



”Liukuhihna on  
nerokas keksintö.  
Niin kauan kuin se on  
tarkoitettu tavaroille.”

Niko, sosiaalian opiskelija, Lahti

## **OPINTO-OPAS 2011**

**Lahden ammattikorkeakoulu  
Aikuiskoulutus  
Sosiaali- ja terveysala**

**Sosiaali- ja terveysalan erikoistumisopinnot 30 op**  
Työterveyshuollon erikoistumisopinnot  
fysioterapeuteille ja terveydenhoitajille

# Työterveyshuollon erikoistumisopinnot fysioterapeuteille ja terveydenhoitajille

Työelämä muuttuu nopeasti, työn vaatimukset kasvavat, kansainvälinen kilpailu kiristyy ja talous muuttuu yhä kansainvälisemmäksi. Työorganisaatiot muuttuvat ja uusiutuvat. Myös ammattitaito- ja oppimisvaatimukset kasvavat ja monipuolistuvat. Samanaikaisesti työntekijöiden keski-ikä nousee. Työkäisen väestön työ- ja toimintakyvyn ylläpito on keskeistä, jotta työssä jaksetaan ja jatketaan nykyistä kauemmin. Nämä ovat tämän hetken ja tulevaisuuden työelämän haasteita, siten ne ovat haasteita myös työterveyshuollolle. (STM Tulevaisuuskatsaus 2006.)

Työterveyshuoltopalvelujen sisältöä ja laatua kehitetään työelämän uusia tarpeita vastaaviksi osana työelämän yleistä kehittämistä sekä osana perusterveydenhuoltoa ja työsuojelua. Työterveyshuoltoa toteutetaan yhteistyössä työelämän kanssa moniammatillisena toimintaprosessina. Työterveyshuollossa laadukas toimiminen edellyttää hyvää ammattitaitoa ja sen jatkuvaa päivittämistä. Työterveyshuoltolaissa (1383/2001) ja valtioneuvoston asetuksessa (1484/2001) on määritelty koulutusvaatimukset, jotka antavat pätevyyden toimia työterveyshuollon ammattihenkilöinä (terveydenhoitajat) ja asiantuntijoina (fysioterapeutit). Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden laitoksen Työterveyshuollon erikoistumisopinnot antavat vaaditun pätevyyden ja pyrkivät vastaamaan työelämän haasteisiin.

Erikoistumisopintojen tavoitteena on luoda fysioterapeuteille ja terveydenhoitajille valmiuksia toimia työterveyshuollossa ja erilaisissa työelämän projekteissa. Opinnot etenevät prosessimaisesti vahvassa työelämäyhteydessä noudattaen työterveyshuollon ydinprosessien kulkua. Opinnot ohjaavat ongelmanratkaisuun, jatkuvaan oppimiseen, oman toiminnan arviointiin, kriittiseen ajatteluun, oman työn reflektointiin, yrittäjämäiseen toimintaan ja työnsä jatkuvaan innovatiiviseen kehittämiseen. Työtä kehitetään näyttöön perustuvaksi uusinta tutkimustietoa hyödyntäen. Tavoitteena on kouluttaa työterveyshuollon osaajia, jotka pystyvät edistämään työssä jaksamista ihmisen työelämän kaikissa vaiheissa sekä toimimaan yksin ja alansa asiantuntijana moniammatillisissa tiimeissä.

## Osallistuminen lähiopetusjaksoihin ja arviointi

Teoriaopinnoista noin neljännes on lähiopetusta ja ne järjestetään päivä- / iltaopetuksena noin kaksi kertaa kuukaudessa. Opinnot etenevät prosessimaisesti. Osa opinnoista on eriytyviä (ft ja th) ja osa opinnoista toteutuu Moodle-verkkoalustaa hyödyntäen.

Oppimisprosessin eteneminen edellyttää aktiivista osallistumista lähiopetusjaksoihin ja opintoihin sisältyviin demonstraatioihin (fysioterapeutit) sekä oppimistehtävien suorittamista. Jokaisella voi kuitenkin tulla joskus sairastumisia tai muita pakollisia esteitä. Sovi silloin oman tuutorin kanssa, miten voit kyseisen jakson korvata eli suorittaa toisella tavalla. Voit itse tehdä suorittamistavasta esityksen.

Opinnot arvioidaan asteikolla hyväksytty/täydennettävä/hylätty. Erikoistumistyöstä tulee erillinen kirjallinen lausunto. Todistuksen saaminen edellyttää kaikkien opintojaksojen hyväksyttyä suorittamista.

## Yleistä aikuiskoulutuksesta

Sosiaali- ja terveystieteiden laitoksella aikuiskoulutus pohjautuu vahvasti aikuispedagogiikkaan, jossa pääpainona on auttaa aikuisia oppimaan opetusjärjestelyiltään ja pedagogisilta ratkaisuiltaan mielekkäällä tavalla. Koulutus on suunniteltu niin, että opinnot on pääosin mahdollista suorittaa työn ohessa. Opetus toteutetaan pääsääntöisesti monimuoto-opiskeluna, jossa lähiopiskelu, itsenäinen opiskelu, työelämän harjoittelujaksot, verkko-oppiminen sekä yksilö- ja ryhmäohjaus yhdistyvät oppimisessa.

Opiskelun tavoitteena on aiemmin opitun ja koulutuksen tuottaman opetuksen integroituminen uudeksi osaamisen kokonaisuudeksi. Aikuiskoulutuksessa korostuvat oppijan jatkuva kehittyminen ja elinikäinen oppiminen. Oppijan kehittyminen korostuu oppinnäytetyössä, jossa aikuisopiskelija vastaa työelämästä nousseeseen kehityshaasteeseen.

## Oppijälähtöisyyden toteutuminen opintosuunnitelmassa

Aikuiskoulutuksessa hyödynnetään aikuisten elämäkokemusta ja työelämän tuntemusta ja tuetaan positiivisten oppimiskokemuksien syntymistä. Opetuksessa korostuu kokemuksen ja uuden tiedon reflektointi.

Opiskelija laatii opintojen alkuvaiheessa henkilökohtaisen oppimissuunnitelman (HOPS), jonka avulla hän sovittaa osaamistaan opintusuunnitelman osaamistavoitteisiin.

Aikuiskoulutuksen opiskelussa huomioidaan hänen aiemmin hankitun osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen. Tunnistaminen ja tunnustaminen toteutuu Lahden ammattikorkeakoulun käytänteiden mukaisesti. Hyväksilukemisen lähtökohdaksi on opintojakson tavoitteita vastaava osaaminen. Opiskelija keskustelee opettajatutorinsa kanssa mahdollisista hyväksilukemisista sekä opintojen erityyppisistä suoritustavoista. Suunnitelmasta opiskelija rakentaa kirjallisen HOPSin, jonka hän hyväksyy opettajatutorilla. HOPSia tarkennetaan opintojen eri vaiheissa. Aiemman opitun tunnistamisesta ja tunnustamisesta hakemisesta vastaa opiskelija.

Kokonaisvaltainen opiskelun prosessi näkyy yksilöllisen ja yhteisöllisen oppimisen vuoropuheluna. Opiskelun yksilöllinen ja itseohjautuva luonne näkyy opinnoissa mm. itsenäisenä tiedonhakuna ja oppimateriaaliin tutustumisena. Yhteisöllinen luonne näkyy vuorostaan pienryhmissä tehtävien seminaaritöiden yhteisrakentamisena, esittämisenä sekä opiskelijoiden kesken vallitsevana vuorovaikutteisena keskusteluna. Vuorovaikutteisella keskustelulla rakennetaan yhteistä näkemystä muun muassa opittavista asioista sekä työelämästä että harjoittelusta esille nousseista asioista.

Verkko-opetuksella tarkoitetaan verkkoalustaista oppimisympäristöä. Opiskelijat työstävät niin yksilöllisesti kuin yhteisöllisesti opintoja myös verkko-opetuksen muodossa. Verkko-opetus toteutuu itseohjautuvasti tai ohjatusti. Opiskelija pyrkii paitsi yksilölliseen oppimiseen myös sosiaalisessa kontekstissa jaetun asiantuntijuuden hankkimiseen. Sosiaali- ja terveysalan laitoksella verkko-opetus on tärkeä osa aikuisten opiskelua. Verkko-opetus edellyttää opiskelijalta tietokonetta ja verkkoyhteyttä.

Opiskeluun kuuluu vahvasti oppijan itsearviointi. Itsearviointi perustuu humanistiseen ihmiskäsitykseen ja itseohjautuvuuden periaatteeseen: sen perimmäisenä lähtökohtana on usko ihmisen omaan kykyyn ratkaista itseään koskevia asioita. Itsearvioinnin tehtävänä on tukea yksilötasolla tapahtuvaa oppimista, toiminnan kehittämistä ja arviointia. Itsearviointi kuuluu osaksi opintoja ja sen tarkoitus on kohdistua itselle tärkeisiin osa-alueisiin. Opintojen alusta lähtien aikuisopiskelijoita tuetaan itseohjautuvuuden vahvistumiseen.

### **Opettajatutor**

Aikuisopiskelijoiden opettajat toimivat ohjaajina ja tukijoina. Opintoja tuetaan lisäksi aktiivisella tutortoiminnalla, jolla tarkoitetaan sitä, että jokaiselle ryhmälle on nimetty 1 – 2 opettajatutoria. Opettajatutorit ovat asiantuntijoita kyseisillä koulutusaloilla ja heidän keskeinen päämääränsä on auttaa, tukea, opastaa, ohjata ja neuvoa opiskelijoita saavuttamaan opiskelulle asetetut tavoitteensa sekä ohjata oppimisen ja opiskelun prosessissa. Tutorointi on opiskelijan ja opettajan välistä yhteydenpitoa (dialogia), jossa pyrkimyksenä on vähentää oppimisesteitä, edistää oppimista ja itsenäistä oppimisprosessin hallintaa ja näin saavuttaa oppijan itseohjautuvuusvalmius.

Tutorointi organisoituu Sosiaali- ja terveysalan laitoksella sekä yksilö-, ryhmä- että vertaistutoroinnilla. Opintojen alkuvaiheessa kukin opiskelija tapaa opettajatutorinsa henkilökohtaisesti, lisäksi opettajatutorit tapaavat koko ryhmän säännöllisin väliajoin. Lähitapaamisten määrä on opintojen alkuvaiheessa suurempi ja vähenee sekä vaihtuu opintojen edetessä etäohjaukseksi.

### **Vertaistutorointi**

Vertaistutoroinnilla tarkoitetaan kanssaoppijoiden tukea, eli opiskelijaa joka on edennyt omissa opinnoissaan jo pidemmälle, jolloin hän ohjaa ja opastaa opintonsa aloittaneita opiskeluaan liittyvissä asioissa.

### **Kansainvälisyys**

Sosiaali- ja terveysalan laitoksella kansainvälisyys on näkyvä osa laitoksen toimintaa. Aikuisopiskelijan kansainvälisiä ja monikulttuurisia valmiuksia pyritään vahvistamaan opintojen aikana. Sosiaali- ja terveysalan laitoksen yhteistyö kansainvälisten korkeakoulujen kanssa näkyy muun muassa hanke- ja verkostoyhteistyönä, opettaja- ja opiskelijaliikkuvuutena sekä kansainvälisen ulottuvuuden tuomisena opetukseen useilla eri tavoilla. Aikuisopiskelijan kotikansainvälistymistä (IaH) lisäävät myös laitoksessa opiskelevat maahanmuuttajaopiskelijat, joiden koulutus on osa Sosiaali- ja terveysalan laitoksen kansainvälistä toimintaa.

Opintojen rakenne

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Työterveyshuollon erikoistumisopinnot fysioterapeuteille ja terveydenhoitajille 30 op</b>   | <b>30</b> |
| <b>YLEISOPINNOT 3 OP</b>   | <b>3</b>  |
| 08OPVAL06 Oppimisvalmiuksien kehittäminen<br>Tietotekniikka<br>Näyttöön perustuva työ ja oman työn kehittäminen  | 3         |
| <b>AMMATILLISET OPINNOT 19 OP</b>  | <b>19</b> |
| 08TTPER06 Työterveyshuollon perusteet<br>Toimintaa ohjaavat lait ja säädökset<br>Hyvä työterveyshuolto- / työfysioterapiakäytäntö  | 2         |
| 08TYÖSEL Työpaikkaselvitys ja toimintasuunnitelma  | 4         |
| 08TERVAAR Työn terveysvaarojen ja haittojen tunnistaminen ja arviointi<br>Työturvallisuus ja työsuojelutoiminta  | 2         |
| 08TYKU06 Työssä kuormittuminen ja sen arviointi<br>Työn fyysinen kuormitus ja sen arviointi<br>Työn psyykinen kuormitus ja sen arviointi<br>Työn sosiaalinen kuormitus ja sen arviointi<br>Työn fysikaalisista tekijöistä johtuva kuormitus ja sen arviointi<br>Työajoista johtuva kuormitus ja sen arviointi                                  | 5         |
| 08TYKY06 Työkykyä ylläpitävä ja tukeva toiminta<br>Terapeuttinen harjoittelu työkykyä ylläpitävänä toimintana<br>Terveystarkastukset<br>Tietojen anto, neuvonta ja ohjaus<br>Terveiden edistäminen<br>Aikuisten oppiminen ja ohjaaminen<br>Kuntoutusmahdollisuudet<br>Työyhteistyö<br>Työterveyshuolto osana yrityksen työhyvinvointitoimintaa | 4         |
| 08TT-HALL06 Työterveyshuollon hallinto ja markkinointi<br>Työterveyshuollon hallinto ja johtaminen<br>Moniammatillisuus työterveyshuollossa<br>Laadunhallinta<br>Tuotteistaminen ja markkinointi<br>Yrittäjyys   | 2         |
| <b>ERIKOISTUMISTYÖ JA HARJOITTELU 8 OP</b>   | <b>8</b>  |
| 08PROKEH06 Kehittämishankkeen /projektityön perusteet ja kehittämistehävä<br>08HARTT07 Harjoittelu<br>08TYFTTUT07 Työfysioterapeutin työhön tutustuminen   |           |
| <b>ERIKOISTUMISOPINNOT YHTEENSÄ 30 OP</b>  | <b>30</b> |

# Työterveyshuollon erikoistumisopinnot fysioterapeuteille ja terveydenhoitajille

## YLEISOPINNOT 3 OP

### 08OPVAL06 OPPIMISVALMIUKSIEN KEHITTÄMINEN

#### Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija orientoituu erikoistumisopintoihin sekä oman oppimisen tiedostamiseen, suunnitteluun ja arviointiin. Opiskelija oppii käyttämään portfolioa ja oppimispäiväkirjaa apuna arvioidessaan oppimistaan ja ammatillista kasvuaan sekä oppii hyödyntämään näyteportfolioa työpaikkaa hakiessaan. Opiskelija ymmärtää työterveyshuollon keskeiset englanninkieliset käsitteet ja osaa hyödyntää myös kansainvälisiä lähteitä. Lisäksi opiskelija kehittyä tietotekniikan hyödyntämisessä tiedonhaun ja -käsittelyn apuvälineenä Hän oppii käyttämään ja soveltamaan tieteellistä tietoa työnsä perustana

- Tuutorointi, itseohjautuvuus, oppimispäiväkirja, portfolio
- Soveltava englanti
- Tietotekniikka: Tekstin käsittely, sähköposti, internet, erilaiset tietokannat, Moodle-verkko-oppimisympäristö
- Oman työn kehittäminen näyttöön perustuen

#### Suoritustapa

Oppimistehtävä, seminaari

Oppimispäiväkirja

Näyteportfolio

#### Arviointi

Hyväksytty / Hylätty

#### Opiskelumateriaali

Elomaa, L. & Mikkola, H: 2004. Näytön jäljillä – tiedonhaku näyttöön perustuvassa hoitotyössä. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja. Turku.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita.

Lahden ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohje 2009. <http://reppu.lamk.fi> (opinnäytetyö).

Lauri, S. (toim.) 2003. Näyttöön perustuva hoitotyö. WSOY, Juva.

Mäkelä, M. & Autti-Rämö, I. 2007. Menetelmien arviointi terveydenhuollossa. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämisselitys. Terveydenhuollon menetelmien arviointiyksikkö.

Niikko, A. 2001 tai uudempi. Portfolio oppimisen avartajana. Tammi, Helsinki.

Perälä, M-L., Toljamo, M., Vallimies-Patomäki, M. & Pelkonen, M. Tavoitteena näyttöön perustuva hoitotyö [Elektroninen aineisto] : kansallisen hoitotyön tavoite- ja toimintaohjelman (2004-2007) arviointi. STAKES, Raportteja 28/2008.

Voutilainen, P., Leino-Kilpi, H., Mikkola, T. & Peiponen, A.(toim.) Hoitotyön vuosikirja 2001. Näyttöön perustuva hoitotyö. Tammi. Helsinki.

Muu ajankohtainen kirjallisuus ja materiaali sovitaan opintojen aikana.

## AMMATTILLISET OPINNOT 19 OP

### 08TTPER06 TYÖTERVEYSHUOLLON PERUSTEET 2 OP

#### Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija perehtyy työterveyshuollon ja työsuojelun toimintakenttään ja niitä sääteleviin lakeihin ja säädöksiin. Opiskelija perehtyy työterveyshuollon korvauskäytänteisiin. Opiskelija tietää, mitä on hyvä työterveyshuolto-/työfysioterapiakäytäntö sekä millainen on työfysioterapeutin / työterveyshoitajan rooli työterveyshuollon toimintakentässä Suomessa ja kansainvälisesti.

- Toimintaa ohjaavat lait ja säädökset
- Hyvä työterveyshuoltokäytäntö/hyvä työfysioterapiakäytäntö
- Työterveyshuollon korvauskäytänteet

#### Suoritustapa

Verkkotehtävä ja aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen

#### Arviointi

Hyväksytty / Hylätty

#### Opiskelumateriaali

Antti-Poika, M. , Martimo, K-P, Husman, K. (toim.) 2006. Työterveyshuolto. Duodecim, Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kukkonen,R., Hanhinen, H.,Ketola, R. ym. 2001. Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. Työterveyslaitos. Helsinki.

Manninen, P.(toim.) Työterveyshuolto Suomessa 2004 – kehitystrendien tarkastelua. Työterveyslaitos. Vammala.

Manninen, P., Laine, V., Leino, T., Mukala, K., Husman, K. 2007. Hyvä työterveyshuoltokäytäntö. Työterveyslaitos, Vammala.

Kinnunen, B, Mäittälä, J. & Pulkkinen-Närhi, P. ym. 2007. Hyvä työterveyshuoltokäytäntö maatalousyrittäjien työterveydenhuollossa. Työterveyslaitos. Vammala.

Okkonen, H. (toim.) 2009. Työterveyshuolto Suomessa vuonna 2007 ja kehitystrendi 1997-2007. Työterveyslaitos ja Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Helsinki 2009.

Työ ja Terveys Suomessa v. 2009. Työterveyslaitos. 2010. Helsinki.  
Työterveyshuoltolaki 2001/1383 (lait löytyy esim. [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi)) ja sen Soveltamisopas.  
Työturvallisuuslaki 2001/738  
Valtioneuvoston asetus hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteista, työterveyshuollon sisällöstä sekä ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden koulutuksesta 2001/1484  
Valtioneuvoston periaatepäätös. Työterveys 2015. Työterveyshuollon kehittämislinjau. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:4. Helsinki. 2004.  
[www.kela.fi](http://www.kela.fi) Kansaneläkelaitos  
[www.tsr.fi](http://www.tsr.fi) Työsuojelurahasto  
[www.vn.fi/stm](http://www.vn.fi/stm) Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki  
[www.thl.fi](http://www.thl.fi) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.  
Muu ajankohtainen kirjallisuus ja kansainväliset tutkimusartikkelit sovitaan opintojen aikana.

## **08TYÖSEL TYÖPAIKKASELVITYS JA TOIMINTASUUNNITELMA 4 OP**

### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija perehtyy työpaikkaselvityksen ja työterveyshuollon toimintasuunnitelman laadintaan ja saa valmiuksia niiden tekemiseen.

- Työpaikkaselvitys
- Työterveyshuollon toimintasuunnitelma

### **Suoritustapa**

Työpaikkaselvitys  
Toimintasuunnitelma

### **Arviointi**

Hyväksytty / Täydennettävä / Hylätty

### **Opiskelumateriaali**

Katso opiskelumateriaali työterveyshuollon perusteet sekä työssä kuormittuminen ja sen arviointi opintojaksojen kohdalla.

## **08TERVAAR TYÖN TERVEYSVAAROJEN JA HAITTOJEN TUNNISTAMINEN JA ARVIOINTI 2 OP**

### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija perehtyy työturvallisuuteen ja työsuojelutoimintaan, riskien tunnistamiseen ja arviointiin sekä osaa soveltaa niitä työssään työterveyshuollon kontekstissa.

- Työturvallisuus ja työsuojelutoiminta
- Työhygienia

### **Suoritustapa**

Oppimistehtävä yhdistyy työpaikkaselvitystehtävään

### **Arviointi**

Hyväksytty / Täydennettävä / Hylätty

### **Opiskelumateriaali**

Henkilönsuojaimet työssä. 2007. Työterveyslaitos.

KAURIS menetelmä työväkivaltariskien kartoitukseen ja hallintaan. 2002. Työterveyslaitos. Helsinki.

Pääkkönen, R., Rantanen, S. & Uitti 2006. Työn terveysturvien tunnistaminen. Työterveyslaitos. Helsinki.

Pääkkönen, R. & Rantanen, S. 2000. Työympäristön kemiallisten ja fysikaalisten riskien arviointi ja hallinta. Työterveyslaitos. Helsinki

Taskinen, H., Lindblom, M-L & Frilander, H. 2006. Ohjeet vaaran arvioimiseksi erityisäitiysvapaan tarvetta harkittaessa. Työterveyslaitos. Helsinki.

[www.tyoturvallisuuskeskus.fi](http://www.tyoturvallisuuskeskus.fi) Työturvallisuuskeskus.

[www.tyosuojelu.fi](http://www.tyosuojelu.fi) Työsuojelupiirit.

## **08TYKU06 TYÖSSÄ KUORMITTUMINEN JA SEN ARVIOINTI 5 OP**

### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija osaa tunnistaa ja analysoida työn kuormitustekijöitä erilaisin menetelmin muuttuvassa työelämässä. Opiskelija osaa soveltaa erilaisia keinoja kohtuullisen kuormituksen löytymiseksi. Opiskelija tunnistaa ihmisen voimavaroja ja oppii keinoja niiden tukemiseen ja vahvistamiseen.

- Työn fyysinen kuormitus ja sen arviointi
- Työn psyykinen kuormitus ja sen arviointi
- Työn sosiaalinen kuormitus ja sen arviointi
- Työn fysikaalisista tekijöistä johtuva kuormitus ja sen arviointi
- Työajoista johtuva kuormitus ja sen arviointi

### **Suoritustapa**

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen ja demonstraatioihin  
Oppimistehtävä liittyy työpaikkaselvitystehtävään

### **Arviointi**

Hyväksytty / Täydennettävä / Hylätty

### **Opiskelumateriaali**

- Ahola, K., Kivistö, S. & Vartia, M. 2006. Työterveyspsykologia. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Ahonen, M., Launis, M., Kuorinka, T. (toim.) 2001. Työpaikan ergonominen selvitys. Työterveyslaitos. Helsinki
- Hakanen, J., Ahonen, K., Härmä, M. ym. 1999. Voiman lähteet. Työn voimavarojen ABC. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Hakola, T., Hublin, C. & Härmä, M. (toim.) 2007. Toimivat ja terveet työajat. Työterveyslaitos ja Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki
- Ilmarinen, J. Pitkää työtä! 2006. Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan unionissa. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Kalimo, R. & Hakanen, J. 1998. Työuupumus tutkimusten valossa. Työterveyslaitos. Helsinki
- Kalimo, R. & Toppinen, S. 1997. Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat . Edita. Helsinki.
- Ketola, R. ym. 1996. Rasitusvammapas. Yläraajan rasitussairaudet ja yläraajoihin kohdistuvan kuormituksen arviointi. Työterveyslaitos. Helsinki
- Ketola, R. (toim.) 2007. Toimiva toimisto. Työterveyslaitos. Vammala.
- Laine, M., Wickström, G., Pentti, J., Elovainio, M., Kaarlela-Tuomaala, A., Lindström, K., Raitoharju, R. & Suomala, T. 2006. Työolot ja hyvinvointi sosiaali- ja terveysalalla 2005. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Laitinen, H., Rasa, P-L., Lankinen, T. ym. 2000. Elmeri – teollisuuden työympäristön havainnointi. Työterveyslaitos. Helsinki
- Lindström, K ym. 2002. Työkuormitus ja sen arviointimenetelmät. Työterveyslaitos, Helsinki. Lindström, K., Elo, A-L., Hopsu, L., Kandolin, I., Ketola, R., Lehtelä J., Leppänen, A., Mukala, K., Rasa, P-L., Sallinen, M. 2005. Työnkuormituksen arviointimenetelmä TIKKA. Työterveyslaitos.
- Gummerus Kirjapaino OY, Jyväskylä
- Louhevaara, V. & Suurnäkki, T. 1991. Työasentojen kuormituksen arviointi: OWAS-menetelmä. Koulutusjulkaisu 11. Työterveyslaitos ja Työturvallisuuskeskus. Helsinki
- McArdle, W., Katch, F. & Katch, V. 2000. Essentials of exercise physiology. Lippincott Williams & Wilkins.
- Müller, K. 2004. Aivokutinaa, Työterveyslaitos. Helsinki.
- Sala, E., Sihvo, M. & Laine A. 2005. Ääniergonomia. Toimiva ääni työvälteenä. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto E37, Oulu.
- Tuomi, K., Ilmarinen, J., Jähkölä, A. ym. 1997. Työkykyindeksi. Työterveyslaitos. Helsinki.
- TTL, TTK, STM. 2007. Henkilönsuojaimet työssä. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Työ ja ihminen 3/2004. Ihminen tietotyössä. Aikakauskirja 18. vuosikerta.
- Viitasalo, J., Raninen, J. & Liitsola, S. 1987. Voimaharjoittelun perusteet ja käytännön toteutus. Gummerus. Jyväskylä.
- Waris, K. 2001. Kuormittuminen voimavaraksi. Näköaloja työelämään. Työterveyslaitos. Helsinki.
- [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi) Työterveyslaitos.
- Muut opintokokonaisuuteen liittyvät materiaalit ja kirjallisuus sovitaan opintojen aikana.

## **08TYKY06 TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄ JA TUKEVA TOIMINTA 4 OP**

### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija ymmärtää työkykyä ylläpitävän toiminnan kokonaisuuden, sisällön ja toiminnasta saatavan hyödyn osana organisaation laaja-alaista työhyvinvointia. Opiskelija perehtyy työkykyä ylläpitävän toiminnan menetelmiin ja osaa soveltaa hankkimaansa tietoutta omassa työssään työkykyä ylläpitävän toiminnan eri toimintatasoilla. Opiskelija tiedostaa terveyden edistämiseen liittyvät oppimisen ja ohjaamisen lainalaisuudet. Teoriaa hyödyntäen opiskelija analysoi omaa ja kollegan terveyden edistämisen- ja/tai ohjaamiskäytäntöään videolta ja laatii omat kehittämiskohteensa.

- Terapeuttinen harjoittelu työkykyä ylläpitävänä toimintana
- Terveystarkastukset
- Tietojen anto, neuvonta ja ohjaus
- Terveyden edistäminen
- Aikuisen oppiminen ja ohjaaminen
- Kuntoutusmahdollisuudet
- Työyhteistyö
- Työterveyshuolto osana yrityksen työhyvinvointitoimintaa

### **Suoritustapa**

Oppimistehtävät liittyen aiempaan oppimistehtäväkokonaisuuteen

- Työhyvinvointi suunnitelman laatiminen
- Terveyden edistämiseen, aikuisen oppimiseen ja ohjaamiseen liittyvä oppimistehtävä liittyen omaan työhön, tietojen antoon, neuvontaan ja ohjaukseen

### **Arviointi**

- Hyväksytty / Täydennettävä / Hylätty

### **Opiskelumateriaali**

- Ahonen, G., Bjurström, L-M. & Hussi, T. 2001. Työkykyä ylläpitävän toiminnan taloudelliset vaikutukset. Sosiaali- ja terveysministeriö, Kansaneläkelaitos, Työterveyslaitos. Helsinki
- Elo, A-L., ym. 2001. Tieto työ-toiminnan erilaisten muotojen ja menetelmien terveys- ja työkykyvaikutuksista. Työkykyyn ylläpidon tutkimus ja arviointi raportti 2. Sosiaali- ja terveysministeriö. Kansaneläkelaitos. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Hakanen, J. 2005. Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Työterveyslaitos. Helsinki.

- Heljälä, L., Jurvansuu, H. & Kuokkanen, M. 2006. Alkoholin riskikäyttäjien mini-interventio työterveyshuollossa. Työterveyslaitos.
- Huuskonen, M., Laitinen, H. & Bergström, M. 2000. Työkyky yksilön, pienyrityksen ja yhteiskunnan menestystekijänä 2. Työ ja ihminen, tutkimusraportteja 16. Helsinki
- Järvinen, A., Koivisto, T. & Poikela, E. 2000. Oppiminen työssä ja työyhteisössä. WSOY. Porvoo
- Järvinen, P. 1998. Esimiestyö ongelmatilanteissa. WSOY, Porvoo.
- Järvinen, P. 2000. Esimies ja työyhteisön kehittäminen. WSOY. Helsinki.
- Järvinen, P. 2008. Menestyvän työyhteisön pelisäännöt. WSOYpro. Helsinki.
- Karhula, A-L. 2005. Terveystarkastukset työterveyshuollossa. Työterveyslaitos. Vammala.
- Kivistö, S. & Lehtinen S. 2005. Paluu työhön. Työterveyslaitos.
- Leino, T., Hannu, T., Taskinen, H. & Hovi, T. 2007. Rokatukset työelämässä. Työterveyslaitos ja Kansanterveyslaitos.
- Leskinen, J. 2006. Kyllin hyvä. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Linström, K. & Leppänen, A. 2002. Työyhteisön terveys ja hyvinvointi. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Moilanen, J. 1999. Työolojen vaikutukset ikääntyvän henkilöstön työkykyyn ja niiden taloudellinen merkitys. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki
- Multanen L, Bredenberg K, Koskensalmi S, Lauttio L-M, Pahkin K. 2005. Parempi työyhteisö - Avaimia kehittämiseen. Työterveyslaitos.
- Nikulin, E. 2001. Miten onnistun ryhmän kanssa? Ryhmäohjaajan opas – työkykyä ylläpitävään toimintaan. Kuntoutussäätiö.
- Notkola V. (toim.). 2002. Työhyvinvointi ei ole sattumaa - tutkimus hyvien käytäntöjen vaikuttavuudesta. Työministeriö, Työssä jaksamisen ohjelma.
- Peltomäki, P. ym. 2002. Tyky-barometri. Työkykyä ylläpitävä ja edistävä toiminta suomalaisilla työpaikoilla vuonna 2001. Työterveyslaitos. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.
- Palmgren, H. Jalonen, P., Kaleva, S., Leino, T & Romppanen, V. 2008. Tietojen anatominen, neuvonta ja aohjaus (TANO) työterveyshuollon työssä – tapaustutkimus TANO-toiminnasta nuorten työterveyden edistämiseksi. Työterveyslaitos. Vammala.
- Perkiö-Mäkelä, M., Nevala, N. & Laine, V. 2006. Hyvä koulu. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Pietilä, A-M. toim. 2002. Terveiden edistämisen uudistuvat työmenetelmät. WSOY, Helsinki.
- Rautio, M. 2005. Muuttuva työelämä haastaa työterveyshuollon kehittämään menetelmiään ja osaamistaan. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A, tutkimuksia 9.
- Riikonen E, Tuomi K, Vanhala S, Seitsamo J. 2003. Hyvinvoiva henkilöstö - menestyvä yritys. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Terveystarkastukset työterveyshuollossa. 2005. Ohjeet terveystarkastuksiksi erityistä vaaraa aiheuttavissa töissä. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Työterveyslaitos, Helsinki.
- Taskinen, H. & Uitti, J. 2008 Työperäiset sairaudet. Työterveyslaitos. Vammala.
- Virtanen, S., Helakorpi, S., Kauppinen, T., Prättälä, R. Tuomi, K., Uutela, A. & Palo, L. 2006. Elintavat ja työssä altistuminen Suomessa. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Muu ajankohtainen materiaali sovitaan opintojen aikana.

## 08TT-HALL06 TYÖTERVEYSHUOLLON HALLINTO JA MARKKINOINTI 2 OP

### Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija oppii tuotteistamaan työterveyshuollon osaamistaan ja ymmärtää markkinoinnin ja yrittäjyyden osana laadukasta toimintaa. Opiskelija kehitty yhteistyötaidoissaan ja hänen toimintansa on eettisesti korkeatasoista. Opiskelija tutustuu organisaatioiden johtamisen teorioihin, strategiseen johtamiseen sekä osaamisen johtamiseen. Opiskelija tunnistaa organisaatioiden erilaisia toimintamalleja ja ymmärtää niiden vaikutuksen omaan työhönsä. Opiskelija kykenee yhteistyöhön eri tahojen kanssa ja pystyy toimimaan asiantuntijana moniammatillisissa tiimeissä.

- Työterveyshuollon hallinto ja johtaminen
- Moniammatillisuus työterveyshuollossa
- Laadunhallinta
- Tuotteistaminen ja markkinointi
- Yrittäjyys

### Suoritustapa

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen

### Arviointi

Osallistunut / ei osallistunut

### Opiskelumateriaali

- Antti-Poika, M. 2002. Laatujohtaminen työterveyshuollossa. Työterveyslaitos. Helsinki
- Helakorpi, S. 2001. Innovatiivinen tiimi- ja verkostokoulu.
- Heinonen, J., Vento-Vierikko, I. 2002. Sisäinen yrittäjyys. Uskalla, muutu, menesty. Tallentum media Oy. Gummeruksen kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Holma, T., Outinen, M., Idänpää-Heikkilä, U. & Sainio, S. 2001. Kirkasta ja uudista laadunhallintaa – kehitä laatutalo. Opas sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioille. Suomen kuntaliitto, Helsinki.
- Holtari, T. 1977. Huipputiimi osaa asiakkaat ja on rehellinen itselleen. Fakta 5.
- Jämsä, K., Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Tammi. Helsinki.
- Järvinen, P. 2001. Onnistu esimiehenä. WSOY. Helsinki.
- Jalava, U. & Virtanen, P. 2000. Innovatiiviseen projektijohtamiseen. Tammi, Helsinki.
- Jouttimäki, L. & Leino, T. 2006. Työterveyshuollon laatuavain – itsearvioinnin työkalu. Työterveyslaitos. Helsinki.

Jouttimäki, L. 2001. Työprosessin kuvaaminen ja parantaminen. Laadun ABC työterveyshuollossa. Työterveyslaitos. Helsinki  
Kyrölahti, E. 2005. Työterveyshuollossa työskentelevän terveydenhoitajan ammatillinen osaaminen. Tampereen yliopisto.  
Rautio, M. 2005. Muuttuva työelämä haastaa työterveyshuollon kehittämään menetelmiään ja osaamistaan. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 9. Oulun yliopisto.  
Sarala, U. & Sarala, A.1996. Oppiva organisaatio. Oppimisen,laadun ja tuottavuuden yhdistäminen. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.  
Tenhunen, L. 2004. Yrittäminen sosiaali- ja terveysalalla. Järvenpää. Yrityssanommat Oy.  
Muu ajankohtainen materiaali sovitaan opintojen aikana.

## **ERIKOISTUMISTYÖ JA HARJOITTELU 8 OP**

### **08PROKEH06 KEHITTÄMISHANKKEEN / PROJEKTITYÖN PERUSTEET JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ 08HARTT07 HARJOITTELU 08TYFTTUT07 TYÖFYSIOTERAPEUTIN TYÖHÖN TUTUSTUMINEN**

#### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija osaa kehittämishanke- / projektimaisen työskentelyn ja pystyy soveltamaan kehittämishanketietouttaan työelämän kehittämishankkeisiin. Kehittämishankeprosessin / kehittämistehtävän avulla opiskelija oppii kehittämään omaa työtään, yhteistyöyksikön työtä, sen laatua ja vaikuttavuutta sekä omaa asiantuntijuuttaan. Opiskelija kehittää tiedonhankinta- ja käsittelytaitojaan sekä tutkivaa ja teoreettisesti hallittua työtötään.

Harjoittelussa terveydenhoitajaopiskelija harjaantuu työskentelemään hoitotyön asiantuntijana työterveyshuollossa tai muussa vastaavassa työyhteisössä. Hän pystyy hyödyntämään teoretietojaan ja yhdistämään ne käytännön toimintaan yksin ja moniammatillisessa työyhteisössä. Opiskelija kehittää ongelmaratkaisutaitojaan ja tutkivaa työtötä. Harjoittelun voi suorittaa Suomessa tai ulkomailla.

Tutustumiskäynnillä fysioterapeutti tutustuu työfysioterapeutin työhön erilaisissa työterveyshuollon toimintaympäristöissä.

- Kehittämishankkeen -/ Projektityön perusteet
- Kehittämistehtävä: hanke- / projektisuunnitelma, hankkeen / projektin toteutus ja raportti. Osallistuminen seminaareihin.
- Harjoittelu: harjoittelupaikan hankkiminen ja harjoittelun toteutus (terveydenhoitajat).
- Tutustumiskäynti ja siihen liittyvä raportointi (fysioterapeutit)

#### **Suoritustapa**

Työelämälähtöinen kehittämistehtävä  
Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen  
Harjoittelu (th)  
Tutustumiskäynti (ft)

#### **Arviointi**

Hyväksytty / Täydennettävä

#### **Opiskelumateriaali**

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.  
Hirsijärvi, Remes & Sajavaara (2009). Tutki ja kirjoita. Tammi: Helsinki.  
Mäkisalo, M. Me teenme sen, Hoitotyöntekijä oman työnsä tutkijana ja kehittäjänä. Kirjayhtymä, Helsinki.  
Rissanen, R. 2003. Työelämälähtöinen opinnäytetyö oppimisen kontekstina. Fenomenografisia näkökulmia tradenomin opinnäytetyöhön. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden laitos. Tampere: Tampereen yliopistopaino.  
Suomala, J. 2003. Tutkimus- ja kehittämisprojektit opiskelijoiden oppimisympäristöinä. Teoksessa: Kotila, H. (toim.) 2003. Ammattikorkeakoulupedagogiikka. Ajankohtaisia puheenvuoroja. Helsinki: Edita. 95-108.  
Vesterinen, P. 2003. Projektiopiskelu ja –oppiminen ammattikorkeakoulussa. Teoksessa: Kotila, H. (toim.) 2003. Ammattikorkeakoulupedagogiikka. Ajankohtaisia puheenvuoroja. Helsinki: Edita. 79-94.  
Viirkorpi, P. 2000. Onnistunut projekti: opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Suomen kuntaliitto 2000. Helsinki.  
Virtanen, P. 2000. Projektityö. WSOY. Helsinki.

#### **YHTEYSTIEDOT**

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala  
Hoitajankatu 3  
15850 LAHTI  
puh. 03 828 19 (vaihde)  
faksi 03 828 2715

#### **Ryhmäsi tutor:**

Riitta Airola, TtM, lehtori  
puh. 044 708 0460

Jari-Pekka Jokinen, TtM, lehtori, fysioterapia  
puh. 044 708 0797

#### **Opintotoimisto:**

Outi Kylliäinen, opintos sihteeri  
puh. 03 828 2744

sähköposti: [etunimi.sukunimi@lamk.fi](mailto:etunimi.sukunimi@lamk.fi)

**Ryhmäsi tunnus on:**  
08TT11