



# Hyvinvointia arkeen

HYVINVOINNIN & TERVEYDEN  
EDISTÄMINEN POHJOIS-SAVOSSA

Pohjois-Savo

# Miten meillä menee?

**K**aiken viisauden alku on tosiasioiden tunnustaminen. Tämä vanha sanonta on totta myös hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä (HYTE). Jotta voimme HYTE-työssä keskittyä oikeisiin asioihin ja saada tuloksia aikaan, meidän on osattava vastata seuraaviin kolmeen kysymykseen:

1. Mitkä ovat Pohjois-Savon suurimmat hyvinvointiin liittyvät ongelmat?
2. Millä tutkitusti vaikuttavilla keinoilla näihin ongelmiin voidaan puuttua?
3. Miten tehokkaat keinot ja työkalut saadaan kaikkien käyttöön?

**Ensiksi on tiedettävä**, miten meillä tällä hetkellä menee. Pohjois-Savoon on helmikuussa 2018 valmistunut alueellinen hyvinvointikertomus, joka kokoaa yhteen Pohjois-Savon terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät tärkeimmät tiedot ja vertaa niitä muihin maakuntiin. Samalla hyvinvointikertomus linjaa HYTE-työn tärkeimmät painopisteet vuosille 2018-2021.

**Hyvinvointikertomuksen mukaan** monet asiat ovat meillä hyvin: maakuntamme asukkaat kokevat elämänlaatunsa hyväksi, olemme tyytyväisiä kulttuuri- ja liikuntapalveluihin ja asuinalueet koetaan turvallisin. Keskimäärin pohjoissavolaiset kokevat itsensä varsin onnellisiksi: asteikolla 1-10 keskiarvoksi maakunnallisessa hyvinvointikyselyssä tuli 8.1.

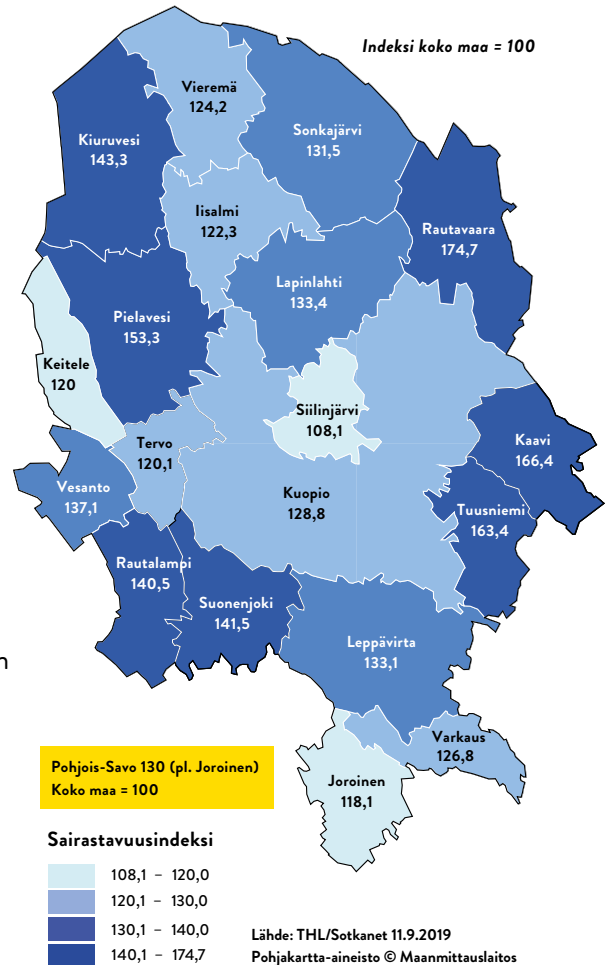
**turvallisuus**  
kokee  
terveeksi **elämänlaatu**  
**liikuntapalvelut**  
tehokas koulutus  
**kulttuuripalvelut** väljä asuminen  
**tyytyväinen elämään**  
**ei kiusata**

**Meillä on myös** paljon parannettavaa. Tämä käy ilmi selvimmin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) yleisestä sairastavuusindeksistä, jossa on huomioitu myös väestön ikärakenne. Sairastavuusindeksi on Pohjois-Savossa selvästi koko maan korkein (130), kun maan keskiarvo on 100. Myös maakunnan sisällä erot ovat suuria. Muita maakuntia heikompi terveys ja runsaampi sairastaminen heikentävät pohjoissavolaisten elämänlaatua, sekä aiheuttavat myös huomattavia lisäkustannuksia.

**Korkeaan sairastavuuteen** voidaan kuitenkin vaikuttaa ja hyvinvointia kohentaa alueellisen hyvinvointikertomuksen linjaamilla keinoilla. Tehdyn analyysin mukaan Pohjois-Savossa tulisi lähivuosina keskittyä erityisesti seuraaviin asioihin:

- ♥ Hyvään mielenterveyteen
- ♥ Päihteiden käytön ehkäisemiseen ja vähentämiseen
- ♥ Terveisiin ja liikunnallisiin elintapoihin
- ♥ Riittävään toiminta- ja työkykyyn
- ♥ Yksinäisyyden vähentämiseen ja osallisuuden lisäämiseen
- ♥ Tapaturmien, väkivallan ja turvattomuuden ehkäisemiseen

## Sairastavuusindeksi (THL) v. 2014-2016 (keskiarvo), ikävakiot



# Ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö

Mielenterveyteen ja päihteisiin liittyvät ongelmat ovat Pohjois-Savon suurimpia haasteita.

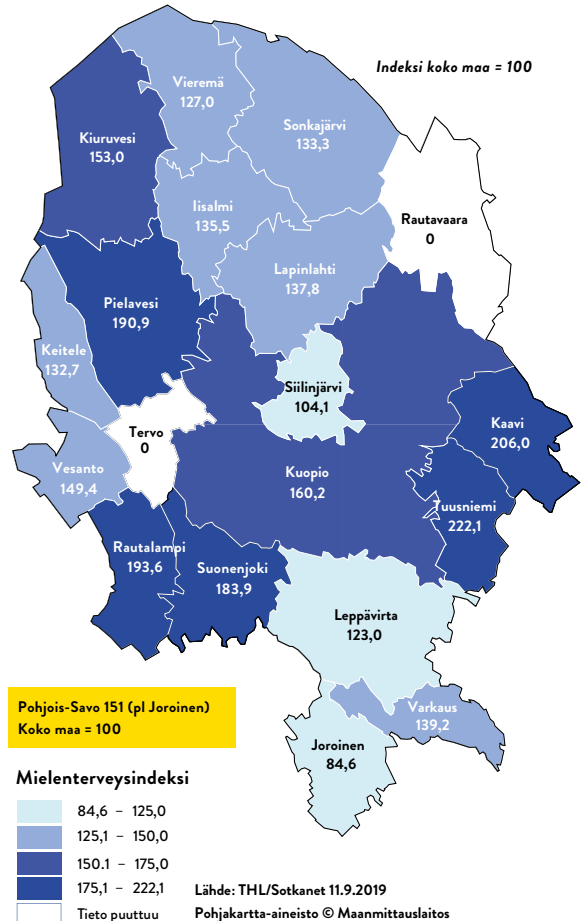
## MIELENTERVEYS

- ▶ Väestöön suhteutettuna huostassa olleita lapsia on Pohjois-Savossa eniten koko maassa (1.3 %)
- ▶ Lastenpsykiatrian hoitokäyntien määrä on maan korkeimpia
- ▶ Nuorisopsykiatrisen hoidon piirissä on 8.3 % ikäluokasta
- ▶ Itsemurhien vuoksi menetettyjä elinvuosia on muuta maata enemmän
- ▶ Mielenterveysindeksi on selvästi koko maan korkein (151)

## PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

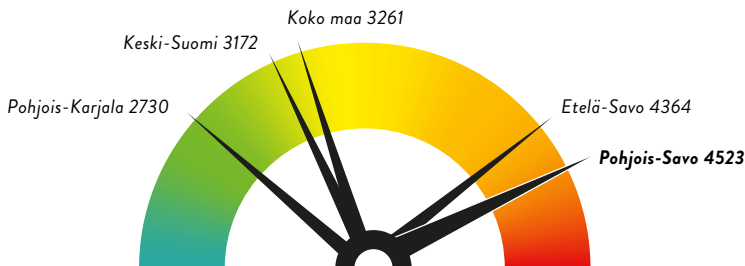
- ▶ Yläkouluikäisistä tupakoi päivittäin 8,3 %, ammattikoululaisista 21,5%
- ▶ Nuuskan käyttö ja kannabiskokeilut ovat lisääntyneet nopeasti
- ▶ Pohjois-Savo menettää alkoholikuolemien vuoksi eniten elinvuosia koko maassa

## Mielenterveysindeksi (THL), ikävakioitu v. 2016



**E**hkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö pyrkii puuttumaan erityisesti näihin hyvinvointiongelmiin. Mielenterveyden edistäminen tarkoittaa mielenterveyttä suojaavien tekijöiden vahvistamista ja sitä vahingoittavien tekijöiden vähentämistä. Pyrkimyksenä on vaikuttaa ongelmiin johtaviin kehityskulkuihin mahdollisimman varhain. Ehkäisevä päihdetyö puolestaan on päihteiden aiheuttamien haittojen ehkäisyä ja vähentämistä vaikuttamalla mm. asenteisiin, tietoihin, saatavuuteen ja tarjontaan. Ehkäisevä työ kohdistuu alkoholiin, huumausaineisiin, tupakkaan ja muihin riippuvuutta aiheuttaviin asioihin kuten rahapeli riippuvuuteen.

**Suurin osa ehkäisevästä** mielenterveys- ja päihdetyöstä toteutuu kuntalaisten arkiympäristöissä, kuten perheissä, varhaiskasvatuksessa, kouluissa, nuorisotoimessa, työpaikoilla ja järjestöissä. Kunnalla onkin ehkäisevässä mielenterveys- ja päihdetyössä keskeinen rooli, jota alueellinen työ tukee.



Kuvio: Alkoholikuolemat, menetetyt elinvuodet (PYLL) ikävlillä 25-80 vuotta/ 100 000 vastaavanikäistä, pienituloiset v. 2013. Lähde: Sotkanet

**Mielenterveyteen ja päihteisiin** liittyvät ongelmat aiheuttavat moninaisia haittoja sekä yksilölle että hänen perheelleen, sosiaalisille suhteille, lähiyhteisölle, työnantajalle ja yhteiskunnalle. Ongelmia voidaan kuitenkin ehkäistä ja lievittää esimerkiksi seuraavilla toimiviksi todetuilla menetelmillä:

- ▶ **Päihdeseulat/mini-interventio**  
(päihteiden käytön puheeksiottaminen, kuluksen kartoittaminen ja päihdeneuvonta)
- ▶ **Pakka-toimintamalli**  
(yhteisöllinen alkoholi-, tupakka- ja rahapeli-haittojen ehkäisyn toimintamalli, jolla vaikutetaan asenteisiin ja rajoitetaan alkoholin, nikotiinituotteiden ja rahapelien saatavuutta)
- ▶ **Lapset puheeksi -toimintamalli**  
(kun lapsen elämäntilanteessa tapahtuu muutoksia ja tarvitaan tukea vanhemmuuteen)
- ▶ **Vanhemmuuden tuen menetelmät**

# Toiminta- ja työkyvyn ylläpito

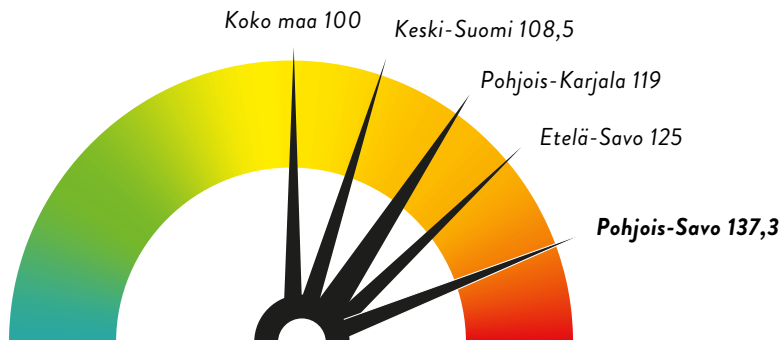
**H**yvä fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky ja niitä tukeva ympäristö auttavat ihmistä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan työelämässä eläkeikään asti sekä iäkkäänä selviytymään arjesta itsenäisesti.

**Pohjois-Savon lasten ja nuorten** osalta keskeiset uhat toimintakyvylle liittyvät lisääntyvään ylipainoon ja liikkumattomuuteen, sekä vähentyneeseen yöuneen. Ylipainoisten nuorten määrä on lisääntynyt kaikissa ikäluokissa. Ammattikoululaisista pojista ylipainoisia on 26,3 % ja tytöistä 26,7 %; vastaavat luvut lukiolaisilla ovat 18,2 % ja 13,9%. Pohjois-Savossa vähän liikkuvia (alle tunti viikossa) ammattikoululaisia on 22,3 %; lukiolaisia 12,3% ja yläkoululaisia 12 %.

Kuvio: Kelan työkyvyttömyysindeksi, ikävakioitu.

**Enemmän kuin joka kolmas** yläkouluiäkäinen ja lukiolainen nukkuu liian vähän (alle 8 tuntia yössä), ammattikoululaisista lähes puolet. Myös kouluikäisten nettiriippuvuus ja siitä aiheutuvat ongelmat ovat lisääntyneet.

**Työikäisten osalta** suurimmat uhat toimintakyvylle aiheuttavat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet sekä sydänsairaudet ja diabetes. Kelan ikävakioitu työkyvyttömyysindeksi on Pohjois-Savossa koko maan korkein (137). Tämä on huolestuttavaa myös maakunnan elinvoiman kannalta, koska heikentyneen terveydentilan omaavien suuri osuus vähentää osallistumista työvoimaan ja alentaa työllisyysastetta.



### **Ikääntyneiden osalta suuria haasteita**

tulevaisuuteen tuo muistisairaiden määrän lisääntyminen Pohjois-Savossa. Ikääntyneiden liikuntapalveluissa näkyy systemaattisen liikuntaneuvontapolun puuttuminen.

**Työ- ja toimintakyvyn edistämiseksi** tarvitaan yhteistä tahtoa, vaikuttaviksi todettujen työmenetelmien käyttöönottoa sekä itsehoidon tukemista kaikissa ikäryhmissä.

### **LAPSET JA NUORET**

- ♥ Lapsiperheiden, varhaiskasvatuksen, koulun ja ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden ravitsemussuositukset käyttöön
- ♥ Neuvokas perhe- ja Sapere-työmenetelmät kaikkiin kuntiin (edistää arkirytmii sekä hyviä ravitsemus- ja liikuntatottumuksia)
- ♥ Aktiivisen arjen tukeminen (Ilo kasvaa liikkuen, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu)

### **TYÖIKÄISET**

- ♥ Kansallisten ravitsemus- ja liikuntasuosittelusten toimeenpano (mm. liikuntaneuvontan tarjoaminen vähän liikkuville)
- ♥ Keskeisten kansansairauksien ennaltaehkäisy Käypä hoito –suositusten ja alueellisten hoitoketjujen mukaisesti
- ♥ Elinikäisen oppimisen edistäminen
- ♥ Uusien digitaalisten mahdollisuuksien hyödyntäminen

### **IKÄÄNTYNEET**

- ♥ Voimaa Vanhuuteen –toimintamallin juurruttaminen
- ♥ Vajaa ravitsemuksen ehkäisy, tunnistaminen ja hoito

# Yksinäisyyden vähentäminen ja osallisuus

**O**sallisuus tarkoittaa tunnetta, joka syntyy kun ihminen on osallisena jossakin yhteisössä esimerkiksi opiskelun, työn, harrastus- tai järjestötoiminnan kautta. Ihmisen osallisuuden aste ja yhteiskunnallinen aktiivisuus vaihtelevat elämäntilanteiden mukaisesti. Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot ovat tärkeitä, sillä ne lisäävät hyvinvointia, vähentävät yksinäisyyttä ja suojaavat syrjäytymistä vastaan.

**Pohjoissavolaisten osallisuus** on kehittynyt viime vuosina myönteiseen suuntaan: 27.2 % raportoi osallistuvansa aktiivisesti jonkin järjestön, harrastusryhmän tai hengellisen yhteisön toimintaan vuonna 2018 (kasvu noin 10 prosenttia). Myös Pohjois-Savon järjestökyselyn mukaan järjestöjen jäsenmäärä on kasvanut 19 %. Aikuisista yksinäiseksi kokee itsensä 9,1% ja yli 65-vuotiaista 8.3 % (koko

maa 7,2%). Nuorista lähes 9 % kertoo, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää (koko maan keskiarvo 8.4).

**Jotta yksinäisyyden tunnetta** voidaan vähentää ja osallisuuden kokemusta vahvistaa, tarvitaan monenlaisia toimia sekä nuorten, työikäisten että ikäihmisten parissa. Erityisen tärkeää on järjestökentän hyödyntäminen:

- ▶ Jokaiseen kuntaan tulisi perustaa koko järjestökentän kattava järjestöfoorumi, joka toimii kunnan HYTE-työn vastinparina
- ▶ Kunnan järjestökoordinaattori huolehtii, että järjestöt huomioidaan kunnan HYTE-työn suunnittelussa ja toteutuksessa
- ▶ Järjestöjen ääni kuuluviin maakunnan tasolla (Pohjois-Savon järjestöfoorumi Jerry sekä Järjestöneuvosto)



# Tapaturmien, väkivallan ja turvattomuuden ehkäisy

**T**apaturmien, väkivallan ja turvattomuuden ehkäisemisessä tavoitteena on, että lähiympäristöt tukevat asukkaiden hyvinvointia sekä aktiivista ja turvallista elämää. Pohjois-Savon nykytilanne on kaksijakoinen. Kaatumisiin ja putoamisiin liittyviä hoitajaksoja on maakunnassamme 37% maan keskiarvoa enemmän, ja hoitajaksojen määrä on edelleen lisääntynyt viime vuosina. Iäkkäistä jopa 40% ilmoittaa kaatuneensa viimeisen vuoden aikana.

Toisaalta jalankulkuväylien liukkaus koetaan Pohjois-Savossa vähemmän haittaavaksi ja väkivallan tai uhkailun kohteeksi joutuneita aikuisia on Pohjois-Savossa kymmenyksen muuta maata vähemmän (9%). Pohjois-Savossa ollaan myös tyytyväisiä asuinalueiden turvallisuuteen. Rikosten määrät ovat laskussa ja henkilövahinkoon johtaneet tieliikenneonnettomuudet ovat vähentyneet.

Turvallisuutta voidaan kohentaa liikenne-  
turvallisuuden, kodin turvallisuuden ja esteettömyyden edistämällä sekä väkivallan ehkäisyllä ja siihen puuttumisella. Turvallisuus-  
suunnittelutyössä noudatetaan valtakunnallisia linjauksia mm. toimenpiteistä, tavoitteista, toimintamalleista ja mittareista. Työ tehdään toimijoiden yhteistyönä ja sen tärkeimpiä menetelmiä ovat:

- ▶ MARAK (moniammatillinen riskinarviointi vakavan parisuhdeväkivallan uhrien auttamiseksi)
- ▶ Kodin turvallisuuden tarkistuslista
- ▶ KiVa Koulu
- ▶ Ankkuri (menetelmä lasten ja nuorten rikollisuuden ennaltaehkäisyyn ja varhaiseen puuttumiseen)

# Pohjois-Savon tuleva HYTE-rakenne

**P**ohjois-Savon HYTE-työ tarvitsee paitsi yhteisen suunnan ja vaikuttavat menetelmät, myös yhteisesti sovitun HYTE-rakenteen.

**Kunnat ovat tulevaisuudessakin** päävastuussa asukkaiden hyvinvoinnista ja terveydestä. Tärkeimpiä kuntatason tehtäviä lähivuosille ovat:

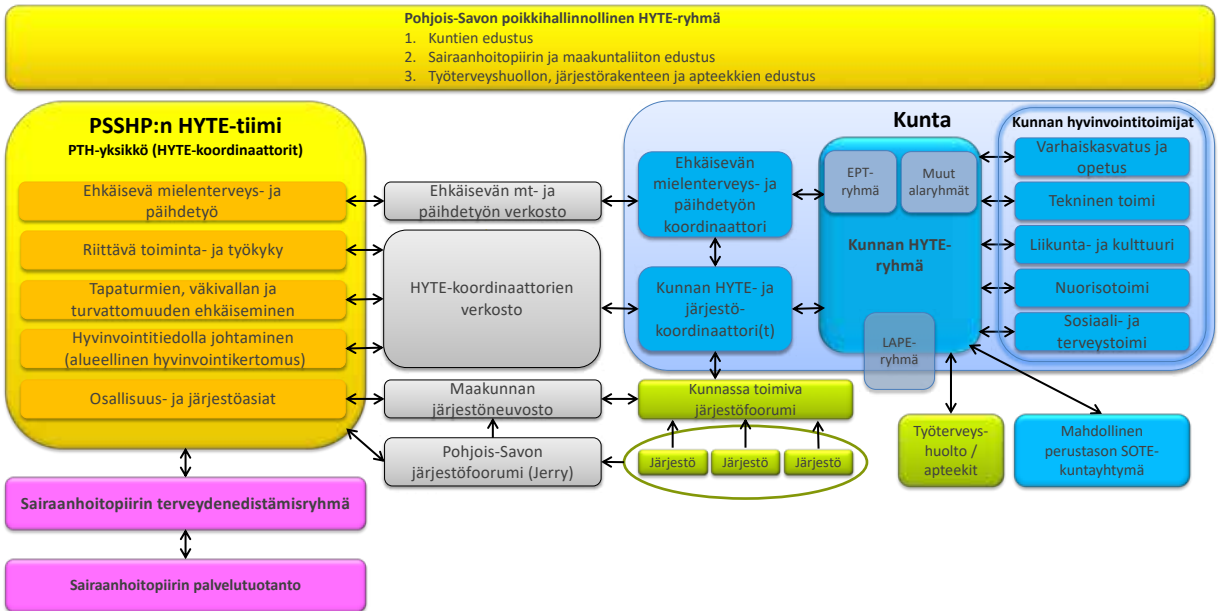
- ▶ Laatia vuosittain päivitettävä hyvinvointikertomus ja –suunnitelma
- ▶ Perustaa kuntaan säännöllisesti kokoontuva HYTE-ryhmä
- ▶ Nimetä kuntaan HYTE-koordinaattori sekä ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön yhdyshenkilö
- ▶ Tiivistää yhteistyötä järjestöjen kanssa järjestöfoorumin ja järjestökoordinaattorin avulla

**Pohjois-Savon alueellista HYTE-työtä johtaa** Pohjois-Savon poikkihallinnollinen HYTE-ryhmä. Käytännön työrukkasena toimii sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksikön HYTE-tiimi, jonka tärkeimpiä tehtäviä ovat:

- ▶ Alueellisen hyvinvointikertomuksen laatiminen ja päivittäminen
- ▶ Laaja-alainen HYTE-työn tuki alueen kunnille
- ▶ Alueellisen hyvinvointikertomuksen painopisteiden johtaminen
  - ♥ *Ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön tuki*
  - ♥ *Toiminta- ja työkyvyn ylläpito*
  - ♥ *Tapaturmien, väkivallan ja turvallisuuden ehkäisy*
  - ♥ *Osallisuus- ja järjestötyön koordinointi*

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on pohjoissa-volaisten yhteinen asia. Siinä tarvitaan meitä kaikkia: asukkaita, järjestöjä, kuntia ja alueellista yhteistyötä.

# Pohjois-Savon HYTE-rakenne



# Pohjois-Savon

## ALUEELLINEN HYTE-TIIMI

### PEKKA PUUSTINEN

Ylilääkäri

puh. 044 7179 325

pekka.puustinen@kuh.fi

- ▶ Kokonaiskoordinaatio
- ▶ Osallisuus- ja järjestöasiat

### JAANA HÄMÄLÄINEN

Hyvinvointikoordinaattori

puh. 040 4883 487

jaana.hamalainen@lapinlahti.fi

- ▶ Toiminta- ja työkyvyn ylläpito
- ▶ Kuntien HYTE-koordinaattorien verkosto

### SÄDE RYTKÖNEN

Hyvinvointikoordinaattori

puh. 044 717 6370

sade.rytkonen@kuh.fi

- ▶ Alueellinen hyvinvointikertomus
- ▶ Tapaturmien, väkivallan ja turvallisuuden ehkäisy

### HELENA TÖRMI

Ehkäisevän mielenterveys-

ja päihdetyön koordinaattori

puh. 044 7176 878

helena.tormi@kuh.fi

- ▶ Ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö
- ▶ Kuntien EPT-koordinaattorien verkosto