

The image features two hands in silhouette, positioned to form a heart shape. The hands are set against a background of a sunset or sunrise over a body of water, with the sun low on the horizon. The sky is a mix of soft blues and oranges. The text is centered within the heart shape.

PIENI KAUPUNKI,  
ISO ELÄMÄ



Heinola

# Hyvinvointisuunnitelma 2021-2025

Heinola

Powerpoint-versio (SISÄLTÖ)

Hyväksytty toimialojen lautakunnissa (1/2022) ja valtuustossa (7.2.2022)

# Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen raportointi valtuustokaudella 2021-2025

\*

Hyvin-  
vointi-  
kertomus  
2017-2021

Hyväksytty  
valtuustossa  
5/2021

## Hyvinvointisuunnitelma 2021-2025

\*Suppea  
vuosi-  
raportti

Hyvinvointi-  
tilinpäätös  
2021

\*Suppea  
vuosi-  
raportti

Hyvinvointi-  
tilinpäätös  
2022

\*Suppea  
vuosi-  
raportti

Hyvinvointi-  
tilinpäätös  
2023

\*Suppea  
vuosi-  
raportti

Hyvinvointi-  
tilinpäätös  
2024

\*

Hyvin-  
vointi-  
kertomus  
2021-2025

Laaditaan  
keväällä 2025

+ Osavuosisikatsaukset ja \*raportointi ehkäisevän päihdetyön toimielimelle

Valtuustokausi

# Suunnittelu – toteutus – raportointi

- Suunnitelma toimii hyte-työn ohjenuorana
- Toteutumista seurataan
  - Tavoite => toimialojen toimenpiteet kootaan vuosittain (hyvinvointityöryhmä)

Tavoite	2022	2023	2024	2025
Xxxxxxx	- Xxxxx - Xxxxxx - xxx	- XXXXXXXX - xxxx	- Xxxx - xx	- Xxxxx - X
Xxxxxx	- Xxxxx - Xxxxxx - xxx	- XXXXXXXX - xxxx	- Xxxx - xx	- Xxxxx - X

# Hyvinvointisuunnitelman rakentaminen

- Hyvinvointisuunnitelma on laadittu **hyvinvointityöryhmän ja toimialojen kesken** syyskaudella 2021.
- Suunnitelmaa tehdessä on huomioitu
  - Hyvinvointikertomuksen 2017-2021 hyvinvointitieto ja tulokset (ilon ja huolen aiheet)
  - Maakunnalliset, kaikkien kuntien hyväksymät **hyte-kärjet**
  - Kaupunkiorganisaation toimialojen **toiminnan tavoitteita**
  - **Otteita strategisista** päämääristä
  - **Kolmannen sektorin** toimijoiden, kuten Jyränkölän setlementin ja Heinolan seurakunnan, toiminnan painopisteitä. Järjestöjen edustajana suunnitelmaa laadittaessa on ollut omaishoidon näkökulma
  - **Valtuuston evästyks**et uutta hyvinvointisuunnitelmaa ajatellen (5/2021)

# Hyvinvointisuunnitelma pohjautuu useisiin maakunnallisiin hyvinvointia edistäviin suunnitelmiin (Linkit tulevat Päijät-Hämeen liiton sivuille)

Päijät-Hämeen alueellinen **lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2022-2025**

**Ikäihmisten** hyvinvointiohjelma 2022-2025

Päijät-Hämeen **ravitsemusterveyden** edistämisen suunnitelma 2021-2025

Päijät-Hämeen **ehkäisevän työn** suunnitelma 2022-2025

Päijät-Hämeen **maahanmuutto-ohjelma 2021-2025**

<https://paijat-hame.fi/vetovoima/maahanmuutto-ohjelma/>

# Indikaattoreista

Hyvinvointisuunnitelmaan on koottu ensi sijaisesti

- Heinolan **hyvinvointi-indeksin** mittareita (Hv-indeksi Hla) ja \*\*\*
- Valtakunnallisia **Hyte-kerroin** mittareita (Tärkeitä lähivuosina)

Lisäksi suunnitelmaan on koottu joitakin keskeisiä indikaattorilähteitä ja kyselyitä.

Tärkeitä näiden lisäksi hyvinvointisuunnitelman toteutumisen arvioinnissa ovat myös

- Asukaskyselyt ja hyvinvointikyselyt
- Sähköinen hyvinvointikertomus
- Maakunnalliset seurantaindikaattorit
- Teaviisari-tulokset
- Sotkanet ja
- lukuisat muut indikaattoripankit

# 1. TURVALLINEN ARKI JA MATALAN KYNNYKSEN KAUPUNKI

## Hyvinvointitiedon perusteella ilmiöitä Heinolassa

Väestön ikääntyminen

Yksinäisyyden kokemusta

Työllistymisen haasteita

Hyvin toimivat ja arkea turvaavat palvelut ja toiminta

## Otteita strategisista painopisteistä Heinolassa

(päivitys tulossa)

Lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointi turvataan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa

Uusiutuva työ. Hyvät edellytykset tehdä työtä.

Hyvä asua ja kiinnostava palvelutarjonta

Yhä useampi ikääntynyt voi asua turvallisesti kotona

Palvelut ja asiakkaat kohtaavat entistä paremmin.

## Maakunnallinen Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma

-Välittävät ja läsnä olevat aikuiset turvallisissa ja terveellisissä ympäristöissä tukevat lasten ja nuorten hyvää arkea.

## Maakunnallinen ikäihmisten hv-suunnitelma

-Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen.

## Maakunnallinen ehkäisevän työn suunnitelma

-Kuntalaiset kokevat asuin- ja elinympäristönsä viihtyisäksi ja turvalliseksi  
-Toimeentuloedellytykset ovat koko maan tasolla tai sitä parempia  
-Lähisuhteet ovat turvallisia

## Maakunnallinen ravitsemusterveyden suunnitelma

-Lapsiperheiden, nuorten, aikuisten sekä ikääntyneiden kannustaminen terveyttä edistävien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamiseen, lasten terveen painon tukeminen ja ylipainon/lihavuuden hyvä hoito sekä sairauksien ravitsemushoito

## Päijät-Hämeen maahanmuutto-ohjelma 2021-2025

-Edistämme työ- ja opiskeluperusteista maahanmuuttoa.  
-Lisäämme maahan muuttaneiden työllisyyttä.  
-Kannamme vastuumme humanitaarisesta maahanmuutosta.



Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyä vuosittain)	Mittareita ja tietolähteitä
<p><b>Toimiva ja turvallinen ympäristö</b></p> <p>Turvallinen asuminen</p> <p>- Ikääntyneiden mahdollisuus asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään</p> <p>Hyvin toimivat yhdyskuntatekniset palvelut</p> <p>- Turvallinen liikkuminen</p> <p>Terveelliset toimintatilat</p>	<p>Yhdyskuntateknisten palveluiden toiminta. Esteettömien ja ekologisten ratkaisujen edistäminen</p> <p>Investointisuunnitelman toteuttaminen</p> <p>Ikääntyvien asumisolojen ja liikenneturvallisuuden parantaminen.</p> <p>Liityntäpysäköinnin kehittämishanke (joukkoliikenteen houkuttelevuus ja kestävät liikkumisketjut kehittyvät kävely ja pyöräily lisääntyvät arkiliikuntana. Teiden, pyöräteiden, väylien ja leikkipaikkojen kunnostus suunnitelmien mukaisesti.</p> <p>Melu-/roskaantumisen haittojen ehkäisy/ Lupa ja valvonta-asiat</p>	<p>Kodin ulkopuolelle sijoitetut 0-17-vuotiaat (Hv-indeksi Hla)</p> <p>Kotona asuvat 75-v täyttäneet (Hv-indeksi Hla)</p> <p>Kotihälytykset Heinolassa (Hv-indeksi Hla)</p> <p>Liikuntapaikkojen ja ulkoilualueiden hoito (Hv-indeksi Hla)</p> <p>Koulukiusattuna väh. 1x/vko, 8-9lk (Hv-indeksi Hla)</p> <p>Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä/ 10 000 vastaavan ikäistä (Hyte-kerroin)</p> <p>Kouluympäristöjen terv. ja turvall. tarkistus 3v välein (Hyte-kerroin)</p> <p><b>Muut kaupungin indeksit</b></p> <p>Säännöllisen kotihoidon piirissä, palveluasumisen piirissä, omaishoidon tuen piirissä ja tehostetussa palveluasumisessa olevat yli 75-vuotiaat</p> <p>FCG/yhdyskuntatekniikkakysely asukkaille (tekniikka), Ilmanlaadunseuranta, rakennusvalvonta ja ympäristönsuojelu (Luva-toimiala)</p> <p>Poliisin ja Pelan tilastot, liikenne, Kouluterveyskyselyt (useita indikaattoreita)</p>
<p><b>Avun saanti</b></p> <p>Sujuvat lähi- ja etäpalvelut kaikilla eri elämän alueilla ja elämänvaiheissa.</p> <p>Haavoittuvassa asemassa tai elämäntilanteessa olevien huomioiminen tuen muodoissa.</p>	<p>Palvelujen saavutettavuus</p> <p>Hyvinvointialueuudistuksen sujuvuus asukkaan näkökulmasta</p> <p>”Vointi-soitot” ja digiyhteyksien hyödyntäminen.</p>	<p>Yhteydenotot etsivään nuorisotyöhön (Hv-indeksi Hla)</p> <p>Muita kiinnostavia indikaattoreita mm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palvelutarjonta, toiminnan tilastot</li> <li>- Kokemustieto, palautekyselyt</li> <li>- Asukaskyselyt, hyvinvointikyselyt/ asuinympäristön palvelujen riittävyys</li> <li>- Kouluterveyskyselyt/ kokemus opiskeluhuollosta saadusta avusta</li> <li>- Sähköinen hyvinvointikertomus (maakunnalliset seurantaindikaattorit)</li> </ul>

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyä vuosittain)	Mittareita ja tietolähteitä
<p><b>Riittävä toimeentulo</b></p> <p>Ja siihen tähtäävä oppivelvollisuuden suorittaminen.</p>	<p>Lapsistrategiasta nosto: Perhe- ja työelämän yhteensovittamisen helpottaminen korona-aikana ja sen jälkeen.</p> <p>Laajeneva yhteistyö työllisyydenhoidon toimijoiden, oppilaitosten ja yritysten kanssa.</p> <p>Oppivelvollisuuden laajenemisen toimenpiteet</p>	<p>Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet 25-64v, % vastaavan ikäisestä väestöstä (Hv-indeksi Hla, Hyte-kerroin)</p> <p>Työttömien aktivointiaste (Hv-indeksi Hla)</p> <p>Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25-64-vuotiaat (Hyte-kerroin)</p> <p>Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17-24 v. (Hv-indeksi Hla, Hyte-kerroin)</p> <p>Muita kiinnostavia indikaattoreita: TEMin tilastot. Kouluterveyskysely/ koettu perheen taloudellinen tilanne.</p> <p>Koulupoissaolojen kokonaismäärän seuranta (Hyte-kerroin)</p>
<p><b>Digiturvallisuus</b></p> <p>Some- hyötyjen ja -vaarojen huomioiminen</p>	<p>Suunnitelmallinen ja monikanavainen viestintä "Heinola hyppysissä"-tyyppiset tiedotteet</p> <p>Viestinnän osaamisen vahvistaminen ja tiedottamisen resurssit</p>	<p>Hyvinvointikyselyt/ asukkaiden kokemus tiedon saannista</p> <p>Toiminnan tieto, viestinnän toteutuminen</p> <p>Kouluterveyskysely/ some-käyttäytyminen, nettiriippuvuus</p>

## 2. MIELEN HYVINVOINTI - ILO ASUU HEINOLASSA

### Hyvinvointitiedon perusteella ilmiöitä Heinolassa

Lasten ja nuorten mielenterveysongelmat kasvussa  
Ahdistuneisuus lisääntynyt (erityisesti tytöillä)

Yksinäisyyden kokemusta  
Kiusatuksi tulemisen kokemusta

Vireät ikääntyvät

### Otteita strategisista painopisteistä Heinolassa (päivitys tulossa)

Heinolalaiset voivat hyvin. He ovat aktiivisia, toimintakykyisiä, onnellisia, kokevat olevansa osa yhteisöä ja turvassa. Varahainen puuttuminen ja tuki sekä nopea ja helposti saatavilla oleva apu.

Resurssien käyttö kestävän kehityksen periaatteiden mukaan.

Luottamuksen ja yhteistyön ilmapiiri

### Maakunnallinen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma

Lasten ja nuorten mielen hyvinvointia ylläpitää perheen toimiva arki ja sujuvat peruspalvelut. Tukea saadaan matalalla kynnyksellä varhaisessa vaiheessa.

### Maakunnallinen ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma

Ikääntyneet toimijoina ja voimavarana

### Maakunnallinen ehkäisevän työn suunnitelma

Kasvu-, opiskelu- ja elinympäristö tukee mielenterveyttä erilaisissa elämäntilanteissa ja yhteiskunnan muutoksissa. Haavoittuvassa asemassa tai elämäntilanteessa olevat tulevat kuulluiksi ja kohdatuiksi eri tuen ja avun muodoissa.

### Maakunnallinen ravitsemusterveyden suunnitelma

Vahvistetaan yhteistyössä vanhempien kanssa lasten ja nuorten tasapainoisen ja myönteisen ruoka- ja kehosuhteen rakentumista ja syömisen taitoa.

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyy vuosittain)	Mittareita ja tietolähteitä
<b>Mielen terveys</b>	<p>Lasten ja nuorten mielenterveysoireiluun vastaaminen, keinojen kehittäminen)</p> <p>Harrastamismahdollisuudet</p> <p>Kolmannen sektorin toiminta, Liikuntakaverit ja –ystävät jne.</p> <p>Kulttuuritarjonnan ylläpitäminen ja osallistumisen mahdollistaminen</p> <p>Mielenterveyspalvelujen riittävyys ja saavutettavuus sekä työmenetelmien vahvistaminen</p>	<p>Mielenterveysoireilu, keskusteluyhteys ja avunsaanti (Kouluterveyskysely)</p> <p>Sairaalahoidossa mielenterveyssyistä hoidettavat nuoret.</p> <p>Työikäisten ja ikäihmisten osallistuminen virikkeelliseen toimintaan (Hv-indeksi H1a)</p> <p>Kirjastokäynnit Heinolassa/as.luku (Hv-indeksi H1a)</p> <p>Kulttuuritoiminnan tilastot</p> <p>Mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saavat asukkaat, mielenterveysperusteisesti työkyvyttömyyseläkettä saavat sekä lääkehoidon mittarit (Sotkanet)</p>
<b>Minäpystyvyys</b>  Elinympäristö tukee mielenterveyttä erilaisissa elämäntilanteissa	<p>Tunnetaitoja, itsetuntemusta ja arjen taitoja lisätään ihmisen arkiympäristöissä.</p> <p>Luottamuksen rakentuminen, vertaistuki, vapaaehtoistyö</p>	<p>Hyvinvointikysely, asukaskyselyt</p> <p>Kouluterveyskysely</p>
<b>Perheiden hyvinvointi</b>	<p>Vanhemmuuden tukeminen ja arjen toimivuuden vahvistaminen.</p>	<p>Kouluterveyskyselyt, useita indikaattoreita</p> <p>Asiakaspalautteet, asiakaskyselyt</p> <p>Hyvinvointikyselyt (myös isovanhempien roolin merkitys)</p>

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyy vuosittain)	Mittareita ja tietolähteitä
<p><b>Hyvinvointia luonnosta</b></p>	<p><b>Luontoliikunnan kehittämistyö (suunnittelu 2022 –toteutus 2022-2025)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Omatoimiseen liikkumiseen kannustaminen</li> <li>- Yhteistyö eri toimijoiden kesken</li> </ul> <p>Liikuntaystävät</p> <p>Luontotarjotin</p> <p>Ulkoilun ja viriketoiminnan tarjoaminen ympärivuorokautisen hoidon palveluissa.</p>	<p>Kävijälaskurit ja tapahtumat/niiden kävijämäärät</p> <p>Kontaktien määrä</p> <p>Hyvinvointikysely</p>
<p><b>Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteen väheneminen</b></p> <p>Turvalliset lähisuhteet</p> <p>Perhe- ja lähisuhdeväkivallan ehkäisy ja puheeksi ottaminen.</p> <p>Palautuminen koronaepidemiasta</p>	<p>Matalan kynnyksen maksuttomat kohtaamispaikat.</p> <p>Etsivä nuorisotyö, koulujen yhteisöpedagogit</p> <p>Etsivä vanhustyö</p> <p>Vertaistuki eri elämänvaiheissa ja –tilanteissa.</p> <p>Ystävätoiminta (liikunta, muutto, lähimmäispalvelu...)</p> <p>Kohtaaminen ja läheltä löytyvä luotettava ihminen.</p> <p>Kannustaminen osallistumiseen, kampanjat.</p> <p>Toimijoiden yhteistyö.</p>	<p>Järjestetyn kohtaamispaikka-toiminnan määrä</p> <p>Toiminnan tilastot/ Toimintaan osallistujien määrä</p> <p>Hyvinvointikyselyt, asukaskyselyt/ Kokemustieto</p> <p>Asiakaspalautteet</p>

# 3. ASUKKAAT, OSALLISUUS JA TOIMIJOIDEN VÄLINEN YHTEISTYÖ

## Hyvinvointitiedon perusteella ilmiöitä Heinolassa

- Pieni kaupunki, jossa keskinäistä tuttuutta
- Syntyvyyden lasku
- Aktiivinen ja koordinoitu vapaaehtoistoiminta
- Vahva julkisen ja kolmannen sektorin sekä yritys yhteistyö
- Asukkaille merkityksellisiä kohtaamispaikkoja ja kokoavaa toimintaa

## Otteita strategisista painopisteistä Heinolassa (päivitty 2022)

- Kaikkien yhteisö toimii yhteisen hyvän eteen
- Kuntalainen keskiöön
- Nopea reagointi, kasvava vapaaehtoistyön potentiaali
- Asukkaiden vaikuttamismahdollisuuksien vahvistaminen
- Otolliset olosuhteet ihmisten keskinäisille kohtaamiselle
- Tiedon ja tietojärjestelmien hyödyntäminen
- Paikkakunnan arvostus kasvaa

## Maakunnallinen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma

Osallisuus ymmärretään koko elämää koskevana käsitteenä, johon kuuluu osallistumisen ja mielipiteen ilmaisun lisäksi oman elämän hallinta ja yhteisöllisyys.

## Ikäihmisten hv-suunnitelma

Yksilöllinen ja omannäköinen elämä.

## Maakunnallinen ehkäisevän työn suunnitelma

Kuntalaisten kokemus osallisuudesta ja vaikuttamisesta vahvistuu edellisvuosiin verrattuna.

Syrjäytymisriskissä olevien määrä maan keskitasoa pienemmäksi.

## Maakunnallinen ravitsemusterveyden suunnitelma

Eri tahojen, kuten sote-, kunta- ja järjestökentän yhteistyön tukeminen.

## Päijät-Hämeen maahanmuutto-ohjelma

Maahanmuuttoa koskevan keskustelukulttuurin muutoksen edistäminen yhteistyössä kaupungin, oppilaitosten, kolmannen sektorin ja elinkeinoelämän kesken sekä kuntien välisen yhteistyön parantaminen kotoutumisen tukemisessa.

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyä vuosittain)	Mittareita ja tietolähteitä
<p><b>Osallisuuden kokemus yhteisöissä ja verkostoissa</b></p> <p>Joukkoon kuulumisen tunne</p>	<p>Arkiaktiivisuuteen kannustaminen omassa lähipiirissä, ”oma tekeminen”.</p> <p>Naapuri-, kylä- ja kaupunginosatoiminta, talkoot ym. Keskinäinen apu.</p> <p>”Koko kylä kasvattaa ja liikuttaa”.</p>	<p>Hyvinvointikyselyt, asukaskyselyt/ tyytyväisten osuus -asukkaiden osallisuuden kokemus ja kuulluksi tulemisen kokemus, yhteisöllisyyden kokemus</p> <p>Kouluterveyskyselyt/ kuuluminen luokka- ja kouluyhteisöön</p> <p>Syrjäytymisriskissä olevien määrä on maan keskitasoa pienempi</p>
<p><b>Osallistumismahdollisuus järjestettyyn toimintaan</b></p> <p>Koronahaaste: Kokoavan toiminnan jatkuminen, käynnistyminen ja uusiutuminen koronan jälkeen.</p>	<p>Järjestötoiminta</p> <p>Organisaatioiden järjestämä toiminta (palvelutarjotin)</p> <p>Kaikki matalan kynnyksen toiminta: Heinolan harrastemalli, liikunta- &amp; kulttuuribussi, kohtaamispaikat, liikennepuisto ym.</p> <p>Kotiin jääneiden tavoittaminen ja kannustaminen mukaan toimintaan.</p>	<p>Hyvinvointikyselyt, asukaskyselyt/ asukkaiden oma arvio osallisuudesta ja yksinäisyyden kokemuksen väheneminen</p> <p>Toiminnan tilastot/ osallistujamäärät toimintaan, mm. Heinolan harrastemalliin osallistuminen</p> <p>THL:n osallisuusindikaattori (hyvinvointikyselyssä)</p>

<b>Hyte-tavoite 2021-2025</b>	<b>Toimenpiteitä (Päivittyy vuosittain)</b>	<b>Mittareita ja tietolähteitä</b>
<b>Virkeä vapaaehtoistoiminta</b>	<p>Vapaaehtoistoiminnan tukeminen ja huomioiminen</p> <p>Toiminnan esillä pitäminen</p> <p>Toiminnan edelleen kehittäminen ja ylläpitäminen (muuttokummit ym.)</p> <p>Omaehtoisen vapaaehtoistyön arvostus, lyhytaikainenkin panostus merkityksellistä. (Sitoutumisen haaste)</p>	<p>Vapaaehtoisten kokemustieto/ mielekäs tekeminen</p> <p>Vapaaehtoistyön koordinaatioiden tieto (Jyränkölä, Heinolan seurakunta)</p> <p>Hyvinvointikyselyt ja asukaskyselyt/ Asukkaiden kokemus tuesta</p> <p>Toiminnan tieto.</p>
<b>Vaikuttamismahdollisuudet</b>	<p>Vaikuttamistoimielimet, raatitoiminta</p> <p>Osallistava budjetointi</p> <p>Edessä olevien organisaatiomuutosten huomioiminen</p>	<p>Hyvinvointikyselyt ja asukaskyselyt/ Asukkaiden kokemus vaikuttamisesta</p> <p>Toiminnan tieto/ äänestysaktiivisuus ja raatitoiminnan toteutuminen</p>



## 4. KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ TERVEELLISET ELINTAVAT SEKÄ PÄIHDEHAITTOJEN VÄHENEMINEN

### **Hyvinvointitiedon perusteella ilmiöitä Heinolassa**

Nuorten ravitsemustottumuksissa mm. kasvien syönnin vähäistä ja aamupalojen väliin jättäminen

Ikäihmistien monipuolinen ravitsemus

Nuorten nikotiinituotteiden käyttö vähentymässä.

Päihdeongelmat yleisiä.

Korkea sairastavuus ja ennenaikaiset kuolemat

Koronan vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja sosiaaliseen elämään

### **Otteita strategisista painopisteistä Heinolassa (päivitty 2022)**

Liikunnallinen kokonaisaktiivisuus paranee

Terveysongelmiin saatava apua helposti

Heinolaisten päihdeongelmat vähenevät

### **Maakunnallinen lasten ja nuorten**

#### **hyvinvointisuunnitelma:**

Keinoja, taitoja ja tietoa terveellisten ja kestävien valintojen tekemiseen.

#### **Maakunnallinen ikäihmistien hyvinvointisuunnitelma:**

Saavutettavat, oikea-aikaiset ja joustavat palvelut.

#### **Maakunnallinen ehkäisevän työn suunnitelma**

Tavoitteena terveelliset elintavat

Päihteiden kokeilu ja käyttö on vähäisemmäksi kuin maassa keskimäärin.

#### **Maakunnallinen ravitsemusterveyden suunnitelma:**

-Kannustaminen terveyttä edistävien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamiseen kaikissa ikäryhmissä.

-Terveen painon tukeminen ja ylipainon/lihavuuden hyvä hoito sekä sairauksien ravitsemushoito.

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyä vuosittain)	Mittareita ja tietolähteitä
<b>Kokemus terveydestä ja toimintakyvystä</b>	<p>Terveyden edistäminen kaikessa toiminnassa.</p> <p>Toimintakyvyn vahvistaminen sairauksista huolimatta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kokee terveydentilansa keskimertaiseksi tai huonoksi, osuus 8.-9.-luokan oppilaista. <b>Koettu terveys</b> (Hyte-kerroin)</li> <li>- Sotkanetin tilastot sairastavuus, lääkehoito, palvelujen käyttö</li> <li>- Hyvinvointikyselyt</li> </ul>
<b>Riittävä liikkuminen</b>	<p>Viestiminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terveelliset elämäntavat trendikkääksi</li> <li>- Mielekäs aktivoiva toiminta</li> <li>- 40+ liikkeelle – aktivointitoimenpiteitä</li> </ul> <p>Liikuntapaikkojen kehittäminen/ esteettömyys</p> <p>Liikuntaneuvonta</p> <p>Move!-tiedon hyödyntäminen poikkihallinnollisesti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Harrastemalliin osallistuminen (Hv-indeksi Hla)</li> <li>- Liikuntaneuvontaan osallistuminen (Hv-indeksi Hla)</li> <li>- Kokemus liikkumisen puitteiden kunnosta (Hv-indeksi Hla)</li> <li>- Ylipainoisten määrä (FinLapset, Kouluterveyskysely, Hyte-kerroin)</li> <li>- Vaikutusten ennakoarviointiin osallistuminen, kaupungin ja seurojen säännölliset yhteiskokoukset, lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden raportointi hyvinvointitilinpäätöksessä, kohdennetut liikkumisryhmät seuratoiminnan ulkopuolella, liikunnan edistämisen poikkihallinnollinen työryhmä (Hyte-kerroin)</li> <li>- Pitkät liikuntavälitunnit (Hyte-kerroin)</li> </ul> <p>Move!-tutkimuksen tulokset (5. ja 8 lk.)</p> <p>Heinolan omat kyselyt/ Kokemus liikkumisesta ja toiminnan tilastot</p>
<b>Terveellinen ravitsemus ja syömisen taitojen vahvistuminen</b>	<p>Nykytila.fi / Maistuva koulu ja Neuvokas perhe – ruokakasvatusohjelman/ hyödyntäminen ruokakasvatuksessa.</p> <p>Toiveruokaviikot</p> <p>Varhaiskasvatuksen Sapere</p> <p>Kampanjat (kaikki ikäryhmät)</p> <p>Ammattilaisten ravitsemusosaamisen vahvistuminen</p>	<p>Kouluruokasuosituksen noudattaminen (Hyte-kerroin)</p> <p>Nykytila.fi -arvioinnin toteutuminen Heinolan varhaiskasvatuksessa ja kouluissa (yksiköiden määrä).</p> <p>Kouluterveyskyselyn tulokset</p> <p>RAI-mittarin tulokset</p>

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivitty vuosittain)	Mittareita ja tietolähteitä
<p><b>Riittävä lepo ja palautuminen</b></p> <p>Jaksamisen lisääminen koulu-, opiskelu- ja työelämässä.</p>	<p>Esihenkilötyö ja kampanjat</p>	<p>Koulu-uupumus ja nukkuminen arkisin alle 8h (Kouluterveyskysely)</p> <p>Työhyvinvointikyselyt</p>
<p><b>Päihdehaittojen väheneminen</b></p> <p>Päihteiden kokeilu ja käyttö on vähäisempää kuin maassa keskimäärin</p>	<p>Lasten ja nuorten kannustaminen päihteettömyyteen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Energiajuomista alkaen</li> <li>- Kannabiskeskustelut, (psykoedukaatio), huumeet</li> </ul> <p>Varhainen puuttuminen</p> <p>Opiskeluhuollon saavutettavuus ja tuki</p> <p>Toimintamallit, kampanjat</p> <p>Systemaattinen puheeksi ottaminen palveluissa.</p>	<p>Alkoholin myynti, 100 % alkoholia, litraa/ 18 v täyttäneet (valtak. Hyte-indikaattori, hv-indeksi H1a)</p> <p>Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa, Kokeillut laittomia huumeita vähintään kerran, Alaikäisten perhepiiristä tai välittämisen kautta hankkima alkoholi, Raittius% (Kouluterveyskysely)</p> <p><b>Muita kiinnostavia indikaattoreita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maakunnallinen päihdetilannekysely</li> <li>- Ehkäisevän päihdetyön rakenteiden toteutuminen Heinolassa</li> <li>-HeiPete-työryhmän vuosisuunnitelman toteutuminen</li> <li>-Toteutuneet ehkäisevän päihdetyön infot toimielimelle ja valtuustolle.</li> </ul>
<p><b>Perhe- ja lähisuhdeväkivallan sekä ongelmapelaamisen väheneminen</b></p> <p>Neljän tuulen ilmiöt (päihteet, mielenterveys, ongelmapelaaminen, perhe- ja lähisuhdeväkivalta) kytkeytyvät usein toisiinsa.</p>	<p>Kampanjat</p> <p>Puheeksi otto.</p> <p>Koulutukset. Osaamisen vahvistaminen.</p> <p>Yhteystietoinfomointi</p>	<p>Kokenut fyysistä uhkaa vuoden aikana, seksuaalista väkivaltaa/ häirintää vuoden aikana (Kouluterveyskysely)</p> <p>Kokenut vanhempien tai muiden huolta pitävien aikuisten fyysistä laiminlyöntiä elämän aikana (Kouluterveyskysely)</p> <p>Riippuvuudet, rahapelaaminen viikoittain, tuntenut itsensä hermostuneeksi kun ei pääse nettiin, ei ole syönyt tai juonut netin takia (Kouluterveyskysely)</p>



# KIITOS.

Kirsi Mäkilä  
Hyvinvointipäällikkö  
Heinolan kaupunki  
044 797 8577  
Kirsi.makila@Heinola.fi