



§ 118

Sosiaali- ja terveyslautakunnan lausunto kaupunginhallitukselle valtuutettu Arja Karhuvaaran ym. valtuustoaloitteesta lasten ja nuorten digityöskentelyn terveyshaittoja ehkäisevän toimintamallin kehittämisestä

HEL 2016-003259 T 00 00 03

Lausunto

Sosiaali- ja terveyslautakunta antoi seuraavan lausunnon kaupunginhallitukselle valtuutettu Arja Karhuvaaran ym. aloitteesta lasten ja nuorten digityöskentelyn terveyshaittoja ehkäisevän toimintamallin kehittämisestä:

”Informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö lisääntyy kaikissa ikäryhmissä, mikä ilmenee myös lasten ja nuorten oppimis- ja vapaa-ajan ympäristöjen digitalisoitumisena. Puutteellinen ergonomiaoheistus sekä ergonomisesti huonosti suunnitellut oppimisympäristöt altistavat aktiivisessa kasvun ja kehityksen vaiheissa olevat lapset ja nuoret oireille, joista on haittaa päivittäisessä elämässä.

Helsingin sosiaali- ja terveysvirasto on osaltaan reagoinut tähän ilmiöön ja on ottanut digitalisoitumisen aiheuttamien terveys- ja hyvinvoinnin ongelmien ennaltaehkäisyn ja hoidon huomioon erityisesti lapsiperheiden sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelujen sisällyttäessä, käytössä olevissa hoito-ohjeissa ja yhteistyörakenteissa. Tätä tukee myös Helsingin voimassa oleva strategiaohjelma, jossa yhdeksi tavoitteeksi on kirjattu helsinkiläisten hyvinvoinnin ja terveyden parantaminen ja terveyserojen kaventuminen sekä terveyttä edistävän liikunnan lisääminen ja liikkumattomuuden väheneminen.

Neuvolassa keskustellaan vanhempien kanssa median käytöstä sekä median käytön rajoista eri ikäkausina ja kannustetaan perheitä toimimaan aktiivisesti yhdessä, esim. liikkumaan ja lukemaan satuja. Erityisesti kolme- ja neljävuotiaiden määräaikaistarkastuksissa keskustellaan aiheesta laajemmin. Vanhemmuuden tukemiseksi on käytössä Mannerheimin lastensuojeluliiton tuottama aineistokokonaisuus ”Neuvola lapsiperheen mediakasvatuksen tukena”, joista on käytössä erityisesti oppaat ”Media alle 3 -vuotiaan arjessa” sekä ”Kahdeksan kysymystä lapsen median käytöstä”.

Kouluterveydenhuollossa seurataan lapsen kasvua ja kehitystä vuosittaisilla terveystarkastuksilla. Oppilaiden vanhemmat kutsutaan laajoihin terveystarkastuksiin, jossa kartoitetaan lapsen ja koko perheen hyvinvointiin ja terveystottumuksiin liittyviä kysymyksiä, kuten liikuntaa, ruu-



tuaikaa, nukkumista ja ravitsemusta. Ryhti -ja asentovirheisiin puututaan varhaisessa vaiheessa. Lapsille ja nuorille annetaan oman terveyden tukemiseen liittyvää terveysneuvontaa ja ennaltaehkäisyä sekä ohjataan ergonomisiin työskentelyasentoihin.

Kouluterveydenhuollossa hyödynnetään Neuvokas perhe -materiaalia. Terveystieteiden osastolla on mahdollisuus ohjata 13 - 17 -vuotiaita liikuntaviraston järjestämään FunAction -harrasteliikuntaan ja ylipainoisia alakoululaisia EasySport -starttiryhtiin. EasySport -starttiryhtymät ovat sosiaali- ja terveystieteiden, liikuntaviraston ja opetusviraston yhdessä järjestämiä maksuttomia liikunta- ja painonhallintaryhtymä 1-6 luokkaa-asteen lapsille ja heidän vanhemmilleen.

Yhteistyössä opetus -ja liikuntaviraston kanssa kouluterveydenhuolto on ollut mukana toteuttamassa Liikkuva koulu -toimintaa peruskouluissa. Liikkuvan koulun tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulu-päivä ja hyvinvoiva koululainen. Liikkuvissa kouluissa ajatellaan asioita uusilla tavoilla: esimerkiksi istutaan vähemmän, tuetaan oppimista toiminnallisilla menetelmillä, liikutaan välitunneilla ja kuljetaan koulumatkat omin lihasvoimin.

Koulujen opetussuunnitelmat muuttuvat lukuvuoden 2016 - 2017 aikana, opetussuunnitelmaan sisältyy ilmiöpohjaisia opintokokonaisuuksia, joissa tarkastellaan todellisen maailman ilmiöitä oppiainerajat ylittäen. Tämä tarkoittaa oppilaiden istumisen vähentämistä ja luokahuoneesta pois vietävää opetusta.

Opiskeluterveydenhuollossa kiinnitetään terveystarkastuksissa huomiota nuoren hyvinvointiin ja terveyteen, kuten uneen, liikuntaan, ergonomiaan ja ruutuaikaan. Nuoria kannustetaan liikkumaan ja tarvittaessa ohjataan fysioterapiaan, tarjolla oleviin liikuntamuotoihin tai NYT-terveysliikuntaan. Liikuntavirasto aloitti lokakuussa 2013 nuorten yhteiskuntatakuuseen liittyvän NYT-liikuntahankkeen. NYT-hankkeen tavoitteena on edistää nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia liikunnan ja ohjauksen keinoin.

Fysioterapian ja toimintaterapian rooli lasten ja nuorten digityöskentelyn terveyshaittoja ehkäisevässä toiminnassa on ensisijaisesti asiantuntijatiedon ja -ohjauksen antaminen.

Ehdotukseen ohjelman mahdollistamasta yhteistyöstä ammattikorkeakoulujen ja kaupungin kanssa todettakoon, että nykyiset opiskelijaohjauksikäytännöt antavat jo nyt mahdollisuuksia yhteistyöhön lasten ja nuorten digityöskentelyn terveyshaittojen ehkäisyssä.

Yhteenvetona sosiaali- ja terveyslautakunta toteaa, että lasten ja nuorten digityöskentelyn aiheuttamia terveyden ja hyvinvoinnin ongelmia on



huomioitu sosiaali- ja terveystieteiden lapsiperheiden sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelujen sisällöissä, käytössä olevissa asiakas- ja hoito-ohjeissa ja yhteistyörakenteissa. Sosiaali- ja terveydenhuollon näkökulmasta uusi ohjelma ei toisi lasten ja nuorten digityöskentelyn terveys- ja hyvinvointihaittojen ennaltaehkäisyssä uutta tietoa ja vahvuutta. Sosiaali- ja terveyslautakunta pitää kuitenkin tärkeänä, että lasten ja nuorten lisääntyvä digityöskentely on nostettu esille ja sen vuoksi lautakunta kannattaa aihealueen sisältöjen kehittämisen jatkamista ja vahvistamista nykyisissä palvelu- ja yhteistyörakenteissa. Esimerkkinä tällaisesta yhteistyömuodosta on aikaisemmin tässä lausunnossa kuvattu Neuvokas perhe- ja Liikkuva koulu -ohjelmat.

Terveys- ja hyvinvointivaikutusten arviointi

Lasten ja nuorten niska-, hartia- ja selkävivot ovat yleistyneet viime vuosikymmeninä. Tutkimuksessa on havaittu yhteys kipujen ja tietokoneen käytön välillä. Rungas ruutu-aika lisää useimmiten fyysisesti passiivista istumista. Rungas istuminen ja liikunnan puute heikentävät lasten ja nuorten hyvinvointia eri tavoin.

Säännöllinen liikunta ja kohtuullinen istuminen vähentävät tuki- ja liikuntaelinten vaivoja, ehkäisevät ylipainoa ja tukevat terveyttä ja hyvinvointia monin tavoin. Aktiivinen ja liikunnallinen arki on yhteydessä myös parempiin oppimistuloksiin. Fyysisesti aktiivisen arjen tukemisen tulee korostua varhaiskasvatus-, koulu- ja oppilaitosympäristöjen lisäksi myös lasten ja nuorten koti- ja vapaa-ajan ympäristöissä."

Esittelijä

vs. virastopäällikkö
Juha Jolkkonen

Lisätiedot

Marketta Kupiainen, hallintoylihoitaja, puhelin: 310 42348
marketta.kupiainen(a)hel.fi

Liitteet

1 Valtuutettu Arja Karhuvaaran aloite

Muutoksenhaku

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

Lausuntoehdotus

Lausunto on ehdotuksen mukainen.

Esittelijän perustelut



17.05.2016

Sotep/9

Kaupunginhallitus on pyytänyt sosiaali- ja terveyslautakunnalta lausuntoa valtuutettu Arja Karhuvaaran ja 21 muun valtuutetun valtuustoaloitteesta lasten ja nuorten digityöskentelyn terveyshaittoja ehkäisevän toimintamallin kehittämiseksi pysyväksi osaksi varhaiskasvatuksen ja oppilaitosten arkitoimintaa ja lasten kotirutiineita.

Aloite on liitteenä.

Kaupunginkanslia pyytää sosiaali- ja terveyslautakunnalta lausuntoa 30.6.2016 mennessä. Lausuntoa pyydetään myös opetuslautakunnalta, liikuntalautakunnalta, varhaiskasvatuslautakunnalta ja Helsinki Työterveyden johtokunnalta.

Esittelijä

vs. virastopäällikkö
Juha Jolkkonen

Lisätiedot

Marketta Kupiainen, hallintoylihoitaja, puhelin: 310 42348
marketta.kupiainen(a)hel.fi

Liitteet

1 Valtuutettu Arja Karhuvaaran aloite

Muutoksenhaku

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano