



Elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta Etelä-Karjalassa -tilaisuus

15.6.2022

Yhteistyö EKLUn kanssa

Mukana on ollut Imatran, Ruokolahden, Simpeleen ja Parikkalan neuvolat. Suunniteltiin miten voitaisiin neuvolaikäisiä lapsia ja heidän perheitään tukea liikkumisessa ja ohjata heitä terveellisiin elämäntapoihin.



Yhteistyön hyödyt

- neuvolasta saa tiedon terveellisistä elämäntavoista, mutta tarvitsemme yhteistyökumppaneita käytännön toteutukseen
- lapsiperheisiin vaikuttamalla vaikutamme elinkaaren myöhempään elintapavalintoihin ja tottumuksiin
- yhteistyö neuvolan, Eklun ja kuntien muiden toimijoiden kanssa on tiivistynyt hankkeen myötä. Kunnittain on sovittu yhteiset tavoitteet elintapaohjaukselle.
- palvelupolkuhankkeen myötä on saatu paljon uutta tietoa muilta toimijoilta mitä missäkin kunnassa on tarjolla (lainattavat välineet, tilat jne)



- neuvolan odotustilat muutettiin aktiiviseksi liikuntatilaksi passiivisen odottelun sijaan
- neuvolan terveydenhoitajat ovat saaneet uusia työkaluja, vinkkejä ja intoa omaan työhönsä ja asiakkaiden motivointiin liikunnan pariin
- Neuvokas perhe toimintamallista saatiin koulutusta. Osalle terv.hoitajista koulutus tarjosi tietojen päivitystä ja osalle uutta tietoa
- jaettava materiaali ja julisteet on hyvin suunniteltu ja värikkäät
- Eklun organisoima ja vetämä neuvolan TYHY vastasi tarpeeseen.

**TOIVEENA ON, ETTÄ NEUVOLAN ROOLI OSANA KUNTIEN
ELINTAPAOHJAUKSEN KOKONAISUUDESSA JATKUU JA TERVEYDENHOITAJAT
OSALLISTUVAT AKTIIVISESTI TYÖRYHMIIN**

Päädyttiin 3v ikäryhmään

Otollisia iältään liikkumaan ja helposti vielä motivoitavissa liikkumiseen.

Neuvolassa käytetään Neuvokas perheen materiaaleja ja menetelmää elintapamuutosten tukemisessa, esim. digikortti.

Perheille jaetaan Eklun painattamat Kotonakin voi liikkua -esite ja annetaan mukaan Leppis-pallo

Ohjataan vanhempia tarvittaessa olemaan yhteydessä mm. hyvinvointivalmentajaan, kaupungin liikuntaneuvontaan.

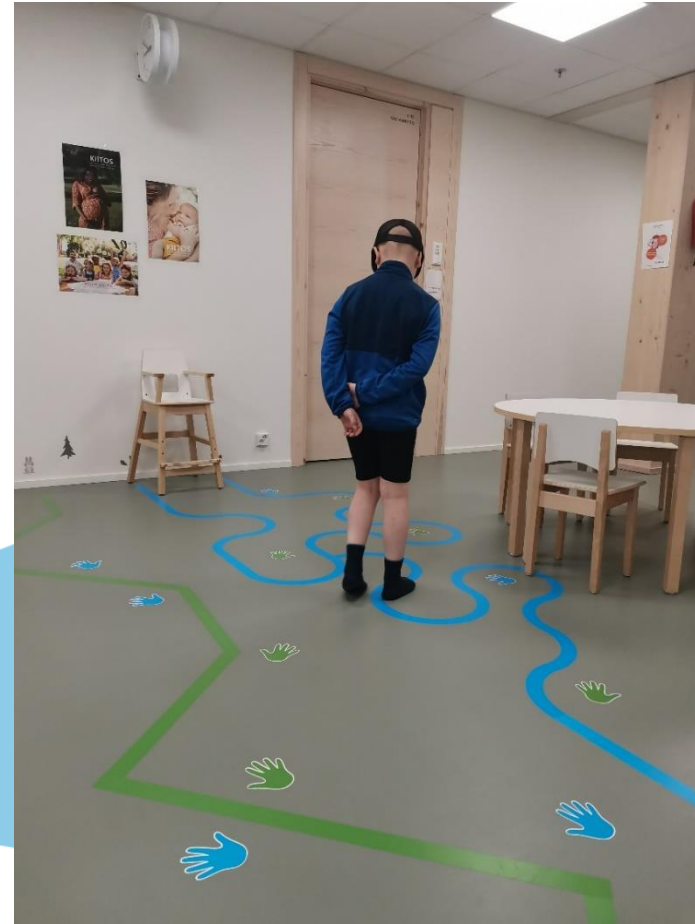
Yhteistyössä tehtiin myös Kun huoli herää elintavoista-juliste



Esitteen myötä on ollut helppoa ottaa puheeksi liikunta-asioita ja kertoa alueen palveluista.

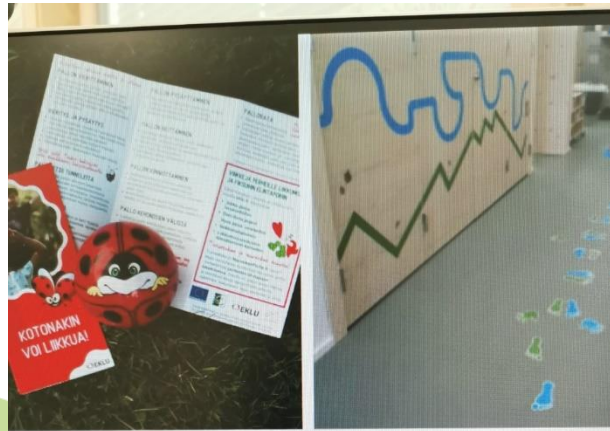
Lattiateippaukset neuvoloihin tehtiin EKLUn kanssa yhteistyössä 04/2021





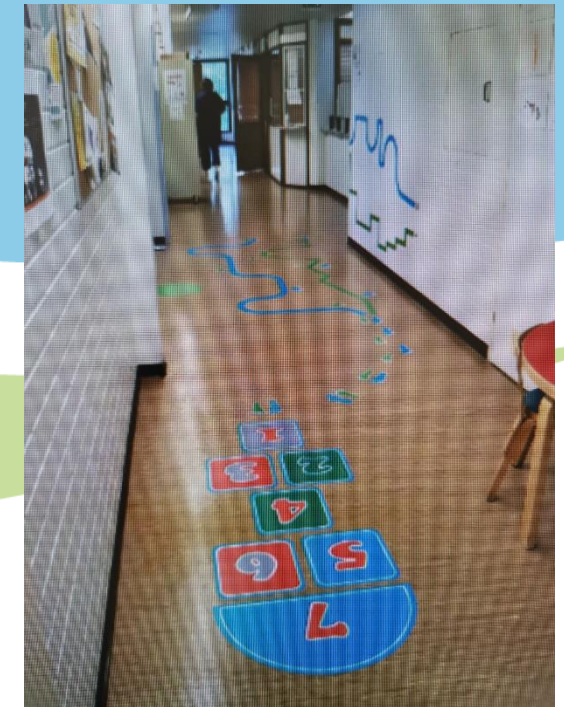
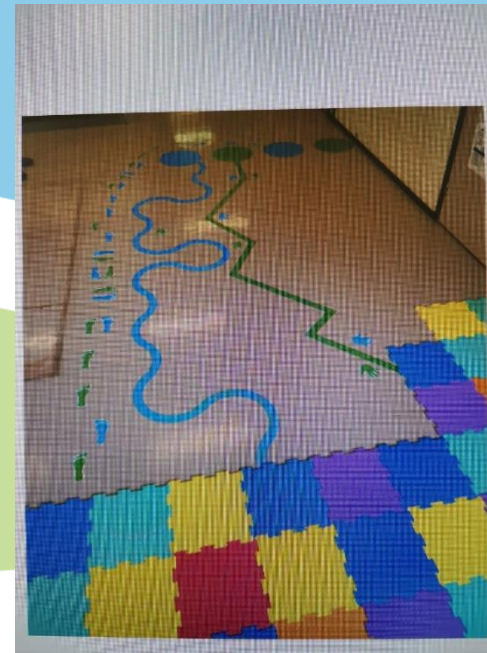
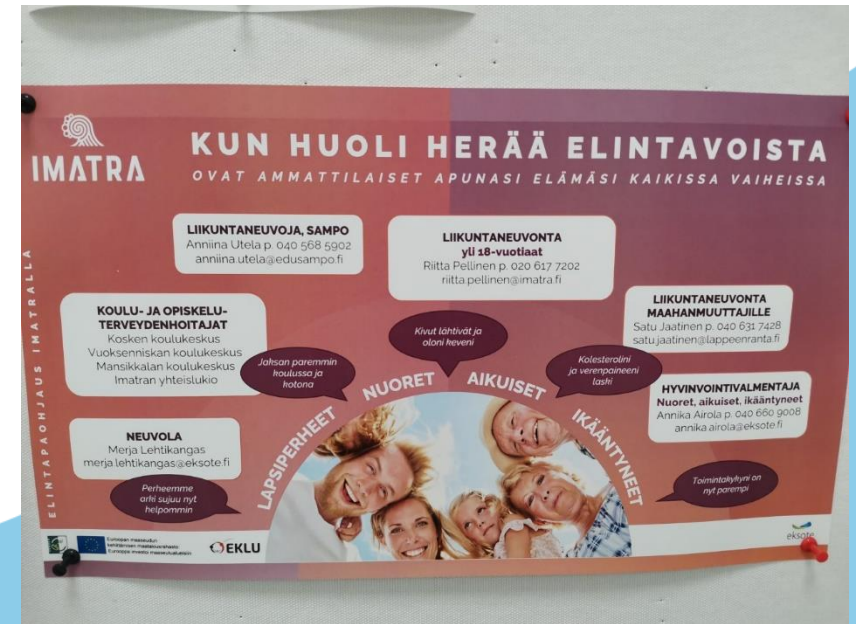
Lapset ovat ottaneet omakseen liikunnallisen neuvolan jokaisella paikkakunnalla. Jopa pienet ryömivät vauvat menevät viivoja pitkin ja ihmettelevät eläinkuvia lattianrajassa.

Teippaukset eri neuvoloista



Elintapaohjaus neuvoloissa

- Lattiateippaukset odotustiloihin
- Neuvolassakin voi liikkua! ja Kotonakin voi liikkua! -materiaalit
- Palo ja esite perheelle 3-vuotisneuvolassa
- Neuvokas perhe -menetelmä (täydennyskoulutus 19.5.2022)
- Kun huoli herää –juliste, ohjaus esim. liikuntaneuvontaan



Asiakaspalaute on ollut hyvää neuvolan teippauksista

Asiakkailta kuultua:

”Lapsilla on jotain tekemistä, ei tarvitse vain olla paikallaan istumassa”

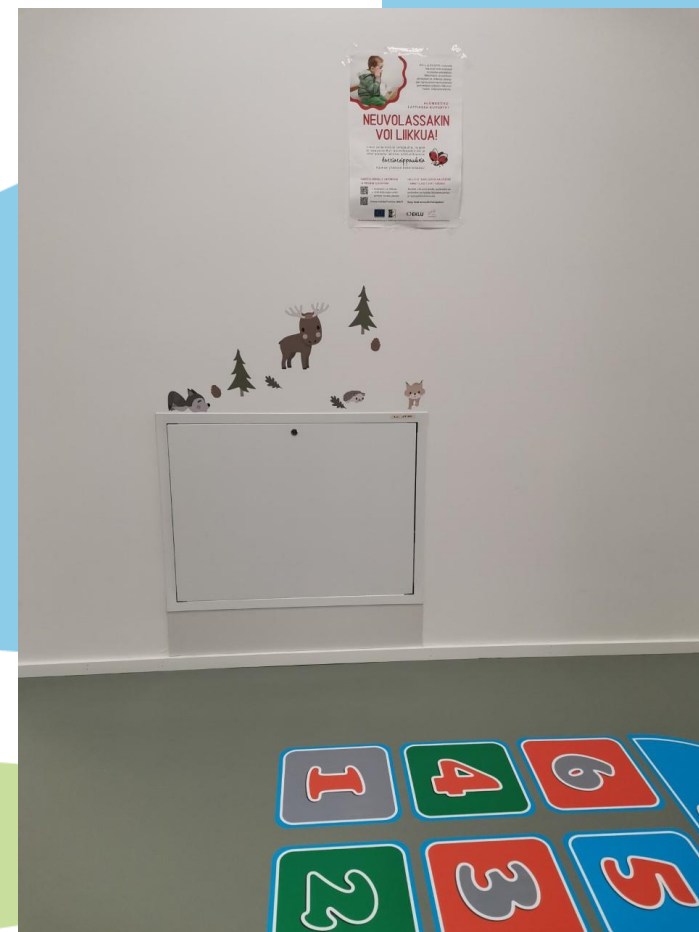
”Seiniltä löytyy kivat eläinkuvat”

Terveydenhoitajien palautetta:

”Ihanan iloinen tekemisen meininki kuuluu usein odotustilasta”.

”Teippaukset ovat antaneet pirteyttä ja väriä odotustilaan”.

”Pituusmittaukseen lapsista on nyt kivempi mennä kun seinässä on eläinaiheisia teippauksia joten lapsi näkee minkä eläimen kohtaan on jo kasvanut”.





Kiitos yhteistyöstä ja hyvää kesää!