

Vahva arki itsehoito-ohjelma Terveyskylässä: konkreettinen työväline ammattilaiselle arjen ja muutoksen tueksi

4/2026

Terveyskylään on julkaistu Vahva arki -itsehoito-ohjelma. Terveyskylän itsehoito-ohjelmat ovat digitaalisia, ohjattuja kokonaisuuksia, joita asiakas voi tehdä itsenäisesti ja joita ammattilainen voi hyödyntää osana hoitoa ja ohjausta. Ohjelman avulla asiakas kartoittaa nykytilannetta ja arjen kuormitusta, tunnistaa voimavarojaan, asettaa tavoitteita ja seuraa edistymistä – ja ammattilaiselle se tarjoaa helpon tavan rakentaa yhteinen punainen lanka ohjaukseen. Voit hyödyntää sisältöä ennakkotehtävänä, tapaamisen keskustelun pohjana tai seurantajakson tukena.

Mitä ohjelma sisältää?

Ohjelma kokoaa arjen hallinnan ja hyvinvoinnin keskeiset teemat yhteen, ja se sopii erityisesti elintapaohjaukseen ja jaksamisen tukemiseen silloin, kun kaivataan selkeää, askel askeleelta etenevää tukea.

- tavoitteiden asettaminen ja elintapamuutoksen tukeminen
- ravitsemus, liikkuminen sekä uni ja palautuminen
- mielentaidot, voimavarat ja motivaatio
- arjen rutiinit, talous ja osallisuus
- ihmissuhteet, vahvuudet ja tulevaisuuteen suuntautuminen

Teemoissa yhdistyvät lyhyet tietosisällöt ja käytännön harjoitukset, jotka auttavat tekemään edistymisestä näkyvää arjessa. Kannattaa sopia asiakkaan kanssa, mitkä osiot tehdään itsenäisesti ja mihin palataan seuraavalla käynnillä, jotta työskentely pysyy tavoitteellisena ja kevyenä.

Ohjelma soveltuu sekä vastaanotolle että etäohjaukseen ja tukee asiakkaan omatoimista työskentelyä käyntien välillä. Digitaalinen toteutus mahdollistaa joustavan käytön ajasta ja paikasta riippumatta, joten voit ottaa käyttöön yksittäisiä osioita tilanteen mukaan tai hyödyntää koko ohjelmaa pidempikestoisen ohjauksen tukena.

Ota kokeiluun jo tällä viikolla

Varaa hetki ohjelmaan tutustumiseen ja poimi 1–2 osiota heti käyttöön. Hyviä aloituskohtia ovat nykytilanteen kartoitus ja tavoitteiden asettaminen, joiden avulla pääsette nopeasti yhteiseen tavoitteeseen ja konkreettisiin välitehtäviin. Voit myös vinkata ohjelman asiakkaalle omatoimiseen käyttöön ja palata valittuihin teemoihin seuraavalla tapaamisella.

Lisätietoja:

Hanna Säilynoja
hanna.sailynoja@pohde.fi
Vahva arki -hanke

Vahva arki -hankkeen löydät somesta sekä Pohteen ja Oulun Maa- ja kotitalousnaisten sivustolta:

