

# Vahva arki -hankkeen tuloksia: arjen hallintaa, osallisuutta ja terveellisiä elintapoja

4/2026

Vahva arki -hanke päättyi huhtikuun lopussa. Euroopan sosiaalirahaston (ESR+) rahoittamassa ryhmähankkeessa päätoteuttajana toimi Pohde ja osatoteuttajana Pohjois-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset. Hankkeen keskiössä oli ammattilaisten osaamisen vahvistaminen ja kuntouttavan työtoiminnan sekä sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden terveellisten elintapojen ja ravitsemusterveyden edistäminen. Hankkeessa kehitetty Hyvinvointia arkeen -toimintamalli jää Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella käyttöön.

Hyvinvointia arkeen -toimintamalli on ryhmämuotoinen kokonaisuus, jossa harjoitellaan arjen hallintaa, edistetään terveellisiä elintapoja ja vahvistetaan osallisuutta. Mallin keskeinen toiminnallisuus on ruoanlaitto ja ruokailu yhdessä. Hyvinvointia arkeen -ryhmätoiminnan malli rakennettiin tiiviissä yhteistyössä Pohteen kuntouttavan työtoiminnan yksiköiden ja alueellisten kumppaneiden kanssa. Toimintamallia kehitettiin käyttäjäkokemusten pohjalta koko hankkeen ajan. Hyvinvointia arkeen -ryhmämallia pilotoitiin useissa eri toimintaympäristöissä. Ammattilaisten tueksi tuotettiin selkeät ja helposti käyttöön otettavat ohjaajamateriaalit, jotka sisältävät ryhmätapaamisten sisällöt ja tukimateriaalit.

Hankkeessa rakennettiin myös Vahva arki -itsehoito-ohjelma, joka on julkaistu Terveyskylässä. Terveyskylän itsehoito-ohjelmat ovat digitaalisia, ohjattuja kokonaisuuksia, joita asiakas voi tehdä itsenäisesti ja joita ammattilainen voi hyödyntää osana hoitoa ja ohjausta.

Ammattilaisten elintapaohjausosaamisen vahvistaminen oli hankkeen yksi tavoitteista. Hankkeen koulutuksiin ja webinaareihin osallistui reilu 1300 henkilöä. Koulutusten aiheet liittyivät elintapaohjaukseen, ja kokonaisuus tarjosi ammattilaisille käytännönläheisiä työvälineitä asiakastyöhön. Koulutuskokonaisuus sisälsi Elintapaohjaaja- ja Elintavat puheeksi - verkkokoulutukset, Työkaluja ammattilaisille -webinaarisarjan sekä syventävinä koulutuksina (mielenterveyden ensiapu ja motivoiva keskustelu). Lisäksi järjestettiin seminaareja, työpajoja ja yksiköille räätälöityjä perehdytyksiä. Palautteiden perusteella koulutukset koettiin ajankohtaisiksi ja hyödyllisiksi, ja osallistujat kuvasivat saaneensa lisää varmuutta elintapateemojen puheeksiottoon.

Lämmin kiitos Pohteen kuntouttavan työtoiminnan yksiköille, alueellisille kumppaneille ja kaikille toimintaan osallistuneille yhteisestä työstä ja sitoutumisesta.

## Lisätietoja:

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

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



**Euroopan unionin  
osarahjoittama**

**ProAgria**  
Pohjois-Suomi



**Pohde**  
Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



**Elinvoimakas**