



2013

MOPO - Kutsuntaikäisten liikuntaan aktivointi ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy Väliraportti 4




OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF OULU


ODL
Oulun Diakonissalaitos




OULU

 VIRPINIEMI


Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013

 Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1. Hanketiedot | 3 |
| 2. Projektin lähtökohta, kohderyhmä ja tavoitteet | 4 |
| 3. Projektin toteutus ja tulokset seurantajaksolla | 5 |
| 3.1 MOPO-tutkimus | 5 |
| 3.1.1 Oulun kutsuntaikäisten kehonkoostumus ja fyysinen kunto vuosina 2009-2013 | 5 |
| 3.1.2 Kutsuntaikäisten mieliala | 7 |
| 3.1.3 Tutkimusuutiset | 8 |
| Kaikille ei sovi samanlainen liikuntapalaute | |
| Älypuhelimesta apua arkiliikunnan määrän seuraamiseen | |
| Painon yhteys syömishäiriöoireiluun ja fyysiseen aktiivisuuteen nuorilla miehillä | |
| Nuoret osallistuivat MOPOrttiin kehittämiseen | |
| Tietoisuus omasta liikkumisesta motivoi nuoria miehiä liikkeelle | |
| Kutsuntaikäisten terveystiedon lukutaidossa on parannettavaa | |
| 3.2 Nuorten liikuntapalveluiden kehittäminen..... | 11 |
| 3.2.1 ^{Kesä} Action 2013 ja sen kehittäminen | 11 |
| 3.2.2 Liikuntatutor -toiminnan levittäminen Ouluun..... | 12 |
| 3.3 Nuorten palveluohjaus – asunnottomuuden ehkäiseminen | 14 |
| 3.4 Koulutus | 14 |
| 3.4.1 Liikunnan puheeksi ottaminen ja nuorten liikuntaan osallistaminen..... | 15 |
| 3.4.2 Muut koulutukset..... | 15 |
| 3.5 Viestintä ja näkyvyys | 16 |
| 3.6 MOPOrtti kannustaa huolehtimaan hyvinvoinnista | 17 |
| 4. Hankkeen innovatiivisuus ja toiminnan jatkuvuus | 19 |

1. HANKETIEDOT

MOPO - kutsuntaikäisten liikuntaan aktivointi ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Seurantajakso 01-09/2013

MOPO -hankekokonaisuus toteutetaan monialaisessa yhteistyöverkostossa Oulun kaupungissa vuosina 2009–2015. Päätöteuttajat ovat Oulun Diakonissalaitoksen Liikuntalääketieteellinen klinikka ja Oulun yliopisto. Oulun yliopistosta hankkeessa ovat mukana lääketieteen tekniikka, terveystieteiden laitos, tietotekniikan osasto sekä informaatiotutkimuksen ja kulttuuriantropologian oppiaineet. Keskeisiä yhteistyökumppaneita ovat Oulun kaupungin liikuntapalvelut, Virpiniemen liikuntaopisto ja Puolustusvoimat. Hankkeen yhteistyöyrityksiä ovat Ludocraft Oy, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö, Polar Electro Oy ja Valkee Oy.

Osahankkeiden johtajat ja yhteyshenkilöt:

Timo Jämsä
Oulun yliopisto, biolääketieteen laitos / lääketieteen tekniikka
Nuorten hyvinvointivalmennus
timo.jamsa@oulu.fi

Raija Korpelainen
ODL Liikuntaklinikka
ViritäMOPO, MOPOTuning
raija.korpelainen@odl.fi

Juha Röning
Oulun yliopisto, tietotekniikan osasto
CallUp&Go
juha.roning@ee.oulu.fi

Hankkeen lääketieteelliset johtajat:

Matti Mäntysaari
Puolustusvoimat / Sotilaslääketieteen laitos
matti.mantysaari@mil.fi

Sirkka Keinänen-Kiukaanniemi
Oulun yliopisto / Terveystieteiden laitos
skk@cc.oulu.fi

Mopo-hankekokonaisuuden projektipäällikkö:

Riikka Ahola
Oulun yliopisto, biolääketieteen laitos / lääketieteen tekniikka
puh. 029 448 6007
riikka.ahola@oulu.fi

Hankkeen www-sivut: www.tuunaamopo.fi

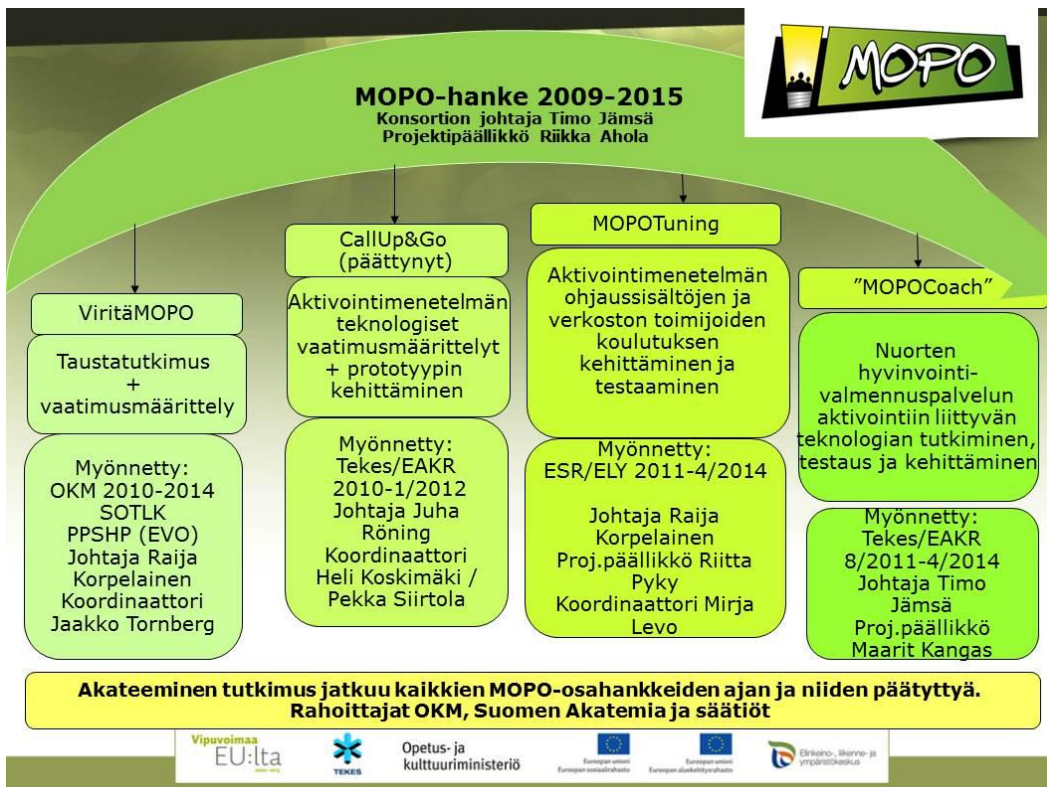
2. PROJEKTIN LÄHTÖKOHTA, KOHDERYHMÄ JA TAVOITTEET

MOPO-hankekokonaisuuden tarkoituksena on edistää pohjoissuomalaisten nuorten miesten hyvinvointia ja terveyttä. Hankkeen taustalla on huoli nuorten miesten syrjäytymisen lisääntymisestä. Tutkimusten mukaan epäterveet elintavat ja syrjäytyminen kasautuvat erityisesti nuorille miehille. Tämä näkyy myös Puolustusvoimien tilastoissa, joiden mukaan huonon terveyden takia varusmiespalveluksesta lykkäystä tai vapautuksen saaneiden miesten määrä on lisääntynyt huolestuttavasti. Aiempien tutkimus- ja kehittämishankkeiden mukaan perinteinen terveysviestintä ei ole riittävän tehokasta nuorten aktivointiin. Aktivointiin tarvitaan uusia, nuorten osallistumista hyödyntäviä menetelmiä ja palveluita. Tämä on haaste, johon MOPO pyrkii vastaamaan.

MOPO hyödyntää liikunta- ja terveystieteiden, kulttuuriantropologian ja informaatiotutkimuksen sekä tekniikan osaamista ja teorioita. Hankkeessa tuotetaan uutta tietoa muun muassa nuorten miesten hyvinvoinnista, liikuntasuhteesta, elintavoista, informaatiokäyttäytymisestä ja kulttuureista. Tutkimustietoon sekä nuorten omaan osallistumiseen ja osaamiseen perustuen MOPO-hankkeessa kehitetään uusi, nuorille tuttuja teknologioita hyödyntävä palvelu, joka aktivoi nuoria fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Lisäksi hankkeessa tutkitaan kehitetyn aktivointipalvelun vaikuttavuutta.

Hankkeessa syntyneet tulokset ovat hyödynnettävissä väestötasolla kansallisesti ja kansainvälisesti. Palvelukonseptia voidaan hyödyntää nuorten miesten terveellisten elämäntapojen edistämiseksi, mutta ohjaukseen kehitettävät menetelmät ovat sovellettavissa myös muihin ikäryhmiin. Tutkimuksesta saatavaa tietoa voidaan hyödyntää nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten koulutuksessa, tutkimuksessa ja päätöksenteossa. Hanke kouluttaa myös monialaisen toimijaverkoston nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn Oulun kaupunkiin.

MOPO-hankekokonaisuus koostuu neljästä osa-hankkeesta, jotka on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1. MOPO-hanke 2009–2015

3. PROJEKTIN TOTEUTUS JA TULOKSET SEURANTAJAKSOLLA

3.1 MOPO-TUTKIMUS

Tutkimustietoa nuorten miesten hyvinvoinnista, liikuntasuhteesta, elintavoista, informaatiokäyttäytymisestä ja kulttuureista on kerätty Oulun kutsunnoissa vuodesta 2009 alkaen. Tutkimusaineistoa on kerätty kyselyillä, haastatteluilla, fyysisen kunnan mittauksilla sekä Puolustusvoimien keräämistä terveystiedoista. Tutkimukseen osallistuminen on ollut vapaaehtoista ja osallistumismäärät sekä -prosentit Oulun kutsuntoihin osallistuneista on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. MOPO-tutkimukseen osallistuneiden määrät ja osallistumisprosentit vuosittain

| | 2009 | 2010 | 2011* | 2012* | 2013* | YHT. |
|----------------------------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Kutsuntoihin osallistuneet | 1060 | 997 | 1260 | 1242 | 1265 | 5824 |
| Kyselyyn vastanneet | 770 | 622 | 825 | 819 | 1023 | 4059 |
| Mittauksiin osallistuneet | 622 | 610 | 887 | 762 | 804 | 3685 |
| Kysely % | 72,6 | 62,3 | 65,4 | 66 | 80,9 | 69,7 |
| Mittaukset % | 58,7 | 61,2 | 70,4 | 61,4 | 63,6 | 63,3 |

* v. 2011 alkaen kutsuntaikäisten määrä Oulun kutsunnoissa kasvoi vuoden 2013 kuntaliitoksen ennakoinnin takia

3.1.1 OULUN KUTSUNTAIKÄISTEN KEHONKOOSTUMUS JA FYYNINEN KUNTO VUOSINA 2009-2013

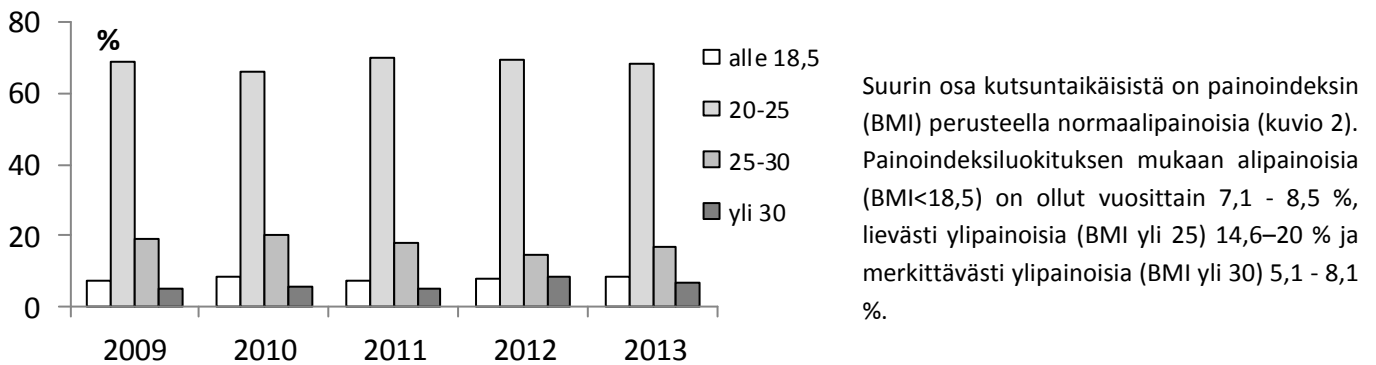
MOPO-tutkimukseen liittyen on mitattu oululaisten kutsuntaikäisten miesten fyysinen kuntovuosina 2009 - 2013. Miehiltä on mitattu kestävyyskunto (Polar FitnessTest™), puristusvoima (Jamar) ja kehonkoostumus (Inbody 720). Mittaukset on tehty samalla tavalla ja samoilla mittareilla kaikkina vuosina, mikä mahdollistaa tulosten vuositasovertailun.

Kehonkoostumus. Mittausten mukaan oululainen kutsuntaikäinen nuori mies oli vuonna 2013 keskimäärin 177,7 cm pitkä ja painoi 72,8 kg. Painoindeksi oli 23,0 ja rasvaprosentti 16,4. Lihasmassaa oli keskimäärin 33,7 kg. Kehonkoostumuksessa ei ollut merkittävää eroa eri kutsuntavuosien välillä (taulukko 2). Yksilöiden välillä tulokset sen sijaan saattoivat olla hyvin erilaisia. Esimerkiksi v. 2013 lyhin kutsuntoihin osallistunut mies oli 140,5 cm pitkä ja pisin oli 199,5 cm pitkä. Miesten paino vaihteli myös suuresti: kevein henkilö painoi 42 kg ja painavin 152 kg. Myös painoindeksi (14,7 - 49,5) rasvaprosentti (3 % - 51 %) ja lihasmassan määrä (21,2 kg - 49,8 kg) vaihtelivat paljon.

Taulukko 2. MOPO-mittauksiin osallistuneiden kehonkoostumusmittauksen tulokset vuosittain

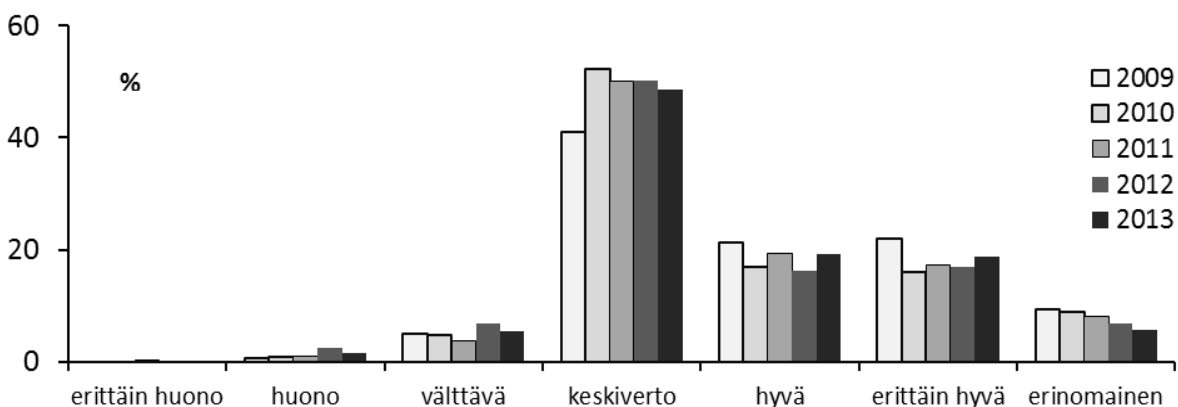
| | 2009 | | 2010 | | 2011 | | 2012 | | 2013 | |
|--------------------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| | KA | KH | KA | KH | KA | KH | KA | KH | KA | KH |
| Ikä (vuotta) | 17,9 | 0,6 | 17,9 | 0,7 | 17,8 | 0,7 | 17,8 | 0,7 | 17,8 | 0,6 |
| Pituus (cm) | 177,7 | 6,7 | 178,4 | 6,6 | 177,8 | 6,3 | 177,8 | 6,3 | 177,7 | 6,4 |
| Paino (kg) | 72,6 | 13,5 | 72,9 | 13,5 | 72,6 | 13,1 | 73,1 | 14,8 | 72,8 | 14,2 |
| Painoindeksi BMI | 23,0 | 3,9 | 22,9 | 3,9 | 22,9 | 3,8 | 23,0 | 4,3 | 23,0 | 4,3 |
| Rasvaprosentti (%) | 16,6 | 7,9 | 16,0 | 7,7 | 16,0 | 7,7 | 16,0 | 8,1 | 16,4 | 8,4 |
| Lihasmassa (kg) | 33,7 | 4,8 | 34,2 | 4,7 | 34,0 | 4,5 | 34,1 | 5,0 | 33,7 | 4,6 |

KA = keskiarvo, KH = keskihajonta, BMI = kg/m²



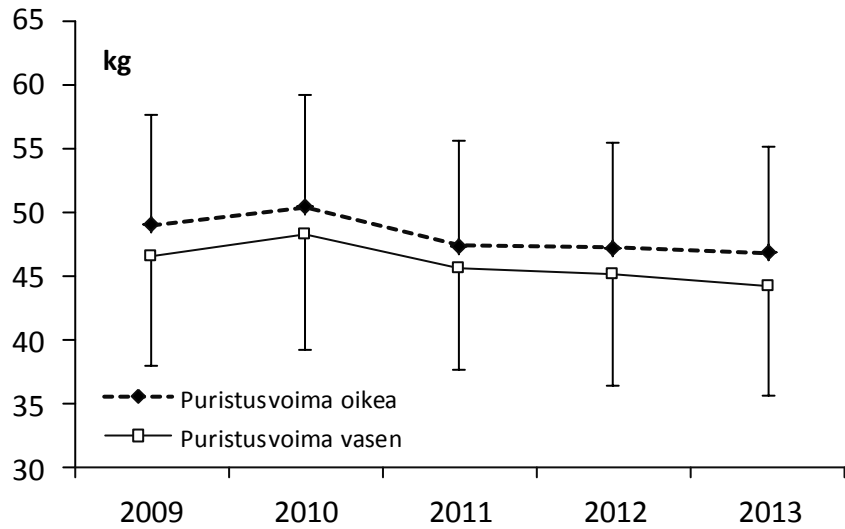
Kuvio 2. Painoindeksi Oulun kutsuntaikäisillä miehillä vuosina 2009 – 2013.

Kestävyyskunto. Oululaisten kutsuntaikäisten miesten keskimääräinen kestävyyskunto (Polar FitnessTest™) ei ole suuresti muuttunut vuosien 2009 - 2013 aikana, mutta parhaimpaan kuntoluokkaan kuuluvia on ollut joka vuosi edellistä kutsunta-vuotta pienempi osuus. Noin puolella kutsuntaikäisistä kestävyyskunto on keskiaverto, noin 10 %:lla keskiavertoa huonompi ja lopuilla tätä parempi (Kuvio 3).



Kuvio 3. Kestävyyskunto Oulun kutsuntaikäisillä miehillä vuosina 2009 – 2013. Luokitus on mukailtu alkuperäisestä lähteenä: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

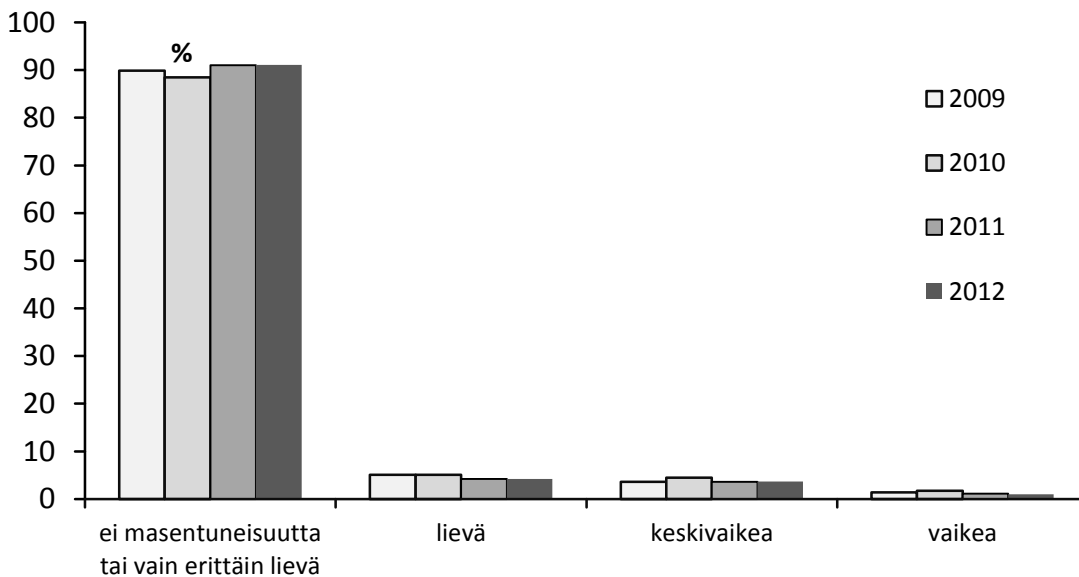
Puristusvoima. Puristusvoimatesti on yleisen voimantuottokyvyn kuvaaja ja testin tulokset ovat yhteydessä toimintakykyyn etenkin korkeammalla iällä. Kutsuntaikäisten oululaisten miesten puristusvoima on viimeisten kolmen vuoden aikana jonkin verran laskenut (kuvio 4) ja vuonna 2013 keskimääräinen puristusvoima matalampi kuin vuonna 2009 sekä vasemmalla kuin oikealla kädellä.



Kuvio 4. Keskiarvot ja keskihajonta puristusvoimatuloksista.

3.1.2 KUTSUNTAIKÄISTEN MIELIALA

Kutsuntaikäisten mielialaa on arvioitu vuosittain Suomen oloihin kehitetyllä kyselyllä (RBDI, Raitasalo, 2007). Masentuneisuus arvioidaan siinä 13 kysymyksellä ja masennusoireilu luokitellaan neljään eri ryhmään. Vuosittain noin 90 % kutsuntaikäisistä ei koe masennusoireilua tai oireilu on vain erittäin lievä (kuvio 5). Noin 5 %:lla oireilu on lievä ja hieman alle 5 %:lla keskivaikeaa. Pienellä osalla (1 - 2 %) kutsuntaikäisistä oululaisista miehistä on vaikeita masennusoireita.



Kuvio 5. Kutsuntaikäisten masennusoireilu vuosina 2009 – 2012.

Seuraavaksi on koottu tutkimusuutisia raportoinnin ajanjaksolla julkaistuista tutkimusraporteista.

Kaikille ei sovi samanlainen liikuntapalaute

Noora Hirvonen & Heidi Enwald, tutkijat, Oulun yliopisto, Informaatiotutkimus

Ihmisten terveystietoisuuteen voidaan pyrkiä vaikuttamaan erilaisten viestinnällisten strategioiden avulla. *Palautteen antaminen* esimerkiksi yksilön käyttäytymisestä, suorituksesta tai terveydentilasta on yksi näistä strategioista. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä terveyteen ja liikuntaan liittyviä palauteviestitaktiikoita nuoret miehet suosivat ja onko suosimisella yhteys yksilön muihin ominaisuuksiin. Tutkimuksen aineisto kerättiin vuonna 2011 Oulun alueen kutsunnoissa kyselyillä ja fysiologisilla mittauksilla. Analyysi perustui 525 nuoren miehen tietoihin. Kyselyssä tarkasteltiin kolmea palauteviestitaktiikkaa: 1) *normatiivista*, jossa omaa tilannetta verrataan muiden tilanteeseen, 2) *ipsatiivista*, jossa omaa tilannetta verrataan omaan aiempaan tilanteeseen, ja 3) *teoriaperustaista*, jossa palaute sisältää teoriaan nojautuvia argumentteja.

Yli 70% tutkimukseen osallistuneista nuorista miehistä piti motivoivana palautetta, jossa omaa tilannetta verrataan aiempaan. Normatiivisen taktiikan koki motivoivaksi n. 60% vastaajista ja n. 40% vastaajista oli kiinnostunut teoriaperustaisesta palautteesta. Liikuntakäyttäytymisen muutosvaihe ja pystyvyyssodotukset, fyysinen terveydentila (aerobinen kunto, rasvaprosentti, puristusvoima) sekä koulutustaso olivat yhteydessä normatiivisen ja ipsatiivisen palauteviestitaktiikan suosimiseen. Lukiolaiset suosivat vertailevaa palautetta ammattikoululaisia tai peruskoulustaustaisia todennäköisemmin, ja säännöllisesti liikkuvat ja liikuntaan motivoituneet liikkumattomia ja epämotivoituneita (esiharkinta ja harkinta-vaiheissa olevat) todennäköisemmin. Huomioitavaa on, että lukiolaiset liikkuvat vapaa-ajallaan säännöllisesti ammattikoululaisia ja vain peruskoulun suorittaneita useammin.

Tutkimuksen perusteella ipsatiivisen ja normatiivisen palautetaktiikan käyttö on perusteltua erityisesti jo säännöllisesti liikkuvien ja liikuntaan motivoituneiden kohdalla. Vähemmän liikkuvien kohdalla näin muotoillun palautteen käytössä tulisi kuitenkin käyttää harkintaa, sillä palaute voidaan kokea epämotivoivaksi tai uhkaavaksi. Nuorten miesten kohdalla myös koulutustausta voi toimia palautteen räätälöinnin perusteena.

Pohjautuu artikkeliin:

Hirvonen^o, N., Enwald^o, H., Bath, P., Pyky, R., Korpelainen, R., & Huotari, M-L. Individual factors affecting preferences for feedback message tactics in the contexts of physical activity. *The Journal of Health Communication* (hyväksytty, ^o jaettu kontribuutio).

Älypuhelimesta apua arkiliikunnan määrän seuraamiseen

Pekka Siirtola, tutkija, Oulun yliopisto, tietotekniikan osasto

Pekka Siirtola esitteli menetelmiä arkiaktiivisuuden mittaamiseen älypuhelimella kansainvälisessä konferenssissa IEEE Symposium on Computational Intelligence and Data Mining, joka järjestettiin Singaporessa.

Nykyisin lähes jokaisella on taskussaan älypuhelin ja se kulkee mukana kaikkialle. Lisäksi älypuhelimissa on joukko antureita, joiden avulla voidaan mitata liikettä. Täten puhelimet ovat oiva väline ihmisten arkiaktiivisuuden mittaamiseen. Esitetyssä artikkelissa arkiaktiivisuutta on mitattu tunnistamalla ihmisten aktiviteetit älypuhelimien kiihtyvyyssantureita hyödyntäen. Esitelty menetelmä on riippumaton sekä käyttäjältä että puhelimen asennosta. Aktiviteetit pystytään esiteltyllä menetelmällä tunnistamaan, jos puhelinta pidetään housun tai takin taskussa, repussa, olkahihnassa tai korvalla. Tutkimuksessa on osoitettu, että viisi perusaktiviteettiä voidaan tunnistaa erittäin tarkasti kehitettyjä koneoppimismenetelmiä käyttäen. Artikkelin tulosten pohjalta on tehty mobiilisovellus Android- ja Symbian[^]3-käyttöjärjestelmien puhelimille.



Pohjautuu konferenssiabstraktiin:

Siirtola P. & Röning J. (2013) Ready-to-Use Activity Recognition for Smartphones. *IEEE Symposium on Computational Intelligence and Data Mining (CIDM 2013)*, April 16-19.

Painon yhteys syömishäiriöoireiluun ja fyysiseen aktiivisuuteen nuorilla miehillä

Marjukka Nurkkala, tutkija, Oulun Diakonissalaitoksen säätö, Liikuntalääketieteellinen klinikka, Oulun yliopisto, terveystieteiden laitos

Syömishäiriöitä diagnosoidaan nuorilla miehillä hyvin vähän ja syömishäiriöoireilun esiintyvyydestä on useita arvioita. Nuorten miesten syömishäiriöt on usein liitetty pakonomaiseen liikuntaan ja lihassmassan kasvun tavoitteluun.

MOPO-tutkimuksessa arvioitiin nuorten miesten syömishäiriöoireilun esiintyvyydeksi 4,8 %. Syömishäiriöoireilua esiintyi enemmän itsensä ylipainoiseksi kuin ali- tai normaalipainoiseksi kokevilla. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös koetun painon ja syömishäiriöoireilun yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Itsensä ylipainoiseksi kokevat olivat kaksi kertaa todennäköisemmin vähemmän kuin tunnin liikkeessä kuin itsensä ali- tai normaalipainoiseksi arvioivat. Itsensä ylipainoiseksi kokevilla oli kuusi kertaa suurempi riski syömishäiriöoireiluun verrattuna muihin nuoriin miehiin. Sen sijaan itsensä alipainoiseksi kokevista syömishäiriöoireilijoista suurin osa oli yli kaksi tuntia liikkeessä päivittäin.

Koettu ylipaino on siis yhteydessä sekä syömishäiriöoireiluun että vähäiseen liikkumiseen ja koettu alipaino syömishäiriöoireilijoilla puolestaan runsaampaan päivittäiseen liikkumiseen.



Tiivistelmä konferenssiabstraktista:

Nurkkala M, Keränen A-M, Korpelainen R. Painon yhteys syömishäiriöoireiluun ja fyysiseen aktiivisuuteen nuorilla miehillä. Valtakunnalliset ravitsemuspäivät 7.-8.10.2013 Helsingissä.

Nuoret osallistuivat MOPOrtaalin kehittämiseen

Reetta Jussi-Pekka, Oulun yliopisto, hyvinvointitekniikka

Eri alojen opiskelijat ideoivat ja testasivat aktivointipalvelu MOPOrtaalia. Testausten pohjalta saatiin kuva, että palvelu on nuoria kiinnostava ja tarpeellinen.

Syksyn 2013 kutsunnoissa alkoi kuuden kuukauden mittainen aktivointitutkimus. Keskeisessä osassa tutkimusta on www-pohjainen MOPOrtaali, jonka tarkoituksena on aktivoida nuoria fyysisesti ja sosiaalisesti sekä lisäksi tarjota räätälöidysti ajankohtaista informaatiota nuorten palveluista ja tapahtumista Oulun seudulla. Loppukevällä ja kesällä 2013 järjestettiin kaksi osallistavaa testausta, jotta palvelu olisi mahdollisimman toimiva ja nuoria kiinnostava. Testaukseen osallistui Virpiniemen liikuntaopiston liikunnanohjauksen ja Oulun seudun ammattiopiston peliintjan ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita.

Palautteen ja ideoiden avulla MOPOrtaalista hiottiin mahdollisimman viimeistelty ja nuoria kiinnostava palvelu. Varsinkin palvelun ulkoasu on muuttunut kuvien ja informatiivisten tekstien kautta. Palvelusta ja siihen sisältyvästä Clans of Oulu -pelistä on tehty toimivampia.



Tiivistelmä kandidaatin tutkielmasta:

Jussi-Pekka, R. MOPOrtaalin osallistava testaus. 2013.

Tietoisuus omasta liikkumisesta motivoi nuoria miehiä liikkeelle

Anna Jauho, tutkija, Oulun yliopisto, lääketieteen tekniikka

Aktiivisuusmittari on helppo tapa mitata objektiivisesti arkiliikunnan määrää. Samalla käyttäjä saa välitöntä palautetta liikkumisestaan ja voi näin motivoitua liikkumaan enemmän. Syksyllä 2012 toteutetussa tutkimuksessa todettiin, että aktiivisuusmittarit toimivat tässä tarkoituksessa hyvin myös nuorten miesten keskuudessa.

Nykynuoriso liikkuu liian vähän suosituksiin nähden, minkä vuoksi erilaiset menetelmät liikuntaan motivointiin ovat nousseet entistä tärkeämpään asemaan. Aktiivisuusmittari on laite, joka mittaa henkilön päivittäistä liikkumista esimerkiksi kehon liikkeistä kiihtyvyyksimittariin perustuen. Syksyllä 2012 testattiin kolmen kuukauden ajan, motivoiko ranteessa pidettävä aktiivisuusmittari (Polar Active, Polar Electro) nuoria miehiä lisäämään arkiliikuntaa. Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 280 kutsuntaikäistä nuorta miestä. Puolelle tutkimukseen mukaan lähteneistä jaettiin mittari, joka antaa käyttäjälle reaaliaikaista palautetta hänen liikkumisestaan. Puolet osallistujista toimivat vertailuryhmänä ja saivat mittarin, joka ei näytä mitattuja tietoja käyttäjälle.

Henkilöt, jotka saivat palautetta liikkumisestaan, liikkuivat enemmän kuin vertailuryhmä. Mittarin aktivoiva vaikutus kesti viiden ensimmäisen viikon ajan, minkä jälkeen liikkumisen määrä asettui samalle tasolle vertailuryhmän kanssa. Tutkimuksen mukaan aktiivisuusmittarit ovat oiva keino lisätä nuorison arkiliikuntaa.

Tutkimus tukee vuotta aiemmin toteutetun pilottitutkimuksen tuloksia. Tuolloin aktivoiva vaikutus todettiin varsinaisen objektiivisesti mitatun tiedon sijasta kyselyvastausten perusteella.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Puolustusvoimien kanssa. Tutkimusjakso käynnistyi Oulun alueen kutsuntatilaisuudessa syyskuussa 2012 ja päättyi saman vuoden joulukuussa. Tulos perustuu reilun 6000 mittauspäivän analysointiin, keskimääräisen päivittäisen mittarin käyttöajan ollessa noin 14 tuntia.

Tiivistelmä konferenssiabstraktista:

Jauho A, Kangas M, Ahola R, Korpelainen R, Jämsä T (2013) Using Activity Monitor as Part of an Activation Method – A Pilot Study in Young Men



Kutsuntaikäisten terveystiedon lukutaidossa on parannettavaa

Jenni Iisakka, Oulun yliopisto, Informaatiotutkimus

Kutsuntaikäisten miesten terveystiedon lukutaidon taso oli pääasiassa melko alhaista tai alhaista. Kutsuntaikäiset miehet tiesivät, mistä löytää terveystietoa ja kokivat sen tärkeäksi, mutta tiedon luotettavuuden arviointi tuotti heille vaikeuksia.

Arkielämän terveystiedon lukutaito on kykyä lukea, ymmärtää, viestittää ja käyttää terveyteen liittyvää informaatiota hyvien terveyspäätösten tekemiseksi arjessa. Tutkimuksen tavoite on seulontavälinettä (Niemelä, Ek, Eriksson-Backa ja Huotari 2012) hyödyntämällä selvittää, millainen on kutsuntaikäisten miesten arkielämän terveystiedon lukutaidon taso ja onko terveystiedon lukutaidolla yhteyttä tutkittavien terveyskäyttäytymiseen sekä terveydentilaan.

Tutkimusjoukkona ovat Oulun seudun kutsunnanalaiset 17–18-vuotiaat miehet, jotka osallistuivat kutsuntoihin vuonna 2012, vastasivat hyvinvointikyselyyn ja antoivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta (n = 856). Lisäksi tutkimusaineistona käytettiin Puolustusvoimien keräämiä terveys- ja taustatietoja tutkittavista.

Kutsuntaikäisten miesten terveystiedon lukutaito oli pääasiassa melko alhaista tai alhaista. Kutsuntaikäiset tiesivät, mistä löytää terveystietoa ja kokivat sen kysyttäessä tärkeäksi, mutta terveystiedon luotettavuuden arviointi tuotti heille vaikeuksia.

Kutsuntaikäisten miesten terveystiedon lukutaidon tasolla oli erittäin selkeästi havaittavissa oleva yhteys tupakointiin, masennukseen ja koulutustasoon sekä selkeästi havaittavissa oleva yhteys alkoholinkäyttöön. Arkielämän terveystiedon lukutaidon seulontavälineellä pystyttiin löytämään tutkittavista ryhmiä, jotka hyötyisivät kohdennetusta terveysneuvonnasta. Seulontavälinettä tulisivin hyödyntää jatkossa osana nuorten terveys- ja mielenterveysongelmien sekä syrjäytymisen ehkäisyyn suunnattuja terveysinterventioita.

Pohjautuu opinnäytetyöhön:

Iisakka J. Arkielämän terveystiedon lukutaito ja sen yhteys terveyskäyttäytymiseen ja terveydentilaan kutsuntaikäisillä miehillä. Pro gradu. Informaatiotutkimus. Oulun yliopisto 2013

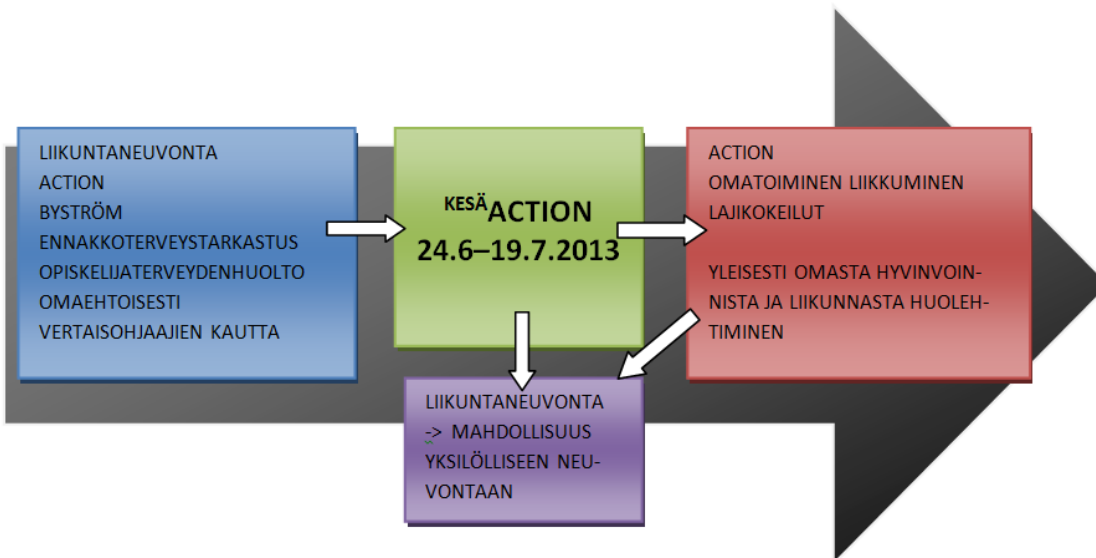


3.2 NUORTEN LIIKUNTAPALVELUIDEN KEHITTÄMINEN

3.2.1 ^{KESÄ}ACTION 2013 JA SEN KEHITTÄMINEN

Oulun kaupunki järjestää oululaisille nuorille Action-liikuntaa. Action on liikuntapalveluiden ja yhteistyökumppaneiden järjestämää ohjattua, maksutonta ja monipuolista, eri puolilla kaupunkia tapahtuvaa liikuntaa 13–19-vuotiaille. Action-liikuntaan järjestettiin aiemmin vain syksystä kevääseen ja Oulun kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut huomasivat puutteen nuorten liikunnallisen kesätoiminnan järjestämisessä. Action-liikunnalle perustettiin keväällä 2012 MopoTuning-hankkeen koordinoimana asiantuntijaryhmä suunnittelemaan toiminnan kehittämistä ja Actionin aloittamista kesälle 2013. Asiantuntijaryhmään kuului toimijoita Oulun kaupungin liikuntapalveluista, nuorisopalveluista, Virpiniemen liikuntaopistosta sekä MopoTuning-hankkeesta. Toiminnan suunnittelun ja toteutuksen ytimessä olivat nuoret, jotka olivat aktiivisesti mukana kehitystyössä.

Vuoden 2012 syksyllä 1568 nuorta osallistui Action-liikunnan suunnitteluun vastaamalla kyselyyn, jonka pohjalta käynnistettiin vuoden 2013 Actionin suunnittelu. KesäAction-toimintamalli pohjautuu lähes kokonaan nuorten kyselyssä kertomiin mielipiteisiin ja toiveisiin. KesäAction on 13–19-vuotiaat kohderyhmänä huomioiva kesäliikunnan maksuton ja vertaisohjattu toimintamalli. Toiminnan tarkoituksena on saada nuoret innostumaan liikkumisesta, edistää nuorten hyvinvointia ja terveyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. KesäAction-toimintaan ohjaututaan omaehtoisesti tai esimerkiksi liikuntaneuvonnan ja Byströmin nuorten palvelujen kautta. KesäActionista pystytään ohjaamaan nuoria mm. lajikokeiluihin tai normaaliin Actioniin. Toiminnan ajankohdaksi valittiin kyselyn ja muiden tarpeiden perusteella 24.6.–19.7.2013. Toimintaa oli maanantaista perjantaihin kello 12.00–18.00. (Kuvio 6.)



Kuvio 6: KesäAction-toimintaan ohjautuminen ja jatko KesäActionin jälkeen

Toimintapaikoiksi valittiin rannat ja koulujen alueet kanta-Oulussa, Haukiputaalla ja Kiimingissä Webropol-kyselyn perusteella sekä osaksi vertaisohjaajia haastatteleamalla. Kanta-Oulussa toimintaa oli Nallikarissa, Tuiran rannalla sekä Värön rannalla. Haukiputaan alueella toimintapaikkoina olivat Länsituulen koulu, Vanskun ranta, Kellon koulu ja Kiviniemen ranta. Kiimingin alueella toimintapaikkoina olivat Kiimingin lukio, Kirkonranta, Jäälin montut, Jäälin kenttä ja Laivakankaan koulu. Käytännössä toimintaa oli joka päivä kolmessa eri paikassa. Sateella siirryttiin toiminta-alueella päivystävään päiväkotiin, jossa tehtävänä oli lasten liikuttaminen.



Valittuja KesäAction-liikuntalajeja olivat amerikkalainen jalkapallo, beach volley, footbag, frisbee/ultimate-frisbee, jalkapallo, koripallo, kroketti, mölkky ja petankki. Päiväkodeissa päiväkodin johtaja määritteli tehtävät, jotka vaihtelivat liikunta- tuokioiden pitämisestä varastoiden siivoamiseen. Yhdessä toimintapaikassa oli 1-2 liikuntaneuvojaa ja 2-3 liikuntatutoria. Liikuntatutorit ovat nuoria vertaisohjaajia, jotka ovat käyneet Pohjois-Pohjanmaan liikunta ry:n koulutuksen. Ensimmäisen viikon aikana toimintaa oli käynnistämässä 1-2 nuorisopalveluiden ohjaajaa. Nuorisopalveluiden ohjaajat ja liikuntaneuvojaoppisopimusopiskelijat olivat Oulun kaupungin työntekijöitä. Liikuntatutorit palkattiin kesätyöseteleillä Virpiniemen liikuntaopiston kesätyöntekijöiksi. Liikuntaneuvojaopiskelijat suunnittelivat, koordinoivat, organisoivat, raportoivat ja tiedottivat toiminnasta mm. KesäAction Facebook-sivulla. Liikuntatutorit toimivat liikuntaneuvojien alaisuudessa ja ohjauksessa. He suunnittelivat, ohjasivat, innostavat nuoria liikkumaan ja olivat apuna päiväkohtaisessa raportoinnissa.

KesäActionista kerättiin raportoinnin yhteydessä kävijämäärät. Rannoilla ja kouluilla KesäActioniin osallistui 418 nuorta ja päiväkodissa yhteensä 183 lasta. KesäAction-toimintaa jatketaan tulevina kesinä. Vastuu asiantuntijaryhmän koollekutsumisesta ja koordinoinnista siirtyi Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelujen liikunta- ja nuorisopalveluille syyskuun alussa 2013. MOPO-hanke on edelleen mukana toiminnassa helmikuun loppuun 2014 asti. Vuoden 2014 KesäActionin suunnittelu on jo käynnissä ja toiminnan kehittämisessä tukeudutaan voimakkaasti Oulun kaupungin osallisuusmalliin. Tavoitteena on ottaa nuoret entistä vahvemmin mukaan suunnitteluun ja toteutukseen ja kehittää entistäkin toimivampi malli kesälle 2014.

3.2.2 LIIKUNTATUTOR -TOIMINNAN LEVITTÄMINEN OULUUN

Nuorten liikuntaan aktivoinnissa nuorten vertaisohjaajat ovat tärkeä toimijaryhmä. Vuosina 2009 - 2011 HYRRÄ -hankkeessa kehitettiin Liikuntatutoritoiminta yläkouluissa -malli (<https://www.innokyla.fi/web/verstas133917>), jota levitetään yhteistyössä MOPO-hankkeen, Oulun kaupungin Nuoresta mittaa -hankkeen sekä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n (PopLi) kanssa Oulun seudulle. Mopo-hanke aloitti yhteistyön Oulun seudun ammattiopiston (OSAO) kanssa liikuntatutoritoiminnan levittämiseksi toiselle asteelle. Toiminnan tavoitteena on edistää nuorten hyvinvointia ja terveyttä koulussa ja lisätä mahdollisuuksia aktiiviseen toimimiseen välitunneilla, luoda osallisuutta tukevia rakenteita ja lisätä yhteisöllisyyttä. OSAO:lla liikuntatutor-toiminnan vetäjinä toimii kaksi liikuntaneuvojaoppisopimusopiskelijaa, jotka kouluttavat liikuntatu-

torit yhteistyössä PopLi:n kanssa. Liikuntaneuvojaopiskelijat koordinoivat toimintaa yhdessä oppilaskunnan ohjaavan opettajan ja koulun liikuntavastaavan kanssa.



OSAO:lla on yksitoista yksikköä, joista tällä hetkellä seitsemässä on koulutetut liikuntatutorit. Liikuntatutoreita on 1 - 5 yksiköstä riippuen. Tavoitteena on kouluttaa jokaiseen yksikköön vähintään kaksi tutoria ensi keväänä. Liikuntatutorit järjestävät tapahtumia oman yksikkönsä lisäksi muissa ammattiopiston yksiköissä. Aktiivisella osallistumisella toimintaan tutorit voivat ansaita kaksi opintoviikkoa vapaasti valittaviin opintoihin. Opintopisteiden vaatimuksena on koulutukseen osallistuminen, tapahtuman järjestäminen ja neljän hyvinvointiviikon järjestäminen omalla koululla yhdessä muiden liikuntatutoreiden kanssa.

Toiminnan alkaessa opiskelijoita rekrytoitiin toimintaan liikunnanopettajien, koordinaattoreiden ja opiskelijakuntien kautta. Tänä syksynä uusia rekrytoitiin yhdessä vanhojen liikuntatutoreiden kanssa pitämällä ständiä, jossa kerrottiin opiskelijoille, mitä toiminta on ja jälkikäteen otettiin kiinnostuneisiin yhteyttä. Näin toiminnalle saatiin enemmän näkyvyyttä. Apuna rekrytoinnissa olivat myös yksiköiden koordinaattorit, opiskelijakuntien jäsenet ja liikunnanopettajat. Nuoret toimivat liikuntatutoreina vähintään yhden lukuvuoden ajan. Keväisin liikuntaneuvojat kouluttavat uudet liikuntatutorit.

Liikuntatutor-koulutus järjestettiin kahden päivän koulutuksena kouluajan ulkopuolella 19. - 20.1.2013 Virpiniemen liikuntaopistolla. Koska yksi toiminnan tavoitteista on yhteisöllisyys, kuului koulutukseen paljon ryhmäytymistä, tutustumisleikkejä ja pelejä, jotta nuoret tutustuisivat paremmin ja lähentyisivät porukassa. Lisäksi nuorille esiteltiin liikuntatutoritoiminta sekä se, mitä heiltä käytännössä vaaditaan opintoviikkojen ansaitsemiseen.

Liikuntatutor-koulutus sisälsi lyhyen ohjaaja- ja tapahtumien järjestämiskoulutuksen. Ohjaajakoulutus kesti pari tuntia ja sisälsi paljon ryhmässä tekemistä ja pohtimista. Ennen koulutuksen alkua porukka jaettiin 4-6 hengen ryhmiin. Ohjaajakoulutuksessa oli kolme osiota: suunnittelu, tehtävä ja palaute. Jokaiselle aihealueelle oli omat harjoituksensa, jotka toteutettiin ryhmissä. Suunnittelussa käytiin läpi, millainen on hyvä ohjaaja. Tehtäväosiossa ryhmät saivat keksiä, suunnitella ja ohjata leikin tai pelin kaikille. Ryhmien tuli ottaa huomioon suunnitteluosiossa esille tulleet asiat. Tehtävän jälkeen palauteosiossa annettiin palautetta toisien leikeistä ja peleistä. Lisäksi käytiin läpi, millaista on hyvä palautteenanto, kuinka tärkeää palaute on ja minkälaista palautetta voi antaa kenellekin. Tapahtuman järjestämiskoulutuksen materiaali saatiin PopLi:lta, joka käyttää Nuoren Suomen Järkkää tapahtuma! -koulutusmateriaalia. Materiaali muokattiin OSAO:lle sopivaksi. Koulutuksessa käytiin läpi tapahtuman järjestämisen eri vaiheet ideasta jälkipuintiin. Koulutus toteutettiin sekä ryhmätyönä että itsenäisenä työskentelynä.



Liikuntatutorit olivat mukana hyvinvointiviikkojen järjestämisessä. Liikuntatapahtumia oli eri yksiköissä erilaisia: Limingan yksikössä sähly- ja lentopalloturnaus ja Kontinkankaalla pingismestarin etsintä. Tutorit olivat mukana SuomiMies seikkailee -rekkakiertueella tekemässä OSAO:n opiskelijoille ja henkilökunnalle kuntotestejä. Syksyn 2013 aikana tutorit järjestävät

omaan yksikköön arvontaa, minkä tarkoituksena on tuoda liikuntatutorointia ja oman yksikön liikuntatutorit tutuiksi opiskelijoille ja samalla rekrytoida uusia tutoreita. Ensi kevääksi suunnitteilla on koko OSAOille tarkoitettu OSAO juokse - tapahtuma, jossa on juoksun lisäksi muuta yhteistä ohjelmaa kuten arvontaa, ruokailua ja musiikkia.

OSAO:n liikuntatutor-toimintaa arvioitiin tutoreille toteutetulla kyselyllä syksyllä 2013. Alustavien tulosten perusteella toiminnassa mukana olo on ollut liikuntatutoreille positiivinen kokemus ja joukko on ryhmytynyt hyvin. Yksiköiden välistä yhteistyötä toivottiin kehitettävän ja tapahtumia haluttiin järjestää enemmän. Kaikki tulokset raportoidaan vuoden 2014 alussa valmistuvassa Liikuntatutor-raportissa.

3.3 NUORTEN PALVELUOHJAUS – ASUNNOTTOMUUDEN EHKÄISEMINEN

MopoTuning-hanke on tehnyt yhteistyötä valtakunnallisen Nuorisotasunto liiton (NAL) Nuorten asunnottomuuden ennaltaehkäisy -hankkeen, Oulun seudun nuorisotasuntoasäätöön (OsNa) sekä Byströmin nuorten palveluiden kanssa loppuvuodesta 2011 lähtien. Yhteistyön tavoitteena on ollut kehittää toimintamalleja varhaiseen puuttumiseen asumisen riskitilanteissa sekä vahvistaa yhteistyötä paikallisten nuorten parissa toimijoiden kanssa. Tavoitteena on ollut myös mallintaa prosesseina yhteistyön myötä syntyneitä hyviä käytäntöjä. Yhteistyössä on testattu erilaisia toimintamalleja sekä laadittu asukaskysely, joista on raportoitu edellisissä väliraporteissa.

Yhteistyötä Byströmin nuorten palveluiden sekä OsNan kanssa edelleen kehitetään vuoden 2013 ja kevään 2014 aikana. Pääpaino on löytää uudenlaisia toimivia ennaltaehkäiseviä yhteistyön malleja oikea-aikaisten palveluiden tarjoamiseksi sekä asumisen ongelmatilanteiden ennaltaehkäisemiseksi. Suunnitelmissa on mm. erilaisten koulutusten järjestäminen yhteistyössä OsNan asukkaille ja Byströmin nuorten palveluiden asiakkaille sekä erilaisten teemapäivien markkinointi ja hyvinvointipysäkki -toiminnan vakinaistaminen OsNa:n asukastiloissa.

Lisäksi yhteistyön myötä OsNa:n työntekijöitä on jalkautunut varuskuntiin kertomaan asumiseen liittyvistä asioista varusmiespalvelustaan suorittaville nuorille. Varusmiespalvelustaan suorittavilla nuorilla kotoa omaan asuntoon muuttaminen on useimmiten ajankohtaista palveluksen päätyttyä, ja osalla jo sitä ennen.



3.4 KOULUTUS

Mopo-hanke kouluttaa nuorten parissa työskenteleviä nuorten hyvinvoinnin edistämiseen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn Oulun kaupungissa sekä mahdollistaa toimijoiden yhteistyön syventymisen. MOPO-hankkeen koulutusten kohdeyhmä koostuu ammattilaisista, jotka työskentelevät sosiaali- ja terveystoimessa, liikuntatoimessa, nuorisotoimessa ja opetustoimessa sekä nuorten parissa työskentelevistä järjestösektorin toimijoista. Koulutusten kautta syvennetään poikkihallinnollista yhteistyötä eri toimijoiden välillä nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ja syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseksi. Koulutustilaisuuksissa levitetään myös Mopo-hankkeessa syntyvää tutkimustietoa käytettäväksi nuorten parissa toimivien

ammattilaisten työn kehittämisessä. Raportointijaksolla järjestettiin kaksi koulutusta nuorten liikuntaan osallistamisesta ja liikunnan puheeksi ottamisesta sekä koulutuskokonaisuus motivoivasta haastattelusta työotteena.



3.4.1 LIIKUNNAN PUHEEKSI OTTAMINEN JA NUORTEN LIIKUNTAAN OSALLISTAMINEN

Liikunta koetaan nuorten parissa työtä tekevien keskuudessa tärkeänä osana hyvinvointia edistävää elämäntapaa. Liikunnan ja liikunnallisuuden edistäminen edellyttää sen puheeksi ottamista aina, kun nuori kohdataan tilanteessa, jossa keskustellaan hänen elämäntavoistaan ja niistä menetelmistä, joilla nuori voi itse edistää hyvinvointiaan. Näitä tilanteita voivat olla niin terveystarkastukset kuin opintojen ohjaustilanne tai muu kohtaaminen nuoren kanssa. MopoTuning-hankkeen kesällä 2012 toteuttaman kyselyn vastausten perusteella tarvitaan yksinkertainen työkalu helpottamaan liikunnan puheeksi ottamista sekä lisää tietoa osallistamisesta ja osallistavista työmenetelmistä nuoren liikuntaan aktivoimisessa.

Näihin tarpeisiin vastaamiseksi päätettiin toteuttaa koulutus ”Nuorten liikuntaan aktivointi ja osallisuus nuorten parissa työskenteleville” yhteistyössä Oulun kaupungin ja Virpiniemen liikuntaopiston kanssa. Koulutuksen suunnitteluun kutsuttiin mukaan myös Oulun Seudun ammattiopiston edustajia. Mahdollisimman hyvän saavutettavuuden varmistamiseksi koulutus päätettiin järjestää kolmena eri ajankohtana keväällä ja kesällä 2013. Koulutustilaisuuksia toteutui kaksi, helmikuussa ja maaliskuussa.

Osallisuuden kokemusta toteutettiin koulutuksessa osallistamalla osallistujia itseään pohtimaan liikunnan mahdollisuuksia monialaisena työkaluna nuoren lähestymiselle. Osallistava työote toteutettiin ryhmittäin. Koulutuksessa perehdyttiin myös osallisuuteen käsitteenä ja siihen, miten osallisuus toteutuu Oulun kaupungissa osallisuuskouluttaja Mika Niemisen johdolla. Oulun osallisuusmallissa on lähtökohtana lasten ja nuorten osallisuuden toteutuminen kaupunkiorganisaatiossa. Koulutustilaisuuksissa toteutettujen ryhmätöiden pohjalta on valmistumassa osallistavaan työotteeseen perustuva liikunnan puheeksi ottamisen työkalu.

3.4.2 MUUT KOULUTUKSET



MopoTuning -hanke järjesti kyselyn Oulun kaupungin nuorten palvelujen työntekijöille heidän kokemistaan koulutustarpeista keväällä 2013. Kyselyn pohjalta päätettiin järjestää voimavaraisten työotteen asiantuntijakoulutus motivoivasta haastattelusta kesällä 2013. Koulutus toteutettiin kaksiosaisena tapahtumana elo-syyskuussa 2013. Koulutustilaisuuksien välissä osallistujilla oli suoritettavana koulutuksellinen välitehtävä. Koulutus herätti kiinnostusta myös nuorten palvelujen ulkopuolella, mutta hankkeen tavoitteiden mukaisesti koulutuksen toteuttaminen

kohdennettiin nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille.

Oulun kaupungin laajentuminen vuoden 2013 vaihteessa toi liikuntaneuvontaan mukaan yhdistyneiden kuntien liikuntaneuvojat. MopoTuning -hanke järjesti Oulun kaupungin liikuntaneuvojille neljä työpajamuotoista koulutusta yhtenäisten

käytänteiden luomiseksi nuorten liikuntaneuvontaan ja vahvistamaan liikuntaneuvojien yhtenäistä osaamis pohjaa. Työpa-
jojen yhteydessä tehtiin liikuntaneuvojien osaamiskartoitus koulutustarpeiden esille saamiseksi. Tarve voimavarakeskeisen
työotteen taitojen lisäämiseksi nousi esille yhtenä koulutustarpeena ja liikuntaneuvojille tarjottiin mahdollisuus osallistua
motivoivan haastattelun koulutukseen. Liikuntaneuvojien osaamiskartoituksen perusteella toteutetaan täydennyskoulu-
tuksina tilaisuudet liikunnan ja sairauksien välisistä kysymyksistä, ravitsemuksesta ja kuntotestausmenetelmistä talven
2013–2014 aikana. MopoTuning -hanke on ollut mukana myös liikuntatutor- ja liikuntaneuvojaoppisopimuskoulutusten
käynnistämässä.

3.5 VIESTINTÄ JA NÄKYVYYS

MOPO -hankkeessa viestinnän tehtävänä on tukea hankkeen tavoitteiden edistymistä. Viestinnän perustehtävä on myös edistää pohjoissuomalaisten nuorten hyvinvointia tarjoamalla tietoa liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä, hankkeen toiminnasta ja tapahtumista. Hankkeesta on aktiivisesti tiedotettu kohderyhmälle, sidosryhmille ja alueen kuntalaisille. Hankkeen kansallista ja kansainvälistä näkyvyyttä on lisätty osallistumalla seminaareihin ja kongresseihin.



Keväällä 2013 kutsunanalaiset saivat Puolustusvoimien lähettämän kutsuntakirjeen mukana Mopo -esitteen, jossa kerrottiin kutsuntapäivän kuntotestauksesta ja hyvinvointikyselystä sekä mahdollisuudesta osallistua kuusi kuukautta kestäväan tutkimukseen. Esitteen toisella puolella oli tietoa Action -toiminnasta. Hankkeen työntekijät esittelivät hanketta, hankkeen yhteistyömallia ja tuloksia mm. Nuori 2013 -seminaarissa, ESKO -hankkeen seminaarissa, valtakunnallisilla Puolustusvoimien aluepäivillä sekä yliopisto-opiskelijoille ympäri Suomen. Hanke oli esillä vuoden 2013 TerveSOS-päivillä, jossa se palkittiinkin TerveSOS-palkinnolla. Lisäksi hanketta esiteltiin eri rahoittajien edustajille helmikuussa 2013 ja muille hanketoimijoille Temaattiset torstait -verkostossa toukokuussa.

Tutkijat ja MOPO -hankekokonaisuudessa työskentelevät ovat osallistuneet useisiin kansallisiin ja kansainvälisiin seminaareihin ja konferensseihin suullisen esitelmän ja / tai abstraktin muodossa levittäen tietoa Mopo-hankkeesta ja hankkeen tutkimustuloksista. Kansalliset ja kansainväliset seminaarit ja konferenssit: IEEE SSCI 2013: IEEE Symposium Series on Computational Intelligence, Singapore; ISBNPA: International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity, Belgia; XIII Liikuntatieteen Päivät, Jyväskylä; ICAMPAM: International Conference on Ambulatory Monitoring of Physical Activity and Movement, USA.

Hankkeen sisällä järjestettiin tutkijaseminaari 9.4.2013, jossa hankkeessa tutkimustyötä tekevät tutkijat saivat mahdollisuuden esitellä tutkimustyötään. Tutkimus- ja hankeutisia on uutisoitu myös alueen ja alan lehdissä sekä kevään sähköisissä uutiskirjeissä.

3.6 MOPORTAALI KANNUSTAA HUOLEHTIMAAN HYVINVOINNISTA

MOPO-hankkeessa kehitetty pelillistetty hyvinvointivalmennuspalvelu, MOPOrtaali, on parhaillaan käytössä noin 250 oululaisella nuorella miehellä. MOPOrtaali kannustaa liikkumaan ja huolehtimaan hyvinvoinnista. Palvelun kautta nuoret löytävät keskitetysti heille ajankohtaisia palveluita ja asioita.

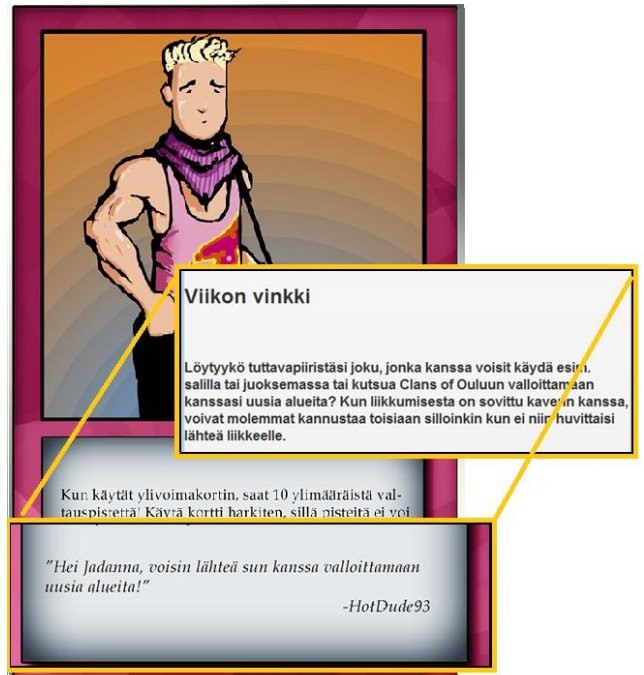


MOPOrtaali on kehitetty nuoria osallistavalla suunnittelulla ja testauksella. Palvelun tärkeimpiä elementtejä ovat oman aktiivisuuden ja kunnan seuranta, sosiaalisuus ja nuorille suunnatun tiedon tarjoaminen.

Palvelussa on hyödynnetty pelillistämistä ja räätälöintiä. GPS:ään perustuvassa pelissä pisteitä kertyy liikkumisesta, uusien alueiden valtaamisesta, uutisten ja vinkkien lukemisesta ja kavereiden kutsumisesta mukaan.

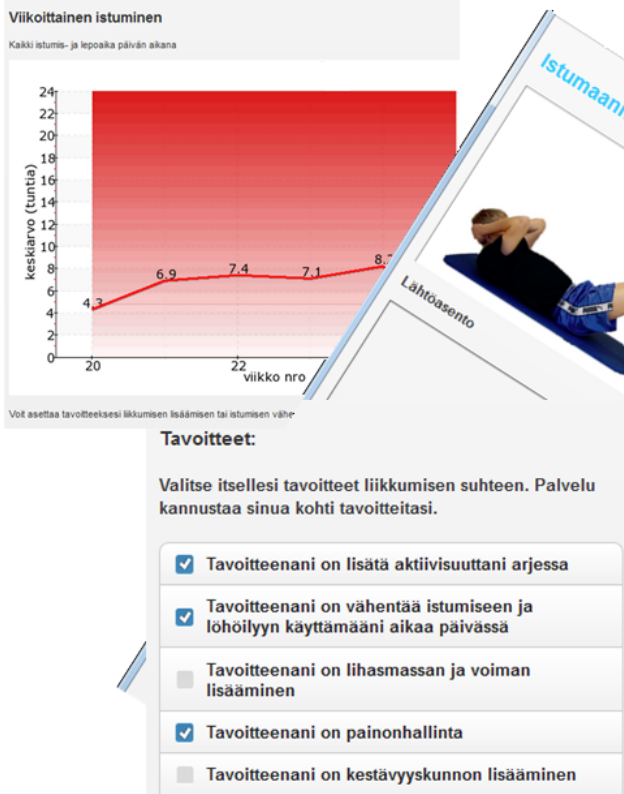
Hyvinvointivinkit kohdennetaan sen mukaan, kuinka halukas nuori mies on aloittamaan liikkumisen ja viestit esitetään A4:sten sijaan Clans of Oulu -valtauspelin pelikortteina.

Clans of Oulu



MOPOrtaali palkitsee arkiliikunnan lisäämisestä ja istumisen vähentämisestä, mihin on viime aikoina alettu kiinnittää huomiota terveyden vaikuttavana tekijänä.

Yhteistyötä ja sosiaalisuutta tukevat myös palvelun chat ja kuvagalleria. Näin nuoret voivat jakaa tietoa omista kokoontumispaikoistaan.



Palveluohjaaja:

Nuorten palveluohjaaja Saila
Haluatko jutella Oulun kaupungin nuorten palveluohjaajan kanssa? →

Time Out!:

Aikaisän paikka?
Tietoa opiskeluun, työnhakuun, asumiseen, toimeentuloon tai terveyt... →

Linkejä aihealueittain:

- Ohjausta opiskelupaikan valitsemiseen →
- Oppisopimuskoulutus →
- Etä- ja verkko-opinnot →
- Työvoimakoulutus →

Fakcit City news Mopo news

OMAA VUOKRA-ASUNTOON?

Vuokra-asunnon voit hankkia vapailta markkinoilta, joko yksityiseltä vuokranantajalta tai vuokra-asuntoja välittävältä yhteisöltä, josta ovat esim. kunnat ja säätiöt. Opiskelijoilla on mahdollista hakea opiskelija-asuntoa.

Ohjeita ravitsemukseen ja liikuntaan:

Kunto-ohjelmat
Ohjeita kuntoiluun

Ohjeita ravitsemukseen
Opi oikeanlaisen ravinnon merkitys

0 kommenttia

Veke95

Omien tavoitteiden täyttymistä ja omaa liikkumista voi seurata kuntotestein ja aktiivisuusmittarista tai kännykkäsovelluksesta saadun tiedon perusteella. Päivä- ja trendikuvaajien lisäksi nuori mies saa sanallista palautetta.

Palvelun kautta nuoret löytävät keskitetysti tietoa palveluista, hyvinvoinnista ja heille ajankohtaisista asioista. Kaupungin palveluohjaaja Saila Lähteenmäki, joka toimii nuorten kanssa Facebookissa, on tavoitettavissa myös MOPOrtaalissa.

MOPOrtaali tarjottiin syksyllä 2013 Oulun kutsunnoissa puoleksi vuodeksi käyttöön noin 250 nuorelle miehelle. Saman verran nuoria toimii kontrollina, eli heillä ei ole palvelua käytössä. Nuorten miesten painoa, fyysistä aktiivisuutta, kuntoa, elämäntyyliä ja median käyttöä seurataan, kuten myös asepalveluksen keskeyttämistä sekä koulutukseen ja työelämään ohjautumista. Näin tutkitaan palvelun vaikuttavuutta.

4. HANKKEEN INNOVATIIVISUUS JA TOIMINNAN JATKUVUUS

Vastaavaa hanketta ei ole koskaan aiemmin toteutettu. Projekti on poikkeuksellisen monialainen ja monitieteinen. Projektia edeltää usean vuoden mittainen tausta-aineiston keruu. Projekti osallistuu täysin uudenlaisen palvelun kehittämiseen, joka ottaa huomioon käyttäjiensä kulttuurin, elämäntyylin ja arjen. MOPO-kokonaisuudessa on syntynyt uusia toimintamalleja, koulutuspaketteja, työkaluja, uutta tietoa ja sähköinen aktivointipalvelu nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Jotta tulokset jäävät elämään osahankkeiden päätyttyä, hanke käynnisti toteuttajatahojen ja yrityskumppanien Ideariihisarjan keuhällä 2013. Tapaamisten tavoitteena on tunnistaa hankkeen tuloksena syntyviä potentiaalisia liiketoimintamahdollisuuksia, jatkohankeideoita ja organisaatioiden omaan toimintaan sovellettavia hyviä käytäntöjä. Ideariihi 2 järjestetään 28.11.2013.

Hankkeessa syntyvät tulokset ovat hyödynnettävissä väestötasolla kansallisesti ja kansainvälisesti. Palvelukonseptia voidaan hyödyntää nuorten miesten terveellisten elämäntapojen edistämässä, mutta ohjaukseen kehitettävät menetelmät ovat sovellettavissa myös muihin ikäryhmiin. Tutkimuksesta saatavaa tietoa voidaan hyödyntää nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten koulutuksessa, tutkimuksessa ja päätöksenteossa. Projektin päättymisen jälkeen projektissa syntyneitä hyviä käytäntöjä nuorten palveluohjaukseen sekä liikuntaan aktivoimiseen liittyen on juurrutettu pysyviksi käytänteiksi kuntasektorin palveluissa.