

# Neuvolat avainasemassa elintapaohjauksessa

*Raskausaika ja neuvolakäynnit pienten lasten kanssa ovat otollinen tilaisuus ottaa puheeksi koko perheen elintavat ja tottumukset, joihin vanhemmat lapsia ohjaavat. Suomen Sydänliitto on tehnyt äitiys- ja lastenneuvoloissa toimiville terveydenhoitajille työvälineitä, joiden avulla elintapojen tarkastelu käy luontevasti.*

Pieni ottaa isosta mallia kaikessa. Myös aikuisten elintavat on uskallettava ottaa puheeksi neuvolassa.

– Sydänliiton kehittämät Neuvokas perhe -työvälineet helpottavat koko perheen elintapojen ohjausta neuvolassa, kehittämispäällikkö **Marjaana Lahti-Koski** kertoo. Liikunta- ja ravitsemustottumusten kartoittamiseen perustuva perhekeskeinen ohjaus koituu koko perheen hyödyksi.

– Liikunta- ja ravitsemustottumukset lapsiperheissä ovat kiinnostavia aiheita. Lisäksi elintapaohjaukseen so-

veltuville konkreettisille työkaluille on selvästi kysyntää ja tarvetta, Lahti-Koski jatkaa.

– Suomessa sairastetaan liian yleisesti ehkäistävissä olevia sydän- ja verisuonisairauksia. Korkea kolesteroli, kohonnut verenpaine ja sepelvaltimotauti ovat aikuisten sairauksia, mutta lapsuusiässä opitut huonot liikunta- ja ruokailutottumukset johtavat todennäköisesti myöhemmin näihin ongelmiin. Sydän- ja verisuonielimistön kuntoa rakennetaan lapsesta lähtien, lastenkardiologi **Jaana Pihkala** toteaa.

– Perheen ja aikuisen tukea tarvitaan niin ennaltaehkäisyssä kuin jo mahdollisesti syntyneiden ongelmien hoidossa. Parasta ennaltaehkäisyä on aikuisen esimerkki terveellisen syömis- ja liikunnallisen elämäntavan opettamisessa, Pihkala kiteyttää.

Terveet elintavat eivät vaadi erityisosaamista tai suuria panostuksia. Ne syntyvät jokapäiväisistä valinnoista.

Hyvä ravinto, monipuolinen liikunta, riittävä lepo ja tupakattomuus ovat terveen elämän yksinkertaiset peruskivet. Aikuisiän terveys ei ole hetken projekti: sitä rakennetaan lapsesta alkaen.

Kansainvälisessä hyvinvointivertailussa Suomi pärjää suhteellisen hyvin, mutta parantamisen varaakin on.

– Vain viidennes suomalaisista lapsista ilmoittaa syövänsä vähintään yhden hedelmän päivässä, mikä on vähiten OECD-maita vertailtaessa. Saman vertailun mukaan suomalaislapset syövät yhteisen aterian perheen kanssa harvemmin kuin muiden maiden lapset, lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelman ohjelmajohtaja **Georg Henrik Wrede** kertoo.

– Kaikki tietävät näiden yksinkertaisten asioiden hyvät vaikutukset lapsen hyvinvointiin. Yksinkertaisia ohjeita on helppo antaa, mutta vaikeampaa noudattaa.



Suomen Hammaslääkäriliitto  
Finlands Tandläkarförbund

Hammaslääkäri-  
identiteetti kunniaan

Tervetuloa Liiton  
kenttäkierros-  
tilaisuuksiin!

**25.10. Vaasa**, Vaasan Hammaslääkärisseura

**1.11. Joensuu**, Pohjois-Karjalan Hammaslääkärisseura

**5.11. Helsinki**, Helsingin paikallis-osasto, Espoon seudun paikallis-osasto

**27.11. Seinäjoki**, Etelä-Pohjanmaan Hammaslääkärisseura

Kierroksen tärkeänä teemana on hammaslääkärin ammatti-identiteetin vahvistaminen ja kliinisen autonomian merkityksen korostaminen – paikallistasolla tärkeäksi koettuja erityiskysymyksiä unohtamatta. Tarkat aikataulut ja ohjelma paikallisosaston kirjeessä.