

# KESTÄVÄ HYVINVOINTI LAPSIPERHEISSÄ



Ympäristöystävällisyys osana neuvolan arkea  
-kokeilu

<https://lsv.fi/toiminta/ymparisto-ja-ilmasto/soten-ekologinen-jalleenrakennus-kokeilu/>

Hanna Rintala, LSV [hanna.rintala@lsv.fi](mailto:hanna.rintala@lsv.fi)



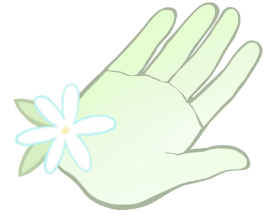
LÄÄKÄRIN SOSIAALINEN VASTUU  
LÄKARES SOCIALA ANSVAR

GREEN  
LAHTI

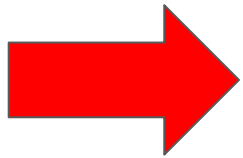


PÄIJÄT-HÄMEEN  
hyvinvointiyhtymä

# Systeminen muutos terveydenhuollossa

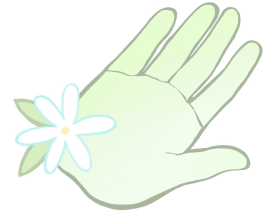


- **Planetaarisen terveyden** näkökulma
- Terveyden ja ympäristön välisten **yhteyksien tunnistaminen**
- Fokus **terveellisten ja kestävien elämäntapojen** edistämiseen
- Terveydenhuoltohenkilökunnan **toimijuuden** vahvistaminen



Pohja **kestävämmälle terveydenhuollolle**

# Neuvola



- **Merkittävä osa suomalaista terveydenhuoltoa**
  - 99,6% perheistä palveluiden piirissä
- **Maksuttomat raskauden seuranta ja varhaislapsuuden terveyspalvelut**
  - Terveyden edistäminen ja riskitekijöiden kartoitus
- **Terveydenhoitajavetoinen, yhteistyö eri terveydenhuollon ammattilaisten kanssa**
- **Kansalliset ohjeistukset määrittävät palvelutarjontaa**

## SYKSY 2020

Sote-sektorin Ekologinen  
Jälleenrakennus -  
**Ympäristöystävällisyys  
Osana  
Neuvolan Arkea**

Ahtialan neuvolassa

Luento + 3 x työpaja

Ympäristöministeriön  
rahoitus



## KEVÄT 2021

Jatkohanke: **Käyntirungon  
vahvistaminen  
kestävyysteemoilla**

PHHYKY:n 5  
terveydenhoitajaa +  
ravitsemusterapeutti

Ympäristöministeriön  
rahoitus



## SYKSY 2021

**Koulutus** koko  
Päijät-Hämeen  
hyvinvointiyhtymän  
neuvolahenkilökunnalle  
(luento + työpajat)

Kansallinen **webinaari**  
23.11.

Kestävä Lahti-säätiön  
rahoitus

**KOKEILUN  
PAIKKA.FI**



**GREEN  
LAHTI**



PÄIJÄT-HÄMEEN  
hyvinvointiyhtymä



KUDELMA

# Metodeja



- **Osallistava yhteiskehittäminen**
  - Lähdetään liikkeelle avoimin mielin turvallisessa tilassa **ilman ennakko-oletuksia**
  - Kaikki ovat **vertaisia** ja tietoa liikkuu jatkuvasti kumpaankin suuntaan
- **Olemassa olevan vahvistamista** -> uudenlainen oivaltamisen ja oppimisen taso: ei kaadeta uutta vaan **integroidaan olemassa olevaan**
- **Kokonaisvaltainen ajattelu** -> terveydenhuollon rooli osana kestävyyskriisin ratkaisua
- **Tulevaisuusajattelu** -> irti nykyhetken rajoittavista tekijöistä, kyky kuvitella mahdottomaltakin tuntuva tulevaisuutta
- **Muotoilun menetelmät** luovan etätyöpajatyöskentelyn tukena

# Syksy 2020 - Ympäristöystävällisyys osana neuvolan arkea



- Kestävyysajattelun perusteet
- Kestävien elämäntapojen ja terveyden edistämisen yhteydet
- Oman roolin tunnistaminen kestävyyskriisissä
- Kestävyysongelmien ratkaisujen suhde ja mittakaava
- Neuvolatyön sisältöjen yhteydet kestävyyskysymyksiin
- Neuvolan rooli kestävien elämäntapojen tukemisessa

**KOKEILUN  
PAIKKA.FI**



LÄÄKÄRIN SOSIAALINEN VAST  
LÄKARES SOCIALA ANSVAR



PÄIJÄT-HÄMEEN  
hyvinvointiyhtymä



KUDELMA

# Kevät 2021 - Käyntirungon työstäminen



- Käyntirungon sisältöjen ja kestävyyskysymysten yhteyksien identifioimista
- Käynti kerrallaan - pohtien mahdollisten puheenaiheiden linkittämistä olemassa oleviin sisältöihin
  - Kestävät elämäntavat
  - Perheiden ja erityisesti lasten monipuolisen luontosuhteen kehittyminen
  - Ympäristötunteiden (ml. ilmastohuolen) puheeksiottamista
- Olemassa olevien materiaalien ja tietolähteiden kartoittamista

**KOKEILUN  
PAIKKA.FI**



LÄÄKÄRIN SOSIAALINEN VASTU  
LÄKARES SOCIALA ANSVAR



PÄIJÄT-HÄMEEN  
hyvinvointiyhtymä



KUDELMA

# Syksy 2021



**Koulutus** käyntirungon käyttöönottoa varten

- *Mitä on kestävyys?*
- *Kestävyyden ja terveyden yhteyksien tunnistamista*
- *Vahvistetun neuvolarungon sisältöihin tutustuminen*

**Puheeksiottamisen harjoittelua** yhteisissä työpajoissa



# Pääperiaatteet

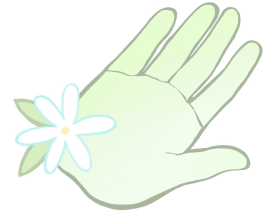


- Terveystyö edellä
- Ei lisätä terveydenhoitajien työtä
- Puheenaiheet ja viestit yksilöidään ja optimoidaan käytössä olevaan aikaan
- Ei ole pakko ottaa puheeksi jokaisen asiakkaan kanssa
- Voidaan puhua kestävästä elämäntavasta mainitsematta ympäristöä tai ilmastoa
- Uuden lähestymistavan on tarkoitus vähentää ilmastoahdistusta - ei lisätä sitä

# Muistisormet



# 1. Ravitsemus - tärkeimmät aihealueet



- Edistetään kestäväää kasvispainotteista ruokavaliota
- Kasvipohjaiset ruokajuomat lehmänmaidon vaihtoehtoina
- Suositellaan ultraprocessoitujen ruokien sekä punaisen lihan vähentämistä



## 2. Liikkuminen

- Hyötyliikunnan lisääminen
- Suositellaan julkisilla kulkemista myös hyötyliikunnan lisäämiseksi
- Kannustetaan erityisesti luonnossa liikkumiseen



### 3. Luontoyhteys



- Puhutaan luonnossa liikkumisen hyödyistä fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle
- Positiiviset vaikutukset myös raskausaikana
- Keskustellaan aktiivisesti terveellisestä mikrobistosta



## 4. Kulutus

- Kannustetaan kulutuksen vähentämiseen/välttämiseen
- Suositellaan kierrätettyjen tavaroiden ja vaatteiden käyttöön
- Haitallisten kemikaalien käytön vähentäminen



## 5. Läsäöolo



- Kartoitetaan mikä lisää jaksamista, tunnistetaan kuormitustekijät
- Tuodaan fokus arjen pieniin ilonaiheisiin
- Puhutaan mielekkäistä tekemisistä eikä niinkään mitä kukakin harrastaa



# Kokemuksia kentältä 1/2



- Koulutus innostava ja oivaltava (olisi voinut olla vielä pidempi?)
- Uutta sisältöä omaan työhön ja omaan ajatteluun kestävästä kehityksestä
- Ajatus omista vaikuttamismahdollisuuksista vahvistunut
- Olen ymmärtänyt, kuinka tärkeä asema minulla on työssäni kestävyiden edistämisen näkökulmasta. Neuvolalla on merkittävä rooli perheen ohjaamisessa ja tiedon jakamisessa heti raskauden alusta aina kouluikään saakka
- Useammin haluaisin ottaa puheeksi, mutta kova kiire työssä vaikuttaa aiheiden käsittelyyn



## Kokemuksia kentältä 2/2



- Olisi hyvä paneutua aiheisiin lisää, erityisesti ravitsemukseen liittyviin
- Perheet reagoineet pääosin myönteisesti - Moni ajattelee näitä asioita ja silloin keskustelut ovat kuin "tilattuja". Toiset kuitenkin ovat niin voimakkaasti oman ideologiansa takana, että eivät lähde rakentavasti keskustelemaan.
- Koen että oman työni merkittävyys on lisääntynyt. Olen ymmärtänyt kestävästä kehityksestä tukevien valintojen ja terveyttä edistävien valintojen kulkevan käsi kädessä.



### **Mikaela Grotenfelt-Enegren**

Terveystieteiden erikoislääkäri,  
[HUMUS - Terveystieteiden](#)  
[rakentamassa kestävä](#)  
[tulevaisuutta](#)-hankkeen tutkija,  
neuvolalääkäri



LÄÄKÄRIN SOSIAALINEN VASTUU  
LÄKARES SOCIALA ANSVAR



### **Charlotta Holmström**

Kestävyytieteilijä, Väitöstutkija  
[HUMUS](#) -hankkeessa,  
Kudelma-verkosto, Helsingin  
yliopisto

GREEN  
LAHTI



### **Jaana Laisi**

Lääketieteen tohtori,  
kestävyytieteilijä,  
Tutkimusjohtaja  
[HUMUS](#) -hankkeessa,  
Kudelma-verkosto, Helsingin  
yliopisto



PÄIJÄT-HÄMEEN  
hyvinvointiyhtymä



KUDELMA



**Hanna Rintala**

LL, ympäristökasvattaja  
Ympäristöahdistuksen mieli  
-hanke, Nyyti ry  
Lääkärin sosiaalinen vastuu ry



LÄÄKÄRIN SOSIAALINEN VASTUU  
LÄKARES SOCIALA ANSVAR



**Leena Helenius**

Kestävyystieteilijä,  
Tohtorikoulutettava  
[HUMUS - Terveystieteiden  
rakentamassa kestävää  
tulevaisuutta](#) -hankkeessa,  
Kudelma-verkosto, Helsingin  
yliopisto

GREEN  
LAHTI



**Anni Kaikko**

Kestävyystieteilijä, tutkimusavustaja  
[HUMUS - Terveystieteiden  
rakentamassa kestävää  
tulevaisuutta](#) -hankkeessa,  
Kudelma-verkosto, Helsingin yliopisto



PÄIJÄT-HÄMEEN  
hyvinvointiyhtymä



KUDELMA

# Lämpimät kiitokset!

**Päivi Sieppi**, ympäristöneuvontapäällikkö, Lahden kaupunki

**Kristiina Patja**, dos. Helsingin yliopisto

**Risto Kuronen**, asiantuntijalääkäri, PHHYKY

**Eija Virtanen**, PHHYKY:n neuvoloiden palveluesimies

**Asta Luumi**, Lahden perhekeskuksen palveluesimies

- Ahtialan neuvolan väki
- PHHYKY:n terveydenhoitajat:  
Kati Halinen, Tanja Luotonen, Niina Olenius, Emmi Pekesen,  
Eerika Sippel, Noora Vihersaari
- PHHYKY:n ravitsemusterapeutti Anna-Leena Päätalo

LSV ympäristö ja ilmasto <https://lsv.fi/toiminta/ymparisto-ja-ilmasto/>

*“Sitähän terveydenhuollon työn tulee olla,  
että meidän lapsilla olisi tulevaisuudessa  
hyvä olla.”*

Emmi Pekesen

