

ULLA-MAIJA JUNNO PRO GRADU – Painonhallinnan puheeksi ottaminen ja tukeminen neuvolatyössä

(Koonnut Sydänliiton harjoittelija Emmi Telanne keväällä 2017)

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata lastenneuvolassa toimivien terveydenhoitajien kokemuksia lapsen ylipainon puheeksi ottamisesta ja tukemisesta. Tutkimusaineisto kerättiin terveydenhoitajille (N=19) suunnatuilla teemahaastatteluilla. Haastattelut toteutettiin syys- ja lokakuun 2015 aikana. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan terveydenhoitajat tukivat perheitä lapsen painonhallinnassa varhaisella puuttumisella, tiedon antamisella sekä vanhempien voimavarojen vahvistamisella ja vastuuttamisella. Moniammatillisen yhteistyön, etenkin ravitsemusterapeuttien ja lääkäreiden kanssa, sekä yhteisten toimintatapojen nähtiin helpottavan lapsen painonhallinnan tukemisessa. Lapsen painonhallinnan puheeksi ottamista puolestaan edistivät terveydenhoitajan eettinen toiminta, perhekeskeiset toimintatavat sekä työvälineistö ja kouluttaminen. Lisäksi pysyvät asiakassuhteet, hyvä yhteistyösuhde perheisiin, vanhempien motivaatio, perheen terveystyöskäyttöminen sekä perheen hyvä elämäntilanne koettiin edistävän painonhallinnan puheeksi ottamista. Puheeksi ottamista vaikeuttaviksi tekijöiksi terveydenhoitajat puolestaan kokivat puutteet terveydenhoitajan ammattitaidossa, ajanpuute, vanhempien neuvolatyön arvostuksen puute sekä perheen erilaiset kuormitustekijät. Terveydenhoitajia voidaan tukea lapsen painonhallinnan puheeksi ottamisessa ja tukemisessa mahdollistamalla yhteistyö neuvolatyön ammattilaisten ja omien kollegoiden välillä, kiinnittämällä huomiota pysyviin asiakassuhteisiin, yhteneväisten ohjeiden laatuun, voimavarojen resursointiin enemmän tukea tarvitseville perheille sekä terveydenhoitajien koulutukseen.

Lapsen ylipainon puheeksi ottaminen

- kasvun seuraaminen määräaikaikäykäyneillä antaa mahdollisuuden kysellä lapsen painonhallinnasta
- työkalut helpottavat puheeksi ottamista (kasvukäyrä, Neuvokas perhe-materiaali)
- kartoita perheen elintapoja avoimilla kysymyksillä – vanhemmat saavat vapaasti kertoa perheen tavoista
- älä puhu laihduttamisesta tai lapsen painosta - käsittele asioita terveellisen ruoan, herkkujen rajoittamisen ja riittävän liikunnan kautta
- tärkeää empaattisuus sekä positiivinen ja kannustava lähestymistapa
- ei syyllistetä tai arvostella vanhempia tai lasta
- perheen terveyskäyttäytyminen ja vanhempien asenne terveellisiä elintapoja kohtaan on hyvä selvittää
- perheen kuormitustekijät tulee arvioida tilannekohtaisesti – perheen voimavarat asioiden samanaikaiseen käsittelyyn
- riittävä aika asioiden käsittelyyn

● Kasvun seuraaminen lainsäädännön ja ohjeistusten mukaisesti jokaisella määräaikaikäykäynillä antaa mahdollisuuden kysellä luontevasti lapsen painonhallinnasta

● Työvälineet kuten kasvukäyrä tai Neuvokas perhe -materiaalit, helpottavat puheeksi ottamista. Materiaalin avulla voidaan havainnollistaa lapsen painon kehitystä.

● Keskustelu voidaan aloittaa kartoittamalla perheen elintapoja eli syömis- ja liikuntatottumuksia avoimilla kysymyksillä. Vanhemmat saavat vapaasti kertoa perheen tavoista ja tarvittaessa voidaan kysyä tarkentavia kysymyksiä.

● Asiaa käsitellään terveellisen ruoan, herkkujen rajoittamisen ja riittävän liikunnan kautta. Ei puhumalla laihduttamisesta tai lapsen painosta. Myönteinen asenne ja kannustaminen ovat tärkeitä. Unohda syyllistäminen tai arvostelu.

● Perheen taustatietojen selvittäminen helpottaa puheeksi ottamista: perheen ja vanhempien terveyskäyttäytyminen, vanhempien asenne terveellisiä elintapoja kohtaan, kriisitilanteet perheessä ja puutteet terveystiedoissa. Ollaan tietoisia perheen voimavaroista ja kuormitustekijöistä.

● Liian tiukka aikataulu vastaanottokäynteillä vaikeuttaa puheeksi ottamista sekä asioiden käsittelyä.