



Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö  
Tiedote 17.2.2015

## Nuorten painonhallinnan mobiilipalveluille on kova kysyntä

### YTHS perustaa lisää HeVi-orkestereita

**Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiössä alkaa 20.2.2015 uusi virtuaalisen painonhallinnan ryhmä eli HeVi-orkesteri. Ilmoittautuminen ryhmään avattiin runsas viikko sitten, ja ilmoittautuneita on tähän mennessä tullut jo 57 kappaletta. Mobiiliryhmiä tullaan käynnistämään tulevan kevään aikana kolme kappaletta.**

HeVi-orkesterin kapellimestarin toista tahtipuikkoa tulee heiluttamaan YTHS:n painonhallinnan mobiiliryhmiä kokenut ammattilainen, terveydenhoitaja **Jonna Kekäläinen**.

”Opiskelijoiden suuri rynnistys HeVi-orkesteriin pääsi totisesti yllättämään”, iloitsee Kuopion toimipisteessä työskentelevä Kekäläinen. ”Olimme alun perin varautuneet kevään aikana pyörittämään vain yhtä ryhmää, mutta onneksi saamme pika-aikataululla perustettua kaksi muutakin orkesteria. Ja jos kiinnostusta vielä riittää, on syyslukukaudelle suunnitteilla vielä neljä lisää.”

Jonna Kekäläinen uskoo HeVi-orkesterin suosion johtuvan matalasta kynnyksestä olla mukana omiin aikatauluihin sopivalla tavalla, anonyymiudesta, sovelluksen helppokäyttöisyydestä, vertaistuen mahdollisuudesta ja opiskelijoiden lisääntyneestä painonhallinnan tarpeesta. Hän on huomannut, että nuoret ottavat saman tien ennakkoluulottomasti käyttöönsä uusia hyvinvointisovelluksia. Tämä on rohkaisevaa kehitettäessä myös uusia terveyden edistämishankkeita. Myös ajankohtaisuudella on merkitystä.

”YTHS:ssä julkaistun Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen 2012 mukaan opiskelijoiden paino-ongelmat ovat enemmänkin lisääntymään kuin vähenemään päin – ja tämä trendi näkyy erityisesti nuorten miesten kohdalla. Lisääntyvä auringonpaiste ja uimakelien lähestyminen lieneekin yksi suuri motivaattori lyödä kaksi kärpäästä yhdellä iskulla: vyötärö kapeaksi ja ruokavalio trendikkääksi”, Kekäläinen hymyilee.

HeVi-orkesterissa käytettävä mobiilisovellus MealLogger on kehitetty valokuviiin perustuvasta sähköisestä ruokapäiväkirjasta. Sen avulla opiskelija voi kehittää myös liikuntatottumuksiaan. Terveydenhoitaja kommentoi valokuvien perusteella opiskelijoiden ruokavaliota ja liikuntaa sekä kannustaa myönteisen palautteen kautta ryhmän jäseniä neljästi viikossa. Ryhmän jäsenet voivat jakaa kokemuksiaan sekä auttaa ja tukea toisiaan.

Lisätiedot:

YTHS:n terveydenhoitaja Jonna Kekäläinen, p. 046 710 6719, jonna.kekalainen(at)yths.fi

YTHS:n terveystalvupäällikkö Hanna Kari, p. 046 8769 113, hanna.kari(at)yths.fi

[www.yths.fi](http://www.yths.fi)

[www.facebook.com/ylioppilaidenterveydenhoitosaatio](https://www.facebook.com/ylioppilaidenterveydenhoitosaatio)

*YTHS on opiskeluterveydenhuollon organisaatio, joka tarjoaa yleisterveyden, mielenterveyden ja suunterveyden palveluja perustutkintoa suorittaville yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoille. YTHS toimii aktiivisesti myös opiskelijoiden terveyden edistämiseksi. Säätiön toimipiiriin kuuluu yli 130 000 opiskelijaa ja sillä on oma toimipiste 13 paikkakunnalla. Lue lisää: [yths.fi/opiskeluterveydenhuolto](http://yths.fi/opiskeluterveydenhuolto)*