

LAITETAAN PALLO PYÖRIMÄÄN

Liikunta on lapselle luontaista toimintaa

Liikunta, ravitsemus ja uni ovat kolme ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää osa-alueita. Säännöllisellä liikunnalla, monipuolisella ravinnolla ja laadukkaalla sekä riittäväällä unella on vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen.



Perheitä neuvotaan
kaikissa heitä koskeissa
asioissa.
- Merja Lehtikangas

Kolmevuotias Rasmus on juuri saanut leppäkerttupallon. Terveystoimittaja Merja Lehtikangas kertoo perheelle leikin ja liikunnan merkityksestä koko perheen hyvinvoinnille.



Neurolakäynti on tarkoitettu koko perheelle. Tiina Savolainen on tullut neurolakäynnille Lucas-vauvan ja Rasmuksen kanssa. Kuvassa myös terveydenhoitaja Merja Lehtikangas ja opiskelija Veera Pitkänen.

Päivittäinen liikunta muiden terveellisten elintapojen ohella otetaan esiin myös neurolatyössä kannustamalla yhteisiin liikkumishetkiin koko perheen voimin. Kotonakin voi liikkua – vaikkapa pallon kanssa.

Vanhemmat vaikuttavat lapsen elintapojen kehittymiseen

Imatran, Ruokolahden, Parikkalan ja Rautjärven neuvolat jakavat 3-vuotiaiden perheille neurolakäynnillä pallon ja esitteen, jossa on esimerkkejä erilaisista palloleikeistä, joita voi lapsen kanssa harrastaa. Pallo on väline liikkumiseen lapsen kanssa – mutta se on myös symboli yhteiselle ajalle. Yhteinen aika on lapselle se kaikkein arvokkain asia.

Neurolan terveydenhoitaja tukee perhettä arjen jaksamisessa ja elintavoissa. Neurolan elintapaohjauksessa tuetaan perhettä hyvinvoinnin ja terveyden eri osa-alueilla kuten syömiseen, liikkumiseen, lepoon ja perhearkeen liittyen. Tavoitteena on hoitaa koko perhettä matalalla kynnyksellä ja ottaa mahdolliset huolet esiin tuoreeltaan.

Elintapaneuvonta kannustaa liikkumaan

Etelä-Karjalan Liikunta- ja Urheilu (EKLU)

hallinnoi Elintapaneuvonnan palvelupolku -hanketta yhteistyössä Imatran kaupungin sekä Ruokolahden, Rautjärven ja Parikkalan kuntien sekä Eksoten kanssa. Hankkeen tavoitteena on kehittää elintapaneuvontaa koskemaan kaikkia ikäryhmiä vauvasta vauriin. Lapsiperheille suunnattu elintapaohjaus on osa hanketta. EKLU on kustantanut mm. neuroloihin tehdyt seinä- ja lattiатеippaukset lasten liikkumisen aktivoimiseksi sekä hankkinut kolmivuotiaalle leppäkerttupalloja ja ohjeet palloleikkeihin.

– Perheitä neuvotaan kaikissa heitä koskevissa asioissa. Olemme huomanneet miten perheet eivät liiku riittävästi yhdessä lasten kanssa, joten idea pallojen jakamisesta 3-vuotisen neurolan yhteydessä antaa eväitä lapsiperheille yhdessä liikkumiseen, terveydenhoitaja **Merja Lehtikangas** Imatran neurolasta kertoo.

Neljän lapsen äiti **Tiina Savolainen** kävi kolme kuukautta vanhan Lucas-pojan ja kolme vuotta täyttävän Rasmuksen kanssa Imatran neurolassa. Kolmevuotistarkastuksessa annettava leppäkerttupallo on Rasmuksella tiukassa otteessa, kun hän katsoo terveydenhoitajan kanssa seinällä näkyviä eläinten kuvia. – Neurolan ohjaus on kehittynyt paljon sen jälkeen, kun kävin nyt 15-vuotiaan esiköisen kanssa neurolassa, Tiina Savolainen kertoo.

Imatran uuden puukoulun yhteydessä olevaan neurolaan on teipattu seinille ja lattiaan lapsille sopivia kuvia, joiden parissa on hauska puuhailla vaikka jalkapohjan kuvilla tai numeroilla hyppien tai eläinten kuvia tunnistamalla.

Neurola-toiminta kehittyy entistä enemmän koko perhettä huomioivaksi

– Jokaisella neurolakäynnillä perheellä on aina mahdollisuus nostaa omia asioitaan esille ja niihin pyritään vastaamaan ja tekemään elintapaohjausta. Neurolakäynnillä pyritään huomioimaan lapsen lisäksi koko perhettä. Neurolalla on mahdollisuus ohjata perheitä saamaan elintapaneuvontaa myös kunnan liikuntaneuvojalta tai eksoten hyvinvointivalmentajalta, Merja Lehtikangas kertoo.

– Olemme aloittamassa myös isäneurolatoimintaa, jossa otamme isäksi tulemiseen ja isän rooliin liittyviä asioita esiin isien ja perheiden kanssa.