

## Hankekuvaus ja Laskennallinen tarveselvitys: Muksu ja perhe -voimavaralähtöistä elintapaohjausta

Yksikkö: Hallintopalvelut, kehittämissyksikkö

Laatija: Heli Aalto 31.1.2024

### Hankkeen kuvaus

Muksu ja perhe -voimavaralähtöistä elintapaohjausta hankkeen tavoitteena on, että kohderyhmään kuuluvien perheiden tiedot ja taidot terveyttä edistäviin elintapoihin lisääntyvät ja perheiden ylipainoon liittyvä riskikäyttäytyminen vähenee sekä perheiden terveyttä edistävä käyttäytyminen lisääntyy.

Hanke on Pohjois-Karjalan Marttojen Stean C-avustushanke. C-avustus on Stean avustuslajeissa hankeavustuksena myönnettävää uusien toimintatapojen tai -muotojen kehittämiseen ja toiminnan käynnistämiseen tarkoitettua rahoitusta.

Pohjois-Karjalan Martat hakee hyvinvointialue Siun sotelta kumppanuutta ja hankkeen omarahoitusosuuden kattamista vuodelle 2024. Hankkeen toteutusaika on tammikuu 2024 – joulukuu 2026.

Hanke toteutetaan Joensuun varhaiskasvatussyksikköjen, Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen ja Pohjois-Karjalan Marttojen kumppanuudella. Toiminta pohjautuu Sydänliiton Neuvokas perhe -menetelmään.

Hankkeen kohderyhmänä ovat Joensuulaiset (Rantakylä - Utra-alue, yhteensä 10 päiväkotia) varhaiskasvatuksen piirissä olevat perheet, joissa vähintään yksi 3–6-vuotias lapsi. Kohderyhmään tavoitellaan perheitä, jotka kokevat tarvitsevansa tukea terveisiin elintapoihin, esim., koska lapsella on ruokailuun tai syömisikäyttäytymiseen liittyviä haasteita, lapsi on ylipainoinen, lapsen fyysinen aktiivisuus on vähäistä, perhe kaipaa vinkkejä hyvinvointiin, ruutuajan kanssa koetaan neuvottomuutta tai jos voimavarat panostaa arjessa perheen elintapoihin ovat vähissä.

Hankkeen aikana myös varhaiskasvatussyksiköiden henkilöstön tiedot ja taidot liittyen terveyden edistämiseen ja ylipainon ennaltaehkäisyyn paranevat. Hankkeen toiminnalla arvioidaan tavoitettavan vuosina 2024–2026 lapsia (3–6-vuotiaita) yhteensä 540, vanhempia 120 ja varhaiskasvatuksen henkilöstöä 188.

Hankkeen kustannusarvio vuodelle 2024 on 153 000 euroa, josta Pohjois-Karjalan Martat ry:lle delegoitava osuus on 71 000 euroa vuodelle 2024. Siun soten rahoitusosuus vuodelle 2024 on 7 100 euroa.

Haettu avustus kolmelle vuodelle Pohjois-Karjalan kansanterveydelle (2024–2026) on 485 130 euroa, josta Martoille delegoitava summa enintään 215 000 euroa.

### Hankkeen tarve

Pohjois-Karjalassa 2–6 v lapsista n. joka neljäs poika ja lähes joka viides tyttö on ylipainoinen tai lihava. Hankkeen päämääränä on kehittää lapsiperheiden (3–6 v lapsi) ja varhaiskasvatuksen välistä vuorovaikutusta ruokakasvatuksen ja terveyden edistämisen teemoissa sekä tarjota kohdennettua voimavaralähtöistä elintapaohjausta niille perheille, jotka kokevat tarvetta saada tukea terveempiin elintapoihin. Hankkeessa

hyödynnetään tutkittuun tietoon pohjautuvaa valtakunnallista Neuvokas perhe -elintapaohjausmenetelmää. Hankkeen tavoitteiden mukaisesti lasten ja perheiden tiedot ja taidot terveyttä edistäviin elintapoihin lisääntyvät ja ylipainoon liittyvä riskikäyttäytyminen vähenee. Lisäksi varhaiskasvatushenkilöstön tiedot ja taidot lasten ylipainon ennaltaehkäisyyn paranevat ja elintapakäyttäytymisen teemat huomioidaan varhaiskasvatussuunnitelmassa.

Lapsuus- ja nuoruusiässä todettu ylipainoisuus ja lihavuus ennustavat myöhempää ylipainoisuuden riskiä. Lihavuuden ehkäisy ja hoito on tärkeää, koska sillä on merkittäviä fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja taloudellisia vaikutuksia sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Lapsen ylipainon kehittyminen alkaa usein jo varhain ja siihen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. ravitsemus- ja liikuntatottumukset, ruutu-aika sekä uni. Lasten arkiaktiivisuus on vähentynyt ja istuminen lisääntynyt viime vuosina. Suomalaisten lasten tämänhetkinen ruokaympäristö ei tue terveyttä edistäviä valintoja optimaalisella tavalla. Tiedetään, että perheellä on merkittävä vaikutus lapsen terveyskäyttäytymiseen ja ylipainon kehittymiseen ja siksi koko perheeseen vaikuttavia toimia tarvitaan. Alle 12-vuotiailla lapsilla interventiot, jotka vaikuttavat koko perheeseen, ovat terveyden edistämisen kannalta vaikuttavampia kuin pelkästään lapsiin suunnatut toimet. Ylipainon ehkäisemiseksi tulee toimia kohdentaa varhaiseen lapsuuteen, koko perhe ja lapsen muu sosiaalinen ympäristö huomioiden. Terveyden edistäminen on osa varhaiskasvatussuunnitelmaa ja varhaiskasvatuksessa tapahtuvien toimien tiedetään vaikuttavan lasten ravitsemukseen sekä liikunnan määrään. Ylipainon ennaltaehkäisemiseksi tarvitaan lisää osaamista ja keinoja varhaiskasvatuksen ja perheiden väliseen yhteistyöhön. Toimet kohdistetaan kaupunginosiin, joissa sosioekonominen väestörakenne on matalampi.

Toiminta täydentää samaa tai samankaltaista julkisen sektorin lakisääteistä toimintaa. Toiminta liittyy valtakunnalliseen Liikkuva perhe -ohjelmaan, jossa painotetaan matalan kynnyksen ohjattua tai omaehtoista perheliikuntaa. Muksu & Perhe kehittämistoiminta tukisi erityisesti nuoria perheitä, joilla on varhaiskasvatusiässä olevia 3–6-vuotiaita lapsia. Alueellamme on vain yksi (Perheen sydän) perheiden hyvinvointiin kohdistuva hanke, jossa asiakkaat ohjautuvat mm. työterveyshuollon kautta. Kehittämistoiminta laajentaisi perheille suunnattua elintapaneuvontaa alueellamme.

Kehittämistoimintaa toteutetaan varhaiskasvatuksen ja kolmannen sektorin yhdyspinnassa. Toiminta täydentää Siun soten ja kuntien perhekeskusverkoston monialaista yhteistyötä. Lape-muutosohjelman myötä varhaiskasvatuksessa painotetaan yhä enemmän lapsen hyvinvoinnin tukemista ja perhelähtöistä palvelua. Julkisen ja järjestöjen yhteistyöllä kehitetään erityisesti koko perheen elintapoja ja terveystottumuksia. **Siun soten laajan hyvinvointikertomuksen (2022–2024)** mukaan ylipaino ja lihavuus on yksi keskeisistä hyvinvointiin liittyvistä haasteista kaikissa ikäryhmissä. Noin joka neljäs Pohjois-Karjalainen aikuinen on ylipainoinen ja 2 tyyppin diabetesta sairastaa yli 15 000 henkilöä. Ylipainoisten riski sairastua diabetekseen on 10 kertainen verrattuna normaalipainoisiin. Kansallisella tasolla diabeteksen aiheuttamat lisäkustannukset vuonna 2021 olivat 833 miljoonaa euroa. Elintapojen perusta luodaan usein lapsuudessa ja ne vaikuttavat koko eliniän terveyteen.

Diabeteksen hoidon lisäkustannukset vuodessa ilman lisäsairauksia ovat n. 1300 € ja mikäli diabeteksen ohella on lisäsairauksia, kustannus on n. 5700 €. Haettavan hankkeen rahoitusosuus on 7100 €. Hankkeen toiminnan suoraa syy-seuraussuhdetta yksilön diabeteksen puhkeamisen ehkäisemisen tai siirtymiseen on mahdoton osoittaa, mutta hankkeessa tehtävät toimet perustuvat näyttöön ja tutkimukseen ja ovat pitkän tähtäimen toimia ylipainon vastaisessa työssä.

Elintapaohjaus on yksi Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lautakunnan painopistealueista. Haettavan hankkeen toiminta kytkeytyy hyvinvointialueen strategiaan erityisesti strategisten tavoitteiden 1 ”Toimintamme

lähtökohtana on ennaltaehkäisy sekä hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen yhteistyössä asukkaiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa” ja tavoitteen 7 ”Toimintamme on pitkäjänteistä, tulevaisuuteen katsovaa ja päätöksenteko lapsen edun mukaista” kautta. Hanke kytkeytyy strategiseen uudistusohjelmaan vaikuttavuusohjelman hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osa-alueen myötä.