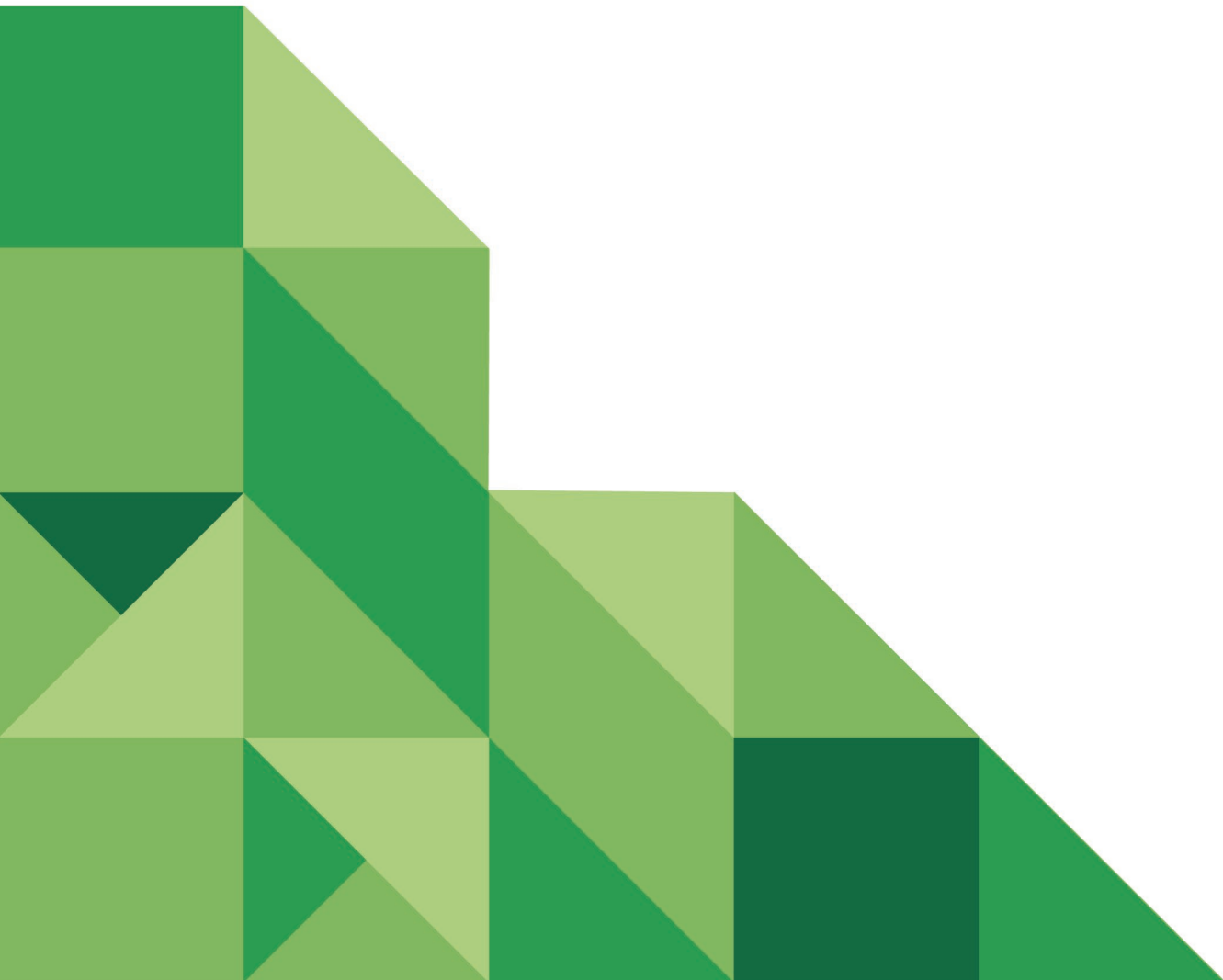


Maiju Issakainen & Hilppa Mustonen

Koulufysioterapialla hyvin- vointia Pohjois-Karjalaan

Otsakorpi-hankkeen loppuraportti



Julkaisusarja

Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisu C: Raportteja, 83

Tekijät

Maiju Issakainen, Karelia-ammattikorkeakoulu
Hilppa Mustonen, Karelia-ammattikorkeakoulu

© Tekijät ja Karelia-ammattikorkeakoulu



Tämä julkaisu on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiMuutoksia 2.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

ISBN 978-952-275-341-0

ISSN 2323-6914

Karelia-ammattikorkeakoulu 2021



Sisällys

1 Hankkeen tausta, lähtökohdat ja tavoitteet.....	4
2 Hankkeen toiminnan kuvaus.....	5
Covid -19 muutti tilanteen	5
3 Hankkeen tulokset	7
4 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotoimet.....	8
Lähteet	9

1 Hankkeen tausta, lähtökohdat ja tavoitteet

Istuvan elämäntavan lisääntyminen ja arkiliikunnan vähentyminen ovat nousseet Suomessa kansanterveydelliseksi huoleksi, myös lapsilla ja nuorilla. Kouluterveyskyselyssä 2021 42,8% kyselyyn vastanneista 4. ja 5. -luokkalaisista vastasi liikkuvansa vähintään tunnin päivässä (THL 2021a). Vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin viikossa hengästyttävää liikuntaa harrastaa vastanneista 27,9% 8. ja 9 -luokkalaisista (THL 2021b). Vuoden 2020 Move!-mittausten tulosten perusteella Pohjois-Karjalan lasten ja nuorten fyysinen kunto on valtakunnan tasoon verraten mediaanituloksia heikompaa (Opetushallitus 2020).

Suomen fysioterapeuttien (2019) suosituksen mukaan kouluissa tarvitaan yksilöllisiä tukitoimia etenkin vähän liikkuvien lasten ja nuorten tukemiseksi. Koululaisten fyysisen toimintakyvyn kehittäminen on tärkeää heidän tulevan työkykyisyydensä turvaamiseksi. Ennaltaehkäisevä toiminta sekä varhainen puuttuminen mahdollisiin ongelmiin on keskeistä. Koulufysioterapiatoiminta on yksi keino jolla tähän voidaan vastata.

Pohjois-Karjalassa toteutettiin Koulufysioterapia-pilotti vuosina 2020-2021. Pilotti suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutuksen, Siun soten sekä Joensuun seudun peruskoulujen kanssa. Tavoitteena oli luoda maakunnallinen työelämälähtöinen harjoittelukokonaisuus kaikille kolmannen vuosikurssin opiskelijoille Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttikoulutukseen. Koulufysioterapia-pilotin tavoitteena oli lasten ja nuorten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen. Hankkeeseen saatiin rahoitusta William ja Ester Otsakorven Säätiöltä.

2 Hankkeen toiminnan kuvaus

Koulufysioterapia-hanke toteutettiin kevään 2020 ja syksyn 2021 välisenä aikana. Harjoittelun rakentamiseksi tehtiin tiivistä yhteistyötä Siun soten kouluterveydenhoitajien ja asiantuntijoiden kanssa. Toiminnan kehittämiseksi tehtiin yhteistyötä myös Joensuun alueen koulujen rehtoreiden ja opettajien kanssa. Koulufysioterapia-pilotti toteutui kevään 2020 ja kevään 2021 välillä. Pilotin aikana opiskelijat työskentelivät lukukaudessa kahdeksan viikon harjoittelun ajan työpareina peruskouluissa sekä lukioissa. Koulufysioterapiatoimintaa oli pilotin aikana yhteensä 12 koululla. Opiskelijat toimivat kouluilla yhteistyössä terveydenhoitajan sekä opettajien kanssa. Fysioterapeuttisesta ohjauksesta vastasivat Siun soten fysioterapeuttien lisäksi Karelia-ammattikorkeakoulun harjoittelua ohjaavat opettajat. Opiskelijat saivat ohjausta pareittain tapahtuvan ohjauksen lisäksi yhteisissä viikoittaisissa reflektiutilaisuuksissa.

Opiskelijoiden koulufysioterapian harjoittelun painopisteenä oli ennaltaehkäisevä näkökulma ja terveyden edistäminen. Opiskelijat osallistuivat kouluterveydenhuollon terveystarkastusten lisäksi etenkin liikunta- ja välitunneille. Lisäksi opiskelijoiden osallistamista hyödynnettiin vaihtelevasti esimerkiksi terveystiedon ja biologian oppitunneilla. Opiskelijat kokivat Move!-testeihin osallistumisen hyödyllisenä. Opiskelijoiden toimenkuvat rakennettiin jokaisessa koulussa oppilaiden ja koulujen toiveiden sekä tarpeiden mukaan. Opiskelijat kehittivät kouluille uusiksi toimintamalleiksi erilaisia pienryhmiä, kuten polvikipuisten ryhmä, rentoutusryhmä ja motorisia taitoja tukeva ryhmä. Pilotissa hankittiin lasten aktiivisuusrannekkeita sekä fyysisen toimintakyvyn harjoittamisen välineitä lasten ja nuorten liikunnan aktivoimiseksi.

Covid -19 muutti tilanteen

Covid -19 tilanne Pohjois-Karjalassa on ollut epidemian aikana rauhallinen verrattuna isoihin kaupunkeihin. Kevään 2020 harjoittelut ehdittiin suorittaa ilman muutoksia ennen koronatilanteen heikkenemistä. Syksyllä 2020 kouluissa oli erilaisia toimintaohjeita sekä rajoituksia. Oppilasryhmiä ei esimerkiksi voinut sekoittaa ja fysioterapeuttio opiskelijoiden liikkuminen luokasta toiseen oli rajoitettua. Opettajien sekä fysioterapeuttien ohjaus

toteutettiin etäohjauksena viikoittain. Tämän vuoksi fysioterapeuttiset yksilövastaanotot jäivät toteutumatta lukuun ottamatta kevättä 2020.

Keväällä 2021 opiskelijat saivat suorittaa harjoittelun lähes normaalisti. Opettajien sekä fysioterapeuttien ohjaus toteutettiin etäohjauksena viikoittain. Siun soten fysioterapeutit testasivat keväällä 2021 pienryhmä-ohjauskeskusteluja, jotka todettiin antoisiksi ja vertaistuki oli opiskelijoiden näkökulmasta hyödyllinen.

3 Hankkeen tulokset

Koulufysioterapia-pilotin tavoitteena oli lasten ja nuorten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen. Tarkoituksena oli rakentaa koulufysioterapian toimintamalli Pohjois-Karjalan alueen kouluille.

Hankkeen myötä koulufysioterapiatoimintaa kehitettiin ja toimintaa vakiinnutettiin pilotissa mukana olleilla kouluilla. Pilotin aikana kokemuksia koulufysioterapiaharjoittelusta kerättiin oppilailta, opettajilta, rehtoreilta, terveydenhoitajilta ja fysioterapeuttiopiskelijoilta. Kokemukset olivat myönteisiä ja harjoittelu koettiin merkitykselliseksi kaikkien osapuolten näkökulmasta. Fysioterapeuttiopiskelijoiden toiminta kouluilla koettiin tärkeäksi lasten ja nuorten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi. Terveyden edistämisen näkökulma ja varhainen puuttuminen mahdollisiin tuki- ja liikuntaelinongelmiin sekä motorisiin haasteisiin korostuivat palautteissa. Fysioterapeuttiopiskelijat kokivat harjoittelun kehittävän erityisesti ohjauksen ja neuvonnan sekä lasten ja nuorten kohtaamisen taitoja.

4 Tulosten hyödyntäminen ja jatko-toimet

Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapian kolmas harjoittelu teemoitettiin kasvuiän fysioterapian harjoitteluksi syksystä 2021 alkaen. Harjoittelu muokattiin pilotin tulosten perusteella toteutumaan pidemmälle aikavälille. Harjoittelu toteutuu jatkossa kaksi päivää viikossa, 12 viikon ajan. Näin toiminta integroituu paremmin koulujen arkeen ja koulufysioterapiatoiminta jatkuu laajemmin läpi lukuvuoden. Harjoittelu sisältää myös yhteisen viikoittaisen reflektion.

Harjoittelun ohjaus tapahtuu Siun soten fysioterapeuttien toimesta pääosin etäohjauksena. Syksyllä 2021 alkaen Karelian opettajat ovat päässeet kiertämään harjoittelupaikoilla, antaen ohjausta lähikontaktissa.

Harjoittelun yhteistyökumppaniksi on haettu Siun soten lisäksi Joensuun Urheiluakatemiat sekä urheiluseuroja. Näin mahdollistetaan kaikkien vuosikurssin opiskelijoiden harjoittelu kasvuikäisten parissa.

Pohjois-Karjalan alueella on paljon haja-asutusalueita, joissa lasten ja nuorten hyvinvointi on heikompaa kuin taajamassa asuvilla. Jatkossa pyrimme tuottamaan koulufysioterapiaa tasa-arvoisesti myös haja-asutusalueiden kouluille hyödyntäen etäteknologiaa.

Lähteet

Opetushallitus 2020. Move! -mittaukset 2020: lasten ja nuorten kestävyyskunto heikentyy, muu fyysinen toimintakyky ennallaan.

Suomen fysioterapeutit 2019. Suositus koululaisten ja opiskelijoiden fysioterapiasta kouluympäristössä. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2019/06/Fysioterapeutit-kouluilla.pdf>

THL 2021a. Perusopetus 4. ja 5. luokka, 2019 ja 2021 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset2?alue1_0=600836&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200285&vuosi_0=v2019# 22.11.2021

THL 2021b. Perustulokset, nuoret 2019 ja 2021 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset2?alue1_0=600836&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200285&vuosi_0=v2019# 22.11.2021