

Opinnäytetyö (YAMK)

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2022

Lotta Katajapuu-Rutanen

LUONTOASKEL TAAPEROPERHEEN HYVINVOINTIIN

– Luontosuhteen vahvistaminen
perhekeskuskontekstissa



Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2022 | 56+5

Lotta Katajapuu-Rutanen

Luontoaskel taaperoperheen hyvinvointiin

- Luontosuhteen vahvistaminen perhekeskuskontekstissa

Tämä kehittämisprojekti syntyi Muuramen kunnan tarpeesta kehittää Liikkuva Muurame-strategiaan taaperoikäisten perheille toimintaa, joka tukisi fyysistä aktiivisuutta. Työn tavoitteena oli lisätä perheiden, perheohjaajien ja terveydenhoitajien ymmärrystä luontokontaktien, fyysisen aktiivisuuden sekä unen vaikutuksista pienen lapsen hyvinvointiin. Kehittämisprojektin tarkoituksena oli selvittää, miten liikunta ja uni vaikuttavat taaperoikäisen kehitykseen ja rakentaa uudenlaista tapaa lähestyä pikkulapsiperheiden arjen haasteita perhekeskuskontekstissa.

Kehittämismenetelmä pohjautui Tuplatimantti-malliin ja työkaluina käytettiin asiakasprofiilin määrittely', empatiakarttaa sekä palvelupolku-menetelmää. Luonnossa liikkumisen ideointiin osallistettiin alueen taaperoikäisten lasten vanhempia.

Kehittämisprojektin tuotoksena syntyi Luontoaskel-toimintamalli tukemaan taaperoikäisten lasten perheitä luontosuhteen vahvistamisen kautta. Luontoaskel-toimintamalli käsittää Luontoaskel-lähetteen neuvolan ja perheohjauksen välillä sekä Luontoaskel taaperon tahdissa-tietosivun neuvolan internetsivuilla.

Asiasanat:

Taaperoikäiset, luontosuhde, uni, fyysinen aktiivisuus, perhetyö, neuvolat

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Integration of Rehabilitation and Physical Activity

2022 | 56+5

Lotta Katajapuu-Rutanen

Step to the nature for toddler's families welfare

- strengthening the relationship with nature in family center context

This development project arose from the need of Muurame municipality to develop activities that would support physical activity in the Mobile Muurame strategy for young families. The aim of the work was to increase families, family counselors and nurses understanding about the effects of nature contacts, physical activity and sleep on the young children wellbeing. The purpose of the development project is to find out how exercise and sleep affect on toddler development. Secondly, to develop a new way of approaching the everyday challenges in families with young children in the family center context.

The development method was based on the Double Diamond model. The used methods were a customer profile definition, empathy map and a service path method. Toddler's parent were also asked ideas for toddlers nature activities. As a result of the development project, the Nature Step-operating model was created to support families with toddlers through strengthening the relationship with nature. The Nature Step-operating model includes Nature Step-referral between the guidance center and family counselling, as well as a Nature step to the toddler's pace-information page on the counseling center's website.

Keywords:

Toddlers, nature relationship, sleep, physical activity, family counselling, guidance centers

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Kehittämiprojektin lähtökohdat	8
2.1 Perhekeskus toimintaympäristönä Muuramessa	8
2.2 Projektiorganisaatio	11
2.3 Kehittämiprojektin tarkoitus ja tavoitteet	13
3 Uni ja fyysinen aktiivisuus taaperon kehityksessä	14
3.1 Taaperon kehityksen lähtökohtia	14
3.2 Unen vaikutus taaperoikäisen lapsen terveyteen sekä kognitiivisiin, sosiaalisiin ja psyykkisiin taitoihin ja kehitykseen	15
3.3 Motoristen taitojen kehittyminen ja pienen lapsen fyysinen aktiivisuus	17
3.4 Ruutuaika ja taaperon kehitys	18
4 Luonnon hyvinvointivaikutukset	20
4.1 Luontokontaktien hyvinvointi- ja terveysvaikutukset lapsuudessa	20
4.2 Luonnon hyödyntäminen sosiaali- ja terveyspalveluissa	21
5 Kehittämiprojektin toteutus	24
5.1 Kehittämisen työkalut, aikataulu ja projektiviestintä	24
5.1.1 Tuplatimantti kehittämismenetelmänä	24
5.1.2 Kirjallisuuskatsaus osana tiedonkeruuta	25
5.1.3 Käyttäjäprofiili, palvelupolku ja empatiakartta	28
5.1.4 Aikataulu ja viestintä	29
5.2 Kehittämiprojektin eteneminen käytännössä	30
5.2.1 Tiedonkeruu ja asiakasymmärryksen syventäminen	30
5.2.2 Prototyyppi ja konseptointi	33
6 Kehittämiprojektin tuotokset	36
7 Eettisyys ja luotettavuus	37
8 Kehittämiprojektin arviointi	39

8.1 Projektiorganisaation toiminta	39
8.2 Projektin käytännön toteutuksen arviointi	40
8.3 Viestintä	43
9 Yhteenveto ja pohdinta	45
10 Jatkokehittäminen ja hyödyntäminen	49
Lähteet	50

Liitteet

Liite 1 Työpajojen sisällöt.

Liite 2 Luontoaskel-lähetteen esite.

Liite 3 Luontoaskel taaperon tahdissa-tietosivu

Liite 4 Palautekyselyn tulokset

Kuvat

Kuva 1. Perhekeskuksen palvelukokonaisuus (THL 2021)	8
Kuva 2. Perhekeskuksen tehtävät (THL, perhekeskuksen tehtävät 2021)	9
Kuva 3. Muuramen perhekeskuksen kohtaamispaikan sidosryhmät (Muuramen perhekesku n.d.)	10
Kuva 4. Luonnon hyvinvointivaikutusten mekanismeja (Tyrväinen ym. 2018)	20
Kuva 5. Tuplatimanttiprosessi (Ahtola 2020)	24
Kuva 6. Kehittämisprojektin aikataulu	29
Kuva 7. Tuplatimantin ensimmäisen timantin vaiheet	31
Kuva 8. Tuplatimantin toisen vaiheen rakentuminen kehittämisprojektissa	33

Taulukot

Taulukko 1. Kirjallisuuskatsauksen sisään- ja poisjättökriteerit.	26
---	----

1 Johdanto

Meille suomalaisille luonto ja luonnossa liikkuminen ovat olleet kautta aikain luonnollinen osa elämää, ja Covid19-pandemia nosti luonnossa liikkumisen ja retkeilyn määriä huimasti Suomessa (Metsähallitus 2022). Meidän perhe liikkeellä-hankkeessa toteutettiin kesällä 2020 kuntahaastattelukierros, jolla pyrittiin selvittämään, miten poikkeusolot muuttivat perhekeskusten palveluita ja toimintaa. Monessa perhekeskuksessa asiakastapaamisia ryhdyttiin toteuttamaan luonnossa ja liikkuen. Luonto ja toiminnallisuus edistivät tilanteiden ratkomista ja perheiden fyysisen aktiivisuuden lisäämistä pystyttiin tukemaan toiminnallisin keinoin. (Likes 2020.) Taaperoperheet ovat perhekeskusten ja perheohjauksen tuttuja asiakkaita, ja Muuramen kunnan TOIVO-perheohjauksessa vanhempien väsymys on ollut jonkin aikaa näkyvä teema yhteydenottojen syynä (Piispanen 2020).

Taaperoikäisten lasten kohdalla on normaalia, että lapsi heräilee öisin ja kuormittaa vanhempien jaksamista (Pajulo ym. 2012). Riittävä uni yhdistettynä terveellisiin ruokailutottumuksiin ja riittävään fyysiseen aktiivisuuteen edesauttavat normaalipainossa pysymistä. Luonnossa oleilu lisää fyysistä aktiivisuutta (Pasanen & Korpela 2015, Tyrväinen 2018) ja liikkumisella puolestaan on vahva yhteys painon hallintaan. Kuitenkin vuonna 2019 2–16-vuotiaista pojista 27 % ja tytöistä 17 % oli vähintään ylipainoisia (THL Lihavuuden yleisyys 2020). Lapsuudessa kertynyt ylipaino jatkuu herkästi aikuisikään saakka. Lihavuudella on todettu olevan merkittäviä psykososiaalisia vaikutuksia ja sen on todettu lisäävän mm. riskiä sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabeteksen puhkeamiseen. (Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset): Käypä hoito- suositus 2020.) Voitaisiinko perhekeskuskontekstissa edistää jo pienten lasten fyysistä aktiivisuutta ja tukea luontosuhdetta?

Tämä kehittämisprojekti pohjautui Sosiaali- ja terveysministeriön Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskusohjelman 2020–2023 tavoitteeseen siirtää palveluiden painopistettä ehkäisevään työhön sekä perustason palveluiden vahvistamiseen. Kehittämisprojektissa rakennettiin Muuramen kunnan perhekeskukseen

monialaisesti toimiva, perheiden hyvinvointia tukeva toimintamalli, joka hyödyntäisi luonnon hyvinvointivaikutuksia sekä vahvistaisi perheiden fyysistä aktiivisuutta. Kehittämiprojektin myötä liikkumisen, luonnon, unen ja ulkoilun merkitys tuotiin näkyväksi taaperoiden hyvinvoinnille ja terveellisten elintapojen oppiminen jo varhaisista vuosista lähtien nostettiin esille. Tavoitteena oli lisätä vanhempien, terveydenhoitajien ja perheohjaajien tietoisuutta edellä mainituista asioista ja sen myötä vahvistaa vanhemmuutta.

Luontoaskel-lähete neuvolan ja TOIVO-perheohjauksen välille ja Luontoaskel taaperon tahdissa-verkkosivu kehitettiin osaksi Muuramen kunnan Liikkuva Muurame-toimintaa. Muuramen kunnan strategisina tavoitteina vuosina 2016–2021 ovat elinvoima ja kestävä kasvu sekä hyvinvointi ja palvelut. Liikkuva Muurame-toiminta on yhtenä läpileikkaavana teemana näissä tavoitteissa ja sillä pyritään toteuttamaan hyvinvoinnin ja palveluiden tavoitteita tehokkaalla ennaltaehkäisyllä sekä edistämällä hyvinvointia ja elämänlaatua. Liikkuva Muurame-toiminnassa on huomioitu lähes kaikki ikäryhmät, mutta taaperoikäiset perheineen ovat olleet vailla toimintaideaa. (Alanära 2020.) Lisäksi Muuramen kunnan Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman 2019–2022 tavoitteina on mm. vähän liikkuvien lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen sekä lasten ja nuorten ylipainon ehkäiseminen (Muuramen kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2019).

Tämä raportti syventyy unen, fyysisen aktiivisuuden, ruutuajan ja luontokontaktien vaikutuksiin taaperon kehityksessä. Luontoaskel-toimintamallin kehittäminen toteutettiin noudattelemalla palvelumuotoilusta tuttua Tuplatimantti-mallia ja työpajoissa käytetyt menetelmät tuloksineen on kuvattu raportissa, kuten myös projektin tuotokset eli Luontoaskel-lähete sekä Luontoaskel taaperon tahdissa-verkkosivu. Lopuksi pohditaan Luontoaskel-toimintamallin hyötyjä ja sovellettavuutta muissakin toimintaympäristöissä.

2 Kehittämiprojektin lähtökohdat

2.1 Perhekeskus toimintaympäristönä Muuramessa

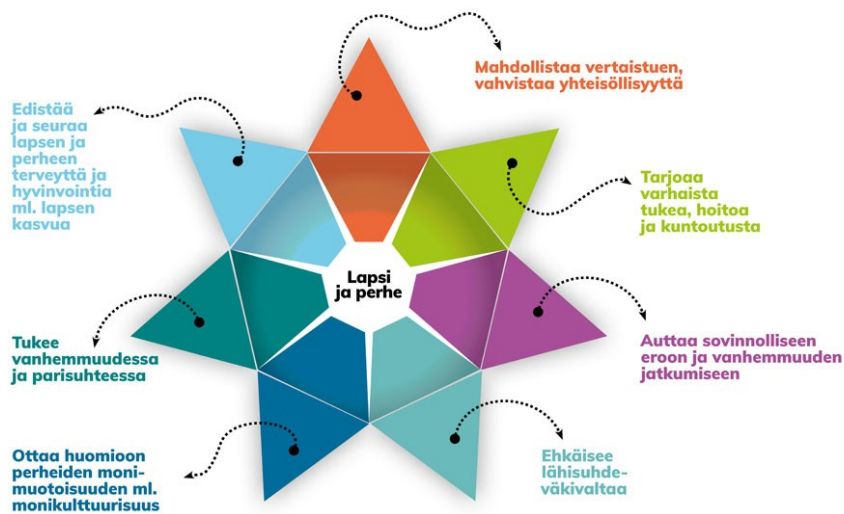
Muuramen kunta sijaitsee Keski-Suomen maakunnassa, noin 13 kilometriä Jyväskylästä etelään. Asukasluku on hieman yli 10 000 ja väestörakenteeltaan kunta on nuorekasta, perheitä on n. 2800 ja kunnan väestöstä n. 22 % on 0–14-vuotiaita. (Muurame 2021.) Taaperoikäisiä eli 1–3-vuotiaita vuonna 2021 oli Muuramen neuvolan tilastojen mukaan n. 300 lasta (Lahtinen 2020).

Perhekeskus tarkoittaa monialaisten palveluiden verkostoa, jonka keskiössä ovat lapsi, nuori, perhe ja läheisverkosto. Perhekeskus kokoaa yhteen hyvinvointia, terveyttä, kasvua ja kehitystä tukevat palvelut alueella. Näihin kuuluvat muun muassa neuvolapalvelut, perhetyö ja kotipalvelu, lapsiperheiden sosiaalityö, kuntoutus- ja terapiapalvelut, kasvatus- ja perheneuvolapalveluita, erikoissairaanhoidon asiantuntijapalveluita sekä kolmannen sektorin toimijoiden palveluita. Perhekeskukset voivat toimia myös kohtaamispaikkoina, vaikka osa palveluista olisikin fyysisesti toisaalla. (THL Perhekeskus 2021.) Lisäksi perhekeskuksen palvelukokonaisuuteen kuuluvat kuvan 1. mukaisesti varhaiskasvatus ja sivistystoimi, opiskeluhoito ja muut nuorten palvelut, sähköiset palvelut perheille, erityis- ja vaativan tason palveluita sekä kuntien terveyttä ja hyvinvointia edistävä toiminta. (THL Palvelukokonaisuus 2021.)



Kuva 1. Perhekeskuksen palvelukokonaisuus (THL 2021)

Perhekeskustoiminnan tavoite on siirtää palveluiden painotusta ennaltaehkäisevään ja ennakoivaan työhön ja taata palveluiden yhdenvertaisuus, oikea-aikaisuus ja jatkuvuus. Vanhemmuuden tukeminen, lapsen, nuoren ja perheen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, lähisuhdeväkivallan ehkäiseminen, perheiden monimuotoisuuden huomiointi, eroauttaminen sekä varhaisen tuen, hoidon ja kuntoutuksen tarjoaminen ovat perhekeskuksen keskeisimmät tehtävät, kuten kuvasta 2. voidaan huomata. (THL Perhekeskuksen tehtävät 2021.)

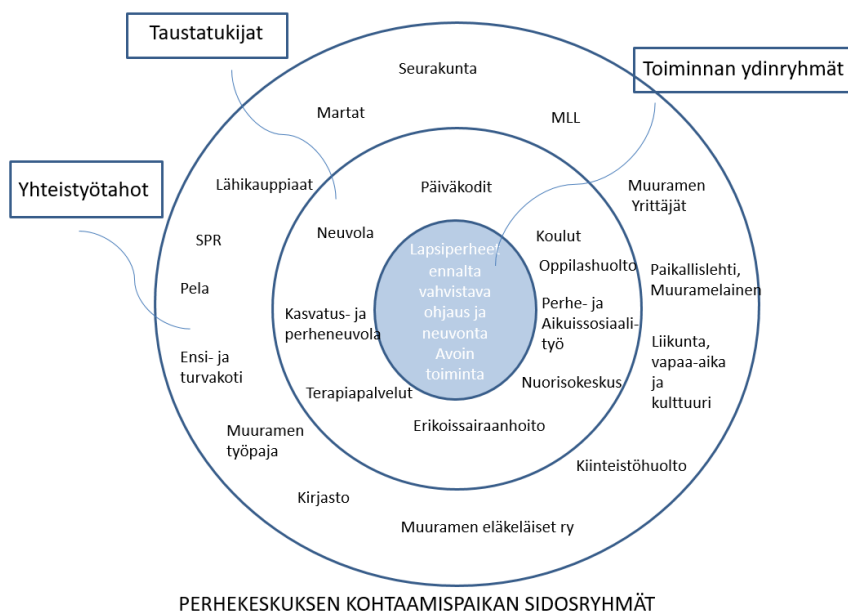


Kuva 2. Perhekeskuksen tehtävät (THL, perhekeskuksen tehtävät 2021)

Muuramassa on sekä perhekeskusverkosto että fyysinen kohtaamispaikka, jossa toimii säännöllisesti avoin päiväkotitoiminta ja lapsiperheiden kotipalvelun sekä perheneuvonnan työtilat. Perheneuvolan sekä psykiatrian palveluita pyritään tuomaan lähemmäksi muuramelaisia perheitä ja muun muassa tässä toteutuu perhekeskuksen lähipalveluperiaate.

Kuvassa 3. on esitelty perhekeskuksen kohtaamispaikan sidosryhmät. Toiminnan ydinryhmänä ovat perheet ja ennalta vahvistava neuvonta ja ohjaus. Taus-tatukijoihin kuuluu mm. neuvola- ja opiskeluhuolto, varhaiskasvatus sekä tera-piapaalvelut ja yhteistyötahoina toimivat Muuramen kunnan yritykset, seurakunnat,

kunnan sivistys-, liikunta- ja vapaa-aikatoimi, järjestöt sekä seurakunta (Muuramen perhekeskus n.d.)



Kuva 3. Muuramen perhekeskuksen kohtaamispaikan sidosryhmät (Muuramen perhekesku n.d.)

Neuvolatoiminta Muuramessa

Valtioneuvoston asetus 338/2011 velvoittaa kuntia tarjoamaan suunnitelmalliset ja yhdenvertaiset neuvolapalvelut sisältäen äitiys- ja lastenneuvolan määräaikaista terveystarkastukset ja yksilöiden ja perheiden tarpeiden mukaisen terveysneuvonnan. Neuvolatoiminta on osa perusterveydenhuollon ehkäisevää ja terveyttä edistävää toimintaa. Lastenneuvolan tehtävänä on edistää alle kouluikäisten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointia ja terveyttä, tukea vanhemmuutta, lapsen kasvua ja kehitystä ja pyrkiä huomaamaan varhaisessa vaiheessa, mikäli perhe tarvitsee erityistä tukea esimerkiksi kasvatukseen, vanhemmuuteen tai parisuhteeseen liittyen (THL Lastenneuvola 2020, THL Äitiys- ja lastenneuvola 2020.)

Muuramen neuvola toimii väestövastuuperiaatteella, eli terveydenhoitajan tehtävänkuvaaan kuuluu perhesuunnittelu, äitiys- ja lastenneuvola. Neuvolassa työskentelee neljä kokoaikaista terveydenhoitajaa ja jokaiselle on määritelty maantieteellinen vastuualue, asiakasmäärät ovat keskimäärin samanlaiset. Mikäli neuvolan terveystarkastuksessa tulee ilmi vahvempaa tuen tarvetta, joka liittyy esimerkiksi kasvatukseen tai vanhemmuuteen, voidaan neuvolasta ohjata perhe perheneuvonnan piiriin. (Laakkonen 2020.)

Perheneuvonta Muuramessa

Kunnilla on velvollisuus järjestää maksutonta, luottamuksellista ja asiakaslähdistä kasvatus- ja perheneuvontaa. Neuvonnan tavoitteena on tukea vanhemmuutta, edistää lapsen hyvinvointia, yksilöllistä kasvua ja myönteistä kehitystä ja vahvistaa perheiden voimavaroja. (THL Kasvatus- ja perheneuvonta 2017.)

Muuramen kunnassa perheneuvontaa toteutetaan kolmiportaisesti. TOIVO-perheohjaus on sosiaalihuoltolain 6§:n mukaista neuvontaa ja ohjausta, jossa ei tarvita sosiaalihuoltolain mukaista palvelutarpeen arviota, vaan perheet voivat itsekin ottaa yhteyttä perheohjaajiin. SULO-perheohjaus on erityistä tukea tarvitsevan lapsen tai nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin turvaamiseksi ja jonka myöntää sosiaalityöntekijä tai palveluohjaaja. RAUHA-perheohjaus on lastensuojelun perheohjausta asiakassuunnitelman mukaisesti. (Muuramen Hyvinvointi 2021.) Perheneuvonta, perhetyö ja neuvola ovat osa perhekeskustoimintaa, johon kuuluu lapsille ja perheille suunnatut hyvinvointia ja terveyttä edistävät, kasvua ja kehitystä edistävät sekä varhaisen tuen ja hoidon palvelut (THL perhekeskus 2021).

2.2 Projektiorganisaatio

YAMK-opintojen kehittämisprojektit vastaavat hyvin usein työelämän tarpeisiin. Kolmikantamallin luominen on varmistanut työelämän sekä YAMK-koulutuksen osaamisen ja kehittymisen siirtyminen molempiin suuntiin. Kolmikantamallilla

tarkoitetaan projektioppimisympäristöissä toteutettavia työelämälähtöisiä TKI-hankkeita (tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiohankkeita) ja jotka usein toteutetaan opinnäytetöinä. Kolmikannan muodostavat opiskelija, opinnäytetyötä ohjaava tutoropettaja sekä työelämämentori. Opinnäytetyössä opiskelija opiskelee projektin johtamista ja hallintaa ja toimii projektipäällikkönä. Tutoropettajan tehtävänä on ohjata opiskelijan opinnäytetyötä ja yhdessä mentorin kanssa he toimivat ohjaustiiminä. Työelämämentori toimii opiskelijan henkisenä tukena prosessissa ja osallistuu työn arviointiin. Mentori voi olla substanssiosaaja ja tukeaa näin opiskelijan oppimista. Mentorin rooliin kuuluu lisäksi opiskelijan urakehityksen ohjaaminen. (Ahonen 2015, 14–16.)

Projektiorganisaatioon kuului projektipäällikkö sekä ohjausryhmä. Ohjausryhmään kuuluivat Muuramen kunnan perhekeskusohjaaja, terveyden edistämisen asiantuntija Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiöstä ja Meijän perhe liikkeellä-hankkeesta ja aikuisliikunnan kehittäjä Keski-Suomen Liikunnalta, hän toimi myös työelämämentorina. Projektipäällikön vastuulla oli projektin yleinen johtaminen ja koordinointi. Tämän lisäksi projektipäällikkö vastasi suunnitelmien laatimisesta, sisäisestä arvioinnista sekä hankkeen seurannasta. Päällikön vastuulla oli tiedottaminen sekä raportointi. Ohjausryhmä toimi projektipäällikön alaisuudessa.

Ohjausryhmän tehtävä on tukea projektin johtoa tai projektipäällikköä ja osallistua myös hankkeen edistämiseen, arviointiin ja tiedottamiseen sidosryhmien välillä (Silfverberg 2013, 49–50). Ensisijaisia sidosryhmiä tässä kehittämishankkeessa olivat Muuramen neuvola, Muuramen Perhekeskus sekä Muuramen kunta ja Muuramen kunnan liikuntatoimi. Myös alueen taaperoikäisten lasten perheet voidaan katsoa sidosryhmäksi. Kehittämisprojektin tuloksista tiedottamisessa lisäksi apuna olivat Meijän perhe liikkeellä- ja Meijän polku- hankkeet sekä Keski-Suomen Liikunnan verkostoja.

2.3 Kehittämiprojektin tarkoitus ja tavoitteet

Kehittämiprojektin tarkoituksena oli selvittää, miten liikunta ja uni vaikuttavat taaperoikäisen kehitykseen, vahvistaa perheiden fyysistä aktiivisuutta ja luontokontakteja sekä kehittää uudenlaista tapaa lähestyä pikkulapsiperheiden arjen haasteita neuvolassa sekä perhekeskuksessa.

Työn ensimmäisenä tavoitteena oli lisätä perheiden, perheohjaajien ja terveydenhoitajien ymmärrystä taaperoikäisen lapsen kehityksestä sekä luontokontaktien, fyysisen aktiivisuuden sekä unen vaikutuksista pienen lapsen hyvinvointiin. Toisena tavoitteena oli myös vahvistaa ennaltaehkäisevän työn toimintatapoja ja pyrkiä vaikuttamaan yksilö- ja yhteisötasolla hyvinvointiin ja terveydenedistämiseen.

3 Uni ja fyysinen aktiivisuus taaperon kehityksessä

3.1 Taaperon kehityksen lähtökohtia

Taaperoksi määritellään Terveystieteen lääketieteellisen sanakirjan (n.d.) mukaan 1–2,5v lapsi, joka opettelee kävelemään ja puhumaan. Tässä kehittämissuunnitelmassa rajattiin teoreettiset lähtökohdat sekä kehittämiskohteet 1–3-vuotiaisiin lapsiin ja heidän perheisiinsä. Alle 3-vuotiaana ihmisen aivoissa tapahtuu suurin osa muovautumisesta ja tässä iässä uusien asioiden omaksuminen on erittäin suurta. Ympäristön vaikutus oppimiseen on merkittävä ja lasta hoivavien aikuisten tehtävä olisi luoda lapselle perusturvallisuuden tunne, joka mahdollistaa ympäristön tutkimisen, oppimisen sekä sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittymisen. (Ahonen ym. 2014.) Ahonen ym. (2014) kirjoittavat, että sveitsiläisen kehityspsykologi Jean Piaget'n mukaan lapsen kehitys voidaan jakaa neljään vaiheeseen, joista ensimmäinen, sensomotorinen vaihe ajoittuu n. 0-2v tietämille. Tälle kehitysvaiheelle tyypillistä on ympäristön havainnointi, liikkuminen sekä esineiden käsittely. Taitoja lapsi opettelee toistojen kautta ja havaitessaan, ettei toiminta tuota haluttua lopputulosta, lapsi oppii hiljalleen myös mukauttamaan toimintaansa ja näin oppii uusia taitoja. N. 2–4 vuoden iässä kielellinen kehitys etenee myös hurjasti ja hän pystyy kuvitteelliseen leikkiin. (Ahonen ym. 2014.)

Lapsella on luontainen tarve liikkua ja huoltajan tulisi tukea mahdollisuuksia toteuttaa tätä tarvetta (Ahonen ym. 2014). Myös uni on kasvavalle lapselle yhtä tärkeä asia kuin ravitsemus ja liikkuminen. Pikkulapsivaiheessa lapsen uni ja vuorokausirytmistö kehittyvät ja muuttuvat yksilölliseen tahtiin (THL, pikkulapsen uni 2021). Huoltajalle katkonaiset yöt voivat olla omia voimavaroja kuluttavaa aikaa ja tällöin lapsen liikkumisesta ja ulkoilusta huolehtimisesta voi tuntua helpolta tinkiä.

On todettu, että lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja vastaavasti fyysinen passiivisuus ja ruutuaika lisääntyneet. Tämän myötä myös lasten lihavuus on lisääntynyt. Fyysinen aktiivisuus edesauttaa tutkimusten mukaan yli

5-vuotiaan lapsen toimintakykyä, terveyttä ja kognitiivisia taitoja. Alle 8-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan lasten tulisi liikkua päivittäin kolme tuntia monipuolisesti ja paikallaanolojaksojen tulisi olla mahdollisimman lyhyitä. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016.)

Kuten Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille-julkaisusta (2016) käy ilmi, tutkimusta lasten fyysisestä aktiivisuudesta on tehty pääasiassa yli 3-vuotiaiden lasten parissa. Kehittämiprojektin kohderyhmänä on 1-3-vuotiaat lapset perheineen, joten tämän kehittämissuorituksen teoreettisen viitekehyksen taustaksi toteutettu kuvaileva kirjallisuuskatsaus keskittyy 12-36 kuukauden ikäisten lasten parissa tehtyyn tutkimukseen.

3.2 Unen vaikutus taaperoikäisen lapsen terveyteen sekä kognitiivisiin, sosiaalisiin ja psyykkisiin taitoihin ja kehitykseen

Yhteneväiset tutkimustulokset osoittivat, että lapsen sosioemotionaalisten, tunte säätelytaitojen, toiminnanohjaustaitojen sekä kognitiivisen kehityksen kannalta on oleellista, että taaperoikäinen lapsi saa riittävästi yhtäjaksoista unta yöaikaan ja nukkuu säännöllisesti päiväunet (Bernier ym. 2013, Hysing ym. 2016, Miller ym. 2015, Mindel ym. 2017). Yönunen jäädessä alle 11 h, kasvaa sosioemotionaalisten ongelmien riski viisinkertaiseksi (Hysing ym. 2016). Vuorokautisen kokonaisunen määrä ja myöhäinen nukkumaanmeno vaikuttivat taaperon sosioemotionaaliseen kehitykseen lisäämällä mm. ahdistuneisuutta ja vetäytyvyyttä. Päiväunien jääminen väliin vaikutti taaperon itsesäätelykykyyn ja ongelmanratkaisukykyyn. (Tomisaki ym. 2018, Mindell ym. 2018.) Univajeen pitkittyessä riski sosioemotionaalisten ja käytöspulmien lisääntymiseen kasvaa (Miller ym. 2015). Uni tukee tehokkaasti muistia ja koska pienten lasten aivojen kyky käsitellä ja muistaa asioita on lyhyempi kuin aikuisen, tämä seikka viittaa myös päiväunien tärkeään rooliin (Plancoulaine ym. 2017).

Unella on välitön vaikutus aivojen muovautumiselle ja tätä tapahtuu runsaasti varhaisvuosina. Enemmän nukkuvilla lapsilla kielelliset taidot sekä henkinen

kehitys olivat parempia kuin vähemmän nukkuvilla. Myös perhekonteksti vaikuttaa pienen lapsen uneen sekä toiminnanohjaustaitojen kehittymiseen: selkeät rajat ja rutiinit helpottavat edesauttavat pienen lapsen unta ja paremmin nukuva lapsi mahdollistaa vanhemmillekin enemmän voimavaroja. (Bernier ym. 2010.) Heräily 6kk iässä ja säännöllinen kuorsaaminen 18kk iässä vaikuttivat negatiivisesti lapsen älykkyydosamäärään 36kk iässä osassa testeistä, mutta ei kielelliseen osioon (Plancoulaine ym. 2017). Imeväis- ja taaperoiässä uniongelmat saattavat vaikuttaa käytösongelmiin myöhemmässä lapsuudessa (Hall ym. 2012, Tomisaki ym. 2018).

Uni vaikuttaa lapsen itsesäätelytaitojen kehittymiseen, mutta Taylor ym. (2017) toteavat itsesäätelytaitojen vaikuttavan myös nukahtamiseen ja näin ollen yön unen keston. Liikunnalla ja ravitsemuksella ei pystytty osoittamaan olevan vaikutusta lapsen painonkehitykselle syntymästä 2 v ikään saakka, mutta uni-interventiolla sekä imetyksen, liikunnan sekä unen yhdistelmäinterventiolla saatiin suuntaa antavia positiivisia tuloksia. Tämän tutkimuksen valossa ei kuitenkaan pystytty selittämään, miksi uni-interventio oli tehokkaampi kuin ravitsemus- ja liikuntaneuvonta. (Taylor ym. 2017.)

Yhteenvedona voitiin todeta, että useampia tutkimuksia oli tehty pienten lasten parissa unen ja sosioemotionaalisen ja kognitiivisen kehityksen yhteyksistä verrattuna fyysisen aktiivisuuden vaikutuksiin pohjautuviin tutkimuksiin. Kuten fyysiseen aktiivisuuteen, unen määrään ja laatuun voivat lapsen huoltajat vaikuttaa ja onkin tärkeää, että heillä on riittävä tietämys ja ymmärrys unen merkityksestä lapsen kehitykselle. Tämän kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella on tärkeää huolehtia taaperon riittävästä yhdenjaksoisen unen määrästä. Tutkimusten valossa yön unen vähimmäismäärä taaperoikäisillä tulisi olla 10–11 h (Hysing ym. 2016, Tomisaki ym. 2018), unen keston jäädessä tämän alle, sosioemotionaaliset ja käytösongelmat lisääntyvät taaperoikäisillä. Kokonaisunen määrä on 1–2-vuotiailla n. 12 h/vrk. Unen tarve vuorokaudessa vähenee n. 20min/vuosi toisesta ikävuodesta alkaen (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2020).

3.3 Motoristen taitojen kehittyminen ja pienen lapsen fyysinen aktiivisuus

Pienen lapsen fyysisesti aktiivinen elämäntapa seuraa lasta myöhemmälläkin iällä. 12kk iässä tuetta kävelemään oppivat lapset olivat fyysisesti aktiivisempia myöhemmässä lapsuudessaan kuin ne lapset, jotka oppivat kävelemään tuetta 16kk iässä. Nämä molemmat ovat normaalin kehityksen aikajänteellä. Viikkotasolla kohtalaisesti ja rasittavasti kuormittavaa liikkumista varhemmin kävelemään oppineilla lapsilla oli 56min/vko enemmän 4–7 v iässä, kuin myöhemmin tuetta kävelemään oppineilla. (Brouwer ym. 2019.) Vauvan karkeamotoristen taitojen viivästyminen 9kk iässä oli yhteydessä vähäisempään kohtalaisesti ja rasittavasti kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen ja lisääntyneeseen paikallaanoloaikaan 7 v iässä (López Sánchez ym. 2017). Kohtalaisesti ja rasittavasti kuormittava fyysinen aktiivisuus 19kk iässä ei ennustanut lapsen liikkumistaitoja 5 v iässä, mutta 3,5 v iässä kohtalaisesti ja voimakkaasti kuormittava fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä arvioituihin ja koettuihin liikkumistaitoihin 5 v iässä (Barnett ym. 2016).

Myöhäisemmällä kävelemään oppimisen iällä ei todettu olevan yhteyttä suurempaan painoon tai korkeampaan verenpaineeseen 4 v tai 7 v iässä, vaikka heidän kohtalaisen tai rasittavan fyysisen aktiivisuuden määränsä oli hieman vähäisempää kuin aiemmin kävelemään oppineilla (Brouwer ym. 2019).

Vanhempien salliessa taaperoikäisen vapaan liikkumisen, vanhempien lasten kanssa toimimisen sekä erilaisten liikkumiseen aktivoivien lelujen ja varusteiden käyttö edistävät perusliikuntataitojen ja karkeamotorisen kompetenssin kehittymistä myöhemminkin lapsuudessa. Kodin fyysiseen aktiivisuuteen kannustava ilmapiiri tukee lapsen liikkumista ja etenkin ulkoilulla todettiin olevan merkitystä liikkumistaitojen kehittymiselle. Ulkoillessa vanhempien rooli ei näyttäytynyt yhtä rajoittavana kuin sisätiloissa toimittaessa ja jo 9kk ikäisenä ulkoilu tukee liikkumistaitojen kehittymistä. (Barnett ym. 2019.)

Ulkoilun merkitys taaperon fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen kehittymisen tukena on vähän tutkittu aihe, mutta sillä voi olla merkittävä rooli taaperon taitojen kehittymiselle (Barnett ym. 2019). Ulkoilun tulisi olla osa

lapsiperheen arkea ja terveydenhuollossa ja perhetyön parissa tähän tulisikin kiinnittää enemmän huomiota. Kun ymmärretään, miksi ulkoilu on tärkeää, on sen perustelu helpompaa. Lasten fyysisen aktiivisuuden on todettu lisääntyvän ulkona (Gray ym. 2015) ja ulkoilun on todettu myös vahvistavan sosiaalisia taitoja leikki-ikässä (Hinkley ym. 2018).

3.4 Ruutuaika ja taaperon kehitys

Taaperoikäisten ruutuaikaa ja sen vaikutuksia on tutkittu jonkin verran. Pienten lasten kohdalla WHO (2019) suosittaa, ettei alle kaksivuotiailla olisi ruutuaikaa lainkaan ja 2-3-vuotiaana korkeintaan 60min/vrk. Kuitenkin 22,7 % puolitoista-vuotiaista suomalaislapsista viettää ruudun ääressä yli tunnin (Paavolainen 2021).

Kosketusnäyttöllistä laitetta käytti päivittäin joka viides taaperoikäinen. Tv:n ja muiden näyttöjen sinisen valon tiedetään vähentävän endogeenisen melatonin määrää ja näin ollen viivästävän nukahtamista. Myöhäinen ajankohta ja ruutuajan sisältö vaikuttavat nukahtamiseen. Kun nukahtaminen viivästyy, jää unen määrä usein lyhyemmäksi ja vaikuttaa näin sosioemotionaaliseen, itsesäätelytaitojen ja kognitiivisten taitojen kehitykseen. (Chindamo ym. 2019.)

24kk iässä yli tunnin ruutuaika vuorokaudessa vaikutti negatiivisesti älykkyyspisteisiin 36kk iässä (Plancoulaine ym. 2017). Ruutuajan vaikutus unen laatuun on kytköksissä myös huonompaan ravitsemukseen, vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen, kielellisen ja kognitiivisen kehityksen viivästyminen ja ylipainon kehittymiseen (Taylor ym. 2011).

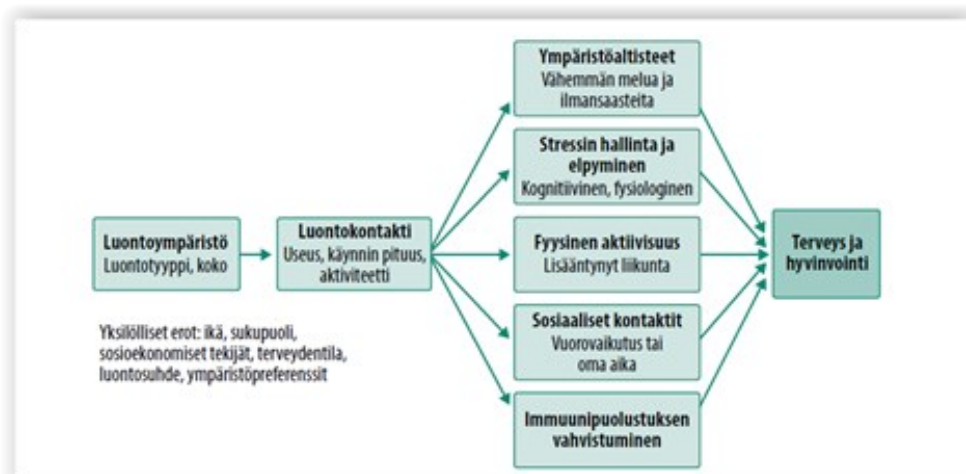
Ruutuajan todettiin vaikuttavan negatiivisesti sosiaalisiin taitoihin varhaislapsuudessa mm. vähentämällä leikkeihin osallistumista ja lisäämällä toisten kiusaamista ja vastaavat toimintatavat saattoivat säilyä myöhemminkin lapsuudessa (Carson ym. 2019). Fyysisellä aktiivisuudella ei todettu olevan vaikutusta sosiaalisiin taitoihin tässä tutkimuksessa, tutkimusryhmä kuitenkin toteaa, että vähäisiä suotuisia vaikutuksia on muissa tutkimuksissa löydetty, etenkin ulkoilun on todettu vaikuttavan positiivisesti. (Carson ym. 2019.) Lapsen sukupuoli,

etninen tausta ja perheen tulotaso vaikuttavat ruutuajan määrään. Tyttöjen todettiin viettävän enemmän aikaa paikoillaan ollen ja vähemmän kohtalaisen ja kuormittavan fyysisen aktiivisuuden parissa kuin poikien. Lapsen hoito kodin ulkopuolella vähensi myös ruutuaikaa. Pienempituloisissa perheissä ruutuaikaa todettiin olevan enemmän. (Carson & Kuzik 2017.)

4 Luonnon hyvinvointivaikutukset

4.1 Luontokontaktien hyvinvointi- ja terveysvaikutukset lapsuudessa

Aikuisväestöä tutkittaessa luonnossa ja viheralueilla oleskelun on todettu lisäävän hyvinvointia. Luontokontakteilla on suuri vaikutus stressistä elpymiseen sekä mielialan kohenemiseen. Joidenkin tutkimusten mukaan luonnossa oleskelulla on positiivinen vaikutus verenpaineeseen, sydämen sykkeeseen, stressihormonien määrään ja hengitystiheyteen, nämä kaikki vaikuttavat puolestaan terveyteen ja koettuun hyvinvointiin. Luontoaltistusten on todettu myös vähentävän allergioita ja astmaa sekä vahvistavan ihon ja suoliston mikrobistoa ja näin ollen immuunipuolustusta. Kaupungistumisen ja rakennetuissa ympäristöissä elämisen myötä nämä terveysvaikutukset ovat väestössä vähentyneet. (Green Care-tietokortti 2018.) Pasanen & Korpela (2015) toteavat luontoliikunnan lisäävän hyvinvointia edellä mainituin mekanismein, mutta lisäksi tulevat liikunnan tunnetut terveyshyödyt (THL Liikunnan terveyshyödyt n.d.) ja luontoympäristöt lisäävät fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksissa on osoitettu, että luonnossa liikkumisella on suuri yhteys parempaan mielenterveyteen (Tyrväinen ym. 2018). Kuvassa 4. on kuvattu luontokontaktien mahdollisia vaikutusmekanismeja hyvinvoinnille ja terveydelle.



Kuva 4. Luonnon hyvinvointivaikutusten mekanismeja (Tyrväinen ym. 2018)

Lapsen mikrobikanta alkaa muodostua heti syntymän jälkeen äidin siirtäessä mikrobistoaan lapseen. Keskosina tai sektiolla syntyneiden lasten tulehduksellisten tautien ja astman riski on suurempi kuin täysiaikaisena tai alateitse syntyneellä lapsella. Maatilaympäristössä tai kotieläinten parissa kasvaneilla lapsilla taas on todettu pienempi riski allergioihin, astmaan ja 1-typin diabetekseen (Haahtela ym. 2017) mutta pelkästään viheralueilla ei ole voitu esittää olevan vaikutusta suuntaan tai toiseen lasten allergioiden tai astman kehittymisessä (Tyrväinen ym. 2018).

Sosiaalisten taitojen ja fyysisen aktiivisuuden yhteyksistä on vähäisesti tutkimustietoa, mutta vähäisiä suotuisia yhteyksiä on löydetty, etenkin ulkoilun on todettu vaikuttavan positiivisesti (Carson ym. 2019). Luontokontaktien lisäämisellä on merkittäviä hyötyjä lasten hyvinvoinnille, mm. lisäämällä keskittymiskykyä, sosiaalisia taitoja ja parantamalla itsetuntoa. Lisäksi luonnon läheisyys vähentää stressiä, monipuolistaa leikkejä ja ulkona vietetty aika pidentää yöunta. Fyysisen aktiivisuuden on todettu lisääntyvän luonnossa ja näin ollen se vaikuttaa osaltaan positiivisesti lasten painonkehitykseen. (Kotiranta 2020.)

Luonnossa liikkuminen on oiva paikka motoristen perustaitojen vahvistamiselle, sillä se luo eri aisteille ärsykeitä ja tarjoaa loputtomasti mahdollisuuksia. 1–2-vuotiaana lapsi harjoittelee seisomista, kävelyä erilaisilla alustoilla, kierimistä, konttaamista, juoksuaskeleita, vierittämistä, pinsettiotetta, rakentelua, työntämistä ja vetämistä (Innostun liikkumaan 2022). Näiden kaikkien taitojen harjoitteluun luonto ja ulkotilat mahdollistavat monipuoliset puitteet.

4.2 Luonnon hyödyntäminen sosiaali- ja terveystaloudissa

Terveystaloudissa luonnon hyödyntäminen on ollut melko vähäistä. Luontoa voitaisiin kuitenkin hyödyntää etenkin terveyden edistämiseksi. Sairaushoidossa luonnossa oleilu voi lievittää oireita, mutta vaikutusten arvellaan olevan suhteellisen lyhyitä ja riippuvaisia luonnossa vietetystä ajasta ja säännöllisyydestä. (Jäppinen ym. 2014.) Green Care-konseptin avulla on luontoa

hyödynnetty esimerkiksi sosiaalipalveluissa, terapia- ja kuntoutustyössä sekä hoivalaitoksissa elämänlaadun kohentamisessa. (Green Care Finland n.d.)

Kaupungistumisen myötä elinympäristömme on muuttunut siten, että immuunijärjestelmämme on heikentynyt yksipuolistuneen mikrobiston myötä. Tämän seurauksena useat tarttumattomat taudit, kuten diabetes, astma, syöpäsairaudet, tulehdukselliset suolistosairaudet, allergiat, neurologiset sairaudet ja metabolinen oireyhtymä ovat lisääntyneet. Kaikkien sairauksien puhkeamisessa riskitekijöihin puuttumisella ei ole riittävää vaikutusta vaan merkittävämmäksi noussekin suojaiteijöiden puute. (Haahtela ym. 2017.) Näin ollen luontokontakteja tulisi lisätä myös terveydenhuollon parissa. Tällä voitaisiin saavuttaa kustannushyötyjä sosiaali- ja terveystoiminnassa, sillä esimerkiksi vähäinen fyysinen aktiivisuus ja sen myötä eri sairauksien aiheuttamat vuosittaiset terveydenhuollon ja tuottavuuden kustannukset yhteiskunnalle ovat 1,5–4,4 miljardia euroa. Lisäksi vähäinen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa muun muassa syrjäytymisestä, työttömyysturvaetuksista ja laitoshoidosta muotoutuviin kustannuksiin. (Vasankari & Kolu 2018, 1.)

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä (Päijät-Sote), Lahden kaupunki ja Lahden Yliopistokampus koordinoivat 10-vuotista alueellista ohjelmaa Luontoaskel terveyteen – Lahden seudun terveys- ja ympäristöohjelma. Ohjelman tavoitteena kansansairauksien ehkäisy, terveys- ja ympäristötoimijoiden yhteistyö, luonnon monimuotoisuuden edistäminen, ilmastonmuutoksen hillitseminen ja taloudellinen vaikuttavuus. Tehtävinä ohjelmassa on muun muassa ihmisten monipuolisen luontoyhteyden edistäminen ja liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Esimerkiksi päiväkotien toimintaympäristöjä on rikastettu luontoelementeillä ja muissakin kaupunkiympäristössä tavoitteena on lisätä luonnon monimuotoisuutta. Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi Lahdessa on tehty Kestävän kaupunkiliikunnan suunnitelma vuoteen 2030 saakka ja siinä kiinnitetään huomiota myönteisten terveysvaikutusten lisäksi ilmanlaatuun ja melutasoon. Näillä tehtävillä pyritään arjen muutokseen ja tavoitteita seurataan eri indikaattorien avulla. Lahden neuvoloissa perheiden terveyden edistämiseen tähtäävissä

keskusteluissa voidaan myös ympäristön hyvinvointi ottaa puheeksi uuden toimintatavan mukaisesti. (Luontoaskel terveyteen-ohjelma 2021.)

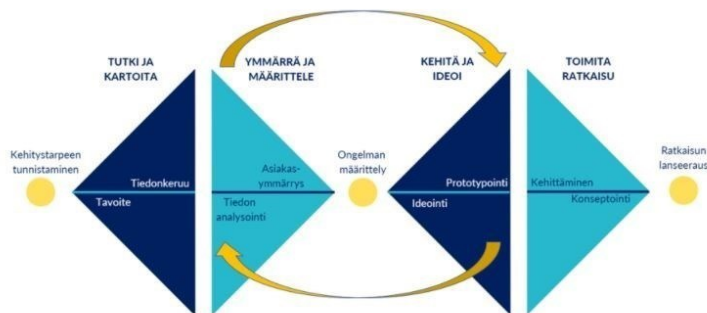
5 Kehittämisen projektin toteutus

5.1 Kehittämisen työkalut, aikataulu ja projektiviestintä

5.1.1 Tuplatimantti kehittämismenetelmänä

Kehittämismenetelmänä tässä kehittämistyössä käytettiin palvelumuotoilusta tuttua tuplatimanttimallia. Tuplatimanttimallissa prosessi etenee kahden timantin muodossa, jotka hioutuvat työn edetessä. Ensimmäisessä timantissa kiteytyy ratkaistavan ongelman ymmärtäminen ja toisessa sen ratkaisu. Tuplatimanttimallissa kuvataan divergentti ja konvergentti ajattelu. Divergentissä ajattelussa kerätään ideoita, tietoa ja ajatuksia avoimesti ja ilman arviointia, konvergentissa vaiheessa divergentin ajattelun kautta saatu tieto ja ideat analysoidaan ja arvioidaan ja pyritään pääsemään yhteen, hioutuneeseen ratkaisuun. (Palvelumuotoilu Palo 2018.)

Tuplatimantin prosessi etenee neljässä vaiheessa (Kuva 5.) ja vaikka se kuvataan lineaarisesti, tapahtuu kehittämistä ja arviointia jatkuvasti. Ensimmäisessä vaiheessa tunnistetaan kehitystarve ja määritellään tavoitteet, valitaan kehittämissuunnitelmassa käytettävät menetelmät sekä tehdään tiedonkeruuta. Toisessa vaiheessa rajataan ratkaistavaa ongelmaa syvennetyn asiakasymmärryksen pohjalta. Kun ongelma on määritetty, kolmannessa vaiheessa ryhdytään ideoimaan ratkaisuja ja kokeillaan niitä käytännössä. Viimeisessä vaiheessa prototyypinnistä valikoituneet ratkaisut otetaan käyttöön. (Ahtola 2020.)



Kuva 5. Tuplatimanttiprosessi (Ahtola 2020)

5.1.2 Kirjallisuuskatsaus osana tiedonkeruuta

Tiedonkeruuta tehtiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla. Kehittämiprojektin kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää unen ja fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia taaperoikäisen lapsen kehitykselle. Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa osoitetut keskeiset tekijät toimivat perusteina kehittämiprojektin tiedolliselle osiolla. Taaperolla tässä kirjallisuuskatsauksessa sekä kehittämiprojektissa tarkoitetaan 1–3-vuotiasta lasta.

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää

- Miten uni vaikuttaa taaperoikäisen lapsen terveyteen sekä kognitiivisiin, motorisiin, sosiaalisiin ja psyykkisiin taitoihin
- Miten fyysinen aktiivisuus vaikuttaa taaperoikäisen lapsen terveyteen sekä kognitiivisiin, motorisiin, sosiaalisiin ja psyykkisiin taitoihin

Kirjallisuuskatsaus aloitettiin määrittelemällä aiheeseen liittyviä käsitteitä miellekartan sekä PICO-menetelmän avulla. Käsitteiden määrittelyssä apuna toimi kehittämiprojektia ohjaava opettaja. Alun perin katsauksen tavoitteena oli selvittää ulkoilun vaikutuksia taaperon uneen ja perheen vuorovaikutukseen, mutta alustavien koehakujen perusteella todettiin, ettei aihealuetta ole tutkittu kohde-ryhmässä. Näin ollen käsitteitä ja aihealuetta jouduttiin rajaamaan ja muokkaamaan useamman kerran. Lopulta päädyttiin määrittämään PCC-menetelmän ja osittain MeSH-termistön avulla seuraavat käsitteet:

P (patient) = toddler, infant

C (concept) = sleep, physical activity, exercise

C (context) = health, cognition, social skills, social development, motor skills

Tietokannoiksi valikoituivat Cinahl Complete, PubMed, Medic sekä Academic Search Elite, näitä täydennettiin manuaalisella haulla. Aluksi pyrittiin hakemaan pelkästään RCT-tutkimuksia, mutta tällöin hakua vastaavia tuloksia saatiin erittäin niukasti. Hakulausekkeet muodostettiin

yhdistelemällä PCC:n valikoituneita käsitteitä, esimerkiksi ” ”toddler OR infant” AND ”physical activity OR exercise” AND cognition”.

Tietokannoista haettiin artikkeleita tammi-maaliskuussa 2021 ja julkaisujen aikavälinä käytettiin tammikuu 2010-maaliskuu 2021. Haku kohdennettiin abstrakteihin ja ilmaisiin kokotekstiaartikkeleihin, joista oli saatavilla ilmainen PDF-tiedosto. Kolmesta tietokannasta löytyi 790 artikkelia, joista duplikaattien poiston ja otsikotason tarkastelun jälkeen jäljelle jäi 52 artikkelia. Näistä luettiin abstraktit ja artikkeleista karsittiin tutkimukset, jotka eivät kohdistuneet haluttuun ikähaarukkaan, perusterveisiin lapsiin, länsimaiseen kulttuuriin tai olivat kirjoitettu muulla kuin suomen tai englannin kielellä tai eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin. Katsaukseen ei sisällytetty myöskään katsausartikkeleita. Alla olevassa taulukossa 1. on kuvattu sisään- ja poisjättökriteerit.

Taulukko 1. Kirjallisuuskatsauksen sisään- ja poisjättökriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poisjättökriteerit
Ilmainen kokoteksti saatavilla	Ilmaista kokotekstiä ei saatavilla
Alle 10 vuotta vanha tutkimus	Yli 10 vuotta vanha tutkimus
Tutkittavien ikä 12kk-36kk	Tutkittavien ikä <12kk tai >36kk
Länsimaissa tehty tutkimus	Muualla kuin länsimaissa tehty tutkimus
Kulttuurinen soveltuvuus	Kulttuurinen soveltumattomuus
Vastaa tutkimuskysymyksiin	Ei vastaa tutkimuskysymyksiin
Tutkimusartikkeli	Katsausartikkeli

Lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttiin 17 tutkimuskysymyksiin vastaavaa julkaisua. Liitteessä 1. on esitelty tiedonhaussa käytetyt tietokannat, hakusanat, rajaukset, osumat ja hyödynnetyt osumat. Synteesin pohjaksi valikoidut hakutulokset on taulukoitu liitteeseen 2.

Katsaukseen valituista tutkimuksista 5 oli tehty Kanadassa (Bernier ym. 2013; Bernier ym. 2010; Carson ym. 2019; Carson & Kuzik 2017; Hall ym. 2012), Australiassa 2 (Barnett ym. 2016; Barnett ym. 2019), Uudessa-Seelannissa 2 (Taylor ym. 2017; Taylor ym. 2011), Yhdysvalloissa 1 (Miller ym. 2015), Japanissa 1 (Tomisaki ym. 2018), Italiassa (Chindamo ym. 2019), Ranskassa (Plancoulaine ym. 2017), Norjassa (Hysing ym. 2015), Iso-Britanniassa (López Sánchez ym. 2017) ja Hollannissa (Brouwer ym. 2019) kussakin 1. Yksi tutkimus pohjautui viiteen eri syntymäkohorttiin (mm. Norjasta ja Hollanista) mutta toteutettiin Yhdysvalloissa (Mindell ym. 2017). Tutkimusten otoskoko vaihteli 12 lapsen tutkimuksesta 2874 otoksen syntymäkohortista poimittuun osaotokseen, useimmiten tutkimuksiin osallistui lapsi-huoltajapari. Suurin osa tutkimuksista toteutettiin kyselyin, haastatteluin, päiväkirjoin, havainnoimalla tai käyttämällä strukturoituja testejä. Lisäksi käytettiin objektiivisia mittaustapoja kuten kiihtyvyyssanturia sekä pituuden ja painon mittaamista ja näiden yhdistelmiä.

Tutkimukset käsittelivät pienen lapsen uniongelmiä vaikuttamia käyttäytymiseen ja sosioemotionaalisiin ominaisuuksiin (Hall ym. 2012; Mindell ym. 2017; Tomisaki ym. 2018; Hysing ym. 2018) ja kognitiivisiin sekä toiminnanohjaustaitoihin (Plancoulaine ym. 2017; Miller ym. 2015; Bernier ym. 2010; Bernier ym. 2013). Ruutuaika ja paikallaan olo oli kytköksissä taaperon uneen (Chindamo ym. 2019), sosiaalisiin taitoihin (Carson ym. 2019), fyysiseen aktiivisuuteen (Carson & Kuzik 2017). Taylor ym. (2011 ja 2017) ovat tarkastelleet uni-, ravitsemus- sekä liikuntainterventioiden vaikutuksia lapsen painonkehitykseen.

Barnett ym. (2016 ja 2019) ovat tutkineet pienen lapsen perusliikkumistaitojen vaikutusta myöhempään fyysisen aktiivisuuden intensiteettiin sekä muokattavia tekijöitä, jotka vaikuttavat lapsen karkeamotoriseen kompetenssiin myöhemmällä iällä lapsuudessa. Varhaislapsuuden motoristen taitojen virstanpylväiden saavuttamisvaiheiden vaikutusta myöhempään fyysiseen aktiivisuuteen on tutkittu Brouwerin ym. (2019) sekä López Sánchezin ym. (2017) tutkimuksissa.

5.1.3 Käyttäjäprofiili, palvelupolku ja empatiakartta

Käyttäjäprofiili-työkalu tähtää palvelun käyttäjälähtöiseen suunnitteluun ja sen avulla pyritään selvittämään, miten asiakkaat ja palvelun tuottajat kokevat palvelun. Käyttäjäprofiilin määrittelyllä voidaan aloittaa ideointi ja suunnittelu ja hahmottaa niitä tekijöitä, joita tulee huomioida uutta palvelua kehittäessä. Käyttäjäprofiilit voivat olla kuvitteellisia, mutta pohjautuvat todellisiin asiakkaisiin. Tietoja käyttäjistä voidaan kerätä esimerkiksi haastatellen, analysoimalla tutkittua tietoa tai osallistuvalla havainnoinnilla. Profiilissa voidaan määritellä esimerkiksi nimi, ikä, elämäntavat, persoona, käyttäytymistä, tavoitteita ja toiveita. Henkilölle voidaan myös tehdä profiilikortti, johon kirjataan edellä mainittuja asioita. Usein tehdään 3-5 erilaista käyttäjäprofiilia ja palvelua pohditaan heidän näkökulmistaan. Profiilityöpajassa voidaan käydä vuoropuhelua näiden erilaisten profiilien ja sidosryhmän kesken tai keskustelujen pohjalta luoda täysin uusi profiili. (Innokylä n.d. Käyttäjäprofiilit ja persoonat.)

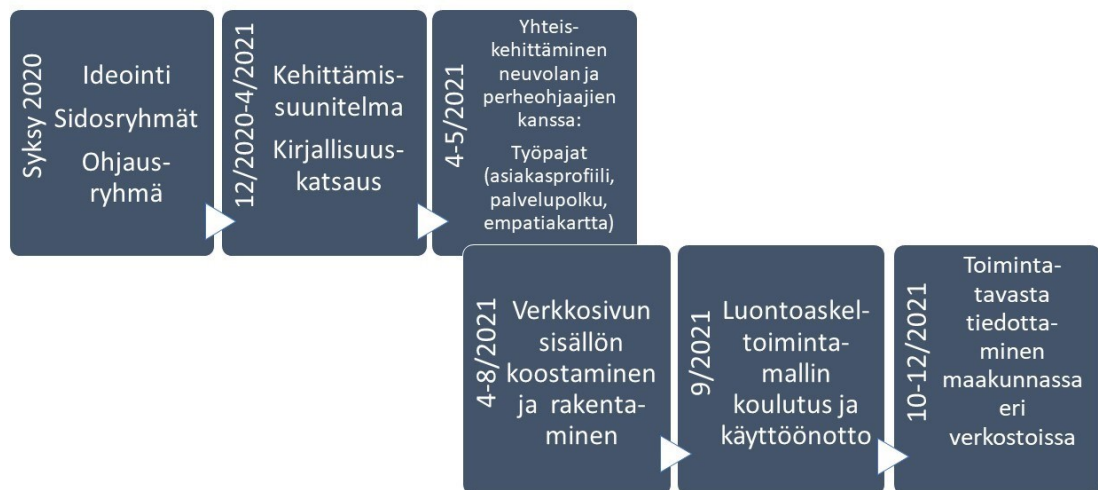
Palvelupolku-työkalulla voidaan hahmottaa käyttäjäkeskeinen näkökulma uutta tai olemassa olevaa palvelua määriteltessä. Palvelupolun avulla voidaan arvioida kriittisesti jo olemassa olevaa palvelua jakamalla se palvelupolkuun, palvelutuokioihin ja palvelun kontaktipisteisiin. Palvelupolku kuvaa palvelua kokonaisuutena ja asiakaskokemuksena. Palvelutuokiot kuvaavat niitä ympäristöjä, vuorovaikutustilanteita, tiloja ja esineitä, joissa palvelu tapahtuu. Nämä yksittäiset kohdat ovat kontaktipisteitä ja kuvataan konkreettisina asioina. Kontaktipisteiden huolellinen suunnittelu takaavat asiakkaalle yhtenäisen, johdonmukaisen palvelukokemuksen. (Innokylä: Palvelupolku n.d.)

Empatiakartta toimii jatkumona käyttäjäprofiilille ja palvelupolulle. Se on visuaalinen työkalu, jonka avulla asiakkaan toiveet, tarpeet ja tunteet tulevat näkyviksi ja asiakkaan arvopohja paremmin ymmärretyksi. Empatiakarttaa laadittaessa pyritään aiemmin määritellyn käyttäjäprofiilin pohjalta kuvaamaan mitä asiakas ajattelee ja tuntee, sanoo, tekee, näkee tai kuulee. Lisäksi pohditaan, millaisia riskejä hän pyrkii karttamaan tai mitkä asiat häntä estävät käyttämästä palvelua

ja vastaavasti millaisia asioita hän haluaa saavuttaa ja miten. (Innokylä: Empatiakartta, n.d.)

5.1.4 Aikataulu ja viestintä

Kehittämiprojektin aikataulu ja eteneminen on kuvattu kuvassa 6. Kehittämiprojektin aiheen ideointi ja tavoitteiden määrittely ajoittui syksyyn 2020. Tällöin projektipäällikkö keskusteli Muuramen kunnan liikuntajohtajan kanssa tarpeesta sekä ryhtyi kokoamaan ohjausryhmää sekä sidosryhmiä projektille. Kehittämisuunnitelma valmistui huhtikuussa 2021. Tällöin hyväksytyn suunnitelman jälkeen tiedotettiin sidosryhmiä hankkeen etenemisestä ja yhteistyötä vaativista kehittämismenetelmistä aikatauluineen, näitä toteutettiin huhti-toukokuussa 2021. Luontoaskel taaperon tahdissa-verkkosivun sisällön ideointi ja koostaminen alkoi maaliskuussa 2021 ja sitä tehtiin elokuun 2021 loppuun saakka. Syyskuussa 2021 projektipäällikkö piti terveydenhoitajille sekä perheohjaajille koulutuksen Luontoaskel-lähetteen ja verkkosivun käytöstä.



Kuva 6. Kehittämiprojektin aikataulu

Projektipäällikkö on vastannut sisäisestä tiedottamisesta sidosryhmille eli neuvolan terveydenhoitajille sekä perheneuvonnan perheohjaajille projektin etenemisestä. Viestintä on toteutettu etänä sillä koronatilanteen vuoksi kasvotusten tapaaminen ei ole ollut mahdollista. Projektipäällikkö on tiedottanut ohjausryhmää hankkeen etenemisestä tarpeen mukaan. Lisäksi Muuramen kunnan varhaiskasvatusta ja liikuntajohtajaa on tiedotettu kehittämistyön tavoitteista ja tuotoksista.

Ulkoisesti Luontoaskel-toimintamallista tiedotettiin sosiaali- ja perhekeskuksen sosiaalisen median kanavilla ja julisteilla neuvolassa sekä perhekeskuksessa. Projektipäällikkö kävi kertomassa Luontoaskel-toimintamallista Keski-Suomen perhekeskusverkostossa ja Liikuntaneuvonnan kehittäminen Keski-Suomen kunnissa –webinaarissa. Perheillä oli mahdollisuus kuulla toiminnasta projektipäällikön vieraillessa avoimessa päiväkodissa loppuvuodesta 2021. Alkuvuodesta 2022 julkaistiin blogikirjoitus Meijän perhe liikkeellä-hankkeen kautta Meijän polku-verkkosivuilla sekä lyhyt artikkeli Muuramen kunnan tiedotuslehdessä.

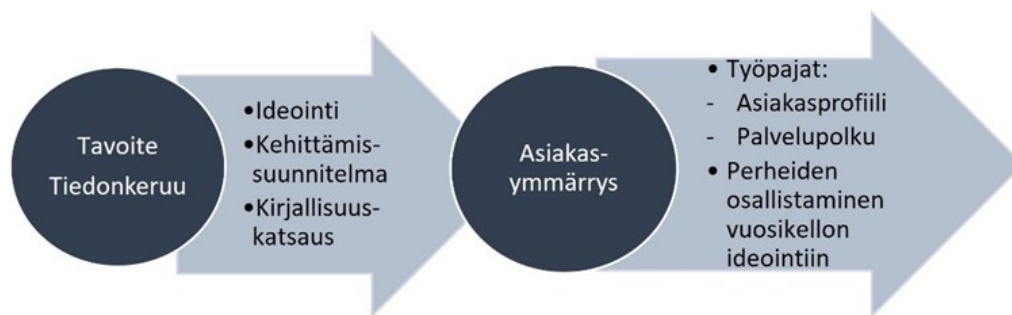
5.2 Kehittämiprojektin eteneminen käytännössä

Kehitystarpeen tunnistaminen lähti työelämän tarpeesta löytää Liikkuva Muurame-toiminnasta puuttuvalle ikäryhmälle toimintaa. Kehittämistyön tukena käytettiin palvelumuotoilussa usein käytettyä tuplatimanttimallia. Projektipäällikkö teki teoretiedon keruuta ja yhdessä lähimpien sidosryhmien, eli neuvolan terveydenhoitajien sekä perheohjaajien kanssa määriteltiin tavoite ja syvennettiin asiakasymmärrystä sekä palvelun nykytilaa hyödyntäen erilaisia kehittämisen työkaluja työpajoissa.

5.2.1 Tiedonkeruu ja asiakasymmärryksen syventäminen

Kehittäminen noudatteli Tuplatimantti-mallia (Ahtola 2020). Ensimmäisen timantin puoliskot muodostuivat tavoitteen määrittelystä ja tiedonkeruusta.

Kehitystarpeen tunnistaminen lähti työelämän tarpeesta löytää Liikkuva Muurame-toiminnasta puuttuvalle ikäryhmälle toimintaa. Projektipäällikkö teki teoriatiedon keruuta kirjallisuuskatsauksen avulla ja yhdessä lähimpien sidosryhmien, eli neuvolan terveydenhoitajien sekä perheohjaajien kanssa määriteltiin tavoite. Ensimmäisen timantin toisen puoliskon tavoitteena oli asiakasymmärryksen ja olemassa olevan tiedon syventäminen ja analysointi. Tässä hyödynnettiin työpajoja, joissa määriteltiin käyttäjäprofiili sekä syvennyttiin olemassa olevaan palvelupolkuun. Kehittämiprojektin tämä vaihe on kuvattu kuvassa 7.



Kuva 7. Tuplatimantin ensimmäisen timantin vaiheet

Käyttäjäprofiilin määrittelyn hyötynä on se, että sen avulla voidaan ymmärtää sekä työntekijän että loppukäyttäjän näkökulmaa. Palvelupolku-työkalulla voidaan hahmottaa käyttäjäkeskeinen näkökulma uutta tai olemassa olevaa palvelua määriteltessä. (Innokylä: Käyttäjäprofiilit ja persoonat n.d., Innokylä: Palvelupolku n.d.) Käyttäjäprofiilin avulla pyrittiin määrittelemään Luontoaskel-lähetteen kriteerit ja perheiden tyypit, jotka lähetteestä hyötyisivät. Palvelupolkua määriteltessä selvitettiin mahdolliset haasteet asiakasnäkökulmasta, jotta saataisiin luotua luottamuksellinen ilmapiiri ja sujuva palvelu työntekijöiden sekä asiakkaiden kannalta ja vahvistetaan sidosryhmien yhteistyötä.

Tässä kehittämissuunnitelmassa lähdettiin liikkeelle työpajoilla, joissa ensimmäisessä kehittämissuunnitelman idea esiteltiin terveydenhoitajille ja määriteltiin Luontoaskel-lähetteen käyttäjäprofiili hyödyntämällä Innokylän Käyttäjäprofiili-työkalua (Innokylä n.d. Käyttäjäprofiilit ja persoonat). Työpajat toteutettiin Teams-

yhteyden välityksellä Covid-19-pandemiasta johtuen. Kaikkien työpajojen sisällöt on kuvattu liitteessä 1.

Terveydenhoitajien empiiriseen tietoon pohjautuen kerättiin tilanteita ja seikkoja, joita taaperoperheiden arjessa tulee eteen ja joihin perheohjaus voisi auttaa. Terveydenhoitajat asettuivat sekä perheiden että omaan ammattirooliinsa ja näin koottiin käyttäjäprofili-työkalun persoonakuvaus. Persoonakuvaukseen koottiin kuvitteellinen, mutta todenmukainen perhetilanne, vanhemman ja lapsen nimet ja iät ja perheen tavoitetila, eli se, mitä he toivoisivat tapahtuvan, kun tulevat neuvolaan. Terveydenhoitajan näkökulmasta pohdittiin, mikä laukaisee terveydenhoitajan huolen perheen tilanteesta ja millaisia haasteita perheohjauksen tarjoamisesta perheelle saattaisi tulla.

Terveydenhoitajien kanssa päädyttiin ottamaan ulkoilu ja liikkuminen puheeksi 10 kuukauden ja 1 vuotistarkastuksissa, tarvittaessa näihin on helppo palata myöhemmissäkin vaiheissa. 18 kuukauden laajassa terveystarkastuksessa aiheetta olisi hyvä käsitellä, mutta laajassa terveystarkastuksessa käsitellään jo niin monta aiheetta, että terveydenhoitajat katsoivat parhaaksi jättää aiheen syvemmän paneutumisen muihin tarkastuksiin. Terveydenhoitajat lisäävät 10 kuukauden tarkastuksen runkoon kysymyksen ulkoiluun liittyen. 10 kuukauden tarkastus ei kuitenkaan tavoita kaikkia perheitä, sillä se on ylimääräinen ja vapaaehtoinen perheille. Usein kuitenkin etenkin ensimmäisen lapsen kohdalla perheet haluavat käydä neuvolassa 8 kuukauden lääkärintarkastuksen ja 1-vuotisneuvolatarkastusten välissä. Yleisimpiä aiheita, joita perheet ovat tuoneet esille vauvavaiheen vaihtuessa taaperoarkeen, olivat mm. Päivärytmin vakiintumattomuus, taaperon oman tahdon kehittyminen, motoristen taitojen kehittyminen, vanhempien väsymys ja hämmennys uuden elämänvaiheen edessä ja taaperon takertuminen vanhempaan.

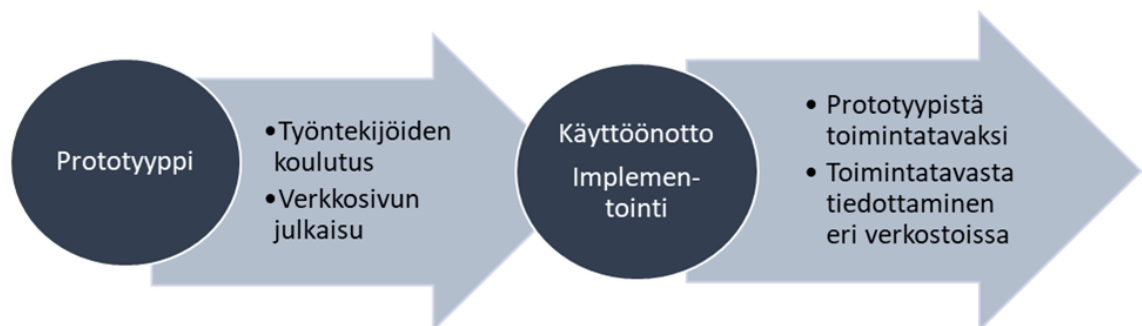
Ulkoilu ja liikkuminen ovat tavallisia puheenaiheita neuvolatyössä, mutta mikäli terveydenhoitaja kokee, että perhe hyötyisi perheohjauksesta tilanteessaan, kokivat he tarvitsevansa "kättä pidempää" Luontoaskel-lähetteen esiin tuomiseksi. Hienovaraisuus ja syyllistämisen välttäminen nousivat tärkeiksi seikoiksi ja

terveydenhoitajat kaipasivat esimerkiksi esitettä Luontoaskel-lähetteestä. Esite toimisi tiedon jakamisen välineenä ja ajatusten herättäjänä.

Kunnan perheohjaajien työpajassa pohdittiin Innokylän Palvelupolkua (n.d.) mukaillen luontosuhteen vahvistamista perheohjaustyössä käytännössä. Tämä työpaja toteutettiin myös Teams-yhteydellä, mutta tässä ei käytetty erillistä mallipohjaa, vaan projektipäällikkö toimi puheenjohtajana ja kirjasi huomiot ylös. Tärkeiksi seikoiksi nousivat tietosuojan huomiointi, mikäli perhettä tavataan ulkotiloissa, työntekijöille uusi näkökulma työn tekemiseen ja luontosuhteen vahvistamisesta seuraava lisähyöty perheiden hyvinvoinnille. Luottamus, arvostus ja avoimuus koettiin merkittäviksi palvelun onnistumisen kannalta ja tämän vuoksi neuvolan ja perheohjaajien asiantuntijuuksien yhdistäminen ja yhteisen kielen löytäminen koettiin oleellisiksi.

5.2.2 Prototyyppi ja konseptointi

Ensimmäisen ja toisen timantin välissä määritetään ratkaistava ongelma, joka tässä kehittämissuorituksessa tarkoitti uudenlaista lähestymistapaa perheiden esiintuomiin haasteisiin. Tuplatimantin toisen timantin ensimmäisen puoliskon tavoitteena on ideoida ratkaisuja ja kokeilla niitä käytännössä, eli muodostaa prototyyppi. (Annola 2020.) Kehittämissuorituksen toisen timantin eteneminen on kuvattu kuvassa 8.



Kuva 8. Tuplatimantin toisen vaiheen rakentuminen kehittämissuorituksessa

Terveydenhoitajien sekä perheohjaajien kanssa koottiin kolmannessa työpajassa aihealueet, joihin perheet usein kysyvät neuvoa ja joihin voidaan vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden avulla. Pohjustuksena käytettiin aiemmin luotua käyttäjäprofiilia ja yhdessä kerättiin huomioita palvelusta ja mahdollisista kipupisteistä Empatiakarttaa (Innokylä: Empatiakartta, n.d.) hyödyntäen. Empatiakartan tarkoituksena on jäsentää havainnoinneista tai käyttäjäprofiilista saatuja tietoja sekä hahmottaa asiakkaan tarpeita, toiveita, pelkoja tai tunteita palveluun liittyen. Yhteisen työskentelyn pohjana käytettiin digitaalista Mural-alustaa, jonne jokainen sai lisätä omia huomioitaan ja ajatuksiaan. Näiden pohjalta kerättiin lopuksi asiakaslupaukset, joilla palvelua voitaisiin kuvata perheille ja toisaalta tämentää myös työntekijälle.

Kolmannen työpajan jälkeen perheitä osallistettiin ideoimaan erilaisia tapoja lisätä fyysistä aktiivisuutta ja luontokontakteja taaperon kanssa. Projektipäällikkö järjesti kaksi avointa Teams-tapaamista, joiden tarkoituksena oli saada paikallisia taaperoitten vanhempia koolle ideoimaan millaisia luontopuuhiia taaperon kanssa voisi mihinkin aikaan vuodesta tehdä. Ilmoitukset ja kutsut jaettiin kunnan, neuvolan ja perhekeskuksen sosiaalisessa mediassa sekä mainoksina neuvolan ja perhekeskuksen seinällä. Näihin Teams-tapaamisiin ei kuitenkaan osallistunut yhtäkään perhettä. Projektipäällikkö hyödynsi tämän jälkeen omia verkostojaan alueella ja kutsui soveltuvia perheitä Whatsapp-ryhmään, osa osallistuneista kutsui vielä toisen tuntemansa perheen mukaan. Ryhmästä lopulta viisi vanhempaa toi esiin erilaisia ideoita taaperon luontoliikkumisen tueksi.

Tuplatimantin viimeinen vaihe on ratkaisun toimittaminen eli konseptointi. Neljännessä yhteisessä työpajassa projektipäällikön tehtävänä oli implementoida Luontoaskel-toimintamalli ja varmistaa uuden lähestymistavan ymmärtäminen ja asiantuntijuuksien yhdistämisestä saatava lisäarvo neuvolan ja perheohjauksen välillä. Työpajassa kerrattiin kehittämissuorituksen tausta, tarve ja tavoitteet sekä se, mitä on jo tehty, sillä projektin edetessä henkilöstössä oli tapahtunut joitakin muutoksia. Tapaamisessa esiteltiin sekä lähetteen esitteet sekä internetsivusto ja keskusteltiin niiden käytöstä. Tapaamisen sisältöön kuului lyhyt teoriatieto-

osuus luonnon, unen ja liikkumisen merkityksestä taaperon kehitykselle. Tapaa-
misessa oli mukana myös kunnan liikuntajohtaja sekä osa projektin ohjausryh-
mästä. Terveystoimittajille ja perheohjaajille toimitettiin laajempi internetlinkki-
lista taaperon kehityksen kannalta huomionarvoisista seikoista mm. Uneen, mo-
torisiin taitoihin ja tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyen sekä tiivistelmä kirjalli-
suuskatsauksesta, jotta he voivat syventää tietojaan aihealueista.

Laajemmin Luontoaskel-toimintamallin implementointia tehtiin kehittämistyön
edetessä. Projektipäällikkö kertoi kehittämisprojektista Muuramen kunnan sosi-
aali- ja perhekeskuksen työntekijöiden kuukausi-infossa, Muuramen kunnan
Liikkuva varhaiskasvatus-ohjausryhmässä, Keski-Suomen maakunnallisessa
perhekeskusverkostossa sekä Liikuntaneuvonnan kehittäminen Keski-Suomen
kunnissa –webinaarissa, jossa kuulijoina oli eri kuntien liikunta-alan ihmisiä ja
muita kuntatoimijoita. Projektipäällikkö vieraili Muuramen perhekeskuksen avoi-
messa päiväkodissa kertomassa Luontoaskel-toimintamallista.

6 Kehittämiprojektin tuotokset

Kehittämiprojektin yhteiskehittämistyönä terveydenhoitajien ja perheohjaajien kanssa sekä perheiden ideoitten pohjalta muodostettiin kehittämiprojektin tuotos eli Luontoaskel-toimintamallin prototyyppi. Luontoaskel-toimintamalli koostuu Luontoaskel-lähetteestä sekä Luontoaskel taaperon tahdissa-verkkosivusta.

Luontoaskel-lähete on suunnattu taaperoikäisten lasten perheille neuvolan ja perheohjauksen välille. Luontoaskel-lähetettä käytetään, mikäli neuvolan 10 kuukauden tai 1-vuotistarkastuksessa tulee ilmi, että perhe ulkoilee vähänlaisesti, arjen rutiineissa tai vanhempana jaksamisessa on haastetta ja terveydenhoitajan arvion mukaan perhe hyötyisi perheohjauksesta. Myös 1,5- ja 2-vuotisneuvoissa lähetettä voidaan käyttää. Luontoaskellähetteestä neuvolasta perheohjaukseen tehtiin esite (Liite 2.), joka muodostui palvelulupausten, tutkitun tiedon ja terveydenhoitajien ja perheohjaajien empiiristen kokemusten pohjalta.

Luontoaskel taaperon tahdissa-verkkosivulle on koottu tutkittua tietoa luontoliikunnan ja luontosuhteen hyödyistä taaperolle, alueen liikunta- ja ulkoilupaikkojen tietoja ja vinkkejä, mitä taaperoikäisen kanssa voi tehdä (Liite 3.). Luontoaskel taaperon tahdissa-sivu on osa Muuramen neuvolan internet-sivustoa ja Luontoaskel-lähetteen esite löytyy myös sivulta. Sekä esite että Luontoaskel taaperon tahdissa-sivu toimivat myös palveluohjauksen välineenä sekä ammatillaisen ohjauksen tukena. Internetsivusto löytyy osoitteesta <https://www.muurame.fi/luontoaskel>.

7 Eettisyys ja luotettavuus

Kuten ihmisiin kohdistuvassa tutkimustyössäkin, ihmisiin kohdistuvassa kehittämistyössä tulee noudattaa hyviä eettisiä periaatteita. Tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta sekä aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä ja tutkimus tulee toteuttaa siten, ettei tutkittaville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuksen kohteille aiheudu merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Projektipäällikön tehtävänä oli huolehtia kehittämistyön eettisyyden toteutumisesta sekä hyvästä tieteellisestä käytännöstä jokaisessa työn vaiheessa. Tämä tarkoittaa plagioinnin välttämistä, lähteiden oikeaa käyttöä ja tutkijakollegoiden tulosten kunnioittamista sekä tutkimusluvassa määriteltyihin seikkoihin sitoutumista. Tutkimuslupa toimitettiin kunnan palvelujohtajalle vapaamuotoisena. Se sisälsi sitoumuksen saatujen tietojen käyttämisestä vain tutkimus- ja kehittämistarkoitukseen, osallistuvien henkilöiden kunnioittamisesta sekä saatujen tietojen salassapidosta. Projektipäällikkö sitoutui noudattamaan lainsäädäntöjä kuten EU:n yleistä tietosuojasetusta ja tietosuojalakea. Projektipäällikkö sitoutui myös raportoimaan kehittämisprojektista tutkimusluvan myöntäjälle.

Tässä kehittämisprojektissa eettisyyden näkökulmasta tuli huomioida työntekijät sekä asiakkaat. Työntekijöiden kohdalla yksi eettinen kysymys oli vapaaehtoisuus. Työntekijöitä ei työnantajan puolesta veloitettu osallistumaan kehittämisprojektiin mutta toisaalta vapaaehtoisuutta ei myöskään heiltä kysytty missään vaiheessa. Projektipäällikkö tarjosi työntekijöille mahdollisuutta osallistua oman työnsä kehittämiseen eikä velvoittanut ketään osallistumaan. Asiakasnäkökulmasta perheiden osallistaminen mahdollistettiin täysin anonyymisti Teams-yhteydellä, mutta näihin Teams-tapaamisiin ei kukaan osallistunut. Lopulta osallistaminen toteutui Whatsapp-ryhmässä jossa anonyymiteetti ei täysin toteutunut. Osallistuvat henkilöt kuitenkin tiesivät, miten Whatsapp toimii, joten he itse tekivät ratkaisun osallistuessaan ryhmäkeskusteluun. Projektipäällikkö kysyi jokaiselta etukäteen yksityisesti halukkuuden osallistua ryhmään.

Kehittämistyön luotettavuus perustuu koko projektin läpinäkyvyyteen. Tämä tarkoittaa sitä, että hanke vastaa asetettuun tavoitteeseen ja tarkoitukseen ja kaikki työvaiheet on dokumentoitu ja arvioitavissa. Luotettavuutta osallistavissa toimintatutkimuksissa voidaan arvioida sillä, ovatko valitut menetelmät olleet oikeanlaisia ja tarkoituksenmukaisia. (Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2016.)

Projektipäällikön tehtävä oli suunnitelmavaiheessa ja hankkeen edetessä pitää kirjaa tiedonhakuprosessista, käytetyistä menetelmistä ja työpajojen tuloksista sekä viestinnästä ja dokumentoida ne loppuraportissa. Tämän kehittämisprojektin tavoite ja tarkoitus oli määritelty selkeästi ja tuotokset vastaavat niihin hyvin. Käytetyt menetelmät tuottivat niitä tuloksia, joita toivottiinkin, vaikkakin menetelmiä sovellettiin etäyhteyksiin sekä käytettävissä olevaan aikaresurssiin sopiviksi. Tämä tukee kehittämisprojektin validiteettia eli valittujen menetelmien avulla saatiin sitä tietoa, jota kehittämisen tueksi tarvittiin (Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2016). Loppuraportti pyrkii kuvaamaan koko kehittämisprojektin prosessin mahdollisimman kattavasti ja läpinäkyvästi. Kehittämisprojektia on myös arvioitu ja kehittämiskohteet on tuotu loppuraportissa esille.

8 Kehittämiprojektin arviointi

8.1 Projektioorganisaation toiminta

Ohjausryhmässä tapahtui henkilöstömuutos perhekeskuskoordinaattorin kohdalla, tämä ei kuitenkaan juuri vaikuttanut ohjausryhmän toimintaan tai kehittämisprojektin etenemiseen suunnitelman mukaisesti. Muitakin henkilöstömuutoksia kehittämisprojektin aikana tapahtui niin neuvolassa kuin perheohjauksessa ja nämä vaikuttivat siihen, miten projektista tiedottamista täytyi tehostaa, jotta uudet työntekijät olisivat olleet tietoisia kehittämisprojektin etenemisestä. Tämä onnistui hyvin, koska muutokset tapahtuivat pääasiassa kesätauon aikana ja syksyn tiedotus/koulutustilaisuudessa uudet työntekijät olivat läsnä ja projektipäälliköllä oli mahdollisuus esitellä projektin eteneminen siihen saakka.

Kolmikantamallissa opiskelijalla eli projektipäälliköllä oli vastuu ja vapaus toteuttaa projektia haluamallaan tavalla. Toimeksiantaja antoi lähes vapaat kädet ja luotti projektipäällikön kykyyn kuljettaa projektia tavoitteita kohti. Projektipäällikkö oli tarpeen mukaan yhteydessä kunnan palvelujohtajaan mm. Tutkimuslupa- sekä internetsivuston käyttämiseen liittyvissä asioissa. Tutoropettaja tuki kehittämisprojektin edistymistä lähinnä teoreettisen viitekehyksen eli kirjallisuuskatsauksen toteuttamiseen liittyvissä asioissa, ohjasi projektipäällikköä kehittämismenetelmien valinnoissa sekä raportointivaiheessa. Työelämämentori toimi linkkinä maakunnallisiin hankkeisiin, joita kehittämisprojektin tuotos voisi kiinnostaa, vahvisti projektipäällikön luottamusta kehittämistyön tarpeellisuuteen ja oli apuna ideoinnissa eri vaiheissa. Työelämämentori avusti projektipäällikköä myös projektin ulkoisessa tiedottamisessa.

Projektioorganisaation toiminta oli luontevaa ja joustavaa. Projektipäällikön osaaminen kehittämisprojektin myötä vahvistui etenkin erilaisten menetelmien hyödyntämisessä sekä etäyhteyksien käyttämisessä. Myös tiedonhaku-aidot kehittivät, mutta tämä vaatii ylläpitoa jatkossa. Verkostotyö ja -osaaminen olivat projektipäällikölle entuudestaan tuttuja, mutta kehittämisprojektin myötä toimiminen erilaisissa verkostoissa on avartanut näkemystä lasten fyysisestä aktiivisuudesta

tukevista toimijoista ja mahdollisuuksista. Kehittämiprojektin kokonaisuuden hahmottaminen ja hallitseminen olivat projektipäällikön oppimisen kannalta suurimmat haasteet, mutta kokonaisuutena projektipäällikkö suoriutui tehtävästä hyvin ottaen huomioon, ettei vastaavanlaisesta kehittämistyöstä ollut aiempaa kokemusta. Kehittämiprojektin kokonaisuuden hahmottaminen on jatkossa helpompaa tämän työn jälkeen.

8.2 Projektin käytännön toteutuksen arviointi

Tarve ja aikataulu

Kehittämiprojektin tausta ja tarve oli osattu valita, rajata ja kuvata selkeästi ja olivat erittäin ajankohtaiset. Varhaisvuosien elintottumuksilla on merkittävä osuus yksilön hyvinvoinnin kehittymisessä myöhemmällä iällä ja sen vuoksi tämän kehittämiprojektin tausta ja tarve oli määritelty kohde- ja sidosryhmät huomioiden. Tausta ja tarve onnistuttiin kytkemään suoraan käytännön toimenpiteisiin yksilö-, yhteisö- sekä yhteiskuntatasolla. Kehittämiprojektin edetessä tuotoksen nimi muuttui ilmentämään paremmin pieniä muutoksia elintottumuksiin, joilla voi olla kuitenkin suuri vaikutus.

Projektipäällikkö valmisteli suunnitelmavaiheessa aikataulun, jonka puitteissa kehittämiprojekti on edennyt suunnitellusti. Aikataulussa on ollut riittävää väljyyttä ja siinä on huomioitu työntekijöiden lomat sekä muita työluonteesta johtuvia seikkoja. Covid-19 pandemian vaikutuksia toki ei voitu ennakoida suunnitelmassa. Ideointi- ja suunnitteluvaihe sujui jouhevasti ja projektipäällikkö sai tukea ja lisäehdotuksia ohjausryhmältä. Kirjallisuuskatsaus oli haastava, sillä tietoa oli vähän saatavilla ikäryhmän vähäisestä tutkimuksesta johtuen. Alkuperäisestä teoreettisen viitekehyksen laajuudesta täytyi tinkiä ja rajata sitä selkeämmin. Kotimaista laadukasta tutkimusta aihealueesta ikäryhmään kohdennettuna ei tiedettävästi ole (Mehtälä 2021). Kirjallisuuskatsauksen tekemiseen kului enemmän aikaa kuin oli suunniteltu, se ei kuitenkaan vaikuttanut kokonaisuudessa projektin etenemiseen aikataulun mukaisesti.

Kehittämismenetelmien arviointi

Tuplatimantti kehittämismenetelmän runkona auttoi hahmottamaan projektin etenemistä. Työpajoihin suunnitellut menetelmät tukivat tavoitetta, mutta käytävissä olevan ajan puitteissa niitä täytyi hieman soveltaa. Projektipäällikön olisi täytynyt myös itse hieman syventää osaamistaan menetelmien käytöstä, mutta näilläkin tiedoilla ja resursseilla saatiin tarvittava tieto käyttöön projektin eteenpäin viemistä ajatellen. Työpajojen jälkeen projektipäällikkö teetti osallistujille kyselyn (Liite 4.) jonka mukaan menetelmien käytön ja tavoitteen esittäminen olisi voinut osan mielestä olla selkeämpää.

Työpajat terveydenhoitajien ja perheohjaajien kanssa tuottivat juuri riittävästi tietoa, mutta laajempaakin keskustelua olisi voinut syntyä. Etäyhteydet ja henkilöstölle entuudestaan tuntemattomat digitaaliset työskentelyalustat toivat omat haasteet kommunikointiin ja rajoittivat varmasti ideointia. Myös henkilöstön sitouttaminen uuden asian kehittämiseen oli täysin projektipäällikön vastuulla ja vallitseva koronapandemia vei työntekijöiden resursseja. Projektipäällikkö olisi voinut pyrkiä innostamaan henkilöstöä entistä enemmän kehittämiseen, mutta toisaalta projektipäällikön tuntiessa etenkin terveydenhoitajien työnkuvan ja vallitsevat olosuhteet, tiiviimpi yhteistyö olisi saattanut kuormittaa työntekijöitä ja murentaa entisestään innokkuutta ja uuden omaksumista. Organisaation johto oli tietoinen kehittämisprojektista, mutta varsinaista tukea esihenkilötaholta ei projektille tai projektiin osallistuvalla henkilöstöllä tullut.

Tuotosten arviointi

Luontoaskel taaperon tahdissa-verkkosivun rakentaminen tuntui haastavalta teknisesti. Kunnan internetsivusto ei mahdollistanut kovin monimutkaisia toteutuksia, mutta kesätauon aikana ajatukset selkiytyivät ja sisällön ollessa valmiina, projektipäällikkö toteutti Canva-ohjelmalla kuvat, jotka oli mahdollista liittää sivustolle sekä tulostaa perheille tarvittaessa. Luonnossa liikkumisen ja kohteiden ideointiin tarkoitettuihin avoimiin Teams-tapaamisiin ei osallistunut yhtäkään perhettä, mutta projektipäällikön omien verkostojen kautta saatiin koottua

ryhmä ideoimaan. Teams-tapaamisista tiedottaminen saattoi jäädä liian vähäiseksi eikä näin ollen saavuttanut kohderyhmää riittävästi. Myös kesälomakausi saattoi vaikuttaa osallistujamäärään.

Esitteen ja verkkosivuston sisältö on napakka ja kattava. Osa henkilöstöstä olisi kaivannut vihkoseksi taiteltavaa esitettä A4-lehtisen sijaan. Luontoaskel-lähteen esitteen ja tietosivun värimaailma olisi voinut olla selkeämpi, jotta ne olisivat erottuvampia ilmoitustaululla. Verkkosivuston toteutus oli alkuun haastavaa, sillä Muuramen kunnan verkkosivujen alustalle ei ollut mahdollista toteuttaa kuin tekstiä, kuvia ja internetlinkkejä. Lopulta Canva-ohjelmalla toteutetut kuvatiedostot esitteestä ja tietosivusta vietiin sivustolle ja tekstiä sekä linkkejä lisättiin. Projektipäällikkö vei materiaalin itse alustalle ja yhteistyössä kunnan viestinnästä vastaavan henkilön kanssa ilmiänsua viimeisteltiin. Luontoaskel taaperon tahdissa-sivusto linkitettiin myös perhekeskuksen sekä perheohjauksen verkkosivulle. Näin ne toimivat toisilleen palveluohjauksen välineinä.

Implementointi, käyttäjä- ja asiakaskokemukset

Kehittämistyön implementointiin kuului neljäs työpaja, jossa terveydenhoitajille ja perheohjaajille kerrattiin kehittämissuorituksen tavoitteet, tarkoitus ja aiempien työpajojen tulokset. Luontoaskel-lähteen esite ja Luontoaskel taaperon tahdissa-verkkosivu esiteltiin myös. Näiden lisäksi pidettiin lyhyt luento kirjallisuuskatsauksen tuloksista. Luontoaskel-toimintamallin käyttöönotto aloitettiin tämän työpajan jälkeen.

Kehittämissuorituksen aikana vain muutamille perheille oli esitelty Luontoaskel-toimintamallia neuvolassa, mutta yhtäkään Luontoaskel-lähetettä ei perheohjaukseen tullut. Covid-19-pandemia vaikutti siihen, että neuvolassa oli jouduttu jättämään osa määräaikaista terveystarkastuksista tekemättä, jolloin osa kohderyhmään sopivista perheistä jäi tavoittamatta. Perheet, joille toiminnasta oli neuvolassa kerrottu, olivat olleet kiinnostuneita ja pitivät hyvänä sitä, että ulkoilua ja luonnossa oleilua nostettiin esiin. Terveystarkastajat ja perheohjaajat kokivat

Luontoaskeltoimintamallin puheeksi ottamisen luontevaksi ja esitteet ja verkkosivun hyväksi lisäksi aiheen käsittelyssä.

Projektipäällikkö vieraili avoimessa päiväkodissa kertomassa Luontoaskeltoimintamallista. Paikalla olleet taaperoiden vanhemmat olivat kiinnostuneita aiheesta ja keskustelua syntyi. Esiin nousi pienten arjen muutosten merkitys ja ajatustavan muutokset, joita kehittämisprojektilla tavoiteltiin. Perheiden kohtaamisia ja osallistamista kehittämistyöhön olisi voinut hyödyntää kehittämisprojektissa enemmän.

8.3 Viestintä

Viestintä sisäisesti ja ulkoisesti on ollut kokonaisuudessaan riittävää, toki suoraan perheille kohdennettua informointia olisi voinut olla enemmän. Jo suunnitelmavaiheessa olisi viestintäsuunnitelmaa täytynyt pohtia hieman yksityiskohteisemmin. Kun Luontoaskel-toimintamalli oli saatu julkaistua neuvolan internet-sivustolle ja henkilöstöä tiedotettu ja koulutettu, laajempi tiedottaminen ulkoisesti lähti käyntiin. Kehittämisprojekti esiteltiin kunnan kaikille sosiaali- ja perhekeskustyöntekijöille sekä kunnan Liikkuva varhaiskasvatus -työryhmälle ja tätä kautta tieto siirtyi kunnan varhaiskasvatusyksiköihin. Ohjausryhmän kautta tietoa kehittämisprojektista levitettiin maakunnassa eri verkostoissa.

Kehittämisprojektille kannattaa tehdä riskiarvio ja suunnitelma riskien varalta. Riskit voivat olla ulkoisia, jolloin itse projekti ei niihin voi vaikuttaa, tai sisäisiä, jolloin ne ovat riippuvaisia projektin toteutustavasta. Sisäisten riskien suhteen projektin toteuttamista tulee tarkastella niin, että riskien toteutuminen jäisi mahdollisimman pieneksi. (Silfverberg 2013, 32–33.) Tämän kehittämisprojektin riskit olivat pääasiassa sisäisiä. Henkilöstön motivoituminen ja sitoutuminen kehittämiseen ja uuden ajattelutavan sisäistämiseen vaati sen, ettei nykyisten työtehtävien lisäksi tule uusia tehtäviä, vaan olemassa olevaa lähetekäytäntöä pyrittiin ajattelemaan uudesta näkökulmasta. Tätä pyrittiin edistämään riittävällä tiedottamisella ja koulutuksella. Uudet työntekijät tulee jatkossa perehdyttää Luontoaskel-toimintamallin käyttöön.

Arviointia tehtiin jatkuvasti projektin edetessä, etenkin ohjausryhmän kesken. Työntekijöiltä kysyttiin suullisesti palautetta työpajoista, mutta palaute jäi vähäiseksi. Työntekijöille toteutetun koulutuksen jälkeen ajatuksia ja kokemuksia kehittämistyöstä kysyttiin myös Forms-kyselyllä (Liite 4.).

Kokonaisuutena projektipäällikkö oli rakentanut hyvän ja toimivan suunnitelman projektin etenemisestä. Projektipäällikön oli helppo noudattaa suunnitelmaa, ja ohjausryhmältä sekä muilta sidosryhmiltä sai tarvittaessa tukea ja ohjausta.

9 Yhteenveto ja pohdinta

Taaperoikä on merkittävä kehitysvaihe, mutta haastaa usein myös vanhemmuutta. Kehittämiprojektin yhteydessä terveydenhoitajien määrittellessä asiakasprofiilia, arkea ja vanhemmuutta kuormittaviksi seikoiksi nousivat taaperon itsenäistyminen, motoristen taitojen kehittyminen, unirytmien muovautuminen ja varhaiskasvatukseen siirtyminen. Neuvola tavoittaa lähes kaikki perheet Suomessa ja terveydenhoitajien laaja-alainen ammattitaito on perheiden hyödynnettävissä. Neuvolan tehtäviin kuuluu terveysneuvonta, kattaen ravitsemukseen, uneen ja liikkumiseen liittyvää ohjausta (THL Lastenneuvola 2020). Perhekeskusten yleistyessä verkostotyö on selkiytynyt ja tiivistynyt ja perheiden on mahdollista saada moniammatillista apua ja tukea ennaltaehkäisevästi.

Tämä kehittämisprojekti pyrkii vaikuttamaan perhekeskuskontekstissa yksilön ja yhteisön hyvinvointiin lisäämällä tietoa fyysisen aktiivisuuden, unen ja myös ruutuajan vaikutuksista taaperoikäiselle. Perheiden parissa työskentelevien tulisi saada lisää koulutusta ja tutkittua tietoa näistä asioista, sillä vaikka ne ovat arkisia, työntekijät tarvitsevat vahvat perusteet, jotta ohjaustyö on vakuuttavaa ja vaikuttavaa. Tämän kehittämisprojektin myötä työntekijöille on tullut lisää vahvuuksia tuoda fyysisen aktiivisuuden, luonnon ja taaperon unen ja hyötyjä esiin. Myös perheet itse kokivat hyötyä perusasioiden pohtimisesta tutkittuun tietoon peilaten.

Fyysisellä aktiivisuudella kauaskantoiset vaikutukset

Terveellisten elintottumusten ja motoristen perustaitojen oppimisella on kauaskantoisia vaikutuksia jo varhaislapsuudesta lähtien. Fyysisen aktiivisuuden on todettu lisääntyvän luonnossa (Pasanen & Korpela 2015, Tyrväinen 2018) ja luontoympäristö mahdollistaa vaihtelevia mahdollisuuksia motoristen perustaitojen harjoittamiselle taaperoiässä. Luontoelementit ja ulkoilu vahvistavat lapsen itsetuntoa, monipuolistaa leikkejä, kehittää sosiaalisia taitoja ja tukee yöunta (Kotiranta 2020). Perheiden tulisi saada riittävästi kohdennettua tietoa fyysisen

aktiivisuuden ja riittävän unen merkityksestä jo pienen lapsen kannalta ja tukea lasta siinä, että hän omaksuu aktiivisen elämäntavan. Luonnon, liikkumisen ja ulkoilun hyödyistä tulisi keskustella enemmän neuvolassa ja kytkeä uni, ravitsemus sekä ruutu-aika kokonaisuudeksi perheiden hyvinvoinnin kannalta. Luonnossa liikkuminen ei edistä vain lapsen hyvinvointia vaan lapsen ja vanhemman yhteinen aika luonnossa tukee myös vanhemman psyykkistä hyvinvointia (Gustafsson ym. 2021).

Tässä kehittämissuorituksessa toteutetun kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan todeta, että jo hyvin varhaisessa vaiheessa opittu fyysisesti aktiivinen elämäntapa seuraa myöhemminkin elämässä. Vauvan ja taaperon motorisen kehityksen virstanpylväiden saavuttamisella on merkitystä lapsen myöhempien liikumistaitojen ja fyysisen aktiivisuuden kannalta. (Brouwer ym. 2019, López Sánchez ym. 2017, Barnett ym. 2016). Taaperoiikäisenä motoristen taitojen kehityksen tukeminen vahvistaa motorista kompetenssia myöhemmin lapsuudessa ja voidaan olettaa, että paremmat liikkumistaidot omaavan lapsen on mielekkäämpää olla fyysisesti aktiivinen ja näin oppia uusia taitoja helpommin. Tämä on esimerkiksi neuvolatyön näkökulmasta tärkeä asia huomioida ja linkittyä vahvasti koulumenestykseen. Fyysisesti aktiivisen elämäntavan on todettu olevan yhteydessä lukutaidon kehittymiseen 3.luokka-asteeseen saakka. Ylipaino ja lihavuus keskilapsuudessa ovat yhteydessä heikompiin motorisiin taitoihin ja fyysiseen inaktiivisuuteen, näillä puolestaan on todettu olevan yhteyttä heikompaan koulumenestykseen 16v iässä. Fyysisen aktiivisuuden tukeminen on siis selkeästi merkittävä koulumenestyksen ja koulutuspolkujen muotoutumisessa. (Itkonen ym. 2018.)

Fyysinen aktiivisuus tukee yli 5-vuotiaan lapsen kognitiivisten taitojen kehittymistä (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016). Taaperoiikäisten kohdalla fyysisen aktiivisuuden ja kognitiivisten tai sosioemotionaalisten taitojen yhteyksistä ei tässä kehittämissuorituksessa löydetty tutkimuksia. Lapsen kehitykseen kuuluu kuitenkin vielä taaperoiässä unen riittävyys, mutta riittävä uni tukee lapsen itsesäätelyn, sosioemotionaalisten taitojen sekä kognition kehitystä. Perheohjaajien kokemuksen mukaan pienen

lapsen unipulmat ja vanhempien väsymys ovat yksi yleisimpiä yhteydenoton aiheita. Uupuneena vanhemman voi olla vaikeampaa asettaa rajoja tai pitää rutineista, kuten ulkoilusta, kiinni ja ruutuaika voidaan kokea helpoksi keinoksi saada vanhemmalle lepoa. Ruutuaika saattaa heikentää taaperon unta ja ravitsemustilaa ja lisää paikallaanoloaika. Ruutuaika oli kytköksissä myös yli-painon kehittymiseen, sekä kielellisen ja kognitiivisen kehityksen viivästymiseen. (Taylor ym. 2011.) Ruutuajan määrään tulisi kiinnittää huomiota jo varhaislapsuudessa, sillä motorisia taitoja kehittäväällä fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia kognitiiviselle kehitykselle keskilapsuudessa. Kognitiolla on toisaalta myös fyysistä aktiivisuutta lisäävä vaikutus. (Itkonen ym. 2018.)

Yhteenvedon voidaan todeta, että taaperon vanhemmilla tulee olla riittävästi tietoa unen vaikutuksesta lapsen kehitykselle, mutta myös ulkoilun, fyysisen aktiivisuuden ja ruutuajan merkityksestä. Pienen lapsen mahdollisuudet harjoitella riittävästi levänneenä motorisia taitoja monipuolisesti tukee kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Vähäinen ruutuaika jättää tilaa leikille ja ulkoilulle, tukee unta ja näin ollen lapsi voi harjoitella taitoja elämää varten. Lapsiperheiden kanssa työskentelevillä ammattilaisilla tulee olla riittävästi resursseja sekä tieto ja taito ohjata perheitä edellä mainituissa asioissa, sillä varhaislapsuudessa rakennetaan pohja terveellisille elintavoille ja mahdollisuuksille koulupolulla. Luontoaskeletoimintamallin avulla pyritään lisäämään tietoisuutta unen, liikkumisen, ruutuajan, ulkoilun ja luonnon kauaskantoisista vaikutuksista taaperon kehitykselle ja hyvinvoinnille.

Liikkumisen, luonnon ja moniammatillisuuden vahvistaminen tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskuspalveluissa

Vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta ja huonosta fyysisestä kunnosta seuraavat sairaudet lisäävät sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöä ja kustannuksia. Lasten ja nuorten kohdalla liikkumisella ja liikunnalla on todettu olevan merkitystä oppimiseen ja sen myötä kouluttautumiseen ja työllistymiseen. Nuoren jäädessä koulutuksen ulkopuolelle, riski syrjäytymiselle kasvaa ja tästä aiheutuu

yhteiskunnalle kustannuksia. (Vasankari & Kolu 2018, 4.) Liikkumattomuus ei ole siis vain yksilön haaste ja sen vuoksi fyysinen aktiivisuus tulisi huomioida kaikissa sosiaali- ja terveyspalveluissa. Luontoaskel-toimintamalli mahdollistaa perusasioiden äärelle pysähtymisen, puheeksi ottamisen sekä sanoittamisen perheille.

Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskusohjelmassa 2020-2023 (THL Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus 2021) painotetaan muun muassa ennaltaehkäisevien toimien sekä moniammatillisuuden vahvistamista. Tämä edellyttää yhteistyön tiivistämistä eri ammattikuntien välillä, yhteisiä tavoitteita ja toimintatapoja. Luontoaskel taaperon tahdissa-toimintamalli on hyvä esimerkki tästä: kehittämistyötä lasten ja perheiden hyvinvoinnin tukemiseksi ennaltaehkäisevissä palveluissa on tehty moniammatillisesti ja kunnan strategiaa toteuttaen. Verkostotyötä esimerkiksi kolmannen sektorin toimijoiden kanssa tulisi vahvistaa. Perhekeskustoiminnassa tätä kannattaisikin ehdottomasti hyödyntää vahvemmin ja tiivistää yhteistyötä myös esimerkiksi kuntien liikuntatoimen kanssa.

Liikunnan ja liikkumisen puheeksi ottaminen tulisi olla osa kaikkia sosiaali- ja terveyspalveluita ja liikuntaneuvontaa tulisi saada jokaisessa kunnassa. Liikuntaneuvonta on osa elintapaohjausta ja sitä toteuttavalla henkilöllä tulee olla riittävä osaaminen laadukkaan neuvonnan toteuttamiseksi (Tuunanen & Kivimäki 2021). Liikuntaneuvonta tulisi kattaa kaikki ikäluokat ja olla systemaattisesti osana esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvolatoimintaa. Luonnon ja luontoliikunnan hyötyjä ja mahdollisuuksia tulisi painottaa palveluissa enemmän. Luontoaskel terveyteen – Lahden seudun terveys- ja ympäristöohjelma on hyvä esimerkki, miten luonnon monimuotoisuutta ja terveyshyötyjä voidaan yhdistää hyvinvointia tukevaksi kokonaisuudeksi (Luontoaskel terveyteen-ohjelma 2021). Luontoaskel taaperon tahdissa-toimintamalli on pieni askel paikallisesti tähän suuntaan.

10 Jatkokehittäminen ja hyödyntäminen

Luontoaskel taaperon tahdissa-toimintamallin vaikuttavuutta olisi mielenkiintoista tutkia jatkossa. Lyhyemmän aikajänteen tutkimuksessa mitattavina asioina voisivat olla perheiden ulkoilumäärien lisääntyminen, koetun vuorovaikutuksen muutokset, taaperoiden ruutuajan määrä sekä perheiden yhdessä viettämän ajan määrä. Pitkittäistutkimuksen kohteena olisi mielenkiintoista saada tietoa siitä, miten Luontoaskel-toimintamalli on vaikuttanut lapsen ja perheen liikumis- ja ulkoilutottumuksiin myöhemmin elämässä. DAGIS-tutkimuksen aineistoa hyödynnetään parhaillaan selvityksessä, jossa tutkitaan, onko luontoliikunnalla vaikutusta lapsen elintapoihin (Kokkonen 2021). Tämän kehittämisprojektin teoreettinen viitekehys koskee vain taaperoikäisiä lapsia ja kuten aiemmin todettiin, ikäryhmää on tutkittu verrattain vähän fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Näin ollen tällaista tutkimusta täytyisi tuottaa lisää.

Luontoaskel-toimintamallin pilotoinnin suunnittelu, toteutus ja arviointi olisi yksi jatkokehittämiskohde. Tulevaisuudessa toiminta tavoittaa toivottavasti taaperoikäisten perheitä ja heiltä saataisiin kerättyä tietoa siitä, miten luonnon, liikumisen, ulkoilun ja unen huomiointi perheneuvontatyössä on näkynyt ja millaisia kokemuksia heillä toimintatavasta on. Myös työntekijöiden näkemykset toimintamallista olisivat tärkeitä, jotta toimintamallia voitaisiin kehittää vielä paremmin toimivaksi.

Luontoaskel-toimintamallin ajatusta voitaisiin hyödyntää muillekin ikäryhmille ja erilaisissa kunnan lasten ja nuorten palveluissa. Liikuntatoimen, perhekeskusten sekä kolmannen sektorin toimijoiden yhteinen luontoliikuntakalenteri tai luontoliikuntapassi toisi alueen luontoliikuntakohteita esiin, vahvistaisi luonnon terveyshyötyjä, lisäisi fyysistä aktiivisuutta ja kokoaisi eri toimijoita yhteen. Luontoaskel-toimintamallin laajentaminen varhaiskasvatuksen ja perheohjauksen välille tukisi Liikkuva varhaiskasvatus-toiminta-ajatusta, joka on käytössä Muuramen varhaiskasvatuksessa.

Lähteet

- Ahonen, P. (toim.) 2015. Ylemmän ammattikorkeakoulutuksen opettajuus tutkimisen, kehittämisen ja uudistamisen sillanrakentajana. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 222. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. & Nurmi, J. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 1., uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahtola, H. 2020. Palvelumuotoiluprosessi ja sen vaiheet. Blogi-kirjoitus. <https://www.arter.fi/palvelumuotoiluprosessi-ja-sen-vaiheet/>. Viitattu 18.2.2021.
- Aittasalo, M. 2016. Liikuntaneuvonta. Lääkäriän käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/ykt01442>. Viitattu 6.3.2021.
- Alanära, H. 2020. Suullinen tiedonanto. 29.9.2020. Tapaaminen.
- Barnett, L., Hnatiuk, J., Salmon, J. & Hesketh, K. 2019. Modifiable factors which predict children's gross motor competence: a prospective cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0888-0>. Viitattu 8.3.2021.
- Barnett, L., Salmon, J., & Hesketh, K. 2016. More active pre-school children have better motor competence at school starting age: an observational cohort study. *BMC public health*, 16(1), 1068. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3742-1>. Viitattu 13.3.2021.
- Bernier, A., Beauchamp, M., Bouvette, T., Carlson, S. & Carrier, J. 2013. Sleep and cognition in preschool years: specific links to executive functioning. *Child Development*, 84(5), 1542-1553. <https://doi.org/10.1111/cdev.12063>. Viitattu 24.2.2021.
- Bernier, A., Carlson, S., Bordeleau, S., & Carrier, J. 2010. Relations between physiological and cognitive regulatory systems: infant sleep regulation and subsequent executive functioning. *Child Development*, 81(6), 1739–1752. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01507.x>. Viitattu 27.2.2021.
- Brouwer, S., Stolk, R., & Corpeleijn, E. 2019. Later achievement of infant motor milestones is related to lower levels of physical activity during childhood: the

GECKO Drenthe cohort. *BMC pediatrics*, 19(1), 388.

<https://doi.org/10.1186/s12887-019-1784-0>. Viitattu 6.3.2021.

Carson, V., Lee, E., Hesketh, K., Hunter, S., Kuzik, N., Predy, M., Rhodes, R., Rinaldi, C., Spence, J. & Hinkley, T. 2019. Physical activity and sedentary behaviour across three time-points and associations with social skills in early childhood. *BMC public health*, 19(1), 27. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6381-x>. Viitattu 12.3.2021.

Chindamo, S., Buja, A., DeBattisti, E., Terraneo, A., Marini, E., Gomez Perez, L., Marconi, L., Baldo, V., Chiamenti, G., Doria, M., Ceschin, F., Malorgio, E., Tommasi, M., Sperotto, M., Buzzetti, R., & Gallimberti, L. 2019. Sleep and new media usage in toddlers. *European Journal of Pediatrics*, 178(4), 483–490. <https://doi.org/10.1007/s00431-019-03318-7>. Viitattu 1.3.2021.

Green Care Finland n.d. Luontohoiva ja luontovoima. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>. Viitattu 23.1.2022.

Green Care-tietokortti 2018. Luonnonvarakeskus. <https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/497/GreenCare-tietokortti-3-painovalmis.pdf>. Viitattu 3.2.2021.

Gustafsson, J., Ojala, A., Hiltunen, P., Engberg, E., Wiklund-Engblom, A., Törnwall, N., Roos, E. & Ray, C. 2021. Parental Mental Well-Being and Frequency of Adult-Child Nature Visits: The Mediating Roles of Parents' Perceived Barriers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(13):6814. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136814>. Viitattu 19.2.2022.

Haahtela, T., Hanski, I., von Hertzen, L., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Mäkelä, M., Puska, P., Reijula, K., Saarinen, K., Vartiainen, E., Vasankari, T., Virtanen, S. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 2017;133(1):19-26.

Hall, W., Scher, A., Zaidman, Z., Espezel, H., & Warnock, F. 2012. A community-based study of sleep and behaviour problems in 12- to 36-month-old children. *Child: Care, Health & Development*, 38(3), 379–389. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01252.x>. Viitattu 1.3.2021.

Hysing, M., Sivertsen, B., Garthus-Niegel, S., & Eberhard-Gran, M. 2016. Pediatric sleep problems and social-emotional problems. A population-based study. *Infant Behavior & Development*, 42, 111–118. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2015.12.005>. Viitattu 6.3.2021.

Hyväri, S. & Vuokila-Oikonen, P. 2016. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Diakin kirjasto. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>. Viitattu 6.3.2021

Innokylä: Empatiakartta. N.d. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/empatiakartta>. Viitattu 6.9.2021.

Innokylä: Käyttäjäprofiilit ja persoonat. N.d. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/kayttaja-profiilit-ja-persoonat>. Viitattu 6.3.2021.

Innokylä: Palvelupolku. N.d. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/palvelupolku>. Viitattu 6.3.2021.

Innostun liikkumaan 2022. Motorinen kehitys – yleinen ja yksilöllinen etenemä. <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vai-kuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/>. Viitattu 17.2.2021.

Itkonen, H., Lehtonen, K., Uusitalo-Aura, P. (toim.) 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Tutkimuskatsaus_liikuntapoliittiseen_selontekoon_2018.pdf. Viitattu 19.2.2022.

Jäppinen J., Tyrväinen L., Reinikainen M., ym. (toim.) 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksat. Suomen ympäristökeskus: Suomen ympäristökeskuksen raportteja 2014;35:1-104. <http://hdl.handle.net/10138/153461>. Viitattu 19.2.2022.

Kokkonen, J. 2021. Koko perheen hyvinvointia edistävä ympäristö lähes kivenheiton päässä. <https://dagis.fi/2021/10/12/koko-perheen-hyvinvointia-edistava-ymparisto-lahes-kivenheiton-paassa/>. Viitattu 19.2.2022.

Kotiranta, A. 2020. Luonnon vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, ylipainon ehkäisyyn ja muuhun hyvinvointiin. Syventävä opinnäytetyö. UEF Kansanterveystieteen laitos. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/23469/urn_nbn_fi_uef-20201287.pdf. Viitattu 16.2.2021.

Laakkonen, S. 2020. Suullinen tiedonanto 8.10.2020. Puhelinkeskustelu.

Lahtinen, E. 2020. Suullinen tiedonanto 8.10.2020. Puhelinkeskustelu.

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124#K1>. Viitattu 6.3.2021.

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#K1>. Viitattu 6.3.2021.

Likes 2020. Poikkeuskevät pakotti lapsi-, perhe- ja nuorisotyön ulos vastaanottohuoneista – kohtaamiset ulkona koettiin myönteisesti. <https://www.likes.fi/uutiset/poikkeuskevät-pakotti-lapsi-perhe-ja-nuorisotyön-ulos-vastaanottohuoneista-kohtaamiset-ulkona-koettiin-myönteisesti/>. Viitattu 16.2.2021.

López Sánchez, G., Williams, G., Aggio, D., Vicinanza, D., Stubbs, B., Kerr, C., Johnstone, J., Roberts, J., Smith, L., Sánchez, G., Roberts, J. 2017. Prospective associations between measures of gross and fine motor coordination in infants and objectively measured physical activity and sedentary behavior in childhood. *Medicine*, 96(46), 1–5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29145249/>. Viitattu 24.2.2021.

Luontoaskel terveyteen-ohjelma 2021. Lahden seudun terveys- ja ympäristöohjelma 2022-2032. https://paijat-sote.fi/wp-content/uploads/2021/11/luontoaskel_terveyteen-ohjelma_final.pdf. Viitattu 1.2.2022.

Mehtälä, A. 2021. Sähköpostikeskustelu 28.1.2021.

Metsähallitus 2022. Kansallispuistojen käyntimäärissä on noustu uudelle tasolle. <https://www.metsa.fi/tiedotteet/kansallispuistojen-kayntimaarissa-on-noustu-uudelle-tasolle/>. Viitattu 24.5.2022.

Miller, A., Seifer, R., Crossin, R., & Lebourgeois, M. 2015. Toddler's self-regulation strategies in a challenge context are nap-dependent. *Journal of sleep research*, 24(3), 279–287. <https://doi.org/10.1111/jsr.12260>. Viitattu 1.3.2021.

Mindell, J., Leichman, E., DuMond, C., & Sadeh, A. 2017. Sleep and social-emotional development in infants and toddlers. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(2), 236–246. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1188701>. Viitattu 27.2.2021.

Muuramen Hyvinvointi n.d. Perheohjaus. <https://www.muurame.fi/perheohjaus-1>. Viitattu 21.1.2021.

Muuramen kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2019. https://www.muurame.fi/library/files/5df33660c9105820790002f0/Hyvinvointi-suunnitelma_2019-2022.pdf. Viitattu 6.3.2021.

Muuramen perhekeskus n.d. <https://www.muurame.fi/perhekeskus-esittely>. Viitattu 16.1.2022.

Paavolainen, J. 2021. Tutkimus: Lapsen ruutuaika lisää keskittymisvaikeuksien ja ylivilkkauden riskiä 5-vuotiailla. <https://thl.fi/fi/-/tutkimus-lapsen-ruutuaika-lisaa-keskittymisvaikeuksien-ja-ylivilkkauden-riskia-5-vuotiailla>. Viitattu 6.3.2021.

Pajulo, M., Pyykkönen, N. & Karlsson, L. 2012. Vanhemmuus ja pienten lasten unihäiriöt. Suomen Lääkärilehti. 2012;67(40):2813-2817.

Palvelumuotoilu Palo 2018. Palvelumuotoilun prosessin vaiheet. Blogi-kirjoitus. <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/palvelumuotoilun-prosessin-vaiheet/>. Viitattu 18.2.2021.

Pasanen, T. & Korpela, K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. Liikunta & Tiede, 52. 4/2015, 4-9.

Piispanen, A. 2020. Suullinen tiedonanto. 1.12.2020. Teams-palaveri.

Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuunnitelmassa. Opas käytäntöihin. Stakes, FinSoc Arviointiraportteja 4/2004. Helsinki 2004. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75862/Arviointiraportteja4_04.pdf. Viitattu 12.3.2022.

Silfverberg, P. 2013. Ideasta projektiksi - projektinvetäjän käsikirja. Pdf-tiedosto. Ideasta projektiksi, projektinvetäjän käsikirja. Viitattu 25.1.2021.

Taylor, B., Heath, A., Galland, B., Gray, A., Lawrence, J., Sayers, R., Dale, K., Coppell, K. & Taylor, R. 2011. Prevention of Overweight in infancy (POI.nz) study: a randomized controlled trial of sleep, food and activity interventions for preventing overweight from birth. BMC Public Health, 11(1), 942. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-942>. Viitattu 6.3.2021.

Taylor, B., Gray, A., Galland, B., Heath, A., Lawrence, J., Sayers, R., Cameron, S., Hanna, M., Dale, K., Coppell, K., & Taylor, R. 2017. Targeting sleep, food,

and activity in infants for obesity prevention: An RCT. *Pediatrics*, 139(3), e20162037. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2037>. Viitattu 1.3.2021.

Terveysportti n.d. Lääketieteellinen sanakirja. Hakusana "taapero".

THL Kasvatus- ja perheneuvonta 2017. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/kasvatus-ja-perheneuvonta>. Viitattu 3.2.2021.

THL Lastenneuvola 2020. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/lastenneuvola>. Viitattu 21.1.2021.

THL Lihavuuden yleisyys 2020. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus/lihavuuden-yleisyys>. Viitattu 6.3.2021.

THL Liikunnan terveyshyödyt n.d. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>. Viitattu 3.2.2021.

THL Tulevaisuuden sosiaali- ja terveystyö 2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tulevaisuuden-sosiaali-ja-terveyskeskus-ohjelma>. Viitattu 29.3.2021.

THL Palvelukokonaisuus 2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/perhekeskus/palvelukokonaisuus>. Viitattu 16.1.2022.

THL Perhekeskuksen tehtävät 2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/perhekeskus/perhekeskuksen-tehtavat>. Viitattu 16.1.2022.

THL Perhekeskus 2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/perhekeskus>. Viitattu 16.1.2022.

THL Pikkulapsen uni 2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/pikkulapsen-uni-6-24-kuukauden-iassa>. Viitattu 17.4.2022.

THL Äitiys- ja lastenneuvola 2020. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola>. Viitattu 3.2.2020.

Tomisaki, E., Tanaka, E., Watanabe, t., Shinohara, R., Hirano, M., Onda, Y., Mochizuki, Y., Yato, Y., Yamakawa, N., Anme, T. & Japan Children's Study Group 2018. The relationship between the development of social competence and sleep in infants: a longitudinal study. *Child and adolescent psychiatry and*

mental health, 12, 53. <https://doi.org/10.1186/s13034-018-0258-8>. Viitattu 1.3.2021.

Tuunanen, K. & Kivimäki, S. (toim.) 2021. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389. https://www.liikes.fi/wp-content/uploads/2021/04/Liikuntaneuvonnan_suositukset_FINAL.pdf. Viitattu 19.2.2022.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2018;134(13):1397–403.

Vasankari T. & Kolu P. (toim.) 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa - vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.

WHO 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 8.3.2021.

Työpajojen sisällöt

	OSALLISTUJAT	TAVOITE	MENETELMÄT	TULOKSET
TYÖPAJA 1	Terveystenhoitajat	Selvittää, millaisille asiakkaille Luontoaskel-lähete voisi sopia	Terveystenhoitajien empiiriset kokemukset, Käyttäjäprofiilit ja Persoonakuvaus, Teams-tapaaminen	Ulkoilun ja liikunnan aktiivisempi puheeksiottaminen 10kk ja 1v tarkastuksissa, "lähetekriteerit" eli asiat, joihin Luontoaskelläheteellä voitaisiin saada apua
TYÖPAJA 2	Perheohjaajat	Selvittää, mihin seikkoihin tulisi kiinnittää huomiota luontosuhteen vahvistamisessa perheohjauksessa, mahdolliset haasteet asiakasnäkökulmasta	Innokylä/Palvelupolku (mukailen), avoin keskustelu, Teams-tapaaminen	Tietosuojan huomiointi, luontosuhteen vahvistamisesta seuraava lisähyöty, asiantuntijuuksien yhdistäminen ja vahvistaminen
TYÖPAJA 3	Terveystenhoitajat ja perheohjaajat	Koota asiakaslupaukset, joilla palvelua voidaan perheille kuvata	Empatiakartta sähköistä Mural-alustaa hyödyntäen, Teams-tapaaminen	Luontoaskellähete-esitteen sisältö
PERHEIDEN OSALLISTAMINEN	Alueen taaperoikäisten lasten vanhempia	Ideoida luonnossa liikkumista taaperon kanssa	Whatsapp-ryhmässä keskustelu anonyymisti	Osa Luontoaskeltaaperon taaperon-tahdissa-vuosikellon sisällöstä
TYÖPAJA 4	Terveystenhoitajat ja perheohjaajat, osa kehittämiskojeen ohjausryhmästä, kunnan liikuntajohtaja	Perehdyttää henkilöstö Luontoaskel-toimintatavan käyttöön	Luento, avoin keskustelu	Luontoaskel-toimintatavan käyttöönotto

Luontoaskel-lähetteen esite



**Luontoaskel
perheohjaukseen**

Taaperoikäinen opettelee elämää kaikkia aistejaan käyttäen ja luonto ja ulkoilu mahdollistavat useita oppimiskokemuksia ja vaikuttavat positiivisesti kehoon ja mieleen. Luonnossa oleilu voi vahvistaa vuorovaikutusta, rytmittää päivää ja vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Taaperon vanhemmuus saattaa kuitenkin välillä tuntua haastavalta, arki tökkii ja ideat loppuvat. Tällöin voi perheohjauksesta saada apua.

TOIVO-perheohjaus toimii perheiden tukena arjen tavallisissa haasteissa ja Luontoaskel-lähetteen tavoitteena on lähestyä taaperoikäisten lasten perheitä luontosuhteen ja liikkumisen vahvistamisen kautta. Tapaamiset voidaan toteuttaa esimerkiksi ulkoillen tai etsiä perheenne arkeen hyvinvointia ja vuorovaikutusta lisääviä luontokontakteja.

TOIVO-perheohjaus on luottamuksellista ja maksutonta ohjausta ja neuvontaa lapselle, nuorelle tai vanhemmalle. TOIVO-perheohjauksen tavoitteena on tarjota tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Taaperoni tahtoo kaiken ja koko ajan!

Päivärytmi hukassa, yöt katkonaisia. Muakin väsyttää!

Taapero-perheen arkea

Miten tukisin taaperoni kehitystä?

Iloa, turhautumista, kiukkuisia sanoja, naurua, silityksiä... mitä on hyvä vuorovaikutus?

Minne katosi se pieni sylivauva? Uusi vaihe hämmentää.

L.Katajapuu-Rutanen 2021

Luontoaskel taaperon tahdissa-tietosivu

Luonto kehityksen tukena

Luonnossa liikkuminen on oiva paikka motoristen perustaitojen vahvistamiselle, sillä se luo eri aisteille ärsykeitä ja tarjoaa loputtomasti mahdollisuuksia. 1–2-vuotiaana lapsi harjoittelee mm. kävelyä erilaisilla alustoilla, kierimistä, juoksuaskeleita, vierittämistä, pinsettioitetta, rakentelua, työntämistä ja vetämistä. Hyvät perustaidot ja fyysinen aktiivisuus säilyvät usein myöhemmälläkin iällä.

Luonnossa oleilu vähentää stressiä, allergioita ja astmaa, kohottaa mielialaa ja vahvistaa elimistön mikrobistoa. Luonnossa fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja edesauttaa mm. painonhallintaa ja sydänterveyttä.

Luontoympäristö monipuolistaa leikkejä ja ulkoilu saattaa pidentää yöunta. Riittävä uni tukee sosioemotionaalista kehitystä ja oppimista ja vahvistaa tunnesäätelytaitoja. Selkeät rytmit ja rutiinit auttavat unensaantia. WHO ei suosittele alle 2-vuotiaille lainkaan ruutu-aikaa.

www.muurame.fi, vapaa-aika
www.lipas.fi/liikuntapaikat
www.meijanpolku.fi

KEVÄÄLLÄ

- Purojen teko
- Kasvien herääminen talviunilta
- Hyönteisten kevätpuuhien seuraaminen

KESÄLLÄ

- Paljain jaloin
- Potkupyöräily
- Uiminen
- Majojen rakentelu
- Puutarhatyöt
- Hiekkaleikit
- Kivien, käpyjen heittäminen

SYKSYLLÄ

- Marjastus, sienestys
- Lehtikasoissa hyppiminen
- Kuralätäköissä loiskiminen
- Tähtitaivaan ihmettely

TALVELLA

- Lumihiihtoleikkien metsästys
- Mäenlasku
- Hiihto
- Lumikasojen valloittaminen
- Lumirakentelu ja lumiveistosten tekeminen

Kunnetkaa, haistelkaa, maistelkaa, tunnutelkaa, olkaa läsnä.

Matkikaa eri eläinten liikkumista, tehkää luontotaideteoksia, kokeilkää metsäparkouria, retkeilkää!

L.Katajapuu-Rutanen 2021

Palautekyselyn tulokset

Luontoaskeleen kehittämistyö

7
Vastaukset

07:49
Keskimääräinen vastaamisaika

Aktiivinen
Tila

1. Oliko kehittämisprojektin tavoite esitelty selkeästi ja ymmärrettävästi alkuvaiheessa?

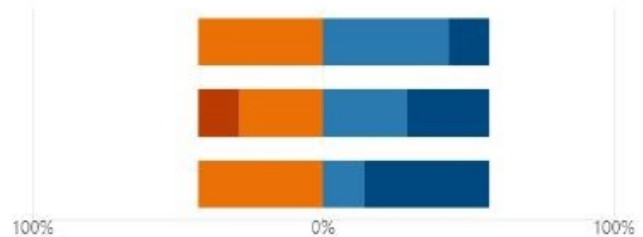
● Kyllä 4
● Ei 3



2. Mentelmät (Käyttäjäpersoonaa, empatiakartta, palvelulupaus)

■ Ei lainkaan ■ No vähän ■ Sain ideasta kiinni ■ Tajusin ja innostuin

Menetelmien käyttö ja tavoite oli selkeästi esitetty
Tuliko menetelmien myötä uusia ajatuksia työntekemisen näkökulmasta
Selkiytyikö ajatus neuvolan ja Toivon yhteistyöstä?



3. Info/koulutuskerta syyskuun alussa: saitko uutta tietoa taaperon kehitykseen vaikuttavista asioista (uni, liikkuminen, luontokontaktit ja ulkoilu). Jos sait, millaista?

7
Vastaukset

Uusimmat vastaukset

"Asia ennestään tuttua."

"Ihminen on fyysis-psykkis-sosiaalis-emotionaalinen kokonaisuus jo p...

"En saanut ehkä uutta tietoa, mutta uutta näkökulmaa ja mukava pys...

4. Miltä esitteet vaikuttavat? Entä nettisivut?

7
Vastaukset

Uusimmat vastaukset

"Ilmoitustaululle tulostettuna esite häviää, koska siinä paljon tekstiä ja...

"Selkeältä vaikuttavat molemmat"

"Mukavan rauhallisilta ja miellyttäviltä."

5. Millaista ohjauksen tukimateriaalia vielä kaipaisit (jos kaipaisit)?

7
Vastaukset

Uusimmat vastaukset

"Helposti jaettavaa materiaalia, esim kaikki asiat olisivat yhdessä vihk...

"En keksi tähän mitään"

"?"

6. Sana on vapaa jos jotain vielä jäi mainitsematta

5
Vastaukset

Uusimmat vastaukset

"Zemppiä jatkoon aiheen parissa"

"Kiitos hyvästä työstä!"