



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Nieminen, E., Ursin, E. & Männistö, M. 2021. Move!-mittaustulosten hyödyntämisellä kohdennetumpaa elintapaohjausta. Oamk Journal 59/2021.
<http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021083044648>

Move!-mittaustulosten hyödyntämisellä kohdennetumpaa elintapaohjausta

6.10.2021 - Nieminen Emilia, Ursin Elina, Männistö Merja

Move!-mittaustulosten hyödyntäminen on vähäistä kouluterveydenhuollon terveystarkastusten elintapaohjauksessa. Tuloksia voitaisiin hyödyntää enemmän muun muassa tarjoamalla koululaisille ja heidän vanhemmilleen tietoa ja ohjeita sekä konkreettisia oppaita ja esitteitä. Myös asian puheeksiottamista vastaanotolla tulee kehittää. Tässä artikkelissa esitetään kehittämissideoita ja työkaluja, joiden avulla kouluterveydenhoitajat voivat hyödyntää Move!-mittaustuloksia osana elintapaohjausta.



Hyvä fyysinen toimintakyky auttaa jaksamaan arjessa (kuva: Gabin Vallet/Unsplash.com)

Move! on peruskoulun 5.- ja 8.-luokkien oppilaille suunnattu fyysisen toimintakyvyn tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä. Mittauksilla tuotetaan tietoa oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä peruskoulun laajoihin terveystarkastuksiin sekä koululiikuntatuntien suunnitteluun. Lähtökohtana on kertoa fyysisestä toimintakyvystä ja määritellä ne arjen haasteet, joissa oppilas tarvitsee fyysistä ponnistelua [1].

On huomattu, että lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, mikä puolestaan on laskenut fyysistä toimintakykyä. Siksi Move!-mittauksiin luotiin kuusi fyysistä toimintakykyä mittaavaa osa-aluetta: 20 metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus, liikkuvuus ja heitto-kiinniottoyhdistelmä [1].

Fyysinen toimintakyky vaikuttaa lähes kaikkiin lasten ja nuorten arjen toimintoihin, kuten koulumatkan kävelemiseen ja oman koulurepun kantamiseen. Aktiivinen elämäntapa ja fyysisistä tehtävistä saadut onnistumisen kokemukset edistävät myös psyykkistä hyvinvointia.

Koululaisten fyysinen toimintakyky on huonontunut vuosien saatossa

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa kehon kykyä selviytyä tehtävistä, jotka vaativat fyysistä ponnistelua. Paljon istumista sisältävä elämäntapa ja yksipuolinen liikunta ovat vaikuttaneet nuorten kestävyyskuntoon ja liikkuvuuteen negatiivisesti luoden haasteita arkeen. Liikunnalla on monia terveyshyötyjä, ja siksi sillä on merkittävä rooli useiden sairauksien ennaltaehkäisyssä ja terveyden ylläpidossa.

Painonhallinta, tuki- ja liikuntaelimistön hyvä kunto, laadukas uni ja stressin hallinta ovat liikunnan terveyshyötyjä. Lapsilla liikunta on myös erittäin tärkeää normaalin kasvun ja kehityksen tukemiseksi edistämällä luuston kehittymistä, oppimista ja motoristen taitojen kehittymistä. Muiden lasten ja nuorten kanssa leikkiessä kehittyvät myös vuorovaikutustaidot ja muiden huomioon ottaminen [2].

Liikuntasuosituksukset sisältävät ohjeita eri ikäryhmille siitä, kuinka paljon ja millaista liikuntaa tulisi harrastaa. 7–12-vuotiaiden liikunnan tulisi olla monipuolista ja liian

pitkäkestoisia rasittavia tehtäviä tulisi välttää. Reipasta liikuntaa ovat erilaiset ulkoleikit, koulumatkan kävely, uinti ja pyöräily. Tällaista liikuntaa tulisi olla suurin osa päivän liikuntasuoritusajasta. Tehokasta liikuntaa korkealla teholla ovat esimerkiksi juoksupyrähdys ja erilaiset pallopelit, joita tulisi olla 30 minuuttia päivän liikunnasta [3].

13–18-vuotiailla sykettä nostavaa ja hengästyttävää liikuntaa tulisi olla joka päivä, jotta kestävyys kehittyy. Tällaisia liikuntamuotoja ovat hölkkä, pyöräily, uinti ja hiihto. Lihaksia kuormittavaa liikuntaa, kuten tanssia, pallopelejä, kuntosalia ja venyttelyä tulisi olla kolme kertaa viikossa voiman ja notkeuden kehittämiseksi [4].

Elintapaohjauksella muutoksia koululaisten fyysiseen toimintakykyyn

Elintapaohjaus on dialogista ohjausta, jonka aiheena on elintavat ja niihin liittyvät muutokset. Elintapaohjauksella pyritään myönteiseen muutokseen ohjattavan terveystyöskäytymisessä.

Lasten ja nuorten elintapaohjausta voidaan toteuttaa erityisesti 5.- ja 8.-luokkalaisten laajoissa terveystarkastuksissa, joissa myös huoltaja on läsnä. Kouluterveydenhoitajan on hyvä keskustella vastaanotolla nuoren ja tämän huoltajan kanssa liikunnan laadusta ja määrästä. Kouluterveydenhoitajan perehtyy kyseisen oppilaan Move!-mittaustuloksiin sekä haastatellessa oppilasta ja vanhempia selvittää heidän liikuntatottumuksensa. On tärkeää saada tietoa nuoren liikuntatottumuksista, jotka ovat usein vanhemmilta opittuja.

Terveydenhoitajan tulee selvittää, onko nuoren liikunta suositusten mukaista. Lisäksi hänen on informoitava liikuntasuosituksista ja tarvittaessa antaa elintapaohjausta liikuntatottumusten muuttamiseksi [5]. Jos liikunta ei ole liikuntasuosituksen mukaista, on pohdittava, millä keinoilla nuoren mielestä asiaan voitaisiin tehdä muutosta [6]. Elintapaohjaus perustuu Move!-mittaustuloksiin, yhdessä asetettuun päämäärään ja oppilaan sitoutumiseen niihin muutoksiin, joita hän päämäärän saavuttamiseksi tekee.

Move!-mittaustuloksista on omat analyysitaulukot 5.- ja 8.-luokkalaisille tytöille ja pojille. Analyysiä tehdessä on muistettava, että arvot ovat viitteellisiä. Nuoren mittaustuloksia tulkittaessa voidaan havaita ne osa-alueet, jotka vaativat kehittämistä. Näin fyysistä toimintakykyä voidaan kehittää ja mittaustuloksia parantaa [7].

Ohjauksessa on huomioitava myös päämäärän saavuttamisen esteet, jotka voivat olla joko ulkoisia tai sisäisiä. Ulkoisia esteitä ovat muun muassa tiedon ja osaamisen puute. Sisäinen este on muun muassa alhainen motivaatio. Esteitä voidaan lievittää laajentamalla itsehavainnointia ja antamalla informaatiota aiheesta [8].

Nuoren kohtaamisen tapa on tärkeä

Kouluterveydenhuollossa huonot Move!-mittaustulokset tulee ottaa kunnioittavalla tavalla puheeksi lapsen ja tämän huoltajan kanssa. Puheeksi ottaminen tapahtuu yleensä terveydenhoitajan toimesta, kun on herännyt huoli nuoresta. Huolen puheeksi ottaminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää, jotta asiaan saadaan tehtyä ajoissa muutosta [9].

Puheeksi ottamisen tarve voi aiheuttaa kouluterveydenhoitajassa negatiivisia tunteita, ja hän voi vältellä sitä haastavien aiheiden vuoksi. Myös nuori tai hänen huoltajansa voi ottaa asian vastaan kielteisesti ja loukkaavasti. Tämän välttämiseksi kohtaamisen tapa on tärkeä.

Elintapaohjauksessa on tärkeää hyödyntää ohjauksen elementtejä, kuten dialogisuutta, kannattelevaa ohjaussuhdetta, lähikehityksen vyöhykkeitä, toimijuutta ja toimijuuden esteitä. Kannatteleva ohjaussuhde ja dialogisuus ovat vuorovaikutuksellista keskustelua, jossa osapuolet kertovat omia näkemyksiään ja havaintojaan saaden uutta perspektiiviä.

Oppilaalle ohjausta toteuttava kouluterveydenhoitaja kannattelee ohjaussuhdetta etsimällä yhdessä ratkaisuja ongelmiin kuuntelemalla ja olemalla läsnä ohjaustilanteessa. Dialogisuuden säilyttämiseksi on tärkeää, ettei hän asettaudu oppilaan kanssa vastaposition, mikä voi johtaa oppilaan passivoitumiseen

keskustelussa [8]. Esitteiden ja konkreettisten ohjeiden tarjoaminen antaa myös nuorelle ja huoltajalle mahdollisuuden osallistua dialogiin [10].

Vastaanotolla on hyvä muistaa asiallinen keskustelu fyysisestä toimintakyvystä nousseesta huolesta mutta antaa nuorelle myös hyvää palautetta. Näin luodaan positiivinen mielikuva vastaanottokäynnistä ja Move!-mittauksista koko perheelle [11].

Move!-mittaustulosten analysoinnilla elintapaohjausta voidaan kohdentaa paremmin

Elintapaohjauksella on mahdollista saada lasten ja nuorten fyysiseen toimintakykyyn positiivista muutosta. Move!-mittaustulosten analysoinnilla pystytään ohjausta kohdentamaan niihin toimintakyvyn osa-alueisiin, jotka vaativat kehittämistä. Koska lapset ja nuoret oppivat liikuntatottumukset usein vanhemmiltaan, on myös vanhempien hyvä olla läsnä elintapaohjauksessa. Näin saadaan tehtyä muutosta koko perheen liikuntatottumuksiin.

Fyysinen toimintakyky vaikuttaa lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Tämä heijastuu myös heidän psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa sekä koulumenestykseen. Siksi on tärkeää, että huoli lapsen vähäisestä liikunnasta otetaan varhain puheeksi kouluterveydenhoitajan toimesta. Tapa, jolla asia otetaan esille, vaikuttaa siihen, miten vastaanottava osapuoli reagoi tilanteeseen.

Vuorovaikutuksellinen keskustelu lapsen ja vanhemman kanssa antaa kaikille mahdollisuuden osallistua asian käsittelyyn. Keskustelun tueksi voidaan antaa konkreettisia ohjeita ja esitteitä aiheesta, jotta asian kokonaisuus hahmottuu paremmin.

Kouluterveydenhoitajilla voi olla epävarmuutta siitä, miten Move!-mittaustuloksia tulisi ottaa puheeksi elintapaohjauksessa. Tämän pohjalta kouluterveydenhoitajien tekemisen terveystarkastusten avuksi tulisi tehdä käytännön opas siitä, miten ottaa puheeksi lapsen vähäinen liikunta ja millaisia ohjeita lapsille ja nuorille voidaan liikkumisesta antaa.

Nieminen Emilia, terveydenhoitajaopiskelija (AMK)
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Ursin Elina, terveydenhoitajaopiskelija (AMK)
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Männistö Merja, lehtori, tutkintovastaava
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Lähteet

[1] Opetushallitus. 2021. Mikä on Move? Hakupäivä 25.1.2021.

<https://www.oph.fi/fi/move>

[2] Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Elintavat ja ravitsemus. Liikunnan terveyshyödyt. Hakupäivä 25.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

[3] Nuori Suomi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Hakupäivä 25.1.2021. https://www.tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/sites/2/2017/08/Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

[4] UKK-instituutti. 2008. Liikkuminen ja paikallaanolo. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Hakupäivä 25.1.2021.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-fyysisen-aktiivisuuden-suositukset/>

[5] Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Lapset, nuoret ja perheet. Laajat terveystarkastukset. Hakupäivä 26.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/laajat-terveystarkastukset>

[6] Opetushallitus. 2020. Move!-mittaustuloksia. Hakupäivä 29.3.2021.

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset>

- [7] Opetushallitus. 2021. Move!-palaute oppilaalle. Hakupäivä 30.3.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-oppilaalle>
- [8] Kauppila, P., Silvonon, J. & Vanhalakka-Ruoho, M. (toim.) 2015. Toimijuus, ohjaus ja elämäntapa. Hakupäivä 26.1.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1747-8>
- [9] Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2021. Dialoginen huolen puheeksi ottaminen. Hakupäivä 29.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialoginen-huolen-puheeksi-ottaminen>
- [10] Håkansson, L., Derwig, M. & Olander, E. 2019. Parents' experiences of a health dialogue in the child health services: a qualitative study. BMC Health Services Research 19 (774). Hakupäivä 30.3.2021. <https://doi.org/10.1186/s12913-019-4550-y>
- [11] Foster, R. H., Olson-Dorff, D., Reiland, H. M. & Budzak-Garza, A. 2017. Commitment, confidence, and concerns: Assessing health care professionals' child maltreatment reporting attitudes. Child Abuse & Neglect 67, 54–63. Hakupäivä 30.3.2021. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.024>

METATIEDOT

Tyyppi: Artikkelit

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 59/2021

Julkaisuvuosi: 2021

Tekijätiedot: Nieminen Emilia, Ursin Elina, Männistö Merja

Oikeudet: CC BY-SA 4.0

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021083044648>

Tiivistelmä: Move! on 5.- ja 8. luokkalaisille oppilaille suunnattu fyysisen toimintakyvyn tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä. Move!-mittaukset toteutetaan kuudella eri mittausosion avulla, jotka ovat 20 metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus, liikkuvuus ja heitto-kiinniottoyhdistelmä. Istuva elämäntapa ja yksipuolinen liikunta ovat vaikuttaneet negatiivisesti nuorten kestävyyskuntoon ja liikkuvuuteen. Artikkelin tarkoituksena oli lisätä tietoa Move!-mittauksista ja mittaustulosten

hyödyntämisestä elintapaohjauksessa. Artikkelin tavoitteena oli tuoda kehittämisideoita, joiden avulla kouluterveydenhoitajat saisivat työkaluja mittaustulosten hyödyntämiseen osana elintapaohjausta.