



SYDÄNLIITTO
Neuvokas perhe

Hyvinvoinnin rakentajat – Kokemuksia Neuvokas perhe – menetelmästä perhekeskustyössä

*Neuvokas perhe – monialainen tuki
lapsiperheille
Lapin hyvinvointialue
Rovaniemen kaupunki*



Euroopan unionin
osarahoittama

Tervetuloa! 😊

Ohjelma

12:00–12:30 Neuvokas perhe –menetelmä ja sen monialainen käyttö
Marjaana Kauranen, Asiantuntija terveyden edistäminen ja viestintä,
Sydänliitto

12:30–13:00
Kokemuksia ja konkretiaa Neuvokas perhe-menetelmän monialaisesta
käyttöönnotosta.

Mia Nahkuri, Erityisasiantuntija, Rovaniemen kaupunki
Anni-Leena Breilin, Perhekeskuskoordinaattori, Lapin hyvinvointialue,
Perhekeskustoiminnan vakiinnuttaminen Lapinhyvinvointialueella- projekti

13.00–13.20 Yhteenveto ja keskustelua



Marjaana Kauranen



Mia Nahkuri



Anni-Leena Breilin



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**

Neuvokas perhe - verkkopalvelu

Neuvokas perhe - Monialainen tuki lapsiperheille



Euroopan unionin
osarahoittama

Monialainen Neuvokas perhe ammattilaisten apuna

Jokainen ammattilainen on tärkeä perheen hyvinvoinnin ja elintapojen tukena.



Perhesivusto: neuvokasperhe.fi



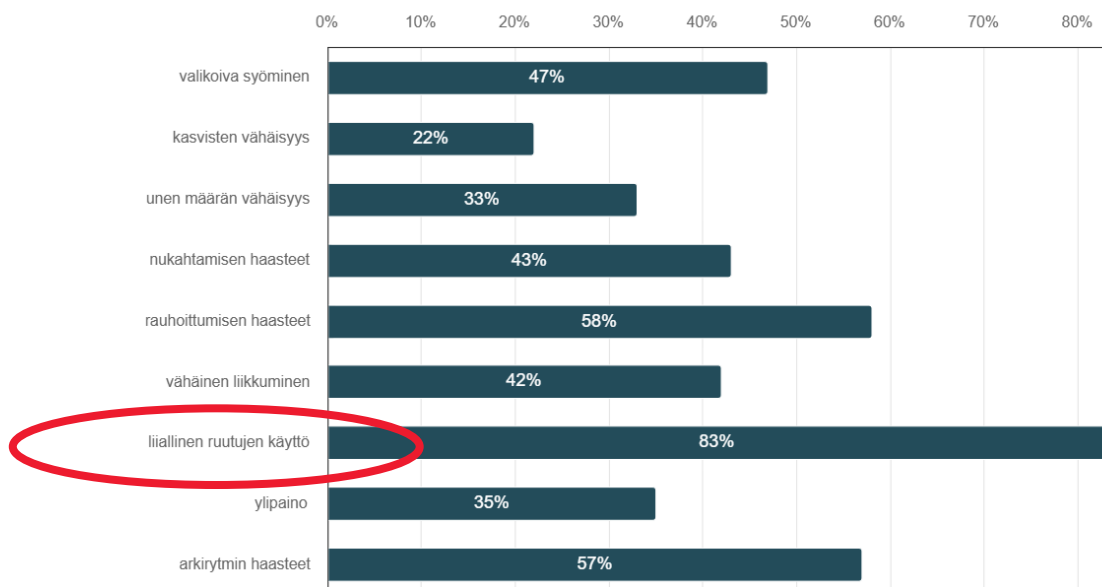
Ammattilaissivusto: neuvokasperhe.fi/ammattilaiset

➡ Perheet saavat tukea oikea-aikaisesti ja yksilöllisesti.

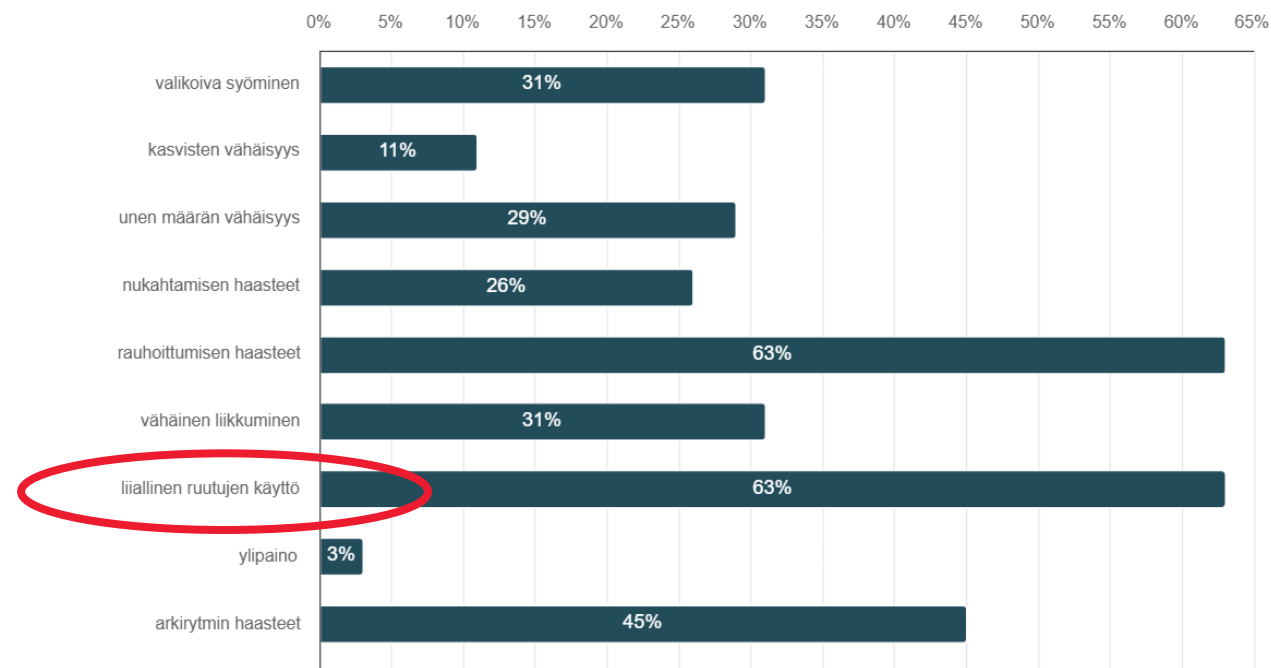
➡ Viesti vahvistuu, kun se on sama kaikilta ammattilaisilta.

Mikä lapsiperheiden elintavoissa haastaa (n=702)

Hyvinvointialueen ammattilaiset (n=362)

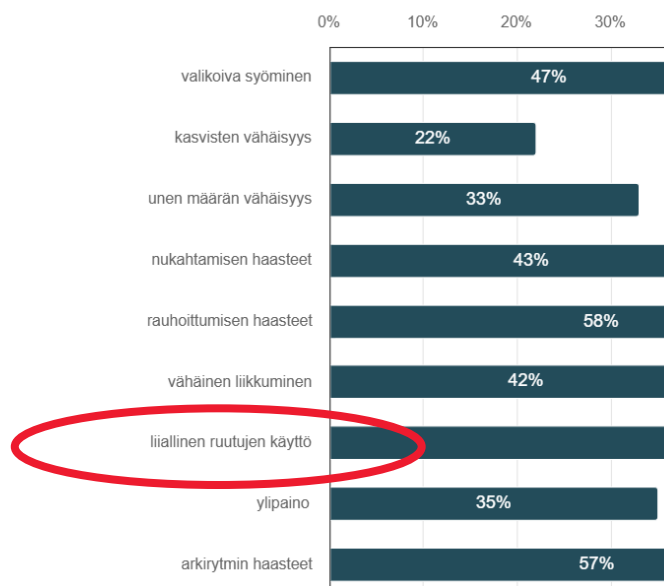


Kunnan ammattilaiset (n=340)



Mikä lapsiperheiden elintavoissa haastaa (n=702)

Hyvinvointialueen ammattilaiset (n=340)



"Mikä perheesi elintavoissa haastaa":

Vähäinen liikkuminen 16

Kasvien vähäisyys 17

Valikoiva syöminen 22

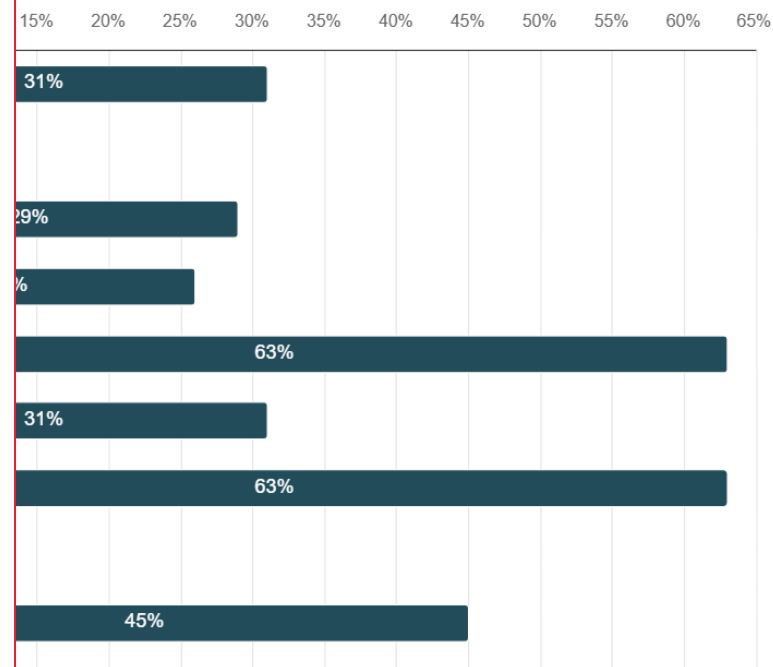
Ruudut 33

Arkirytmi 22

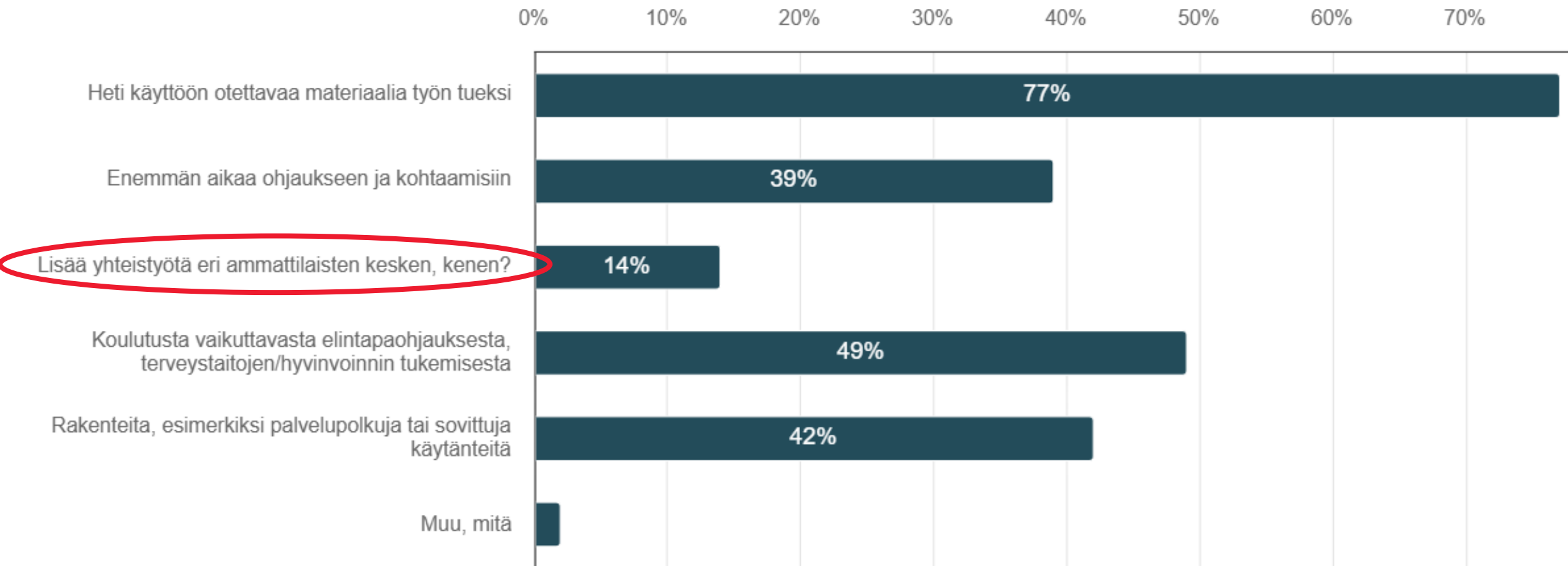
Rauhoittuminen 23

Uni 22

matkailijat (n=340)



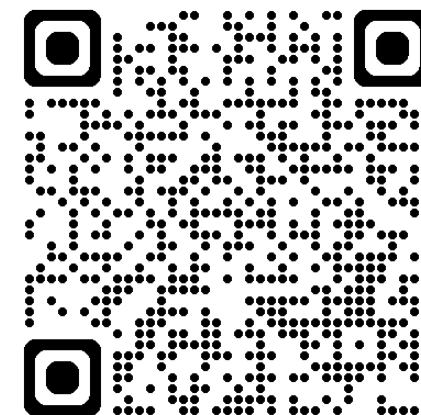
Minkälaista tukea tarvitset lapsiperheiden elintapojen tukemiseen (n=702)



Indikaattorista monitoimijaisiin toimiin...



The screenshot shows the SYDÄNLIITTO Neuvokas perhe website. The navigation bar includes links for Menetelmä, Työvälineet ammattiryhmittäin, Materiaalit, Koulutukset, Ajankohtaista, and Perheille. A dropdown menu is open under 'Työvälineet ammattiryhmittäin', listing: Terveystieteiden ammattilaiset, Kasvatuksen ja opetuksen ammattilaiset, Perhe- ja sosiaalityö ammattilaiset, Ravitsemusohjaus, Liikunnanohjaus, and Ruokapalvelut. The main content area features a large heading 'Neuvokas perhe' and a sub-heading '– Ammattilaiset perheiden tukena'. Below this, a paragraph describes the service: 'Neuvokas perhe on Suomen johtava lapsiperheiden elintapojen asiantuntija ja osa Suomen Sydänliiton toimintaa. Tarjoamme ammattilaisille koulutuksia ja työvälineitä perheiden vahvuus- ja voimavarakeskeiseen elintapaohjaukseen, hyvinvoinnin tukemiseen sekä ideoita ja materiaalia lasten ruokakasvatukseen. Sisältömme pohjautuu tutkittuun tietoon.' To the right of the text is a photograph of a family (mother, father, and two children) looking at a tablet together.



Neuvokasperhe.fi/ammattilaiset

Konkreettisia tapoja lisätä yhteistyötä Neuvokas perhe -menetelmän avulla

Yhteistyön perusta = **Yhteinen ymmärrys ja työvälineet**

Käytännön ratkaisut yhteistyön lisäämiseen:

Monialaiset koulutukset ja työpajat

Yhdessä sovitut käytännöt

Digitaaliset alustat

Esihenkilön tuki

Perhekeskuksen rooli



Seuraa Neuvokas perhe- toimintaa

**Tilaa uutiskirje
kasvatukseen ja
opetukseen!**

**Tilaa uutiskirje
terveydenhuoltoon
ja perhetyöhön!**

**Vinkkaa perheille
perhekirjeestä!**



Tutustu näihin Neuvokas perhe -ajankohtaisiin



25.6.2025

**Verkko-uento vanhemmille
2.9.25: Ruudut haltuun
perhearjessa**

LUE ARTIKKELI →



24.6.2025

**Webinaari 21.8.25: Terveys
alkaa arjessa**

LUE ARTIKKELI →



5.6.2025

**Ideoita kesätoimintaan: uusi
kasvatuksen ja opetuksen
uutiskirje ilmestynyt**

LUE ARTIKKELI →



4.6.2025

**Uusi perhekirje julkaistu:
Vinkkejä kesän ruoka-arkeen
ja lomatekemisiin**

LUE ARTIKKELI →



26.5.2025

**ADHD:n Käypä hoito -suositus
uudistui; elintavat yhä
keskeisemmässä roolissa**

LUE ARTIKKELI →



9.5.2025

**Arkeen tarvitaan lisää liikettä -
Liitu tutkimustulokset julkaistu**

LUE ARTIKKELI →

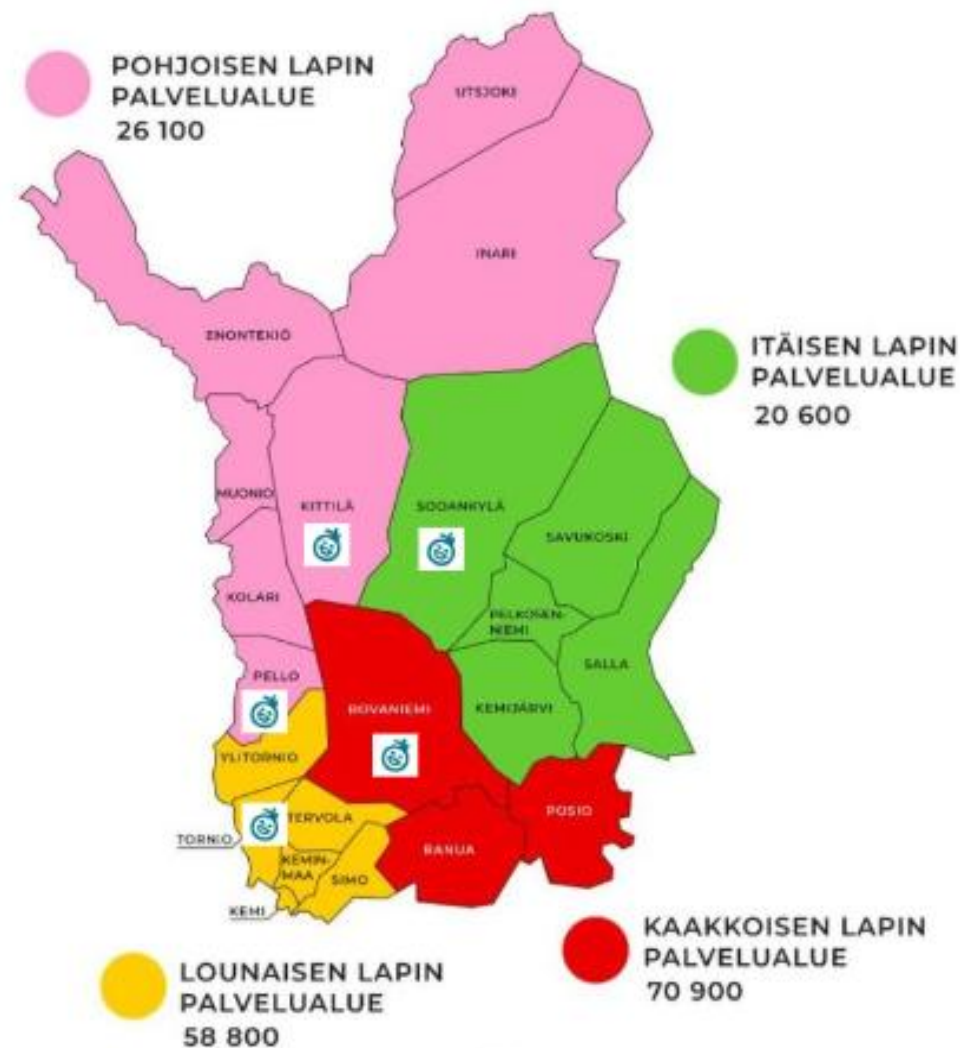


@neuvokasperhe

Neuvokas perhe Lapissa

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".

- Menetelmään on koulutettu laajasti mm. terveydenhoitajat 2017-2018
- yli 200 eri toimijaa Torniossa ja Rovaniemellä Tulevaisuuden sote-keskus -hankkeen aikana syksyllä 2023 → implementointia tehdään paikallisesti ja yhteistyössä
 - mm. varhaiskasvatuksen hoitajia, koulunkäynninohjaajia, seurakunnan lasten- ja iltapäiväkerhon ohjaajia, järjestötoimijoita, terveydenhoitajia, perhekeskuskoordinaattoreita
- Lapin hyvinvointialueen hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelmaan 2024-2025 on kirjattuna Neuvokas perhe -menetelmän käytön laajentaminen koko Lappiin.
- Neuvokas perhe - monialainen tuki lapsiperheille ESR+ -hanke (1.9.2024-31.8.2027)
 - Lapin hyvinvointialue
 - Rovaniemi, Tornio, Kittilä, Pello ja Sodankylä



Kuva: Lapin hyvinvointialue

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.

Perhekeskuksen palvelujen portaat – luonnos



Neuvokas perhe- mallinnus

Rovaniemen Neuvokas perhe -työryhmä

Kokoonpano: Rovaniemen perhekeskuskoordinaattori, varhaiskasvatustyöryhmän johtaja, varhaiskasvatuksen pedagoginen asiantuntija, varhaiskasvatuksen asiantuntijaopettaja/Neuvokas perhe -agentti, Hva perhekeskuskoordinaattori, perheohjaaja, sosiaaliohjaaja, johtava sosiaalityöntekijä, kouluterveydenhoitaja/Neuvokas perhe-agentti, neuvolan terveydenhoitaja/Neuvokas perhe -agentti, seurakunnan varhaiskasvatuksen ohjaaja

Kokoontuminen ja viestintä: Kokoontuu 4 kertaa vuodessa (2 kevät/2 syksy). Kokoontuu säännöllisesti livenä tai Teamsin välityksellä. Työryhmällä on yhteinen Teams-kanava, joka toimii myös nopeana viestintä välineenä.

Tavoite ja tarkoitus: Toiminnan kehittäminen, suunnittelu toimintamallin käyttämiseen ja toiminnan juurruttamiseen esim. vuosikellomainen työskentelytapa. Kokemusten vaihtaminen ja tiedon eteenpäin vieminen sekä jakaminen eri alojen ammattilaisten välillä (hyvät ja huonot kokemukset, ajankohtaiset asiat ja vinkit, uutiskirjeistä muistuttaminen). Neuvokas perhe -agenttien tapaamisten kuulumisten jakaminen.

Kehitettävää: Mitä kentällä tarvitaan? Mikä on minun roolini tässä asiassa/ ilmiössä?

Rovaniemen ja Tornion yhteistyöryhmä

Kokoonpano: Koostuu paikallisten Neuvokas perhe -työryhmien jäsenistä. Sovitaan paikallisesti kuka/ketkä edustaa

Kokoontuminen ja viestintä:

Kokoontumiset toteutetaan 2 kertaa vuodessa (kevät/syksy). Viestintä tapahtuu sähköpostitse.

Tavoite ja tarkoitus: Kokemusten vaihtaminen ja tiedon jakaminen (ajankohtaiset asiat ja vinkit, paikallisissa työryhmissä ja yhteisissä tapaamisissa, suunnittelu yhdessä toimintamallin käyttämiseen ja toiminnan juurruttamiseen. Neuvokas perhe Agenttien tapaamisten kuulumisten jakaminen. Yhteisten Neuvokas perhe -koulutettujen tapaamisten suunnittelu ja toteutus Teamsilla.

Laajennus 2025 aikana:
Sodankylä, Pello ja Kittilä
ESR+ Lapin hankekuntien
yhteinen
implementointiryhmä

Valtakunnallinen Neuvokas perhe- yhdyshenkilöverkosto "Agentti-tapaamiset"

Lapin agentti: Neuvokas perhe työryhmien jäseniä (Tornio ja Rovaniemi)

Tavoite ja tarkoitus: Verkoston tavoitteena on tukea Neuvokas perhe -menetelmän käyttöä alueilla sekä vahvistaa menetelmän juurtumista alueiden rakenteisiin ja ammattilaisten työvälineeksi. Verkosto mahdollistaa myös hyvien käytäntöjen levityksen alueilta toisille. Yhdyshenkilöitä hyödynnetään Neuvokas Perhe -toiminnan ja työvälineiden kehittämisessä sekä viestinnässä alueiden ja Neuvokas perhe-asiantuntijoiden välillä. Verkosto kokoontuu säännöllisesti Teamsin välityksellä.

Sydänliiton Neuvokas perhe - monialainen tuki lapsiperheille ESR+ -hanke

1.9.2024-31.8.2027

Hankkeessa mukana Lapista: Lapha, Palvelualueittain vähintään 1 kunta: Tornio, Rovaniemi, Pello, Kittilä, Sodankylä

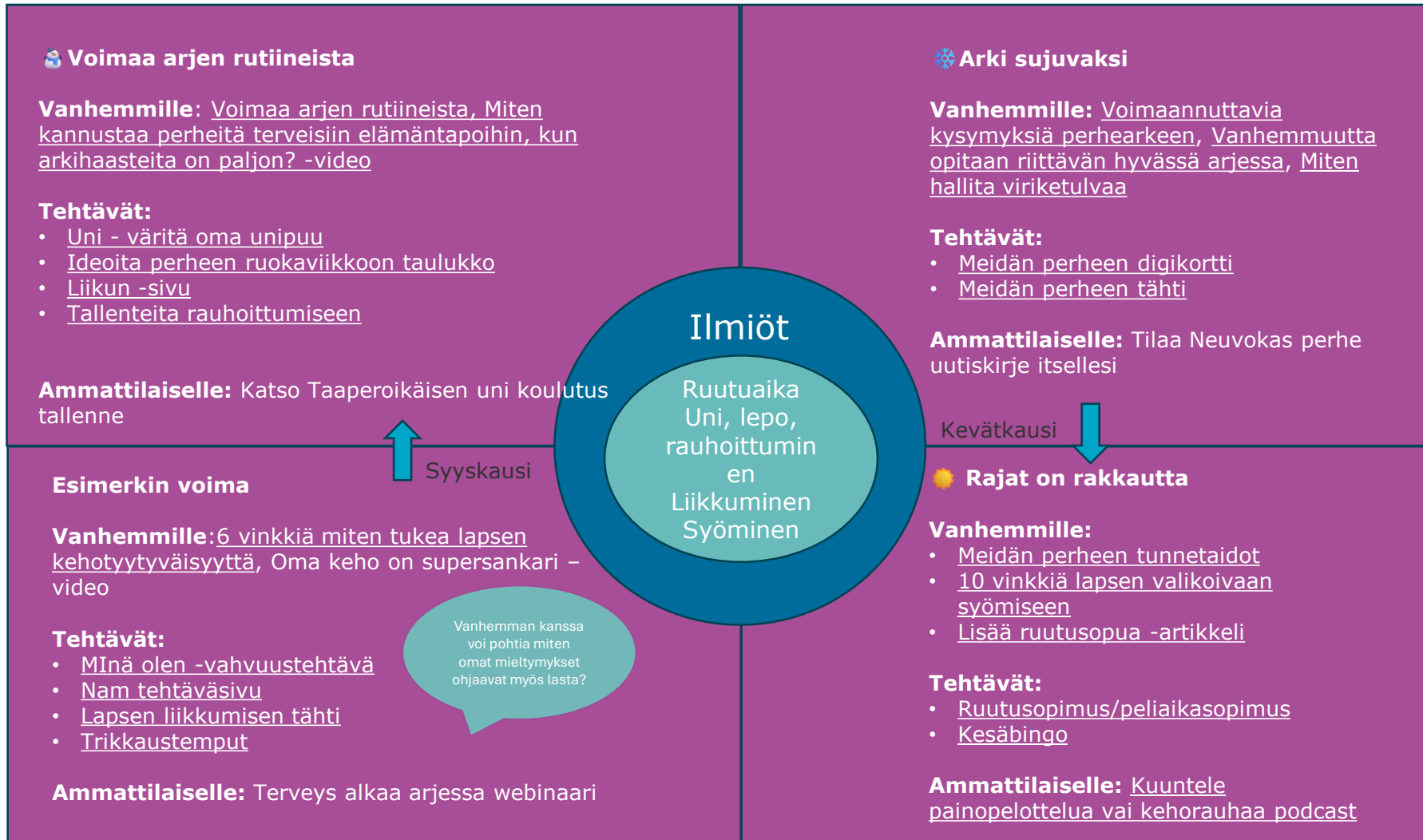
Sydänliiton rooli: koulutusten, monialaisten työpajojen, boostauskahvien järjestäminen

Tavoite: Neuvokas perhe kehittämisen tuki ja juurruttaminen

Koulutukset

Neuvokas perhe - Vuosikello ammattilaisten tueksi perheiden elintapaohjauksessa

Kehittyvä



♦ Ohje ammattilaiselle

- **Artikkelit ja videot** ovat perheille jaettavaksi tai käsiteltäväksi vanhempien tapaamisissa.
- **Tehtäviä** voi tehdä yhdessä lapsen, tai perheen kanssa ja antaa kotiin.
- **Ammattilaiselle-osiot** tarjoavat taustatietoa ja pohdittavaa omaan työhön.
- Hyödynnä vapaasti Neuvokas perhe materiaalia työssäsi erilaisten imiöiden ja teemojen äärellä, neuvokasperhe.fi sivustolta löydät lisää tietoa ja materiaaleja.



 **Kaipaatko tukea**
parisuhteeseen tai erotilanteeseen?

Perheohjaamon **Parisuhteen ja eron ensiapupisteellä** voit keskustella esimerkiksi

- parisuhteen haasteista
- eropohdintoista
- kuinka puhua erosta lasten kanssa
- vanhemmuuden jatkumisesta eron jälkeen

Usein pienikin keskustelu vie asioita eteenpäin.

Lue lisää ja varaa aika:
lapha.fi/perheohjaamo



PERHEOHJAAMO
Keskusteluapua vanhemmille

Esim.

- Meidän perheen tähti
- Oman elämän tähti
- Voimaa arjen rutiineista

 **Kaipaatko tukea**
arkeen vauva- tai pikkulapsiperheessä?

Perheohjaamon **Perhearki sujuvaksi** -tapaamisella voit keskustella ammattilaisen kanssa arjen kysymyksistä, esimerkiksi

- nukkuminen
- ruokailu ja pukeminen
- lapsi ei tottele
- vanhemman väsymys ja tunteet

Usein pienikin keskustelu vie asioita eteenpäin.

Lue lisää ja varaa aika:
lapha.fi/perheohjaamo



PERHEOHJAAMO
Keskusteluapua vanhemmille

Esim.

- Meidän perheen digikortti
- Minä olen -vahvuustehtävä
- Uni - värity oma unipuu

 **Kaipaatko tukea**
arkeen kouluikäisen tai nuoren kanssa?

Perheohjaamon **Elämää nuorten kanssa** -tapaamisella voit keskustella ammattilaisen kanssa arjen kysymyksistä, esimerkiksi

- tunne-elämä
- kaverisuhteet ja vapaa-aika
- rajat ja säännöt
- itsenäistyminen

Usein pienikin keskustelu vie asioita eteenpäin.

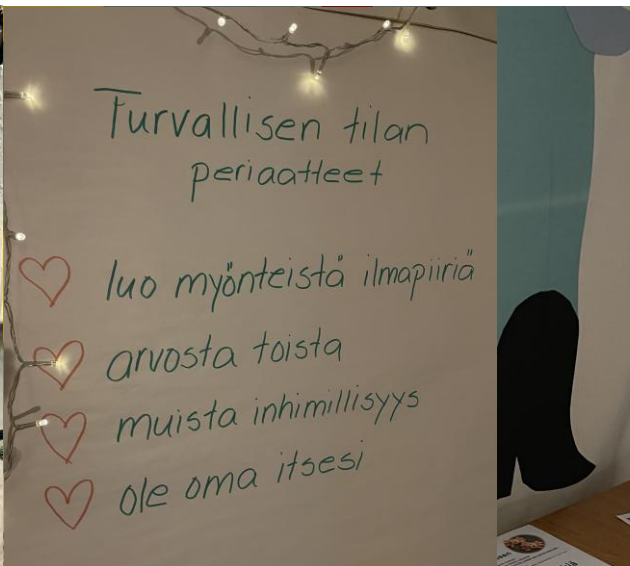
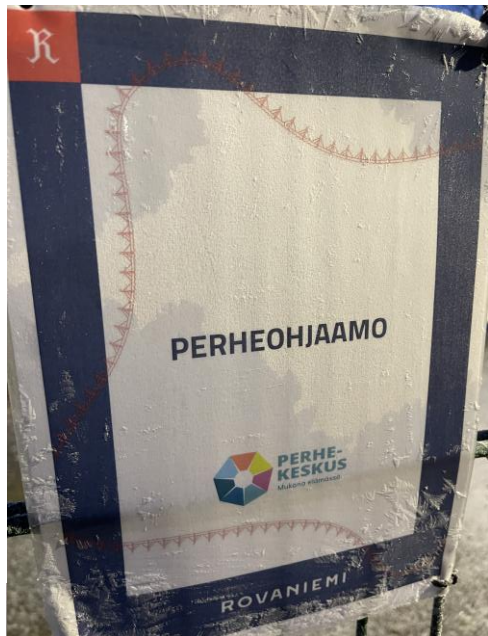
Lue lisää ja varaa aika:
lapha.fi/perheohjaamo



PERHEOHJAAMO
Keskusteluapua vanhemmille

Esim.

- Meidän perheen ruutusopimus
- Meidän perheen tunnetaidot
- Triikkaustemput



Perhevalmennuksen tietopankki

Perhevalmennuksen tietopankki -verkkomateriaalia tarjoamme tietoa kaikille lapsiperheille raskausaikaan ja vanhemmuuteen. Voit tutustua materiaaliin itselle sopivana ajankohtana raskausviikoista riippumatta.



Lapsiperheen hyvinvointi

Neuvokas perhe tarjoaa vinkkejä ja ideoita perheen hyvinvointiin. Kun syöminen, liikkuminen, lepo, ruutu-aika tai lapsen keho- ja kehitys on pohdittavaa, on Neuvokas perhe apunanne. Neuvokas perhe on osa Suomen Sydänliiton toimintaa.

[Neuvokas perhe](#)



Vauvaa odottavan perheen hyvinvointi

Tutustu Neuvokas perhe -sivustolla artikkelieihin raskausajan ravitsemuksesta, unesta ja liikkumisesta.

[Lue vinkkejä perheen hyvinvointiin tukemiseen raskausaikaan](#)



Ala- ja yläkouluikäisille.
[Mielen hyvinvointi opetuksessa](#)
Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

Nuorille ja aikuisille harjoituksia mielestä ja keho- ja kehityksestä.
[Harjoituksia mielen ja kehon hyvinvointiin](#)
Oliva

Video 5-10-vuotiaille kehottavuuksista.
[Oma keho on supersankari -video](#)
Neuvokas perhe, Sydänliitto



Seuraa Neuvokas perhe- toimintaa

**Tilaa uutiskirje
kasvatukseen ja
opetukseen!**

**Tilaa uutiskirje
terveydenhuoltoon
ja perhetyöhön!**

**Vinkkaa perheille
perhekirjeestä!**



Tutustu näihin Neuvokas perhe -ajankohtaisiin



25.6.2025

**Verkko-oppo vanhemmille
2.9.25: Ruudut haltuun
perhearjessa**

LUE ARTIKKELI →



24.6.2025

**Webinaari 21.8.25: Terveys
alkaa arjessa**

LUE ARTIKKELI →



5.6.2025

**Ideoita kesätoimintaan: uusi
kasvatuksen ja opetuksen
uutiskirje ilmestynyt**

LUE ARTIKKELI →



4.6.2025

**Uusi perhekirje julkaistu:
Vinkkejä kesän ruoka-arkeen
ja lomatekemisiin**

LUE ARTIKKELI →



26.5.2025

**ADHD:n Käypä hoito -suositus
uudistui; elintavat yhä
keskeisemmässä roolissa**

LUE ARTIKKELI →



9.5.2025

**Arkeen tarvitaan lisää liikettä -
Liitu tutkimustulokset julkaistu**

LUE ARTIKKELI →



@neuvokasperhe