

Iloa, innostusta ja kannustusta lapsiperheille!



Hei!

Lähetämme teille Neuvokas perhe -kortin, jonka toivomme teidän täyttävän ja tuovan mukanaan seuraavalle neuvolakäynnille. Vaihtoehtoisesti voitte täyttää kortin myös verkossa osoitteessa <http://www.neuvokasperhe.fi/materiaalit/kortti>. Kortin voi tallentaa omalle koneelle ja tulostaa mukaan terveydenhoitajalle.

Kortti on perheenne oma kortti. Sen tarkoituksena on auttaa perhettänne huomaamaan hyviä, jo toimivia asioita omissa elintavoissanne. Kortti tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä miettimään asioita, joihin perheenne on jo tyytyväinen sekä asioita, joita mahdollisesti haluatte kehittää tai nostaa keskusteluun terveydenhoitajan vastaanotolla.

Ohjeita kortin täyttöön:

Lukekaa läpi liikuntaan ja ruokailuun liittyvät väittämät ja rastittakaa sen värinen ympyrä, joka parhaiten kuvaa tämän hetkistä tilannettanne.

Liikennevalovärit antavat perheellenne viestiä elintavoistanne. Vihreä väri tarkoittaa, että tottumus toteutuu suositusten mukaisesti. Keltainen tarkoittaa, että tottumus ei ihan aina toteudu suositusten mukaisesti. Punainen puolestaan, että tottumus on eri kuin kyseinen suositus. Tavoitteena ei ole saada korttia täyteen vihreitä valintoja, vaan tehdä näkyväksi asioita, joihin perheenä olette tyytyväinen. Korttia tarkastellaan siis kokonaisuutena, ei yksittäisten vastausten kautta. Kortti tarjoaa mahdollisuuden seurata perheenne elintapojen kehitystä.

Kortti ei ole tarkoitettu terveydenhoitajalle arviointivälineeksi. Sen sijaan ideana on, että kortin täytettyään perhe voi itse valita mihin haluaa kohdentaa keskustelun vastaanotolla.

Mukavia hetkiä kortin parissa!

Toivottaa
Neuvokas perhe

www.neuvokasperhe.fi

