Työpajan organisointi:
Piia Kaikkonen, Taula
Eeli Halonen, Varala

Matkalla huipulle – urheilijan tukiverkoston ja toimintaympäristön rooli suorituskyvyn rakentumisessa

Tomorrow's Sports and Health Campus –hankkeen TKI-työpaja 3
8.10.2026

Euroopan unionin osarahoittama
PIRKANMAA COUNCIL OF TAMPERE REGION
TAMPERE
Pirkanmaan hyvinvointialue
Tampereen yliopisto
UKK-instituutti
Tampereen urheilulääkäriasema
VARALA

Tausta

- Yhtenä hankkeen tavoitteena on ollut edistää liikunta- ja terveysalan toimijoiden tietämystä liikunta- ja urheiluvammoja ehkäisyä, terveyden edistämistä sekä ongelmien varhaista tunnistamista tukevissa ratkaisuissa.
- Aikaisempien työpajojen teemoja:
  - Urheilijan kuormituksen ja palautumisen seuranta – mittaamisesta päätöksentekoon
  - Terve urheilija menestyy – osallistavalla riskienhallinnalla kohti yksilöllisempää urheiluvammojen ja sairauksien ehkäisyä
- Materiaalit vapaasti saatavilla hankkeen verkkosivuilla: https://projects.tuni.fi/tshcampus/hankkeen-toteutus/tapahtumat-ja-tyopajat/

Euroopan unionin osarahoittama
PIRKANMAA COUNCIL OF TAMPERE REGION
TAMPERE
Pirkanmaan hyvinvointialue
Tampereen yliopisto
UKK-instituutti
Tampereen urheilulääkäriasema
VARALA

Yhteistyökumppani: Business Tampere
Hankkeen toiminta-aika: 1.9.2024 - 31.12.2026

Moniammatillinen asiantuntijatoiminta urheilussa

- tarkoittaa valmentajajohtoista **yhteistyötä**, jossa eri alojen ammattilaiset tukevat mm. urheilijan harjoittelua, suorituskykyä ja terveyttä
- **perustuu osallistuvaan asiantuntijuuteen**, jossa asiantuntijat toimivat **kiinteänä osana** urheilijan ja valmentajan **arkea**



Työpajan ohjelma

- 14.45–14.50 Tervetuloa ja alustus, Eeli Halonen/Varala + Piia Kaikkonen/Taula
- 14.50–15.15 Urheilijan terveystarkastus, Janne Viiala/Taula
- 15.15–15.45 Psyykkinen valmennus menestyksen mahdollistajana - case Nokian KrP F-liiga, Henna Hukkanen/Varala + Jarmo Härmä/Nokian KrP
- 15.45–16.05 Kahvitauko ja keskustelua
- 16.05–16.40 Safeguarding - turvallinen toimintaympäristö, Tiina Röning/Varala
- 16.40–16.45 Loppusanat ja työpajan päätös

Euroopan unionin osarahoittama | PIRKANMAA COUNCIL OF TAMPERE REGION | TAMPERE | Pirkanmaan hyvinvointialue

Tampereen yliopisto | UKK-instituutti | Tampereen urheilulääkäriasema | VARALA

Yhteistyökumppani: Business Tampere
Hankkeen toiminta-aika: 1.9.2024 - 31.12.2026



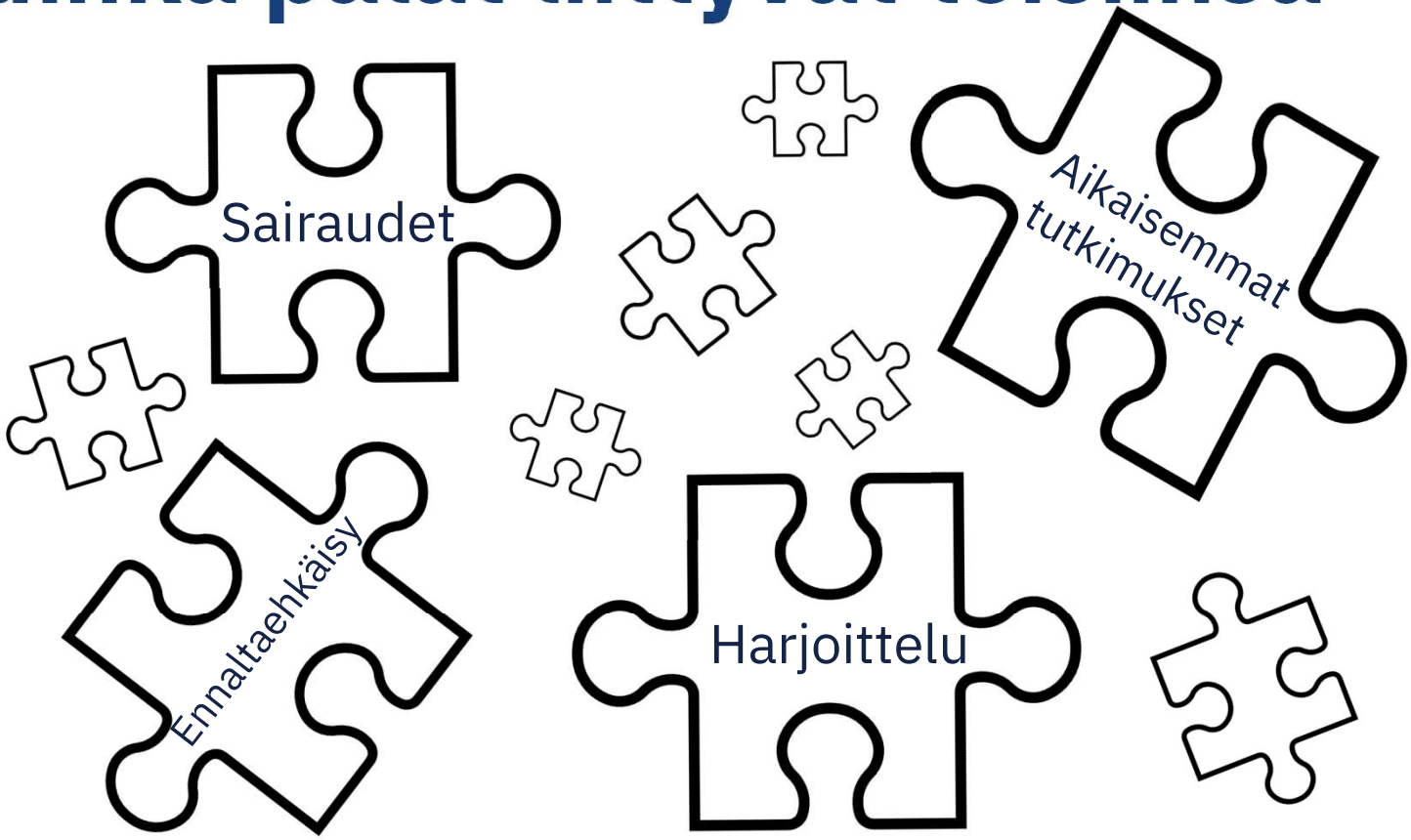
Urheilijan terveystarkastus – Miten tietoa voi käyttää hyväksi?

Liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri Janne Viiala
Tampereen urheilulääkäriasema

Terveystarkastuksen keskeiset tavoitteet

- ✓ Onko **terveydentila** sellainen, että tavoitteellinen urheilu on turvallista
- ✓ Ovatko elintavat ja terveydentila sellainen, että **suorituskyky** voi kehittyä
- ✓ Sairauksien **varhainen** tunnistaminen ja hoito
- ✓ Onko lääkkeiden **doping**-säännökset huomioitu
- ✓ Ehkäistä **ylikuormitustilojen** kehittyminen
- ✓ Tunnistaa perinnölliset riskitekijät sairauksille

Terveystarkastuksessa mietitään kuinka palat liittyvät toisiinsa





Lääkärin vastaanotolla käytävät asiat

75 min

- Sairaudet ja lääkkeet
- Erivapaushakemukset
- Verikoetulokset
- Sydänfilmi
- Oireet ja vaivat
- Lähisuvussa esiintyvät sairaudet
- Ravinto, uni, kuukautiset, mieliala
- Kliininen tutkiminen
- Lepospirometria (uusi tutkimus alkaen 8/2026)
- SCAT6-perustason mittaukset *
- Vastaanoton kirjaus OmaKantaan

* lajista riippuen

Jokaiselta tavoitteellisesti urheilevalta olisi hyvä ottaa sydänfilmi vähintään kerran murrosiän jälkeen.





Urheilija ei välttämättä aina tunnista oireita

Tavoitteena on tunnistaa henkilöt, joilla on suurentunut riski sairastua johonkin sairauteen, sekä saada arvokasta tietoa heidän tämänhetkisestä terveydentilastaan.

Esim. allergia- tai astmaoireet.



Mitä tapahtuu terveystarkastuksen jälkeen?

Potilastietojen käsittely on tarkoin säädelty laissa



Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 559/1994 16 § (14.4.2023/720)

Potilasasiakirjojen laatiminen ja säilyttäminen sekä niihin sisältyvien tietojen salassapito säädetty Asiakastietolaissa.

Asiakastietolaki 2. luvun 4 §

- *Salassa pidettävää asiakastietoa sisältävää asiakirjaa taikka sen kopiota tai tulostetta ei saa näyttää eikä luovuttaa sivulliselle eikä antaa sivullisen nähtäväksi tai käytettäväksi.*



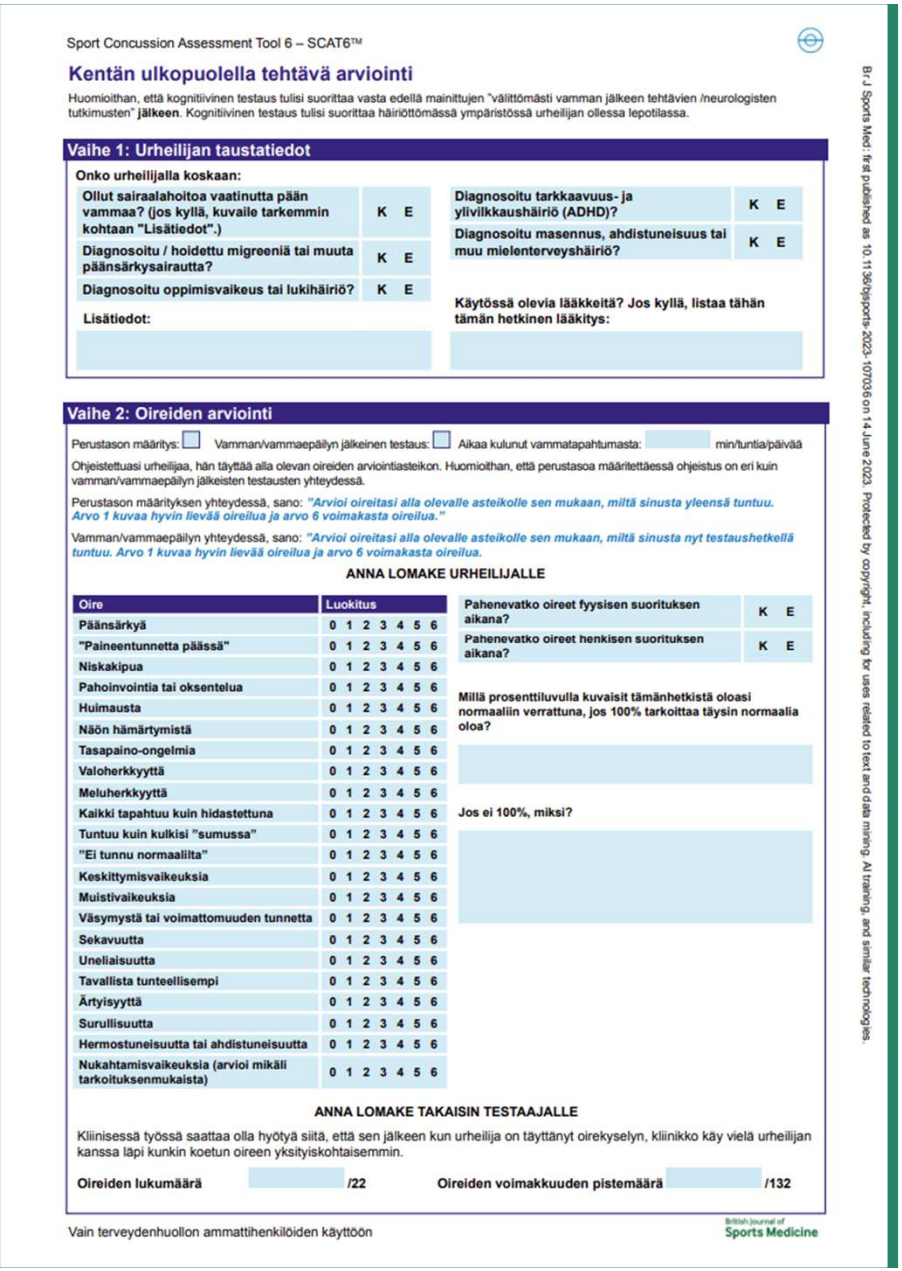
Terveystarkastuksen palaute on Kannassa

- Terveystarkastuksesta kirjataan palaute Kantaan, jonka urheilija voi halutessaan käydä läpi valmentajan kanssa.



Kuinka valmentaja organisoi tiedon saantia jos pelaajia on joukkueessa kymmeniä?

Suosittelen, että valmentajalla olisi 15-30min aikaa urheilijalle harjoitusten jälkeen, kun urheilija ilmoittaa käyneensä terveystarkastuksessa.



Sport Concussion Assessment Tool 6 – SCAT6™

Kentän ulkopuolella tehtävä arviointi

Huomioithan, että kognitiivinen testaus tulisi suorittaa vasta edellä mainittujen "välittömästi vamman jälkeen tehtävien /neurologisten tutkimusten" **jälkeen**. Kognitiivinen testaus tulisi suorittaa häiriöttömässä ympäristössä urheilijan ollessa lepotilassa.

Vaihe 1: Urheilijan taustatiedot

Onko urheilijalla koskaan:

Ollut sairaalahoitoa vaatinutta pään vammaa? (jos kyllä, kuvaile tarkemmin kohtaan "Lisätiedot".)	K	E	Diagnosoitu tarkkaavuus- ja ylivilkkaushäiriö (ADHD)?	K	E
Diagnosoitu / hoidettu migreeniä tai muuta päänsärkysairautta?	K	E	Diagnosoitu masennus, ahdistuneisuus tai muu mielenterveyshäiriö?	K	E
Diagnosoitu oppimisvaikeus tai lukihäiriö?	K	E			

Lisätiedot:

Käytössä olevia lääkkeitä? Jos kyllä, listaa tähän tämän hetkinen lääkitys:

Vaihe 2: Oireiden arviointi

Perustason määritys: ☐ Vamman/vammaepäilyn jälkeinen testaus: ☐ Aikaa kulunut vammatapahtumasta: _____ min/tuntia/päivää

Ohjeistettuasi urheilijaa, hän täyttää alla olevan oireiden arviointiasteikon. Huomioithan, että perustasoa määritettäessä ohjeistus on eri kuin vamman/vammaepäilyn jälkeisten testausten yhteydessä.

Perustason määrityksen yhteydessä, sano: *"Arvioi oireitasi alla olevalle asteikolle sen mukaan, miltä sinusta yleensä tuntuu. Arvo 1 kuvaa hyvin lievää oireilua ja arvo 6 voimakasta oireilua."*

Vamman/vammaepäilyn yhteydessä, sano: *"Arvioi oireitasi alla olevalle asteikolle sen mukaan, miltä sinusta nyt testaushetkellä tuntuu. Arvo 1 kuvaa hyvin lievää oireilua ja arvo 6 voimakasta oireilua.*

ANNA LOMAKE URHEILIJALLE

Oire	Luokitus
Päänsärkyä	0 1 2 3 4 5 6
"Paineentunnetta päässä"	0 1 2 3 4 5 6
Niskakipua	0 1 2 3 4 5 6
Pahoinvointia tai oksentelua	0 1 2 3 4 5 6
Huimausta	0 1 2 3 4 5 6
Näön hämärtymistä	0 1 2 3 4 5 6
Tasapaino-ongelmia	0 1 2 3 4 5 6
Valoherkkyyttä	0 1 2 3 4 5 6
Meluherkkyyttä	0 1 2 3 4 5 6
Kaikki tapahtuu kuin hidastettuna	0 1 2 3 4 5 6
Tuntuu kuin kulkisi "sumussa"	0 1 2 3 4 5 6
"Ei tunnu normaalilta"	0 1 2 3 4 5 6
Keskittymisvaikeuksia	0 1 2 3 4 5 6
Muistivaikeuksia	0 1 2 3 4 5 6
Väsymystä tai voimattomuuden tunnetta	0 1 2 3 4 5 6
Sekavuutta	0 1 2 3 4 5 6
Uneliaisuutta	0 1 2 3 4 5 6
Tavallista tunteellisempi	0 1 2 3 4 5 6
Ärtyisyyttä	0 1 2 3 4 5 6
Surullisuutta	0 1 2 3 4 5 6
Hermostuneisuutta tai ahdistuneisuutta	0 1 2 3 4 5 6
Nukahtamisvaikeuksia (arvioi mikäli tarkoituksenmukaista)	0 1 2 3 4 5 6

Pahenevatko oireet fyysisen suorituksen aikana?	K	E	
Pahenevatko oireet henkisen suorituksen aikana?	K	E	

Millä prosenttiluvulla kuvaisit tämänhetkistä oloasi normaaliin verrattuna, jos 100% tarkoittaa täysin normaalia oloa?

Jos ei 100%, miksi?

ANNA LOMAKE TAKAISIN TESTAAJALLE

Kliinisessä työssä saattaa olla hyötyä siitä, että sen jälkeen kun urheilija on täyttänyt oirekyselyn, kliinikko käy vielä urheilijan kanssa läpi kunkin koetun oireen yksityiskohtaisemmin.

Oireiden lukumäärä _____ /22 **Oireiden voimakkuuden pistemäärä** _____ /132

Vain terveydenhuollon ammattihenkilöiden käyttöön

British Journal of Sports Medicine

Br J Sports Med: first published as 10.1136/bjsports-2023-107036 on 14 June 2023. Protected by copyright, including for uses related to text and data mining, AI training, and similar technologies.

SCAT6 aivotärähdys perustason määritys

- Sisältää henkilökohtaisia tietoja, lääkkeitä, sairauksia – eli tietoa mitä ei saa jakaa ulkopuolisille.

- Missä lomakkeita voidaan säilyttää?
  1. Joukkueen lääkärillä oltava turvallinen paikka, mihin muut eivät voi päästä käsiksi
  2. Urheilijan omassa "terveyskansiossa" kotona

Tulokset kirjataan aina Kantaan. Jos urheilijalla on voimassa oleva Kanta-kielto niin muut toimijat eivät näe kirjauksia

Käytännön esimerkkejä

17-v uimari kertoo, että nenä on usein tukossa. Joskus yskittää kovassa treenissä. Kipeä noin 4-5 kertaa vuodessa. Kokee kuitenkin, että kaikki on hyvin.

Vastaanotolla: D-vitamiini verestä 52, allergioita keväällä siitepölylle, äidillä astma. Nukkuu 8-9 tuntia yössä, mutta ajoittain väsynyt olo. Ferritiini 57, Hb 139.

Käytännön esimerkkejä

1. Nenään hoitava kortisonia sisältävä sumute ja allergiakaudelle antihistamiini.
2. 2 viikon PEF seuranta ja sen jälkeen soittoaika. Mahdollisesti rasitusspirometria tämän jälkeen.
3. D-vitamiinia 20-50 mikrog / vrk ympäri vuoden.
4. Närästyksen hoitoon gaviscon purutabletti 15min ennen treeniä.

Käytännön esimerkkejä

20-vuotias koripalloilija kertoo, että hänellä ei ole juuri mitään vaivaa. Perusterve. Kuitenkin lopuksi mainitsee, että viimeisen kuukauden alaselässä ollut kipua treeneissä, minkä arvelee olevan peräisin lihaksista, kun on treenannut aikaisempaa enemmän.

Vastaanotolla: D-vitamiini 60. Alaselässä kipua yhden jalan taaksetaivutuksessa. Lonkat kivuttomat ja kierrot täydet, vatsa kivuton palpaatiossa. Polvennostotestissä sivuttaissiirtymää oikealle 14cm ja vasemmalle 18cm viitaten heikentyneeseen keskimmäisen pakaralihaksen antamaan tukeen vasemmalla.

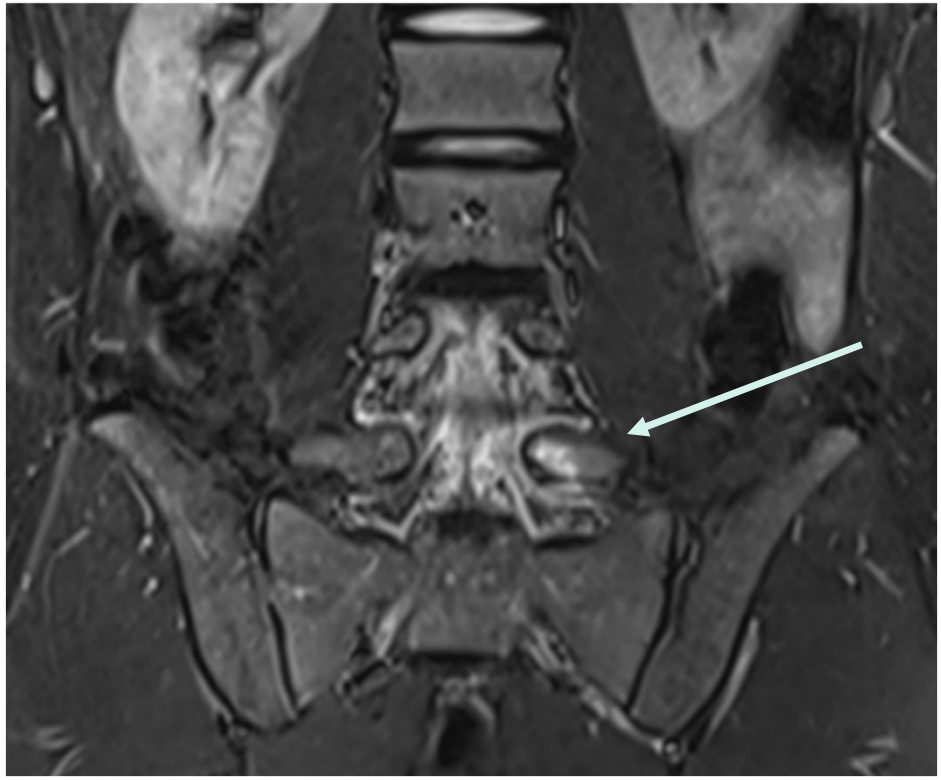
Käytännön esimerkkejä

1. Nuorella rasituksessa ilmenevä selkäkipu on selkärangan rasitusmurtuma kunnes toisin todistetaan.
2. Pyydetään lannerangan MRI. Onko lannerangassa rasitusosteopatiaa tai rasitusmurtumaa?
3. Vastaus: MRI kuvassa rasitusosteopatiaa L5 vasemmalla.

→ iskutuskielto 2kk, ei juoksua, ei hyppyjä, ei taivutusta 2 kuukauteen. Urheilufysioterapeutille 1kk kohdalla, missä keskivartaloa vahvistavia harjoitteita. Kontrollikäynti lääkärissä 2-3kk kohdalla. Rasitusosteopatiassa kontrolli MRI ei automaattisesti ole tarpeen. Paluu lajiin asteittain.

Taustalla olevien syiden selvittely. Harjoittelun muutokset? Energiansaanti? D-vitamiinin puutos? Lihashallinnan heikkous? Yhteistyö ravitsemusterapeutin, FT ja tarvittaessa psyykkisen valmentajan kanssa.

Käytännön esimerkkejä



Käytännön esimerkkejä

19-v nuori nainen, ferritiini ollut aina alhainen. Nyt tasoa 17. Hb normaali 140. Kuukautiset alkaneet 14-vuotiaana ja ne ovat säännölliset, arvelee että normaali vuotomäärä. Syö aamupalaksi leipää ja jogurttia. Koulussa lounas joka päivä, ennen treenejä lämmin ruoka (kanapasta), iltapalaksi hedelmää ja leipää. Laktoositon. Sekaruokavalio.

Käyttänyt vuosien ajan rautavalmisteita kuuriluontoisesti.

Vastaanotolla: vatsan palpaatiossa ei kipua, sisarella kilpirauhasen vajaatoimintaa, äidillä keliakia.

Käytännön esimerkkejä

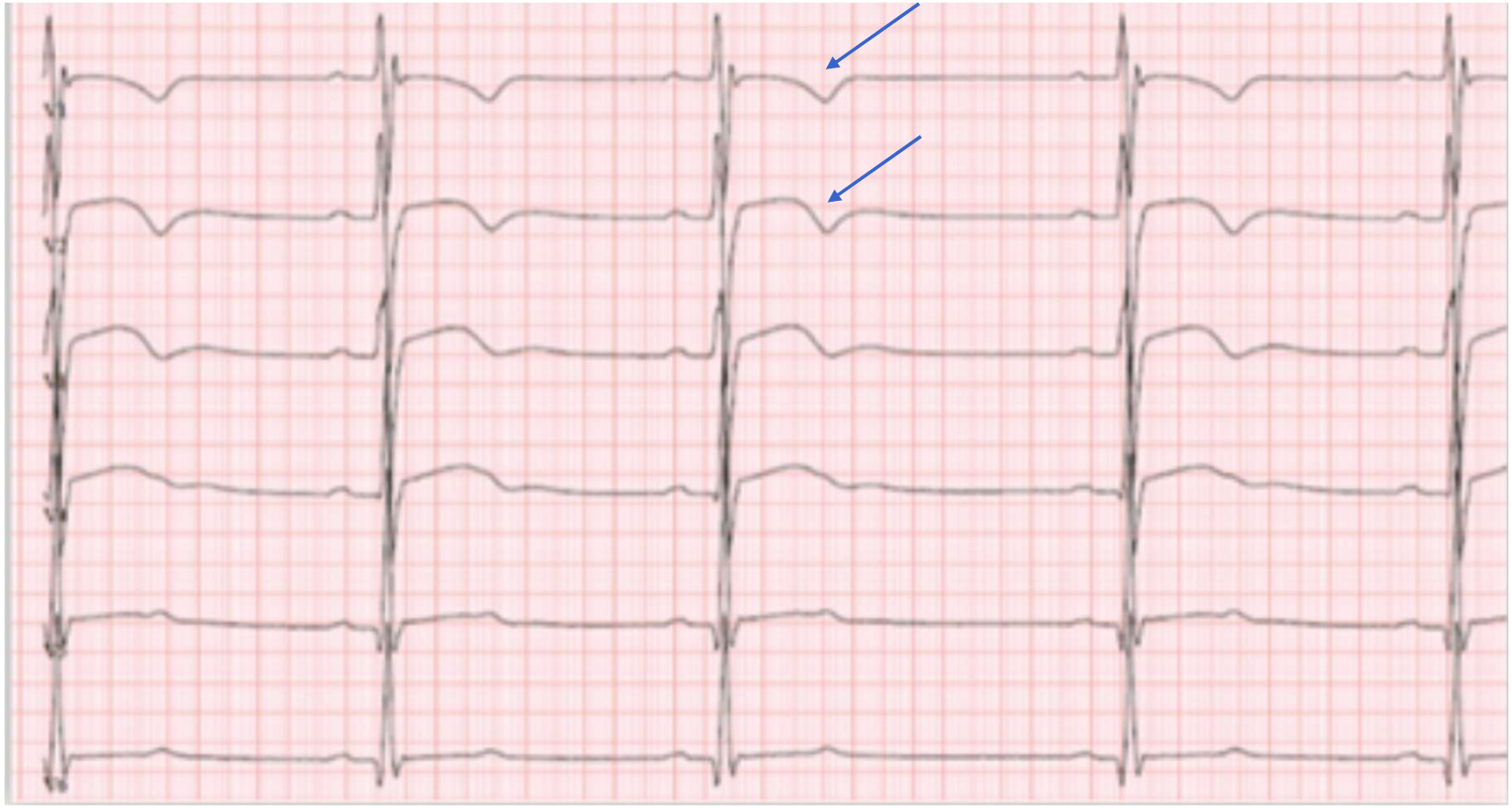
1. Alhainen ferritiinitaso (varastorauta) voi johtua myös keliakiasta.
2. Pyydetään verikokeet: tTGAbA, IgA, EMAbA, TSH, T4v
3. Vastaus: tTGAbA reilusti koholla, EMAbA positiiviset, voidaan asettaa keliakia diagnoosi. Ohjataan ravitsemusterapeutille ja hoidoksi gluteeniton ruokavalio. TSH ja T4v normaalia tasoa.
4. Kontrolli ja verikokeet vuoden kuluttua.

Käytännön esimerkkejä

20-v nuori, perusterve, ei hengitysoireita, ei kipuja, ei vammoja, ei ole menettänyt tajuaan rasituksessa. Suvussa ei sydänsairauksia tai sydänperäisiä äkkikuolemia nuorella iällä. Treeni kulkee ja menestystä tulee.

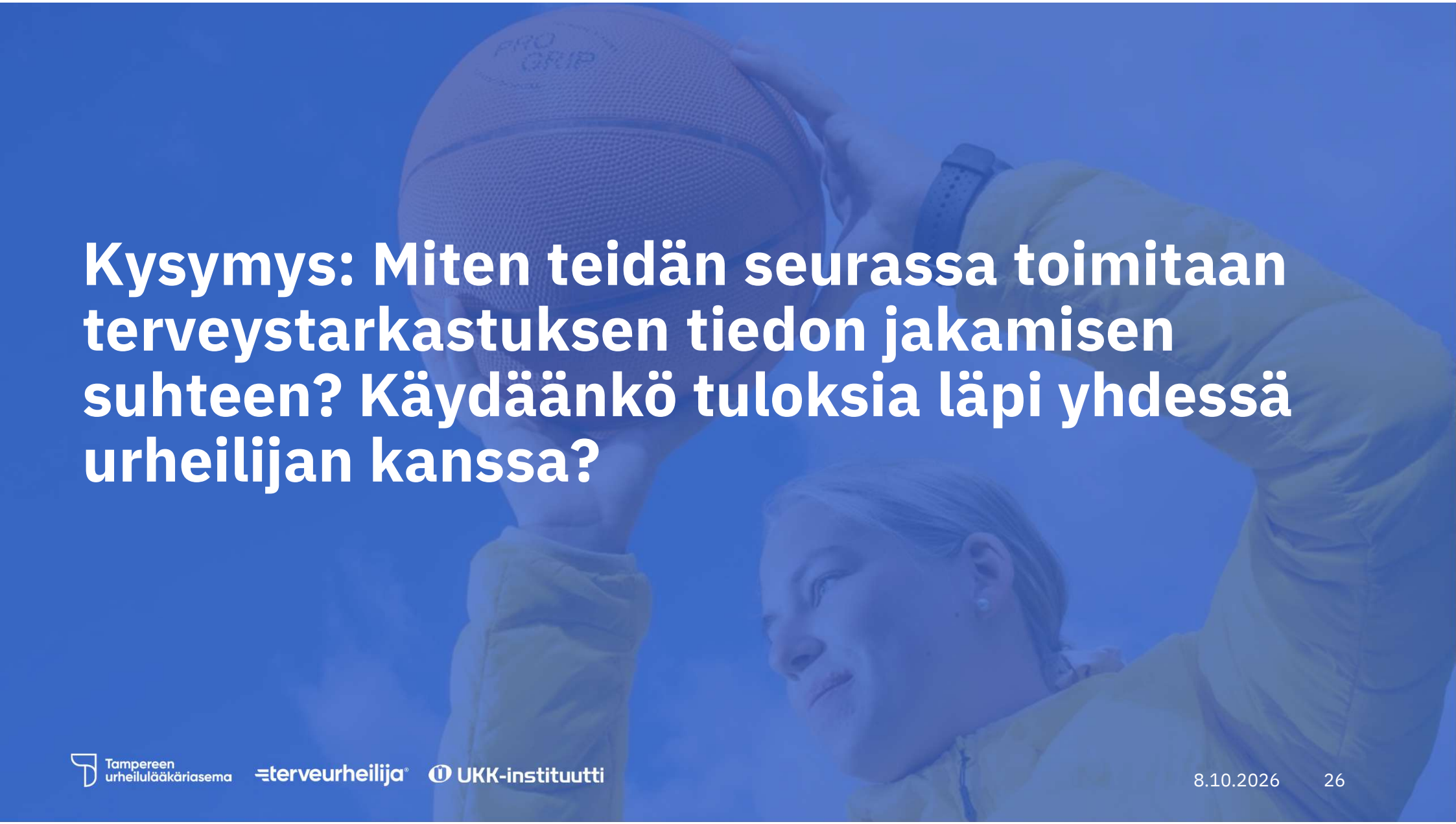
Vastaanotolla: EKG on rajamain poikkeava, ei aikaisempia sydänfilmejä.

Käytännön esimerkkejä



Käytännön esimerkkejä

1. Lähete kardiologille, onko potilaalla kardiomyopatiaa vai ovatko löydökset selitettävissä urheilijan EKG muutoksilla?
2. Tehtiin sydämen ultraääni ja magneettikuvaus. → Ei poikkeavaa
3. Ei todettua sydänsairautta, saa urheilla normaalisti



Kysymys: Miten teidän seurassa toimitaan terveystarkastuksen tiedon jakamisen suhteen? Käydäänkö tuloksia läpi yhdessä urheilijan kanssa?



Kiitos!

terveurheilija.fi
taula.fi

Tampereen urheilulääkäriasema terveurheilija UKK-instituutti



8.10.2026 @ Varala
Jarmo Härmä

JH10
VALMENNUS

Toimintaympäristö

Pelaajat Kapteenisto Kentälliset Yksilöt	Fysiikkavalmentaja	Lajivalmentajat	Psyykkinen valmentaja
Maajoukkuevalmennus ja maajoukkuetievalmennus	Hallin henkilökunta	Huolto/muu staff	Akatemiavalmentajat
Manageri/toiminnanjohtaja	Muut seuravalmentajat, varsinkin P22 ja P19	Media	Muut Fliigavalmentajat

- Itsensä ja itsetunnon kehitys → Opi pitämään ja arvostamaan erilaisuutta → Ärsytys & konflikti on yleensä hyvästä pitkässä juoksussa ja voittavan kulttuurin synnyttämisessä
- Etsi itseä ”parempia” ympärillesi, et osaa kaikkea
- Uskalla tehdä päätöksiä (myös vääriä)
- Näytä ”eteen” omalla esimerkillä, sillä lopulta teot, ei sanat, ohjaavat voittavan kulttuurin äärelle
- Jaa vastuuta – vastuullisesti ja velvoittaen



Ajattelumallit

Minkälainen suhtautuminen minulla on?

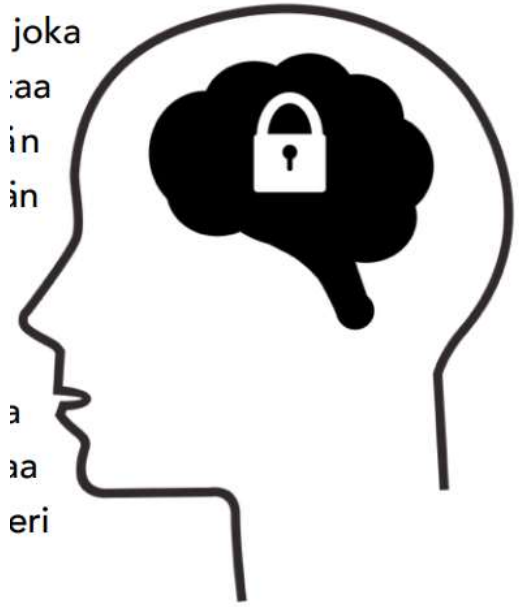
”Erot eivät perustu synnynnäisen lahjakkuuteen, vaan kovaa työtä tekevät ja oppimisesta nauttivat yksilöt ja tiimit nousevat parhaaseen potentiaaliinsa”

- CAROL DWECK



Kasvun asenne

1. **Voin oppia mitä vain**
2. **Haluan haastaa itseäni**
3. **Kehu yritystäni**
4. **Yritykseni ja asenteeni ratkaisevat**
5. **Kun epäonnistun, opin**
6. **Muiden onnistumiset inspiroivat**



Muuttumattomuuden asenne

1. **Olen joko hyvä tai huono**
2. **En halua haasteita**
3. **Kehu onnistumisiani**
4. **Kykyni ratkaisevat**
5. **Kun epäonnistun, olen huono**
6. **Muiden onnistumiset ovat uhka**


Korkea Vaatimustaso
Rehellisyys, suoruus ja avoimuus
Luottamus
Haavoittuvaisuus
Työteliäisyys ja intohimo
Ihmistuntemus
HYVÄ VALMENTAJA
Auttaa urheilijaa kehittymään ja saavuttamaan tavoitteensa
Antaa vastuuta pelaajille ja valmennustiimille
Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot
Persoonana aito oma itsensä
Riittävä lajituntemus ja -osaaminen
Rakentaa kestävän urheilija-valmentaja -suhteen
Motivaation tukeminen
Yhteistyökyky

Kiitos!

Mitä haluaisit kysyä?

- www.jh10.fi
- 0503046600
- jarmo.harma@jh10.fi
- Jarmo Härmä

JH10 VALMENNUS

Safeguarding prosessit ja turvallinen toimintaympäristö urheilussa

Urheilupsykologi, psyykkinen valmentaja Tiina Röning

Tampereen urheiluakatemia, Suomen Olympiakomitea

Safeguarding



Turvallinen toimintaympäristö

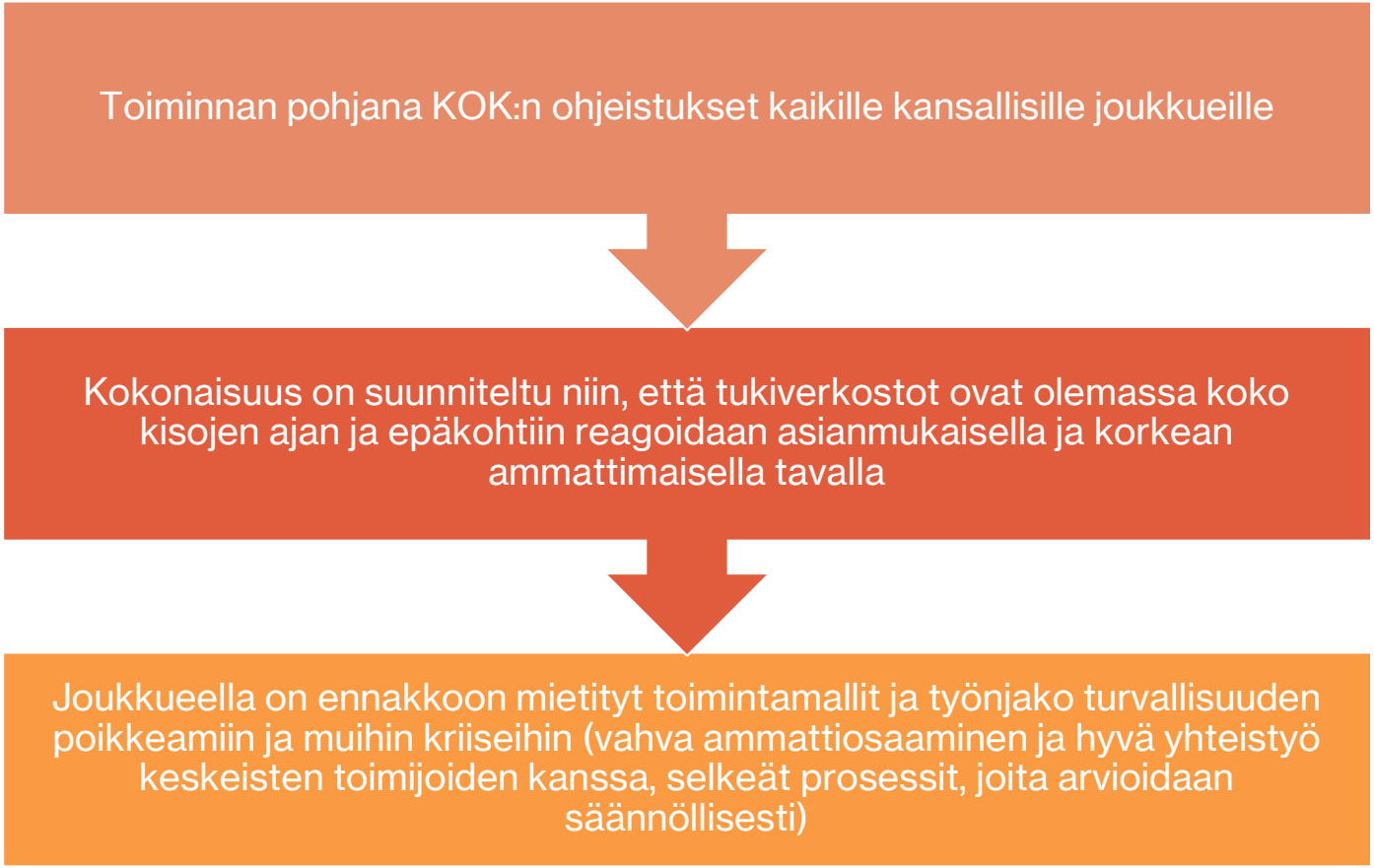
- **TAVOITE**
- Urheilu on turvallinen valinta kaikille siihen osallistuville. Toimimme kannustavassa ja arvostavassa ilmapiirissä. Pidämme kaikki turvassa kiusaamiselta, häirinnältä, rasismilta ja epäasialliselta käytökseltä.
- Toimintamme edistää fyysistä terveyttä, mielenterveyttä ja hyvinvointia sekä kannustaa terveellisiin elämäntapoihin. Olosuhteet ovat turvalliset. Toiminta tukee sosiaalista tasavertaisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Psykologinen turvallisuus näkyy

- Vuorovaikutuksessa
- Yhteistyön luonteessa
- Riskinotossa ja luovuudessa
- Suhtautumisessa virheisiin
- Suhtautumisessa erilaisuuteen



Wellfare & Safeguarding toiminta Olympialaiset 2024-2026



Vastuuhenkilöt Safeguarding KOK

SAFEQUARDING OFFICER (SO) TEHTÄVÄT

1. Turvallisen ja vastuullisen toimintaympäristön edistäminen.
2. Organisoituminen ja tiedottaminen niin, että kaikki tietävät, miten toimitaan mikäli havaitaan tai koetaan turvallisuuden poikkeama.
3. Turvallisuuden poikkeaman dokumentoiminen ja tuen organisoiminen.

WELFARE OFFICER (WO) TEHTÄVÄT

1. Huolehtii, että urheilijoiden psyykkinen/fyysinen hyvinvointi ja terveys huomioidaan osana suorituskykyä ja että esiin nousevat haasteet käsitellään ammattimaisesti ja asianmukaisesti

2. Arvioi urheilijoiden hyvinvointia (ennen-aikana ja kisojen jälkeen)

3. Valmistaa ja varmistaa kriisitilanteiden interventiot (toimintamallit ja läpiviennit) lääkäreitten työparina



Esteitä mielen hyvinvoinnin ja –terveyden hoitamiselle (Gulliver et al 2012)

- 1. Stigma
- 2. Taidot/halukkuus tunteiden ja oman elämän reflektointiin
- 3. Ongelman tiedostamattomuus
- 4. Ajan puute
- 5. Ongelman kieltäminen
- 6. Pelko mahdollisista seurauksista
- 7. Vaikutukset suorituskykyyn (saako urheilla tai pelata)
- 8. Epävarmuus siitä, kenen puoleen kääntyä
- 9. Saavutettavuus
- 10. Käsitys siitä, ettei siitä olisi apua

Psyykkinen valmennus

Tavoitteet ja toimintaperiaatteet ennen kisoja:

- Tunnistetaan joukkueiden ja urheilijoiden yksilölliset tarpeet
- Rakennetaan selkeät valmistautumisprosessit, johon psyykkinen valmentautumien on integroitu
- Toteutetaan psyykkisen hyvinvoinnin kysely, urheilupsykologi kontaktoi tarvittaessa urheilijat

Tavoitteet ja toimintaperiaatteet kisoissa:

- Luodaan turvallinen, vastuullinen ja psyykkistä hyvinvointia tukeva toimintaympäristö
- Kunnioitetaan kilpailutilanteessa joukkueen toimintatapoja sekä jokaisen urheilijan omaa tilaa
- Mahdollistetaan psyykkinen tuki huippusuoritukseen ja hyvinvointiin urheilijoille, valmennukselle ja taustajoukoille
- Tarjotaan mahdollisuuksien mukaan palautumista tukevat tilat ja olosuhteet

Tehtävä

- Miten sinun toimintaympäristössä Safeguarding asiat tällä hetkellä toteutuvat?
- Tietääkö kaikki, kehen otetaan yhteyttä missäkin tapauksessa? Olemmeko varautuneet erilaisiin turvallisuuden poikkeamiin tai epäasialliseen käyttäytymiseen puuttumiseen?
- Mitä tehdään ennaltaehkäisyksi? Miten reagointiprosessit on ohjeistettu?
- Onko tälle tarvetta?



And the road goes on.....

Kiitos!

Tiina.roning@varala.fi





Euroopan unionin osarahoittama

PIRKANMAA
COUNCIL OF TAMPERE REGION

TAMPERE

Pirkanmaan hyvinvointialue

Tampereen yliopisto

UKK-instituutti

Tampereen urheilulääkäriasema

VARALA