



TERVEELLISIN ASKELIN KOULUTIELLE

Perhetapahtuma terveellisistä elintavoista esikouluikäisille
lapsille ja heidän perheilleen Muuramessa

Hanna Järvinen
Niina Kainulainen
Jenni Rauma

Opinnäytetyö
Helmikuu 2009

Sosiaali- ja terveysala



Tekijä(t) JÄRVINEN, Hanna KAINULAINEN, Niina RAUMA, Jenni	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 48	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi TERVEELLISIN ASKELIN KOULUTIELLE Perhetapahtuma terveellisistä elintavoista esikouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen Muuramessa		
Koulutusohjelma Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Waldén Pirjo, kuntoutuksen lehtori		
Toimeksiantaja(t) Muuramen kunta		
Tiivistelmä Yhä useampi suomalainen lapsi on nykyään ylipainoinen. Leikki-ikäisistä lapsista lähes 10 % painaa liikaa. Tutkimusten mukaan puolet ylipainoisista lapsista on ylipainoisia myös aikuisena. Koska ylipaino aiheuttaa lapsille samanlaisia terveyshaittoja kuin aikuiselle, tulisi sen ehkäisyyn kiinnittää huomiota mahdollisimman varhain. Opinnäytetyön tilaajana oli Muuramen kunta. Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja osana Muuramen kunnan perhe- ja neuvolapalveluiden kehittämistyötä. Se toteutettiin järjestämällä perhetapahtuma esikouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen Muuramen monitoimitalolla lauantaina 24.1.2009. Perhetapahtuman teemana olivat terveelliset elintavat. Tavoitteena oli edistää perheiden terveys-tietoutta erilaisilla tietopisteillä, terveellisellä välipalapöydällä ja lapsille suunnatuilla puuhapisteillä. Perhetapahtumaa ennen tehtiin esiselvitys esikouluikäisten lasten perheille. Kyselyllä selvitettiin lasten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia sekä vanhempien tyytyväisyyttä Muuramen kunnan neuvola- ja perhepalveluihin. Tutkimus oli laadultaan määrällinen eli kvantitatiivinen. Tutkimusmenetelmäksi valittiin puolistrukturoitu kyselylomake, jossa käytettiin myös avoimia kysymyksiä. Kyselyitä laitettiin jakoon 140 kappaletta, joista palautui 71 kappaletta. Vastausprosentiksi muodostui 51 %. Esiselvityksestä saatuja tuloksia käytetään Muuramen kunnassa osana perhe- ja neuvolapalveluiden kehittämistyötä. Perhetapahtumasta muodostunutta toimintamallia voidaan jatkossa hyödyntää niin Muuramen esikouluikäisten lasten parissa kuin koko maakunnan alueella.		
Avainsanat (asiasanat) terveelliset elintavat, ravitsemus, liikunta, ylipaino, perhelähtöisyys		
Muut tiedot		

Author(s) JÄRVINEN, Hanna KAINULAINEN, Niina RAUMA, Jenni	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 48	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title HEALTHY STEPS TO SCHOOL- Family event about healthy lifestyles for preschool -aged children and their families in Muurame		
Degree Programme Degree Programme in Rehabilitation Counselling		
Tutor(s) Waldén Pirjo, Lecturer of Rehabilitation		
Assigned by Municipality of Muurame		
Abstract <p>Too many Finnish children are overweight these days. Nearly 10 % of preschool -aged Finnish children are overweight. Researches reveal that half of these children are overweight also at adulthood. Prevention of children's overweight problems is very important thing, since overweight can cause similar health problems to both children and grown-ups.</p> <p>Bachelor's Thesis was assigned by municipality of Muurame. The Bachelor's Thesis was functional and it is part of development work for family- and healthcare services in Muurame. Assignment was carried out by organizing a family event for preschool -aged children and their families in Muurame community centre 24.1.2009. The theme of the family event was healthy lifestyles. The goal was to improve families' health knowledge by using different kinds of information points, offering healthy snack-table and organizing some fun activities for children. Before the family event, a pre-survey to preschool -aged children and their families was carried out. Children's nutrition and exercise habits were studied with the inquiry. Also the satisfaction on Muurame's child welfare clinic and family services were sorted out. The survey was quantitative and the research method was a structured questionnaire form with some open questions. Altogether 140 questionnaire forms were delivered and 71 replies were received. Total response rate was 51 %.</p> <p>Results of the survey will be used as part of Muurame's development work for family- and healthcare services. Functional model of the organized family event can be used in the future among Muurame's preschool -aged children and also in the whole Central Finland.</p>		
Keywords healthy lifestyles, nutrition, exercise, overweight, family orientation		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	LASTEN YLIPAINO JA SEN MERKITYS	4
2.1	Lasten ylipainon määritelmä	4
2.2	Ylipainon ennaltaehkäisy perhelähtöisesti	5
3	TERVEELLISET ELINTAVAT	6
3.1	Lapsen ravitsemuksen esimerkkinä vanhemmat	6
3.2	Energia- ja ravintoaineiden tarve lapsella	7
3.3	Liikunta osana terveellistä elämää	8
4	PERHETAPAHTUMAN SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHDAT	10
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	10
4.2	Ammatilliset tavoitteet	11
5	LIIKKUEN, LEIKKIEN – TERVEELLISIN ASKELIN -PERHETAPAHTUMA	12
5.1	Esiselvitys - tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	12
5.1.1	Kyselylomakkeen ja saatekirjeen luominen	13
5.1.2	Esiselvityksen toteutuminen ja käsittely	14
5.1.3	Esikouluikäisten lasten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia	14
5.1.4	Esikouluikäisten lasten vanhempien tyytyväisyys Muuramen kunnan liikunta-, neuvola-, ja perhepalveluihin	15
5.1.5	Toiveita lapsiperheiden liikunta- ja neuvolapalveluiden kehittämiseksi	16
5.1.6	Tulosten pohdinta	17
5.2	Ideasta tapahtumaksi	18
5.3	Suunnittelu- ja toteuttamisvaihe	18
5.3.1	Yhteistyökumppanien hankkiminen	19
5.3.2	Lauantain 24.1. ohjelma	21

5.3.3 Perhetapahtuman käytännön toteutuminen.....	24
6 POHDINTA.....	25
LÄHTEET.....	29

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje.....	31
Liite 2. Kyselylomake.....	32
Liite 3. PP-esitys esiselvityksen tuloksista.....	34
Liite 4. Markkinointi juliste.....	45
Liite 5. Välipalapöydän antimet.....	46
Liite 6. Tapahtuman pohjapiirros.....	47
Liite 7. Palaute päivästä.....	48

KUVIOT

KUVIO 1. Ylipaino alakouluikäisillä STRIP-tutkimuksen mukaan.....	5
KUVIO 2. Suositusten mukainen liikunnan määrä koostuu monesta osasta.....	9
KUVIO 3. Havainnollistavaa materiaalia ravitsemuksesta.....	22
KUVIO 4. Terveellinen välipalapöytä.....	23

1 JOHDANTO

Ylipainoisten lasten ja nuorten määrä on kaksin- ellei jopa kolminkertaistunut viimeisten 20-vuoden aikana. Arvioidaan, että ylipainoisista lapsista yli 60 % on ylipainoisia myös aikuisiällä. Näin ollen siihen liittyy myös merkittävä terveysongelmien riski. Lasten ylipainon yleistymisen takana on koko kulttuurimme muutos. Yleistymisen syyt ovat koko yhteiskunnan kehityksessä, eivät niinkään yksilöllisiä. (Lasten lihavuus 2006.)

Opinnäytetyömme aihe sai alkunsa valtakunnallisilta kansanterveyspäiviltä keväällä 2008. Yhtenä aiheena siellä esiteltiin lasten ylipainoisuuden rajua kasvua viime vuosien aikana. Kansanterveyspäivillä esiteltyjen tutkimusten mukaan noin joka viides suomalainen lapsi on ylipainoinen. Halusimme tehdä opinnäytetyön tästä ajankohtaisesta ja itseämme kiinnostavasta aiheesta. Lisäksi halusimme, että aihe olisi ammatillisesti riittävän haastava ja kehittävä. Työn täytyi myös olla riittävän laaja, jotta se työllistäisi kolme opiskelijaa.

Opinnäytetyömme tilaajaksi muodostui Muuramen kunta. Muuramen kunnan lastenneuvoloissa oli syksyllä 2008 menossa perhe- ja neuvolapalveluiden kehittämistyö. Osaksi tätä kehittämistyötä opinnäytetyönämme suunnittelimme ja toteutimme perhetapahtuman. Perhetapahtuman järjestimme Muuramen esikouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen. Tapahtuma järjestettiin 24.1.2009 Muuramen monitoimitalolla, teemana olivat terveelliset elintavat. Tavoitteenamme oli herättää lasten vanhempien mielenkiinto terveellisiä elintapoja kohtaan ravitsemuksen ja liikunnan kautta.

Ennen tapahtuman järjestämistä toteutimme esiselvityksen Muuramen kunnalle osana perhetapahtumaa. Selvitimme muuramelaisten esikouluikäisten lasten terveystottumuksia sekä vanhempien tyytyväisyyttä perhe- ja neuvolapalveluihin. Tavoitteenamme oli tehdä mahdollisimman selkokielineen ja kattava kyselylomake, jonka avulla Muuramessa pystytään kehittämään ja kohdentamaan palveluita jatkossa tarkoituksenmukaisesti.

Opinnäytetyömme keskeisimmäksi osaksi muodostui perhetapahtuma, jonka järjestämisprosessia kuvaamme työssämme laajasti. Lisäksi työssämme käsitellään lasten ravitsemuksen ja liikunnan merkitystä osana terveellisiä elintapoja sekä palveluohjausta osana terveyden edistämistä.

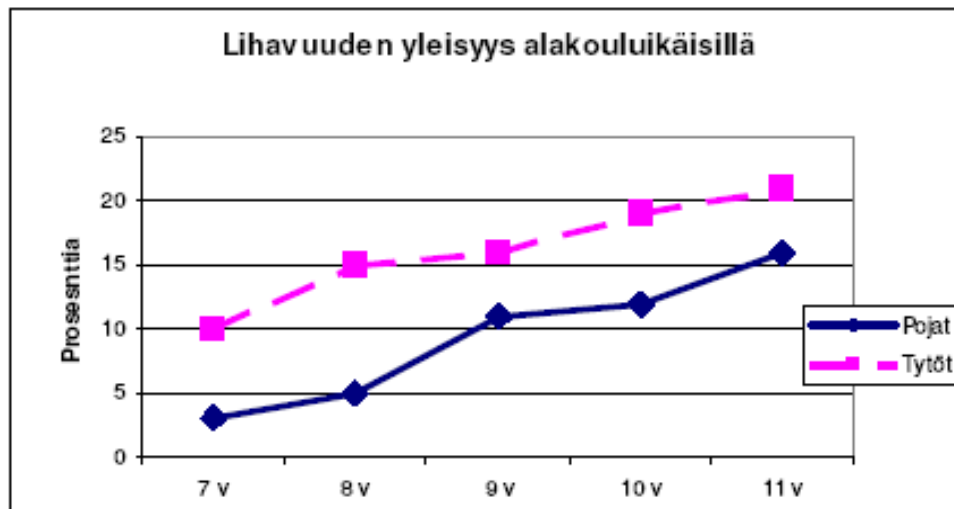
2 LASTEN YLIPAINO JA SEN MERKITYS

Ylipainoisuudella on monenlaisia haittavaikutuksia. Jo lapsena kertynyt ylipaino voi altistaa aikuisiässä muun muassa aikuisiän diabetekseen, sepelvaltimotautiin, syöpäsairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen ja nivelsairauksiin. On myös huomattava, että lapsuusiässä ylipaino voi johtaa koulukiusaamiseen ja pahimmillaan sosiaaliseen eristäytymiseen. (Salo 2000, 68.) Näiden syiden vuoksi on todella tärkeää, että lasten ylipainon ehkäisyyn kiinnitetään huomiota mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Salon (2004, 318) mukaan lapsuusiän lihavuuden alkamisessa on kaksi esiintymishuippua; 5-7 vuoden ikä ja nuoruusikä. Salo jatkaa, että Suomessa on tehty 1970-luvulta lähtien väestötutkimuksia nuorten lihavuuteen liittyen eikä yleistymiselle näy laskua. Käypä hoito -suosituksen mukaan (Lasten lihavuus 2005) lapsuusiän ylipainoisuus ennustaa aikuisiän lihavuuden riskiä, 60 % ylipainoisista murrosikäisistä on myös aikuisena ylipainoisia.

2.1 Lasten ylipainon määritelmä

Suomessa ylipaino määritellään pituuden ja painon suhteella (pituuspaino). Pituuspainolla tarkoitetaan painoa suhteessa samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten keskipainoon. Alle kouluikäisillä ylipainoisuuden raja ylittyy, kun tämä pituuspaino-suhde on yli 10 %. Kouluikäisillä ylipainoisuuden raja on 20 %. Alle kouluikäiset lapset voidaan määritellä lihaviksi, jos lapsen pituuspaino-suhde ylittää 20 %. Merkittävästä lihavuudesta puhutaan pituuspainon ylittäessä 40 %. (Lasten lihavuus 2005.) Alla olevasta kuviosta selviää alakouluikäisten lasten ylipainon kehitys STRIP-tutkimuksen mukaan.



KUVIO 1. Ylipaino alakouluikäisillä STRIP-tutkimuksen mukaan. (Lagström 2005; Lyytikäinen 2008).

2.2 Ylipainon ennaltaehkäisy perhelähtöisesti

Ehkäistäessä ylipainoa on mielekkäämpää painottaa terveyslähtöisyyttä kuin painokeskeisyyttä. Puuttuminen tulee lähteä ensisijaisesti perheistä, perheen terveellisiin elintapoihin ja valintoihin vaikuttamalla. Liikkumiseen kannustaminen on hyvin tärkeää, mutta pelkkä liikkumaan kannustaminen ei riitä, vaan tärkeää on kannustaa kokonaisvaltaiseen elintapojen muuttamiseen. (Lasten lihavuus 2005.) Elinympäristöä pitäisi kehittää painonhallintaa helpottavaksi. Helposti toteutettavia vaihtoehtoja päivittäiseen toimintaan ovat esimerkiksi liikuntaa tukeva lähiympäristö sekä terveyttä edistävät ruokavalinnat. (Lahti-Koski 2005).

Lasten kanssa työskenneltäessä, ei voida olla huomioimatta koko perhettä. Perhe muodostaa lasten elämän keskipisteen. Perhe on kokonaisuus, joten lapseen kohdistuva työ kohdistuu koko perheeseen. Jos tällöin tapahtuu muutoksia, vaikkapa lapsen käyttäytymisessä, tulee koko perheen pystyä mukautumaan tapahtuneisiin muutoksiin. (Huhtanen 2004, 71.)

Puututtaessa päiväkotikäisen lapsen ylipainoon ja yleensä elintapoihin, tulee muutoksen lähteä koko perheen elintapojen muutoksesta. Perhelähtöisyyden perustana on vanhempien tietojen ja taitojen lisääminen niin, että vanhemmat voivat

muuttaa lapsen elinympäristöä painonhallintaa suosivammaksi. Vanhemmat voivat toimia myös terveyttä edistävän käyttäytymisen malleina sekä arvovallan lähteenä. Vanhemmat vaikuttavat eniten alle 12-vuotiaiden asenteisiin, tietoihin, taitoihin, uskomuksiin sekä liikunta- ja ruokatottumuksiin. (Nuutinen 2006, 312.) Lapsi ei todennäköisesti ole perheessä se, joka tekee jokapäiväiset ruokaostokset kaupasta, vaan vanhemmat pitävät huolen perheen ruokataloudesta.

Neuvolatyössä painotetaan perhelähtöisyyttä sekä yksilöllisyyttä ja joustavuutta. Vanhempia kannustetaan ottamaan vastuu perheen arjesta lapsen tarpeet huomioon ottaen. Se, mikä on hyväksi lapselle, on hyväksi myös koko perheelle. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 181.)

3 TERVEELLISET ELINTAVAT

Lasten ravitsemus on ajankohtainen asia, johon liittyy pitkälti samanlaisia ongelmia ja haasteita kuin aikuisillakin. Ylipainoisten lasten määrä on kasvanut viime vuosina merkittävästi, arkiliikunta on vähäisempää, ateria- ja ruokailutottumukset ovat epäsäännöllisiä, pakkauskoot ovat suurentuneet sekä vanhempien elämä on hyvin kiireistä. Huomion kiinnittäminen monipuoliseen ruokavalioon ja säännölliseen ateriarytmiin ovat tärkeitä kulmakiviä lasten terveellisten elintapojen ja ravitsemuksen kehittämisessä.

3.1 Lapsen ravitsemuksen esimerkkinä vanhemmat

Terveellisten ruokailutottumusten kehittymiseen niin lapsilla kuin aikuisillakin vaikuttavat psykososiaaliset, biologiset ja yhteiskunnalliset tekijät sekä ympäristötekijät. Kuten todettua, lasten ruokailutottumuksiin on vanhemmilla ja aikuisilla suuri ja vaikuttava merkitys. Vanhempien ja aikuisten tulisi opastaa lapsia valitsemaan terveellisiä vaihtoehtoja ja syömään maukasta ravintoa. (Nuutinen 2006, 317.)

Lasten terveyttä edistävien ruokatottumusten kehittämiskeinoista perheille, Nuutinen (2006, 317) korostaa säännöllistä ateriarytmiä, joka tarkoittaa kolmea pääateriaa ja kahdesta kolmeen välipalaa. Tämä rytmi auttaa ruokahalun säätelyssä. Yhdessä ruokaillessa lapsi näkee aikuisen mallin. Aikuinen voi rohkaista lasta maistamaan uusia makuja ja saada lapsen tottumaan terveyttä edistäviin ruokamieltymyksiin. Yhdessä aterioissa onkin keskeistä myönteinen ilmapiiri - vanhemmat ja aikuiset eivät saa pakottaa lasta syömään. Lapsi saa itse päättää, syökö ja miten paljon. Ruoan tuputtaminen ei ole hyväksi, koska lapsi osaa jo imeväisestä lähtien säännöstellä itse ruokamääränsä. Ruokailutilanteista on myös hyvä tehdä rauhallisia sulkemalla televisio ja radio. (Nuutinen 2006, 316–318.)

3.2 Energia- ja ravintoaineiden tarve lapsella

Lapsen ravinnon- ja energiantarve kasvaa lapsen kehittyessä. Tämän vuoksi on vaikeaa sanoa, mikä on lapsen todellinen ravinnon tarve etenkin kasvuiässä. Energian tarpeen vaihteluun vaikuttaa lapsen pituuden, painon, kasvunopeuden ja liikunnan määrä. Energian kulutus vaihtelee lapsilla aktiivisuuden mukaan. Yksilölliset erot energiankulutuksen välillä voivat olla suuria. Lapsen energiantarvetta voidaan karkeasti arvioida seuraavalla kaavalla: $1000 \text{ kcal} + (\text{ikä vuosina} \times 100 \text{ kcal})$. (Haglund, Hakala-Lahtinen, Huupponen & Ventola. 2007, 130–131.)

Pääruokien ohella välipalojen laadulla on myös iso merkitys, koska lapsi ei jaksa syödä kerralla paljoa. Perinteistä lautasmallia tulisi muistaa käyttää niin lapsen kuin aikuisenkin ravitsevan aterian kokoamisessa. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi tarjota lapselle jokaisella aterialla tai välipalalla. Tavoitteeksi voi ottaa viisi kasvis, hedelmä tai marja-annosta päivässä. Maito ja maitotuotteet sekä täysjyväviljat on myös sisällytettävä lapsen ruokavalioon. (Haglund ym. 2007, 132.) Maidon ja maitotuotteiden riittävä käyttö päivittäin takaavat lapselle tarpeellisen kalsiumin saannin. Yli 80 prosenttia päivittäisestä kalsiumista on peräisin maitotuotteista (Salo 2000, 60.) Maidon tulisi olla joko rasvatonta tai vähärasvaista (Haglund ym. 2007, 132).

Rasvan määrällä ja tyyppillä on tärkeä merkitys lasten ravitsemuksessa (Haglund ym. 2007, 131). Pehmeitä, sydämelle ja verisuonille terveellisiä rasvoja, ovat muun muassa kasvimargariinit, kasviöljyt sekä kasviöljypohjaiset salaatinkastikkeet (mts. 132). Rasvojen ohella tulisi tarkkailla suolan käyttöä ja sen määrää niin lapsilla kuin aikuisillakin. Myös sokerin käyttö on lisääntynyt lasten ruokavaliossa huomattavasti vuosien varrella. Sokeripitoisia virvoitusjuomia ja mehuja juodaan yhä enemmän ja karkit sekä muut herkut ovat lisänneet sokerin kulutusta lasten keskuudessa. Myös elintarvikkeiden pakkauskoot ovat osa syynä kulutuksen kasvuun. Kaupassa ei nykyään juurikaan ole tarjolla 100g makeispusseja, vaan on normaalia ostaa puolet isompia pakkauksia. On selvää, että tämä lisää energian saantia ja sitä kautta epäterveellisiä tapoja. Sokerin saantiin on hyvä muistaa laskea makeisten, virvoitusjuomien ja leivonnaisten lisäksi mehut, jogurtit, vanukkaat ja kiisselit.

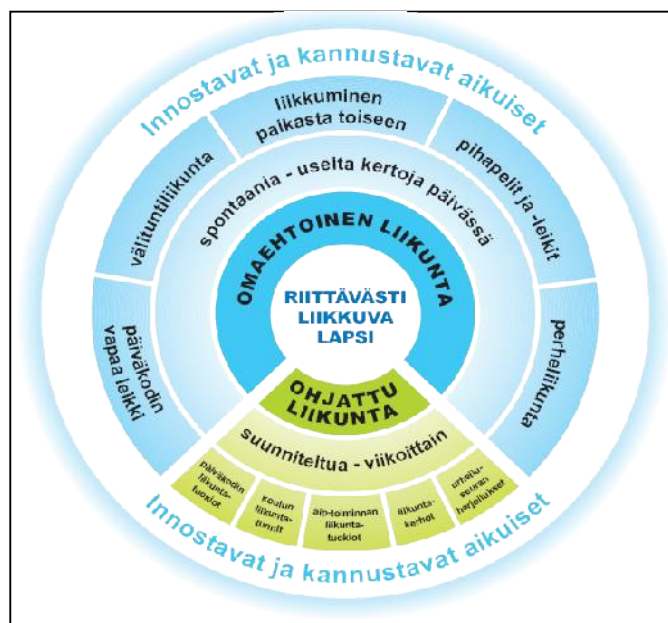
3.3 Liikunta osana terveellistä elämää

Lapsen terveellisten elintapojen oppimiseen ravitsemuksen ohella kuuluu olennaisena osana myös liikunta, joka onkin lapselle usein hyvin mielekästä ja luonnollista. Liikunnalla on hyvin monia terveyttä edistäviä ja ylläpitäviä vaikutuksia, kuten liikunnan merkitys painon hallinnassa. Lapsen on sanottu oppivan liikkumalla. Jo pienestä pitäen lapsi saa uutta tietoa ympäristöstään liikkumalla ja havainnoimalla maailmaa. Liikunnalla on siis fysiologisia, sosiaalisia sekä psykologisia vaikutuksia lasten kehitykseen. (Nuutinen 2006, 318.)

Lasten luonnollinen arkiliikunta on vähentynyt, sillä esimerkiksi koululaiset käyttävät ajastaan vain noin kolme prosenttia liikuntaan ja ulkoiluun päivittäin (Langström 2006, 291). Aikuisten ja vanhempien tulisi enemmän motivoida ja kannustaa lapsia liikkumaan sekä luoda mielekäs ympäristö liikkumiselle. Aina ei liikunnan tarvitse olla erikoista, tavallinen arkiliikunta on tehokasta ja sillä on suuri merkitys terveyden kannalta.

Lapsille suositeltavista liikuntamääristä on monenlaista tietoa. Suomessa liikunnanmäärän ohjeistukseen käytetään Sosiaali- ja terveysministeriön, opetusministeriön sekä Nuori Suomi ry:n yhdessä julkaisemaa Varhaiskasvatuksen

liikunnan suositus -opasta (2005). Tämän suosituksen mukaan lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Asiantuntijaryhmän laatimien suositusten mukaisia perusteluita tähän määrään ovat muun muassa liikunnan merkitys normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle, lihasvoiman lisääntyminen, sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen. "Lasten normaali motorinen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista" (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus- opas 2005, 10).



KUVIO 2. Suositusten mukainen liikunnan määrä koostuu monesta osasta. (Lisää lasten liikettä vanhempain ilta 2008).

Lapsi tarvitsee päivittäisen hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi fyysistä aktiivisuutta, eli liikkumista ja leikkimistä. Tästä syystä vähän liikkuvaa lasta tulisi kannustaa ja rohkaista liikkumaan enemmän. Liikunnan määrän vähentyminen päivittäin, yhdessä ravinnosta saadun energiamäärän lisääntymisen kanssa, on johtanut siihen, että ylipainon määrä on noussut lasten keskuudessa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus- opas 2005, 10).

4 PERHETAPAHTUMAN SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHDAT

Tieto ylipainoisten lasten määrän räjähtävästä kasvusta viime vuosina tuli meille yllätyksenä. Opinnäytetyön idea ja aihe oli juuri noihin aikoihin etsinnässä, joten aloimmekin miettiä, minkälaisen opinnäytetyön aiheesta saisimme kasattua. Olimme yhteydessä keväällä 2008 Keski-Suomen keskussairaalan ravitsemusterapeutti Arja Lyytikäiseen. Yhteistyössä hänen kanssaan lähdimme kehittämään opinnäytetyötämme pidemmälle.

Yhteistyökunnaksi ja opinnäytetyömme tilaajaksi muodostui Muuramen kunta. Muuramessa oli jo syksyllä 2008 menossa perhe- ja neuvolapalveluiden kehittämistyö. Tämän tueksi terveystieteiden yliopiston Pirjo Vuorinen toivoi, että toteuttaisimme esiselvityksen muuramelaisten esikouluikäisten lasten terveystottumuksista sekä vanhempien tyytyväisyydestä perhe- ja neuvolapalveluita kohtaan. Esiselvitys oli osa toiminnallista perhetapahtumaa. Järjestimme perhetapahtuman Muuramen esikouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen lauantaina 24.1.2009 kello 13 – 16 välisenä aikana Muuramen monitoimitalolla.

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa perhetapahtuma, jonka järjestimme Muuramen esikouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen.

Tavoitteenamme oli herättää lasten vanhempien mielenkiinto terveellisiä elintapoja kohtaan ravitsemuksen ja liikunnan kautta.

Ennen tapahtuman järjestämistä toteutimme esiselvityksen Muuramen kunnalle. Selvitimme muuramelaisten esikouluikäisten lasten terveystottumuksia sekä vanhempien tyytyväisyyttä lastenneuvola- ja liikuntapalveluihin. Tavoitteenamme oli tehdä mahdollisimman selkokielen ja kattava kyselylomake, jonka avulla Muuramessa pystytään kehittämään ja kohdentamaan palveluita jatkossa tarkoituksenmukaisesti.

4.2 Ammatilliset tavoitteet

Asetimme tavoitteet opinnäytetyöllemme omien aikaisempien kokemusten ja osaamisemme pohjalta. Käytimme tavoitteiden laatimiseen apuna Kuntoutusohjausnimikkeistöä (2003) sekä koulutusohjelmamme opinnäytetyön tavoitteita. Kuntoutusohjausnimikkeistön (2003, 27) mukaan kuntoutuksen ohjaajan työnkuvaan kuuluu kuntoutusta tukeva ohjaus ja neuvonta. Kuntoutuksen ohjaaja voi kartoittaa asiakkailleen/asiakasryhmilleen mahdollisia yhteisöjen, järjestöjen ja harrastustoimintaan liittyviä palveluita. Kuntoutuksen ohjaaja voi toimia koordinaattorina ja osana moniammatillista verkostoa erilaisissa organisoitua vaativissa tehtävissä eri organisaatioiden välillä (Kuntoutusohjausnimikkeistö 2003, 29).

Asetimme opinnäytetyöprosessin ajalle tavoitteeksi kehittyä seuraavissa asioissa:

- Organisoititaidot
- Yhteyshenkilönä ja koordinoijana toimiminen
- Asiakasryhmän erityistarpeiden huomioon ottaminen
- Moniammatillinen yhteistyöosaaminen
- Eri ammattialojen asiantuntijuuden konsultointi
- Ennaltaehkäisevään työhön liittyvä ohjaus ja neuvonta

Puumalaisen (2008, 24) mukaan tällä hetkellä yksi kuntoutuksen haasteista on terveyttä uhkaaviin elintapoihin vaikuttaminen. Omasta näkökulmastamme näihin terveyttä uhkaaviin elintapoihin tulisi puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta mahdollisimman hyvin tuloksiin voidaan päästä. Lähdimme miettimään miten Kuntoutuksen ohjaaja (AMK) voisi olla mukana terveyden edistämistyössä ja päädyimme johtopäätökseen, että palveluohjaus voisi olla ratkaisu tähän. Palveluohjaajan työnkuvaan usein kuuluu erilaisten organisaatioiden välillä välikätenä toimiminen. Tällöin palveluohjaajan toimenkuvaksi voisi esimerkiksi muodostua lapsiperheiden tiedottaminen erilaisista kunnan järjestämistä terveys- ja hyvinvointipalveluista. Tähän kiteytyisi samalla kuntoutuksen ennaltaehkäisy.

5 LIIKKUEN, LEIKKIEN – TERVEELLISIN ASKELIN - PERHETAPAHTUMA

5.1 Esiselvitys - tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyömme esiselvitys on laadultaan kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Tutkimusmenetelmäksi valitsimme puolistrukturoidun kyselylomakkeen, jossa on käytetty myös avoimia kysymyksiä. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2005, 190) mukaan avoimilla kysymyksillä vastaaja voi tuoda omia mielipiteitään asiasta julki paremmin kuin strukturoiduissa monivalintakysymyksissä. Puolistrukturoidun kyselylomakkeen hyviä puolia ovat muun muassa, että sillä voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto ja aineistoa voidaan käsitellä nopeasti. Myös aikataulua sekä kustannuksia voidaan arvioida melko tarkasti etukäteen. Kyselyllä on lisäksi huonoja puolia. Kyselyyn vastanneiden rehellisyyttä ja huolellisuutta tutkimusta kohtaan on mahdotonta varmistaa, eikä voida myöskään kontrolloida sitä, että vastaajat ovat ymmärtäneet kysymykset tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2005, 184.)

Esiselvityksemme tarkoituksena oli selvittää esikouluikäisten lasten ja heidän perheidensä ravitsemus- ja liikuntatottumuksia, sekä neuvola- ja perhepalveluiden kehittämistä Muuramessa.

Tutkimusongelmat olivat

1. Selvittää esikouluikäisten lasten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia.
2. Selvittää esikouluikäisten lasten vanhempien tyytyväisyyttä Muuramen kunnan neuvola-, perhe- ja liikuntapalveluihin.
3. Selvittää kuinka esikouluikäisten lasten vanhemmat toivoisivat lapsiperheiden palveluita kehitettävän.

Valitsimme selvityksemme kohteeksi koko perheen, koska vanhemmat tekevät päätökset perheessä esimerkiksi ruokailujen sisällön suhteen. Lisäksi aihe on sellainen, joka vaatii koko perheen asenteisiin vaikuttamista, jotta muutos olisi

mahdollinen. Lasten ikäryhmäksi valikoituivat esikouluikäiset lapset, koska mielestämme elintapojen kehitykseen on hyvä hetki vaikuttaa juuri kouluiän kynnyksellä.

5.1.1 Kyselylomakkeen ja saatekirjeen luominen

Kyselylomakkeen ja saatekirjeen luomisen aloitimme tekemällä molemmista itse suunnittelemamme versiot. Tämän jälkeen lähetimme versiot ohjaajillemme arvioitaviksi ja kommentoitaviksi. Kommenttien pohjalta muokkasimme kysymysten asettelua ja saatekirjeen sisältöä useampaan otteeseen.

Kyselyn alkuun laadimme saatekirjeen, jossa kerroimme miksi tällainen työ tehdään, mihin sen tuloksia käytetään ja mikä meidän roolimme opiskelijoina työn tekemisessä on. Saatekirjeessä annoimme perheille ohjeet kyselylomakkeiden palautuksesta ja palautuspäivämäärästä. Vanhemmilla oli kaksi viikkoa aikaa vastata kyselyyn. Saatekirjeen yhteyteen laadimme lisäksi alustavan kutsun suunnitteilla olevaan lapsiperheiden perhetapahtumaan. Perhetapahtumaa varten saatekirjeen lopussa oli alustava ilmoittautumislomake, jonka pyysimme palauttamaan yhdessä kyselyn kanssa. Ks. Liite 1.

Kyselylomakkeen rakensimme kolmesta näkökulmasta; ravitsemuksen, liikunnan sekä Muuramen lastenneuvola- ja perhepalveluiden sekä liikuntapalveluiden kehittämisen kannalta. Kysymysten laatimiseen saimme neuvoja ravitsemusterapeutti Arja Lyytikäiseltä. Neuvola- ja perhepalveluiden kehittämistä koskevissa kysymyksissä saimme apua myös Muuramen kunnan terveystieteiden ylihoitaja Pirkko Vuoriselta. Kyselylomakkeessa käytimme sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeen halusimme pitää mahdollisimman lyhyenä, jotta sen täyttäminen ei tuntuisi perheistä ylivoimaiselta ja sen täyttäminen olisi nopeaa. Avoimia kysymyksiä halusimme liittää kyselyyn sen vuoksi, että toivoimme perheiden saavan oman äänensä kuuluviin mahdollisimman hyvin. Ks. Liite 2.

Kyselylomakkeet ja saatekirjeet veimme palautuskuorineen Muurameen Leikarin päiväkodin johtajalle, joka vastaa koko esiopetuksesta Muuramessa. Hän toimitti

materiaalin Leikarin lisäksi kolmeen (3) muuhun päiväkotiin. Kyselylomakkeiden palautusta varten laitoimme mukaan neljä palautuskoria, joihin vanhemmat itse palauttivat vastaukset.

5.1.2 Esiselvityksen toteutuminen ja käsittely

Kyselyitä laitoimme jakoon 140 kappaletta, joista meille palautui 71. Näin ollen vastausprosentiksi muodostui 51 %. Hirsjärven ja muiden (2005, 185) mukaan 30 – 40 %:n vastausprosenttia voidaan jo pitää hyvänä. Hirsjärvi ja muut (2005, 185) mainitsivat, että esimerkiksi päiväkodin kautta vanhemmille lähetetyistä kyselyistä voidaan saada tavanomaista korkeammat vastausprosentit. Näin ollen saavuttamaamme vastausprosenttia voidaan pitää laadukkaana. Tästä syystä meillä ei ollut tarvetta karhuta kyselyitä vanhemmilta uudelleen. Vanhemmat vastasivat melko nopeasti kyselyyn, mutta kaksi palautunutta kyselylomaketta joutuimme jättämään huomiotta, koska ne saapuivat meille analysoinnin kannalta liian myöhään.

Kyselyiden tuloksia lähdimme käsittelemään manuaalisesti. Laskimme kunkin suljetun kysymyksen kohta kohdalta auki ja saaduista määristä laskimme prosentit verraten vastaajien kokonaismäärään. Avoimet kysymykset jaoimme teemoittain. Tuloksia lähdimme analysoida kysymys kysymykseltä tutkimusongelmiin vastaamalla, tutkimusongelmien järjestystä noudattaen.

5.1.3 Esikouluikäisten lasten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia

Kyselylomakkeemme esitietoina kysyimme lapsen sukupuolta ja pituutta sekä painoa. Kysymällä lapsen sukupuolta, halusimme selvittää mahdollisia tyttöjen ja poikien välisiä eroja eri kysymysosioissa. Tuloksia analysoidessamme huomasimme, ettei sukupuolten välillä suuria eroja juurikaan ole.

Kyselylomakkeen ensimmäinen osio käsitteli perheen ruokailutottumuksia. Osion avulla selvitimme, kuinka usein Muuramen esikouluikäisten lasten perheet

ruokailevat yhdessä. Lisäksi kysyimme, mistä ruoka-aineista lasten ruokailut koostuvat.

Suurin osa vastanneista, eli 81 %, kertoo ruokailevansa päivittäin yhdessä koko perheen kanssa. Tulosten perusteella tyttöjen ja poikien välillä ei tässä tapauksessa ollut näkyvää eroa. Ruoka-aineiden osalta tyttöjen ja poikien välillä ei ollut merkittäviä eroja ruokailutottumuksissa. Ks. Liite 3.

Kyselylomakkeemme toinen osio käsitteli perheen liikuntatottumuksia. Siinä selvitimme muun muassa, kuinka usein perheet liikkuvat yhdessä sekä vanhempien käsityksiä riittävästä lasten liikunnan määrästä. Lisäksi selvitimme kuinka moni on käyttänyt Muuramen kunnan lasten liikuntapalveluita sekä minkälaiset palvelut ovat olleet käytetyimpiä.

Suurin osa vastaajista kertoi perheensä liikkuvan yhdessä muutaman kerran viikossa. Yli 90 % oli sitä mieltä, että heidän lapsensa liikkuu riittävästi. Suurin osa vanhemmista määritteli lapselle riittäväksi liikunnan määräksi noin kaksi (2) tuntia päivässä. Yli 70 % vastanneiden perheiden lapsista oli käyttänyt Muuramen kunnan liikuntapalveluita. Suosituimpia liikuntapalveluita olivat erilaiset liikuntaleikkikerhot, uimakoulut sekä vesileikkikerhot ja nappulaliiga. Omatoimisesta liikunnan harrastamisesta suosituimmaksi osoittautui uimahallissa käyminen. Lisäksi vastaajat käyttivät paljon erilaisia kunnan ylläpitämiä ulko- ja sisäliikuntamahdollisuuksia hyväkseen, kuten esimerkiksi hiihtolatuja, luontopolkuja sekä yksityisiä sisäliikuntavuoroja. Ks. Liite 3.

5.1.4 Esikouluikäisten lasten vanhempien tyytyväisyys Muuramen kunnan liikunta-, neuvola-, ja perhepalveluihin

Selvitimme ovatko kunnan tarjoamat lasten liikuntapalvelut vanhempien mielestä riittäviä sekä yleistä tyytyväisyyttä lasten neuvolapalveluihin. Kysyimme, ovatko vanhemmat saaneet mielestään neuvolasta riittävästi tukea ja neuvontaa lapsen kasvuun liittyen (kasvulla tarkoitetaan painon ja pituuden kehitystä).

Tyytyväisyys kunnan lasten liikuntapalveluiden riittävyyteen jakautui puoliksi. Puolet vastanneista oli sitä mieltä, että liikuntapalveluita on Muuramessa riittävästi. Neuvolapalveluihin oltiin yleisesti hyvin tyytyväisiä, vastaajat olivat saaneet mielestään tukea ja neuvontaa riittävästi neuvolan kautta. Lapsen kasvuun liittyen lisätietoa oli saatu muun muassa päivähoidosta, vanhempien omilta vanhemmilta, sekä toisilta äideiltä. Lisäksi tietoa oli etsitty Internetistä, lehdistä sekä kirjallisuudesta. Ks. Liite 3.

5.1.5 Toiveita lapsiperheiden liikunta- ja neuvolapalveluiden kehittämiseksi

Kysimme, miten lapsiperheet toivoivat kunnan liikuntapalveluita kehitettävän. Lisäksi selvitimme minkälaista lisätukea ja neuvontaa vanhemmat toivoivat jatkossa saavan neuvolasta, osana lapsenne kehityksen tukemista.

Monet vastaajat toivoivat ohjattuihin liikuntaryhmiin lisäpaikkoja sekä maksuttomia harrastusmahdollisuuksia (pallolajit, sporttikerho). Ohjaajien koulutukseen kaivattiin myös panostusta. Vanhemmat toivoivat lisää perusliikuntakerhoja, muun muassa voimistelukerhoja, jotka eivät ole kilpailuhenkisiä. Vastauksista korostui eritoten toivomukset viestinnän parantamiseksi liikuntamahdollisuuksista esimerkiksi päivähoidon kautta.

Moni vanhempi toivoi, että palvelut tuotaisiin myös lähemmäksi taajamia esimerkiksi urheilukenttien, hiihtolatujen ja luistinratojen sekä liikuntakerhojen muodossa. Olemassa olevien ja jo edellä mainittujen liikuntamahdollisuuksien ylläpitoon toivottiin myös parannusta. Kehittämissuhteita tuli runsaasti, tässä esitimme vain osan toiveista. Ks. Liite 3.

Neuvolapalveluita pidettiin yleisesti hyvinä. Vanhemmat toivoivat neuvola- ja perhepalveluiden kehittämiseksi jatkossa, että yhteistyö perheen ja kouluterveydenhuollon välillä jatkuisi neuvolatyön kaltaisena. Erilaisia vertaistukiryhmiä toivottiin järjestettäväksi, esimerkiksi ryhmää isille sekä vilkkaiden lasten vanhemmille. Näiden lisäksi vanhemmat toivoivat enemmän lapsen psyykkiseen kehitykseen tukea.

5.1.6 Tulosten pohdinta

Lasten painoa ja pituutta kysymällä kysymyslomakkeessa pystyimme arvioimaan, oliko kyselyymme vastanneiden esikouluikäisten lasten joukossa ylipainoisia lapsia. Tiedossamme oli, että Muuramen esikouluikäisistä lapsista kuusi (6) on ylipainoisia. Tiedon saimme Muuramen neuvolan terveydenhoitajilta, jotka laskivat ylipainoiset esikouluikäiset kaikkien neuvolassa käyneiden esikouluikäisten määrästä. Tällä tiedolla saatoimme vastausten perusteella arvioida, olemmeko kyselyllä tavoittaneet ylipainoisten lasten perheet.

Saimme käyttöömmme Arja Lyytikäiseltä pituuspaino-käyrät, joiden avulla pystyimme itse tutkimaan kyselyyn vastanneiden lasten pituuspaino-suhteita prosentteina. Laskujemme mukaan ylipainoisia lapsia olisi 11. Näiden lasten pituuspaino-suhde oli yli 10 %. Näistä tyttöjä oli yhdeksän (9), joista viisi (5) oli lihavia. Tulokset ovat suuntaa-antavia, koska meillä ei ollut tiedossa lasten iäkiä kuukausina. Lisäksi muutama vanhemmista oli itse arvioinut lapsensa painon ja pituuden. Lyytikäisen (2009) mukaan tämä selittäisi aikaisempien tutkimusten antamaa tietoa siitä, että tytöillä ilmenee ylipainoa aikaisemmin kuin pojilla. Tyttöjen ylipainon on huomattu kertyvän jo viiden vuoden iässä ja pojilla kahdeksan vuoden iässä.

Pohdimme, miksi saimme ylipainoisten lasten määräksi 11, kun terveydenhoitajat olivat saaneet kuusi (6). Mietimme, onko meillä ja Muuramen kunnalla käytössä yhteneväiset Käypä hoito-suositukset ja niiden määrittelemän pituuspaino-suhteen ylipainoiselle lapselle. Lasten lihavuutta koskevan Käypä hoito-suosituksen (2005) mukaan alle kouluikäinen lapsi on ylipainoinen, jos pituuspaino-suhde on yli 10 %. Emme saaneet tietoomme, käyttivätkö terveydenhoitajat alle kouluikäisen vai kouluikäisen Käypä hoito-suositusta laskiessaan ylipainoisten esikouluikäisten lasten määrää (kouluikäinen määritellään ylipainoiseksi pituuspaino-suhteen ylittäessä 20 %). Tämä selittäisi, miksi terveydenhoitajat eivät olisi ottaneet huomioon lapsia, joiden pituuspaino-suhde on alle 20 %.

5.2 Ideasta tapahtumaksi

Idea perhetapahtuman järjestämisestä lapsiperheille lähti liikkeelle melko pienestä. Alun perin olimme ajatelleet kertoa perheille kyselymme tuloksista esimerkiksi päiväkodin vanhempainillan yhteydessä. Ajattelimme, että tulosten esittelyn lomassa olisi ehkä mukava järjestää jotain liikunnallista toimintaa lapsille. Tästä muodostui ajatus teemapäivän järjestämisestä koko perheen perhetapahtumana. Perhetapahtumassa olisi helpompi järjestää lapsille toiminnallista tekemistä sillä aikaa, kun vanhemmat saisivat tietoa terveellisistä elintavoista. Keksimme itse mielestämme tapahtumaa hyvin kuvaavan nimen; Liikkuen, Leikkien - Terveellisin askelin.

Muuramessa työn ohjaajien kanssa käydyssä keskustelussa idea sai todelliset siivet alleen. Palaverin yhteydessä ylihoitaja Pirkko Vuorinen varasi meille tilat tapahtumaa varten Muuramen monitoimitalolta Mäkelänmäen koulun liikuntasalista. Samalla, kun tilat Monitoimitalolta varattiin, selvisi perhetapahtuman ajankohta 24.1.2009.

Palaverissa selvisi, että voisimme saada järjestelyihin apua Muuramen kunnan työntekijöiltä. Samaisessa palaverissa mietimme, mitä tapahtuma pitäisi sisällään ja mitä siellä voitaisiin tarjota tavallisten kahvitusten sijaan. Totesimme, että terveellinen välipalapöytä olisi oivallinen ajatus ajatellen lasten ikää ja työmme pääaihetta, terveellisiä elintapoja. Ajatuksen taustalla oli myös lasten siirtyminen kouluun, jolloin välipalojen terveellisyys korostuu entisestään. Vanhempien käydessä työssä, lapset ovat usein iltapäivät yksin kotona. Tällöin lasten täytyy itse tehdä itselleen välipalaa ja tämän vuoksi halusimme antaa konkreettisin esimerkein vaihtoehtoja terveellisiin välipalavalintoihin.

5.3 Suunnittelu- ja toteuttamisvaihe

Perhetapahtuman järjestäminen osoittautui todelliseksi haasteeksi, koska esiselvitysten palaututtua ilmoittautuneita perhetapahtumaan oli 50 perhettä. Oli selvää, että tapahtumaan tuli panostaa, jotta siitä tulisi onnistunut kokonaisuus.

Ilmoittautuneiden runsas määrä kertoo, että perhetapahtuma oli selvästikin odotettu ja mieleinen tapahtuma Muuramessa.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksena oli järjestää tapahtumaan vanhemmille tietoiskuja terveellisistä elintavoista, lapsille liikunnallista toimintaa, antaa heille vaihtoehtoja terveellisiin välipaloihin sekä esitellä toteuttamamme kyselyn tuloksia. Suuren ennakoilmoittautuneiden määrän vuoksi halusimme, että meillä todella olisi jotakin annettavaa perheille. Toivoimme tapahtuman olevan mielekäs ja mieleenpainuva koko perheen kokemus.

Muuramen monitoimitalon tiloihin kävimme tutustumassa joulukuussa 2008 vapaa-aikatoimen päällikkö Varpu Hihnalán opastuksella. Vasta tiloihin tutustumisen jälkeen meillä oli mahdollisuus tehdä varsinaisia suunnitelmia tapahtumaa varten muun muassa lasten liikunnallista osuutta silmällä pitäen. Tiloihin tutustuminen antoi meille käsityksen, kuinka paljon varaamme tilaa esimerkiksi temppuradalle. Samalla näimme, minkälaisia välineitä rataa varten saamme käyttöömmee. Radan suunnitteluun ja käytännön toteutukseen saimme apua Muuramen terveyskeskuksen lasten fysioterapeutilta Marja Pekkariselta.

Olimme jo joulukuun 2008 aikana päättäneet, että vanhempien tulisi saada tapahtumasta lopullinen ohjelma viimeistään paria viikkoa ennen itse tapahtumaa. Kaikkien yhteistyötahojen varmistuttua laadimme perhetapahtumasta julisteen, jonka veimme esiopetuksesta vastaavalle, Leikarin päiväkodin johtajalle. Ohjelmassa oli vapaamuotoista tutustumista tietopisteisiin, jotka käsittelivät terveellistä ravitsemusta ja liikunnan merkitystä lapsilla, sekä lapsille suunnattujen palveluiden esittelyä kunnan ja järjestöjen osalta. Ks. Liite 4.

5.3.1 Yhteistyökumppanien hankkiminen

Aloimme hankkia yhteistyökumppaneita heti sen jälkeen, kun esiselvitykset palautuivat perheiltä. Kyselyn ohessa kysyimme osallistumishalukkuudesta perhetapahtumaan. Yhteistyökumppaneita tarvitsimme tapahtuman tarjoilujen toteuttamiseen. Otimme yhteyttä Turkkilan tilalle Muurameen sekä paikallisiin S-

Markettiin ja K-Markettiin. Lisäksi pyysimme tuotelahjoituksia Vihannes-Pulkalta, Saarioisilta, HK-Ruokatalolta, Vaasan&Vaasan- leipomolta, Keljon K-Citymarketista ja Prismasta, Valiolta, HimosLomilta, ArlaIngmanilta, Eloselta sekä Raision Elovenalta.

Yhteistyökumppaneiksi saimme Vaasan&Vaasan leipomon, Elosen, Keljon K-Citymarketin ja Prisman, Muuramen S-Marketin, Saarioiset, HK-Ruokatalot, Raision Elovenan sekä HimosLomat.

Toivomuksenamme oli saada tapahtumaan yhteistyötahoiksi lasten parissa toimivien järjestöjen edustajia, jotka järjestävät lapsille ja lapsiperheille toimintaa Muuramen alueella. Ajatus oli, että järjestöt voisivat esitellä toimintaansa tapahtumassa.

Otimme yhteyttä sähköpostilla, puhelimella ja paikan päällä käymällä Mannerheimin lastensuojeluliiton Muuramen osastoon, Keski-Suomen Liikuntaan eli KesLiin, Keski-Suomen poliisilaitokseen, Liikenneturvaan, Muuratpartioon, Muuramen Pikkukokkeihin sekä Jyvässeudun 4H-yhdistykseen. Vastaanotto oli hyvin suosiollista. Järjestöt ovat mielellään esillä tämän suuntaisissa tapahtumissa, joissa he saavat ilmaista huomiota ja sitä kautta ehkä jopa uusia jäseniä riveihinsä.

Lisäksi otimme yhteyttä muutamaa muuhun tahoon, joilta toivoimme saavamme materiaalia jaettavaksi tapahtumassa. Kotimaiset kasvikset ry:ltä sekä Maito ja Terveys ry:ltä tilasimme materiaalia havainnollistamaan terveellisiä välipaloja. Saimme reilusti materiaalia julisteina, oppaina ja lapsille suunnattuina askartelutarvikkeina. Murmuu-teatterista saimme lainaan porkkana-maskotti –asun. If-vakuutuselta saimme heijastimia ja nimirannekkeita tapahtumassa jaettavaksi.

5.3.2 Lauantain 24.1. ohjelma

Lapsille ohjelmassa oli fysioterapeutti Marja Pekkarisen suunnittelema temppurata, jonka käytännön toteutuksessa olimme mukana. Järjestimme lapsille myös puuhapajatyypistä ohjelmaa, jossa he saivat toteuttaa koko perheen kauppakassin kangasvärein Jyvässeudun 4H-yhdistys avustuksella. Keljon Prisma lahjoitti tapahtumaan puuvillaiset kangaskassit. Lisäksi lapsilla oli mahdollisuus tehdä puuhapajassa muun muassa piirustustehtäviä.

Terveellisestä ravitsemuksesta tapahtumassa kertoivat Keski-Suomen keskussairaalan SVD-preventiohankkeen (sydän- ja verisuonitautien sekä diabeteksen ehkäisyhanke) työntekijät. Esillä oli hyvin konkreettista ja havainnollistavaa materiaalia muun muassa eri tuotteiden energia- ja rasvamääristä. Energiapitoisuuksia oli havainnollistettu sokeripaloilla, ruokien rasvapitoisuuksia esiteltiin kuvalaminaattien avulla. Näiden ohessa lapsiperheet saivat tutustua ”Puoli kilo päivässä” –näyttelyyn, jossa havainnollistettiin kuinka paljon tulisi syödä kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivässä.



KUVIO 3. Havainnollistavaa materiaalia ravitsemuksesta.

Tarjoiluna perheille järjestimme yhteistyökumppaneidemme mahdollistaman välipalapöydän. Tapahtuman tarjoilut toteutettiin idealla terveelliset välipalat. Välipalapöydästä jokaisen oli mahdollisuus käydä nauttimassa terveellistä välipalaa. Saimme tarjolle kuitupitoista leipää, vähärasvaisia ja vähäsuolaisia leikkeleitä, vähärasvaista maitoa ja juustoa, kuitupitoisia ja vähäsokerisia muroja, sekä paljon kasviksia ja hedelmiä. Vanhemmille tarjosimme myös kahvia ja kuitupitoisia välipalakeksejä. Ks. Liite 5.



KUVIO 4. Terveellinen välipalapöytä.

Liikenneturva toi poliisin ohella tapahtumaamme lisätietoutta turvallisesta liikennekäyttäytymisestä. Ohessa oli myös mahdollisuus kokeilla turvaistuinporttia, jonka ali (alle 120cm) mahtuessa olisi lasten syytä käyttää vielä turvaistuinta. Liikenneturvan edustajalla oli mukana myös törmäysvaaka, jonka avulla ihmiset pystyivät mittaamaan oman painonsa onnettomuuden sattuessa törmäyshetkellä 50 km/tuntivauhdissa. Esimerkiksi 60 kg painava henkilö muuttuu törmäyshetkellä 2500 kg painavaksi.

Mukana tapahtumassa oli myös Keski-Suomen liikunta ry:n edustaja kertomassa lasten liikunnan hyödyistä. Muuramen paikallisesta kerho- ja liikuntatoiminnasta oli kertomassa vapaa-aikatoimen päällikkö Varpu Hihnala. Muuramen Martat esittelivät tapahtumassa Pikkukokit-toimintaansa. Lisäksi porkkanapukuun sonnustautunut maskotti viihdytti lapsia ja tarjoili heille naposteluporkkanoita (loimme tapahtumasta liikuntasalin pohjapiirroksen, Ks. Liite 6).

5.3.3 Perhetapahtuman käytännön toteutuminen

Ennakoilmoittautuneiden mukaan tapahtumaan piti osallistua noin 50 perhettä. Varauduttuamme isoon kävijämäärään, saimme paljon välipalatuotteita ja ravitsemukseen liittyvää materiaalia. Huolimatta siitä, että olimme tehneet ja toimittaneet julisteet tapahtumasta päiväkoteihin jaettavaksi, kävijämäärä tippui melkoisesti ennakoarvioista. Loppujen lopuksi kävijämääräksi muodostui noin 15 perhettä.

Olimme luoneet lyhyen palautelomakkeen tapahtumasta (Ks. Liite 7), johon pyysimme kaikkia perheitä vastaamaan lähtiessään. Palautteeseen vastaamisesta perheet saivat kiitoksena mukaansa terveellistä välipalaa kauramurojen muodossa. Kaiken kaikkiaan palaute tapahtumasta oli positiivista. Erityisesti kiitosta saivat välipalapöydän antimet sekä lapsille kohdistetut toiminnalliset pisteet:

*”Oli erikoisuudellaan hauska ja innostava. Välipala oli erittäin hyvä!
Mukana tärkeitä esittelypisteitä.”*

*”Erittäin hienosti järjestetty ja silmiä avaava tapahtuma. Lisää tällaisia.
Kiitos!”*

*”Ehkä saisi enemmän osanottoa, jos olisi muun ”tavallisen”
lastentapahtuman yhteydessä. Kun markkinoidaan terveellisenä
tapahtumana, ne jotka eniten tietoa tarvitsevat, jäävät tulematta.”*

Kustannusten osalta tarkoituksenamme oli alusta alkaen saada mahdollisimman suuri osa tapahtumassa tarvittavista materiaaleista tuotelahjoituksina. Muuramen kunta lahjoitti meille esiselvityksen palautuskuorina käyttämämme kirjekuoret. Pieniä kuluja itsellemme koitui erilaisiin ilmoituksiin tarvitsemistamme paperimateriaaleista. Matkustelemisesta koitui bensakuluja jonkin verran, kun ajoimme Jyväskylästä Muurameen ja takaisin, sekä noutaessamme tuotelahjoituksia eri paikoista. Loppujen lopuksi selvisimme vähillä kustannuksilla.

6 POHDINTA

Opinnäytetyö on haastava ja pitkä prosessi. Kirjallisessa työssä on vaikea kuvata sanoin opinnäytetyöhön käyttämäämme työmäärää. Uskomme vahvasti, että opinnäytetyölle varattu työmäärä ylittyi huomattavasti. Opinnäytetyöstämme muodostui toiminnallinen ja täten hieman erilainen kuin yleensä ammattikorkeakoulussa toteutetut tutkimustyöt. Koimme haasteena työn edistymisen kannalta toiminnalliseen työhön sopivan opinnäytetyön ohjausmateriaalin puuttumisen. Tästä huolimatta selvisimme mielestämme erinomaisesti maalaisjärjellä sekä hyvän tukiverkoston avulla.

Esiselvityksen toteutuminen

Kyselylomakkeen ja saatekirjeen luominen oli mielestämme melko hankalaa, koska meillä oli useita ohjaajia. Kaikkien ohjaajien mielipiteet sisällön kannalta olivat todella tärkeitä, jotta tuloksesta saatiin mahdollisimman hyvä ja tarkoitustaan palveleva. Hankaluudeksi koimme sen, kuinka useaan otteeseen jouduimme muokkaamaan sekä kyselylomaketta että saatekirjettä. Prosessissa vierähti pitkä aika ennen kuin saimme lomakkeet vanhemmille jaettavaksi. Todennäköisesti olisi ollut helpompaa, että ohjaajia olisi ollut vain yksi tai olisimme saaneet järjestettyä yhteisen ajan jolloin kaikki ohjaajat olisivat istuneet kanssamme saman pöydän ääreen luomaan lomaketta ja saatekirjettä. Loppujen lopuksi olimme tyytyväisiä, että näimme vaivaa lomakkeiden luomiseen ja niistä tuli ulkoasultaan meitä miellyttäviä. Saatekirjeen ja kyselylomakkeen muokkaaminen kannatti, koska vastausprosentti oli hyvä. Kyselylomake oli selkeä ja helposti täytettävä, koska vältyimme epäselvyyksiltä vastauksia purkaessamme.

Esiselvityksen eettisyys

Mielestämme esiselvitys on eettisesti oikeutettu, koska emme tavoittele sen tuloksilla omaa etuamme, vaan katsomme työn olevan hyödyksi Muuramen kunnan perhe- ja neuvolapalveluiden kehittämistyössä. Tämän lisäksi perheet ovat pysyneet

meille koko prosessin ajan täysin anonyminä. Emme missään vaiheessa saaneet tietoomme lasten ja vanhempien henkilöllisyyttä. Henkilötiedot eivät olleet työmme kannalta oleellisia.

Perhetapahtuman toteutuminen

Perhetapahtuma toteutui mielestämme suunnittelun, organisoinnin ja järjestelyiden osalta erinomaisesti. Koimme onnistuneemme hyvin yhteistyökumppaneiden hankkimisessa, vaikka kumppaneiden haaliminen vaatiikin paljon aikaa ja sinnikkyyttä. Totesimme, että sähköpostit, joilla lähestyimme yhdistyksiä ja yrityksiä täytyivät olla kutsuvia sekä niissä täytyi olla riittävästi tietoa tulevasta tapahtumasta. Yhteistyökumppaneiden innostus ja halukkuus osallistua tapahtumamme toteutukseen yllätti meidät melkoisesti.

Ennakoilmoittautumisten mukaan tapahtumaan ilmoittautui paljon lapsia perheineen. Odotukset olivat korkealla, koska olimme saaneet paljon yhteistyökumppaneita mukaan tapahtumaan. Toisin kuitenkin kävi. Paikalle ilmaantui harmiksemme vain 15 perhettä. Positiivista kuitenkin oli, että kaikki paikalla olleet olivat hyvin tyytyväisiä tapahtumaan. Tapahtuman palautteiden mukaan kaikki paikalle olleet olivat sitä mieltä, että tällainen tapahtuma olisi jatkossakin tarpeellinen. Tapahtuman jälkeen selvisi, että toimittamamme markkinointi-/muistutusjulisteet tapahtumasta eivät päätyneetkään meistä riippumatta kohderyhmän ilmoitustauluille. Lähetimme myös esikouluryhmien ohjaajille muistutuksena sähköpostiviestin tapahtumasta ja toivoimme, että he olisivat vielä muistuttaneet vanhempia tapahtumasta. Tämäkään muistutusviesti ei ollut ilmeisesti tavoittanut vanhempia. Myöhemmin saimme kuulla esiopetuksen johtajalta, että Muuramen päiväkodeissa on käytössä niin sanottu ”tiedotuslinjaus”, että vain tärkeimmistä asioista tiedotetaan vanhemmille. Meidän tapahtuma ei ilmeisesti ylittänyt tärkeyden rajaa.

Oman oppimisen arviointi

Koko opinnäytetyöprosessi on vahvistanut osaamistamme ja käsityksiämme toimia samankaltaisissa kuntoutuksen ohjaajan tehtävissä tulevaisuudessakin., vaikka työ tuntuikin

välillä hyvin haastavalta. Kaikesta kuitenkin selvittiin käyttämällä ongelmaratkaisukykyä ja luovuutta munipuolisesti.

Koimme haasteena aikataulujen yhteensovittamisen niin moniammatillisen yhteistyöryhmän kuin omien aikataulujemmekin kanssa. Usein palavereiden ja tapaamisten järjestäminen venyi, koska kohdehenkilöitä oli vaikea tavoittaa puhelimitse tai sähköpostilla. Asetimme oman ammattitaitomme kehittämistavoitteiksi yhteyshenkilönä ja koordinoijana toimimisen.

Organisointitaitojamme kehitti erityisesti yhteistyökumppaneiden hankkiminen tapahtumaan. Perhetapahtuman koko prosessin läpivieminen vahvisti ja kehitti näitä taitoja tulevaisuutta silmällä pitäen.

Työmme edetessä käytimme paljon eri ammattialojen edustajien asiantuntijuutta hyödyksi. Olimme yhteydessä useiden eri organisaatioiden kanssa. Mielestämme onnistuimme ylittämään moniammatillisen yhteistyön yli organisaatorajojen. Emme epäröineet ottaa tapahtumaamme mukaan myös muita kuin terveyttä edistäviä tahoja. Näimme tärkeänä ja yhtenä osana kokonaisuutta terveyden ohella myös liikenneturvallisuuden. Kun lapset siirtyvät koulutielle liikennekäyttäytyminen ja turvallisuus korostuvat. Saimmekin paljon kiitosta, että olimme rohkeasti ottaneet yhteyttä muun muassa poliisin ennalta ehkäisevää työtä tukevaan yksikköön. Näin ollen moniammatillinen yhteistyö sai aivan uudet ulottuvuudet.

Näkemyksemme siitä, että kuntoutus on myös ennaltaehkäisevää työtä, vahvistui tapahtumassa. Saimme paljon materiaalia niin lapsille kuin aikuisillekin, jossa taustalla oli koko ajan ajatus ylipainosta ja sen terveydellisistä haitoista. Tällaisella ennaltaehkäisevällä työllä haluaisimme olla vähentämässä esimerkiksi sydänkuntoutuksessa olevien asiakkaiden määrää. Työn edetessä huomasimme, että kuntoutuksen kirjallisuus sisältää hyvin vähän ennalta ehkäisevän kuntoutuksen materiaalia. Edelleen kuntoutuksen kirjallisuus korostaa jo olemassa olevien vikojen, vammojen ja sairauksien korjaamista sekä näistä aiheutuvien oireiden vähentämistä.

Tällaista työtä tehdessä tulee huomioida asiakasryhmän erityistarpeet. Lähdimme pohtimaan tapahtumaa suunniteltaessa, mitä itse lapsena olisimme tapahtumalta toivoneet. Mietimme myös, millaisin keinoin lasta tulisi lähestyä, kun

asiakokonaisuus voi olla hänelle vaikeasti hahmottuva. Toteutimme tapahtuman sillä periaatteella, että lapsella on mukava olla ja paljon kivaa monipuolista tekemistä. Kuuluuhan sanontakin, että lapsi oppii leikkimällä. Lisäksi otimme huomioon erityisruokavaliot. Varasimme välipalapöytään sekä gluteenittomia että laktoosittomia tuotteita.

Kehittämisideat ja jatkotutkimukset

Perhetapahtumasta, jonka järjestimme, muodostui pitkällisen prosessin kautta tietynlainen toimintamalli. Muuramen terveysaseman ylihoitaja oli sitä mieltä, että tapahtuma oli erittäin onnistunut ja sen voisi toteuttaa samalla konseptilla vuosittain. Järjestämämme perhetapahtuma oli siis eräänlainen pilottihanke. SVD-preventiohankkeen työntekijöiden toimesta on tarkoitus levittää konseptia koko Keski-Suomen maakunnan alueella. Näin ollen mallimme on käytettävissä myös muissa kunnissa.

Tieto opinnäytetyöstä ja sen sisällöstä levisi myös maakunnan ulkopuolelle. Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ollaan mukana kansainvälisessä In Form-hankkeessa, jossa etsitään toimintamalleja lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisyyn. Järjestämästämme perhetapahtumasta saatuja kokemuksia tullaan hyödyntämään tämän hankkeen puitteissa.

Työmme edetessä mieleemme tuli myös useita muita erilaisia ideoita, joista voisi toteuttaa uusia opinnäytetöitä ja tutkimuksia. Yhtenä ajatuksena esiin nousi, että esiselvityksen ja tapahtuman voisi toteuttaa eri ikäryhmille esimerkiksi yläkouluikäisille. Mielenkiintoista olisi myös tietää, kuinka selvityksen kohteina olleiden esikoululaisten ruokailu- ja liikuntatottumukset ovat muuttuneet esimerkiksi viiden vuoden päästä.

"Ihminen istuu itselleen sairautta ja juoksee terveyttä."

(Suomen poikien ja tyttöjen oma terveysopas, 1940)

LÄHTEET

Haglund, B., Hakala-Lahtinen, P., Huupponen, T., Ventola, A-L. 2007. Ihmisen ravitsemus. 9., uud. painos. Helsinki: WSOY.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Lasten lihavuus. 2006. Viitattu 28.1.2009. www.hus.fi, Potilaat ja läheiset, Potilasopas, Sairaudet, Elämänlaatu ja ravinto, Lasten lihavuus.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Jyväskylä:Gummerus.

Huhtanen, K. 2004. Varhainen puuttuminen. Erityisen tuen tarpeen kohtaaminen päivähoitossa. Tampere: Tammer-Paino. Järvikoski, A. & Härkäpää, K. Kuntoutuskäsityksen muutos ja asiakkuuden muotoutuminen. 2008. Teoksessa Kuntoutus. Toim. Rissanen, P., Kallanranta, T., Suikkanen, A. 2. Painos. Keuruu: Otava, 51-62.

Kuntoutusohjausnimikkeistö. 2003. Opas sisältöön ja käyttöön. Toim. Holma, T. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Lahti-Koski, M. 2005. Lihavuus. Viitattu 21.11.2008. www.terveyskirjasto.fi, Suomalaisten terveys, Lihavuus.

Langström, H. 2006. Yleisyys ja muutokset Suomessa. Teoksessa Lihavuus, ongelma ja hoito. Toim. Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A., Uusitupa, M. 3.,uud.painos. Hämeenlinna: Karisto.

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena, opas työntekijöille. 2004. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004:14.

Lasten lihavuus. 2005. Käypä hoito. Viitattu 17.11.2008. www.kaypahoito.fi, Lääkäreille, Lasten Lihavuus.

Lyytikäinen, A. 2009. Ravitsemusterapautti, SVD-preventiohanke, Keski-Suomen keskussairaala. Keskustelu 21.1.2009.

Lyytikäinen, A. 2008. Sydän- ja verisuonitaudit, diabetes ja ravitsemus, SVD – preventiohanke. PowerPoint-esitys. Viitattu 28.1.2009.

Nuutinen, O. 2006. Lasten ja nuorten lihavuuden hoito. Teoksessa Lihavuus, ongelma ja hoito. Toim. Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A., Uusitupa, M. 3.,uud.painos. Hämeenlinna: Karisto

Puumalainen, J. Kuntoutuksen historiaa. 2008. Teoksessa Kuntoutus. Toim. Rissanen, P., Kallanranta, T., Suikkanen, A. 2. Painos. Keuruu: Otava, 16-30.

Salo, M. 2004. Lihavuus. Teoksessa Lastentaudit. Toim. Siimes, M. & Petäjä, J. 3., uud. painos. Jyväskylä: Gummerus, 318-323.

Salo, M. 2000. Lihavuus. Teoksessa Lastentaudit. Toim. Raivio, K. & Siimes, M. 2., painos. Jyväskylä: Gummerus, 68-69.

Vatanen, J. 2008. Lisää lasten liikettä vanhempain ilta. Nuori Suomi ry. PowerPoint-esitys. Viitattu 28.1.2009.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Viitattu 3.12.2008. www.stm.fi, Julkaisut, 2005, Lokakuu, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (Oppaita 2005:17).

Liite 1. Saatekirje

Hei,

10.11.2008

Hyvät esikoululaisen vanhemmat

Muuramen kunnan terveysneuvoloissa panostetaan lapsiperheiden palveluiden ja neuvolatyön kehittämiseen. Monet elintavat, erityisesti ravinto- ja liikuntatottumukset, muovautuvat jo varhaislapsuudessa ja näihin on hyvä kiinnittää huomiota ja puuttua jo neuvolaiässä kouluiän kynnyksellä.

Selvittämällä muuramelaisten lasten terveystottumuksia esikouluikäisten lasten vanhemmilta, pystytään palveluita kehittämään ja kohdentamaan tarkoituksenmukaisesti. Selvitys toteutetaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyönä kyselylomakkeella, joka on oheessa.

Kyselyn tulokset käsitellään täysin nimettömänä ja luottamuksellisesti. Perhettä ja lasta ei voida tunnistaa tutkimuksesta.

Toivomme, että vastaatte kyselyymme mahdollisimman pian, viimeistään keskiviikkoon 26.11.2008 mennessä. Kyselylomakkeet voitte palauttaa päiväkotiin oheisessa kirjekuoressa. Mikäli haluatte lisätietoja selvitykseen liittyen, voitte ottaa meihin yhteyttä osoitteeseen jenni.rauma.sre@jamk.fi.

Lisäksi kutsumme perheenne toiminnalliseen perhetapahtumaan – **Liikkuen, Leikkien, Terveellisin askelin!** -, jonka järjestämme **lauantaina 24.1.2009 Muuramen Monitoimitalolla kello 13-16**. Tapahtuma sisältää toimintaa sekä lapsille että vanhemmille. Perhetapahtuman yhteydessä kerromme tämän selvityksen tuloksista.

Lämpimästi yhteistyöstä kiittäen

Hanna, Jenni ja Niina
Kuntoutuksen ohjaaja –opiskelijat, Jyväskylän AMK

Työtämme ohjaavat

Tuija Kuha, esiopetuksen johtaja, Muurame
Pirkko Vuorinen, ylihoitaja, Muurame
Arja Lyytikäinen, ravitsemusterapeutti, K-S sairaanhoitopiiri

Tämä selvitys on osa Keski-Suomen sairaanhoitopiirin sydän- ja verisuonitautien ehkäisytoimintaa.

Palauta tämä kyselyn mukana vastauskuoressa, kiitos!



Liikkuen, leikkien, Terveellisin askelin -tapahtumaan 24.1.2009

perheestämme osallistuu ____ aikuista sekä ____ lasta.

Otamme vastaan toivomuksia perhetapahtuman sisältöä suunniteltaessa. Toiveet voitte kirjoittaa paperin kääntöpuolelle.

Liite 2. Kyselylomake

KYSELYLOMAKE

ESIKOULUIKÄISTEN LASTEN TERVEYSTOTTUMUKSET MUURAMESSA

Rastita oikea vaihtoehto.

TAUSTATIEDOT

1. Lapsen sukupuoli tyttö poika
2. Pituus _____ cm
3. Paino _____ kg

RUOKAILUTOTTUMUKSET

4. Kuinka usein koko perheenne ruokailee yhdessä?

Päivittäin 2-3 päivänä/vko Vain viikonloppuisin Harvemmin Ei koskaan

5. Lapsen aterioihin kuuluu

	Useita kertoja päivässä	Vähintään 1 krt päivässä	Useita kertoja viikossa	Vähintään kerran viikossa	Ei juuri koskaan
Kasviksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hedelmiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marjoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maitoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maitovalmisteita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruisleipää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muita leipätuotteita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puuroja, myslä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Useammin kuin 1 krt päivässä	1 krt päivässä	Viikoittain	Harvemmin	Ei juuri koskaan
Makeiset, suklaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sipsit yms.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizzat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hampurilaiset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leivonnaiset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keksit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaakao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jäätelöt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limonadit, mehut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LIIKUNTATOTTUMUKSET

6. Kuinka usein koko perheenne liikkuu yhdessä?

Päivittäin 2-3 päivänä/vko Vain viikonloppuisin Harvemmin Ei koskaan

KYLLÄ EI

7. Liikkuuko lapsenne mielestänne riittävästi?

Kuinka paljon on mielestänne riittävästi? _____

8. Onko lapsenne osallistunut Muuramen kunnan tarjoamiin liikuntapalveluihin?

Jos on, niin mihin? _____

9. Ovatko kunnan tarjoamat lasten liikuntapalvelut mielestänne riittävät?

10. Miten toivoisitte lasten/lapsiperheiden liikuntapalveluita jatkossa kehitettävän?

LAPSEN KASVUN KEHITTYMINEN

11. Onko neuvolassa kiinnitetty erityistä huomiota lapsenne kasvuun (kasvulla tarkoitetaan pituuden ja painon kehittymistä)?

Kyllä Ei

12. Onko neuvolassa otettu puheeksi lapsenne epätasainen kasvu (pituuden hidas/nopea kasvu, alipaino, ylipaino)?

Kyllä. Missä iässä asia on huomioitu ensimmäisen kerran? _____

Ei ole otettu puheeksi

Ei, lapsen kasvu on ollut normaalia

Oletteko huolissanne lapsenne kasvusta, pituuden tai painon kehityksestä?

Jos olette, niin miksi?

Jos lapsenne kehitys on ollut epätasaista, miten te itse olette huomioineet asian kotona?

13. Oletteko saaneet mielestänne neuvolasta riittävästi tukea ja neuvontaa juuri oman lapsenne kasvuun liittyen? Kyllä Ei

Oletteko saaneet tukea ja neuvontaa jostain muualta, mistä?

Ei Kyllä, mistä _____

Minkälaista lisätukea ja neuvontaa toivoisitte jatkossa saavanne neuvolasta, osana lapsenne kehityksen tukemista?

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

Liite 3. PP-esitys esiselvityksen tuloksista



TERVEELLISIN ASKELIN KOULUTIELLE

Muuramelaisten esikoululaisten
vanhempien vastaukset, kyselyyn joka
toteutettiin marraskuussa 2008.

Esitiedot

- Esikoululaisia yhteensä 149
- Esikoululaisten vanhempia vastasi kyselyyn yhteensä 71
- Tyttöjä, 39 vastausta
- Poikia, 32 vastausta



RAVITSEMUS



3

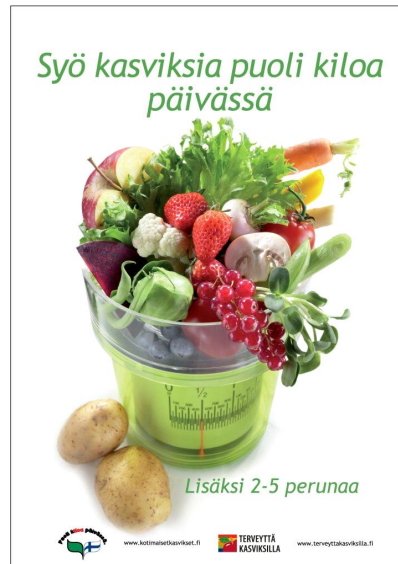
Kuinka usein KOKO perheenne ruokailee yhdessä?



4

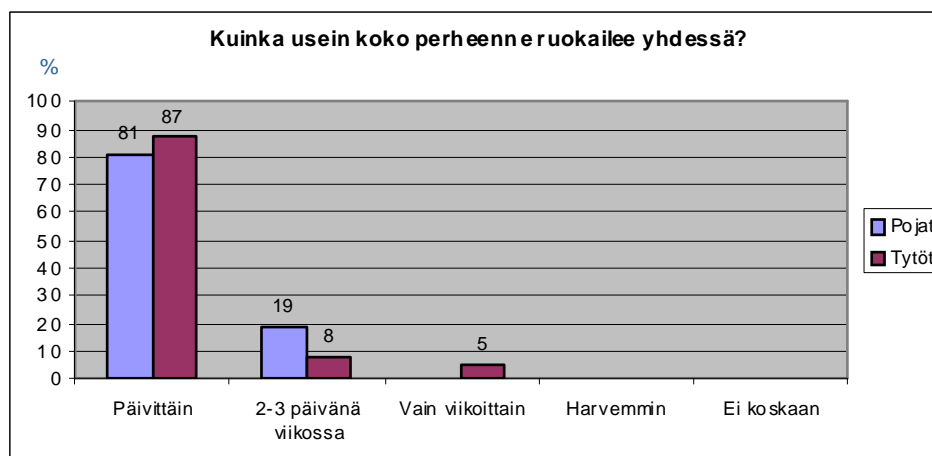
Esikouluikäisen lapsen ravitsemuksessa on hyvä huomioida;

- Säännöllisyys
- Monipuolisuus
 - maito
 - vilja
 - vihannekset
 - hedelmät ja marjat
- Ateria-/annoskoot



5

Suurin osa kyselyyn vastanneista esikouluikäisistä lapsista ruokailee koko perheen kanssa yhdessä lähes päivittäin – tämä on hienoa!



6

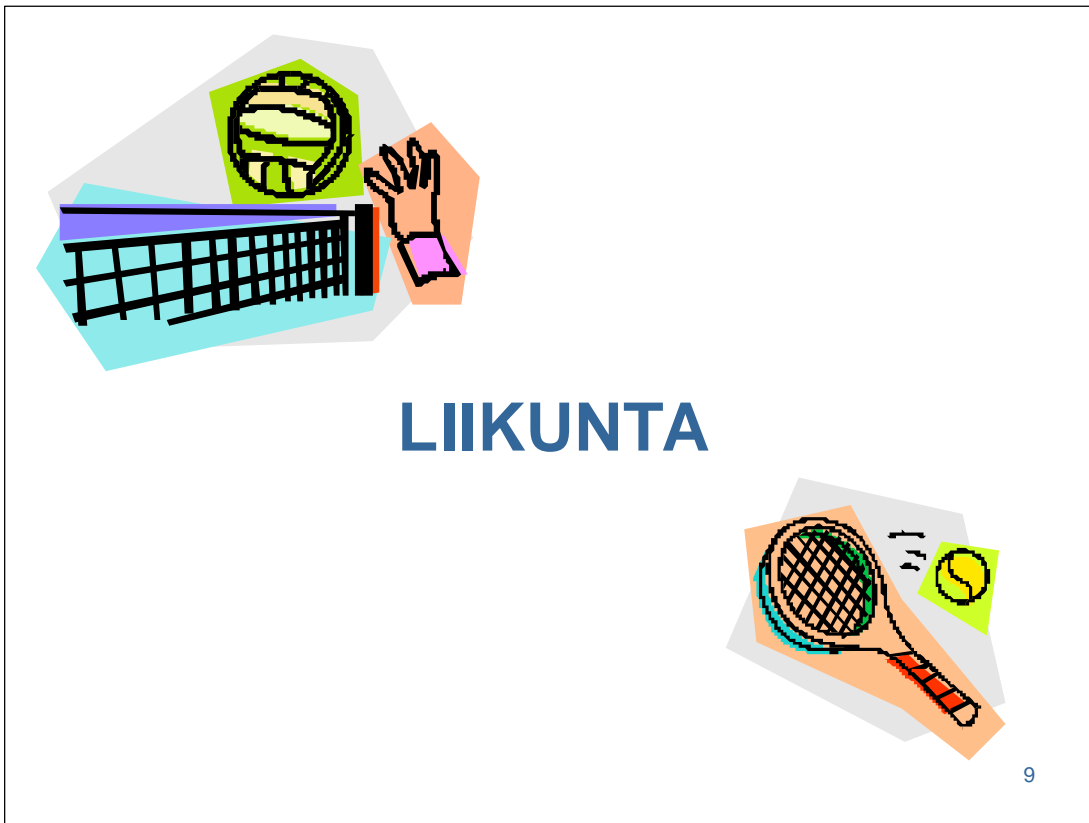
Muuramelaisten esikouluikäisten ruokavalioon kuuluu

Pojat 32 kpl					
	Useita kertoja päivässä	Vähintään 1 krt päivässä	Useita kertoja viikossa	Vähintään kerran viikossa	Ei juuri koskaan
Kasviksia	10	12	8	1	1
Hedelmiä	4	16	8	4	
Marjoja		2	12	14	4
Maitoa	28	2			2
Maitovalmisteita	18	11	1	2	
Ruisleipää	7	14	6	3	2
Muita leipätuotteita	9	13	9	1	
Puuroja, myslä	2	16	11	2	1

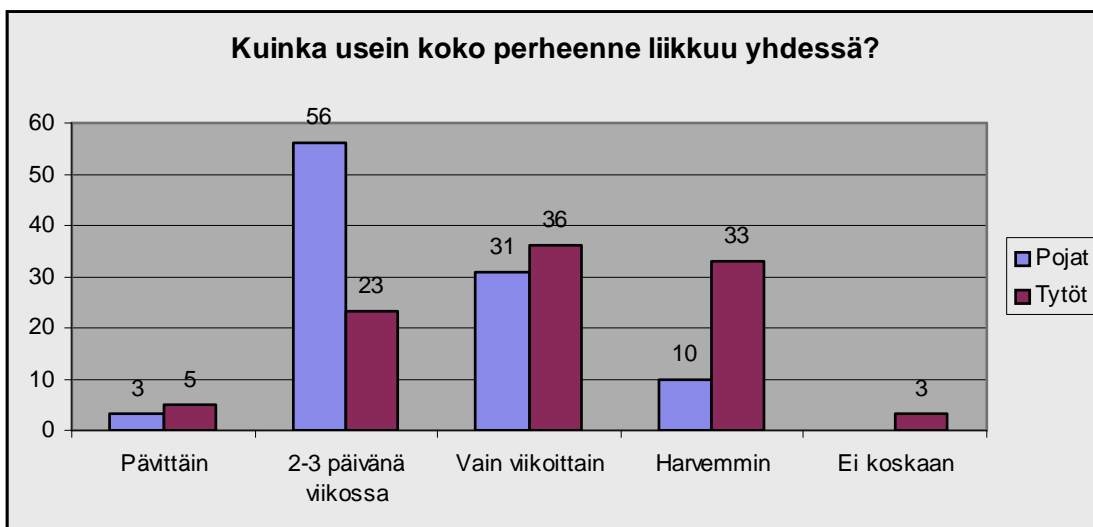
Työt 39 kpl					
	Useita kertoja päivässä	Vähintään 1 krt päivässä	Useita kertoja viikossa	Vähintään kerran viikossa	Ei juuri koskaan
Kasviksia	9	23	3	3	1
Hedelmiä	8	16	8	4	3
Marjoja	1	6	11	17	4
Maitoa	35	4			
Maitovalmisteita	21	14	3	1	
Ruisleipää	12	14	7	5	1
Muita leipätuotteita	15	15	6	2	1
Puuroja, myslä	6	16	9	5	3

Pojat 32 kpl					
	Useammin kuin 1 krt päivässä	1 krt päivässä	Viikoittain	Harvemmin	Ei juuri koskaan
Makeiset, suklaa		2	27	3	
Sipsit yms.			6	23	3
Pizzat			3	26	3
Hampurilaiset			2	27	3
Leivonnaiset		1	8	21	2
Keksit		2	15	14	1
Kaakao		3	14	9	6
Jäätelöt		2	11	18	1
Limonadit, mehut	1	4	15	10	2

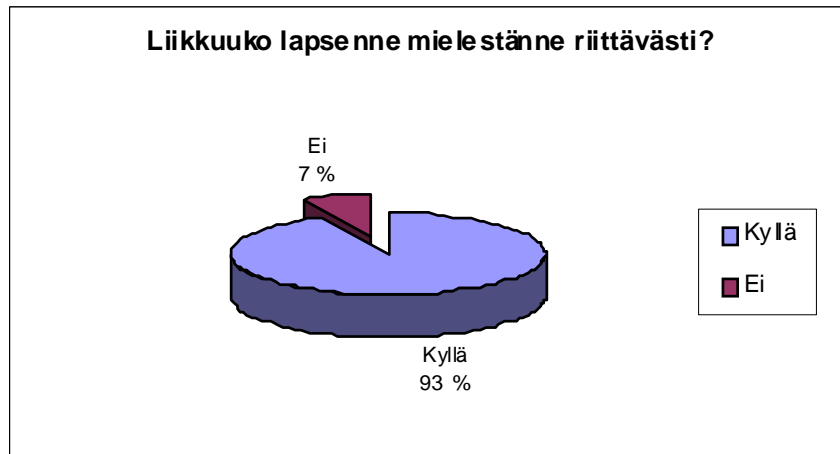
Työt 39 kpl					
	Useammin kuin 1 krt päivässä	1 krt päivässä	Viikoittain	Harvemmin	Ei juuri koskaan
Makeiset, suklaa		3	27	9	
Sipsit yms.			6	19	14
Pizzat			3	29	7
Hampurilaiset			2	28	9
Leivonnaiset		2	20	16	1
Keksit		3	16	19	1
Kaakao	1	7	12	9	10
Jäätelöt			13	25	1
Limonadit, mehut		7	8	14	3



Kuinka usein koko perheenne liikkuu yhdessä?



Suurin osa esikouluikäisistä tytöistä ja pojista liikkuu vanhempien mielestä riittävästi.



11

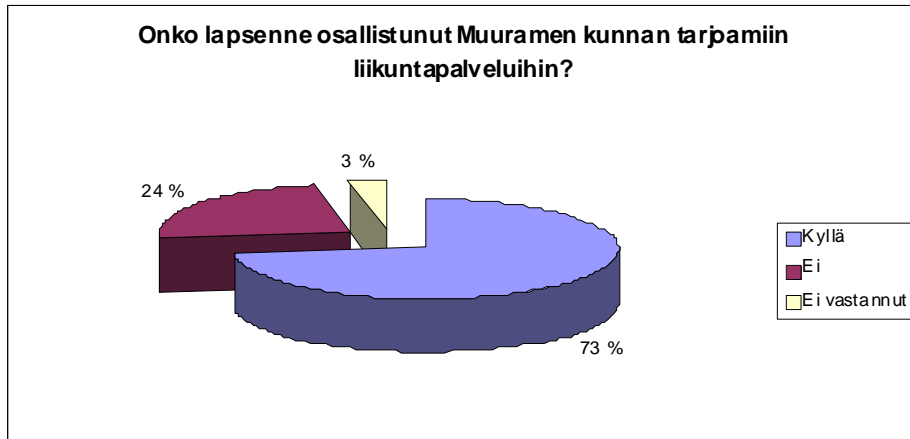
Kuinka paljon lapsen tulisi mielestänne liikkua, jotta hän liikkuu riittävästi?

Vanhemmat olivat yleisesti sitä mieltä, että lapsen tulee liikkua päivittäin.

Suurin osa vastasi, että riittävä päivittäinen liikunnan määrä on noin 2 tuntia päivässä.

12

Lasten osallistuneisuus Muuramen liikuntapalveluihin

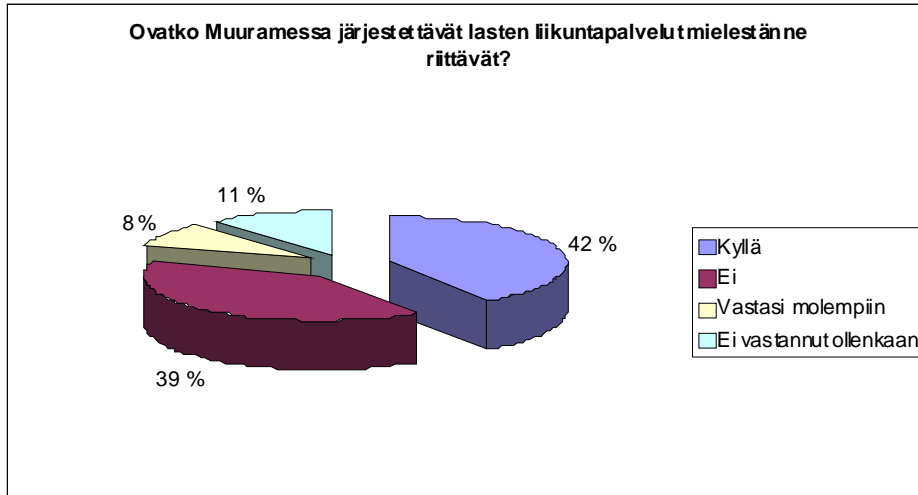


13

- **Suosituimpia liikuntapalveluita olivat erilaiset liikuntaleikkikerhot, uimakoulut sekä vesileikkikerhot ja nappulaliiga.**
- **Omatoimisesta liikunnan harrastamisesta suosituimmaksi osoittautui uimahallissa käyminen.**
- **Lisäksi vastaajat käyttivät paljon erilaisia kunnan ylläpitämiä ulko- ja sisäliikuntamahdollisuuksia hyväkseen esimerkiksi hiihtoladut, luontopolut sekä yksityiset sisäliikuntavuorot.**

14

Tyytyväisyys Muuramessa järjestettäviin lasten liikuntapalveluihin



15

Miten toivoisitte lasten/lapsiperheiden liikuntapalveluita jatkossa kehitettävän?

- Monet vastaajat toivoivat ohjattuihin ryhmiin lisää paikkoja sekä maksuttomia harrastusmahdollisuuksia (pallolajit, sporttikerho).
- Ohjaajien koulutukseen panostusta.
- Perusliikuntakerhoja mm. voimistelakerhoja, jotka eivät ole kilpailuhenkisiä.
- Liikuntamahdollisuuksista tiedottaminen paremmaksi mm. päivähoiton kautta.
- Moni vanhempi toivoi, että palvelut tuotaisiin myös lähemmäksi taajamia mm. Kinomaalle ja Vuorenlahteen. Esimerkiksi urheilukenttien, hiihtolatuksen ja luistinratojen muodossa, myös niiden ylläpitoon toivottiin parannusta. Lisäksi puistoihin toivottiin kiipeilytelineitä.
- Kinomaalle toivottiin enemmän erilaisia liikuntakerhoja.
- Jäähalliin enemmän yleisövuoroja sekä remonttia.

16

Lisäksi toivottiin...

- Itsepuolustuslajeja
- Hiihto- ja luistelukouluja
- Yleisurheilukouluja
- Eri lajeja enemmän
- Sisätiloihin kiipeilytelineitä ja patjoja
- Tyttöjen liikuntaa, jumppaa sekä musiikki liikuntaa
- Vanhemmat toivoivat uimakouluja/vesileikkejä enemmän sekä niiden järjestämistä ympärivuotisesti, jotta kaikki halukkaat mahtuisivat mukaan.
- Uimahallin aukioloaikoja pitempään viikonloppuisin.
- Uimahalliin toivottiin remonttia.

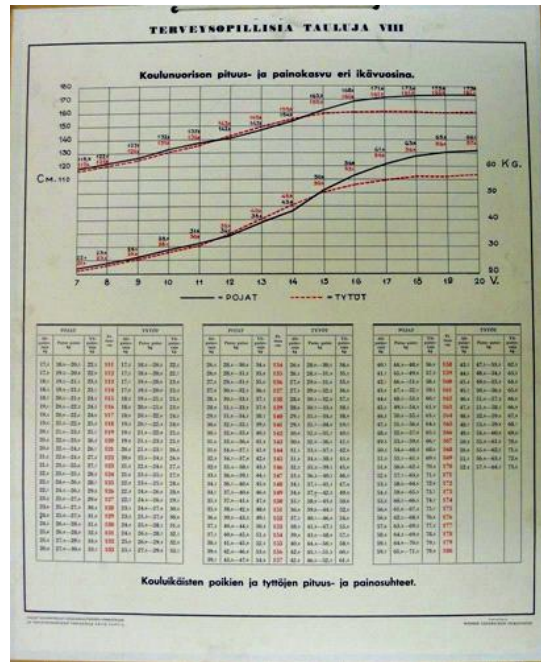
17

Lisäksi toivottiin...

- Vastaajat toivoivat koko perheen yhteisiä liikuntapäiviä sekä liikuntavuoroja esim. jalkapalloa ja sählyä.
- Perheretkiä → vaellus ja hiihto.
- Muutama vastaaja ehdotti liikuntaa, joka ei ole sukupuoli- eikä ikäsidonnaista.
- Tarzan-kerhon tyyppistä liikuntaa myös kouluikäisille.
- Lisäksi toivottiin tanssi/jumppa/balettitunteja (myös 1-2-luokkalaisille).
- Erityislastenliikuntaryhmiä lisää esim. 3-4 luokkalaisille.
- Alle 3-vuotiaille toivottiin liikunta/tms. kerhoja.

18

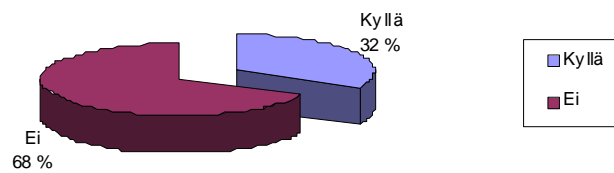
LAPSEN KASVUN KEHITTYMINEN



19

Neuvolapalvelut

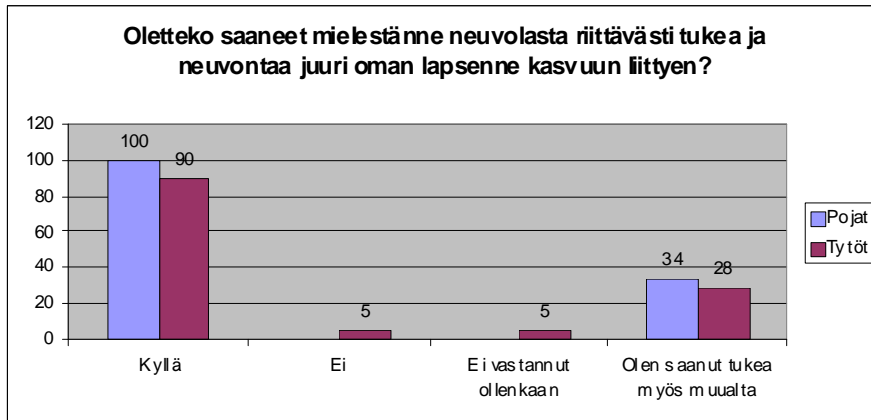
Onko neuvolassa kiinnitetty erityistä huomiota lapsen kasvuun?



- Kasvulla tarkoitetaan pituuden ja painon kehittymistä

20

Neuvolatuen riittävyys



Lisätukea neuvolanpalveluiden lisäksi vanhemmat olivat saaneet

- päivähoitoa,
- omilta vanhemmiltaan,
- tutuiltaan
- sekä toisilta äideiltä.
- Lisäksi tietoa oli haettu internetistä, lehdistä sekä kirjallisuudesta.

21

Vanhempien toiveita neuvola- ja perhepalveluiden kehittämiseksi jatkossa

- Neuvolapalveluita pidettiin yleisesti hyvinä.
- Yhteistyön perheen ja kouluterveydenhuollon välillä toivottiin jatkuvan neuvolatyön kaltaisena.
- Erilaisia vertaistukiryhmiä toivottiin järjestettäväksi. Esimerkiksi ryhmä isille sekä vilkkaiden lasten vanhemmille.
- Toivottiin enemmän psyykkisen kehityksen tukemista.
- Terveysseurantaa toivottiin tarpeen vaatiessa toteutettavaksi useammin kuin kerran vuodessa.
- Kokonaisuuden huomioimista ja yksilöllisyyttä, suositukset eivät välttämättä sovi kaikille.
- Havainnollistavaa sekä konkreettisia/yksilöllisiä esimerkkejä ja käytännön neuvoja esimerkiksi ravinnon määrästä.

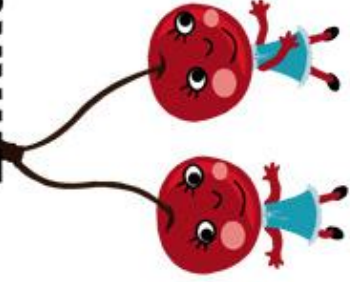
22

LYSTILAUAANTAI

Liikkuen, Leikkien – Terveellisin askelin!



Tapahtuma eskari-ikäisille lapsille ja heidän perheilleen.
LAUANTAINA 24.1.2009 kello 13-16.
Mäkelänmäen koulun liikuntasalissa (Mäkeläntie 10)



Omaan tahtiin ravitsemus- ja liikuntapisteisiin tutustumista

Lapsille temppurata ja puuhapiste, mm. kankaanpainantaa!

Tarjolla terveellistä välipalaa.

Tapahtumassa mukana;

4H-yhdistys

MLL, Pikku-Kokit

Keski-Suomen liikunta ry

Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ravitsemusterapeutti Arja Lyytikäinen

Muuramen kunta: Ylihoitaja Pirkko Vuorinen,

vapaa-aikatoimen päällikkö Varpu Hihnala, ft Marja Pekkarinen

Poliisi

TERVETULOA KOKO PERHEEN VOIMIN!



Liite 5. Välipalapöydän antimet

VÄLIPALAPÖYTÄ

Ruispaloja
Vaasan&Vaasan

Mysli- ja juusto bageleita
Elonen

Gluteenittomia sämpylöitä
S-Market, Muurame

Keijua 60 % , laktoositon
S-Market, Muurame

Kultakinkkua, Kultakalkkunaa, Savustettua Jyväbroilerfileettä
Saarioinen

Voileipäkinkkua, Ylikypsää saunapalvia,
Kariniemen kananpojan ohut grillifilee
HK

Aamuinen 12 % - sekä Aamupala Raikas 15 % -juustoja
S-Market, Muurame

Kurkkua, tomaattia ja paprikaa
HimosLomat

Lehti- ja jäävuorisalaattia
S-Market, Muurame

Naposteluporkkanoita
Citymarket, Keljo

Omenoita ja klementiineja
HimosLomat

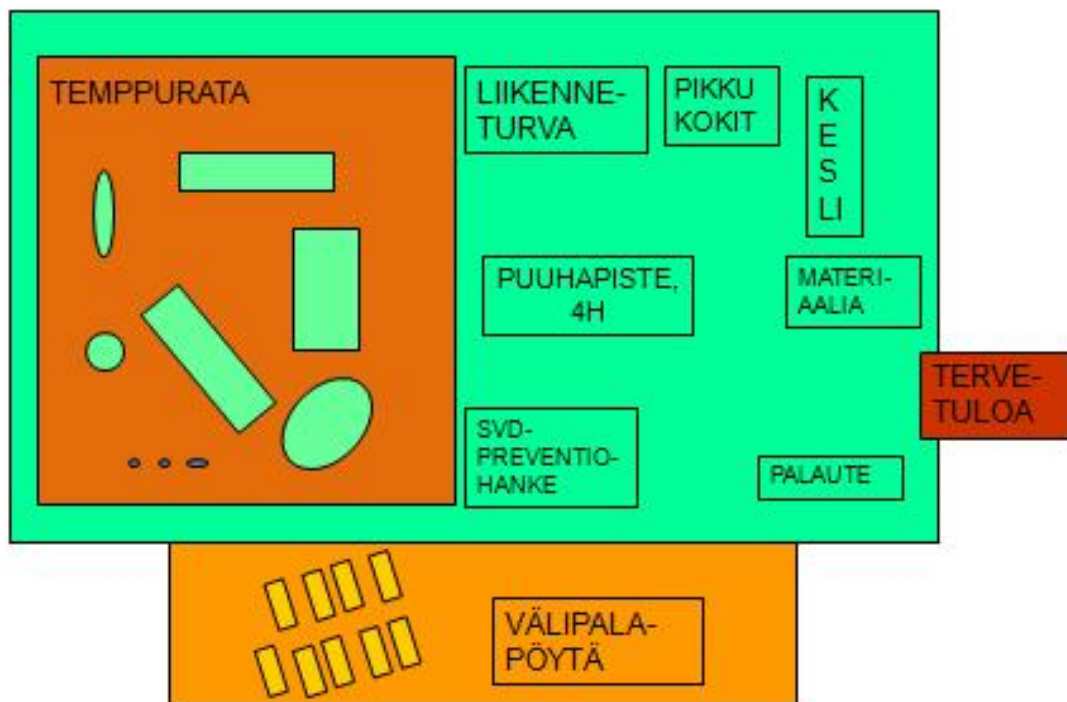
Kauramuroja ja välipalakeksejä
Raision elovena

Rasvatonta maitoa, Laktoositonta maitoa (rasvaton)
K-market Herkkuvuori, Muurame

Kahvia ja teetä
SVD-preventiohanke

Liite 6. Tapahtuman pohjapiirros

Pohjapiirros



Liite 7. Palaute päivästä

PALAUTE PERHETAPAHTUMASTA!

	KYLLÄ	EI
Oliko tapahtuma mielestänne onnistunut?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olisiko samantyyppinen tapahtuma esikouluikäisille lapsille sekä heidän perheilleen jatkossakin tarpeellinen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muuttuiko käsityksenne terveellisistä elintavoista?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oliko tapahtuman ajankohta sopiva?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jos ei, mikä ajankohta olisi sopivampi? _____

Otamme vastaan sekä ruusut että risut! Palautteenne on meille hyvin tärkeää.

Lisäksi toivoisimme, että kertoisitte moniko perheestänne osallistui tapahtumaan, jotta saamme selville kävijämäärän.

Perheestämme tapahtumaan osallistui :

_____ Lasta ja _____ Aikuista

ISO KIITOS OSALLISTUMISESTANNE!