

Neuvolaikäisten lasten ylipainon hoitopolku

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella

-ohje terveydenhoitajille ja lääkäreille



Sisällys

1. Työryhmä
2. Hoidon toteuttaminen
3. Ylipainoinen lapsi
4. Lihava lapsi
5. Vaikeasti lihava lapsi
6. Neuvokas perhe



Työryhmä

- erikoislääkäri, lasten ja nuorten poliklinikka
- neuvolan vastaava terveydenhoitaja
- asiantuntija, RRP-hanke
- ravitsemusterapeutti
- kehittämissuunnittelija, hyte-tiimi

Hoidon toteuttaminen

- Päävastuu lihavuuden ehkäisyn ja hoidon toteuttamisesta kuuluu perustasolle.
- Lapsen painon seuranta, lihavuuden ehkäisy ja oikea-aikainen puheeksi ottaminen ovat osa neuvoloiden terveydenedistämistyötä.
- Erityistason konsultaatioon ja hoitoon kuuluvat ne lapset, jotka ovat vaikeasti lihavia (ISO-BMI>35) tai joilla lihavuuden erotusdiagnostiikka vaatii lisätutkimuksia tai joilla on lihavuuteen liittyviä sairauksia.

Ylipainoinen lapsi

- Painoprosentti +10–20 %, ISO-BMI 25-30
- Kartoitetaan perheen: liikuntatottumukset, ruokailutottumukset, unen määrä ja laatu, harrastukset ja ruutuaika
- Huomioidaan ohjauksessa perheiden moninaisuus ja huolehditaan, että tarvittava tieto saavuttaa kaikki osapuolet.
- *Tarjotaan mahdollisuutta osallistua kunnan järjestämään perheliikuntaneuvontaan ja ohjataan ja kannustetaan perhettä ottamaan yhteyttä oman kunnan liikuntapalveluihin*
- *Mahdollistetaan, että perhe saa ohjausta liikkumiseen niissäkin kunnissa, joissa ei ole perheliikuntaneuvonnan palvelua kehitetty*
- Kontakti 3–6 kk kuluttua tai perheen tarpeen mukaan.

Lihava lapsi

- Painoprosentti +20–40 %, ISO-BMI 30-35
- Terveystenhoitaja ottaa puheeksi lapsen kasvun ja painon. Katsotaan yhdessä kasvukäyrä ja keskustellaan painokäyrän noususta. Kysytään huoltajan näkemys.
- Kartoitetaan perheen: liikuntatottumukset, ruokailutottumukset, unen määrä ja laatu, harrastukset ja ruutuaika
- Kysytään huoltajalta, mihin elintapamuutokseen/-muutokseen he olisivat valmiita
- Verenpaineen mittaus
- *Ohjaus oman kunnan perheliikuntaneuvontaan.*



Vaikeasti lihava lapsi

- Painoprosentti 40-60 %, ISO-BMI > 35
- Terveystenhoitaja tekee labrapyyntöjä ja varaa ajan neuvolalääkärin vastaanotolle.
- Neuvolalääkäri: sukuanamneesi, verikoevastaukset, verenpaineen kaksoismittaus ja lähete erityistasolle kriteerien mukaisesti.

Pituus- ja painokontrolli 3kk välein

- Terveystenhoitajan vastaanotolla tai erityistason ohjeiden mukaan.
- Kun painonnousu pysähtyy tai paino kääntyy laskuun, voi seuranta harventaa.
- Jos paino jatkaa nousua, varataan uusi aika neuvolalääkärille.

Neuvokas perhe -menetelmä



- Neuvokas perhe on monialainen elintapaohjauksen ja hyvinvointioppimisen menetelmä lapsiperheiden parissa työskenteleville ammattilaisille
- [Etusivu - Neuvokas perhe -ammattilaiset](#)
- [Lapsen painon puheeksiotto - Neuvokas perhe -ammattilaiset](#)
- [Liikunnanohjaus - materiaalit ja työvälineet - Neuvokas perhe](#)
- THL:n julkaisi 12.2.2025 "Päätösten tueksi" suositusraportin, jossa myös Neuvokas perhe hienosti esillä käyttöön otettavana menetelmänä.
<https://www.julkari.fi/handle/10024/150874>

"Neuvokas perhe tarjoaa kaikille kunnan ja hyvinvointialueen lapsiperheitä kohtaaville ammattilaisille menetelmän ja työkalut oman työn ja monialaisen yhteistyön tueksi."