

Parempaa tuki- ja liikuntaelinterveyttä kouluihin

Liikuntaa edistävä ja tule-sairauksia ennaltaehkäisevä strateginen lähestymistapa kouluissa

Tiivistelmä

Laatijat:

Heinz Hundeloh, Nordrhein-Westfalenin julkisen alan lakisääteisistä tapaturmavakuutuksista vastaavan laitoksen koulutuslaitosyksikön (Unfallkasse NRW) ja Saksan työtaturmavakuutusjärjestelmän (DGUV) koulutuslaitososaston entinen johtaja

Ulrike Bollmann, Saksan työtaturmavakuutusjärjestelmän (DGUV) työ- ja terveyslaitoksen kansainvälisen yhteistyön yksikkö, eurooppalaisen työterveys- ja työturvallisuusalan koulutusverkoston (ENETOSH) koordinoija

Hankehallinto: Lorenzo Munar, Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto (EU-OSHA)

Europe Direct -palvelun avulla löydät vastaukset

EU:ta koskeviin kysymyksiin

Maksuton palvelunumero (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Kaikki puhelinoperaattorit eivät anna soittaa 00 800 -alkuisiin numeroihin tai puheluista voidaan periä maksu.

Yhteenveto on laadittu Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston (EU-OSHA) toimeksiannosta. Sen sisällöstä sekä siinä mahdollisesti esitetyistä näkemyksistä ja päätelmistä vastaavat yksin laatijat, eivätkä ne välttämättä vastaa EU-OSHAn kantaa.

Lisätietoa Euroopan unionista on internetissä (<http://europa.eu>).

© Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2022

Jäljentäminen on sallittua, jos lähde mainitaan

Tiivistelmä

Johdanto

Tässä raportissa tarkastellaan kokonaisvaltaisesti sitä, miten koulut voivat myötävaikuttaa varhain ja pitkällä aikavälillä tuki- ja liikuntaelinsairauksien (tule-sairauksien) ennaltaehkäisemiseen. Siinä käsitellään erilaisia työterveyteen ja -turvallisuuteen, koulutukseen ja kansanterveyteen liittyviä näkökulmia sekä tutkitaan vaihtoehtoja yhteisille toimintalinjoille näillä kolmella toimintapolitiikan alalla. Raportti myötävaikuttaa koulutuksen laatuun ja pitkän aikavälin ennalta ehkäisevään kulttuuriin kuvaamalla systemaattisesti ratkaisuja työturvallisuus- ja -terveysasioiden sisällyttämiseksi kouluopetukseen.

Työturvallisuus ja -terveystavoitteisiin voidaan päästä ainoastaan, jos lapset ja nuoret pystyvät omaksumaankin terveellisiä käyttäytymismalleja ja hankkimaan terveysosaamista jo esikoulu- ja peruskouluvaiheissa. Jos siinä onnistutaan, he saavat taitoja, joiden avulla välttää terveysriskejä ja -vaaroja elämässään sekä ylläpitää ja kohentaa terveyttään. Varhainen ennaltaehkäiseminen on välttämätöntä jo siksi, että suurin osa terveysongelmista puhkeaa aikuisiän sijaan lapsena tai nuorena, jolloin muodostuu perusta terveydelle. Näin ollen on ensiarvoisen tärkeää sisällyttää työturvallisuus ja -terveysaiheet osaksi kouluopetusta, mikä hyödyttää ihmisiä myös myöhemmissä elämänvaiheissa.

Raportista ilmenee selvästi, että tällainen sisällyttäminen on sekä toivottavaa että ensiarvoisen tärkeää, että koulut voivat tehdä konkreettisia ja pitkän aikavälin panostuksia tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisemiseen.

Taustaa

Työterveyden ja -turvallisuuden sisällyttäminen osaksi koulutusta ja etenkin kouluopetusta on ollut Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston (EU-OSHA) asialistalla jo vuosia. EU-OSHA esitteli aiheen ensimmäisen kerran 20 vuotta sitten pidetyssä seminaarissa. Esittelyä seurasivat vähän myöhemmin ensimmäinen raportti ja kampanja. Siitä lähtien aihe on toistunut EU-OSHAn asialistalla yhdessä siihen liittyvien toimenpiteiden ja toimintasuunnitelmien kanssa. Vuodesta 2002 alkaen näiden toimien virallisesta viitekehyksestä on säädetty Euroopan yhteisön työterveys- ja työturvallisuusstrategiassa. Viitekehyksen nimi on työterveyttä ja -turvallisuutta koskeva EU:n strategiakehys.

Tule-sairauksia ja tulevia sukupolvia ajatellen vuosien 2020–2022 kampanjassa Terveellinen työ – Työn keventämisen keinot käyttöön käsitellään myös työturvallisuus- ja -terveysaihepiirin sisällyttämisestä osaksi koulutusjärjestelmää. Ennen tätä raporttia aiheesta on julkaistu useita OSHWiki-artikkeleita (Niemi 2020; Taylor 2020a, 2020b; Somhegyi 2021), yksi tausta-asiakirja (Leitner 2020) ja yksi kirjallisuuskatsaus (EU-OSHA 2021).

Tule-sairaudet: lasten ja nuorten ongelma?

Tieteelliset tutkimukset ja arkipäivän kokemukset osoittavat selvästi, että lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi ovat maailmanlaajuisesti tärkeitä. Ne ovat myös tiiviisti sidoksissa kouluopetukseen:

- Perheen ohella koulu on tärkein paikka, jossa nuoret sosiaisoituvat. Se vaikuttaa ratkaisevasti ja pitkäkestoisesti terveysosaamiseen sekä terveellisten elintapojen omaksumiseen sekä lapsuuden, nuoruuden ja myöhempien elämänvaiheiden terveydellisiin lähtökohtiin. Se on myös ihanteellinen paikka, jossa voi opettaa kestäväällä tavalla ennaltaehkäisyn periaatteita. Kouluopetuksen ja terveyden välillä on korreloiva suhde. Yhtäältä koulu, opetus- ja oppimisprosessit sekä erityisesti koulukulttuuri vaikuttavat hyvinvointiin ja terveyteen sekä lasten ja nuorten pitkän ja lyhyen aikavälin terveyskäyttäytymiseen. Toisaalta sekä oppilaiden että opettajien terveydellä ja hyvinvoinnilla on vaikutusta oppimiseen ja koulumenestykseen.
- Terveyshuolet ovat vakava ongelma niin lapsille, nuorille kuin opettajillekin. Opettajat valittavat erityisesti mielenterveysongelmista ja psykosomaattisista sairauksista ja vaivoista mutta myös tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Ne eivät johdu yksinomaan kouluympäristöstä, vaikka usein näin on. Tämä koskee akuutteja vaivoja sekä haittavaikutuksia ja ongelmia myöhemmissä elämänvaiheissa.

Terveyden ja koulutuksen vastavuoroinen suhde

Terveys ja koulutus liittyvät läheisesti toisiinsa ja ovat toisistaan riippuvaisia. Tässä suhteessa koulutuksessa on keskityttävä enemmän terveyteen ja toisaalta kansanterveyden ja työterveyden ja -turvallisuuden aloilla on korostettava entistä enemmän ennaltaehkäisyä oppilaitoksissa. Jos halutaan parantaa työterveyttä ja -turvallisuutta, sitä on alettava edistää jo lapsuudessa. Lapsuus- ja nuoruusvuodet muokkaavat henkilön persoonallisuutta ja koulutusmahdollisuuksia, samoin kuin ihmisen turvallisuus- ja terveystietoisuutta ja hänen terveydellisiä lähtökohtiaan.

Koulu soveltuu tule-sairauksien ehkäisyyn

Koulujärjestelmä on soveltuva ympäristö tule-sairauksien ehkäisyyn. Vaikka terveyteen ja erityisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksiin liittyvä konkreettinen työ jättää useimmissa Euroopan valtioissa toivomisen varaa, terveyden edistämiseen ja ennaltaehkäisyyn kouluissa tarkoitettu muodollinen kehys on kuitenkin melko hyvin kehittynyt lähes kaikkialla. Lisäksi välttämättömät koulupainotteiset käsitteet ovat jo käytössä good healthy school -lähestymistavassa ja Schools for Health in Europe -järjestön (SHE) verkoston koulujen terveyttä edistävässä lähestymistavassa. Molemmat ovat kattavia pedagogisia lähestymistapoja, jotka eivät rajoitu enää vain onnettomuuksien, loukkaantumisten ja sairauksien ehkäisemiseen, sosiaalisten ongelmien vähentämiseen sekä turvallisuuden ja terveyden yleiseen edistämiseen. Sen sijaan niissä käsitellään turvallisuutta ja terveyttä entistä kattavammin ja tarkastellaan ympäristöä ja vastuullisuutta sekä tapoja, joilla voidaan parantaa oppimista ja opettamista, johtajuutta ja hallintoa sekä koulukulttuuria ja kouluilmapiiriä. Ennaltaehkäisyyn kannalta keskeiset toimialat ovat samoja kuin ne, jotka on tarkoitettu koulujen kehittämiseen yleisesti.

Fyysisen aktiivisuuden tärkeys tule-sairauksien ehkäisemisessä

Kun on kyse tuki- ja liikuntaelinterveyttä edistävästä ja tule-sairauksia ennaltaehkäisevästä terveysstrategiasta, fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan tärkeyttä on korostettava entistä enemmän ympäristöstä riippumatta. Nykyiset tutkimustulokset osoittavat, että tuki- ja liikuntaelinten sairauksia ja häiriöitä voidaan ehkäistä ja minimoida ennen kaikkea liikunnan avulla. Liikunta voi muun muassa ehkäistä lihavuutta, parantaa luuntiheyttä, optimoida voimaa ja liikkuvuutta sekä ehkäistä tai vähentää ahdistuneisuutta ja masennusta. Nämä kaikki tekijät vaikuttavat tuki- ja liikuntaelinsairauksien kehittymiseen, etenemiseen ja vakavuuteen. Ympäristön hyvän ergonomian varmistamisen lisäksi liikkumista edistävillä toimenpiteillä on merkittävä rooli tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisemisessä. Koululiikunnan lisäetuna on, että se edistää oppimista ja voi parantaa lasten ja nuorten koulumenestystä.

Liikunnan myönteisten vaikutusten saavuttamiseksi aktiivisuuden on oltava vähintään Maailman terveysjärjestön (WHO) suositusten tasolla. Ihmisten on myös opittava kuntoilemaan riittävällä tavalla.

Huolimatta kaikista fyysisen harjoittelun tunnetuista hyödyistä ja kansainvälisistä sekä kansallisista liikuntasuosituksista päivittäinen aktiivisuus vähenee edelleen. Kaikissa väestöryhmissä liikutaan liian vähän. Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on olemassa useita kansainvälisiä ja kansallisia aloitteita. Oppilaitokset ovat tässä avainroolissa.

Kuinka muutos toteutetaan koulujärjestelmässä?

Muutoksen aikaansaaminen koulujärjestelmässä tai missä tahansa yksittäisessä koulussa on haasteellinen tavoite riippumatta kohteesta. Syitä ovat koulujärjestelmän monitahoisuus ja koulujen yksilöllisyys. Lisäksi muutoksen toteutuminen edellyttää kouluilta muutoshalukkuutta, eikä sitä aina ole riittävässä määrin alunperin.

Aiemmat kokemukset ovat osoittaneet, että muutosten onnistunut toteuttaminen riippuu suuresti siitä,

- ovatko vastuussa olevat ja muut osapuolet tietoisia hankkeesta ja muutoksen tavoitteista. Koulujen täytyy olla halukkaita muuttamaan tai niiden muuttumishalukkuutta on tuettava;
- pystyvätkö opettajat toteuttamaan suunnitellut toimenpiteet. Koska opettajilla ei usein ole riittävästi kokemusta terveyden ja liikunnan alalta sekä muutosten toteuttamisesta, on tarpeen tarjota heille asianmukaista lisäkoulutusta ja täydennyskoulutusta;

- ovatko muutosprosesseihin tarvittavat resurssit riittävät. Ehkäisevien toimenpiteiden rahoitustuella ja vähemmässä määrin opettajiin kohdistuvalla ajallisella taakalla on keskeinen rooli;
- tekevätkö koulu- ja kansanterveystoimet tehokasta yhteistyötä, ja parhaimmassa tapauksessa työskentelevätkö ne muiden julkisten toimijoiden kanssa.

Esimerkkejä onnistuneesta integroinnista Euroopassa

Euroopan maiden tarkastelu osoittaa, että huolimatta muutosten hallintaan liittyvistä haasteista, liikunnan, leikkimisen ja urheilun entistä intensiivisempi edistäminen koulumaailmassa on hyvin toteutettavissa. Esimerkit Suomesta, Itävalasta, Unkarista ja Saksasta kuvaavat vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa muutoksia. Niissä ei kuitenkaan kohdisteta huomiota erityisesti tule-sairauksien ehkäisemiseen vaan ennemminkin liikunnan aseman vahvistamiseen kouluissa yleisemmin terveyttä edistävällä tavalla.

Näin ollen tämän toimintatavan olisi vastattava kouluolosuhteita Euroopan maissa, ja siinä olisi huomioitava ennaltaehkäisyn ja terveyden edistämisen realistiset mahdollisuudet. Tule-sairauksien ehkäiseminen ja tuki- ja liikuntaelinterveyden edistämällä kouluissa voisi olla merkitystä työterveydelle ja -turvallisuudelle sekä kansanterveydelle. Katsaus nykytilanteeseen paljastaa, että näin ei kuitenkaan ole. Nykyään on tavallista käsitellä ruokavaliota, tupakointia, huumeita, väkivaltaa ja mielenterveyttä mutta ei (vielä) tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Asiaa ei selvästikään pidetä riittävän vakavana, jotta siihen kiinnitettäisiin vastaavanlaista huomiota, eikä asia sen vuoksi ole koulujen tai koulutusalan tähtäimessä. Näin ollen se on toistaiseksi harvoin ollut osa ennalta ehkäiseviä tai liikuntaan liittyviä aloitteita kouluissa. Vaikuttaa aika epätodennäköiseltä, että koulut muuttaisivat näkemystään tuki- ja liikuntaelinsairauksista.

Kouluissa voisi olla tehokasta vahvistaa yleisempää pyrkimystä edistää liikuntaa, urheilua ja leikkimistä kouluissa. Tätä tukee kolme syytä:

- Liikunta vakiinnutetaan osaksi koulutuspolitiikkaa, opetussuunnitelmia ja koulujen käytäntöjä kaikissa maissa.
- Liikunta voi edistää opetus-oppimisprosessien kehittämistä ja siten myös parantaa oppimisen tuloksia.
- Useiden kansainvälisten ja kansallisten aloitteiden tavoitteena on parantaa laadullisesti ja määrällisesti tapaa, jolla liikuntaa edistetään kouluissa.

Jotta kouluissa voitaisiin lisätä liikuntaa ja edistää näin koulujen laadullista tasoa sekä viime kädessä ehkäistä tule-sairauksia, liikkuva koulu -käsitettä ja sen osia voidaan käyttää ohjenuorana ja inspiraation lähteenä.

Toimenpiteiden suunnittelua ja toteutusta koskevat suositukset

Ennalta ehkäisevän aloitteen, jonka tavoitteena on edistää liikuntaa kouluissa ja näin ehkäistä tai ainakin vähentää tule-sairauksia lyhyellä, keskipitkällä ja pitkällä aikavälillä, kohderyhmä ovat itse koululaiset. Henkilöstöä ja rakennetta koskevat edellytetyt muutokset eivät kuitenkaan olisi mahdollisia kouluissa ilman opetushenkilökuntaa ja rehtoria, sillä heitä yleensä tarvitaan vaadittujen toimenpiteiden toteuttamiseen. He ovat näin ollen toinen tärkeä kohderyhmä, joihin olisi kiinnitettävä erityisesti huomiota toimenpiteiden toteuttamisessa.

Jos työterveys- ja -turvallisuus toimiala tekee liikuntaa, urheilua ja leikkimistä edistäviä aloitteita kouluissa, seuraavat suositukset olisi aina otettava huomioon, kun toimenpiteitä suunnitellaan ja toteutetaan:

- Käytä koulumaailman kieltä.
- Muotoile tavoitteet yhdessä koulutusalan ja asianomaisten osapuolten kanssa.
- Työskentele yhdessä koulujen ja muiden kiinnostuneiden organisaatioiden, elinten ja yksilöiden kanssa.
- Ota mukaan kaikki koulutustasot.
- Painota kaikkien osapuolten osallistumisen tärkeyttä alusta alkaen.
- Tarjoa riittävät resurssit ja tuki.
- Opeta liikuntaan ja terveyteen liittyviä taitoja.
- Ota kokonaisvaltainen ja yhtenäinen näkökulma ennaltaehkäisyyn.
- Työskentele koulun kehittämisen näkökannalta.

Lähdeluettelo

- EU-OSHA - Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto (2021). *Musculoskeletal Disorders among Children and Young People: Prevalence, Risk Factors, Preventive Measures. A Scoping Review*. Saatavana osoitteesta <https://osha.europa.eu/en/highlights/focusing-musculoskeletal-disorders-among-children-and-young-people-review>
- Leitner, M. (2020). *The Austrian Moving School Model: School Quality Means Enabling the Children to Live out their Natural Need for Exercise*. Tausta-asiakirja. Bilbao: Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto (EU-OSHA). Saatavana osoitteesta <https://osha.europa.eu/en/publications/austrian-moving-school-model-school-quality-means-enabling-children-live-out-their/view>
- Niemi, J. (2020). Schools and Students on the Move – A Finnish Initiative. *OSHWiki*. Saatavana osoitteesta https://oshwiki.eu/wiki/Schools_and_Students_on_the_Move_%E2%80%93_A_Finnish_initiative
- Somhegyi, A. (2021). Daily Physical Education as Part of Holistic Health Promotion in Hungarian Schools. *OSHWiki*. Saatavana osoitteesta https://oshwiki.eu/wiki/Daily_physical_education_as_part_of_holistic_health_promotion_in_Hungarian_schools
- Taylor, L. (2020a). Musculoskeletal Disorders in Children and Young People. *OSHWiki*. Saatavana osoitteesta https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Children_and_Young_People
- Taylor, L. (2020b). Musculoskeletal Disorders in Teachers and Teaching Assistants. *OSHWiki*. Saatavana osoitteesta https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Teachers_and_Teaching_Assistants

**Euroopan työterveys- ja
työturvallisuusviraston (EU-OSHA)**

tehtävänä on turvallisuuden, terveyden sekä tuottavuuden lisääminen Euroopan työpaikoilla. Virasto tutkii, kehittää ja jakaa luotettavaa, tasapuolista ja puolueetonta työterveys- ja työturvallisuustietoa sekä järjestää Euroopan laajuisia tiedotuskampanjoita. Viraston on perustanut Euroopan unioni vuonna 1994, ja sen toimipaikka on Bilbaossa Espanjassa. Virasto kokoaa yhteen Euroopan komission, jäsenvaltioiden hallitusten sekä työnantaja- ja työntekijäjärjestöjen edustajia ja EU:n jokaisen jäsenvaltion ja muiden maiden johtavia asiantuntijoita.

**Euroopan työterveys- ja
työturvallisuusvirasto**

Santiago de Compostela 12, 5th floor

48003 - Bilbao, Spain

Puhelin: +34 944358400

Faksi: +34 944358401

Sähköposti: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>