

Uudenmaan hyvinvointipolut – hanke

Monikulttuurisuusasiain neuvottelukunnan kokous
1.9.2026



Mikä hanke on?

- **Uudenmaan hyvinvointipolut** on vuosina 1/26-3/27 toteutettava yhteishanke, jossa ovat mukana VAKE, Keusote, LUVN, Helsingin kaupunki ja Metropolia-ammattikorkeakoulu.
 - Yhteistyö Vantaan ja Keravan kaupunkien sekä järjestöjen kanssa (mm. Vantaan järjestörinki ry ja HEED ry)
- Rahoitus tulee Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta (STM) ja Suomi liikkeelle -ohjelmasta (OKM).
- Hankkeen tavoitteena on vahvistaa ammattilaisten kykyä ottaa elintavat ja hyvinvointi puheeksi, ohjata asiakas sopivaan tukeen sekä juurruttaa toimivia elintapaohjauksen menetelmiä osaksi sosiaali- ja terveystieteiden palveluja.
- VAKEssa erityinen painopiste on maahanmuuttajataustaisten elintapaohjauksessa.
- Lue esiselvityksistä: Vieraskielisiä asiakkaita ohjaavan ei tarvitse tietää kaikkea – tärkeintä on kuulla ja ymmärtää asiakasta | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue sekä Sote-alan ammattilaiset kokevat elintapaohjauksen tärkeänä, mutta sen toteuttamisessa on haasteita | Metropolia



Esimerkkejä siitä, miksi elintapojen puheeksiotto ja elintapaneuvonta on tärkeää?

- Elintapaohjaus ennaltaehkäisee elintapasairauksien syntymistä tai pienentää riskiä
 - Esim. sydän- ja verisuonitaudit, tyypin 2 diabetes ja esidiabetes, krooniset keuhkosairaudet, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, uniapnea, mielenterveyden häiriöt, suun terveys
- Elintapaohjauksella voidaan vähentää raskaiden palvelujen tarvetta pitkällä tähtäimellä
 - Esim. vähentää sairaalahoitjaksoja, päivystyskäyntejä, erikoissairaanhoidon tarvetta, pitkäaikaissairauksien komplikaatioita
- Elintapaohjauksella voidaan siirtää palveluiden painopistettä korjaavista palveluista ennaltaehkäisyyn



Moni ammattilainen kokee epävarmuutta elintapaohjauksen tilanteissa, joissa yhteinen kieli ei kanna tai asiakkaan tausta tuntuu vieraalta

Ammattilaisten epävarmuutta lisäävät

- ruoka- ja liikuntakulttuurien erot
- tiedon puute uskonnoista, tavoista, sukupuolirooleista ja tabuista
- perinteisiin, uskomuksiin ja hoitokäytäntöihin liittyvät kysymykset
- vaikeus selittää terveyteen, omahoitoon ja ennaltaehkäisyyn liittyviä käsitteitä ymmärrettävästi, myös tulkin kanssa
- monikielisten materiaalien puute
- Palvelujärjestelmän vieraus
 - Ammattilaisista vain 8% koki tuntevansa maahanmuuttajataustaisten asiakkaiden jatko-ohjaamiseen soveltuvat palvelut hyvin

Asukkaat toivovat

- selkeää kieltä ja rauhallista etenemistä
- Käytännönläheisyyttä
- Kuvat ja esimerkit auttavat hahmottamaan ohjeita silloin, kun sanat eivät riitä
- mahdollisuutta kysyä ja keskustella
- tarvittaessa tulkkia, selkeää englantia tai omakielistä materiaalia
- kulttuuritausta ei useimpien mielestä muodostu esteeksi, tärkeämpää on yksilöllisyys

Esiin tuli myös, että asiakkaiden luottamus palveluihin ei ole aina vahva





Yhteisen kielen puute vaikeuttaa luottamuksellisen keskustelun syntymistä ja lisää riskiä väärinymmärryksiin. Erityisesti elintapoihin liittyvät käsitteet voivat jäädä epäselviksi.

Nopealla vastaanotolla harvoin saadaan rakennettua syvä luottamus, jossa potilas avautuu rehellisesti elämäntavoista. Osa asiakkaista toivoo tai tarvitsee enemmän perusteluja ja taustatietoa suosituksille. Luottoa Suomalaiseen hoitoon ja elintapaohjauksiin ei aina ole.

Ymmärrystä ja tietämystä ei ole aina riittävästi omahoidosta, vaan käsitys voi olla, että hoito tulee ulkopuolelta (kuten lääkkeistä ja vitamiineista).



Viesti ammattilaisille: vieraskielisiä asiakkaita ohjaavan ei tarvitse tietää kaikkea – tärkeintä on kuulla ja ymmärtää asiakasta



Iso osa ammattilaisista toivoi lisää koulutusta eri kulttuureista ja kulttuurisensitiivisestä työotteesta.

Tämä ei välttämättä kerro tarpeesta hallita kulttuurien yksityiskohtia, vaan halusta tuntea olonsa varmemmaksi tilanteissa, joissa väärinymmärryksen riski on tavallista suurempi.

Kulttuurisensitiivisyys on ennen kaikkea asenne ja kyky kohdata ihminen ilman oletuksia.

Asukkaat eivät ensisijaisesti odota ammattilaiselta kaikkien kulttuurien yksityiskohtaista tuntemusta.

He toivovat selkeää, ystävällistä ja yksilöllistä kohtaamista sekä varmistamista, että viesti on ymmärretty.



Mitä VAKEssa tehdään käytännössä, jotta vieraskielisten elintapaohjaus toteutuu entistä paremmin?

- Puheeksioton, palveluohjauksen ja kirjaamisen pilotti Neuvoloissa, terveysasemilla ja suun terveydenhuollossa
 - vahvistetaan elintapojen puheeksiottoa, palveluohjausta ja rakenteista kirjaamista
 - Pilotin työntekijät saavat koulutusta kulttuurisensitiivisestä elintapaohjauksesta, motivoivasta keskustelusta ja painon puheeksiotosta sekä mahdollisuuden reflektoida yhdessä aihetta
- Elintapaneuvonnan työohje ja ammattilaisten työkalut
 - työohje, joka kokoaa samaan paikkaan elintapojen puheeksioton, palveluohjauksen, kirjaamisen ja käytännön elintapaneuvonnan työkalut.
 - Saataville myös alueen järjestöille ja kuntien työntekijöille
- Kulttuurisensitiivisen osaamisen vahvistaminen
 - Ammattilaisille tuotetaan koulutusta ja selkeitä, kuvallisia tai monikielisiä materiaaleja, jotka helpottavat ymmärrettävää ohjausta käytännön asiakastilanteissa.
 - Mm. koko konsortion tilaama kulttuurisensitiivisen elintapaohjauksen verkkokoulutus (HEED ry)
- Monikieliset elintapaohjausryhmät
 - pilotoidaan ja jatkokehitetään vieraskielisille suunnattua ryhmätoimintaa
 - Englanninkielinen painonhallintaryhmä käynnistynyt elokuussa
 - Monikielisen Oman terveyden edistäjät –ryhmät yhteistyössä järjestöjen kanssa käynnistyvät syyskuussa Vantaalla ja Keravalla (fari, darsi, arabia, englantia, selkosuomi)
- Järjestöt ja kunnat osaksi elintapaohjauksen kokonaisuutta
 - Tavoitteena on parantaa järjestöjen ja kuntien palvelujen löydettävyyttä Hyvinvointitarjottimella ja selvittää asiakkaan ohjaamista järjestötoimintaan
 - Yhteistyö järjestöjen kanssa, mm. perustettu kehittämisryhmä järjestöjen kanssa tavoitteen edistämiseksi –esiin noussut esimerkiksi kohtaamispaikkojen ja järjestötoiminnan hyödyntäminen terveyslukutaidon edistämisessä





Mitä hyötyä tästä on asukkaalle?

- Elintapaohjauksessa minun kanssani otetaan puheeksi terveelliset elintavat ja ohjataan niihin esim. kielellisistä haasteista huolimatta. Ammattilaisella on osaamista ja työkaluja ohjata minua.
- Minut kohdataan yksilönä ja arkeni, perhetilanteeni, ruokakulttuurini, tapani ja voimavarani huomioidaan
- Saan tietoa kielellä ja tavalla, jota ymmärrän.
- Minulle kerrotaan, mitä palveluja on tarjolla ja miten niihin pääsee
 - Saan tukea myös järjestöiltä, ryhmistä, vertaistoiminnasta sekä liikunta- ja hyvinvointipalveluista
 - Minua ei jätetä yksin etsimään oikeaa palvelua.

Esim. Asiakas paastoo uskonnollisista syistä, mutta hänellä on diabetes. Ammattilainen ei kiellä paastoa, vaan sanoo: Kertoisitko, millainen merkitys paastolla on sinulle? Katsotaan yhdessä, miten voimme sovittaa lääkityksen ja ruokailun turvallisesti.
→ Ammattilainen ymmärtää kulttuurisen tavan ja yhdistää sen terveysohjaukseen

Esim. Asiakas kertoo, että perhe päättää ruoan, eikä hän voi muuttaa ruokavaliotaan. Ammattilainen ehdottaa: pienempiä annoskokoja öljyn määrän vähentämistä sokeristen juomien vaihtamista veteen
→ Muutokset ovat mahdollisia ilman perheen vastustusta.



Esim: Asiakas ei voi osallistua liikunnan sekaryhmäliikuntaan kulttuurisista syistä. Ammattilainen ehdottaa naisten omaa ryhmää, kotiharjoitteita, luontoliikuntaa ystävän kanssa
→ Asiakas saa vaihtoehtoja, jotka sopivat hänen kulttuuriseen taustaansa.





Mitkä ovat teidän näkökulmastanne suurimmat esteet sille, että vieraskieliset tai maahanmuuttajataustaiset asukkaat löytävät terveellisiä elintapoja tukevat, ennaltaehkäisevät palvelut, ryhmät ja järjestötoiminnan?

Mitä meidän kannattaisi hankkeessa erityisesti huomioida?

Lisätietoa

Uudenmaan hyvinvointipolut -hanke, VAKE

www.vakehyva.fi/fi/hankkeet/hanke/uudenmaan-hyvinvointipolut

- Reetta Kyyrö, projektipäällikkö
- Sari Rinta-Filppula, kehittäjäasiantuntija

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, VAKE

- Marja Veikkolainen, tehtäväaluepäällikkö

