



Valtakunnallinen perhekeskuskonferenssi  
- yhdessä lasten, nuorten ja perheiden rinnalla

Liikkumista edistävä työote ja perheliikuntaneuvonta  
– perhekeskukset kumppaneina perheiden terveyden  
ja liikkumisen edistäjinä.

Sanna Wirenius

30.11.2023

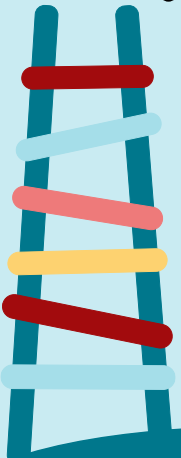


**ELOISA**

Etelä-Savon  
hyvinvointialue

# Jokainen tsäänssi on mahdollisuus

- Elintapojen näkökulman tiedostaminen – merkityksen ymmärtäminen
  - Oivallus siitä, että ravinto, liike ja lepo vaikuttaa vahvasti jaksamiseen & pärjäämiseen
- Havaitseminen, huomioiminen ja tarttuminen
  - Tunnista, kysy ja ota puheeksi
- Tue, ohjaa ja/tai auta perhe avun äärelle
  - Tarjoa tukeasi missä voit ja tarpeen vaatiessa ohjaa asiantuntijan luokse



# Vaikuttavia vaikuttajia

Neuvolan  
terveyden-  
hoitajat

Varhaiskasvatus:  
opettajat ja  
hoitajat

Sosiaalityön-  
tekijät

Ryhmiä  
vetäjät

Opiskelu-  
huollon  
työntekijät

Kotipalvelun  
työntekijät

Opettajat

Ohjaajat  
sos.huollossa ja  
lastensuojelussa

Perhetyön-  
tekijät

Järjestöjen  
perheiden  
kohtaajat

Seurakunnan  
lasten  
ohjaajat

Seurakunnan  
nuorten  
ohjaajat

Kohtaamis-  
paikkojen  
ohjaajat

Varhaiskasva-  
tuksen  
sosionomit

**Millainen sinun roolisi voisi olla? Voitko vaikuttaa suoraan perheeseen tai esimerkiksi työn suunnittelun kautta?**

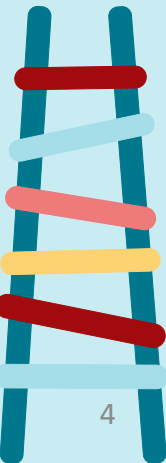
# Carpe diem – Huomaa hetki!

- **Havaitse & kysy**

- Mitä perheessä tiedetään elintavoista?
  - Miten tiedon rajoissa toimitaan?
  - Mikä saattaa estää toimintaa, vaikka tietoa olisikin tai sitä annettaisi? Pyri auttamaan esteiden poistamisessa (esim. kodin tilaratkaisut voivat vaikuttaa uneen ja lepoon)
- Esimerkiksi ravitsemuksesta
  - Miten kysyt?
    - Syödäänkö teillä terveellisesti? **VAI**
    - Miten, milloin ja mitä syödään?
  - Onko ruoan hankkimisessa tai valmistamisessa haasteita, talous & taidot?

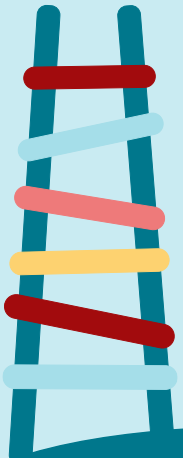
- **Perheen omassa arjessa** – mihin jo olemassa olevaan kohtaan liikkuminen sopii?

- Tunne perhe, vältä ennakko-oletuksia
- Käy kotona jos mahdollista
  - Saat pienessä ajassa selville realiteetteja enemmän kuin monen toimistotapaamisen aikana
- Käytä aikaa siihen, että tiedät, mihin tässä perheessä on mahdollisuuksia ja ennen kaikkea **motivaatiota – perheen arvot**
- Ideoikaa **yhdessä**, ihan pienenpieniäkin asioita



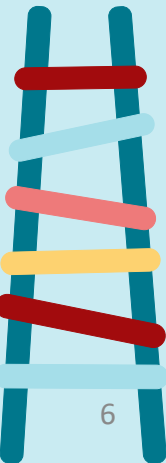
# Pienet arkiset asiat

- Ryhmätoiminnoissa ja tapaamisissa valitse tarjoilut ”sillä silmällä”
- Käytä toiminnallisuutta silloin kuin voit, esimerkiksi nuorten kanssa työskentelyssä
- Uskalla tarttua elintapa-asioihin erilaisissa keskusteluissa ja suunnitelmien teossa, esim. vasu, lapset puheeksi, ”eteiskeskustelut”...
  - Otamme puheeksi väkivalta-asioitakin, miksi emme tarvittaessa elintapoja?
- Muista alueesi järjestöt ja erilaiset yhdistykset – hyödynnä osaamista ja yhteistyötä
- Ohjaustyössä olet esimerkkinä, älä jätä omaa lounastasi väliin
- Joskus pitää toppuutellakin, palautuminen se vasta tärkeää onkin
- **Terveet elintavat ovat iloinen ja rento asia – asenteet tarttuvat!**

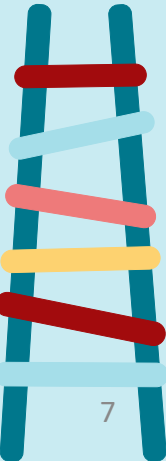


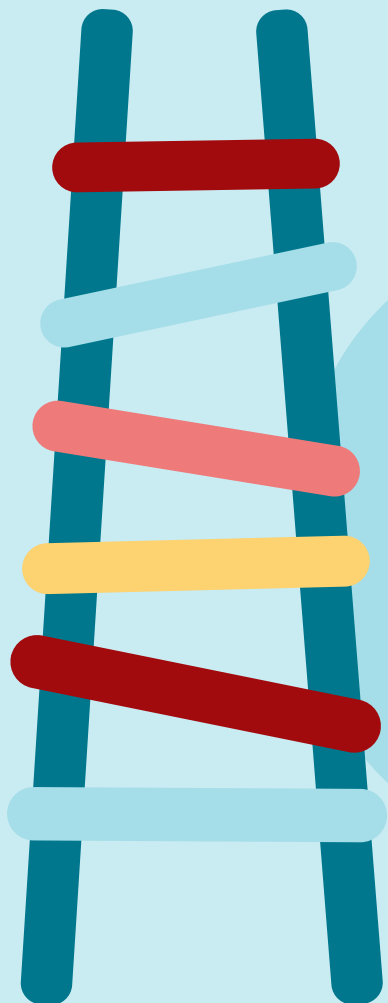
# Oppia ikä kaikki

- Hanki itsellesi osaamista → elintapoja tukeva työote → myötävaikutus omaan arkeen → hyvinvoiva työntekijä on organisaation ilo → win-win-win
- Roolistasi riippuen – voi olla, että tarvitset apua, siispä verkostoituminen kannattaa
  - Tukea on saatavilla esimerkiksi:
    - terveydenhuollon toimijoilta (neuvola, ravitsemusterapeutit...)
    - elintapaohjauksen tiimiltä, selvitä, onko alueellasi sellaista
    - liikuntaneuvonnasta (yleensä kunnissa)
    - yhdistyksistä, järjestöistä (esim. MLL, Martat, Sydänliitto, paikalliset toimijat...)
    - toimintamalleista ja –menetelmistä, mm. Neuvokas perhe
- Kaikkein tärkeintä on **kysyä** kauniisti, ihmetellä **yhdessä**, aprikoida vaihtoehtoja, **tarjota apua** – olen tässä ja autan sinua!



Kiitos!





# Perheliikunta- neuvonta

**LIKKUVA  
AIKUINEN**

[katariina.tuunanen@jamk.fi](mailto:katariina.tuunanen@jamk.fi)



**LIKKUVA  
PERHE**

[johanna.pekkanen@suomenlatu.fi](mailto:johanna.pekkanen@suomenlatu.fi)



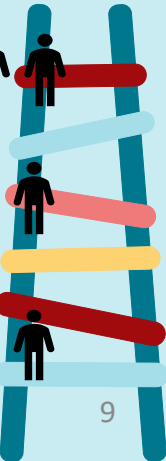
[nina.korhonen@oph.fi](mailto:nina.korhonen@oph.fi)

**Likes**  
**by jamk**

[kaisa.koivuniemi@jamk.fi](mailto:kaisa.koivuniemi@jamk.fi)



# Perhe liikuntaneuvonnalle on tarvetta



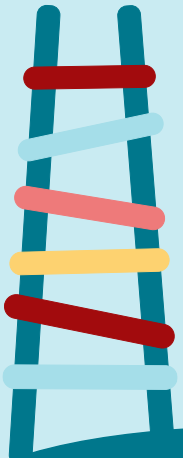
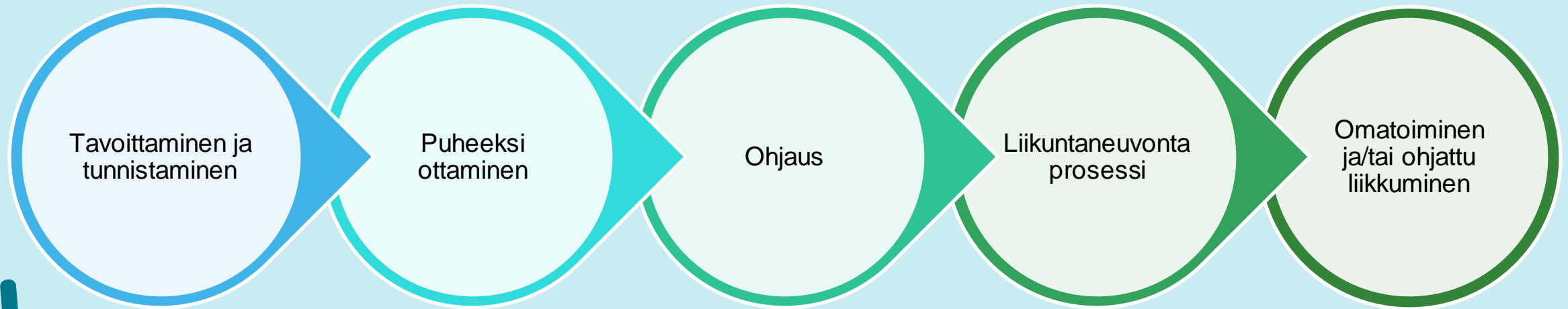
# Perheliikuntaneuvonnalla liikkuminen osaksi arkea

- Tukea liikunnallisemman elämäntavan saavuttamiseksi
- Elintavat periytyvät – Huoltajien esimerkki liikuntatottumuksista siirtyy lapsille ja voi kantaa läpi koko elämän
- Perheen omista lähtökohdista ja tarpeista huomioiden elämäntavat kokonaisuutena
- Palvelu tukee koko perheen yhteistä elintapamuutosta
- Liikuntaneuvontaa työkäisille tarjoaa jo 61 % kunnista → Perheille suunnattuna uusi palvelu, vahva nouseva tarve
- Hallitusohjelman kirjaus:  
Tuetaan perheiden liikunnan edistämistä.  
Lisätään neuvoloihin perheliikuntaneuvontaa.



# Perheliikuntaneuvonnan palveluketju

## - Mistä kohtaa löydät itsesi?



Tavoittaminen ja tunnistaminen

- Liikuntapalvelut
- Varhaiskasvatus
- Esi- ja perusopetus

Kunta

Perhe

Kolmas sektori

Hyvinvointialue

- Järjestöt
- Yhdistykset
- Seurakunnat
- Avoin leikkitoiminta

- Neuvola
- Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
- Terveys- ja ikäkausitarkastukset
- Lapsiperheiden sosiaalipalvelut

Tavoittaminen ja tunnistaminen

Puheeksi ottaminen



- Jokainen voi ottaa liikkumisenpuheeksi
  - Tunneherkää asiasta puhuminen vaatii turvallisuuden ja arvostuksen tunteen
  - Kuuntelu on puhetta tehokkaampaa, kuulluksi tulemisen tunne
- Te olette vuorovaikutustilanteiden ammattilaisia
- Olet hyvällä asialla ja osa elintapamuutokseen valmistavaa polkua

- Tukea liikkumisen puheeksiottamiseen:
- Etukeno-verkkotapahtuma: [Siitä puhe mistä puute – liikkumisen puheeksiotto asiakaskohtaamisissa](#)
- Materiaalit ja kampanjat
  - Arkiseikkailu-kampanja syksyisin
  - Neuvokas perhe

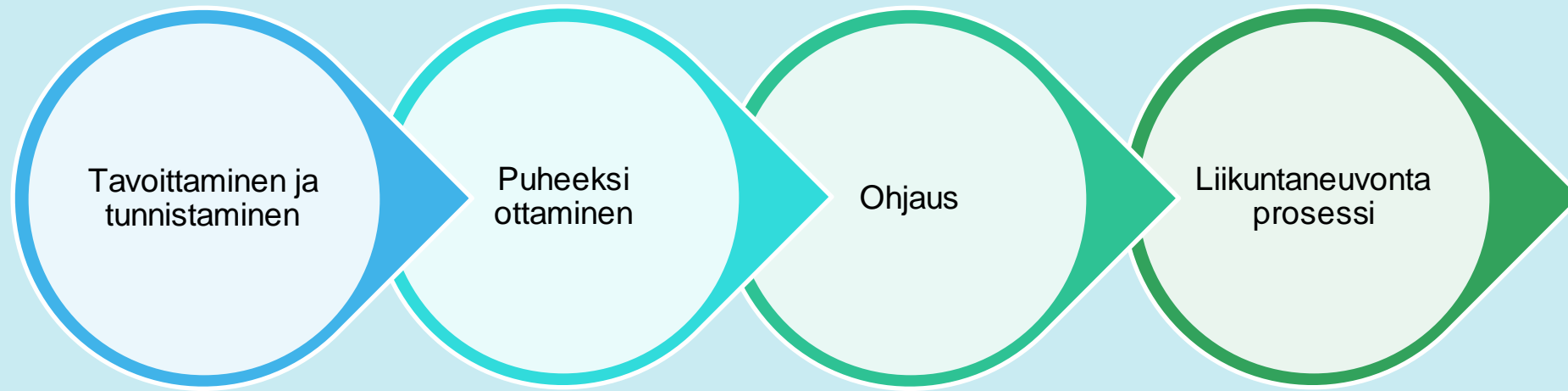
Tavoittaminen ja  
tunnistaminen

Puheeksi  
ottaminen

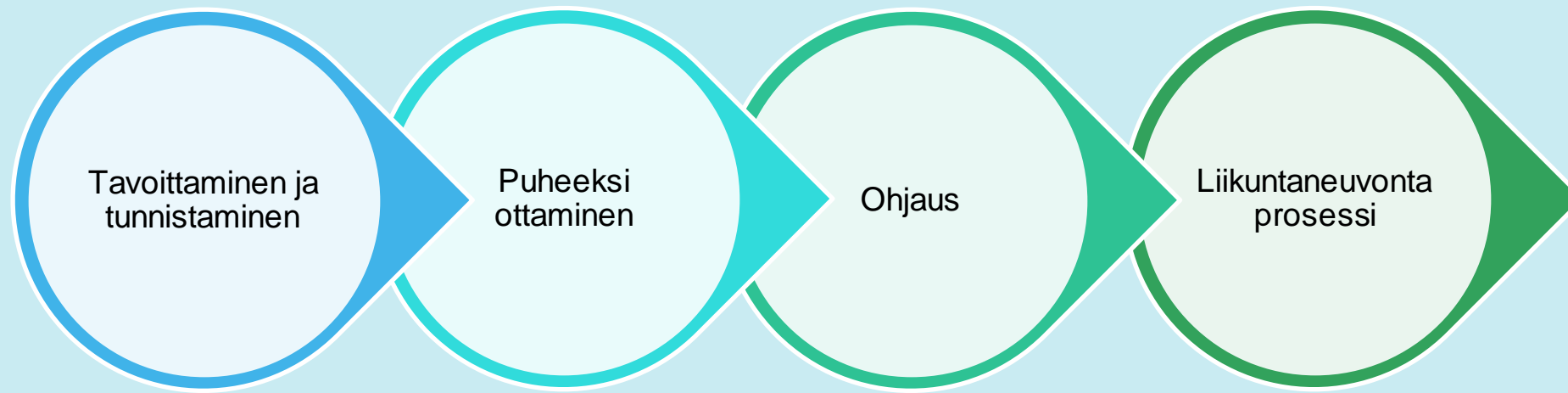
Ohjaus

- Lähete
- Sähköinen ajanvaraus
- Kannustus omatoimiseen ajanvaraukseen





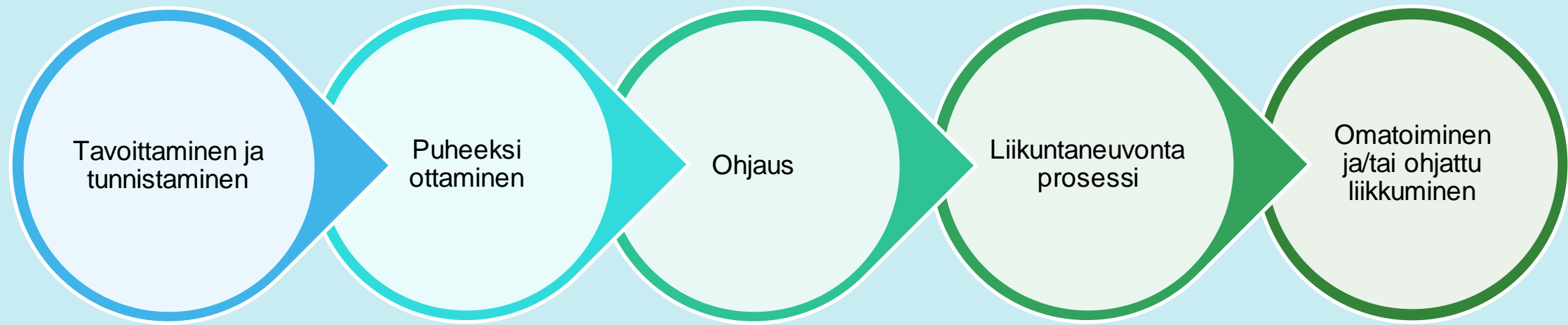
- Parhaat ja vaikuttavimmat käytännöt vielä etsinnässä
  - Perhekohtainen
  - Ryhmäneuvonta
  - Tavataan perhe, huoltajat voivat jatkaa työikäisille suunnatun liikuntaneuvonnan parissa
- Kunnan liikuntapalvelut yhdessä
  - Neuvolat
  - Seurakunnat
  - Varhaiskasvatus



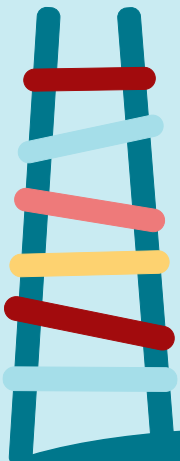
- Huoltajat keskiössä
  - Liikkumisen merkityksellisyyden löytyminen, pystyvyyden tunne, voimavarat, motivaatio
  - Yhteisiä kokemuksia, kaikkien perheenjäsenten tarpeet ja toiveet esille
- Tukea käyttäytymisen muutokseen – ei pelkkiä liikuntakokeiluja
- Liikuntaneuvonta on vaikuttavaa







- Tiedossa perheliikunnan palvelut alueella
- Omat ryhmät neuvonnan asiakkaille
- Etukortit liikkumisen kannustimena neuvonnan asiakkaille

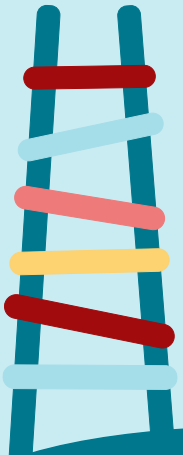


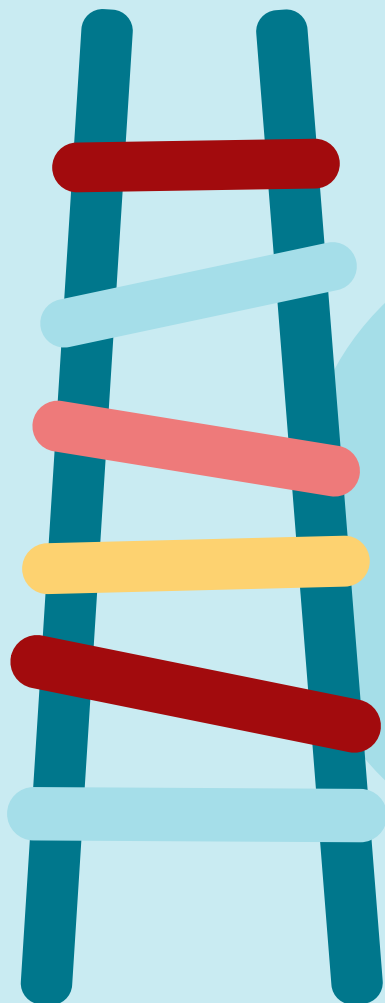
# Yhdessä jatkossakin eteenpäin ilon kautta - Lähtekää mukaan kehittämistyöhön

- Tietoa
  - Liikuntaneuvonnan tila -kysely 2023
  - Opinnäytetyön tulokset
  - Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen seminaari 19.-20.3.2024 Hämeenlinna
- Viestintää
  - liikuntaneuvonta.fi -Facebook-ryhmä
  - Liikuntaneuvonta.fi -verkkosivut
  - Artikkelit
- Hyvien käytäntöjen kokoamista



Kiitos!





# Neuvokas perhe -menetelmän monialaisen käytön pilotointi osana Lapin perhekeskuskehittämistä

Perhekeskus arjen terveystaitoja tukemassa

Valtakunnallinen perhekeskuskonferenssi

30.11.2023

## **Neuvokas perhe -menetelmän monialaisen käytön mahdollisuudet**

Marjaana Kauranen

terveyden edistämisen asiantuntija, Neuvokas perhe/Sydänliitto

## **Pilotoinnin taustalla olevat tarpeet ja tavoitteet sekä alueellinen toteutus**

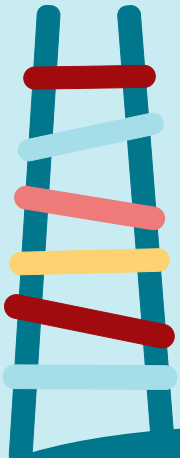
Mervi Pirkola

terveyden edistämisen erityisasiantuntija, Lapin Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus –hanke

## **Neuvokas perhe -menetelmän monialainen käyttöönotto Torniossa**

Heidi Juuso

perhekeskuskoordinaattori Tornio, Lapin Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus –hanke





*Kehosuhde*



*Liikkuminen*



*Arki ja  
vanhemmuus*



*Lepo*



*Syöminen*

*Terveysteen liittyviä taitoja opitaan kaiken ikäisenä*



**Iloa ja hyvinvointia  
perheiden arkeen  
vahvuuksia korostamalla.  
Tietoa ja tukea arjen  
hyviin valintoihin.**

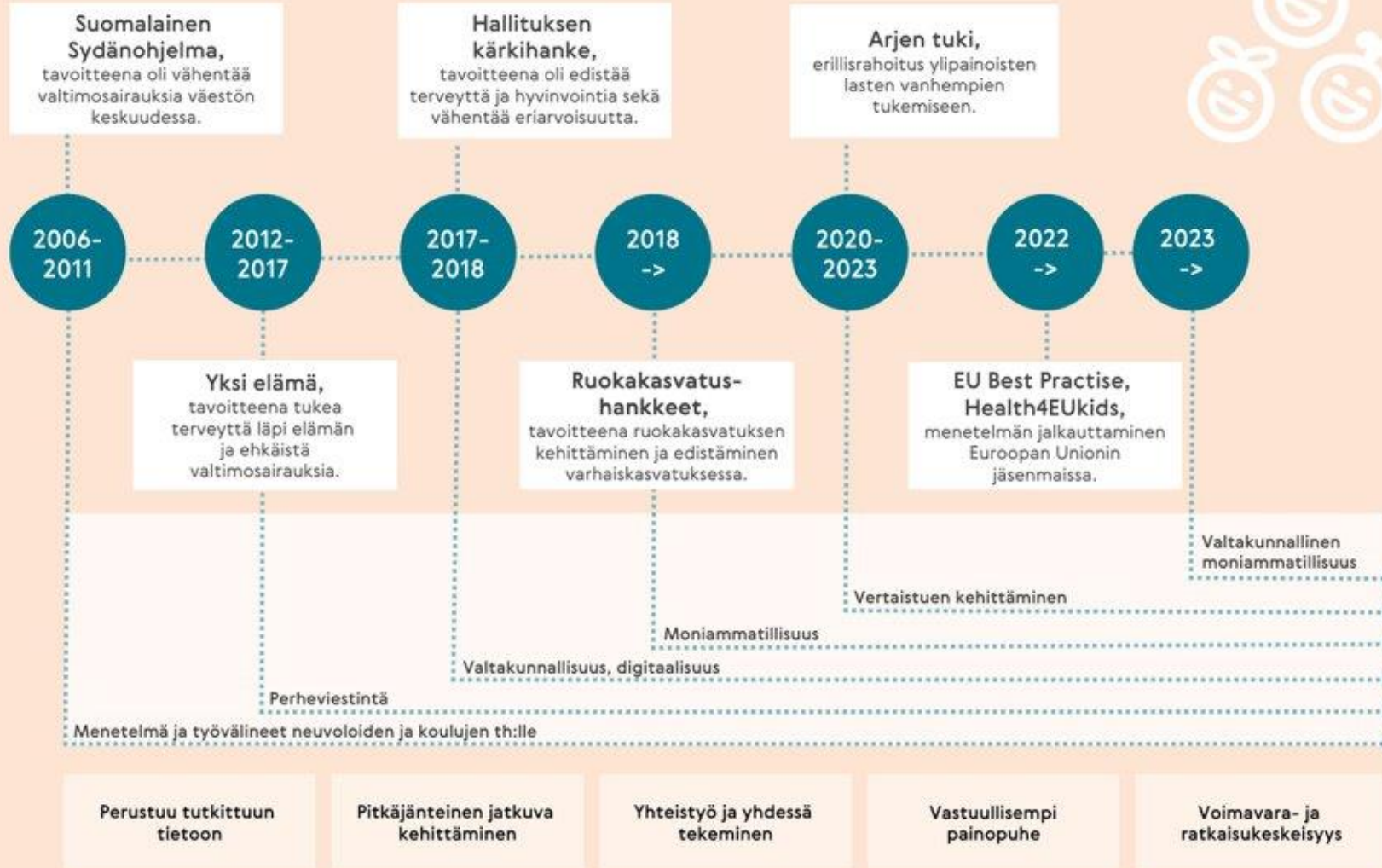


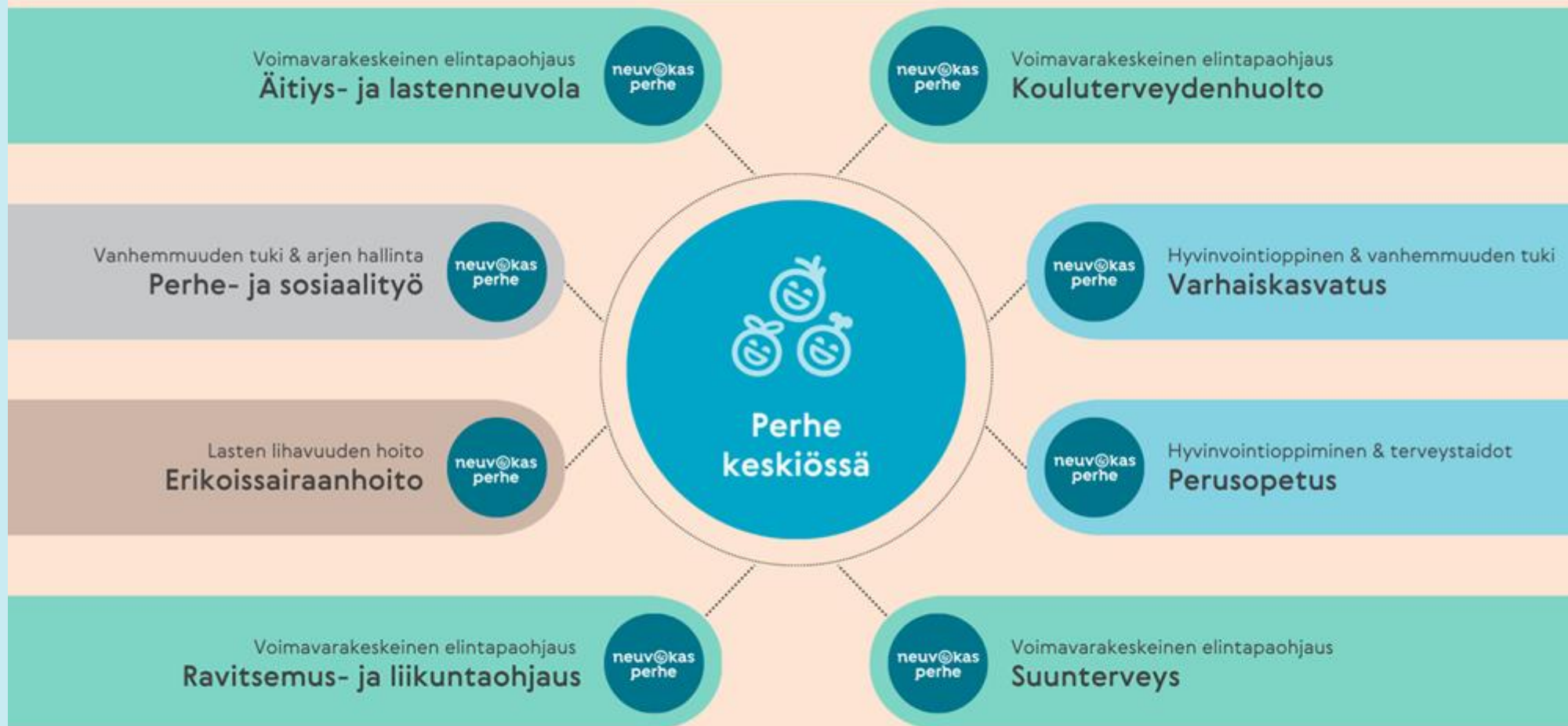
**Hyvän näkemisen voima,  
ratkaisukeskeisyys ja  
voimavaralähtöisyys.**



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

# Neuvokas perheen kehityskaari





Jokainen ammattilainen on tärkeä perheen hyvinvoinnin ja elintapojen tukena.



Perheet saavat tukea oikea-aikaisesti ja yksilöllisesti.



Viesti vahvistuu, kun se on sama kaikilta ammattilaisilla.



# Neuvokas perhe – moniammatilliset koulutukset

## Neuvokas perhe –perusteet moduuli

- Kaikille yhteinen
- Neuvokas perhe –ideologian, ohjauksen perusteet, moniammatillisen yhteistyön herättely, lihavuuden stigma

## Neuvokas perhe – työvälineet moduulit

- Terveystieteissä työskentelevät
- Kasvatuksessa ja opetuksessa työskentelevät
- Perhetyössä työskentelevät

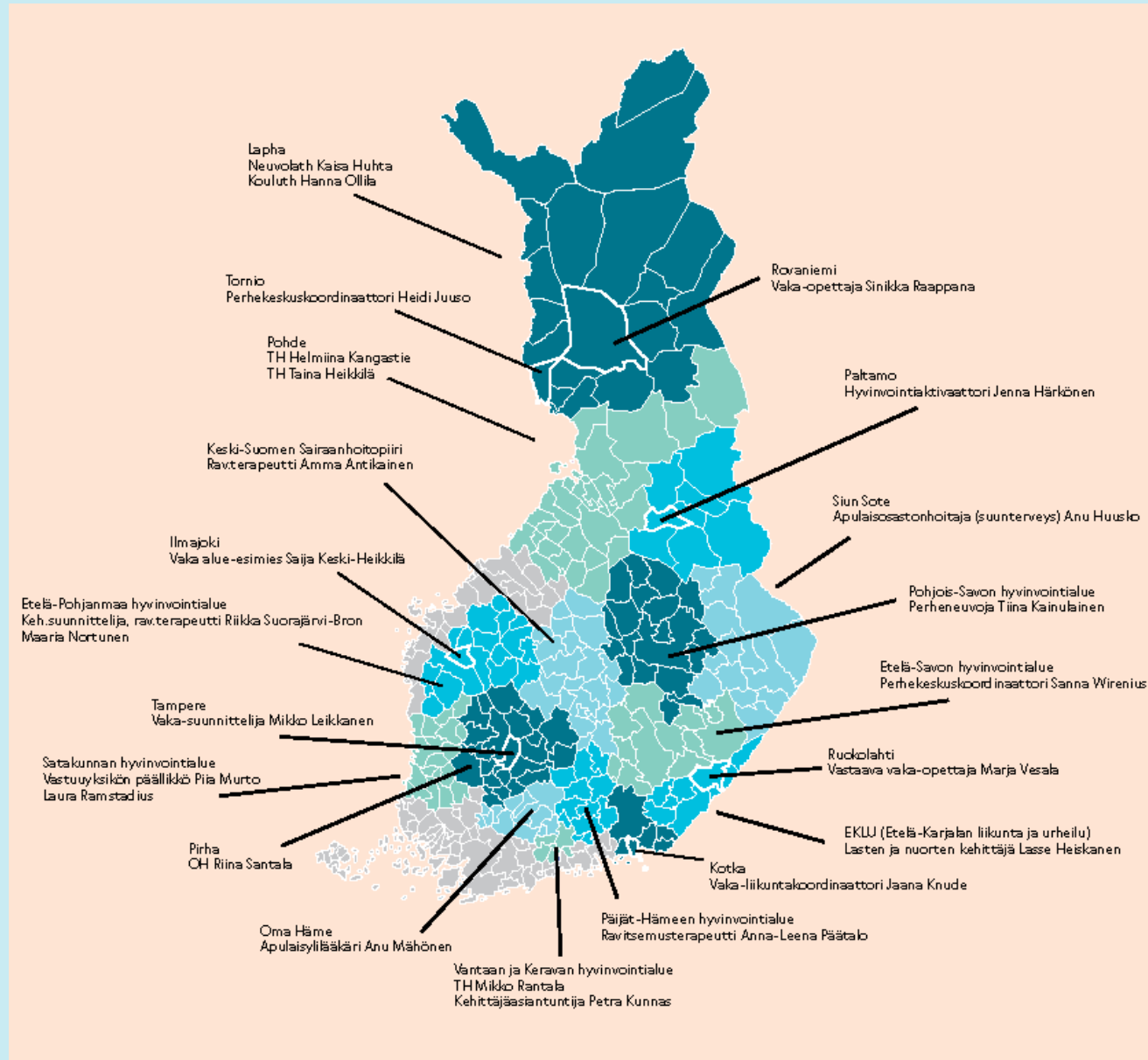


# Asiakirjat, joissa Neuvokasta jo suositellaan

- NEUKO-tietokanta
- Lihavuuden Käypä hoito -suositus
- Policy brief- kuntapäätäjänä rakennat terveyttä edistävää arkea lapsiperheille
- Terveystieteiden tutkimuskeskuksen palveluvalikoimasuositus:  
"Elintapamuutosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä epäterveellisen ravitsemuksen ja vähäisen liikkumisen aiheuttaman sairastumisriskin pienentämiseksi"
- EU best practice
- HYTE- toimintamallien arviointiprosessi käynnistynyt
- Alueelliset hoitoketjut



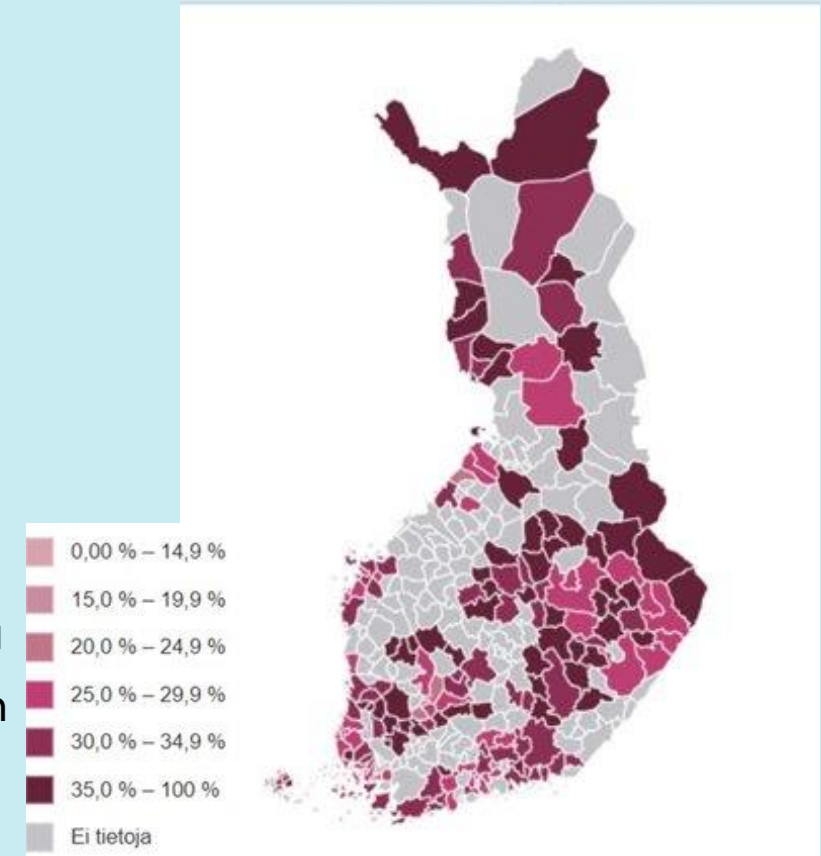
# Neuvokas perhe-agentit 2023



# Lähtötilanne

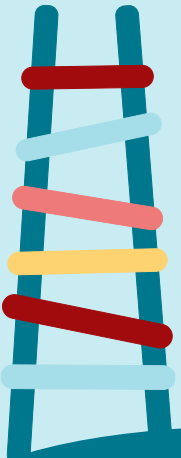
- Toimenpiteen käynnistäminen keväällä 2022: alueellinen kysely käytössä olevista elintapainterventioista sote-yksiköihin, kunta- ja järjestötoimijoille.
- Kehittämistoimenpiteen taustalla: THL:n sairastavuusindeksi (2017–2019), SOTE-nettokäyttökustannukset (2021), väestöllinen huoltosuhte (2021), kouluterveyskyselyn tulokset 5. ja 6.lk. elintavoista(2021) ja FinLapset-rekisteriseurannan tulokset ylipainon yleisyydestä (2021).
- Kansantautien riskitekijöitä ovat epäterveellinen ravitsemus, vähäinen liikunta, tupakointi, ylipaino, alkoholin käyttö, riittämätön yöuni, huono suunterveys.
  - ➔ kansantautien syntyä ja sairauden etenemistä voidaan ehkäistä elintavoilla.
- Väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen edellyttää eri toimijoiden välistä yhteistyötä.
- Toimenpide osaksi olemassa olevia rakenteita ja ammattilaisten perustyötä
- Neuvokas perhe -menetelmän käytön vahvistaminen ja monialaisen käytön laajentaminen osaksi perhekeskusten kehittämistä: "perhekeskusten ydintehtävänä on edistää ja seurata lapsen ja perheen terveyttä ja hyvinvointia sisältäen perheen terveellisten elintapojen edistämisen".

Ylipainon (ml. lihavuus) yleisyys (%) ikäryhmittäin  
7–12-vuotiaat pojat (2021)



# Tavoitteena

- Vahvistaa hyvinvointialueella ennaltaehkäisevien työmallien ja toimintatapojen käyttöönottoa
- Edistää ja kehittää monialaisessa yhteistyössä elintapaohjausta ottamalla käyttöön laadukkaita ja vaikuttavia elintapaohjauksen toimintamalleja
- Lisätä yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa
- Elintapaohjauksen osaaminen sosiaali- ja terveyskeskuksissa lisääntyy
- Toimilla edistetään kansantautien ehkäisyä, hoitoa ja hoidon vaikuttavuutta



## Neuvokas perhe- menetelmän monialaisen käyttöönoton pilotointi osana Rovaniemen ja Tornion perhekeskuskehittämistä



**Perhe keskiössä**

### **Hyvinvointialue, kunnat ja järjestöt**

Vaikuttavimmat terveyttä ja hyvinvointia edistävät toimintamallit ja menetelmät toteutuvat eri toimijoiden välisenä yhteistyönä.

### **Perhekeskus**

Tuo yhteen perheiden kanssa työskentelevät ammattilaiset ja vahvistaa monialaista yhteistyötä.

- Perhekeskuskoordinaattorin roolina pilotoinnissa: koulutustarpeen kartoitus, jatkuva viestintä ammattilaisille ja perheille, käyttöönoton koordinointi.
- Kehittämistyön tukena monialainen verkosto.

### **Yli 200 koulutettua ammattilaista**

Esim.

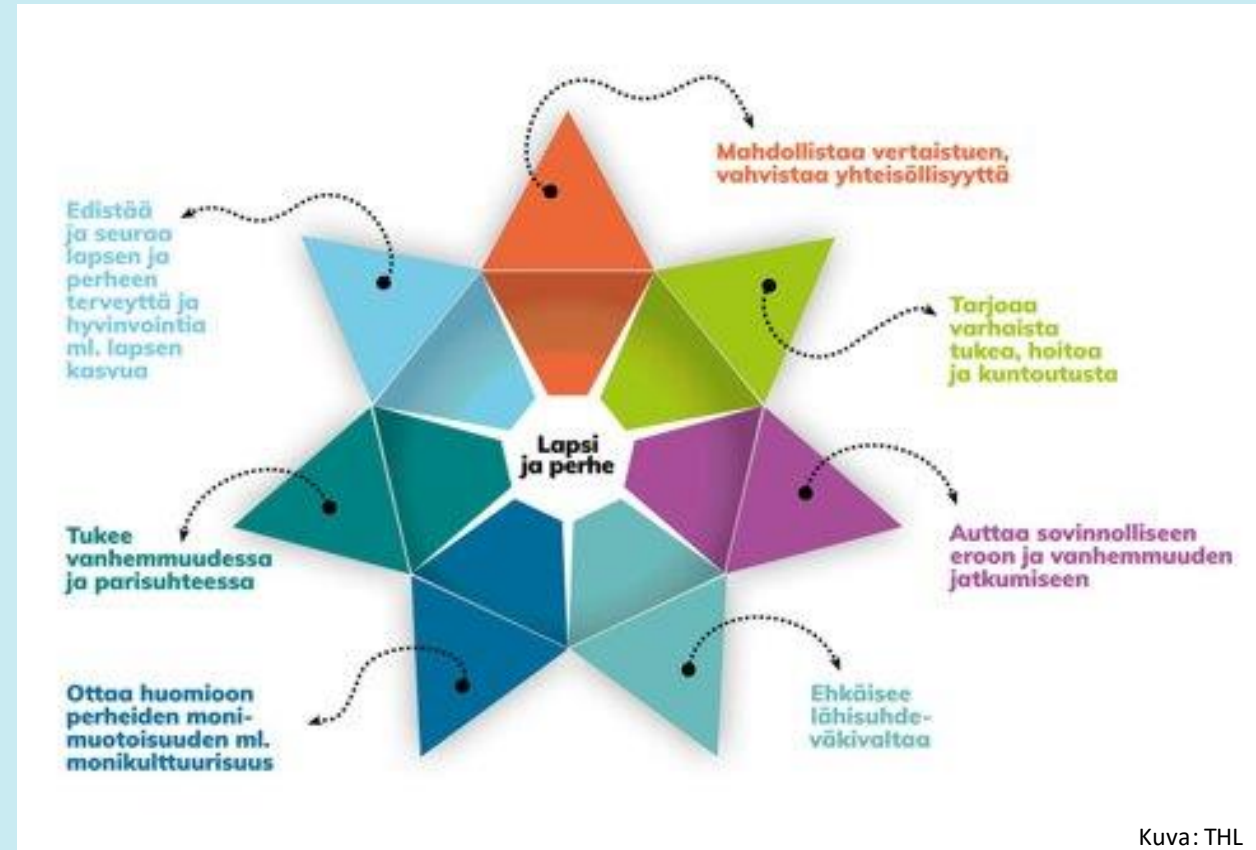
- varhaiskasvatuksen hoitajia erityisopettajia, aluejohtajia sekä päällikkö
- järjestötoimijoita
- terveydenhoitajia
- seurakunnan lasten- ja iltapäiväkerhon ohjaajia
- perusopetuksen koulunkäynninohjaajia
- perheohjaajia ja sosiaaliohjaajia
- perhekeskuskoordinaattorit

### **Neuvokas perhe**

Menetelmä on monialainen lapsiperheiden elintapaohjauksen ja hyvinvointioppimisen menetelmä.

# Perhekeskuskehittäminen Torniossa

- Kehittäminen alkoi 2022 keväällä/ kesällä.
- Perhekeskuskoordinaattori aloitti 08/2022.
- Monialaisia työpajoja järjestetty tähän mennessä 8.
- Työpajojen teemat liittyneet perhekeskuksen tehtäviin.
- Työpajoissa nousut esille:
  - tiedotus
  - monialaisen yhteistyön vahvistaminen
  - vanhemmuuden tukeminen
  - mielen hyvinvoinnin tukeminen



Kuva: THL

# Neuvokas perhe Tornioon



08/2023 koulutettu yli 100 työntekijää

Osallistujia:

- varhaiskasvatuksen hoitajat, perhepäivähoitajat, erityisopettajat, aluejohtajat ja varhaiskasvatuspäällikkö
- seurakunnan lastenohjaajat
- terveydenhoitajat, osalla vahvistuskoulutus
- järjestötoimijoita

Kiinnostusta koulutukseen myös koulunkäyntiavustajilla, perhetyöntekijöillä, varhaiskasvatuksen opettajilla.



# Neuvokas perheen hyödyntäminen

- Yksikön sopimalla tavalla, kuten kuukausiteemat perhekerhoissa Neuvokas perheen pohjalta
- Yksiköissä/ työyhteisöissä Neuvokas Perhe –vastaava ja Tornion Neuvokas perhe –agentti
- Olemassa olevissa yhteistyökäytännöissä, esim. 2v kotikäynneillä ja 4v (vasu)keskusteluissa
- Tapahtumissa, esim. monialaisesti toteutettu toiminnallinen koko perheen tapahtuma, jossa hyödynnetty Neuvokas perhettä ja Neuvokas perhe –sivuston esittelyä
- Tiedottaminen asiakkaille/ ammattilaisille mm. Tornion sähköisessä perhekeskuksessa, Tornion perhekeskuksen somekanavilla, päiväkodeissa, vanhempainilloissa, perhekerhoissa, artikkeleissa
- Varhaiskasvatuksen ja ruokapalveluiden yhteistyön tiivistäminen Neuvokas perhettä hyödyntäen.

Neuvokas perhettä voi hyödyntää koko perhekeskus!



# Mitä pilotoinnin jälkeen?

Tuloksia ”Menetelmän monialaisen käytön pilotti”-kyselystä:

- Solahtaa hyvin olemassa oleviin yhteistyömuotoihin, lisäresursseja ei tarvita.
- Juurtumista edistää oman tiimin ja monialaiset palaverit, selkeä vastuun jako, työyhteisön ja esihenkilön sitoutuminen, uusien työntekijöiden perehdytys, säännölliset koulutukset ja viestintä sekä hyvät materiaalit

Tulevaisuuden näkemykset:

- Monialainen Neuvokas perhe-kehittämistyö jatkuu
- Neuvokas perhe -kriteeristön kehitys: ”Milloin voidaan sanoa, että menetelmä on käytössä?”
- Valtakunnallinen selvitys Neuvokas perhe -menetelmän käytöstä hyvinvointialueilla ja kunnissa.

## Lisätietoa:

Pilotoinnin kuvaus Innokylässä:

- o [Neuvokas perhe -menetelmän monialaisen käytön pilotointi osana Lapin perhekeskuskehittämistä](#)

Uutiset ja tiedotteet:

- o [Lähes 200 perheiden palvelujen ammattilaista koulutetaan Neuvokas perhe -menetelmän käyttöön Torniossa ja Rovaniemellä syksyllä 2023](#)
- o [Neuvokas perhe edistää lapsiperheiden hyvinvointia ja terveyttä – Torniossa ja Rovaniemellä lapsiperheitä kohtaavat ammattilaiset käyttävät vaikuttavaa menetelmää](#)

Marjaana Kauranen, marjaana.kauranen@sydanliitto.fi

Mervi Pirkola, mervi.pirkola@poske.fi

Heidi Juuso, heidi.juuso@lapha.fi

