

## Työohje: Ylipainoinen lapsi tai nuori PTH:n fysioterapiassa

Vastuualue: Terapiapalvelut

Erikoisala/Palvelualue/Yksikkö: Terapiapalvelut PTH, fysioterapia

Hyväksyjä: Palvelupäällikkö Ritva Mönkkönen

Laatija: PTH & ESH fysioterapia

Hyväksytty: 8.1.2024

Voimassa: 8.1.2029

Fysioterapeutit kartoittavat lapsen/nuoren/perheen päivittäistä liikkumista ja auttavat lasta tai nuorta löytämään sopivia liikkumistapoja osana asiakkaan tai perheen arkea. Tavoitteena on myös harjaantua oman kehon kuunteluun ja saada positiivisia kokemuksia kehon käytöstä. Kohderyhmänä ovat ylipainoiset lapset ja nuoret ja heidän lähipiirinsä. Asiakkaan ja lähipiirin oman motivaation tukeminen on tärkeässä roolissa.

### Ohjautuminen fysioterapiapalveluihin

Lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden hoito- ja palveluketjun fysioterapiapalveluita on saatavilla kaikilla Siun soten alueen terveysasemilla. Palveluihin ohjaututaan useimmiten neuvolan tai kouluterveydenhuollon kautta, myös muut erityistyöntekijät voivat tarpeen tullen ohjata lapsen tai nuoren fysioterapiaan.

Asiakas, vanhempi tai lähipiiri voi myös itse soittaa ja varata ajan fysioterapian palvelunumeron kautta, p. 013 330 2601 (ma-pe 7.30-15.30). Käynnit ovat maksuttomia alle 18-vuotialta lapsilta/nuorilta.

### Ensimmäinen fysioterapiakäynti PTH:n fysioterapiassa

Kartoita ja kirjaa seuraavat kohdat. Voit hyödyntää myös Motivoivan haastattelun –keinoja.

- Käyntisyys/dg A98 (ICPC) Terveiden ylläpito / Sairausten ennaltaehkäisy
- Tulossyy esim. Neuvolasta ohjattu fysioterapiaan
- **Esitiedot**
  - Ikä
  - Perhetilanne, arjen sujuvuus
  - Päiväkoti/koulu, koululiikunta
  - Perussairaudet
  - Harrastukset, liikkuminen, kaverit
  - Nykyiset liikuntatottumukset ja asiakkaan/perheen suhtautuminen liikuntaan
  - Ruutuaika, paikallaan olo, istuminen
  - Päivärytmi, uni
  - Ruokailut, syömisen säännöllisyys/ruokarytmi

- **Havainnointi ja tutkiminen (tarvittaessa lapsen tai nuoren tilanteen mukaan, mm. kivut)**
  - Olemus, ryhti
  - Nivel- ja lihaskivut
  - Lihasheikkoudet
  - Tasapaino
  - Kehonhallinta- ja hahmotus
  - Nuorempien kohdalla ikätasoisten motoristen valmiuksien kartoittaminen

**Haastattelun tueksi Neuvokas perhe –materiaalit (käytä alla olevia linkkejä tarvittaessa)**

[Neuvokas tahti oma.pdf \(neuvokasperhe.fi\)](#)

[Lapsen-liikkumisen-tähti-0610fix.pdf \(neuvokasperhe.fi\)](#)

- **Liikkumisen kartoitus**
  - Nykyinen liikkuminen, kävely/pyöräily/luistelu/hiihto
  - Arkiliikkuminen
    - Hyötyliikunta, päiväkot-/koulumatkaliikkuminen
    - Välituntiaktiivisuus koulussa
  - Vapaa-ajan liikkuminen
    - perheen/lähipiirin ja kavereiden kanssa
    - Ohjattu liikkuminen/harrastukset
  - Lapsen/nuoren oma suhtautuminen/toiveet liikkumista ajatellen
  - Eri liikuntavaihtoehtojen tarjonta, lähiympäristön mahdollisuudet
    - Sopivien liikuntamuotojen etsiminen: Hyöty- ja arkiliikunta, koululiikunta, perheen yhteiset harrastukset sekä omat kiinnostuksen kohteet, kodin lähiympäristö, tukiverkko, tarjolla oleviin liikuntapalveluihin kannustaminen; yksilö- ja ryhmälajit
    - Pelastakaa lapset ry:n Sporttikummi-toiminta tarvittaessa, 4–17-vuotiaille lapsille, lisätietoja linkistä: [Sporttikummi • Pelastakaa Lapset ry](#)
- **Motivaatio**
  - Lapsen/nuoren/perheen motivaatio liikkumiseen. Asiakkaan oma arvio 1–10
    - Lapsen/nuoren ja/tai perheen voimavarat muutokseen
    - Mahdollisuudet ja halukkuus
- **Asiakkaan/perheen omat tavoitteet**
  - Liikuntatavoitteen laatiminen yhteisellä sopimuksella/sovitaan lyhyen ajan realistinen ja selkeä tavoite
    - [Meidän perheen muutostoivetaulukko-tehtäväsiivu lapsille ja perheille - Neuvokasperhe](#)
  - Välineiden hyödyntäminen esim. aktiivisuusranneke / muut mittarit, kännykkä (sovellukset, videot, tiktok.)

- **Annettu ohjaus**
  - Neuvokas perhe - [Mitä tehtäis? -videovinkit perheille kesäloman liikuntaan-Neuvokasperhe](#)
  - [Liikuntasuositus lapselle - Neuvokasperhe](#)
- **Fysioterapiasuunnitelma**
  - Fysioterapiakäynnit yhteensä 1–5 kertaa, asiakkaan tarpeen mukaan. Suunnitelma laaditaan aina yksilöllisesti.
    - Ensikäynnistä ft-kontrollin varaaminen 2–4 viikon päähän. Ensimmäinen kontrollikäynti ensisijaisesti etävastaanottona.

### Fysioterapian kontrollikäynnit PTH:n fysioterapiassa

- **1. kontrolli** n. 2–4 viikon päästä, ensisijaisesti etävastaanottona teamsilla
- **2. kontrolli** n. 4 viikon päästä edellisestä, vastaanotolla/etävastaanottona teamsilla (käynti tarvittaessa)
- **3. kontrolli** n. 4 viikon päästä edellisestä, vastaanotolla/etävastaanottona teamsilla (käynti tarvittaessa)
  - **1.–3. fysioterapiakontrollien sisältö:**
    - Haastattelun ja tarvittavien tutkimusten jatkaminen
    - Asiakkaan/perheen omat tuntemukset ja kokemukset: missä mennään, mitä ajatuksia/kysyttävää 1. käynti herätti?
    - Mikä suunnitelmassa on toteutunut ja mikä on jäänyt toteutumatta
    - Positiivisten muutosten merkityksen korostaminen, onnistumisten huomioiminen
    - Tavoitteiden tarkastaminen
    - Tarvittaessa liikunta- ja lajitaitojen kokeilu pienimuotoisesti motivoimaan omatoimiseen liikkumiseen/harrastamiseen
- **4. Kontrolli** n. ½ vuoden päästä ensimmäisestä käynnistä
  - **4. fysioterapiakontrollin sisältö:**
    - Yhteenveto
      - Lähtötilanne vs. Nykytilanne (käytetyt mittarit)
    - Mikä suunnitelmassa on toteutunut ja mikä on jäänyt toteutumatta
    - Positiivisten muutosten merkityksen korostaminen, onnistumisten huomioiminen
    - Mitä tästä eteenpäin?
    - Jatko-ohjaus

- Kerrataan julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin tarjoamat ohjatun liikkumisen mahdollisuudet