

Ehdotukset lasta odottavien perheiden ja alle kouluikäisten lapsiperheiden elintapaohjauksen kehittämiseksi

Opinnäytetyö

Monialainen toimintakyvyn
edistäminen (yamk)

Elisa Kallio



Opinnäytetyön taustaa lyhyesti:

- Vanhemmat vaikuttavat lapsen elintapojen kehittymiseen (Alberman ym. 2010; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 24; Xy ym. 2015; Yao & Rhodes 2015).
- Suomalaisten perheiden elinympäristöt ovat muuttuneet siten, että perheiden vapaa-aika ja elintavat ovat muuttuneet passiivisiksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5).
- Alle kouluikäisistä lapsista 10–20 % saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän ja nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden (Opetus- ja kulttuuriministeriön 2016, 13).
- Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2020) FIN-lapset-tutkimuksen mukaan vuonna 2019 2–6 vuotiaista pojista ylipainoisia oli 24 prosenttia ja tytöistä 15 prosenttia.
- Kroonisten kansansairauksien aiheuttamien yhteiskunnalle muodostuvien terveydenhuollon kustannuksien ja tuottavuuksien menetyksien on arvioitu maksavan 3,2–7,5 miljardia euroa vuodessa. (Vasankari & Kolu 2018, 2.)



Perheiden elintapaohjaus:

- Elintapaohjausta tarvitaan sairauksien ennaltaehkäisyssä, kuntoutuksessa sekä olemassa olevien sairauksien hoitamisessa (Vasankari 2017, 2).
- Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä liikunta-alan ammattilaisten on tärkeä huomioida asiakkaiden elintavat ja tunnistaa niiden mahdolliset muutostarpeet ajoissa, jotta elämänhallintaa tukevat toimenpiteet voidaan ajoittaa ja kohdistaa oikein (Jussila 2017, 3).
- Vaikuttava elintapaohjaus on asiakaslähtöinen ja tavoitteellinen prosessi, joka vaatii seuranta- ja monialaista yhteistyötä ja toimivaa poikkihallinnollista palveluketjua (Jussila 2017, 3).
- Tutkimukset osoittavat, että perheisiin kohdistuvan elintapaohjauksen ansiosta voidaan vaikuttaa positiivisesti perheiden fyysisen aktiivisuuteen, ruokavaliotottumuksiin, äidin sokeriaineenvaihdunnan häiriöihin raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen (Finni ym. 2011; Huvinen 2018; Viitasalo ym. 2016).

Miten lapsiperheiden elintapaohjaus voidaan toteuttaa?

A. Vahvistetaan jo olemassa olevia elintapaohjauksen toimintamalleja moniammatillisesti kunnan tarpeiden mukaisesti (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri 2019).

B. Erityistä tukea tarvitsevat ohjataan poikkihallinnolliseen elintapaohjauksen prosessiin (Jussila 2018/UKK-Instituutti).

A + B = erilaista tukea tarvitsevat perheet saavat apua ja ohjausta

PARAS MALLI

Lapsiperheiden elintapaohjauksen prosessi (KKI 2017)



LAPSIPERHEEN
EPÄTERVEELLISTEN
ELINTAPOJEN TUNNISTAMINEN
JA TAVOITTAMINEN



ELINTAPOJEN PUHEEKSI
OTTAMINEN
(NEUVOKAS PERHE)



LÄHETTÄMINEN JA
OHJAAMINEN PALVELUIDEN
PIIRIIN



ELINTAPOHJAUKSEN
PROSESSI ERITYISTÄ TUKEA
TARVITSEVILLE



MATALAN KYNNYKSEN
TERVEELLISIÄ ELINTAPOJA
TUKEVAT PALVELUT JA
LAPSIPERHEEN ELINTAPOJEN
MUUTOS

Rajaus ja käsitteet

- **Elintavat:** liikunta, uni ja ravitsemus
- **Hyvinvointi:** elintapoihin vaikuttavat tekijät, jotka ovat yhteydessä koettuun elämänlaatuun
 - Rajattu tarkastelusta pois esim. parisuhdeongelmat ja päihteet
- **Perhe:** lasta odottavat ja alle alakouluikäisten lasten perheet (0-6 v.)
- **Elintapaohjaus:** elintapoihin liittyvä vuorovaikutuksellinen ohjausprosessi, joka lähtee liikkeelle asiakkaan tarpeista, motivaation ja voimavarojen tunnistamisesta
 - muutosvaihemalli, motivoiva haastattelu ja parantavan vuorovaikutuksen tekniikka



Toimeksiantajan ja hankkeen esittely

- Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu ry (EKLU)
- Etelä-Karjalan Kärki (Imatra ja sen seutukunnat)
- Elintapaneuvonnan elinkaarimalli -hanke 1.1.20 – 31.12.21
- Opinnäytetyöni osuus kohdistui elinkaaren alkupäähän
- Opinnäytetyön hankekunnat: Parikkala, Rautjärvi ja Ruokolahti



elintapaneuvonnan
PALVELUPOLKU

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

- Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa ehdotuksia lasta odottavien perheiden ja alle kouluikäisten lapsiperheiden elintapaohjauksesta hankekuntiin (Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala).
- Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää ja tukea lasta odottavien vanhempien ja lapsiperheiden hyvinvointi- ja terveyskäyttäytymistä.

Esimerkki asiakasprofiilista: vanhempainvapaalla olevat perheet



Kyselytutkimuksen tulokset:

- Kehitettävät asiat perheiden elintavoissa olivat terveellisempi ja monipuolisempi ruokavalio, liikunnan lisääminen sekä ajanhallinta.
- Perheet kokivat voimavarakseen erityisesti perheenä yhdessä vietetyn aktiivisen ajan, mutta alle kouluikäisten lapsiperheiden vastauksissa nousi esiin myös oman ajan ja parisuhde ajan merkitys, jota kaivattiin kiireisessä arjessa lisää.
- Vastauksissa nousi esiin, että lapsen hyvinvointia tuettiin varhaiskasvatuksessa, mutta perheiden elintapojen tukeminen jäi selvästi vähäisemmäksi. Neuvolapalveluissa perheiden elintapoihin oli kokonaisuudessaan kiinnitetty varhaiskasvatusta enemmän huomiota.
- Erilaisia terveellisiä elintapoja tukevia harrastusmahdollisuuksia toivottiin lisää lapsille sekä perheille hankekuntien alueelle. Harrastusmahdollisuuksissa tulisi korostaa matalan kynnyksen osallistumista ja edullista hintaa. Myös ulkoliikuntapaikkojen sekä leikkipuistojen lisäämistä ja kunnostamista toivottiin. Perheet toivoivat, että varhaiskasvatuksen yhteyteen voitaisiin järjestää lapsille erilaista kerhotoimintaa.
- Lapsiperheiden terveellisten elintapojen tukemiseksi ehdotettiin tapahtumia ja avoimia luentoja. Elintapaohjausta toivottiin järjestettävän eri alojen asiantuntijoiden opastuksella henkilökohtaisesti sekä pienryhmissä.

Yhteissuunnittelutyöpajan seurauksena syntyneet toimenpiteet hankekuntien lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemiseksi:

- Neuvolan odotustilan liikunnallistaminen
- Elintavat puheeksi neuvolan ja varhaiskasvatuksen kirjallisia materiaaleja päivittämällä
- Ruokakurssit lapsiperheille monialaisena yhteistyönä
- Digitaalisen harrastekalenterin käyttöönotto

Ehdotukset lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemiseksi ja elintapaohjauksen kehittämiseksi:

- Ammattilaisten ohjausosaamista tulisi vahvistaa.
- Elintapaohjausprosessi ja matalan kynnyksen ryhmiä tulisi kehittää erityistä tukea tarvitseville lapsiperheille.
- Elintapaohjausprosessi tulisi aloittaa raskausajasta alkaen huomioiden molemmat vanhemmat ja jatkua saumattomasti myös synnytyksen jälkeen.
- Hanketyöskentelyssä olisi hyvä seurata monialaisen yhteistyön kehittymistä vertaamalla lopputilannetta alkutilanteeseen nähden.

