



# NEUVOLA- JA ALAKOULUIKÄISEN LAPSEN YLIPAINON PUHEEKSIOTTO

– OPAS LAPSIPERHEEN KANSSA TYÖSKENTELEVÄLLE AMMATTILAISLLE –

Opas on tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisten työn tueksi helpottamaan lapsen ylipainon puheeksi ottamista. Jokainen tilanne on erilainen, joten hyödynnä alla olevia ohjeita kunkin perheen tarpeet huomioiden.

## LAPSEN YLIPAINO PUHEEKSI – MUTTA MITEN?

Ylipaino voi olla arka aihe, joten luottamuksellisen keskusteluyhteyden luominen on edellytys aiheen käsittelylle. Aloita kysymällä koko perheen hyvinvoinnista;

*Mitä perheelle kuuluu? Mikä arjessa toimii?*

*Mikä kuormittaa? Toivovatko vanhemmat tukea tai apua johonkin asiaan arjessa?*

Samalla annat mahdollisuuden sille, että vanhemmat itse ottavat lapsen painon puheeksi. Joskus lasta tai perhettä kuormittavat asiat ovat sellaisia, että ammattilaisen päätös voi olla, ettei lapsen ylipainoa sillä vastaanottokäynnillä oteta puheeksi. Juuri näissä muissa kuormittavissa asioissa tukeminen on joskus parasta ylipainon hoitoa tai ennaltaehkäisyä.

Auta perhettä näkemään, mikä arjessa on jo hyvin. Pyydä vanhempia kertomaan, mitä arjen muutoksia he ovat ehkä jo tehneet tai kokeilleet. Anna myönteistä palautetta lapselle, vanhemmalle ja jo olemassa olevista asioista.

## PUHU LAPSEN PAINOSTA VANHEMPIEN KANSSA

Puhu lapsen kehosta aina kunnioittaen ja arvostaen. Jos painosta on tarpeen puhua mahdollisten elintapamuutosten näkökulmasta, käy tämä keskustelu vanhempien kanssa. Jos lapsi on yksin vastaanotolla, edetään lapsen ehdoilla, lapsen ikä ja kehitystaso huomioiden. Painoon liittyvät asiat eivät ole lapsen vastuulla, joten keskustelu keskittyy lasta kiinnostaviin ja askarruttaviin asioihin. Tärkeintä on, että lapselle jää tunne siitä, että hän kelpaa ja on arvokas.

## MITEN KERROT KASVUN SEURANNASTA

Pituus- ja painomittaukset tehdään myönteisessä hengessä: *”Katsotaanpa, kuinka tämä reipas lapsi/koululainen on kasvanut.”* Voit kertoa lapselle ja vanhemmille, että kaikkien lasten kasvua seurataan, koska se antaa laajasti tietoa lapsen terveydentilasta ja hyvinvoinnista. Jos painon nousun vuoksi tulee tarve miettiä perheen arjen valintoja, keskustelu kannattaa aloittaa lapsen hyvinvoinnin teemoilla. Elintapamuu-  
tosten tavoitteena on lapsen hyvinvoinnin tukeminen ja terveys.

## VINKKEJÄ KESKUSTELUUN – KANNUSTA JA MOTIVOI

Anna tilaa vanhempien ajatuksille. Voit näyttää perheille kasvukäyriä ja kysyä, millaisia ajatuksia vanhemmille niistä herää.

Kuuntelemalla, kiinnostuksella ja myönteisyydellä tuetaan vanhempia pohtimaan mikä heille on tärkeää arjessa. Mikäli perhe ei ole vielä valmis keskustelemaan lapsen ylipainoista eikä perhe ole vielä kiinnostunut esimerkiksi ravitsemusterapeutin tai fysioterapeutin tuesta, pyydä vanhempia pohtimaan asiaa kotona ja kerro, että asiaan voidaan palata myöhemmin. Näissäkin tilanteissa ammattilainen voi kuitenkin auttaa vanhempia huomaamaan asioita, jotka jo tukevat perheen terveyttä ja hyvinvointia. Näillä viesteillä vanhemmille jää tunne, että heitä arvostetaan ja että he ovat ter-  
vetulleita vastaanotolle jatkossakin.

Lähde aina liikkeelle hyvistä asioista, jotka auttavat perheen pystyvyyden tun-  
teen vahvistamisessa. Anna myönteistä palautetta ja ole herkkä huomaamaan tun-  
neviestintää. Hyödynnä keskustelussa esi-  
merkiksi Neuvokas perhe -ohjauskuvia:

- *Löytyykö näistä kuvassa olevista vaihtoehtoista teidän perheenne suosikkeja?*
- *Onko arjessanne tapahtunut sellaisia muutoksia, jotka olisivat voineet vaikuttaa painon kehityksen muutokseen?*
- *Mihin olette perheenne arjessa erityisen tyytyväisiä tällä hetkellä?*
- *Mitä apua/lisätietoa haluaisitte lapsenne ja/tai perheenne arkielämään tai elintapoihin?*  
*Mistä teidän perheenne erityisesti hyötyisi tällä hetkellä?*
- *Yksi hyvä tapa arvioida omia elintapoja on Neuvokas perhe -kortti. Sen avulla huomaatte, mihin jo olette tyytyväisiä ja jo voitte tehdä huomioita mitä ehkä haluaisitte kehittää.*

Ensimmäisellä tapaamiskerralla päästään harvoin konkreettisiin suunnitelmiin tai muutostavoitteisiin. Tarvittaessa sovi perheen kanssa jatkotapaaminen

- *”Juttelen mielelläni tästä asiasta teidän kanssanne lisää. Haluaisitteko tavata jo parin kuukauden päästä?”*

## MISTÄ TIETOA LAPSEN YLIPAINOON LIITTYEN:

Lasten lihavuuden Käypä hoito -suositus ([www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi)),  
Tietoa ammattilaisille ja perheille Sydänliiton Neuvokas perheen sivuilta  
([www.neuvokasperhe.fi](http://www.neuvokasperhe.fi))

**Jatkotapaamisiin** ehdotuksia keskustelun pohjaksi, mikäli vanhemmat ovat valmiita etenemään asiassa:

- *Onko lapsen arjessa ollut jotain sellaisia muutoksia, mitkä olisivat voineet vaikuttaa siihen, että painoa on tullut suhteessa pituuteen enemmän/ Millaisia ajatuksia Sinulla on lapsesi arjesta ja elintavoista?*

Suunniteltaessa elintapamuutoksia on usein helpompaa puhua ”kokeiluista” kuin ”tavoitteista”. Jos kokeilu ei toimikaan, voi kokeilla jotain muuta. Kannusta perheitä sopivien, konkreettisten ja pienten elintapamuutuskokeiluiden asettamiseen. Hyvä kokeilu on itse asetettu, selkeä, mitattavissa oleva, realistinen ja aikaan sidottu. Esimerkiksi:

- *Käymme lauantaisin uimahallissa koko perheen voimin.*
- *Pidän huolen, että koululaiselle on terveellisiä välipaloja aina saatavilla.*
- *Hoidan sunnuntaina viikon välipala-ostokset, enkä osta herkuja kaappeihin.*

Ylipainoon vaikuttaa moni asia: perheen elintavat, perimä ja yksilölliset tekijät. Nykyinen elinympäristömme tekee terveelliset valinnat haastaviksi. On tärkeää, että vanhemmilla on mahdollisuus kertoa asioista, joista olisi heidän arkeensa apua.

- *Millaista apua kaipaisitte arkeenne?*
- *Kertokaa mikä arjessanne toimii, mihin elintapoihin olette tyytyväisiä? Onko jotain, mitä olette jo kokeilleet?*

Tee yhdessä perheen kanssa suunnitelma ja palaa seuraavalla käynnillä asiaan.



## **VANHEMMAT VASTAANOTOLLA ILMAN LASTA**

Vanhempien ajatusten ja toiveiden kuuleminen on tärkeää:

- *Mitä toiveita teillä on tälle tapaamiselle?*
- *Mitä kokemuksia teillä itsellänne on painoon liittyvissä asioissa? Onko jotain, mitä niistä olisi hyvä huomioida lapsenne kohdalla?*

On tärkeää kysyä mitä vanhemmat jo tietävät, koska:

- a) Toisen antama tieto usein torjutaan ja saatetaan kokea tunkeiluna.
  - b) Se aktivoi asiakkaan omat ajatukset ja jo olemassa olevat tiedot asiasta. Samalla se auttaa ammattilaista kohdentamaan keskustelua ja vanhempien osaaminen tulee näkyväksi.
- *Kertokaa mitä tiedätte ylipainon merkityksestä lapselle ja hänen terveydelleen, niin en kerro teille asioita, jotka jo tiedätte.*
  - *Tuossa olikin paljon tietoa ja tuo tieto olikin tärkeää koska...*

Tiedonantamisiin ylipainon merkityksestä terveyteen kannattaa aina kysyä lupa.

- *Ylipainolla on yhteys myös lapsen hyvinvointiin ja tästä olisi tärkeä puhua: sopiiko, että puhumme siitä?*

Esimerkkikysymyksiä vanhemmille:

- *Oletteko aiemmin kiinnittäneet huomiota lapsen ruokailuun/ liikuntaan/uneen? Mikä toimi, mikä ei?*
- *Mikä olisi hyvä ajankohta miettiä lapsen elintapoja?*
- *JOS asiaan voisi vaikuttaa/ JOS päättäisitte yrittää muutosta, mikä olisi hyvä ajankohta?*
- *Mikä voisi olla sellainen pieni kokeilu, joka arkeen sopisi?*

Kannusta vanhempia pohtimaan tulevaisuutta, miten tavoitteet on mahdollista saavuttaa:

- *Missä toivoisitte olevanne tämän asian kanssa vuoden päästä?*

Kuuntele vanhempia ja pohtikaa yhdessä heidän toiveitaan. Tarjoa tukea, esimerkiksi:

- [Verkkokurssi ylipainoisen lapsen vanhemmille](#)
- Käynti ravitsemusterapeutille, liikuntaneuvojalle tai fysioterapeutille
- Perhetyöntekijän käynti, perheille suunnatut toiminnalliset ryhmät



**KÄYNNIN HENKI:**  
**Jokainen on arvokas  
juuri sellaisena kuin on!**

## KYSYMYKSIÄ LAPSELLE

Voit käyttää tukena Neuvokas perheen ohjauskuvia. Usein lapsen on helpompi sanottaa ajatuksiaan, kun hän voi tehdä sen kuvien avulla.

- *Mitä tykkäät tehdä yleensä?  
Mistä ruoasta/kasviksista pidät?  
Miten tykkäät liikkua?*
- *Millaisia asioita olet oppinut viime aikoina?*
- *Mistä sinulle tulee hyvä olo?*
- *Oletko huomannut, milloin jaksat paremmin tehdä läksyjä, saat unta jne.?*
- *Osaatko kertoa mitkä asiat auttavat sinua saamaan vahvan luuston ja lihakset?*
- *Mihin olet tyytyväinen itsessäsi/  
Missä sinä olet hyvä?*

## TUNNEREAKTIOIDEN VASTAANOTTAMINEN

Keskustelu painosta ja elintavoista saattaa nostaa voimakkaita tunteita. Siksi pitkäjänteisyys, kuuntelu ja perheen vahvuuksien esille nostaminen tuovat parhaat

tulokset. Asiakkaalle tulee jäädä päällimmäiseksi tunne, ettei hänen vanhemmuutensa arvioida lapsen painon kautta, vaan sitä arvostetaan ja kunnioitetaan.



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS