ask for guidance and advice for life style changes.

Promoting students' health is challenging due to the sensitivity of the thesis' theme. The way you choose to live your life is personal. Achieving changes requires motivating and one's own interest in promoting their own health and well-being.

Keywords: promoting students' well-being, learning, breaks during sitting

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Opiskeluhyvinvointi	6
2.1	Oppiminen ja opiskelukyky	6
2.2	Opiskeluympäristö	7
3	Liikunnan vaikutus oppimiseen	9
3.1	Istumisen ja terveysvaikutukset	9
3.2	Taukoliikunta.....	10
3.3	Elintapamuutoksen tukeminen.....	11
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja kehittämistehtävät.....	14
5	Opinnäytetyön toteutus.....	14
5.1	Toiminnallinen osuus	15
5.2	Arviointi	18
6	Pohdinta.....	19
6.1	Ammatillinen kasvu	19
6.2	Eettisyys	20
6.3	Jatkotutkimusaiheet	21

Liitteet

Liite 1 Jussia istumisen taottamiseen

Liite 2 Vinkkejä istumisen vähentämiseen

1 Johdanto

Fyysisen työn kuormittavuus yhteiskunnassamme on vähentynyt, ja istumista suositaan entistä enemmän. Vaikka suomalaiset harrastavat liikuntaa varsin säännöllisesti, on muu osa päivästä pitkälti istumista. Kaikissa ikäryhmissä ja yhteiskuntaluokissa istuminen korostuu selkeästi. Runsas ja pitkäkestoinen istuminen on yhteydessä sydän- ja verenkiertoelimistöön sekä tuki- ja liikuntaelimeistöön haitallisin vaikutuksin. Näin ollen perustellusti kaikenikäisten ihmisten tulisi välttää liiallista istumista, kulkea lyhyitä välimatkoja kävellen tai pyöräillen, seistä julkisissa kulkuneuvoissa ainakin osa matkasta ja pyrkiä fyysistä aktiivisuutta tukeviin työtapoihin. (STM 2015, 7.)

Väestön liikkumattomuus lisääntyy huolimatta kiistattomista liikunnan terveysvaikutuksista. Ylipainon ja elintapasairauksien riskien minimoimiseksi tärkeää on riittävän liikunnan ja ravitsemuksen ohella fyysinen ja aktiivinen elämäntapa joka päivä ja kaikkialla. Kyse ei ole siis vapaa-ajan liikunnan puutteesta, vaan istumisen runsaudella näyttää olevan negatiivinen vaikutus terveyteen. Väestön terveyden ja hyvinvoinnin parantamisen sekä terveysmenojen vähentämiseksi tarvitaan uusia keinoja. Terveystietoa tarvitaan myös uusia ja vaikuttavampia toimintamalleja pysyvämpien tulosten aikaansaamiseksi. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015, 1713-1718.)

Korkeakouluopiskelijoiden opiskelupäiviin kuuluu paljon istumista. Istumisen terveysvaikutuksiin on alettu yhä enemmän kiinnittää huomiota sekä kehitetty ratkaisuja, joilla voi vähentää tai tauottaa istumista.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda istumisen terveysvaikutuksia tietoisuuteen ja pyrkiä sitä kautta vaikuttamaan istumiseen liittyviin asenteisiin, tottumuksiin ja toimintatapoihin Lappeenrannan korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa Pylly ylös! -hankkeen avulla. Tavoitteena on, että opinnäytetyön kautta tuotettua ohjeistusta voidaan hyödyntää Lappeenrannan teknillisen yliopiston ja Saimaan ammattikorkeakoulun toimintatapojen suunnittelussa ja toiminnan kehittämässä.

2 Opiskeluhyvinvointi

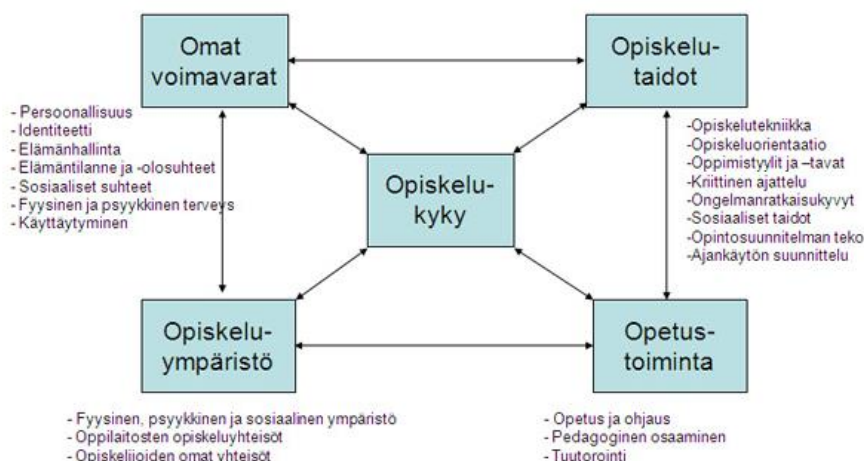
Oppiminen on kasvun ja kehityksen ydinprosessi. Sen seurauksena ihmisen käyttäytyminen ja siihen liittyvät taidot, tiedot ja tunnereaktiot muuttuvat. Oppimisen avulla pystytään sopeutumaan ympäristössä tapahtuviin muutoksiin, sekä vaikuttamaan ympäristöön ja ihmisen toimintaan siinä. Oppimiseen liittyy myös valikoiminen ja tulkitseminen. Kasvu ympäristön kokemukset aiheuttavat ja säätelevät oppimista. (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013, 13.)

2.1 Oppiminen ja opiskelukyky

Ihminen on luonteeltaan aktiivinen, tavoitteisiin hakeutuva, palautehakuinen, ulkomaailmaa tutkiva ja omaa itseään koskevaa tietoa etsivä. Lajityypiltään ihminen on utelias ja selvittääkseen hengissä ihminen tarvitsee tietoa ympäristöstään ja siitä, mikä johtaa mihinkin. (Rauste-Von Wright, Von Wright, Soini 2003, 50.) Uteliasuus toimii elämän aikana moottorina oppimisessa ja se on erinomainen motivaation lähde (Haapaniemi & Raina 2014, 88). Elämän alusta asti on tulkittu uutta tietoa ja rakennettu kuvaa sosiaalisesta ja fyysisestä maailmasta sekä mietitty omaa itseä tämän maailman osana. Tätä kokonaisuutta kutsutaan oppimiseksi. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 50.)

Opiskelukyvyn määrittelyssä hyödynnetään työkyvyn määritelmää. Opiskelukyky muodostuu opiskelijan terveydestä, voimavaroista, opiskelutaidoista, opiskeluyhteisöstä ja opiskeluympäristöstä. (Kuva 1.)

OPISKELUKYKYMALLI



Kuva 1. Opiskelukyky malli (Kunttu 2009)

Opiskeluyhteisön ilmapiiri vaikuttaa osaltaan siihen, miten periaatteet ja toiminta yhteisössä täyttyvät. Opiskeluyhteisön ilmapiiri muodostuu opiskelijoiden keskinäisestä vuorovaikutuksesta, opiskelijoiden ja henkilökunnan välisestä sekä henkilökunnan keskinäisestä vuorovaikutuksesta. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 94.)

Opiskelukykyyn vaikuttavat myös opiskelijan kulttuuriset ja sosioekonomiset olosuhteet sekä asenteet. Vaikuttamalla näihin kaikkiin osa-alueisiin voidaan edistää opiskelijan opiskelukykyä. Opetustoiminnan rooli on merkittävä opiskelukyvyn tukemisessa. Sosiaali- ja terveysministeriö korostaa hallinnon, esimiesten ja opettajien roolia kansallisessa suosituksessaan Istu vähemmän - voi paremmin (STM 2015). Opiskelu vaatii opiskelijalta itseltään henkilökohtaisia voimavaroja, mutta myös ympäristön tuki on tärkeä. Voidaan siis ajatella, että ilmapiiriltään hyvinvovassa opiskeluyhteisössä hyvinvoinnin edistäminen istumista tauottamalla on helpompaa. Muutosilmapiiri on myönteinen hyvinvovassa työyhteisössä.

2.2 Opiskeluympäristö

Opiskeluympäristöllä tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ympäristöä. Opiskeluympäristö rakentuu fyysisistä olosuhteista, erilaisista oppimisympäris-

töistä ja opintojen järjestämisestä sekä ohjauksesta. Opiskeluympäristö on rinnastettavissa työyhteisöön. Siihen opiskelijoiden lisäksi kuuluvat oppilaitoksen opetus- ja muu henkilökunta. (STM 2015).

Opiskelijalla on oikeus terveelliseen ja turvalliseen opiskeluympäristöön. Opiskeluympäristössä sekä opiskeluyhteisössä on oltava mahdollisuus terveyttä edistävien valintojen tekemiseen. Yllä mainittujen asioiden terveellisyyttä ja turvallisuutta voidaan edistää parantamalla opiskelijoiden fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia opiskeluolosuhteita. (THL 2018.)

Opiskeluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta valvoo opiskeluterveydenhuolto. Tämän lisäksi opiskeluterveydenhuollon tehtävä on opiskeluhuvinvoinnin edistäminen ja seuranta. Näitä asioita seurataan muun muassa kolmen vuoden välein tehtävillä suunnitelmallisilla tarkastuksilla laajassa yhteistyössä useiden viranomaisten kanssa Terveydenhuoltolakiin perustuen (THL 2018.)

Verkkoympäristö

Tekniikan nopea kehitys ja erityisesti internetin läpimurto 1990-luvun puolivälissä on tuonut tietotekniikan kouluihin. Sitä käytetään opetuksessa apuvälineenä oppilaitoksesta ja opettajasta riippuen. Verkkopohjaista ja tietokoneavusteista opetusta annetaan erilaisissa oppilaitoksissa ala-asteelta yliopistoon saakka. (Haasio & Piukkula 2001, 9.)

Digitalisaatio on muuttanut ajattelu- ja toimintatapoja. Tiedon tallentaminen, järjestäminen, hakeminen ja hyödyntäminen ovat muuttuneet digitalisaation myötä. Oppimateriaalit löytyvät muun muassa verkosta. Tämän lisäksi opiskelijat kommunikoivat keskenään sekä opettajien kanssa verkon välityksellä erilaisissa verkko-oppimisympäristöissä. Kun opetus tapahtuu verkossa, puhutaan usein etäopetuksesta. Haasion & Piukkulan (2001) kirjassa Oppiminen verkossa sekä Taavitsaisen (2013) Pro gradu -tutkielmassa Näyttöön perustuvan hoitotyön oppiminen: Aikuisopiskelijoiden kokemuksia verkko-opintojaksolta mainitaan, että opiskelijalla on oma vastuu oppimisestaan verkossa, ja työskentely on tällöin itseohjautuvaa. Verkko-opiskelu vaatii tiedonhaun osaamista ja oppimista. Lisäänntyneen verkko-opiskelun seurauksena opiskelijat viettävät päivän aikana useita tunteja näyttöpäätteen ääressä.

Eri kouluasteilla ja koulutuksissa käytetään monenlaisia verkko-oppimisympäristöjä. Usein nämä ovat koulukohtaisia ja eroavat toisistaan jonkin verran. Moodle on yksi paljon ammattikorkeakoulussa käytössä oleva verkko-oppimisympäristö. Oman korkeakoulun kurssialustat löytyvät Moodlesta, ja opettajat laittavat eri kurssien oppimateriaalia virtuaalisessa muodossa opiskelijoille oppimispohjalle saatavaksi. Moodleen voi palauttaa tehtäviä ja siellä voi tehdä ilmoituksia kurssihin liittyen.

3 Liikunnan vaikutus oppimiseen

Liikunnalla on hyvä ja laaja vaikutus oppimiseen. Liikunnan avulla ei opita pelkästään liikkumaan, vaan sillä on myönteinen vaikutus myös koulumenestykseen. On tutkittu, että liikunta vaikuttaa muistiin, vahvistaa tiedollista toimintaa ja toiminnanohjausta. Lisäksi se vaikuttaa myönteisesti luokkahuonekäyttäytymiseen, tehtäviin keskittymiseen ja osallistumiseen tunneilla. Pelkästään koulupäivän aikaisella liikunnalla on hyvä vaikutus tarkkaavaisuuteen ja oppimisen mahdollistaviin tekijöihin, muun muassa keskittymiseen, käyttäytymiseen ja sosiaaliseen toimintaan. (Haapala, Kantomaa, Kujala, Jaakkola, Tammelin 2017, 6.)

3.1 Istuminen ja terveystvaikutukset

Päivittäinen istuminen saa alkunsa jo päiväkodeista ja lisääntyy kouluiässä. Myös työelämässä suuri osa aikuisista istuu työpäivän ajan. Istuminen jatkuu kotona usein television ääressä. Suomalaiset siis viettävät päivänsä pääasiassa istuen. (UKK-instituutti 2018a.)

Vuonna 2012 tehdyssä FINRISK-tutkimuksessa selvitettiin suomalaisten (25-74v.) istumisen määrää minuutteina työpäivän aikana, kotona TV:n, elokuvien tai tietokoneen ääressä sekä kulkuneuvoissa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että niin naiset kuin miehetkin istuvat työpäivän aikana keskimäärin noin kolme tuntia päivässä. Kotioloissa istumista oli noin kaksi tuntia päivässä television tai tietokoneen ääressä. Miehet istuivat tietokoneen ääressä keskimäärin noin 70 minuuttia ja naiset noin 50 minuuttia päivässä. Kulkuneuvoissa miehillä kului päivässä aikaa noin 60 minuuttia ja naisilla noin 30 minuuttia. Molemmille sukupuolille istu-

mista kertyi muualla noin 30 minuuttia päivässä. (Borodulin, Grönholm, Jula, Juolevi, Laatikainen, Levälahti, Lund, Männistö, Peltonen, Saarikoski Salomaa, Sundvall, Taimi, Vartiainen & Virtanen 2013, 209.)

Istuminen ja liikkumattomuus vaikuttavat negatiivisesti terveyteen (UKK-instituutti 2018a). Ne lisäävät riskiä sairastua muun muassa verisuonisairauksiin, diabetekseen, rappeuttaviin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, ahtauttaviin keuhkosairauksiin sekä muistisairauksiin (Käypä hoito -suositus 2018).

UKK-instituutti on laatinut suomalaisille liikuntasuositukset. Aikuisen (18-64-vuotiaat) suosituksiin kuuluu 2 tuntia ja 30 minuuttia reipasta tai 1 tunti ja 15 minuuttia raskasta liikuntaa viikossa sekä lisäksi vähintään kaksi kertaa lihaskuntoa vahvistavaa liikuntaa viikossa (UKK-instituutti 2018b). Vaikka liikuntasuositukset täytyisivät viikoittain, on muistettava, että istumisen vähentäminen ja tauottaminen ovat liikunnan harrastamisesta riippumaton tapa parantaa terveyttä (Pesola, Pekkonen, Finni 2017). Tähän liittyen saatetaan usein ajatella, että aktiivisesti vietetty vapaa-aika riittää kompensoimaan työajan pitkäaikaisen istumisen tuomat terveyshaitat. Se ei kuitenkaan pidä paikkansa. (Sundholz, Salmon & Musap 2018.)

3.2 Taukoliikunta

Taukoliikunnan ajatuksena on ennaltaehkäistä väsymystä lihaksissa sekä parantaa lihasten verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Pumpaavat taukojumppaliikkeet aktivoivat lihasten hapen saantia ja kuona-aineiden poistumista. Taukojumppa keskeyttää istumisen ja samalla parantaa vireystilaa, havainnointikykyä sekä tarkkuutta. (Pesola 2015, 52.) Istumisen tauottamisella voi olla myös yhteisöllisiä vaikutuksia yksilön ja yhteisön hyvinvointiin.

Istuessa tuolilla isot lihakset, kuten reisi- ja pakaralihas ovat passiivisena. Lihasten passiivisuus vähentää energian kulutusta ja nostaa insuliiniresistenssiä, joka vaikuttaa kehon sokeriaineenvaihduntaan. Tämän resistenssin kehittyminen altistaa lihomiselle. Tuolilla istuminen pakottaa kehomme huonoon asentoon. Selkärangan välilevyihin sekä selkälihaksiin kohdistuu paine, joka kuormittaa selkää. Istuma-asento aiheuttaa tästä syystä esimerkiksi niska-hartiaseudun vaivoja.

Tuolilta ylös noustessa suuret lihakset aktivoituvat noin 200% ja koko kehon energian kulutus kasvaa noin 13%, sekä insuliiniresistenssi vähenee. Ihmisen seisossa reisien verenkierto on jopa 40% vilkkaampaa kuin istuessa. (Pesola 2017.) Toisin sanoen aina seisomaan noustessa keho käynnistyy. Seisoma-asennossa myös selkä ja hartiat pääsevät rentoutumaan. Seisoma-asento mukailee ihmiskehon luonnollista olotilaa paremmin kuin istuma-asento.

Liikunnalla on muun muassa vaikutus ihmisen anatomiseen ja fysiologiseen rakenteeseen aivoissa. Se vaikuttaa aivojen toimintaan, ja sitä kautta oppimiseen. Aivojen verenkierto vilkastuu, hapensaanti paranee, välittäjäaineiden määrä lisääntyy, ja lisäksi hermosolujen toimintaa tukevien kemikaalien tuotanto lisääntyy liikkeessä. Liikunta lisää aivoissa hiusverisuonistoa ja synnyttää uusia hermosoluja erityisesti hippokampukseen, joka toimii muistin ja oppimisen keskuksena. (Haapala ym. 2017, 6.)

3.3 Elintapamuutoksen tukeminen

Muutoksen tekeminen voi olla hankalaa. Nykyisessä ja muutoksen jälkeisessä elämäntavassa nähdään hyviä ja huonoja puolia. Halua muutoksen tekemiseen voi löytyä, mutta vanhasta käyttäytymismallista ja elämäntavasta on vaikea luopua. Ristiriita saa usein välttelemään tai siirtämään päätöksen tekoa. Muutoksen tukemiseen pyritään motivoimalla yksilöä tutkimaan ja ratkaisemaan ristiriitaiset tunteet ja niistä johtuvaa muutosvastaisuutta. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2015,115.)

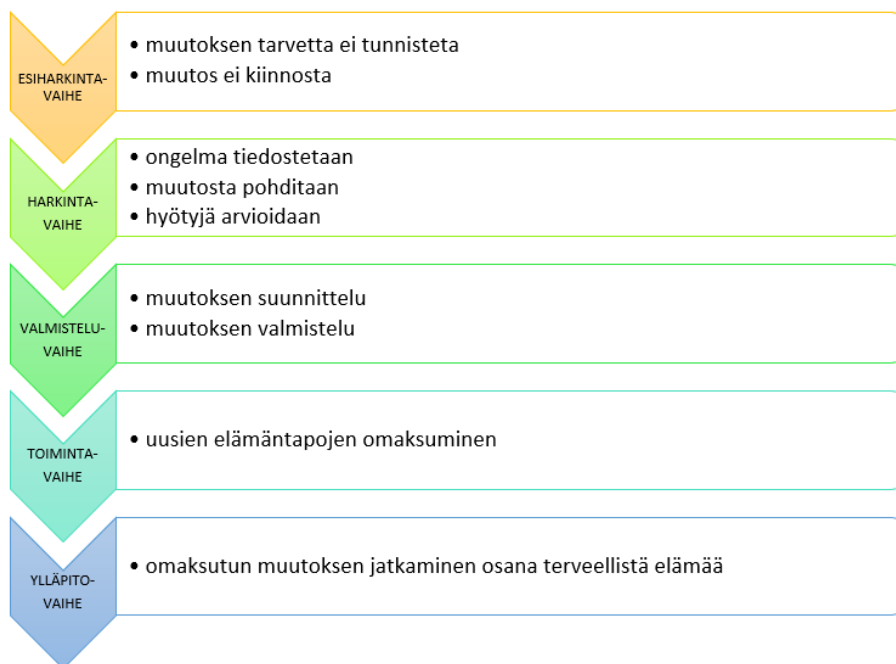
Motivaatio ja muutosvalmius

Tottumusten muuttamiseen vaikuttavat arjen aktiivisuutta, istumisen vähentämistä ja asentojen vaihtamista tukevat ympäristöt sekä erilaisten toimintojen suunnittelut. Sen vuoksi johtavina periaatteina opiskelu-, työyhteisö- ja kaupunkisuunnittelussa tulisi olla liikkumisen edistäminen, istumisen vähentäminen ja työasentojen vaihtelevuus. (STM 2015, 25.)

Motivaatiolla on keskeinen osa ihmisen toiminnassa. Toimintaa ohjaavat tarpeet ja ärsykkeet. Positiivinen vahvistaminen seurauksesta, joka tyydyttää toiminnan

aloittaneen tarpeen johtaa reaktiosarjan oppimiseen. Motivaatio kuvastuu ihmisen toiminnan tietoisissa tai tiedostamattomissa tavoitteissa. Tavoite säätelee sitä, mitä yksilöt pyrkivät tekemään. Oppimisen kannalta tärkeitä ovat siis tavoitteet ja keinot tavoitteiden saavuttamiseen. Hyvät tavoitteet eivät kuitenkaan takaa tarkoituksenmukaisten keinojen valintaa. Tavoitteiden ja keinojen yhteensopi- vuus on koulutuksen suunnittelussa onnistumisen kannalta välttämätöntä. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 56-58.)

Tietoisien elintapamuutoksen toteuttaminen on tavoitteellista ja suunnitelmallista. Muutos on mahdollinen, jos henkilö on itse halukas, valmis ja kykenevä muutokseen. Muutosvalmiuden kuvaamisessa ja arvioinnissa voidaan käyttää muutosvaihemallia. (Käypä hoito -suositus 2010.) Muutosvaihemallin eri vaiheet on kuvattu kuvassa 2.



Kuva 2. Muutosvaihemalli (mukaiillen Käypä hoito -suositus 2010)

Muutos kuvataan prosessina, joka ei tapahdu hetkessä vaan vaiheittain. Muutosvaihemalliin kuuluu viisi eri vaihetta esiharkinnasta ylläpitovaiheeseen. Henkilö voi liikkua vaiheiden välillä motivaation horjuessa. Liikkuminen vaiheiden välillä ei välttämättä ole epäonnistumista, se voi olla epävarmuutta oikean toimintatavan

löytämisessä. Alku on hankalin, silloin on tärkeää saada kannusteita oikeaan suuntaan. Muutosvaiheelle tulee antaa aikaa. (Käypä hoito -suositus 2010.)

Muutosvaihemallia voi hyödyntää kaikissa elämän muutoksissa. Terveiden edistäminen on yksi osa, johon mallia voi käyttää. Tässä opinnäytetyössä muutosvaihemallia hyödynnettiin toiminnallisessa tapahtumassa, jossa pyrittiin herättämään opiskelijoiden halua muutokseen. Toivottu muutos on istumisen vähentäminen ottamalla taukoliikunta osaksi opiskelupäivää sekä asenteiden muokkaaminen istumista kyseenalaistavammaksi.

Pylly ylös! -hanke

YTHS eli Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö tarjoaa yliopisto-opiskelijoille yleisterveyden, suunterveyden ja mielenterveyden palveluita tavoitteena parantaa opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä. (YTHS 2019a)

Pylly ylös! -hanke on YTHS:n ja Turun yliopiston yhteishanke, jonka tavoitteena on opiskelijoiden arkikäyttäytymisen muokkaaminen: istumisen vähentäminen ja istumisen tauottaminen. Hankkeen rahoittajia ovat YTHS, Työeläkevakuutusyhtiö Varma ja Turun yliopisto. Hanke on suunnattu opiskelijoille ja oppilaitosten henkilökunnalle. Tarkoituksena hankkeella on informoida opiskelijoita istumiseen liittyvistä haitoista ja luoda sitä kautta asennemuutosta seisomisen lisääntymiseen ja työn tauottamiseen opiskelu- ja työpäivän aikana. Hanke on otettu käyttöön syksyllä 2015 Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa ja Saimaan ammattikorkeakoulussa. (YTHS 2019b)

Lappeenrannan teknillinen yliopisto ja Saimaan ammattikorkeakoulu muodostavat yhteisen Skinnarilan kampuksen. Pylly ylös! -hanke on näkynyt kampuksella erilaisina mainoksina ilmoitustauluilla ja seinillä sekä Saimaan ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden järjestäminä taukojumppina luokkatiloissa ja käytävillä. Skinnarilan kampus on myös Liikkuva kampus. Tavoitteena on lisätä aktiivisuutta ja liikettä opiskelijoiden ja henkilökunnan työpäiviin. (Saimia 2015.)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Saimaan ammattikorkeakoulun, Lappeenrannan teknillisen yliopiston, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja Saimaan ammattikorkeakoulun opiskeluterveydenhuollon (Etelä-Karjalan

sosiaali- ja terveystieteiden (Opiskeluterveydenhuolto) kanssa. Pylly ylös! -hankkeen vaikuttavuudesta ja istumisen määrästä on tehty aiemmin opinnäytetyö Skinnarilan kampuksella.

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja kehittämistehtävät

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda istumisen terveysvaikutuksia Lappeenrannan korkeakouluopiskelijoiden tietoisuuteen ja pyrkiä sitä kautta vaikuttamaan istumiseen liittyviin asenteisiin, tottumuksiin ja toimintatapoihin Lappeenrannan korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Tavoitteena on, että opinnäytetyön kautta tuotettua tuotosta voidaan hyödyntää Lappeenrannan teknillisen yliopiston ja Saimaan ammattikorkeakoulun toimintatapojen suunnittelussa ja toiminnan kehittämisessä.

Kehittämistehtävinä tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä:

1. välittää tietoa opiskelijoille istumisen tuomista terveysriskeistä ja –haitoista Lappeenrannan Skinnarilan kampuksen Hyvinvointimessut -tapahtuman kautta
2. kannustaa opiskelijoita tauottamaan istumista opiskelualusta Moodlea hyödyntäen.

5 Opinnäytetyön toteutus

Toiminnalliseksi opinnäytetyöksi ei riitä pelkkä toteutettu tapahtuma, koska opinnäytetyössä ideana on näyttää, että opiskelija kykenee ammatillisen teoreettisen tiedon ja käytännön yhdistämiseen. Pohdinnan tulee olla kriittistä alan teorioita ja käsitteitä kohtaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 41-43.)

Vilka ja Airaksinen (2003, 23-26) toteavat, että ote toiminnallisesta opinnäytetyössä on kehittävä ja tutkiva. Toiminnallista opinnäytetyötä seuraa aina jokin tuotos, joka oli tässä opinnäytetyössä hyvinvointiviikon tapahtuman esittelyosasto, sekä Moodlen osio, joka sisältää istumisen tauottamiseen liittyviä vinkkejä, ohjeita ja videoita.

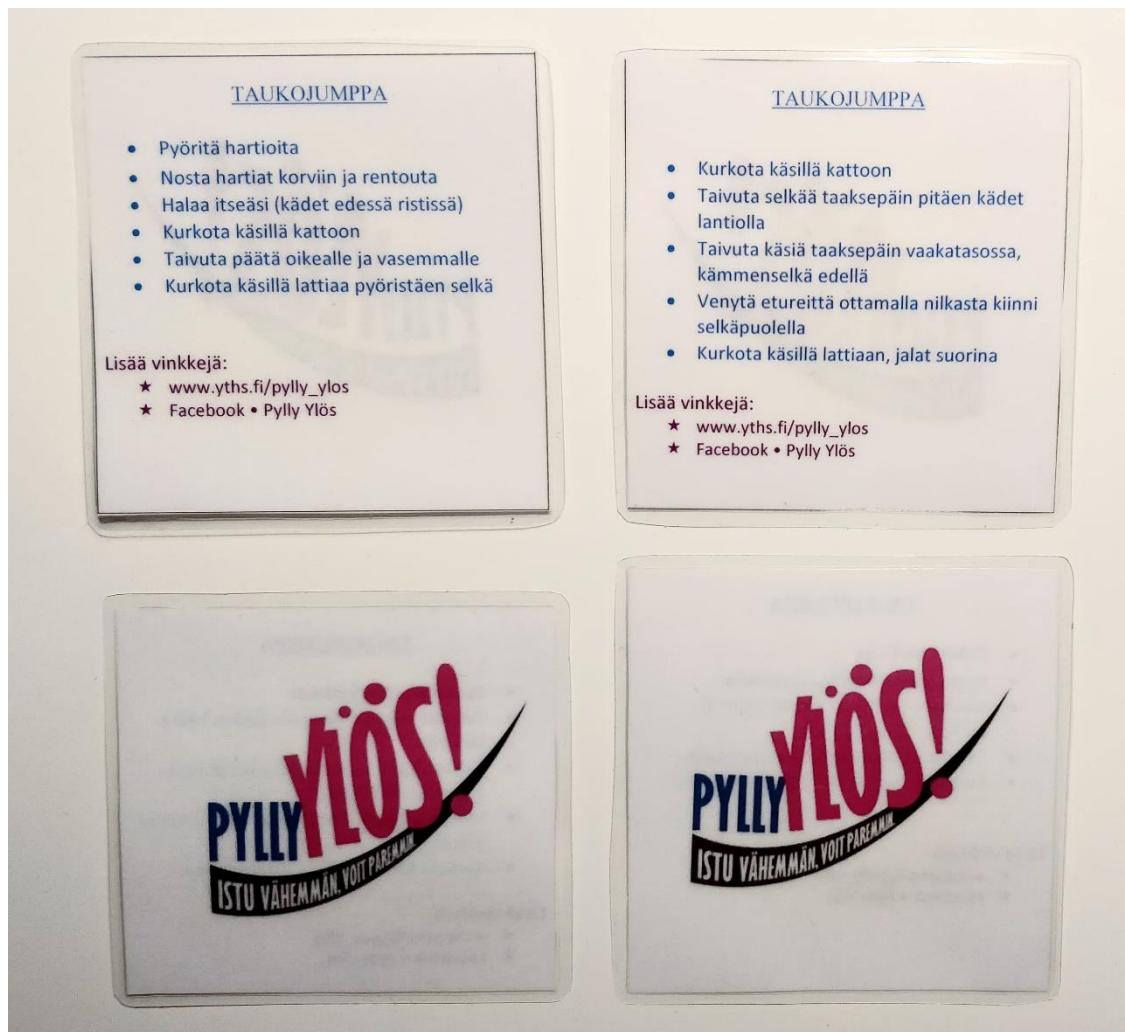
5.1 Toiminnallinen osuus

Saimaan ammattikorkeakoulussa on aiemmin tehty opinnäytetyö Pylly ylös! -hankkeen vaikuttavuudesta. (Niemelä & Karsikko 2017.) Opinnäytetyöstä saatiin idea tämän opinnäytetyön toteuttamiseen. Toiminnallisuus tuo opinnäytetyöhön käytännönläheisen näkökulman.

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat Lappeenrannan Skinnarilan kampukseen kuuluvat Saimaan ammattikorkeakoulun ja Lappeenrannan teknillisen yliopiston opiskelijat. Yhteistyökumppaneina opinnäytetyössä olivat YTHS:n terveydenhoitaja ja Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (Eksote) opiskeluterveydenhuollon Saimaan ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja Skinnarilan kampuksella. YTHS:n Pylly ylös! -hankkeelta saatiin lupa materiaalin käyttämiseen opinnäytetyössä ja jakamiseen hyvinvointitapahtumassa ja Moodle-verkkoympäristössä.

Hyvinvointimessut

Skinnarilan kampuksella järjestetään syksyisin Hyvinvointimessut, joka on avoin tapahtuma kaikille yliopiston ja ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Messut olivat yhtenä osana toiminnallista osuutta opinnäytetyössä. Syyskuussa 2018 Hyvinvointimessujen pisteellä jaettiin kävijöille materiaalia Pylly Ylös! -hankkeeseen liittyen sekä lisättiin tietoisuutta pitkäaikaisen istumisen haitoista ja istumisen tauottamisen hyödyistä. Jaettavana materiaalina pisteellä oli haalarimerkkejä, tietolehtisiä sekä kahdenlaisia taukojumppakortteja. Taukojumppakortit (Kuva 3) tehtiin käsin ja ne sisälsivät liikkeitä, jotka on helppo toteuttaa opiskelu- ja työpäivän aikana. Korteissa oli Pylly Ylös! -kampanjan Facebook-nettisivun linkki, josta voi halutessaan mennä hakemaan lisää tietoa kampanjasta.



Kuva 3. Taukojumppakortit

Kävijöillä oli tietoa istumisen haitoista ja istumisen tauottamisesta. Hyvinvointimessujen kävijöiden kanssa käydyissä keskusteluissa nousi selkeästi esiin taukojumpan aloittamisen haasteet sekä muutosten tuomat haasteet. Mielikuvitus ei riittä keksimään liikkeitä, minkä vuoksi jumppa jää kokonaan tekemättä. Pylly Ylös! -pisteen avulla pystyttiin avaamaan kävijöille laajempi kuva taukojumpan monialaisuudesta. Tämä vahvisti Moodle-alustan tarpeellisuutta, jotta saadaan istumisen tauottamiseen liittyvää materiaalia opiskelijoiden käyttöön.

Tauota istumistasi -Moodle verkkoympäristö

Moodle-verkkoympäristöksi valikoitui Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijaterveydenhuollon Moodle-alusta. Sinne on pääsy kaikilla ammattikorkeakoulun opiskelijoilla ja se on siksi paras tapa tavoittaa mahdollisimman moni. Teknillisen

yliopiston opiskelijoita Moodle-alusta ei tavoita, sillä Saimaan ammattikorkeakoulun Moodlen käyttäjäoikeudet eivät kata yliopiston opiskelijoilla käytössä olevaa Moodlea.

Muokkaus-oikeudet Moodle-alustalle haettiin korkeakoulun opetusteknologia-suunnittelijalta. Moodle-alustan käyttämiseen lupa saatiin ammattikorkeakoulun terveydenhoitajalta, joka oli yksi alustan hallinnoijista. Terveydenhoitaja hyväksyi valmiin tuotoksen julkaisun. Moodle-osio valmistui syys-lokakuussa 2018. Alhaalla kuvakaappaus tehdystä Moodle-alustasta (Kuva 4).

Tauota istumistasi

Tämä osio on osa Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyötä ja tehty yhteistyössä Pylly Ylös -hankkeen kanssa. Tarkoituksena on lisätä opiskelijoiden tietoisuutta istumisen haitoista ja kannustaa istumisen taottamiseen.

Liikunnalla on vaikutus ihmisen anatomiseen ja fysiologiseen rakenteeseen aivoissa. Tätä kautta se vaikuttaa aivojen toimintaan sekä oppimiseen.

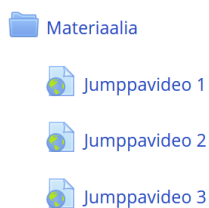
(Haapala, E. Kantomaa, M. Kujala, T. Jaakkola, T. Tammelin, T. 2017. Liikunnan ja oppimisen vuorovaikutusta kartoittamassa. Liikunta & Tiede 4, 4-9. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_4-17_4-9_lowres_0.pdf)

Taukoliikunnan ajatuksena on ennaltaehkäistä väsymystä lihaksissa sekä parantaa lihasten verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Taukojumppa keskeyttää istumisen ja samalla parantaa vireystilaa, havainnointikykyä sekä tarkkuutta.

(Pesola, A. 2015. Luomuliikunnan työkirja. Istu vähemmän ja ole aktiivinen arjessa. Fitra Oy)

[Lisätietoa aiheesta](#)

[Myös Facebookissa](#)



Kuva 4. Opiskeluterveydenhuolto, Tauota istumistasi -osio

Alusta rakentui Pylly Ylös! -hankkeen materiaaleista sekä itse kootuista vinkeistä (liite 2) ja taukojumppaohjeista (liite 1). Moodle-osioon lisättiin Materiaalia-kansio, josta löytyy suosituksia ja vinkkejä istumisen tauottamiseen ja taukojumppaohjeita. Pääsivulta löytyy kolme Pylly Ylös! -hankkeesta tuttua videolinkkiä, joissa on ohjeita, kuinka tauottaa istumista koulupäivän aikana. Lisäksi alustalle lisättiin linkit YTHS:n Pylly Ylös! -hankkeen sivuille sekä Pylly Ylös! Facebook-sivuille.

Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta SAIKO ja Saimaan ammattikorkeakoululiikunta SaLUT auttoivat mainonnassa sosiaalisessa mediassa jakamalla mainoksen heidän Facebook-sivuillaan.

5.2 Arviointi

Hyvinvointitapahtumaan osallistumisen myötä havaittiin, että opiskelijat ovat kiinnostuneita opinnäytetyön aiheesta. Pylly ylös! -hanke oli entuudestaan jollain tapaa tuttu kampuksen opiskelijoille. Tämä saattoi madaltaa kynnystä lähestyä Hyvinvointimessuilla. Myös ammattikorkeakouluopintojen käytännönläheisyys saattoi vaikuttaa opiskelijoiden lähestymisen helppouteen messuilla. Houkuttimina tapahtumassa toimivat myös jaettava materiaali, kuten haalarimerkit, tietolehtiset ja taukojumppakortit.

Hyvinvointimessut järjestettiin vain yhtenä päivänä Hyvinvointiviikolla. Yksittäisen päivän aikana tämä toiminnallinen osio ei tavoittanut niitä opiskelijoita, jotka eivät olleet kampuksella siihen aikaan. Moodlessa saatavilla oleva - pitkälti sama tieto kuin messuilla jaettava suullinen tieto – saavuttaa tällä hetkellä vain ammattikorkeakouluopiskelijat. Tuleva YTHS:n palveluiden saatavuus myös ammattikorkeakouluopiskelijoille saavuttaa tulevaisuudessa kattavammin yhdessä sekä yliopisto- että ammattikorkeakouluopiskelijat (YTHS 2018).

Tapahtuman yhteydessä olisi ollut mahdollista markkinoida valmistunutta Moodlen Opiskeluterveydenhuolto-kurssin alla olevaa valmista tuotosta. Moodle-tuotoksen valmistuminen viivästyi tekijöistä johtumattomista syistä, mutta se valmistui kuitenkin loppusyksystä 2018. Tuotosta markkinoitiin valmistumisen jälkeen Facebookissa yhteistyössä Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijakunta SAIKO:n ja Saimaan ammattikorkeakoululiikunta SaLUT:n kanssa. Facebook ei välttämättä tavoita kaikkia opiskelijoita, mutta kaikilla Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoilla on pääsy Moodlen Opiskeluterveydenhuolto -kurssille, josta he pääsevät hyödyntämään tämän opinnäytetyön tuottamaa materiaalia.

6 Pohdinta

Tulevina terveydenhoitajina ja hoitoalan ammattilaisina opiskeluterveydenhuolto on yksi mahdollinen työllistymiskenttä. Ammattilaisen on tärkeää olla tietoinen opiskelijoiden arkeen vaikuttavista asioista ja löytää erilaisia vaikuttamisen keinoja ja kanavia.

6.1 Ammatillinen kasvu

Tämä opinnäytetyö tukee tutkijoiden ammatillista kasvua kehittämällä esiintymisvarmuutta erilaisissa tapahtumissa toimimisen kautta. Verkostoituminen ja erilaisten toimijoiden välinen yhteistyö tukee myös ammattiin kasvamista.

Opiskelijoiden kanssa Hyvinvointimessuilla keskusteltaessa kävi ilmi, että osa ei ollut edes kuullut Pylly ylös! -hankkeesta. Pitkäaikaisen istumisen ja istumisen tauottamisen merkityksen moni opiskelija tunnisti kuitenkin tärkeäksi, ja koki tarvetta keinoille istumisterveyden edistämiseksi. Tässä korostuu opinnäytetyön ja sen luoman tuotoksen ylläpidon ja kehittämisen tärkeys. Kohderyhmän, tässä tapauksessa opiskelijoiden, tarpeisiin vastaaminen tulevina sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöinä on osa työtä ja palveluammattia.

Hyvinvointimessun yhteydessä opiskelijoita haastateltaessa vahvistui käsite valitsevasta istumiskulttuurista. Sillä on voimakas vaikutus asenteisiin istumista ja sen tauottamista kohtaan kampuksella. Oli selvää, että istumisen tauottaminen esimerkiksi opiskelupäivän aikana luennolla tuo terveydellisiä hyötyjä. Opiskelijat tiedostavat istumiseen liittyviä terveysvaikutuksia, mutta suurin haaste on saada aikaan muutoksia tottumuksiin arjessa.

Ennaltaehkäisevä terveydenhoitotyö ja sairauksien hoitaminen kuuluu hoitoalan ammattilaisten työnkuvaan. Työ voi olla sairauksien ennaltaehkäisemistä, tai sairauden alkua, akuutteja ja kroonistuneita vaiheita. Tärkeää on hahmottaa kokonaisuus, ja otettava huomioon mahdollisesti sairauteen johtaneet syyt, kuten ihmisten elämäntavat. Sairaudet voivat olla yleisiä tai harvinaisempia. Puhuttaessa kansantaudeista puhutaan koko kansaa koskettavasta kansanterveydestä ja sen tilasta.

Kansanterveydellisestä ja –taloudellisesta näkökulmasta katsottuna istumiseen puuttuminen jo varhaisessa vaiheessa olisi ennaltaehkäisevää ajatellen terveyshaittojen hoitamista myöhemmässä vaiheessa. Istumisesta aiheutuvat haitat, kuten sydän- ja verisuonisairauksien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskien koaminen ovat yhteydessä kansantauteihin. Kansantaudeista aiheutuu iso kuluera vuosittain hoidettaessa sairastuneita terveydenhuollon tarjoamissa palveluissa. Istumisen vähentämiseen voisi puuttua jo peruskouluiässä, jotta siitä tulisi varhaisessa vaiheessa osa arkea. Usein lapsena opitut asiat säilyvät aikuisuuteen saakka. Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto voisivat olla yksi kehittäjä ennaltaehkäisevässä työssä, työterveyshuollon osuutta unohtamatta. Istumisterveyden ylläpitäminen jatkuisi myöhemmissä opiskelupaikoissa sekä työelämässä kannustuksen avulla.

Opinnäytetyöprosessin aikana suunnitelma vaiheessa laaditut tavoitteet täyttyivät. Tietoa lisättiin opiskelijoiden keskuudessa hyödyntäen Hyvinvointitapahtumaa. Moodle-alustasta tuli selkeä ja se on helposti saatavilla. Toiminnallinen osuus lisäsi vahvuuksia tulevaisuudessa keksiä keinoja elämäntapaohjauksessa ja asiakkaiden kannustamisessa. Toiminnallisen tuotoksen mainostamiseen perehtyminen avasi silmiä tavoitettavuuden haasteista. Tiedonhakuprosessi paransi tiedonkäsittelytaitoja entisestään. Teoriatiedon yhdistäminen käytäntöön onnistui luontevasti, kun teoriaan oli perehdytty jo ennen toiminnallista osuutta.

Prosessi kokonaisuudessaan kasvatti ammatillista osaamista. Se kehitti ryhmätyötaitoja, ammatillista yhteistyötä ja verkostojen hahmottamista ja hyödyntämistaitoja, suunnitelmallisuutta, aikatauluttamista ja vuorovaikutustaitoja. Ryhmätyöskentely onnistui hyvin, kaikki tekijät osallistuivat tasapuolisesti opinnäytetyön tekemiseen. Etätyöskentely oli tuotteliasta aikataulujen sovittamisen tuodessa haasteita.

6.2 Eettisyys

Tutkimusetiikkaa säätelemään on laadittu useita normeja. Nämä normit, lainsäädäntö ja eri tiedeyhteisöjen tutkimuseettiset periaatteet, linjaukset ja suositukset toimivat ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisinä suosituksina opinnäytetyöprosessissa (Arene 2018).

Tässä opinnäytetyössä on toimittu hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaan. Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluu tieteellisten toimintatapojen, eli rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden noudattaminen (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 365). Tiedonhankintamenetelmät ovat opinnäytetyönprosessissa olleet tieteellisesti ja eettisesti kestäviä. Opinnäytetyön toiminnallisiin tuotoksiin osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen eikä osallistujien henkilötietoja paljasteta.

Aiheena elämäntapamuutos ja tässä tapauksessa istumisen tauottaminen ovat sensitiivisiä. Opinnäytetyössä on otettu sensitiivisyys huomioon tuomalla mahdollisuus muutokseen helpoksi ja lähelle opiskelijoita. Päätös istumisen vähentämiseen lähtee opiskelijasta itsestään, jolloin aiheen henkilökohtaisuus säilyy.

Opinnäytetyössä tavoitteet ovat selkeästi merkitty, kuten julkaistussa tutkimuksessa kuuluu (Polgar & Thomas 2008). Tavoitteiden esiintuominen tuo selkeyttä opinnäytetyön tekijöille. Selkeät tavoitteet helpottavat myös lukijan käsitystä siitä, mitä työssä halutaan saavuttaa.

Opinnäytetyössä hyödynnettävissä YTHS:n alaisissa Pyllä ylös! -hankkeen materiaaleissa on oikeudenhaltijan lupa, kuten Tekijänoikeuslaki (404/1961) velvoittaa.

6.3 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön toiminnallinen tuotos sai opiskelijat pohtimaan omia istumistottumuksiaan samalla tarjoten vaihtoehtoja istumiselle opiskeluaikana. Tutkimustehävänä tiedon välittäminen ja istumisen tauottamiseen kannustaminen toteutuivat sekä tapahtuman avulla että Moodle-verkkoympäristön Opiskeluterveydenhuolto –kurssin osion luomisella. Tapahtuman aikana tavoitimme pienen osan kampuksen opiskelijoista, jotka olivat suurimmaksi osin yliopisto-opiskelijoita. Moodle-verkkoympäristöön Opiskeluterveydenhuolto -kurssiin luotu osio tavoittaa lähes kaikki Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijat. Kurssialueen osiota mainostettiin myös SAIKO:n Facebook-sivuilla.

Vaikka YTHS on tällä hetkellä vain yliopisto-opiskelijoiden terveystalveta tarjova palveluntarjoaja, tulevat YTHS:n palvelut olemaan vuonna 2018 julkaistun

hallituksen lakiesityksen mukaan tulevaisuudessa myös ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyödynnettävissä (YTHS 2018). Tämä tulevaisuuden suunnitelma avaa mahdollisuuden yliopiston ja ammattikorkeakoulun opiskelijoiden yhteisen hyvinvoinnin edistämiseen. Istumisen tauottamisen yhteneväisyys koko kampuksella olisi nykyistä motivoivampaa opiskelijoiden keskuudessa.

Muutosvalmiuden herättelyn avulla ihmiset motivoituvat ja uskovat muutoksen olevan mahdollinen. Kannustuksen ja seurannan keinoin muutos on helpompi toteuttaa. Opinnäytetyön aiheen kaltaisten istumistottumusten muuttamisessa merkityksellisessä roolissa ovat myös yhteisössä vallitsevat rakenteet ja asenteet. Opinnäytetyön aiheen tärkeys on syy luoda sille jatkumoa. Opinnäytetyön toiminnallisena osiona luotua Moodle-verkkoympäristöä haastaa se, että nyt luodulla pohjalla ei ole suunnitelmallista jatkumoa. Moodle-osion säilyttämiseksi opinnäytetyön tekijöiden valmistuttua korkeakoulusta, osion ylläpitämisen voisi sisällyttää esimerkiksi terveydenhoitajien koulutukseen kuuluvaan kolmannen sektorin harjoitteluun.

Jatkotutkimusaihe voisi olla toiminnallisten tuotosten vaikutusten seuranta kampuksen opiskelijoiden keskuudessa. Jatkossa voisi myös tutkia, miten tämä toiminnallinen opinnäytetyö on vaikuttanut kampuksen istumistottumuksiin.

Lähteet

Arene. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Uutiset. www.arene.fi/uutiset/ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/ Luettu 15.1.2019

Borodulin, K., Grönholm, M., Jula, A., Juolevi, A., Laatikainen, T., Levälahti, E., Lund, L., Männistö, S., Peltonen, M., Saarikoski, L., Salomaa, V., Sundvall, J., Taimi, M., Vartiainen, E. & Virtanen, S. 2013. Kansallinen FINRISKI 2012 –terveyystutkimus. Osa 2: Tutkimuksen taulukkoliite. Raportti.

Haapala, E., Kantomaa, M., Kujala, T., Jaakkola, T. & Tammelin, T. 2017. Liikunnan ja oppimisen vuorovaikutusta kartoittamassa. *Liikunta & Tiede* 4, 4-9. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_4-17_4-9_lowres_0.pdf Luettu 11.4.2018

Haapaniemi, R. & Raina L. 2014. Rakenna oppiva ryhmä. Juva: Bookwell Oy.

Haarala, P. Honkanen, H. Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystieteiden osaaminen. Helsinki: Edita.

Haasio, A. & Piukkula J. 2001. Oppiminen verkossa. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen O. 2015. Vähäisen liikunnan terveyshaitat. *Duodecim* vol 131 no. 18, 13-8 www.duodecim-lehti.fi/lehti///duo12430 Luettu 23.4.2018

Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2013. Liikunta - hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa? *Liikunta & Tiede* 50, 12-17. www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_12-17_lowres.pdf Luettu 16.4.2018

Kunttu, K 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. *Duodecim*. www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=tll00577 Luettu 13.12.2018

Käypä hoito –suositus. 2010. Lihavuus (aikuiset): Muutosvalmius. www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=32954D69009CE713C489C03154F62260?id=nix01668 Luettu 2.12.2018

Käypä hoito –suositus. 2018. Liikunta on lääke (liikuntasuositus). www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00077&suositusid=hoi50075 Luettu 24.3.2018

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, H. 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Moodle 2018. Opiskeluterveydenhuolto. Tauota istumistasi. <https://moodle.saimia.fi/amk/course/view.php?id=3020> Luettu 9.11.2018

Niemelä A., Karsikko N. 2017. Pylly ylös -kampanja Skinnarilan kampuksella – sai pyllyt nousemaan. www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/134345/Karsikko_Noora.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 11.2.2019

Opiskeluterveydenhuollon opas 2006. Sosiaali- ja terveysministeriö. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71063/Julk_2006_12_opiskeluterveydenhuolto_verkko.pdf?sequence=1 Luettu 9.11.2018

Pesola, A. 2015. Luomuliikunnan työkirja. Istu vähemmän ja ole aktiivinen arjessa. Lahti: Fitra Oy.

Pesola, A. 2017. Voiko toimistotyötä tehdä muutenkin kuin istuen? Toimiiko istuma-seisoma-työpiste istumisen terveyshaittojen torjumisessa? Työterveyslääkäri vol. 33 no. 3. s. 67-70

Pesola, A., Pekkonen, M. & Finni, T. 2017. Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? Istumisen terveysriskien mekanismit antavat syyn nousta tuolista ylös säännöllisesti. Duodecim vol. 132 no. 21. s. 1967

Polgar, S. & S. A. Thomas. 2008. Introduction to Research in the Health Sciences. Churchill Livingstone.

Rauste-Von Wright, M., Von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja Koulutus. Juva: WSOY

Saimia 2015. Saimaan ammattikorkeakoulu. Ajankohtaista. Tiedotteet. www.saimia.fi/fi-FI/ajankohtaista/tiedotteet/490-skinnarilan-kampus-on-liikkuvakampus-opiskelijoita-ja-henkilokuntaa-kannustetaan-liikkumaan Luettu 12.3.2018

STM 2015. Sosiaali- ja terveysministeriö. Istu vähemmän - voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf Luettu 2.11.2018

Sundholz, B. Salmon, J. & Mussap, A.J. 2018. Workplace health beliefs concerning physical activity and sedentary behaviour. <https://academic.oup.com/ocmed/advance-article/doi/10.1093/ocmed/kqy143/5159618> Luettu 14.12.2018

Taavitsainen, S. 2013. Pro gradu -tutkielma. Näyttöön perustuvat hoitotyön oppiminen: Aikuisopiskelijoiden kokemuksia verkko-opintojaksolta. Itä-Suomen Yliopisto. Hoitotiede. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130733/urn_nbn_fi_uef-20130733.pdf Luettu 9.12.2018

Tekijänoikeuslaki 404/1961, § 17.

THL. 2018. Opiskeluympäristön terveellisyys ja turvallisuus sekä yhteisön hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/opiskeluterveydenhuolto/terveellisyyden-turvallisuuden-ja-hyvinvoinnin-tarkastus-oppilaitoksessa> Luettu 27.11.2018

UKK-instituutti 2018a. Tietoa terveystiikunnasta. Liikkumattomuus. www.ukk-instituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja Luettu 24.3.2018

UKK-instituutti 2018b. Ammattilaisille. Liikuntapiirakka aikuisille. <http://www.ukk-instituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille> Luettu 27.3.2018

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

YTHS. 2018. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Uutiset. YTHS valmistautuu opiskeluterveydenhuollon uudistukseen. www.yths.fi/uutiset/919/yths_valmistautuu_opiskeluterveydenhuollon_uudistukseen Luettu 9.11.2018

YTHS. 2019a. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Palvelut. www.yths.fi/palvelut Luettu 11.2.2019

YTHS. 2019b. Pylly ylös -kampanja ehdolla vuoden terveysteoksi. www.yths.fi/pylly_ylos/pylly-ylos-kampanja-ehdolla-vuoden-terveysteoksi Luettu 11.2.2019

Jumppia istumisen taottamiseen

TAUKOJUMPPA SEISTEN

- Kurkota käsillä kattoon
- Taivuta selkää taaksepäin pitäen kädet lantiolla
- Taivuta käsiä taaksepäin vaakatasossa, kämmenselkä edellä
- Venytä etureittä, ottamalla nilkasta kiinni selkäpuolella
- Kurkota käsillä lattiaan, jalat suorina

Lisää vinkkejä:

- www.yths.fi/pylly_ylos
- Facebook • Pylly Ylös

TAUKOJUMPPA TUOLILLA

- Pyöritä hartioita
- Nosta hartiat korviin ja rentouta
- Halaa itseäsi (kädet edessä ristissä)
- Kurkota käsillä kattoon
- Taivuta päätä oikealle ja vasemmalle
- Kurkota käsillä lattiaa pyöristäen selkä

Lisää vinkkejä:

- www.yths.fi/pylly_ylos
- Facebook • Pylly Ylös

Vinkkejä istumisen vähentämiseen

- Nouse rohkeasti luennon aikana seisomaan
- Kysy luennoitsijalta lupaa taukojumpalle
- Lue tenttiin ja tee tehtäviä seisten
- Käy tauon aikana kävelemässä
- Aseta itsellesi tavoitteita tauottaaksesi istumista
- Ehdota luennolla pidettävän useampi pieni tauko
- Kävele taikka pyöräile kouluun
- Kannusta kaveri mukaan taukojumppiin

