

# Laadukasta opiskeluterveydenhuoltoa helposti ja nopeasti

YTHS 2025

YTHS

OSA-  
VUOSI-  
KATSAUS

• 2019



## Hyvin suunniteltu, puoliksi tehty

Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta hyväksyttiin eduskunnassa 1.3.2019 ja se tulee voimaan 1.1.2021. Lain hyväksymisen jälkeen aloitimme välittömästi laajentumisen suunnittelun. Vuosi 2019 on laajentumisen suunnittelun vuosi ja 2020 on rakentamisen vuosi.

Lakiuudistus tuo mukanaan monia muutoksia niin toimijoiden kuin asiakkaidenkin näkökulmasta. Säätiöstä tulee palvelujen tuottaja ja Kansaneläkelaitoksesta (Kela) palvelujen järjestäjä. Koko rahoitusjärjestelmä muuttuu. Meille YTHS:llä se tarkoittaa suuria haasteita ja mahdollisuuksia, muun muassa kasvavaa asiakas- ja henkilöstömäärää, uusia palvelupisteitä ja entistä laajempaa palveluverkostoa sekä uudenlaisia tapoja tuottaa palveluita. Asiakkaille muutokset näkyvät esimerkiksi monipuolisempina etä- ja digipalveluina ja uusina asiointikanavina.

YTHS:n strategia (kuva yllä) tukee muutosta ja yhdenvertaisten palvelujen rakentamista kaikille korkeakouluopiskelijoille. Strategian toimeenpanoa jatketaan organisaatiota ja johtamisjärjestelmää uudistamalla. Työ jatkuu vuoden loppuun ja sitten ensi vuonna limittäin uuden palveluverkon rakentamisen kanssa. Olemme pysyneet laajentumisprojektin suunnittelun aikataulussa. Kelan kanssa on päästy katselmoimaan jo ensimmäistä palveluverkkoluonnosta. Työ etenee hyvin.



Samaan aikaan opiskelijoita hoidetaan normaaliin tapaan joka päivä. Tästä arjen työstä kertyvää tietoa hyödynnämme kehitystyössämme. Monia toimintoja ja palvelun käyttöä mittaroidaan. Palveluija kehitetään empiirisen tiedon ja opiskelijoilta saadun palautteen pohjalta; etävastaanotto, chat ja erilaiset verkkoryhmät ovat saaneet opiskelijoilta alustavasti hyvän vastaanoton. Paljon on kuitenkin vielä tehtävää. Olemme asettaneet huikeita tavoitteita, jotka toteutuessaan tuovat opiskelijoille helposti saavutettavia palveluja, opiskelukykyä ja hyvinvointia.

Katariina Poskiparta  
Toimitusjohtaja  
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

# Virtuaaliset palvelut aina lähellä

YTHS on jo usean vuoden ajan kehittänyt perinteisten vastaanottopalvelujen rinnalle virtuaalisia palveluja ja matalan kynnyksen ennaltaehkäisevää ryhmätoimintaa. Opiskelijoiden asiointi hoituu verkkopalvelussa tai chatissa, ja parhaillaan verkkosivu-uudistuksen yhteydessä kehitetään itsehoito-ohjeiden sähköistä tietopankkia. Uudet digitaaliset ratkaisut sekä asiakaspalvelun että hoidon tarpeisiin ovat keskeinen osa YTHS:n strategiaa ja visioita: YTHS tarjoaa laadukasta opiskeluterveydenhuoltoa helposti ja nopeasti.

## Etävastaanotto kulkee taskussa

YTHS:n terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle on päässyt kesästä lähtien mistä vain. Etäyhteyksiä on hyödynnetty useissa YTHS:n toimipisteissä jo aiemminkin mm. etäkonsultaatioissa ja -diagnooseissa. Niissä asiakas on tullut YTHS:n tiloihin, josta yhteys toisella paikkakunnalla olevaan asiantuntijaan on otettu. Hyvät kokemukset mm. fysioterapian ja ihotautilääkärien etävastaanotoilta ovat kannustaneet toiminnan laajentamiseen.

Nyt opiskelija pääsee YTHS:n ammattilaisen vastaanotolle yliopistolta tai vaikkapa kotisohvalta. Etävastaanottoa pilotoitiin keväällä 2019 ja syksyn aikana se on otettu käyttöön laajemmin. Etävastaanotto on käytössä kaikissa toimipisteissä mm. terveystapaamisissa, ravitsemusneuvonnassa, fysioterapian jatkokäynneillä ja monien vastaanottojen osalta jatkotapaamisissa. Helsingissä ja Tampereella etävastaanotto on käytössä myös suunterveyden asioissa. Jatkossa opiskelija voi itse valita kasvokkain tapaamisen ja etävastaanoton väliltä, kun se hoidollisesti on mahdollista.



*Etävastaanotto on vastaus opiskelijoiden toiveisiin: vastaanotolle on tarvetta päästä entistä joustavammin mistä vain. Tänä vuonna jo noin 1800 opiskelijaa on saanut avun etävastaanotolla.*

## Chat tuli jäädäkseen

SelfChat vakioitiin pysyväksi palvelukanavaksi puhelinpalvelun rinnalle hoidontarpeen arviointiin ja ajanvaraukseen vuoden 2019 alussa. Edellisvuoden pilottijaksosta alkaen opiskelijat ovat antaneet uudesta palvelukanavasta hyvää palautetta. Asiointi chatin kautta on joustavaa ja lukuisissa palautteissa on toivottu palvelun laajentamista ja kehittämistä.

Kesäkuussa chatin aukioloaikoja laajennettiin ja asiointisyyhyhyn liittyviä jonoja lisättiin palvelukokemuksen parantamiseksi. Toimenpiteiden ansiosta jonot lyhenivät ja chatin kautta on voitu palvella entistä useampia opiskelijoita. Syksyn aikana SelfChatin käyttö on kääntynyt selvään kasvuun. Elokuussa käyttäjiä oli lähes 2500 ja syyskuussa jo 3500.

Loppuvuoden aikana yths.fi-sivuilla otetaan pilottiin avoin chat, jossa vastataan opiskelijoiden yleisiin kysymyksiin, opastetaan asioinnissa ja ohjataan oikeisiin palveluihin.

## StressLess meni verkkoon

StressLess -valmennusta on toteutettu paikallisena ryhmätoimintana vuodesta 2015 useissa YTHS:n toimipisteissä. Sen on todettu parantavan ryhmään aktiivisesti osallistuneiden opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia. Tänä syksynä StressLess-valmennusta pilotoitiin ensimmäistä kertaa myös virtuaalisena. Verkko-ympäristössä toteutetulla ryhmällä mahdollistettiin valmennukseen osallistuminen myös niille opiskelijoille, joiden opiskelupaikkakunnalla ryhmää ei toteuteta.



*Virtuaaliset ryhmät tulevat palvelutarjonnassa lisääntymään sekä hoidollisissa että ennaltaehkäisevissä ryhmissä.*

## Terveyskyselystä tietoa palvelujen suunnitteluun

YTHS on kutsunut syksystä 2009 alkaen kaikki korkeakouluissa ensimmäistä lukuvuottaan opiskelevat opiskelijat terveystarkastukseen, joka koostuu sähköisesti toteutetusta terveystarkastuksesta ja tarvittaessa henkilökohtaisesta tapaamisesta. Tänä syksynä kutsun kyselyyn sai jälleen lähes 25 000 opiskelijaa eri puolilla Suomea. Alkusyksyn aikana heistä 27 % on vastannut kyselyyn.

YTHS hyödyntää järjestelmällisesti toiminnasta syntyvää tietoa mm. palvelutarpeesta, asioinnista, laadusta ja vaikuttavuudesta. Ensimmäisen vuoden opiskelijoille kohdennettu terveystarkastus on yksi tärkeistä tietolähteistä, kun palveluita suunnitellaan ja kohdennetaan. Terveystarkastuksen avulla voidaan myös muodostaa kokonaiskuva valitun oppilaitoksen opiskelijoiden tilanteesta ja saada tietoa koko yhteisön terveyden edistämisen pohjaksi.

Viime syksynä valmistunut tutkimus *Sähköiseen terveystarkastukseen vastaamatta jättäneet yliopisto-opiskelijat* osoittaa, että terveystarkastus tavoittaa ne opiskelijat, jotka sen pitääkin tavoittaa. Tutkimuksen perusteella terveystarkastus tunnistaa ensimmäisen vuoden opiskelijoista ne, joilla on terveysongelmia ja sen avulla henkilökohtaiset terveystapaamiset voidaan kohdentaa juuri niille opiskelijoille, jotka niistä potentiaalisesti eniten hyötyvät.



## #kaikkitietää — teemana terveellinen ravitsemus



Opiskelijoiden ravitsemukseen liittyvät yhteydenotot ovat YTHS:ssä viime vuosina lisääntyneet ja ravitsemukseen liittyvien palvelujen, mm. virtuaalisen ruokapäiväkirjan, käyttö on ollut kasvussa. Signaalit kertovat siitä, että opiskelijat haluavat entistä aktiivisemmin vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa myös ravitsemuksen avulla.

YTHS:llä näihin teemoihin on tartuttu ja opiskeluterveyden edistämisen valtakunnallinen teemaksi vuosille 2019–2020 on nostettu ravitsemus. Aihetta lähestytään kahden vuoden aikana useista näkökulmista; puhutaan opiskelijaruokailusta, ruokailutottumuksista ja niiden muuttamisesta, tunnesyömisestä ja ammatillaisnäkökulmasta mm. puheeksi ottamisen keinoista.

Vuoden 2019 kolmella ensimmäisellä neljänneksellä ravitsemus on ollut esillä mm. valtakunnallisessa *#kaikkitietää vai tietääkö?* -tilaisuudessa. Maaliskuussa järjestetty tapahtuma oli suunnattu niin opiskelijoille kuin asiantuntijoillekin. Asiantuntijoiden luentotilaisuuteen osallistui yli 200 kuulijaa. Kampuksilla ravitsemusständeillä kerrottiin terveellisestä ravitsemuksesta ja pääkampusten opiskelijaravintoloissa tarjottiin ilmaista aamupuuroa.

Ravitsemusteema oli kärkenä myös opiskelijoiden syyskauden käynnistäneissä tapahtumissa sekä yliopistojen hyvinvointitapahtumissa. Lisäksi syyslukukauden alussa starttasi Kelan kanssa yhteistyössä toteutettu *Kelaa mitä syöt* -kampanja. Opiskelijaravintoloissa ympäri Suomen näkyvä kampanja muistuttaa opiskelijoita ateriatuesta ja terveellisen ruokavalion merkityksestä. Tavoitteena on kannustaa opiskelijoita hyödyntämään Kelan ateriatuki ja syömään opiskelijaravintolassa päivittäin tarjottava terveellinen ateria.

## Opiskeluterveyden parhaat asiantuntijat

Vuosikymmenten kokemus on kerryttänyt YTHS:ään ymmärrystä ja erityisosaamista nuorten aikuisten ikävaiheeseen liittyvistä kehityksellisistä piirteistä ja niiden vaikutuksista opiskelijoiden hyvinvointiin sekä terveystalviteiden käyttöön. Asiantuntemus näkyy palvelutilanteissa, mutta myös asiantuntijoidemme puheenvuoroissa ja esiintymisinä kongresseissa ja seminaareissa.

Tänä syksynä YTHS:n asiantuntijat esittelivät EUSUHM 2019 -kongressissa Rotterdamissa 11 ajankohdittain opiskeluterveyden teemoihin syventyvää tutkimusta tai hanketta. Esillä oli mm. ergonomiaan, tunnesyömiseen, peliriippuvuuteen, virtuaalisiin palveluihin ja ryhmätoimintaan liittyviä esityksiä.