



Glädje, entusiasm och uppmuntran för barnfamiljer!



Hej!

Vi skickar er ett Smarta familjen-kort som *vi önskar att ni fyller i och tar med er till nästa rådgivningsbesök*. Ni kan också fylla i kortet på webbadressen www.neuvokasperhe.fi/materiaalit/kortti. Ni kan spara kortet på er egen dator och skriva ut det för hälsovårdaren.

Kortet är er familjs eget kort. Syftet med kortet är att hjälpa er familj märka sådant som är bra och redan fungerar i era levnadsvanor. Kortet erbjuder en möjlighet att stanna upp och fundera på det som er familj redan är nöjd med samt sådant ni eventuellt vill utveckla eller ta upp på hälsovårdarmottagningen.

Anvisningar för ifyllande av kortet:

Läs igenom påståendena som gäller motions- och matvanor och kryssa för den cirkel som bäst beskriver er aktuella situation.

Trafikljusfärgerna berättar för er familj om era levnadsvanor. Grön färg betyder att vanan följer rekommendationerna. Gul färg betyder att vanan inte helt alltid följer rekommendationerna. Röd färg betyder att vanan skiljer sig från rekommendationerna. Syftet är inte att få kortet fullt med gröna val, utan att lyfta fram sådant som er familj är nöjd med. Kortet granskas alltså som en helhet, inte genom enskilda svar. Kortet erbjuder en möjlighet att följa hur er familjs levnadsvanor utvecklas.

Kortet är inte avsett som ett bedömningsverktyg för hälsovårdaren. Idén är i stället att er familj efter idyllandet av kortet själv kan välja vad ni vill diskutera på mottagningen.

Trevliga stunder med kortet!

Hälsningar
Smarta familjen

www.neuvokasperhe.fi

