



TIEDOTTEET

Satakunnassa pilotoidaan uusi malli nuorten elintapaohjaukseen

Julkaistu 17.6.2026 · 2 minuutin luku aika

Satakunnan hyvinvointialueella kehitetään nuorten aikuisten elintapaohjauksen uutta toimintamallia, joka siirtyy seuraavaan vaiheeseen, kun sitä pilotoidaan syksyn 2026 aikana eri puolilla Satakuntaa. Malli on suunnattu 16–29-vuotiaille nuorille aikuisille ja sen tavoitteena on vastata aiempaa paremmin heidän arjen hyvinvoinnin tarpeisiinsa.

Uusi toimintamalli perustuu kevään aikana kerättyyn tietoon nuorten aikuisten kokemuksista, toiveista ja tuen tarpeista. Kyselyiden ja työpajojen avulla on tunnistettu, millaiset palvelut ja tukimuodot koetaan merkityksellisiksi ja missä on edelleen kehittämisen varaa.

Pilotoinnissa testattavassa toimintamallissa elintapaohjausta kehitetään aiempaa ratkaisukeskeisemmäksi ja nuorten aikuisten omia tarpeita vastaavaksi. Keskiössä ovat nuoren omat tavoitteet, voimavarat ja arjen tilanteet. Tavoitteena on, että tuki olisi pitkäjänteistä ja tukisi arjessa tapahtuvia, pienin askelin eteneviä elintapamuutoksia

Hyte-valmennus eli hyvinvointi- ja terveystalennus on yksi keskeinen työväline elintapojen parantamiseen. Siinä asiakas ja ammattilainen työskentelevät yhdessä tavoitteiden asettamiseksi ja muutosten tueksi. Tarvittaessa tukea täydennetään esimerkiksi psykososiaalisilla palveluilla tai sosiaaliohjauksella.

– Monet nuoret toivovat kasvokkain tapahtuvaa kohtaamista. Valmennuksessa hyödynnetään kuitenkin tarpeen mukaan myös digitaalisia työkaluja, kertoo hankekoordinaattori Miia Pere.

Uutta on tiiviimpi yhteistyö ja palvelujen yhdistäminen

Toimintamallin keskeinen uudistus on eri toimijoiden entistä tiiviimpi yhteistyö. Pilotoinnissa tuodaan yhteen hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluja, jotta nuori aikuinen saisi tukea arjen hyvinvointiin mahdollisimman sujuvasti.

Lähtökohtana on, että hyvinvointi rakentuu monista elämän osa-alueista. Toimintamallissa onkin nostettu esiin esimerkiksi seuratoiminta, järjestöjen palvelut, oppilaitosten hyvinvointia edistävä toiminta sekä kuntien matalan kynnyksen palvelut, kuten liikunta- ja nuorisopalvelut. Tavoitteena on, että nuori löytää itselleen sopivia tapoja vahvistaa hyvinvointiaan ja pääsee tarvittaessa tuen piiriin joustavasti eri toimijoiden kautta.

Yhteistyötä vahvistetaan lisäämällä toimijoiden välistä tiedonkulkua ja ymmärrystä tarjolla olevista palveluista. Näin pyritään varmistamaan, että nuori ohjautuu sujuvasti hänelle sopiviin palveluihin ilman katkoksia tai päällekkäisyyksiä sekä että tuki on saavutettavaa, oikea-aikaista ja nuoren arkeen sopivaa.

Vastauksia kasvaviin hyvinvointihaasteisiin

Mallin kehittämisen taustalla ovat myös alueelliset haasteet, kuten nuorten aikuisten lisääntynyt ylipaino ja heikentynyt kestävyyskunto. Ennaltaehkäisevä tuki ja varhainen ohjaus nähdään keskeisinä keinoina edistää hyvinvointia ja ehkäistä myöhempiä terveysongelmia.

Pilotoinnin aikana kerätään kokemuksia siitä, miten malli toimii käytännössä ja millaisia vaikutuksia sillä on nuorten arkeen. Saatujen tulosten perusteella toimintamallia kehitetään edelleen.

– Tavoitteena on rakentaa pysyvä toimintatapa, joka tukee nuorten aikuisten hyvinvointia pitkällä aikavälillä ja kokoaa eri toimijat yhteisen tavoitteen äärelle, kertoo hankekoordinaattori Kristiina Välimäki.

Syksyllä teemaa syvennetään myös Kohti hyvinvoivaa Satakuntaa -koulutus- ja verkostoitumispäivässä, joka järjestetään 2.9.2026 Porissa Satakunnan ammattikorkeakoululla. Päivä kokoaa yhteen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ammattilaisia ja sidosryhmiä elintapaohjauksen ajankohtaisten teemojen äärelle. Tilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki elintapaohjauksen rajapinnassa työskentelevät ja aiheesta kiinnostuneet. Ilmoittautuminen on avoinna Sata-alueen Talentti-järjestelmässä. Päivän aikana osallistujilla on myös mahdollisuus verkostoitua sekä tutustua alueen toimijoihin.

Kehittämistyö on osa Vaikuttavaa elintapaohjausta ja omahoitoa Etelä-Pohjanmaalla, Lapissa ja Satakunnassa -hanketta. Hanke saa rahoitusta kansallisista Terveystieteiden ja Suomi Liikkeelle -ohjelmista, joiden tavoitteena on

edistää väestön terveyttä ja hyvinvointia, kaventaa terveys- ja hyvinvointieroja sekä kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä.

Lisätiedot



Minna Westergård
projektipäällikkö



Kristiina Välimäki
hankekoordinaattori



Miia Pere
hankekoordinaattori