



SYDÄNLIITTO
Neuvokas perhe

Lapsiperheiden tukeminen terveellisissä elintavoissa

*Neuvokas perhe-ratkaisuja kunnille ja
hyvinvointialueille*



Euroopan unionin
osarahoittama

**Miksi tarvitaan yhä
enemmän tukea terveyteen
liittyvien taitojen
harjoitteluun ja elintapojen
tukeen?**

*Terveyskäyttäytymisen muutos ei ole
tässä ajassa helppoa!*



Miten lapset voivat?

Kouluterveyskysely 4-5 lk. oppilaat

Kokee, ettei
nuku tarpeeksi
2021: 11%
2023: 11%

Mielialaan liittyviä ongelmia
kahden viime viikon aikana
2017: 13%
2023: 23%

Ei syö aamupalaa
joka arkipäivä
2017: 23%
2023: 30%

Yrittänyt usein viettää
vähemmän aikaa netissä,
mutta ei ole onnistunut
2017: 32%
2023: 39%

Kokee
koulu-uupumusta
2021: 14%
2023: 16%

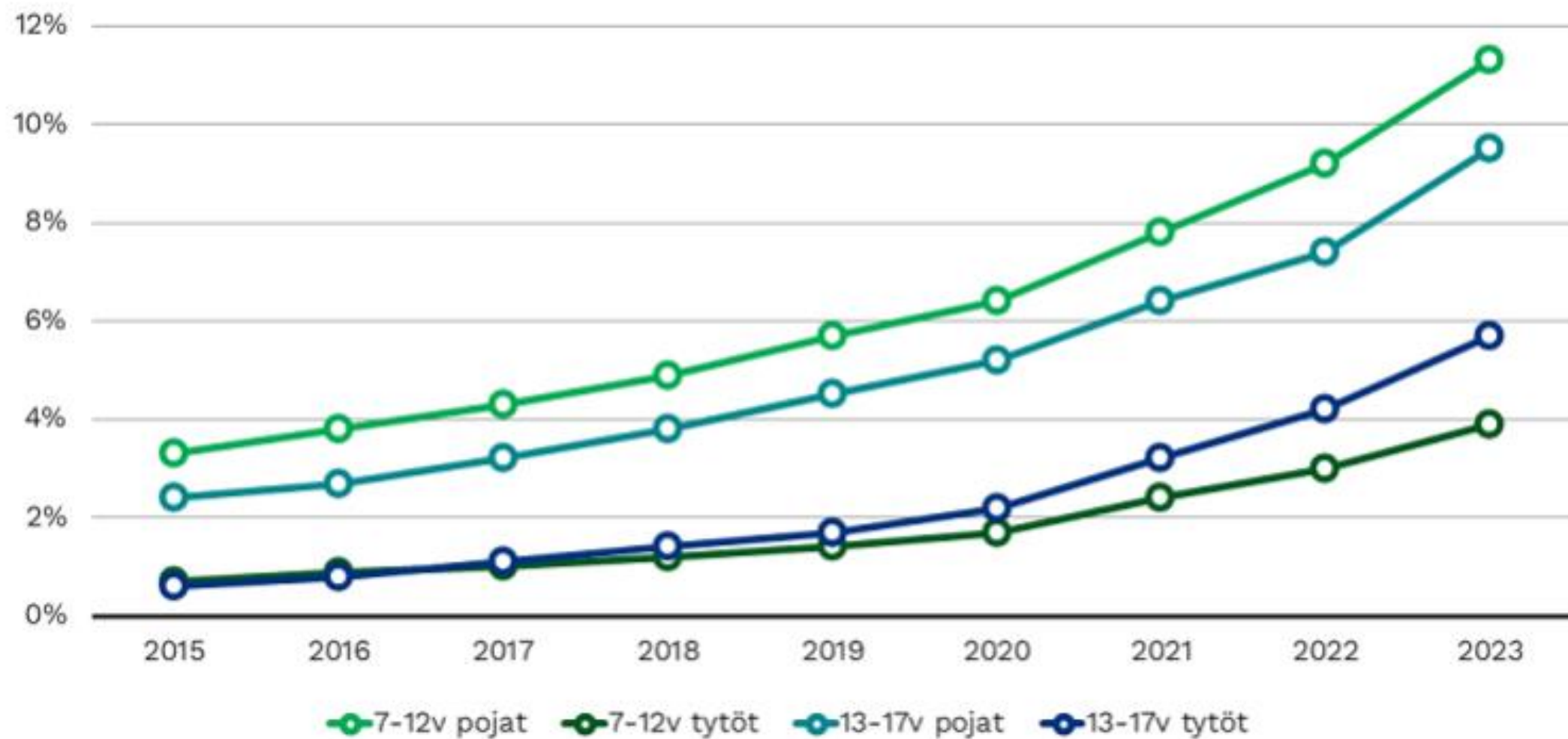
Syö kaikki kouluruoan
ateriaosat kaikkina
koulupäivinä
2017: 16%
2023: 10%

Vähintään tunnin
päivässä liikkuvat
2017: 45%
2023: 43%

Kokee terveydentilansa
keskinkertaiseksi tai
huonoksi
2017: 7%
2023: 11%

Syö pääruokaa
kouluruoalla kaikkina
koulupäivinä
2017: 78%
2023: 69%

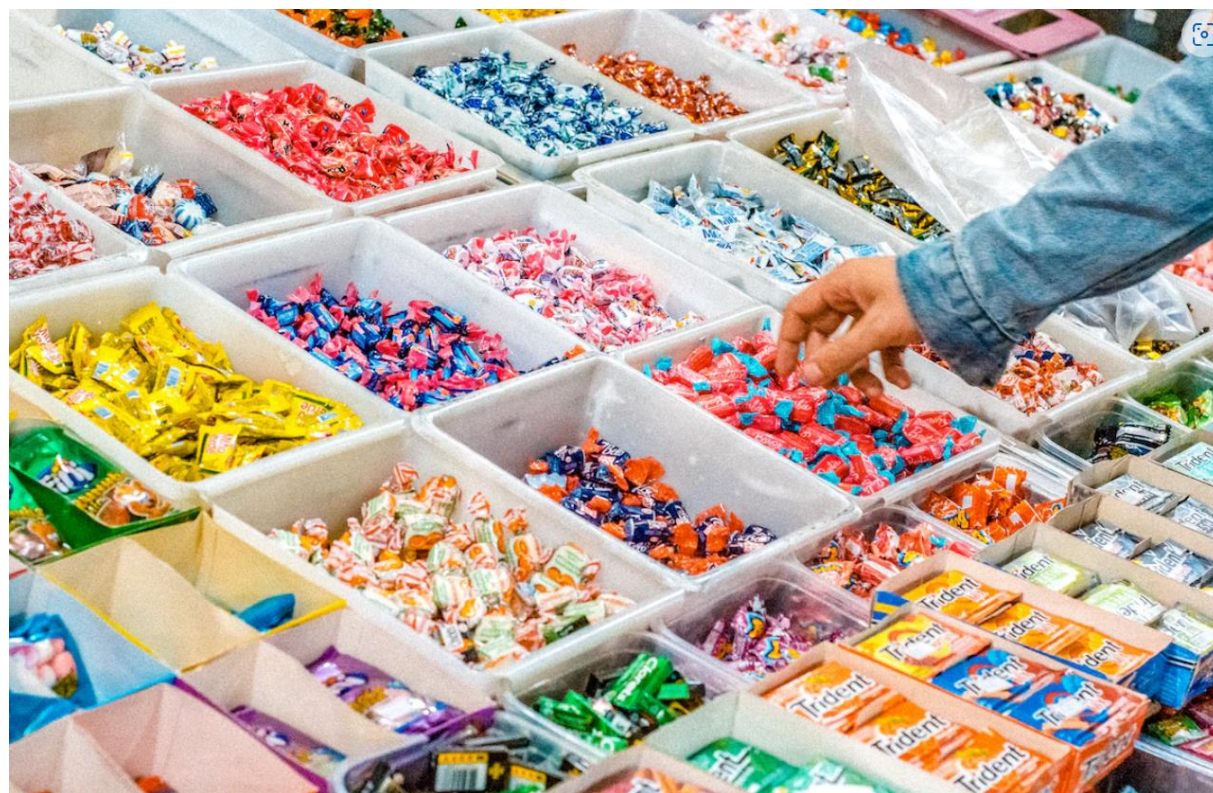
ADHD-diagnoosien esiintyvyys lapsilla ja nuorilla vuosina 2015–2023, % ikäryhmästä





Kivikautisilla aivoilla terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämistä haastavassa ajassa

Nykyisessä ympäristössämme ihmisen luontaiset taipumukset ovat kääntyneet itseään vastaan



Ympäristö voi myös luoda mahdollisuuksia



Arjen tasapainoilua



"Kun suomalaisvanhemmilta kysyttiin tutkimuksessa, millaiseksi he mieltävät yhteiskunnan käsityksen ihannevanhemmasta, vastaukset tiivistyivät sanoihin aikaansaava, epätsekäs, urasuuntautunut, koulutettu, kotitaloustaitoinen, varakas ja – eikä mitään sen vähempää kuin – **kaikkivoipainen.**"

Miten saada lisää terveystajamista
perheille?
Miten tukea perheitä?



Hyvinvoinnin kehä



- Kouluterveyskyselyn (2023) tulosten perusteella **elintapoihin liittyvää ohjausta ja tukea tulee vahvistaa lasten ja perheiden palveluissa.**
- **Tuen tulisi kohdistua sekä suoraan lapsille että heidän vanhemmilleen,** jotka tekevät lasten elintapoihin vaikuttavia päätöksiä, kuten ostavat ja valmistavat ruuan sekä ohjaavat uni- ja liikuntatottumuksissa.
- **Lapsille ja perheille suunnatun terveyskasvatuksen tulee olla myönteistä vahvistamista,** innostamista terveellisempiin valintoihin ja **hyvinvointia tukevien elintapojen hyvää tuovan vaikutuksen omakohtaista huomaamista.**

=Neuvokas perhe

Matikka A, Helenius J, Ervasti E (2023)
Vanhempien tukea tarvitaan 4. ja 5. -luokkalaisten arjessa ja myös terveellisten elintapojen vahvistamisessa. Kouluterveyskysely 2023. Tutkimuksesta tiiviisti 47/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki



Kehosuhde



Liikkuminen

Perheille, joissa 0-12 lapsia



Arki ja vanhemmuus



Lepo



Syöminen

***Minä olen arvokas ja hyvä
Haluan pitää huolta itsestäni***



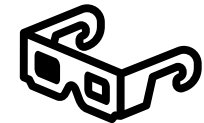
**Iloa ja hyvinvointia perheiden arkeen
vahvuuksia korostamalla.**



**Hyvän näkemisen voima,
ratkaisukeskeisyys ja
voimavaralähtöisyys.**



**Terveysteen liittyviä taitoja
opitaan kaiken ikäisinä**



Monialainen Neuvokas perhe ammattilaisten apuna

Jokainen ammattilainen on tärkeä perheen hyvinvoinnin ja elintapojen tukena.



Perhesivusto: neuvokasperhe.fi



Ammattilaissivusto: neuvokasperhe.fi/ammattilaiset



Perheet saavat tukea oikea-aikaisesti ja yksilöllisesti.



Viesti vahvistuu, kun se on sama kaikilta ammattilaisilla.

Esimerkki alueellisesta kehittämistyöstä: Neuvokas perhe Lapissa 2023-

- Laajat koulutukset varhaiskasvatukseen, koulunkäynninohjaajille ja terveydenhuoltoon syksyllä 2023
- Pilotointi perhekeskusten kautta: tavoittaa kaikkia ammattilaisia ja perheitä
- Juurtumisen tukena paikalliset **Neuvokas perhe-yhdyshenkilöt** –Viestintä ammattilaisille
- **Lapin hyvinvointialueen hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelmassa kirjattuna Neuvokas perhe -menetelmän käyttöä laajennetaan koko Lappiin.**

Neuvokas perhe -tapaaminen alle kouluikäisten parissa toimiville 1.4.2025 - yhteenveto

1. Miten käytät Neuvokas perhettä? Millaisissa tilanteissa? Kuinka usein?

- Uusille raskaana oleville
- Viikottain lasten nlassa ja äitiysnlassa
- Varhaiskasvatus tiimeissä
- Aktiivisessa käytössä päivittäin
- Leikki-ikäisten kanssa; ruutu aika, valikoiva syöminen
- Raskaana oleville ensikäynnillä tehdään neuvokas perhe kysely
- Ohjaan perheitä sivustolle
- Ruokavalioon liittyvissä tilanteissa lastenneuvolassa ja lapsiperheiden kanssa
- Jaan sivustoa varhaiskasvatuksen tiimeille ajankohtaisten asioiden mukaan



kittilänperhekeskus • Seuraa

...



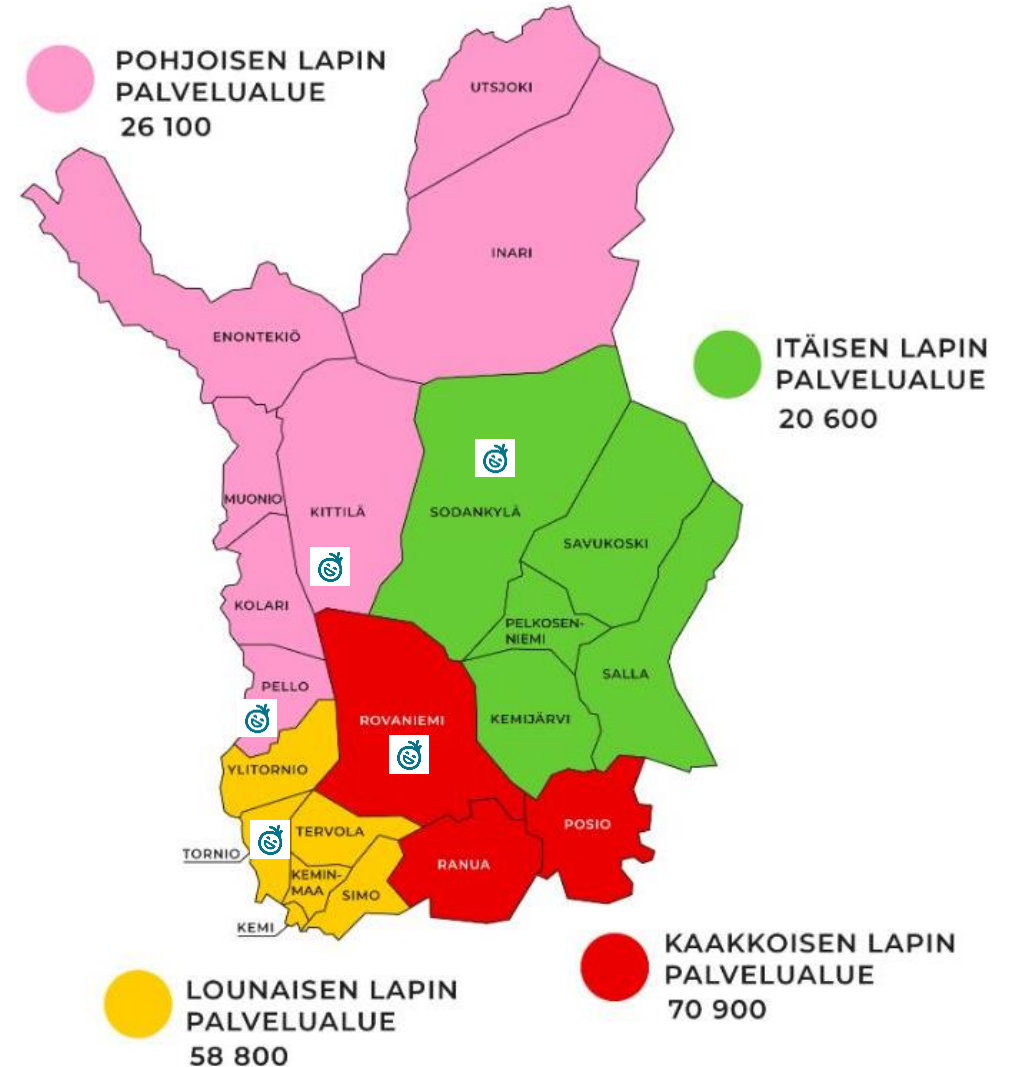
kittilänperhekeskus Neuvokas perheen artikkeli kertoo, että ruutuajan rajoittaminen suojaa lasten ja nuorten mielenterveyttä ja tasapainoinen arki tukee lasten ja nuorten hyvinvointia!



Neuvokas perhe Lapissa 2024-2027

Neuvokas perhe - monialainen tuki lapsiperheille ESR+ -hanke 1.9.2024-31.8.2027

- Pilotit jokaisen perhekeskuksen alueella-hyvinvointialueen yhteyshenkilönä perhekeskuskoordinaattorit
- Kartoitus hyvinvointijohtamisen ja lapsiperheiden monialaisen hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen sekä elintapaohjauksen olemassa olevista käytännöistä ja yhteistyöverkostoista
- Asiakaslähtöisen hyvinvointipolun kehittäminen
- Monialainen elintapaosaamisen kehittäminen alueella (varhaiskasvatus, opetus, terveydenhuolto, perhetyö)
- Monialaisen yhteistyön kehittäminen





Kiitos 😊

Ota yhteyttä:
Marjaana.Kauranen@sydanliitto.fi



Euroopan unionin
osarahoittama