

## Neuvokas perhe - menetelmä – pikaohje työntekijälle



Neuvokas perhe-menetelmä auttaa suuntaamaan terveysohjausta perheestä nouseviin tarpeisiin ja aktivoimaan perhettä arvioimaan omia terveystottumuksiaan. Se kattaa perheen liikunta- ja ravitsemustottumukset sekä vanhempien tupakoinnin, alkoholinkäytön sekä koko perheen suun terveyden. Neuvokas perhe – menetelmä on voimavaralähtöinen ja perhekeskeinen. Sen avulla siirretään ohjauksen painopistettä asiantuntijalähtöisestä ohjauksesta kohti perheestä nouseviin terveystottumusten muutostarpeisiin.

### Neuvokas perhe – menetelmän työvälineet; Neuvokas perhe – kortti sekä kuva- ja tietokansiot

#### Neuvokas perhe – kortti

Kortti on tarkoitettu perheen itsearviointiin ja perhe säilyttää sitä Äitiysneuvolakortin tai Lapsuusiän terveystarkastuksen kanssa samassa muovitaskussa. Kouluterveydenhuollon tarkastuksissa Neuvokas perhe –korttia voi käyttää oppilaan terveystarkastuksena ja hyödyntää kaikissa terveystarkastuksissa. Näin se pysyy aina mukana ja tallessa. Tarkoitus on, että perhe täyttää Neuvokas perhe – korttia yhteensä neljä kertaa äitiys- ja lastenneuvola-aikana. Alakoulussa oppilas voi täyttää kortin joka vuosi, vanhemmat kaksi kertaa. Myös muut terveydenhuollon ammattilaiset voivat kortin avulla nostaa keskusteluun tärkeitä asioita liittyen perheen arkeen.

#### *Kortin antaminen perheelle*

Anna kortti / muistuta kortin täytöstä edellisellä kerralla, ennen kuin korttia on ajateltu hyödyntää. Tärkeää on kertoa vanhemmille, miksi heidän toivotaan täyttävän korttia. Sinun on hyvä esitellä korttia, jotta perhe tietää tarkalleen, mitkä kohdat heidän on tarkoitus täyttää. Motivoinnin kannalta erityisen tärkeää on, että korostat vanhemmille, että kortti on perheen oma kortti. Se ei ole työntekijän arviointiväline, vaan perheelle itselleen apuväline omien tottumusten arvioimiseen ja puheeksi ottamiseen. Kortin tarkoitus on tehdä näkyväksi asioita, joihin perhe on jo tyytyväinen ja toisaalta se auttaa perhettä löytämään asiat, mihin toivovat ammattilaisen apua ja tukea. Neuvokasperhe.fi sivuilta löydät myös valmiin kirjeen, jonka voit laittaa kortin mukana, jos joudut lähettämään sen postin kautta.

Kortista löytyy myös sähköinen versio osoitteessa

<http://www.neuvokasperhe.fi/materiaalit/kortti>. Perhe voi halutessaan täyttää kortin siellä ja tulostaa mukaan. Kortti löytyy sähköisenä suomeksi, ruotsiksi, saksaksi, venäjäksi ja ranskaksi.



### *Kun saat kortin / perhe kertoo kortin täyttämisestä*

Pyydä perhettä kertomaan, miltä kortin täyttäminen tuntui ja mistä asioista he itse haluavat keskustella. Etsikää yhdessä asioita, joihin perhe on tyytyväinen. Jos perhe ei nosta mitään erityistä esille, voitte katsoa korttia yhdessä ja löytää keskustelunaiheet. Muista positiivisen palautteen tärkeys!

”Hienoa! Koette, että tämä asia on teidän perheessänne jo kunnossa.”

Jotta perheen nostama muutostarve tulee konkreettiseksi, auta perhettä laatimaan tavoite seuraavalle kerralle, jolloin korttia hyödynnetään. Tavoite nousee perheen nostamista asioista ja sen tulee olla hyvin konkreettinen;

”Kävelen töihin maanantaisin.” ( Ei näin: Lisään liikuntaa)

”Täytän annokseni lautasmallin mukaan.” ( Ei näin: Syön terveellisemmin)

Kun perhe tuo kortin sovitusti seuraavalle kerralle, on sujuva aloittaa siitä, miten perhe kokee, että asetettu tavoite on saavutettu.

### **Kuvakansio**

Kuvakansio on tarkoitettu ohjauksen tueksi. Kun perhe nostaa muutostarpeitaan esille, voit näyttää kortin väittämiin liittyviä kuvia ja näin herätellä motivaatiota muutokseen ja tuoda asiasta tietoa. Kuvat on suunniteltu niin, että ne innostavat perheitä löytämään uusia tapoja ja haastavat arvioimaan nykyisiä tapojaan.

### **Tietokansio**

Tietokansio on tarkoitettu työntekijälle omien tietojen päivittämiseen ja lisätiedon hakemiseen. Kansion alkuosassa on tietoa ohjaustavoista ja Neuvokas perhe- menetelmästä. Liikunta- ravitsemus-, alkoholi- ja tupakkamateriaali on jaoteltu kansioon omiksi kokonaisuuksiksi. Kunkin osion etusivulla näet, mitkä kortin väittämät ja kuvakansion kuvat liittyvät kyseiseen tieto-osioon. Tietokansiossa huutomerkki (!) tarkoittaa, että kyseisestä asiasta löytyy kuva kuvakansiosta. Ajan tasalla olevan Tietokansion löydät Neuvokas perhe –sivustoilta ([www.neuvokasperhe.fi](http://www.neuvokasperhe.fi)).

### **Lopuksi**

Ei ole yhtä ainoa oikeaa tapaa toteuttaa Neuvokas perhe – menetelmää. Tärkeintä on, että perhe itse aktivoituu omien tottumustensa arviointiin ja mahdolliseen muuttamiseen. Erityisen tärkeää on tehdä näkyväksi perheelle niitä arjen asioita, joissa he jo onnistuvat. Ammattilaisen tehtävänä on kuunnella näitä perheiden kokemia onnistumisia, muutostarpeita ja auttaa eteenpäin, kannustaen ja voimavaroja tukien.

Lisätietoa Neuvokas perhe menetelmästä:

[www.neuvokasperhe.fi](http://www.neuvokasperhe.fi)

