



Tiedote 7.12.2016

### **YTHS:n Pylly Ylös –kampanja ehdolla Vuoden Terveysteoksi**

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön Pylly Ylös –kampanja on valittu kolmen parhaan joukkoon Health Awards –kilpailun Vuoden Terveysteko –kategoriassa. Kilpailun järjestää Tamro Oyj.

Pylly ylös -kampanjan tavoitteena on saada kohderyhmät tietoisiksi runsaan istumisen terveyshaitoista ja siitä, miten pienilläkin teoilla haittoja voidaan vähentää. Tavoitteena on ollut kyseenalaistaa normia, jossa istuminen on pääsääntö ja seisomaan nouseminen häiriö. Kampanjalla on haluttu tehdä hyväksytyksi, että luentojen aikana noustaan ylös venyttelemään tai tehdään muutaman minuutin taukojumppa. Tarkoitus oli myös luoda uutta ajattelua opiskelu- ja työkuultuuriin - työtä voi tehdä myös seisten, luennolla voi seisoa, istumista voi tauottaa. YTHS suunnitteli ja käynnisti kampanjan yhdessä Turun yliopiston kanssa. Kampanjaa on toteutettu vuosina 2014 – 2016.

Kampanjan kohderyhmänä ovat olleet sekä yliopisto-opiskelijat että yliopistojen henkilökunta. Vaikuttavuuskyselyjen perusteella kampanjalla on ollut vaikutusta istumisen haittojen tiedostamisessa sekä opiskelijoiden ja henkilökunnan istumisen vähenemisessä. Myös taukovoimistelu oli lisääntynyt ja luento-, työskentely- ja aulatiloihin on ryhdytty hankkimaan kalusteita seisomatyöskentelyyn tai opiskeluun.

### **Eurooppaan levinnyt malli**

Marraskuussa 2015 Pylly ylös sai ENAS Best Practice Award -palkinnon eurooppalaisilta korkeakoululiikunnan toimijoilta (European Network of Academic Sports Services) esimerkillisestä toimintatavasta. Hanke sai kiitosta helposta ja yksinkertaisesta toteutustavasta. Voiton myötä kampanja on levinnyt kolmelle eurooppalaiselle yliopistokampukselle.

Health Awards –kilpailun Vuoden Terveysteko julkistetaan 26.1.2017. Voittajan valitsee Health Awards -tuomaristo, jonka jäsenet edustavat monipuolisesti terveys- ja hyvinvointialan eri organisaatioita.

**Lisätietoja:** Yhteisöterveyden ylilääkäri Kristina Kunttu, p. 050 554 2946

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

[www.yths.fi/pylly\\_ylos](http://www.yths.fi/pylly_ylos)

*Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) on valtakunnallinen opiskeluterveydenhuollon organisaatio. Se palvelee perustutkintoa suorittavia yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoita. YTHS toimii aktiivisesti myös opiskelijoiden terveyden edistämiseksi. Säätiön toimipiiriin kuuluu lähes 130 000 opiskelijaa ja sillä on oma toimipiste 13 paikkakunnalla.*