



Valintaesitys maakunnan yhteistyöryhmän sihteeristön käsittelyyn

Hankkeen julkinen nimi	Osaamista etäelintapaohjaukseen
Hakemusnumero	R-02752
Valintakokouksen päivämäärä	27.1.2026
Hakijan virallinen nimi	Oulun Yliopisto
Osatoteuttajat	Suomen Sydänliitto ry, Finlands Hjärtförbund rf
Toimintalinja	4 Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi
Erityistavoite	4.2. Uutta osaamista työelämään
Alkamispäivämäärä	1.3.2026
Päättymispäivämäärä	31.12.2028
Käsittelijä	Sonja Kuvaja

Hakijan esittämä kuvaus hankkeen sisällöstä

Tausta: Pohjois-Pohjanmaalla sairastavuus ja työkyvyttömyys ovat korkealla tasolla ja elintapoihin liittyvät haasteet (liikkumattomuus, päihteiden käyttö, epäterveellinen ruokavalio, pitkittynyt stressi, liiallinen digimedioiden ja digipelien käyttö, univaikeudet ja vähäiset sosiaaliset kontaktit) lisäävät pitkäaikaissairauksien riskiä. Terveys- ja liikunta-alan ammattilaisilta vaaditaan uudenlaista osaamista vaikuttavaan elintapaohjaukseen erityisesti digitaalisissa ohjausympäristöissä, jotka mahdollistavat saavutettavat ja asiakaslähtöiset palvelut. Etäelintapaohjausta toteuttavilta ammattilaisilta edellytetään osaamista muun muassa omahoitoon sitoutumisen tukemiseen, puheeksiottoon ja HOT-menetelmien käyttöön, mutta nykyinen koulutustaso ei vielä riitä vastaamaan yhä kasvaviin osaamistarpeisiin. Pohteella pilotoitu etäelintapaohjauksen toimintamalli on osoittanut tarpeen koulutusmallille, joka kehittää terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten perustason ja syventävää osaamista etäelintapaohjauksessa. Osaamista etäelintapaohjaukseen-hanke vastaa tähän tarpeeseen.

Tavoite: Hankkeen päätavoitteena on yhteistyössä kehittää, toteuttaa ja arvioida uudenlaista koulutusmallia, joka tukee terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten etänä toteuttavaa vaikuttavaa elintapaohjausta ja siihen liittyvää ohjausosaamista muuttuvissa digitaalisissa ohjausympäristöissä. Koulutusmalli toteutetaan Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen vaikutusalueella toimiville terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille. Hankkeen toteuttamisesta on sovittu Pohteen toimijoiden kanssa ja Pohde toimii hankkeen toiminnallisena yhteistyökumppanina.

Toimenpiteet: TP1) suunnitella yhteiskehittämisen menetelmin koulutusmallin sisältö terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten etäelintapaohjauksen ja etäelintapaohjausosaamisen kehittämiseksi, TP2) toteuttaa työpaketti 1:n pohjalta suunniteltu, toiminnallisen oppimisen menetelmiä hyödyntävä koulutusmalli Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen vaikutusalueella toimiville terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille etäelintapaohjausosaamisen kehittämiseksi, TP3) arvioida kehitetyn koulutusmallin vaikutuksia terveys- ja

liikunta-alan ammattilaisten etäelintapaohjausosaamisen edistymiseen, levittää hankkeen tuloksia alueellisesti, kansallisesti ja mahdollisuuksien mukaan kansainvälisesti sekä edistää koulutusmallin jatkokehittämistä, ja TP4) johtaa ja hallinnoida suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti hanketta sen tavoitteiden saavuttamiseksi.

Tulokset: Hanke tarjoaa terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille konkreettisia ratkaisuja etäelintapaohjauksen ja siihen liittyvän osaamisen vahvistamiseen Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella. Näihin ratkaisuihin kuuluvat muun muassa koulutusmalli, joka sisältää perus- ja syventävän tason osaamiskokonaisuudet, suositukset koulutuksen jatkohyödyntämiseen, osaamista tukevat muut materiaalit sekä osaamisen arviointiin soveltuva työkalu. Hankkeessa järjestetään avoimia tapahtumia ja julkaistaan loppuraportti, joiden avulla tuloksia levitetään laajasti. Tulosten jatkokehittämistä ja alueellista ja kansallista hyödyntämistä suunnitellaan jo hankkeen aikana, ja vaikuttavaksi todettu koulutusmalli on mahdollista ottaa käyttöön myös muilla hyvinvointialueilla. Hanke vastaa digitalisaation ja sosiaali- ja terveysalan muutoksiin tukemalla ammattilaisten osaamisen kehittymistä ja edistämällä jatkuvaa oppimista. Hankkeen uutuusarvoa tuottaa kehitettävä elintapaohjausosaamisen arvioinnin työkalu, jota voidaan hyödyntää laajasti henkilöstön osaamiskartoituksissa ja kehityskeskusteluissa. Lisäarvoa syntyy myös siitä, että hankkeessa tuotettua tietoa voidaan hyödyntää laajemminkin laadittaessa kansallisia ja alueellisia suosituksia ja ohjeistuksia etäelintapaohjauksen toteuttamisesta ja kehittämisestä.

Kohderyhmä:

100 työssä olevaa henkilöä (ml. yrittäjät).

- Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen (Pohde) vaikutusalueella elintapaohjausta omahoidon tukemiseksi ja terveyden edistämiseksi työssään toteuttavat terveys- ja liikunta-alan ammattilaiset (esim. sairaanhoitajat, terveydenhoitajat, kättilöt, fysioterapeutit, toimintaterapeutit, jalkaterapeutit ja liikuntaneuvojat).

Hankkeen toiminta-alue:

Alavieska, Haapajärvi, Haapavesi, Hailuoto, Ii, Kalajoki, Kempele, Kuusamo, Käsämsäki, Liminka, Lumijoki, Merijärvi, Muhos, Nivala, Oulainen, Oulu, Pudasjärvi, Pyhäjoki, Pyhäjärvi, Pyhäntä, Raasika, Reisjärvi, Sievi, Siikajoki, Siikalatva, Taivassalo, Tyrnävä, Utajärvi, Vaala, Ylivieska

TYÖPAKETIT

Hanke toteutetaan yhteistyössä Oulun yliopiston (pää toteuttaja), Sydänliiton (osatoteuttaja) ja Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen (toiminnallinen yhteistyökumppani) kanssa. Hanke koostuu neljästä työpaketista (TP), joiden aikataulu, tarkoitus ja toimenpiteet kuvataan alla. Oulun yliopisto vastaa työpaketin 1, 3 ja 4 toteuttamisesta. Sydänliitto vastaa työpaketti 2:n toteuttamisesta. Molemmat hankeosapuolet osallistuvat kaikkien työpakettien toimenpiteisiin. Hanke ei tuota ja järjestä yliopiston opetussuunnitelmiin kuuluvaa opetusta.

TYÖPAKETTI 1: ETÄELINTAPAOHJAUksen KOULUTUSMALLIN YHTEISKEHITTÄMINEN Aikataulu: 3/2026–7/2027

Tarkoitus: suunnitella yhteiskehittämisen menetelmin koulutusmallin sisältö Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen vaikutusalueella toimivien terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten etäelintapaohjauksen ja etäelintapaohjausosaamisen kehittämiseksi. Yhteiskehittämistä toteutetaan joko kasvotusten paikan päällä, etäyhteyksin tai hybridisti ja menetelminä käytetään esimerkiksi työpajoja, keskusteluja, haastatteluja ja kyselyjä. Toimenpiteet ovat seuraavat: Aikaisempi tutkimusnäyttö ja kansalliset dokumentit, kuten suositukset ja linjaukset etäelintapaohjauksesta, siihen liittyvästä osaamisesta ja jo kehitetyistä

toimintamalleista kartoitetaan ja kootaan yhteiskehittämisen pohjaksi. Terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten etäelintapaohjausosaamisen nykytila kartoitetaan ja osaamisvajeet sekä kehittämistarpeet tunnistetaan. Terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten ja opiskelijoiden toiveet ja odotukset selvitetään koulutuksen kohderyhmän osallistamiseksi osaksi koulutusmallin sisällöllistä ja rakenteellista suunnittelua. Asiakaslähtöisyyden huomioimiseksi etäelintapaohjausta saaneiden asiakkaiden toiveet ja odotukset selvitetään Terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten etäelintapaohjausosaamisen kehittämiskohteista. Edellä mainittujen toimenpiteiden avulla koulutusmallin sisältö suunnitellaan ja valmistellaan työpaketti 2:n toimenpiteitä varten.

TYÖPAKETTI 2: KOULUTUSMALLIN TOTEUTUS YHTEISTYÖORGANISAATIOSSA Aikataulu: 3/2027–5/2028

Tarkoitus: Toteuttaa työpaketti 1:n pohjalta suunniteltu, toiminnallisen oppimisen menetelmiä hyödyntävä koulutusmalli Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen vaikutusalueella toimivien terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille etäelintapaohjausosaamisen kehittämiseksi. Toiminnallisessa oppimisessa olennaista on teoreettisen osaamisen lisäksi käytännön toimintakokeilut ja niiden kautta rakentuva käytännöllinen ja kokemuksellinen tieto sekä toimintatapojen uudelleen arviointi. Toimenpiteet ovat seuraavat: Koulutusmallin perustason ja syventävän tason osaamiskokonaisuuksien tavoitteiden, sisältöjen ja työskentelytapojen suunnittelu sekä digitaalisen oppimisympäristön rakentaminen. Koulutusmallin toteutuksen ja käyttöönoton suunnittelu yhdessä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen toimijoiden kanssa. Koulutusmallin perustason ja syventävän tason osaamiskokonaisuuksien toteuttaminen Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille.

TYÖPAKETTI 3: KOULUTUSMALLIN VAIKUTUSTEN ARVIOINTI JA TULOSTEN LEVITTÄMINEN Aikataulu: 8/2027–12/2028

Tarkoitus: Arvioida kehitetyn koulutusmallin vaikutuksia Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen vaikutusalueella toimivien terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten etäelintapaohjausosaamisen edistymiseen, levittää hankkeen tuloksia alueellisesti, kansallisesti ja mahdollisuuksien mukaan kansainvälisesti sekä edistää koulutusmallin jatkokehittämistä. Toimenpiteet ovat seuraavat: Koulutusmallin vaikutuksia terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten etäelintapaohjausosaamisen kehittymiseen arvioidaan ennen koulutusta ja sen jälkeen. Arvioinnissa hyödynnetään elintapaohjausosaamista mittaavaa mittaria. Koulutusmalliin sisältyvään koulutukseen osallistuneiden terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten näkemyksiä koulutuksen vaikutuksista selvitetään koulutuksen jälkeen koulutuspalautteen keräämiseksi ja koulutuksen jatkokehittämiseksi. Menetelmänä käytetään esimerkiksi keskusteluja, haastatteluja ja/tai työpajoja. Edellä mainittujen toimenpiteiden pohjalta koulutusmallin jatkokehittäminen ja -hyödyntäminen suunnitellaan yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen toimijoiden kanssa. Hankkeen tuloksia levitetään aktiivisesti sekä kasvatusten että etäyhteyksin esimerkiksi erilaisissa tapahtumissa, konferensseissa, seminaareissa ja webinaareissa. Yhteistyötä tulosten levittämiseksi tehdään eri toimijoiden ja verkostojen (esim. Pohteen elintapaverkosto) kanssa koko hankkeen ajan.

TYÖPAKETTI 4: HANKKEEN JOHTAMINEN, HALLINNOINTI JA VIESTINTÄ Aikataulu: 3/2026–12/2028

Tarkoitus: Johtaa ja hallinnoida suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti hanketta sen tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi tarkoituksena on toteuttaa laadukasta raportointia sekä markkinoida ja viestiä hankkeen tuloksista monipuolisesti eri kanavia hyödyntäen mahdollisimman laajan näkyvyyden saavuttamiseksi. Toimenpiteet ovat seuraavat: Hankkeelle nimetään projektipäällikkö, joka vastaa projektin johtamisesta, koordinoinnista ja viestinnästä sekä raportoinnista ohjausryhmälle ja rahoittajalle. Verkostoidutaan alueen terveydenhuollon organisaatioiden, liikunta-alan organisaatioiden, koulutusorganisaatioiden ja muiden elintapaohjaukseen liittyvien hankkeiden kanssa. Hankkeelle nimitetään ohjausryhmä, joka seuraa ja ohjaa hankkeen toimenpiteiden ja talouden toteutumista puolivuositain. Hanketta markkinoidaan aktiivisesti ja monipuolisesti erilaisissa kanavissa. Markkinoinnissa hyödynnetään Oulun yliopiston

viestintäkanavia ja verkostoja. Toteutetaan hankkeen sisäistä ja ulkoista viestintää. Hankkeen sisäisessä viestinnässä hyödynnetään yhteistä digitaalista työskentelyalustaa, jonka kautta pidetään säännölliset hankepalaverit ja muut tapaamiset sekä laaditaan ja säilytetään tiedostoja. Systemoitua ulkoista viestintää varten laaditaan hankkeen alussa viestintäsuunnitelma. Ulkoista viestintää toteutetaan monikanavaisesti sosiaalisessa mediassa (esim. Facebook, Instagram, LinkedIn, blogikirjoitukset), mahdollisesti perinteisessä mediassa (esim. asiantuntijakirjoitukset, loppuraportti) ja olemassa olevien verkostojen kautta hankkeen pääasiallisten ja välillisten kohderyhmien tavoittamiseksi. Laaditaan ja julkaistaan julkinen loppuraportti hankkeen tulosten levittämiseksi. Loppuraportin avulla hankkeen tuloksia voidaan hyödyntää jälkeen Pohteen lisäksi myös muualla Suomessa. Hankkeen toimenpiteiden, aikataulun ja budjetin mukaisesti etenemisen varmistamiseksi maksatushakemusten yhteydessä toteutetaan väli- ja loppuarviointi.

Hankkeen tulokset:

- Kehitetty, toteutettu ja osaamisperusteisesti arvioitu koulutusmalli ja siihen sisältyvät perus- ja syventävän tason osaamiskokonaisuudet sekä suositukset koulutusmallin jatkohyödyntämiseen. Koulutusmalli voidaan implementoida myös muilla suomalaisilla hyvinvointialueilla ja muissa suomalaisissa terveys- ja liikunta-alojen koulutusorganisaatioissa.
- Kehitetään etäelintapaohjausosaamista tukevaa materiaalia, jota tarjotaan hankkeen avoimella verkkosivulla avoimesti ammattilaisten käyttöön.
- Koulutuksen suorittaneille kehitetään digitaalinen osaamismerkki tunnustuksena koulutuksen myötä kerrytetystä osaamisesta. Terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten etäelintapaohjausosaaminen kehittyy hankkeen tuloksena.
- Työkalu digitaalisissa ohjausympäristöissä tapahtuvan elintapaohjausosaamisen arvioimiseksi.
- Lisäksi saadaan konkreettista tietoa terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten osaamisen nykytilasta sekä tulevaisuuden osaamisen tarpeista.
- Hankkeen tuloksista kirjoitetaan ammatillisia julkaisuja, joita voidaan käyttää kehitettäessä etäelintapaohjausta myös muualla Suomessa. Hankkeen tuloksia voidaan hyödyntää kansallisesti.

Lisätietoja hakemuksesta

Kustannusarvion jakaantuminen:		EU + valtio 80 %	317 833 €
Palkkakustannukset	283 778 €	Omarahoitus: Muu julkinen rahoitus 20 %	79 457 €
Flat rate 40 % kehittäminen	113 512 €		
Nettokustannusarvio	397 290 €		

Kustannusarvio ja rahoitussuunnitelma

Hankkeen kustannusarvio yhteensä	397 290 €
Hankkeen rahoitussuunnitelma yhteensä	397 290 €
Hankkeelle esitetty tuen enimmäismäärä	317 833 €, 80 %

Rahoittajan arvio hankkeesta

Erytistavoitekohtaisessa arvioinnissa hanke ei saanut riittävästi pisteitä tullakseen valituksi rahoitukseen. Hakuilmoituksen mukaisesti hakemuksen on saatava arvioinnissa vähintään puolet erityisten ja horisontaalisten valintaperusteiden pisteytyksessä. Erytistavoitekohtaisessa arvioinnissa hakemus ei saavuttanut hakuilmoituksessa edellytettyä vähimmäispistemäärää (16/42 p).

Hankkeen toimenpiteet eivät tuo riittäväää lisäarvoa olemassa oleviin toimenpiteisiin tai aikaisemmin rahoitettuihin hankkeisiin nähden. Terveysalan ammattilaisten elintapaohjausosaamisen lisäämiseksi on

aikaisemmin rahoitettu useita hankkeita, eikä nyt esitettyjen toimenpiteiden katsota tuottavan riittävää uutuusarvoa näihin verrattuna. Myös hankkeen tarve jää epäselväksi, sillä Pohteella on jo kehitetty ja pilotoitu etäelintapaohjauksen toimintamalli ja koulutus digitaalisissa ohjausympäristöissä.

Ratkaisun perustelut ja jatkotoimenpiteet

Erityisten valintaperusteiden pisteytyksessä hanke sai 16/42 pistettä.

Pohjois-Suomen elinvoimakeskuksen EURA-ryhmä 16.1.2026

Pohjois-Suomen elinvoimakeskuksen Elinkeino- ja luonnonvara -teemaryhmän kokous 23.10.–7.11.2025
(sähköinen käsittely)

Pohjois-Pohjanmaan MYR-sihteeristö 27.1.2026

Rahoittaja **ei puolla** hakemuksen hyväksymistä