

KUNNOSSA TYÖELÄMÄÄN -HANKE

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointipäivät
Tampere 12.-13.12.2012

Ira Liuski
KM, Lasten- ja perheliikunnan kehittäjä
Kainuun Liikunta ry.

VALTAKUNNALLISET FAKTAT

- **”Kansantauteja ei voida parantaa nykykeinoin”** HS 9.7.2011
”Terveysthuollon panostuksia on kuitenkin mahdollista vähentää huomattavasti niin, että samalla suomalaisten terveys kohenee ja hyvinvointi lisääntyy.”
- **”Työikäiset menevät rapakuntoon jo alle nelikymppisinä”** HS 23.6.2011
”40-VUOTIAAT ja sitä nuoremmat työssäkäyvät vaarantavat terveystensä ja työuransa liikkumalla liian vähän.”
- **”Liikkumattomuus vie hyödyn työurien pidentämiseltä”** Talous Sanomat 28.4.2011
”Tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet aiheuttavat jo nyt eniten poissaoloja töistä ja ne ovat toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeisiin.”
- Opiskelijoiden kestävyystestien tulokset heikkenevät jatkuvasti, ylipainoisuus lisääntyy ja pahimmillaan uupunut nuori on jouduttu lähettämään kesken työharjoittelun maitojunalla oppilaitokseen. (Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto)

MAAKUNNALLISET ERITYISPIIRTEET

- Sosioekonomiset terveyserot ovat Kainuussa jyrkemmät kuin koko Suomessa keskimäärin.
- Vähemmän koulutettujen kainuulaisten joukossa huono terveys ja terveyttä vaarantavat elintavat ovat yleisempiä ja kuolleisuus suurempaa kuin korkeammin koulutettujen. (Kaikkonen ym. 2008.)
 - 20 % kokee terveytensä keskitasoiseksi tai huonommaksi (etenkin tytöt)
 - 18 % tytöistä oireilee keskivaikeasta tai vaikeasta masentuneisuudesta (pojista 8 %)
 - Ylipaino-ongelmat yleisempiä ammattioppilaitoksessa opiskelevilla
 - Reilut 40 % syö aamiaisen joka päivä, tytöistä 50 % ja pojista 30 % syö vihanneksia vähintään kolmesti viikossa
 - Tytöistä 29 % ja pojista 34 % harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla ENINTÄÄN kerran viikossa (vähintään puoli tuntia), yli 70 % liikkuu liian vähän

TOIMINNAN TAVOITTEET

- Tavoitteena on edistää Kainuun ammattiopistossa opiskelevien nuorten terveystottumuksia (liikkuminen, ravitseminen, lepo) - luodaan toimintamalli nuorten henkilökohtaisesta hyvinvointiohjauksesta
- Lisäksi tavoitteena on
 - lisätä liikunnan harrastamista (valinnainen liikunta, lajitutustumiset, harrastetutor-toiminta)
 - vanhempien tietoisuuden lisääminen terveellisistä elintavoista ja vanhempien roolin korostaminen
 - Kainuun ammattiopiston toimintaympäristön kehittäminen hyvinvoinnin näkökulmasta

KUNNOSSA TYÖELÄMÄÄN

- Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama hanke
- Hankesuunnitelma kolmivuotinen vuosille 2012-2014
- Hankkeen vastuutahot Kainuun ammattiopisto ja Kainuun Liikunta ry. (hallinnoija)
- Muut toimijat: Kainuun Maakunta-kuntayhtymä
- Hankkeen ohjausryhmä: liikuntaneuvoja, terveydenhoitajat, liikunnanopettajat, kuraattorit, kasvatusohjaaja – ohjausryhmän palaverereja täydennetään tarpeen mukaan asiantuntijoilla

HYVINVOINTIOHJAUKSEN TOIMINTAMALLI

- 0. käynti terveydenhoitajalla
 - Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden laaja terveystarkastus
 - Lähetekriteerit: Ylipaino, inaktiivisuus
 - ”Lähetteenä” verenpainelomake
- 1.-4. käyntiä liikuntaneuvojalla
 - Alku- ja loppuhaastattelut
 - Ravitsemus- ja liikkumisohjaus
 - Prosessin kesto n. puoli vuotta
 - Käynnin kesto n. 30-45 min.
- 5.-6. seurantakäynti liikuntaneuvojalla
- Mahdolliset seurantakäynnit terveydenhoitajalla

SUOSTUMUS- LOMAKE

OHJAUSPROSESSIN KIRJAAMINEN KUNNOSSA TYÖELÄMÄÄN -HANKKEEN AIKANA

Suostun siihen, että ohjausprosessin toimenpiteitä kirjataan Kunnossa työelämään -hankkeen aikana ja minulle on selvitetty prosessin kirjaustapa. Ohjausprosessin vaikuttavuutta arvioidaan mm. opinnäytetöiden muodossa, mikä ei sisällä yksilötietoja. Henkilöllisyyteni jää vain liikuntaneuvojan ja terveydenhoitohenkilöstön tietoon. Muissa tilanteissa pyydetään aina erillinen suostumukseni.

Hankkeen päätyttyä minua koskeva aineisto arkistoidaan kokonaisuudessaan Kainuun Liikunta ry:n toimesta.

Olen tietoinen siitä, että osallistun hyvinvointiohjaukseen omalla vastuullani eikä osallistuminen aiheuta minulle kustannuksia.

Asiakirjat:

- suostumuslomake
- ohjauksen seurantalomake atk:lla
- ohjauksessa käytetyt haastattelulomakkeet

Paikka ja päiväys _____

Allekirjoitukset _____

Asiakas

Piia Ärväs
Liikuntaneuvoja

VUOROKAUSIRYTMII

Nimi: _____

Ajankohta: _____



| | | | | | | | |
|----|-----------|---------|-------------|---------|-----------|----------|-----------|
| 24 | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | |
| | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |

Yöunen
pituus (h):

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

Aterioiden
määrä (kpl):

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

Liikkumisen
määrä (h):

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|



Opetus- ja kulttuuriministeriö



VUOROKAUSI- RYTMI -LOMAKE



LIKKUVUUS -MITTAUKSET

- Kyykistys (lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus)
- Alaselän ojennus täysi-istunnassa (alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuus)
- Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus (yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus)

- Mittaukset MOVE! –fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmästä
 - perusopetuksen 5. ja 8.-luokkalaisille
 - Lähtökohtana selviytyminen arjen tehtävistä
 - Mittauksissa osa-alueina kestävyys, liikkuvuus, nopeus, voima ja taitavuus
 - Yo. lisäksi viisi muuta mittausta

HYVINVOINTIOHJAUKSEN PERIAATTEITA

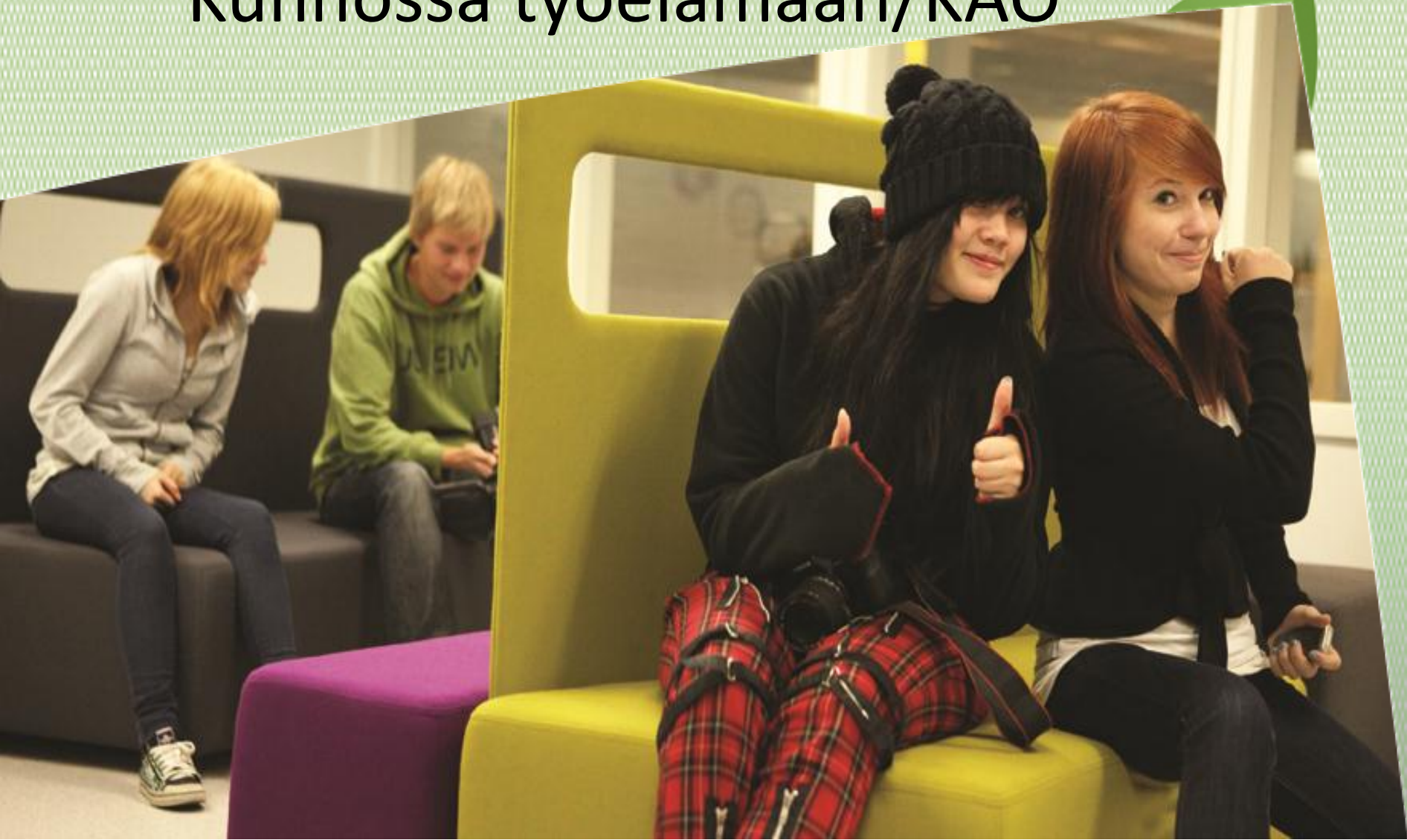
- Yksilöllisistä tarpeista ja lähtökohdista liikkeelle
 - Joustavuus prosessin sisällä aikatauluissa
 - Kävelytapaamisia, kuntosaliohjausta
- Pienin askelin eteenpäin: ruokarytmin säännöllistäminen, arkiliikkumisen lisääminen, mielekkään liikkumismuodon löytäminen
- Lomakkeita vain ”pakollinen” määrä
- Mittauksia vain liikkuvuuteen liittyen

HUOMIOITA OHJAUKSESTA

- Ohjauksessa mukana 14 opiskelijaa (9 poikaa, 5 tyttöä)
- Pääasiassa terveydenhoitajan kautta tulleita
- Käyntikertoja yhteensä 44 kpl / vuosi
- Opiskelijoita eri aloilta – autoasentajasta parturikampaajaan

- Ravitsemusohjaus pojilla ruokarytmin kautta, tytöillä ruokapäiväkirja
- Vuorokausilomake havahduttanut opiskelijat huomioimaan eron arki- ja viikonloppurytmin välillä

Kunnossa työelämään/KAO



Kunnossa työelämään/KAO

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointipäivät
Tampere 12.-13.12.2012

Timo Vanhatalo

Kasvatusohjaaja

Kainuun ammattiopisto

NUUN TOISEN ASTEEN KOULUTUKSEN KOUKUTUSYKSIKÖIDEN SIJAINTI (ja

etäisyysvertailu)

VUONNA 2012

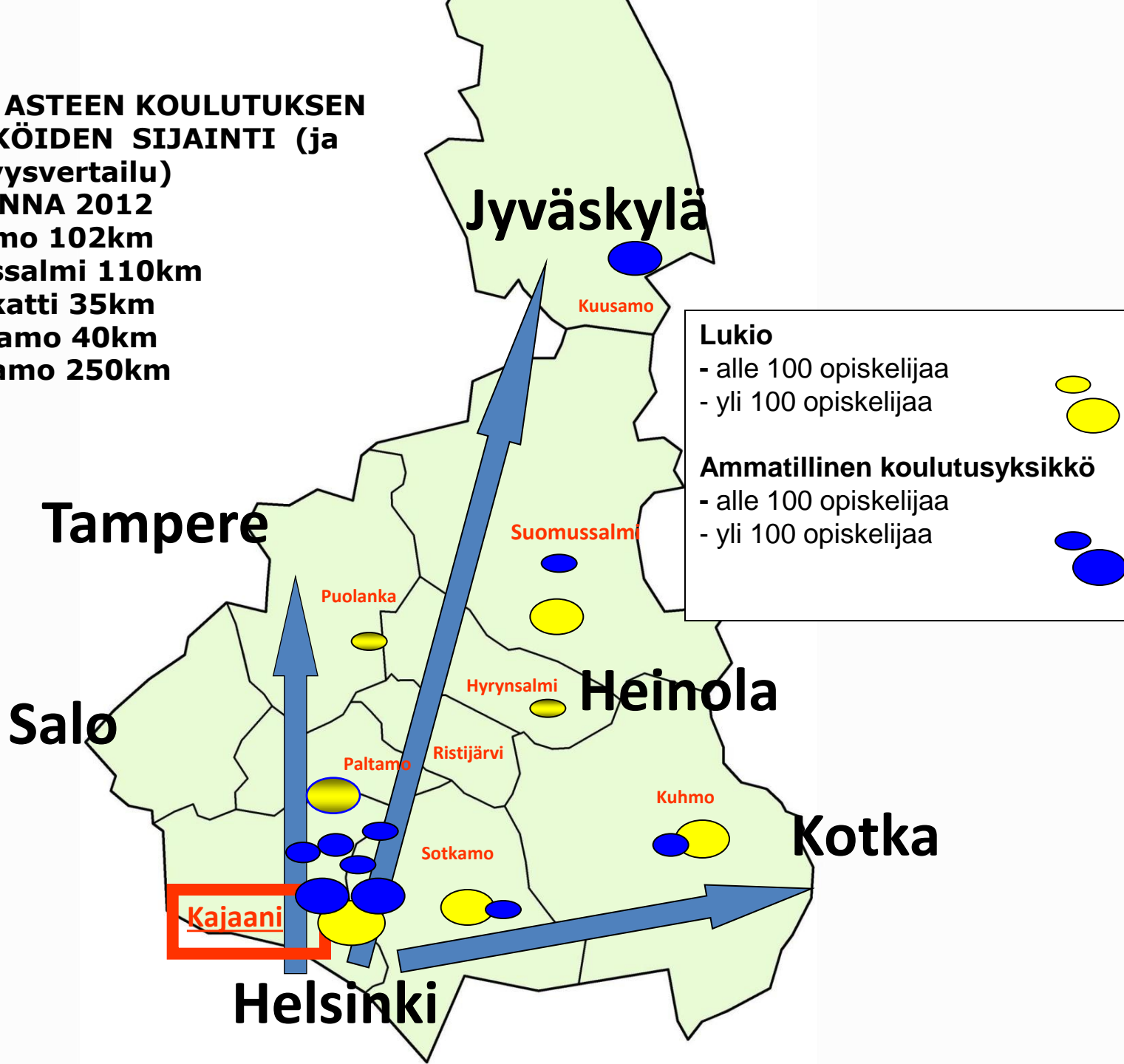
Kuhmo 102km

Suomussalmi 110km

Vuokatti 35km

Sotkamo 40km

Kuusamo 250km



Lukio

- alle 100 opiskelijaa
- yli 100 opiskelijaa

Ammatillinen koulutusyksikkö

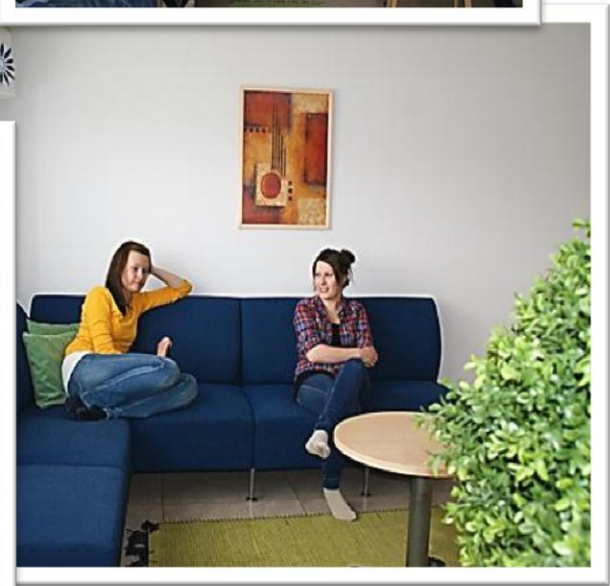
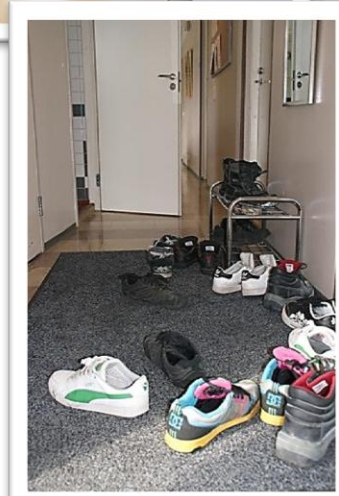
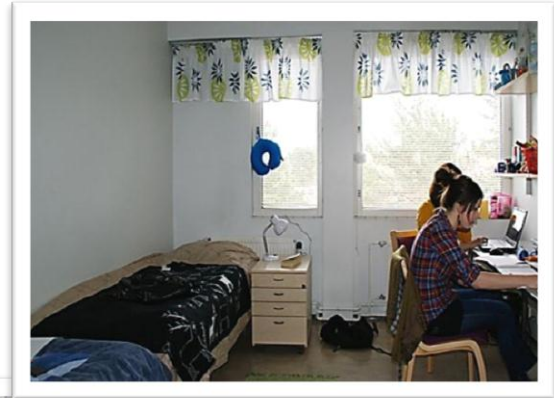
- alle 100 opiskelijaa
- yli 100 opiskelijaa

Kunnossa työelämään/KAO

- Täydentää KAO:n hyvinvointipalveluja
- Konkretia
- Yhteinen visio
 - hyvinvoiva ammattilainen

Huolehdimme opiskelijoistamme

- Asuminen
- Ruokailu
- Vakuutukset
- Terveyspalvelut
- Koulukuraattori
- Opinto-ohjaaja
- Opintosihiteeri
- Opiskelijahyvinvointiryhmä
- Opiskelun etenemisen seuranta (Wilma)



Huolehdimme opiskelijoistamme

- Kasvatusohjaaja
- Opiskelijayhdistys KAJACTION
- SAKKI ry
- Vapaa-ajan harrastukset (kerhotoiminta)
- Kansainvälinen toiminta (opiskelijavaihto, työssäoppiminen ulkomailla)
- Hankkeet



Opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelee:

- 1 koulutuspäällikkö
- 15 erityisopettajaa
- 9 erva -opettajaa
- 4 + 1 osa-aikainen kuraattori
- 10 ½ terveydenhoitajaa
- nuorisopsykologi (perheneuvolan palkkaama, Kajaani)
- lääkäri, Kajaani
- **2 kasvatusohjaajaa**
- **6 asuntolaohjaajaa**
- 7 ohjaajaa/ammattimestä
- 10 opinto-ohjaajaa