

# ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 17/2019

## Varhainen puuttuminen lapsen ylipainoon edellyttää kouluterveydenhoitajan ja vanhemman yhteistyötä

Karhumaa Annika, Wuollet Venla, Honkanen Hilikka

1.4.2019 ::

Lasten ylipaino on herkkä aihe ja siitä keskusteluun tarvitaan luottamuksellinen suhde sekä riittävästi aikaa. Terveystenhoitajan työhön kuuluu ottaa puheeksi lapsen ylipaino vanhemman kanssa sekä tarjota tukea ja ohjausta lapsen painonhallintaan. Vastuu lapsen painonhallinnasta on aina vanhemmilla, joten vanhempien sitoutuminen siihen on erittäin tärkeää.



## Lasten ylipaino on yleistynyt

Lasten ylipaino ja lihavuus ovat lisääntyneet muutaman viime vuosikymmenen aikana. Vuosina 2016–2017 Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan 7–12-vuotiaista tytöistä 18 % ja pojista 27,6 % olivat ylipainoisia [1]. Lasten painoa arvioidaan lasten painoindeksin avulla (ISO-BMI). Painoindeksimittariin syötetään paino, pituus sekä lisäksi lapsen syntymäaika ja punnitsemispäivämäärä, joiden avulla laskuri muuttaa painoindeksin aikuista vastaavaksi. Lasten painoindeksiä käytetään 2–18-vuotiailla. [2]

Lasten lihavuus on muun muassa metabolisen oireyhtymän, insuliiniresistenssin, tyyppin 2 diabeteksen ja rasvamaksan riskitekijä [2] [3]. Lisäksi se lisää riskiä aikuisiän lihavuudelle ja siihen liittyville sairauksille [2] [3]. Lihavuus ja sen liitännäissairaudet aiheuttavat myös merkittäviä kustannuksia [4].

Ylipaino ja lihavuus heikentävät lapsen elämänlaatua. Lihavilla lapsilla terveyteen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä ulkomuotoon liittyvät elämänlaadun osa-alueet ovat monesti huonompia kuin muilla lapsilla [5]. Lihavat lapset ovat usein kömpelömpiä ja heitä kiusataan normaalipainoisia lapsia useammin [2].

## Alakouluikä on otollinen aika puuttua lapsen ylipainoon

6–12 vuoden ikä on otollisin ikä lasten ylipainon varhaiseen puuttumiseen [2]. Varhainen puuttuminen pitää sisällään puheeksioton ja perheen tukemisen. Lasten ylipainoon puuttuminen mahdollisimman varhain on tärkeää, sillä varhainen lihomiseen puuttuminen on lihavuuden hoitoa helpompaa [5]. Ylipainolla ja lihavuudella on myös merkittävä taipumus jatkua aikuisikään [5].

Lapsen paino kehittyy lapsen omien ja perheen elintapojen, perimän sekä yhteiskunnallisten tekijöiden yhteisvaikutuksessa. Hyvillä ravitsemus- ja liikuntaelintavoilla voidaan vaimentaa perimän vaikutusta painoon. Myös vanhemmuuteen liittyvät yksilölliset tekijät ja vanhemmuuden taidot vaikuttavat lapsen painoon. [6]

Lapsen painonhallinnan tavoitteena ovat lapsen hyvinvointi ja terveys, pysyvät elintapamuutokset sekä lihavuuden liitännäissairauksien ehkäisy ja hoito. Painotavoite on yksilöllinen. Lapsille riittää yleensä painon pitäminen samana, jolloin lapsi hoikistuu pituuskasvun myötä. [3]

## Lasten ylipaino otetaan puheeksi vanhemman kanssa

Lasten paino otetaan puheeksi vanhemman kanssa kunnioittaen ja syyllistämättä [3]. Lasten ylipaino on herkkä aihe ja siitä keskusteluun tarvitaan luottamuksellinen suhde ja riittävästi aikaa. Lapsen ollessa vastaanotolla yksin ei kannata puhua painosta tai laihduttamisesta, ellei lapsi ota sitä itse puheeksi. [7]

8–12-vuotiaiden kanssa voidaan keskustella terveellisistä ruokailu- ja liikuntatottumuksista [2]. Lasten kanssa voidaan puhua arjen sujuvuudesta, jaksamisesta, hyvästä olosta ja syömiseen liittyvistä tunteista [7] [8]. Kouluikäinen lapsi on usein itsekä tietoinen ylipainostaan, jolloin hänen kanssaan voi keskustella, onko lapsi tyytyväinen itseensä tai onko asia noussut esille koulussa [8]. On tärkeää nostaa esille lapsen mielenkiinnon kohteet ja vahvuudet sekä tukea lapsen itsetuntoa [7] [8]. Tutkimuksen mukaan lapsi itse ottaa harvoin puheeksi ylipainonsa. Terveystoimijat välttävät puhumasta lapselle painosta. Sen sijaan he puhuvat muun muassa terveellisestä ja säännöllisestä syömisestä, liikunnasta sekä napostelusta. [9]

Jos lapsi ei ole paikalla, kouluterveydenhoitajat puhuvat lapsen ylipainosta suoraan vanhemmille. He pyrkivät ottamaan asian puheeksi aina kasvotusten. Useimmiten vanhemmat ovat tietoisia lapsensa ylipainosta. Puheeksiottolanteissa terveydenhoitajat kokevat oikeiden sanojen valitsemisen haastavaksi ja miettivät, miten voisivat tuoda asian esille loukkaamatta ketään tai ettei tulisi väärinymmärretyksi. He pohtivat, että ylipainosta olisi helpompi puhua, jos siitä pystyisi puhumaan samalla tavalla kuin muista terveysasioista, kuten unesta. [9]

Kouluterveydenhoitajat käyttävät puheeksiotossa apunaan lapsen kasvukäyriä, joilla he havainnollistavat vanhemmille lapsen painonnousua [9]. Kasvun seurannassa terveydenhoitaja kiinnittää huomiota yksittäisten lukujen sijaan kokonaisuuteen sekä selviin nousuihin tai laskuihin kasvukäyrässä [7]. Kasvukäyrien lisäksi he haastattelevat vanhempia heidän omista havainnoistaan ja kartoittavat, missä vaiheessa muutosprosessia vanhemmat ovat ja mitä muutoksia he ovat valmiita tekemään [9]. Tarvittaessa perheen hoitohalukkuutta ja muutosvalmiutta voidaan herätellä [5].

## Lasten painonhallinnan vastuu on vanhemmilla

Kouluterveydenhoitajat kokevat ylipainoon puuttumisen yhtenä suurimpana haasteena vanhempien sitoutumattomuuden sekä motivaation herättämisen ja tukemisen vaikeuden. Motivaation lyhyttä kestoja puuttumista pidetäänkin lihavuuden hoidon ja elintapojen muuttamisen suurena haasteena [10]. Haasteena koetaan myös vanhempien vähäinen kohtaaminen vastaanotolla, vanhemmat ovat paikalla useimmiten vain laajoissa terveystarkastuksissa 1. ja 5. luokilla. Aina terveydenhoitaja ei näe vanhempia laajoissakaan terveystarkastuksissa. Tällöin terveydenhoitajat pyrkivät tarpeen mukaan ottamaan vanhempiin yhteyttä puhelimitse tai viestillä. [9]

Suurin osa vanhemmista suhtautuu hyvin puheeksiottoon ja sitoutuu lapsen ylipainoon puuttumiseksi tehtyyn suunnitelmaan. Osa vanhemmista ei lähde yhteistyöhön terveydenhoitajan kanssa, ei reagoi puheeksiottoon lainkaan tai ei tee muutoksia lupauksista huolimatta. [9] Yksi mahdollinen syy yhteistyön haasteelle on, että lapsen painonhallinta vaatii perheeltä voimavaroja ja halukkuutta tehdä elintapamuutoksia [3].

Yhteistyö ja vuorovaikutus vanhempien ja ammattilaisten välillä ovat keskeisiä tekijöitä ohjauksessa ja lapsen ylipainoon vaikuttamisessa. Asiakslähtöistä ohjaustyötä tehdään oman persoonan ja omien vahvuuksien kautta. Eri toimintamalleja ei tarvitse noudattaa orjallisesti, sillä on monta hyvää tapaa ohjata perheitä. [11]

Lapsi opettelee terveitä elintapoja yhdessä perheen kanssa, joten lapsen painonhallinta on koko perheen asia ja vanhempien vastuulla [11]. Kouluterveydenhoitajat ovat keinottomia, mikäli vanhemmat eivät sitoudu lapsen ylipainoon puuttumiseen. Lapset tarvitsevat vanhempien tukea terveellisten elintapojen toteuttamiseen. [9] Elintapojen opettelu vie aikaa ja tarvitsee toistoja, kuten muidenkin taitojen opettelu, esimerkiksi pyörällä ajaminen tai tunteiden säätelyn opettelu [11].

Perheissä vanhempien oma terveystietäytyminen on lapsille tärkeä esimerkki. Vanhemmat tekevät ruokaostokset ja huolehtivat lapsen ravitsemuksen laadusta, liikunnan ja unen määrän riittävydestä sekä ruutuajan rajoittamisesta. Kasvatustaidoillaan vanhemmat voivat edistää lapsensa synnynnäistä kykyä säädellä ruokamääräänsä energiankulutustaan vastaavaksi. [6]

Painonhallinnassa ja ylipainon ehkäisyssä keskeisiä asioita ovat koko perheen ruokatottumukset, syömiskäyttäytyminen, liikuntatottumukset, ruutu-aika ja uni [6]. Lapsen hyvinvointia edistävien elintapojen omaksumiseen vanhempien keinoja ovat mahdollistaminen, totuttaminen, opettaminen, esimerkin näyttäminen, myönteisten kokemusten luominen sekä palkitseminen muun muassa kehumalla ja kannustamalla [12]. Lisäksi tärkeää on rajojen asettaminen ja taito osata sanoa ei omalle lapselleen [12]. Näissä asioissa terveydenhoitajat kertovat olevan puutteita, esimerkiksi lapselle ei välttämättä mahdollisteta terveellistä ruokaa tai liikuntaharrastusta [9].

Säännöllisen syömisen lisäksi lapsen kanssa on tärkeä opetella kylläisyyden ja nälän tunnistamista [11]. Ihmisillä on synnynnäinen taipumus mieltä makeaan ja välttää karvaita makuja. Pääosin makumieltykset muodostuvat kuitenkin tottumisen ja oppimisen seurauksena. Lapset pitävät tutuista ruoista ja tutuksi tulee se, mitä on usein tarjolla. Vanhemmat voivat totuttaa ja opettaa lapsiaan terveellisiin ruokavalintoihin. [12]

Ruutu-aika vähentää lasten fyysistä aktiivisuutta ja voi lisätä suurien ruoka-annosten syömistä ja napostelua. Ruudun äärellä syöminen voi viivästyttää kylläisyyden tunteen kehittymistä ja lisätä siten syömistä. Ruutu-aika voi vähentää myös unen määrää ja vähäinen unen määrä häiritsee ruokahalua säätelevien hormonien erittymistä ja lisää siten ruokahalua. Lapsi hyötyy liikunnasta kokonaisvaltaisesti, sillä se tukee painonhallintaa, kehittää lihasten motoriikkaa ja kasvua sekä edistää oppimista. Liikunnassa onnistumisen kokemukset lisäävät lapsen luottamusta omiin taitoihin. Joukkuepeleissä lapsi laajentaa kaveripiiriään ja kehittää yhteistyötaitojaan. [6]

## Lopuksi

Lasten ylipaino on yleistynyt ja siihen on otollista puuttua alakouluikässä. Ylipainoisten lasten painonhallinnan tavoitteena on hyvinvointi ja terveys sekä pysyvät elintapamuutokset. Lapselle riittää usein painon pitäminen samana, jolloin lapsi hoikistuu pituuskasvun myötä. Terveydenhoitaja ottaa ylipainon puheeksi vanhemman kanssa. Lapsen painonhallinnan vastuu on vanhemmilla, mutta he voivat saada siihen tukea terveydenhoitajalta. Lapsi opettelee elintapoja yhdessä perheen kanssa. Painonhallinnassa keskeisiä elintapoja ovat koko perheen ruokatottumukset, syömiskäyttäytyminen, liikuntatottumukset, ruutu-aika ja uni.

## Lähteet

1. <sup>^</sup> [Mäki, P., Lehtinen-Jacks, S., Vuorela, N., Levälähti, E., Koskela, T. Saari, A., Mölläri, K., Mahkonen, R., Salo, J. & Laatikainen, T. 2018. Tilastotietoa lasten ylipainoisuuden yleisyydestä saatavilla yhä useammasta kunnasta. Suomen Lääkärilehti 41 \(73\), 2336–2342. Hakupäivä 30.1.2019.  
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset...>](#)
2. <sup>^ abcdef</sup> Mustajoki, P. 2017. Lasten ja nuorten lihavuus. Duodecim terveyskirjasto. Hakupäivä 11.1.2019.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00443](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443)
3. <sup>^ abcde</sup> Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2016. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. Hakupäivä 11.1.2019.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-599-8>
4. <sup>^</sup> Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019. Lihavuuden kustannukset. Hakupäivä 11.1.2019.  
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet...>
5. <sup>^ abcde</sup> Lihavuus (lapset). 2013. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Hakupäivä 11.1.2019.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50034>
6. <sup>^ abcde</sup> Nuutinen, O. 2015. Lasten ja nuorten paino – monen eri tekijän summa. Teoksessa K. Pietiläinen, P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. 1. p. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim, 274–275.
7. <sup>^ abcde</sup> Neuvokas perhe. 2019. Lapsen ylipainon puheeksi ottaminen vastaanotolla. Hakupäivä 11.1.2019.  
<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset...>
8. <sup>^ abc</sup> Neuvokas perhe. 2019. Miten jutella lapsen kanssa ylipainosta? Hakupäivä 11.1.2019.  
<https://neuvokasperhe.fi/miten-jutella-lapsen-kanssa-ylipainosta>
9. <sup>^ abcdefgh</sup> Karhumaa, A. & Wuollet, V. 2019. Varhainen puuttuminen lasten ylipainoon ja painonhallinnan tukeminen kouluterveydenhoitajan työssä. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Tekijän hallussa.
10. <sup>^</sup> Neuvokas perhe. 2019. 5 vinkkiä miten puhua lapsen ylipainosta? Hakupäivä 11.1.2019.  
<https://neuvokasperhe.fi/lasten-ylipaino...>
11. <sup>^ abcde</sup> Neuvokas perhe. 2019. 5 vinkkiä miten puhua lapsen ylipainosta? Hakupäivä 11.1.2019.  
<https://neuvokasperhe.fi/lasten-ylipaino...>
12. <sup>^ abc</sup> Anglé, S. 2015. Perheen vaikutusmahdollisuudet lapsen ja nuoren lihavuuden ehkäisyssä. Teoksessa K. Pietiläinen, P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. 1. p. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim, 277–280.

### Metatiedot

**Nimeke:** Varhainen puuttuminen lapsen ylipainoon edellyttää kouluterveydenhoitajan ja vanhemman yhteistyötä

**Tekijä:** Karhumaa Annika; Wuollet Venla; Honkanen Hilikka

**Aihe, asiasanat:** elintavat, lapset, lihavuus, mallioppiminen, painonhallinta, puheeksiotto, tukeminen, vanhemmuus

**Tiivistelmä:** Yleistyneen lasten ylipainon puheeksiotto on haastavaa terveydenhoitajan työssä. Varhainen puuttuminen lapsen ylipainoon edellyttää sen puheeksiottoa vanhemman kanssa. Puheeksioton lisäksi varhaiseen puuttumiseen kuuluu tuen tarjoaminen vanhemmille lapsen painonhallintaan. Vaikka vastuu lapsen painonhallinnasta on aina vanhemmilla, terveydenhoitaja voi olla tukena ohjaamassa lasta ja perhettä terveellisiin elintapoihin, joista keskeisiä ovat koko perheen ruokatottumukset, syömiskäyttäytyminen, liikuntatottumukset, ruutu-aika ja uni. Kouluterveydenhoitajille suunnatussa haastattelututkimuksessa nousi esille ylipainon vaikutukset lapsen hyvinvointiin ja terveyteen, ylipainon puheeksioton ja tukemisen haasteet sekä vanhempien rooli lapsen ylipainoon vaikuttamisessa.

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

**Aikamääre:** Julkaistu 2019-04-01

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201902144896>

**Kieli:** suomi

**Suhde:** <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

**Oikeudet:** CC BY-NC-ND 4.0

### **Näin viittaat tähän julkaisuun**

Karhumaa, A., Wuollet, V. & Honkanen, H. 2019. Varhainen puuttuminen lapsen ylipainoon edellyttää kouluterveydenhoitajan ja vanhemman yhteistyötä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 17. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201902144896>.