

Pohjois-Savon hyvinvointialue: Innovaatioavustushaku 2026

Toimintasuunnitelma – Toimiva ry

28.11.2025

Toiminta, sen tavoitteet ja laajuus

Avustettava toiminta sisältää:

- A. Ahmintaoireilusta ja ruokariippuvuudesta toipumisen tueksi tarkoitettua pienryhmä- ja tukihenkilötoimintaa, sekä
- B. Hyvinvointialueen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille suunnattuja koulutuksia sekä konsultaatioapua.

Ryhmä- ja tukihenkilötoiminnan (A) tavoitteena on lisätä ahmintaoireilusta ja ruokariippuvuudesta kärsivien hyvinvointia ja terveyttä, sekä ehkäistä näistä aiheutuvia haittoja. Syömisen ongelmien taustalla on usein tekijöitä, juurisyitä, joihin keskittymällä voidaan saavuttaa pitkän aikavälin vaikutuksia ja ennaltaehkäistä ongelmien kasautumista. Tukihenkilötoiminta antaa sosiaalista tukea ja auttaa ylläpitämään motivaatiota ja ryhmätoiminnalla saavutettuja tuloksia. Tukihenkilötoiminta on toimintamuotona uusi, mutta tarve sille on noussut sekä ryhmiin osallistujien sekä ammattilaisten keskuudessa. Alueellinen toteutus Pohjois-Savon hyvinvointialueella mahdollistaa tukihenkilötoiminnan pilotointia.

Vuodessa järjestetään kolme (3) kahdeksan (8) viikon pienryhmää (kaksi keväällä ja yksi syksyllä), joissa tutustutaan syömisen haasteiden taustalla vaikuttaviin tekijöihin sekä saadaan työkaluja oman toipumisen tueksi. Ryhmissä hyödynnetään hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) sekä mindfulness -menetelmiä. Ryhmät toteutetaan traumainformatiivisella työotteella.

Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa verkossa asiantuntijan ohjaamaan tapaamiseen. Osallistujien toiveiden mukaan myös yksi lähitapaaminen on mahdollinen. Kokemuksemme mukaan hybridi-muotoinen toiminta onnistuu parhaiten, mikäli osallistujat itse ovat siihen sitoutuneet ja sitä toivoivat. Toive ja tarve lähitapaamiseen kartoitetaan ryhmätoiminnan aikana.

Ryhmän päätyttyä osallistujat muodostavat halutessaan tukihenkilöpareja/-rinkejä, jonka tarkoitus on tukea toipumista ryhmän jälkeen. Asiantuntija toimii tukena koko prosessin ajan ja on käytettävissä tarpeen mukaan. Tukihenkilötoiminnasta tiedotetaan kunkin ryhmän alussa, jotta osallistujilla on aikaa valmistautua tehtävään. Mikäli osallistuja on kiinnostunut tukihenkilötoiminnasta, mutta omasta ryhmästä ei löydy sopivaa henkilöä, järjestetään mahdollisuus tutustua myös muiden ryhmien osallistujiin. Tukihenkilötoimintaan osallistuminen ei ole pakollista, mutta sitä suositellaan ainakin kokeilemaan.

Ammattilaiskoulutusten (B) tavoite on lisätä hyvinvointialueen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten osaamista ahmintaoireilusta sekä ruokariippuvuudesta, ja tätä kautta edistää oikeanlaisen avun tarjoamista näistä kärsiville. Oikeanlaisella ja oikea-aikaisella avulla on mahdollisuus saavuttaa huomattavia säästöjä hoitokustannuksissa. Vuodessa järjestetään yksi isompi webinaari, joka

tallennetaan. Koulutus on mahdollista järjestää myös hybriditoteutuksena, mikäli se koetaan tarpeelliseksi. Hyvinvointialueen sote-ammattilaisille on myös mahdollisuus konsultoida ÄHKY:n asiantuntijoita läpi hankkeen aihepiiriin liittyvissä kysymyksissä.

Kohderyhmä ja sen tavoittaminen

Toiminnan kohderyhmiä on kaksi:

- 1) Pohjois-Savon hyvinvointialueen aikuiset, jotka tunnistavat itsellään ahmintaoireilua ja/tai ruokariippuvuutta (toiminta A), ja
- 2) alueen sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, jotka työssään kohtaavat kohderyhmän 1 henkilöitä (toiminta B)

Kohderyhmällä 1 usein jo esiintyy ahmintaoireilusta / ruokariippuvuudesta aiheutuvia terveyshaittoja, kuten tyypin 2 diabetes, verenpainetauti, mielenterveysongelmat, uniapnea tai lihavuus. Usein puhutaan moniongelmaisista asiakkaista/potilaista, joilla ongelmat ovat jatkuneet jo pitkään ja sen myötä kasautuneet. Osalla tilanne on johtanut osittaiseen tai pysyvään työkyvyttömyyteen ja arjen toimintakyvyn laskuun. Toiminnalla on mahdollista tehdä myös ennaltaehkäisevää työtä, jolloin henkilöt tavoitetaan varhaisessa vaiheessa, kun ongelmat eivät vielä ole kasautuneet.

Kohderyhmä 2 kattaa laajasti eri ammattiryhmien edustajia sosiaali- ja terveysalalta (kuten lääkärit, sairaanhoitajat, elintapaohjaajat, fysioterapeutit, psyko- ja lyhytterapeutit, sosionomit, toiminnanohjaajat).

Toiminnalla on mahdollista tavoittaa 38 ahmintaoireilusta ja/tai ruokariippuvuudesta kärsivää vuodessa (á 12–13 hlö per ryhmä) ja heitä työssään kohtaavia sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia vähintään 150. Koulutuksista saatava tallenne lisää ammattilaisten tavoitettavuutta. Tukihenkilötoimintaan arvioidaan osallistuvan vähintään 20 ryhmään osallistunutta vuodessa.

Toiminnalla saavutettava hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Toiminnalla voidaan saavuttaa merkittävää hyvinvoinnin ja terveyden lisääntymistä ryhmä- ja tukihenkilötoimintaan osallistujien keskuudessa. Aiempi kokemuksemme vastaavanlaisesta ryhmätoiminnasta osoittaa, että kahdeksan viikon aikana on mahdollista saavuttaa konkreettisia muutoksia hyvinvoinnissa, jotka pitkällä aikavälillä heijastuvat myös laajemmin terveyteen. Esimerkiksi itsemyötätunnon lisääntyminen lisää hyvinvointia, ja oman syömisen taustalla vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen auttaa löytämään toimivia keinoja hallita syömisen mielitekoja. Tuen tarve ei lopu ryhmän päätyttyä, joten oma tukihenkilö tarjoaa apua ja tukea pidemmällä aikavälillä.

Tarvittavat resurssit ja tavoitteiden seuranta & arviointi

Toiminnan toteuttamiseen tarvittavat henkilöstöresurssit on arvioitu olevan n. 40 % asiantuntijan työaika.

Toiminnan tavoitteita seurataan ja arvioidaan kyselyillä sekä havainnoimalla osallistujan itse kuvailemia muutoksia. Tavoitteiden seuranta toteutetaan kunkin ryhmän päätteeksi; kyselylomakkeella selvitetään osallistujan subjektiivinen kokemus ryhmän hyödyistä ja myös ryhmän ohjaajat kirjaavat ylös omia havaintojaan osallistujien kertomuksista. Tukihenkilötoimintaa arvioidaan hankkeen päätyttyä toteutettavan kyselyn avulla. Ammattilaiskoulutuksesta kerätään palaute, jossa selvitetään

koulutuksen hyödyllisyys, sisällön uutuusarvo ja hyödynnettävyys omassa työssä. Tukihenkilöpareilta kerätään palaute noin kolmen kuukauden kuluttua tukihenkilötoiminnan aloittamisesta.

Aikataulu

Arvioitu aikataulu: kevään ryhmät käynnistyvät maalis–huhtikuussa 2026, ja syksyn ryhmä syys–lokakuussa 2026. Tukihenkilötoiminta käynnistyy kunkin ryhmän jälkeen. Ammattilaiskoulutus järjestetään alkusyksystä 2026, kun ryhmät on saatu käyntiin.