

A photograph of a family of three embracing outdoors at sunset. The father is on the left, holding the child. The mother is on the right, smiling and embracing the child from behind. The child is in the center, wearing a striped shirt. The background is a soft, warm glow from the setting sun, with blurred lights in the distance.

Lapsiperheiden elintapaohjauksen
toteutusmalleja muualla Suomessa

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 ns. paras malli

Lapsiperheiden elintapaohjauksen prosessi (KKI 2017)



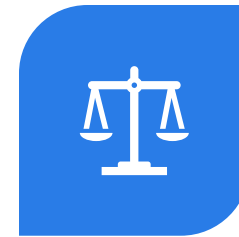
LAPSIPERHEEN
EPÄTERVEELLISTEN
ELINTAPOJEN
TUNNISTAMINEN JA
TAVOITTAMINEN



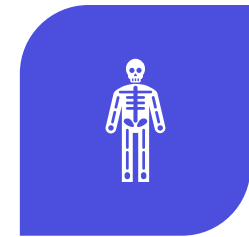
ELINTAPOJEN PUHEEKSI
OTTAMINEN
(NEUVOKAS PERHE)




LÄHETTÄMINEN JA
OHJAAMINEN
PALVELUIDEN PIIRIIN



ELINTAPOHJAUKSEN
PROSESSI ERITYISTÄ
TUKEA TARVITSEVILLE



MATALAN KYNNYKSEN
TERVEELLISIÄ ELINTAPOJA
TUKEVAT PALVELUT JA
LAPSIPERHEEN
ELINTAPOJEN MUUTOS



Raskausajan elintapaohjauksen teoriaa

Raskausajan elintapaohjauksen on todettu vähentävän äidin sokeriaineenvaihdunnan häiriöitä vuosi synnytyksen jälkeen (Huvinen 2018). Seuranta ja elintapaohjausta olisi syytä jatkaa myös synnytyksen jälkeen, koska raskausaika voi olla liian lyhyt aika äidin pysyviin elintapamuutoksiin (Puhkala 2017).

Raskausajan elintapaohjauksen toteutusmalleja

- Liikuntatoimen ja neuvolan yhteistyö raskausajan diabeteksen hoidossa ja ennaltaehkäisyssä (Riihimäen seudun terveystieteiden keskus s.a).
- Liikunnanohjaajan luennot neuvolan tiloissa odottaville äideille 1 krt/kk:ssa liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseksi (Varkaus/Kunteko 2019).
- Verkkopuntari-etävalmennusohjelma kehitetty ylipainoisten ja odottavien äitien elintapaohjauksen tueksi ammattilaisten käyttöön (Verkkopuntari s.a).

Alle kouluikäisten lapsiperheiden elintapaohjaus

- Tutkimukset osoittavat, että perheisiin kohdistuvan elintapaohjauksen ansiosta voidaan vaikuttaa perheiden fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen sekä ruokavaliotottumuksiin (Finni ym. 2011; Viitasalo ym. 2016).
- Transteoreettiseen muutosvaihemalliin pohjautuvan elintapaohjauksen on todettu vaikuttavan perheiden elintapojen muutoksiin positiivisesti lapsen lihavuuden hoidossa (Kadek ym. 2014).
- Elintapamuutoksesta motivoituneet perheet hyötyvät motivoivan haastattelun käytöstä osana muutosprosessia (Tripp ym. 2011).
- Perheiden voimavaroja vahvistamalla on todettu alentavan perheiden tukea ja parantavan perheiden kokemaa elämäntilannetta (Tanninen 2015).

Alle kouluikäisten lapsiperheiden elintapaohjauksen toteutusmalleja



Pirkkalan kunta (s.a):

- Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa kun a. liikuntasuosituksset eivät toteudu b. perhe kaipaa tukea ja motivointia liikuntaan c. ruutuaika vie ison osan arjesta
- Maksuttomat perheliikuntavuorot kouluilla, jonka toiminnasta vastaavat aktiivivanhemmat.

Alle kouluikäisten lapsiperheiden elintapaohjauksen toteutusmalleja:

Heinolan kaupunki (2020)

- Minun harrastukseni nettisivut
- Vähävaraiset perheet voivat hakea urheiluseuran harrastuspaikkaa hakulomakkeen avulla
- Perheiden liikuntakerhot ja teemapäivät
- Liikuntaystäväpalvelu
- Liikuntavälineiden vuokraus



Hankeraporttien
parastamisen
kriteerit:

Kohderyhmän raja

Moniammatillisuus

Sujuvuus

**Perheiden elintapaohjauksen
kehittämistyön hyvät toimintatavat**

Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu ry:n lasten liikunnan kehittämishake (2013)

Tavoitteena kehittää pienten lasten liikuntataitoja.

Hankkeen seurauksena:

- Monialaiset koko perheen liikuntaillat, liikunnalliset tapahtumat ja perheliikuntaleirit
- Liikunnan edistämisen koulutukset varhaiskasvattajille
- Neuvoloiden odotustilojen muuttaminen leikkihuoneiksi
- Varhaiskasvatuksen Pehmopupu Neea vie lapsen kotiin mukanaan liikunnallisen viestin



Etelä-Pohjanmaan sairaanhoidopiirin VESOTE- hanke (2019)

Lähtökohtana kehittää palveluita monialaisesti kuntien tarpeiden mukaan.

Hankkeen seurauksena mm:

- Valmiiden materiaalien hyödyntäminen (Neuvokas perhe, Ilo kasvaa liikkuen, Separe-menetelmä)
- Neuvola päiväkodissa
- Monialainen viestintä ja työryhmä sekä työparitoiminta
- Puheeksioton koulutukset kolmannelle sektorille
- Marttojen ruokakurssit lapsiperheille



Lähteet:

- Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. 2019. Neuvokas perhe - Etelä-Pohjanmaanosahanke - Lapsiperheiden monialainen elintapaohjaus. Loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.epshp.fi/files/10925/Neuvokas_perhe_-_hankkeen_Etela-Pohjanmaan_osahankkeen_loppuraportti.pdf [viitattu 27.2.2020].
- Huvinen, H. 2018. The heterogeneity of gestational diabetes and long-term effects of lifestyle intervention among high-risk women. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöstudkimus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/241951> [viitattu 5.2.2020].
- Puhkala, J. 2017. Effects of lifestyle counselling on cardiometabolic risk factors overweight professional drivers and postpartum women at increased risk for gestational diabetes. Academic dissertation. University of Tampere. Faculty of social sciences. UKK-institute for health promotion research. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101774/978-952-03-0454-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 13.3.2020].
- Jussila, A. 2018. Mikä ihmeen Vesote? UKK-Instituutti. *Terveysliikuntautiset*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/2996-terveysliikuntautiset2017.pdf> [viitattu 13.4.2020].
- Kunnossa Kaiken Ikää-ohjelma. 2017. Liikuntaneuvonnan palveluketju. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.kkiohjelma.fi/liikuntaneuvonta/liikuntaneuvonnan_palveluketju [viitattu 10.3.2020].

Lähteet:

- Kunteko. 2019. Varkauden kaupunki. Yksilöön kohdistuva terveyttä edistävä liikuntaneuvonta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kunteko.fi/katso/933> [viitattu 15.2.2020].
- Riihimäen seudun terveystakeskus. s.a. Neuvola. Raskausdiabetes - ehkäisy ja hoito. WWW-dokumeentti. Saatavissa: <https://riihimaenseudunterveyskeskus.fi/palvelut/neuvola/raskausdiabetes-ennaltaehkaisy-ja-hoito/> [viitattu 27.2.2020].
- Verkkopuntari. s.a. Turvallista helpompaa painonhallintaa. Satakunnan sydänpiiri ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://verkkopuntari.fi/verkkopuntari/> [viitattu 23.3.2020].
- Finni, T., Sääkslahti, A., Laukkanen, A., Pesola, A & Sipilä, S. 2011. A family based tailored counselling to increasenon-exercise physical activity in adults with asedentary job and physical activity in their young children: design and methods of a year-long randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 11:944. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40345/1471-2458-11-944.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 18.2.2020].
- Viitasalo, A., Eloranta, A., Lintua, N., Väistö, J., Venäläinen, T., Kiiskinen, S., Karjalainen, P., Peltola, J., Lampinen, E., Haapala, E., Paananen, J., Schwabbe, U., Lindia, V. & Lakka, T. 2016. The effects of a 2-year individualized and family-based lifestyle intervention on physical activity, sedentary behavior and diet in children. *Preventive Medicine*. Volume 87. 81-88. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743516300068> [viitattu 15.2.2020].

Lähteet:

- Kadek, A. 2014. The Effect of the Transtheoretical Model Approach Towards the Body Mass Index of Overweight and Obese Children in Makassar. *Indones Biomed J.* 2014; 6(1): 51-6. WWW-dokumentti. Saatavissa: <file:///C:/Users/elisa/Downloads/43-268-2-PB.pdf> [viitattu 1.12.2019].
- Tripp, S., Perry, J., Romney, S & Blood-Siegfried, J., 2011. Providers as Weight Coaches: Using Practice Guides and Motivational Interview to Treat Obesity in the Pediatric Office. *Journal of Pediatric Nursing.* Volume 26, Issue 5, 474-47. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.xamk.fi/science/article/pii/S0882596311005355?via%3Dihub> [viitattu 3.3.2020].
- Tanninen, H. 2015. Resource-enhancing nursing at home for families with small children. Evaluation of early interventions. University of Eastern Finland. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1882-6/urn_isbn_978-952-61-1882-6.pdf
- Heinola. 2020. Lasten ja perheiden liikunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.heinola.fi/lapeli> [viitattu 17.2.2020].
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2013. Pienten lasten liikkumisedellytysten kehittäminen. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n lasten liikunnan kehittämishanke vuosina 2009-2012. PDF-dokumentti. Saatavissa: [file:///C:/Users/elisa/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/Content.Outlook/8632798U/2013LOPPURAPORTTIOKM%20\(002\).pdf](file:///C:/Users/elisa/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/Content.Outlook/8632798U/2013LOPPURAPORTTIOKM%20(002).pdf) [viitattu 15.2.2020].
- Pirkkalan kunta. s.a. Liikuntaneuvonta perheille. WWW-dokumentti. Saatavissasa: <https://www.pirkkala.fi/palvelut/liikunta/perheliikuntahanke-perheet-penkista/liikuntaneuvonta-perheille/> [viitattu 12.2.2020].