

”Mikä ihmeen perheliikunta?”

Perheliikunnasta kertova esite alakoulun 5. ja 6. luokkalaisten koteihin



Terveystieteiden tutkimuskeskityksen kehittämissuunnitelma

Hoitotyön koulutusohjelma

Hämeenlinna 11.5.2012

Laura Lampinen

Iiris Takala



SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TERVEYDENHOITAJA PERHEEN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ.....	2
3	PERHELIIKUNTA	4
3.1	Perheliikunnan monipuoliset hyödyt.....	4
3.2	Perheliikunnan muodot	5
4	PERHELIIKUNNASTA KERTOVA ESITE	7
4.1	Perheliikunta esitteen työstäminen.....	7
4.2	Perheliikunta esitteen arviointi.....	8
5	POHDINTA.....	10
	LÄHTEET	11
Liite 1	Perheliikunnasta kertova esite	

1 JOHDANTO

Tänä päivänä perheet käyttävät paljon aikaa viihdemedian äärellä, esimerkiksi katselemalla televisiota tai surffailemalla Internetissä. Viihdemedian parissa käytetty aika venyy useihin tunteihin, eikä yhdessä liikkumiseen löydetä aikaa ja perinteisiin pihaleikkeihin ryhdytä enää niin helposti. Perheliikunta tarkoittaa koko perheen yhteistä liikkumista ja se tarjoaa hyvän vaihtoehdon lisätä koko perheen fyysistä aktiivisuutta. Terveystenhoitaja on koko perheen terveyden edistäjä ja sen vuoksi hyvä henkilö kannustamaan perheitä viihdemedian käytön vähentämiseen ja lisäämään perheliikuntaa. Arkipäiviin helposti sopivan perheliikunnan avulla voidaan tavoittaa erilaisia perheitä ja myös liikkumattomia vanhempia. Terveystenhoitajat voivat edistää perheen liikkumista esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvolassa, kouluterveydenhuollossa tai vaikka työterveyshuollossa. Perheitä tulisi ohjata siihen, että suositusten mukainen kahden tunnin päivittäinen ruutuaika ei ylittyisi ja aikuiset sekä lapset pääsisivät heille suositeltuihin terveysliikunta määriin. (Arvonen 2004, 13; Arvonen 2007, 12.)

Perheliikunta on erinomainen koko perheen liikuntamuoto. Sen avulla voidaan tukea lapsen normaalia kasvua ja kehitystä sekä lisätä aikuisten terveys- tai kuntoliikunnan määrää. Perheliikunta on perheen aktiivista yhdessäoloa kodissa, eri ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja lajikokeiluissa. Liikkua voi oman perheen, suvun tai tuttavaperheiden kanssa. Perhepuuhissa kirmataan, kisaillaan, visailaan, telmitään, tuetaan toinen toista, halitaan ja hellitään. Perhe voi osallistua perheille tarkoitettuihin tapahtumiin, lomaviikkoihin tai liikuntaryhmiin. Jokaisen perheen on mahdollista löytää perheen elämään sopivat tavat lisätä liikuntaa kun he järjestävät arkirutiinit siten, että säännölliselle liikunnalle jää aikaa. (Arvonen 2007, 9; Suomen Sydänliitto ry.)

Terveystenhoitajan kehittämistehtävänä teemme esitteen perheliikunnasta, joka jaetaan erään Kanta-Hämäläisen koulun 5. ja 6. luokkalaisten oppilaiden koteihin. Kehittämistehtävä ja sen tuotoksena syntynyt perheliikuntaesite ovat jatkumoa opinnäytetyöllemme, jonka tarkoituksena oli edistää saman koulun 5. ja 6. luokan oppilaiden fyysistä aktiivisuutta toiminnallisin menetelmin. Esitteellä haluamme tavoittaa oppilaiden perheet ja näin edistää heidän fyysistä aktiivisuutta ja terveyttä. Perheliikunta teemalla pyrimme tuomaan esille myös terveystenhoitajan tekemää perheiden terveystenhoitotyötä ja perheiden kohtaamista vastaanotolla. Pyydämme esitteestä palautetta oppilailta, oppilaiden vanhemmilta sekä koulun terveystenhoitajalta, joiden avulla pystymme arvioimaan omaa työskentelyämme sekä esitteen ulkoasua ja sisältöä.

2 TERVEYDENHOITAJA PERHEEN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Terveyden edistämällä tarkoitetaan sairauksien ehkäisyä, terveyden parantamista ja hyvinvoinnin lisäämistä. Sillä pyritään kaventamaan väestöjen välisiä terveyseroja sekä parantamaan voimavaroja terveyttä edistävällä tavalla. Tavoitteena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia vaikuttaa omaan ja ympäristönsä terveyteen. Terveyden edistämällä voidaan vaikuttaa yksilöihin, koko väestöön ja yhteisöihin. (Lindholm 2009, 14–17; Terveydenhuoltolaki.)

Yksilön ja perheen terveys ovat yhteydessä toisiinsa. Yksilön terveys vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin ja toisaalta perheen toimivuus vaikuttaa yksilöiden elämään. Perheen merkitys korostuu jonkun perheen jäsenen sairastuessa. Perheen saama hoito ja perheenjäsenen omaa tai toisen perheenjäsenen terveysongelmia, terveydentilaa, niiden ratkaisuja ja avun saamista koskeva tieto on keskeistä perheen terveyskokemuksessa. (Jussila, Koponen, Lehto, Maijala, Paavilainen, Potinkara & Åstedt-Kurki 2008, 5–8.)

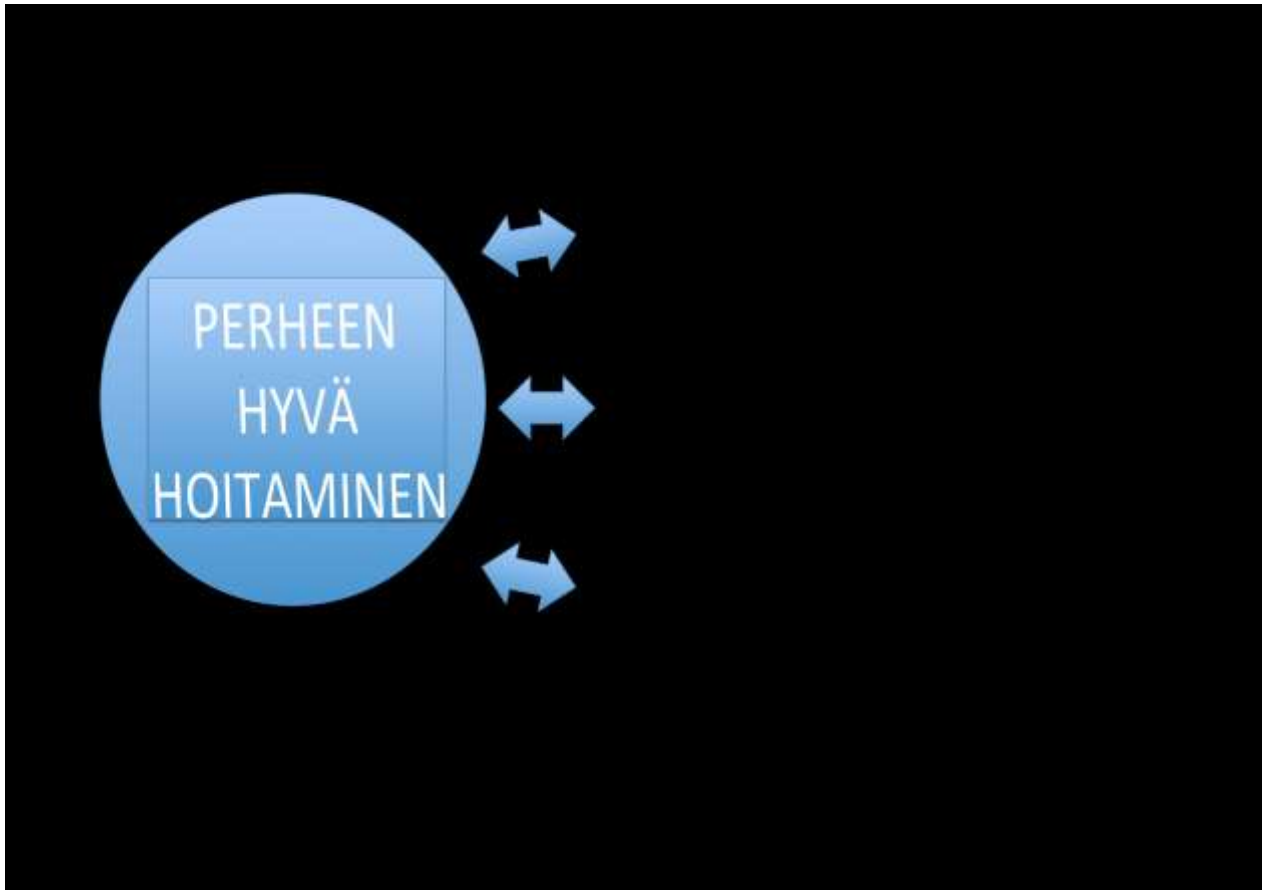
Terveydenhoitajan vastaanotolla perhekeskeisen työtavan tulisi olla normaalikäytäntö, jolloin asiakkaana ja työn kohteena on koko perhe ja sen terveyden edistäminen. Perhekeskeisessä hoitotyössä korostetaan perhettä itsensä asiantuntijana. Tiedon, ohjauksen ja tuen tarve on aina yksilöllistä perheen ollessa asiakkaana terveydenhuollossa. Perhettä kuunnellaan ja arvostetaan kaikissa sitä koskevissa päätöksissä ja suunnitelmissa. Perheen omien voimavarojen vahvistamisen lisäksi korostetaan sitä, että yhdelle jäsenelle tapahtunut vaikuttaa kaikkien perheenjäsenten hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Perheen hoitotyössä tulee ottaa huomioon perheen elämäntilanne, kulttuuritausta, tottumukset ja ympäristö. (Jussila ym. 2008, 58, 60–61; Lindholm 2009, 14–17.)

Perhekeskeisen terveydenhoitotyön tulee olla asiakaslähtöistä ja siihen liittyvät toiminnot tulee perustua perheen yksilölliseen tuen ja avun tarpeeseen. Hyvä yhteistyö perheen ja hoitavien henkilöiden välillä on lähtökohta perheen terveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa ja hoitamisessa. Lisäksi hoitosuhteen tulisi pyrkiä vuorovaikutuksellisuuteen, jolloin terveydenhoitajan on annettava myös perheelle tilaa. Hoitosuhteen jatkuessa ja kehittyessä myös vuorovaikutus kehittyy. Tavoitteena on, että kehittyisi dialoginen hoitosuhde, jolloin asiakas voi huoletta puhua vapaasti ja voi odottaa saavansa apua. Asiakas kokee, että hänen ja hänen avuntarpeensa on kuultu ja hyväksytty. Terveydenhoitajasta on tullut luotettava tietyissä asioissa, jolloin perheen kanssa yhdessä haetaan ymmärrystä, vastauksia ja ratkaisuja. (Jussila ym. 2008, 58; Vaittinen 2011.)

Perheen hoitotyössä tulee korostaa hyvää vuorovaikutusta ja yhteistyötä perheen ja terveydenhoitajan välillä. Hyvään vuorovaikutukseen kuuluu käytännön työssä kuuntelua, kysymistä, neuvojen ja tiedon antamista, opettamista, tukemista, kyseenalaistamista ja vahvistamista. Terveydenhoitajan on tärkeä pyytää asiakasta itse kuvaamaan omaa tilannettaan, tunteitaan, kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Hyvälle yhteistyölle on ominaista ta-

”Mikä ihmeen perheliikunta?”

savertaisuus, yhteiset tavoitteet ja päätösten tekeminen asiakkaan kanssa, selkeä roolien määrittely ja vastuun jakaminen. Yhteistyösuhteeseen kumpikin osapuoli tuo omat arvonsa ja asenteensa, jotka voivat olla samanlaiset tai erilaiset. Arvojen erilaisuudesta huolimatta yhteistyösuhde voidaan saavuttaa, kun kaikki osapuolet kunnioittavat toistensa näkemyksiä. Perheeseen luotua hyvää vuorovaikutusta ja hoitamista tarkastellaan taulukossa 1. (taulukko1) (Jussila ym. 2008, 82; Mäenpää 2008.)



3 PERHELIIKUNTA

Perheliikunta tarkoittaa perheen yhteistä ja terveyttä edistävää liikkumista ja sillä voidaan tukea lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Perheeseen voivat kuulua ydinperheen lisäksi eri sukupolvet, tutut, ystävät, naapurit ja esimerkiksi työkaverit perheeseen. Parhaimmillaan perheliikunta on säännöllistä yhdessäoloa leikin, ulkoilun ja muun liikunnan parissa. Liikunta voi olla omatoimista arkiliikuntaa tai osallistumista ohjattuun perheliikuntaan. Perheliikuntaa pystyy lisäämään myös esimerkiksi loma-aikoina, valitsemalla urheiluun mahdollistavan lomakohteen. Jokaisen perheen on mahdollista löytää perheen elämään sopivat tavat lisätä liikuntaa, kun arkitiinit järjestetään niin, että säännölliselle liikunnalle jää aikaa. Perheliikunta on edullista, sillä ihmeellisiä välineitä tai tiloja ei tarvita. (Arvonen 2007, 9; Suomen Sydänliitto ry.)

3.1 Perheliikunnan monipuoliset hyödyt

Perheliikunta tuo voimaa arjen pyörytykseen ja vahvistaa koko perheen vuorovaikutussuhteita sekä yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. Perheliikunnalla voi helposti parantaa sekä aikuisten että lasten kuntoa ja terveyttä, ja se auttaa myös painonhallinnassa. Sen avulla vanhemmat ja lapset liikkuvat omilla kuntotasoinaan ja se voi muodostaa merkittävän osan aikuisen ja lapsen terveysliikuntasuosituksen määrästä. Perheen kanssa liikkuminen on hyvä tapa purkaa lapsen touhuenergiaa, se lisää ruokahalua ja kohentaa unenlaatua. Perheliikunnan avulla voi helposti tutustua eri liikuntalajeihin ja -paikkoihin. Se kehittää lapsen perusliikuntataitoja sekä liikehallintaa ja sen avulla voi ohjata lasta tutustumaan lähiympäristöön ja liikkumaan turvallisesti. (Arvonen 2004, 28, 32–34; Suomen Sydänliitto ry.)

Perheliikunta tukee vanhempia lasten kasvatustyössä ja ennen kaikkea antaa vanhemmille aikaa olla lasten kanssa. Sen avulla opitaan perinteitä, liikuntataitoja ja -tietoja. Lisäksi lapset voivat oppia ympäristö-, luonto- ja ilmastoasioita toiminnan kautta. Yhdessä vietetty aika lisää uskoa ja luottamusta perheen yhteistoimintaan ja yhdessä liikuttaessa perheenjäsenet saavat toisiltaan jakamatonta huomiota. Perheet voivat liikkua myös toisten perheiden kanssa, jolloin tutustutaan uusiin ihmisiin ja ystäväperheet tulevat läheisemmiksi. Toistuvat koko perheen liikuntatuokiot ohjaavat perhettä kohti liikunnallisempaa ja terveempää elämäntapaa. Liikunnallinen elämäntapa luo perheelle yhteisiä tapoja, jotka kestävät myös murroksen yli. (Arvonen 2007, 7–9; Suomen Sydänliitto ry.)

Lasten lisäksi myös aikuiset hyötyvät perheliikunnasta. Liikunta vaikuttaa suoraan fyysiseen terveyteen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn. Liikkuva vanhempi jaksaa ja voi hyvin, on kärsivällisempi ja keskittymiskyky on parempi. Aikuisen tulee huolehtia omasta kunnostaan, sillä se on osa aikuisen vastuullisuutta ja perheestä huolehtimista. On todettu, että aikuisten antama liikunnallinen esimerkki vaikuttaa paljon lasten liikunnallisuuteen ja siihen, jatkuuko lasten liikunnallinen elämäntapa myös aikuisiällä. (Ar-

vonon 2007, 9–12; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 51–54.)

Myönteinen ja kannustava ilmapiiri vaikuttavat suuresti siihen, että lapsi tekee ja kokeilee uusia asioita. Liikuntasuorituksen oppimiseksi tarvitaan monia yrityskertoja ja tekemisen vaiheita. Rohkaisu ja kannustus innostavat aikuista ja etenkin lasta uusiin liikunnallisiin yrityksiin ja kokeiluihin. Perheliikunnassa ei tule etsiä tai korjata suoritusvirheitä, vaan kannustetaan ja ohjataan kehittymään. Aikuisen antamat esimerkit ja mielikuvat, välineiden käyttö ja erilaiset liikuntapaikat innostavat lasta liikkeeseen. Aikuinen tukee ja avustaa, mutta antaa lapsen itse kokeilla ja harjoitella taitoja yhä uudestaan. (Arvonen 2007, 20.)

3.2 Perheliikunnan muodot

Perheliikuntaa on kaikkialla. Arkista perheliikuntaa on muun muassa leipominen, lehtien haravoiminen, siivoaminen, koiran ulkoiluttaminen ja kauppareissut. Lisäksi perheliikunta voi olla esimerkiksi piha- ja kotitöiden tekemistä, perinneleikkejä, ulkoilua, retkeilyä, uintia ja kotijumppaa. Perheliikunta tuottaa hyvää mieltä ja kohentaa perheen yhteishenkeä, sillä voidaan hankkia uusia harrastuksia sekä kerryttää uusia elämyksiä. Perheen liikkuessa yhdessä voidaan jutella päivän kuulumisia. Vaikka lapset osallistuisivat omiin liikuntaharrastuksiinsa, on perheen yhteinen liikkuminen tärkeää hyöty- ja terveystuonon sekä perheen yhdessä olemisen kannalta. (taulukko 2) (Suomen Sydänliitto ry.)

TAULUKKO 2 *Esimerkkiviikko perheen liikuntaohjelmasta: (Arvonen 2007, 23 muokauksen.)*

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Perhekävely	Perhejumppa olohuoneessa	Aikuisen jumppa / kuntosali Lapsen liikuntaharrastus	Reipas piha-leikki / hiekkalaatikko step	Aikuisen jumppa / kuntosali Lapsen liikuntaharrastus	Perhepalloilu ja venyttely	Metsäretki

Perheliikunta voi olla sekä terveys- että kuntoliikuntaa. Tärkeintä on, että liikunta olisi säännöllistä. Terveystuonon liikkuvat niin, että pystyvät samalla puhumaan puuskuttamatta. Se kehittää lihasvoimaa, tasapainoa sekä keuhko- ja sydäntuonon. Kuntoliikunta on rasittavampaa ja sen aikana hengästyttään ja hikoillaan kohtuullisesti. Perheen yhteisissä kuntoiluhetkissä aikuinenkin pääsee kuntoa kohentavalle tasolle, kun pyrkii erillisen kierroksen, tsemppaa hiukan enemmän kuin perheen pienimmät tai käyttää lasta lisäpainona, esimerkiksi kantorepussa. Perheliikunnan tavoitteena on kuitenkin yhdessä liikkuminen, perheen kesken vietetty aika sekä uudet elämykset. (taulukko 3) (Arvonen 2007, 12–14.)

TAULUKKO 3 *Kiireisen liikkujan tehovinkit (Arvonen 2007, 23 mukaellen.)*

KIIREISEN LIIKKUJAN TEHOVINKIT:
- Ruokaa laittaessa voi kyykistellä, vääntää vatsalihaksia tai venytellä lasten kanssa
- Olohuoneessa voi jumpata lapsi lisäpainona
- Televisiota katsellessa voi nostella käsipainoja
- Metsäretkellä aikuiset voivat punnertaa puuta vasten ja lapset kivuta mäkiä
- Lastenlauluja ja musiikkia ei kuunnella paikallaan, vaan tanssitaan yhdessä
- Hiekkalaatikon reunalla voi jumpata step-aerobicin askelin kun lapset leikkivät
- Pihapuuhun voi virittää aikuiselle kuminauhan ja jumpata sillä aikaa kun lapset kiipeilevät puissa
- Naruhyppely on tehokasta koko perheelle
- Naapuriperheiden kanssa voi järjestää liikuntakisailuja tai pelata esimerkiksi mölkkyä
- Haravalla tai lapiolla voi keppijumpata pihahommien lomassa

4 PERHELIKUNNASTA KERTOVA ESITE

Terveystieteiden kehittämistehtäväksi halusimme valita aiheen, joka olisi johdonmukainen opinnäytetyöllemme ja joka käsittelee lasten fyysisen aktiivisuuden edistämistä toiminnallisilla menetelmillä. Halusimme kehittämistehtävässä laajentaa liikunnallisuuden aihetta koskemaan koko perhettä, sillä tänä päivänä perheet käyttävät esimerkiksi tietokoneita ja televisiota runsaasti, eikä perinteisiin pihaleikkeihin ryhdytä enää niin helposti. Viihdemediasta tulee koko ajan lisää virikkeitä ja tämän takia perheillä on selkeästi vähemmän aikaa yhdessä liikkumiseen. Perheitä tulisi kannustaa viihdemedian käytön vähentämiseen ja sen sijasta lisäämään perheliikuntaa. Perheitä tulisi ohjata siihen, että suositusten mukainen kahden tunnin päivittäinen ruutu-aika ei ylittyisi. Päätimme tehdä esitteen perheliikunnasta, joka jaetaan opinnäytetyöhön osallistuneiden oppilaiden koteihin. (Arvonen 2007, 12; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 23.)

4.1 Perheliikunta esitteen työstäminen

Hyvä esite koostuu tarkasta suunnittelusta, se on sisällöltään kuvapainotteen ja siinä on sopivasti tekstiä. Kuvilla voi helposti elävöittää tekstin sisältöä. Otsikot tulee miettiä tarkasti, sillä niillä voidaan kiinnittää lukijan tarkka huomio. Tekstin sisällöstä voi nostaa esille asioita, jotka kiinnostavat lukijaa ja sisällyttää ne otsikkoon. Hyvä esite ei sisällä pitkiä lauseita ja siitä tulisi helposti selvittää, mistä esitteessä on kyse. Paperi tulee valita esitteeseen sen käyttötarkoituksen mukaan. Visuaalinen suunnittelu tulee tehdä huolella, koska se vaikuttaa esitteen uskottavuuteen, luotettavuuteen ja vaikuttavuuteen. (Seppälä 2010.)

Tutustuttuamme materiaaliin siitä, kuinka hyvä esite tulisi tehdä, aloimme pohtia tulevan esitteemme keskeisiä teemoja. Haluamme tehdä perheliikuntaesitteestä ennen kaikkea värikkään, mukaansatempaavan ja helposti luettavan. Haluamme myös korostaa tekstin keskeistä sisältöä nostamalla tekstin rinnalle irrallisia otsakkeita. Tavoitteenamme on, että jokainen esitteen saaja lukisi ainakin nämä otsakkeet. Haluamme antaa esitteessä myös selkeitä käytännönohjeita, kuinka perheet voivat liikkua sekä kertoa, miksi perheliikunta on tärkeää. Käytämme esitteen työstämisessä vain luotettavia lähteitä.

Aloitamme esitteen tekemisen kirjoittamalla tekstiä siitä, mitä perheliikunta on, miksi liikkuminen on tärkeää ja miten perheen kanssa voi liikkua. Korostamme erityisesti sitä, miten perheliikunnalla voidaan lisätä lasten ja aikuisten liikunta-aktiivisuutta ja koko perheen hyvinvointia. Haluamme painottaa myös perheiden arkirutiinien järjestämistä liikunnalle mahdolliseksi. Tekstin kirjoitamme lyhyin ja selkein lausein ymmärrettävällä selkokielellä. Tekstin jaottelemme kolmeen kappaleeseen, jotta esitteestä tulee helpommin luettava ja kuvat asettuvat loogisesti. Esitteen loppuun laitamme Internet-linkkejä, joissa voi tutustua aiheeseen enemmän. Takasivulle kirjoitamme hauskan perheliikunta ohjeen ja lähteet.

Valitsimme esitteen paperiksi valkoisen ja hiukan kiiltävän laadukkaamman paperin, jotta kuvat, teksti ja otsakkeet erottuvat värikkäästi ja selkeästi. Esitteen kuvat valitsimme luotettavista lähteistä. Haluamme kaikkien kuvien olevan piirroshahmo-kuvia, sillä ne ovat värikkäitä ja hauskoja. Tavoitteena on, että kuvat elävöittävät tekstiä ja tekevät esitteestä mukansatempaavan. Kuvat valitaan siten, että niistä saa vinkkejä perheliikuntaan ja ne konkretisoivat kirjoitettua tekstiä. Tekstin kirjoitamme mustalla, jotta se on helppo lukea. Pääotsikon ja otsakkeet korostamme sporttisella vaa-leansinisellä värillä, jotta ne erottuvat tekstistä ja paperista edukseen.

Esitteen valmistuttua postitamme ne koululle ja pyydämme luokkien opettajia jakamaan esitteet oppilaille kotiin vietäviksi. Itse emme pääse esitteitä jakamaan koulukiireiden vuoksi. Liitämme esitteiden mukaan sähköpostiosoitteen, johon halukkaat vanhemmat voivat lähettää palautetta esitteestä. Luokkien opettajat kysyvät oppilailta lyhyesti suullista palautetta jakotilanteessa. Pyydämme palautetta esitteestä myös terveydenhoitajilta. Palautteiden avulla arvioimme esitteen onnistumista.

4.2 Perheliikunta esitteen arviointi

Esitteestä tuli mielestämme juuri sellainen kuin halusimme. Kansisivu kutsuu lukemaan lisää ja kertoo selkeästi, mistä esitteessä on kyse. Myös tekijöiden nimet tulevat selkeästi esille. Keskiaukeamasta korostuu hyvät otsakkeet ja kuvat, jotka piristävät esitteen ulkoasua. Otsakkeen tekstit valitsimme mielestämme hyvin ja niistä käy ilmi perheliikunnan keskeiset tavoitteet. Kuvat ovat iloisia, innostavia ja selkeitä. Kuvista saa konkreettisen käsityksen siitä, millaista perheliikunta voi olla. Kuvat täydentävät tekstiä mielestämme hyvin. Ulkoasu on hyvin suunniteltu ja toteutettu, vain kuvat olisivat voineet olla hiukan suurempia. Internet-linkit ovat hyviä ja aiheeseen sopivia, mutta olisimme voineet kirjoittaa toisena olevaan linkkiin hiukan selkeämmän ohjeen päästä halutulle Internetsivulle. Takakanteen oli vaikeaa löytää esitteen saajien kohderyhmälle sopivaa perheliikuntavinkkiä, koska monet vinkit ovat kohdennettu alle kouluikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Mielestämme valitsimme tarkoitukseen parhaiten sopivan vinkin ja kirjoitimme ohjeen helposti ymmärrettäväksi. Myös kuvat täydentävät peliohjetta ja helpottavat pelin pelaamista. Lopussa mainitsimme tekstin ja kuvien lähteet riittävän pienellä, mutta selkeällä tekstifontilla.

Pyysimme perheliikuntaesitteestä palautetta oppilaiden vanhemmilta sähköpostitse. Saimme vanhemmilta muutamia vastauksia sähköpostiin sekä hiukan suullista palautetta. Monen vanhemman mielestä esitteestä nousee positiivisella tavalla esille kuvat. Vanhemmat huomasivat, että kuvat ovat perheliikuntatilanteita ja antavat käytännön vinkkejä liikkumiseen perheen kanssa. Kuvia kuvattiin iloisiksi, värikkäiksi ja innostaviksi. Kuvat olivat vanhempien mielestä tarkoituksenmukaisia, jonka vuoksi ne olisivat voineet olla kooltaan jopa suurempia. Perheliikuntaesitteen teksti oli vanhempien mukaan osattu kirjoittaa innostavasti ja motivoivasti, sekä sieltä löytyi oleellisia asioita perheliikunnasta. Osa vanhemmista oli sitä mieltä, että tekstiä oli sopivasti, mutta osan mielestä tekstiä olisi voinut olla hiukan vähemmän. Yksi vanhemmista koki, että esitettä olisi hyvä jakaa en-

nen kaikkea alle kouluikäisten lasten koteihin. Palautteista kävi ilmi, että monet vanhemmat aikoivat kokeilla esitteen luettuaan perheliikuntaa ja vanhemmat alkoivat myös pohtia perheensä liikkumistapoja ja – tottumuksia.

”Kuvat olivat iloisia, positiivisuutta pursuavia ja saavat hyvälle mielelle sekä antavat jo itsessään paljon vinkkejä! Kuvat herättivät mielenkiinnon esitettä kohtaan.”

“Hyvä huomio, että perheliikunta on tärkeää, vaikka lapsilla (tai kaikilla perheessä) on säännöllinen liikuntaharrastus.”

“Vinkit olivat hyviä, aina ei tarvi niin kauhean erikoista sen yhdessä liikkumisen olla.”

“Mölkyn säännöt takakannessa loistava idea”

Saimme oppilailta esitteestä hiukan suullista palautetta. Oppilaat kiinnittivät esitteessä huomiota värikkäisiin kuviin ja etusivun otsikkoon. Monikaan oppilas ei alkanut lukea tekstiä, koska esite oli tarkoitettu kotiin vietäväksi ja yhdessä perheen kanssa luettavaksi. Kun esitteeseen oli yhdessä perehdytty kotona, oli moni oppilas hämmästynyt, miten yksinkertaisia asioita perheliikunta voi olla. Pari oppilasta muisti esitteen avulla myös opinnäytetyön toimintapäivässä käytyjä keskusteltuja hyöty- ja terveyslääkinnasta.

Pyysimme esitteestä suullista palautetta koulun terveydenhoitajan lisäksi myös omien käytännön harjoitteluiden terveydenhoitajilta. Myös terveydenhoitajat kiinnittivät ensimmäisenä huomionsa esitteen värikkäisiin kuviin ja suurennettuihin otsakkeisiin. Eräs terveydenhoitaja kertoi, että otsakkeiden avulla vanhemmille selviää myös vähemmällä lukemisella perheliikunnan keskeinen sisältö. Terveydenhoitajat mainitsivat esitteen ulkoisan sporttisen näköiseksi ja kehuivat sitä ammatilliseksi. Sisällön kerrottiin olevan innostavasti kirjoitettu. Käytännön liikuntavinkit olivat heidän mielestään toimivia ja hyviä esimerkkejä perheliikunnasta. Myös keskiaukeaman linkit Internetiin koettiin erittäin hyödyllisiksi. Monet terveydenhoitajat halusivat esitteen itselleen ja kokivat, että sitä voi jakaa monessa eri terveydenhoitajan työpisteessä.

5 POHDINTA

Terveystyön kehittämistehtävän tekeminen on ollut erittäin mielenkiintoinen projekti. Aiheen valinta tapahtui hyvin luonnollisesti, sillä kehittämistehtävämme on jatkoa opinnäytetyöllemme ja aihe kiinnostaa meitä edelleen. Opinnäytetyössämme tavoitimme oppilaat ja heidän opettajansa, joten kehittämistehtävässä halusimme kohdata oppilaiden vanhemmat ja muut perheenjäsenet sekä terveydenhoitajat. Aluksi tarkoituksenamme oli pitää oppilaiden vanhemmille perheliikunnasta kertova vanhempainilta, mutta jotta tavoittaisimme mahdollisimman monen oppilaan vanhemmat, päädyimme esitteen työstämiseen. Halusimme työstää koteihin materiaalin, jonka avulla tavoitamme kaikki vanhemmat ja voimme saada heidät ajattelemaan perheliikuntaa monipuolisesti.

Kehittämistehtävän aiheen valinta ja päätös tehdä esite olivat mielestämme hyvin onnistuneita. Koemme, että käytännön työstäminen ja esitteen koostaminen oli meille luonnollinen ja hyvä tapa tehdä kehittämistehtävä. Motivaatiomme kehittämistehtävän työstämiseen on säilynyt erinomaisena koko prosessin ajan ja työskentely on ollut mukavaa ja mielekästä. Olemme projektin aikana oppineet paljon ja kehittyneet lisää liikuntaneuvonnassa. Mielestämme olemme kehittyneet paljon myös raportin työstämisessä ja kirjoittamisessa sekä tarttuneet itsenäisesti työhön. Halusimme ensisijaisesti panostaa esitteen laatuun ja sisältöön, mielestämme työstämämme raportti tukee hyvin esitettä.

Teimme kehittämistehtävien seminaaripäivään posterin aiheeseemme liittyen. Posterin väriksi valitsimme vaaleansinisen, koska se esiintyy myös esitteessämme päävärinä. Posterin ulkoasusta halusimme luoda esitteen mukaisesti innostavan, iloisen, värikkään ja sporttisen. Posteriin nostimme esille sopivasti tärkeintä teoriatietoa perheliikunnasta ja perhehoitotyöstä terveydenhoitajan näkökulmasta. Piirsimme itse esitteeseen kuvat, jotka keräsivät paljon kehuja. Posteriin kirjoitettiin myös esimerkkejä perheliikuntamuodoista. Posteriin alaosaan liitimme kaksi ajatuskuplaa, joilla pyrimme herättämään keskustelua ja pohdintaa terveydenhoitajien tekemästä perhehoitotyöstä. Esitimme kehittämistehtävämme esitteen posterin avulla. Huomasimme, että tietomme aiheesta ja esiintymistaitomme ovat kehittyneet paljon. Mielestämme esityksestä välittyi aiheeseen perehtyneisyys ja pystyimme keskustelemaan perheliikunnasta ja perhehoitotyöstä laajasti, ammattilähtöisesti ja monipuolisesti.

Kehittämistehtävä on syventänyt ja kehittänyt osaamistamme terveydenhoitajina laajasti. Koemme, että olemme kasvaneet ammatillisesti, sisäistäneet paljon uutta tietoa ja oppineet antamaan luontevaa terveysneuvontaa. Mielestämme osaamme nyt korostaa monipuolisen liikunnan laaja-alaista merkitystä terveydenedistämässä. Voimme jakaa tekemäämme perheliikuntaesitettä missä tahansa terveydenhoitajan työtehtävässä. Olemme oppineet paljon perhehoitotyöstä sekä vuorovaikutuksen ja yhteistyön merkityksestä hyvän hoidon onnistumiseksi. Olemme myös saaneet paljon itsevarmuutta perheiden kohtaamiseen terveydenhoitajan ammatissa.

LÄHTEET

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet, 7–23.

Arvonen, S. 2004. Mitä perheliikunta on? Teoksessa Suomen Latu ry & Edita Publishing Oy. (toim.). PORUKALLA Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 28–34.

Jussila, A-L., Koponen, L., Lehto, P., Maijala, H., Paavilainen, R., Potinkara, H. & Åstedt-Kurki, P. 2008. Kohti perheen hyvää hoitamista. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 5–82.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 23–54.

Lindholm, M. 2009. Lapsi, perhe ja yhteisö. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy, 14–17.

Mäenpää, T. 2008. Alakoulun terveydenhoitajan ja perheen yhteistyö, substansiivinen teoria ongelmalähtöisestä yhteydenpitämisestä. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos.
<<http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7366-1.pdf>>23.4.2012

Nuori Suomi ry.
<<http://www.nuorisuomi.fi/lasten-liikunta>>20.3.2012

Perheliikunta. 2010.
<<http://www.perheliikunta.fi/>>20.3.2012

Seppälä, E. 2010. Esite markkinointiviestinnän työvälineenä. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, liiketalouden koulutusohjelma.
<<https://publications.theseus.fi/handle/10024/14123>>19.4.2012

Suomen Latu ry. 2012.
<http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/lapset_nuoret/perheliikunta/>19.3.2012

Suomen Latu ry. Perheliikunnan vinkkikortit. 2012.
<http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/lapset_nuoret/perheliikunta/vinkkit/>19.3.2012

Suomen Sydänliitto ry.
<<http://www.sydanliitto.fi/perheliikunta>>17.4.2012

Terveystieteiden laitos. 2010.
<<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>>22.4.2012

Vaittinen, P. 2011. Luottamus terveydenhoitajan ja perheen asiakassuhteen moraalisenä ulottuvuutena.

http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0574-1/urn_isbn_978-952-61-0574-1.pdf>22.4.2012

PERHELIIKUNNASTA KERTOVA ESITE

MIKÄ IHMEEN PERHELIIKUNTA?



Koko perhe liikkeelle!

Laura Lampinen & Iris Takala
HAMK 2012

PERHELIIKUNTA LISÄÄ HELPOSTI LASTEN JA AIKUISTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUTTA!!

Perheliikunta on koko perheen yhteistä liikkumista. Perheliikunnalla voidaan lisätä lasten ja aikuisten liikunta-aktiivisuutta ja -tietoisuutta sekä se ohjaa pysyvään liikunnan harrastamiseen. Perheen lisäksi liikkumiseen voivat osallistua myös ystävät, sukulaiset tai vaikkapa naapurit. Perheliikunta on parhaimmillaan säännöllistä yhdessäoloa mukavan liikunnan parissa! Liikkua voi monella tapaa: perhe voi osallistua järjestettyihin liikuntatapahtumiin ja -ryhmiin, kokeilla erilaisia lajeja tai perhe voi toteuttaa vaikkapa sporttisen lomamatkan liikunnallisessa ympäristössä.



Miksi liikkuminen on niin tärkeää?

Monipuolisella liikunnalla voidaan vaikuttaa koko perheen terveyteen ja hyvinvointiin. Perheliikunta on erinomainen tapa liikkua ja sen avulla sekä lapset että aikuiset pääsevät helpommin suositeltuihin terveysliikunta määriin. Perheliikunnalla voidaan edistää perheen painonhallintaa, kasvattaa kuntoa, virkistää mieltä, vähentää stressiä, saada uusia tuttavuuksia ja lisäksi perhe viettää tärkeää laatu-aikaa yhdessä! Yhdessä liikkuminen tuo voimaa arjen pyörytykseen. Se antaa aikuiselle aikaa olla lapsensa kanssa, millä voidaan parantaa perheen välistä vuorovaikutusta. Perheliikunta tarjoaa mukavia elämyksiä liikunnan parissa!

PERHELIIKUNTA EDISTÄÄ KOKO PERHEEN HYVINVOINTIA!



Miten sitten liikkua perheen kanssa?

Perheliikuntaa on kaikkialla! Jokaisen perheen on mahdollista löytää elämänrytmiinsä sopivat tavat liikkua, kun arkirutiinit järjestetään niin, että liikunnalle jää aikaa. Liikkuminen koko perheen voimin on tärkeää, vaikka lapsilla olisi säännöllinen liikuntaharrastus. Hyviä perheliikunnan muotoja ovat muun muassa luistelu, uimahallireissut, pihaleikit, metsäretket, kalastus, pulkkamäki ja pihatyöt, mitkä luovat mukavia liikunnallisia hetkiä. Perheen kesken voi touhuta myös muilla arkisilla tavoilla, kuten siivoamalla, tekemällä ruokaa, kauppareissuilla, ulkoiluttamalla koiraa tai vaikka sohvajumpalla.

Hyvän perheliikunnan resepti koostuu yhdessäolosta, säännöllisistä koko perheen

**JÄRJESTÄ ARKIRUTIINISI NIIN,
ETTÄ LIKUNNALLE JÄÄ AIKAA**

liikuntatuokioista, leppoisasta tunnelmasta ja vanhempien innostavasta asenteesta liikuntaa kohtaan.

Tutustu lisää perheliikuntaan!

www.perheliikunta.fi/

www.youtube.com/watch?v=66t2HKG2f8w&feature=player_embedded

www.nuorisuomi.fi/kevathippa

www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunnan_vink_kikortit.pdf



HAUSKA ESIMERKKI

PERHELIKUNNASTA!

Mölkky

Mölkky on koko perheelle sopiva heittopeli! Siinä pelaajat pyrkivät keräämään 50 pistettä kaatamalla keiloja. Mölkkyä voi pelata melkein missä vain esimerkiksi kotien pihoilla, puistoissa ja mökeillä. Mölkkyä pelatessa on myös helppo ja hauska tutustua toisiin ihmisiin.

Välineet: 12 numeroitua keilaa ja mölkky, jolla kaadetaan keiloja

Pelaajien lukumäärä: Kahdesta ylöspäin

Heittojärjestys: Kaikki pelaajat heittävät mölkkyä ja suurimman pisteluvun kaatanut pelaaja aloittaa kierroksen. Kukin pelaaja toimii vuorollaan tulosten kirjaajana.

Pelin aloitus: Keiloista muodostetaan tiivis rypäs 3–4 metrin päähän heittopaikasta. Ensimmäinen pelaaja suorittaa ”avausheiton”.

Kaatonut keila: Keilaa ei lueta kaatuneeksi, jos se nojaa vähänkin toiseen keilaan tai mölkkyyn. Heiton jälkeen kaatuneet keilat nostetaan pystyyn kaatumapaikalleen.

Heiton pistemäärä: Jos yksi keila kaatuu, niin heiton pistemäärä on keilan numero. Kun keiloja kaatuu useampia, niin heiton pistemäärä on kaadettujen keilojen lukumäärä. Myös avausheitosta saa pisteitä.

Pelin lopetus: Peli päättyy, kun ensimmäinen pelaaja saa tasan 50 pistettä. Jos pistemäärä menee yli 50:n niin pelaaja palaa 25:een pisteeseen.



Mukavia pelihetkiä!



Lähteitä:

Nuori Suomi ry, Perheliikunta.fi, Suomen latu, Suomen Sydänliitto ry.

Kuvat:

Perheliikunnan vinkkikortit, Suomen latu.