

Neuvokas **perhe**

– innostuu, liikkuu ja syö yhdessä



KSTHKY,
Minna Multisilta

15.6.2017

Keski-Satakunnan terveydenhuollon Kuntayhtymässä

- 5 Terveysasemaa, 6 neuvolapistettä
- Alakouluja 19, Yläkoulut 5
- Lukiot 4, Ammatilliset oppil. 6
- 30 000 asukasta
- Syntyvyys n.330-350lasta/v
- Terveystenhoitajia 26
- Perhesuunnittelu-, äitiys-, lasten-, aikuisneuvola palvelut sekä koulu ja opiskeluterveydenhuolto
- Ylipainoisia (kouluterveyskysely) 24-35% (2011) – 17-20% (2015).
- Neuvokas käyttöön lastenneuvolassa 2013, äitiysneuvolassa 2014 ja kouluterveydenhuollossa 2015.

ÄITIYSNLA

- Annetaan 18rkv, käydään läpi 22-23rkv jossa molemmat vanhemmat
- Kulkee äitiysneuvolakortin kanssa muovi taskussa



LASTENNLA

- Siirretään kotikäynnillä lastenneuvolakortin väliin
- Laajat tarkastukset 1,5v, 4v. Kutsun mukana lähetetään ”käyttöohjeet”

KOULUTERVEYDENH.

- 1-6 LK
- Oppilas täyttää vuosittain
- Vanhemmat täyttävät laajoissa tarkastuksissa 1lk ja 5lk sekä 3lk
- Kotona säilytys/ kouluterveydenhuollon papereiden välissä
- Kirje tai Wilma viesti vanhemmille



		Isä	Äiti
1	Perheemme syö yhdessä ruokapöydän ääressä ainakin muutaman kerran viikossa	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
2	Syön aamupalan ja ainakin yhden pääaterian päivittäin	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
3	Kokoan pääaterian lautasmallin mukaan	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
4	Syön kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin ainakin 4 kourallista	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
5	Syön ruisleipää tai muuta runsaskuituista (yli 6g/100g) leipää päivittäin	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
6	Käytän päivittäin maitoa tai maitovalmisteita	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
7	Valitsen maidon ja maitovalmisteet pääasiassa rasvattomina	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
8	Käytän leivällä margariinia, jossa on ainakin 60 % rasvaa	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
9	Perheemme ruoanvalmistuksessa käytetään öljyä tai margariinia	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
10	Valitsen juuston ja leikkeleen vähärasvaisina (juusto; rasvaa 17 % tai alle, leikkele; rasvaa alle 4 %)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

KOKEMUKSET

- Kortti toimii interventiona jo ennen tulevaa käyntiä.
- Osalla vanhemmista herättänyt paljonkin keskustelua kotona ja ”punaisten pallojen” kohdalla pohdittu jo korjaavia toimia
- Vanhemmat muistavat suositukset paremmin
- Nopeuttaa vastaanottoa
- Toimii myös hyvänä ”muistilistana” hoitajalle

- Suurimmalla osalla kortti tallessa, hukkuneiden tilalle annetaan tarvittaessa uusi
 - Sähköisen kortin käyttö tulevaisuudessa
- Jokaista kohtaa ei tarvitse käydä läpi, ”ilot ja surut” helpompi nostaa
- Asiakaspalaute positiivista, jonkin verran suoraa palautetta lomakkeiden määrästä (audit, mieliala lomakkeet eri vaiheissa, fagerström, thl kyselylomakkeet, voimavarat, väkivalta, neuvokas..) Kaikki toimivat kuitenkin ohjauksen apuna ja tukena.

- Kortin muutaman kysymyksen tulkitsemisen väärin -> palaute johtanut kortin muutokseen
- Kansion käyttö vaihtelee, käyttö aktiivisesti vastaanotolla esim. painonhallinnan ja ravitsemuksen ohjannassa – kuvien hyödyntäminen vaihtelevana näyttelynä.
- www.neuvokasperhe.fi: ylipainosta tasapainoon verkkokurssit, blogit, materiaalit toimivat työntukenä

→ Pidemmällä jaksolla voidaan nähdä saadaanko kortin tuella pysyviä terveempiä elämäntapoja (vrt. edellisiin).

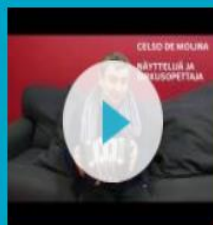
Liikkujatyypit -tunnistatko oman tai lapsesi liikkujatyypin?



Seitsemän erilaista liikkujatyypin, jotka innostuvat eri asioista.

[Lue lisää](#)

Olohuonesirkus -iloa ja liikettä lapsen kanssa kotona



Helppoja ja haasteellisempia liikkeitä yhteiseen kotijumppaan

[Lue lisää](#)

Tehtävä-sivuja lapsille



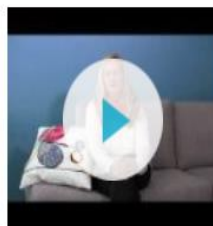
Perheen ruokaviikko



Vinkit yhden viikon ruokaohjeisiin.

[Lue lisää](#)

Huomaa hyvä lapsessa



Arjen keskellä on tärkeää huomata lapsen hyvä käyttäytyminen ja sanoa se ääneen.

[Lue lisää](#)

Neuvokas perhe -kortti



Ylipainosta tasapainoon -verkkokurssi ylipainoisen lapsen vanhemmille



Materiaali ei vaadi kirjautumista. Tukea ja tehtäviä omassa tahdissa.

[Lue lisää](#)

Neuvokas perhe -kortti terveydenhoitajan apuvälineenä



Miten Neuvokas perhe -korttia kannattaa käyttää perheen kanssa.

[Lue lisää](#)

Raskausajan liikunta

*Kiitos
mielenkiinnosta!*



Neuvokasta kesää!