

Lasten ja nuorten elintapaohjaus

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteitasi?
- Jaksotko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katselit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

PÄIVÄN RYTMİ

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT ELÄMÄN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA

MIELENTERVEYSTAIDOT KASVUUN

© Mielenterveyslinjat -kääntö, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi

Maaria Nortunen
Suunnittelija – lasten, nuorten ja perheiden elintapaohjaus
Tulevaisuuden sote-keskus -hanke

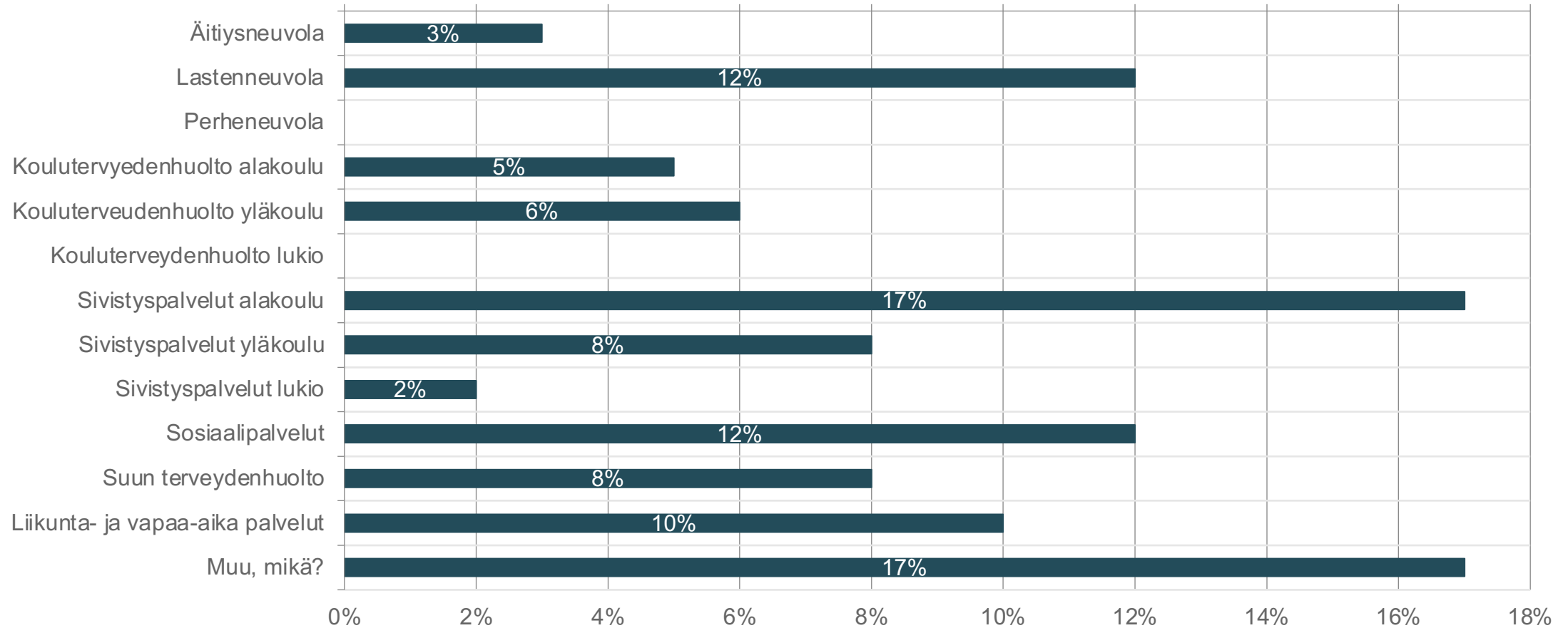
Sote-uudistus
Etelä-Pohjanmaa

Kysely 0-18 -vuotiaiden eteläpohjalaisten lasten ja nuorten elintapaohjauspalveluiden/toiminnan kartoitus

- N=123
- Kysely lähetettiin 7.3. eri toimialoille:
 - Terveydenhuolto
 - Suun terveys
 - Sosiaalipalvelut
 - Sivistys
 - Vapaa-aika ja liikuntatoimi



Vastaajien toimipaikka

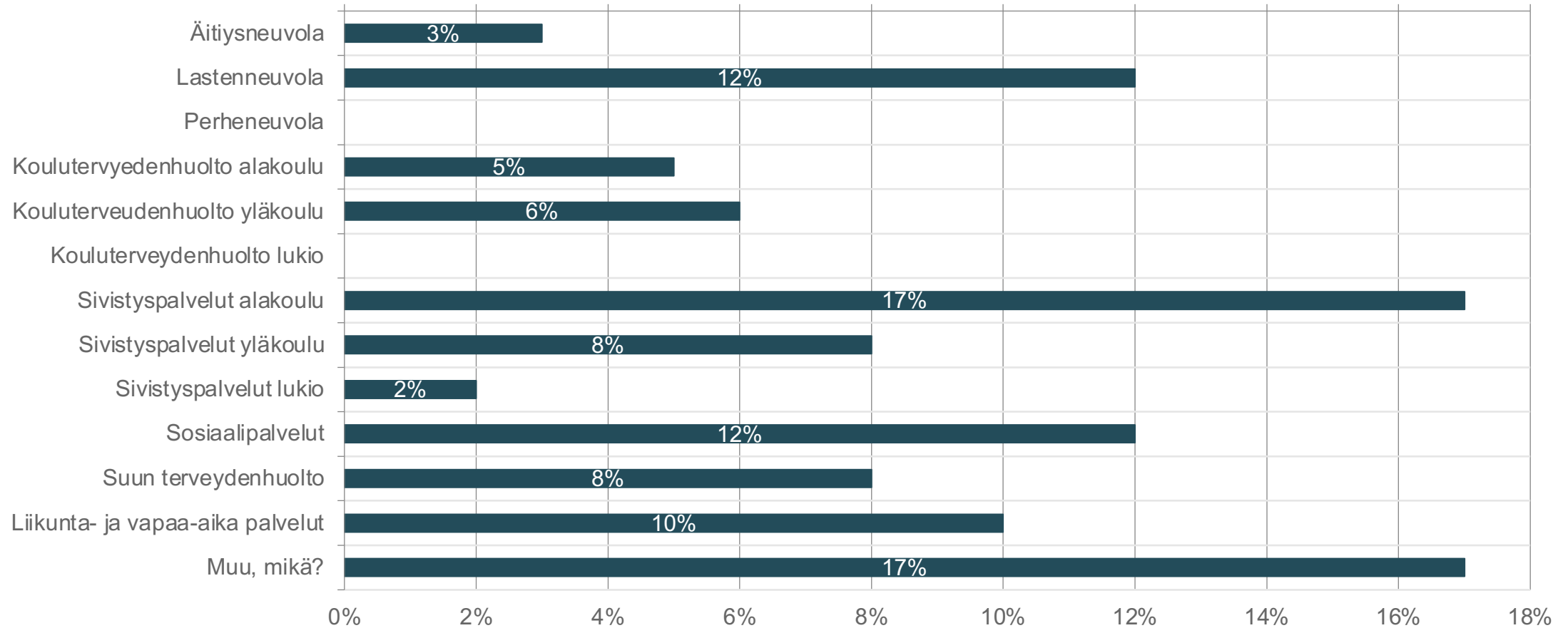


*Muu, mikä?

- Erilaisia yhdistelmiä terkkarilla, ammattikoulu opiskelijaterveyshuolto, varhaiskasvatus



Vastaajien toimipaikka



*Muu, mikä?

- Erilaisia yhdistelmiä terkkarilla, ammattikoulu opiskelijaterveyshuolto, varhaiskasvatus



Vastaajakunnat

- Vastaajia 16/18 kunnasta

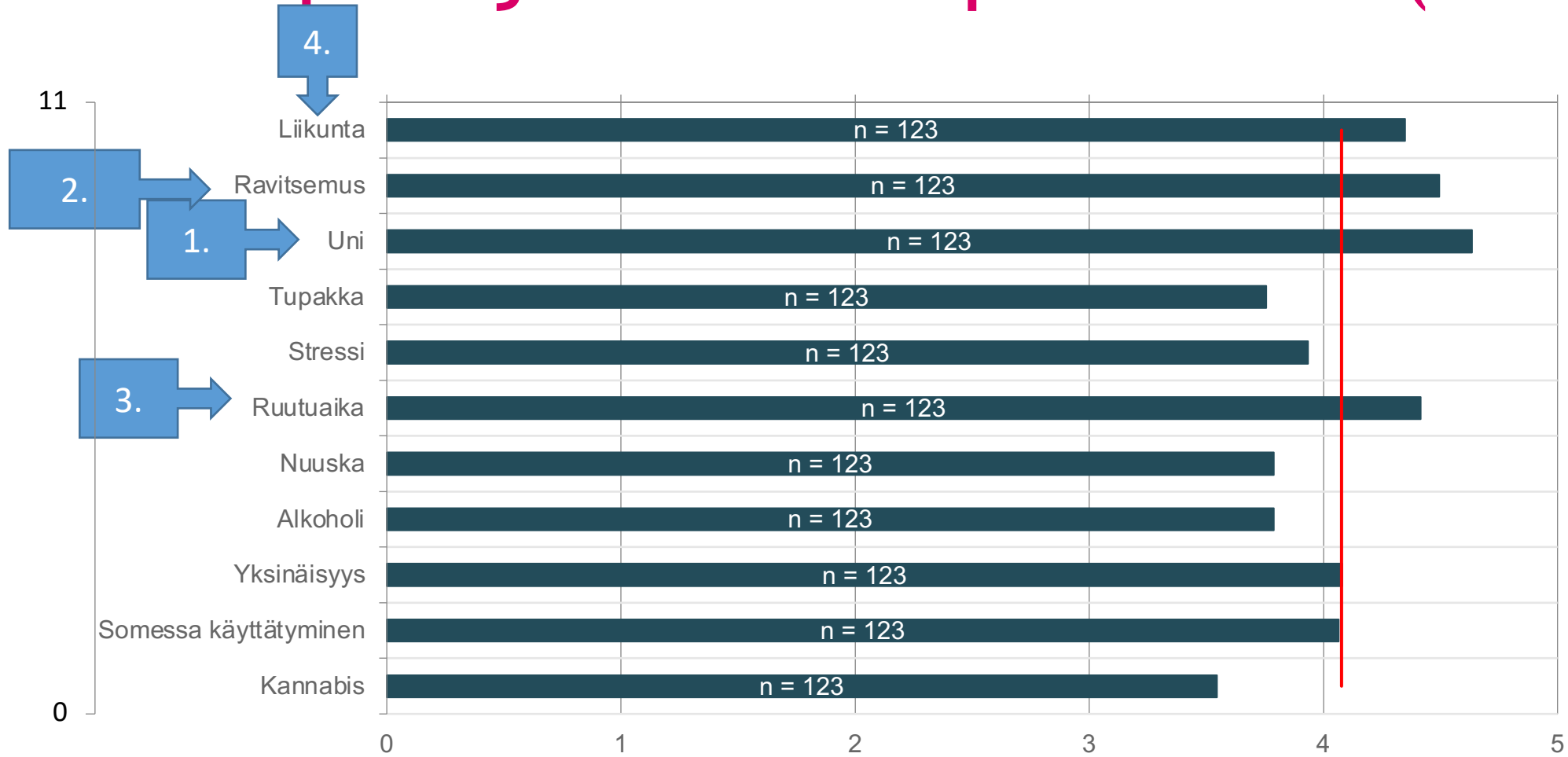
- Seinäjoki (30 %)
- Kauhava (15 %)
- Lapua (11 %)
- Alavus (7 %)
- Isokyrö (7 %)
- Alajärvi (5 %)
- Kuortane (5 %)
- Lappajärvi (4 %)
- Evijärvi (4 %)
- Ilmajoki (3 %)
- Teuva (2 %)
- Ähtäri (2 %)
- Kurikka (2 %)
- Isojoki (1 %)
- Kauhajoki (1 %)
- Karijoki (1 %)
- Soini, Vimpeli (0 %)



Sote-uudistus

Etelä-Pohjanmaa

Elintapaohjauksen tarpeellisuus (ka=4,1)



— Keskiarvo 4,1

Sote-uudistus

Etelä-Pohjanmaa



Avoim vastaus

- Jokin muu elintapojen osa-alue, jossa annat elintapaohjausta
 - Avoimia vastauksia 58 kpl
 - Aiheina mm. kaverisuhteet, tunnetaidot hygienia, suun omahoito, kielen käyttö, mediakasvatus, rajojen asettaminen lapsille, seksuaaliterveys, arjen hallinta, ahdistus jne.



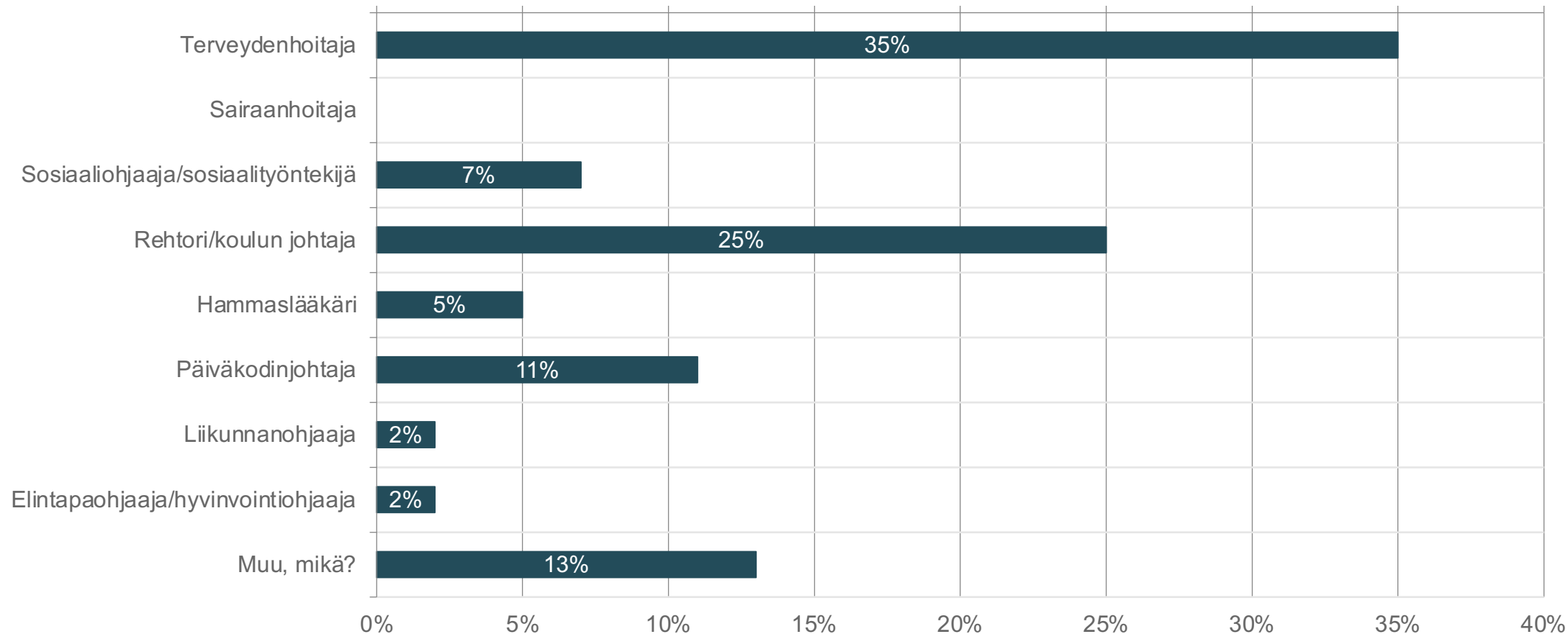
Missä (ikä)ryhmissä kohtaat eniten elintapoihin liittyviä haasteita? (n=123)

1. Huoltajat/vanhemmat (47 %) sekä 8lk (47 %)
2. 9 lk (39 %)
3. 5-6 lk (31 %)
4. 7 lk (28 %)
5. Liikapainoiset (25 %)
6. 4-6 v. (21 %)
7. Erityisryhmät (14 %)

*Muu, mikä?

- syrjäytyneet, ongelmaperheet
- nepsyoireiset
- koulupudokkaat
- kulttuurierot
- harrastusta etsivät, uniongelmaiset
- ammattikoululaiset
- raskausdiabeetikot

Ammattinimike

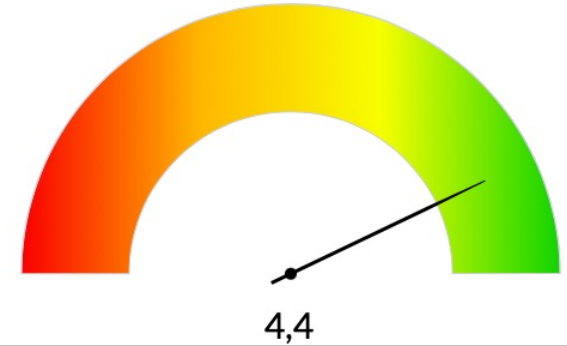


Sote-uudistus

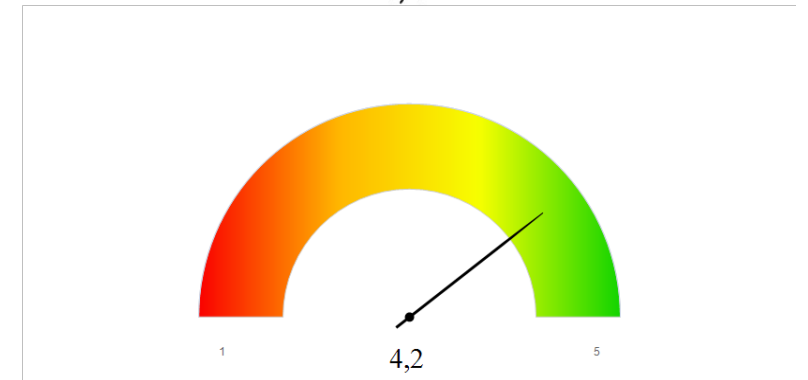
Etelä-Pohjanmaa

Kysymykset sosiaali- ja terveydenhuollolle (sis. suun terveys) (n=74)

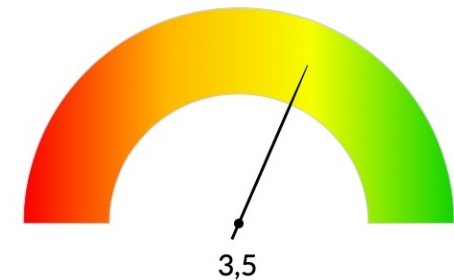
1. Ravitsemusneuvonnan tärkeys työssä



2. Uniongelmiin liittyvä
Elintapaohjauksen tärkeys työssä



3. Liikuntaneuvonnan tärkeys työssä



Kuinka usein asiakas kysyy oma-aloitteisesti elintapaneuvontaa

Uni ja lepo

- Harvemmin kuin viikoittain (23 %)
- Päivittäin (18 %)
- Pari kertaa viikossa (16 %)

Ravitsemus

- Päivittäin (24 %)
- Pari kertaa viikossa (16 %)
- Harvemmin kuin viikoittain (15 %)

Liikunta

- Harvemmin kuin viikoittain tai ei ole koskaan kysynyt (27 %)
- Harvemmin kuin kuukausittain (16 %)
- Kuukausittain (9 %)

Käytetyt keinot/tahot elintapaohjauksessa

Uni ja lepo

1. Ohjaus lääkärille
2. Yhteistyö vanhempien kanssa
3. Kirjallinen/sähköinen asiakasohjausmateriaali
4. Kollegoiden tuki
5. Palveluketju/hoitopolulle ohjaaminen
6. Konsultaatio
7. Yhteistyö varhaiskasvatuksen kanssa, Neuvokas perhe-materiaali
8. Yhteistyö luokanopettajan kanssa
9. Yhteistyö elintapaohjaajan kanssa

Ravitsemus

1. Yhteistyö vanhempien kanssa
2. Kirjallinen/sähköinen asiakasohjausmateriaali
3. Kollegoiden tuki
4. Ohjaaminen suoraan RT:lle
5. Neuvokas perhe –materiaali
6. Lääkärin lähete RT:lle
7. Palveluketju/hoitopolulle ohjaaminen
8. Yhteistyö varh.kasvatuksen kanssa
9. Rt-konsultaatio
10. Yhteistyö opettajien kanssa
11. Yhteistyö elintapaohjaajien kanssa

Liikunta

1. Yhteistyö vanhempien kanssa
2. Fysioterapeutille ohjaaminen suoraan
3. Kirjallinen asiakasohjausmateriaali sekä kollegoiden tuki
4. Lääkärin lähete Ft:lle
5. Neuvokas perhe –materiaali ja ei mitään edellisistä
6. Yhteistyö varhaiskasvatuksen kanssa
7. Liikunnan palveluketjuun/hoitopolulle ohjaaminen
8. Move! Toimintakykytestit
9. Yhteistyö terveysitiedon/liikunnan opettajan kanssa
10. Yhteistyö elintapaohjaajan/liikunnanohjaajan kanssa
11. Yhteistyö luokanopettajan kanssa

Ajan riittävyys elintapaohjauksessa

Uni ja lepo

- Vaihtelevasti aikaa (38%)
 - Ei ole riittävästi aikaa (29%)
- On riittävästi aikaa (20 %)

Ravitsemus

- Vaihtelevasti aikaa (49 %)
 - Riittävästi aikaa (28 %)
 - Ei ole riittävästi aikaa (16 %)

Liikunta

- Vaihtelevasti aikaa (30 %)
 - En anna liikuntaneuvontaa (27 %) (huom. suun terveys)
- Ei ole riittävästi aikaa (25 %)
- On riittävästi aikaa (12 %)

Sote-uudistus

Etelä-Pohjanmaa

Osaaminen

Uni ja lepo

- Kohtalainen (41 %)
- Hyvä (39 %)
- Erinomainen (8 %)

Ravitsemus

- Hyvä (51 %)
- Kohtalainen (37 %)
- Erinomainen (9 %)
- EOS (3 %)

Liikunta

- Kohtalainen (koen joissakin asioissa tarvitsevani lisätietoa) tai hyvä (selviydyn tämän hetkisistä vaatimuksista) 36 %
- EOS 19 %
- Erinomainen 6 %

Mitä toimivia toimintamalleja on olemassa?

Uni ja lepo

- Keskustelut, esitteet
- Unikouluhoitajat ja lääkärit, lähetteet, unikoulu
- Hyvä hoitopolku
- Unikouluohjeistukset
- Yhteistyö perhetyön kanssa
- Elintapaohjaushanke: tunnistaminen ja puheeksiotto tapahtuu
- Suun terveydessä kuorsauksen ja uniapnean tunnistaminen ja hoitoon ohjaus

Ravitsemus

- Keskustelu on säännöllistä tarkastuksissa
- Motivoiva keskustelu
- Painopolku (kriteerit käypähoitosuosituksen mukaan)
- Kollegoiden tuki
- Paljon materiaalia saatavilla
- Allergiapoli
- Neuvokas perhe
- Aksilan ravitsemussuositukset/oppaat lastenneuvolassa
- Yksilöllisen suun terveyden ohjeistus
- Yhteistyö opettajan ja th välillä
- Aiheiden teemoittelu eri ikäisenä esim. 3 lk= ravinto
- Ravitsemusasiat aina puheeksi kotikäynnillä (sos.työ)
- Ylipainoisten elintapakysely
- Suun terveyden perusosaamisaluetta
- Rt:lle ohjaaminen
- Elintapaohjauskoulutus
- Yksilöllisyyden huomioiminen esim .erityisruokavaliot

Liikunta

- Ohjaaminen elintapaohjauksesta vastaavalle työntekijälle/hyvinvointiohjaajalle
- Neuvokas perhe-materiaali
- Järjestöjen ja muiden toimijoiden palvelutarjonta tiedossa, ohjaus näihin palveluihin
- Ohjaus erityisammattiryhmiin
- Fysioterapeutin nopeaan arvioon pääsy
- Kannustus, positiivinen asenne liikuntaa kohtaan
- 4. ja 5 lk. ryhtitarkastuksen yhteydessä liikuntaneuvontaa
- Etsivä työ neuvonnalle

Mitä haasteita koet liikuntaneuvonnassa?

- Ajan puute
- Vaikea saada perheitä ymmärtämään omia kehittämisspaikkoja (esim. ruutuajan vähentäminen)
 - Yksilöllisyys tärkeää
 - Koulutusta ei ole viimevuosina ollut
 - asia oman kiinnostuksen varassa
- Oman liikuntamuodon löytyminen, peruslajitaitojen oppiminen
 - Aika ei riitä kaikesta puhumiseen
- Neuvoja ei osaa kertoa palvelutarjonnasta esim. järjestöt, ilmaiset palvelut
 - Joskus pienillä liian ”vakavia” harrastuksia
 - Ilmaisten ja monipuolisten harrastusten puuttuminen
 - Hyvinvointiohjaajan vähäinen resurssi
- Tukihenkilötoiminta/pt nuorten liikkumisen tueksi voisi toimia
 - Selkeiden liikuntasuosittelujen, -mallien puute
- Move! Tuloksia ei hyödynnetä/kirjata lääkärin vastaanotolla
 - Työpisteiden vaihtuminen useasti
 - Vanhempien sitoutuminen ja vastaanottavaisuus
- Perustason toimijoita lisää (uniohjaajat, liikuntatsempparit)
 - Asiakkaan motivaation puute
- Ennaltaehkäisy näkökulma unohtuu muiden käsiteltävien asioiden alle
 - Asiaan kiinnitetään huomioita vasta kun on ongelmia
 - Liikuntapalveluihin pääsy syrjäisemmältä seudulta

Toiveita:

- Konkreettisia jumppaohjeita jaettavaksi
- Koulutuksia
- Materiaalipankki, eri-ikäisten lasten liikkumiseen
- Elintapaohjauspalvelun vakiinnuttaminen peruspalveluksi mm. liikuntatoimen avulla
- Etusetelien/kokeilujen tarjoaminen asiakkaalle

Mitä haasteita koet ravitsemusneuvonnassa?

- Asia oman osaamisen nojassa
- Terveystoimittaja usein ainut linkki ja tuki
- Rutiinit puuttuu perheiden yhteisiin ruokahetkiin liittyen
- Heikko motivaatio muutokseen
- epäterveellisen ruuan kustannukset ja helppous houkuttelee
- Puheeksiotto ylipainoisien kohdalla
- Asiakas ei ole aina vastaanottavainen
- Vanhempien ”hoksauttaminen”, että pienelläkin muutoksella merkitystä
- Vanhemmillä ei aina ymmärrystä asioista, heidän kohtaaminen
- Allergiat
- Asiakkaan omat vahat näkemykset ravinnosta, ehkä vääristynyttä tietoa
- Kulttuurierot
- Ruokatrendit esim. kovan rasvan käyttö
- Rt puute (1 käynti ei riitä, jos ongelma suuri)

Toiveita:

- Koulutusta: ylipainon puheeksiotto, allergiat, lasten kasvisruokavalio sekä allergioiden ja refluksen vaikutukset ravitsemusohjaukseen
- Tieto kootusti, jotta ristiriitaisilta viesteiltä vältyttäisiin. Esim. hammashoito tunnistaa jo varhaisravitsemuksen ongelmia (3-5 v). Pitäisi olla hyvä hoitopolku, johon perheet voisi ohjata ongelman toteamisen jälkeen

Mitä haasteita koet unineuvonnassa?

- Ei tunnista organisaation hoitopolkua
- Unen ja levon tärkeyteen ei uskota ennen kuin tulee ongelmia
- Vanhempien luottamuksen puute unikoulua kohtaan ja sitoutuminen ohjeisiin
- Vanhempien valmius ja jaksaminen unikoulua aloittaessa
- Vanhemmillä huonot tiedot, miten lapsi nukkumaan rauhallisesti
- Vanhempien jaksaminen vaikuttaa siihen, mitä ratkaisuja lapsen unen parantamiseksi jaksetaan tehdä
- Uniongelmat monisyisiä (allergiat, refluksi, syömisen ongelmat), ohjauksen antaminen haastavaa
- Pelaaminen, some, vanhempien kyky rauhoittaa lapsen/nuoren yöaika unille
- Työntekijällä ei riittävästi aikaa seuraamiseen ja perheen tukemiseen ongelmissa
- Seuranta puuttuu
- Vanhempien vastaanottavaisuus
- Hoitopolun puute tai sen hyödyntämättömyys
- Asiakkaiden motivaation puute
- Perheen haasteet rutiinien ylläpitämiseksi ja muutosten tekemiseksi
- Rajat puuttuu kotona
- Treenit liian myöhään illalla

Toiveita:

- Hoidon jatkuvuus tärkeää sekä kohtaaminen
 - Kiire ei saa olla
- Kotikäynnit ja uniohjaus kotona
 - Yleislääkäreiden tietotaidon päivittäminen unenaikaisista hengityshäiriöistä
- Pidempi seuranta ja yhteydenpito perheisiin

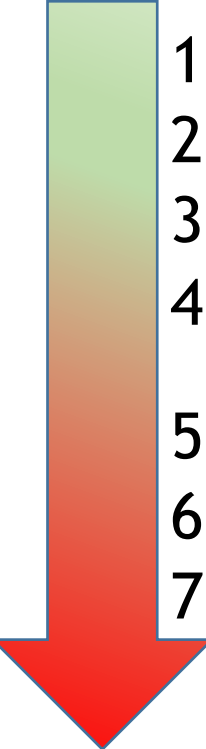
Kysymykset sivistyspalveluille (VAKA, peruskoulu, 2.aste)

Mahdollisuudet vaikuttaa elintapoihin

1. Kiusaamattomuus (4,1)
2. Liikunnallinen elämäntapa (3,8)
3. Terveellinen ravitsemus ja yksinäisyyden ehkäisy (3,6)
4. Stressin hallinta (3,4)
5. Somekäyttäytyminen, tupakoimattomuus, päihteettömyys, ruutuaika (2,8)
6. Nuuskan käyttö (2,6)
7. Energiajuomien käyttö (2,5)



Ruokakasvatukseen liittyvien toimien toteutuminen (1=ei toteudu lainkaan, 2=toteutuu vaihtelevasti, 3=toteutuu täysin)

- 
1. Ruokailutilanteen hyödyntäminen kasvatustilanteena (2,7)
 2. Ruokakasvatukseen liittyvät tapahtumat (2,4)
 3. Vanhempainiltojen hyödyntäminen (2,1)
 4. Tarjolla välipalamahdollisuus, toimintamalli huonosti syövien/syömättä jättävien kanssa (1,9)
 5. Yksikössä on ruokailun kehittämisryhmä, jossa mukana lapsia/nuoria
 6. Vanhempien huomioiminen ravitsemuskasvatuksessa
 7. Sokeriton kioski/sokerittomat synttärit ja monialainen ruokailutoiminta (1,6)

KA 2= TOTEUTUU VAIHTELEVASTI

Sote-uudistus

Etelä-Pohjanmaa

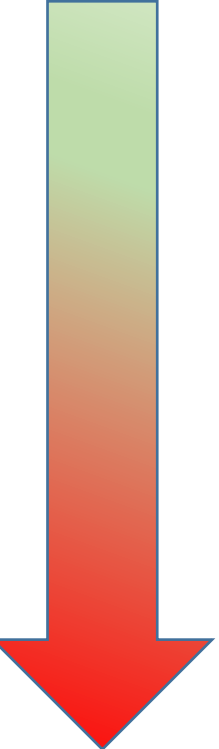
Mitä haasteita koet ravitsemuskasvatuksessa?

- Suolattomuus korvataan mausteilla, josta lapset ei pidä
- Kouluruoka tulisi olla ravitsevaa, onko nykyinen malli ok? Esim. margariinien käyttö ja rasvaton maito?
- Normaalit ruoka-ajat puuttuvat, sokeriset välipalat, normaalit kotiruuat outoja
- Oppilaat syö valikoivasti x4
- Ruuan jättäminen osittain syömättä
- Paljon yläkoululaisia, jotka syövät erittäin vähän tai ei ollenkaan. Riippuu ruuasta, kuinka hyvin nuoret syövät
- Allergiat
- Aamupalat syömättä x2
- Fobiat ja yliherkkyydet
- Kouluruoka ”tavallista”, miksei lapset syö? Mitä kotona syödään?
- Monet raaka-aineet lapsille vieraita, tottumattomuus haittaa uusiin makuihin tutustumista (esim. peruna)
- Riittävät tilat terveysturvallisen ja rauhallisen ruokailun toteutukseen
- Kotona erilainen ravitsemuskasvatus, esim. lapset tottuneet sokerillisiin välipaloihin
- Kaikki lähtee kodista. Lasten ruokailutottumuksiin vaikea puuttua, mikäli kotiloissa tapahtuva ruokakasvatus on pielessä. Varhaiskasvatuksen on vaikea yksistään vaikuttamaan.
- Ruokailujen väliin jättäminen yleistyneet
- Ruokalistalla liikaa eineksiä, Ruuan tuoksu puuttuu, Isot keittiöt tekee laitosruokaa.
- Kotien yhteiset ruokahetket ovat vähentyneet ja kotien einesruokailu on lisääntynyt.
- Osa oppilaista ei syö ollenkaan x3
- Vaikutusmahdollisuus ruokaan

Mikä toimii ravitsemuskasvatuksessa?

- Ruokalatoimikunta jossa edustus keittiöstä, oppilaista ja koulun aikuisista.
- Tutustutaan kasviksiin, tehdään itse ruokaa tai leivotaan.
- Ruuasta keskustelu ja maistaminen, kannustus ja keuhut
- Pienessä koulussamme ei ole ruokalaa, joten ruokailemme luokissa. Siellä opettajan on helppo ohjata hyviin ruokailutapoihin ja toteuttaa esimerkkiruokailua.
- Henkilöstön koulutus. Yksilöllisyyden huomioiminen. Tutustuminen erilaisiin ruokiin, erilaiset teemat.
- Ruokalatoimikunta.
- Aiheena terveystiedon opetuksessa.
- Teemaviikot ja -päivät
- Yhteisiä ruokailusääntöjä.
- Periaatteena on, että kaikkea pitää maistaa.
- Toiveruokaviikko joka kevät.
- Kaappaa kasvis-viikko.
- Hävikin vähentämis-viikko, kaappaa kasvis-viikko,
- Sapere ruokakasvatus
- Pienet ryhmät, jolloin pystymme seuraamaan paremmin jokaisen toimintaa. Kampanjoita välillä.
- Harjoitellaan maistamaan uusia makuja, mutta huomioidaan lasten yksilöllisyys uusiin asioihin tutustuttaessa
- Lapsen osallistaminen, kattausapulaisena toimimiseen, ruokalorun sanominen ja mitä ruokaa tänään syödään- kertomiseen. Annetaan maistiaisia monipuolisesti eri ruokalajeista.
- Terveellistä ruokaa tarjolla. Kannustetaan maistamaan, iloitaan onnistumisista. Annetaan ottaa itse ruokaa sen verran syö (isommat lapset).
- Maistamiskulttuuri, oma esimerkki, kotityöt, kuten lasten kanssa leivonta, oman salaatin teko yms., kohtuulliset herkut
- En osaa sanoa
- Kannustaminen syömään kaikkia ruokia
- Kotitaloustunnit ovat oikein hyviä ravitsemuskasvatustunteja, koulussa aikuiset seuraavat, mitä ja kuinka paljon oppilaat laittavat ruokaa lautaselleen. Tätä ohjataan.
- Terveelliseen ravintoon ohjaus
- Meillä on tarjolla aina monipuolinen kouluruoka. Pyrimme kasvattamaan siihen, että käydään edes maistamassa. Viime vuosina kouluumme on tullut oppilaita, jotka ovat jo alakoulussa jättäneet kouluruokailun väliin.
- Ohjaus ruokailutilanteissa, miten käyttäytyään; ei hukkaruokaa jne. ruokala kännykätön tila
- Ikäryhmän mukainen kasvatuksellinen toiminta

Liikuntakasvatukseen liittyvien toimien toteutuminen (1-5)

- 
1. Liikuntatapahtumien järjestäminen (3,8)
 2. Lasten/nuorten osallistuminen liikuntatoiminnan suunnitteluun, toiminnallinen oppiminen (3,7)
 3. Liikkuva VAKA, liikkuva koulu-ohjelma (3,6)
 4. Suomen harrastamisen -malli (3,3)
 5. Move! Toimintakykytestien hyödyntäminen (3,1)
 6. Seurayhteistyö, aktiiviset koulumatkat (2,9)
 7. Liikuntakerhotoiminta (2,8)
 8. Liikunnallisuuden lisäämiseen työpaikalla on oma työryhmä (2,6)

KA 3,2

1=kyllä, 2 =ei, 3=satunnaisesti, 4=eos

	1	2	3	4	Keskiarvo
Yksikössämme tartutaan elintapoihin ilmiölähtöisesti (esim. nuuskan käytön lisääntyminen tmv.)	34,1%	13,6%	34,1%	18,2%	2,4
Yksikössämme on toimintamalli yksinäisyyden ehkäisemiseen	40,9%	25,0%	18,2%	15,9%	2,1
Työntekijällä on mahdollisuus huolen ilmaisemiseen lapsen/nuoren terveydestä (esim. huoli-lomake, puheeksiotto-lomake)	70,4%	11,4%	11,4%	6,8%	1,5
Käytössä on kiusaamista ehkäisevä malli	79,5%	0,0%	9,1%	11,4%	1,5
Kouluterveyskyselyn tuloksia hyödynnetään elintapakasvatuksessa	47,7%	20,5%	18,2%	13,6%	2,0
Käytössä on toimintamalli tupakasta/nuuskasta eroon pääsemiseksi	22,7%	45,5%	13,6%	18,2%	2,3
Kännykän käyttöön oppitunneilla on yhteiset säännöt	63,6%	15,9%	6,8%	13,7%	1,7

Sote-uudistus

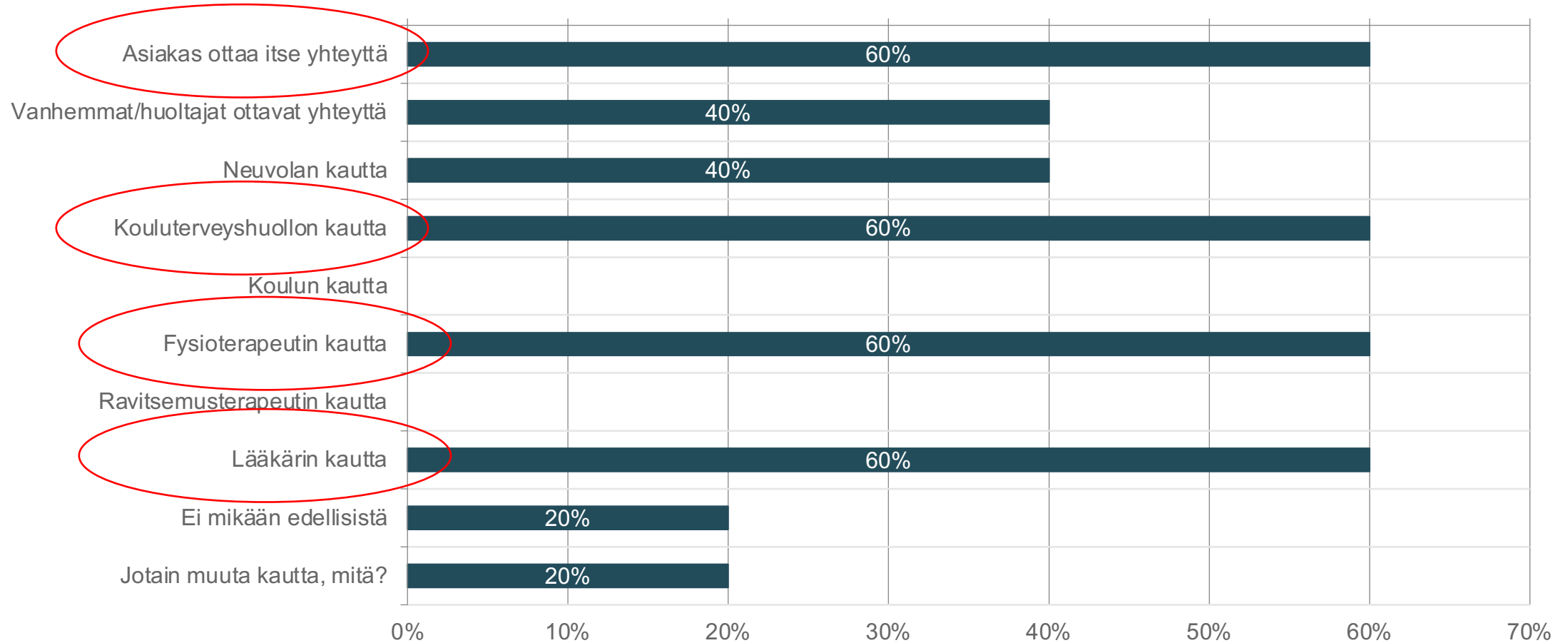
Etelä-Pohjanmaa

Vapaa-ajan ja liikuntatoimen vastaukset (n=5)

- Alle kouluikäisille lapsille ja perheille tarjotaan elintapaohjausta
 - Ei 20 %, jonkin verran 80%
- Alakouluikäisille tarjotaan elintapaohjausta
 - Ei 20%, jonkin verran 80%
- Yläkouluikäisille tarjotaan elintapaohjausta
 - Kyllä 20%, ei 20%, jonkin verran 40%, eos 20%
- 2. asteen opiskelijoille tarjotaan elintapaohjausta
 - Kyllä 20%, ei 20%, jonkin verran 20%, eos 40%
- Tarjolla on yksilöohjausta
 - Kyllä 40%, eos 60%
- Tarjolla on ryhmäohjausta
 - Kyllä 20%, ei 40%, jonkin verran 20%, eos 20%



Miten asiakkaat ohjautuvat elintapaneuvontaan?



Sote-uudistus

Etelä-Pohjanmaa

Osaaminen

Uni ja lepo

- Hyvä/kohtalainen (40%)
- Eos (20%)

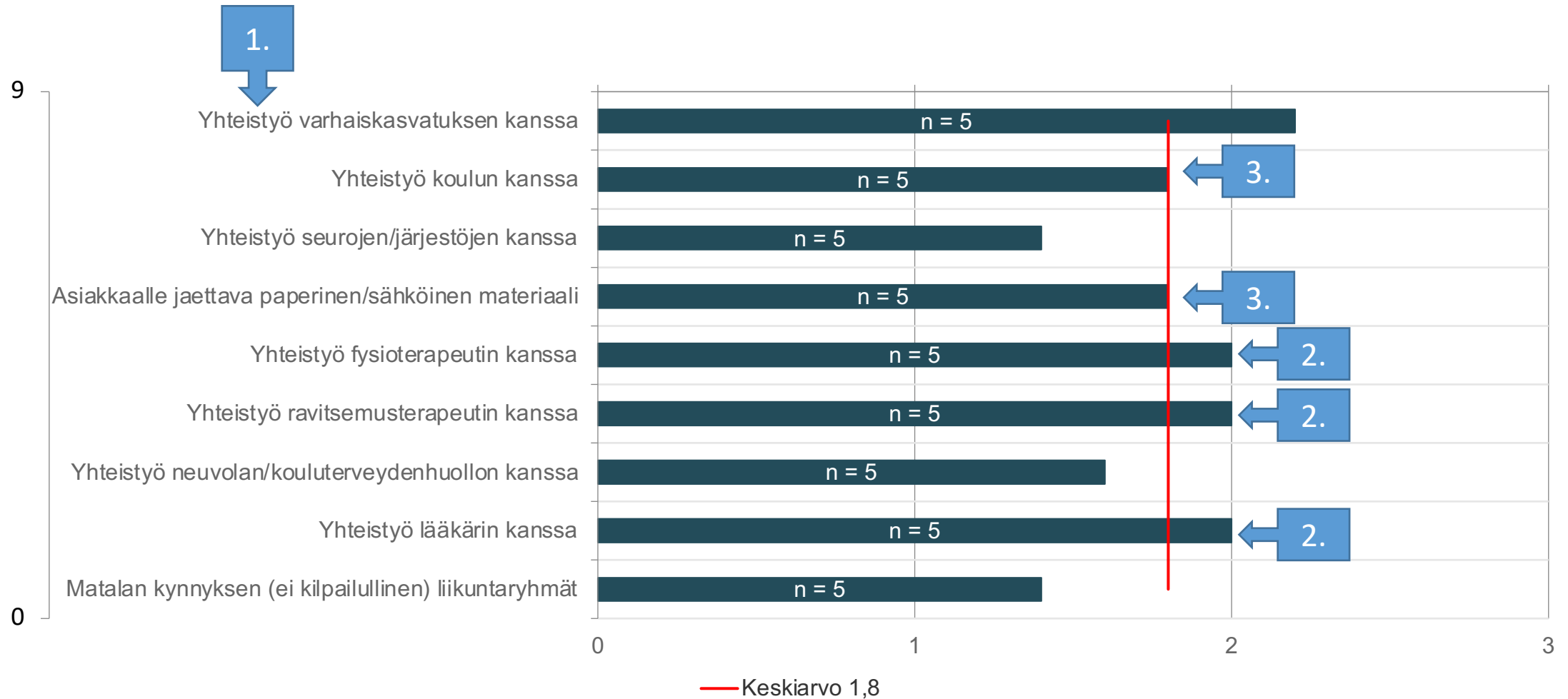
Ravitsemus

- Kohtalainen (40%)
- Erinomainen, Hyvä, eos (20%)

Liikunta

- Erinomainen/kohtalainen (40%)
- Eos (20%)

Yhteistyötahot ja keinot



” Elämäntapaohjaukseen yleensäkin ei yksinkertaisesti ole niin paljon aikaa, mitä se vaatisi. Ennaltaehkäisy on jäämässä hoitavan työn jalkoihin huolestuttavaa vauhtia. Liikuntaneuvonta on hyvin pintapuolista ja enemmänkin vain tarkastuksien yhteydessä tehtävää kannustamista liikunnan harrastamiseen.”

Yhteystiedot:



Maaria Nortunen

Suunnittelija - lapset ja nuoret

Tulevaisuuden sote-keskus -hanke

maaria.h.nortunen@seinajoki.fi

p. 050 911 6132

Sote-uudistus

Etelä-Pohjanmaa

