



HYTE-toimintamalli

2 / 2023

Arjen sankarit

Toimintamallin kuvaus: Sirpa Hyyrönmäki, Leea Järvi, Essi Keränen & Kaisa Myllykangas

Toimintamallin vertaisarviointi: Susanna Raulio, Hanna Lagström & Anna-Liisa Lämsä

Hyvinvointia ja terveyttä edistävien toimintamallien arviointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Institutet för hälsa och välfärd

Finnish Institute for Health and Welfare

www.thl.fi



2 / 2023

Toimitus

hytearviointi@thl.fi

Päätoimittaja

Projektipäällikkö, Marika Kylänen
(etunimi.sukunimi@thl.fi, 029 524 7882)

Toimittaja

Kehittämispäällikkö, Elisa Kostiainen
(etunimi.sukunimi@thl.fi, 029 524 8602)

Taittäjä

Projektiassistentti, Jenni Lintunen

Julkaisija

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö
Mannerheimintie 166, A4
PL 30, 00271 Helsinki
Puh/tel +358 29 524 6000
www.thl.fi

Julkaisusarja

HYTE-toimintamalli
ISSN 2737-2936 (verkkójulkaisu)

Julkaisupaikka

HYTE-toimintamallien arvioinnit verkossa:
<https://thl.fi/hytearviointi>

Arkistointi

HYTE-toimintamallien arviointien arkistointi,
Julkari:
<https://www.julkari.fi/>

HYTE-toimintamallin lähetys arviointiin

hytearviointi@thl.fi

Sosiaalinen media

Twitter
https://twitter.com/HYTE_arviointi
LinkedIn
<https://linkedin.com/company/hyte-toimintamallien-arviointi>

HYTE-toimintamallien arviointi

Hyvinvointia ja terveyttä edistävien (HYTE) toimintamallien arviointi on avoin tiedolla johtamisen palvelu, jonka kehittäminen alkoi THL:ssä vuonna 2019. Palvelu tarjoaa vertaisarvioitua tietoa näyttöön perustuvista toimintamalleista, joita julkaistaan HYTE-toimintamalli-julkaisusarjassa.

Arviointiin otetaan HYTE-toimintamalleja eri aloilta, jotka edistävät hyvinvointia, terveyttä, turvallisuutta ja osallisuutta, edistävät yhdenvertaisuutta ja oikeudenmukaisuutta, ehkäisevät hyvinvointi- ja terveyseroja, syrjäytymistä ja yksinäisyyttä, sekä edistävät sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävästä kehityksestä.

HYTE-toimintamalli-julkaisusarja

HYTE-toimintamalli-julkaisusarjassa on julkaistu toimintamallien arviointeja vuodesta 2019 lähtien. Jokainen toimintamalli käy läpi systemaattisen arviointiprosessin, joka tehdään yhteismitallisin kriteerein. Arvioinnit perustuvat toimintamallin edustajan kuvaukseen toimintamallista ja vähintään kahden arvioitsijan lausuntoon. Arviointi tehdään asteikolla 1-5 (heikko-erinomainen). Arvioinnin kohteena on toimintamallien vaikuttavuus, näyttö ja sovellettavuus käytäntöön. Arviointi on luonteeltaan kehittävä.

Arvioitsijoina voivat toimia toimintamallin riippumattomat asiantuntijat ja kokemusasiantuntijat. Menetelmänä on avoin vertaisarviointi, joka on laadunvarmistuksen ja kehittämisen keino. Arvioitsija voi valita tekeekö hän arvioinnin anonyymisti vai avoimesti.

Julkaisu sisältää toimintamallin edustajan tekemän kuvauksen toimintamallista ja yhteenvedon arvioitsijoiden lausunnoista.

HYTE-toimintamalli-julkaisusarjan kielet ovat suomi, ruotsi ja englanti. Jokainen arviointi julkaistaan erillisenä pdf-tiedostona thl.fi-sivuilla ja arkistoidaan Julkariin.

Tiivistelmä

Toimintamallin nimi: Arjen sankarit, ravitsemusterveyden edistämisen ja kuntoutumisen toimintamalli

Tausta ja tavoite: Työikäisen väestön terveyttä, toiminta- ja työkykyä heikentävät epäterveellinen ruokavalio, liikunnan puute, huonolaatuinen uni, mielenterveysongelmat, tupakointi ja liiallinen alkoholin käyttö. Sosioekonomisten tekijöiden lisäksi sukupuolten välillä on merkittäviä eroja elintavoissa. Naiset syövät terveellisemmin ja elävät keskimäärin pidempään kuin miehet. Työn ulkopuoliset syrjäytyvät terveydellisesti herkemmin. Toimintamallin tavoitteena on työelämän ulkopuolella olevien, työikäisten miesten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn parantaminen. Miehiä ohjataan terveellisiin ruokatottumuksiin ja elintapoihin sekä arjen hallintaan.

Käyttö: Ollut käytössä vuosina 2020–2022 Pohjois-Pohjanmaan kaupungeissa ja kunnissa.

Kohderyhmä: Työikäiset, työelämän ulkopuoliset miehet.

Soveltuvuus eri kohderyhmiin: Soveltuu kaikille työikäisille, sukupuolesta riippumatta.

Menetelmä: Palvelutarpeen arvioinnin yhteydessä tunnistetaan tarve elintapojen kohentamiselle. Mies ohjataan vuoden kestäväälle ravitsemusterveyden edistämisen ja kuntoutumisen polulle, joka on osa asiakkaan työllistymistä edistäviä toimia. Miesten hyvinvointia ja toimintakykyä tuetaan ryhmissä, joissa opitaan käytännön ruoanvalmistusta ja terveellisiä elintapoja. Miesten tukena on moniammatillinen ja -alainen työryhmä. Malli on rakennettu yhteiskehittämisen, palvelumuotoilun ja Lean-menetelmän periaatteilla. Ryhmien sisällöissä on huomioitu käyttäytymisen muutoksen teorit.

Seuranta ja arviointi: Ammatillaiset ja palveluista vastaava johto seuraavat ja arvioivat mallin vaikutuksia yhdessä asiakkaiden kanssa kyselyjen ja keskustelujen avulla.

Tulokset ja vaikutukset: Asiakkaat ja ohjaajat arvioivat toimintaryhmät hyödylliseksi tai erittäin hyödylliseksi. Osallistuminen motivoi syömään terveellisesti ja valmistamaan itse ruokaa. Ohjaajilla oli käytössä systemaattinen ja tavoitteellinen ryhmämalli, joka sopii kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluihin.

Vaikuttavuus: Vaikuttavuutta ei ole tutkittu.

Kustannusarvio: 250 €/hlö/vuosi sisältäen palveluohjauksen, 6+2 ryhmätapaamista ja ammattilaisten kanssa käytävät keskustelut.

Kustannusvaikuttavuus: Arvioinnissa on käytetty diabeteksen sairastumisen ehkäisyn terveystaloudellista vaikuttavuutta huomioiden yhteiskunnalliset tuottavuuskustannukset. Sijoitetun pääoman tuotto (SROI) 4-5€/hlö/v (syötearvo: mies, 50v, FINRISC-riskipisteet 12+).

Jatkokehittäminen: Kehitetään asiakasohjausta sekä moniammatillista ja -alaista yhteistyötä, täydennetään toimintaryhmien sisältöä, rakennetaan elintavat työkyvyn tukena -digihoitopolku.

Avainsanat: ravitsemus, ravitsemuskasvatus, terveyden edistäminen mallit, toimintakyky, työkyky

Teema-alueet: Elintavat, Hyvinvointi- ja terveyserot, Kansantautien ehkäisy, Osallisuus, Ravitsemus, Sosiaalinen toimintakyky, Sukupuolten tasa-arvo, Toimintakyky, Sosiaaliset suhteet

Toimintamallin yhteyshenkilö Suomessa: Sirpa Hyyrönmäki (etunimi.sukunimi@pohde.fi)

Toimintamallin arvioitsijat: Susanna Raulio, Hanna Lagström ja Anna-Liisa Lämsä

Kansalliset verkkosivut: <https://www.proagriaoulu.fi/fi/arjen-sankarit/>
<https://oys.fi/tietoa-meista/kehittaminen/terveyden-edistaminen/arjen-sankarit-miehet-kuntoon-ja-tyollistymisen-polulle-hanke/>

Arviointiluokka: Uusi toimintamalli kansallisesti ja kansainvälisesti

Kokonaisarviointi: 3/5 (hyvä)

Toimintamalli on linjassa yleisempien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteiden kanssa. Malli soveltuu hyvin integroitavaksi olemassa oleviin palveluihin, joiden kehittämiseksi ajankohta on otollinen palvelujen siirtyessä kunnista hyvinvointialueille. Esim. elintapaohjaus teemana on noussut hyvinvointialueuudistuksen yhteydessä vahvasti esille. Kannustetaan tutkimusnäytön keräämiseen erityisesti koskien pitkäaikaista vaikuttavuutta.

Julkaisupäivä: 3.5.2023

Sammandrag

Praktiks namn: Vardagshjälte, verksamhetsmodell för näringshälsofrämjande och rehabilitering

Bakgrund och mål: Ohälsosam kost, brist på motion, sömn av dålig kvalitet, psykiska problem, rökning och överdriven alkohol-konsumtion försvagar den arbetsföra befolkningens hälsa och funktions- och arbetsförmåga. Utöver de socioekonomiska faktorerna finns det skillnader i levnadsvanorna mellan könen. Kvinnor äter hälsosammare och lever i genomsnitt längre än män. Arbetslösa personer marginaliseras lättare vad gäller hälsan. Målet med praktiken är att förbättra välbefinnandet och funktionsförmågan hos män i arbetsför ålder som står utanför arbetslivet. Männen handleds i hälsosamma matvanor och levnadsvanor och att få kontroll över vardagen.

Användning: Har tillämpats åren 2020–2022 i städer och kommuner i Norra Österbotten.

Målgrupp: Män i arbetsför ålder, män utanför arbetslivet.

Lämplighet för olika målgrupper: Lämpar sig för alla i arbetsför ålder oberoende av kön.

Metod: I samband med bedömningen av servicebehovet identifieras behovet av att förbättra levnadsvanorna. Männen hänvisas till en ettårig väg för främjande av näringshälsa och rehabilitering, som är en del av de sysselsättnings-främjande åtgärder som erbjuds kunderna. Männen välbefinnande och funktionsförmåga stöds i grupper där man lär sig praktisk matlagning och hälsosamma levnadsvanor. Männen får stöd av en multiprofessionell och branschövergripande arbetsgrupp. Praktiken har byggts upp enligt principerna för gemensam utveckling, tjänstedesign och Lean-metoden. I gruppernas innehåll har man beaktat teorierna om beteendeförändring.

Uppföljning och utvärdering: Yrkesutbildade personer och ledningen som ansvarar för tjänsterna följer tillsammans med kunderna upp och bedömer praktikens effekter med hjälp av enkäter och diskussioner.

Resultat och effekter: Kunderna och handledarna bedömer om grupperna är nyttiga/mycket nyttiga. Deltagandet motiverar till att äta hälsosamt och till att själv laga mat. Handledarna använde en systematisk och målinriktad gruppmodell som lämpar sig för tjänster inom arbetsverksamhet i rehabiliteringssyfte och social rehabilitering.

Effektivitet: Effektiviteten har inte undersökts.

Kostnadsberäkning: 250 €/person/år ink. servicehandledning, 6+2 gruppmöten och samtal med professionell.

Kostnadseffektivitet: I bedömningen har man använt den hälsoekonomiska effekten av att förebygga diabetes med beaktande av de samhällsliga produktivetskostnaderna. Avkastning på investerat kapital 4–5 €/person/år (flödesvärde: man, 50 år, FINRISC-riskpoäng 12+).

Vidareutveckling: Kundhandledningen utvecklas och aktionsgruppernas innehåll kompletteras av ett multiprofessionellt och branschövergripande samarbete, det byggs en digital vårdväg för levnadsvanor som stöder arbetsförmågan.

Nyckelord: Nutrition, näringsfostran, hälsofrämjande modeller, funktionsförmåga, arbetsförmåga

Teman: Levnadsvanor, Skillnader i hälsa och välfärd, Förebyggande av folksjukdomar, Delaktighet, Nutrition, Social funktionsförmåga, Jämställdhet mellan könen, Funktionsförmåga, Sociala relationer

Kontaktperson för praktiken i Finland: Sirpa Hyvärinen (fornamn.efternamn@pohde.fi)

Referentgranskare för praktiken: Susanna Raulio, Hanna Lagström och Anna-Liisa Lämsä

Nationell webbplats: <https://www.proagriaoulu.fi/fi/arjen-sankarit/>
<https://oys.fi/tietoa-meista/kehittaminen/terveyden-edistaminen/arjen-sankarit-miehet-kuntoon-ja-tyollistymisen-polulle-hanke/>

Utvärderingsklass: Ny praktik nationellt och internationellt

Helhetsbedömning: 3/5 (bra)

Praktiken är i linje med de allmänna målen för främjande av hälsa och välfärd. Praktiken lämpar sig väl för att integreras i befintliga tjänster. Nu är rätt tidpunkt att utveckla tjänsterna då de överförs från kommunerna till välfärdsområdena. Exempelvis livsstilshandledning har som tema starkt lyfts fram i samband med välfärdsområdesreformen. Det uppmuntras till att samla in forskningsdata särskilt när det gäller långvarig effektivitet.

Publikationsdatum: 3.5.2023

Summary

Name of the practice: Every day hero, the operation model of nutritional health promotion and rehabilitation

Background and aims: An unhealthy diet, lack of physical activity, poor-quality sleep, mental health problems, smoking and excessive use of alcohol weaken the health, functional capacity, and work ability of the working-age population. In addition to socio-economic factors, there are also lifestyle differences between women and men. Women have a healthier diet, and they live on average longer than men. Persons not in employment are more easily marginalized in terms of health. The aim is to improve the well-being and functional capacity of unemployed working-age men. The men are guided in adopting healthier eating habits and lifestyle and in managing daily life.

Use of the practice: Has been in use between 2020 and 2022 in cities and municipalities in North Ostrobothnia.

Target group: Working-age men who are not in employment.

Applicability to different target groups: Suitable for everyone of working age, regardless of gender.

Method: The need to improve the person's lifestyle is identified in connection with the service need assessment. As part of the measures to help the client in finding employment, he is guided to a sustainable 12-month path that promotes nutritional health and rehabilitation. The men's well-being and functional capacity are supported in groups in which they learn to make food and to lead a healthy lifestyle in practice. The men are supported by a multiprofessional and multidisciplinary working group. The practice has been built on the principles of co-creation, service design and the Lean method. The theories of behavior change have been considered in the content.

Monitoring and evaluation: Professionals and the management responsible for the services monitor and assess the impacts of the practice together with the clients through surveys and discussions.

Results and impacts: The clients and the instructors found the groups useful/very useful. Participation motivated the men to have a healthy diet and make food. The instructors were using a systematic and goal-oriented group model that was suited to the services provided in rehabilitative work activities and social rehabilitation.

Effectiveness: Effectiveness has not been examined.

Cost estimate: EUR 250/person/year incl. service guidance, 6+2 group meetings and discussions with professionals.

Cost-effectiveness: The evaluation is based on the health-economic effectiveness of preventing the development of diabetes, while also considering the societal productivity costs. Return on investment EUR 4–5/person per year (input value: male, 50 years old, FINRISC risk score 12+).

Further development: The guidance of the clients and the multiprofessional and multidisciplinary cooperation are developed, the content of the activity groups is supplemented and the digital care path for a lifestyle that supports work ability is built.

Keywords: nutrition, nutrition education, health promotion practices, functional capacity, work ability

Theme areas: Lifestyle, Well-being and health differences, Chronic disease prevention, Inclusion, Nutrition, Social functional capacity, Gender equality, Functional capacity, Social relationships

Contact person for the practice in Finland: Sirpa Hyyrönmäki (firstname.lastname@pohde.fi)

Peer-reviewers of the practice: Susanna Raulio, Hanna Lagström and Anna-Liisa Lämsä

National website: <https://www.proagrioulu.fi/fi/arjen-sankarit/>
<https://oys.fi/tietoa-meista/kehittaminen/terveyden-edistaminen/arjen-sankarit-miehet-kuntoon-ja-tyollistymisen-polulle-hanke/>

Evaluation category: New practice nationally and internationally

Overall evaluation: 3/5 (good)

The practice is in line with the most common objectives of health and well-being promotion. The practice is well suited to be integrated into existing services, for the development of which there is a good opportunity now as the services are transferred from municipalities to the wellbeing services counties. For example, lifestyle guidance has emerged as an important theme in connection with the wellbeing services county reform. Collection of research evidence is encouraged especially regarding long-term effectiveness.

Publication date: 3 April 2023

Sisällys

1 ARJEN SANKARIT-TOIMINTAMALLIN KUVAUS	7
1.1 Toimintamallin vaikuttavuusketju	7
Tavoite, tausta ja tarve	7
Kohderyhmä, asiantuntijat ja sidosryhmät.....	10
Menetelmä.....	12
Seuranta ja arviointi.....	16
Tulokset, vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus	17
Johtaminen ja hallinto.....	19
Viestintä.....	20
Etiikka ja riskit	21
Resurssit ja kustannusarvio	21
Jatkokehittäminen	21
Yhteenveto vaikuttavuusketjusta.....	22
1.2 Toimintamallin näyttöön perustuva tieto.....	23
Tutkimustietoon perustuva näyttö	23
Asiantuntijatietoon perustuva näyttö	23
Kokemusasiantuntijatietoon perustuva näyttö.....	23
Muu toimintamallia tukeva tieto	27
Yhteenveto näyttöön perustuvasta tiedosta	33
1.3 Toimintamallin sovellettavuus käytäntöön	33
Sovellettavuus Suomeen.....	33
Sovellettavuus eri kohderyhmiin	34
Olemassa olevat rakenteet ja verkostot.....	34
Materiaalit	34
Koulutus ja koulutusmateriaalit.....	34
Käyttö Suomessa ja kansainvälisesti	34
Toimintamallin käyttöönoton merkitys kunnissa ja hyvinvointialueilla	35
Yhteenveto sovellettavuudesta käytäntöön	35
1.4 Toimintamallin lähteet	35
2 ARJEN SANKARIT-TOIMINTAMALLIN VERTAISARVIOINTI	40
Arvio toimintamallin vaikuttavuusketjusta	40
Arvio toimintamallin näyttöön perustuvasta tiedosta	46
Arvio toimintamallin sovellettavuudesta käytäntöön.....	48
Kokonaisarviointi	51
LIITTEET	52

1 ARJEN SANKARIT-TOIMINTAMALLIN KUVAUS

1.1 Toimintamallin vaikuttavuusketju

Tavoite, tausta ja tarve

Tavoite

Arjen sankarit - ravitsemusterveyden ja toimintakyvyn edistämisen toimintamallin tavoitteena on työelämän ulkopuolella olevien, työikäisten miesten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn parantaminen. Miehiiä ohjataan terveellisiin ruokatottumuksiin ja elintapoihin sekä arjen hallintaan. Toimintamalli on kehitetty työikäisille miehille, mutta se soveltuu kaikenikäisille aikuisille sukupuolesta riippumatta.

Arjen sankarit -toimintamallissa on rakennettu ravitsemusterveyden edistämisen ja kuntoutumisen polku. Sen tavoitteena on tarjota työväline ja tuoda suunnitelmallisuutta sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan sekä terveydenhuollon ammattilaisten elintapaohjaustyöhön. Polkuun sisältyvä ryhmätoiminta on toiminnallista ja sisältää mm. ruoanvalmistusta ja ohjattua liikuntaa. Ryhmässä ruoanlaitto ja sen lomassa terveellisistä elintavoista keskustelu tukee osallistujien työkyvyn paranemista. Ohjattu liikunta ja yksilölliset ohjeet auttavat vähän liikkuvia miehiä lähtemään liikkeelle ja mahdollisesti löytämään itselleen mieluisen liikuntaharrastuksen.

Arjen sankarit -toimintamalliin sisältyvät Hyvinvointia ruoasta- ohjaajan opas sekä Hyvä arki -työkirja ovat ammattilaisille apuna ryhmätoiminnan toteuttamisessa.

Arjen sankarit -toimintamallin tavoitteena on kehittää monitoimijaista yhteistyötä, sosiaali- ja terveyspalvelujen, erityisesti sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan sekä työllisyyspalvelujen, potilasjärjestöjen ja kuntien, erityisesti liikuntapalvelujen välistä yhteistyötä. Toimintamalli toimii esimerkkinä eri yhdyspinoilla toteutuvasta yhteistyöstä, jossa tuetaan syrjäytymisvaarassa olevia ja terveydenhuollon elintapaohjauksen ulkopuolelle jääviä henkilöitä terveellisiin elintapoihin ja arjen hallintaan.

Tausta

Viime vuosien uutisointi on nostanut esille suomalaisten miesten vauhdikkaan syrjäytymisen (Jauhainen 2018). Toiminta- ja työkyvyn säilyminen sekä työn merkitys syrjäytymisen ehkäisyssä on tärkeä.

Vuosina 2017-2018 tehdyn FinSote-tutkimuksen tulosten mukaan sekä miesten että naisten ylipainoisuus ja lihavuus ovat yleisiä. Neljännes työikäisistä miehistä on lihavia. Lisäksi pohjoispohjalaisista miehistä 27 % ja naisista 24 % arvioi työkykynsä heikentyneeksi. Tulevaisuuden kannalta on huolestuttavaa, että yli 21 prosenttia 20-54-vuotiaista pohjoispohjalaisista miehistä ei uskonut jaksavansa työskennellä vanhuuseläkeikään saakka. (Pentala-Nikulainen ym. 2019).

FinSote-tutkimuksen 2017-2018 tulosten mukaan koulutustasolla on jonkin verran tai merkittävästi yhteyksiä miesten työkykyyn, terveyskäyttäytymiseen ja muihin hyvinvoinnin osatekijöihin. Pohjoispohjalaisien miesten matala koulutustaso lisää todennäköisyyttä esim. koetun työkyvyn heikentymiselle ja kokemukseen siitä, ettei jaksata työskennellä vanhuuseläkeikään saakka. Matala koulutustaso lisää myös todennäköisyyttä siihen, että kokee terveytensä keskitasoiseksi tai sitä

huonommaksi kokee toimintarajoituksia terveysongelman vuoksi, kokee masennusta, käyttää kasviksia ja hedelmiä vähän, joutuu tinkimään ruuasta, lääkkeitä tai lääkärikäynneistä rahan puutteen vuoksi, käyttää liikaa alkoholia, ei osallistu kerhon, järjestön, yhdistyksen, harrastusryhmän tai hengellisen tai henkisen yhteisön toimintaan (Pentala-Nikulainen ym. 2019).

Arjen sankarit -toimintamalli on kehitetty ESR-rahoitteisessa, Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hankkeessa vv. 2020-2022. Kehittämishanke on osa Pohjois-Pohjanmaan maakunnallista hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyötä. Toimintamallin kehittämisessä on hyödynnetty myös VESOTE-hankkeen kokemuksia (Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti 2017- 2018). Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin VESOTE -osahankkeen panopisteenä oli lihaviin aikuisten ja valtimopotilaiden ryhmämuotoisen elintapaohjauksen kehittäminen.

Arjen sankarit -toimintamallin kehittämistyön taustalla vaikuttavat Lean-ajattelu ja palvelumuotoilu. Lean-ajattelussa ideaali toimintojen tehostuminen tarkoittaa sitä, että toiminnot on pyrittävä tekemään joka kerta edellis kertaa paremmin. Kun aikaisempi taso on saavutettu, tulee siitä porras seuraavaan, parempaan askeleeseen. Lean-ajatteluun ei kuulu tehdä heti parannuksia laajalla skaalalla resurssitehokkaasti. Tarkoituksena on kehittää lumipalloefektin tavoin; aloittaa pienestä ja edetä siitä kohti suurempia tavoitteita keskusteltavaa ja palautetta antavaa kulttuuria noudattaen. (Modig & Åhlström 2016).

Palvelumuotoilu on yhteissuunnittelua ja –kehittämistä. Yhteissuunnittelussa asiakkaat osallistuvat palvelun kehittämiseen yhdessä työryhmän kanssa. Työskentely on ratkaisukeskeistä ja jossa hyödynnetään monialaista asiantuntijuutta. Asiakkaiden osallistuessa, saadaan ensikäden tietoa palvelujen kehittämiseksi ja palautteiden kautta voidaan nopeasti reagoida. (Miettinen 2011). Työskentelystä tulee monia hyötyjä niin asiakkaille kuin työntekijöillekin. Työntekijöiden työtyytyväisyys lisääntyy, kun asiakkaat antavat palautetta hyvästä palvelusta.

Toimintamallin kehittämisen prosessi noudattaa soveltuvin osin myös toimintatutkimuksen periaatteita (Aaltola & Syrjälä 1999, Heikkinen 2006). Toimintatutkimus on prosessi, joka tähtää asioiden muuttamiseen ja kehittämiseen entistä paremmiksi. Toiminnan kehittäminen ymmärretään tällöin jatkuvaksi prosessiksi, jossa kehittämisen sykleillä ei ole päätepistettä, vaan parempi käytäntö on aina tilapäinen, kehityksen kulkiessa eteenpäin. Toimintatutkimus on luonteeltaan väljä filosofis-metodologinen lähestymistapa, joka mahdollistaa kiinnittymisen moniin erilaisiin teoreettisiin yhteyksiin (Heikkinen, Huttunen & Moilanen 1999).

Ryhmien toiminnan sisällöissä on huomioitu käyttäytymisen muutosteorioiden, mm. kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa.

Arjen sankarit -toimintamallin rinnakkaisratkaisuksi soveltuu Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymässä kehitteillä oleva Elämänlaatua ruoasta -toimintakonsepti. Elämänlaatua ruuasta -konseptilla vahvistetaan työelämän ulkopuolella olevien palveluissa tehtävän ruuan ravitsemuksellista laatua, ruokaan liittyvää elämänlaatua, yhteisiä ruokailumahdollisuuksia sekä ammattilaisten osaamista ja suunnitelmallista työtettä ruuan parissa. Kehittämistyötä tehdään Päijät-Soten sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan piirissä sekä kuuden ympäri Suomea sijaitsevan Klubitalon toiminnassa.

Yhteistyötä tehdään yhteisissä kokouksissa ja asiantuntijatietaa sekä materiaaleja välittäen. Lisäksi on käynnistetty arviointiyhteistyö.

Toinen rinnakkaisia ratkaisuja sisältävä kehittämistyö on Nainen 45+ -Voimaantuneena kohti työtä -hanke. Nainen 45+ -hankkeen tavoitteena on kehittää, testata, arvioida ja levittää elintapaohjauksen malli työttömien yli 45-vuotiaiden naisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseksi ja sitä kautta työkyvyn ja työllistymismahdollisuuksien vahvistamiseksi.

Yhteistyöhön sisältyy jäsenyys hankkeen ohjausryhmässä ja Arjen sankareiden ja nainen 45+ kohderyhmien yhteinen tilaisuus.

Maa- ja kotitalousnaisten alueellisissa piirikeskuksissa (mm. Keski-Pohjanmaa, Keski-Suomi) on hyödynnetty toimintamallia ja sen osioita alueellisessa työkykyä vahvistavassa toiminnassa. Alueellista yhteistyötä on tehty mm. hyvinvointialueiden kanssa eri rahoituslähteitä hyödyntämällä.

Arjen sankarit -toimintamallin ryhmätoimintojen sisältöjen taustalla on kognitiivis-behavioraalinen viitekehys, joka soveltuu hyvin, kun tavoitellaan erilaisia käyttäytymis- ja elintapamuutoksia. Tällöin ohjauksessa kiinnitetään huomiota sekä ajatuksiin, tunteisiin että käyttäytymiseen. Ihmistä pyritään auttamaan ratkaisemaan ongelmiaan ja saamaan aikaan muutosta elämässään tarkastelemalla ja tulkitsemalla hänen kokemuksilleen antamia merkityksiä tai niihin liittyviä ajatusmalleja. Asiakas voi oppia käsittelemään ajatusmalleja ja muokkaamaan niitä harjoitusten avulla ja saamaan korjaavia kokemuksia. Näin pyritään lisäämään asiakkaan käytössä olevia voimavaroja ja selviytymiskeinoja. Apuna voidaan käyttää toiminnallisia harjoituksia ja sosiaalisten taitojen harjoitusta sekä tiedon aktiivista soveltamista omaan tilanteeseen. (Salminen, Järvikoski & Härkäpää 2016).

Hyvinvointia ruoasta - ja Hyvä arki -toimintaryhmiin osallistuminen mahdollisti miehille heidän omien ajatusmalliansa itsenäisen käsittelyn sekä sosiaalisten taitojen ja ongelmanratkaisutaitojen harjoittelun. Ryhmätapaamisissa oli mahdollisuus käytännön harjoitusten lisäksi soveltaa saamaansa tietoa terveellisistä elintavoista omaan tilanteeseensa.

Tarve

Pohjois-Pohjanmaalla ei ole haavoittuvassa asemassa ja syrjäytymisriskissä oleville asiakasryhmille moniammatillisesti ja monialaisesti toteutettua, pitkäkestoista, ravitsemusterveyden edistämisen ja elintapaohjauksen toimintakokonaisuutta, joka olisi osa kuntouttavaa työtoimintaa ja sosiaalista kuntoutusta, johon olisi lisäksi liitetty ammattilaisten koulutus ja elintapaohjauksen verkkovalmennus.

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta (2.3.2001/189) velvoittaa, että kuntouttavan työtoiminnan palvelukokonaisuuteen tulee kuulua henkilön elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä edistäviä palveluita. Palveluihin voi kuulua yksilö- ja ryhmämuotoista toimintaa, jota voidaan toteuttaa erilaisissa toimintaympäristöissä. Palveluun tulee sisältyä aina henkilön tarvitsema tuki ja ohjaus, jota annetaan henkilökohtaisena tai ryhmässä toteutettavana palveluna. Kuntouttava työtoiminta on sovitettava yhteen henkilön tarvitsemien sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalvelujen, julkisten työvoimapalvelujen sekä muiden palvelujen ja tukitoimien kanssa.

Arjen sankarit -toimintamallille on tarve sosiaalisessa kuntoutuksessa ja kuntouttavassa työtoiminnassa. Tällä hetkellä terveellisten elintapojen edistämistä ei kirjata sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden asiakas- ja aktivointisuunnitelmiin. Ammattilaisilla ei ole riittävää osaamista terveellisten elintapojen puheeksiottoon ja interventioon.

Arjen sankarit -toimintamalliin sisältyvistä Hyvinvointia ruoasta tai Hyvä arki -ryhmien sisältöinä ovat ruoanvalmistus ja terveellinen ravitsemus, liikkumiseen aktivointi, päihitteettömyyteen

tukeminen, uniterveyden edistäminen sekä oman paikkakunnan kulttuuritarjontaan tutustuminen. Ryhmätoiminnassa painopiste on kuitenkin käytännön toiminnassa, yhteisessä ruoanvalmistuksessa ja yhdessä syömisessä. Ruoanvalmistuksen ja yhdessä syömisessä lomassa ohjaajat ja asiakkaat keskustelevat taloudellisista ja terveyttä edistävästä elintarvikevalinnoista ja muista hyvään arkeen ja arjessa selviytymiseen liittyvistä asioista. Yhdessä työskentely ja yhdessä syöminen tuovat asiakkaille onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia. Toimintamallissa huomioidaan myös taloudellisesti ja ekologisesti kestävä kehitys, mm. hyödyntämällä hävikkiruokaa ruuanvalmistuksessa.

Sosiaaliseen kuntoutukseen ja kuntouttavaan työtoimintaan sijoittuvalla Arjen sankarit -toimintamallilla voidaan tavoittaa haavoittavassa asemassa olevia henkilöitä, joilla ruokailutottumuksiin, elintapoihin ja terveyteen liittyvät haasteet ovat suuret. Toimintamallilla voidaan edistää yhdenvertaisuutta ja kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja pitkällä aikavälillä.

Kohderyhmä, asiantuntijat ja sidosryhmät

Kohderyhmä

Arjen sankarit -toimintamallin kohderyhmänä ovat työikäiset, työelämän ulkopuolella olevat miehet, joilla syrjäytymisen riski on tunnistettu. Lisäksi kohderyhmänä ovat sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan, kunnan työllisyyspalvelujen ja TE-palvelujen ammattilaiset.

Mallin toiminnoilla vaikutetaan työpajojen toimintaan ja toimintakulttuuriin. Lähiympäristön tasolla kohderyhmä ovat myös Arjen sankarit -toimintaan osallistuneiden perheet. Laajemman toimintaympäristön tasolla kohderyhmänä ovat kuntapäätäjät (luottamushenkilöt) ja keskeiset viranhaltijat.

Asiantuntijat ja sidosryhmät

Toimintamallin asiantuntijoina ovat Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksikön ja Oulun Maa- ja kotitalousnaisten asiantuntijat.

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksikön tehtävänä on sovittaa yhteen alueellaan perusterveydenhuollossa tehtävää tutkimusta, kehittämistä, hoito- ja kuntoutusketjujen laatimista, täydennyskoulutusta ja huolehtii henkilöstötarpeen ennakoinnista sekä erikoissairaanhoidon, perusterveydenhuollon ja soveltuvin osin sosiaalitoimen yhteensovittamisesta (Terveydenhuoltolaki 35 §). Tehtäviin sisältyy hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen maakunnallinen koordinaatio, ammattilaisten osaamisen kehittäminen ja tuki hyvien käytäntöjen käyttöönotolle.

Maa- ja kotitalousnaiset on valtakunnallinen ruuan, maaseutumaiseman sekä yrityspalveluiden asiantuntijajärjestö sekä maaseutuhenkisten ihmisten suuri ja aktiivinen verkosto. Oulun Maa- ja kotitalousnaisten asiantuntijat tarjoavat asiantuntijapalveluita, neuvontaa ja koulutusta ruuan, ympäristön, maiseman, yrittäjyyden ja yhteisöllisyyden osa-alueilla. Asiantuntijat toimivat useiden alueellisten kehittämishankkeiden vetäjinä, asiantuntijoina sekä verkostotoimijoina.

Toimintamallin kehittäjillä on vahva osaaminen ja pitkä kokemus ravitsemusterveyden ja terveellisten elintapojen edistämisestä sekä elintavat, terveystietäminen ja elintapamuutos -teemakokonaisuudesta. Lisäksi osaamista on tutkimus-, kehitys- ja hanketyöstä. Pohjois-

Pohjanmaalla työtä on tehty pitkäjänteisesti. Aikojen kuluessa on rakentunut laaja yhteistyöverkosto, jota on entisestään laajennettu Arjen sankarit -toimintamallin kehittämisessä.

Kehittämishankkeen ohjausryhmänä on toiminut maakunnallinen terveysliikunnan ja ravitsemuksen (ManTra) työryhmä. Työryhmässä on jäseniä eri organisaatioista; Pohjois-Pohjanmaan liitto, Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Pohjois-Suomen aluehallintovirasto, Työterveyslaitos, Oulun yliopisto, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, kuntien liikunta- ja sote-palvelut, ODL Liikuntaklinikka, BusinessOulu työllisyyspalvelut ja ProAgria Oulu/Oulun Maa- ja kotitalousnaiset.

Toimintamallin kehittämiseen on osallistunut laaja joukko sidosryhmiä. Tärkeässä roolissa ovat olleet kuntien kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajat (Kuusamo, Taivalkoski, Ii, Utajärvi, Vaala, Oulu, Kempele, Liminka, Raahe, Oulainen, Kärsämäki, Haapajärvi ja Pyhäjärvi). Ohjaajia on koulutettu ohjaamaan toimintaryhmiä ja he ovat olleet kehittämässä toimintamallia eteenpäin.

Opiskelijayhteistyötä on tehty Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapeutti- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden sekä heitä ohjaavien opettajien kanssa. Oulun yliopiston terveystieteen laitoksen kanssa on suunniteltu opinnäytetyön aiheita.

Verkostotapaamisissa on esitelty ja pyydetty palautetta Arjen sankarit -toimintamallista. Lisäksi ammattilaisille on järjestetty työpajoja.

Sidosryhmät: Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin ravitsemusterveyden verkosto, Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterapeutit, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen teemaverkostot; elintavat ja terveystyöt, taloudellisen hyvinvointi ja osallisuus, Miestyön verkosto, Poikien Talo, Oulun kaupungin työikäisten elämäntietoverkosto, Maa- ja kotitalousnaisten valtakunnallinen ruoka-asiantuntijoiden verkosto, Työllistymistä edistävät monialaiset palvelut (TYP), TE-palvelut, BusinessOulu työllisyyspalvelut, usean kunnan hyvinvointi-, liikunta-, sote- ja työllisyyspalvelut, Raahen seutukunnallinen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtoryhmä, Hyvän mielen talo, Mielenvireys ry, Pönkkä klubitalo/Nuorten Ystävät ry, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö, Suomen Sydänliitto, Suomen Punainen Risti (SPR), Ehyt ry, Takusäätiö, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialuevalmistelu/POPSote-hanke, OYS fysiatria ja kuntoutus ja sosiaalipalvelut, OYS innovaatio ja kehittäminen ja Kestilän vankila. Lisäksi useat eri hankkeet, joissa kohdataan työikäisiä, työelämän ulkopuolella olevia miehiä; Vertaistervarit-hanke/Psoriasisliitto, Valpas 2 - ja Adapteri-hankkeet / Nuorten Ystävät ry, Suunta Elämälle -hanke / Caritas, Nova2- ja Nainen45+-hankkeet/Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö, OSAO Ovi ja Tasa-arvolla tutuksi (TATU) -hanke/Koulutuskuntayhtymä OSAO, Pohjois-Pohjanmaan Digituki -hanke/Pohjois-Pohjanmaan liitto, HARKKA - Harjoittelusta työelämään muuttuvissa terveysalan toimintaympäristöissä -hanke/Oulun ammattikorkeakoulu, Ruokaa ja kohtaamisia -hanke/Suomen Punainen Risti, Virtuaalivalmennuksella kohti työelämää -hanke / Kajaanin ammattikorkeakoulu, My way 2 -hanke/Centria ammattikorkeakoulu ja Elämänlaatua ruuasta -hanke/Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä ja Vates-säätiö.

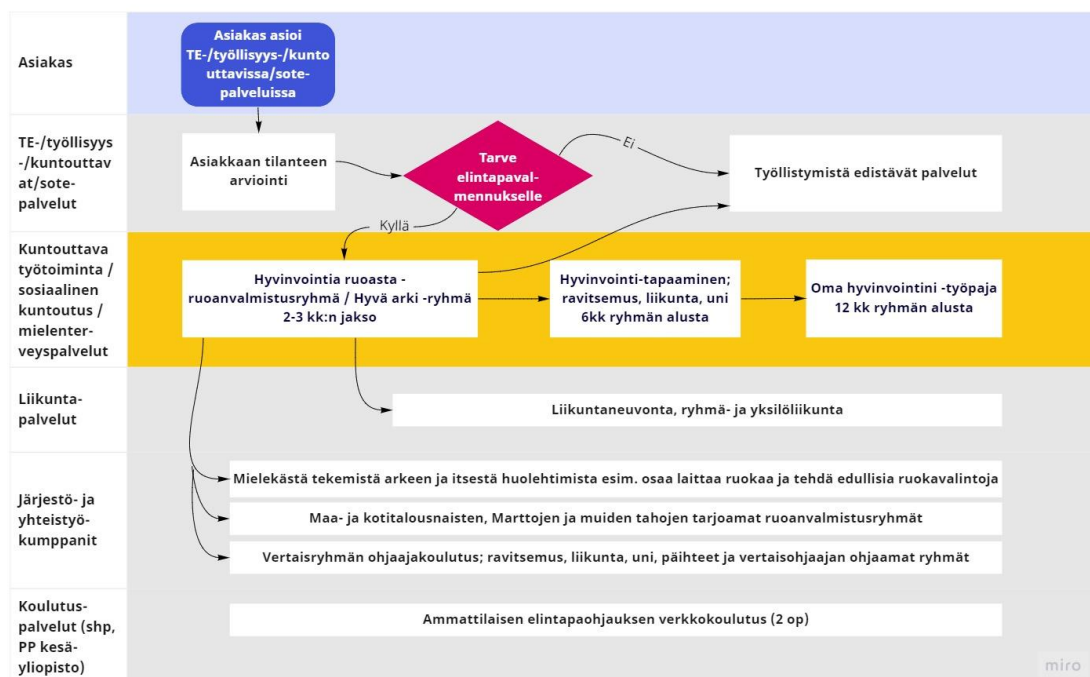
Menetelmä

Suunnittelu

Toimintamalli kehitettiin ESR-rahoitteisessa Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -kehittämishankkeessa v. 2020-2022. Suunnittelutyöhön ovat osallistuneet Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksikön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijat (terveyden edistämisen koordinaattori / ravitsemusterapeutti ja projektkoordinaattori / terveydenhoitaja) ja Oulun Maa- ja kotitalousnaisten ruoka- ja elintarvikeasiantuntijat yhteistyössä sidosryhmien ja kohderyhmäasiakkaiden kanssa.

Toimintamallin suunnittelu pohjautuu hankesuunnitelmaan. Toimintamallia on jalostettu jatkuvan kehittämisen periaatteella yhteistyössä kuntouttavan työtoiminnan työpajojen ohjaajien ja asiakkaiden kanssa. Tämä työ aloitettiin keväällä 2020 ja se on jatkunut koko hankkeen ajan ja siinä on hyödynnetty ohjaajilta ja asiakkailta saatuja palautteita. Kehittämistyössä on huomioitu Pohjois-Pohjanmaan maakunnallisen hyvinvointityön tavoitteet mm. tiivistämällä työllistymistä edistävien palvelujen, järjestöjen ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin välistä yhteistyötä.

Arjen sankarit -toimintamallin kehittämisessä painopiste on ollut ravitsemusterveyden ja terveellisten elintapojen, ruoanlaittotaitojen ja elintapoihin liittyvän muutosvalmiuden edistämisessä. Kehittämissä on sisältänyt Arjen sankarit -palvelupolun suunnittelun, Hyvinvointia ruoasta - ja Hyvä arki -ryhmien sisältöjen suunnittelun ja kehittämisen, materiaalien ja aineistojen tuottamisen, ryhmien ohjaamista, koulutusten ja webinaarien suunnittelun ja toteutuksen, tapahtumien suunnittelun ja toteutuksen, terveystmittauksia kohderyhmälle, viestintää ja toiminnan markkinointia sekä verkostoyhteistyötä ja yhteiskehittämistä.



Kuva 1. Arjen sankarit, ravitsemusterveyden edistämisen ja kuntoutumisen polku

Toteutus

Arjen sankarit -toimintamallin toteutus on kuvattu [Oulun yliopistollisen sairaalan sivustolla](#) ja [ProAgria Oulun Maa- ja kotitalousnaisten sivustolla](#). Kuvassa 1 esiintyy toteutuksen vaiheet.

Mitä polku tarjoaa asiakkaalle?

Työikäinen työelämän ulkopuolella oleva mies asioi TE- / työllisyys-/ kuntouttavissa tai sote-palveluissa. Palvelutarpeen arvioinnin yhteydessä tunnistetaan tarve elintapojen kohentamiselle. Mies ohjataan ravitsemusterveyden edistämisen ja kuntoutumisen polulle, joka on osa asiakkaan työllistymistä edistäviä toimia tai voi olla ensimmäinen askel työllistymisen polulla.

Asiakkaan polku käynnistyy Hyvinvointia ruoasta - tai Hyvä arki -ryhmällä. Ryhmät ovat toiminnallisia, joissa osallistujat saavat eväitä oman hyvinvointinsa edistämiseen. Hyvinvointia ruoasta -ryhmässä osallistuja saa tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja ryhmässä valmistetaan edullista arkiruokaa sekä syödään yhdessä. Yhdessä syöminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja osallisuutta. Hyvä arki -ryhmässä osallistuja saa tietoa terveellisistä elintavoista ja lisänä on ruoanvalmistusta. Ryhmämallit sisältävät tehtäviä osallistujille, joiden tarkoituksena on auttaa ryhmässä opittujen asioiden sovittamista osaksi omaa arkea. Tehtävien avulla osallistuja tulee tietoisemmaksi omista suhtautumistavoista, tiedoista ja taidoista, mikä luo pohjan uuden tiedon omaksumiselle ja uusien taitojen oppimiselle. Lisäksi tehtävät auttavat oman arjen suunnittelussa.

Hyvinvointia ruoasta -ryhmätoiminta sisältää 6 tapaamiskertaa 2-3 kk:n ajanjaksolla. Yhden ryhmätapaamisen kesto on 4 tuntia. Ensimmäinen on Tästä se lähtee -aloitustapaaminen ja loput 5 tapaamiskertaa ovat toiminnallisia ruoanvalmistusta sisältäviä tapaamisia, joista jokaisella kerralla on oma teema; Säännöllisellä syömisellä rytmiä päivään, Säästöjä ruokakuluihin, Mikä ohjaa ruokailutottumuksiasi? Terveyttä kasviksista ja Omat valintani jatkossa. Ryhmänohjaajille on laadittu Hyvinvointia ruoasta -ohjaajan opas, joka sisältää taustatietoa miesten ravitsemuksesta, teoriatietoa terveellisistä ruokailutottumuksista sekä valmiin ohjelmarungon ja ohjeet Hyvinvointia ruoasta -ryhmän toteuttamiseksi.

Hyvä arki -ryhmä sisältää 8 tapaamiskertaa 2-3 kk:n ajanjaksolla. Yhden ryhmätapaamisen kesto on 3-4 tuntia. Ensimmäinen on Ryhmä tutuksi, makupaloja terveistä elintavoista ja hyvästä arjesta -aloitustapaaminen ja loput 7 tapaamiskertaa ovat toiminnallisia ryhmätapaamisia; Mielen hyvinvointi, Hyvinvointini avaimet, Avain hyvää arkeen ja terveyteen, Syöminen, Omat ruokavalinnat käytännössä, Liikkuminen ja Miten tästä eteenpäin? Ruoanvalmistusta on osassa ryhmätapaamisia ja välipala nautitaan jokaisella ryhmätapaamisella. Osallistujat saavat Hyvää arkea -työkirjan oman muutostyöskentelynsä tueksi. Ryhmäohjelmaa suunniteltaessa hyödynnettiin Sydänliiton Tulppa-toimintamallia.

Ryhmään osallistuville järjestetään seurantatapaamiset puolen vuoden ja vuoden päähän ryhmän aloittamisesta. Puoli vuotta ryhmän aloittamisesta hyvinvointitapaamisen ohjelmassa on hyvinvointirata. Rata sisältää rastipisteitä hyvinvoinnin eri osa-alueilta; Viikon elintapateko, Ideoita omaan arkeen, ravitsemuksen nelikenttä, Oma uneni -harjoitus ja Mitä voisin parantaa? sekä lisärasti Miten liikut mieluiten? Hyvinvointiradan loppuksi osallistujat täyttävät Oma hyvinvointilupaukseni -lomakkeen. Lomakkeelta osallistujat valitsevat teon, jonka toteutumista voivat seurata jatkossa omassa arjessa. Loppuksi käydään yhteistä keskustelua ryhmästä ja sen annista. Miettimällä henkilökohtaisen hyvinvointiteon itselleen, asiakkaan on helpompi nähdä ryhmässä käsiteltyjen teemojen yhteys omaan arkeensa. Hyvinvointiteon tekeminen jatkaa myös luontevasti kurssin keskeistä teemaa, omasta hyvinvoinnista huolehtimista.

Vuoden kuluttua ryhmän aloittamisesta järjestetään hyvinvointitapahtuma / oma hyvinvointini - työpaja. Tapahtuma suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa (kunnan hyvinvointipalvelut, sote-palvelut, järjestöt ja yksityiset toimijat). Tapahtuman sisältö rakentuu hyvinvoinnin eri teemoihin liittyvistä alustuksista / näyttelyistä ja yhdessä kahvitelusta. Mahdollisuuksien mukaan tapahtumassa on ruoanvalmistusta.

Seurantatapaamisten välillä osallistujia kannustetaan osallistumaan paikallisesti ja alueellisesti järjestettäviin terveellisiin elintapoja tukevaan toimintaan, tapahtumiin ja seminaareihin/webinaareihin. Järjestäjinä ovat esim. kunnan liikuntapalvelut, järjestöt, hankkeet, hyvinvointialue jne.

Vertaisryhmän ohjaajakoulutuksen suunnittelua ja toteutusta on tehty yhteistyössä Psoriasisliiton Vertaistervarit - hyvinvointia ja terveyttä edistävää vertaisryhmätoimintaa -hankkeen kanssa, <https://www.vertaistervarit.fi/>. Molemmilla hankkeilla on yhteinen tavoite eli kouluttaa vapaaehtoisia tarjoamaan elintapaohjausta vertaisryhmässä. Vertaistervarit-hanke on vastannut koulutuksen suunnittelusta ja toteutuksesta.

Mitä polku tarjoaa ammattilaiselle?

Toimintamalli sisältää moniammatillisen ja -alaisen yhteistyön asiakaspolun istuttamiseksi paikallisiin olosuhteisiin. Työryhmään voivat kuulua esim. kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen ohjaaja ja hänen esimiehensä, työttömien terveydenhoitaja sote-palveluista ja liikunnanohjaaja kunnan liikuntapalveluista sekä asiantuntijoita kunnan hyvinvointipalveluista. Työryhmä hahmottelee asiakaspolun ja sopii käytännön asioista kuten asiakasohjauksesta Arjen sankarit -polulle ja yhteistyökäytännöistä.

Kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen ammattilaisen työparina polulla ryhmissä on esim. ravitsemusterapeutti, muu ravitsemusalan ammattilainen tai toimintaterapeutti. Muita ryhmien aikana asiakkaan tukena olevia ammattilaisia ovat esim. terveydenhoitaja tai sairaanhoitaja ja sosiaaliohjaaja. Jokainen asiantuntija osaltaan auttaa ja tukee asiakkaita tieto-, taito- ja osaamishaasteissa. Ryhmässä toimiminen antaa mahdollisuuden havainnoida asiakkaiden tietoja, taitoja ja yhteistyökykyä. Toiminnan lomassa ohjaaja voi ottaa puheeksi monenlaisia arkeen liittyviä asioita, joista voi keskustella asiakkaiden kanssa. Lisäksi toimintaan osallistuu toimijoita kunnan liikunta- ja hyvinvointipalveluista tarjoamalla toimintaa miehille heidän kokonaishyvinvointinsa edistämiseksi.

Ammattilaisia kannustetaan osallistumaan kerran vuodessa järjestettävään elintapaohjauksen verkkokoulutukseen (2op). Teemoina ovat liikunta, ravitsemus ja uni. Koulutuksen toteuttavat Pohjois-Pohjanmaan perusterveydenhuollon yksikkö yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan Kesäyliopiston kanssa.

Juurrutus

Valmis Arjen sankarit -toimintamalli mahdollistaa toimintamallin juurruttamisen.

Toimintamallin juurruttaminen onnistuu, kun eri toimijat ja palvelun käyttöönottajat osallistetaan toimintamallin kehittämiseen ja järjestetään tarvittava tuki toimintamallin käyttöönotolle. Toimintamallin jatkuvuuden kannalta oleellista on, että toimintamallin osaset otetaan osaksi työllistymistä edistäviä ja kuntouttavia palveluja sekä mahdollistetaan riittävät resurssit toiminnan järjestämiseen kuntouttavassa työtoiminnassa ja sosiaalisessa kuntoutuksessa. Käyttöönotto edellyttää yhteisiä kokouksia palvelusta vastaavan johdon ja toimintaan osallistuvien

ammattilaisten kanssa sekä käyttöönottokoulutuksia ja paikallisista käytännöistä sopimista. Toiminnan vaikutusten ja vaikuttavuuden mittaaminen edistävät toimintamallin juurruttamista. Lisäksi toiminnan juurruttaminen edellyttää aktiivista ja säännöllistä tiedottamista sekä toimintamallin päivittämistä yhteistyössä verkoston kanssa.

Toiminnan järjestäminen edellyttää, että asiakkaan tarve elintapavalmennukselle tunnustetaan ja kartoitetaan. Kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille tulee tehdä arviointi ennen sosiaalityön asiakkuuden aloittamista. Asiakkaan aktivointi- tai asiakassuunnitelman tulee sisältää maininta terveyttä edistäviin elintapoihin tukemisesta.

Arjen sankarit -toimintamallin juurruttamista edistetään Pohjois-Pohjanmaalla osana työkyvyn tuen toimintamallia. Lisäksi toimintamalli on otettu yhdeksi hyväksi käytännöksi Ruokaviraston verkkosivuille työikäisten ravitsemuksen edistämiseksi. Toimintamalli on ollut esillä Ravitsemusterveyden edistämisen palveluketjut uusissa sote-rakenteissa - ja Elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen tiekartta -työryhmissä. Toimintamallin käyttöönotto on saanut laajasti kannatusta.

Asiakkaiden sitoutumista toimintaan edistää tutun ohjaajan toimiminen ryhmässä ohjaajana, sopiva ryhmän koko ja toimivat tilat. Sopiva ryhmän koko on 3-6 osallistujaa. Ryhmäkokoon vaikuttaa, ohjaako ryhmää yksi vai kaksi ohjaajaa. Lisäksi annettavien tehtävien ja kirjallisten ohjeiden määrä ja vaatavuus on suunniteltava kohderyhmä huomioiden.

Kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajille on järjestetty Hyvinvointia ruoasta -ohjaajakoulutusta. Koulutus koostuu kahdesta iltapäivän koulutuskokonaisuudesta. Kesto 3 tuntia / koulutusiltapäivä. Koulutus sisältää oman ryhmän suunnittelun. Hankeasiantuntijat (ravitsemusterapeutti, ruoka- ja elintarvikeasiantuntija ja terveydenhoitaja) toimivat tukena ja sparraajina ohjaajille ryhmän suunnittelussa ja ohjaamisessa.

1. koulutusiltapäivän ohjelma:

Hyvinvointia ruoasta -ryhmä miehille, mitä se on?

- Tervetuloa koulutukseen ja tullaan tutuiksi
- Hyvinvointia ruoasta -ryhmä osana kuntouttavaa työtoimintaa ja sosiaalista kuntoutusta
- Perehdytään Hyvinvointia ruoasta -ryhmämalliin ja ohjaajan oppaaseen
- Ideapaja: Mistä lähdän liikkeelle ryhmän suunnittelussa ja käynnistämiseksi?
 - Mitä tukea tarvitsen ryhmän ohjaamiseen?
 - Ryhmän aikataulu
 - Ryhmän koko
 - Tilat ja välineet
 - Ohjaajat
 - Ryhmästä tiedottaminen ja osallistujien rekrytointi
- Oman ryhmän suunnittelu -välitehtävä ja kysymykset

2. koulutusiltapäivän ohjelma:

Hyvinvointia ruoasta -ryhmä käyntiin!

- Tervetuloa ja porinahetki
- Välitehtävän purku
- Eväitä ryhmän ohjaamiseen (elintapamuutosvalmius ja tuki muutoksen eri vaiheissa, motivaatio ja pystyvyys, ohjaajan ja ryhmän tuki elintapamuutoksessa)
- Ravitsemusohjauksen työvälineet ja kotitehtävät
- Hyvinvointia ruoasta -ohjaajan opas
- Muut elementit polulla

- Jatkotyöskentelystä sopiminen
- Kysymykset ja palaute

Seuranta ja arviointi

Arjen sankarit -hankkeessa keskeinen tavoite on, että kohderyhmänä olevien miesten hyvinvointi, toiminta- ja työkyky paranevat. Tavoitetta seurataan ja arvioidaan terveystutauksilla (pituus, paino, BMI, vyötärön ympäryys, verenpaine, verensokeri, diabetesriskitesti) ja Kykyviisari-kyselyllä (<https://sivusto.kykyviisari.fi/>) ryhmän alussa sekä ½ v ja 1 v hyvinvointitapaamisilla.

Terveystutaukset voidaan toteuttaa osana työttömien terveystarkastusta tai erillisenä mittaustapahtumana esim. ryhmätapaamisen yhteydessä. Asiakas täyttää Kykyviisari-kyselyn ja siihen liittyvän keskustelun toteuttaa kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen ohjaaja.

Hyvinvointia ruoasta - ja Hyvä arki -ryhmän päätyttyä osallistujilta kerätään palautetta.

Hyvinvointia ruoasta -palautelomake:

1. Kuinka hyödylliseksi koit Hyvinvointia ruoasta -ryhmän kokonaisuudessaan?
(1 = ei hyödyllinen – 5 = erittäin hyödyllinen)
2. Arvioi Hyvinvointia ruoasta -ryhmätoiminta (1=täysin eri mieltä – 5=täysin samaa mieltä)
 - Ryhmän sisältö vastasi odotuksiani ja toiveitani
 - Saamani tieto oli minulle hyödyllistä
 - Ryhmään osallistuminen motivoi minua syömään terveellisesti
 - Ryhmään osallistuminen motivoi minua laittamaan ruokaa
 - Tunsin, että tulin ymmärretyksi ryhmässä
 - Tunsin, että minua tuettiin riittävästi ryhmässä
 - Tunsin olevani hyvin mukana ja aktiivinen ryhmässä
 - Ateriarytmieni on muuttunut parempaan suuntaan
 - Ryhmässä sain vinkkejä arjen hallintaan
 - Vetäjät onnistuivat hyvin ryhmän vetämisessä
3. Kehittämideoita ja vapaa sana

Hyvä arki -ryhmän palautelomake:

1. Kuinka hyödylliseksi koit Hyvä arki -ryhmän kokonaisuudessaan?
(1 = ei hyödyllinen – 5 = erittäin hyödyllinen).
2. Arvioi Hyvä arki -ryhmätoiminta (1=täysin eri mieltä – 5=täysin samaa mieltä)
 - Ryhmän sisältö vastasi odotuksiani ja toiveitani
 - Saamani tieto oli minulle hyödyllistä
 - Ryhmässä sain riittävästi tietoa minulle hyödyllisistä asioista
 - Ryhmään osallistuminen motivoi minua tekemään elintapamuutoksia
 - Ryhmästä oli apua minulle tavoitteideni saavuttamisessa
 - Hyvää arkea -työkirja oli minulle hyödyllinen
 - Tunsin, että tulin ymmärretyksi ryhmässä
 - Tunsin, että minua tuettiin riittävästi ryhmässä
 - Tunsin olevani hyvin mukana ja aktiivinen ryhmässä
 - Kotitehtävät olivat minusta hyödyllisiä
 - Terveystarkastus oli minulle hyödyllinen
 - Vetäjät onnistuivat hyvin ryhmän vetämisessä
3. Kehittämideoita ja vapaa sana

Toimintaryhmissä ohjaajat tekevät havainnointia (suhtautuminen toimintaan, tiedot, taidot ja yhdessä toimiminen), kartoittavat ryhmään osallistuvien toiveita sekä kysyvät suullista palautetta esim. mitä omalle hyvinvointiteolle kuuluu ja mitä ovat oppineet kyseisellä ryhmätapaamisella sekä mitä voisivat viedä omaan arkeen.

Hyvinvointia ruoasta -ryhmän päätyttyä ohjaajilta kerätään palautetta webropol-kyselyllä:

1. Kuinka hyödylliseksi koit Hyvinvointia ruoasta -ryhmätoiminnan asiakkaiden työ- ja toimintakyvyn edistämiseksi? (1 = ei hyödyllinen – 5 = erittäin hyödyllinen)
2. Mikä on hyvää Hyvinvointia ruoasta -ryhmätoiminnassa?
3. Mitä kehittäisit Hyvinvointia ruoasta -ryhmätoiminnassa?
4. Terveisiä ja toiveita Arjen sankarit -hanketiimille

Arjen sankarit -toimintaan osallistuvat ammattilaiset arvioivat toimintaa säännöllisin väliajoin yhteisissä kokouksissa. Arviointia tehdään esim. SWOT-nelikenttäanalysointimenetelmällä eli toiminnan vahvuudet, mahdollisuudet, heikkoudet ja uhat. Yhteistyön tavoitteena on tiedon jakaminen, yhteisen näkemyksen rakentaminen ja asiakaslähtöisen toiminnan suunnittelu.

Koulutuksista, seminaareista/webinaareista ja tapahtumista kerätään palautetta webropol-kyselyillä.

Arjen sankarit -hankkeessa toimintaa on arvioitu arviointimatriisin avulla.

Kohderyhmän, asiantuntijoiden ja sidosryhmien osallistuminen

Arjen sankarit -toimintamallin kehittämisessä on huomioitu ryhmätoimintaan osallistuneiden miesten ja kuntouttavan työtoiminnan työpajaohjaajien antama palaute.

Arjen sankarit -toimintamallin kehittämiseen on osallistunut asiantuntijoita ravitsemuksen, työelämäpalvelujen, sosiaalityön, terveydenhuollon ja liikunnan alalta.

Arjen sankarit -hankkeen suunnitteluvaiheessa järjestettiin useita osallistavia työpajoja ja yhteistyökokouksia.

Tulokset, vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus

Tulokset

Arjen sankarit -toimintamallin mukaista toimintaa on järjestetty syksystä -2020 syksyyn -2022 Pohjois-Pohjanmaalla ensisijaisesti kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluissa. Hyvinvointia ruoasta -ryhmiä on järjestetty yhteensä 22 kpl 14 kunnassa ja 4 Hyvä arki -ryhmää kahdessa kunnassa. Toiminnalla on tavoitettu n. 100 työkäistä, työelämän ulkopuolista miestä.

Arjen sankarit -toimintamallin tulokset ja vaikutukset yksilölle / kohderyhmälle:

Hyvinvointia ruoasta -palautekyselyyn vastanneista asiakkaista 86% arvioi, että ryhmätoiminta oli hyödyllistä tai erittäin hyödyllistä heille. Vastaava arvio Hyvä arki -ryhmätoiminnasta oli 93%.

Hyvinvointia ruoasta -ohjaajat arvioivat ryhmätoiminnan hyödylliseksi 4.2 (arviointiasteikko 1-5) asiakkaiden työ- ja toimintakyvyn edistämiseksi.

Asiakkaan polulla tehtävät lähtötason terveystmittaukset ja Kykyviisari-kyselyt osoittavat, että toimintaa kohdennetaan kohderyhmään, joka erityisesti hyötyy ravitsemusterveyden ja terveellisten elintapojen edistämisestä. Osallistuminen mittauksiin ja kyselyihin oli vapaaehtoista.

Terveystmittauksina otettiin pituus, paino, BMI, vyötärönympäryys, verenpaine, verensokeri ja diabetesriskitesti. Alkumittauksissa keskiarvo-tunnusluvulla kuvattuna (n=74) miesten pituus 176,0 cm, paino 91,5 kg, BMI 29.5, vyötärönympäryys 107,0 cm, RR 133/86, verensokeri 6,1 mmol/l (arvo joko paasto tai aterian jälkeinen arvo, arvoista poistettu diabetesta sairastavien arvot) ja diabetesriskipisteet 9 pistettä. Paino vaihtelee alipainosta (BMI 16.1) sairaalloiseen lihavuuteen (BMI 57.4). Diabetesriskipisteitä saaneissa oli useita, joilla riskipisteet vaihtelivat välillä 12 - 22 pistettä. Terveystmittaukset toimivat hyvänä motivaattorina asiakkaiden toimintaan osallistumiseen motivoinnissa.

Arjen sankarit -arviointiin Kykyviisarista poimittiin keskeiset kysymykset. Kysely myös osoitti, että Arjen sankarit -toiminnalle on tarve. Kykyviisarilla mitattuna keskimäärin miehet (n=74) olivat tyytyväisiä elämäänsä 3.4 (arviointiasteikko 1-5). Terveystilansa miehet kokivat keskinkertaiseksi 3.3 (asteikko 1-5). Toimintakyyn miehet kokivat keskinkertaiseksi 6.7 (asteikko 1-10) ja koetun työkyvyn keskiarvoa heikommaksi 5.9 (asteikko 1-10). Kotitöiden tekemisestä miehet suoriutuivat hyvin 3.8 (asteikko 1-5), omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisesta keskinkertaisesti 3.4, säännöllisen vuorokausirytmien pitämisestä ja riittävästä nukkumisesta keskinkertaisesti 3.3, omasta puhtaudesta ja siisteydestä huolehtimisesta hyvin 4.3 ja terveyspalvelujen käyttämisestä hyvin 4.0. Fyysisen kunnon miehet arvioivat jonkin verran keskinkertaista heikommaksi (2.6).

Seurantamittauksissa, ½ vuotta ryhmän aloittamisesta (terveystmittaukset n=19, Kykyviisari n=24), terveystmittauksissa ei tapahtunut merkittävää muutosta. Terveystmittauksissa tapahtuneista muutoksista ei voida tehdä johtopäätöksiä, koska mittauksiin osallistuneiden määrä on suhteellisen pieni, mittaustilanteita ei ollut vakioitu ja seuranta-aika on suhteellisen lyhyt. Kykyviisari-kyselyn perusteella miehet arvioivat työ- (6.0 -> 6.8) ja toimintakykynsä (6.8 -> 7.2) selvästi parantuneen. Tulokset eivät kerro, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet parantuneeseen tulokseen. Tulos vaatii tarkempaa selvittelyä.

Arjen sankarit -toimintamallin vaikutukset yhteiskunnalle:

Ammattilaisten kanssa käydyissä keskusteluissa on tullut esille, että epäterveet elintavat voivat olla jopa este työllistymiselle. Työ- ja toimintakykyä arvioitaessa elintavat on tärkeä ottaa esille. Kuntouttavan työtoiminnan laki (13a §) edellyttää, että kuntouttavan työtoiminnan palvelukokonaisuuteen tulee kuulua henkilön elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä edistäviä palveluita. Palveluun tulee sisältyä aina henkilön tarvitsema tuki ja ohjaus, jota annetaan henkilökohtaisena tai ryhmässä toteutettavana palveluna. Elintapojen näkökulmasta tämä edellyttää sitä, että elintavat otetaan puheeksi. Yhdessä asiakkaan kanssa laaditaan tavoitteet ja kirjataan ne asiakas- / aktivointisuunnitelmaan. Tämä edellyttää, että asiakkaille on tarjota yksilö- ja ryhmämuotoista elintapaohjausta ja ammattilaisilla on osaamista toteuttaa elintapaohjausta. Arjen sankarit -toimintamalli tarjoaa tavoitteellisen ja systemaattisen mallin ja materiaalit ammattilaisen työn tueksi kuntouttavaan työtoimintaan. Malli istuu hyvin myös laajemmin sosiaalisen kuntoutuksen ja mielenterveyspalveluihin, mistä asiakkaan kuntoutuminen työllistymisen polulle ensivaiheessa käynnistyy. Tavoitteellisella ja systemaattisella toiminnalla saavutetaan toivottuja vaikutuksia, asiakkaiden hyvinvointi, työ- ja toimintakyky paranevat ja mahdollisuudet edetä työllistymisen polulla mahdollistuvat. Toiminnalla saadaan merkittävät säästöt yhteiskunnalle.

Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus

Pitkällä aikavälillä toimintamallin vaikuttavuutta ei ole tutkittu. Toimintamallin mukainen ravitsemusterveyden edistämisen ja toimintakyvyn tuen polku on suunniteltu vuoden mittaiseksi. Toteutuessaan sillä voidaan olettaa olevan myös pidempikestoisia myönteisiä vaikutuksia:

- Vaikutukset miehille/kohderyhmälle: Ruokailutottumusten kohentuminen ja ruoanvalmistustaitojen kehittyminen, mitkä vaikuttavat edullisesti terveyteen ja hyvinvointiin sekä toimintakyvyn paranemiseen.
- Vaikutukset kuntouttavaan työtoimintaan: Suunnitelmallinen toiminta lisääntyy kuntouttavan työtoiminnan työpajoilla. Ohjaajien osaaminen vahvistuu.
- Vaikutukset yhteiskunnalle: Tavoitetaan heikommassa asemassa olevia, joilla on haasteita arjessaan ja joilla on tarvetta elintapojen tervehdyttämiseen, mutta joita ei tavoiteta perinteisillä, sote-palvelujen tarjoamalla elintapaohjauksen keinoilla.

Arjen sankarit -toimintamallin kustannusvaikuttavuutta voidaan arvioida hyödyntämällä THL:n kehittämää StopDia-investointilaskuria, joka perustuu kansalliseen seurantaan tyyppin 2 diabeteksen ilmaantuvuudesta, siihen liittyvistä tekijöistä ja diabeteksen ehkäisyyn kytkeytyvästä säästöpotentiaalista. Esimerkkinä Hyvinvointia ruoasta -ryhmäinterventio. Laskelmien perusteella jokainen ryhmätoimintaa sijoitettu euro tuo säästöä yhteiskunnalle 4-5 €/ryhmätoimintaan osallistunut hlö.

Esimerkkinä Hyvinvointia ruoasta -ryhmäinterventio (ryhmän koko 5hlöä):

Kustannukset / osallistuja ja arvio mahdollisesta säästöpotentiaalista (SROI)

Yksi ryhmänohjaaja:

- Työaika 6+2 ryhmätapaamista (9h/kerta) 72h x 17,5€ (ohjaajan keskimääräinen kk-palkka n 2666€* /152,6 (viikkotyöaika 38,15x4) 17,5 e/h) /5 miestä = 305,60 €
- Elintarvikekustannukset 60€ x 6 (ensimmäiset 6 ryhmätapaamista) + 25e x 2 (seurantatapaamiset) /5 = 82€

Yhtä miestä kohden koko interventio kustantaa 387,6€li pyöreästi 388€.

StopDia-investointilaskurilla SROI 4,54

Kaksi ohjaajaa, joista toinen on mukana jokaisella ryhmätapaamisella (ei valmistelu-aikaa):

- Työaika 6+2 ryhmätapaamista (4h/kerta) 32h x 17,5€/5= 112€

Yhtä miestä kohden koko interventio kustantaa 388€ + 112€ = 500€

StopDia-investointilaskurilla SROI 3,08

*tilastokeskuksen verkkosivut

Johtaminen ja hallinto

Arjen sankarit -toimintamalli on kehitetty ESR -rahoitteisessa hankkeessa, Arjen sankarit -miehet kuntoon ja työllistymisen polulle (S21866). Hankkeen hallinnoinnista ja koordinoinnista on vastannut Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin (PPSHP) perusterveydenhuollon yksikkö. Hanke on toteutettu yhteistyössä ProAgria Oulun/ Oulun Maa- ja kotitalousnaisten kanssa.

PPSHP:n perusterveydenhuollon yksikön yhtenä tehtävänä on koordinoida eri toimijoiden välistä yhteistyötä alueen väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Yksikön toimijoilla on pitkä kokemus hanketyöstä sekä alueellisesta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyöstä. Oulun Maa- ja kotitalousnaisten on vahva kokemus erilaisten hankkeiden hallinnoinnista ja osatoteutuksesta sekä taloudenhoidosta. Hankkeen sisällöllisestä teemasta ovat osaltaan vastanneet Maa- ja kotitalousnaisten ruoka- ja yritysasiantuntijat, joilla ydinosaamista on ruoka- ja kotitalousosaaminen, yritysneuvonta, verkostoituminen sekä yhteisöllisyyden vahvistaminen. Arjen sankarit -toimintamallin käytännön työn organisoinnista on vastannut hanketiimi, jonka jäseninä ovat PPSHP:n ja Oulun Maa- ja kotitalousnaisten asiantuntijat. Kehittämistyötä kokonaisuudessaan on ohjannut hankkeen ohjausryhmä.

Viestintä

Arjen sankarit -viestinnässä huomioidaan Pohjois-Pohjanmaan maakunnallinen hyvinvointityö ja sen tavoitteet. Keskeistä on verkostoyhteistyö, jolla luodaan pohjoispohjalaisille hyvinvointiarvoa, jota yksittäiset toimijat eivät yksinään pysty luomaan.

Viestinnässä periaatteena on avoimuus ja kohderyhmän tarpeet huomioiva viestintä. Kohderyhmä on vaikeasti tavoitettavissa. Heidät tavoitetaan ensisijaisesti yhteistyötahojen kuten työllisyys- ja kuntouttavien palvelujen kautta. Kohderyhmän tavoittamisen tueksi tuotetaan viestintämateriaalia kuten esitteitä toimintaryhmistä, tapahtumista ja työpajoista. Yhteistyökumppaneiden kanssa viestittäessä keskeinen viestintäväline on sähköposti ja puhelin sekä etäkokousovellukset ja pilvipalvelut. Yhteistyökumppaneita kannustetaan viestimään Arjen sankarit -toiminnasta omissa verkostoissaan.

Tärkeä osa viestintää on henkilöstön sisäinen viestintä. Se on työyhteisön henkilösuhteiden ylläpitämistä ja kehittämistä sekä myönteisen työilmapiirin kehittämistä ja vahvistamista. Onnistunut viestintä innostaa ja motivoi kehittämistyöhön, mikä siirtyy myös verkostoissa tehtävään työhön.

Toimintamallin kehittämisestä, toteuttamisesta ja jalkauttamisesta on viestitty laajasti osana Arjen sankarit -hanketta.

Arjen sankarit -toimintamallista on viestitty Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin verkkosivuilla ja ProAgria Oulun/ Oulun Maa- ja kotitalousnaisten verkkosivuilla sekä Arjen sankarit -uutiskirjeellä. Hankkeella on Arjen sankarit -facebook ja -instagram tilit. ProAgria Oulun/Oulun Maa- ja kotitalousnaisten ovat viestineet Maa- ja kotitalousnaisten uutiskirjeessä ja some-kanavissa.

Lisäksi toiminnasta on uutisoitu Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin Pohjanpiiri-lehdessä ja perusterveydenhuollon yksikön ja ravitsemusterveyden edistämisen uutiskirjeissä sekä Maa- ja kotitalousnaisten Koti- ja maaseutulehdessä. Tiedotusta on ollut Arjen sankarit -toimintaa järjestäneiden kuntien, kuntayhtymien ja yhteistyökumppaneiden verkkosivuilla, infonäytöillä ja some-kanavissa.

Hankkeen aikana tietoa Arjen sankarit -toiminnasta on levitetty 11 alueellisella mediatiedotteella ja paikallisilla kuntatiedotteilla.

Etiikka ja riskit

Etiikka

Arjen sankarit -toimintamallissa on hyödynnetty tutkittuja ja hyväksi havaittuja terveyden edistämisen ja elintapaohjauksen ohjeita, menetelmiä ja suosituksia. (Ravitsemus- ja ruokasuositukset, Liikkumisen suositukset, STM:n Elintapaohjauksen tarkistuslista, PALKO-työryhmän suositus).

Toimintamallin konkreettinen kehitystyö on tehty monitoimijaisessa verkostossa yhteiskehittämisen ja jatkuvan parantamisen menetelmillä. Toimintamallissa on otettu huomioon kohderyhmän tarpeet ja toiveet. Tämän varmistamiseksi on kerätty palautetta kohderyhmältä ja kuntouttavan työtoiminnan ohjaajilta. Myös viestinnässä on huomioitu kohderyhmän tarpeet.

Riskit

Toimintamallin toteuttamisen riskinä on, ettei kohderyhmää tavoiteta eikä saada mukaan toimintaan. Asiakasohjaus ei toimi. Työllisyyden hoidon, kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen johto ja ammattilaiset eivät ymmärrä toimintamallin hyötyä.

Resurssit ja kustannusarvio

Arjen sankarit -toimintamalli on suunniteltu siten, että sen toteuttaminen ei vaadi kohderyhmän näkökulmasta suuria resursseja tai investointeja. Arjen sankarit toimintamalli integroidaan osaksi sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan olemassa olevia palveluja. Kaikki tukimateriaali on kaikille avointa ja maksutonta. Ruoanvalmistus ryhmissä aiheuttaa jonkin verran kustannuksia elintarvikehankintojen vuoksi, mutta kustannuksia pienentää mahdollisuus hyödyntää hävikkiruokaa.

- Kustannusarvio: 200-300 euroa / vuosi / ryhmä.
- Rahoitus ja sidonnaisuudet: Arjen sankarit -toimintamallin kehitystyö on tehty vuosina 2020-2022 osana Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hanketta. Hanketta rahoitti Pohjois-Pohjanmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. Toimintamallin juurruttamiseksi tehdään yhteistyötä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialuevalmistelun tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskushjelman kanssa. Ohjelmakokonaisuus sisältää kuntoutuksen kehittämisohjelman, jossa yhtenä tavoitteena on kehittää työkyvyn tuen toimintamalli. Arjen sankarit -toimintamalli istuu osaksi työkyvyn tuen toimintamallia.

Jatkokehittäminen

- Arjen sankarit -toimintamalliin sisältyvät Hyvinvointia ruoasta - ja Hyvä arki -toimintaryhmämallit yhdistetään Hyvinvointia arkeen -valmennukseksi. Valmennusmalli soveltuu useille erilaisille kohderyhmille ja elintapaohjauksen laajempi sisältökokonaisuus vastaa paremmin työelämän ulkopuolisen kohderyhmän tarpeisiin.
- Kykyviisarin rinnalle kohderyhmäläisten omien tavoitteiden asettamiseen ja niiden arviointiin voisi jatkossa käyttää GAS-menetelmää (Goal Attainment Scaling) (Sukula 2016).
- Jatkossa hyödynnetään digiympäristöjä kohderyhmäasiakkaiden elintapaohjauksessa ja ammattilaisten osaamisen kehittämisessä. Verkkoympäristöön rakennettu asiakkaille

suunnattu elintavat työkyvyn tukena -elintapavalmennus mahdollistaa elintapaohjauksen toteuttamisen koko Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella ja jatkossa myös muualla Suomessa.

- Arjen sankarit -toimintamalli istuu osaksi kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluja. Palvelut ovat lakisääteistä toimintaa ja toimintaa järjestetään koko Suomessa.
- Asiakaspolun kehittäminen; Elintavat otetaan systemaattisesti puheeksi asiakkaan palveluarvioinnin yhteydessä osana työllistymistä edistäviä ja kuntouttavia palveluja. Elintapavalmennuksen tavoitteet kirjataan asiakas-/aktivointisuunnitelmaan.
- Arjen sankarit -toimintaan osallistuminen mahdollistetaan miesten lisäksi työikäisille, haavoittuvassa oleville väestöryhmille riippumatta sukupuolesta.
- Kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen ammattilaisten elintapaohjausosaamisen, ruuanvalmistusosaamisen ja ravitsemusterveyden edistämisen kehittäminen.
- Ryhmäkertoja enemmän ja kokoontumisia tiiviimmin tai jaksotettuna pitemmälle ajanjaksolle sen mukaan, miten toiminta istuu osaksi paikallisia palveluja.
- Arjen sankarit -toimintamallin ryhmäsisältöjen kehittäminen esim. kotitehtävät osallistujien osaamis- ja taitotaso huomioiden. Ryhmäsisältöjen kehittämisen tavoitteena on lisätä osallistujien sitoutumista Arjen sankarit -toimintaan.
- Arjen sankarit -toimintamallin materiaalien ja ohjeiden täydentäminen sekä toimintakäsikirjan laatiminen. Toimintakäsikirja valmistuu 11/-22.

Yhteenveto vaikuttavuusketjusta

Arjen sankarit toimintamallin tavoitteena on työelämän ulkopuolella olevien, työikäisten miesten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn parantaminen. Palvelutarpeen arvioinnin yhteydessä tunnistetaan tarve elintapojen kohentamiselle. Mies ohjataan vuoden kestäväälle ravitsemusterveyden edistämisen ja kuntoutumisen polulle, joka on osa asiakkaan työllistymistä edistäviä toimia. Miesten hyvinvointia ja toimintakykyä tuetaan ryhmissä, joissa opitaan käytännön ruuanvalmistusta ja terveellisiä elintapoja. Miesten tukena on moniammatillinen ja -alainen työryhmä. Malli on rakennettu yhteiskehittämisen, palvelumuotoilun ja Lean-menetelmän periaatteilla. Asiakkaat ja ohjaajat arvioivat toimintaryhmät hyödylliseksi tai erittäin hyödylliseksi. Ryhmään osallistuminen motivoi syömään terveellisesti ja valmistamaan itse ruokaa. Arjen sankarit toimintamalli integroidaan osaksi sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan olemassa olevia palveluja. Arjen sankarit -toimintamalli on suunniteltu siten, että sen toteuttaminen ei vaadi kohderyhmän näkökulmasta suuria resursseja tai investointeja.

1.2 Toimintamallin näyttöön perustuva tieto

Tutkimustietoon perustuva näyttö

Tutkimustietoon perustuvaa näyttöä toimintamallista ei ole.

Taulukko 1. Tutkimustietoon perustuvan näytön määrä

	Toimintamallia koskevat tutkimushankkeet, kpl	Toimintamallia koskevat julkaisut, kpl
Kansalliset	0	0
Kansainväliset	0	0

Asiantuntijatiетoon perustuva näyttö

Asiantuntijatiетoon perustuvaa näyttöä toimintamallista ei ole.

Kokemusasiantuntijatiетoon perustuva näyttö

Kolmen kuntouttavan työtoiminnan ohjaajan ovat antaneet kirjallisen arvion Arjen sankarit -toimintamallista ja ryhmätoiminnasta:

Case 1

Työpajalla kuntouttavassa työtoiminnassa olevilla pitkäaikaistyöttömillä on useilla huomattavia haasteita ruokailussa, fyysisessä kunnossa, unessa ja mielenterveydessä. Terveellinen ruokavalio on perusta, josta kaikki lähtee. Ruokavaliokeskusteluja on käyty ja käydään yksilövalmennuksessa, mutta ryhmässä keskustelut ovat aivan eri tasolla.

Avautuminen omista haasteista on helpompaa, kun kuulee muidenkin kamppailevan samanlaisten asioiden kanssa. Omat haasteet on helpompi myöntää, kun joku toinen ryhmäläinen on ottanut ne puheeksi. Työpajalla on ollut kaksi Arjen sankarit -hankkeen vetovastuulla ollutta ryhmää. Pajalta ryhmässä on ollut pääsääntöisesti yksilövalmentaja mukana. Arjen sankarit -hankkeen ohjaajien toimintaa seuratessa saatiin hyvät opit ryhmän vetämiseen omana toimintana.

Hyvinvointia ruuasta -ryhmän jatkona viriteltiin myös liikuntaryhmän aloitus. Liikuntaryhmä pyöri aluksi työpajan omana toimintana. Nykyisin ryhmä on yhdistetty työllisyshankkeen liikuntavuoroon.

Ryhmän vetäminen on helppoa selkeillä ruokaohjeilla, valmiilla ostoslistoilla ja oheismateriaalilla. Myös ravitsemusterapeutin osaamista on voitu hyödyntää. Ryhmiin osallistujien saanti on ollut helppoa, koska ryhmät on toteutettu paja-ajalla. Ryhmistä on pidetty ja sitoutuminen niihin on ollut hyvää. Hyvinvointia ruuasta -ryhmistä on tullut pysyvä ja tärkeä osa pajatoimintaa.

Case 2

Käytännönläheisenä ja keittiöalan ihmisenä, minulle arkiset askareet ovat tuttuja ja helppoja. Pian huomasi, että työtoiminnassa olevilla henkilöillä näitä taitoja puuttuu. Asiakkaiden kokonaisvaltainen hyvinvointi on iso asia ja yhtenä palasena on ruoka ja ravitsemus. Ohjaajana olen halunnut tuoda työtoimintaan lisää elämänhallintaa ja hyvinvointia lisäävää toimintaa.

Päätimme käynnistää Hyvinvointia ruoasta ryhmän ja lähdimme miettimään, miten saataisiin meillä ryhmä kokoon. Päihdekuntoutuksen parissa työskentelevän kollegan kautta saatiin 5 hlön miesporukka kasaan. Tarina miesten kokkausryhmästä myös levisi muiden työtoiminta asiakkaiden keskuudessa ja kun uuttaa ryhmää lähdettiin vetämään niin asiakkaat löytyivät suhteellisen helposti.

Ryhmätapaamiset olivat kerran viikossa. Valmiit ostoslistat ohjaajille helpotti suuresti minun työtäni. Ja tämä oli minun yksi toiveistanikin, jotta ryhdyin tähän. Kokemuksesta tiesin, että tavaroiden hankinta, ostoslistojen tekeminen on aikaa vievää.

Ryhmissä vahvana tuli esiin se, että raha- ja talousasiat vaikuttavat moniin valintoihin. Oikeastaan poikkeuksetta jokaisella kerralla puhuttiin vähän rahasta ja siitä että mitä mikäkin maksoi jne. Käytännön esimerkit mm. kuittien tarkastelu ja hintojen tarkastelu avasi monien käsitystä. Huomiona myös, että ei se terveellinen ruoka olekaan niin kallista. Samalla summalla mitä yksi tai kaksi valmisateriaa maksaa niin saa ison kattilallisen ruokaa ja leivottua vaikka pannukakun päälle.

Tärkeään roolin ryhmissä nousi yhteinen ruokailuhetki. Saatiin yhdessä nauttia itse valmistamista herkullisista ruuista. Miehet olivat ylpeitä omista tuotoksistaan. Moni mies koki, että tällaisia hetkiä omasta arjesta puuttui. Kannustimme rohkeasti kutsumaan ystäviä kylään ja ruokailemaan yhdessä. Sosiaaliset suhteet ja kanssakäymiset lisäävät myös hyvinvointia.

Itse olen saanut ryhmän sisällöstä paljon lisää omaan työhöni. Olemme lähteneet kehittämään uutta toimintamallia Raaheen kuntouttavan työtoiminnan pajoille. Yhteistyökuviot, verkostotapaamisen ja lukuisat keskustelut alan ihmisten kanssa on saanut minutkin entistä enemmän vakuuttumaan siitä, että tällaista toimintaa tarvitaan lisää. Onneksi lähdin mukaan.

Case 3

Kuntouttavassa työtoiminnassa toteutettiin Sydänliiton Tulppa -ryhmän pohjalta kehitettyä Hyvä Arki -ryhmää, jossa terveellisen ravitsemuksen lisäksi on huomioitu muutkin hyvinvointiin vaikuttavat tekijät, kuten uni, liikunta ja mielenterveys. Ryhmä on järjestetty työelämän ulkopuolella oleville kolme kertaa; yksi nuorille miehille ja kaksi seuraavaa molemmille sukupuolille ja kaiken ikäisille. Pienellä paikkakunnalla ei onnistuisi montaa ryhmää kavennetulle kohderyhmälle.

Hyvä arki rryhmästä kunta sai valmiin paketin, jota lähdettiin toteuttamaan asiantuntijoiden kanssa. Ryhmän ohjelma on rakennettu suunnitelmallisesti ja toiminta on tavoitteellista. Olen ollut ohjaajana jokaisella kokoontumiskerralla ja ohjaajakavereina on ollut eri alojen ammattilaisia kuten psykiatrisia sairaanhoitajia, terveydenhoitajia, päihdetyöntekijä, sosiaaliohjaaja, liikunnanohjaaja, hyvinvointikoordinaattori, kirjastonhoitaja, kulttuurituottaja ja ruoanvalmistuksesta kiinnostunut henkilö Maa- ja kotitalousnaisten paikallisyhdistyksestä.

Ryhmien sisältö on käytännönläheinen ja toiminnallinen. Ammattilaiset alustavat aihetta ja suunnittelivat toiminnallisia lähestymistapoja aiheeseen. Olennainen osa ryhmien kokoontumista

on ruuan tai välipalan valmistaminen yhdessä. Ryhmään kuuluu olennaisena työkirja ja sen hyödyntäminen läpi koko ryhmän ajan ja vielä sen jälkeenkin. Kotitehtävät useasti liittyivät työkirjaan. Näin asian esillä olo ryhmäläisten arjessa kokoontumisten välilläkin on läsnä. Samoin jatkotapaamisista sopimiset pitävät asiaa esillä heidän arjessaan.

Ryhmä on antanut alkusysäystä, tietoa, vaihtoehtoja, ideoita elämäntapamuutoksen aloittamiselle. Ymmärrys elintapamuutoksesta on lisääntynyt. Pystyvyyden tunne on vahvistunut ja tunne siitä, että itsekin kykenee muutokseen, kun sen aloittaa itselleen sopivin askelin. Ryhmäläiset ovat kannustaneet toisiaan ja jakaneet ajatuksia ja kokemuksia. Ilmapiiiri on ollut rento, hyväksyvä ja luottamuksellinen ja sen on rohkaissut kokeilemaan ja yrittämään itselle sopivia keinoja ja itselleen valitsemaa elintapojen muutoskohdetta. Ryhmäläiset olivat hyvin sitoutuneita kokoontumisiin. Yksi ryhmäläinen esimerkiksi toivoi jäävänsä luokalleen ja näin pääsevänsä myös seuraavaan ryhmään kertaamaan.

Kohderyhmältä eri ryhmistä saatu arvio toimintamallin vaikuttavuudesta on ollut samansuuntaista ja voittopuolisesti toiminta on koettu vaikuttavaksi. Valmiit ryhmämallit ja materiaalit varmistavat yhdensuuntaisen toiminnan ja siitä saadun arvion. Kehittävä palaute on liittynyt toimintamallin edelleen kehittämiseen tai paikallisiin olosuhteisiin.

Hyvinvointia ruoasta - ja Hyvä arki -ryhmiin osallistuneiden miesten palautekyselyllä kerätyt sanalliset palautteet:

- ”Mainio tapa oppia ja verrata opittua muiden kesken”
- ”Tulee kotona rohkeasti kokeiltua uutta”
- ”Kyllä positiivinen kokemus, hyvä yhteishenki”
- ”Kannattaa jatkaa toimintaa ja saada innostuun uusia”
- ”Kiitos ryhmästä. Sai hyviä ideoita arkeen. Uusia näkökulmia ruoanlaittoon.”
- ”Suosittelen lämpöisesti Hyvä arki -ryhmää”
- ”Olisin toivonut, että ryhmätapaamisia olisi ollut enemmän ja tiiviimmin”
- ”Ryhmän jäsenten yhteen sopivuuden varmistaminen”
- ”Keittiö oli ainakin alussa liian pieni -> ahdistusta henkisesti ja fyysisesti. Ohjaajat joutuivat tuomaan työkaluja ja sekä liesiä että uuneja puutteellisesti. Kurssi oli hienosti järjestetty meidän ”työajan” puitteissa.” (Huom! Palauteen jälkeen tehtiin tilamuutoksia ja työpajalle hankittiin ruoanlaittovälineitä.)
- ”Neljä tuntia on aika pitkä aika yhdelle kerralle. Asiat voisi käsitellä vähän tiiviimmin.”
- ”Koronarajoitukset haittasi jonkin verran. Olen yhtä aikaa tuetussa työtoiminnassa. Se poissulki joihinkin juttuihin osallistumisen. Niitä esteitä pitäisi purkaa.”

Asiakkaiden kommentteja / oivalluksia ryhmätyöskentelyn lomassa:

- Sain tietoa siitä, mitä on hyvä syödä ja mitä ei.
- Sain vinkkejä monipuoliseen ruokailuun ja ruoanvalmistamiseen.
- Yllätyksellinen tieto, mitä valmisruoat sisältävät.
- Voin säästää rahaa, jos teen itse ruoat.
- Oivalsin ateriarytmin tärkeyden.
- Voitin pelon, tämähän olikin mukavaa.
- Ei tarvinutkaan osata, täällä neuvotaan.
- Mukavinta ryhmässä on yhdessä ruoan laittaminen ja vinkkien saaminen.
- Ryhmässä on saanut hyviä neuvoja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.
- Päiväaikaiset heikotukset ovat jääneet pois (ateriarytmi parantanut).
- Arjen sankarit -ryhmän myötä ruokavalioon on tullut kiinnitettyä enemmän huomiota.
- Päiväkirja auttaa, että kotona tulee laitettua ruokaa.

- Ryhmästä olen saanut rytmii ruoanlaittoon eli ruoan ennättää tehdä, vaikka olisi kiireempi tilanne.
- Kynnys on ylitetty. Pari päivää mietin, miten ruoanlaitto onnistuu. Oli merkittävä juttu.
- Hyvät keskustelut ja paljon oppi uutta.
- Reseptit olivat helppolukuisia.

Hyvinvointia ruoasta -ohjaajien webropol-kyselyllä kerätyt sanalliset palautteet:

- ”Yhteinen tekeminen, reilu meininki ja vapautunut tunnelma. Onnistumisen ja hyväksymisen kokemuksia.”
- ”Sen tuoma säännöllisyys ja pieni rutiini osallistujien elämään. Lisäksi siitä osallistuja voi saada vinkkejä terveellisempään arkeen ja nähdä, ettei ruoanlaitto ja terveelliset elämäntavat olekaan niin haasteellisia”
- ”Mukava yhdessä tekeminen ja keskustelu touhuilun lomassa”
- ”Ravitsemustiedon jakamisesta saatu hyöty (asiakas voi paremmin)
- ”Saatu keskustelua aikaan ryhmässä ja ryhmän ulkopuolella”
- ”Ryhmässä tieto, ja tekeminen kohtasivat hyvin”
- ”Hyvin suunniteltu -> helppo ohjata”
- ”Materiaalit hyviä, ja toimivia ja etenkin kun materiaalia oli jakaa itse asiakkaillekin”
- ”Itse tekeminen :)”
- ”Tähän ryhmään on helppo tulla, ruuan äärellä on myös helppo puhua kaikista elämän ja arjen asioista”
- ”Hyvin suunnitellut tapaamiskerrat. Sopivasti asiaa ja yhteistä keskustelua ja ruoanlaittoa. Hyvät aineistot. Tulostin materiaalit mutta se oli myös tärkeää, että laitoin myös sähköpostia esim. Hukkapaloista herkkua. Asiakkaat olivat innossaan koska heille ei sitä asiapostia juurikaan tule.”
- ”Selkeät, helpot ohjeet”
- ”Monipuolisesti erilaisia ruokia”
- ”Erialaista sisältöä pajan normaaliin arkeen”
- ”Hyödyllisyys nuorten tulevaisuutta ajatellen”
- ”Laajasti tietoa”
- ”Uusia reseptejä”
- ”Ateriarytmi”
- ”Helpot ja monipuoliset ohjeet ja riittävästi materiaalia, joiden äärellä virisi hyviä keskusteluja asiakkaiden kanssa”
- ”Valmistettavien ruokien elintarvikkeiden edullisuus yllätti”
- ”Kotitehtävien läpikäyntiä kehitettävä”
- ”Kokoontumisia saisi olla esim. kerran kuukaudessa, vaikka syys-tai kevätlukukausi”
- ”Ryhmäkertoja voisi olla tiiviimmin, joka ehkä lisäisi osallistujien sitoutumista. Tilat voisivat jatkossa olla osallistujille tutummat, joka myös voisi lisätä osallistumisprosenttia.”
- ”Rinnalla voisi olla liikuntaryhmä esimerkiksi ruokaryhmä joka toinen viikko liikuntaryhmä joka toinen viikko”
- ”Nälkämittarista helpommin ymmärrettävä versio”
- ”Ryhmä voisi olla myös sekaryhminä toteutettava”
- ”Kesto pitempi, tai kokoontumiset 1krt/vko”
- ”Valmistettavat ruoat katsottava taitotasolta sopivaksi ryhmän miehille”
- ”On niin hyvin kehitetty, ettei tarvitse mitään kehittämistä”
- ”Emme löydä kehitettävää, täysin hyvä ja valmis setti!”

Ohjaajien kommentteja / oivalluksia ryhmätyöskentelyn lomassa:

- Yksi mies rohkaistui syömään yhteisessä pöydässä.
- Toive, että ryhmästä muodostuisi vertaisryhmä ruokakurssin jälkeen.
- Ryhmätapaamisia tulisi olla enemmän, toiset 5 kerta. Tämän kurssin aikana miehet ovat ryhmäytyneet ja päässeet työskentelyssä hyvään alkuun. Nyt pelko, että tulee takapakkia.
- Yhteishenki oli hyvä ja miehet uskaltautuivat maistelemaan erilaisia smoothieita ja hedelmiä.
- Nuorille on tarpeen opettaa ruoanlaiton perustaitoja.
- Miehet olivat aktiivisesti mukana, vaikka puhuminen osalle oli ehken haasteellista.
- Yhdestä miehestä on tullut puhelias ryhmään myötä. Kyseinen mies on ainoana tehnyt kaikki kotitehtävät ja jopa pyytänyt kotiin apua, että hän opettelisi paistamaan pihvin.
- Yksi mies oli kommentteissa usein negatiivinen, mutta osallistui yhtä kertaa lukuun ottamatta ryhmäkäynneille.
- Ryhmä on antanut hyviä vinkkejä - myös ohjaajalle.
- Miehet tarvitsevat ohjausta joka työvaiheessa.
- Jatkoa ajatellen tulisi pohtia asiakkaiden sitouttamista ryhmään. Tämän ryhmän perusteella sitoutuminen asiakkailla on haastavaa ilman sopimuksen tuomaa veloitetta.
- Miehet olleet ylpeitä, että olivat itse laittaneet ruoan. Arvostus itseä ja ruoanlaittoa kohtaan.
- Ateriarytmi olisi hyvä saada kohdalleen, mutta on vaikea tottua uuteen rytmiin. Oma-aloitteisuus kotona puuttuu.
- Tapaamisessa tunnelma oli rento ja miehet avoimesti keskustelivat ja ottivat kantaa keskusteluun. Ruoka maistui ja ottivat eväspaketit mukaan.
- Miehet keskustelivat aktiivisesti ja vuorollaan kertoivat, mistä ruoasta tykkäävät ja mitä + miten laittavat ruokaa. Yksi mies yllätti avoimuudella ja aktiivisella keskustelulla. Miehet ovat motivoituneita. Kaikki miehet maistelivat makuraadin hedelmiä ja juureksia.
- Haasteena malttaa miesten tehdä itse ja tarvittaessa opastaa heitä.
- Miehet syövät aika vähän ryhmäpäivinä.
- Yllätys, miten ohjattavia ja epävarmoja ryhmäläiset olivat. Ohjaajapari oli tarpeen. Ohjeiden lukeminen tuotti vaikeuksia ja perusasiat eivät välttämättä olleet tuttuja esim. lyhenne tl.
- Ruokaillessa monipuolista keskustelua esim. marjastus, kalastaminen; erilaiset kalat, valmisruoat.
- Yhden miehen aamuheräämisissä on tapahtunut muutosta myönteiseen. Ryhmään tulo onnistuu paremmin. Yksi mies osallistuu rohkeammin pajan ruoanvalmistukseen.
- Yksi mies rohkaistu ainoana miehenä osallistumaan vesivoimisteluryhmään. Toisenkin mies on osoittanut kiinnostusta.
- Miesohjaajienkin asenteessa oli tapahtunut muutosta ja toivat omia esimerkkejä keskusteluissa esille.

Muu toimintamallia tukeva tieto

Arjen sankarit -toimintamallia tukevat seuraavat rinnakkaiset ja samaan aihepiiriin liittyvät hankkeet:

Vahvaksi - osatyökykyisten työllistäminen

Vahvaksi -hankkeessa luodaan osatyökykyisten työllistämiseksi sellaisia paikallisia palvelupolkuja, jotka koetaan vaikuttaviksi, vahvistaviksi ja kannustaviksi. Näin työllistettyjen motivaatio ja mahdollisuudet työllistyä paranevat. Hanke käyttää eri toimijoiden ja te-palvelujen asiantuntemusta, sekä tukee näiden tuottamien asiantuntijapalvelujen käyttöä monipuolisesti. Asiakasta ei määritä hänen sijoittumisensa tietylle palvelulinjalle vaan yhdessä asiakkaan kanssa todettu henkilökohtaisen tuen tarve. Vahvaksi -hankkeessa luodaan paikallinen osatyökykyisten

työllistämisen malli, joka jää verkoston ja kaupungin käyttöön hankkeen jälkeen. Verkostoyhteistyötä helpottamaan ja asiakastiedon keräämistä varten hankitaan yhteinen ohjelma/sovellus sekä tarvittavat koulutukset. Käyttöön otettu ohjelma helpottaa monialaisen työryhmän toimijoiden työtä, koska he jakavat tarpeellisen asiakastiedon ko. ohjelmassa. Tämä lisää asiakkaan saaman palvelun oikea-aikaisuutta ja laatua. Samalla vastuunjako selkiytyy ja päällekkäinen työ vähenee. [Hankkeen kuvaus](#) EU:n rakennerahastotietopalvelussa.

Osallisuutta moniammatillisesti - OSMO-hanke

OSMO-hankkeen tavoitteena oli kehittää palvelutarpeen tunnistamista sekä luoda työ- ja työtoimintakyvyn arviointiin yhtenäinen käytäntö. Tuloksena valmistuivat työohje monitoimijaiseen työ- ja toimintakyvyn arviointiin, työkalupakki sekä kokemustoimijoiden kanssa tehty asiakasesite. Kohderyhmää olivat monialaisen yhteispalvelun ja aikuissosiaalityön yhteiset työelämän ulkopuolella olevat asiakkaat, joiden työ- ja toimintakykyä sekä osallisuutta halutaan parantaa. [Hankkeen kuvaus](#) EU:n rakennerahastotietopalvelussa.

Työkykyisenä työelämään

Työkykyisenä työelämään -hankkeen tavoitteena oli vastata valtakunnallisten ja alueellisten strategioiden ja toimenpideohjelmien painopistealueisiin. Hanke pyrki vaikuttamaan lahtelaisten työttömien elämänhallinnan, hyvinvoinnin, työkyvyn ja työnsaantimahdollisuuksien parantamiseen ja sijoittumiseen työkykyisinä työmarkkinoille. Yksilöön vaikutettiin moniammatillisen verkoston avulla niin fyysisenä, psyykkisenä kuin sosiaalisena kokonaisuutena. Yksilön työkuuntoisuuteen (-kykyisyyteen) vaikutettiin ensisijaisesti liikunnan, ravitsemuksen ja levon merkitystä painottamalla. Hankkeen konkreettisina tuloksina syntyi Lahteen huonossa työmarkkina-asetmassa olevien työttömien liikuntaneuvonnan osallistava toimintamalli, jonka muodostavat kaksi osiota: 1. Työttömien liikuntaneuvonnan palveluketju ja toimintamalli 2. Työttömien Työkuntodistuksen toimintamalli. [Hankkeen kuvaus](#) EU:n rakennerahastotietopalvelussa.

Elintapaohjauksen palveluketju

Eloa ja Iloa Elintapaohjauksen palveluketju -hankkeen tavoitteena oli edistää työttömien ja huonossa työmarkkina-asetmassa olevien terveitä elintapoja, vahvistaa mielenterveyttä, torjua yksinäisyyttä ja kaventaa hyvinvointi ja terveyseroja. Kohderyhmän terveitä elämäntapoja on vahvistettu sekä henkilökohtaisen että ryhmäohjauksen kautta eri verkostoja hyödyntäen. Samalla on vahvistettu mielenterveyttä, torjuttu yksinäisyyttä sekä kavennettu hyvinvointi- ja terveyseroja. Hankkeessa rakennettiin Itä-Savon Sairaanhoidopiirin alueelle alueellinen elintapaohjauksen toimintamalli yhdessä palvelun käyttäjien ja eri toimijatahojen kanssa. Mallin asiakasohjauksen pääsisällön osina olivat pääsääntöisesti liikunta, ravinto ja uni. [Hankkeen kuvaus](#) EU:n rakennerahastotietopalvelussa.

Työkykyä liikunnalla-hanke

Työkykyä liikunnalla -hanke lähti tarpeesta etsiä toimintamalleja liikunnan ja terveellisten elämäntapojen huomioimiseksi työpajaympäristössä tapahtuvassa valmennuksessa. Hankkeen avulla kehitettiin hanketoimijoiden, kuntien liikuntapalveluiden sekä urheiluseurojen ja paikallisten yhdistysten välistä yhteistyötä matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien saatavuuden parantamiseksi. Yhteistyöllä saatiin luotua uusia toimintamalleja kohderyhmän tavoittamiseksi ja liikuttamiseksi sekä tehostettiin olemassa oleviin liikuntapalveluihin ohjaamista ajanmukaisen tiedon ja yhteisen suunnittelun avulla. Uutuusarvona hankkeessa oli perinteisen työpajatoiminnan ja siihen liittyvien työllistämistä edistävien palvelujen sekä ohjatun liikunnan ja

elämäntapatietouden yhdistäminen valmentautujien työllistymisedellytysten parantamiseksi. [Hankkeen kuvaus](#) EU:n rakennerahastotietopalvelussa.

RUORI 2 - uutta suuntaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn

RUORI 2 - hankkeen päämääränä oli kehittää työttömien työnhakijoiden ja työmarkkinoiden ulkopuolelle olevien työkäisten työ- ja toimintakykyä edistäviä palveluita asiakasta aktivoiden ja kuunnellen sekä lisätä kaikkein vaikeimmassa asemassa olevien mahdollisuutta osallisuuteen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Tarkoituksena oli, että työllistymisen mahdollistuessa, työkyky on riittävällä tasolla työllistymisen toteutumiseksi. Hankkeessa kehitettiin vertaisvalmentaja- ja kimppekaveritoiminta työttömien osallisuuden sekä elämänhallinnan parantamiseksi. Hankkeen konkreettisena tuloksena syntyi Kartta kohti hyvää oloa ja kaveruutta - käsikirja. [Hankkeen kuvaus](#) EU:n rakennerahastotietopalvelussa.

Ihan jees arki -hanke

Ihan jees arki -hankkeessa kehitettiin yhteistyöhön perustuva toimintamalli, joka voidaan ottaa käyttöön valtakunnallisesti Marttapiirien, etsivän nuorisotyön toimijoiden, sosiaalipalveluiden sekä muiden yhteistyötahojen välisessä yhteistyössä nuorten osallisuuden tukemiseksi. Tavoitteena oli, että kehitetty toimintamalli tukee etsivän nuorisotyön ja sosiaalipalveluiden toimintaa sekä täydentää käynnissä olevia uudistuksia ja kokeiluja, joista syntyy monitoimijaisia palvelukokonaisuuksia. [Hankkeen kuvaus](#) EU:n rakennerahastotietopalvelussa.

Virtuaalivalmennuksella kohti työelämää

Virtuaalivalmennuksella kohti työelämää -hankkeen päätavoitteena on kehittää virtuaalivalmennusta (virtuaaliPT) työttömille ja työmarkkinoiden ulkopuolella oleville nuorille miehille ennen työsuhdetta ja sen alkamisen tueksi. Virtuaalivalmennuksen avulla edistetään nuorten miesten itsensä johtamisen ja elämänhallinnan taitoja (mm. resilienssi), työelämävalmiuksia sekä siirtymistä työhön tai koulutukseen. Hankkeessa syvennetään Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunta- ja sosiaalialan koulutusten, TE-toimiston, Kainuun Soten Aikuisosiaalipalvelujen, Kainuun kuntakokeilun ja Kainuun Prikaatin Varusmiestoimikunnan yhteistyötä nuorten miesten hyvinvoinnin sekä työllisyys- ja koulutusurien edistämiseksi. Hankkeessa luodaan monialainen ja alueellinen yhteistyömalli.

NOVA2 - Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla

NOVA2-hankkeen ensisijaisena tavoitteena oli edistää työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien 15–29-vuotiaiden nuorten työ- ja toimintakykyä sekä osallisuutta matalan kynnyksen liikuntatoiminnan avulla. Liikuntatoiminnan tavoitteena oli vahvistaa nuoren osallisuutta ja hyvinvointia, jotta koulutukseen hakeutuminen ja työllistyminen mahdollistuvat. Hanke osoitti, että ohjaajia kouluttamalla voidaan lisätä nuorten liikkumista ja hyvinvointia. [Hankkeen kuvaus](#) EU:n rakennerahastotietopalvelussa.

Sosiaalinen osallisuus ja työ- ja toimintakyvyn muutos (Solmu) - koordinaatiohanke

Solmu-hankkeessa on kehitetty työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä Kykyviisari. Laajemmassa kontekstissa Solmu-hankkeessa pyritään edistämään osatyökykyisten sekä haastavassa työmarkkina-asemassa olevien henkilöiden poluttamista kohti työelämää. Hankkeessa pyritään myös lisäämään yleistä tietoisuutta työ- ja toimintakykyyn liittyen sekä tukemaan

yksilöiden toimijuutta sekä osallisuutta oman työ- ja toimintakykynsä parantamisessa. [Hankkeen kuvaus](#) EU:n rakennerahastotietopalvelussa.

VALPAS2-hanke

VALPAS 2-hankkeen tavoitteena on työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten ja nuorten aikuisten tavoittaminen etsivällä ja jalkautuvalla työtöteellä sekä matalan kynnyksen toiminnan kehittäminen kuntiin yhdessä vaikeimmassa asemassa olevien nuorten ja nuorten aikuisten kanssa. Tavoitteena on myös, että nuorten ja nuorten aikuisten osallisuus, elämäntilannetta ja työelämävalmiudet vahvistuvat sosiaalisen kuntoutuksen avulla. VALPAS 2-hankkeen tavoitteena on lisäksi kuntien ja sairaanhoitopiirien yhteistyön tiivistäminen sekä katkeamattomien palvelupolkujen rakentaminen erityisesti päihde- ja mielenterveyspalveluiden osalta hankkeessa kehitettävän yhteiskehittäjäyhteistyötoimintamallin avulla.

YHES – tekemällä, oppimalla ja luottamalla yhdessä

YHES-hanke kehittää nuorille suunnattua matalan osallisuuden valmennusta etävalmennuksena ja kasvokkain tapahtuvana ryhmävalmennuksena. Hanke huomioi koronakriisin aiheuttamat haasteet palvelujen jatkuvuuden turvaamiseksi, digitaalisen saavutettavuuden lisäämiseksi ja valmennuksen matalan osallisuuden toiminnan sisältöjen edelleen kehittämiseksi. Näissä tilanteissa etävalmennus toimii ”digitaalisena koukkuna” kiinnittäen nuoren palveluun ja voimaannuttaen nuorta vaiheittain kasvokkain tapahtuvien palvelujen piiriin. Hankkeessa etsitään uudenlaisia yhteistyökuvioita Etelä-Karjalassa niin, että hanke tukee palvelujen järjestämistä koronatilanteen aiheuttamassa erityistilanteessa ja muuttuvassa toimintaympäristössä. Hanke vahvistaa verkostoyhteistyötä Laptuote-säätiön, Lappeenrannan ja Parikkalan kuntien, ohjaamojen, Etelä-Karjalan työvoiman palvelukeskuksen (TYP), Kaakkois-Suomen TE-toimiston, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri Eksoten, etsivän nuorisotyön, kansalaisjärjestöjen ja muiden yhteistyötahojen välillä. [Hankkeen kuvaus](#) EU:n rakennerahastotietopalvelussa.

KUNTO – Uusilla kunnallisilla toimilla työkuuntoon ja työelämään

KUNTO -hanke rakentaa uudenlaisen kunnallisen toimintamallin, jolla tuetaan ja parannetaan heikossa työmarkkina-asemassa ja syrjäytymisvaarassa olevien työttömien alle 30-vuotiaiden nuorten työnhakijoiden työkykyä ja työllistymistä Lahden seudulle. Hankkeessa käynnistetään uudenlainen kunnallinen sosiaali- ja terveyspalveluyhteistyön yhdyspintamalli ja nuorten työkyvyn edistämisen palvelutiimi, joka koostuu työkykykoordinaattoreista (terveydenhoitaja/sairaanhoitaja), ns. nopean toiminnan työkykyjoukoista. Palvelumallin ja tiimin tehtävä on tarjota matalan kynnyksen työkyvyn ja hyvinvoinnin valmennus- ja tukipalveluita ja edistää nuorten työkuuntoa. Erityishuomiota kiinnitetään esimerkiksi mielenterveyden tuen uusiin malleihin. [Hankkeen kuvaus](#) EU:n rakennerahastotietopalvelussa.

Nainen 45+ - Voimaantuneena kohti työtä!

Miten tämä liittyy nyt haussa olevaan hankkeeseen? Nainen 45+ -hankkeen tavoitteena on kehittää, testata, arvioida ja levittää elintapaohjauksen malli työttömien yli 45-vuotiaiden naisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseksi ja sitä kautta työkyvyn ja työllistymismahdollisuuksien vahvistamiseksi.

Yhdessä osallisuutta –Osallisuutta ja ihmislähtöisyyttä paikallista yhteistyötä edistämällä

Yhdessä osallisuutta -hanke edistää yksinäisten, koronan kolhimien tai muuten elämässä eksyneiden ihmisten hyvinvointia kouluttamalla Pohjois-Pohjanmaan kunta- ja järjestötoimijoita osallisuustyöstä. Hanke tuo kunta- ja järjestötoimijoille oikeat työkalut ja toimintamallit ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Hanke etsii uusia keinoja erityisesti huomiota vaille jäävien ihmisryhmien osallisuuden vahvistamiseksi sekä heille suunnattujen palveluiden ihmislähtöisyyden lisäämiseksi. [Hankkeen kotisivut.](#)

Elämänlaatua ruuasta -hanke

Elämänlaatua ruuasta (2021–2023) -hankkeen tavoitteena on edistää työelämän ulkopuolella olevien ravitsemusterveyttä sekä hakea työllisyydenhoidon ja ravitsemuksen yhtymäkohtia. Hankkeen päämääränä on lisätä työelämän ulkopuolella olevien tasavertaisia mahdollisuuksia laadukkaaseen ruokaan ja kohentaa heidän ruokaan liittyvää elämänlaatuaan, ravitsemusterveyttään sekä osallisuuden, toimijuuden ja arvokkuuden kokemuksia. Lisäksi tarjotaan ammattilaisille tietoa ja työvälineitä ruuan ja ravitsemuksen integroimiseksi osaksi olemassa olevaa toimintakulttuuria työelämän ulkopuolella olevien palveluissa. Hanke toteutetaan terveyden edistämisen määrärahalta (STM). [Hanke](#) Vates-säätiön sivustolla.

Löydetyt miehet -hanke

Löydetyt miehet (2018–2020) -hankkeen tavoitteena oli syrjäytymisvaarassa olevien 45–65-vuotiaiden kainuulaismiesten arjen hyvinvoinnin vahvistuminen ja elämänhallinnan kohentuminen kohti liikunnallisempaa, päihteettömämpää ja terveellisempää elämäntapaa. Hankkeessa luotiin mieserityinen ryhmätoimintamalli, jonka mukaisia ryhmiä toteutettiin eri puolilla Kainuuta. Järjestöjen, kuntien ja maakunnan yhteistyöverkoston tiivistymisen myötä Löydetyt miehet -ryhmätoiminta on jatkunut paikallisesti hankkeen päätyttyä. [Hanke](#) Miina Sillanpään Säätiön sivustolla.

Hyvinvointityön tavoitteista toimintaan (2019–2021) -hanke

Elintapaohjauspalvelu hyvinvointimentorointi perustettiin Vantaalle tarpeesta puuttua kuntalaisten ylipainon ja elintapasairauksien lisääntyvään määrään. Hyvinvointimentorointi kehitettiin yksilötapaamisten ja mobiilisovelluksen ympärille pitkäkestoiseksi 12 kuukauden palveluksi. Ensimmäiset tulokset 12 kuukauden palvelun päättäneistä henkilöistä ovat lupaavia ja toimintaa edelleen kehitetään Vantaalla elintapaohjauksen vaikuttavuuden todentamiseksi. Hanketta rahoitti STM.

Vertaistervarit -hanke

Hyvinvointia ja terveyttä edistävää vertaisryhmätoimintaa, Vertaistervarit (2020–2022) -hankkeen tavoitteena on lisätä hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta. Hankkeessa tarjotaan koulutettujen vapaaehtoistoimijoiden ohjaamaa ryhmämuotoista vertaistukea aikuisille henkilöille, joilla on tuen tarve elintapamuutoksen tekemiseen ja ylläpitämiseen. Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Veikkauksen tuotoilla. [Hankkeen kotisivut.](#)

Kestävät talouspolut –hanke

Kestävät talouspolut (2022–2024) –hankkeen tavoitteena on vahvistaa taloudellisesti haavoittuvassa tilanteessa olevien ihmisten taloudellista toimintakykyä, kestävän arjen ja talouden hallintaa sekä osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia. Hankkeessa 1) kerätään ja tuotetaan tietoa ekologisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävästä hyvinvoinnista sekä mielekkään arjen osatekijöistä 2) kehitetään ja pilotoidaan uusia ekososiaalisen talousneuvonnan toimintatapoja ja välineitä sekä moniammatillista palvelupolkua 3) vaikutetaan asenteisiin ja yhteiskunnallisiin rakenteisiin sekä nostetaan julkisessa keskustelussa esille epäkohtia, muutostarpeita ja ratkaisuehdotuksia taloudellisesti haavoittuvissa tilanteissa olevien tarpeita ja osallisuutta painottaen. Hankkeessa tehdään verkostoyhteistyötä kasvokkain ja digiympäristöissä. Kestävät talouspolut –hanke on Takuusäätiön ja Marttaliiton yhteinen kehittämishanke. Hankkeen rahoittaa STEA. [Hanke](#) Marttaliiton sivustolla.

Palveluintegraatiomalli osatyökykyisille, PALO -hanke

Palveluintegraatiomalli osatyökykyisille, PALO (2020–2022) -hankkeessa luodaan monialainen ja integroitu palvelumalli ja palvelupolut. Asiakkaalle nimetään omatyöntekijä, joka vastaa asiakasohjauksesta. Hankkeessa tuetaan ja vahvistetaan osatyökykyisen aktiivista osallistumista sekä omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimista. Hankkeen toteuttajat ja yhteistyötahot: Oulun kaupunki, hyvinvointipalvelut, työllisyyspalvelut, Pohjois-Pohjanmaan TE-toimisto, Kela, Oulun seudun kunnat, Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus, Pohjois-Pohjanmaan liitto, sairaanhoitopiiri, työnantajat, kolmannen sektorin toimijat. Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Hanke tekee tiivistä yhteistyötä Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskushjelman, työllisyyden kuntakokeilujen, Kelan ja muiden sidosryhmien kanssa. [Uutinen hankkeesta](#) Oulun kaupungin sivustolla.

Aluetuki-hanke

Aluetuki-hanke (2021–2023) vahvistaa sosiaali-, terveys- ja sivistyspalvelujen ammattilaisten osaamista rahapeliongelman tunnistamisessa, hoidossa ja tuessa. THL:n tutkimuksen mukaan kuntien työntekijät kokivat tarvitsevansa lisää osaamista rahapeliongelman hoitoon. Lisäksi reilu kolmasosa tutkimuksen vastaajista koki, ettei rahapelaamista osata ottaa puheeksi hoitopalveluissa. Aluetuki on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoima aluetukihanke rahapeliongelman hoidon ja tuen saatavuuden ja laadun kehittämiseksi valtakunnallisesti. Etelä-Suomessa palvelun toteuttaa sosiaalialan osaamiskeskus Socca (Peliklinikka), Väli-Suomessa Sovatek-säätiö ja Pohjois-Suomessa Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä. [Uutinen hankkeesta](#) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivustolla.

Hyvinvoinnin digipolut –hanke

Miten tämä liittyy nyt haussa olevaan hankkeeseen? Hyvinvoinnin digipolut -hankkeessa diabetesta sairastaville ja diabetesriskissä oleville tarjotaan monikanavaista tukea ja digitaalisia työkaluja oman arkensa ja omahoitonsa tueksi. Tavoitteena on, että hankkeen lopputuloksena syntyy hyvinvointipolkuja sosiaali- ja terveydenhuollon tarjoamien palveluiden rinnalle. Rahoittaja: STEA.

POPSote-hanke

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialuevalmistelu käynnistyi POPsote-hankekokonaisuudella. Hanke koostuu Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelmasta ja sitä tukevista yhteisistä hankkeista. Hankkeessa kehitetään alueen sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastuspalveluiden toimintaa.

Mukana kehittämistyössä ovat kaikki Pohjois-Pohjanmaan kunnat, sote-organisaatiot ja kaksi pelastuslaitosta. Kivijalkana olevat periaatteet ovat ihmislähtöinen hyvinvointikäsitys, asiakas- ja potilaslähtöisyys, paras porukka ja vaikuttavat palvelut. Kestävä kokonaisuus muodostuu asiakasohjauksesta, kokemustiedon hyödyntämisestä, osaamisen vahvistamisesta, matalan kynnyksen palveluiden lisäämisestä, digitaalisten palveluiden hyödyntämisestä, ammattilaisten keskinäisen työnjaon uudistamisesta, ammattilaisten välisen konsultoinnin kehittämisestä, yhdessä hiotuista palvelu- ja hoitopoluista, yhtenäisestä toimintakyvyn arvioinnista ja johtamisessa onnistumisesta. Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointivalmistelun kuntoutuksen kehittämisohjelman tavoitteena on tunnistaa kuntoutujan kuntoutustarve ja kuntoutumista tuetaan oikea-aikaisesti, vaikuttavin toimintamallein, moniammatillisesti ja monialaisesti. Kehittämisohjelma koostuu neljästä työpaketista: moniammatillinen ja –alainen kuntoutus, kuntoutuksen ennaltaehkäisevät toimintamallit ja kuntoutuksen läpileikkaavat teemat (yhteisen tietoperustan vahvistaminen, toimintakyvyn yhtenäiset arviointikäytännöt ja kuntoutusalan osaamistarpeiden tunnistaminen). Kehittämistyötä tehdään työpakettien mukaan rakentuissa teemaverkostoissa hyvinvointialueella sekä alueellisesti koottavissa työryhmissä. Työllistymistä tukevissa toimenpiteissä pyritään synergiaan eri hankkeiden ja palveluiden välillä. Yhteistyötä tehdään siten, että hyödynnetään jo olemassa olevia palveluita (esim. Te-palvelut) ja järjestetään tilaisuuksia yhteistyössä eri hankkeiden kanssa. Yhteistyön avulla täydennetään olemassa olevaa tarjontaa.

Työkykyohjelma

Työkykyohjelmassa (2019–2023) painopiste on olemassa olevan työ- ja toimintakyvyn vahvistamisessa ja työllistymisen edistämisessä. Työkykyohjelma on osa hallitusohjelman työllisyystoimien kokonaisuutta. Työkykyohjelmasta vastaa ja sitä toteuttaa työ- ja elinkeinoministeriö yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa. Työkykyohjelman tarkoituksena on 1) tukea osatyökykyisten työttömien ja pitkäaikaistyöttömien työhön pääsyä ja työssä pysymistä, 2) ehkäistä työttömyyden pitkittymistä ja työkyvyttömyyttä sekä 3) lisätä heikossa työmarkkina-asemassa olevien työelämäosallisuutta. [Työkykyohjelma](#) Sosiaali- ja terveysministeriön sivustolla.

Yhteenveto näyttöön perustuvasta tiedosta

Toimintamallista ei ole pitkäaikaista seurantatietoa eikä siitä ole tehty tutkimusta.

1.3 Toimintamallin sovellettavuus käytäntöön

Sovellettavuus Suomeen

Arjen sankarit -toimintamalli on pilotoitu / testattu 16 Pohjois-Pohjanmaan kunnan kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluissa. Asiakkailta ja ammattilaisilta saatu palaute osoittaa, että toimintamallille on tarve. Jos palvelutarpeen arvioinnin yhteydessä tunnistetaan tarve elintapavalmennukselle, toimintamalli vastaa tarpeeseen ja on otettavissa käyttöön eri puolilla Suomea.

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030 periaatepäätöksellä linjataan niitä toimia, joilla suomalaisten hyvinvoinnin ja terveyden eriarvoisuus saadaan vähenemään vuoteen 2030 mennessä. Päämääränä on turvata suomalaisten kestävä hyvinvointi kaikissa väestö- ja ikäryhmissä. Ihmisten hyvinvoinnista huolehtiminen on edellytys kestäväälle talouskasvulle sekä

yhteiskunnan ja talouden vakaudelle. Arjen sankarit -toimintamallilla vastataan periaatepäätöksen tavoitteisiin työikäisten, työelämän ulkopuolella olevien miesten osalta.

Sovellettavuus eri kohderyhmiin

Toimintamalli on sovellettavissa työikäisiin, haavoittuvassa asemassa oleviin väestöryhmiin. Toimintamallin käyttöönotto vaatii toiminnan ja toteutuksen suunnittelun paikallisesti kohderyhmälle sopivaksi. Materiaalit ovat suomenkielisiä.

Olemassa olevat rakenteet ja verkostot

Toimintamalli on pilotoitu / testattu Pohjois-Pohjanmaalla kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluissa, mutta se ei vielä ole osa rakenteita. Toimintamalli istuu osaksi em. palveluja, mutta vaatii asiakaspolun kehittämistä monialaisella ja moniammatillisella yhteistyöllä.

Materiaalit

Tietoa ja materiaaleja on saatavilla Arjen sankarit -hankkeen OYSin ja Oulun Maa- ja kotitalousnaisten verkkosivuilta. Ohjeiden ja materiaalien kokoaminen vaatii toimintakäsikirjan laatimisen. Hyvinvointialueen aloittaessa toimintansa, verkko-osoite muuttuu.

Koulutus ja koulutusmateriaalit

Koulutusmateriaali on saatavilla Arjen sankarit -hankkeen OYS:n ja Oulun Maa- ja kotitalousnaisten verkkosivuilta.

Käyttö Suomessa ja kansainvälisesti

Käyttö Suomessa

Toimintamalli on ollut käytössä Suomessa vuosina 2020-2022 Pohjois-Pohjanmaan alueen kunnissa ja kaupungeissa. Ryhmätoimintaa on järjestetty Haapajärvellä, Iissä, Kuusamossa, Kärsämäellä, Limingassa, Oulussa, Oulaisissa, Pyhännällä, Pyhäjärvellä, Raahessa, Taivalkoskella, Tyrnävällä, Utajärvellä ja Vaalassa.

Käyttö Euroopassa

Ei käytössä muualla Euroopassa.

Käyttö Euroopan ulkopuolella

Ei käytössä Euroopan ulkopuolella.

Taulukko 2. Toimintamallin käyttö Suomessa ja kansainvälisesti

	Käyttöalueet
Suomessa	Haapajärvi, Ii, Kuusamo, Kärämäki, Liminka, Oulu, Oulainen, Pyhäntä, Pyhäjärvi, Raahe, Taivalkoski, Tyrnävä, Utajärvi ja Vaala.
Euroopassa	-
Euroopan ulkopuolella	-

Toimintamallin käyttöönoton merkitys kunnissa ja hyvinvointialueilla

Toimintamalli liittyy työllistämistoiminnan yhdyspinnoilla tapahtuvaan yhteistyöhön ja siten osa laajempaa hyte-työtä.

Yhteenvedo sovellettavuudesta käytäntöön

Toimintamalli vastaa kohderyhmän tarpeisiin ja istuu hyvin kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluihin. Toimintamallille tulisi saada kansallinen ja alueellinen koordinointi, toimintamallin materiaalit vaativat päivittämistä ja ammattilaisille tulisi järjestää täydennys- ja käyttöönottokoulutusta.

1.4 Toimintamallin lähteet

Toimintamallin Internet-sivut ja sosiaalinen media

Arjen sankarit Oulun yliopistollisen sairaalan sivustolla: <https://oys.fi/tietoa-meista/kehittaminen/terveyden-edistaminen/arjen-sankarit-miehet-kuntoon-ja-tyollistymisen-polulle-hanke/>

Arjen sankarit ProAgria Oulun Maa- ja kotitalousnaisten sivustolla: <https://www.proagriaoulu.fi/fi/arjen-sankarit/>

Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hanke Innokylässä: <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/arjen-sankarit-miehet-kuntoon-ja-tyollistymisen-polulle>

Arjen sankarit, ravitsemusterveyden edistämisen ja kuntoutumisen polku Ruokaviraston sivuilla: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/ravitsemusterveyden-edistaminen/ravitsemusterveyteen-liittyvat-palveluketjut2/>

Facebook: Arjen sankarit -hanke <https://www.facebook.com/arjensankarihanke/>

Instagram: @arjen_sankarimiehet https://www.instagram.com/arjen_sankarimiehet/

Toimintamallia koskeva lainsäädäntö

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001

Toimintamallia koskevat poliittiset suositukset ja ohjeistukset

Valtioneuvosto (2019). Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31. Valtioneuvosto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-808-3>

Vertaisarvioidut julkaisut toimintamallista

-

Julkaisut toimintamallista

Hyyrönmäki, S. (24.6.2020). Tukea arkeen ja työllistymiseen työikäisille miehille. SeutuMajakka. <https://seutumajakka.fi/artikkeli/tukea-arkeen-ja-tyoellistymiseen-tyoeikaesille-miehille/>

Hyyrönmäki, S. (11.8.2021). Työttömät syysuoltoon Oulaisissa. SeutuMajakka. <https://seutumajakka.fi/nakoislehdet/>

Hyyrönmäki, S. (20.10.21). Ruoasta hyvinvointia miehille [blogiartikkeli]. *POP*sote. <https://popsote.fi/ruoasta-hyvinvointia-miehille/>

Hyyrönmäki, S. (21.4.2022). Kempeleläis- ja liminkalaismiehille hyvinvointia ruoasta - maksuttomat ruoanvalmistusryhmät käynnistyvät. Rantalakeus. <https://www.rantalakeus.fi/kempelelais-ja-liminkalaismiehille-hyvinvointia-ru/4536162>

Hyyrönmäki, S. (17.5.22). Ravitsemusterveyden ja terveellisten elintapojen edistäminen kuntouttavassa työtoiminnassa ja sosiaalisessa kuntoutuksessa [blogiartikkeli]. *POP*sote. <https://pohjois-pohjanmaanhyvinvointialue.fi/ajankohtaista/ravitsemusterveyden-ja-terveellisten-elintapojen-edistaminen-kuntouttavassa-tyotoiminnassa-ja-sosiaalisessa-kuntoutuksessa/>

Hämeenniemi, R. & Väisänen, S. (6.4.2022). Ruoanlaiton kautta hyvinvointia miehille Taivalkoskella. Koillissanomat. <https://www.koillissanomat.fi/ruoanlaiton-kautta-hyvinvointia-taivalkoskella-tyo/4498649>

Jaatinen, S. (14.1.2021). Työttömistä miehistä Arjen sankareita – Hanke alkaa Raahessa ruuanlaittokurssilla. Raahenseutu. https://www.raahenseutu.fi/tyottomista-miehista-arjen-sankareita-hanke-alkaa/3261313?utm_campaign=Raahen%20Seutu%20etusivu&utm_source=Raahen%20Seutu&utm_medium=RSS

Kankaanpää, J. (26.4.2022). Miesten ”kokkikerho” alkaa ensi viikolla. Pyhäjärven Sanomat. <https://pyhajarvensanomat.fi/2022/04/26/miesten-kokkikerho-alkaa-ensi-viikolla/>

Keränen, E. (4.5.2022). Hyvinvointia ruoasta -ohjaaja opastaa kohti terveellisiä ruokailutottumuksia [blogiartikkeli]. *Maa- ja kotitalousnaiset*. https://www.proagriaoulu.fi/fi/hyvinvointia-ruoasta-ohjaajat-opastavat-kohti-terveellisia-ruokailutottumuksia?utm_source=emaileri&utm_medium=email&utm_campaign=Ajankohtaista%20elintarvikealalla%206*2022&utm_term=Lue%20blogi%20ja%20lataa%20opas*%20*Lue%20lisaa%20ja%20lataa%20opas*&utm_content=u-4336066-71581737-2276008-6

Levä, O. (17.6.2020). Viidesosa 25-54 -vuotiaista miehistä ei usko jaksavansa vanhuuseläkkeeseen saakka – Arjen Sankarit -hanke nostaa miesten työkuntoa. *Selänne*. <https://www.selanne-lehti.fi/uutinen/596758>

Lämsä, A. L. & Järvi, L., & Hyyrönmäki, S. (30.4.2021). Kannustava tuki terveyteen on tärkeää työkyvyn edistämiseksi. *Kaleva*. <https://www.kaleva.fi/elintavat-ja-terveysongelmat-haittaavat-monen-tyol/3559283>

Myllykangas, K. (17.11.2021). Kasviksia 6 kourallista päivässä. Hyvän mielen erikoisjulkaisu, Hyvän mielen talo. https://issuu.com/hyvanmielentalo/docs/hmt_web

Myllykangas, K. (21.9.2022). Hyvinvointirata – toiminnallinen työkalu ryhmän ohjaajalle elintapojen puheeksi ottamiseen [blogiartikkeli]. *Maa- ja kotitalousnaiset*. <https://www.proagriaoulu.fi/fi/hyvinvointirata/>

Ollikainen, M. (24.2.2022). Aamupala rohkeasti uutta kokeillen Vaalassa. *Tervareitti*. <https://www.tervareitti.fi/object/4ef77ed5-8f75-4a46-8cbc-210901bef0ef>

Kerätyt aineistot toimintamallista

-

Opinnäytetyöt toimintamallista

Järvi, L. (2020). Hyvinvointia ruoasta -ryhmä osana Oulaisten työpajamiesten palvelupolkua. <https://oys.fi/wp-content/uploads/2022/09/kehittamistehtavajarvi.21.11.20docx.pdf>

Kortesalo, L., Puroila, L. (2022). Arjen sankarit, Hyvinvointia ruoasta -ryhmä. Yhteenvedo ryhmästä. Oulun ammattikorkeakoulu. https://oys.fi/wp-content/uploads/2022/08/as-kooste-ryhmanohjauksesta_kortessalopuroila.pdf

Audiovisuaalinen materiaali toimintamallista

Hytinkoski, T., Arvola, M., & Järvi, L. (27.4.2021). Ruoanvalmistus ja terveelliseen syömiseen ohjaaminen osana kuntouttavaa työtoimintaa [PowerPoint-esitys]. Oulaisten työpaja ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri <https://www.ppshp.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltytyppi/Ruoanvalmistus%20ja%20terveellinen%20sy%C3%B6minen%20ty%C3%B6toiminnassa.pdf>

Hyyrönmäki, S., Järvi, L., Myllykangas, K., & Keränen, E. (2022). Hyvä arki -ryhmämalli [PowerPoint-esitys]. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri ja Oulun maa- ja kotitalousnaiset. <https://www.ppshp.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltytyppi/Hyv%C3%A4%20arki%20ryhm%C3%A4malli.pdf>

Ketonen, K. (26.4.2021). Terveellisellä ruoalla miehet kuntoon: Työelämän ulkopuolella olevien miesten ravitsemusneuvonnan tarpeet ja mahdollisuudet [PowerPoint-esitys]. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltyyppi/Kaisa%20Ketonen_luento_Arjen%20sankarit%20ravitsemus%2024.4.21.pdf

Järvi, L. (27.4.2022). Miten syömisellä voin vaikuttaa omaan hyvinvointiini ja terveyteeni? [PowerPoint-esitys]. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltyyppi/Arjen%20sankaritwebinaari_27.4.22_LJ.pdf

Järvi, L. (19.5.2022). Syömismoninaisuus, ruoka ei ole pelkkää polttoainetta [PowerPoint-esitys]. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
[https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltyyppi/Arjen%20sankarit_webinaari_19.5.22%20LJ\(final\).pdf](https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltyyppi/Arjen%20sankarit_webinaari_19.5.22%20LJ(final).pdf)

Järvi, L., & Myllykangas, K. (15.4.2021). Miten syödä edullisesti ja terveellisesti [PowerPoint-esitys]. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri ja Oulun Maa- ja kotitalousnaiset, ProAgria Oulu ry
https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltyyppi/Miten%20sy%C3%B6d%C3%A4%20edullisesti%20ja%20terveellisesti_15.4.21.pdf

Myllykangas, K. (15.4.2021). Hävikkiruoka hyötykäyttöön [PowerPoint-esitys]. Oulun Maa- ja kotitalousnaiset, ProAgria Oulu ry
<https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltyyppi/H%C3%A4vikkiruoka%20hy%C3%B6tyk%C3%A4ytt%C3%B6n%2015.4.2021.pdf>

Myllykangas, K. (27.4.2022). Miten kokoan ravitsevan aterian ja välipalan – esimerkit viikon ajalle. Oulun Maa- ja kotitalousnaiset, ProAgria Oulu ry
<https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltyyppi/Anna%20itsellesi%20lupa%20nauttia%20-%20l%C3%B6yd%C3%A4%20my%C3%B6nteinen%20suhde%20sy%C3%B6miseen%2019.5.2022.pdf>

Myllykangas, K. (19.5.2022). Anna itsellesi lupa nauttia – löydä myönteinen suhde syömiseen [PowerPoint-esitys]. Oulun Maa- ja kotitalousnaiset, ProAgria Oulu ry
<https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltyyppi/Anna%20itsellesi%20lupa%20nauttia%20-%20l%C3%B6yd%C3%A4%20my%C3%B6nteinen%20suhde%20sy%C3%B6miseen%2019.5.2022.pdf>

Oulun yliopistollinen sairaala (10.2.2022). Arjen sankarit – miehet kuntoon ja työllistymisen polulle hanke [video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ANc7Nn-JPsg>

Oulun yliopistollinen sairaala (17.11.2022). Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle 2020-2022 [video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=oAlZkMKrHk>

Koulutusmateriaalit toimintamallista

Hyyrönmäki, S., Järvi, L., Myllykangas, K., & Keränen, E. (2022). Hyvinvointia ruoasta -ryhmämalli ja ohjaajan opas [PowerPoint-esitys]. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri ja Oulun maa- ja kotitalousnaiset
<https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltyyppi/Arjen%20sankarit%20Hyvinvointia%20ruoasta%20ryhm%C3%A4ohjausmalli%20200422.pdf>

Hyyrönmäki, S., Järvi, L., Myllykangas, K., & Keränen, E. (2022). Hyvinvointia ruoasta - ohjaajakoulutus [PowerPoint-esitys]. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri ja Oulun maa- ja kotitalousnaiset, ProAgria Oulu ry
https://www.ppshp.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltyyppi/Hyvinvointia%20ruoasta_ohjaajakoulutus.pdf

Keränen, E., Myllykangas, K., Järvi, L., & Hyyrönmäki, S. (2022). Hyvinvointia ruoasta - Ohjaajan opas. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri ja Oulun maa- ja kotitalousnaiset.
https://www.proagriaoulu.fi/files/arjen-sankarit/arjensankarit_ohjaajanopas_web_aukemat_2022.pdf

Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto (2022). Elintapaohjaaja 2 op. Haettu osoitteesta
<https://www.ppsy.fi/fi/elintapaohjaaja-2-op-2>

Muut materiaalit toimintamallista

Järvi, L., & Myllykangas, K. (2020). Arjen sankarit: Tukea arkeen ja työllistymiseen -esite. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri ja Oulun maa- ja kotitalousnaiset, ProAgria Oulu ry
https://www.ppshp.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltyyppi/Arjen_sankarit_esite_sa%CC%88hko%CC%88inen_2020.pdf#search=Arjen%20sankarit%20esite%20s%C3%A4hk%C3%B6inen

Järvi, L., Hyyrönmäki, S., Myllykangas, K., Luoma-Kuikka, A., Pusa, T., & Suomalainen, P. (2022). Hyvää arkea työkirja. Sydänliitto
[https://www.ppshp.fi/dokumentit/Hoitoohje%20sisltyyppi/201201_hyvaa-arkea-tyokirja_TO-PRINT%20\(1\).pdf](https://www.ppshp.fi/dokumentit/Hoitoohje%20sisltyyppi/201201_hyvaa-arkea-tyokirja_TO-PRINT%20(1).pdf)

Järvi, L., & Myllykangas, K. (2022). Arki paremmaksi -esite. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri ja Oulun maa- ja kotitalousnaiset, ProAgria Oulu ry
https://www.ppshp.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltyyppi/Arjen_sankarit_asiakasesite.pdf

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (2022). ARJEN SANKARIT - miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hankkeen arviointimatriisi. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Arjen sankarit -hanke
<https://oys.fi/wp-content/uploads/2022/11/arjen-sankarit-arviointimatriisi.pdf>

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (2022). Hyvinvointirata. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Arjen sankarit -hanke. https://www.proagriaoulu.fi/files/arjen-sankarit/hyvinvointirata_uusi.pdf

2 ARJEN SANKARIT-TOIMINTAMALLIN VERTAISARVIOINTI

Arvio toimintamallin vaikuttavuusketjusta

I Toimintamallin vaikuttavuusketju	Arvio	Pisteet (1-5)
Tavoite	Tarpeen määrittely on perusteltu kohderyhmän, yhteiskunnan ja HYTE:n näkökulmasta. Tavoitteen asettelu on realistinen ja se on rajattu perustellusti. Osa tavoitteista voi olla vaikeasti mitattavia.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Tausta	Nyt kehitetty toimintamalli yhdistää aiempia kokemuksia hyödyntäen useita terveyden edistämisen teoreettisia viitekehyksiä ja lähestymistapoja. Toimintamallin taustalla vaikuttavat myös Lean-ajattelu ja palvelumuotoilu, jossa asiakkaat osallistuvat palvelun kehittämiseen yhdessä työryhmän kanssa. Kohderyhmä ei ehkä kaikkein helpoiten mukaan saatavissa, mutta yhteistyöllä sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan kanssa tässä on onnistuttu.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Tarve	Toiminta on kohdennettu eri kohderyhmälle kuin muissa vastaavissa malleissa ja toiminnan tarvetta on määritelty sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan näkökulmasta. Aiemmin Pohjois-Pohjanmaan alueella ei ole ollut syrjäytymisriskissä oleville asiakasryhmille moniammatillisesti toteutettua elintapaohjauksen toimintaa osana kuntouttavaa työtoimintaa. Mallissa korostuu syrjäytymisriskissä olevien henkilöiden elintapoihin ja terveyteen liittyvien haasteiden varhainen tunnistaminen ja niihin puuttuminen ajoissa.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Tarve HYTE-näkökulmasta	Toimintamallin tarve on määritelty useampaa näkökulmaa hyödyntäen ja niitä yhdistäen, myös perustuen lakiin kuntouttavasta toiminnasta. Toimintamalli edistää toimintaan osallistuneiden hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta sekä ehkäisee hyvinvointi- ja terveyseroja ja syrjäytymistä. Terveellisten elintapojen avulla voidaan ennaltaehkäistä monia sairauksia. Toimintamalli soveltuu hyvin kohderyhmän, mutta myös monien muiden kohderyhmien työllistymisen edistämiseen. Toimintamalli on	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko

	<p>hyvä esimerkki SOTE-HYTE-yhdyspinnan hyödyntämisen mahdollisuudesta. Toimintamallilla voidaan edistää yhdenvertaisuutta ja kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja pitkällä aikavälillä.</p>	
<p>Vaiheiden ja menetelmien johdonmukaisuus</p>	<p>Toimintamalli on kuvattu johdonmukaisesti ja selkeästi, ja menetelmät aktiivisesti käytettyinä edistävät tavoitteiden saavuttamista. Toimintamallin menetelmä ja sen juurruttamiseen ja seurantaan sekä arviointiin suunnitellut käytännöt huomioivat hyvin eri sidosryhmiä. Toimintamallin juurruttaminen osaksi moniammatillista arkityötä vaatii sen toteuttajilta lisäponnistuksia.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Vaikuttavuuden mittaaminen ja seuranta</p>	<p>Toimintamallin lyhyen aikavälin arviointi ja seuranta on ollut jatkuvaa ja systemaattista. Toimintamallia on kehitetty saadun palautteen perusteella. Mallin pitempiaikaisesta juurtumisesta ei toistaiseksi ole näyttöä. Toimintamallin arvioinnissa ja seurannassa on suunniteltu käytettävien useita mittareita, jotka soveltuvat toiminnan vaikuttavuuden tarkasteluun (asiakkaan terveydentilassa tapahtuvat mitattavat muutokset terveydentilassa sekä koettuja muutoksia kyselyin). Toiminnan vakiintuessa seuranta ja arviointia on suunniteltu tehtävän mm. SWOT-nelikenttäanalysointimenetelmällä sekä tapahtumista kerättävän palautteen avulla. Asiantuntijatietoon perustuvaa näyttöä toimintamallista ei toistaiseksi ole.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Kohderyhmän tarkoituksenmukaisuus</p>	<p>Toimintamallin kohderyhmä ei ole ehkä helpoiten saavutettava. Yhteistyöllä sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan kanssa kohderyhmä on kuitenkin tavoitettu. Toimintamallin kehittämisessä on huomioitu ryhmätoimintaan osallistuneiden miesten ja kuntouttavan työtoiminnan työpajaohjaajien antama palaute eri vaiheissa toistetun palautekyselyjen aavulla. Tavoitteiden asettamista yksilöllisesti olisi tärkeää kehittää, jotta toiminnan kehittäminen vahvistaisi asiakkaiden osallisuuden kokemusta.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>

<p>Asiantuntijoiden ja sidosryhmien tarkoituksenmukaisuus</p>	<p>Toimintamallia kehittäneellä työryhmällä on laaja kokemus ravitsemuksen, työelämäpalvelujen, sosiaalityön, terveydenhuollon ja liikunnan alalta. Kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluissa kokonaisvaltainen asiantuntemus mahdollistaa elintapavalmennukseen ohjautumisen ja asiakkaan tukemisen ja seurannan myös ryhmätoimintajakson jälkeen. Ryhmätoiminnan ohjaajan rooli toimintamallin toteuttamisessa on keskeinen ja hänellä/heillä on ollut tarvittava pohjakoulutus ja kokemusta ns. elintapavalmennuksesta. Sidoryhmäyhteistyötä on tehty ja yhteistyöverkostoa ja sen mukanaan tuomaa asiantuntemusta laajennettu hankkeen eri vaiheissa. Tämä on osaltaan tukenut toimintamallin käyttöönottoa ja juurruttamista.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Lyhyen aikavälin vaikuttavuus</p>	<p>Toimintamallin tuloksista on vasta alustavia analyyseja verraten pieneltä asiakas- ja ammattilaismäärältä, joten vaikutusten yksiselitteisyyttä on toistaiseksi vaikea arvioida. Alustavat tulokset antavat kuitenkin viitteitä tuloksellisuudesta lyhyellä aikavälillä. Toimintamallin myötä elintapoihin liittyvät kysymykset voidaan ottaa systemaattisesti osaksi kohderyhmän palvelutarpeen arviointia ja sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan tavoitteen asettelua. Kehittämiskohteena voisi olla se, että toimintamalli integroitaisiin osaksi palvelujen kokonaisuutta, yhdeksi niiden puitteissa toteutettavaksi moduuliksi.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Pitkän aikavälin vaikuttavuus</p>	<p>Toimintamallin pitkän aikavälin vaikutuksista ei vielä ole tietoa. Toimintamalli tavoittelee pysyviä vaikutuksia yksilön elintapoihin ja työkykyyn. Mikäli terveellisemmät elintavat rajoittuvat ainoastaan toimintajaksolle, ei pidemmän aikavälin vaikuttavuutta ole. Kohderyhmiltä saadun palautteen perusteella toimintaan osallistuneilla on toiminnan myötä tullut oivalluksia mm. ruokavalion vaikutuksista mielenterveyteen. Tällaisilla oivalluksilla voi odottaa olevan pysyvämpääkin vaikutusta kohderyhmän ajattelutapoihin ja toimintaan.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>

Kustannusvaikuttavuus	Toimintamallin kustannusvaikuttavuutta ei ole tieteellisesti selvitetty. Toimintamallin kustannusvaikuttavuus liittyy asiakkaiden terveyteen ja työkyvyn ylläpitoon, jolla on mahdollista saavuttaa pitkän aikavälin kustannussäästöjä. Jos toimintamallin avulla saadaan edistettyä terveyttä ja ennaltaehkäistyä sairauksia, ovat taloudelliset vaikutukset merkittäviä. Toimintamallin toteutus ei vaadi suuria investointeja, vaan kyse on toimintatapojen muutoksesta. Materiaalit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Ainoastaan ruoanvalmistus ryhmissä aiheuttaa jonkin verran kustannuksia elintarvikehankintojen vuoksi.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Etiikka	Toimintamallissa on huomioitu olemassa olevat ohjeet ja suositukset ja eettisiä tekijöitä on kuvattu kohtuullisella tarkkuudella. Olisi hyvä kiinnittää huomiota myös siihen, voiko toimintamalli lisätä eroja asiakkaiden itsemääräämisoikeuden kunnioittamisessa. Mallia on kehitetty vuorovaikutteisesti kohderyhmän ja sidosryhmien kanssa jatkuvan kehittämisen periaatteella.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Johtaminen ja hallinto	Hankkeen hallinnoinnista ja koordinoinnista on vastannut Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksikkö ja se on toteutettu yhteistössä ProAgria Oulun/ Oulun Maa- ja kotitalousnaisten kanssa. Hallinto on nivoutunut kiinteästi toimintaan.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Viestintä	Hankkeesta on viestitty monipuolisesti eri kanavissa, kuten kotimaisissa lehtiartikkeleissa, kolumneissa, blogeissa. Lisäksi hankkeesta on tehty esitteitä ja kaksi opinnäytetyötä. Toimintamallin kehittämisestä, toteuttamisesta ja jalkauttamisesta on viestitty laajasti osana Arjen sankarit -hanketta. Hankkeen päättymisen jälkeen viestintä toimintamallista on jatkunut mm. Innokylä-verkkosivuilla ja aktivoimalla yhteistyökumppaneita viestimään toiminnasta. Toimintamallin kehittäminen hyötyisi kokemusasiantuntija- ja tutkimusverkostosta, joiden avulla voisi avautua myös kansainvälisiä sidosryhmäverkostoja ja osaaminen vahvistuisi.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko

Riskit	Toimintamalliin liittyviä riskejä on tunnistettu (mm. elintapamuutosten pysyvyyden varmistaminen, palvelumuodon tunnettuus sidosryhmissä). Lisäksi on tunnistettu sosiaalisen kuntoutuksen johdon ja ammattilaisten motivaatioon liittyviä riskejä. Riskinä nähdään myös asiakkaiden sitoutumattomuus ja asiakasohjauksen toimimattomuus. Toimintamallia vahvistaisi selkeämpi suunnitelma sosiaalisen kuntoutuksen johdon puutteellisen sitoutumisen varalle toimintamallin ylläpidon ja laajemman käyttöönoton vaiheessa.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Resurssit, budjetti, rahoittajat ja sidonnaisuudet	Toimintamalli on suunniteltu niin, ettei se vaadi suuria resursseja. Toiminta on integroitavissa olemassa oleviin palveluihin ja antaa niiden toteutukseen valmiita malleja, mikä säästää toiminnan suunnitteluun menevää aikaa. Huolellisen suunnittelun jälkeen toteuttaminen on mahdollista osana pysyvän toiminnan arkea hyödyntäen toimintamallin valmiita materiaaleja.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Jatkokehittäminen	Jatkokehittämiseen liittyvät ideat ovat realistisia. Toimintamallin vahvuutena ovat alhaiset käyttöönottokustannukset ja valmiit työkalut. Toimintamallin näkyvyyttä on ylläpidettävä ja vaikuttavuudesta tuotettava näyttöä sen leviämisen tueksi. Mallin vahvuutena on sen sovellettavuus muihinkin aikuisikäisten kohderyhmiin.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Johdonmukaisuus	Toimintamalli on johdonmukaisesti toteutettu. Toistaiseksi puutteena on näyttö pidempiaikaisesta vaikuttavuudesta.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Kokonaisarvio osa-alueen I vahvuuksista ja heikkouksista	Toimintamallin vahvuuksia ovat aito tarve varhaiselle, asiakkaan omaan motivaatioon perustavalle moniammatilliseen verkostotyöhön nojaavalle elintapaohjauksella, jonka avulla voidaan edistää asiakkaiden terveyttä, hyvinvointia ja työkykyä. Toimintamalli on myös laajasti sovellettavissa eri kohderyhmille osana eri palveluita. Toimintamallin perustana ovat tutkitut elintapaohjauksen käytännöt sekä käytännönläheinen asiakkaan tarpeista lähtevä sisältösuunnittelu. Selkeä toimintamalli, jonka toteuttamiseen on valmiit työkalut ja materiaalit.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko

	<p>Mallin voi ottaa käyttöön ilman suuria lisäresursointia. Toimintamallia voidaan hyödyntää myös siirtymävaiheen valmennuksissa asiakkaan siirtyessä palvelusta toiseen tai palvelusta itsenäisempään toimintaan. Mallin käyttöönoton ja leviämistä voivat hidastaa yksittäisten henkilöiden roolit ja asenteet. Erityisesti riskinä voidaan nähdä kohderyhmän sitoutumattomuus. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää siihen, että eniten tukea tarvitsevat pääsevät palvelun piiriin ja heidän pystyvyyden kokemustaan tuetaan. Toistaiseksi näyttöä pitkäaikaisesta vaikuttavuudesta ei ole.</p>	
--	---	--

Arvio toimintamallin näyttöön perustuvasta tiedosta

II Näyttöön perustuva tieto toimintamallista	Arvio	Pisteet (1-5)
Näyttöön perustuvan tiedon laatu ja määrä: a) Suomessa	Toimintamalli soveltuu hyvin esimerkiksi osaksi sosiaalista kuntoutusta ja kuntouttavaa työtoimintaa. Tästä on näyttöä niin asiantuntijatiedon kuin kokemustiedon pohjalta. Kokemustietoon perustuva näyttö on kuitenkin melko suppeaa perustuen yksittäisten asiantuntijoiden lausuntoihin ja pieneen määrän ryhmiin osallistuneiden vastauksia. Tutkimustietoa toimintamallista ei ole.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
b) Euroopassa		<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko <input checked="" type="checkbox"/> ei koske ko. toimintamallia
c) Euroopan ulkopuolella		<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko <input checked="" type="checkbox"/> ei koske ko. toimintamallia
Kokemustietoon perustuva näyttö	Näyttöä on kerätty kolmelta kuntouttavan työtoiminnan ohjaajalta sekä ryhmiin osallistuneilta miehiltä palautekyselyllä, johon vastasi toiminnan päättyessä 74/100 miestä ja puolen vuoden jälkeen 24/100. Kokemustietoon perustuva näyttö (yksittäiset näkemykset, lausunnot, kyselyt/haastattelut) sekä asiakkailta että ammattilaisilta) viittaa yhdenmukaisesti toimintamallin myönteisiin vaikutuksiin asiakkaiden elintavoissa ja hyvinvoinnissa. Hankkeeseen osallistujat kokivat hankkeen itselleen hyödylliseksi.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko

<p>Asiantuntijatiетoon perustuva näyttö</p>	<p>Asiantuntijatiетoksi katsottavaa näyttöä toiminnan vaikutuksista on kertynyt jokin verran objektiivisilla mittareilla (BMI vyötärönympäryys, verenpaine, verensokeri, T2D riskipisteet) sekä asiakkaiden itsearviontien kyselyistä (mm. arvio omasta terveydentilasta ja toimintakyvystä). Tulokset antavat viitteitä positiivisesta muutoksesta, mutta näyttöä tarvitaan vielä lisää. Elintapoihin liittyvät haasteet voivat asiantuntijoiden mukaan olla jopa este työllistymiselle. Ja terveydelliset haasteet ovat yleisiä etenkin pitkäaikaistyöttömillä. Terveyttä ja hyvinvointia edistämällä voidaan edistää myös työllisyyttä sekä työssä jaksamista.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Tutkimustietoon perustuva näyttö</p>	<p>Tätä toimintamallia ei ole tieteellisesti tutkittu. Toimintamalli kuitenkin perustuu elintapavalmennuksen teorioihin ja toimiviin käytäntöihin, joista on olemassa Suomeen sovellettavaa tutkimusnäyttöä.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input checked="" type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Tulosten sovellettavuus Suomeen</p>	<p>Tuloksia voidaan soveltaa hankkeessa toimitun tavoin sosiaaliseen kuntoutukseen ja kuntouttavaan työtoimintaan. Myös mallin sovellettavuudesta muunlaiseen ryhmätoimintaan on saatu näyttöä.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Muu tutkimustieto</p>	<p>Arjen sankarit -toimintamallissa on hyödynnetty tutkittuja sekä pääosin hyviksi havaittuja terveyden edistämisen ja elintapaohjauksen ohjeita, menetelmiä ja suosituksia. Mallia on arvioitu StopDia laskurin ja SROI-analyysin avulla. Saadun näytön perusteella on voitu tehdä johtopäätöksiä mallin vaikuttavuudesta ja myös kehittämiskohteista. Kaikki hankkeet hyötyisivät yhtenäisesti sovellettavista mittareista vaikuttavuuden ja sovellettavuuden mittaamiseen.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Kokonaisarvio osa-alueen II vahvuuksista ja heikkouksista</p>	<p>Saadun palautteen perusteella on voitu tehdä johtopäätöksiä mallin vaikuttavuudesta ja sen kehittämiskohteista. Toimintamalli rakentuu sellaisille elintapaohjauksen tekijöille, joiden vaikuttavuudesta on olemassa tutkimusnäyttöä Suomesta ja myös Pohjoismaista. Kustannusvaikuttavuutta mallissa voidaan arvioida hyödyntämällä THL:n kehittämää StopDia-investointilaskuria. Näyttö pidemmän aikavälin vaikutuksista jää puuttumaan.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>

Arvio toimintamallin sovellettavuudesta käytäntöön

III Toimintamallin sovellettavuus	Arvio	Pisteet (1-5)
Tarve ja sovellettavuus Suomessa	Toimintamalli soveltuu hyvin osaksi sosiaalista kuntoutusta ja kuntouttavaa työtoimintaa. Toimintamallille on selkeä tarve, koska sosioekonomiset tekijät aiheuttavat merkittäviä eroja elintavoissa. Elintapaohjauksen tärkeys on poliittisten, taloudellisten ja sosiaalisten ulottuvuuksien osalta laajasti tunnustettu. Tämä luo hyvän pohjan toimintamallin hyödyntämiselle hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Taloudellisesti toimintamallin toteutus ei vaadi lisäresursseja.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Tarve ja sen sovellettavuus eri kohderyhmiin	Toimintamallille on tarvetta, koska kroonisten tautien riskitekijät ovat yleisiä väestössä ja kuormittavat kansanterveyttä ja -taloutta. Toimintamalli soveltuu laajemminkin eri kohderyhmille kuin nyt kohderyhmän olleille työelämän ulkopuolella oleville miehille. Toimintamallin sovellettavuus maahanmuuttajataustaiseen väestöön on epäselvää. Lapsille ja nuorille toimintamalli on heikosti sovellettavissa. Toistaiseksi materiaali on saatavilla vain suomenkielisenä. Tämä sulkee käyttäjistä pois muuta kuin suomenkieltä äidinkielenään puhuvien joukon.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Perusrakenteen soveltuvuus käytölle Suomessa	Toimintamalli istuu hyvin osaksi kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluja. Toimintamalli soveltuu myös osaksi kansallista työkyvyn tuen toimintamallia. Malli soveltuu erittäin hyvin myös hyvinvointialueuudistuksen yhteydessä tehtävään hyvinvointipalveluiden ja järjestöjen yhteistyöhön. Toimintamallissa toteuttajina voivat olla palveluntuottajat yhteistyössä järjestöjen kanssa.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Koulutus ja sen saatavuus	Toimintamallissa on toistaiseksi toteutettu 2 ohjaajakoulutusta. Tämän lisäksi kehittämishankkeen aikana on kehitetty materiaaleja, jotka tukevat mallin käyttöönottoa uusissa toiminnoissa. Kaikki koulutusmateriaalit löytyvät hankkeen internet-sivuilta.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko

<p>Käyttöönoton merkitys kunnissa ja hyvinvointialueilla</p>	<p>Toimintamallin käyttöönotto liittyy työllistämistoiminnan yhdyspinnoilla tapahtuvaan yhteistyöhön kunta-/maakuntatasolla. Vahva yhteistyö hyvinvointialueiden kanssa tukee HYTE-toimintaa. Kyseessä on konkreettinen ja asiakaslähtöinen toimintamalli, joka kohdentuu erityisesti heikommassa asemassa oleviin työikäisessä väestössä. Toimintamalli tarjoaa sen vuoksi mahdollisuuksia myös terveystietojen kaventamiselle. Toimintamallia voidaan hyödyntää hyvinvointialueen palveluissa, mutta myös esimerkiksi kuntien nuorisopalvelujen ja työllisyyspalveluiden järjestämissä palveluissa. Myös toteutus ilman palveluintegraatiota mahdollinen, mutta niiden osalta kohderyhmän sitouttaminen voi olla haasteellisempaa.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Levinneisyys ja vaihe a) Suomessa</p>	<p>Toimintamalli on testattu/piltoitu Suomessa Pohjois-Pohjanmaan alueella 16 kunnassa vuosina 2020-2022. Malli on otettavissa käyttöön muuallakin Suomessa.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>b) Euroopassa</p>		<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko <input checked="" type="checkbox"/> ei koske ko. toimintamallia</p>
<p>c) Euroopan ulkopuolella</p>		<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko <input checked="" type="checkbox"/> ei koske ko. toimintamallia</p>
<p>Muut kommentit käytäntöön sovellettavuudesta</p>	<p>Valtaosa toimintamallia käyttäneistä ammatillisista piti mallia ja materiaaleja hyödyllisinä.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>

<p>Kokonaisarvio osa-alueen III vahvuuksista ja heikkouksista</p>	<p>Toimintamalli on johdonmukainen ja sisältää valmiit materiaalit toteutukseen. Toimintamalli on linjassa hyvinvointialueen tavoitteiden kanssa ja soveltuu hyvin integroitavaksi olemassa oleviin palveluihin, joiden kehittämiseksi ajankohta on otollinen palvelujen siirtyessä kunnista hyvinvointialueille. Toimintamallin sovellettavuuden vahvuuksia ovat hyvät rakenteelliset edellytykset sekä toimintamallin perusteltu kohdentaminen työelämän ulkopuolella olevaan väestöön. Haasteena on toimintamallin pysyvä käyttöönotto osaksi kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluita koko Suomessa sekä kieliversioiden puute.</p>	<p> <input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko </p>
---	---	--

Kokonaisarviointi

Kokonaisarviointi	Pisteet (1-5)
<p>Toimintamalli on linjassa yleisempien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteiden kanssa. Malli soveltuu hyvin integroitavaksi olemassa oleviin palveluihin, joiden kehittämiseksi ajankohta on otollinen palvelujen siirtyessä kunnista hyvinvointialueille. Esim. elintapaohjaus teemana on noussut hyvinvointialueuudistuksen yhteydessä vahvasti esille. Kannustetaan tutkimusnäytön keräämiseen erityisesti koskien pitkäaikaista vaikuttavuutta.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>

LIITTEET

Taulukko 1. Toimintamallin vaikuttavuusketju

Tavoite	Arjen sankarit toimintamallin tavoitteena on työelämän ulkopuolella olevien, työikäisten miesten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn parantaminen. Miehiä ohjataan terveellisiin ruokatottumuksiin ja elintapoihin sekä arjen hallintaan.
Tarve	Työikäisen väestön terveyttä, toiminta- ja työkykyä heikentävät epäterveellinen ruokavalio, liikunnan puute, huonolaatuinen uni, mielenterveysongelmat, tupakointi ja liiallinen alkoholin käyttö. Sosioekonomisten tekijöiden lisäksi sukupuolten välillä on merkittäviä eroja elintavoissa. Naiset syövät terveellisemmin ja elävät keskimäärin pidempään kuin miehet. Työn ulkopuoliset syrjäytyvät terveydellisesti herkemmin.
Kohderyhmä	Työikäiset, työelämän ulkopuoliset miehet.
Menetelmä	Palvelutarpeen arvioinnin yhteydessä tunnistetaan tarve elintapojen kohentamiselle. Mies ohjataan vuoden kestäväälle ravitsemusterveyden edistämisen ja kuntoutumisen polulle, joka on osa asiakkaan työllistymistä edistäviä toimia. Miesten hyvinvointia ja toimintakykyä tuetaan ryhmissä, joissa opitaan käytännön ruoanvalmistusta ja terveellisiä elintapoja. Miesten tukena on moniammatillinen ja -alainen työryhmä. Malli on rakennettu yhteiskehittämisen, palvelumuotoilun ja Lean-menetelmän periaatteilla. Ryhmien sisällöissä on huomioitu käyttäytymisen muutoksen teoriat.
Tulokset ja vaikutukset	Asiakkaat ja ohjaajat arvioivat toimintaryhmät hyödylliseksi tai erittäin hyödylliseksi. Ryhmään osallistuminen motivoi syömään terveellisesti ja valmistamaan itse ruokaa. Ohjaajat saivat käyttöönsä systemaattisen ja tavoitteellisen ryhmämallin, joka sopii kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluihin.
Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus	Arjen sankarit -toimintamallista ei ole tutkimustietoa. Toimintamallin mukainen ravitsemusterveyden edistämisen ja toimintakyvyn tuen polku on suunniteltu vuoden mittaiseksi. Toteutuessaan sillä voidaan olettaa olevan myös pidempikestoisia myönteisiä vaikutuksia. Vaikutukset asiakkaille: Ruokailutottumusten kohentuminen ja ruoanvalmistustaitojen kehittyminen, mitkä vaikuttavat edullisesti terveyteen ja hyvinvointiin sekä toimintakyvyn paranemiseen. Vaikutukset kuntouttavaan työtoimintaan: Suunnitelmallinen toiminta lisääntyy kuntouttavan työtoiminnan työpajoilla. Ohjaajien osaaminen vahvistuu. Vaikutukset yhteiskunnalle: Tavoitetaan heikommassa asemassa olevia, joilla on haasteita arjessaan ja joilla on tarvetta elintapojen tervehdyttämiseen, mutta joita ei tavoiteta perinteisillä, sote-palvelujen tarjoamilla elintapaohjauksen keinoilla. Arjen sankarit -toimintamallin kustannusvaikuttavuutta voidaan arvioida hyödyntämällä THL:n kehittämää StopDia-investointilaskuria, joka perustuu kansalliseen seurantaan tyyppin 2 diabeteksen ilmaantuvuudesta, siihen liittyvistä tekijöistä ja diabeteksen ehkäisyyn kytkeytyvästä säästöpotentiaalista. Esimerkkinä Hyvinvointia ruoasta -ryhmäinterventio. Laskelmien perusteella jokainen ryhmätoimintaa sijoitettu euro tuo säästöä yhteiskunnalle min 3 €/ryhmätoimintaan osallistunut hlö.

Etiikka	<p>Arjen sankarit -toimintamallissa on hyödynnetty tutkittuja ja hyväksi havaittuja terveyden edistämisen ja elintapaohjauksen ohjeita, menetelmiä ja suosituksia. (Ravitsemus- ja ruokasuositukset, Liikkumisen suositukset, STM:n Elintapaohjauksen tarkistuslista, PALKO-työryhmän suositus). Toimintamallin konkreettinen kehitystyö on tehty monitoimijaisessa verkostossa yhteiskehittämisen ja jatkuvan parantamisen menetelmillä. Toimintamallissa on otettu huomioon kohderyhmän tarpeet ja toiveet. Tämän varmistamiseksi on kerätty palautetta kohderyhmältä ja kuntouttavan työtoiminnan ohjaajilta. Myös viestinnässä on huomioitu kohderyhmän tarpeet.</p>
Toimivuuden arviointi	<p>Arjen sankarit -hankkeessa keskeinen tavoite on, että kohderyhmänä olevien miesten hyvinvointi, toiminta- ja työkyky paranevat. Tavoitetta seurataan ja arvioidaan terveystutkimuksilla (pituus, paino, BMI, vyötärön ympäryys, verenpaine, verensokeri, diabetesriksitesti) ja Kykyviisari-kyselyllä (https://sivusto.kykyviisari.fi/) ryhmän alussa sekä ½ v ja 1v hyvinvointitapaamisilla. Terveystutkimukset voidaan toteuttaa osana työttömien terveystarkastusta tai erillisenä mittaustapahtumana esim. ryhmätapaamisen yhteydessä. Asiakas täyttää Kykyviisari-kyselyn ja siihen liittyvän keskustelun toteuttaa kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen ohjaaja. Hyvinvointia ruoasta - ja Hyvä arki -ryhmän päätyttyä osallistujilta kerätään palautetta palautelomakkeella. Toimintaryhmissä ammattilaiset tekevät havainnointia (suhtautuminen toimintaan, tiedot, taidot ja yhdessä toimiminen), kartoittavat ryhmään osallistuvien toiveita sekä kysyvät suullista palautetta esim. mitä omalle hyvinvointiteolle kuuluu ja mitä ovat oppineet kyseisellä ryhmätapaamisella sekä mitä voisivat viedä omaan arkeen. Arjen sankarit -toimintaan osallistuvat ammattilaiset arvioivat toimintaa säännöllisin väliajoin yhteisissä kokouksissa. Arviointia tehdään esim. SWOT-nelikenttäänalysointimenetelmällä eli toiminnan vahvuudet, mahdollisuudet, heikkoudet ja uhat. Yhteistyön tavoitteena on tiedon jakaminen, yhteisen näkemyksen rakentaminen ja asiakaslähtöisen toiminnan suunnittelu. Koulutuksista, seminaareista/webinaareista ja tapahtumista kerätään palautetta webropol-kyselyillä. Arjen sankarit -hankkeessa toimintaa on arvioitu arviointimatriisin avulla. Toimintamallin toteuttamisen riskinä on, ettei kohderyhmää tavoiteta eikä saada mukaan toimintaan. Asiakasohjaus ei toimi. Työllisyyden hoidon, kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen johto ei ymmärrä toimintamallin hyötyä.</p>
Resurssit ja kustannukset	<p>Arjen sankarit -toimintamalli on suunniteltu siten, että sen toteuttaminen ei vaadi kohderyhmän näkökulmasta suuria resursseja tai investointeja. Arjen sankarit toimintamalli integroidaan osaksi sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan olemassa olevia palveluja. Kaikki tukimateriaali on kaikille avointa ja maksutonta. Ruoanvalmistus ryhmissä aiheuttaa jonkin verran kustannuksia elintarvikehankintojen vuoksi, mutta kustannuksia pienentää mahdollisuus hyödyntää hävikkiruokaa.</p>

Taulukko 2. Toimintamallin sovellettavuus käytäntöön

Toimintamallin tarve Suomessa	Arjen sankarit -toimintamallin avulla tuetaan haavoittuvassa asemassa ja syrjäytymisriskissä olevien henkilöiden työ- ja toimintakykyä. Riittävä, oikeanlainen ja oikea-aikainen tuki edistävät siirtymistä työmarkkinoille ja koulutuspoluille sekä kiinnittymistä yhteiskuntaan. Kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille ei ole riittävässä määrin heille soveltuvaa hyvinvointia ja työ- ja toimintakykyä edistävää elintapaohjausta. Elintapoihin liittyvä systemaattinen ja tavoitteellinen toiminta tulisi vakiinnuttaa osaksi kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen työkäytäntöjä.
Toimintamallille olemassa olevat rakenteet Suomessa	Toimintamalli istuu hyvin osaksi kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluja. Toimintamalli soveltuu osaksi kansallista työkyvyn tuen toimintamallia. Kuntouttavan työtoiminnan laissa (13a §) edellytetään, että kuntouttavan työtoiminnan palvelukokonaisuuteen tulee kuulua henkilön elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä edistäviä palveluita. Palveluun tulee sisältyä henkilön tarvitsema tuki ja ohjaus, jota annetaan henkilökohtaisena tai ryhmässä. Monitoimijainen yhteistyö, elintapaohjauksen palvelupolkujen kuvaaminen, asiakkaiden ohjaaminen polulla ja ammattilaisten osaamisen vahvistaminen sekä elintapaohjaustyön vaikuttavuuden mittaaminen vaativat kehittämistä sekä paikallisesti että alueellisesti.
Koulutuksen saatavuus Suomessa	Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hankkeessa on toteutettu 2 ohjaajakoulutusta. Koulutusmateriaali on hankkeen internet-sivulla .
Sovellettavuus eri kohderyhmiin	Toimintamalli soveltuu parhaiten eri ikäisille aikuisille, joilla on sosiaalisen kuntoutuksen tai kuntouttavan työtoiminnan asiakkuus. Mallia voidaan hyödyntää myös nuorten ikäihmisten (65–75-vuotiaat) elintapaohjauksessa ja heidän toimintakykynsä tukemisessa.
Viestintä ja toimintamallin levittäminen	Viestintää toteutetaan monikanavaisesti ja hyödynnetään erilaisia verkostoja. Keskeisiä viestintäkanavia ovat internet-sivut ja some-kanavat. Toimintamallista tiedotetaan myös erilaisten tapahtumien ja tilaisuuksien, kuten seminaarien ja webinaarien, yhteydessä. Asiantuntijatyöskentelyssä hyödynnetään myös muita sähköisiä työvälineitä, kuten sähköistä kokouspalvelua/videoneuvottelua (Teams) tai muuta sähköistä työalustaa.
Riskit toimintamallin käytäntöön sovellettavuudessa	Kohderyhmää ei tavoiteta eikä saada mukaan toimintaan. Asiakasohjaus ei toimi. Työllisyyden hoidon, kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen johto ei ymmärrä toimintamallin hyötyä.
Sovellettavuus kuntiin ja alueille	Toimintamalli soveltuu hyvin osaksi kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluja. Se kehittäminen on toteutettu osana maakunnallista hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyötä.

Arvioitsijoiden sidonnaisuudet

Arvioitsijoilla ei ole sidonnaisuuksia toimintamalliin.