

Neuvokkaasta voimaa raportti; Neuvokas perhe -menetelmän arviointi neuvoloissa ja kouluissa



Kinnunen Marja
Absetz Pilvikki
Koivumäki Terhi
2018

Sisällys

| | |
|---|---|
| NEUVOKKAASTA VOIMAA RAPORTTI; NEUVOKAS PERHE –MENETELMÄN ARVIOINTI NEUVOLOISSA JA KOULUISSA | VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY. |
| SISÄLLYS | 1 |
| TIIVISTELMÄ | 2 |
| ALKUSANAT | 3 |
| NEUVOKAS PERHE –MENETELMÄ NEUVOLOISSA JA KOULUISSA | 3 |
| TUTKIMUKSEN TAUSTA | 3 |
| NEUVOKKAASTA VOIMAA –TUTKIMUS NEUVOLOISSA | 4 |
| TUTKIMUKSEN TAVOITE | 4 |
| TUTKIMUSMENETELMÄT | 5 |
| Tutkimusasetelma | 5 |
| Interventio: Neuvokas perhe -elintapaohjaus | 6 |
| Esiselvitys | 6 |
| Terveydenhoitajien koulutus ja tuki intervention toteutusta varten | 6 |
| OSALLISTUJAT | 9 |
| MATERIAALIT | 10 |
| Kokemukset elintapaohjauksesta | 12 |
| Luottamus arkeen | 12 |
| Liikuntamotivaatio ja motivaatio syödä terveellisesti | 12 |
| Pystyvyyden tunne | 12 |
| Tyytyväisyys nykytilanteeseen | 13 |
| Oma arviointi muutoksen tarpeellisuudesta | 13 |
| Aikomukset muutokseen | 13 |
| Mitä muutoksia olet viime aikoina tehnyt? | 13 |
| EETTINEN ARVIOINTI | 13 |
| TILASTOLLISET MENETELMÄT | 13 |
| TULOKSET | 14 |
| KOKEMUKSET ELINTAPOHJAUKSESTA | 14 |
| LUOTTAMUS ARKEEN | 14 |
| KOETTU AUTONOMIAN TUKI | 14 |
| MOTIVAATIO ELINTAPOIHIN | 16 |
| PYSTYVYDEN TUNNE | 18 |
| TYTYVÄISYYS NYKYTILANTEESEEN | 20 |
| TYTYVÄISYYS LAPSEN ELINTAPOIHIN | 23 |
| ARVIO ELINTAPOJEN MUUTOSTARPEESTA | 25 |
| ARVIO TARPEESTA TEHDÄ MUUTOKSIA LAPSEN ELINTAPOIHIN | 28 |
| AIKOMUS MUUTTAA ELINTAPOJA | 29 |
| TEHDYT MUUTOKSET | 31 |
| POHDINTA | 33 |
| JOHTOPÄÄTÖKSET | 35 |
| VIITTEET | 37 |

Liitteet

Tiivistelmä

Lasten ylipaino on kasvava kansanterveydellinen haaste. Suomen neuvola- ja kouluterveydenhuolto tavoittavat lähes kaikki Suomessa asuvat perheet. Tämä mahdollistaa tiedon jalkauttamisen ja tuen perheille. Tiedämme kuitenkin tutkimuksista, että pelkkä tiedon antaminen ei ole riittävä keino elintapamuutoksen tueksi.

Neuvokas perhe -menetelmä on rakennettu poikkitieteellisen ohjausryhmän sekä moniammatillisen työryhmän voimin tarjoamaan iloa, innostusta ja kannustusta perheiden elintapoihin. Menetelmän työvälineissä, nettisivuilla ja elintapaohjauksen ohjeistuksessa on huomioitu ravitsemuksen, lääketieteen, liikunnan, käyttäytymistieteen ja varhaiskasvatuksen tutkittu näyttö ja ammatillinen kokemus. Kehittämisen ytimessä on ollut jatkuva vuoropuhelu erityisesti terveydenhoitajien ja perheiden kanssa. Tässä tutkimuksessa selvitettiin vanhempien kokemuksia elintapaohjauksesta neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Tutkimuksessa myös verrattiin poikkeavako Neuvokas perhe -elintapaohjausta saaneiden vanhempien kokemukset muiden vanhempien kokemuksista.

Terveydenhoitajat jakoivat tutkimuslomakkeita äitiysneuvolassa 9. tai 12. raskausviikon neuvolakäynnillä sekä 12kk tai 18kk lastenneuvolakäynnillä tai ensimmäisen luokan terveystarkastuksen yhteydessä yhteensä 960 vanhemmalle (58 % neuvoloissa, 42 % koulussa). Interventio-ryhmän aineisto kerättiin Jämsässä ja Hyvinkäällä ja kontrollikuntien aineisto Riihimäellä ja Valkeakoskella. Neuvolan vanhemmista 303 täytti lomakkeen (53 % interventio-ryhmässä). Neuvolan vanhemmista 195 (34 %) täytti myös seurantalomakkeen seuraavan neuvolakäynnin jälkeen. Koululaisten lomakkeita palautui 232 kpl (58 %). Sisäänottokriteerinä tutkimuslomakkeisiin vastaamiseen oli riittävä suomen kielen taito.

Tuloksista ilmeni, että sekä interventio- että vertailukuntien äitiys- ja lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa tapa, jolla terveydenhoitaja kohtasi asiakkaansa tuki perheen autonomiaa. Vastaajat raportoivat kokeneensa, että vastaanotolla heidän tarpeitaan ja mielipiteitään oli kuultu ja arvostettu. Autonomian tukeen perustuva työote on olennainen osa Neuvokas perheen onnistunutta käyttöä.

Erot interventio- ja kontrolliryhmien vastauksissa liittyivät perheen vahvuuksien tunnistamiseen. Kunnissa, joissa Neuvokas perhe -menetelmä oli käytössä, vastaajat kokivat vahvemmin, että terveydenhoitaja teki näkyväksi perheen jo olemassa olevia vahvuuksia elintapojen suhteen. Yksi Neuvokas perhe -menetelmän päätavoitteista onkin auttaa perheitä vahvuuksiensa kautta nostamaan pystyvyyden tunnettaan.

Elintapaohjaus on tärkeä osa lihavuuden ehkäisyä ja terveyden edistämistä. Tätä ei saisi kuitenkaan säilyttää yksin terveydenhuollon rooliksi. Yksittäinen käynti, onnistuessaankin, on vain yksi kohtaaminen. Elintapamuutokset ovat pitkiä prosesseja, mikä korostaa pitkäjänteisen työn ja tuen merkitystä. Mikäli halutaan edistää perheiden terveitä elintapoja mahdollisimman vaikuttavasti, tarvitaan terveydenhoitajan ohjauksen lisäksi mukaan myös kaikki muut lapsiperheitä kohtaavat ammattilaiset. Esimerkiksi yhdyskuntasuunnittelulla, päiväkotij- ja kouluruokailulla ja mediasisällöillä voidaan tukea perheitä terveyttä edistävien elintapojen toteuttamisessa. Monialaisen työn merkitys tuo armollisuutta ja realistisia odotuksia terveydenhoitajalle yhden tapaamisen vaikuttavuuteen esimerkiksi elintapojen muutoksen suhteen. Huomio kannattaa myös kiinnittää vanhemman aikomuksen saamiseen konkreettisiksi tavoitteiksi ja arjen toiminnaksi.

Alkusanat

Neuvokas perhe on vuodesta 2008 lähtien tarjonnut menetelmän ja työvälineet lapsiperheiden elintapaohjaukseen. Työvälineet sopivat erityisesti terveydenhoitajan työhön äitiys- ja lastenneuvolassa sekä alakoulun terveydenhuollossa. Neuvokas perhe oli vuosina 2017 – 2018 hallituksen kärkihanke osana Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta – kärkihanketta. Jo aiemmin tehdyn koulutustyön sekä kärkihankkeen aikana viimeistelty kouluttaminen mahdollistivat sen, että lähes kaikkien Suomen kuntien terveydenhoitajat on koulutettu menetelmän ja työvälineiden käyttöön eli menetelmä on valtakunnallinen.

Elintapaohjaus on aina ollut terveydenhoitajan perustyötä, mutta Neuvokas perhe on tuonut siihen lisää tukea ja työvälineitä. Menetelmä perustuu tutkittuun tietoon terveistä elintavoista sekä vaikuttavasta elintapaohjauksesta, joka on asiakkaan autonomiaa ja pystyvyyden tunnetta tukevaa. Näkökulman muuttaminen elintapaohjauksessa puutteiden etsimisestä ja paikkaamisesta vahvuuksien löytämiseen ja pystyvyyden rakentamiseen on ollut olennainen osa Neuvokas perheen kehittämistä.

Alunperin ajatuksena oli, että menetelmän perustuminen tutkittuun tietoon on riittävä peruste menetelmän käyttöönottoon. Mitä laajempaa menetelmän käyttö oli, sen enemmän nousi tarve saada oma tutkimusnäyttö juuri Neuvokas perhe -menetelmän vaikuttavuudesta ja sopivuudesta osaksi terveydenhoitajan perustyötä. Erityisesti kunnat miettiessään ottavatko Neuvokas perheen käyttöön, toivoivat saavansa menetelmästä omaa näyttöä sen toimivuudesta ja vaikuttavuudesta. Neuvokas perheestä tehtävä tutkimus oli myös tarpeen, jotta menetelmää ja työvälineitä voidaan kehittää vielä paremmin vastaamaan vaikuttavan elintapaohjauksen sisältöjä sekä sopimaan terveydenhoitajan työhön.

Tarve vaikuttavalle elintapaohjaukselle ei ole vähentynyt. Terveiden eriarvoisuus lisääntyy, samoin lasten ylipaino. Tarvitsemme menetelmiä ja työvälineitä, joiden avulla jokainen perhe ja perheenjäsen saa tarvitsemansa avun ja tuen oman elämäntilanteensa ja pystyvyytensä mukaan. Meillä ei ole varaa jättää elintapaohjausta vain hyvinvoivien perheiden etuoikeudeksi. Neuvokkaasta voimaa -tutkimuksen avulla halusimme selvittää, voisiko Neuvokas perhe -menetelmä olla yksi keino tehdä entistä vaikuttavampaa elintapaohjausta lapsiperheiden kanssa.

Neuvokasperhe –menetelmä neuvoloissa ja kouluissa

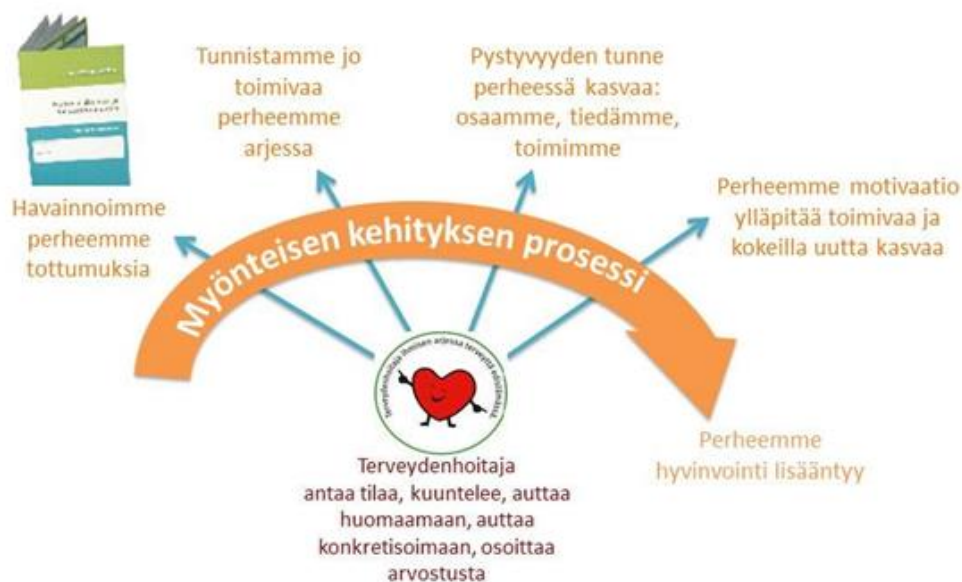
Tutkimuksen tausta

Lasten ylipaino on kasvava ongelma, joka koskettaa yhä useampia suomalaisperheitä. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa viisivuotiaista 18 % oli ylipainoisia tai lihavia, ja ylipainoisuus säilyy merkittävänä myös kouluikäisillä (Mäki ym., 2010). Lasten ja perheiden elintapoja edistetään neuvoloiden lakisääteiseen tehtävään kuuluen elintapaohjauksella, joka alkaa äitiysneuvolassa ja jatkuu lastenneuvolassa sekä kouluterveydenhuollossa. Kansainväliset tutkimukset osoittavat, että perheiden elintapaohjaus ei välttämättä tuota toivottua tulosta, vaan sen vaikutukset jakautuvat jyrkästi kahtia. Tutkimusnäytön mukaan vastaanotoilla ammattilaisen käytöksellä voi parhaimmillaan olla elintapamuutosta selvästi tukeva, mutta pahimmillaan myös muutosta haittaava vaikutus (Apodaca & Longavaugh, 2009). Myös Sydänliiton vuonna 2013 teettämän selvityksen tulokset vahvistivat tätä näkemystä: samalla kun osa ylipainoisten lasten vanhemmista koki saaneensa tukea ja apua, osa sanoitti ohjauksen olleen liian yleistä, osin holhoavaa ja jopa syyllistävä. Haastateltujen vanhempien kommenttien taustalla oli oma syyllisyys tilanteesta, muutosvastarintaa ja alhaisempaa pystyvyyden tunnetta tilanteen eteenpäin saamiseksi. (Laatikainen 2013.)

Ravitsemustietämys yksistään ei riitä ravitsemuksen parantamiseksi (O'Brien & Davis, 2007). Muutoksen ja motivaation psykologian teorit ja empiiriset havainnot interventiotutkimuksista korostavat pystyvyyden ja itsesäätelyn merkitystä elintapamuutoksessa (mm. Absetz & Hankonen, 2011 ja 2017). Erityisesti liikunta- ja ravitsemusinterventioissa omaa toimintaa koskevien havaintojen tekemisen sekä itsesäätelyn tukeminen näyttäisivät tehokkaimmilla yksittäisiltä muutosta tuottavilta tekniikoilta (Greaves ym., 2011, Dombrowski ym. 2012). Kun havaintojen tekemisessä keskitytään onnistumisten tunnistamiseen, vahvistuu pystyvyyden tunne. Havahtuminen ja vahvistunut pystyvyys puolestaan kasvattavat motivaatiota ylläpitää toimivaa ja kokeilla uutta (Schwarzer, 2008). Huomion kiinnittäminen vahvuuksiin ja positiivisten tunteiden vahvistaminen käynnistävät myönteisen prosessin ja lisäävät muutoshalukkuutta (Van Cappellen ym., 2018, Reynolds ym., 2018).

Ammattilaisen rooli olisi tukea myönteisen kehityksen prosessia ohjattavan autonomiaa vahvistavilla tavoilla. Autonomian tuen merkityksestä potilasohjauksessa on enenevässä määrin näyttöä: autonomiaa tukevilla interventioilla on saavutettu vertailuryhmiä parempia ja pitkäkestoisempia tuloksia sekä elintapamuutoksen että tehostuneen omahoidon osalta (Absetz & Hankonen, 2017; Gorin ym., 2013). Kontrolloitu, autoritaarinen ohjaus sekä virheisiin ja puutteisiin keskittyminen sen sijaan vähentävät pystyvyyden tunnetta, lisäävät muutosvastarintaa ja saattavat näin käynnistää kielteisen prosessin (Apodaca & Longavaugh, 2009). Neuvokas perhe on Sydänliiton kehittämä työväline perheiden autonomiaa vahvistavan elintapaohjauksen tueksi. Työvälineeseen sisältyvät lapselle ja hänen vanhemmilleen tarkoitettu Neuvokas perhe -kortti sekä neuvolan tai alakoulun terveydenhoitajalle tarkoitettujen ohjauksen tukimateriaali-kansiot. Kortin tavoite on auttaa perhettä vanhempien ja lapsen elintapojen havainnoinnissa sekä tukea terveellisten tottumusten tunnistamista ja vahvistamista (ks. Kuvio 1). Kortti on perheen oma apuväline, mutta oikein käytettynä se toimii myös luontevana puheeksioton ja kannustamisen välineenä terveydenhoitajan työssä.

Kuvio 1. Neuvokas perhe –työvälineen tavoite on tukea myönteistä kehitystä perheen elintavoissa



Neuvokkaasta voimaa –tutkimus neuvoloissa

1

Tutkimuksen tavoite

Tämän tutkimuksen tavoite oli arvioida Neuvokas perhe -työvälineen käytön vaikutuksia ohjauksen saaneissa perheissä. Massiivisissakaan terveydenhuollossa perusterveille suunnatuissa interventiotutkimuksissa on

haastavaa saada näkyviin muutoksia riskitekijöissä, kuten esim. painossa (esim. Absetz & Hankonen, 2011). Silti interventiot saattavat olla pitkällä tähtäimellä hyvinkin vaikuttavia, mikäli ne pystyvät käynnistämään myönteisen kehityksen prosessin. Tässä tutkimuksessa arvioimme vaikutuksia nimenomaan myönteisen kehityksen prosessin osatekijöiden toteutumiseen (ks. kuvio 1): perheessä hyvin toimivien asioiden (vs. virheiden) tunnistus, pystyvyyden lisääntyminen (vs. keinottomuuden tunne) ja muutoshalukkuus (vs. muutosvastarinta). Vaikutuksia arvioitiin kartoittamalla asiakkaiden eli äitien ja isien kokemuksia terveydenhoitajan vastaanotolta sekä Neuvokas perhe -kortin käytöstä sen ensimmäisellä käsittelykerralla.

Tutkimusmenetelmät

Tutkimusasetelma

Tutkimus toteutettiin luonnollisella koeryhmän ja vertailuryhmän toistomittausasetelmalla Etelä- ja Keski-Suomessa neljässä kunnassa, joista koeryhmään kutsutuissa kunnissa Neuvokas perhe -työväline oli jo käytössä äitiys- ja lastenneuvolassa sekä kouluterveydenhuollossa. Koeryhmään osallistuivat Hyvinkää (asukkaita v. 2013 noin 35 000) ja Jämsä (noin 22 000 asukasta). Vertailuryhmän kunnissa Neuvokas perhe ei vielä ollut käytössä, mutta niille tarjottiin mahdollisuutta maksuttomaan koulutukseen tutkimuksen jälkeen. Vertailuryhmään osallistuivat Riihimäki (noin 30 000 asukasta) ja Valkeakoski (noin 21 000 asukasta). Taulukossa 1 on esitetty 0-8 -vuotiaiden lasten lukumäärät näissä neljässä kunnassa tutkimuksen suunnitteluvaiheessa.

Taulukko 1. Lasten lukumäärä (vuonna 2013) ja arvio tutkimukseen eri ikäryhmistä kutsuttavien perheiden määrästä tutkimuskunnissa. (Lähde: Tilastokeskus)

| Kunta | 0 v | 1 v | 2 v | 3 v | 4 v | 5 v | 6 v | 7 v | 8 v |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Hyvinkää | 383 | 361 | 428 | 403 | 437 | 416 | 409 | 431 | 379 |
| Tavoite N koeryhmään valittiin | 90 | 78 | - | - | - | - | 100 | | |
| Jämsä | 201 | 202 | 203 | 213 | 200 | 221 | 202 | 208 | 206 |
| Tavoite N koeryhmään | 60 | 52 | - | - | - | - | 100 | | |
| Riihimäki | 324 | 319 | 342 | 353 | 354 | 351 | 361 | 341 | 325 |
| Tavoite N vertailuryhmään | 90 | 78 | - | - | - | - | 100 | | |
| Valkeakoski | 186 | 262 | 203 | 262 | 245 | 240 | 236 | 245 | 230 |
| Tavoite N vertailuryhmään | 60 | 52 | - | - | - | - | 100 | | |

Interventio: Neuvokas perhe -elintapaohjaus

Koeryhmän perheet saivat Neuvokas perhe –menetelmään perustuvan elintapaintervention. Heille annettiin Neuvokas-kortti ja ohjattiin sen käyttöön joko äitiys- tai lastenneuvolakäynnin tai kouluuntulotarkastuksen yhteydessä. Varsinainen Neuvokas-elintapaohjaus annettiin seuraavalla käynnillä käyttäen kortin lisäksi myös muuta Neuvokas perhe –materiaalia, erityisesti kuvakansiota sekä verkkosivusto www.neuvokasperhe.fi -sisältöä. Tutkimuskuntien välillä oli eroja käytännössä, jotka on selvitetty yksityiskohtaisesti taulukossa 3. Vertailuryhmä sai ikäkausitarkastuksiin liittyvän kunnan normaalitoiminnan mukaisen elintapaohjauksen ilman Neuvokas-korttia.

Esiselvitys

Valmisteluvaiheessa toteutettiin pienimuotoinen esiselvitys Neuvokas perhe -kortin saaneille vanhemmille. Esiselvityksen tavoitteena oli tuottaa tietoa erityisesti terveydenhoitajien koulutuksen ja perheiden kyselylomakkeiden kehittämiseen. Haastattelujen ($N = 8$) ja Webropol-nettikyselyn ($N = 6$) avulla toteutettavan selvityksen aihealueina olivat mm. Neuvokas perhe -kortin käsittely vastaanotolla, kortin herättämät ajatukset ja keskustelu kotona, kokemukset kortin käytöstä omaseurantavälineenä ja vahvuuksien tunnistamisessa, kortin käytön koetut esteet ja mahdollistavat tekijät sekä hyödyt ja haitat. (Liite 1. Webropol -kysely ja haastatteluteemat). Yksi vastaaja kertoi hävittäneensä saamansa Neuvokas perhe - kortin vilkaisematta sitä, mutta pääsääntöisesti Neuvokas perhe -kortti koettiin positiiviseksi ja havahduttavaksi omien elintapojen suhteen. Osa haastatelluista koki kortin käsittelyn vastaanotolla voimaannuttavaksi, osa puolestaan ”kyttäväksi” – vastauksissa ilmeni siten jo aiemmassa Sydänliiton selvityksessä tehty havainto kokemusten polarisoitumisesta. Erityisesti korostui ammattilaisen rooli kortin esittelyssä ja täytetyn kortin käsittelyssä.

Terveydenhoitajien koulutus ja tuki intervention toteutusta varten

Kuten esiselvityskin osoittaa, mikään työväline itsessään ei takaa myönteisen prosessin käynnistymistä, vaan keskeistä on, miten työvälinettä käytetään ohjauksessa (= käytön luotettavuus, eli fidelity of intervention). Tässä tutkimuksessa käytön luotettavuutta tuettiin terveydenhoitajien koulutuksella. Lisäksi opitun siirtymistä käytäntöön tuettiin ja seurattiin vahvuuslähtöisen työnohjauksen ja itsearvioinnin keinoin.

Neuvokas-elintapaohjauskoulutus.

- Neuvokas perhe –täydennyskoulutus, 1 pv. Koeryhmän kunnissa neuvolan terveydenhoitajat oli aiemmin koulutettu Neuvokas perhe –työvälineen käyttöön. Mikäli joltain tutkimuksen toteutukseen osallistuvalla terveydenhoitajalla puuttui koulutus, hänelle järjestettiin mahdollisuus sen saamiseen.
- Ohjaustavan vahvistamiskoulutus, 2 x 0,5 pv. Tutkimusta varten kaikki koeryhmän terveydenhoitajat saivat myönteisen kehityksen prosessia tukevan ohjaustavan vahvistamiseen tähtäävän motivoivan voimaannuttavan ohjauksen (MVO) täydennyskoulutuksen. Täydennyskoulutuksen tärkeimmät osa-alueet ja menetelmät on esitetty taulukossa 2.

Ohjaustavan käytännön toteutusta ja kehittymistä tuettiin koko tutkimuksen ajan kolmella menetelmällä:

- 1) Neuvokas perhe -kortin antaminen ja käsittely motivoivan, voimaannuttavan ohjauksen periaatteita noudattaen: Ohjauksen etenemisen ja sanoittamisen kaaviokuvat (ks. Kuviot 1-3).
- 2) Kannustava ammattilainen -vahvuuksien itsearviointi- ja kehittämislomake toimi vahvuuslähtöisen toiminnankehittämisen yksilöllisenä työkaluna ja on nyt verkossa ammattilaisten saatavilla
- 3) Vahvuuslähtöinen työnohjaus, 2 x 0,5 pv mahdollisti itsearvioinnin sekä kokemusten jakamisen ja vertaisoppimisen ja -tuen. Työnohjaus perustui vahvuuksien itsearviointiin sekä nauhoitettujen ohjaustilanteiden voimauttavaan tarkasteluun max 6 hengen ryhmissä seuraavalla rakenteella:

- a. Vaikutelmia:
- Oma fiilis kuuntelusta
 - Minkälainen tunnelma tilanteesta välittyy? Mistä se syntyy?
 - Miten äänitteeltä välittyvä tunnelma vastaa omaa tunnelmaasi ohjaustilanteen aikana?
 - Kuka kantaa vastuuta tilanteen etenemisestä? Mistä se kuuluu?
 - Miten arvioisit yhteisen agendan löytymistä?
- b. Esimerkkejä tilanteista, joissa **olet mielestäsi onnistunut...**
- ...tunnistamaan ja nimeämään asiakkaan vahvuuksia
 - ...antamaan hyväksyvää palautetta asiakkaan vahvuuksista
 - ...syventämään palautetta rakentamalla merkitystä asiakkaan vahvuuksille
 - ...auttamaan asiakasta rakentamaan lisää hyvää
- c. Kehittämiskohde: mitä itse haluaisit vielä vahvistaa ohjauksessasi?
- Konkreettisten kehittämiskohteiden valinta
 - Keinojen ja ratkaisujen pohdinta ryhmässä
 - Kehittymisen seuranta työohjauksessa

Taulukko 2. Ohjaustavan vahvistamiskoulutuksen sisältöalueet

| Sisältöalue | Tarkoitus | Menetelmä |
|--|--|---|
| Motivoivan voimaannuttavan ohjauksen (MVO) perusteet. | Vahvistaa voimaannuttamisen perusteiden hallintaa ja kykyä soveltaa sitä käytännön tilanteissa. Lisätä terveydenhoitajien kykyä erottaa vahvuuksiin keskittyvä valmentava ohjaustapa asiantuntijälähtöisestä ohjaustavasta. | Vuorovaikutteinen luento ja MVO-perusharjoitukset |
| MVO:n keskeisten työvälineiden soveltaminen Neuvokas-kortin esittelyssä ja käytön ohjauksessa. | Tehdä näkyväksi ja vahvistaa terveydenhoitajien kykyä asiakaslähtöiseen puheeksiottoon ja motivaation virittelyyn. | Asiakaslähtöisen puheeksioton kokemusten jakaminen. Kokemuksiin ja MVO:n menetelmiin perustuva toimivien tapojen ideointi ja kokeilu. |
| MVO:n keskeisten työvälineiden soveltaminen Neuvokas-kortin käsittelyssä jatkotapaamisilla. | Tehdä näkyväksi ja vahvistaa terveydenhoitajien kykyä asiakkaan vahvuuksien tunnistamiseen, pystyvyyden lisäämiseen sekä muutuskokeilujen kehittämisen ja konkretisoinnin tukemiseen. Tuottaa yhdessä Voima-muistilistat helpottamaan MVO:n käyttöä arkityössä ja erilaisissa ohjaustilanteissa. | Asiakkaan vahvuuksien tunnistusta koskevien kokemusten jakaminen. Kokemuksiin ja MVO:n menetelmiin perustuva toimivien tapojen ideointi ja kokeilu. |

Kuvio 2. Neuvokas perhe –kortin antaminen

1. "Seuraavalla kerralla jutellaan elintavoista. Mitä jatkujaksia te herättää?"

2. "Mulla on tapana käydä selkeä keskustelu niin, että keskitytään erityisesti siihen, mikä teidän perheessä toimii"

TUNNUSTELE TUNNELMAA ARAKENNA LUOTTAMUS OSOITTAMALLA ARVOSTUSTA JA HYVÄSYNTÄÄ: kuuntele aktiivisesti ja reflektoi. Jos asiakkaalla on pelko "puuttumisesta" tai vikojen etsimisestä, pyri hälventämään se.

3. "Tämä Neuvokas-kortti auttaa teitä keräämään jatkujaksianne keskustelun varten - mieluiten yhdessä perheen kanssa."

TEE KORTTI TUKUJAKSILIIITTÄMÄLLÄ SEN KÄYTTÖÖSI IHNEN, MITÄ PERHEEN ODOTUS EHNYYTÄÄ MITÄ HYÖTYJÄ KORTTI VOI TUODA:

4a "Ootteko aiemmin seurailleet tiikunta- tai ruokatottumuksia? Minkälaisia kokemuksia teillä on siitä?"

4b "Monet kokee, että kortti on auttanut keskustelemaan asioista yhdessä puolison ja/tai lasten kanssa... ja jotkut kertoo, että on tullut hyväfiilis, kun huomaat yhdessä huomattu, että aikala on onniasia on massalla perheessä hyvin"

4c "Ja samalla voi pohtia, mikä on auttanut hyvien asioiden toteuttamisessa. Eli tässä kannattaa keskittyä niihin vihreisiin palloihin!"

AUTA TOTEUTUKSESSA sparraamalla suunnittelua

5. "Mikä teille olisi sellainen sopiva yhteinen hetki päivästä kortin täyttämiseen?"

6. "Eli söpiiko, että palataan..."

TUE LUOTTAMUSTA JA SITOUTUMISTA sopimalla seurannasta

Kuvio 3. Neuvokas perhe –korttiin palaaminen ohjauksessa

1. "Minkälaisilla fiiliksillä täyttitte Neuvokas-korttia?"

TUNNUSTELE TUNNELMAA ARAKENNA LUOTTAMUS OSOITTAMALLA ARVOSTUSTA JA HYVÄSYNTÄÄ: kuuntele aktiivisesti ja reflektoi

2. "Mitkä asiat kortissa ovat teidän kohdalla hyvin?"

NOSTA ESIIIN VAHVUUKSIA: Anna positiivista palautetta ja soita asiakkaan/perheen tietoja ja taitoja

TUE LUOTTAMUSTA JA SITOUTUMISTA MUUTOKSEEN sopimalla seurannasta

3a "Entä housiko esiin asioita, joita voisitte tehdä lisää?"

3b "Mitä niistä kaikkein mieluiten tekisitte?"

3c "Mitkä ovat 2-3 teille tärkeintä syytä juuri tähän muutokseen?"

6. "Sovitaan, että palataan..."

VARMISTA YHTEISYMMÄRRYS SEKÄ KYKYÄ HALU MUUTOKSEEN kuuntelemalla aktiivisesti, reflektomalla ja antamalla positiivista palautetta. Auta asiakasta/perhettä käyttämään tietojaan taitojaan muutoksen tukena

5. "Eli siis..."

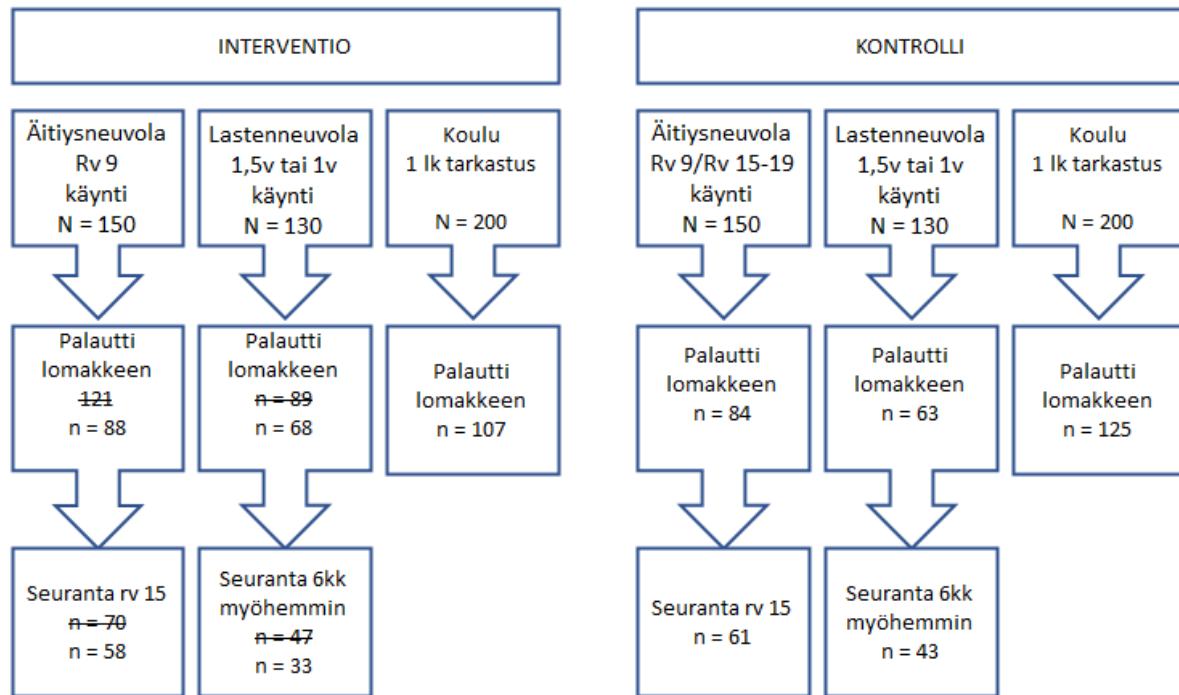
4a "Eli mitä se käytännössä tarkoittaisi... Missä ja milloin toteuttaisitte..."

4b "Millä tavoilla voisitte varmistaa onnistumisen?"

VARMISTA YHTEISYMMÄRRYS JA SITOUTUMINEN MUUTOKSEEN vetämällä asiakkaan puheeseen

Osallistujat

Tutkimukseen kutsuttiin äitiysneuvolan 9. tai 18 raskausviikon käynnille ($N = 300$), lastenneuvolan 1-vuotiskäynnille ($N = 260$) ja kouluuntulotarkastukseen tulevista perheistä ($N = 400$) vanhemmat, joista $N = 480$ perhettä koeryhmään ja $N = 480$ perhettä vertailuryhmään. Sisäänottokriteerinä oli tutkimuslomakkeisiin vastaamiseen riittävä suomen kielen taito. Kuviossa 4 tutkimukseen osallistujien määrät ryhmittäin.



Kuvio 4. Tutkimukseen osallistuneet (yliviivattu = koulutukseen osallistumattomat terveydenhoitajat rekrytoivat tutkittavia)

Tutkimukseen osallistuville koe- ja vertailualueen terveydenhoitajille järjestettiin perheiden rekrytointi- ja aineistonkeruukoulutus, 0,5 pv. Lisäksi he saivat kirjallisen ohjeistuksen (ks. Liite 2) siitä, ketä ja millä kriteereillä tutkimukseen kutsutaan sekä miten toimia tutkimuksen eri vaiheissa.

Neuvolassa terveydenhoitaja suoritti rekrytointin suullisesti vastaanottokäynnillä. Mikäli alkukyselyn täyttänyt vanhempi ei osallistunut lapsen seuraavaan neuvola-/kouluterveydenhuollon käyntiin, putosi hän tutkimuksesta pois.

Kouluuntulotarkastukseen osallistuvien vanhempien rekrytointi suoritettiin Riihimäellä ja Valkeakoskella tarkastuksen yhteydessä. Jämsässä ja Hyvinkäällä Neuvokas perhe -kortti postitettiin kotiin. Jämsässä Neuvokas perhe -kortti postitettiin koko ikäryhmälle. Hyvinkäällä kortti postitettiin vain tavoiteosallistujia määrälle $N = 100$). Tutkimus- ja suostumuslomakkeet annettiin vastaanotolla.

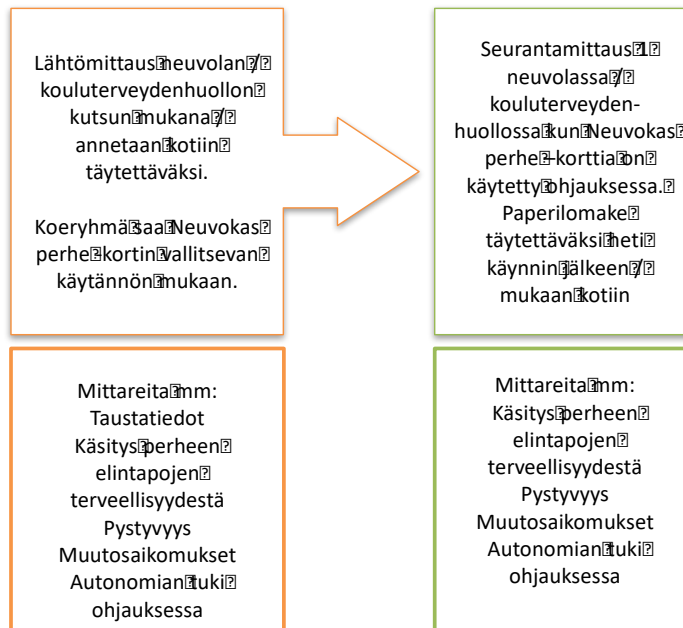
Voimalaskelmien perusteella tavoitteena oli rekrytoida kussakin ikäryhmässä $N = 77$ perhettä, jolloin tutkimuksessa pystyttiin toteamaan käytännössä merkityksellisten erojen tilastollinen merkitsevyys (esim. $2,8 > 2,3$ pystyvyysspuheen ero kaksisuuntaisessa testissä keskihajonnan ollessa 1,1). Tutkimusperheiden arvioitu määrä ikäryhmittäin tutkimuskunnissa on esitetty taulukossa 1. Koska Neuvokas perhe -menetelmä on tarkoitettu koko perheelle, perheistä kutsuttiin osallistumaan molemmat vanhemmat, jos nämä osallistuivat asianomaiselle neuvolakäynnille tai kouluuntulon vanhempainfoon.

Materiaalit

Kuviossa 5 on esitetty tutkimuksen mittaukset ja mittarit pääpiirteittäin. Taulukossa 3 on esitetty rekrytoinnin, intervention ja aineistonkeruun toteutus tutkimuskunnissa eri ikäkausitarkastusten yhteydessä.

Liitteistä 3 – 7 löytyy neuvolan ja koulun kyselyt sekä seurantakyselyt.

Kuvio 5. Aineistonkeruu: mittaukset ja mittarit



Taulukko 3. Aineistonkeruun ja intervention toteutus

| | Tutkimukseen kutsuminen ja suostumus¹ | Koeryhmä: Neuvokas-kortin antaminen | Alkumittaus | Seurantamittaus Koeryhmä: Neuvokas-ohjaus Vertailuryhmä: Normaali elintapaohjaus |
|-----------------------------------|---|---|---|--|
| Äitiysneuvola | Hyvinkää, Jämsä ja Valkeakoski: Ensikäynti (8-9 rvko) Riihimäki: 2. Käynti (15- 16rvko) | Hyvinkää ja Jämsä: Ensikäynti | Neuvolakäynnin jälkeen odotustilassa / kotona | Hyvinkää ja Jämsä: 14-15 rvkon käynnin jälkeen odotustilassa/kot ona Riihimäki ja Valkeakoski 3. Käynti 18- 23rvkon käynnin jälkeen odotustilassa tai kotona |
| Lastenneuvola | Hyvinkää, Jämsä ja Riihimäki: 1-v käynti Valkeakoski 1.5v käynti ¹ | Hyvinkää ja Jämsä: 1-v käynti ² | Neuvola käynnin jälkeen odotustilassa / kotona | Hyvinkää, Jämsä ja Riihimäki: 1,5-v käynti Valkeakoski: 2v neuvolakäynti |
| Kouluuntulo- tarkastus | Kouluuntulo- tarkastuksen yhteydessä | Kouluuntulo- tarkastuksen kutsun mukana (Jämsässä kaikille 1lk oppilaille, Hyvinkäällä N = 100) | Kouluuntulo- tarkastuksen jälkeen odotus- tilassa tai kotona | - |

¹ Terveystoimittaja keräsi ja toimitti suostumukset Sydänliiton projektitutkijalle

² Annettiin mikäli perhe ei ole saanut korttia aiemmin

Aineisto kerättiin kyselylomakkeilla neuvolan tai kouluuntulotarkastuksen odotustilassa tai kotona täyttäen. Kotona täyttäjille oli tarjolla myös sähköinen lomake. Lähtömittauksen ja ensimmäisen seurantamittauksen tutkimuslomakkeet toteutettiin esitutkimuksen tulosten perusteella ja ne kattoivat seuraavat osa-alueet:

Kokemukset elintapaohjauksesta

”Kokemukset elintapaohjauksesta” mittarin pohjalla oli validoitu Perceived Autonomy Support: The Climate Questionnaires, The Health Care Climate Questionnaire (HCCQ) (Deci & Ryan www.selfdeterminationtheory.org). Käytetty mittari faktoroitui kolmeen osioon ja kaikista faktoreista muodostettiin summamuuttujat: *Autonomian tuki* (15 kysymystä, esim. ”Terveydenhoitaja yrittää nähdä asiat näkökulmastani, ennen kuin ehdottaa uusia tapoja tehdä asioita.” $\alpha = .95$), *Vahvuuksien tunnistaminen* (neljä kysymystä, esim. ”Terveydenhoitaja auttoi minua huomaamaan sellaisia taitoja ja kykyjäni, joita en olisi itse huomannut muuten.” $\alpha = .77$), *Syyllystyminen*, esim. ”Minulle tuli käynnillä syyllinen olo.” $\alpha = .56$ sekä *Muutos suhtautumisessa elintapoihin*, ”Suhtautumiseni liikuntaan muuttui myönteisemmäksi terveydenhoitajan käynnin takia.” $r = .84$.

Luottamus arkeen

Luottamus arkeen mittari kehitettiin tähän tutkimukseen ja se sisälsi kuusi kysymystä. Mittari muodosti kaksi faktoria ja näiden sisältämistä kysymyksistä luotiin summamuuttujat. Summamuuttujat olivat *Luottamus arjen tukeen*, esim. ”Luotan siihen, että pystymme tukemaan toisiamme terveiden elämäntapojen noudattamisessa”, $\alpha = .70$ sekä *Luottamus arjen hallinnan tunteeseen perheessä*, esim. ”Luotan siihen, että pystymme hallitsemaan meidän perheen arkea”, $\alpha = .66$.

Liikuntamotivaatio ja motivaatio syödä terveellisesti

Liikuntamotivaatiota sekä motivaatiota syödä terveellisesti mitattiin Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ) patteristosta (Williams, Ryan, & Deci) vastaajien tilanteeseen sovitetuilla kysymyksillä. Lisäksi kysyttiin vastaajien elämäntilanteeseen liittyviä motivaatiokysymyksiä. Liikuntamotivaation osalta *Autonominen motivaatio* -summamuuttuja sisälsi viisi kysymystä, esim. ”Nautin liikunnasta” (lisätty alkuperäiseen mittaristoon)/ ”Haluan ottaa vastuun terveydestäni liikkumalla”, $\alpha = .89$. *Kontrolloitu motivaatiosummamuuttuja* sisälsi neljä kysymystä (esim. ”Jos en liiku, tunnen itseni huonoksi.”) $\alpha = .66$. *Amotivaatiota* mittasi yksi kysymys ”En oikeastaan tiedä miksi liikkuisin”.

Terveellisen syömisestä osalta motivaatio sisälsi kolme alaskaalaa. Autonominen motivaatio sisälsi kuusi kysymystä ($\alpha = .82$), esim. ”Koska pidän terveellisestä ruoasta”. *Kontrolloitu motivaatio* ($\alpha = .78$) sisälsi viisi kysymystä esim. ”Koska haluan muiden hyväksyvän minut”. *Amotivaatio* sisälsi kaksi kysymystä $r = .44$, esim. ”Terveellinen ruokavalio on elämäntapa, jota noudatan ajattelematta asiaa sen enempää”.

Pystyvyyden tunne

Pystyvyyden tunne liikuntaan ja terveelliseen syömiseen muokattiin Schwarzerin ja Rennerin (2000) alun perin kehittämästä ja suomalaisissa tutkimuksissa (mm. Hankonen ym., 2012) aiemmin käytetystä mittarista.

Pystyvyyden tunne liikkua riittävästi jakaantui kolmeen alaskaalaan. Pystyvyyden tunne *liikkua koetuista esteistä huolimatta* (perceived barriers self-efficacy) sisälsi neljä alakysymystä ($\alpha = .84$), esim. ”silloinkin kun olen väsynyt”/ ”...vaikkei minulla olisi omaa aikaa käytettävissä”. Pystyvyyden tunne *liikkua arjen haasteita huolimatta* (Coping self-efficacy) ($\alpha = .88$) sisälsi myös neljä alakysymystä ”...vaikka kestäisi kauan, ennen kuin liikunnan harrastamisesta tulee rutiinia”/ ”...vaikka muut perheestäni eivät liikkuisi.” Liikuntapystyvyyttä *toimia tilanteessa* (Action self-efficacy) mitattiin yhdellä kysymyksellä ”...vaikka minua haluttaisi jäädä sohvalle TV:n ääreen.”

Myös **pystyvyys syödä terveellisesti** jakaantui kolmeen alaskaalaan. *Koetut esteet syödä terveellisesti* (Perceived barriers self-efficacy) sisälsi kolme alakysymystä ($\alpha = .88$), esim. "Olen varma, että pystyn noudattamaan terveellistä ruokavaliota silloinkin kun on kiire"/ " ...vaikka olisin väsynyt." Pystyvyys syödä terveellisesti *arjen haasteista huolimatta* (Coping self-efficacy) ($\alpha = .81$) sisälsi myös neljä alakysymystä, esim. "...vaikka kestäisi kauan ennen kuin terveellisen ruoan syömisestä tulee rutiinia"/ "...vaikka muut perheestäni söisivät eri tavalla". Pystyvyyttä *toimia terveellisen syömisestä eteen* (Action self-efficacy) mitattiin kahdella alakysymyksellä ($r = .53$), esim. "...vaikka himoitsisin suuriakin määriä epäterveellisiä ruokia" ja "...silloinkin kun haluan palkita itseni".

Tyytyväisyys nykytilanteeseen

Tyytyväisyyttä nykyisiin omiin elintapoihin tiedusteltiin neliportaisella asteikolla (1 = tyytymätön, 4 = tyytyväinen). Mittari sisälsi 10 kohtaa, joista kolme liikunnan tehokkuutta, useutta ja monipuolisuutta mittaavaa kysymystä yhdistettiin yhdeksi ($\alpha = 0.91$). Myös kolme makeaa ja pikaruokaa mittaavaa kysymystä yhdistettiin summamuuttujaksi ($\alpha = 0.69$). Tyytyväisyyttä lapsen elintapoihin tarkasteltiin kuudella elintapojalla mittaavalla kysymyksellä. Lasten liikuntaa mittaava kysymys oli jäänyt pois koulun lomakkeesta.

Oma arviointi muutoksen tarpeellisuudesta

Omaa näkemystä tarpeellisuudesta muuttaa elintapoja mitattiin samoilla kysymyksillä kuin tyytyväisyyttä. Sanamuoto oli "Pitäisikö sinun omasta mielestäsi tehdä muutoksia seuraaviin asioihin? Minun pitäisi tehdä muutoksia..." Kolme omaan liikuntaa mittaava kysymystä yhdistettiin summamuuttujaksi ($\alpha = 0.92$). Myös kolmesta makeaa ja pikaruokaa mittaavasta kysymyksestä muodostettiin summamuuttuja ($\alpha = 0.74$)

Aikomukset muutoksiin

Aikomuksia mitattiin samalla patteristolla kuin tyytyväisyyttä ja omaa arviointia muutoksen tarpeellisuudesta; "Millaisia aikomuksia sinulla on elintapojen suhteen seuraavien viikkojen ja kuukausien aikana?" Aion... Myös aikomus-patteristossa liikuntaa koskevat kysymykset yhdistettiin summamuuttujaksi ($\alpha = 0,87$) ja makeaa ja pikaruokaa koskevat kysymykset toiseksi summamuuttujaksi ($\alpha = 0,80$).

Mitä muutoksia olet viime aikoina tehnyt?

Viimeisessä kohdassa kysyttiin samalla patteristolla jo tehtyjä muutoksia.

Eettinen arviointi

Neuvokkaasta voimaa –hanke on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin tutkimuseettisen toimikunnan arvioima ja puoltama. Tutkittaville jaettiin tiedotteet (Liitteet 8-10) ja pyydettiin kirjallinen suositus (Liite 11). Tutkimusaineiston kerääminen ja säilytys noudattivat hyvää tutkimustapaa ja tutkimuseettistä ohjeistoa.

Tilastolliset menetelmät

Kaikissa tilastollisissa analyyseissa käytettiin SPSS-ohjelmaa (versio 22). Koululaisten vanhempien osalta interventio- ja kontrolliryhmän välisiä eroja tarkasteltiin t-testillä. Koska neuvoloiden interventioyöryhmässä tuli aikataulumuutoksia, osa hoitajista kävi tutkimusryhmän järjestämissä koulutuksissa ennen kuin antoi alkukyselyn asiakkaalle. Nämä tutkittavat poistettiin analyyseistä ja neuvoloiden osalta vertailu päätettiin tehdä seurantamittauksen perusteella t-testillä. Myös koulun tuloksia on vertailtu t-testillä. Kuvailevat tilastot on kuitenkin esitetty molemmista mittauspisteistä neuvoloiden osalta. Jakaumien eroja taustamuuttujissa eri tutkimusryhmien välillä tarkasteltiin Khiin neliötestillä (χ^2 -testi).

Tulokset

Khiin neliötestit (χ^2 -testi) osoittivat, etteivät interventio- ja kontrolliryhmän vastaajat eronneet taustamuuttujien suhteen toisistaan neuvolassa eivätkä koulussa.

Kokemukset elintapaohjauksesta

Luottamus arkeen

Kuvailevat luvut on raportoitu taulukoissa 4-5. Seurantamittauksessa luottamus arjen hallintaan ei eronnut ryhmien välillä äitiysneuvolassa $t(110) = -1,08, p = 0,28$ tai lastenneuvolassa $t(77) = 1,29, p = 0,20$. Ryhmien vastaukset eivät myöskään eronneet kun kysyttiin luottamusta arjen tukeen perheen sisällä (äitiysneuvola: $t(108) = -0,33, p = 0,74$, lastenneuvola $t(77) = 0,92, p = 0,36$

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 4,44 (0,60) | 4,47 (0,47) | 4,58 (0,42) | 4,57 (0,43) |
| Lastenneuvola | 4,54 (0,36) | 4,47 (0,54) | 4,59 (0,45) | 4,32 (0,52) |
| Koulu | 4,53 (0,41) | - | 4,51 (0,48) | - |
| Kaikki yht. | 4,51 (0,47) | 4,49 (0,49) | 4,55 (0,46) | 4,46 (0,48) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 2,67–5,00 | 1,67–5,00 | 3,33–5,00 |

Taulukko 4. Luottamus arjen hallintaan perheessä- keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 4,12 (0,74) | 4,11 (0,59) | 4,08 (0,71) | 4,15 (0,70) |
| Lastenneuvola | 4,02 (0,66) | 4,02 (0,67) | 4,05 (0,62) | 3,88 (0,70) |
| Koulu | 4,16 (0,57) | - | 4,14 (0,69) | - |
| Kaikki yht. | 4,11 (0,65) | 4,10 (0,63) | 4,10 (0,68) | 4,04 (0,70) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,67–5,00 | 2,33–5,00 | 2,00–5,00 | 2,00–5,00 |

Taulukko 5. Luottamus perheen sisäiseen tukeen arjessa- keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

Koettu autonomian tuki

Tutkittavat kokivat terveydenhoitajansa työtavan tukevan asiakkaan autonomiaa. Autonomian tuen kuvailevat luvut löytyvät taulukoista 6-8. Seurantamittauksessa lastenneuvolassa interventioryhmä koki terveydenhoitajan tukevan autonomiaa hieman paremmin. Tämä ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä $t(76) = 1,94, p = 0,056$. Äitiysneuvolan tai koulun keskuudessa interventio- ja kontrolliryhmien välillä ei ollut eroa (äitiysneuvola $t(108) = 0,30, p = 0,77$, koulu $t(227) = 1,19, p = 0,23$). Taulukosta 8 voidaan havaita, että Interventioryhmän asiakkaat kokivat, terveydenhoitajien tunnistavan heidän jo vahvuuksiaan elintapa-asioissa. Tämä ero tuli kuitenkin

merkitseväksi vain äitiysneuvoloissa $t(110) = 2,53, p = 0,013$, muttei lastenneuvolassa $t(76) = 1,92, p = 0,24$ tai koulussa $t(227) = 0,49, p = 0,63$. Taulukossa 7 näkyvistä keskiarvoista voi myös päätellä, ettei terveydenhoitajan työtappaa koettu syyllistäväksi, eikä interventio- ja kontrolliryhmän välillä havaittu eroa (äitiysneuvola $t(110) = 0,28, p = 0,78$, lastenneuvola $t(77) = 0,05, p = 0,96$, koulu $t(226) = 0,72, p = 0,69$).

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 6,00 (0,83) | 6,08 (0,73) | 6,15 (0,79) | 6,03 (0,90) |
| Lastenneuvola | 5,89 (1,08) | 6,26 (0,58) | 5,99 (0,88) | 5,95 (0,79) |
| Koulu | 6,16 (0,73) | - | 6,03 (0,87) | - |
| Kaikki yht. | 6,04 (0,87) | 6,16 (0,66) | 6,06 (0,85) | 6,00 (0,84) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,94–7,00 | 3,71–7,00 | 2,41–7,00 | 2,12–7,00 |

Taulukko 6. Koetun autonomian tuen keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 1,50 (1,17) | 1,63 (1,06) | 1,38 (0,84) | 1,57 (1,13) |
| Lastenneuvola | 1,75 (1,27) | 1,33 (0,62) | 1,60 (1,16) | 1,33 (0,65) |
| Koulu | 1,40 (0,90) | - | 1,45 (0,91) | - |
| Kaikki yht. | 1,53 (1,11) | 1,48 (0,90) | 1,47 (0,95) | 1,47 (0,97) |
| <i>Min.-Max.)</i> | 1,00–7,00 | 1,00–5,00 | 1,00–6,50 | 1,00–7,00 |

Taulukko 7. Koetun syyllistymisen elintapaohjauksessa keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 4,76 (0,96) | 4,88 (0,89) | 4,46 (1,19) | 4,38 (1,13) |
| Lastenneuvola | 4,54 (1,01) | 4,94 (1,14) | 4,62 (1,17) | 4,67 (0,92) |
| Koulu | 4,74 (1,8) | - | 4,67 (1,01) | - |
| Kaikki yht. | 4,68 (1,26) | 4,91 (1,02) | 4,58 (1,12) | 4,53 (1,03) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–7,00 | 1,00–7,00 | 1,00–7,00 | 1,00–7,00 |

Taulukko 8. Koetun vahvuuksien tunnistaminen elintapaohjauksessa keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

Motivaatio elintapoihin

Kuvailevat luvut on esitetty taulukoissa 9-15. Liikuntaan tai ruokailuun liittyvässä motivaatiossa ei havaittu tutkimusryhmien välisiä eroja amotivaatio liikunnan suhteen: äitiysneuvola $t(109) = 0,23, p = 0,82$, lastenneuvola $t(78) = 0,09, p = 0,93$, koulu: $t(225) = -,012, p = 0,91$. Lapsen liikunnan suhteen raportoitu sisäinen motivaatio ei eronnut ryhmien välillä lastenneuvola $t(72) = -,032, p = 0,75$, koulu: $t(225) = 1,60, p = 0,11$. Autonominen motivaatio

liikuntaan oli seurantamittauksissa aavistuksen korkeampaa interventioryhmässä, mutta ryhmien välillä ei ollut eroja äitiysneuvola $t(110) = 0,29, p = 0,78$, lastenneuvola $t(78) = 0,54, p = 0,59$, koulu: $t(225) = 1,62, p = 0,11$. Kontrolloitu motivaatio oli hieman korkeampi seurantamittauksessa äitiysneuvolassa, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä $t(105) = 1,29, p = 0,20$. Kontrolloitu motivaatio liikuntaan ei eronnut interventio- ja kontrolliryhmien välillä myöskään lastenneuvolassa $t(74) = -0,19, p = 0,85$ tai koulussa $t(206) = 0,14, p = 0,91$.

Tarkasteltaessa motivaatiota terveellisiä ruokailutottumuksia kohtaan seurannassa interventio- ja kontrolliryhmien välillä ei ollut eroja amotivaatiossa eroja (äitiysneuvola: $t(110) = 0,88, p = 0,38$, lastenneuvola: $t(77) = 0,15, p = 0,88$, koulu: $t(227) = 1,04, p = 0,91$). Tutkimusryhmät eivät myöskään raportoineet eritasoista autonomista motivaatiota (äitiysneuvola: $t(107) = -0,35, p = 0,73$, lastenneuvola: $t(78) = 1,24, p = 0,22$) tai kontrolloitua motivaatiota (äitiysneuvola: $t(110) = 0,27, p = 0,79$, lastenneuvola $t(78) = -0,30, p = 0,76$, koulu: $t(224) = -0,10, p = 0,92$) motivaatiota terveellistä syömistä kohtaan.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 1,95 (1,39) | 1,94 (1,49) | 1,78 (1,41) | 1,88 (1,30) |
| Lastenneuvola | 1,70 (1,33) | 1,61 (1,10) | 1,70 (1,16) | 1,59 (0,97) |
| Koulu | 1,48 (1,07) | - | 1,49 (1,03) | - |
| Kaikki yht. | 1,70 (1,27) | 1,83 (1,36) | 1,63 (1,20) | 1,77 (1,18) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–7,00 | 1,00–6,00 | 1,00–7,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 9. Amotivaatio liikunnan suhteen keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | - | - | - | - |
| Lastenneuvola | 6,43 (0,90) | 6,37 (0,96) | 6,56 (0,55) | 6,43 (0,66) |
| Koulu | 6,48 (0,64) | - | 6,32 (0,85) | - |
| Kaikki yht. | 6,46 (0,75) | 6,39 (0,93) | 6,40 (0,77) | 6,46 (0,66) |
| <i>Min.-Max.</i> | 2,00–7,00 | 3,50–7,00 | 3,00–7,00 | 4,50–7,00 |

Taulukko 10. Autonominen motivaatio LAPSEN liikunnan suhteen keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 5,92 (1,06) | 5,96 (0,96) | 5,93 (0,90) | 5,91 (0,94) |
| Lastenneuvola | 6,15 (0,70) | 6,04 (0,87) | 5,89 (0,87) | 5,94 (0,84) |
| Koulu | 6,18 (0,83) | - | 5,96 (1,11) | - |
| Kaikki yht. | 6,09 (0,88) | 6,02 (0,91) | 5,93 (0,99) | 5,91 (0,89) |
| <i>Min.-Max.</i> | 3,00–7,00 | 4,00–7,00 | 1,60–7,00 | 3,60–7,00 |

Taulukko 11. Autonominen motivaatio liikuntaan keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 4,40 (1,20) | 4,41 (1,14) | 4,32 (1,22) | 4,10 (1,31) |
| Lastenneuvola | 4,30 (1,33) | 4,12 (1,16) | 4,42 (1,10) | 4,17 (1,06) |
| Koulu | 4,39 (1,30) | - | 4,37 (1,26) | - |
| Kaikki yht. | 4,37 (1,27) | 4,31 (1,13) | 4,37 (1,21) | 4,14 (1,19) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–7,00 | 1,75–6,50 | 1,00–7,00 | 1,50–6,75 |

Taulukko 12. Kontrolloitu motivaatio liikuntaan keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 3,14 (1,46) | 3,16 (1,48) | 3,08 (1,52) | 2,93 (1,38) |
| Lastenneuvola | 3,15 (1,23) | 3,24 (1,47) | 3,25 (1,68) | 3,19 (1,38) |
| Koulu | 2,95 (1,46) | - | 2,93 (1,44) | - |
| Kaikki yht. | 3,07 (1,40) | 3,25 (1,47) | 3,05 (1,52) | 3,04 (1,39) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–7,00 | 1,00–7,00 | 1,00–7,00 | 1,00–7,00 |

Taulukko 13. Amotivaatio syömisestä keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 5,66 (0,96) | 5,75 (0,84) | 5,72 (0,89) | 5,80 (0,84) |
| Lastenneuvola | 5,75 (0,95) | 5,91 (0,78) | 5,94 (0,79) | 5,67 (0,95) |
| Koulu | - | - | - | - |
| Kaikki yht. | 5,70 (0,95) | 5,86 (0,82) | 5,82 (0,85) | 5,72 (0,89) |
| <i>Min.-Max.</i> | 2,50–7,00 | 3,50–7,00 | 3,50–7,00 | 3,67–7,00 |

Taulukko 14. Autonominen motivaatio terveelliseen syömiseen- keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 2,87 (1,20) | 2,79 (1,27) | 2,73 (1,21) | 2,73 (1,16) |
| Lastenneuvola | 2,74 (1,35) | 2,58 (1,08) | 2,62 (1,15) | 2,65 (1,18) |
| Koulu | 2,80 (1,23) | - | 2,82 (1,12) | - |
| Kaikki yht. | 2,81 (1,25) | 2,67 (1,18) | 2,74 (1,15) | 2,72 (1,17) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–7,00 | 1,00–5,60 | 1,00–6,00 | 1,00–5,60 |

Taulukko 15. Kontrolloitu motivaatio syömiseen- keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

Pystyvyyden tunne

Seurantamittauksessa ryhmien välisiä eroja löytyi asiakkaiden raportoimasta kokemuksesta jaksaa harrastaa liikuntaa. Interventioyöryhmässä lastenneuvolassa raportoitiin korkeampaa liikuntapystyvyyttä $t(78) = 2,46, p = 0,016$. Liikunnanharrastamisen pystyvyyden tunne koettujen esteiden suhteen ei eronnut ryhmien välillä.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 2,69 (0,54) | 2,66 (0,53) | 2,64 (0,59) | 2,71 (0,56) |
| Lastenneuvola | 2,71 (0,65) | 2,63 (0,72) | 2,57 (0,55) | 2,47 (0,53) |
| Koulu | 2,68 (0,59) | - | 2,66 (0,63) | - |
| Kaikki yht. | 2,69 (0,59) | 2,65 (0,61) | 2,63 (0,60) | 2,60 (0,55) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–4,00 | 1,25–4,00 | 1,00–4,00 | 1,25–4,00 |

Taulukko 16. Pystyvyyden tunne harrastaa liikuntaa koetuista esteistä huolimatta- keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 3,12 (0,55) | 3,05 (0,52) | 3,15 (0,54) | 3,14 (0,53) |
| Lastenneuvola | 3,16 (0,61) | 3,21 (0,51) | 3,13 (0,61) | 2,93 (0,52) |
| Koulu | 3,17 (0,52) | - | 3,13 (0,622) | - |
| Kaikki yht. | 3,15 (0,56) | 3,12 (0,51) | 3,13 (0,57) | 3,04 (0,53) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–4,00 | 2,00–4,00 | 1,00–4,00 | 1,50–4,00 |

Taulukko 17. Pystyvyyden tunne jaksaa harrastaa liikuntaa- keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD).</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 3,03 (0,66) | 3,10 (0,53) | 3,00 (0,72) | 3,15 (0,61) |
| Lastenneuvola | 3,16 (0,70) | 3,17 (0,66) | 2,99 (0,62) | 2,89 (0,75) |
| Koulu | 3,09 (0,61) | - | 3,06 (0,73) | - |
| Kaikki yht. | 3,09 (0,65) | 3,12 (0,59) | 3,03 (0,70) | 3,03 (0,68) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–4,00 | 2,00–4,00 | 1,00–4,00 | 1,00–4,00 |

Taulukko 18. Pystyvyyden tunne toimia kun on liikunnan aika- keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD).</i> |
| Äitiysneuvola | 3,14 (0,51) | 3,15 (0,46) | 3,11 (0,54) | 3,11 (0,49) |
| Lastenneuvola | 2,99 (0,66) | 3,17 (0,59) | 3,10 (0,51) | 2,98 (0,55) |
| Koulu | 3,16 (0,53) | - | 3,18 (0,57) | - |
| Kaikki yht. | 3,11 (0,56) | 3,16 (0,51) | 3,14 (0,55) | 3,04 (0,52) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–4,00 | 2,00–4,00 | 1,00–4,00 | 2,00–4,00 |

Taulukko 19. Pystyvyyden tunne jaksaa syödä terveellisesti arjen haasteista huolimatta (coping self-efficacy) keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD).</i> |
| Äitiysneuvola | 3,08 (0,51) | 3,08 (0,44) | 2,93 (0,63) | 3,03 (0,50) |
| Lastenneuvola | 2,85 (0,73) | 3,01 (0,69) | 2,96 (0,50) | 2,83 (0,55) |
| Koulu | 3,00 (0,60) | - | 3,05 (0,56) | - |
| Kaikki yht. | 2,99 (0,61) | 3,05 (0,55) | 2,99 (0,57) | 2,93 (0,53) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–4,00 | 1,40–4,00 | 1,00–4,00 | 1,60–4,00 |

Taulukko 20. Pystyvyyden tunne syödä terveellisesti koetuista esteistä huolimatta (perceived barriers) keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 3,01 (0,54) | 2,95 (0,54) | 2,90 (0,64) | 2,91 (0,59) |
| Lastenneuvola | 2,75 (0,71) | 2,94 (0,66) | 2,79 (0,55) | 2,77 (0,62) |
| Koulu | 2,97 (0,61) | - | 2,95 (0,61) | - |
| Kaikki yht. | 2,92 (0,63) | 2,95 (0,59) | 2,90 (0,61) | 2,83 (0,60) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–4,00 | 1,00–4,00 | 1,00–4,00 | 1,50–4,00 |

Taulukko 21. Pystyvyyden tunne toimia terveellisen syömisen eteen- keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

Tyytyväisyys nykytilanteeseen

Keskiarvot ja keskihajonnat on esitetty taulukoissa 22-28. Tyytyväisyydessä vanhemman omiin liikuntatottumuksiin ei ollut eroja interventio- ja kontrolliryhmien välillä (äitiysneuvolan seurantamittaus: $t(110) = 0,60$, $p = 0,55$, lastenneuvolan seurantamittaus: $t(78) = -0,28$, $p = 0,78$, koulu: $t(226) = -0,87$, $p = 0,38$). Interventoryhmässä oltiin kontrolliryhmää tyytyväisempiä oman herkuttelun määrään äitiysneuvolan seurantamittauksessa $t(110) = 2,27$, $p = 0,03$. Tämä ei ero ei tullut merkitseväksi lastenneuvolan seurantamittauksessa ($t(77) = 0,64$, $p = 0,53$) tai koulun mittauksessa ($t(226) = 0,67$, $p = 0,50$). Ryhmien välillä ei ollut eroa raportoidussa tyytyväisyydessä omaan sokeripitoisten ruokien tai juomien kulutukseen (äitiysneuvolan seurantamittaus: $t(110) = 0,83$, $p = 0,41$, lastenneuvolan seurantamittaus: $t(78) = 0,39$, $p = 0,39$, koulu: $t(227) = 0,88$, $p = 0,38$). Neuvoloiden vanhemmat raportoivat samantasoista tyytyväisyyttä omaan pikaruuan syönnin määrään (äitiysneuvolan seurantamittaus: $t(110) = -0,84$, $p = 0,41$, lastenneuvolan seurantamittaus: $t(78) = 0,75$, $p = 0,46$), mutta koululaisten vanhemmista interventoryhmä raportoi korkeampaa tyytyväisyyttä omaa pikaruuan syöntiä kohtaan $t(227) = 3,66$, $p < 0,001$. Interventio- ja kontrolliryhmissä vanhempien raportoimassa tyytyväisyydessä alkoholin käyttöään kohtaan ei ollut eroja (äitiysneuvolan seurantamittaus: $t(110) = 0,72$, $p = 0,78$, lastenneuvolan seurantamittaus: $t(78) = 0,14$, $p = 0,89$, koulu: $t(226) = -0,23$, $p = 0,82$). Ryhmien välillä ei ollut eroja tyytyväisyydessä omaa kasvien syönnin suhteen (äitiysneuvolan seurantamittaus: $t(109) = -0,97$, $p = 0,33$, lastenneuvolan seurantamittaus: $t(78) = 1,30$, $p = 0,20$, koulu: $t(226) = -1,67$, $p = 0,10$). Eroja ei myöskään ollut tyytyväisyydessä omaan ruutuaikaan äitiysneuvolan seurantamittaus: $t(110) = 1,32$, $p = 0,19$, lastenneuvolan seurantamittaus: $t(78) = 0,30$, $p = 0,77$, koulu: $t(227) = 0,45$, $p = 0,65$).

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 2,86 (1,26) | 2,86 (1,22) | 3,03 (1,25) | 2,72 (1,27) |
| Lastenneuvola | 3,16 (1,13) | 3,06 (1,07) | 2,89 (1,19) | 3,14 (1,22) |
| Koulu | 3,09 (1,21) | - | 3,23 (1,23) | - |
| Kaikki yht. | 3,03 (1,21) | 2,99 (1,18) | 3,08 (1,23) | 2,89 (1,24) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 22. Tyytyväisyys omaan liikuntaan- keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 3,22 (1,26) | 3,46 (1,26) | 3,13 (1,29) | 2,88 (1,42) |
| Lastenneuvola | 3,03 (1,36) | 3,23 (1,26) | 2,81 (1,27) | 3,05 (1,28) |
| Koulu | 3,13 (1,29) | - | 3,02 (1,35) | - |
| Kaikki yht. | 3,13 (1,30) | 3,45 (1,26) | 2,99 (1,30) | 2,97 (1,35) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 23. Tyytyväisyys oman herkuttelun määrään (esim. keksit, karkit) keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 3,63 (1,14) | 3,87 (1,07) | 3,56 (1,27) | 3,67 (1,41) |
| Lastenneuvola | 3,90 (1,21) | 4,00 (1,10) | 3,67 (1,19) | 3,77 (1,22) |
| Koulu | 3,88 (1,15) | - | 3,74 (1,24) | - |
| Kaikki yht. | 3,80 (1,17) | 3,94 (1,09) | 3,66 (1,23) | 3,72 (1,32) |
| <i>Min.-Max.)</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 24. Tyytyväisyys omaan sokeripitoisten ruokien tai juomien määrään keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 3,89 (1,18) | 4,12 (1,14) | 3,89 (1,18) | 4,28 (1,10) |
| Lastenneuvola | 3,99 (1,10) | 4,42 (0,94) | 4,12 (1,10) | 4,25 (1,04) |
| Koulu | 4,43 (0,76) | - | 3,98 (1,04) | - |
| Kaikki yht. | 4,10 (1,01) | 4,27 (1,03) | 4,00 (1,11) | 4,27 (1,07) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 25. Tyytyväisyys omaan pikaruokaan käyttöön keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 4,72 (0,69) | 4,90 (0,36) | 4,82 (0,64) | 4,82 (0,81) |
| Lastenneuvola | 4,69 (0,83) | 4,75 (0,73) | 4,77 (0,58) | 4,73 (0,73) |
| Koulu | 4,55 (0,81) | - | 4,57 (0,82) | - |
| Kaikki yht. | 4,64 (0,78) | 4,84 (0,54) | 4,70 (0,72) | 4,77 (0,78) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 26. Tyytyväisyys omaan alkoholin käyttöön keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 3,79 (1,10) | 3,62 (1,09) | 3,70 (1,23) | 3,83 (1,23) |
| Lastenneuvola | 3,47 (1,35) | 3,78 (1,02) | 3,45 (1,21) | 3,43 (1,30) |
| Koulu | 3,46 (1,17) | - | 3,72 (1,15) | - |
| Kaikki yht. | 3,57 (1,20) | 3,71 (1,04) | 3,65 (1,19) | 3,66 (1,27) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 27. Tyytyväisyys omaan kasvisten käyttöön keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 3,54 (1,26) | 3,90 (1,13) | 3,59 (1,23) | 3,62 (1,17) |
| Lastenneuvola | 3,47 (1,26) | 3,72 (1,28) | 3,40 (1,29) | 3,64 (1,28) |
| Koulu | 3,87 (1,22) | - | 3,79 (1,24) | - |
| Kaikki yht. | 3,65 (1,25) | 3,83 (1,19) | 3,64 (1,25) | 3,63 (1,20) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 28. Tyytyväisyys omaan ruutuaikaan keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

Tyytyväisyys lapsen elintapoihin

Interventoryhmässä koululaisten vanhemmat olivat kontrolliryhmän vanhempia tyytyväisempiä lapsensa pikaruuan syömisen määrään $t(227) = 2,39$, $p = 0,02$. Myös lastenneuvolan seurantamittauksessa

interventoryhmässä oltiin tyytyväisempiä lapsen pikaruuan syömisen määrään, mutta ero ei ollut merkitsevää $t(74) = 0,77, p = 0,44$. Tyytyväisyydessä lapsen kasvisten syöntiin ei ollut eroja lastenneuvolan seurantamittauksessa $t(74) = -0,14, p = 0,89$ tai koululaisten vanhempien keskuudessa $t(226) = 0,122, p = 0,90$. Lastenneuvolan vanhempien keskuudessa seurantamittauksessa ryhmien välillä ei ollut eroja tyytyväisyydessä lapsen viettämään ruutuaikaan $t(74) = 0,65, p = 0,65$, eikä myöskään koululaisten vanhempien keskuudessa $t(227) = 0,92, p = 0,92$,

Eroa ei ollut myöskään lastenneuvolan seurantamittauksessa vanhempien tyytyväisyydessä lapsen liikunnan määrään $t(74) = 1,52, p = 0,13$. Tyytyväisyys siihen kuinka usein lapsi syö herkkuja (keksit, karkit, jäätelö, suklaa) oli samalla tasolla sekä lastenneuvolan vanhempien keskuudessa $t(74) = 0,96, p = 0,34$ sekä koululaisten vanhempien keskuudessa $t(227) = -0,06, p = 0,95$.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Lastenneuvola | 4,30 (0,95) | 4,21 (1,05) | 4,35 (0,94) | 3,95 (1,23) |
| Koulu | 3,65 (1,18) | - | 3,66 (1,20) | - |
| Kaikki yht. | 3,98 (1,07) | 4,40 (0,61) | 4,14 (0,74) | 4,31 (0,64) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1–5,00 | 2,57–5,00 | 2,29–5,00 | 2,86–5,00 |

Taulukko 29. Tyytyväisyys siihen kuinka usein lapsi syö herkkuja (esim. jäätelö ja suklaa). keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Lastenneuvola | 4,34 (0,99) | 4,21 (1,05) | 4,31 (0,90) | 4,23 (1,02) |
| Koulu | 3,81 (1,15) | - | 3,82 (1,12) | - |
| Kaikki yht. | 4,08 (1,07) | 4,21 (1,05) | 4,07 (1,01) | 4,23 (1,02) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 2,57–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 30. Tyytyväisyys siihen kuinka usein lapsi syö tai juo sokeripitoisia ruokia tai juomia. keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Lastenneuvola | 4,64 (0,72) | 4,73 (0,52) | 4,49 (0,90) | 4,60 (0,79) |
| Koulu | 4,55 (0,65) | - | 4,30 (0,90) | - |
| Kaikki yht. | 4,60 (0,69) | 4,73 (0,52) | 4,40 (0,90) | 4,60 (0,79) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 3,00–5,00 | 1,00–5,00 | 2,00–5,00 |

Taulukko 31. Tyytyväisyys siihen kuinka usein lapsi syö pikaruokaa. keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|--|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Lastenneuvola | 4,14 (1,04) | 4,24 (1,06) | 4,39 (0,89) | 4,28 (1,16) |
| Koulu | 3,82 (1,12) | - | 3,80 (1,20) | - |
| Kaikki yht. <i>Min.-Max.</i>) | 3,95 (1,10) 1,00–5,00 | 4,26 (1,04) 1,00–5,00 | 4,01 (1,13) 1,00–5,00 | 4,24 (1,19) 1,00–5,00 |

Taulukko 32. Tyytyväisyys lapsen kasvisten syöntiin keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|--|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Lastenneuvola | 4,09 (1,14) | 4,12 (1,19) | 4,08 (1,13) | 4,00 (1,09) |
| Koulu | 3,81 (1,12) | - | 3,79 (1,17) | - |
| Kaikki yht. <i>Min.-Max.</i> | 3,92 (1,13) 1,00–5,00 | 4,11 (1,18) 1,00–5,00 | 3,89 (1,16) 1,00–5,00 | 4,02 (1,08) 2,00–5,00 |

Taulukko 33. Tyytyväisyys lapsen ruutuaikaan keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot

Arvio elintapojen muutostarpeesta

Tarpeista tehdä muutoksia omiin liikuntatottumuksiin neuvoloiden seurantamittauksissa ei ollut eroja tutkimusryhmien välillä (äitiysneuvola: $t(110) = -0,54$, $p = 0,59$, lastenneuvola: $t(78) = -0,31$, $p = 0,76$). Interventoryhmässä raportoitiin suurempaa tarvetta lisätä omaa kasvisten ja hedelmien syöntiä äitiysneuvolan seurantamittauksessa $t(110) = 2,42$, $p = 0,017$ sekä koulun mittauksessa $t(227) = 2,35$, $p = 0,02$. Ero ei ollut merkitsevä lastenneuvolan seurantamittauksessa $t(78) = -0,49$, $p = 0,63$. Interventio- ja kontrolliryhmissä raportoitiin samantasoista tarvetta vähentää herkuttelua (äitiysneuvolan seuranta $t(110) = 0,29$, $p = 0,29$, lastenneuvolan seuranta $t(77) = -0,73$, $p = 0,94$, koulu: $t(226) = -0,30$, $p = 0,77$). Myöskään tarpeessa vähentää sokeristen juomien ja ruokien käyttöä ei ollut eroja tukitusryhmien välillä (äitiysneuvola: $t(110) = 0,28$, $p = 0,78$, lastenneuvola: $t(78) = -1,72$, $p = 0,09$, koulu $t(226) = -1,07$, $p = 0,29$). Äitiysneuvolan seurantakyselyssä interventoryhmä raportoi korkeampaa tarvetta vähentää pikaruuan kulutusta. Tämä ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä $t(110) = 1,96$, $p = 0,05$. Lastenneuvolan seurantakyselyssä ei ryhmien välillä ollut eroja ($t(78) = -0,62$, $p = 0,54$). Sen sijaan koululaisten vanhemmilla kontrolliryhmässä raportoitiin korkeampaa tarvetta vähentää pikaruuan kulutusta ($t(227) = -2,97$, $p = 0,003$).

Koetussa tarpeessa tehdä muutoksia alkoholinkäyttöön ei ollut eroja tutkimusryhmien välillä (äitiysneuvolan seuranta: $t(110) = 0,61$, $p = 0,55$, lastenneuvolan seuranta $t(78) = -0,99$, $p = 0,33$, koulun mittaus: $t(226) = 0,47$, $p = 0,64$).

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 3,66 (1,20) | 3,58 (1,21) | 3,49 (1,23) | 3,70 (1,21) |
| Lastenneuvola | 3,44 (1,27) | 3,33 (1,27) | 3,73 (1,27) | 3,42 (1,33) |
| Koulu | 3,57 (1,21) | - | 3,36 (1,28) | - |
| Kaikki yht. | 3,56 (1,22) | 3,46 (1,23) | 3,49 (1,27) | 3,60 (1,25) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 34. Pitäisi tehdä muutos omaan liikuntaan keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 2,99 (1,39) | 2,90 (1,36) | 3,08 (1,45) | 3,18 (1,40) |
| Lastenneuvola | 3,04 (1,35) | 3,00 (1,44) | 3,31 (1,31) | 3,02 (1,32) |
| Koulu | 2,97 (1,23) | - | 3,02 (1,42) | - |
| Kaikki yht. | 3,00 (1,32) | 2,95 (1,4) | 3,20 (1,39) | 3,10 (1,36) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 35. Pitäisi tehdä muutos oman herkuttelun määrään (esim. keksit, karkit) keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 2,51(1,30) | 2,40 (1,22) | 2,63 (1,41) | 2,33 (1,40) |
| Lastenneuvola | 2,27 (1,26) | 2,43 (1,21) | 1,97 (1,16) | 2,45 (1,32) |
| Koulu | 1,97 (1,16) | - | 2,45 (1,32) | - |
| Kaikki yht. | 2,25 (1,24) | 2,42 (1,22) | 2,35 (1,30) | 2,39 (1,36) |
| <i>Min.-Max.)</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 36. Pitäisi tehdä muutos omaan sokeripitoisten ruokien tai juomien määrään keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 2,30 (1,21) | 2,23 (1,23) | 2,20 (1,16) | 1,82 (1,00) |
| Lastenneuvola | 2,07 (1,08) | 1,61 (0,96) | 1,96 (1,21) | 1,75 (1,01) |
| Koulu | 1,72 (0,86) | - | 2,10 (1,09) | - |
| Kaikki yht. | 2,03 (1,05) | 1,92 (1,10) | 2,09 (1,15) | 1,79 (1,01) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 37. Pitäisi tehdä muutos omaan pikaruuan käyttöön keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 2,84 (1,29) | 3,10 (1,18) | 2,90 (1,37) | 2,53 (1,27) |
| Lastenneuvola | 3,14 (1,35) | 2,83 (1,21) | 3,07 (1,27) | 2,98 (1,44) |
| Koulu | 3,11 (1,26) | - | 2,72 (1,35) | - |
| Kaikki yht. | 3,03 (1,30) | 2,94 (1,18) | 2,86 (1,34) | 2,75 (1,35) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 38. Pitäisi tehdä muutos omaan kasvisten syöntiin keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 1,29 (0,66) | 1,19 (0,45) | 1,26 (0,72) | 1,13 (0,57) |
| Lastenneuvola | 1,36 (0,70) | 1,11 (0,32) | 1,35 (0,67) | 1,23 (0,64) |
| Koulu | 1,56 (0,82) | - | 1,51 (0,78) | - |
| Kaikki yht. | 1,41 (0,75) | 1,16 (0,40) | 1,39 (0,74) | 1,19 (0,60) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–4,00 | 1,00–3,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 39. Pitäisi tehdä muutos alkoholin käyttömäärään keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 2,52 (1,31) | 2,44 (1,21) | 2,58 (1,35) | 2,72 (1,32) |
| Lastenneuvola | 2,74 (1,26) | 2,67 (1,33) | 2,79 (1,26) | 2,52 (1,25) |
| Koulu | 2,28 (1,13) | - | 2,42 (1,30) | - |
| Kaikki yht. | 2,48 (1,24) | 2,55 (1,25) | 2,56 (1,31) | 2,64 (1,27) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 40. Pitäisi tehdä muutos omaan ruutu aikaan keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

Arvio tarpeesta tehdä muutoksia lapsen elintapoihin

Lapsen liikuntaa arvioitiin lastenneuvolan seurantakäynnillä samalla tasolla interventio- ja kontrolliryhmissä $t(74) = -1,47, p = 0,15$. Lastensa kasvisten syöntiin arvioitiin muutostarpeita samalla tasolla interventio- ja kontrolliryhmissä (lastenneuvolan seurantamittaus: $t(74) = 0,20, p = 0,84$, koulu: $t(226) = 0,08, p = 0,94$). Lastenneuvolan seurantamittauksessa lapsen herkutteluun koettiin vähemmän muutostarpeita interventior ryhmässä $t(74) = -2,11, p = 0,038$. Koulun mittauksessa ryhmien välillä ei ollut eroja $t(227) = -0,24, p = 0,81$. Muutostarpeita lapsen sokeripitoisten ruokien tai juomien syöntiin tai juontiin ei raportoitu eri tasoilla tutkimusryhmissä (lastenneuvolan seuranta: $t(74) = -1,21, p = 0,23$, koulu: $t(227) = -0,38, p = 0,71$). Lapsen pikaruuan syömisestä suhteen koululaisten vanhemmat arvioivat interventior ryhmässä muutostarpeen matalammaksi kuin kontrolliryhmässä $t(227) = -2,24, p = 0,26$. Lastenneuvolan seurantakyselyssä tätä eroa ei löytynyt $t(74) = -1,21, p = 0,23$.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Lastenneuvola | 2,00 (0,99) | 1,73 (1,07) | 2,20 (1,19) | 2,12 (1,20) |
| Koulu | 2,02 (0,90) | - | 2,00 (1,10) | - |
| Kaikki yht. | 2,01 (0,94) | 1,74 (1,07) | 2,07 (1,13) | 2,11 (1,17) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–4,00 | 1,00–4,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 41. Pitäisi tehdä muutos lapsen liikunnan määrään keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Lastenneuvola | 2,07 (1,07) | 2,03 (1,21) | 1,86 (0,96) | 1,98 (1,14) |
| Koulu | 2,62 (1,29) | - | 2,61 (1,37) | - |
| Kaikki yht. | 2,40 (1,23) | 2,00 (1,19) | 2,35 (1,29) | 2,02 (1,16) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 42. Pitäisi tehdä muutos lapsen hedelmien ja kasvisten syönnin määrään keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Lastenneuvola | 1,87 (1,05) | 1,67 (0,82) | 1,89 (1,10) | 2,19 (1,22) |
| Koulu | 2,43 (1,16) | | 2,47 (1,27) | |
| Kaikki yht. | 2,15 (1,11) | 1,67 (0,82) | 1,83 (0,70) | 2,19 (1,22) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–4,00 | 1,00–4,00 | 1,00–4,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 43. Pitäisi tehdä muutos lapsen herkkujen syöntiin keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Lastenneuvola | 1,89 (1,08) | 1,67 (0,99) | 1,88 (1,05) | 1,95 (1,05) |
| Koulu | 2,36 (1,17) | | 2,42 (1,22) | |
| Kaikki yht. | 2,13 (1,13) | 1,67 (0,99) | 2,15 (1,14) | 1,95 (1,05) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–4,00 | 1,00–5,00 | 1,00–4,00 |

Taulukko 44. Pitäisi tehdä muutos sihiin kuinka usein lapseni syö tai juo sokeripitoisia ruokia tai juomia (maustetut jogurtit, mehut, mehukeitot, kaakao).

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Lastenneuvola | 1,39 (0,62) | 1,27 (0,52) | 1,61 (0,91) | 1,47 (0,80) |
| Koulu | 1,62 (0,78) | | 1,87 (0,92) | |
| Kaikki yht. | 1,51 (0,70) | 1,27 (0,52) | 1,74 (0,92) | 1,47 (0,80) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–3,00 | 1,00–5,00 | 1,00–4,00 |

Taulukko 45. Pitäisi tehdä muutos siihen kuinka usein lapseni syö pikaruokaa.

Aikomus muuttaa elintapoja

Kuvailevat luvut aikomuksiin muuttaa omia elintapoja löytyvät taulukoista 46-53. Aikomuksessa lisätä omaa liikuntaa ei löytynyt eroja interventio- ja kontrolliryhmien välillä; äitiysneuvolan seuranta: $t(110) = 0,94, p = 0,35$, lastenneuvolan seuranta: $t(78) = -0,38, p = 0,70$, koulu: $t(225) = 0,99, p = 0,32$. Ryhmät eivät myöskään eronneet aikomuksissa lisätä omaa kasvisten syöntiä (äitiysneuvolan seuranta: $t(110) = 0,12, p = 0,991$, lastenneuvolan seuranta: $t(78) = -0,91, p = 0,36$, koulu: $t(227) = 1,29, p = 0,20$).

Aikomukset vähentää omaa herkuttelua olivat samantasoisia molemmissa tutkimusryhmissä (äitiysneuvolan seuranta: $t(110) = -0,15, p = 0,88$, lastenneuvolan seuranta: $t(77) = -1,30, p = 0,20$, koulu: $t(227) = -0,32, p = 0,75$). Myöskään aikomuksissa vähentää sokeria ei ollut merkitseviä eroja (äitiysneuvolan seuranta: $t(110) = 0,31, p = 0,75$, lastenneuvolan seuranta: $t(77) = -1,33, p = 0,19$, koulu: $t(226) = -0,23, p = 0,82$). Äitiysneuvolan seurantakyselyssä interventioryhmän vanhemmat raportoivat korkeampaa aikomusta vähentää pikaruuan syöntiä $t(110) = 2,04, p = 0,44$. Lastenneuvolassa ja koulussa aikomukset vähentää pikaruuan syöntiä olivat korkeampia kontrolliryhmän keskuudessa (lastenneuvolan seuranta: $t(77) = -1,93, p = 0,57$; koulu $t(227) = -3,48, p < 0,001$).

Aikomuksissa vähentää alkoholin juomista ei ollut merkitseviä eroja (äitiysneuvolan seuranta: $t(105) = 0,58, p = 0,56$, lastenneuvolan seuranta: $t(76) = -1,54, p = 0,13$, koulu: $t(224) = 0,68, p = 0,50$).

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 3,49 (0,98) | 3,41 (0,94) | 3,36 (0,93) | 3,25 (0,87) |
| Lastenneuvola | 3,50 (0,87) | 3,30 (1,15) | 3,82 (0,83) | 3,39 (0,96) |
| Koulu | 3,74 (0,98) | - | 3,60 (1,07) | - |
| Kaikki yht. | 3,59 (0,96) | 3,41 (1,03) | 3,58 (0,98) | 3,32 (0,90) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 46. Aikomus lisätä omaa liikuntaa keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 3,47 (1,12) | 3,27 (1,09) | 3,53 (1,18) | 3,27 (1,19) |
| Lastenneuvola | 3,44 (1,10) | 3,11 (1,24) | 3,72 (1,08) | 3,36 (1,18) |
| Koulu | 3,62 (1,06) | - | 3,42 (1,25) | - |
| Kaikki yht. | 3,52 (1,09) | 3,22 (1,13) | 3,52 (1,19) | 3,31 (1,17) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 47. Aikomus lisätä omaa kasvisten ja hedelmien kulutusta keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 3,17 (1,23) | 3,10 (1,32) | 3,38 (1,23) | 3,13 (1,24) |
| Lastenneuvola | 3,34 (1,21) | 2,80 (1,37) | 3,50 (1,29) | 3,18 (1,24) |
| Koulu | 3,26 (1,29) | - | 3,31 (1,21) | - |
| Kaikki yht. | 3,26 (1,24) | 2,95 (1,35) | 3,40 (1,24) | 3,16 (1,24) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 48. Aikomus vähentää omaa herkuttelua (esim. keksit, karkit) keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 2,76 (1,21) | 2,57 (1,24) | 2,93 (1,30) | 2,47 (1,71) |
| Lastenneuvola | 2,60 (1,24) | 2,29 (1,23) | 2,93 (1,35) | 2,68 (1,38) |
| Koulu | 2,70 (1,24) | - | 2,74 (1,23) | - |
| Kaikki yht. | 2,69 (1,23) | 2,43 (1,24) | 2,87 (1,29) | 2,58 (1,55) |
| <i>Min.-Max.)</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 49. Aikomus vähentää sokeripitoisten ruokien tai juomien määrää keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 2,40 (1,07) | 2,50 (1,23) | 2,57 (1,18) | 2,07 (1,02) |
| Lastenneuvola | 2,14 (1,06) | 1,83 (1,10) | 2,32 (1,33) | 2,32 (1,20) |
| Koulu | 2,02 (1,10) | - | 2,56 (1,23) | - |
| Kaikki yht. | 0,00 (0,00) | 0,00 (0,00) | 0,00 (0,00) | 0,00 (0,00) |
| <i>Min.-Max.</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 50. Aikomus vähentää omaa pikaruoan syöntiä keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Äitiysneuvola | 2,63 (1,19) | 2,50 (1,09) | 2,76 (1,25) | 2,73 (1,16) |
| Lastenneuvola | 2,59 (1,16) | 2,69 (1,17) | 2,91 (1,16) | 2,77 (1,18) |
| Koulu | 2,56 (1,26) | - | 2,81 (1,23) | - |
| Kaikki yht. | 2,59 (1,21) | 2,59 (1,13) | 2,82 (1,22) | 2,75 (1,15) |
| <i>Min.-Max.)</i> | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 | 1,00–5,00 |

Taulukko 51. Aikomus omaa vähentää ruutu-aikaa keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|--|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Lastenneuvola | 4,31 (1,06) | 4,42 (0,97) | 4,44 (0,86) | 4,37 (0,95) |
| Kaikki yht. <i>Min.-Max.</i> | 4,31 (1,06) 1,00–5,00 | 4,40 (0,98) 2,00–5,00 | 4,44 (0,86) 2,00–5,00 | 4,40 (0,94) 1,00–5,00 |

Taulukko 52. Aikomus lisätä lapsen liikuntaa keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

| | Interventio | | Kontrolli | |
|--|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> | Alkumittaus <i>M (SD)</i> | Seuranta <i>M (SD)</i> |
| Lastenneuvola | 4,00 (1,10) | 3,42 (1,37) | 3,77 (1,13) | 3,70 (1,32) |
| Koulu | 3,50 (1,25) | - | 3,55 (1,13) | - |
| Kaikki yht. <i>Min.-Max.</i> | 3,70 (1,21) 1,00–5,00 | 3,40 (1,36) 1,00–5,00 | 3,63 (1,13) 1,00–5,00 | 3,73 (1,30) 1,00–5,00 |

Taulukko 53. Aikomus lisätä lapsen kasvisten ja hedelmien kulutusta keskiarvo (*M*), keskihajonta (*SD*), sekä aineistossa esiintyvät minimi (*Min.*) ja maksimiarvot (*Max.*) alku- ja seurantamittauksissa.

Tehdyt muutokset

Tehdyt muutokset näkyvät taulukossa 54. Tehtyjä muutoksia tarkasteltaessa merkitseviä eroja oli vain lastenneuvolan seurannassa, missä kontrolliryhmän vanhemmat raportoivat lisänneensä liikuntaa interventioryhmää enemmän $\chi^2 (1, N = 136) = 13,95, p < .001$ sekä vähentäneensä alkoholin käyttöä $\chi^2 (1, N = 136) = 4,40, p = 0,036$.

Äitiysneuvolan seurannassa liikunnan lisäämisen suhteen ryhmien välillä ei ollut eroja $\chi^2 (1, N = 175) = 0,07, p = 0,79$. Interventioryhmässä äitiysneuvolassa raportoitiin enemmän kasvisten syönnin lisäystä, mutta tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevä $\chi^2 (1, N = 136) = 0,55, p = 0,55$. Lastenneuvolan kontrolliryhmässä raportoitu suurempi lisäys kasvisten syöntiin ei myöskään tullut merkitseväksi $\chi^2 (1, N = 136) = 0,27, p = 0,36$. Äitiysneuvolan interventioryhmä oli vähentänyt herkuttelua kontrolliryhmää enemmän, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä $\chi^2 (1, N = 176) = 0,07, p = 0,79$.

Samoin lastenneuvolassa kontrolliryhmän raportoima herkuttelun vähentäminen ei tullut merkitseväksi $\chi^2 (1, N = 136) = 2,51, p = 0,113$. Myöskään sokeripitoisten ruoan kulutuksessa raportoidut muutokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (äitiysneuvola: $\chi^2 (1, N = 176) = 0,62, p = 0,43$; lastenneuvola $\chi^2 (1, N = 136) = 1,41, p = 0,24$). Pikaruoan vähentämisessä raportoidut erot eivät tulleet tilastollisesti merkitseviksi (Äitiysneuvola $\chi^2 (1, N = 176) = 0,08, p = 0,77$; lastenneuvola $\chi^2 (1, N = 136) = 2,04, p = 0,15$).

Alkoholin käytön vähentämistä lastenneuvolassa raportoitiin molemmissa ryhmissä yhtä paljon $\chi^2 (1, N = 176) = 0,55, p = 0,036$. Oman ruutuajan vähentämisen muutoksen raportoinnissa ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja (äitiysneuvola: $\chi^2 (1, N = 176) = 3,4, p = 0,07$; lastenneuvola $\chi^2 (1, N = 136) = 0,00, p = 0,95$).

| | Interventiossa muutos (äitiys- ja lastenneuvola) / tilanne (koulu) suhteessa kontrolliryhmään | | |
|--|---|--------------------------------|--------------------------------|
| | Äitiysneuvola | Lastenneuvola | Koulu |
| Luottamus arjen hallintaan | + | + | / |
| Luottamus perheen sisäiseen tukeen | - | + | / |
| Koettu autonomian tuki | + | + | + |
| Koettu syyllistäminen elintapaohjauksessa | + | + | + |
| Koettu vahvuuksien tunnistaminen elintapaohjauksessa | - | + | + |
| Amotivaatio liikuntaan | + | / | / |
| Autonominen motivaatio lapsen liikunnan suhteen | * | / | + |
| Autonominen motivaatio liikuntaan | + | - | + |
| Kontrolloitu motivaatio liikuntaan | - | / | / |
| Amotivaatio terveelliseen syömiseen | - | - | / |
| Autonominen motivaatio terveelliseen syömiseen | / | + | * |
| Kontrolloitu motivaatio terveelliseen syömiseen | + | + | / |
| Pystyvyyden tunne liikuntaesteiden kohdalla | - | / | / |
| Pystyvyyden tunne liikuntajaksamisen kohdalla | | | |
| Pystyvyyden tunne toimia liikunnan eteen | / | / | / |
| Pystyvyyden tunne terveellisen syömisen esteiden kohdalla | - | + | - |
| Pystyvyyden tunne terveellisen syömisen jaksamisen kohdalla | / | + | / |
| Pystyvyyden tunne toimia terveellisen syömisen eteen | - | + | / |
| Tyytyväisyys omaan liikuntaan | + | - | - |
| Tyytyväisyys omaan makeiden herkkujen ja pikaruuan kulutukseen | + | + | + |
| Yhteensä | 8 kpl + 7 kpl - 3 kpl / | 11 kpl + 3 kpl - 5 kpl / | 6 kpl + 2 kpl - 10 kpl / |

+ interventiossa muutos parempaan tai tilanne parempi kuin kontrolliryhmässä;

- interventiossa muutos tai tilanne huonompi kuin kontrolliryhmässä;

/ muutos tai tilanne samanlainen molemmissa ryhmissä

* Ei mitattu

Taulukko 54. Muutosten näkyvyys interventio- ja kontrolliryhmissä.

Pohdinta

Neuvokas perhe on valtakunnallinen menetelmä lapsiperheiden elintapaohjaukseen. Tässä tutkimuksessa arvioitiin Neuvokas perhe -menetelmän vaikuttavuutta ja sopivuutta vanhempien elintapaohjauksessa. Halusimme tietää, mitä vaikutuksia Neuvokas perhe -menetelmän käytöllä on erityisesti vanhempien kokemuksiin elintapaohjauksesta sekä miten ohjaus tukee heidän autonomiaansa ja tunnistaa heidän vahvuuksiaan elintapaasioissa. Pystytäänkö sen avulla käynnistämään myönteisen kehityksen prosessi (Van Cappellen ym., 2017) ja saamaan sitä kautta lisää vaikuttavuutta elintapaohjaukseen?

Osana myönteisen kehityksen prosessia arvioimme erityisesti ohjauksen vaikutuksia asiakkaiden kokemiin autonomian ja pystyvyyden tunteisiin elintapaohjauksessa. Pystyvyyden lisäämisen ja muutoshalukkuuden syntymisen kannalta pidimme tärkeänä arvioida myös sitä, miten hyvin vahvuuksien tunnistaminen toteutuu Neuvokas perhe -korttia käyttämällä. Sekä teoria (Van Cappellen ym., 2017) että näyttö (Reynolds ym., 2018) tukevat ajatusta siitä, että huomion kiinnittäminen vahvuuksiin ja positiiviset tunteet käynnistävät myönteisen prosessin ja lisäävät muutoshalukkuutta.

Kaiken kaikkiaan tässä tutkimuksessa havaittiin äitiys- ja lastenneuvolassa sekä kouluterveydenhuollossa toteutetulla elintapaohjauksella olevan vain pieniä vaikutuksia. Eniten positiivisia vaikutuksia havaittiin lastenneuvolan interventioryhmässä, mutta yksiselitteistä hyötyä interventiosta ei pystytty havaitsemaan sielläkään. Joissakin muuttujissa interventioryhmä ei poikennut vertailuryhmästä (esimerkiksi liikuntamotivaation muuttujat) ja joissakin taas vertailuryhmä pärjäsikin paremmin (esimerkiksi tyytyväisyys omaan liikuntaan). Lastenneuvola saattaa kuitenkin olla perheiden elintapaohjauksen kannalta otollisempi paikka kuin äitiysneuvola, jossa perheen huomio kiinnittyy erityisesti raskauden seurantaan sekä sikiön kasvuun ja normaaliin kehitykseen, tai kouluterveydenhuolto, jossa perheen fokus on lapsen pärjäämisessä koulumaailmassa. Neuvolan asiakkaat kokevat saavansa tukea ja yleisesti vanhemmat molemmissa tutkimusryhmissä kokivat, että myös heidän autonomiaansa tuettiin. Vahvinta autonomian tuen kokemus oli lastenneuvolassa interventioryhmässä.

Neuvolassa pystytään tunnistamaan hyvää ja sitä kautta vahvistamaan pystyvyyden tunnetta. Kuviossa XX on koulutuksiin osallistuneiden terveydenhoitajien kokemuksia vahvuuksien tunnistamisesta edesauttavista ja vaikeuttavista tekijöistä. Vahvuuksia on helppo tunnistaa silloin, kun asiakkaalla asiat ovat jo valmiiksi hyvin. Silloin terveydenhoitaja löytää helposti asiakkaan kanssa yhteisen päämäärän, jonka ympärille hyväksyvä vuorovaikutus on helppo rakentaa. Haastavaa vahvuuksien tunnistaminen on silloin, kun asiakkaalla on entuudestaan ongelmia eikä luottamusta terveydenhuollon ammattilaisiin syystä tai toisesta ole tai se on alhaisempi. Asiakkaalle on ehkä syntynyt pelko, että asiantuntija yrittää etsiä hänestä vikoja tai puuttua sellaiseen, mihin hän ei halua puuttuttavan. Luottamuksen rakentaminen on ohjauksen ensimmäinen ja tärkein päämäärä, ja se syntyy parhaiten kuuntelemalla, hyväksymällä ja osoittamalla vahvuuksia, joita asiakas ei välttämättä itse edes huomaa. Koulutuksissa näitä kaikkia harjoiteltiin, mutta jotta ne toteutuisivat myös haastavissa tilanteissa, pitäisi tietoista harjoittelua jatkaa myös arkityön aikana.

Kuvio 6. Terveystenhoitajien ajatuksia vahvuuksien tunnistamisesta

Vahvuuksia on helppo tunnistaa, kun:

- **Asiakkaalla on asiat hyvin:**
 - Molemmat puoliset tulevat yhdessä
 - Asiakas on motivoitunut ja kiinnostunut jo valmiiksi
 - Tasapainoinen, hyvä itsehoito
 - Lapsuuden kokemukset -> terveet elämäntavat
 - Asiakas tuo esiin hyvää, positiivinen kannustus
 - ”Kympin tytöt” on valmiiksi taputeltu
- **Suhde asiakkaan kanssa toimii:**
 - Välitön, rento tunnelma, avoimuus, hyvä vuorovaikutus
 - Pitkä asiakassuhde, jatkuvuus ja tuttuus
 - Asiakas on puhelias ja avoin
 - Henkilökemia

Vahvuuksia on haastavaa tunnistaa, kun:

- **Yhteinen päämäärä puuttuu:**
 - Asiakkaalla on suojakuori päällä, kokee että th on jo puuttumassa ongelmaan
 - ”Hällä väliä” –tyypit: Kun asiakkaalla / perheellä itsellä ei ole ”vastuuta” asiasta ja motivaatio puuttuu, asiakas vähättelee ongelmaa
 - ”Juu, ei” –tyypit: Asiakas tietää, että on ongelma, mutta toimii toisin, ei ole vielä valmis muutokseen
 - ”Kaikki on hyvin” –tyypit: Ristiriita esim. ylipainon ja elintapojen välillä, ”liian täydellinen” kortti
 - Asiantuntija asiakkaana
- **Asiakkaan haasteellinen tilanne:**
 - Asiakkaan omat pettymykset, yrittänyt muutosta ja epäonnistunut
 - Taloudellinen tilanne esteenä terveellisille valinnoille
 - Lapsuuden koti ja henkilöhistoria
 - Monikulttuuriset perheet
- **Haastava vuorovaikutus asiakkaan kanssa:**
 - Henkilökemiat eivät kohtaa
 - Puhumattomuus, sulkeutunut asiakas
 - Asiakkaalla huono itsetunto, alemmuudentunne
 - Asiakas perusnegatiivinen, kaikki huonosti

Tässä tutkimuksessa emme pystyneet seuraamaan tarkasti intervention toteutuksen luotettavuutta, sillä vastaanottotilanteita ei tutkimuksessa tallennettu. Interventiokunnissa koulutukseen sisältyi kuitenkin työnohjaus, jota tarjottiin kaikille hankkeessa mukana olleille terveydenhoitajille yhteensä kaksi kertaa ja jossa noudatettiin samaa vahvuuslähtöistä työtapaa, jota Neuvokas perhe -ohjauskoulutuksessa oli opetettu. Työnohjausta varten terveydenhoitajat nauhoittivat ohjaustapaamisiaan sekä kuuntelivat ne ensin itsekseen itsearviointitehtävän ohjeistamana. Pienryhmissä kuunneltiin nauhoituksia yhdessä, tunnistettiin vahvuuslähtöisen ohjauksen toteutumisen keskeisiä onnistumisia ja tuettiin käytännön ratkaisujen löytämistä terveydenhoitajien itsensä havaitsemiin kehityskohteisiin.

Terveydenhoitajien nauhoittamista ohjaustilanteista löydettiin runsaasti vahvuuksia: tasavertainen, autonomiaa tukeva kohtaaminen, aktiivinen kuuntelu, perheen tilanteen ymmärtäminen ja positiivinen palaute sekä tuki muutostilanteiden löytämiseen. Osa terveydenhoitajista oli omaksunut tarjottuja työvälineitä hyvin käyttöön ja koki niiden vahvistaneen omaa osaamista ja työtötta. Perheen vahvuuksia tietoisesti hyödyntävä, arkitilanteiden konkretiaan linkittyvä muutosten ohjaus näyttäytyi kaikissa pienryhmissä merkittävänä kehityskohteiden teemana.

Tiivistäen voisi sanoa, että useassa ohjaustilanteessa vanhemmille näytti syntyvän käsitys siitä, mitä muutoksia heidän kannattaisi tehdä. Muutosaikomus ei kuitenkaan välttämättä ollut heistä itsestään lähtöisin, se ei yleensä perustunut olemassa olevien vahvuuksien tunnistamiselle ja niiden varaan rakentamiselle, eikä ohjauksessa syntynyt selkeää suunnitelmaa siitä, miten, missä ja milloin muutokset toteutuisivat kaikkein helpoimmin ja varmimmin kiireisen ja vaativan perhearjen keskellä. Hyvät aikomukset jäivät ikään kuin ilmaan eli asiakas saattoi esimerkiksi pohtia kasvisten lisäämisen tarvetta yleisellä tasolla (”pitäisi / voisimme lisätä kasvisten syömistä”), mutta hän ei ilmaissut tahtoa muutokseen (”haluaisin lisätä”) eikä häntä autettu pääsemään konkretiaan toteutuksesta (”koska jo syömmme aamupuuron säännöllisesti joka päivä, niin helpoin tapa lisätä kasviksia päivään

on lisätä hedelmä tai marjoja puurolle”). Ilman muutoshalukkuutta ja konkretiaa käyttäytymisen muutosta ja varsinkaan muutoksen ylläpitoa ja muodostumista tottumuksiksi ei pystytä tehokkaasti tukemaan.

Jo interventioryhmään osallistuvien hoitajien palautteiden perusteella Neuvokas perhe –koulutuksiin on lisätty uusia painotuksia ja koulutusten sisältämiä harjoituksia on tarkennettu. Hyvän tunnistamisen avulla autetaan asiakkaita tunnistamaan myös omien arvojen ja nykytilanteen välinen ero motivoivan haastattelun periaatteita noudattaen. Hyvän tunnistaminen ja jo pienten terveyttä edistävien tapojen huomiointi on tärkeää, jotta asiakas saa voimavaroja. On kuitenkin tärkeää myös auttaa huomaamaan mitä voisi lisätä ja missä petrata.

Tutkimuksen toteutuksen antia on myös hyödynnetty nettisivujen viestinnässä, joka kohdentuu suoraan perheille ja omalla osiollaan ammattilaisille. On kuitenkin selvää, että ohjauksen lisäksi tarvitaan myös muita menetelmiä kuten konkreettisia apuvälineitä arjen keinojen tukemiseen.

Uuden työtavan omaksumisessa ja toimeenpanossa johdon ja erityisesti lähiesimiesten sitoutuminen on ensiarvoisen tärkeitä. Koulutuksiin osallistuminen täytyy mahdollistaa, toteutuksesta on oltava kiinnostunut ja sen sujumista on seurattava. Ilman esimiesten toimintaa mikään uusi työtapo ei muutu käytännöksi. Toisaalta työntekijöiden pitää viestiä esimiehille työtavan hyödyistä niin asiakkaille kuin työntekijöille itselleen. Useimmiten terveydenhoitajat tekevät työtä yksinään ja siksi vertaistuen saaminen työnohjauksissa oli heille tärkeää – olennaista kuitenkin on, että vertaistuki keskittyy ongelmien sijasta vahvuuksiin ja ratkaisuihin.

Tässä tutkimuksessa ei resurssien takia olisi pystytty mittaamaan luotettavasti käyttäytymistä eli syömistä tai liikuntaa. Sen sijaan kysyimme tyytyväisyydestä omiin elintapoihin. Jälkikäteen arvioiden tämä valinta ei ollut paras mahdollinen. Onko tyytyväisyyden muutos hyvä asia vai huono asia? Kertooko se elintapojen muutoksesta vai asennemuutoksesta? Eli ketkä olivat tyytyväisiä; ne ketkä tajuavat, ettei turhaa syyllisyyttä kannata kantaa, vai ne kenen olisi ollut syytä miettiä syömistään?

Johtopäätökset

Suomalainen neuvola- ja kouluterveydenhuoltojärjestelmä saa vanhemmilta hyvää palautetta. Asiakas kokee ammattilaisen tukevan hänen elintapojaan autonomiaa kunnioittaen ja syyllistämisen kokemukset ovat harvinaisia. Neuvola- tai koulujärjestelmä ei kuitenkaan kykene ratkaisemaan lapsiperheiden elintapaongelmia, eikä sitä ole kohtuullista edes odottaa. Tapaamisissa on paljon asiaa ja elintavat ovat vain yksi osa ohjausta.

Neuvokas perhe –menetelmällä onnistuttiin saamaan asiakkaalle kokemusta, että terveydenhoitaja auttoi häntä huomaamaan jo olemassa olevia taitoja ja huomaamaan hyviä jo toimivia asioita arjessa. Vanhemmat kokivat Neuvokas perhe – ohjaustavan antavan enemmän tilaa vahvuuksien esilletuomiseen. Tämä tutkitusti lisää pystyvyyden tunnetta ja vanhempien halukkuutta lisätä arkeensa hyvinvointia edistäviä asioita. Myös tässä tutkimuksessa Neuvokas-elintapaohjeistusta saaneet kokivat enemmän pystyvyyden tunnetta. Vielä tarvitsemme lisää keinoja pitää yllä tätä vastaanotolla noussutta pystyvyyden tunnetta, jotta se konkretisoituisi arjessa hyvinä valintoina.

Pystyvyyden tunteen tärkeyden lisäksi elintapaohjauksessa on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että asiakkaalla on riittävä tieto (Neuvokas perhe –kortti), että hän pohtii arvojensa ja nykytilanteen välistä mahdollista ristiriitaa ja että häntä tuetaan siihen.

Ammattilaisten tuki on tärkeää, mutta tukea tulisi kohdentaa enemmän myös sinne missä perheet ovat arjessa (verkko, vauva-kahvilat, päiväkodit). Tapaamiset muiden ammattilaisten kanssa parhaimmillaan auttavat muutoksen eteenpäin viemisessä. Myös konkreettiset työvälineet muutoksen toteuttamiseen ja

suunnitelmallisuuden lisäämiseen arjessa ovat vanhemmille tarpeen. Neuvokas perhe –menetelmä on tarttunut näihin haasteisiin ja tehnyt muutoksia paitsi ohjaajakoulutukseen, myös viestintäänsä vuosien 2015-2017 aikana.

Neuvokkaasta voimaa – tutkimus pyrki osoittamaan vahvuuslähtöisen, yksilöllisen ohjauksen toimivuuden perheiden elintapaohjauksessa ja onnistui tavoitteessa osittain. Yhteiset toimintatavat, johdon tuki, palautteen saanti ja riittävä koulutus auttavat terveydenhoitajaa vaikuttavan elintapaohjauksen toteuttamisessa. Lisää tukea ja välineitä tarvitaan moniammatillisen yhteistyön ja yhteisten toimintatapojen kehittämiseen sekä perheille muutosten soveltamiseen ja suunnitelmallisuuden ylläpitoon arjessa.

Viitteet

- Absetz, P. & Hankonen, N. (2011) Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot, *Katsaus, Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 127(21):2265-72, <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo99873>
- Absetz, P. & Hankonen, N. (2017) Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveitä elämäntapoja? *Duodecim*, 133(10):1015-21, <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13734>
- Apodaca, T. R. & Longabaugh, R. (2009) Mechanisms of change in Motivational Interviewing: A review and preliminary evaluation of the evidence, *Addiction*, 104(5): 705–715. doi:10.1111/j.1360-0443.2009.02527.x.
- Dombrowski SU, Sniehotta FF, Avenell A, Johnston M, MacLennan G, Araujo-Soares V.(2012) Identifying active ingredients in complex behavioural interventions for obese adults with obesity-related co-morbidities or additional risk factors for co-morbidities: a systematic review, *Health Psychology Review*, 6, 7-32
- Gorin, A. A., Powers, T. A., Koestner, R., Wing, R. R. & Raynor, H. A. (2014) Autonomy support, self-regulation, and weight loss, *Health Psychology*, 33(4), pp. 332-9
- Greaves, C. J., Sheppard, K. E., Abraham, C., Hardeman, W., Roden, M., Evans, P. H., Schwarz, P., IMAGE Study Group. (2011) Systematic review of reviews of intervention components associated with increased effectiveness in dietary and physical activity interventions. *BMC Public Health*. 18;11:119, doi: 10.1186/1471-2458-11-119.
- Laatikainen, R. (2013). Focus-haastattelut ylipainoisten lasten vanhemmille. Sydänliitto, Neuvokas perhe.
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L, Sippola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. & Late työryhmä (toim.), *Lasten terveystutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä, THL Raportti 2/2010*, <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>
- O'Brien G, & Davies M. (2007) Nutrition knowledge and body mass index. *Health Education Research*,22, 571–75
- Reynolds, J. B., Webb, T. L., Benn, Y., Chang, B. B. I. & Sheeran, P. (2018) Feeling bad about progress does not lead people want to change their health behaviour, *Psychology & Health*, 33:2, 275-291, DOI: 10.1080/08870446.2017.1310862
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology: An International Review*, 57(1), 1–29
- Van Cappellen, P., Rice, E.L., Catalino, L.I. & Fredrickson, B. L. (2018) Positive affective processes underlie positive health behaviour change, *Psychology & Health*, 33:1, 77-97, DOI: 10.1080/08870446.2017.1320798
- Williams, G.C., Ryan, R. M. & Deci, E.L. , Health-Care, Self-Determination Theory Questionnaire Packet, <http://selfdeterminationtheory.org/intrinsic-motivation-inventory/> (noudettu 8/2014)

Liite 1. Esiselvitys

Esiselvitys toteutetaan pienimuotoisena nettikyselyinä sekä laadullisina haastatteluina.

Webropol-nettikysely:

1. Mitä ajattelit Neuvokas perhe -kortista saadessasi sen ensimmäisen kerran terveydenhoitajalta?

1= täysin eri mieltä, 2= hieman eri mieltä, 3= ei samaa eikä eri mieltä, 4= osittain samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Kortti on...

kiinnostava
ärsyttävä
voimaannuttava
yhdenetekevä
kiva
hyödyllinen
turha
kontrolloiva
havahduttava
käyttävä
lannistava
kannustava
auttoi huomaamaan jo toimivia asioita arjessani
jonkin muunlainen, millainen?

2. Tutustuitko korttiin tarkemmin?

Kyllä
En

3. Jos et tutustunut korttiin tarkemmin, niin miksi?

4. Täyttikö kortin?

Kyllä
En

5. Mikäli et täyttänyt korttia, niin miksi?

6. Millaisia ajatuksia kortin täyttäminen herätti sinussa?

1= täysin eri mieltä, 2= hieman eri mieltä, 3= ei samaa eikä eri mieltä, 4= osittain samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä

Kortin täyttäminen tuntui...

kiinnostavalta
ärsyttävältä
voimaannuttavalta
yhdenetekevältä
kivalta
hyödylliseltä
turhalta
havahduttavalta
käyttävältä
lannistavalta
kannustavalta
auttoi huomaamaan jo toimivia asioita arjessani

jonkin muunlaiselta, millaiselta?

7. Mitä muita ajatuksia kortti sinussa herätti?

8. Keskustelitko kortista

puolison kanssa

lapsen/lasten kanssa

9. Jos keskustelitte kortista, mistä tarkemmin juttelitte?

10. Kun Neuvokas perhe korttia täyttämisen jälkeen käytiin läpi vastaanotolla, millaisena koit keskustelun?

1= täysin eri mieltä, 2= hieman eri mieltä, 3= ei samaa eikä eri mieltä, 4= osittain samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä

Koin keskustelun...

kiinnostavana

ärsyttävänä

voimaannuttavana

yhdentekevänä

kivana

hyödyllisenä

turhana

havahduttavana

kyttävänä

lannistavana

kannustavana

keskustelu auttoi huomaamaan jo toimivia asioita arjessani

jonkin muunlaisena, millaisena?

11. Neuvokas perhe -korttien käytöstä tehdään tutkimusta. Voimmeko ottaa yhteyttä sinuun ja kuulla lyhyen haastattelun avulla lisää sinun kokemuksistasi kortin käyttöön liittyen?

Haastattelijana toimii kahden lapsen äiti, jolla myös on monenlaisia kokemuksia perheensä saamasta elintapaohjauksesta.

Kyllä

Ei

12. Minulle sopiva haastattelumuoto olisi:

Skype-haastattelu tutkijan kanssa

Haastattelu Sydänliiton tiloissa Helsingissä

Jokin muu, millainen

13. Kerro terveisesi Neuvokkaan perheen tekijöille:

14. Yhteystietosi voit jättää halutessasi ja osallistua Minä osaan ja onnistun -kirjan arvontaan. Yhteystiedot eivät yhdisty vastauksiin ja vastaajia ei voida tunnistaa.

Kiitos sinulle arvokkaista vastauksistasi!

Laadullisen haastattelun teemoja ja kysymyksiä:

1. Kortin käsittely vastaanotolla
 - a. Minkälaisessa tilanteessa sait Neuvokas-kortin?

- b. Mitä ajattelit kun terveydenhoitaja kertoi sinulle kortista?
 - c. Mikä sinun mielestäsi oli kortin tarkoitus? Näitkö itse, että kortista voisi olla jotakin hyötyä perheellesi? Jos kyllä, niin mitä hyötyä?
 - d. Minkälainen fiilis sinulla heräsi korttiin liittyen?
 - e. Mitä ajattelit opastuksesta, jonka sait kortin käyttöön?
2. Kortin herättämät ajatukset ja keskustelu kotona
- a. Tutustuitko korttiin tarkemmin kotona? Miksi? Miksi et?
 - b. Mitä ajatuksia sinulla heräsi kortista?
 - c. Kävitkö kotona keskustelua puolisoasi kanssa neuvolakäynnistä? Minkälaista? Entä lapsesi kanssa (jos kouluuntulotarkastus)? Kertoisitko siitä?
 - d. Keskustelitteko myös Neuvokas-kortista? Mitä?
3. Kortin käyttö kotona
- a. Jos ette täyttäneet korttia perheessänne, niin kertoisitko miksi ette? Mikä olisi auttanut käyttämään sitä?
 - b. Jos täyttitte korttia perheessänne, niin mikä sai teidät täyttämään sitä? Ketkä kaikki perheessänne osallistuivat kortin täyttämiseen?
 - c. Minkälaisia kokemuksia sinulla on Neuvokas-kortin täytöstä? Minkälaisia havaintoja teit omista tai perheesi elintavoista kortin perusteella? Auttoiko kortti sinua löytämään teidän perheen vahvuuksia? Oliko kortin täyttämisestä hyötyä sinulle ja perheellesi? Entä oliko siitä jotakin haittaa?
4. Kortin käsittely neuvolassa
- a. Minkälaisessa tilanteessa käsittelette Neuvokas-korttia neuvolassa?
 - b. Mitä sinulle jäi päällimmäisenä mieleen kortin käsittelystä neuvolassa?
 - c. Vastasiko kortin käsittely sitä, mitä olit odottanut? Kuvaisitko miten se vastasi tai ei vastannut odotuksiasi?
 - d. Oliko kortin käyttämisestä hyötyä sinulle ja perheellesi? Entä oliko siitä jotakin haittaa?
5. Miten haluaisit meidän kehittävän
- a. Neuvokas-korttia niin, että se vastaisi paremmin sinun ja perheesi tarpeita?
 - b. Neuvokas-kortin esittelyä ja käyttöä neuvolassa, niin että se hyödyttäisi parhaiten sinua ja perhettäsi?
6. Oman perheen elintavat ja niiden terveellisyys
7. Elintapojen muuttaminen meidän perheessä



Neuvokas perhe

LIITE 2

Neuvokkaasta voimaa – tutkimuksen ohjekirja
Perheiden rekrytointi & tutkimuksen kulku



Tutkimukseen sopivat osallistujat



- Ko. käynnillä mukana olevat vanhemmat tai puoliset, mikäli he asuvat samassa taloudessa. Ei kuitenkaan esim. isovanhempi, vaikka hän asuisi samassa taloudessa.
- Molemmille (tai kaikille) mukana oleville vanhemmille / puolisoille oma lomake.
- Sisäänottokriteerinä riittävä suomenkielen taito



Milloin? Ehdotetut ajankohdat:



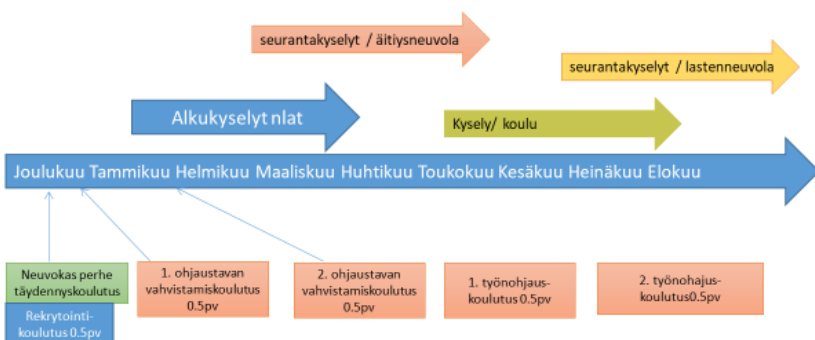
- Äitiysneuvola:
 - rekrytointi ja alkukysely 1. neuvolakäynnillä + annetaan NePe-kortti
 - Neuvokas perhe -elintapaohjaus seurantakysely seuraavalla käynnillä
- Lastenneuvola:
 - rekrytointi ja alkukysely 1-vuotiskäynnillä (terveydenhoitaja)? (pyydetään täyttämään kortti seuraavalle käynnille/ annetaan uusi kortti mikäli kortti on kadonnut)
 - Neuvokas perhe -elintapaohjaus & seurantakysely 1.5-vuotiskäynnillä?
- Koulut:
 - Neuvokas perhe -kortti kouluuntulotarkastuskutsun mukana keväällä
 - Neuvokas perhe -elintapaohjaus kouluuntulotarkastuksessa, kyselylomake käynnin jälkeen



Rekryoitavien määrä kunnittain



| | Kunta | Äitiysneuvola | 1v. Lastenneuvola | 1lk terv.tarkastus |
|-----------|-------------|---------------|-------------------|--------------------|
| koe | Hyvinkää | 90 | 78 | 100 |
| | Jämsä | 60 | 52 | 100 |
| kontrolli | Riihimäki | 90 | 78 | 100 |
| | Valkeakoski | 60 | 52 | 100 |



Miten? Rekrytointi pähkinänkuoressa

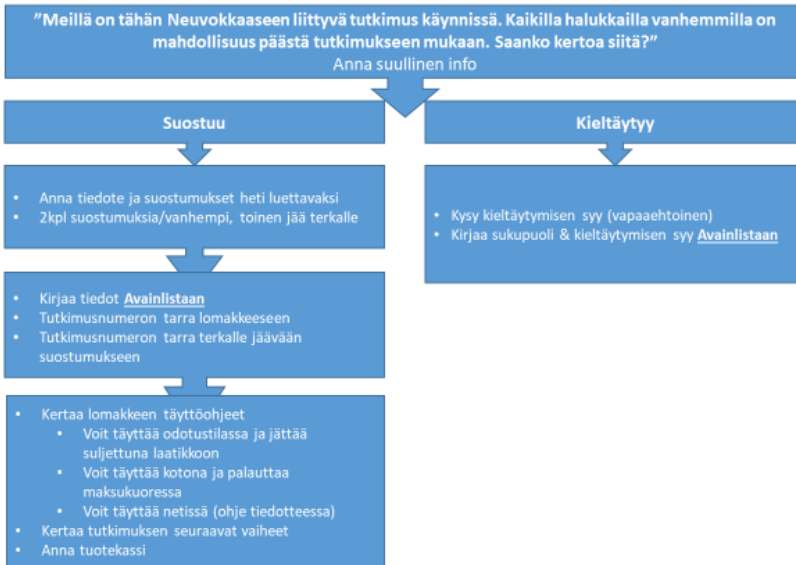


Neuvoloissa normaalilla vastaanottokäynnillä:

1. Anna asiakkaalle / perheelle Neuvokas perhe -kortti ja ohjeista sen käyttöön
2. Kerro tutkimuksesta
3. Anna tiedote ja suostumukset 2kpl
 - Liimaa toiseen suostumuslomakkeeseen tutkimusnumerotarra Avainlistasta
 - Numeroitu suostumus jää sinulle allekirjoitettuna, anna toinen asiakkaalle
4. Lisää asiakkaan yhteystiedot avainlistaan
5. Liimaa tutkimusnumerotarra myös lomakkeeseen.
6. Anna lomake + palautuskuori asiakkaalle, ohjeista täyttöön odotustilassa, kotona lomakkeelle tai netissä. HUOM! Kerro, että netissä vastatessa käytetään lomakkeen tutkimusnumeroa. Ohjeet nettivastaamiseen ovat tiedotteessa.
7. Anna asiakkaalle tuotekassi ja kertaa tutkimuksen seuraavat vaiheet



Rekrytointi vastaanotolla



Sydänmerkki-tuotekassi



- Annetaan lomakkeen mukana



Avainlistat Sydänliittoon



- Kun rekrytoitujen määrä on täynnä, avainlistasta otetaan kopiot ja kootaan yhteen. (Kuka olisi yhteyshenkilö?)
- Marja noutaa ja lähetämme niiden perusteella "karhukirjeen" tutkittaville, jotka eivät ole vastanneet



Seurantakyselyt, kenelle?



- Vain niille vanhemmille, jotka täyttäneet alkukyselyn. Esim. jos 1. käynnillä ollut äiti ja toiselle käynnille osallistuu isä, seurantalomaketta ei anneta.



Miten? Seurantakyselyn antaminen



Normaali vastaanottokäynti, jossa käyt Neuvokas perhe -korttiin liittyvän keskustelun elintavoista

1. Etsi asiakas avainlistalta
2. Liimaa asiakkaan tutkimusnumerotarra seuranta-lomakkeeseen
3. Anna asiakkaalle numeroitu seurantalomake ja vastauskuori
4. Jos asiakas haluaa keskeyttää tutkimuksen (tai kertoo, ettei ole vastannut ensimmäiseen kyselyyn), merkitse Avainlistaan ("Keskeyttänyt"-sarake) keskeyttämisen päivämäärä ja syy
5. Ohjeista vastaamaan joko heti odotustilassa, kotona lomakkeelle tai netissä. Muistuta, että netissä tulee käyttää lomakkeella olevaa tutkimusnumeroa.



Tänään ratkottavia asioita



- Mihin lomakkeet voisi palauttaa teidän työpisteissä?
- Karhuja varten tarvitsemme Avainlistoista tietoja Sydänliitoon, mikä on kätevin tapa?
- Montako toimipistettä kunnassanne? Minne toimitetaan lomakkeet&kirjekuoret/ montako minnekin?
- Minkälaista apua, tukea ja muistutusta te toivotte saavanne tutkimuksen aikana?



Liite 3. Äitiysneuvolan alkukysely

Neuvokkaasta voimaa -tutkimuksen alkukysely

Hyvä syntyvän lapsen vanhempi,

Pyydämme ystävällisesti Sinua täyttämään tämän lomakkeen neuvolakäyntisi jälkeen joko neuvolan odotustilassa tai kotona mahdollisimman pian vastaanottokäynnin jälkeen. Voit palauttaa lomakkeen suljetussa kirjekuoressa joko odotustilassa osoitettuun paikkaan tai postitse. Kirjeen postimaksu on maksettu. Lomakkeen voi myös täyttää internetissä osoitteessa: <http://syli.fi/lomake>

Terveydenhoitajasi antaa Sinulle seurantalomakkeen täytettäväksi seuraavan käynnin yhteydessä. Lähetämme Sinulle mahdollisesti vielä yhden lomakkeen noin kahden vuoden kuluttua.

Kaikki lomakkeella kerätty tieto on luottamuksellista ja antamiasi vastauksia käsitellään nimettöminä. Täytettyjä lomakkeita käsittelevät vain Sydänliiton tutkimusryhmän jäsenet. Mikäli Sinulla on kysyttävää tutkimuksesta tai lomakkeen täyttämisestä, voit ottaa yhteyttä suoraan terveydenhoitajaasi tai tutkimuksen yhteyshenkilöön Marja Kinnuseen (puh. 050 443 2090, email: marja.kinnunen@sydanliitto.fi)

Korvaukseksi kunkin lomakkeen täyttämistä tarjoamme Sydänmerkki-tuotepaketin.

Kiitos osallistumisestasi!

Merkitse tähän päivämäärä, jolloin täytit lomakkeen ____/____/____

1. Sukupuolesi?

- nainen
- mies

2. Ikäsi

3. Siviilisäätysi

- avio- tai avoliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa
- naimaton
- asumuserossa tai eronnut
- leski

4. Kotona asuvien lasten lukumäärä

5. Korkein suorittamasi koulutus?

- peruskoulu
- ammatillinen tutkinto
- lukio
- opistoaste
- ammattikorkeakoulututkinto
- yliopistotutkinto

6. Kuinka suuret olivat ruokakuntanne kokonaistulot viime vuonna veroja vähentämättä?

- alle 15 000e
- 15 001 - 25 000e
- 25 001 - 35 000e
- 35 001 - 45 000e
- 45 001 - 50 000e
- 50 001 - 60 000e
- 60 001 - 70 000e
- 70 001 - 80 000e
- 80 001 - 90 000
- yli 90 000

Arki perheessäsi

| 7. Miten sinä suhtaudut arjen hallintaan perheessäsi? | Täysin eri mieltä 1 | Jokseenkin eri mieltä 2 | Ei samaa eikä eri mieltä 3 | Jokseenkin samaa mieltä 4 | Täysin samaa mieltä 5 |
|---|------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Luotan siihen, että... | | | | | |
| ...pystymme huomaamaan ilonaiheita perheessämme. | | | | | |
| ...pystymme hallitsemaan meidän perheen arkea. | | | | | |
| ...pystymme syömään terveellisesti arjen haasteista huolimatta. | | | | | |
| ... pystymme liikkumaan riittävästi arjen haasteista huolimatta | | | | | |
| ... pystymme tukemaan toisiamme terveiden elämäntapojen noudattamisessa | | | | | |
| ... pystymme ratkomaan arjen ongelmia ja pulmatilanteita rakentavasti | | | | | |

| 8. Millaisia ajatuksia viimeisin kokemuksesi neuvolassa herätti? Lue jokainen väittämä huolella ja pohdi, miten hyvin se kuvaa-kokemustasi. | Täysin eri mieltä 1 | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä 4 | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä 7 |
|---|------------------------|---|---|-------------------------------|---|---|--------------------------|
| Minusta tuntuu, että terveydenhoitaja ymmärtää meidän perhettä. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja yrittää nähdä asiat näkökulmastani, ennen kuin ehdottaa uusia tapoja tehdä asioita. | | | | | | | |
| Pystyn puhumaan asioistamme terveydenhoitajalle. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja osoittaa luottavansa kykyyni tehdä muutoksia. | | | | | | | |
| Tunnen, että terveydenhoitaja hyväksyy meidät. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja on varmistanut, että ymmärrän mistä terveissä elämäntavoissa on kyse ja että tiedän, miten toimia. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja rohkaisee minua esittämään kysymyksiä. | | | | | | | |
| Luotan terveydenhoitajaan. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttaa löytämään vastauksia kysymyksiini. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja kuuntelee kun kerron, miten minä haluan tehdä asioita. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja osaa vastaanottaa ja käsitellä ihmisten tunteita hyvin. | | | | | | | |
| Minusta tuntuu, että terveydenhoitaja välittää minusta ja meidän perheestämme. | | | | | | | |
| En pidä tavasta, jolla terveydenhoitaja puhuu minulle. | | | | | | | |
| Koen, että terveydenhoitaja antoi minulle vaihtoehtoja sekä muutosten tekoon että tekemättä jättämiseen. | | | | | | | |
| Minusta tuntuu, että pystyn jakamaan tunteitani terveydenhoitajan kanssa. | | | | | | | |
| Terveydenhoitajani auttoi minua huomaamaan, mikä toimii meillä jo hyvin. | | | | | | | |
| Minulle tuli käynnillä syyllinen olo. | | | | | | | |
| Tunsin oloni voimaantuneeksi käynnin jälkeen. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttoi minua huomaamaan perheestäni positiivisia puolia, joita en olisi itse huomannut. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttoi minua huomaamaan sellaisia taitojani ja kykyjäni, joita en olisi itse huomannut muuten. | | | | | | | |
| Terveydenhoitajalle on kiva mennä. | | | | | | | |
| Voin vastaanotolla nostaa esille minua askarruttavia ja minulle tärkeitä asioita. | | | | | | | |
| Suhtautumiseni liikkumiseen muuttui myönteisemmäksi terveydenhoitajan käynnin takia. | | | | | | | |
| Suhtautumiseni terveelliseen ruokailuun muuttui myönteisemmäksi terveydenhoitajan käynnin takia. | | | | | | | |
| Terveydenhoitajan käynnillä puhuttiin juuri minulle tärkeistä asioista. | | | | | | | |

Kysymyksiä liikunnasta ja syömisestä

| 9. Mitä ajattelet liikunnasta? | Täysin eri mieltä 1 | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä 4 | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä 7 |
|--|------------------------|---|---|-------------------------------|---|---|--------------------------|
| Nautin liikkumisesta. | | | | | | | |
| Haluan ottaa vastuun terveydestäni liikkumalla. | | | | | | | |
| Jos en liiku, tunnen itseni huonoksi. | | | | | | | |
| Liikun, sillä se saa oloni tuntumaan paremmalta. | | | | | | | |
| Tunnen syyllisyyttä, jollen liiku säännöllisesti. | | | | | | | |
| En oikeastaan tiedä, miksi liikkuisin. | | | | | | | |
| Liikun, koska se vaikuttaa ulkonäkööni. | | | | | | | |
| Liikun, koska minulle on tärkeää tuntea itseni terveeksi ja hyväkuntoiseksi. | | | | | | | |
| Minulle on tärkeää antaa lapselleni liikkuvan aikuisen malli. | | | | | | | |
| Harrastan liikuntaa, koska puolisoni pitää tärkeänä, että olen hyvässä kunnossa. (Vastaa tähän vain mikäli olet parisuhteessa) | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää liikkua, mutten vain saa ryhdytyksi siihen. | | | | | | | |

| 10. Olen varma, että pystyn liikkumaan riittävästi... | En varmasti pysty 1 | En luultavasti pysty 2 | Luultavasti pysytyn 3 | Varmasti pystyn 4 |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ...silloinkin kun on kiire | | | | |
| ...vaikka olisin väsynyt | | | | |
| ... vaikka kestäisi kauan ennen kuin liikunnan harrastamisesta tulee rutiinia | | | | |
| ...vaikka muut perheessäni eivät liikkuisi | | | | |
| ... vaikka minua haluttaisi jäädä sohvalle TV:n ääreen | | | | |
| ...vaikken saisi tukea muilta ihmisiltä | | | | |
| ...vaikkei minulla olisi omaa aikaa käytettävissä | | | | |
| ...silloinkin kun koen olevani epäonnistunut | | | | |
| ...silloinkin kun asiat eivät mene kuten haluaisin. | | | | |

| 11. Olen varma, että pystyn noudattamaan terveellistä ruokavaliota... | En varmasti pysty 1 | En luultavasti pysty 2 | Luultavasti pysytyn 3 | Varmasti pystyn 4 |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ...silloinkin kun on kiire. | | | | |
| ...vaikka olisin väsynyt. | | | | |
| ... vaikka kestäisi kauan ennen kuin terveellisen ruoan syömisestä tulee rutiinia. | | | | |
| ...vaikka muut perheessäni söisivät eri tavalla. | | | | |
| ... vaikka himoitsisin suuriakin määriä jotain epäterveellistä ruokaa. | | | | |
| ...vaikken saisi tukea muilta ihmisiltä. | | | | |
| ...vaikkei minulla olisi kovin paljon rahaa käytettävissä. | | | | |
| ...silloinkin kun haluan palkita itseni. | | | | |
| ...vaikka olisin alakuloinen. | | | | |
| ...vaikka minulla olisi tylsää. | | | | |
| ...silloinkin kun koen olevani epäonnistunut. | | | | |
| ...silloinkin kun asiat eivät mene kuten haluaisin. | | | | |

| 12. Miksi sinä söisit tai syöt terveellisesti? | Täysin eri mieltä 1 | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä 4 | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä 7 |
|--|--------------------------------|----------|----------|---------------------------------------|----------|----------|----------------------------------|
| Koska minusta tuntuu, että haluan ottaa vastuun terveydestäni | | | | | | | |
| Koska tuntisin syyllisyyttä tai häpeäisin itseäni ellen söisi terveellisesti. | | | | | | | |
| Koska uskon sen olevan kaikkein parasta terveydelleni. | | | | | | | |
| Koska pidän terveellisestä ruoasta. | | | | | | | |
| Koska muut olisivat pettyneitä minuun jos en söisi terveellisesti. | | | | | | | |
| En oikeastaan ajattele koko asiaa. | | | | | | | |
| Koska se on tärkeä valinta, jonka todella haluan tehdä. | | | | | | | |
| Koska tunnen muiden painostavan minua siihen. | | | | | | | |
| Koska minusta tuntuu tärkeältä saavuttaa asettamani tavoitteet. | | | | | | | |
| Koska haluan muiden hyväksyvän minut. | | | | | | | |
| Koska haluan muiden näkevän, että pystyn siihen. | | | | | | | |
| En oikeastaan tiedä miksi. | | | | | | | |
| Syömällä terveellistä ruokaa otan vastuun lapseni terveydestä. | | | | | | | |
| Terveellinen ruokavalio on elämäntapa, jota noudatan ajattelematta asiaa sen enempää | | | | | | | |
| Terveellinen ruokavalio auttaa minua jaksamaan paremmin. | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää syödä terveellisesti ruokaa, mutta en vain saa sitä aikaiseksi. | | | | | | | |
| Koska ruokavalioni vaikuttaa ulkonäkööni. | | | | | | | |

| 13. Kuinka tyytyväinen olet omiin tai lapsesi elintapoihin? Vastaa kuten tunnet. | | | | | |
|---|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|--------------------------|
| Olen tyytyväinen... | Tyytymätön 1 | Hieman tyytymätön 2 | En osaa sanoa 3 | Jokseenkin tyytyväinen 4 | Tyytyväinen 5 |
| ...siihen kuinka usein liikun. | | | | | |
|siihen, kuinka tehokkaasti liikun. | | | | | |
| ...liikuntani monipuolisuuteen. | | | | | |
| ...syömääni määrään kasviksia ja hedelmiä. | | | | | |
| ...herkutteluni määrään (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa) | | | | | |
| ...syömäni tai juomani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrään (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.) | | | | | |
| ...syömäni pikaruoan määrään. | | | | | |
| ...alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... siihen kuinka paljon vietän aikaa ruudun ääressä (tv. tietokone, tabletti, älypuhelin) | | | | | |
| ...kotona käyttämämme rasvan laatuun. | | | | | |

| 14. Pitäisikö sinun omasta mielestäsi tehdä muutoksia seuraaviin asioihin? Minun pitäisi tehdä muutoksia... | Ei pidä tehdä muutost a 1 | En usko, että pitäisi 2 | En osaa sanoa 3 | Ehkä pitäisi tehdä muutos 4 | Ehdottomasti pitäisi tehdä muutos 5 |
|--|--|--|------------------------------------|--|--|
| ...siihen kuinka usein liikun. | | | | | |
|siihen, kuinka tehokkaasti liikun. | | | | | |
| ...liikuntani monipuolisuuteen. | | | | | |
| ... syömääni kasvien ja hedelmien määrään. | | | | | |
| ...herkutteluni määrään (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...syömääni tai juomaani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrään (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...syömääni pikaruoan määrään. | | | | | |
| ...alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... siihen kuinka paljon vietän aikaa ruudun ääressä (tv. tietokone, tabletti, älypuhelin). | | | | | |

| | | | | | |
|--|------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| ...kotona käyttämämme rasvan laatuun. | | | | | |
| 15. Millaisia aikomuksia sinulla on elintapojen suhteen seuraavien viikkojen ja kuukausien aikana? Aion... | En varmasti aio 1 | En ehkä aio 2 | En osaa sanoa 3 | Saatan aikoa 4 | Varmasti aion 5 |
| ...lisätä liikunnan määrää. | | | | | |
| ...lisätä liikuntani tehoja. | | | | | |
| ...lisätä liikuntani monipuolisuutta. | | | | | |
| ...lisätä kasvien ja hedelmien määrää ruokavaliossani | | | | | |
| ...vähentää herkuttelua (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...vähentää syömääni tai juomaani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrää (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...vähentää syömääni pikaruuan määrää. | | | | | |
| ...vähentää alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... vähentää ruutuaikaani (tv:n, tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien parissa vietetty aika). | | | | | |
| ...lisätä pehmeiden rasvojen käyttöä kotona (öljyt, tai ainakin 60% rasvaa sisältävät margariinit) | | | | | |
| jotain muuta, mitä? _____ | | | | | |

16. Mitä muutoksia olet viime aikoina tehnyt?

Rastita muutokset, joita olet jo tehnyt viimeisen **kahden kuukauden aikana**.

- ...lisännyt liikunnan määrää. Miten? _____
- ...lisännyt liikuntani tehoja. Miten? _____
- ...lisännyt liikuntani monipuolisuutta. Miten? _____
- ...lisännyt kasvisten ja hedelmien määrää ruokavaliossani.
- ...vähentänyt herkuttelua (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa).
- ...vähentänyt sokeripitoisten ruokien tai juomien määrää (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.).
- ...vähentänyt pikaruoan määrää.
- ...vähentänyt alkoholin käyttöäni.
- ... vähentänyt ruutuaikaani (tv:n, tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien parissa vietetty aika).
- ...lisännyt pehmeiden rasvojen käyttöä kotona (öljyt, tai ainakin 60% rasvaa sisältävät margariinit)
- jotain muuta, mitä? _____

Kiitos vastauksestasi!

Liite 4. Lastenneuvolan alkukysely.

Hyvä lapsen vanhempi,

Pyydämme ystävällisesti Sinua täyttämään tämän lomakkeen neuvolakäyntisi jälkeen joko neuvolan odotustilassa tai kotona mahdollisimman pian vastaanottokäynnin jälkeen. Lomakkeen voi myös täyttää internetissä osoitteessa: <http://syli.fi/kysely>

Terveydenhoitajasi antaa Sinulle seurantalomakkeen täytettäväksi seuraavan käynnin yhteydessä. Lähetämme Sinulle mahdollisesti vielä yhden lomakkeen noin kahden vuoden kuluttua.

Kaikki lomakkeella kerätty tieto on luottamuksellista ja antamiasi vastauksia käsitellään nimettöminä. Täytettyjä lomakkeita käsittelevät vain Sydänliiton tutkimusryhmän jäsenet. Mikäli Sinulla on kysyttävää tutkimuksesta tai lomakkeen täyttämisestä, voit ottaa yhteyttä suoraan terveydenhoitajaasi tai tutkimuksen yhteyshenkilöön Marja Kinnuseen (puh. 050 443 2090, email: marja.kinnunen@sydanliitto.fi)

Korvaukseksi kunkin lomakkeen täyttämisestä tarjoamme Sydänmerkki-tuotepaketin.

Kiitos osallistumisestasi!

Merkitse tähän päivämäärä, jolloin täytit lomakkeen ____/____/____

1. Sukupuolesi?

- nainen
- mies

2. Ikäsi

3. Siviilisäätö

- a. avio- tai avoliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa
- b. naimaton
- c. asuserossa tai eronnut
- d. leski

4. Kotona asuvien lasten lukumäärä

5. Korkein suorittamasi koulutus?

- a. peruskoulu
- b. ammatillinen tutkinto
- c. lukio
- d. opistoaste
- e. ammattikorkeakoulututkinto
- f. yliopistotutkinto

6. Kuinka suuret olivat ruokakuntanne kokonaistulot viime vuonna veroja vähentämättä?

- a. alle 15 000e
- b. 15 001 - 25 000e
- c. 25 001 - 35 000e
- d. 35 001 - 45 000e
- e. 45 001 - 50 000e
- f. 50 001 - 60 000e
- g. 60 001 - 70 000e
- h. 70 001 - 80 000e
- i. 80 001 - 90 000
- j. yli 90 000

Arki perheessäsi

| 7. Miten sinä suhtaudut arjen hallintaan perheessäsi? | Täysin eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | Ei samaa eikä eri mieltä | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|---|-------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------|
| Luotan siihen, että... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ...pystymme huomaamaan ilonaiheita perheessämme. | | | | | |
| ...pystymme hallitsemaan meidän perheen arkea. | | | | | |
| ...pystymme syömään terveellisesti arjen haasteista huolimatta. | | | | | |
| ... pystymme liikkumaan riittävästi arjen haasteista huolimatta | | | | | |
| ... pystymme tukemaan toisiamme terveiden elämäntapojen noudattamisessa | | | | | |
| ... pystymme ratkomaan arjen ongelmia ja pulmatilanteita rakentavasti | | | | | |

| 8. Millaisia ajatuksia viimeisin kokemuksesi neuvolassa herätti? Lue jokainen väittämä huolella ja pohdi, miten hyvin se kuvaa kokemustasi. | Täysin eri mieltä 1 | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä 4 | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä 7 |
|--|-------------------------------|---|---|--------------------------------------|---|---|---------------------------------|
| Minusta tuntuu, että terveydenhoitaja ymmärtää meidän perhettä. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja yrittää nähdä asiat näkökulmastani, ennen kuin ehdottaa uusia tapoja tehdä asioita. | | | | | | | |
| Pystyn puhumaan asioistamme terveydenhoitajalle. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja osoittaa luottavansa kykyyni tehdä muutoksia. | | | | | | | |
| Tunnen, että terveydenhoitaja hyväksyy meidät. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja on varmistanut, että ymmärrän mistä terveissä elämäntavoissa on kyse ja että tiedän, miten toimia. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja rohkaisee minua esittämään kysymyksiä. | | | | | | | |
| Luotan terveydenhoitajaan. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttaa löytämään vastauksia kysymyksiini. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja kuuntelee kun kerron, miten minä haluan tehdä asioita. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja osaa vastaanottaa ja käsitellä ihmisten tunteita hyvin. | | | | | | | |
| Minusta tuntuu, että terveydenhoitaja välittää minusta ja meidän perheestämme. | | | | | | | |
| En pidä tavasta, jolla terveydenhoitaja puhuu minulle. | | | | | | | |
| Koen, että terveydenhoitaja antoi minulle vaihtoehtoja sekä muutosten tekoon että tekemättä jättämiseen. | | | | | | | |
| Minusta tuntuu, että pystyn jakamaan tunteitani terveydenhoitajan kanssa. | | | | | | | |
| Terveydenhoitajani auttoi minua huomaamaan, mikä toimii meillä jo hyvin. | | | | | | | |
| Minulle tuli käynnillä syyllinen olo. | | | | | | | |
| Tunsin oloni voimaantuneeksi käynnin jälkeen. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttoi minua huomaamaan perheestäni positiivisia puolia, joita en olisi itse huomannut. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttoi minua huomaamaan sellaisia taitojani ja kykyjäni, joita en olisi itse huomannut muuten. | | | | | | | |
| Terveydenhoitajalle on kiva mennä. | | | | | | | |
| Voin vastaanotolla nostaa esille minua askarruttavia ja minulle tärkeitä asioita. | | | | | | | |
| Suhtautumiseni liikkumiseen muuttui myönteisemmäksi terveydenhoitajan käynnin takia. | | | | | | | |
| Suhtautumiseni terveelliseen ruokailuun muuttui myönteisemmäksi terveydenhoitajan käynnin takia. | | | | | | | |
| Terveydenhoitajan käynnillä puhuttiin juuri minulle tärkeistä asioista. | | | | | | | |

Kysymyksiä liikunnasta ja syömisestä

| 9. Mitä ajattelet liikunnasta? | Täysin eri mieltä 1 | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä 4 | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä 7 |
|--|------------------------|---|---|-------------------------------|---|---|--------------------------|
| Nautin liikkumisesta. | | | | | | | |
| Haluan ottaa vastuun terveydestäni liikkumalla. | | | | | | | |
| Jos en liiku, tunnen itseni huonoksi. | | | | | | | |
| Liikun, sillä se saa oloni tuntumaan paremmalta. | | | | | | | |
| Tunnen syyllisyyttä, jollen liiku säännöllisesti. | | | | | | | |
| En oikeastaan tiedä, miksi liikkuisin. | | | | | | | |
| Liikun, koska se vaikuttaa ulkonäkööni. | | | | | | | |
| Liikun, koska minulle on tärkeää tuntea itseni terveeksi ja hyväkuntoiseksi. | | | | | | | |
| Minulle on tärkeää antaa lapselleni liikkuvan aikuisen malli. | | | | | | | |
| Harrastan liikuntaa, koska puolisoni pitää tärkeänä, että olen hyvässä kunnossa. (Vastaa tähän vain mikäli olet parisuhteessa) | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää liikkua, mutten vain saa ryhdytyksi siihen. | | | | | | | |
| On tärkeää, että lapsi ulkoilee päivittäin. | | | | | | | |
| Lapsen kanssa liikkuminen on hauskaa. | | | | | | | |
| On palkitsevaa nähdä lapsi touhun tiimellyksessä. | | | | | | | |
| Lapsen kanssa liikkuminen saa oloni tuntumaan paremmalta. | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää liikkua lapsen kanssa, mutta en vain saa ryhdytyksi siihen. | | | | | | | |

| 10. Olen varma, että pystyn liikkumaan riittävästi... | En varmasti pysty 1 | En luultavasti pysty 2 | Luultavasti pysytyn 3 | Varmasti pystyn 4 |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ...silloinkin kun on kiire | | | | |
| ...vaikka olisin väsynyt | | | | |
| ... vaikka kestäisi kauan ennen kuin liikunnan harrastamisesta tulee rutiinia | | | | |
| ...vaikka muut perheessäni eivät liikkuisi | | | | |
| ... vaikka minua haluttaisi jäädä sohvalle TV:n ääreen | | | | |
| ...vaikken saisi tukea muilta ihmisiltä | | | | |
| ...vaikkei minulla olisi omaa aikaa käytettävissä | | | | |
| ...silloinkin kun koen olevani epäonnistunut | | | | |
| ...silloinkin kun asiat eivät mene kuten haluaisin. | | | | |

| 11. Olen varma, että pystyn noudattamaan terveellistä ruokavaliota... | En varmasti pysty 1 | En luultavasti pysty 2 | Luultavasti pysytyn 3 | Varmasti pystyn 4 |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ...silloinkin kun on kiire. | | | | |
| ...vaikka olisin väsynyt. | | | | |
| ... vaikka kestäisi kauan ennen kuin terveellisen ruoan syömisestä tulee rutiinia. | | | | |
| ...vaikka muut perheessäni söisivät eri tavalla. | | | | |
| ... vaikka himoitsisin suuriakin määriä jotain epäterveellistä ruokaa. | | | | |
| ...vaikken saisi tukea muilta ihmisiltä. | | | | |
| ...vaikkei minulla olisi kovin paljon rahaa käytettävissä. | | | | |
| ...silloinkin kun haluan palkita itseni. | | | | |
| ...vaikka olisin alakuloinen. | | | | |
| ...vaikka minulla olisi tylsää. | | | | |
| ...silloinkin kun koen olevani epäonnistunut. | | | | |
| ...silloinkin kun asiat eivät mene kuten haluaisin. | | | | |

| 12. Miksi sinä söisit tai syöt terveellisesti? | Täysin eri mieltä 1 | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä 4 | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä 7 |
|---|--------------------------------|----------|----------|---------------------------------------|----------|----------|----------------------------------|
| Koska minusta tuntuu, että haluan ottaa vastuun terveydestäni | | | | | | | |
| Koska tuntisin syyllisyyttä tai häpeäisin itseäni ellen söisi terveellisesti. | | | | | | | |
| Koska uskon sen olevan kaikkein parasta terveydelleni. | | | | | | | |
| Koska pidän terveellisestä ruoasta. | | | | | | | |
| Koska muut olisivat pettyneitä minuun jos en söisi terveellisesti. | | | | | | | |
| En oikeastaan ajattele koko asiaa. | | | | | | | |
| Koska se on tärkeä valinta, jonka todella haluan tehdä. | | | | | | | |
| Koska tunnen muiden painostavan minua siihen. | | | | | | | |
| Koska minusta tuntuu tärkeältä saavuttaa asettamani tavoitteet. | | | | | | | |
| Koska haluan muiden hyväksyvän minut. | | | | | | | |
| Koska haluan muiden näkevän, että pystyn siihen. | | | | | | | |
| En oikeastaan tiedä miksi. | | | | | | | |
| Tarjoamalla terveellistä ruokaa otan vastuun lapseni terveydestä. | | | | | | | |
| Koska haluan antaa lapselleni hyvän esimerkin syömällä itse terveellisesti. | | | | | | | |
| Terveellinen ruokavalio on elämäntapa, jota noudatan ajattelematta asiaa sen enempää | | | | | | | |
| Terveellinen ruokavalio auttaa minua jaksamaan paremmin. | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää syödä terveellisesti ruokaa, mutta en vain saa sitä aikaiseksi. | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää tarjota lapselle terveellistä ruokaa, mutta en vain saa sitä aikaiseksi. | | | | | | | |
| Koska ruokavalioni vaikuttaa ulkonäkööni. | | | | | | | |

| 13. Kuinka tyytyväinen olet omaan tai lapsesi elintapoihin? Vastaa kuten tunnet. | | | | | |
|--|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|--------------------------|
| Olen tyytyväinen... | Tyytymätön 1 | Hieman tyytymätön 2 | En osaa sanoa 3 | Jokseenkin tyytyväinen 4 | Tyytyväinen 5 |
| ...siihen kuinka usein liikun. | | | | | |
|siihen, kuinka tehokkaasti liikun. | | | | | |
| ...liikuntani monipuolisuuteen. | | | | | |
| ...syömääni määrään kasviksia ja hedelmiä. | | | | | |
| ...herkutteluni määrään (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa) | | | | | |
| ...syömäni tai juomani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrään (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.) | | | | | |
| ...syömäni pikaruoan määrään. | | | | | |
| ...alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... siihen kuinka paljon vietän aikaa ruudun ääressä (tv. tietokone, tabletti, älypuhelin) | | | | | |
| ...kotona käyttämämme rasvan laatuun. | | | | | |
| ...lapseni liikunnan määrään. | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö kasviksia ja hedelmiä. | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö herkkuja (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa) | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö tai juo sokeripitoisia ruokia tai juomia (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.) | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö pikaruokaa. | | | | | |
| ...siihen mitä lapseni juo päivittäin. | | | | | |
| ...siihen kuinka paljon lapseni viettää aikaa ruudun ääressä (esim. älypuhelimien ja tablettien vauva- & taaperosovellukset, lastenohjelmat yms.) | | | | | |

Mitä sinun pitäisi mielestäsi kehittää omissa tai lapsesi elintavoissa?

| 14. Pitäisikö sinun omasta mielestäsi tehdä muutoksia seuraaviin asioihin? Minun pitäisi tehdä muutoksia... | Ei pidä tehdä muutosta 1 | En usko, että pitäisi 2 | En osaa sanoa 3 | Ehkä pitäisi tehdä muutos 4 | Ehdottomasti pitäisi tehdä muutos 5 |
|---|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|--|--|
| ...siihen kuinka usein liikun. | | | | | |
| ...siihen, kuinka tehokkaasti liikun. | | | | | |
| ...liikuntani monipuolisuuteen. | | | | | |
| ... syömääni kasvisten ja hedelmien määrään. | | | | | |
| ...herkutteluni määrään (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...syömääni tai juomaani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrään (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...syömääni pikaruoan määrään. | | | | | |
| ...alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... siihen kuinka paljon vietän aikaa ruudun ääressä (tv. tietokone, tabletti, älypuhelin). | | | | | |
| ...kotona käyttämämme rasvan laatuun. | | | | | |
| ...siihen kuinka paljon lapseni liikkuu. | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö kasviksia ja hedelmiä. | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö herkkuja (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö tai juo sokeripitoisia ruokia tai juomia (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö pikaruokaa. | | | | | |
| ...siihen mitä lapseni juo päivittäin. | | | | | |
| ...siihen kuinka paljon lapseni viettää aikaa ruudun ääressä (esim. älypuhelimien ja tablettien vauva- & taaperosovellukset, lastenohjelmat yms.). | | | | | |

Mitä aiot lähiaikoina kehittää elintavoissasi?

| 15. Millaisia aikoja sinulla on elintapojen suhteen seuraavien viikkojen ja kuukausien aikana? Aion... | En varmasti aio 1 | En ehkä aio 2 | En osaa sanoa 3 | Saatan aikoa 4 | Varmasti aion 5 |
|--|----------------------|------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| ...lisätä liikunnan määrää. | | | | | |
| ...lisätä liikuntani tehoja. | | | | | |
| ...lisätä liikuntani monipuolisuutta. | | | | | |
| ...lisätä kasvien ja hedelmien määrää ruokavaliossani | | | | | |
| ...vähentää herkuttelua (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...vähentää syömääni tai juomaani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrää (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...vähentää syömääni pikaruuan määrääni. | | | | | |
| ...vähentää alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... vähentää ruutuaikaani (tv:n, tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien parissa vietetty aika). | | | | | |
| ...lisätä pehmeiden rasvojen käyttöä kotona (öljyt, tai ainakin 60% rasvaa sisältävät margariinit) | | | | | |
| ...pitää huolen, että lapseni liikkuu. | | | | | |
| ...tarjota lapselleni useammin kasviksia ja hedelmiä. | | | | | |
| ...vähentää lapseni herkuttelun määrää (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...vähentää lapseni syömiä tai juomia sokeripitoisia ruokia tai juomia (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...vähentää lapseni pikaruuan syömistä. | | | | | |
| ...pitää huolta, että lapseni janojuoma on vesi. | | | | | |
| ...puuttua siihen kuinka paljon lapsesi viettää aikaa ruudun ääressä (esim. älypuhelimien ja tablettien vauva- & taaperosovellukset, lastenohjelmat yms.). | | | | | |
| jotain muuta, mitä? _____ | | | | | |

16. Mitä muutoksia olet viime aikoina tehnyt?

Rastita muutokset, joita olet jo tehnyt viimeisen kahden kuukauden aikana.

- ...lisännyt liikunnan määrää. Miten? _____
- ...lisännyt liikuntani tehoja. Miten? _____
- ...lisännyt liikuntani monipuolisuutta. Miten? _____
- ...lisännyt kasvien ja hedelmien määrää ruokavaliossani.
- ...vähentänyt herkuttelua (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa).
- ...vähentänyt sokeripitoisten ruokien tai juomien määrää (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.).
- ...vähentänyt pikaruuan määrää.
- ...vähentänyt alkoholin käyttöäni.
- ... vähentänyt ruutuaikaani (tv:n, tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien parissa vietetty aika).
- ...lisännyt pehmeiden rasvojen käyttöä kotona (öljyt, tai ainakin 60% rasvaa sisältävät margariinit)
- ...tarjonnut lapselleni useammin kasviksia ja hedelmiä.
- ...vähentänyt lapseni herkuttelua (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa).
- ...vähentänyt lapseni syömiä tai juomia sokeripitoisia ruokia tai juomia (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.).
- ...vähentänyt lapseni pikaruuan syömistä.
- ...pitänyt huolta, että lapseni juo janojuomaksi vettä..
- ... rajoittanut lapseni ruutuaikaa (esim. älypuhelimien ja tablettien vauva- & taaperosovellukset, lastenohjelmat yms.).
- jotain muuta, mitä? _____

Kiitos vastauksestasi!

Liite 5. Äitiysneuvolan seurantakysely.

Neuvokkaasta voimaa -tutkimuksen seurantakysely

Hyvä syntyvän lapsen vanhempi,

Lämmin kiitos edellisestä vastauksestasi Neuvokas perhe -tutkimuksen kyselylomakkeeseen!

Lähetämme Sinulle mahdollisesti vielä yhden lomakkeen noin kahden vuoden kuluttua.

Kaikki lomakkeella kerätty tieto on luottamuksellista ja antamiasi vastauksia käsitellään nimettöminä. Täytettyjä lomakkeita käsittelevät vain Sydänliiton tutkimusryhmän jäsenet. Mikäli Sinulla on kysyttävää tutkimuksesta tai lomakkeen täyttämisestä, voit ottaa yhteyttä suoraan terveydenhoitajaasi tai tutkimuksen yhteyshenkilöön Marja Kinnuseen (puh. 050 443 2090, email: marja.kinnunen@sydanliitto.fi)

Voit vastata tähän kyselyyn myös sähköisesti osoitteessa: www.syli.fi/seuranta

Kiitos osallistumisestasi!

Merkitse tähän päivämäärä, jolloin täytit lomakkeen ____/____/____

| 1. Millaisia ajatuksia viimeisin kokemuksesi neuvolassa herätti? Lue jokainen väittämä huolella ja pohdi, miten hyvin se kuvaa kokemustasi. | Täysin eri mieltä 1 | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä 4 | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä 7 |
|---|------------------------|---|---|-------------------------------|---|---|--------------------------|
| Minusta tuntuu, että terveydenhoitaja ymmärtää meidän perhettä. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja yrittää nähdä asiat näkökulmastani, ennen kuin ehdottaa uusia tapoja tehdä asioita. | | | | | | | |
| Pystyn puhumaan asioistamme terveydenhoitajalle. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja osoittaa luottavansa kykyyni tehdä muutoksia. | | | | | | | |
| Tunnen, että terveydenhoitaja hyväksyy meidät. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja on varmistanut, että ymmärrän mistä terveissä elämäntavoissa on kyse ja että tiedän, miten toimia. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja rohkaisee minua esittämään kysymyksiä. | | | | | | | |
| Luotan terveydenhoitajaan. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttaa löytämään vastauksia kysymyksiini. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja kuuntelee kun kerron, miten minä haluan tehdä asioita. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja osaa vastaanottaa ja käsitellä ihmisten tunteita hyvin. | | | | | | | |
| Minusta tuntuu, että terveydenhoitaja välittää minusta ja meidän perheestämme. | | | | | | | |
| En pidä tavasta, jolla terveydenhoitaja puhuu minulle. | | | | | | | |
| Koen, että terveydenhoitaja antoi minulle vaihtoehtoja sekä muutosten tekoon että tekemättä jättämiseen. | | | | | | | |
| Minusta tuntuu, että pystyn jakamaan tunteitani terveydenhoitajan kanssa. | | | | | | | |
| Terveydenhoitajani auttoi minua huomaamaan, mikä toimii meillä jo hyvin. | | | | | | | |
| Minulle tuli käynnillä syyllinen olo. | | | | | | | |
| Tunsin oloni voimaantuneeksi käynnin jälkeen. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttoi minua huomaamaan perheestäni positiivisia puolia, joita en olisi itse huomannut. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttoi minua huomaamaan sellaisia taitojani ja kykyjäni, joita en olisi itse huomannut muuten. | | | | | | | |
| Terveydenhoitajalle on kiva mennä. | | | | | | | |
| Voin vastaanotolla nostaa esille minua askarruttavia ja minulle tärkeitä asioita. | | | | | | | |
| Suhtautumiseni liikkumiseen muuttui myönteisemmäksi terveydenhoitajan käynnin takia. | | | | | | | |
| Suhtautumiseni terveelliseen ruokailuun muuttui myönteisemmäksi terveydenhoitajan käynnin takia. | | | | | | | |
| Terveydenhoitajan käynnillä puhuttiin juuri minulle tärkeistä asioista. | | | | | | | |

| 2. Miten sinä suhtaudut arjen hallintaan perheessäsi? | Täysin eri mieltä 1 | Jokseenkin eri mieltä 2 | Ei samaa eikä eri mieltä 3 | Jokseenkin samaa mieltä 4 | Täysin samaa mieltä 5 |
|---|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| Luotan siihen, että... | | | | | |
| ...pystymme huomaamaan ilonaiheita perheessämme. | | | | | |
| ...pystymme hallitsemaan meidän perheen arkea. | | | | | |
| ...pystymme syömään terveellisesti arjen haasteista huolimatta. | | | | | |
| ... pystymme liikkumaan riittävästi arjen haasteista huolimatta | | | | | |
| ... pystymme tukemaan toisiamme terveiden elämäntapojen noudattamisessa | | | | | |
| ... pystymme ratkomaan arjen ongelmia ja pulmatilanteita rakentavasti | | | | | |

Kysymyksiä liikunnasta ja syömisestä

| 3. Mitä ajattelet liikunnasta? | Täysin eri mieltä 1 | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä 4 | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä 7 |
|--|-------------------------------|----------|----------|--------------------------------------|----------|----------|---------------------------------|
| Nautin liikkumisesta. | | | | | | | |
| Haluan ottaa vastuun terveydestäni liikkumalla. | | | | | | | |
| Jos en liiku, tunnen itseni huonoksi. | | | | | | | |
| Liikun, sillä se saa oloni tuntumaan paremmalta. | | | | | | | |
| Tunnen syyllisyyttä, jollen liiku säännöllisesti. | | | | | | | |
| En oikeastaan tiedä, miksi liikkuisin. | | | | | | | |
| Liikun, koska se vaikuttaa ulkonäkööni. | | | | | | | |
| Liikun, koska minulle on tärkeää tuntee itseni terveeksi ja hyväkuntoiseksi. | | | | | | | |
| Minulle on tärkeää antaa lapselleni liikkuvan aikuisen malli. | | | | | | | |
| Harrastan liikuntaa, koska puolisoni pitää tärkeänä, että olen hyvässä kunnossa. (Vastaa tähän vain mikäli olet parisuhteessa) | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää liikkua, mutten vain saa ryhdytyksi siihen. | | | | | | | |

| 4. Olen varma, että pystyn liikkumaan riittävästi... | En varmasti pysty 1 | En luultavasti pysty 2 | Luultavasti pysytyn 3 | Varmasti pystyn 4 |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ...silloinkin kun on kiire | | | | |
| ...vaikka olisin väsynyt | | | | |
| ... vaikka kestäisi kauan ennen kuin liikunnan harrastamisesta tulee rutiinia | | | | |
| ...vaikka muut perheessäni eivät liikkuisi | | | | |
| ... vaikka minua haluttaisi jäädä sohvalle TV:n ääreen | | | | |
| ...vaikken saisi tukea muilta ihmisiltä | | | | |
| ...vaikkei minulla olisi omaa aikaa käytettävissä | | | | |
| ...silloinkin kun koen olevani epäonnistunut | | | | |
| ...silloinkin kun asiat eivät mene kuten haluaisin. | | | | |

| 5. Olen varma, että pystyn noudattamaan terveellistä ruokavaliota... | En varmasti pysty 1 | En luultavasti pysty 2 | Luultavasti pysytyn 3 | Varmasti pystyn 4 |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ...silloinkin kun on kiire. | | | | |
| ...vaikka olisin väsynyt. | | | | |
| ... vaikka kestäisi kauan ennen kuin terveellisen ruoan syömisestä tulee rutiinia. | | | | |
| ...vaikka muut perheessäni söisivät eri tavalla. | | | | |
| ... vaikka himoitsisin suuriakin määriä jotain epäterveellistä ruokaa. | | | | |
| ...vaikken saisi tukea muilta ihmisiltä. | | | | |
| ...vaikkei minulla olisi kovin paljon rahaa käytettävissä. | | | | |
| ...silloinkin kun haluan palkita itseni. | | | | |
| ...vaikka olisin alakuloinen. | | | | |
| ...vaikka minulla olisi tylsää. | | | | |
| ...silloinkin kun koen olevani epäonnistunut. | | | | |

...silloinkin kun asiat eivät mene kuten haluaisin.

| 6. Miksi sinä söisit <i>tai</i> syöt terveellisesti? | Täysin eri mieltä 1 | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä 4 | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä 7 |
|--|------------------------|---|---|-------------------------------|---|---|--------------------------|
| Koska minusta tuntuu, että haluan ottaa vastuun terveydestäni | | | | | | | |
| Koska tuntisin syyllisyyttä tai häpeäisin itseäni ellen söisi terveellisesti. | | | | | | | |
| Koska uskon sen olevan kaikkein parasta terveydelleni. | | | | | | | |
| Koska pidän terveellisestä ruoasta. | | | | | | | |
| Koska muut olisivat pettyneitä minuun jos en söisi terveellisesti. | | | | | | | |
| En oikeastaan ajattele koko asiaa. | | | | | | | |
| Koska se on tärkeä valinta, jonka todella haluan tehdä. | | | | | | | |
| Koska tunnen muiden painostavan minua siihen. | | | | | | | |
| Koska minusta tuntuu tärkeältä saavuttaa asettamani tavoitteet. | | | | | | | |
| Koska haluan muiden hyväksyvän minut. | | | | | | | |
| Koska haluan muiden näkevän, että pystyn siihen. | | | | | | | |
| En oikeastaan tiedä miksi. | | | | | | | |
| Syömällä terveellistä ruokaa otan vastuun lapseni terveydestä. | | | | | | | |
| Terveellinen ruokavalio on elämäntapa, jota noudatan ajattelematta asiaa sen enempää | | | | | | | |
| Terveellinen ruokavalio auttaa minua jaksamaan paremmin. | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää syödä terveellisesti ruokaa, mutta en vain saa sitä aikaiseksi. | | | | | | | |
| Koska ruokavalioni vaikuttaa ulkonäkööni. | | | | | | | |

| 7. Kuinka tyytyväinen olet elintapoihisi? Vastaa kuten tunnet. | | | | | |
|---|-------------------|--------------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------|
| Olen tyytyväinen... | Tyytymätön | Hieman tyytymätön | En osaa sanoa | Jokseenkin tyytyväinen | Tyytyväinen |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ...siihen kuinka usein liikun. | | | | | |
| ...siihen, kuinka tehokkaasti liikun. | | | | | |
| ...liikuntani monipuolisuuteen. | | | | | |
| ...syömääni määrään kasviksia ja hedelmiä. | | | | | |
| ...herkutteluni määrään (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa) | | | | | |
| ...syömäni tai juomani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrään (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.) | | | | | |
| ...syömäni pikaruoan määrään. | | | | | |
| ...alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... siihen kuinka paljon vietän aikaa ruudun ääressä (tv. tietokone, tabletti, älypuhelin) | | | | | |
| ...kotona käyttämämme rasvan laatuun. | | | | | |

| 8. Pitäisikö sinun omasta mielestäsi tehdä muutoksia seuraaviin asioihin? Minun pitäisi tehdä muutoksia... | Ei pidä tehdä muutosta | En usko, että pitäisi | En osaa sanoa | Ehkä pitäisi tehdä muutos | Ehdottomasti pitäisi tehdä muutos |
|--|-------------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------------------|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ...siihen kuinka usein liikun. | | | | | |
| ...siihen, kuinka tehokkaasti liikun. | | | | | |
| ...liikuntani monipuolisuuteen. | | | | | |
| ... syömääni kasvien ja hedelmien määrään. | | | | | |
| ...herkutteluni määrään (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...syömääni tai juomaani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrään (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...syömääni pikaruoan määrään. | | | | | |
| ...alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... siihen kuinka paljon vietän aikaa ruudun ääressä (tv. tietokone, tabletti, älypuhelin). | | | | | |
| ...kotona käyttämämme rasvan laatuun. | | | | | |

| 9. Millaisia aikoja sinulla on elintapojen suhteen seuraavien viikkojen ja kuukausien aikana? Aion... | En varmasti aio 1 | En ehkä aio 2 | En osaa sanoa 3 | Saatan aikoa 4 | Varmasti aion 5 |
|--|------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| ...lisätä liikunnan määrää. | | | | | |
| ...lisätä liikuntani tehoja. | | | | | |
| ...lisätä liikuntani monipuolisuutta. | | | | | |
| ...lisätä kasvien ja hedelmien määrää ruokavaliossani | | | | | |
| ...vähentää herkuttelua (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...vähentää syömääni tai juomaani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrää (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...vähentää syömääni pikaruuan määrää. | | | | | |
| ...vähentää alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... vähentää ruutuaikaani (tv:n, tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien parissa vietetty aika). | | | | | |
| ...lisätä pehmeiden rasvojen käyttöä kotona (öljyt, tai ainakin 60% rasvaa sisältävät margariinit) | | | | | |
| jotain muuta, mitä? _____ | | | | | |

16. Mitä muutoksia olet viime aikoina tehnyt?

Rastita muutokset, joita olet jo tehnyt viimeisen **kahden kuukauden aikana**.

- ...lisännyt liikunnan määrää. Miten? _____
- ...lisännyt liikuntani tehoja. Miten? _____
- ...lisännyt liikuntani monipuolisuutta. Miten? _____
- ...lisännyt kasvien ja hedelmien määrää ruokavaliossani.
- ...vähentänyt herkuttelua (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa).
- ...vähentänyt sokeripitoisten ruokien tai juomien määrää (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.).
- ...vähentänyt pikaruuan määrää.
- ...vähentänyt alkoholin käyttöäni.
- ... vähentänyt ruutuaikaani (tv:n, tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien parissa vietetty aika).
- ...lisännyt pehmeiden rasvojen käyttöä kotona (öljyt, tai ainakin 60% rasvaa sisältävät margariinit)
- jotain muuta, mitä? _____

Kiitos vastauksestasi!

Liite 6. Lastenneuvolan seurantakysely

Neuvokkaasta voimaa -tutkimuksen seurantakysely

Hyvä vanhempi,

Lämmin kiitos edellisestä vastauksestasi Neuvokas perhe -tutkimuksen kyselylomakkeeseen!

Lähetämme Sinulle mahdollisesti vielä yhden lomakkeen noin kahden vuoden kuluttua.

Kaikki lomakkeella kerätty tieto on luottamuksellista ja antamiasi vastauksia käsitellään nimettöminä. Täytettyjä lomakkeita käsittelevät vain Sydänliiton tutkimusryhmän jäsenet. Mikäli Sinulla on kysyttävää tutkimuksesta tai lomakkeen täyttämisestä, voit ottaa yhteyttä suoraan terveydenhoitajaasi tai tutkimuksen yhteyshenkilöön Marja Kinnuseen (puh. 050 443 2090, email: marja.kinnunen@sydanliitto.fi)

Voit vastata tähän kyselyyn myös sähköisesti osoitteessa: www.syli.fi/jatko

Kiitos osallistumisestasi!

| 1. Millaisia ajatuksia viimeisin kokemuksesi neuvolassa herätti? Lue jokainen väittämä huolella ja pohdi, miten hyvin se kuvaa kokemustasi. | Täysin eri mieltä 1 | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä 4 | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä 7 |
|---|------------------------|---|---|-------------------------------|---|---|--------------------------|
| Minusta tuntuu, että terveydenhoitaja ymmärtää meidän perhettä. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja yrittää nähdä asiat näkökulmastani, ennen kuin ehdottaa uusia tapoja tehdä asioita. | | | | | | | |
| Pystyn puhumaan asioistamme terveydenhoitajalle. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja osoittaa luottavansa kykyyni tehdä muutoksia. | | | | | | | |
| Tunnen, että terveydenhoitaja hyväksyy meidät. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja on varmistanut, että ymmärrän mistä terveissä elämäntavoissa on kyse ja että tiedän, miten toimia. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja rohkaisee minua esittämään kysymyksiä. | | | | | | | |
| Luotan terveydenhoitajaan. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttaa löytämään vastauksia kysymyksiini. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja kuuntelee kun kerron, miten minä haluan tehdä asioita. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja osaa vastaanottaa ja käsitellä ihmisten tunteita hyvin. | | | | | | | |
| Minusta tuntuu, että terveydenhoitaja välittää minusta ja meidän perheestämme. | | | | | | | |
| En pidä tavasta, jolla terveydenhoitaja puhuu minulle. | | | | | | | |
| Koen, että terveydenhoitaja antoi minulle vaihtoehtoja sekä muutosten tekoon että tekemättä jättämiseen. | | | | | | | |
| Minusta tuntuu, että pystyn jakamaan tunteitani terveydenhoitajan kanssa. | | | | | | | |
| Terveydenhoitajani auttoi minua huomaamaan, mikä toimii meillä jo hyvin. | | | | | | | |
| Minulle tuli käynnillä syyllinen olo. | | | | | | | |
| Tunsin oloni voimaantuneeksi käynnin jälkeen. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttoi minua huomaamaan perheestäni positiivisia puolia, joita en olisi itse huomannut. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttoi minua huomaamaan sellaisia taitojani ja kykyjäni, joita en olisi itse huomannut muuten. | | | | | | | |
| Terveydenhoitajalle on kiva mennä. | | | | | | | |
| Voin vastaanotolla nostaa esille minua askarruttavia ja minulle tärkeitä asioita. | | | | | | | |
| Suhtautumiseni liikkumiseen muuttui myönteisemmäksi terveydenhoitajan käynnin takia. | | | | | | | |
| Suhtautumiseni terveelliseen ruokailuun muuttui myönteisemmäksi terveydenhoitajan käynnin takia. | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kyselytutkimus | | | | | | | | |
| Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kyselytutkimus | | | | | | | | |

| 2. Miten sinä suhtaudut arjen hallintaan perheessäsi? | Täysin eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | Ei samaa eikä eri mieltä | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|---|--------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Luotan siihen, että... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ...pystymme huomaamaan ilonaiheita perheessämme. | | | | | |
| ...pystymme hallitsemaan meidän perheen arkea. | | | | | |
| ...pystymme syömään terveellisesti arjen haasteista huolimatta. | | | | | |
| ... pystymme liikkumaan riittävästi arjen haasteista huolimatta | | | | | |
| ... pystymme tukemaan toisiamme terveiden elämäntapojen noudattamisessa | | | | | |
| ... pystymme ratkomaan arjen ongelmia ja pulmatilanteita rakentavasti | | | | | |

Kysymyksiä liikunnasta ja syömisestä

| 3. Mitä ajattelet liikunnasta? | Täysin eri mieltä | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä |
|--|--------------------------|----------|----------|---------------------------------|----------|----------|----------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Nautin liikkumisesta. | | | | | | | |
| Haluan ottaa vastuun terveydestäni liikkumalla. | | | | | | | |
| Jos en liiku, tunnen itseni huonoksi. | | | | | | | |
| Liikun, sillä se saa oloni tuntumaan paremmalta. | | | | | | | |
| Tunnen syyllisyyttä, jollen liiku säännöllisesti. | | | | | | | |
| En oikeastaan tiedä, miksi liikkuisin. | | | | | | | |
| Liikun, koska se vaikuttaa ulkonäkööni. | | | | | | | |
| Liikun, koska minulle on tärkeää tuntea itseni terveeksi ja hyväkuntoiseksi. | | | | | | | |
| Minulle on tärkeää antaa lapselleni liikkuvan aikuisen malli. | | | | | | | |
| Harrastan liikuntaa, koska puolisoni pitää tärkeänä, että olen hyvässä kunnossa. (Vastaa tähän vain mikäli olet parisuhteessa) | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää liikkua, mutten vain saa ryhdytyksi siihen. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| On tärkeää, että lapsi ulkoilee päivittäin. | | | | | | | |
| Lapsen kanssa liikkuminen on hauskaa. | | | | | | | |
| On palkitsevaa nähdä lapsi touhun tiimellyksessä. | | | | | | | |
| Lapsen kanssa liikkuminen saa oloni tuntumaan paremmalta. | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää liikkua lapsen kanssa, mutta en vain saa ryhdytyksi siihen. | | | | | | | |

| 4. Olen varma, että pystyn liikkumaan riittävästi... | En varmasti pysty 1 | En luultavasti pysty 2 | Luultavasti pysytyn 3 | Varmasti pystyn 4 |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ...silloinkin kun on kiire | | | | |
| ...vaikka olisin väsynyt | | | | |
| ... vaikka kestäisi kauan ennen kuin liikunnan harrastamisesta tulee rutiinia | | | | |
| ...vaikka muut perheessäni eivät liikkuisi | | | | |
| ... vaikka minua haluttaisi jäädä sohvalle TV:n ääreen | | | | |
| ...vaikken saisi tukea muilta ihmisiltä | | | | |
| ...vaikkei minulla olisi omaa aikaa käytettävissä | | | | |
| ...silloinkin kun koen olevani epäonnistunut | | | | |
| ...silloinkin kun asiat eivät mene kuten haluaisin. | | | | |

| 5. Olen varma, että pystyn noudattamaan terveellistä ruokavaliota... | En varmasti pysty 1 | En luultavasti pysty 2 | Luultavasti pysytyn 3 | Varmasti pystyn 4 |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ...silloinkin kun on kiire. | | | | |
| ...vaikka olisin väsynyt. | | | | |
| ... vaikka kestäisi kauan ennen kuin terveellisen ruoan syömisestä tulee rutiinia. | | | | |
| ...vaikka muut perheessäni söisivät eri tavalla. | | | | |
| ... vaikka himoitsisin suuriakin määriä jotain epäterveellistä ruokaa. | | | | |
| ...vaikken saisi tukea muilta ihmisiltä. | | | | |
| ...vaikkei minulla olisi kovin paljon rahaa käytettävissä. | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| ...silloinkin kun haluan palkita itseni. | | | | |
| ...vaikka olisin alakuloinen. | | | | |
| ...vaikka minulla olisi tylsää. | | | | |
| ...silloinkin kun koen olevani epäonnistunut. | | | | |
| ...silloinkin kun asiat eivät mene kuten haluaisin. | | | | |

| 6. Miksi sinä söisit tai syöt terveellisesti? | Täysin eri mieltä 1 | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä 4 | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä 7 |
|--|--------------------------------|----------|----------|---------------------------------------|----------|----------|----------------------------------|
| Koska minusta tuntuu, että haluan ottaa vastuun terveydestäni | | | | | | | |
| Koska tuntisin syyllisyyttä tai häpeäisin itseäni ellen söisi terveellisesti. | | | | | | | |
| Koska uskon sen olevan kaikkein parasta terveydelleni. | | | | | | | |
| Koska pidän terveellisestä ruoasta. | | | | | | | |
| Koska muut olisivat pettyneitä minuun jos en söisi terveellisesti. | | | | | | | |
| En oikeastaan ajattele koko asiaa. | | | | | | | |
| Koska se on tärkeä valinta, jonka todella haluan tehdä. | | | | | | | |
| Koska tunnen muiden painostavan minua siihen. | | | | | | | |
| Koska minusta tuntuu tärkeältä saavuttaa asettamani tavoitteet. | | | | | | | |
| Koska haluan muiden hyväksyvän minut. | | | | | | | |
| Koska haluan muiden näkevän, että pystyn siihen. | | | | | | | |
| En oikeastaan tiedä miksi. | | | | | | | |
| Tarjoamalla terveellistä ruokaa otan vastuun lapseni terveydestä. | | | | | | | |
| Koska haluan antaa lapselleni hyvän esimerkin syömällä itse terveellisesti. | | | | | | | |
| Terveellinen ruokavalio on elämäntapa, jota noudatan ajattelematta asiaa sen enempää | | | | | | | |
| Terveellinen ruokavalio auttaa minua jaksamaan paremmin. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Tiedän, että olisi tärkeää syödä terveellisesti ruokaa, mutta en vain saa sitä aikaiseksi. | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää tarjota lapselle terveellistä ruokaa, mutta en vain saa sitä aikaiseksi. | | | | | | | |
| Koska ruokavalioni vaikuttaa ulkonäkööni. | | | | | | | |

| 7. Kuinka tyytyväinen olet omiin tai lapsesi elintapoihin? Vastaa kuten tunnet. | | | | | |
|--|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|--------------------------|
| Olen tyytyväinen... | Tyytymätön 1 | Hieman tyytymätön 2 | En osaa sanoa 3 | Jokseenkin tyytyväinen 4 | Tyytyväinen 5 |
| ...siihen kuinka usein liikun. | | | | | |
|siihen, kuinka tehokkaasti liikun. | | | | | |
| ...liikuntani monipuolisuuteen. | | | | | |
| ...syömääni määrään kasviksia ja hedelmiä. | | | | | |
| ...herkutteluni määrään (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa) | | | | | |
| ...syömäni tai juomani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrään (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.) | | | | | |
| ...syömäni pikaruoan määrään. | | | | | |
| ...alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... siihen kuinka paljon vietän aikaa ruudun ääressä (tv. tietokone, tabletti, älypuhelin) | | | | | |
| ...kotona käyttämämme rasvan laatuun. | | | | | |
| ...lapseni liikunnan määrään. | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö kasviksia ja hedelmiä. | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö herkkuja (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa) | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö tai juo sokeripitoisia ruokia tai juomia (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.) | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö pikaruokaa. | | | | | |
| ...siihen mitä lapseni juo päivittäin. | | | | | |
| ...siihen kuinka paljon lapseni viettää aikaa ruudun ääressä (esim. älypuhelimien ja tablettien vauva- & taaperosovellukset, lastenohjelmat yms.) | | | | | |

Mitä sinun pitäisi mielestäsi kehittää omassa tai lapsesi elintavoissa?

| 8. Pitäisikö sinun omasta mielestäsi tehdä muutoksia seuraaviin asioihin? | Ei pidä tehdä muutosta 1 | En usko, että pitäisi 2 | En osaa sanoa 3 | Ehkä pitäisi tehdä muutos 4 | Ehdottomasti pitäisi tehdä muutos 5 |
|---|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|---|
| Minun pitäisi tehdä muutoksia... | | | | | |
| ...siihen kuinka usein liikun. | | | | | |
| ...siihen, kuinka tehokkaasti liikun. | | | | | |
| ...liikuntani monipuolisuuteen. | | | | | |
| ... syömääni kasvisten ja hedelmien määrään. | | | | | |
| ...herkutteluni määrään (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...syömääni tai juomaani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrään (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...syömääni pikaruoan määrään. | | | | | |
| ...alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... siihen kuinka paljon vietän aikaa ruudun ääressä (tv. tietokone, tabletti, älypuhelin). | | | | | |
| ...kotona käyttämämme rasvan laatuun. | | | | | |
| ...siihen kuinka paljon lapseni liikkuu. | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö kasviksia ja hedelmiä. | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö herkkuja (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö tai juo sokeripitoisia ruokia tai juomia (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö pikaruokaa. | | | | | |
| ...siihen mitä lapseni juo päivittäin. | | | | | |
| ...siihen kuinka paljon lapseni viettää aikaa ruudun ääressä (esim. älypuhelimien ja tablettien vauva- & taaperosovellukset, lastenohjelmat yms.). | | | | | |

Mitä aiot lähiaikoina kehittää elintavoissasi?

| 9. Millaisia aikoja sinulla on elintapojen suhteen seuraavien viikkojen ja kuukausien aikana? Aion... | En varmasti aio 1 | En ehkä aio 2 | En osaa sanoa 3 | Saatan aikoa 4 | Varmasti aion 5 |
|--|----------------------|------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| ...lisätä liikunnan määrää. | | | | | |
| ...lisätä liikuntani tehoja. | | | | | |
| ...lisätä liikuntani monipuolisuutta. | | | | | |
| ...lisätä kasvisten ja hedelmien määrää ruokavaliossani | | | | | |
| ...vähentää herkuttelua (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...vähentää syömääni tai juomaani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrää (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...vähentää syömääni pikaruuan määrään. | | | | | |
| ...vähentää alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... vähentää ruutuaikaani (tv:n tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien parissa vietetty aika). | | | | | |
| ...lisätä pehmeiden rasvojen käyttöä kotona (öljyt, tai ainakin 60% rasvaa sisältävät margariinit) | | | | | |
| ...pitää huolen, että lapseni liikkuu. | | | | | |
| ...tarjota lapselleni useammin kasviksia ja hedelmiä. | | | | | |
| ...vähentää lapseni herkuttelun määrää (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...vähentää lapseni syömiä tai juomia sokeripitoisia ruokia tai juomia (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...vähentää lapseni pikaruuan syömistä. | | | | | |
| ...pitää huolta, että lapseni janojuoma on vesi. | | | | | |
| ...puuttua siihen kuinka paljon lapsesi viettää aikaa ruudun ääressä (esim. älypuhelimien ja tablettien vauva- & taaperosovellukset, lastenohjelmat yms.). | | | | | |
| jotain muuta, mitä? _____ | | | | | |

16. Mitä muutoksia olet viime aikoina tehnyt?

Rastita muutokset, joita olet jo tehnyt viimeisen kahden kuukauden aikana.

- ...lisännyt liikunnan määrää. Miten? _____
- ...lisännyt liikuntani tehoja. Miten? _____
- ...lisännyt liikuntani monipuolisuutta. Miten? _____
- ...lisännyt kasvien ja hedelmien määrää ruokavaliossani.
- ...vähentänyt herkuttelua (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa).
- ...vähentänyt sokeripitoisten ruokien tai juomien määrää (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.).
- ...vähentänyt pikaruoan määrää.
- ...vähentänyt alkoholin käyttöäni.
- ... vähentänyt ruutuaikaani (tv:n, tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien parissa vietetty aika).
- ...lisännyt pehmeiden rasvojen käyttöä kotona (öljyt, tai ainakin 60% rasvaa sisältävät margariinit)
- ...tarjonnut lapselleni useammin kasviksia ja hedelmiä.
- ...vähentänyt lapseni herkuttelua (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa).
- ...vähentänyt lapseni syömiä tai juomia sokeripitoisia ruokia tai juomia (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.).
- ...vähentänyt lapseni pikaruoan syömistä.
- ...pitänyt huolta, että lapseni juo janojuomaksi vettä..
- ... rajoittanut lapseni ruutuaikaa (esim. älypuhelimien ja tablettien vauva- & taaperosovellukset, lastenohjelmat yms.).
- jotain muuta, mitä? _____

Kiitos vastauksestasi!

Liite 7. Koulun kysely.

Neuvokkaasta voimaa -tutkimuksen kysely

Hyvä vanhempi,

Kaikki lomakkeella kerätty tieto on luottamuksellista ja antamiasi vastauksia käsitellään nimettöminä. Täytettyjä lomakkeita käsittelevät vain Sydänliiton tutkimusryhmän jäsenet. Mikäli Sinulla on kysyttävää tutkimuksesta tai lomakkeen täyttämisestä, voit ottaa yhteyttä suoraan terveydenhoitajaasi tai tutkimuksen yhteyshenkilöön Marja Kinnuseen (puh. 050 443 2090, email: marja.kinnunen@sydanliitto.fi)

Voit halutessasi täyttää lomakkeen myös netissä <http://syli.fi/koulu>

Lähetämme Sinulle mahdollisesti vielä yhden lomakkeen noin kahden vuoden kuluttua.

Kiitos osallistumisestasi!

Merkitse tähän päivämäärä, jolloin täytit lomakkeen ____ / ____ / ____

1. Sukupuolesi?

- nainen
 mies

2. Ikäsi

3. Siviilisäätysi

- avio- tai avoliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa
 naimaton
 asumuserossa tai eronnut
 leski

4. Kotona asuvien lasten lukumäärä

5. Korkein suorittamasi koulutus?

- peruskoulu
 ammatillinen tutkinto
 lukio
 opistoaste
 ammattikorkeakoulututkinto
 yliopistotutkinto

6. Kuinka suuret olivat ruokakuntanne kokonaistulot viime vuonna veroja vähentämättä?

- alle 15 000e
 15 001 - 25 000e
 25 001 - 35 000e
 35 001 - 45 000e
 45 001 - 50 000e
 50 001 - 60 000e
 60 001 - 70 000e
 70 001 - 80 000e
 80 001 - 90 000
 yli 90 000

Arki perheessäsi

| 7. Miten sinä suhtaudut arjen hallintaan perheessäsi? | Täysin eri mieltä 1 | Jokseenkin eri mieltä 2 | Ei samaa eikä eri mieltä 3 | Jokseenkin samaa mieltä 4 | Täysin samaa mieltä 5 |
|---|------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Luotan siihen, että... | | | | | |
| ...pystymme huomaamaan ilonaiheita perheessämme. | | | | | |
| ...pystymme hallitsemaan meidän perheen arkea. | | | | | |
| ...pystymme syömään terveellisesti arjen haasteista huolimatta. | | | | | |
| ... pystymme liikkumaan riittävästi arjen haasteista huolimatta | | | | | |
| ... pystymme tukemaan toisiamme terveiden elämäntapojen noudattamisessa | | | | | |
| ... pystymme ratkomaan arjen ongelmia ja pulmatilanteita rakentavasti | | | | | |

| 8. Millaisia ajatuksia lapsesi kouluuntulotarkastuskäynti herätti? Lue jokainen väittämä huolella ja pohdi, miten hyvin se kuvaa-kokemustasi. | Täysin eri mieltä 1 | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä 4 | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä 7 |
|---|--------------------------------------|----------|----------|---|----------|----------|--|
| Minusta tuntuu, että terveydenhoitaja ymmärtää meidän perhettä. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja yrittää nähdä asiat näkökulmastani, ennen kuin ehdottaa uusia tapoja tehdä asioita. | | | | | | | |
| Pystyn puhumaan asioistamme terveydenhoitajalle. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja osoittaa luottavansa kykyyni tehdä muutoksia. | | | | | | | |
| Tunnen, että terveydenhoitaja hyväksyy meidät. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja on varmistanut, että ymmärrän mistä terveissä elämäntavoissa on kyse ja että tiedän, miten toimia. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja rohkaisee minua esittämään kysymyksiä. | | | | | | | |
| Luotan terveydenhoitajaan. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttaa löytämään vastauksia kysymyksiini. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja kuuntelee kun kerron, miten minä haluan tehdä asioita. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja osaa vastaanottaa ja käsitellä ihmisten tunteita hyvin. | | | | | | | |
| Minusta tuntuu, että terveydenhoitaja välittää minusta ja meidän perheestämme. | | | | | | | |
| En pidä tavasta, jolla terveydenhoitaja puhuu minulle. | | | | | | | |
| Koen, että terveydenhoitaja antoi minulle vaihtoehtoja sekä muutosten tekoon että tekemättä jättämiseen. | | | | | | | |
| Minusta tuntuu, että pystyn jakamaan tunteitani terveydenhoitajan kanssa. | | | | | | | |
| Terveydenhoitajani auttoi minua huomaamaan, mikä toimii meillä jo hyvin. | | | | | | | |
| Minulle tuli käynnillä syyllinen olo. | | | | | | | |
| Tunsin oloni voimaantuneeksi käynnin jälkeen. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttoi minua huomaamaan perheestäni positiivisia puolia, joita en olisi itse huomannut. | | | | | | | |
| Terveydenhoitaja auttoi minua huomaamaan sellaisia taitojani ja kykyjäni, joita en olisi itse huomannut muuten. | | | | | | | |
| Terveydenhoitajalle on kiva mennä. | | | | | | | |
| Voin vastaanotolla nostaa esille minua askarruttavia ja minulle tärkeitä asioita. | | | | | | | |
| Suhtautumiseni liikkumiseen muuttui myönteisemmäksi terveydenhoitajan käynnin takia. | | | | | | | |
| Suhtautumiseni terveelliseen ruokailuun muuttui myönteisemmäksi terveydenhoitajan käynnin takia. | | | | | | | |
| Terveydenhoitajan käynnillä puhuttiin juuri minulle tärkeistä asioista. | | | | | | | |

Kysymyksiä liikunnasta ja syömisestä

| 9. Mitä ajattelet liikunnasta? | Täysin eri mieltä 1 | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä 4 | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä 7 |
|--|------------------------|---|---|-------------------------------|---|---|--------------------------|
| Nautin liikkumisesta. | | | | | | | |
| Haluun ottaa vastuun terveydestäni liikkumalla. | | | | | | | |
| Jos en liiku, tunnen itseni huonoksi. | | | | | | | |
| Liikun, sillä se saa oloni tuntumaan paremmalta. | | | | | | | |
| Tunnen syyllisyyttä, jollen liiku säännöllisesti. | | | | | | | |
| En oikeastaan tiedä, miksi liikkuisin. | | | | | | | |
| Liikun, koska se vaikuttaa ulkonäkööni. | | | | | | | |
| Liikun, koska minulle on tärkeää tuntea itseni terveeksi ja hyväkuntoiseksi. | | | | | | | |
| Minulle on tärkeää antaa lapselleni liikkuvan aikuisen malli. | | | | | | | |
| Harrastan liikuntaa, koska puolisoni pitää tärkeänä, että olen hyvässä kunnossa. (Vastaa tähän vain mikäli olet parisuhteessa) | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää liikkua, mutten vain saa ryhdytyksi siihen. | | | | | | | |
| On tärkeää, että lapsi ulkoilee päivittäin. | | | | | | | |
| Lapsen kanssa liikkuminen on hauskaa. | | | | | | | |
| On palkitsevaa nähdä lapsi touhun tiimellyksessä. | | | | | | | |
| Tunnen syyllisyyttä jos lapseni ei liiku. | | | | | | | |
| Lapsen kanssa liikkuminen saa oloni tuntumaan paremmalta. | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää liikkua lapsen kanssa, mutta en vain saa ryhdytyksi siihen. | | | | | | | |

| 10. Olen varma, että pystyn liikkumaan riittävästi... | En varmasti pysty 1 | En luultavasti pysty 2 | Luultavasti pysytyn 3 | Varmasti pystyn 4 |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ...silloinkin kun on kiire | | | | |
| ...vaikka olisin väsynyt | | | | |
| ... vaikka kestäisi kauan ennen kuin liikunnan harrastamisesta tulee rutiinia | | | | |
| ...vaikka muut perheessäni eivät liikkuisi | | | | |
| ... vaikka minua haluttaisi jäädä sohvalle TV:n ääreen | | | | |
| ...vaikken saisi tukea muilta ihmisiltä | | | | |
| ...vaikkei minulla olisi omaa aikaa käytettävissä | | | | |
| ...silloinkin kun koen olevani epäonnistunut | | | | |
| ...silloinkin kun asiat eivät mene kuten haluaisin. | | | | |

| 11. Olen varma, että pystyn noudattamaan terveellistä ruokavaliota... | En varmasti pysty 1 | En luultavasti pysty 2 | Luultavasti pysytyn 3 | Varmasti pystyn 4 |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ...silloinkin kun on kiire. | | | | |
| ...vaikka olisin väsynyt. | | | | |
| ... vaikka kestäisi kauan ennen kuin terveellisen ruoan syömisestä tulee rutiinia. | | | | |
| ...vaikka muut perheessäni söisivät eri tavalla. | | | | |
| ... vaikka himoitsisin suuriakin määriä jotain epäterveellistä ruokaa. | | | | |
| ...vaikken saisi tukea muilta ihmisiltä. | | | | |
| ...vaikkei minulla olisi kovin paljon rahaa käytettävissä. | | | | |
| ...silloinkin kun haluan palkita itseni. | | | | |
| ...vaikka olisin alakuloinen. | | | | |
| ...vaikka minulla olisi tylsää. | | | | |
| ...silloinkin kun koen olevani epäonnistunut. | | | | |
| ...silloinkin kun asiat eivät mene kuten haluaisin. | | | | |

| 12. Miksi sinä söisit tai syöt terveellisesti? | Täysin eri mieltä 1 | 2 | 3 | Ei samaa eikä eri mieltä 4 | 5 | 6 | Täysin samaa mieltä 7 |
|---|------------------------|---|---|-------------------------------|---|---|--------------------------|
| Koska minusta tuntuu, että haluan ottaa vastuun terveydestäni | | | | | | | |
| Koska tuntisin syyllisyyttä tai häpeäisin itseäni ellen söisi terveellisesti. | | | | | | | |
| Koska uskon sen olevan kaikkein parasta terveydelleni. | | | | | | | |
| Koska pidän terveellisestä ruoasta. | | | | | | | |
| Koska muut olisivat pettyneitä minuun jos en söisi terveellisesti. | | | | | | | |
| En oikeastaan ajattele koko asiaa. | | | | | | | |
| Koska se on tärkeä valinta, jonka todella haluan tehdä. | | | | | | | |
| Koska tunnen muiden painostavan minua siihen. | | | | | | | |
| Koska minusta tuntuu tärkeältä saavuttaa asettamani tavoitteet. | | | | | | | |
| Koska haluan muiden hyväksyvän minut. | | | | | | | |
| Koska haluan muiden näkevän, että pystyn siihen. | | | | | | | |
| En oikeastaan tiedä miksi. | | | | | | | |
| Tarjoamalla terveellistä ruokaa otan vastuun lapseni terveydestä. | | | | | | | |
| Koska haluan antaa lapselleni hyvän esimerkin syömällä itse terveellisesti. | | | | | | | |
| Terveellinen ruokavalio on elämäntapa, jota noudatan ajattelematta asiaa sen enempää | | | | | | | |
| Terveellinen ruokavalio auttaa minua jaksamaan paremmin. | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää syödä terveellisesti ruokaa, mutta en vain saa sitä aikaiseksi. | | | | | | | |
| Tiedän, että olisi tärkeää tarjota lapselle terveellistä ruokaa, mutta en vain saa sitä aikaiseksi. | | | | | | | |
| Koska ruokavalioni vaikuttaa ulkonäkööni. | | | | | | | |

| 13. Kuinka tyytyväinen olet omiin tai lapsesi elintapoihin? Vastaa kuten tunnet. Olen tyytyväinen... | Tyytymätön 1 | Hieman tyytymätön 2 | En osaa sanoa 3 | Jokseenkin tyytyväinen 4 | Tyytyväinen 5 |
|--|------------------------|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| ...siihen kuinka usein liikun. | | | | | |
| ...siihen, kuinka tehokkaasti liikun. | | | | | |
| ...liikuntani monipuolisuuteen. | | | | | |
| ...syömääni määrään kasviksia ja hedelmiä. | | | | | |
| ...herkutteluni määrään (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa) | | | | | |
| ...syömäni tai juomani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrään (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.) | | | | | |
| ...syömäni pikaruuan määrään. | | | | | |
| ...alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... siihen kuinka paljon vietän aikaa ruudun ääressä (tv, tietokone, tabletti, älypuhelin) | | | | | |
| ...kotona käyttämämme rasvan laatuun. | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni liikkuu. | | | | | |
| ...siihen kuinka tehokkaasti lapseni liikkuu. | | | | | |
| ...siihen kuinka monipuolisesti lapseni liikkuu. | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö kasviksia ja hedelmiä. | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö herkkuja (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa) | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö tai juo sokeripitoisia ruokia tai juomia (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.) | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö pikaruokaa. | | | | | |
| ...siihen mitä lapseni juo päivittäin. | | | | | |
| ...siihen kuinka paljon lapseni viettää aikaa ruudun ääressä (tv, tietokone, tabletti, älypuhelin) | | | | | |

Mitä sinun pitäisi mielestäsi kehittää omissa tai lapsesi elintavoissa?

| 14. Pitäisikö sinun omasta mielestäsi tehdä muutoksia seuraaviin asioihin? Minun pitäisi tehdä muutoksia... | Ei pidä tehdä muutosta 1 | En usko, että pitäisi 2 | En osaa sanoa 3 | Ehkä pitäisi tehdä muutos 4 | Ehdottomasti pitäisi tehdä muutos 5 |
|---|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|--|--|
| ...siihen kuinka usein liikun. | | | | | |
| ...siihen, kuinka tehokkaasti liikun. | | | | | |
| ...liikuntani monipuolisuuteen. | | | | | |
| ... syömääni kasvisten ja hedelmien määrään. | | | | | |
| ...herkutteluni määrään (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...syömääni tai juomaani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrään (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...syömääni pikaruoan määrään. | | | | | |
| ...alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... siihen kuinka paljon vietän aikaa ruudun ääressä (tv, tietokone, tabletti, älypuhelin). | | | | | |
| ...kotona käyttämämme rasvan laatuun. | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni liikkuu. | | | | | |
| ...siihen kuinka tehokkaasti lapseni liikkuu. | | | | | |
| ...siihen kuinka monipuolisesti lapseni liikkuu. | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö kasviksia ja hedelmiä. | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö herkkuja (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö tai juo sokeripitoisia ruokia tai juomia (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...siihen kuinka usein lapseni syö pikaruokaa. | | | | | |
| ...siihen mitä lapseni juo päivittäin. | | | | | |
| ...siihen kuinka paljon lapseni viettää aikaa ruudun ääressä (tv, tietokone, tabletti, älypuhelin). | | | | | |

Mitä aiot lähiaikoina kehittää elintavoissasi?

| 15. Millaisia aikomuksia sinulla on elintapojen suhteen seuraavien viikkojen ja kuukausien aikana? Aion... | En varmasti aio 1 | En ehkä aio 2 | En osaa sanoa 3 | Saatan aikoa 4 | Varmasti aion 5 |
|--|------------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|
| ...lisätä liikunnan määrää. | | | | | |
| ...lisätä liikuntani tehoja. | | | | | |
| ...lisätä liikuntani monipuolisuutta. | | | | | |
| ...lisätä kasvien ja hedelmien määrää ruokavaliossani | | | | | |
| ...vähentää herkuttelua (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...vähentää syömääni tai juomaani sokeripitoisten ruokien tai juomien määrää (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...vähentää syömääni pikaruuan määrään. | | | | | |
| ...vähentää alkoholin käyttömääräni. | | | | | |
| ... vähentää ruutuaikaani (tv:n tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien parissa vietetty aika). | | | | | |
| ...lisätä pehmeiden rasvojen käyttöä kotona (öljyt, tai ainakin 60% rasvaa sisältävät margariinit) | | | | | |
| ...lisätä lapseni liikunnan määrää. | | | | | |
| ...tarjota lapselle monipuolisempia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. | | | | | |
| ...tarjota lapselleni useammin kasviksia ja hedelmiä. | | | | | |
| ...vähentää lapseni herkuttelun määrää (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa). | | | | | |
| ...vähentää lapseni syömiä tai juomia sokeripitoisia ruokia tai juomia (esim. maustetut jugurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.). | | | | | |
| ...vähentää lapseni pikaruuan syömistä. | | | | | |
| ...pitää huolta, että lapseni janojuoma on vesi. | | | | | |
| ...puuttua siihen kuinka paljon lapsesi viettää aikaa ruudun ääressä (tv, tietokone, tabletti, älypuhelin) | | | | | |
| jotain muuta, mitä? _____ | | | | | |

16. Mitä muutoksia olet viime aikoina tehnyt?

Rastita muutokset, joita olet jo tehnyt viimeisen kahden kuukauden aikana.

- ...lisännyt liikunnan määrää. Miten? _____
- ...lisännyt liikuntani tehoja. Miten? _____
- ...lisännyt liikuntani monipuolisuutta. Miten? _____
- ...lisännyt kasvien ja hedelmien määrää ruokavaliossani.
- ...vähentänyt herkuttelua (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa).
- ...vähentänyt sokeripitoisten ruokien tai juomien määrää (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.).
- ...vähentänyt pikaruuan määrää.
- ...vähentänyt alkoholin käyttöäni.
- ... vähentänyt ruutuaikaani (tv:n, tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien parissa vietetty aika).
- ...lisännyt pehmeiden rasvojen käyttöä kotona (öljyt, tai ainakin 60% rasvaa sisältävät margariinit)
- ...lisännyt lapseni liikunnan määrää. Miten? _____
- ...tarjonnut lapselle monipuolisempia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. Mitä? _____:
- ...tarjonnut lapselleni useammin kasviksia ja hedelmiä.
- ...vähentänyt lapseni herkuttelua (esim. keksit, karkit, jäätelö, suklaa).
- ...vähentänyt lapseni syömiä tai juomia sokeripitoisia ruokia tai juomia (esim. maustetut jogurtit, vanukkaat, mehukeitot, sokeroidut mehut, kaakaot ym.).
- ...vähentänyt lapseni pikaruuan syömistä.
- ...pitänyt huolta, että lapseni juo janojuomaksi vettä..
- ... rajoittanut lapseni ruutuaikaa (tv, tietokone, tabletti, älypuhelin)
- jotain muuta, mitä? _____

Kiitos vastauksestasi!

Liite 8. Tiedote äitiysneuvola

NEUVOKAS PERHE -TUTKIMUS



Hyvät vanhemmat,

Neuvolanne on mukana Neuvokas perhe -tutkimuksessa, jonka tarkoituksena on arvioida ja kehittää Suomen Sydänliitto ry:n Neuvokas perhe -elintapaohjausmenetelmää. **Kutsumme Teidät osallistumaan tähän tutkimukseen.** Tutkimukseen voivat osallistua syntyvän lapsen vanhemmat. Tutkimuksessa tiedot

kerätään kyselylomakkeilla.

Elintapaneuvonta on tärkeä lakisääteinen osa neuvolan toimintaa. Tutkimukseen osallistuvissa neuvoloissa osassa on jo käytössä Neuvokas perhe -menetelmä ja siihen liittyvät työvälineet, osassa ei. Kyselyissä selvitetään vanhempien kokemuksia, mielipiteitä ja ajatuksia perheen arjesta, elintavoista ja saamastaan elintapaohjauksesta. Tutkimuksen tarkoituksena on kehittää neuvoloiden elintapaneuvontaa niin, että se palvelisi perheitä parhaiten.

Ensimmäinen tutkimuslomake annetaan Teille äitiysneuvolan ensikäynnillä (yleensä raskausviikolla 8-9) ja toinen 15-18 viikon neuvolakäynnillä. Postitamme Teille mahdollisesti vielä yhden lomakkeen noin vuoden kuluttua ensiosallistumisesta. Tutkimuslomakkeen täyttäminen kestää noin 15-25min. Voitte täyttää ja palauttaa lomakkeen joko paperiversiona lomakkeen mukaana tullessa palautuskuoressa neuvolaan, postittaa palautuskuoressa tai täyttää sähköisenä www.webpolsurveys.com/aitiysneuvola1.net

Korvaukseksi kunkin lomakkeen täyttämisestä saatte Sydänmerkki-tuotekassin.

Osallistuminen tähän tutkimukseen on vapaaehtoista. Teillä on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa ennen sen päättymistä ilman, että siitä koituu Teille mitään haittaa. Voitte myös peruuttaa tämän suostumuksen, jolloin Teistä kerättyjä tietoja ei käytetä enää tutkimustarkoituksessa.

Tarvittaessa lisätietoja antaa Marja Kinnunen, Suomen Sydänliitto ry, marja.kinnunen@sydanliitto.fi, puh. 050 443 2090.

Yhteistyöterveisin

tutkimuksen johtaja
Marjaana Lahti-Koski
terveysjohtaja
Suomen Sydänliitto ry
marjaana.lahti-koski@sydanliitto.fi

tutkija
Marja Kinnunen
marja.kinnunen@sydanliitto.fi
puh. 050 443 2090

projektipäällikkö
Neuvokas perhe
Terhi Koivumäki
terhi.koivumaki@sydanliitto.fi

Liite 9. Tiedote lastenneuvola

NEUVOKAS PERHE -TUTKIMUS



Hyvät vanhemmat,

Neuvolanne on mukana Neuvokas perhe -tutkimuksessa, jonka tarkoituksena on arvioida ja kehittää Suomen Sydänliitto ry:n Neuvokas perhe -elintapaohjausmenetelmää. **Kutsumme Teidät osallistumaan tähän tutkimukseen.** Tutkimukseen voivat osallistua neuvolakäynnille lapsen mukaan tulleet vanhemmat.

Tutkimuksessa tiedot kerätään kyselylomakkeilla.

Elintapaneuvonta on tärkeä lakisääteinen osa neuvolan toimintaa. Tutkimukseen osallistuvissa neuvoloissa osassa on jo käytössä Neuvokas perhe -menetelmä ja siihen liittyvät työvälineet, osassa ei. Kyselyissä selvitetään vanhempien kokemuksia, mielipiteitä ja ajatuksia perheen arjesta, elintavoista ja saamastaan elintapaohjauksesta. Tutkimuksen tarkoituksena on kehittää neuvoloiden elintapaneuvontaa niin, että se palvelisi perheitä parhaiten.

Ensimmäinen tutkimuslomake annetaan Teille neuvolastanne riippuen joko lapsenne 12kk tai 16kk tarkastuksen yhteydessä, seuraava vastaavasti joko 18kk tai 24kk käynnin yhteydessä, mikäli olette itse mukana lapsenne käynnillä. Postitamme Teille mahdollisesti vielä yhden lomakkeen noin vuoden kuluttua ensiosallistumisesta. Tutkimuslomakkeen täyttäminen kestää noin 15-25min. Voitte täyttää ja palauttaa joko paperiversiona lomakkeen mukaana tullessa palautuskuoressa neuvolaan, postittaa palautuskuoressa tai täyttää sähköisenä www.webropolsurveys.com/lastenneuvola1.net

Korvaukseksi kunkin lomakkeen täyttämisestä saatte Sydänmerkki-tuotekassin.

Osallistuminen tähän tutkimukseen on vapaaehtoista. Teillä on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa ennen sen päättymistä ilman, että siitä koituu Teille mitään haittaa. Voitte myös peruuttaa tämän suostumuksen, jolloin Teistä kerättyjä tietoja ei käytetä enää tutkimustarkoituksessa.

Tarvittaessa lisätietoja antaa Marja Kinnunen, Suomen Sydänliitto ry, marja.kinnunen@sydanliitto.fi, puh. 050 443 2090.

Yhteistyöterveisin

tutkimuksen johtaja
Marjaana Lahti-Koski
terveysjohtaja
Suomen Sydänliitto ry
marjaana.lahti-koski@sydanliitto.fi

tutkija
Marja Kinnunen
marja.kinnunen@sydanliitto.fi
puh. 050 443 2090

projektipäällikkö Neuvokas
perhe
Terhi Koivumäki
terhi.koivumaki@sydanliitto.fi

NEUVOKAS PERHE -TUTKIMUS



Hyvät vanhemmat,

Kuntanne kouluterveydenhuolto on mukana Neuvokas perhe -tutkimuksessa, jonka tarkoituksena on arvioida ja kehittää Suomen Sydänliitto ry:n Neuvokas perhe -elintapaohjausmenetelmää. **Kutsumme Teidät osallistumaan tähän tutkimukseen.**

Tutkimukseen voivat osallistua kouluterveydenhuollon käynnille lapsen mukaan tulleet vanhemmat. Tutkimuksessa tiedot kerätään kyselylomakkeilla.

Elintapaneuvonta on tärkeä lakisääteinen osa neuvolan ja kouluterveydenhuollon toimintaa. Tutkimukseen osallistuvissa kunnissa osassa on jo käytössä Neuvokas perhe -menetelmä ja siihen liittyvät työvälineet, osassa ei. Kyselyissä selvitetään vanhempien kokemuksia, mielipiteitä ja ajatuksia perheen arjesta, elintavoista ja saamastaan elintapaohjauksesta. Tutkimuksen tarkoituksena on kehittää elintapaneuvontaa niin, että se palvelisi perheitä parhaiten.

Saatte kyselylomakkeen mukanne terveydenhoitajalta lapsenne tarkastuksen yhteydessä. Postitamme Teille mahdollisesti vielä yhden lomakkeen noin vuoden kuluttua ensiosallistumisesta.

Tutkimuslomakkeen täyttäminen kestää noin 15-25min. Lomakkeen voitte täyttää ja palauttaa joko paperiversiona suljetussa lomakkeen mukana tulevassa palautuskuoressa terveydenhoitajalle, postittaa palautuskuoressa tai täyttää sähköisesti osoitteessa: <http://syli.fi/koulu>

Korvaukseksi terveydenhoitajan antaman lomakkeen täyttämisestä saatte Sydänmerkki-tuotekassin.

Osallistuminen tähän tutkimukseen on vapaaehtoista. Teillä on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa ennen sen päättymistä ilman, että siitä koituu Teille mitään haittaa. Voitte myös peruuttaa tämän suostumuksen, jolloin Teistä kerättyjä tietoja ei käytetä enää tutkimustarkoituksessa.

Tarvittaessa **lisätietoja** antaa Marja Kinnunen, Suomen Sydänliitto ry, marja.kinnunen@sydanliitto.fi, puh. 050 443 2090.

Yhteistyöterveisin

tutkimuksen johtaja
Marjaana Lahti-Koski
terveysjohtaja
Suomen Sydänliitto ry
marjaana.lahti-koski@sydanliitto.fi

tutkija
Marja Kinnunen
marja.kinnunen@sydanliitto.fi
puh. 050 443 2090

projektipäällikkö
Neuvokas perhe
Terhi Koivumäki
terhi.koivumaki@sydanliitto.fi

Liite 11. Kirjallinen suostumus



SUOSTUMUS NEUVOKAS PERHE -TUTKIMUKSEEN

Olen tutustunut oheiseen tutkimustiedotteeseen tutkimuksen tarkoituksesta, sisällöstä ja toteuttamisesta. Annan suostumukseni siihen, että Suomen Sydänliitto ry saa käyttää antamiani tietoja tutkimustarkoitukseen. Mitään antamiani nimi- tai henkilötietojani ei tulla yhdistämään vastauksiini.

Ymmärrän, että suostumiseni tähän tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Minulla on oikeus milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Voin myös peruuttaa tämän suostumuksen, jolloin tietojani ei käytetä enää tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistumisen keskeyttäminen tai suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta kohteluuni tai lapseni hoitoon millään tavalla kielteisesti.

Nimeni

Katuosoitteeni ja postinumeroni

sähköpostiosoitteeni

Suostun osallistumaan tutkimukseen:

Päiväys

Suostumuksen antajan allekirjoitus ja nimen selvennys

Suostumuksen vastaanottaja:

Päiväys

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Suostumus allekirjoitetaan kahtena samansisältöisenä kappaleena, joista toinen jää tutkittavalle ja toinen tutkimusryhmälle.