

OPISKELU- TERVEYSNEUVOTTELU KORKEAKOULUISSA

Opas opiskelijoille, korkeakouluille
ja opiskeluterveydenhuollolle



Y · T · H · S

YLIOPIILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

Opiskeluterveysneuvottelu korkeakouluissa

Opas opiskelijoille, korkeakouluille ja opiskeluterveydenhuollolle

Sisältö

1	Yhdessä parempaa opiskelukykyä	1
2	Opiskelukyky	2
2.1	Mitä on opiskelukyky?	2
2.2	Opiskelukykyyn vaikuttavat muutkin kuin terveydelliset syyt	3
2.3	Opiskelukykyyn mittaaminen	4
3	Opiskeluterveysneuvottelu	5
3.1	Mistä on kysymys?	5
3.2	Koska neuvottelu on tarpeellinen?	6
3.3	Kuka tekee aloitteen?	7
3.4	Neuvottelun kulku	8
3.5	Neuvotteluun valmistautuminen	8
3.6	Onnistunut neuvottelu	9
3.7	Tavoitteena opiskelukykyyn säilyminen ja paraneminen	10
	Muistilista opiskeluterveysneuvotteluun valmistautuvalle	11
	Muistilista opiskeluterveysneuvotteluun osallistuvalle	12

Tommi Väyrynen, mielenterveys- ja opiskeluyhteisötyön johtava ylilääkäri
Riitta Salomäki, opiskeluyhteisötyön päällikkö

Copyright © Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2021

1 Yhdessä parempaa opiskelukykyä

Opiskelukyky on kaikkia opiskelijoita koskeva asia. Vaikka opiskelijalla itsellään on ensisijainen vastuu opiskelukykyänsä ylläpitämisestä ja seuraamisesta, hän voi tarvittaessa saada opiskelukykyänsä ylläpitämiseen ja parantamiseen apua korkeakoulun ja opiskeluterveydenhuollon palveluista. Jos opiskelukyky on alentunut terveydellisen syyn takia, on vaikuttavien tukitoimien löytämiseksi hyvä neuvotella opiskelijan, korkeakoulun ja Yliopilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) edustajien kesken. Tämä opas on kirjoitettu toimintatapojen selkeyttämiseksi, jotta yhteistyö neuvotteluissa olisi mahdollisimman sujuvaa.

Opiskelukykyä ja siihen vaikuttavista tekijöistä on tärkeää puhua säännöllisesti opiskeluyhteisöissä. Yksittäisen opiskelijan opiskelukykyä käsiteltäessä on kuitenkin toimittava yksityisyyttä kunnioittaen ja arvostaen. Jotta opiskelukykyä päästään riittävän varhain tukemaan, on opinnoista ja opiskelukykyä oltava mahdollisuus puhua opiskeluyhteisöissä opiskelukavereiden, opetushenkilökunnan tai korkeakoulun muun henkilökunnan kanssa sekä luonnollisesti myös YTHS:ssä. Opiskeluyhteisöissä ja opiskeluterveydenhuollossa onkin tärkeää edistää opiskelukykyä koskevaa keskustelukulttuuria.

Sairastumista tai vammautumista ei aina voida estää, mutta siihen voidaan vaikuttaa, miten paljon ne heikentävät opiskelukykyä. Sairauden paraneminen tai siitä toipuminen ei myöskään automaattisesti tarkoita opiskelukykyänsä täydellistä palautumista, mutta opiskeluterveydenhuollon palvelut voivat siitä huolimatta edistää hyvää tahtia. Työelämästä tiedetään, että töihin palaaminen on sitä vaikeampaa, mitä kauemmin työntekijä on ollut sairautensa vuoksi poissa töistä. Sama sääntö pitää paikkansa myös opiskelijoiden suhteen. Siksi opintoihin palaamista ja tarvittavia tukitoimia on syytä alkaa suunnitella hyvissä ajoin.

Pienetkin pedagogiset tai muut tukitoimet voivat parantaa opiskelukykyä. Opiskelijan, korkeakoulun henkilökunnan sekä opiskeluterveydenhuollon yhteistyö on tärkeää, kun selvitetään opiskelijan mahdollisuuksia sairaudesta tai vammautumisesta huolimatta jatkaa opintojaan. Opiskelijan omia ajatuksia kuunteleva ja myönteiseen sävyyn käyty keskustelu opiskelukykyä ja siihen vaikuttavista yksilöllisistä tekijöistä voi jo yksistään vaikuttaa myönteisesti opiskelukykyyn. Varhaisilla opiskeluterveysneuvotteluilla voidaan mahdollisesti estää opintojen keskeytymisiä ja pitkittymisiä.

Opiskeluterveysneuvottelussa kolmen osapuolen tehtävänä on löytää yhteiset tavoitteet ja ratkaisut, jotka yhdistävät parhaalla mahdollisella tavalla opiskelijan terveyden ja hyvinvoinnin sekä opiskelun.

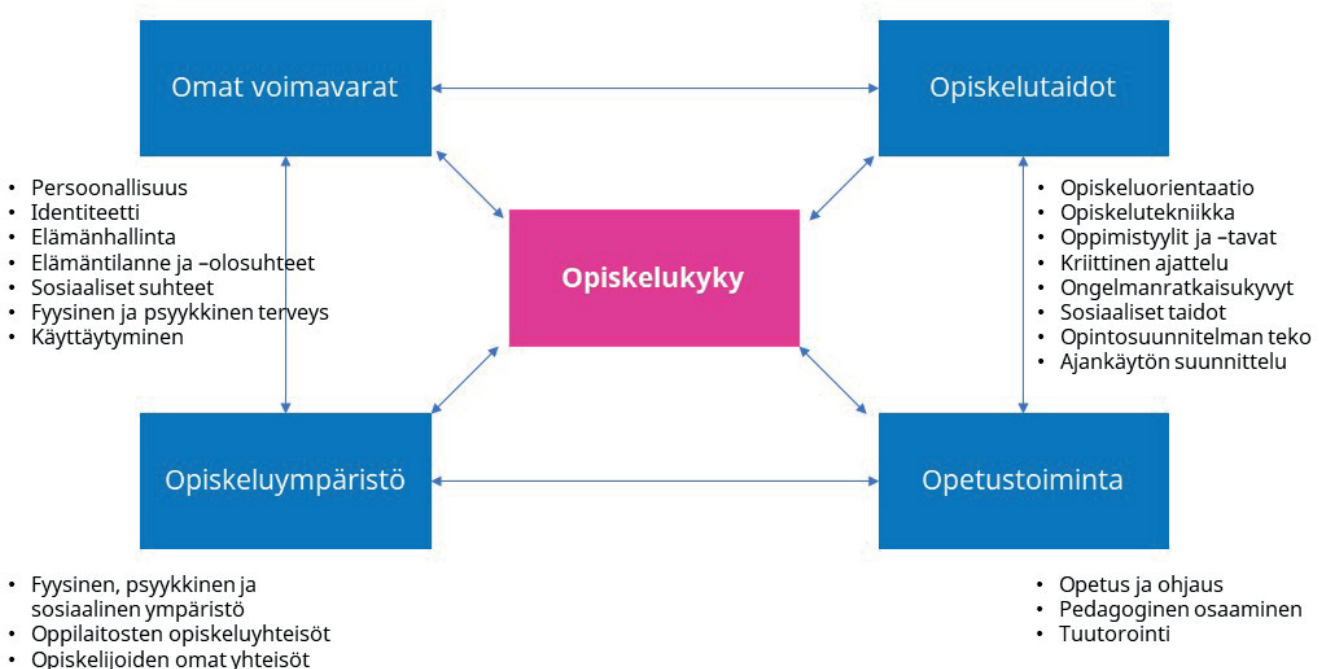
Opiskeluterveysneuvotteluissa pitää ottaa huomioon opiskeluterveydenhuoltoon, potilaan asemaan ja oikeuksiin ja yksityisyyden suojaan liittyvät säädökset. Salassapitosäädökset koskevat opiskeluterveydenhuollon työntekijöitä myös opiskeluterveysneuvotteluissa. Opiskeluterveysneuvottelussa keskustellaan ensisijaisesti opiskelukykyä ja opiskelusta, ei varsinaisesti opiskelijan terveydentilasta. Neuvotteluissa käytyjen keskustelujen osalta kaikkia sitoo luottamuksellisuus.

2 Opiskelukyky

2.1 Mitä on opiskelukyky?

Opiskelijan kyky opiskella on monitekijäinen kokonaisuus, jossa eri osatekijät vaikuttavat toisiinsa. Opiskelijan omat voimavarat, hyvät opiskelutaidot, laadukas opetus ja opiskeluyhteisöstä saatu tuki vaikuttavat merkittävästi siihen, kuinka opiskelija pystyy suoriutumaan opinnoissaan eteenpäin. Vahvuudet yhdellä tai useammalla osa-alueella saattavat auttaa ylläpitämään opiskelukykyä silloinkin, kun jollakin toisella alueella opiskelija on kohdannut ongelmia. Kyse on siis tasapainosta eri tekijöiden välillä. Esimerkiksi ajankäytön suunnittelu ja opintoihin saatu tuki auttavat opiskelijaa eteenpäin sellaisessa tilanteessa, kun hänen fyysinen tai psyykinen toimintakykynsä on alentunut.

Vaikuttamalla opiskelukyvyn kaikkiin ulottuvuuksiin ja niissä tunnistettaviin tekijöihin voidaan edistää opiskelijan mahdollisuuksia edetä opinnoissaan. Tämä tehtävä kuuluu kaikille opiskeluympäristössä toimiville tahtoille, opiskeluterveydenhuollon lisäksi myös oppilaitoksille ja opiskelijajärjestöille. Mallin avulla eri toimijoiden roolit selkiytyvät. Se edistää toimijoiden välistä yhteistyötä sekä lisää mahdollisuuksia tukea ja edistää opiskelijoiden kykyä opintojensa eteenpäin viemiseen. Mallia voi hyödyntää myös yksittäisen opiskelijan opiskelukykyongelmia selvitettyä. Opiskelukykymalli tarjoaa rungon opiskeluterveysneuvotteluissa käytävälle keskustelulle.



Kuvio 1. Opiskelukykymalli

Opiskelukykymalli kuvaa opiskelukyvyn vaikuttavien tekijöiden sisältöä ja keskinäistä vuorovaikutusta. Malli auttaa ymmärtämään opiskelun ongelmien moniulotteisuutta sekä hahmottamaan eri toimijoiden roolia opiskelijoiden hyvinvointityössä. (Kunttu 2005)

2.2 Opiskelukykyyn vaikuttavat muutkin kuin terveydelliset syyt

Omat voimavarat

”Opiskelukykymallissa omat voimavarat tarkoittavat opiskelijan persoonallisuutta, elämäntilannetta, sosiaalisia suhteita, terveydentilaa sekä terveyteen vaikuttavia käyttäytymistottumuksia. Nämä voimavarat rakentuvat, kuluvat ja uusiutuvat koko elämän ajan yksilön kokemusten, fyysisen ja psykososiaalisen ympäristön sekä perimän vaikutuksesta.” (Kristiina Kunttu, Opiskeluterveydenhuollon opas 2021)

Suurin osa opiskelijoista kokee oman terveydentilansa hyväksi, mutta erilaista oireilua on silti runsaasti. Masennus, ahdistuneisuus, jännittäminen, keskittymisvaikeudet ja uneen liittyvät häiriöt ovat yleisimpiä mielenterveysongelmia. Opiskelukyvyn häiriöissä mielen-terveyden ongelmilla on merkittävä osuus. Kuitenkin myös ruumiilliset sairaudet ja vammat voivat eriasteisesti alentaa opiskelukykyä. Elämönhallinnan tunne, kokemus omasta pystyvyydestä sekä lähipiiristä saatu tuki ovat tärkeitä hyvinvoinnin ja opiskelun etenemisen osatekijöitä.

Opiskelutaidot

Oman oppimistyylin löytäminen ja hyvä itsetuntemus, käsitys omista tiedoista ja taidoista kuuluvat opiskelutaitoihin. Opiskelussa tarvitaan myös kykyä ratkaista ongelmia ja ajatella kriittisesti. Opintojen eteenpäin viemiseksi tarvitaan vuorovaikutustaitoja, kuten keskusteluihin osallistumista, ryhmätyötaitoja ja suullisten esitysten pitämistä. Henkilökohtaisen opintosuunnitelman teko ja oman ajankäytön konkreettinen pohtiminen edesauttavat opintojen edistymistä. Teknisiä ja luovia opiskelutaitoja ovat tiedonhankinnan ja tiedonkäsittelyn taidot, kuten tenttiin lukeminen, esitelmien ja luentomuistiinpanojen tekeminen ja tietolähteiden käyttö.

Jos opiskelutaidoissa on puutteita, se vaikuttaa suoraan opintojen edistymiseen mutta myös käsitykseen omasta itsestä oppijana. Opiskelija

voi kokea tekevänsä valtavasti työtä, mutta se ei näy tuloksissa ja opiskelija tuntee hukkuvansa liian suureen työmäärään. Korkeasteella opiskeleminen edellyttää toisenlaisia opiskelutaitoja kuin toisella asteella opiskeleminen. Siksi voikin olla tarpeen tarkastella omia opiskelutaitoja korkeakouluopintojen myötä ja tarvittaessa hakea opintopsykologin tai muun ammattilaisen avulla parempia opiskelutaitoja. Korkeakoulut saattavat myös järjestää opetusta opiskelutaitojen eri osa-alueiden vahvistamiseksi. Opiskelutaidot ovat taitoja siinä missä pyörällä ajokin, eli niissä voi aina kehittyä.

OPISKELUKYKYYN VAIKUTTAVAT

- Omat voimavarat
- Opiskelutaidot
- Opetus ja ohjaus
- Opiskeluympäristö

Opetus ja ohjaus

Opiskelukykyä tukevat oppilaitoksessa saatu asiantunteva opetus ja riittävä opintoihin saatu ohjaus. Hyvin suunnitellut opetuksen järjestelyt myös motivoivat ja innostavat opiskelualastaan epävarmaa opiskelijaa. Hyvät palautekäytännöt ja opetushenkilökunnan kanssa käytävän vuoropuhelun mahdollistaminen tukevat opiskelijaa. Myös tuutorointi ja opiskelijan integroituminen opiskeluyhteisönsä ovat osa tätä toimintaa. Korkeakouluilla on myös useita erilaisia mahdollisuuksia tukea opiskelijoita, joiden opiskelukyky on alentunut. Tarjolla olevat pedagogiset erityisjärjestelyt ja muu tarjolla oleva tuki vaihtelevat korkeakouluittain.

Opiskeluympäristö

”Opiskeluympäristö sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen opiskeluympäristön. Se koostuu erilaisista oppimisympäristöistä ja fyysisistä opiskeluolosuhteista, opetusvälineistä ja taukotiloista sekä opintojen järjestämisestä. Opiskeluympäristöön kuuluvat myös opiskelu-

yhteisöissä vallitseva henkilökunnan ja opiskelijoiden välinen ja keskinäinen vuorovaikutus, opiskeluilmapiiri ja opiskelijayhteisöjen toiminta.” (Kristiina Kunttu, Opiskeluterveydenhuollon opas 2021)

Opiskeluyhteisöön kuulumisen tunne, sosiaaliset lähiympäristöt ja yhteisöllisyyttä tukevat toimintatavat edistävät opiskelukykyä. Oppilaitoksen arvot ja toimintakulttuuri, mm. traditiot, tavat ja rakenteet vaikuttavat taustalla. Itsenäinen opiskelu, lähiopetuksen vähentyminen ja etäopiskelun yleistyminen lisäävät haasteita opiskeluyhteisöjen rakentumiselle.

2.3 Opiskelukyvyyn mittaaminen

Koska opiskelukyky on monitekijäinen ilmiö, ei sen mittaamiseen ole olemassa mitään yhtä kokonaisvaltaisesti tätä ilmiötä kuvaavaa mittaria. Opiskelukykyä on mahdollista arvioida eri tavoin eri näkökulmista käsin. Paras arvio saadaan yhdistelemällä eri näkökulmia.

Opiskelijan oma arvio

Opiskelukyvyyn arviointia on hyvä lähteä tekemään opiskelijan omasta arviosta käsin. Opiskelijan oman arvion hahmottamisessa voi hyödyntää seuraavaa kahden kysymyksen opiskelukykymittaria:

1. Oletetaan, että opiskelukyky on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit opiskelukyvyillesi nyt asteikolla 0 – 10? (0=täysin opiskeluvyytön, 10=opiskelukyky parhaimmillaan)
2. Uskotko, että terveytesi puolesta pystyisit opiskelemaan nykyistä tutkintoasi vuoden kuluttua?

Opiskelukyvyyn arviointia voi jatkaa pohtimalla esimerkiksi alla olevan kaltaisia lisäkysymyksiä:

- Annoit opiskelukyvyillesi nyt arvion 7. Minkä takia päädyit siihen lukuun? Miksi annoit arvioksi 7 etkä 5? Mitä pitäisi tapahtua, jotta arviosi olisi 8?
- Sanoit, että et usko terveytesi puolesta ky-

keneväsi opiskelemaan nykyistä tutkintoasi vuoden kuluttua. Miten todennäköisenä pidät (0 – 100 %) sitä, että olisit vuoden päästä opiskelukykyinen? Miksi sanoit 30 % etkä 0 %? Mikä saisi todennäköisyyden nousemaan 50 %:iin, entä 70 %:iin?

- Mitä olet itse valmis tekemään opiskelukykyäsi parantamiseksi? Minkälainen tuki parantaisi opiskelukykyäsi?

Vastaukset näihin kysymyksiin kertovat opiskelijan oman näkemyksen opiskeluvyydestään ja minäpystyvyydestään, niihin vaikuttavista tekijöistä sekä opiskelijan valmiuksista hakea parempaa opiskelukykyä.

OPISKELUKYVYN MITTAAMINEN

- Opiskelijan oma arvio
- Opintopisteet opiskelukyvyyn kuvaajina
- Opiskeluterveydenhuollossa tapahtuva seuranta

Opintopisteet opiskelukyvyyn kuvaajina

Oppilaitoksessa tärkein opiskelijan opiskelukyvyyn mittari on opintojen edistymisen seuranta. Opiskelijalla itsellään on pääasiallinen vastuu opintojen toteutumisesta tehdyn suunnitelman mukaisesti, mutta opintojen edistymistä voidaan tukea myös oppilaitoksen taholta seuraamalla opintojen edistymistä sovitussa tarkastuspisteissä. Toimintamallin avulla voidaan puuttua jo varhaisessa vaiheessa tilanteeseen, jossa opinnot eivät etene. Opiskelijan elämäntilannetta ja hyvinvointia voidaan tällöin tarkastella yhdessä ja arvioida mahdollisten tukitoimien tarve.

Kela edellyttää opintotukea saavilta opiskelijoilta, että korkeakouluopiskelijan pitää suorittaa tukikuukautta kohti keskimäärin vähintään 5 opintopistettä (op) ja jokaisen lukuvuoden aikana vähintään 20 opintopistet-

tä. Syys- ja kevätlukukauden ajan opiskelevan tulisi siis suorittaa yhteensä 45 opintopistettä saadakseen opintotukea. On kuitenkin tärkeää huomata, että korkeakouluissa tavoiteaika- taulun mukaan opiskelu edellyttää keskimäärin 60 opintopisteen suorituksia vuosittain. Opiskelukykyä on mahdollista siis arvioida suoritettujen opintopisteiden perusteella siten, että alle 20 opintopisteen suorittaminen lukukaudessa saattaa viitata opiskelukyvyn alenemaan. Korkeakouluilla olisi hyvä olla toimintamalli opintojen hidastumisen varhaiseen tunnistamiseen.

Kela tekee opintojen edistymisen seurannan joka vuosi lokakuussa. Seuranta koskee edeltävää lukuvuotta (1.8.–31.7.) ja sitä aikaa, jonka opiskelija on opiskellut korkeakoulussa. Saman vuoden elokuussa suoritettavat opinnot otetaan huomioon vasta seuraavassa edistymisen seurannassa. Jos opinnot eivät ole edistyneet riittävästi, Kela lähettää opintotukea saaneelle opiskelijalle selvityspyynnön, jossa opiskelijan tulee selvittää syyt opintojen hidastumiselle. Jos opinnot ovat hidastuneet hyväksyttävästä syystä, voi opiskelija edelleen saada opintotukea.

Opiskelukyvyn arviointi opiskeluterveydenhuollossa

YTHS:llä opiskelukykyä arvioidaan esimerkiksi osana MT-toimintakykymittaria. MT-toimintakykymittari on mielenterveyden häiriöiden aiheuttaman toiminnallisen haitan arvioimiseksi kehitetty yksinkertainen mittari, jolla terveydenhuollon ammattihenkilö arvioi haastattelun perusteella opiskelijan toimintakykyä neliportaisella asteikolla neljän elämän osa-alueen osalta: vapaa-aika, opiskelu, sosiaaliset suhteet ja itsestä huolehtiminen. Mittarin opiskelua koskeva arvio on ammattilaisen tekemä arvio opiskelukyvystä.

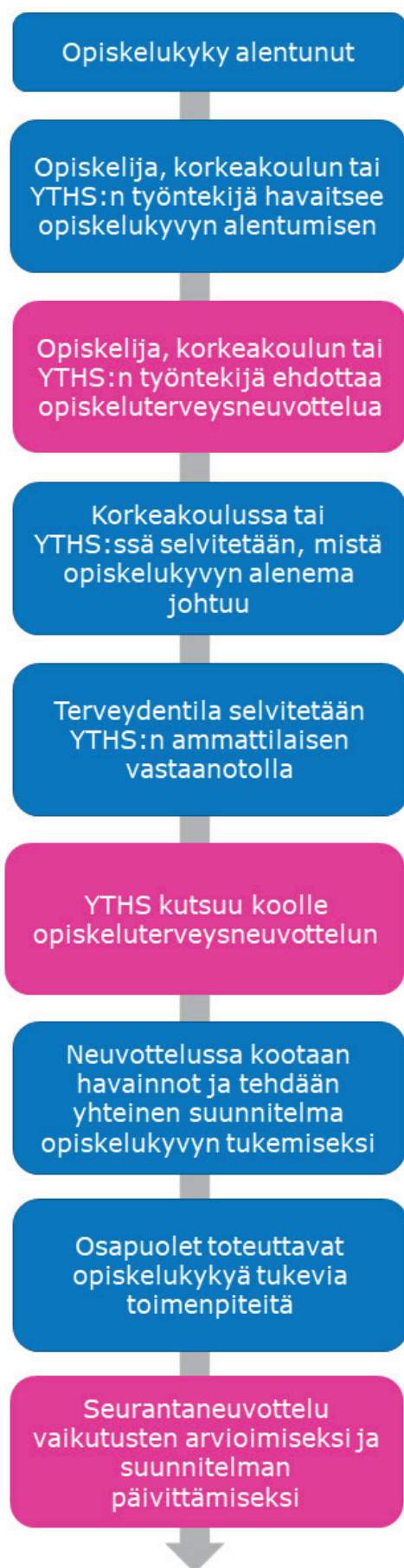
Opiskelu-uupumusmittari, SBI-9 (Study Burnout Inventory), on lyhyt ja luotettava mittari, jonka avulla korkea-asteen opiskelijoiden opiskelu-uupumus voidaan tunnistaa. Mittari arvioi opiskelu-uupumuksen kolmea eri ulottuvuutta: 1) voimakas uupumusasteinen väsymys (ekshaustio), 2) kyyninen ja negatiivinen suhtautuminen opiskeluun ja 3) opiskeluun liittyvä riittämättömyyden tunne. Mittari arvioi näitä kolmea tekijää erikseen sekä opiskelu-uupumuksen kokonaisriskiä. Opiskelu-uupumusmittari on helppokäyttöinen, ja sen avulla voi luotettavasti ja nopeasti tunnistaa uupuneet korkeakoulujen opiskelijat.

3 Opiskeluterveysneuvottelu

3.1 Mistä on kysymys?

Opiskeluterveysneuvottelun tavoitteena on etsiä yhdessä keinoja opiskelukyvyn edistämiseksi ja opintojen mahdollistamiseksi arvioimalla tilannetta ja mahdollisuuksia eri näkökulmista.

- Neuvottelussa on tärkeää selvittää, millä tavalla opiskelukyky on alentunut, missä opinnoissa aleneminen erityisesti näkyy ja mitä tekijöitä on opiskelukyvyn alenemisen taustalla.
- Tavoitteena voi myös olla löytää ratkaisuja, miten opiskelija voi jatkaa opintojaan tai palata opintoihinsa ilman riskiä opiskelukyvyn ja terveydentilan heikentymisestä.
- Opiskeluterveysneuvottelu on luonteeltaan ratkaisukeskeinen, eikä se koskaan ole luonteeltaan syyllistävä.



Kuvio 2. Opiskeluterveysneuvotteluprosessi.

3.2 Milloin neuvottelu on tarpeellinen?

Sairauspoissaolo ja sairastuminen

- Opiskeluterveysneuvottelu on yleensä tarpeen opiskelijan yli kahden kuukauden pituisen sairauspoissaolon jälkeen tai sen aikana, jos opiskelija sairauspoissaolostaan huolimatta opiskelee vähäisessä määrin.
- Opiskeluterveysneuvottelu kannattaa pitää jo ennen kahden kuukauden rajaa, jos jo sairauden alkuvaiheessa on tiedossa, että toipuminen tulee kestämään yli kaksi kuukautta, jotta opiskelijalle tulee tehdyksi tarkoituksenmukainen henkilökohtainen opintosuunnitelma sisältäen tarvittavat tukitoimet.
- Opiskeluterveysneuvottelu on aiheellinen myös tilanteissa, joissa opiskelija ei ole ollut virallisesti sairauslomalla mutta ei ole kuitenkaan kyennyt opiskelemaan sairaudesta johtuen.
- Opiskeluterveysneuvottelun tarpeeseen viittaa myös se, että opiskelija tarvitsee todistuksen opiskeluterveydenhuollosta Kelaa varten liittyen opintotuen takaisinperintään.

Opintojen pitkittyminen

- Neuvottelu kannattaa myös pitää tilanteissa, joissa opinnot eivät ole terveydentilasta johtuen valmistuneet tavoiteaikataulussa,
 - kun opiskelijan opinnot ovat pitkittyneet ja opinto-oikeus on päättymässä ilman, että opiskelija ehtii saada opintojaan valmiiksi.
 - kun opiskelija tarvitsee todistuksen korkeakouluun opinto-oikeuden pidentämistä varten.

Opiskelijan käyttäytymisen tai opiskelukyvyn muutokset

- Opiskeluterveysneuvottelusta voi olla apua, jos ongelmana ovat opiskelijan käyttäytymisen tai opiskelukyvyn muutokset tai toistuvat sairauspoissaolot, epäily päihteiden käytöstä tai päihteiden käyttö.

SORA-lainsäädäntöön perustuva opintoihin soveltumattomuuden arviointi

- Korkeakoulun pyytämään opintoihin soveltumattomuuden arviointiin YTHS:ssä kuuluu normaalisti yksi tai kaksi opiskeluterveysneuvottelua. Ensimmäinen neuvottelu on paikallaan jo siinä vaiheessa, kun korkeakoulu harkitsee lääkärin lausunnon edellyttämistä sen selvittämiseksi, täyttääkö opiskelija koulutusalanensa terveydentilavaatimukset. Toinen neuvottelu pidetään arvioinnin valmistuttua.
- SORA-lainsäädäntöön perustuvan huumausainetestauksen perusteella voi myös olla tarpeen järjestää opiskeluterveysneuvottelu.
- Korkeakoulun päihdeohjelman mukainen hoitoonohjausneuvottelu on käytännössä myös opiskeluterveysneuvottelu.

3.3 Kuka tekee aloitteen?

Aloitteen opiskeluterveysneuvottelun pitämiseen voi tehdä opiskelija, korkeakoulun opetushenkilökunnan, hyvinvointipalveluiden tai opintohallinnon edustaja tai työntekijä opiskeluterveydenhuollosta.

Opiskelija

- voi tehdä aloitteen keskustelemalla korkeakoulun opetushenkilökunnan, opintohallinnon tai hyvinvointipalvelun työntekijän (mm. opintopsykologi, kuraattori, opettaja, opettajatuutorit tai opintoneuvoja) kanssa
- voi tehdä aloitteen myös opiskeluterveydenhuollossa vastaanottokäynnin yhteydessä tai varaamalla erikseen ajan opiskeluterveysneuvottelun tarpeen pohtimiseksi.

Opiskelija voi todeta tarpeen opiskeluterveysneuvotteluun mm. siitä, että opinnot eivät etene suunnitelmien mukaan, suorituksia jää paljon rästiin, opinnot eivät valmistu ajoissa tai arvosanat laskevat merkittävästi. Toki myös tiedossa oleva sairaus ja siihen liittyvä opiskelukyvyyn lasku voivat olla syitä pyytää neuvottelun järjestämistä.

Korkeakoulu

Ajatus opiskeluterveysneuvottelun tarpeesta voi syntyä mm. korkeakoulun henkilökunnan havaitsemasta

- opintojen hidastumisesta (suorituksia tulee alle tavoitteen)
- arvosanojen heikentymisestä
- opiskelijan käyttäytymisen muuttumisesta tai runsaista poissaoloista.

Korkeakoulussa on tärkeää alustavasti arvioida yhdessä opiskelijan kanssa opiskelukyvyyn heikentymisen syitä jo ennen opiskeluterveysneuvottelun järjestämistä, sillä opintosuoritusten hidastumisen taustalla voi olla myös selkeitä terveyteen tai opiskelukykyyn liittymättömiä syitä, kuten perhevapaalle jääminen tai opintojen hidastuminen samanaikaisen työssä käymisen vuoksi. Jos korkeakoulussa tehdyn arvion perusteella opiskelukyvyyn heikentyminen kuitenkin liittyy terveysongelmiin, opiskelija on syytä ohjata varaamaan aika oman vastuutiimensä terveydenhoitajalle YTHS:ssä.

Opiskeluterveydenhuolto

Opiskeluterveydenhuollossa YTHS:llä aloitteen voi tehdä kuka tahansa opiskelijan hoitoon osallistuva työntekijä (esim. terveydenhoitaja, psykiatrinen sairaanhoitaja, fysioterapeutti, yleislääkäri, psykologi tai psykiatri).

- Aloite tehdään, kun työntekijä havaitsee hoitokontaktin yhteydessä opiskelukyvyyn laskun.
- Työntekijä ehdottaa tällöin opiskeluterveysneuvottelun järjestämistä opiskelijalle ja huolehtii opiskelijan suostumuksella sellaisen koolle kutsumisen.

3.4 Neuvottelun kulku

Opiskeluterveysneuvottelu voi olla kertaluonteinen tapaaminen, mutta yleensä samaan opiskelijaan liittyen kokoonnutaan useita kertoja osana opiskelukyvyyn tukemisen prosessia.

Ensimmäinen opiskeluterveysneuvottelu alkaa tilanteen kartoituksella käymällä lävitse kaik-

kien osapuolien tekemät havainnot opiskelijan opiskelukyvyistä. Tämän jälkeen edetään tekemään suunnitelmaa opiskelukyvyyn tukemiseksi. Seurantakäynneillä opiskeluterveysneuvotte-
lut alkavat tehdyn suunnitelman toteutumisen ja vaikutusten arvioinnilla.

Tilanteen kartoitus

- Opiskelijan havainnot
- Oppilaitoksen havainnot
- Opiskeluterveydenhuollon havainnot

Suunnitelma opiskelukyvyyn tukemisesta

Tehtyjen suunnitelmien on tärkeää olla toteuttamiskelpoisia ja realistisia ottaen huomioon opiskelijan tilanne ja voimavarat. Suunnitelma pyritään tekemään kokonaisvaltaisesti siten, että se sisältää korkeakoulun ja opiskeluterveydenhuollon sekä mahdollisesti myös muiden opiskelijan tukemiseen osallistuvien tahojen (esim. sosiaalitoimi, julkinen terveydenhuolto) tekemät toimenpiteet.

Suunnitelma sisältää ehdotukset:

- Korkeakoulussa tehtävistä pedagogisista erityisjärjestelyistä ja muusta korkeakoulun tarjoamasta tuesta opiskelukyvyyn tukemiseksi ja parantamiseksi.
- Henkilökohtaisen opintosuunnitelman tekemisestä ja sen tekemisessä huomioitavista seikoista (mm. opintojen tahdin hidastaminen, poikkeava suoritusjärjestys).
- Apuvälineiden tai avustajan käyttämisestä opinnoissa.
- Opiskelualan vaihtamisesta mahdollisuuksien mukaan.
- Kesäajan hyödyntämisestä opiskeluissa.
- Työkykyarvion tai kuntoutustarpeen selvityksen tekemisestä YTHS:ssä.
- Koulutuksen hakemisesta ammatilliseksi kuntoutukseksi (Kelan).
- Erityisen tuen tarjoamisesta YTHS:ssä.

Arviointi

Seurantatarkoituksessa järjestetyissä opiskeluterveysneuvotteluissa arvioidaan, kuinka hyvin edellisessä neuvottelussa tehdyt suunnitelmat ovat toteutuneet ja missä määrin niistä

on ollut apua. Arvioinnin pohjalta päivitetään tarvittaessa suunnitelmaa mm. henkilökohtaisen opintosuunnitelman, erityisen tuen tarpeen, opiskelukykyä tukevan kuntoutuksen ja työkykyarvion osalta.

3.5 Neuvotteluun valmistautuminen

Alkukartoitus opiskeluterveydenhuollossa

- Ennen varsinaista opiskeluterveysneuvottelua opiskelija varaa itselleen vastaanottoajan YTHS:lle oman tiiminsä terveydenhoitajalle, joka tarvittaessa varaa ajan myös yleislääkärin vastaanotolle.
- Näiden käyntien tarkoituksena on kartoittaa opiskelijan opiskelukykyä, terveydentilaa, meneillään olevaa hoitoa, kuntoutusta ja muita tukitoimia ja niiden tarvetta sekä sopia neuvottelun tarkoituksesta ja tavoitteista.
- Opiskelijan luvalla vastuutiimin henkilökunta voi olla yhteydessä myös korkeakoulun edustajiin ja keskustella etukäteen opintoihin liittyvistä vaatimuksista ja korkeakoulun mahdollisuuksista tukitoimenpiteisiin.

Opiskelijan ja korkeakoulun edustajien valmistautuminen

- Opiskelija voi myös itse keskustella korkeakoulussaan siitä, minkälaisia ratkaisuja on tarjolla opiskelukyvyyn tukemiseksi.
- Opiskelijan tulee pohtia, missä määrin hän arvioi olevansa opiskelukykyinen ja mitä tukea hän toivoo korkeakoululta ja opiskeluterveydenhuollosta.
- Kaikkien osapuolien on hyvä etukäteen miettiä ratkaisuehdotuksia opiskelukyvyyn tukemiseksi.

Opiskeluterveysneuvottelulle on syytä varata riittävä ja kiireetön aika

Ainakin ensimmäistä neuvottelua varten on syytä varata vähintään 60 minuuttia aikaa. Neuvottelulle varataan rauhallinen paikka, ta-

vallisesti YTHS:n tiloissa. Opiskeluterveysneuvottelu järjestetään ensisijaisesti tapaamisena paikan päällä, mutta tarvittaessa tapaaminen voidaan järjestää myös etäneuvotteluna YTHS:n edustajat huolehtivat neuvottelun aikatauluttamisesta ja kutsujen lähettämisestä neuvotteluun.

- Opiskeluterveysneuvotteluun kutsutaan mukaan ne, joiden läsnäolo on tarpeen tilanteen arvioimisen ja ratkaisujen löytämisen kannalta.
- Neuvottelujen kokoonpano on syytä pitää mahdollisimman suppeana, jotta avoimuus ja opiskelijan turvallisuuden tunne säilyy, mutta tukitoimenpiteisiin liittyviin ratkaisuihin tarvittavien henkilöiden olisi hyvä olla läsnä.
- Neuvottelu on luottamuksellinen ja tietojen käytöstä sovitaan yhdessä.
- Opiskelijan tulee aina olla paikalla ja hän voi tarvittaessa pyytää mukaan tukihenkilön, joka voi olla ystävä, läheinen tai opiskelijajärjestön edustaja.
- Korkeakoulusta neuvotteluun kutsutaan erikseen sovittavat henkilöt, jotka voivat tarpeen mukaan edustaa opetushenkilökuntaa, korkeakoulun johtoa, opintohallintoa tai hyvinvointipalveluja. Korkeakoulun edustajista olisi hyvä sopia yhdessä opiskelijan kanssa.
- YTHS:stä paikalla on tavallisesti yleislääkäri opiskelijan omasta tiimistä sekä tilanteesta riippuen opiskelijan asiaa tunteva terveydenhoitaja, psykiatrinen sairaanhoitaja, fysioterapeutti, psykologi tai psykiatri.

Työnjako neuvottelussa

- Opiskeluterveysneuvottelussa puheenjohtajana toimii tavallisesti YTHS:n yleislääkäri, joka neuvottelun alussa kertoo neuvottelun tarkoituksen ja tavoitteet sekä kysyy osallistujien toiveet neuvottelussa käsiteltävistä asioista.
- YTHS:n edustajat tekevät neuvottelusta muistion tapaamisen aikana. Neuvottelun aikana sovitaan, mitä asioita muistioon kirjataan ja kenelle muistio toimitetaan.

3.6 Onnistunut neuvottelu

Opiskeluterveysneuvottelun onnistumisen kannalta on tärkeää, että kaikki osallistujat ymmärtävät sen luottamuksellisuuden ja tietävät, mikä on neuvottelun tarkoitus ja tavoite.

Opiskeluterveysneuvottelussa ei käydä läpi opiskelijalle arkaluontoisia asioita, kuten esimerkiksi sairauksia tai niiden hoitoa. Opiskelijan luvalla näistäkin asioista voidaan keskustella, jos se on neuvottelun tarkoituksen ja tavoitteiden vuoksi tarpeen. Neuvottelussa on tarkoitus ennen kaikkea puhua opiskelijan opiskelukyvyistä, opiskelua haittaavista asioista ja ratkaisuista näihin ongelmiin.

Neuvottelun kulku

1. Puheenjohtajana toimiva yleislääkäri aloittaa neuvottelun kertomalla neuvottelun tarkoituksen ja tavoitteen.
2. Osallistujat esittäytyvät.
3. Kuullaan osallistujien havainnot opiskelijan opiskelukyvyistä, opiskelu haittaavista tekijöistä ja jo toteutetuista ratkaisuyrityksistä.

Kysymykset opiskelijalle:

- Miten Miten opiskelusi on sujunut? Minkälainen on opiskelukykyysi? Mikä sujuu opinnoissa helpoimmin? Mikä on vaikeinta? Miten monta opintopistettä olet saanut suoritettua kuluvan lukukauden aikana? Entä viime lukukautena? Miten paljon sinulla on tutkintoon kuuluvia opintosuorituksia kasassa yhteensä? Mistä asioista on ollut apua opintojesi edistymiseen? Miten opiskeluasi voitaisiin tukea?

Kysymykset korkeakoululle:

- Miten Miten opiskelijan opintojen sujuminen on näyttäytynyt koulutuksen vastuuhenkilöille? Mitä havaintoja opiskelijan opiskelukyvyistä olette tehneet? Kuinka hyvin opiskelija on opinnoissaan opiskeluai-kataulussa? Mistä olette huolissanne? Mitä tukitoimia opiskelijalle on jo tarjottu? Miten korkeakoulu voisi vielä tukea opiskelua?

YTHS:n edustaja voi kertoa opiskeluterveyden-

huollon havainnot opiskelukyvyistä ja erityisen tuen tarpeesta sekä opiskelijan luvalla hänen opiskelukykynsä vaikuttavista sairauksista sekä tarjolla olevista kuntoutusvaihtoehdoista opiskelukyvyin tukemiseksi.

4. Puheenjohtaja vetää yhteen havainnot ja käynnistää ratkaisujen etsimisen.

5. Ratkaisujen etsiminen

- Ratkaisuja etsittäessä keskitytään siihen, miten pedagogisin erityisjärjestelyin tai korkeakoulun muiden tukitoimien avulla sekä YTHS:n tarjoaman erityisen tuen tai muiden toimenpiteiden avulla opiskelukyvyin esteitä voidaan voittaa tai ainakin kiertää.
- Keskustelun pyrkimyksenä on siis löytää ratkaisuja, jotka mahdollistavat opiskelijan jatkumisen mahdollisimman lähellä tavoitteellista suoritusaikataulua tai turvallisen palaamisen opintoihin siten, että uudelleen sairastumisen riski on mahdollisimman pieni.

6. Puheenjohtaja koostaa esillä olleista vaihtoehdoista ehdotuksen suunnitelmasta.

7. Päätetään suunnitelmasta ja seurantaneuvotteluista.

- Suunnitelman osana sovitaan opiskelukykyä tukevien toimenpiteiden lisäksi myös seurannasta.
- Tavoitteet kannattaa sopia riittävän konkreettisesti, jotta niiden toteutumista on mahdollista arvioida objektiivisesti (esimerkiksi kuinka monta sivua gradu on edistynyt, kuinka monta rästikurssia tai -tehtävää on valmistunut tai kuinka monta opintopistettä opiskelija on seuranta-aikana saanut suoritettua).
- Sovitaan seurantaneuvottelu, jossa arvioidaan suunnitelmien toteutuminen ja vaikutus.
- YTHS:n yhteyshenkilö seuraa suunnitelman toteutumista yhdessä opiskelijan kanssa myös neuvottelujen välissä.

8. Neuvottelu päättyy muistion viimeistelyyn ja hyväksymiseen sekä sen jakelusta päättämiseen.

3.7 Tavoitteena opiskelukyvyin säilyminen ja paraneminen

Opiskeluterveysneuvottelun tavoitteena on opiskelijan mahdollisimman hyvä opiskelukyky, terveydentila ja hyvinvointi.

Hyvään tulokseen pääsemiseksi on oleellista, että opiskeluterveysneuvotteluiden keskusteluissa opiskelukykyä tukevia vaihtoehtoja haetaan opiskelijan mahdollisuuksiin ja voimavaroihin uskoen ja että opiskelemaan paluu tapahtuu opiskeluterveysneuvotteluissa etukäteen suunnitellulla tavalla tuetusti.

Opiskeluterveysneuvottelut tulee käydä niin, että opiskelija kokee, että neuvotteluissa pyritään ratkaisemaan hänen opiskelukykynsä vaikuttavia asioita. Työelämän puolelta tiedetään, että oikea-aikainen ja oikein suunniteltu työhön paluu nopeuttaa työkyvyn paranemista ja palautumista enemmän kuin kotona lepääminen. Pitkiin sairauslomajaksoihin liittyy tunnetusti suurentunut pysyvän tai pitkittyneen työkyvyttömyyden riski. Samojen havaintojen voi olettaa pätevän myös opiskelukykyyn. Opiskeluterveysneuvottelun periaatteisiin kuuluu myös se, että tehdyt ratkaisut ovat tasapuolisia ja oikeudenmukaisia myös muita opiskelijoita kohtaan.

Muistilista opiskeluterveysneuvotteluun valmistautuvalle

Nämä muistilistat auttavat opiskelijaa ja korkeakoulun edustajaa valmistautumaan opiskeluterveysneuvotteluun.

Miten opiskelijana valmistaudut opiskeluterveysneuvotteluun?

- Opiskeluterveysneuvottelu tavoite on tukea sinua pärjäämään opinnoissasi.
- Mieti, mitkä asiat opinnoissasi ovat aiheuttaneet ongelmia tai mihin kaipaat muutosta. Kuvaile, miten opiskelukyvyyn muutokset näkyvät konkreettisesti opinnoissasi ja mitä ratkaisuja voisit itse ehdottaa.
- Ota yhteyttä YTHS:öön omaan tiimiisi ennen opiskeluterveysneuvottelua ja keskustele terveydenhoitajasi ja yleislääkärin kanssa rohkeasti siitä, miten voit valmistautua neuvotteluun. YTHS:n henkilöstö auttaa mielellään sinua vastaamaan kysymyksiisi.
- On hyvä keskustella neuvottelusta myös korkeakoulun edustajan (*opintoneuvoja, opinto-ohjaaja, opintoasiainpäällikkö, opettajatuutori, muu opetushenkilökuntaan kuuluva tai esim. opintopsykologi*) kanssa. Parasta on, jos voitte etukäteen käydä läpi, keitä neuvotteluun kannattaa korkeakoulusta kutsua, mitä tukea olet jo saanut ja mihin kaipaisit tukea.
- Tapaamisissa tuo rohkeasti esiin omia kokemuksiasi ja näkemyksiäsi opinnoistasi, mieti vaihtoehtoja ja ehdota ratkaisuja.
- Voit pyytää neuvotteluun mukaan tukihenkilön, esimerkiksi ylioppilaskunnan tai opiskelijakunnan tai ainejärjestön sopovastaavan tai jonkun läheisesi, jos koet sen tarpeelliseksi tai hyödylliseksi.
- Valmistaudu tekemällä muistiinpanoja: kirjaa etukäteen itsellesi muistiin asiat ja näkökohdat, jotka haluat tuoda esiin, jotta et unohda niitä neuvottelutilanteessa.

Miten korkeakoulun edustajana valmistaudut opiskeluterveysneuvotteluun?

- Muista opiskeluterveysneuvottelun tavoite ja tarkoitus: neuvottelun tavoitteena on ratkaista opiskelukykyongelmia – tarkoituksena on etsiä ratkaisuja ja kokeiluvaihtoehtoja yhdessä
- Mieti ja listaa, miten opiskelukyvyyn muutokset ovat näkyneet opiskelijan opinnoissa ja mitä ratkaisuja voisit ehdottaa. Keskustele ja kysy opiskelijalta jo etukäteen, mitä ehdotuksia hänellä itsellään on.
- Selvitä, missä opintojen vaiheessa opiskelija on parhaillaan, mitä opintoja hän juuri nyt suorittaa, mitä hänellä mahdollisesti on rästissä, mitä hänen pitäisi seuraavaksi tehdä ja onko hän edennyt opintojensa suhteen tavoiteaikataulussa. Varmista myös, onko opiskelijalle tehty henkilökohtainen opintosuunnitelma tai onko hänen kanssaan muuten sovittu jostain tukitoimista.
- Mieti, keiden muiden on tarpeen osallistua neuvotteluun korkeakoulun edustajina - varmista luottamuksellisuus.
- Kirjaa itsellesi muistiin asiat ja näkökohdat, jotka haluat tuoda esiin.
- Suhtaudu ennakkoluulottomasti, realistisesti ja rohkeasti ehdotuksiin opiskelukyvyyn tukemiseksi.
- Ota rohkeasti yhteyttä YTHS:ille siihen tiimiin, joka palvelee korkeakouluasi – he voivat auttaa neuvotteluun valmistautumisessa. Kysy asioista, jotka sinua askarruttavat.
- Kun tiedät, mitä on tapahtumassa, voit parhaiten osaltasi valmistautua ja osallistua ratkaisujen etsimiseen.

Muistilista opiskeluterveysneuvotteluun osallistuvalla

Opiskeluterveysneuvottelussa keskustellaan opiskelukyvystä

- Mistä opinnoista opiskelija on selviytynyt hyvin ja missä on ollut ongelmia?
- Keskustellaan opiskelukyvystä ja sen rajoitteista periaatteella ”Miten opiskelukyvyn muutokset näkyvät opinnoissa?”.
- Voidaan esimerkiksi listata, missä opinnoissa opiskelija on suoriutunut hyvin ja missä hänellä on ollut vaikeuksia.
- Pohditaan opiskelun terveysvaikutuksia ja käydään läpi tilanteen taustoja: Millaiset opiskeluun liittyvät tai muut tekijät ovat syynä opiskelukyvyn heikkeneemiseen?
- Tärkeää on sekä opiskelija näkemys omasta opiskelustaan että korkeakoulun näkemys opinnoista suoriutumisesta ja kaikkien osapuolten ratkaisuehdotukset.
- Arvostetaan opiskelijan voimavaroja ja kunnioitetaan yksityisyyttä.
- Kaikkien näkemykset tulevat kuulluiksi; muodostetaan yhteinen käsitys.
- YTHS toimii opiskelun terveysvaikutusten asiantuntijana.
- YTHS:tä sitoo salassapitovelvollisuus.

Opiskeluterveysneuvottelu tasavertaisena keskusteluna

- Opiskeluterveysneuvottelussa kaikilla on oikeus ja myös velvollisuus tuoda esiin ratkaisua edistäviä vaihtoehtoja.
- Kuullaan, kuunnellaan, kysytään, rohkaistaan; kaikki tarvittavat asiat esiin.
- Kuullaan ja kysytään aktiivisesti omia ehdotuksia opiskelijalta, jonka opiskelukykyasiaa ratkaistaan – vältetään syylistämistä ja syyllisten etsimistä.
- Kaikilla on yhteinen tavoite: opiskelukykytilanteen ratkaiseminen kaikkien osapuolten eduksi.
- Etsitään ennakkoluulottomasti yhdessä mahdollisia ratkaisuja kokeiltaviksi – neuvottelun tuloksena saattaa olla tässä vaiheessa jonkun osapuolen kannalta myös epäedulliselta tuntuva ratkaisu.
- Kannustetaan joka tapauksessa kokeilemaan – ei tehdä lopullisia päätöksiä, vaan kokeillaan yhdessä ja parannetaan ratkaisuja matkan varrella.

Puheenjohtaja avaa neuvottelun

Osallistujat esittäytyvät

Sovitaan muistion laatijasta, sisällöstä ja jakelusta

Kuullaan osapuolten havainnot opiskelukykyongelmasta, opiskelija aloittaa

Puheenjohtaja tekee yhteenvedon havainnoista ja avaa keskustelun suunnitelmasta

Osapuolet esittävät näkemyksiä omista mahdollisuuksistaan tukea opiskelukyvystä. YTHS ja korkeakoulu aloittavat

Sovitaan jatkotoimenpiteistä, seurannasta ja arvioinnin aikataulusta puheenjohtajan ehdotuksen pohjalta

Muistion laatija kirjaa suunnitelman *Hyvinvointi- ja terveyssuunnitelma* -lomakkeelle ja huolehtii jakelusta

Puheenjohtaja päättää neuvottelun



Y · T · H · S

YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

yths.fi