

Laaja Hyvinvointi-
turvallisuus ja
Ehkäisevän päihdetyön
kertomus
2021 - 2025



KUHMO

Kuule kuinka puut puhuvat

Hyvinvointi- turvallisuus- ja Ehkäisevän päihdetyön kertomus 2021–2025

Kaupunginvaltuusto
19.5.2025 § 52
Kuhmon kaupunki

Sisällys

JOHDANTO	3
TIIVISTELMÄ.....	4
Strategiset tavoitteet.....	6
Strategian painopisteet ja linjaukset	11
Hyvinvointialueen hyvinvointikertomustyö.....	12
Merkittävimmät toimenpiteet 2021–2025	13
Täyttä elämää Kuhmossa – hyvinvoivat kuhmolaiset.....	13
Lapset ja nuoret sekä vanhempien tuki	13
Työikäiset	14
Ikääntyneet.....	14
Kaikki kuntalaiset.....	14
Kuhmo – turvallinen kaupunki asua ja elää.....	15
Lapset ja nuoret.....	15
Ikääntyneet.....	15
Kaikki kuntalaiset.....	15
Kuhmolaiset -aktiiviset kansalaiset	16
Lapset, nuoret ja vanhempien tuki.....	16
Työikäiset	16
Ikääntyneet.....	17
Kaikki kuntalaiset.....	17
Ehkäisevän päihdetyön toimenpiteet	18
Yleinen ehkäisevä päihdetyö.....	18
Haittojen ehkäisy	18
EPT-viikko	18
Neuvola ja varhaiskasvatus.....	19
Koululaiset ja nuoret.....	19
Työikäiset	19
Työelämän ulkopuolella olevat	19
Yhteisöjen toiminta	19
Pakka-toiminta.....	20
Väestön hyvinvoinnin kehitys valtuustokaudella 2021–2025	21
Hyvinvointikysely kuntalaisille	21
Indikaattoreiden ja muun tiedon osoittama hyvinvointi	22
Hyte-kerroin, TEA-viisari ja elinvoima.....	22

PYLL-indeksin osoittama hyvinvointi.....	34
Päihdekäyttäytymisen kehitys	35
Nuoret 35	
Työikäiset ja ikääntyneet	37
Johtopäätökset.....	39
Täyttä elämää Kuhmossa – hyvinvoivat kuhmolaiset	39
Kuhmo – turvallinen kaupunki asua ja elää	42
Kuhmolaiset – aktiiviset kansalaiset	43
Ehkäisevä päihdetyö	44
OSA III KÄSITTELY TOIMIELIMISSÄ.....	46
Suunnitelman laatijat	46
Suunnitelman hyväksyminen toimielimissä	47
LIITTEET	48
LIITE Ankkuri-valmennuksen ja Etsivän nuorisotyön asiakaskyselyn yhteenveto	48
LIITE Hyvinvointikysely Kuhmo 2025 yhteenveto	53
LIITE Move! -tulosten kehitystrendi 2021–2024	63
LIITE PYLL-indeksin kooste Kuhmo 2025.....	65
LIITE: Indikaattorien osoittama hyvinvointi vuosilta 2021–2024.....	68
JOHDANTO	68
TALOUS, HYTE-KERROIN JA ELINVOIMA	69
LAPSET, VARHAISNUORET JA LAPSIPERHEET	80
NUORET JA NUORET AIKUISET	88
TYÖIKÄISET	92
IKÄIHMISET	95
KAIKKI IKÄRYHMÄT	96
LIITE Mielenterveyden edistämistyön arvio Kuhmon kaupunki 4/2025	101
LIITE KATE-hankkeen kysely kuhmolaisille	105
LIITE Liikenneturvallisuuden kehitys Kuhmossa	106

JOHDANTO

Laaja hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma 2021–2025 hyväksyttiin kaupunginvaltuustossa § 103 20.12.2021. Osana [Laajaa Hyvinvointikertomusta ja hyvinvointisuunnitelmaa](#) on myös Ehkäisevän päihdetyön suunnitelma.

Hyvinvointisuunnitelma työstettiin rinnakkain kaupungin strategiasuunnittelun kanssa. Molemmissa otettiin huomioon päättäjien ja kuntalaisten näkökulmia. Hyvinvointijohtoryhmän jäsenet työstivät yhdessä suunnitelman valtuustokäsittelyyn, kuullen myös Elinvoima-, Hyvinvointi- ja sivistysvaliokunnan sekä Tulevaisuusjaoston näkemykset hyvinvoinnin painopisteistä tulevaisuudessa. Suunnitelman tavoitteiden lähtökohtana on kuntalaisen hyvinvointi.

Kunnan tehtävänä on seurata asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä eri väestöryhmissä. Tieto on strategisten tavoitteiden perusta ja toimenpiteet tukevat strategisia tavoitteita. Toimenpiteitä seurataan ja niistä raportoidaan valtuustolle vuosittain samanaikaisesti talousarviokäsittelyn kanssa. Lisäksi kerran valtuustokaudessa valmistellaan laajempi hyvinvointikertomus ja laaja hyvinvointisuunnitelma. (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021) 6§).

Hyvinvointikertomuksen arviointiosassa on valtuustokauden alussa päätetty käyttää vertailutietoina USO6-verkostotyössä määriteltujen vertailukuntien indikaattorietoja. Vertailukuntia ovat Imatra, Kemijärvi, Kitee, Lieksa, Mänttä-Vilppula, Nurmes, Pudasjärvi, Sotkamo ja Suomussalmi. Tässä asiakirjassa Kuhmon lukuja verrataan suhteessa muihin kuntiin.

Valtuustokauden aikana on valmistunut myös muita hyvinvointityötä ohjaavia strategisia asiakirjoja mm. Arvokas ja onnellinen lapsuus Kainuussa – Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2022–2025, Kainuun kuntien yhteinen kotouttamisohjelma 2022, Kulttuurikasvatussuunnitelma 2022 sekä Liikkuva Kuhmo – Liikkumisohjelma 2024–2030.

Kuhmon kaupungin hyvinvointityötä johtaa sivistystoimenjohtaja. Hyvinvointiaktivaattori työskentelee päätoimisesti hyvinvoinnin edistämisen asiantuntijana. Kuhmon kaupungin Hyvinvointijohtoryhmä sekä Ehkäisevän päihdetyön ja nuorten ohjaus- ja palveluverkosto toimivat kunnan hyvinvointityön monitoimijaverkostoina.

Hyvinvointiaktivaattori kuuluu Kainuun hyvinvointialueen alueelliseen hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden Hytetu-työryhmään. Työryhmän jäsenet osallistuvat hyvinvointialueen hyvinvointikertomus ja -suunnitelmatyöhön aktiivisina toimijoina. Lokakuussa 2024 käytiin ensimmäinen seutukuntaneuvottelu Kainuun hyvinvointialueen (HVA) kanssa. Tähän neuvotteluun osallistuivat Kuhmon kaupunki ja Sotkamon kunta. Neuvotteluissa luotiin yhteistä tilannekuvaa ja kartoitettiin toimenpiteitä, joilla vahvistetaan kuntalaisten terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta. Neuvottelut jatkuvat vuosittain säännöllisillä tapaamisilla.

Kuhmon kaupunki hyväksyttiin THL:n koordinoiman Terve Kunta -verkoston jäseneksi 30.3.2023. Verkosto toimii kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tukena. Vuodesta 2024 alkaen vuoteen 2030 saakka hyvinvointiaktivaattori kuuluu verkoston johtoryhmään ja luottamushenkilö toimii henkilökohtaisena varajäsenenä.

TIIVISTELMÄ

Kuluneen valtuustokauden aikana kuntalaiset ja organisaatiot ovat kohdanneet uusia ja yllättäviä olosuhteita, joihin on pitänyt reagoida nopeasti. Kriisinkestävyttä on koeteltu koronapandemian ja globaalin maailmanpoliittisen muutoksen seurauksena. Kaupungin varautumistoimissa perinteisten uhkien rinnalle on aikaisempaa syvällisemmin paneuduttu myös turvallisuusympäristön laajempaan valmiustasoon ja kykyyn toimia häiriötilanteissa. Pandemian seurauksena mm. digitalisaatio otti nopeita harppauksia etäpalvelujen kehittämisessä ja käyttöön otossa. Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan toi mukanaan Itärajan sulkemisen ja välineellistettyä maahanmuuttoa, jotka molemmat konkreettisesti vaikuttivat paikkakunnallamme.

Kuhmon kaupungin haasteena on vähenevä ja ikääntyvä väestö. Tällä on seurauksia mm. työvoiman tarjontaan ja tuottavuuteen sekä palvelutarpeiden muutoksiin. Lisäksi pitkät etäisyydet lisäävät haasteita. Terveet ja toimintakykyiset elinvuodet vaativat yksilötasolla huomiointia jo elinkaaren varhaisessa vaiheessa. Työikäisten sekä lasten ja nuorten arkiaktiivisuudella ja terveillä elintavoilla tulee olemaan kauaskantoisia hyvinvointivaikutuksia myös myöhemmille ikävuosille. Kaupungin palvelutarjonnan saavutettavuuden ja vaikuttavuuden merkitys korostuu muuttuvassa yhteiskunnassa. Monipuolinen kohtaamistilanteiden tarjoaminen on tärkeää sosiaalisen ja mielen hyvinvoinnin tukemiseksi ja yhteisöön kuulumisen tunteen kokemiseksi.

Valtakunnallisesti historiallinen hyvinvointialueiden käynnistäminen ei vaikuttanut Kainuussa ja Kuhmossa yhtä voimakkaasti kuin niissä kunnissa, joissa sote-palvelut olivat olleet vielä omana tuotantona. Kaupungin ja hyvinvointialueen yhdyspintoja on tunnistettu aktiivisesti ja työtä yhdyspintojen toimintojen kehittämiseksi on tehty. Muutos on kuitenkin aiheuttanut palvelurakenteen uudelleen järjestelyjä kaupungin aikaisemmin tuottamien siivous- ja ateriapalvelujen osalta sekä hyvinvointialueen lähipalvelujen osalta mm. hiljaisen ajan päivitys ja vuodeosaston lakkauttaminen. Kuntalaiset ilmaisevat kokevansa huolta mm. palvelujen heikkenemisestä paikkakunnalla ja niiden siirtymisestä kauemmas.

Kunnan vähimmäistiedon indikaattoreilla mitattuna sekä hyvinvoinnin tulokset että hyvinvointiprosessit ovat kehittyneet Kuhmossa suotuisasti viimeisen neljän vuoden aikana. Kuhmon HYTE-kerroin on ollut vertailujaksolla suurimmillaan vuonna 2023, jolloin arvo on ollut 164 600 €. Vuonna 2024 HYTE-kerroin on ollut 152 000 €. Terveystiedon indikaattorit mittava TEA-viisari osoittaa, että Kuhmon kaupungin kaikkien sektorien kokonaispistemäärä on niin ikään hieman kehittynyt valtuustokauden aikana.

Vuonna 2019 alkanut hyvinvointiin panostaminen ja resurssointi ovat osoittaneet, että hyvinvointityö voi kehittyä. Tavoitteita on mahdollisuus saavuttaa rakenteita luomalla sekä suunnitelmallisella ja päämäärätietoisella työskentelyllä kaikilla toimialoilla. Hyvinvointitiedon ja monialaisen kokemustiedon yhteensovittaminen luo mahdollisuuksia suunnitella ja toteuttaa Kuhmon näköisiä ja kuhmolaisille tarpeellisia toimintalinjauksia. Terveyttä ja turvallisuutta huomioivalla toimintakulttuurilla on mahdollista tukea yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Kuntalaisten hyvinvointikyselyissä kuhmolaisista vastaajista 70 % on ilmoittanut kokevansa elämänlaatunsa hyväksi tai erittäin hyväksi. Tarpeiden ja palvelutarjonnan kohtaamisessa on edelleen kehitettävää.

Nyt käsillä oleva Kuhmon kaupungin Laaja Hyvinvointikertomus tulee toimimaan tiedolla johtamisen pohjana Laajalle Hyvinvointisuunnitelmalle 2025–2029.

Hyvinvointikertomus - Tiedolla johtamisen asiakirja

KUHMO



MUUTTUVA MAAILMA JA KUNTA HAASTEITA

KUHMO





LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTI

KUUMO



Mielen hyvinvoinnin haasteet

Ahdistuneisuus yläkoululaisilla lisääntynyt merkittävästi (etenkin tytöillä 42 %)

Yksinäisyyden kokemus lisääntynyt. Lukiolaiset kokevat yhtä usein yksinäisyyttä kuin yli 75-vuotiaat



Fyysinen toimintakyky

Lukiolaisten ylipainon kehitys, koululounaan väliin jättäminen ja vähäinen liikunta-aktiivisuus huolestuttavat

Perusopteuksen oppilaiden fyysinen toimintakyky on kehittynyt suotuisasti



Arjen turvallisuus

Koulukiusaaminen ja seksuaaliväkivallan lisääntyminen yläkouluikäisillä

Rikoksista syyllisiksi epäiltyjen alle 14-v. osuus kasvanut



Päihde-käyttäytyminen

Sähkösavukkeiden ja nuuskan käyttö on kasvanut merkittävästi

Alkoholin ja huumeiden käyttö yleistynyt

Lukiolaisten raittius lisääntynyt



Yhteisöllisyyden kokemus

Yläkoululaisten kokemus koulu- ja luokkayhteisöön kuulumisesta sekä oppimisympäristön ilmapiirissä on heikentynyt

Yläkoululaisten harrastuksiin osallistuminen vähentynyt, alakoululaisilla lisääntynyt

Arjen valinnat, toimenpiteet, tuki ja mahdollisuudet

19.5.2025

TYÖIKÄISTEN JA IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINTI

KUUMO



Mielen hyvinvoinnin haasteet

Yksinäisyys on yleistä, etenkin 75 vuotta täyttäneillä (16 %, naisilla yleisempää)



Arjen turvallisuus

Ikääntyneiden kaatumisten ja putoamisten hoitojaksoit lisääntyneet, etenkin naisilla



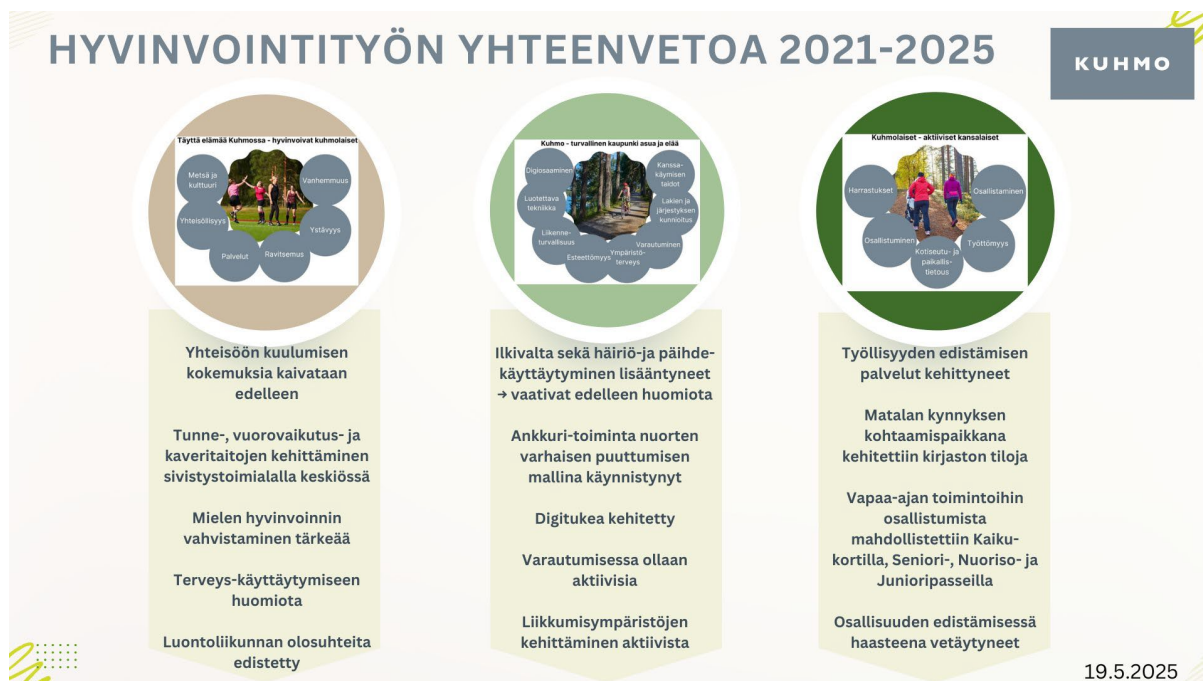
Päihde-käyttäytyminen

Työikäisten päihteiden vuoksi vuodeosastolla hoidossa olleiden määrä on vähentynyt

Työikäisillä tupakointi on yleisempää kuin nuuskan käyttö

Arjen valinnat, toimenpiteet, tuki ja mahdollisuudet

19.5.2025



Strategiset tavoitteet

Laajaan hyvinvointisuunnitelmaan valtuustokauden ajalle on valittu painopisteet, jotka toimivat läpi valtuustokauden hyvinvointityön strategisina tavoitteina.

Laajan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman tavoitteet



Täyttä elämää Kuhmossa - hyvinvoivat kuhmolaiset



Kuhmo - turvallinen kaupunki asua ja elää



Kuhmolaiset - aktiiviset kansalaiset

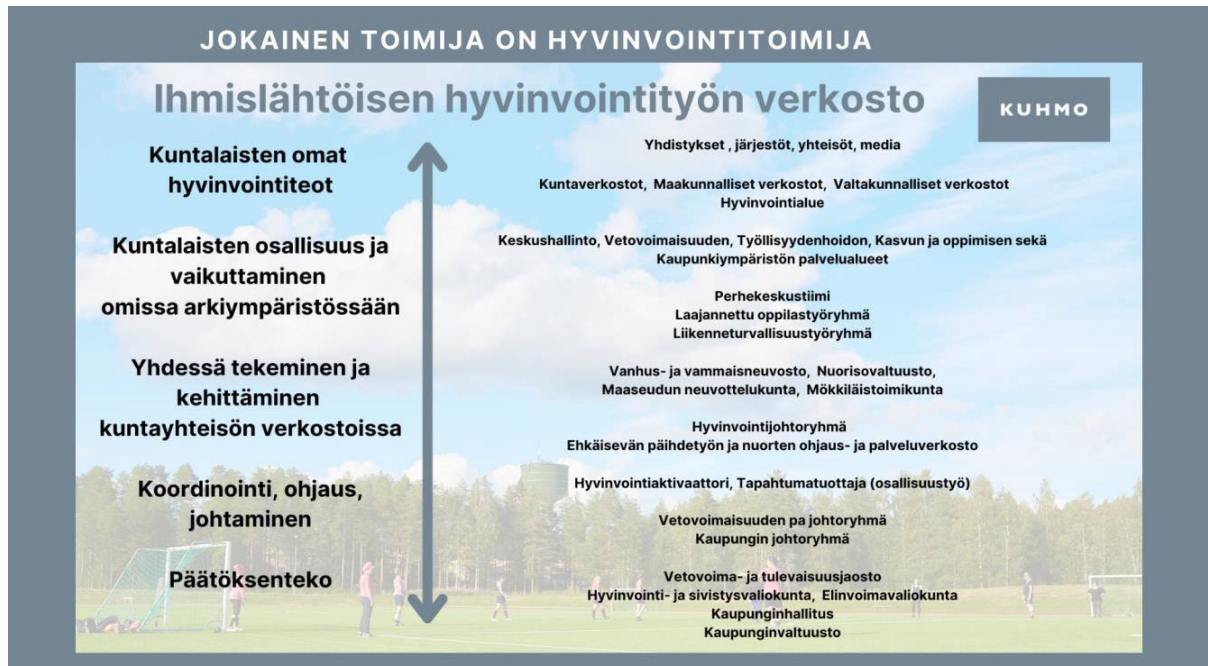


Ehkäisevä päihdetyö



Jokaiselle hyvinvointisuunnitelman painopisteelle ja ehkäisevän päihdetyön suunnitelmalle asetettiin raportointikauden ajalle vuosikohtaisia alatavoitteita sekä vuosikohtaisia toimenpidesuunnitelmia, joille määriteltiin vastuutahot ja resurssit sekä mittarit ja indikaattorit. Toimenpiteiden toteutumista seurattiin vuosittain ja tarkennettiin sekä muutettiin toimenpiteitä tarkastelun seurauksena. Merkittävimmät toimenpiteet valtuustokauden aikana on koostettu tiivistelmäksi omassa kappaleessaan.

Hyvinvointityötä tehdään verkostoissa ja yhdyspinnoilla päivittäin. Monialainen ja -toimijainen yhteistyö pyrkii tuottamaan edellytyksiä ja mahdollisuuksia kuntalaisille, sekä pyrkii tukemaan yksilöiden omia hyvinvointitekoja. Kuntalaiset ovat aktiivitoimijoita ja osallistujia kuhmolaisen hyvinvoinnin ja alueellisen elinvoiman edistäjinä.



Kuva: Ihmislähtöisen hyvinvointityön verkosto Kuhmossa

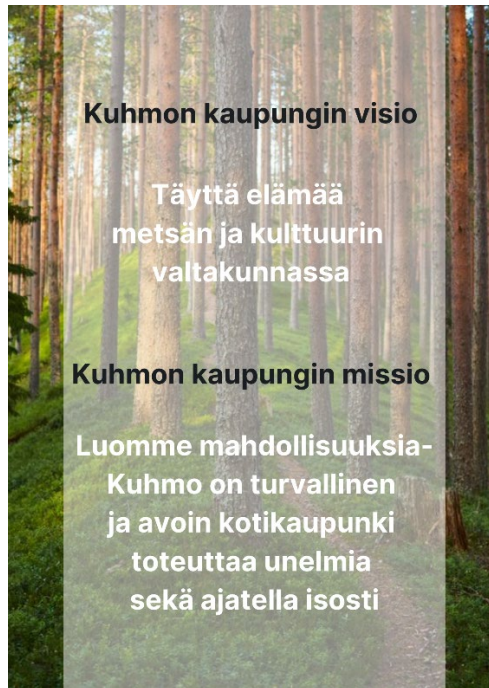


Kuva: Hyvinvointityötä tehdään eri organisaatioissa ja niiden yhdyspinnoilla. (Lähde: Kuntaliitto)

Strategian painopisteet ja linjaukset

Kuhmon kaupunkistrategia on hyväksytty kaupunginvaltuuston kokouksessa 23.11.2021. Kuhmon kaupungin vuoden 2025 strategisen linjauksia päivitettiin syksyllä 2024.

Kuhmon kaupungin strategiset tavoitteet ja hyvinvointisuunnitelman alatavoitteet liitettyinä strategiaan:



Kestävä kaupunki

- Luotettava tekniikka
- Liikenneturvallisuus
- Esteettömyys
- Varautuminen

Täyttä elämää keskustassa ja kylissä – hyvinvoivat kuhmolaiset

- Metsä ja kulttuuri
- Yhteisöllisyys
- Ravitsemus
- Ystävyys
- Vanhemmuus
- Lakien ja järjestyksen kunnioitus
- Kanssakäymisen taidot
- Harrastukset
- Osallistuminen
- Kotiseutu- ja paikallistietous
- Työttömyys

Inhimillinen kehitys on mahdollista kaikille

- Digiosaaminen

Monipuolinen kannattava ja kansainvälinen elinkeinorakenne

Tunnettu ja verkostoitunut kaupunki

Ihmislähtöinen organisaatio ja vetovoimainen työyhteisö

- Palvelut
- Osallistaminen



Kuva: Kuhmon kaupungin strategia pohjautuu YK:n Kestävän kehityksen tavoiteohjelmaan Agenda 2030.

Hyvinvointialueen hyvinvointikertomustyö

[Alueellinen hyvinvointikertomus 2022 ja -suunnitelma 2023-2025.pdf](#)

valmistui vuoden 2023 aikana.

Sekä kertomustyön, että suunnitelmaosion työstämiseen osallistui kuntien hyvinvointiaktivaattorit ja -koordinaattorit. Lisäksi kunnilla oli mahdollisuus esittää kannanottonsa asiakirjaan ennen hyvinvointialueen päätöksentekoprosessia. Kuhmon kaupunginhallitus antoi lausuntonsa hyvinvointikertomukseen 28.3.2023 § 97. Kuhmon kaupungin hyvinvointijohtoryhmä osallistui hyvinvointisuunnitelman työstämiseen 29.8.2023 ja toi esille lisäys-/muutosesityksiä.

Hyvinvointisuunnitelman painopisteet olivat:

- 1 Edistetään lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta
- 2 Edistetään 11uorten hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta
- 3 Edistetään työikäisten hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta
- 4 Edistetään ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta
- 5 Edistetään vaikuttavaa hyte-työtä

Hyvinvointisuunnitelma sisälsi useita yhtymäkohtia Kuhmon kaupungin laajaan hyvinvointisuunnitelmaan.

Lisäksi Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma - Arvokas ja onnellinen lapsuus Kainuussa 2022–2025 tuki vahvasti Kuhmon kaupungin hyvinvointisuunnitelmaa ja hyvinvointitoimenpiteitä. Kuhmon kaupungin hyvinvointityö on arvioinut osaltaan asiakirjan tavoitteiden toteutumisen valtuustokauden aikana perustuen vuosien 2023–2024 Kuhmon hytetu-vuosiraportteihin.

Kuva: Kainuun Liiton kuvapankki



Merkittävimmät toimenpiteet 2021–2025

Toimenpiteet painopisteittäin elinkaarimallin mukaisesti valtuustokaudella 2021–2025

Täyttä elämää Kuhmossa - hyvinvoivat kuhmolaiset



Täyttä elämää Kuhmossa – hyvinvoivat kuhmolaiset

Lapset ja nuoret sekä vanhempien tuki

- Huomaa hyvä- menetelmän käyttöönotto varhaiskasvatuksessa sekä esi-, alku- ja erityisopetuksessa. Kaikille opettajille lyhyt perehdytys aiheeseen. Huomaa hyvä-tutortointi menetelmän ylläpitämiseen.
- Lapsen tuen käsikirjan laadittiin yhteistyössä hva:n toimijoiden kanssa.
- Varhaisen tuen tiimimallin käyttöönotto lisäsi eri toimijoiden yhteistyökäytänteiden kehittämistyötä lasten ja perheiden tueksi.
- Lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyvät teemat mukana vanhempainilloissa.
- Tunne- ja vuorovaikutustaitojen koulutukset opetushenkilöstölle.
- Hyvinvoiva kouluyhteisö -käsikirja laadittiin perusopetuksessa, sisältäen teemoja oppilaille ja henkilöstölle.
- Mielihetki-keskustelutilaisuudet Tuupalan 7. luokkalaisille tavoitti lähes 100 %:sti.
- Perusopetuksessa järjestetty vieraskielisille oppilaille tulkkausapua.
- Kainuun HVA järjestää perhekoulupalvelua Kuhmossa tarpeen mukaan.
- Vaikuta! -päivä nuorten kuulemisessa toteutui kahtena vuonna.
- Perusopetuksessa kokeiltiin Suomen harrastamisen mallia. Kerhotuki-malli on todettu toimivammaksi Kuhmon olosuhteisiin.
- Move! -moniammatillinen kehittämisryhmätyö käynnistyi ja liikuntaneuvojan työaika kohdennettiin perusopetukseen 1 päivä/viikko
- Oppilaitosten juhlat yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäjänä:
 - o 50-vuotiaasta perusopetusta juhlittiin v. 2023.
 - o MUP-opetuksen 40. toimintavuoden juhlakonsertti v. 2024.
 - o Wanhon tanssiperinne jatkunut juhlavana tapahtumana vuosittain.
 - o MOMO-konsertit toteutuvat vuosittain.
 - o MUP-konsertteihin yhdistettiin lukion musiikkilinjan opiskelijoiden osuus vuosina 2023 ja 2024.
- Harrastemessut toteutettu koulupäivän yhteydessä, jolloin saavutetaan lähes kaikki perusopetusikäiset. Lv. 2024–25 toteutettiin harraste-esittelynä puukoulunsalissa.
- Lv. 2024–25 nuorten rekrymessut yhdistettiin 9. luokkalaisten oppilaitosesittelypäivään tammikuussa.
- Kuusenkuiskeen piha-alueen luonnonmukaistaminen ja liikunnallistaminen toteutettiin. Tutkimus hyvinvointivaikutuksista käynnissä.
- Tuupalan koulun taito- ja taideaineiden lisärakennuksen rakentaminen käynnistyi.
- Perusopetuksen palvelutarpeen voimakkaan ja nopean laskun sekä talouden heikkenemisen vuoksi päätös Hietaperän ja Lentuan kyläkoulujen lakkauttamisesta.

- Taitotehdas vakiinnutti toimintansa hankekauden jälkeen. Toimintamalli on laajentunut Suomussalmelle.
- Nuorisopalvelut mukana Kainuun kuntien yhteisessä Kaenuun Discoridssa nuorille jo useamman vuoden ajan ja toiminta jatkuu.
- Kaupungin ateriapalvelut siirtyivät kilpailutuksen myötä Virekolle. Virekon kanssa yhteistyö säilyy aktiivisena ja toimintaa kehitetään edelleen asiakkaita kuullen, palvelusopimusta ja valtakunnallisia kouluruoka suosituksia noudattaen. Asiakastoimikunta perustettiin toiminnan kehittämiseksi ja asiakkaiden osallistamiseksi.
- Kirjaston kirjalahjoitus (sis. kirja, loru ja kirjanmerkki) vastasyntyneille ja esikoululaisille vuodesta 2021 alkaen. Vastasyntyneiden osalta toteutus yhdessä lastenneuvolan kanssa.

Työikäiset

- Tervetuloa kirjastoon -hanke työelämän ulkopuolella oleville kuntalaisille.
- Rekrymessuista on tullut vuosittainen tapahtuma.
- Työsuhdepolkupyöräedut kaupungilla, hyvinvointialueella ja osalla yrityksistä.
- Kuka minua liikuttaisi -liikuntaneuvontahanke työikäisille

Ikääntyneet

- Senioripassin käyttöä laajennettiin liikuntapalveluista kansalaisopiston ryhmätoimintoihin.
- Voimaa vanhuuteen -ohjelma käynnistyi

Kaikki kuntalaiset

- Mielen hyvinvoinnin edistämiseen kiinnitettiin huomiota suunnittelussa ja toimenpiteissä läpi valtuustokauden. Hyvän mielen kunta ja KATE -hankkeet edistivät mielen hyvinvointia tukevia toimenpiteitä. Hanketoiminnan myötä on valmistumassa Kainuun mielenterveysohjelma.
- Kiusaamisen ja perheväkivallan ennaltaehkäisevä työryhmä kartoitti moniammatilliset verkostot.
- Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo-suunnitelmat laadittu osalla toimialoista.
- Kiinteistöstrategiatyöryhmä kartoitti kaikki kaupungin kiinteistöt ja valmisteli strategista suunnittelua.
- Kirjaston olosuhteita ja viihtyvyyttä kehitettiin matalan kynnyksen kohtaamismahdollisuuksien lisäämiseksi.
- Kaikille avoin ja maksuton Liikuntaneuvonta käynnistyi.
- Ympärivuotista liikunnanohjaustyötä kehitettiin mm. kesäohjauksia lisäämällä.
- Osa maastoreiteistä muutettiin monitoimireiteiksi mahdollistaen näin eri liikkumismuodot.
- Liekki - soveltavan liikunnan hanke käynnistyi
- Pyöräilyolosuhteita edistettiin maastopyöräreittejä kunnostamalla ja opastuksia lisäämällä sekä polkupyöräparkkeja kehittämällä.
- Liikkumisohjelma – Liikkuva Kuhmo ja Liikuntapaikkaselvitys valmistuivat.
- Kuntien eKirjasto otettiin käyttöön
- Alueellinen moniammatillinen ravitsemusterveyden koordinaatioryhmä ja ikäkausittaiset ravitsemusterveyden ryhmät käynnistyivät.
- Kiinteistöstrategiatyöryhmä kartoitti kaikki kaupungin ja ja kaupungin tytäryhtiöiden kiinteistöt sekä valmisteli strategista suunnittelua toimenpiteitä varten.
- Hyvinvointialueen ja kaupungin palvelutarjonta ja -polku kuvaukset luotiin palvelutietovarantoon.

- Kunnan ja hyvinvointialueen seutukuntaneuvottelut käynnistyivät
- THL:n Terve Kunta -verkostossa valtakunnallinen johtoryhmätyöskentely 2024–2029



Kuhmo – turvallinen kaupunki asua ja elää

Lapset ja nuoret

- Kuhmon digipolku suunnitelma otettiin käyttöön varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa. Kannettavia tietokoneita hankittu digiopetus suunnitelman mukaisesti.
- Ankkuritoiminta käynnistyi. Vuonna 2024 kohdattiin 27 nuorta tekijää ja uhria. Osalle ei ole kirjattu tapaamisperustetta.

- Mopokerhot toteutuivat lukuvuosittain.

Ikääntyneet

- LC Kuhmo/Helenat järjesti Kestävän kehityksen sopimuksella ikäihmisille suunnattua digineuvontaa.
- Vanhus- ja vammaisneuvoston jäsen vie digineuvontaa vapaaehtoistyönä tarvittaessa myös koteihin.
- Ikääntyneiden ennakoivan ajon kurssseja toteutettiin kaksi kertaa yli 65-vuotiaille: koulutukseen osallistujia 42 ja ajosyyniin 24.
- Vanhus- ja vammaisneuvoston esteettömyyskävelyt toteutettiin useisiin kohteisiin.

Kaikki kuntalaiset

- Kirjaston asiakaspalvelussa tarjotaan tietoa eKirjastopalveluista ja tarjotaan digineuvontaa.
- Vesihuolto- ja kaukolämpöenergiapalvelut yhtiöitettiin VesiEnergia Oy:lle.
- Etäluettavat lämpö- ja vesimittarit asennettu asteittain käyttökohteisiin.
- Jätevedenpuhdistamoon tehty mittavia saneeraustoimenpiteitä.
- Kaupungin verkkokauppa ja Chat-palvelu avautuivat ja ovat aktiivisessa käytössä.
- Järjestettiin avoin Kuhmon raati -keskustelutilaisuus lisääntyneen ilkeiden ja epäasiallisen käytöksen vuoksi.
- Koulukiusaamisen ja lähisuhdeväkivallan ehkäisyn arjen toimenpiteet ja käytänteet kartoitettiin kaupungin ja hyvinvointialueen osalta työryhmässä.
- Liikenneturvallisuuksuunnitelma valmistui.
- Alikulku rakennettiin Peuranpolulle Kannintien risteykseen.
- Rajakadulle rakennettiin uutta pyörätietä 500 m. Lisäksi katujen kunnostusten yhteydessä rakennettiin kevyen liikenteen uutta väylää 370 m.
- Hyryntien kiertoliittymää parannettiin.
- Hyryntietä siirrettiin kasvavan sahateollisuuden turvaamiseksi ja liikenneturvallisuuden edistämiseksi.
- Suojateitä tehovalaistiin Kainuuntien ja Peuranpolulla.
- Itärajan muuttunut tilanne -keskustelutilaisuus 2023.

- Valtakunnallinen Rajafoorumi järjestettiin 2024 Rajakunta -hankkeen ja kaupungin yhteisenä toteutuksena.
- Kuhmon varautumisilta 2025 – kaikille avoin tilaisuus.
- Tiivis viranomaisyhteistyö varautumisen yhdyspinnoilla toteutuu myös normaalioloissa mm. harjoituksiin osallistumalla.
- Rajakunta -hankkeessa on edistetty kuntien varautumista ja verkostoyhteistyön tiivistymistä.
- Kuhmon kaupungin varautumisen ja valmiuden taso arvioitiin ulkopuolisen toimijan toimesta
- Osa kyläyhdistyksistä päivitti turvallisuusasiakirjojaan.

Kuhmolaiset - aktiiviset kansalaiset



Kuhmolaiset -aktiiviset kansalaiset

Lapset, nuoret ja vanhempien tuki

- Liikuntaneuvojan työpanos alakoulun liikunnanohjauksen tukena vakiintui.
- Koulutsempparin/ koulunuorisotyöntekijän tuki oppilaiden arjessa.
- Lapsia ja nuoria osallistettiin Vaikuta! -päivien aikana sekä Kestävän kehityksen budjetoinnin yhteydessä. Osa toiveista

pystyttiin toteuttamaan. Joitakin toimenpiteitä on vielä suunnittelussa ja työstössä.

- EVL seurakunta käynnisti Kota-hankkeen yhteisvastuukeräyksen tuotoilla nuorten Vaikuta! -päivän toiveita kuullen. Yhteistyössä yrityksiä ja talkoolaisia. Kota pystytetään seurakuntakeskuksen rantaan. Käyttäjäryhmäksi Kodalle toivotaan iltaisin nuoria ja päivisin ryhmiä ja muita yhteistoimijoita.
- Oppilaita ja huoltajia osallistettiin koulun toiminnan kehittämisessä.
- Lasten parlamentin toiminta suunniteltiin ja käynnistyy vuoden 2025 aikana.
- Vanhempainyhdistyksen toiminta käynnistyi.
- Nuorten kesätyöntekijöiden vuosittaiset kesätärskyttilaisuudet käynnistettiin.
- Oppilaitosyhteistyö museoiden ja kirjaston kanssa toteutui vakiintuneena toimintana.
- Sincrony EU-hanke käynnistyi tarkoituksenaan kehittää nuorten osallisuutta huomioimalla erityisesti heikommassa asemassa tai muuten esteitä osallistumisessa kokevat nuoret.

Työikäiset

- TE-palvelut ovat siirtyneet kuntaan lainmuutoksen myötä. Ne on käynnistetty onnistuneesti kuntavetoisina palveluina ja uudet, remontoitavat tilat kaupungintalolla ovat käytössä. Asiakkaita palvelee Työmarkkinatori – järjestelmässä. TE-hallinnosta on siirtynyt kaupungille HTV-resurssia.
- Yrittäjien aamukahvitapaamisia järjestettiin
- Järjestettiin Nuorten aikuisten kahvitilaisuuksia, yhteistyössä EVL-seurakunta.
- Kulttuuriolohuone -kokeilu jatkui Nuorten aikuisten olohuonetoiminta -kokeiluna.

- OSKU-hankkeen kautta järjestettiin koulutuksia mm. yrityksille, yhdistyksille ja työnhakijoille.

Ikääntyneet

- Liikunnan senioripassien suosio kasvoi koronavuosien jälkeen.
- Vanhustenviikontapahtumaan v. 2024 osallistui 722 henkilöä.

Kaikki kuntalaiset

- Täyttä elämää Kuhmossa – Kestävä kehitys elämään arjen teoissa -kokeiluhankeessa kehitettiin Kuhmon kestävää kehitystä vahvistavaa vuorovaikutteista ja osallistumaan kutsuvaa työtä esimerkkeinä osallistavat keskustelut, kahvilat sekä kestävän kehityksen sopimusmalli.
- Kyläkahvitalaisuuksista, Uusien kuhmolaisten tapaamisista ja Kuhmon raati -keskustelutilaisuuksista tuli vakiintunut toimintatapa.
- Meijän Kuhmo -kaikille avoimia kahvitalaisuuksia järjestettiin. Toimintaan kutsuttiin mukaan myös ulkomailta Kuhmoon muuttaneet.
- Omatoimikirjasto otettiin käyttöön v. 2022.
- Kaikukortti kuhmolaisten käytössä. Kortin käyttömahdollisuuksia laajennettiin palvelutarjonnan osalta.
- Novellikoukku käsityö ja novelliipiiri kirjastolla lahjoittaa tekemiään töitä hyväntekeväisyyteen.
- Kirjaston kotipalvelu postin välitteisesti heille, jotka eivät itse pääse käymään kirjastossa.
- Kirjaston lukivaikueudesta kärsiville suunnattu Celia-palvelu.
- Liikuntapalvelut ja osa kuhmolaisista yhdistyksistä otti käyttöönsä valtakunnallisen Lähellä.fi -palvelun toimintojen saavutettavuuden lisäämiseksi.
- Kirjastosta lainattavien liikuntavälineiden lajivalikoimaa laajennettiin.
- Hanketuella hankittiin Kainuun Liikunnalle digivälineistöä urheiluseurojen yhteiskäyttöön.
- Lentiiran Tarinatupa- toiminta käynnistyi.
- Yhdistystoiminnan kehittämishanke aktivoi yhdistystapaamisia ja mahdollisti yhdistystoimijoiden koulutusta.
- EVL seurakunta käynnisti kuntalaisten pyynnöstä syöpään sairastuneiden ja heidän läheistensä vertaisryhmätoiminnan.
- Mökkiläisrekisteri ja uutiskirjeiden postituslista luotiin ja edelleen kehitettiin.
- Torin esiintymislava Kide valmistui.
- Lähiluontoon suuntautuneita luontoretkeä ja metsäliikuntaa toteutettiin eri toimialojen ja toimijoiden toteuttamina. Kansalaisopisto järjesti luontoaiheisia luentoja.
- Kaupunki toimi aktiivisesti Petola-toiminnan säilymisen puolesta.
- Liikkumisen edistämiseksi järjestettiin Saavutettavuustyöpaja kaupungin ja HVA:n työntekijöille sekä kolmannen sektorin toimijoille yhteistyössä Helsingin yliopiston YLLI-hankkeen kanssa.



Kuva: Vuoden 2022 esteettömyyskartoituksen aloituspalaveri Tarinatuovalla. Kartoitustyöhön osallistuttiin laajasti eri taustoista ja toimialoilta. (Kuva: Täyttä elämää Kuhmossa – Kestävä kehitys -hanke)

Ehkäisevä päihdetyö



Ehkäisevän päihdetyön toimenpiteet

Yleinen ehkäisevä päihdetyö

- Ehkäisevän päihdetyön tietoa ja koulutuskalenteri jaettiin säännöllisesti paikalliselle ammattilaisverkostolle.

- Ilmiökahvila toteutettiin moniammatillisena verkostotapaamisena nuorten päihde- ja nikotiinihuolen seurauksena.
- Maksuton liikuntaneuvonta sisältää myös elintapaohjausta.

Haittojen ehkäisy

- EPT-nyrkin toiminta käynnistyi ehkäisevän päihdetyön tiedon jakamiseksi nuorille ja huoltajille.
- Toiminta-avustusperusteisiin määriteltiin sitoutuminen päihteettömyyteen.

EPT-viikko

- Ehkäisevän päihdetyön ja peliviikon tapahtumia toteutettiin vuosittain toimialoittain.

Neuvola ja varhaiskasvatus

- Uuden asiakastieto- ja toiminnanohjausjärjestelmä otettiin käyttöön.
- Lastenneuvolapalveluita käyttävät perheet ovat palveluihin erittäin tyytyväisiä. Suositteluindeksi (NPS) on 86, joka sijoittuu valtakunnallisessa vertailussa kärkisijoille.
- Kuhmon perhekeskustiimi kokoontui säännöllisesti Kainuun hyvinvointialueen koolle kutsumana.

Koululaiset ja nuoret

- Mielihetki-pilotti 7. lk. oppilaille tavoitti vetäytyvät nuoret.
- Tule luo -liikkuvan nuorisotyön toiminta vakiintui.
- Harrastekortti ja nuorisopassi tavoitti lähes kaikki lapset ja nuoret, mutta aktiivisia käyttäjiä oli n. 70 %.
- Ankkuritoiminta vakiintui.
- Asiantuntijaluentoja hyvinvointiin, päihdekasvatukseen ja kiusaamisen ehkäisyyn järjestettiin oppilaitoksissa vuosittain. Mm. Kiusaamisesta Kipu. toteutettiin yhdessä EVL-seurakunnan kanssa yhteisvastuukeräyksen tuotolla.
- Nuorten Onks tää normaalia? -chat ja videoklipit -toiminta toteutui tarkasteluajanjakson aikana (etsivä nuorisotyöntekijä paikalla keskiviikkoisin 13–15).
- Kaenuu Discord 24 h (ma, ke live 16–20) diginuorisotila vakiintui Kuhmon ja Kajaanin nuorisotyöntekijöiden yhteistyönä.
- Hyvä päivä -ryhmätoiminta vakiintui.
- Kuhmon nuorisovaltuusto kokoontui säännöllisesti. Kuhmon edustaja toimijana Kainuun alueellisessa nuorisovaltuustossa.

Työikäiset

- Työnantajien ja ammattiyhdistysten tarjoamat hyvinvointiedut toteutuivat vuosittain työnantajakohtaisesti.
- Työterveyshuollon palvelut tukevat työntekijöiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.

Työelämän ulkopuolella olevat

- HVA:n mielenterveys- ja päihdetyön avoryhmät tukevat osallistujia aktiiviseen vapaa-aikaan ja voimavarojen lisäämiseen.
- Aikuisten voimavararyhmä kokoontuu seurakunnan tiloissa yhdistysvetoisesti.
- Asumisneuvontaa kehitettiin hanketuella.

Yhteisöjen toiminta

- MLL perhekerhotoiminta vakiintui. EVL seurakunnan lapsityö ja HVA:n perhetyö toimivat yhteistyössä MLL:n kanssa. Mahdollistavat edullisen lounasedun osallistujille.
- Kuhmon työvire ry tarjoaa sosiaalisen kuntoutuksen, kuntouttavan työtoiminnan ja rikosseuraamuslaitoksen valmentavan ja kuntouttavan työtoiminnan paikkoja.
- Yhdistystoimijoiden vuositapaamisesta tuli vakiintunut toimenpide.
- Kaupungin maksuttomat tilat käytettävissä yhdistysten kokoontumisiin.
- Liikuntapalvelut, kirjasto, tapahtumapalvelut, nuorisopalvelut, musiikkiopiston, kansalaisopiston sekä perusopetuksen iltapäiväkerhot sekä kaupungin tukema järjestötoiminta tarjoavat päihde- ja vapaa-ajan toimintoja ja harrastusmahdollisuuksia.
- Kaupungin, EVL-seurakunnan, 4H-yhdistyksen ja opiskeluhuollon yhteistyö ja resurssien yhdistäminen kehittyi edelleen mahdollistaen laajemman nuorisotyön tekemisen.
- Seurakunnan rippikouluopetuksessa yhtenä teemana päihde- ja raha-asiat. Rippikoulu tavoittaa vuosittain noin 85 % ikäryhmästä.

- Nuorten tunti (ig-direct tai wa-viesti) säännöllisesti torstaisin srk nuorisotyöllä.
- Diakoniatyö tavoittaa ja kohtaa laajasti apua ja tukea tarvitsevia kuntalaisia. EVL seurakunta merkittävänä toimijana arkisen aterian tarjoajana ja hävikkiruokakassien jakajana. Myös taloudellinen tuki mahdollista ml. aineellisen avun maksukortit seurakunnan palveluna.
- Monitoimijaisen Lähiötuvan toiminta oli aktiivista mahdollistaen matalan kynnyksen kohtaamiset, hävikkiruuan jakelun hyödyntämisen ja asiantuntijatapaamiset. Työvireen kuljetuspalvelua hyödynnettiin hävikkiruuan jakelussa.
- Kuhmon A-kilta ry on järjestänyt Lähiötuvan tiloissa kerhomuotoista toimintaa.
- Kainuun Mieli ry toteutti yhteistyössä kaupungin kanssa mielenterveyden edistämisen vapaaehtoiskoulutuksen Kuhmossa.

Pakka-toiminta

- Ei toteudu Kuhmossa.

*Kuva: Verkkonuoristyötä tehdään
Kuhmon nuorisotyötä tekevien tahojen
ja nuorten kanssa.*



Väestön hyvinvoinnin kehitys valtuustokaudella 2021–2025

Hyvinvointikysely kuntalaisille

Kainuun hyvinvointikyselyssä 2025 kuhmolaisista vastaajista 70 % kokee elämänlaatunsa hyväksi tai erittäin hyväksi. Kokemus on samalla tasolla kuin vuoden 2021 kuntalaiskyselyssä. Vastaajat ovat kaikkein tyytyväisimpiä ihmissuhteisiinsa ja asuinympäristöönsä. He kokevat, että heihin luotetaan, he ovat tarpeellisia ja että elämällä on tarkoitus.

Reilu 10 % vastaajista ilmoittaa olevansa tyytymätön tai erittäin tyytymätön taloustilanteeseensa, jonka kokemus on kuitenkin parantunut vuodesta 2021 sekä fyysiseen terveyteensä ja toimintakykyynsä. Toimintakyvyn kokemus on heikentynyt vuodesta 2021.

Vuoden 2021 vastauksissa hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta eniten tukevaksi asiaksi nostettiin ravinto, joka nyt valmistuneessa kyselyssä tuli vain harvoin esille. Tällä kertaa eniten tukevia asioita olivat luonto, liikunta, talous, työ, terveys, perhe ja läheiset.

Tämän vuoden vastauksissa palvelujen heikkeneminen ja väheneminen, kiire, talous ja terveys koetaan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kokemusten heikentäjinä.

Kuhmolaiset kyselyyn vastaajat haaveilevat mm. hyvästä terveydestä, matkustelusta ja lottovoitosta, mutta myös muutosta joko paikkakunnan sisällä tai poismuutosta.

Eniten turvallisuuden riskeiksi ja uhkaksi koetaan liukkaus, sairauskohtaukset ja tietoliikenneyhteyksien kaatuminen. Vastaajat ilmoittavat varautuneensa pääsääntöisesti monipuolisesti mahdollisia häiriötilanteita varten. Vain pieni osa vastasi, ettei ole varautunut mitenkään.

Noin kolmasosa kuhmolaisista vastaajista kokee voivansa vaikuttaa itseänsä koskeviin asioihin kotikunnassa sekä terveys- ja sosiaalipalveluissa. Vuonna 2021 vastaava kokemus oli 43 %.

Terveyskäyttäytymistä kysyttäessä käy ilmi, että vastaajat syövät säännöllisesti vihanneksia tai juureksia sekä hedelmiä tai marjoja. 66 % vastaajista liikkuu liikuntasuositusten mukaisesti pääsääntöisesti arkiliikuntaa ja luontoa hyödyntäen. Kaikki vastaajat käyttävät kulttuuripalveluja. 71 % vastaajista kokee kulttuuripalvelut saavutettavaksi.

Yhteenveto Hyvinvointikysely Kuhmo 2025 liitteenä.

Indikaattoreiden ja muun tiedon osoittama hyvinvointi

Indikaattoritiedot on tuotettu Sähköisen hyvinvointikertomus -työkalun avulla. Vertailuajanjaksoksi on määritelty valtuustokausi 2021–2025. Osa indikaattoritiedoista ulottuu vuoteen 2024, mutta osa ainoastaan vuoteen 2023. Indikaattoripaketti on 21.3.2025 tilanteen mukainen. Laaja indikaattoripaketti asiakirjan liitteenä.

TEA-viisarin osoittama tieto kuvaa terveyden edistämistyön kehitystä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ylläpitää verkkopalvelua ja vastaa siihen liittyvästä tiedonkeruusta.

Väestökehitykseen liittyvät tiedot ovat peräisin Tilastokeskuksesta ja Kainuun liiton verkkomateriaalista.

Hyvinvoinnin kehitystä ja kokemuksia on kerätty myös kuntalais- ja asiakaskyselyillä.

Hyte-kerroin, TEA-viisari ja elinvoima

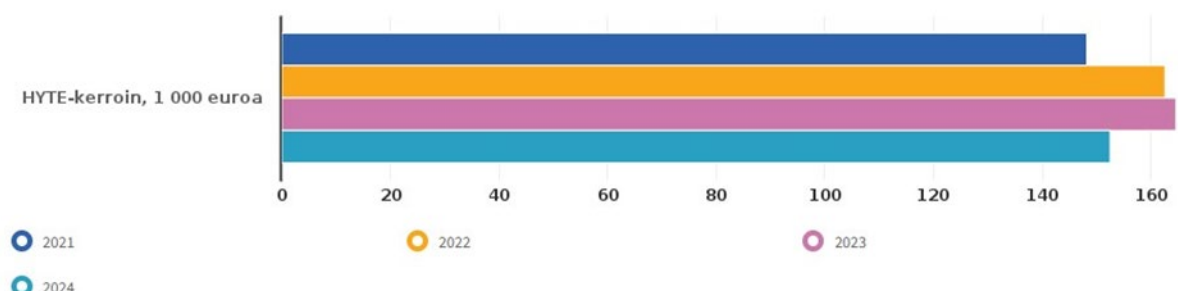
Hyte-kertoimen kehitys 2021–2024

Hyte-kertoimen toimintaa kuvaavat prosessi-indikaattorit mittaavat nykytilannetta ja tulosindikaattorit muutosta väestön hyvinvoinnissa ja terveydessä huomioiden eri ikäryhmät. Prosessi-indikaattorit mittaavat kaupungin hyte-voimavaroja (rakenteita ja niillä tuotettuja palveluja), kun taas tulosindikaattorit mittaavat hyte-työn tuloksellisuutta ja niihin vaikuttaa myös yksilöiden terveystyöskäyttyminen.

Hyte-kertoimiin huomioitavat indikaattorit skaalataan niin, että ne ovat verrannollisia kaikkiin Suomen kuntiin. Skaalaus voi aiheuttaa sen, että vaikka tekisimme onnistuneita toimenpiteitä, arvomme laskee, jos muut kunnat tekevät vielä paremmin. Valtuustokauden kaksi keskimmäistä vuotta olivat onnistuneimmat hyte-kertoimen osalta. Viimeisen vuoden aikana hyte kerroin laski lähes lähtötasolle. Molemmat indikaattorit heikkenivät, tulosindikaattori prosessi-indikaattoria voimakkaammin.

HYTE-kerroin, 1 000 euroa

info ind. 5355 Alue: Kuhmo Sukupuoli: Yhteensä



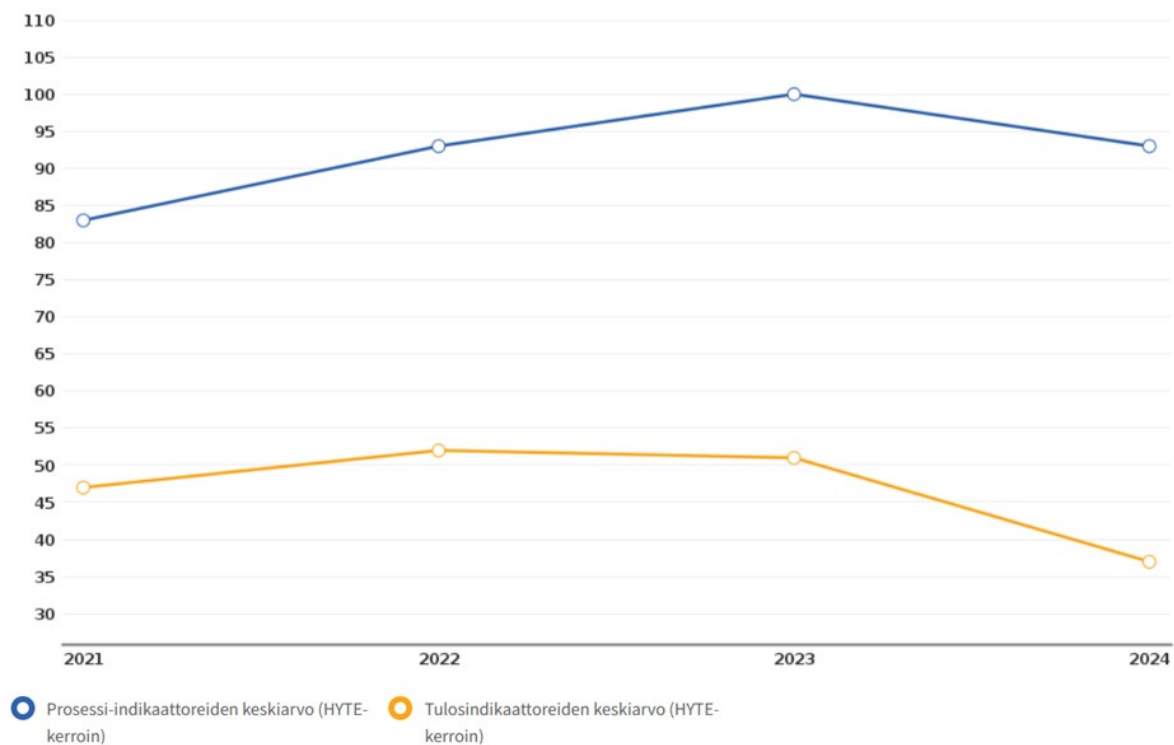
Kuva: Hyte-kertoimen kehitys Kuhmossa seurantajaksolla 2021–2024. (Lähde: Sotkanet)

Tulosindikaattoreissa eniten huolta herättävät Kuhmossa yläkoululaisten terveydentilan kokemus ja yli 65-vuotiaiden kaatumis- ja putoamistapaturmat. Vaikka ylipainon kehitys meillä on ollut suotuisaa nuorten keskuudessa, skaalattu indikaattori osoittaa, että tilanteemme muihin kuntiin verrattuna on heikentynyt. Huolta herättää myös koulutuksen ulkopuolelle jääneiden nuorten osuus, sillä skaalatun indikaattorin mukaan emme ole pysyneet muiden

Suomen kuntien suotuisan kehityksen mukana. Pitkäaikaista toimeentulotukea ja työkyvyttömyyseläkettä saaneiden osaltakaan emme pärjää suomalaisiin kuntiin verrattuna, vaikka vuosivertailussa meillä ei ole tapahtunut juurikaan muutoksia näiltä osin.

Prosessi-indikaattoreiden osalta pärjäämme laajalla rintamalla hyvin. Ainoastaan kouluruokailun pisteet ovat laskeneet ensimmäisen lounaan ajankohdan ja syömiseen varatun ajan pituuden vuoksi, joissa molemmissa on suosituksen mukaan paljon kehitettävää. Myös laajan terveystarkastuksen sisällössä on paljon kehitettävää osiossa: opettajan kirjallinen arvio oppilaan selviytymisestä ja hyvinvoinnista koulussa.

Alue: Kuhmo Sukupuoli: Yhteensä

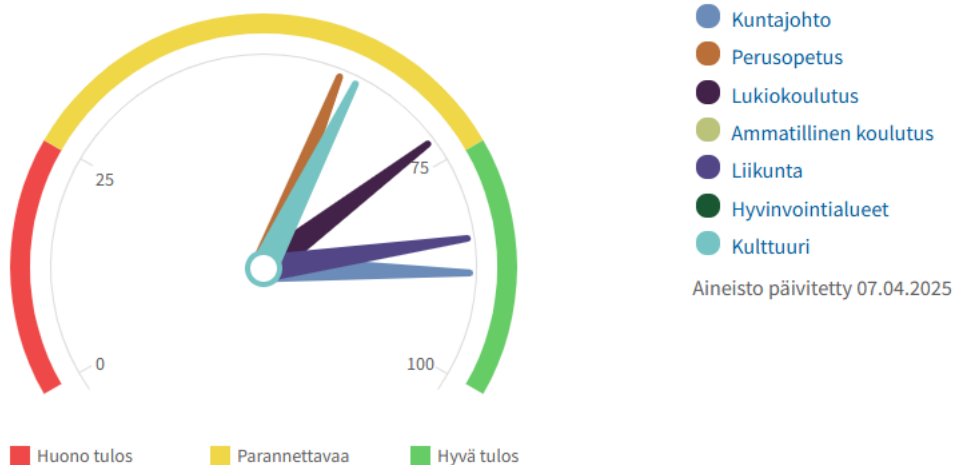


Kuva: Hyte-kertoimen prosessi- ja tulosindikaattoreiden kehitys seurantajakson aikana 2021–2024. (Lähde Sotkanet)

TEA-viisarin osoittama terveyden edistämistyön kehitys vuosina 2021–2024

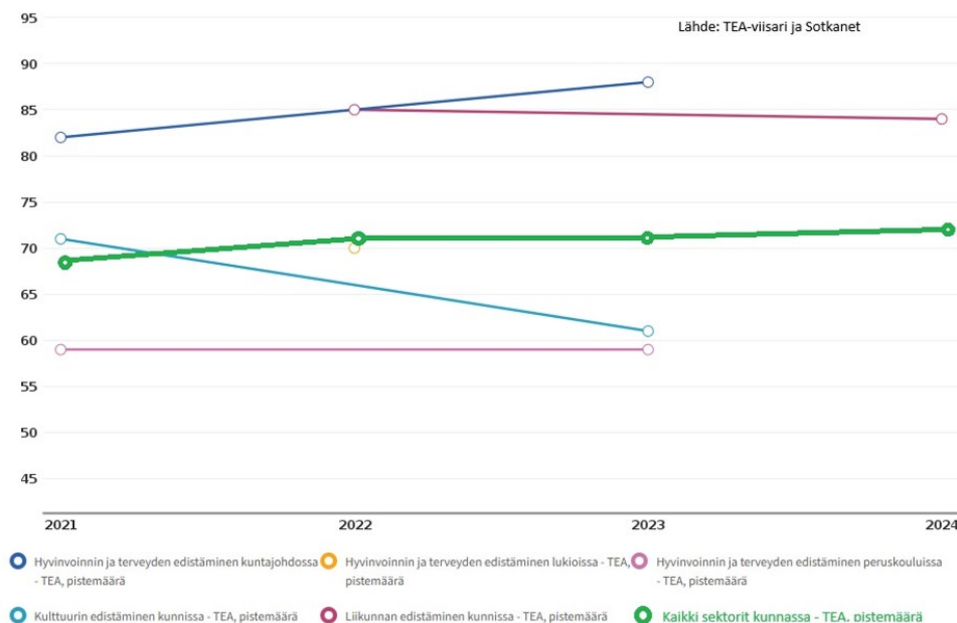
TEA-viisari mittaa kahden vuoden välein kuntaorganisaation osa-alueiden terveyden edistämisen työtä ja kuvaa sen suuntaa. Se osoittaa, että Kuhmon kaupungin kaikkia sektoreita yhteisesti tarkasteltuna havaittavissa on lievää kehitystä. Pistemäärät 7.42.2025 aineistossa kuntajohdolla 88 (koko maa 83), liikunnalla 84 (69), lukiolla 72 (67), kulttuurilla 61 (72) ja perusopetuksella 59 (64). Kaikki sektorit yhteensä 73 (70).

Kaikki sektorit : Kuhmo 2024



Kuva: TEA-viisari kaikki sektorit Kuhmo v. 2024. (Lähde: TEA-viisari)

Kuntajohdon hyte-työn edistäminen on kehittynyt suotuisasti seurantajaksolla. Peruskoulun ja liikunnan edistämistyö on pysynyt ennallaan. Kulttuurin edistämisessä on ollut haasteita ja pistemäärä on laskenut seurantajaksolla. Mittari osoittaa, että kehitettävää tulevaisuudessa on lukion, kulttuurin ja perusopetuksen terveyden edistämisen osa-alueilla.



Kuva: TEA-viisarin osoittama hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kehityksen suunta vertailujaksolla 2021–2024.

Elinvoiman kehityksen kuvaus

Koulutustasomittain osoittaa, että seurantajakson aikana kuhmolaisten koulutusaika on pidentynyt ja näin ollen kehittynyt suotuisasti. Huoltosuhteen kehitys on edelleen jatkanut heikkenemistään väestön ikääntymisen seurauksena.

Valtuustokauden aikana Kuhmon väkiluku väheni 6 %. Väestöennusteen mukaan vuodesta 2024 vuoteen 2045 Kuhmon väkiluku vähenee 27 %.

Kainuun Liiton aineisto, Kuhmon väestön ikärakenne vuodelta 2023 ja ennuste vuosille 2030 ja 2040 osoittaa, että väestö tulee ikääntymään lähivuosina. Merkittävä muutos on havaittavissa jo vuoteen 2030 mennessä.

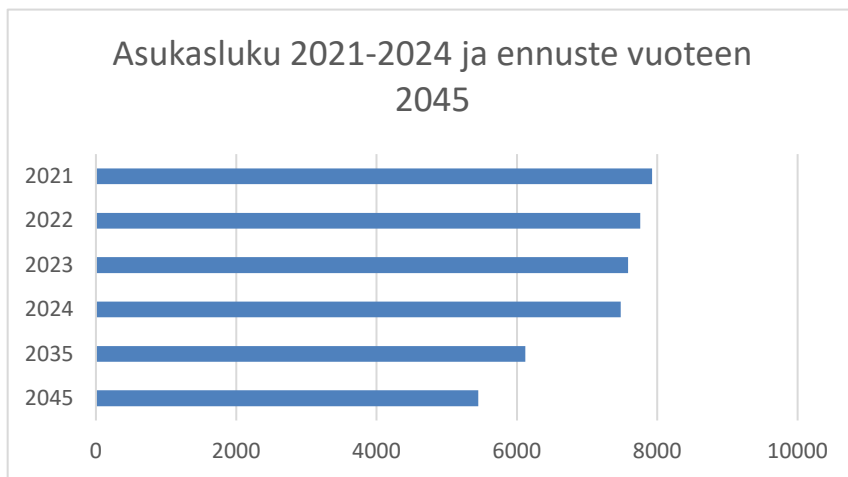
Nettomuutto on painunut negatiiviseksi vuodesta 2021. Ulkomaalaisten väestön osuus Kuhmossa on kasvanut lievästi seurantajakson aikana. Vuoden 2023 lopussa ulkomaalaisia oli 123, joka oli tuolloin 1,6 % kunnan väestöstä. Vieraskielisiä oli tuolloin 214, joka oli 2,8 % väestöstä.

Data: Tilastokeskus,
Kainuun Liitto

**Väestön kehitys
Kuhmossa**

	2021	2023	2024	Osuus % väestöstä	ENNUSTE:				Muutos % vuodesta 2023 vuoteen 2040
					2030	Osuus % väestöstä	2040	Osuus % väestöstä	
 Asukkaita yhteensä	7 928	7 585	7 477	Muutos -6 %	6 739		5 848		-23 %
 0-18 v.	1 122	1 061		14 %	791	12 %	668	11 %	-37 %
 19-64 v.	3 782	3 489		46 %	2 843	42 %	2 457	42 %	-30 %
 65- v.	3 024	3 035		40 %	3 104	46 %	2 723	47 %	-10 %

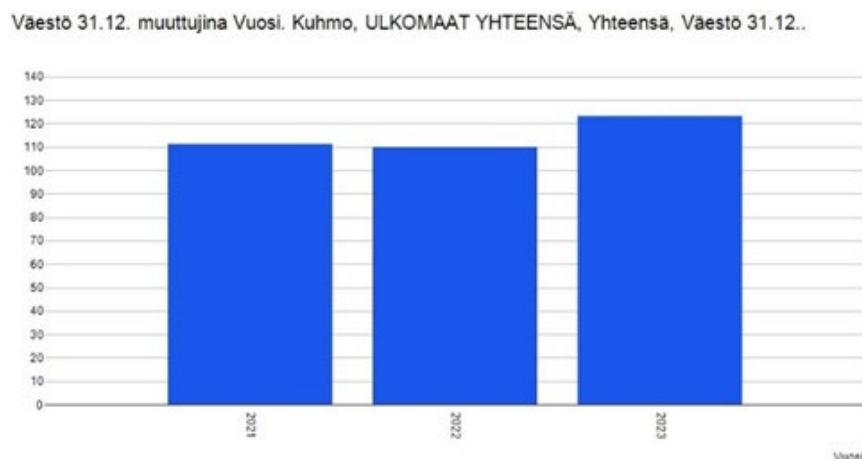
Kuva: Väestön kehitys Kuhmossa seurantajaksolla 2021–2024 sekä väestöennuste vuosille 2030 ja 2040 sisältäen väestöjakauman. (Lähde: Tilastokeskus ja Kainuun Liitto)



Kuva: Asukasluvun kehitys Kuhmossa vuosina 2021–2024 ja väestöennuste vuosille 2035 ja 2045 (Lähde: Tilastokeskus)

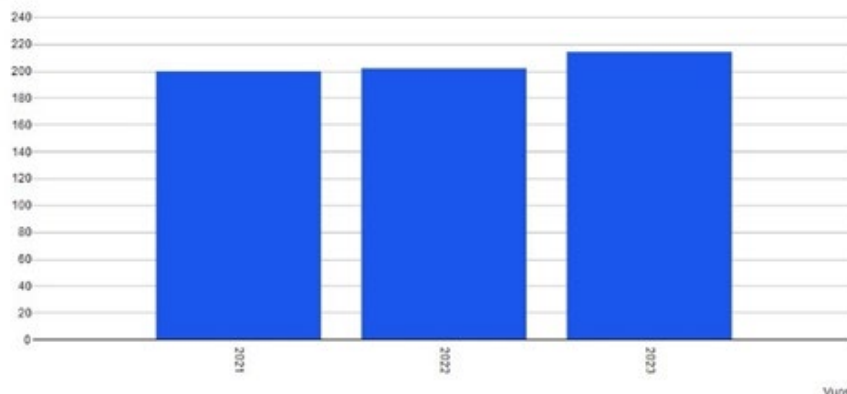


Kuva: Väestöjakauma Kuhmossa vuosina 2023, 2030 ja 2040. (Lähde: Kainuun Liitto ja Tilastokeskus)



Kuva: Ulkomaalainen väestö Kuhmossa 31.12.2023. (Lähde: Tilastokeskus)

Väestö 31.12. muuttujina Vuosi. Kuhmo, VIERASKIELISET YHTEENSÄ, Yhteensä, Väestö 31.12..



Kuva: Vieraskielinen väestö Kuhmossa 31.12.2023. (Lähde: Tilastokeskus)

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin kehitys

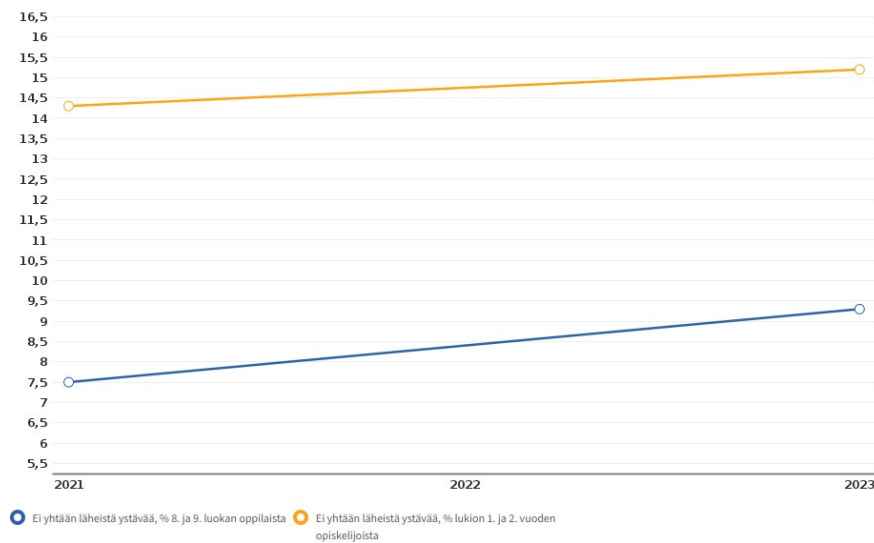
Yläkouluikäisten päihdekäyttäytyminen ja nuuskan käyttö herättävät huolta indikaattoritiedon pohjalta ja vertailtaessa tuloksia verrokkikuntiin. Tarkempia indikaattoritietoja on kuvattu ehkäisevän päihdetyön osuuden raportoinnissa.

Kuhmon yläkouluikäiset kokevat verrokkikunnista eniten kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Vuonna 2023 tytöistä 42 % on ilmoittanut kokevansa ahdistuneisuutta, poikien vastaavan luvun ollessa 17 %. Tulos on heikentynyt merkittävästi vertailujakson aikana. Myös keskusteluvaikeudet vanhempien kanssa ovat lisääntyneet. Ainoastaan kolmannes 8. ja 9. luokan oppilaista ilmoittaa kokevansa vahvaa positiivista mielenterveyttä kyselyä edeltäneen kahden viikon aikana. Verrokkikuntiin nähden tulos on kuitenkin parhaimmista.

Yhteisöllisyyden ja turvallisuuden indikaattoreista yläkoululaisten kokemus koulu- ja luokkayhteisöön kuulumisesta sekä oppimisympäristön ilmapiirissä on heikentynyt vertailujakson aikana. Myös lukion ensimmäisten vuosikurssien oppilaiden kokemus koulu- ja luokkayhteisöön kuulumisesta on heikentynyt. Koulukiusattuna ja seksuaaliväkivallan kohteena on ollut yhä useampi yläkoulun oppilas. Vuonna 2023 yläkoulun pojista 19 % on ilmoittanut kokeneensa seksuaaliväkivaltaa, kun tyttöjen vastaava osuus on 10 %. Samoin koulukiusaamista pojat (18 %) kokevat useammin kuin tytöt (9 %).

Yksinäisyyden kokemus nuorilla on ollut hienoisessa kasvussa. Yläkoululaisista vajaa 10 % ja lukiolaisista noin 15 % ilmoittaa, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää.

Alue: Kuhmo Sukupuoli: Yhteensä



Kuva: Ei yhtään läheistä ystävää nuoret, kehitystrendi 2021–2023, Kuhmo (Lähde: Sotkanet)

Rikoksista syyllisiksi epäiltyjen alle 14-v. kuhmolaisten lasten osuus on kasvanut selkeästi vertailujakson aikana. Vertailussa verrokkikuntiin sijoitumme kaikilta näiltä osin heikoimpaan kolmikkoon samoin kuin lastensuojeluilmoitukissa. Lastensuojeluilmoitusten määrässä on ollut hyvin lievää kasvua.

Psykiatrisen laitoshoidon hoitopäivät alle 16-vuotiailla kuhmolaisilla on laskenut tasaisesti seurantajakson aikana.

Harrastusten määrässä yläkoulun oppilaat ovat niin ikään heikoimmassa kolmikossa verrokkikuntien vertailussa. Heidän taide- ja kulttuuriharrastuneisuutensa on kuitenkin vertailussa kaikkein korkeinta. Harrastusaktiivisuus on ollut vuonna 2023 yläkoulun pojilla vähäisempää kuin vuonna 2021, kun taas vastaavasti alakoulun poikien harrastuneisuus on lisääntynyt. Taiteen ja kulttuurin harrastaminen on tytöillä yleisempää kuin pojilla.

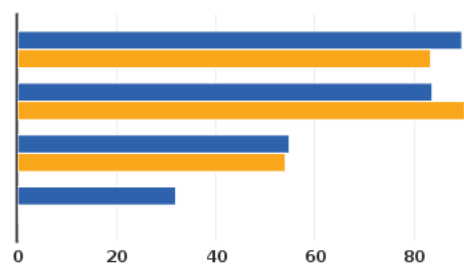
Alue: Kuhmo Sukupuoli: Miehet

Harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2019-)

Harrastaa jotakin vähintään yhtenä päivänä viikossa, % 4. ja 5. luokan oppilaista (2019-)

Harrastaa taidetta ja kulttuuria vähintään yhtenä päivänä viikossa, % 4. ja 5. luokan oppilaista

Harrastaa taidetta ja kulttuuria vähintään yhtenä päivänä viikossa, % 8. ja 9. luokan oppilaista



2021

2023

Kuva: Harrastuneisuus ala- ja yläkoulun pojilla vuosina 2021 ja 2023. (Lähde: Sotkanet)

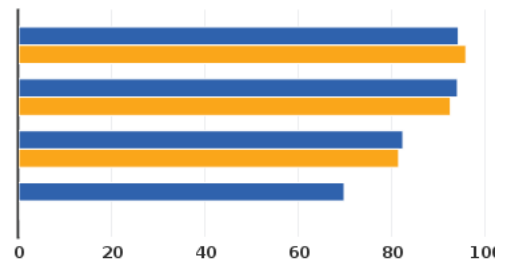
Alue: Kuhmo Sukupuoli: Naiset

Harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2019-)

Harrastaa jotakin vähintään yhtenä päivänä viikossa, % 4. ja 5. luokan oppilaista (2019-)

Harrastaa taidetta ja kulttuuria vähintään yhtenä päivänä viikossa, % 4. ja 5. luokan oppilaista

Harrastaa taidetta ja kulttuuria vähintään yhtenä päivänä viikossa, % 8. ja 9. luokan oppilaista



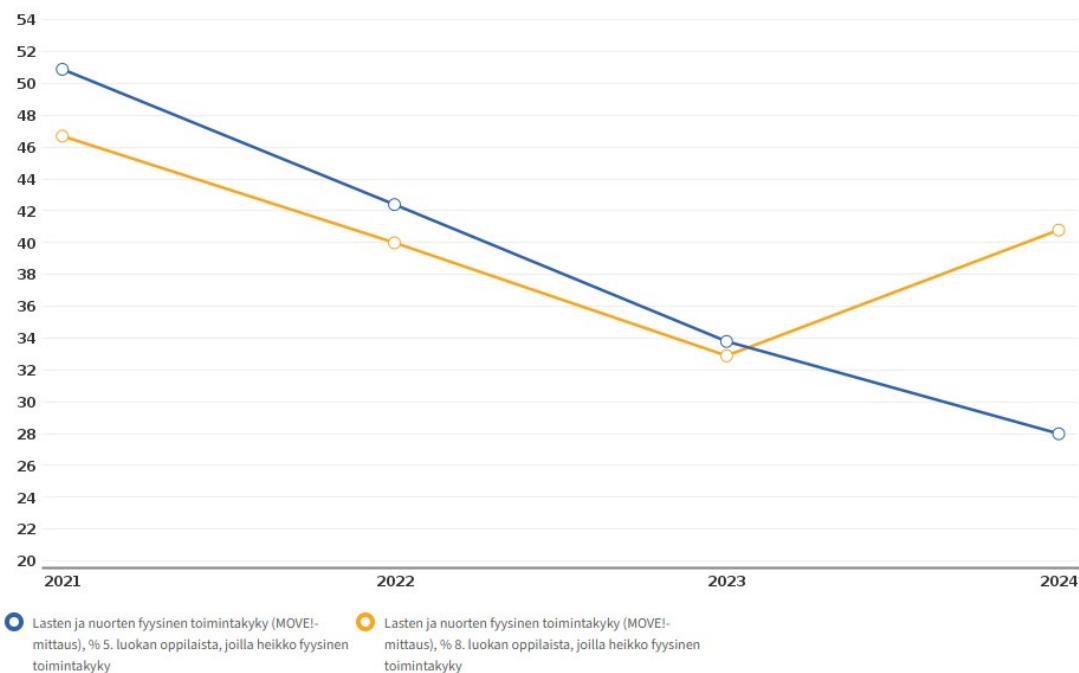
2021

2023

Kuva: Harrastuneisuus ala- ja yläkoulun tyttöillä vuosina 2021 ja 2023. (Lähde: Sotkanet ja Kouluterveyskysely)

Ylipainon kehitys on ollut kasvussa seurantajaksolla lukioikäisten osalta, edelleen lähes 40 % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista ei syö koululounasta päivittäin ja saman verran harrastaa hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa vapaa-ajallaan. Kokemus terveydentilasta on kuitenkin kehittynyt suotuisampaan suuntaan.

Move!-mittausten kehitystrendi on kehittynyt suotuisasti vertailujakson aikana. Yhä harvemmalla kuhmolaisella nuorella on heikko fyysinen toimintakyky. Etenkin poikien tulokset ovat parantuneet selkeästi. Kehitystrendit sukupuolen ja luokka-asteiden mukaan taulukkoina liitteenä.



Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 5. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky

Kuva: Move!-mittausten kehitystrendi - fyysinen toimintakyky 5. ja 8. lk. oppilailla (Lähde: Sotkanet)

Kuntoutusrahaa saaneiden 16–19-vuotiaiden määrä on vähentynyt Kuhmossa seurantajakson aikana.

Rikoksista syyllisiksi epäiltyjen määrä 18–20-vuotiaiden osalta on kasvanut merkittävästi.

Kuhmon kaupungin Ankkurivalmennus (Työpaja) ja Etsivä nuorisotyö saivat asiakkailtaan erittäin positiivisen palautteen vuoden 2024 kyselyssä. Kyselyn tulokset liitteenä.

Ankkurivalmennukseen osallistujista 88 % ja etsivän nuorisotyön nuorista 100 % kokivat

sosiaalista vahvistumista. Toiminnan arvio oli 4,5 (asteikko 1–5). Myönteisiä edistysaskelia on koettu etenkin opiskelu- ja työelämävalmiuksissa sekä elämänhallinnassa.

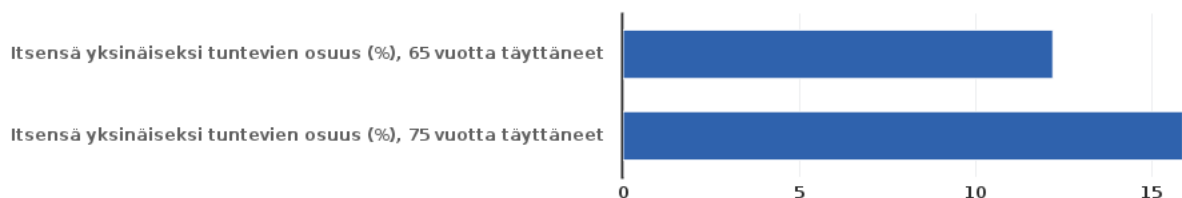
Työikäisten ja ikääntyneiden hyvinvoinnin kehitys

Perusterveydenhuollon avohoidon lääkärikäynnit ja päihteiden vuoksi vuodeosastoilla hoidossa olleiden määrät ovat vähentyneet työikäisillä seurantajakson aikana ja ovat verrokkikuntiin nähden alhaiset. Sama kehitys on havaittavissa koko väestön osalta.

Pitkäaikaistyöttömien määrä työvoimasta on pysynyt ennallaan ja alhaisella tasolla vertailujakson ajan.

Kainuun tasolla ilmenee vuoden 2022 tilastosta, että työikäisistä 12 % kokee itsensä yksinäiseksi. Sekä miehillä että naisilla yksinäisyyden kokemuksia on saman verran. Yksinäisyyden kokemus lisääntyy 16 %:iin 75 vuotta täyttäneiden osalta. Lisääntynyttä yksinäisyyttä on havaittavissa ikääntyneissä hieman useammin naisilla kuin miehillä.

Alue: Kainuu Sukupuoli: Yhteensä



2022

Kuva: Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus ikääntyneillä Kainuussa. (Lähde: Sotkanet)

Ikääntyneiden kaatumisten ja putoamisten hoitajaksot ovat miesten osalta kehittyneet hieman suotuisampaan suuntaan, mutta naisten osalta kehitystrendi on ollut kasvava.

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä

info ind. 3959 Alue: Kuhmo Sukupuoli: Miehet

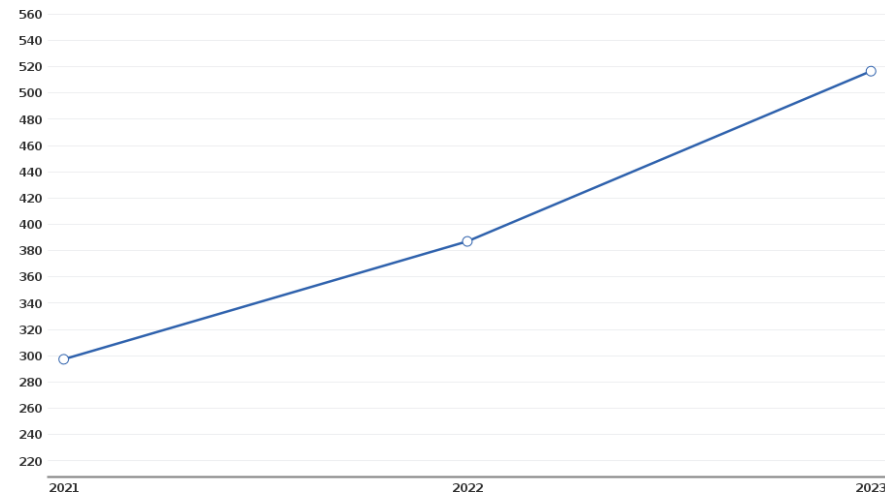


Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä

Kuva: Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä, kehitystrendi 2021–2023, Kuhmo, miehet (Lähde: Sotkanet)

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä

info ind. 3959 Alue: Kuhmo Sukupuoli: Naiset



Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä

Kuva: Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä/ 10 000 vastaavan ikäistä, kehitystrendi 2021–2023, Kuhmo, naiset (Lähde: Sotkanet)

Koko väestön hyvinvoinnin kehitys

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien sekä kaatumisiin ja putoamisiin liittyvien hoitojaksojen määrät ovat kasvaneet Kuhmossa vuoden 2021 tasoon nähden. Etenkin naisten hoitojaksojen määrässä on tapahtunut heikkenevä trendi. Koko väestön osalta kehitystrendi noudattelee ikääntyneiden kaatumisiin ja putoamisiin liittyviä hoitojaksoja, joten on oletettavaa, että suurin osa näistä tapaturmista tapahtuu ikääntyneelle väestölle. Vertailussa sijoitumme verrokkikuntiin nähden huonoimpaan puolikkaaseen.

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot / 10 000 asukasta

info ind. 3958 Alue: Kuhmo Sukupuoli: Naiset

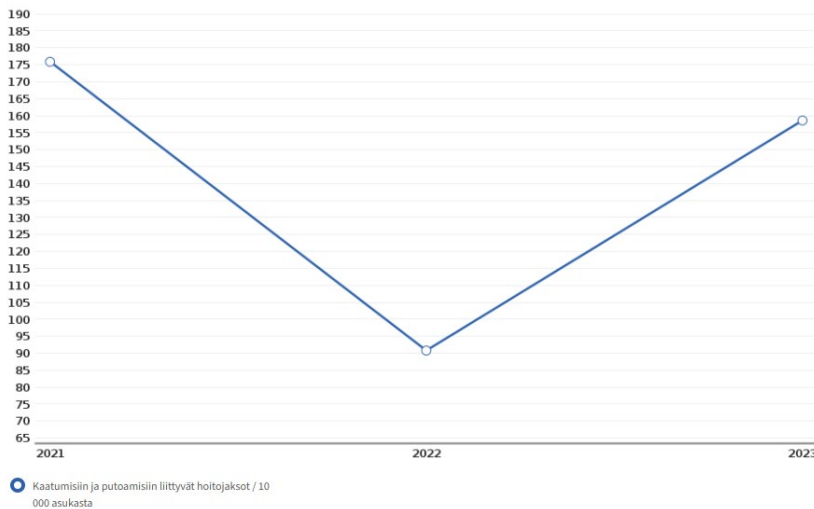


Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot / 10 000 asukasta

Kuva: Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot/10 000 asukasta, Kuhmo naiset (Lähde: Sotkanet)

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot / 10 000 asukasta

info ind. 3958 Alue: Kuhmo Sukupuoli: Miehet

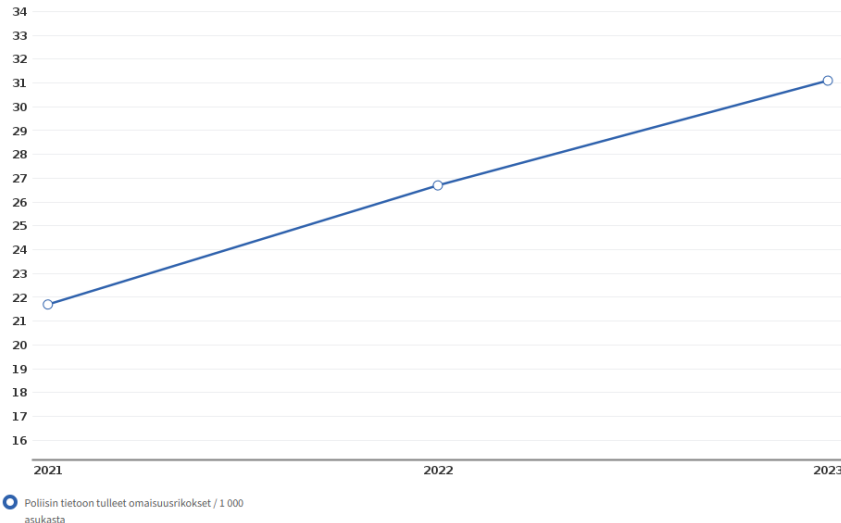


Kuva: Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot/10 000 asukasta, Kuhmo miehet (Lähde: Sotkanet)

Koko väestön osalta poliisin tietoon tulleet omaisuusrikokset ovat olleet kasvussa vertailujaksolla ja ne ovat verrokkikuntien suurimpia, kun taas liikenneturvallisuuden vaarantamiset ja liikenne rikkomukset ovat olleet laskussa, ollen verrokkikuntien alhaisimmat. Päihteiden vaikutusten alaisena tehtyjen rikosten syyllisten osuus on ollut lievässä kasvussa.

Poliisin tietoon tulleet omaisuusrikokset / 1 000 asukasta

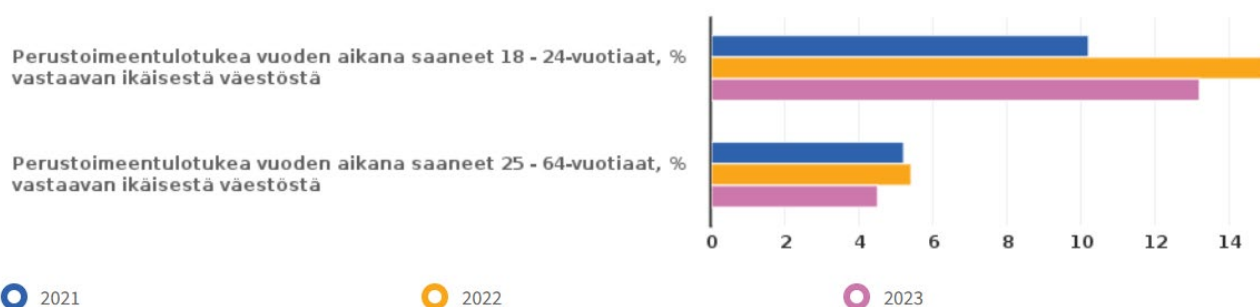
info ind. 3114 Alue: Kuhmo Sukupuoli: Yhteensä



Kuva: Poliisin tietoon tulleet omaisuusrikokset/1000 asukasta kehitystrendi 2021–2023, Kuhmo. (Lähde: Sotkanet)

Koko Kuhmon väestön toimeentulotuen määrä asukasta kohti on kasvanut, mutta sijoitumme sillä verrokkikuntien parhaimmiston. Perustoimeentulotukea Kuhmossa saaneet ovat useammin alle 25-vuotiaita nuoria. Miehet saavat tukea yleisemmin kuin naiset.

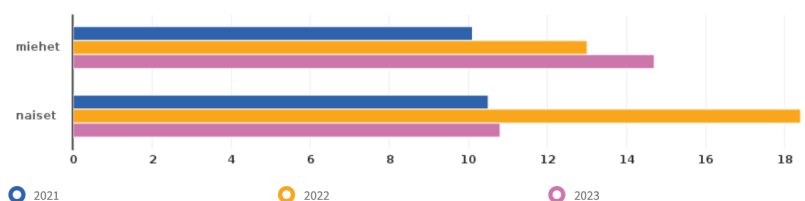
Alue: Kuhmo Sukupuoli: Yhteensä



Kuva: Perustoimeentuloa vuoden aikana saaneet kuhmolaiset nuoret ja työikäiset. Kehitystrendi 2021–2023. (Lähde: Sotkanet)

Perustoimeentulotukea vuoden aikana saaneet 18 - 24-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä

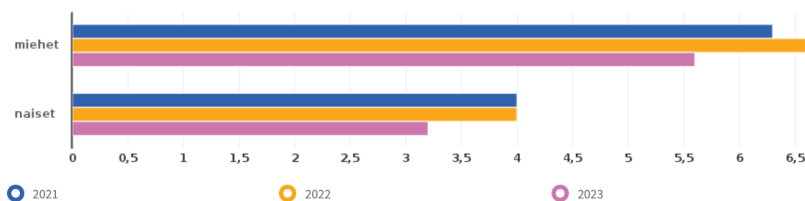
info ind. 294 Alue: Kuhmo



Kuva: Perustoimeentulotukea vuoden aikana saaneet vastaavan ikäisestä väestöstä sukupuolittain ja ikäryhmittäin, kehitystrendi 2021–2023, Kuhmo. (Lähde: Sotkanet)

Perustoimeentulotukea vuoden aikana saaneet 25 - 64-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä

info ind. 295 Alue: Kuhmo



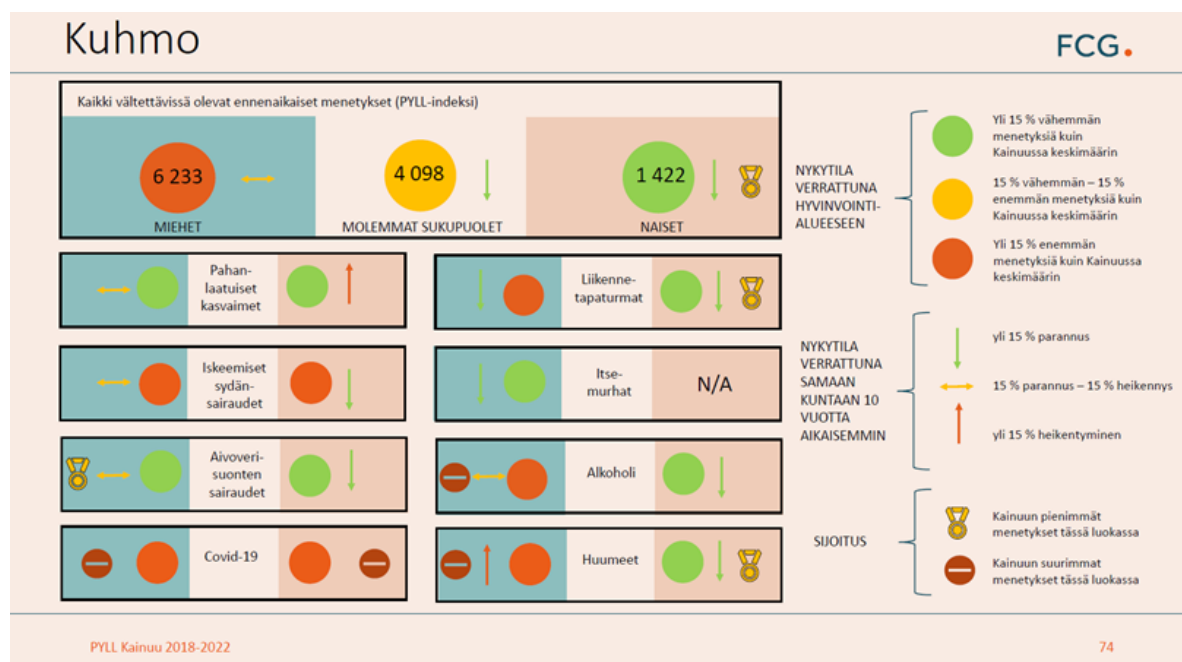
PYLL-indeksin osoittama hyvinvointi

PYLL = Potential Years of Life Lost = ennenaikaisesti menetetyt elinvuodet. Vältettävissä olevat ennenaikaisesti menetetyt elinvuodet (ns. ”turhat menetykset”) ovat kansainvälisesti laajasti käytetty hyvinvoinnin ja terveyden mittari.

Kuhmolaisten miesten menetykset ovat korkeammat kuin koko maassa tai Kainuussa keskimäärin, mutta kokonaiskuvassa kehitystrendi on suotuisaan suuntaan Kuhmon osalta. Kuhmolaisten naisten menetykset ovat alhaisemmat kuin muissa Kainuun kunnissa sekä koko maassa ja Kainuussa keskimäärin.

Kaikkein huolestuttavin kehityssuunta Kuhmossa on miesten huumekuolemien osalta. Myös miesten alkoholikuolleisuus ja verenkiertoelinten sairauksista aiheutuva kuolleisuus on edelleen korkealla tasolla. Naisten osalta huolta herättää keuhkosityöpäkuolleisuuden nousu.

Kuhmon miesten menetykset ovat selkeästi suuremmat kuin naisten menetykset. Eniten menetetään elinvuosia alkoholi- ja huumekuolemiin. Toiseksi suurimpana ryhmänä on verenkiertoelinten sairaudet, kolmanneksi tapaturmat ja väkivalta sekä neljänneksi eniten pahanlaatuiset kasvaimet. PYLL-indeksin laajempi kooste liitteenä.



Kuva: Kuhmon vältettävissä olevat ennenaikaiset menetykset (Lähde: FCG)

Päihdekäyttäytymisen kehitys

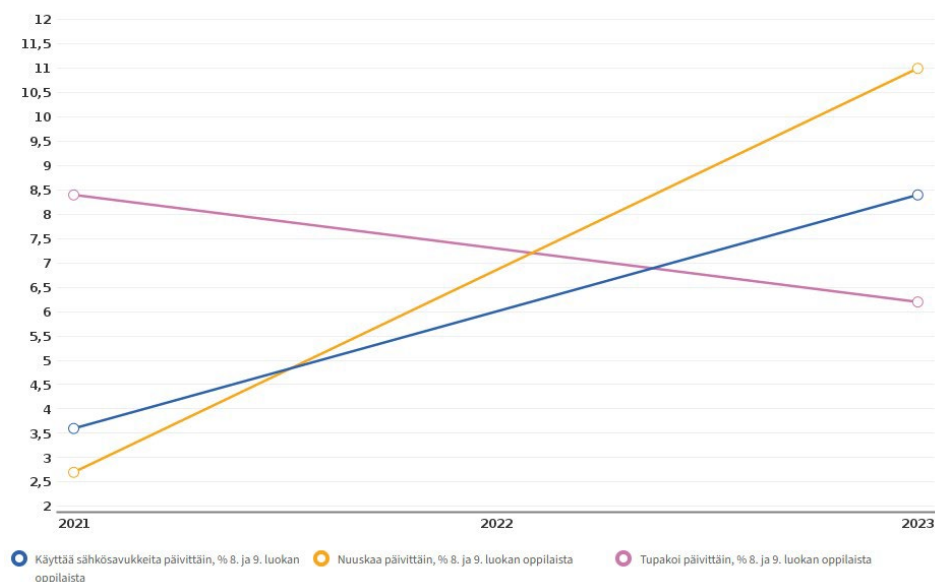
Nuoret

Seurantajakson aikana sähkösavukkeiden ja nuuskan käyttö yläkouluikäisillä on kasvanut merkittävästi, kun taas vastaavasti tupakointi on lievästi vähentynyt. Uusien tupakkatuotteiden käyttö on nostanut nuorten tupakoinnin korkeammalle tasolla kuin seurantajakson alussa.

Raittiuuden kehitys yläkoululaisilla, molemmilla sukupuolilla, on seurantajaksolla heikentynyt, kun taas vastaavasti lukiolaisilla kehittynyt suotuisasti. Yläkoululaisten alkoholin käytön säännöllisyys ja humalahakuisuus on yhä yleisempää. Samoin huumekekeilut ovat yleistyneet sekä kannabiksen että muiden laittomien huumeiden osalta.

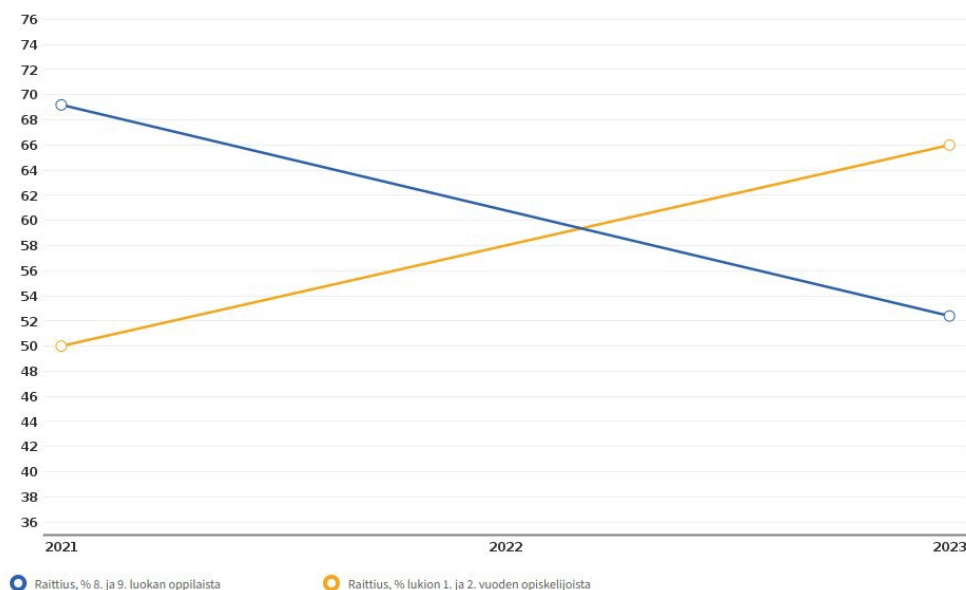
Indikaattorit (Lähde Sotkanet)

Alue: Kuhmo Sukupuoli: Yhteensä



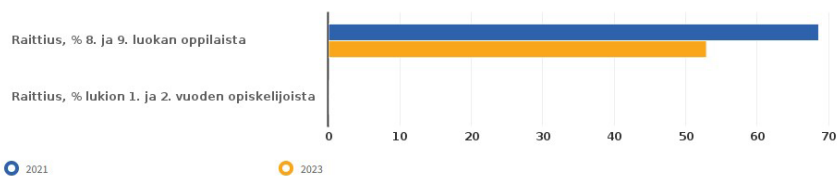
Kuva: Tupakointi 8.–9. lk. tupakkaryhmittäin kehitys 2021–2024, Kuhmo

Alue: Kuhmo Sukupuoli: Yhteensä



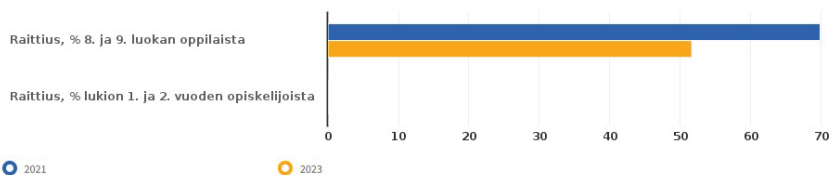
Kuva: Raittius nuoret kehitys 2021–2024, Kuhmo

Alue: Kuhmo Sukupuoli: Naiset



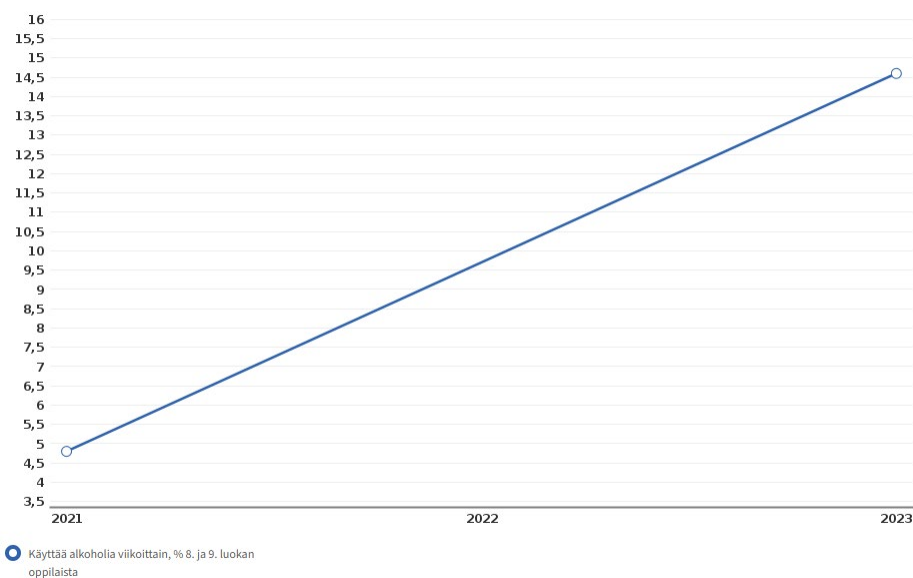
Kuva: Raittius nuoret kehitys 2021–2024, Kuhmo naiset

Alue: Kuhmo Sukupuoli: Miehet

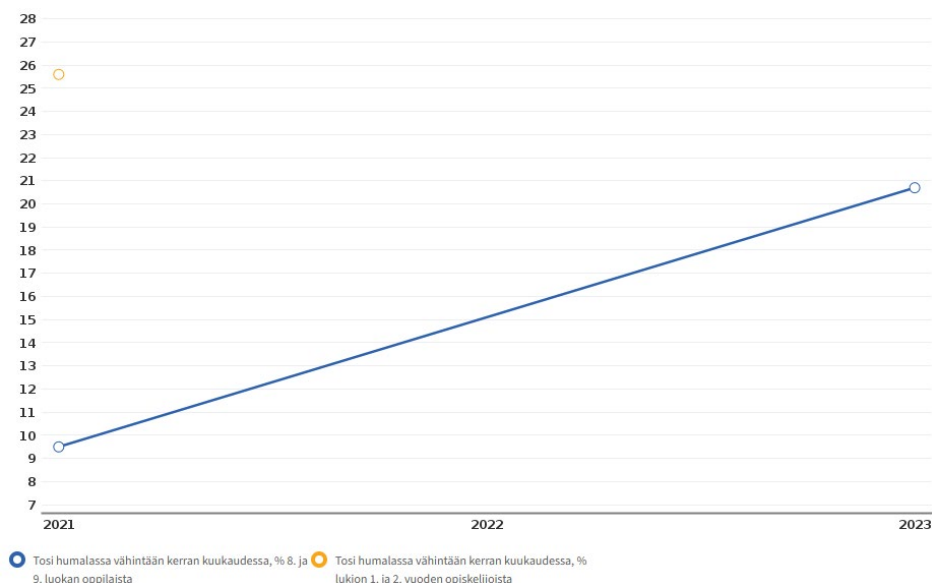


Kuva: Raittius nuoret kehitys 2021–2024, Kuhmo miehet

info ind. 4739 Alue: Kuhmo Sukupuoli: Yhteensä



Kuva: Käyttää alkoholia viikoittain 8.–9. lk. kehitys 2021–2023, Kuhmo

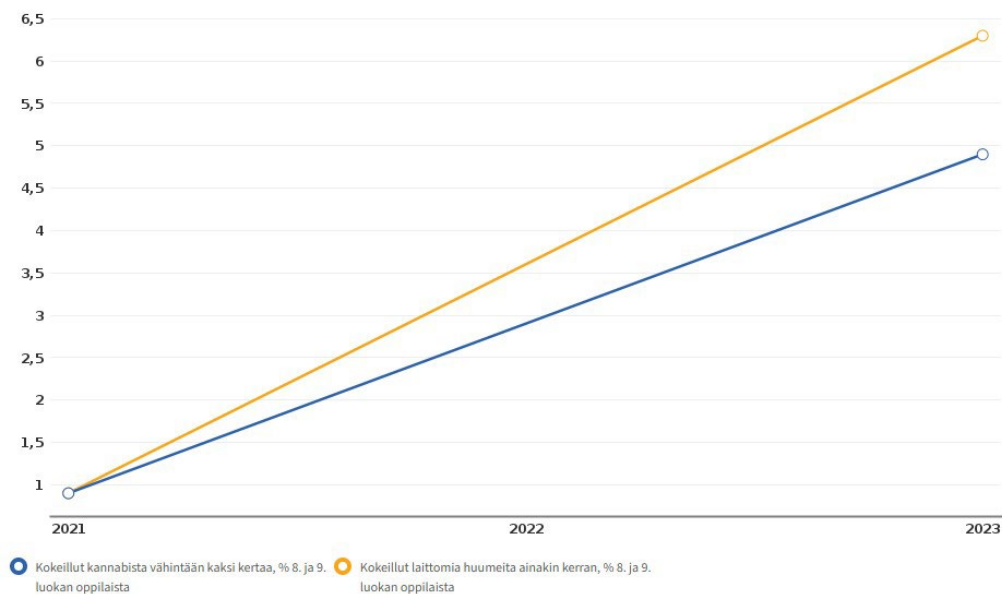


Kuva: Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa nuoret kehitys 2021–2023, Kuhmo

Indikaattori	Alue	Sukupuoli	2023
Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa, % 8. ja 9. luokan oppilaista info ind. 289	Kuhmo	miehet	35,5
		naiset	11,8

Kuva: Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa 8.–9. lk. v. 2023, Kuhmo sukupuolittain

Alue: Kuhmo Sukupuoli: Yhteensä



Kuva: Laittoimien huumeiden kokeilu 8.–9. lk. kehitys 2021–2023, Kuhmo

Työikäiset ja ikääntyneet

Aikuisväestön osalta paikkakuntakohtaisia indikaattoritietoja ei ole saatavilla. Kainuun tasolla on nähtävissä, että alkoholin käyttö vähenee iän myötä. Työikäisten alkoholin käytössä on havaittavissa myönteinen kehitys. Ikääntyneiden osalta alkoholin riskikäyttö on pysynyt samalla tasolla koko vertailujakson ajan.

Päinvastoin kuin kuhmolaiset nuoret, Kainuun työikäiset ovat vielä vuonna 2022 tupakoineet enemmän kuin käyttäneet nuuskaa.

Ikääntyneiden osalta päihdeindikaattoreita ei ole saatavilla Kainuun eikä Kuhmon tasolta.

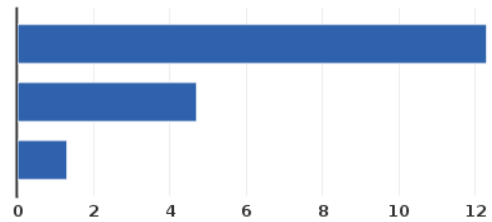
Indikaattorit (Lähde Sotkanet)

Alue: Kainuu Sukupuoli: Yhteensä

Alkoholia humalahakuisesti käyttävien osuus (AUDIT-1k) (%), 20 - 64-vuotiaat

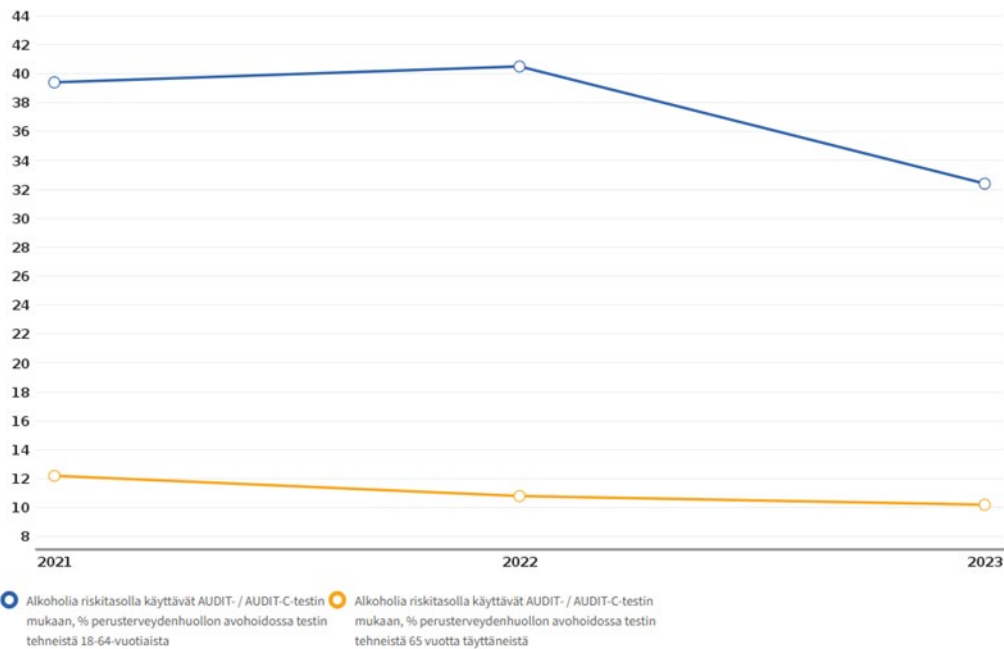
Alkoholia humalahakuisesti käyttävien osuus (AUDIT-1k) (%), 65 vuotta täyttäneet

Alkoholia humalahakuisesti käyttävien osuus (AUDIT-1k) (%), 75 vuotta täyttäneet



2022

Kuva: Alkoholin humalahakuinen käyttö Kainuussa aikuisväestö v. 2022

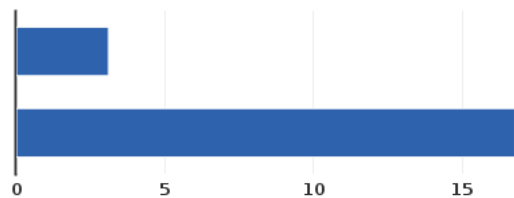


Kuva:
Alkoholia
riskitasolla
käyttävät
työikäiset ja
ikääntyneet
Kainuussa
kehitys
2021–2023

Alue: Kainuu Sukupuoli: Yhteensä

Päivittäin nuuskaavien osuus (%), 20 - 64-vuotiaat

Päivittäin tupakka- tai nikotiinituotteita käyttävien osuus (%), 20 - 64-vuotiaat



2022

Kuva: Päivittäin tupakkatuotteita käyttävät aikuiset Kainuussa v. 2022

Johtopäätökset

Täyttä elämää Kuhmossa – hyvinvoivat kuhmolaiset

Täyttä elämää Kuhmossa - hyvinvoivat kuhmolaiset



Mielen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen

Mielen hyvinvoinnin edistämistyö on käynnistynyt suunnitelmallisena toimenpiteenä valtuustokauden aikana.

Yhteisöön kuulumisen kokemuksia kaivataan edelleen kaikissa ikäryhmissä. Ihminen on pohjimmiltaan sosiaalinen olento. Sosiaaliset tapaamiset kuten kulttuuri- ja liikuntaharrastukset rytmittävät arkea ja antavat elämään mielekästä sisältöä. Samalla voi myös kokea yhteenkuuluvuutta muiden kanssa. Joillekin ne ovat tilanteita, joissa voi kokea

itsensä tarpeelliseksi. Tämä kaikki vahvistaa mielen hyvinvointia. Kuhmossa on monipuoliset vapaa-ajan mahdollisuudet niin fyysisen kuin psyykkisenkin hyvinvoinnin edistämiseksi. Haasteena on vetäytyvien tavoittaminen ohjatun toiminnan piiriin.

Yksinäisyyden kokemus kuhmolaisilla nuorilla on ollut hienoisessa kasvussa viime vuosina. Lukiolaisten yksinäisyyden kokemukset ovat samalla tasolla kuin Kainuussa työikäisellä väestöllä. Kaikkein korkeimmat yksinäisyyden kokemukset ovat kainuulaisilla 75 vuotta täyttäneillä.

Tunne-, vuorovaikutus ja kaveritaitojen kehittäminen sivistystoimialalla on ollut koko valtuustokauden ajan merkittävä toimenpide lasten ja nuorten sosiaalisen kehittymisen tueksi. Kainuun hyvinvointialueen Mielihetki-keskustelutilaisuuksien pilotointi 7. luokkalaisille toi hyviä kokemuksia myös vetäytyvien nuorten tavoittamiseksi. Tarkoituksena on jatkaa toimintamallia myös tulevaisuudessa. Keskusteluyhteys vanhempien ja muiden turvallisten aikuisten kanssa olisi tärkeää ylläpitää läpi nuoruusvuosien nuoren hoivan ja hyvinvoinnin tukena, vaikka nuori pyrkiikin itsenäistymään ja kokeilemaan rajojaan.

Kuhmon kaupungin mielenterveyden edistämistyön nykytilan arvioinnissa 2025 (liitteenä) on havaittu, että Kuhmossa on paljon mielenterveyden edistämiseen liittyvää osaamista. Kehittämistarpeina esille ovat nousseet mm. koulutustarve puheeksi ottamisen menetelmistä, tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelman valmistelu sekä yksinäisten nuorten aikuisten kohtaamispaikkojen puute. KATE -hankkeen myötä valmistumassa oleva Kainuun mielenterveysohjelma tulee tukemaan myös kunnissa tehtävää mielen hyvinvointityötä.



*Kuva:
Mielenterveys ja mielen hyvinvointi rakentuu arjessa. Päätökset ja toimet voivat vaikuttaa kuntalaisten mielenterveyteen joko suoraan tai epäsuorasti. Erityisen tärkeää olisi tunnistaa vaikutukset haavoittuvassa asemassa oleviin. (Kuva: THL)*

Elintavat ja toimintakyky

Päihteiden ongelmakäytöllä ja heikon sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksella voi olla yhteys koetun mielen hyvinvoinnin kanssa. Tupakointi ja alkoholin käyttö ovat lisäksi keskeisiä riskitekijöitä monille elintapasairauksille, kuten syöville, sydän- ja verisuonitauksille ja maksasairauksille, jotka ovat taas usein syynä ennenaikaisille kuolemille. Mitä nuorempana ja mitä useampi näiden sairauksien seurauksena menehtyy ennenaikaisesti, sen korkeammalle tasolle PYLL-indeksi nousee. Edellä esitetty PYLL-indeksi osoittaa, että kuhmolaisten terveystietämisen edistämiseksi olisi tarvetta. Terveellisillä elintavoilla suurin osa näistä kuolemista olisi vältettävissä. Valtuustokauden aikana tehtiin päätös aloittaa kaupungin palveluna kaikille ikäryhmille maksuton liikuntaneuvonta, joka toimii myös ennaltaehkäisevänä elintapaohjauksena. Kuka minua liikuttaisi -hanke kohdistuu työikäisen väestön ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin. Perusopetus on alustavasti sitoutuneet PEKO – hyvinvointia ja terveyttä edistävä toimintakulttuuri perusopetuksessa -hankkeeseen vuosille 2026–2029.

Lasten ja nuorten heikko toimintakyky herätti huomioita Move! -mittausten seurauksena valtuustokauden alussa. Liikunnanohjauksen resurssimuutoksella liikuntaneuvojaksi pyrittiin vastaamaan myös perusopetusikäisten fyysisen kehityksen tarpeisiin. Lisäksi Move! -moniammatillinen kehittäjäryhmä kokoontuu edistämään vaikuttavia toimia lasten ja nuorten toimintakyvyn tukemisessa. Koulun kerhotoiminta mahdollistaa matalan kynnyksen tuen fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi. Välituntiliikunnan kehittäminen on myös käynnistynyt yläkoululla. Valtuustokauden yhtenä tavoitteena oli, että jokaisella kuhmolaisella olisi yksi harrastus, mutta kouluterveyskyselyn perusteella ainakaan lasten ja nuorten kohdalla tähän ei olla päästy.

Tänä vuonna käynnistyneellä Voimaa vanhuuteen -ohjelmalla pyritään vaikuttamaan positiivisesti ikääntyneen väestön toimintakykyyn. Kaatumis- ja putoamistapaturmien heikentynyt trendi osoittaa, että ennaltaehkäiseviä ja ylläpitäviä toimia tarvitaan ikääntyneiden pystyessä pysymisen turvaamiseksi. Lasten, nuorten ja työikäisten liikkumiseen kannustamisella ja liikkumista tukevalla olosuhteilla on tutkitusti vaikutuksia myös myöhemmällä iällä. Liikkuva Kuhmo – liikkumisohjelma 2025–2030 ja Liikuntapaikkaselvitys 2023–2024 ovat toimialat läpileikkaavia asiakirjoja, joiden tavoitteena on edistää pitkäjänteistä ja suunnitelmallista kuhmolaisten toimintakykyä edistävää työtä laaja-alaisesti.

Kuntalaisten hyvinvointikysely osoittaa, että luonto- ja arkiliikunta sekä ulkoilu korostuvat kuhmolaisten mieluisimpina liikkumisen muotoina. Valtuustokauden aikana on edistetty luontoliikunnan olosuhteita reitistöjä ja päiväkotien pihoja kunnostamalla. Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys elinympäristössä vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta. On tärkeää saada luontoyhteys säilymään myös rakennetussa ympäristössämme.

Ravitsemusterveyteen huomiota kiinnittämällä voidaan niin ikään parantaa väestön terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä. Kouluruokailu on puhuttanut paljon kuntalaisia ja sen kehittämiseksi kaupunki yhdessä Virekon kanssa on tehnyt päämäärätietoisesti työtä asiakaspalautteet huomioiden. Alueelliset ikäryhmittäiset ravitsemusterveyden edistämisen työryhmät aloittivat toimintansa vuonna 2025 hyvinvointialueen vetäminä. Tavoitteena on kehittää yleisesti kuntalaisten ravitsemukseen liittyviä vaikuttavia toimenpiteitä.

Tavallinen vakaa arki on usein hyvinvoinnin perusta.

Kiinteistöstrategiatyö hyvinvoinnin edistäjänä

Kiinteistöstrategiatyöryhmän työ kaupunkiorganisaation omistuksessa olevien kiinteistöjen ja niiden kunnan selvittämiseksi on käynnissä.

Uimahallin kiinteistö on elinkaarensa päässä. Uuden uimahallin sijainti päätettiin nykyisen uimahallin viereen v. 2021 ennakkovaikutusten arviointiin perustuen. Uimahallin rakentaminen on huomioitu investointiohjelman taloussuunnittelussa, mutta päätöstä rakentamisesta ei ole tehty.

Oppilaiden ja koulun henkilöstön hyvinvointiin kiinnitettiin huomiota päätöksellä saneerata Tuupalan kivikoulun tilat, sekä uudisrakentaa taito ja taideaineille terveysturvalliset tilat. Taito- ja taideaineiden tilojen rakentaminen on käynnissä. Myös lukiolaisten siirtäminen Tuupalan kivikoulun ja kirjaston tiloihin vuonna 2022 liittyy terveellisiin tiloihin.

Hietaperän ja Lentuan koulujen lakkauttamisista päätettiin v. 2024 oppilasmäärän vähäisyyden ja kaupungin taloudelliseen tilanteen heikentymisen takia. Koulujen oppilaat siirtyvät Tuupalan alakoululle syksyllä 2025. Lakkauttamisista tehtiin ennakkovaikutusten arvioinnit. Hietaperän ja Lentuan koulujen kiinteistöt on tarkoituksena myydä.

Terveysaseman kiinteistö on elinkaarensa päässä ja siellä työskentelevillä on ilmoitettu paljon sisäilmaoireilua. Uuden terveystaseman rakentamisen suunnittelu on ollut käynnissä valtuustokauden ajan. Valmistelu on edennyt niin, että kaupungin hanke- ja esisopimus hyvinvointialueen kanssa on päätöksenteon käsittelyssä.

Terveet liikuntatilat kuhmolaisille -kuntalaisaloite on jätetty keväällä 2025.

Kuhmo – turvallinen kaupunki asua ja elää



Arjen turvallisuus

Arjen turvallisuuden edistämiseen on kiinnitetty huomiota ja käynnistetty toimenpiteitä mm. havaitun ilkeivallan kasvaessa. Siitä huolimatta nuorten osalta on havaittavissa kasvua rikoksista syylliseksi epäiltyjen määrän kehityksessä. Myös omaisuusrikoksien osalta trendi on ollut heikkenevä. Toimintakulttuurin muutos enemmän puheeksi ottavaan malliin, voisi tuoda mahdollisesti esille häiriökäyttäytymisen taustalla vaikuttavia asioita.

Ennaltaestävä Ankkuri-toiminta käynnistyi vuonna 2024. Toiminnan tavoitteena on puuttua varhaisessa vaiheessa nuoren häiriökäyttäytymiseen. Moniammatilliseen tapaamiseen osallistuvat nuoren lisäksi myös huoltajat. Ensimmäisen toimintavuoden aikana tavoitettiin 27 nuorta. Tapaamisen aiheina olivat useimmiten koulukiusaaminen ja pahoinpitely. Usein tapaamisissa on tullut esille, että nuorella ei ole harrastusta tai he eivät ole ohjatun harrastustoiminnan parissa.

Liikenneturvallisuus

Vanhus- ja vammaisneuvosto yhdessä liikenneturvallisuusryhmän ja kaupunkiympäristön palvelualueen kanssa on edistänyt kaupungin liikkumisympäristöä turvallisuuskäsitteitä huomioiden. Ikääntyneiden ajosyynä on pyritty tuomaan esille ikääntymisen mukanaan tuomia muutoksia ajoterveyteen ja edistämään liikenneturvallisuutta. Mittaviakin katusaneerauksia on toteutettu suunnitelmallisesti vuosittain liikenneturvallisuuden edistämiseksi.

Tilastojen mukaan Kuhmon liikenneturvallisuus on kehittynyt suotuisasti kuluneen valtuustokauden aikana.

Digituki

Digitietouden lisäämisen tukitoimia on kehitetty aktiivisesti kaikissa ikäryhmissä. Digitalisaation nopea kehittyminen haastaa etenkin ikääntyneen väestön palvelujen saavutettavuutta. Kestävän kehityksen sopimusmallia hyödynnettiin kolmannen sektorin palvelutuotannossa ikääntyneiden digineuvonnan mahdollistamiseksi. Myös kirjasto palvelee kuntalaisten digitukena.

Muuttunut maailmanpoliittinen tilanne

Muuttunut maailmanpoliittinen tilanne on vaikuttanut osaltaan kaupunkimme arkeen. Kuhmon kaupunki on ollut aktiivinen ja reaktiivinen toimija niin koronapandemian kuin turvallisuuden edistämisenkin toimenpiteissä. Varautumisen johtoryhmä kehittää toimintaansa kriisitilanteiden varalta.

Kuhmo rajakuntana on toiminut näkyvästi turvallisuuden edistäjänä kuluneen valtuustokauden aikana tiedotusvälineiden välityksellä sekä turvallisuustapahtumien järjestäjänä.

Kuhmolaiset – aktiiviset kansalaiset

Kuhmolaiset – aktiiviset kansalaiset



Työllisyyden edistäminen

Merkittävä toimintakauden muutos oli TE-palvelujen siirtyminen kunnan toiminnaksi. Työllisyyden edistämisen palvelualue kasvoi henkilötyövuosiltaan merkittävästi. Muutos vahvistaa kunnan mahdollisuuksia tavoittaa työikäistä väestöä aiempaa enemmän. Asiakaskohtaamisen tilanteissa asiantuntija voi esitellä ja tarjota kuntalaiselle tehokkaammin myös muita yhteiskunnallisia hyvinvointia edistäviä palveluja.

Osallisuuden edistäminen

Osallisuustyö ja kuntalaisten kuuleminen on kehittynyt myönteisesti valtuustokauden aikana. Useat toimintatavat ja menetelmät ovat siirtyneet kokeiluista säännöllisiksi arjen toimenpiteiksi. Haasteena osallisuustyössä on edelleen syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien kuuleminen ja osallistaminen. Vuonna 2024 käynnistynyt Sincrony-hanke pyrkii etsimään tähän ratkaisua huomioimalla erityisesti heikommassa asemassa tai muuten esteitä osallistumisessa kokevat nuoret. Hanke kestää vuoteen 2027 saakka. Liikkumisen saavutettavuuden edistäminen käynnistyi Liikkuva Kuhmo – Liikkumishankkeen tavoitteiden mukaisesti.

Kuhmossa kulttuuripalveluja käytetään laajasti kaikissa ikäryhmissä. Hyvinvointikyselyssä kulttuurin saavutettavuus arvioitiin hyväksi. Yli puolet vastaajista koki kulttuurisäilyksen heille sopivaksi. Vastauksissa tuli esille myös kulttuurin mielen hyvinvointia ja osallisuutta vahvistavat näkökulmat. Kaiku-kortilla pyritään tuomaan kulttuuritarjontaa kaikille sosioekonomisesta taustasta riippumatta.

Kide-esiintymislavan valmistuminen torille mahdollistaa erilaisten ulkoilmatapahtumien ja -tilaisuuksien järjestämisen ydinkeskustassa.

Kirjastoa kehitettiin kuluneen valtuustokauden aikana matalan kynnyksen kohtaamispaikaksi mm. tekemällä kiinteistöön muutostöitä. Lukiokoulutuksen siirtyminen kirjaston tiloihin on lisännyt kiinteistön käyttöä. Lisäksi matalan kynnyksen kohtaamispaikkoina kaupungin järjestämät eri teemaiset kahvitapaamiset ja mm. Lentiiran Tarinatupa -toiminta käynnistyivät ja vakiinnuttivat toimintaansa. Hanketyöntekijät ovat olleet merkittävä voimavara ja kaupungin perustoiminnalle lisäresurssi kohtaamistilanteiden järjestäjänä.

Kuntalaisten aktiivisuuden lisäämiseksi kirjastoon hankittiin iWall-virtuaalipeli ja uimahallille virtuaalivesijumppa. Yhdistysten tuki säilyi ennallaan. Yhdistysten kehittämishanke toi merkittävästi mahdollisuuksia kaupungin ja yhdistysten väliseen yhteistyöhön.

Kuntalaisten palaamisesta harrastusten pariin koronapandemian jälkeen on kahtalaista kokemusta. Osa toiminnoista on palautunut ennalleen, mutta osassa harrastuksia osallistujamäärät ovat jääneet alhaiselle tasolle. Senioripassin tarjontaa laajentamalla on pyritty lisäämään ikääntyneiden aktiivista osallistumista harrastustoimintoihin.

Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevä päihdetyö



Päihteet ilmiönä

Ehkäisevässä päihdetyössä huolta herättävänä ilmiönä on noussut esille nuorten päihdekäyttäytyminen, lisääntynyt sähkötupakan ja nikotiinipussien käyttö sekä energijuomien runsas käyttö. Keskusteluissa on herätty miettimään myös nikotiinituotteiden ja energijuomien käytön mahdollista vaikutusta mm. häiriökäyttäytymiseen ja lisääntyneeseen ilkivaltaan.

Sosiaalisessa hyvinvoinnissa ja päihdekäyttäytymisessä on havaittavissa kehitettävää jo nuoruudesta alkaen. Turhat kuolemat johtuvat Kuhmossa usein päihteistä. Etenkin miesten päihteiden käyttö herättää huolta.

Muun muassa sähkösavukkeiden (vapet) kaikkia käytön haittoja ei vielä tunneta, mutta niiden käytön on todettu haittaavan esimerkiksi keuhkojen normaalia toimintaa, aiheuttavan voimakasta riippuvuutta ja altistuminen nikotiinille voi aiheuttaa pysyvää vahinkoa aivotoiminnalle. Nikotiinipussien nikotiinipitoisuus on usein jopa korkeampi kuin nuuskan. Runsas nikotiinin käyttö voi lisätä vaaraa sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin sekä kakkostyyppin diabetekseen. Lisäksi nikotiini edistää syövän syntyyn liittyviä muutoksia soluissa sekä syöpäkasvaimien kasvua ja heikentää syöpähoitojen vaikutuksia. Vahvojen nikotiinipussien vaarana on myös myrkytys.

Ehkäisevä päihdetyö ja päihdehaittatietouden jakaminen on laaja-alaisesti kaikkien ammattilaisten sekä lasten ja nuorten kanssa toimivien vastuulla, ei pelkästään terveydenhuollon tehtäväkentässä olevaa toimintaa. Nuorten päihdetietouden lisäämistä varten perustettiin vuonna 2025 moniammatillinen päihdenyrkki, jonka työ on vasta alussa. Valtuustokauden aikana mm. toiminta-avustusten perusteisiin on lisätty kohta päihteettömän toimintakulttuurin luomisesta yhdistyksissä.

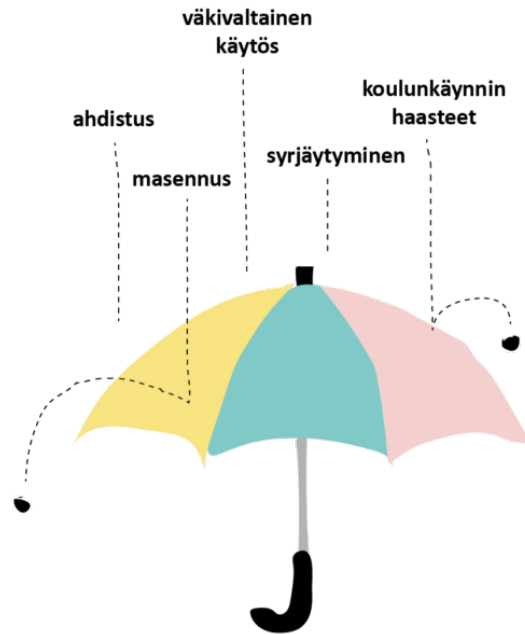
Ennaltaehkäisevä työ

Turvalliset, läsnä olevat ja kuuntelevat aikuiset lasten ja nuorten arjessa on tärkeä voimavara kasvussa ja kehityksessä. Mielekäs ja mielihyvää tuottava harrastus tai muu vapaa-ajan tekeminen vahvistaa itsetuntoa ja tukee usein myös sosiaalisia tarpeita. Esimerkiksi näihin tekijöihin voimme vaikuttaa kaupungin palveluissa ja yhdistysten toiminnoissa. Kuhmossa seurakuntien tekemä työ on myös vaikuttavaa ja hyvin kuntalaisia tavoittavaa toimintaa.

Pakka-toimintamalli ei ole Kuhmossa toteutunut rajallisten resurssien vuoksi. Mallissa integroidaan virallinen valvonta ja säätely epäviralliseen sosiaaliseen säätelyyn alkoholijuomien välittämisen estämiseksi ja vastuullisen elinkeinotoiminnan edistämiseksi ja haittojen minimoimiseksi. Toimintaa tulisi toteuttaa koko yhteisön voimin.

Muita kuin päihderiippuvuutta voi olla mm. raha- ja digipeleistä, seksistä tai syömisestä. Näiden havaitseminen on usein haasteellista ja seurantatietoa on niukasti kuntatasolla. Ennaltaehkäisevä työ yleisesti voi suojata myös näiden riippuvuuksien synnyltä.

Ehkäisevä päihdetyö tuo monialaisia ja pitkäkestoisia hyötyjä



Kuva: Ehkäisevällä päihdetyöllä edistetään terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia ehkäisemällä sekä vähentämällä päihde- ja pelihaittoja. Ehkäisevä päihdetyö tuo monialaisia ja pitkäkestoisia hyötyjä. (Lähde: Ehyt ry)

OSA III KÄSITTELY TOIMIELIMISSÄ

Suunnitelman laatijat

Hyvinvointiaktivaattori Riikka Kähkönen, asiakirjan kokoaja

Hyvinvointijohtoryhmä 25.2.2025 ja 8.4.2025

- Marjut Kyllönen puheenjohtaja, sivistystoimenjohtaja, lukion rehtori
- Petra Määttä, erityislastentarhanopettaja
- Miia Kettunen, HR-asiantuntija
- Juhana Juntunen, kaupunginjohtaja
- Juha Heinonen, työllisyysasiantuntija
- Minna Jokelainen, operatiivinen johtaja Kuhmon VesiEnergia
- Ritva Juntunen, nuorisopalveluvastaava
- Tero Uhlbäck, kunnossapitopäällikkö
- Elisa Kerola, rehtori musiikkiopisto
- Virpi Kinnunen, rehtori, perusopetus
- Aino Ainali, vs. kirjastotoimenjohtaja
- Merja Haverinen, Kainuun hyvinvointialue Kuhmon vastaanoton työyksikön päällikkö
- Helena Mutanen, Kainuun hyvinvointialue, Kuhmon aikuisten sosiaalityö
- Virpi Pikkarainen, Nuorisovaltuusto
- Maija Inget, Vanhus- ja vammaisneuvosto

Ehkäisevän päihdetyön ja nuorten ohjaus- ja palveluverkosto 13.3.2025

- Juha Heinonen puheenjohtaja, työllisyysasiantuntija
- Marika Huusko, etsivänuorisotyö
- Ritva Juntunen, nuorisopalveluvastaava, työllisyysohjaaja
- Marjut Kyllönen, rehtori perusopetus
- Teija Kyllönen, nuorisotyöntekijä
- Silja Piirainen, etsivänuorisotyö
- Anna Heikkinen, työllisyysohjaaja
- Tiia Rautiainen, Kainuun hyvinvointialue koulukuraattori
- Anu Haverinen, Kuhmon EVL-seurakunta diakoniatyö
- Minna Pulkkinen, Kainuun hyvinvointialue mielenterveys- ja päihdeyksikkö
- Piia Myllylä, asumisneuvoja
- Katriina Sorjonen, 4H-yhdistys
- Ulla Toivanen-Närhi, Kainuun hyvinvointialue kuntouttava työtoiminta
- Linda Kinnunen, nuorisovaltuusto

Suunnitelman hyväksyminen toimielimissä

Hyvinvointi- ja sivistysvaliokunta 24.4.2025 § 51

Elinvoimavaliokunta 29.4.2025 § 46

Kaupunginhallitus 6.5.2025 § 133

Kaupunginvaltuusto 19.5.2025 § 52

LIITTEET

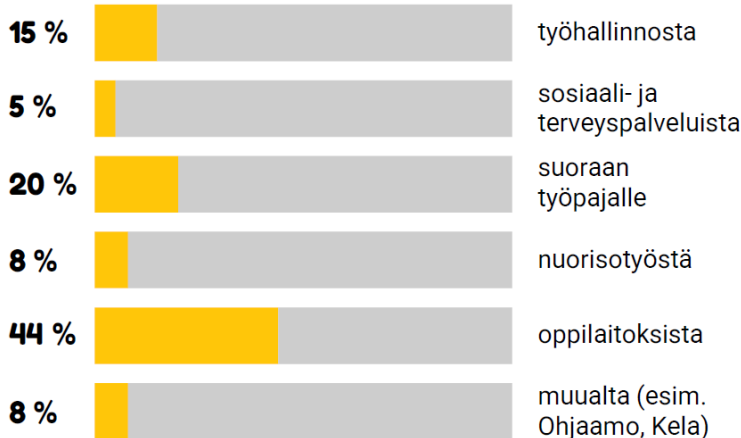
LIITE Ankkuri-valmennuksen ja Etsivän nuorisotyön asiakaskyselyn yhteenveto

Kuhmon kaupunki, Ankkuri-valmennus

2024

41 valmentautujaa työpajalla

Työpajalle ohjaututaan

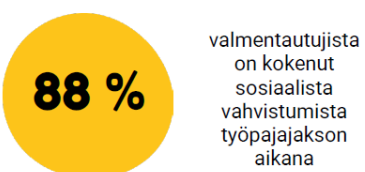


#työpajatoiminta

Lähde: Valtakunnallinen työpajatoiminnan kysely (OKM/AVI) Infograafin on toteuttanut Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. www.intory.fi

Kuhmon kaupunki, Ankkuri-valmennus

2024



Myönteisiä edistysaskelia on koettu



#työpajatoiminta #sovari

Lähde: Sovari (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry). Sovari on vaikutusmittari, jolla kerätään tietoa työpajatoiminnan laadusta ja vaikutuksista.

”

**Olen saanut rytmiä
arkeeni ja tekemistä
päiviini. Olen kehittynyt
hoitamaan työasioita eri
tavalla.”**

- Työpajan valmentautuja

#työpajatoiminta #sovari

Lähde: Sovari (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry). Sovari on vaikutusmittari, jolla kerätään tietoa työpajatoiminnan laadusta ja vaikutuksista.

”

**Työpaja on antanut
minulle enemmän
itsevarmuutta ja
vahvistanut
ammatinvalintaa.”**

- Työpajan valmentautuja

#työpajatoiminta #sovari

Lähde: Sovari (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry). Sovari on vaikutusmittari, jolla kerätään tietoa työpajatoiminnan laadusta ja vaikutuksista.

57 nuorta etsivän nuorisotyön ohjauksessa

Ikäjakama (vuosina)



1,8

alle 16

50,8

16–20

36,9

21–25

10,5

26–28

Tyypillisiä elämäntilanteita

- työtön
- opiskelija (keskeyttänyt tai keskeyttämisaikana)
- sosiaaliturvan varassa elävä
- palveluiden ulkopuolella

Etsivään nuorisotyöhön ohjaututaan

42,1%

muista palveluista

36,8%

oppilaitoksista

21,1%

oma tai läheisen yhteydenotto

#EtsiväNuorisotyö

Infograafin tiedot on koottu Valtakunnallisesta etsivän nuorisotyön kyselystä (OKM/AVI). Infograafin on toteuttanut Into - etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. www.intory.fi

Kuhmon kaupunki, etsivä nuorisotyö

2024

100%

nuorista on kokenut sosiaalista vahvistumista etsivän nuorisotyön aikana

4,5

nuoret antavat etsivälle nuorisotyölle arvon (asteikko 1–5)

Myönteisiä edistysaskelia on koettu



71 %

arjen taidoissa

75 %

elämänhallinnassa

79 %

opiskelu- ja työelämävalmiuksissa

81 %

sosiaalisissa taidoissa

56 %

itsetuntemuksessa

#EtsiväNuorisotyö #sovari

Lähde: Sovari (Into - etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry). Sovari on vaikutusmittari, jolla kerätään tietoa etsivän nuorisotyön laadusta ja vaikutuksista.

100% nuorista suosittelee etsivää nuorisotyötä muille nuorille



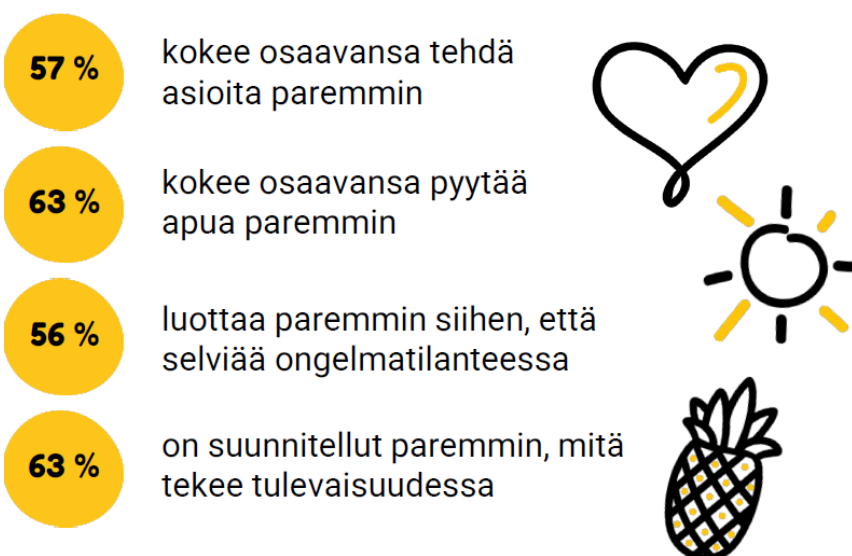
Mitä tukea etsivästä nuorisotyöstä on saatu?



#EtsiväNuorisotyö #sovari

Lähde: Sovari (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry). Sovari on vaikutusmittari, jolla kerätään tietoa etsivän nuorisotyön laadusta ja vaikutuksista.

Sosiaalinen vahvistuminen etsivässä nuorisotyössä



#EtsiväNuorisotyö #sovari

Lähde: Sovari (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry). Sovari on vaikutusmittari, jolla kerätään tietoa etsivän nuorisotyön laadusta ja vaikutuksista.

”

Etsivä nuorisotyöntekijä on tukenut minua paljon koulunkäyntiin liittyen. Olen kehittynyt paljon ihmisenä ja saanut avaramman katseen tulevaisuuteen. Etsivä on auttanut löytämään itseluottamuksen ja uskon siihen, että kaikki järjestyy.”

- Etsivän nuorisotyön nuori

#EtsiväNuorisotyö #sovari

Lähde: Sovari (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry). Sovari on vaikutusmittari, jolla kerätään tietoa etsivän nuorisotyön laadusta ja vaikutuksista.

”

Olen saanut tukea omaan elämään ja vaihtoehtoja tulevaisuuteen. Olen kehittynyt paljon viime vuosien aikana.”

- Etsivän nuorisotyön nuori

#EtsiväNuorisotyö #sovari

Lähde: Sovari (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry). Sovari on vaikutusmittari, jolla kerätään tietoa etsivän nuorisotyön laadusta ja vaikutuksista.

LIITE Hyvinvointikysely Kuhmo 2025 yhteenveto



LIITE

Hyvinvointikysely
Kuhmo 2025
Yhteenveto

Riikka Kähkönen Hyvinvointiaktivaattori

Kuhmon kaupunki

Kainuun
vastaus-
määrät

Yhteensä
1170
vastausta

	n	Prosentti
Hyrynsalmi	55	4,7%
Kajaani	250	21,5%
Kuhmo	155	13,3%
Paltamo	138	11,8%
Puolanka	70	6,0%
Ristijärvi	62	5,3%
Sotkamo	185	15,9%
Suomussalmi	250	21,5%

v. 2021
vastauksia
132 kpl

Kuhmon vastanneiden taustatietoja



Vastausmäärät

155kpl

Kaikki Kuhmon vastaukset

84%

Sähköisiä vastauksia

16%

Paperivastauksia

Ikäryhmät

Alle 29 v. 5%

30-65 v. 67%

66-> 28%

Sukupuolet

Naiset 80%

Miehet 18%

Ei halunnut kertoa sukupuolta 2%

Kuhmo

Arjen kokemuksia



70 % vastaajista kokee elämänlaatunsa hyväksi tai erittäin hyväksi (sama % kuin v. 2021)

Tyytyväisimpiä kuhmolaiset vastaajat ovat ihmissuhteisiinsa ja asuinympäristöönsä

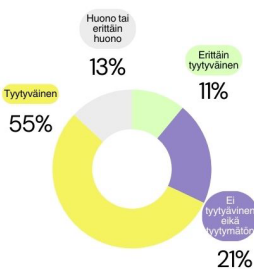
Elämänlaadun kokemus



Onko sinulla haaveita



Taloudellinen tilanne



Eniten tyytymättömyyttä aiheuttaa oma

- taloustilanne (parantunut vuodesta 2021)
- fyysinen terveys
- toimintakyky (heikentynyt vuodesta 2021)

joihin reilu 10 % vastaajista ilmoittaa olevansa tyytymätön tai erittäin tyytymätön.

Asuinympäristön turvallisuus

Heikentynyt vuodesta 2021



Kuhmo



Sinä tai omaisuutesi on joutunut ikkivalian kohteeksi 7%

Huijaus – Et ole saanut tuotetta tai palvelua vaikka olet maksanut 5%

Omaisuutta varastettu kotona tai mökällä 3%

Maksukorttia käytetty ilman lupaa tai tilitiltä anastettu 3%

Henkilötietojasi urkittu tai käytetty väärin 3%



Kyllä 61%

Ei 39%

Vastaus	Prosentti
Vähän	47%
Ei lainkaan	18%
Paljon	28%
En osaa sanoa	7%

Vastaus	Prosentti
Ei lainkaan	24%
Vähän	51%
Paljon	21%
En osaa sanoa	4%

56



Vuonna 2021 vastaava 43 %.

Response	Percentage
Täysin eri mieltä	14%
Ei samaa mieltä	30%
Jokseenkin samaa mieltä	26%
Jokseenkin eri mieltä	25%
Täysin samaa mieltä	5%

Vastaus	Prosentti
Täysin samaa mieltä	8%
Jokseenkin samaa mieltä	27%
Ei samaa eikä eri mieltä	19%
Täysin eri mieltä	13%
Jokseenkin eri mieltä	29%
Ei ole käyttänyt palveluja	4%

THL: osallisuusindikaattori



Parhaimmat keskiarvot olivat kysymyksissä: Koen, että minuun luotetaan – Olen tarpeellinen muille ihmisille – Tunnen, että elämälläni on tarkoitus – Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kuluun – Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön – Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä

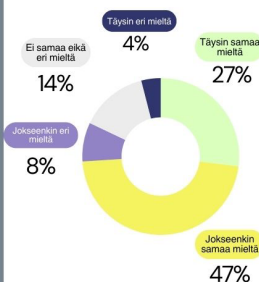
Pystyn vaikuttamaan asioihin



Saan myönteistä palautetta



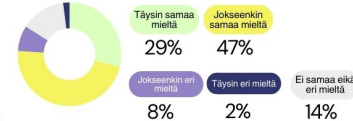
Saan apua silloin kun tarvitsen



Heikoimmat keskiarvot olivat kysymyksissä

- pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin (heikentynyt vuodesta 2021)
- saan myönteistä palautetta tekemisistäni
- saan apua silloin, kun sitä tarvitsen
- pystyn tavoittelevaan minulle tärkeitä asioita

Pystyn tavoittelevaan minulle tärkeitä asioita



Kuhmo

Ravitsemustottumukset



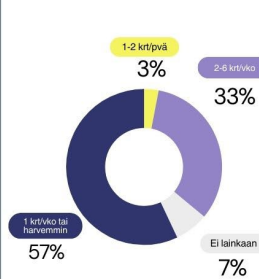
Vihanneksia ja juureksia



Hedelmiä tai marjoja



Kalaa



Kuhmolaiset kyselyyn vastaajat syövät

säännöllisesti vihanneksia tai juureksia ja hedelmiä tai marjoja.

Kalaa vastaajat syövät harvemmin kuin

ravitsemusneuvottelukunta suosittelee.

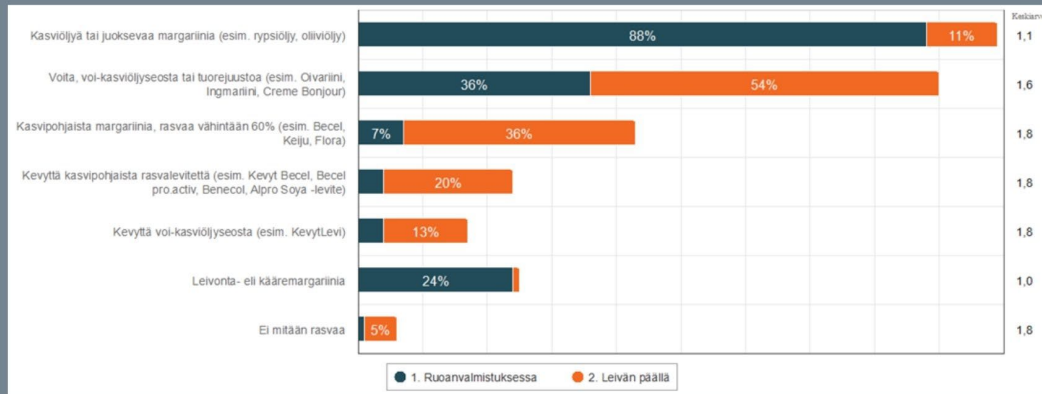
Kasvisproteiinia käytetään harvoin tai ei ollenkaan.

Kasvisproteiinia



Kuhmo

Kuhmolaisten rasvojen käyttö



Kuhmo

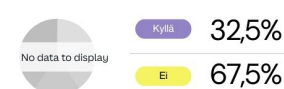
Liikunta



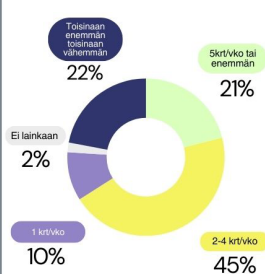
Vähintään 2x/vko lihaskunnon ja liikehallinnan harjoitusta



Onko sinulla haittoja tai esteitä päivittäisessä liikkumisessa



Liikuntamäärä keskimäärin viikossa

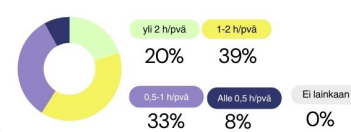


66 % vastaajista harrastaa hengästyttävää liikuntaa vähintään

2 x/vko ja ilmoittaa harjoittavansa liikkumissuosituksen mukaisesti lihaskuntoaan ja liikehallintaa.

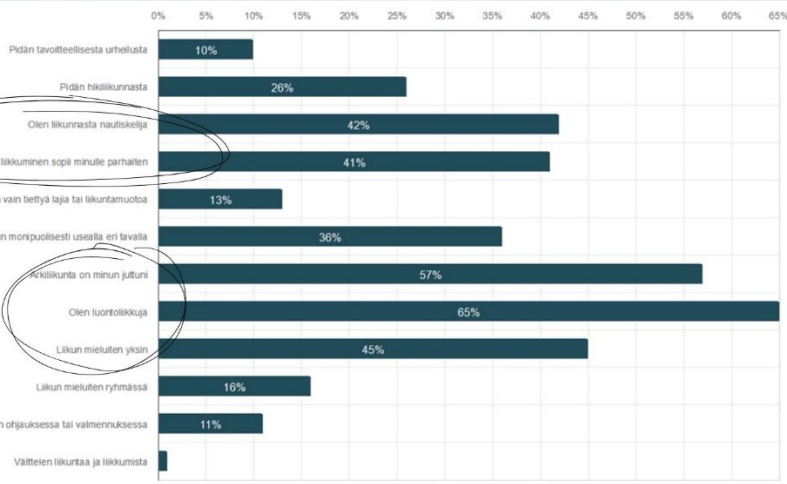
32,5 %:lla on kuitenkin jonkinlaisia haittoja liikkumisessa. Useimmiten haitaksi ilmoitetaan kipua. Vastaajista 65 % ilmoittaa olevansa luontoliikkuja, 57 % arkiliikkuja ja 45 % ilmoittaa liikkuvansa mieluiten yksin. Jokaisen vastaajan päiviin sisältyy arkiliikuntaa

Arki- ja hyötyliikunta päivittäin



Kuhmo

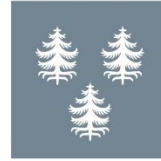
Kuhmolaiset liikkujina



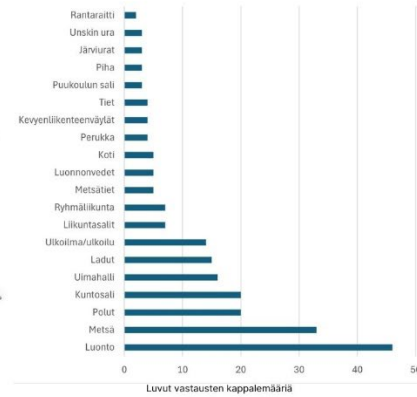
Liikuttamiskäytännön syy	Prosentti
Pidän tavoitteellisesta urheilusta	10%
Pidän hiihtokunnasta	26%
Olen liikunnasta nautiskeija	42%
Matalatehoinen liikkuminen sopii minulle parhaiten	41%
Harrastan vain tiettyä lajia tai liikuntamuotoa	13%
Liikun monipuolisesti usealla eri tavalla	36%
Käikkikunta on minun juttuni	57%
Olen luontoliikkuja	65%
Liikun mieluiten yksin	45%
Liikun mieluiten ryhmässä	16%
Liikun mieluiten ohjauksessa tai valmennuksessa	11%
Väittein liikuntaa ja liikkumista	1%

Kuhmo

Paras
liikuntapaikka
tai liikkumis-
ympäristö?



Paras liikuntapaikka/liikkumisympäristö



Kulttuuri esim. museot, teatterit, konsertit, kirjastot



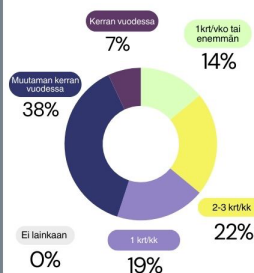
Millainen on Kuhmon
kulttuuripalveluiden saavutettavuus?



Millainen on Kuhmon kulttuuritarjonnan
sisältö tällä hetkellä?



Kulttuuripalvelujen
käyttö keskimäärin
viikossa



Kaikki vastaajat käyttävät kulttuuripalveluja.

38 % ilmoittaa osallistuvansa muutaman kerran vuodessa. Vähintään kerran kuukaudessa kävijöitä on 55 % vastaajista. Kuhmon kulttuuripalveluiden saavutettavuus arvioidaan 71 % vastaajan osalta hyväksi tai erittäin hyväksi. Sisällön osalta vastaava prosenttiosuus on 57 %.

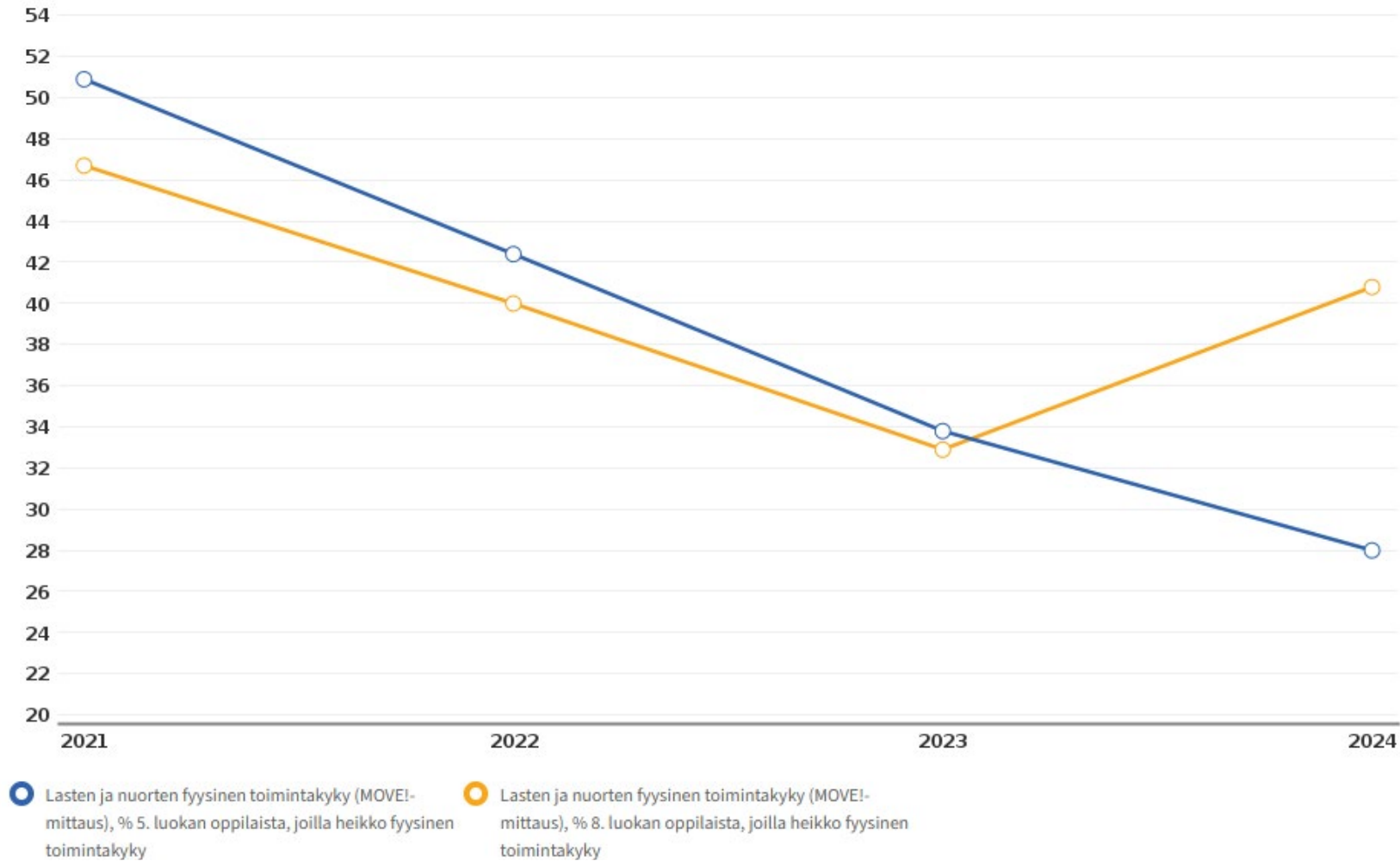
Kuhmo



LIITE Move! -tulosten kehitystrendi 2021–2024

1/2

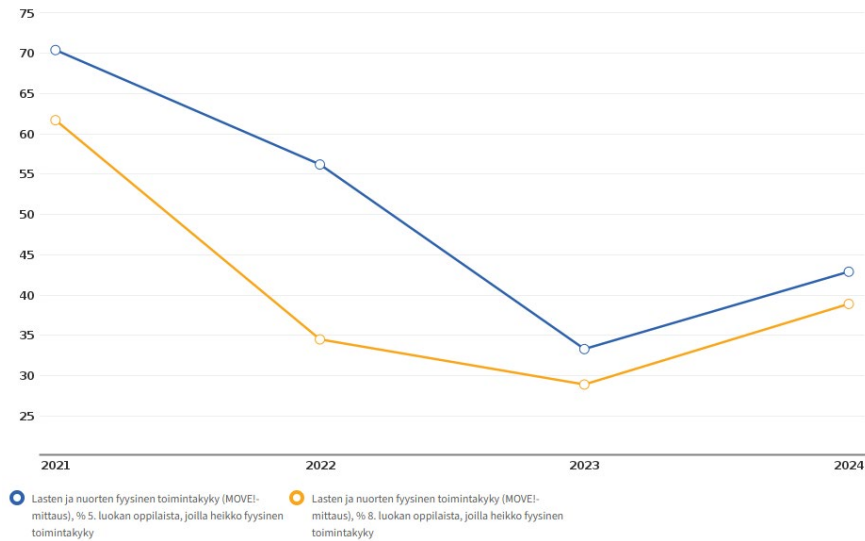
Move! -mittaus molemmat sukupuolet – Kuhmo



Move! -tulosten kehitystrendi 2021–2024

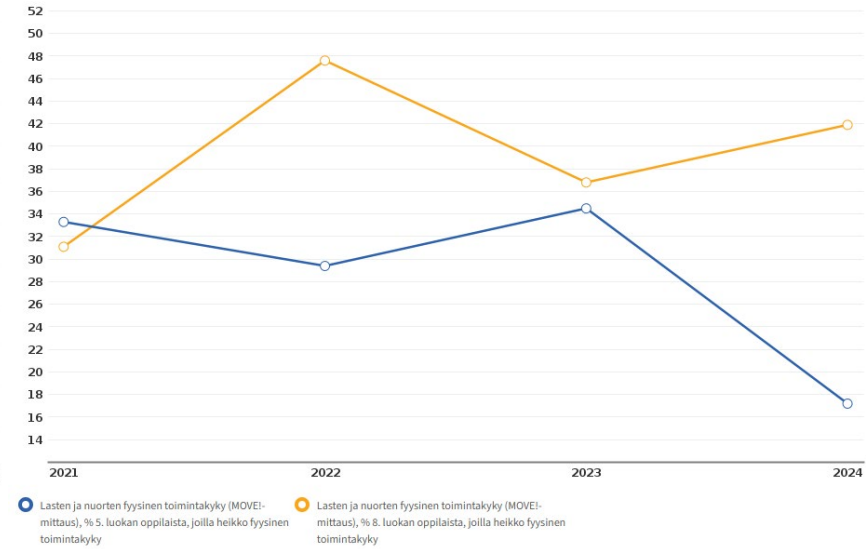
Move! -mittaus pojat – Kuhmo

Alue: Kuhmo Sukupuoli: Miehet



Move! -mittaus tytöt – Kuhmo

Alue: Kuhmo Sukupuoli: Naiset



Indikaattori	Alue	Sukupuoli	2021	2022	2023	2024
Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 5. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky info ind. 5477	Kuhmo	miehet	70,4	56,2	33,3	42,9
		naiset	33,3	29,4	34,5	17,2
		yhteensä	50,9	42,4	33,8	28,0
Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky info ind. 5478		miehet	61,7	34,5	28,9	38,9
		naiset	31,1	47,6	36,8	41,9
		yhteensä	46,7	40,0	32,9	40,8

LIITE PYLL-indeksin kooste Kuhmo 2025

PYLL on kansainvälisesti laajasti käytetty hyvinvoinnin ja terveyden mittari. Tavoitteena on osoittaa Kainuun hyvinvointialueen ja kuntien väestön hyvinvoinnin ja terveydentila sekä kehitys.

PYLL-indeksi tarkoittaa ennenaikaisesti menetettyjä elinvuosia (ns. turhat menetykset). Siinä tarkastellaan kuolleisuutta niin, että huomioidaan minkä ikäisenä kuolema on tapahtunut ja lasketaan menetetyt elinvuodet suhteessa kypsään elämään (0–75 vuotta).

PYLL-indeksi = $\frac{\text{menetetyt elinvuodet}}{100\,000 \text{ asukasta/vuosi}}$
Tarkastelu rajataan vain niihin kuolinsyihin, jotka olisi voitu välttää ennaltaehkäisevillä toimenpiteillä tai asianmukaisella hoidolla.

Esim. mikäli 25-vuotias menehtyy, syntyy 50 ennenaikaista menetettyä elinvuotta. Mikäli 70-vuotias menehtyy, syntyy 5 elinaikaista menetettyä elinvuotta.

Menetyksiä tarkastellaan kuolinsyytutkimuksen mukaan: pääluokka ja alaluokat.

(OECD:n vakioväestötasaus huomioi ikäluokkien määrissä tapahtuvat muutokset)

Indeksiluku esimerkki:

Suomessa huumemenetysten PYLL-luku 321

= joka vuosi menetetään huumeisiin 321 elinvuotta / 100 000 asukasta

= joka vuosi menetetään huumeisiin 17 865 elinvuotta Suomessa

= tämä vastaa joka vuosi 238 kokonaista 75-v elämää, jotka jäävät kokonaan elämättä
(Suomen väkiluku 12/2022: 5 565 519)

Mikäli tilastoissa esiintyy seuraavaa, huoli herää:

- ✓ Korkea vältettävissä olevien ennenaikaisten menetettyjen elinvuosien määrä kokonaisuudessaan
- ✓ Kuolinsyyluokat, joihin menetetään eniten elinvuosia
- ✓ Naisten ja miesten menetysten erot
- ✓ Kuolinsyyluokat, joissa alueelliset menetykset ovat selvästi maan keskiarvoa huonommat tai kehittyvät eri suuntaan kuin muualla maassa
- ✓ Kuolinsyyluokat, joissa on kasvava trendi
- ✓ Kuolinsyyluokat, joiden osuus kokonaismenetyksistä on kasvussa

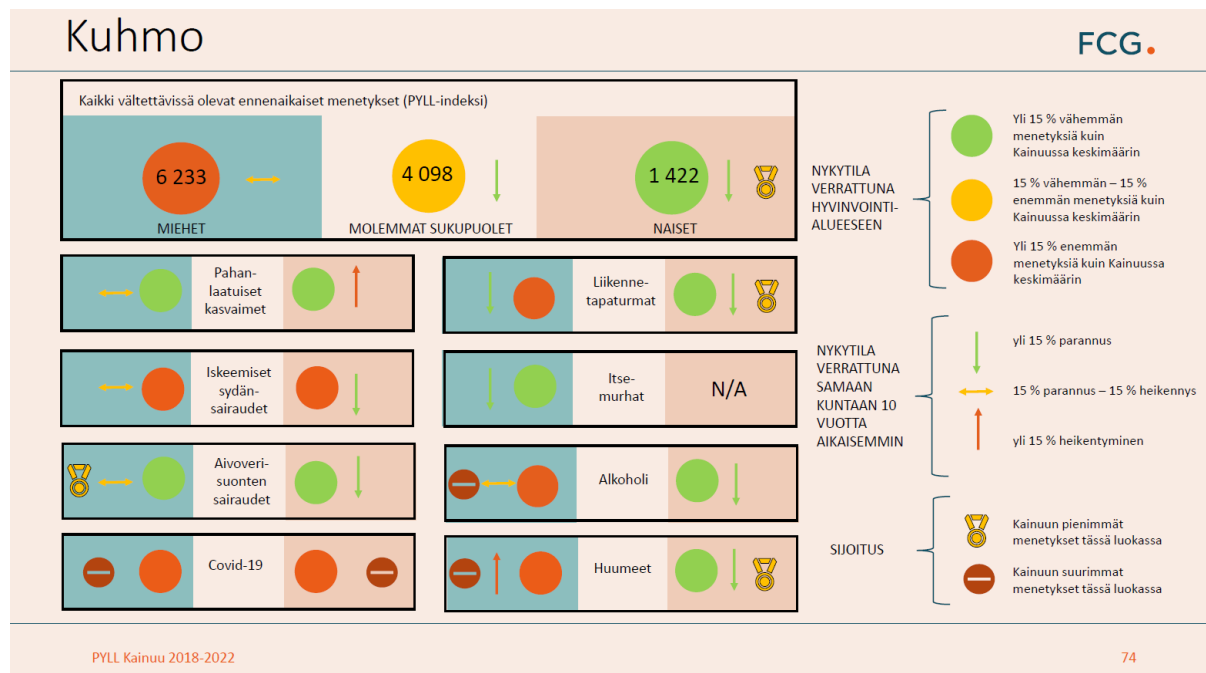
Kainuun PYLL-indeksi

Kainuussa vuosina 2018–2022 olisi ollut vältettävissä 77 % ennenaikaisesti menetetyistä elinvuosista.

- ✓ Verenkiertoelinten sairaudet 25 % (miehet 27 %, naiset 19 %)
- ✓ Tapaturmat ja väkivalta 24 % (miehet 27 %, naiset 13 %)
- ✓ Alkoholi ja huumeet 22 % (miehet 21 %, naiset 25 %)
- ✓ Pahanlaatuiset kasvaimet 18 % (miehet 12 %, naiset 33 %)

Kokonaiskuvassa Kainuu sijoittuu indeksivertailussa sijalle 22/23. Ainoastaan Etelä-Savo menestyy heikommin. Kehitystrendi on parempaan päin ja mukailee samaa suuntaa kuin maassa keskimäärin. Kainuulaisten miesten menetykset ovat suurempia kuin naisten, mutta selvästi pienempi kuin 10 vuotta aikaisemmin. Sukupuolten välinen ero on kuitenkin suurempi kuin maassa keskimäärin.

Kooste Kuhmon PYLL-indeksistä



PYLL kooste Kuhmo 13.1.2025

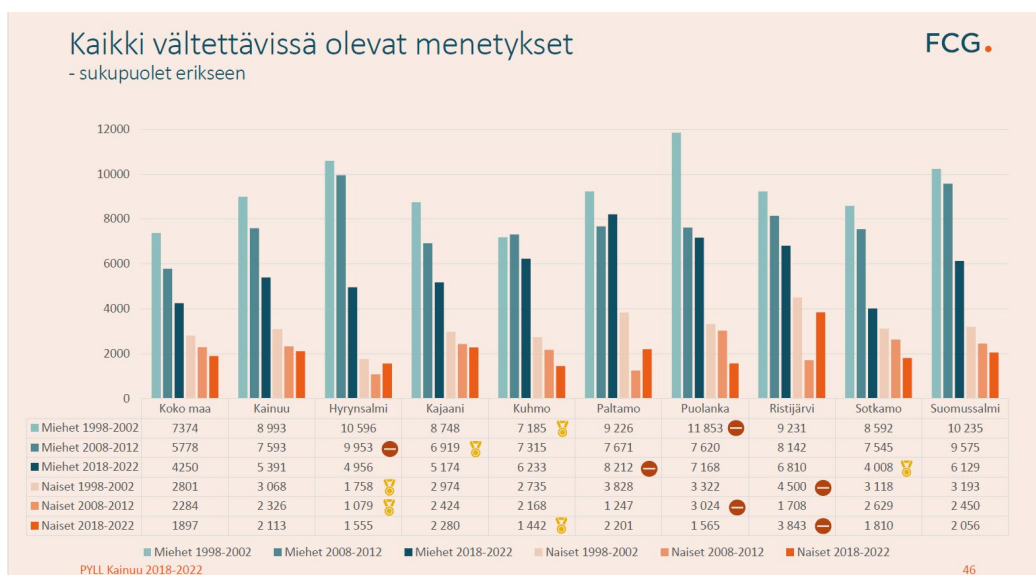
				Kuhmon PYLL-indeksit			Kehityssuunta Kuhmo yhteensä vrt. 10 v. aikaisemmin
Pääluokka	Alaluokka	Suomi	Kainuu	Yhteensä	Miehet	Naiset	
Kaikki vältettävissä olevat menetykset 2018-2022		3079	3820	4098			
Alkoholi ja huumeet		760	833	1299	2109	310	
	alkoholi	439	495	735	1217	189	
	huumeet	321	339	564	892	121	
Verenkiertoelinten sairaudet		602	940	1067	1647	420	
	iskeemiset sydänsairaudet	319	543	815	1410	150	
	aivoverisuonten sairaudet	141	224	101	135	64	
Tapaturmat ja väkivalta		706	903	894	1385	167	
	itsemurha	353	430	303	545		
	liikennetapaturmat	123	224	374	574	5	
Pahanlaatuiset kasvaimet		616	674	450	463	439	
	rintasyöpä	212	213	22		22	
	keuhkosityöpä	156	207	203	177	232	

Kehitystrendi on kokonaiskuvassa parempaan suuntaan Kuhmon osalta. Kuhmolaisten naisten menetykset ovat alhaisemmat kuin muissa Kainuun kunnissa sekä koko maassa ja Kainuussa keskimäärin. Kuhmolaisten miesten menetykset ovat korkeammat kuin koko maassa tai Kainuussa keskimäärin.

Kaikkein huolestuttavin kehityssuunta Kuhmon osalta on miesten huumekuolemien osalta. Myös miesten alkoholikuolleisuus ja verenkiertoelinten sairauksista aiheutuva kuolleisuus on edelleen korkealla tasolla. Naisten osalta huolta herättää keuhkosityöpäkuolleisuuden nousu. Kuhmon miesten menetykset ovat selkeästi suuremmat kuin naisten menetykset. Eniten

menetetään elinvuosia alkoholi- ja huumekuolemiin. Toiseksi suurimpana ryhmänä on verenkiertoelinten sairaudet, kolmanneksi tapaturmat ja väkivalta sekä neljänneksi eniten pahanlaatuiset kasvaimet.

- ✓ Alkoholi ja huumeet 1299 (miehet 2109, naiset 310)
 - alkoholi 735 (miehet 1217, naiset 189)
 - huumeet 564 (miehet 892, naiset 121)
 - **Kehitystrendi on heikentynyt huumekuolemien osalta Kuhmossa** niin paljon, että se heikentää kokonaisuudessaan alkoholi- ja huumeet -pääluokkaa. Heikentymistä nostaa etenkin miesten kuolemat, jotka ovat yli kaksinkertaistuneet edellisestä seurantajaksosta. Kuhmo sijoittuu tältä osin heikoiten Kainuun kuntavertailussa. **Alkoholikuolemien kehitystrendi on parempaan suuntaan, mutta silti Kuhmo sijoittuu myös tässä osiossa Kainuun suurimmista kunnista heikoiten.**
- ✓ Verenkiertoelinten sairaudet 1067 (miehet 1647, naiset 420)
 - iskeemiset sydänsairaudet 815 (miehet 1410, naiset 150)
 - aivoverisuonten sairaudet 101 (miehet 135, naiset 64)
 - **Kehitystrendi on heikentynyt edelliseen vertailujaksoon verrattuna** sekä kuhmolaisten miesten iskeemisten sydänsairauksien kuin aivoverisuonten sairauksienkin osalta. Miehet sijoittuvat heikoiten tämän pääluokan Kainuun suurten kuntien vertailussa. **Koko Kainuun kuntien vertailussa kuhmolaisten miesten aivoverisuonten sairauksien kuolleisuus on kuitenkin vähäisintä. Naisten kehitystrendi on molemmilta osin parantunut.**
- ✓ Tapaturmat ja väkivalta 894 (miehet 1385, naiset 167)
 - itsemurha 303 (545, naisilta indeksitieto ei ole saatavissa)
 - liikennetapaturmat 374 (miehet 574, naiset 5)
 - **Liikennetapaturmien aiheuttamien kuolemien kehitystrendi on Kuhmossa parempaan suuntaan.** Miesten osuus on kuitenkin huomattavan suuri verrattuna naisiin.
- ✓ Pahanlaatuiset kasvaimet 450 (miehet 463, naiset 439)
 - rintasyöpä (naiset 22)
 - keuhkosityöpä 203 (miehet 177, naiset 232)
 - **Pääluokan kehitystrendi on heikentynyt** edelliseen vertailujaksoon verrattuna. Muutos on ollut huolestuttavaa etenkin naisten osalta. **Rintasyöpäkuolleisuus on Kuhmossa vähäisintä, mutta keuhkosityöpäkuolleisuus naisilla kaikkein korkeinta Kainuun suurimpien kuntien vertailussa.**



LIITE: Indikaattorien osoittama hyvinvointi vuosilta 2021–2024

JOHDANTO

Indikaattoreiden raportti on tuotettu sähköisen hyvinvointikertomustyökalun avulla 21.3.2025 tilanteen mukaisesti. Tällöin osassa indikaattoreissa oli saatavilla vuoden 2024 tieto ja osassa vuoden 2023 tieto.

Indikaattoreiden muutosta verrataan sähköisessä työkalussa viiden vuoden aikajänteellä, joten muutosprosentti voi näyttäytyä hieman erilaisena kuin suunta -näkökulma. Suunta -näkökulma ajoittuu valtuustokaudelle 2021–2025. Liikennevalovärit voivat olla myös ristiriidassa suunta -näkökulmassa, mikäli viiden vuoden takaiseen on päinvastainen muutos kuin valtuustokauden aikainen muutos.

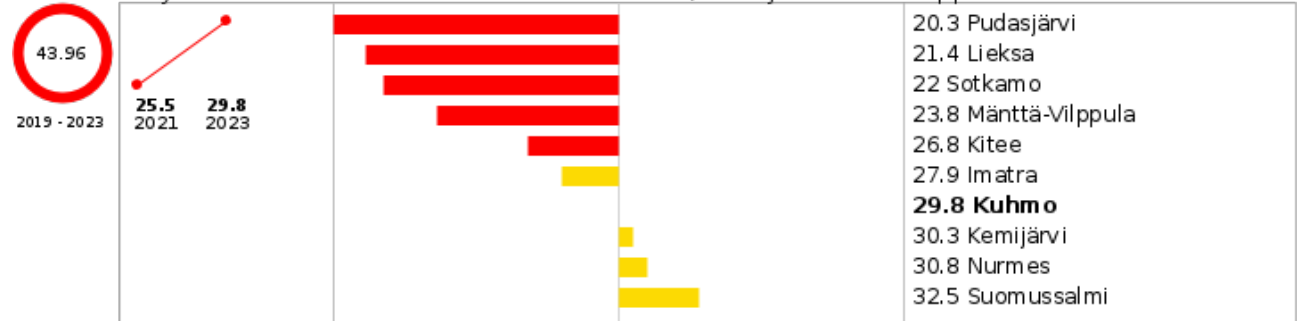
Sekä alkuperäisellä tulosindikaattorilla että skaalatulla tulosindikaattorilla voi olla vaikutus HYTE-kertoimeen. Mikäli alkuperäinen tulosindikaattori on indikaattorikohtaisella tavoitetasolla, saa kunta automaattisesti skaalatusta indikaattorista maksimipisteet (100). Jos alkuperäinen tulosindikaattori ei ole tavoitetasolla, skaalatun indikaattorin pisteytys määrittyy kahden viimeisimmän mittausvuoden eron suuruuden perusteella. Tämä suhteutetaan muissa kunnissa tapahtuneeseen muutokseen. Mitä parempi muutos on suhteessa muissa kunnissa tapahtuneeseen muutokseen, sitä paremmat pisteet kunta saa skaalatussa indikaattorissa. Suurimman positiivisen muutoksen saavuttanut kunta saa maksimipisteet (100) ja suurimman negatiivisen muutoksen kokenut minimipisteet (0). Muut kunnat sijoittuvat tälle välille (0–100) oman tuloksensa mukaisesti.

TALOUS, HYTE-KERROIN JA ELINVOIMA

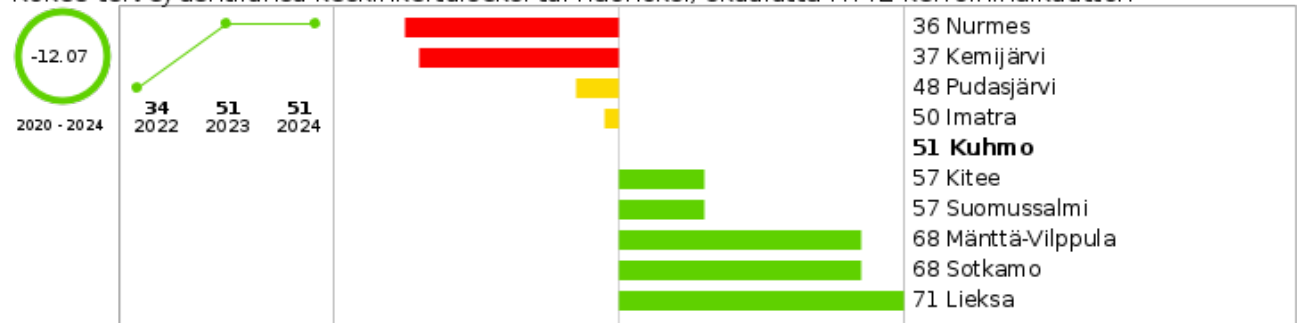
Talous

HYTE-kerroin

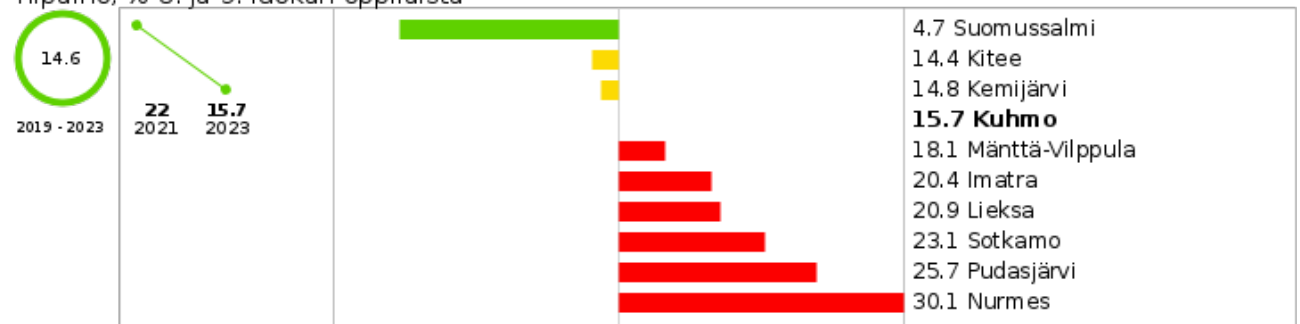
Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, % 8. ja 9. luokan oppilaista



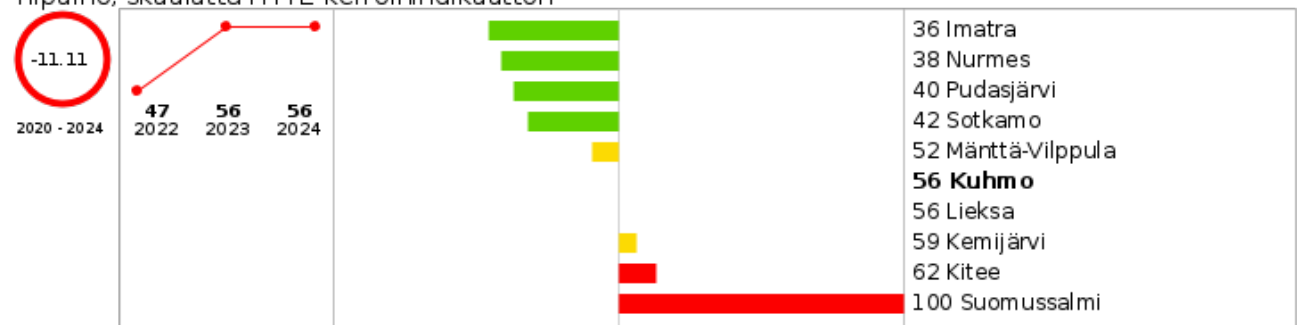
Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, skaalattu HYTE-kerroinindikaattori



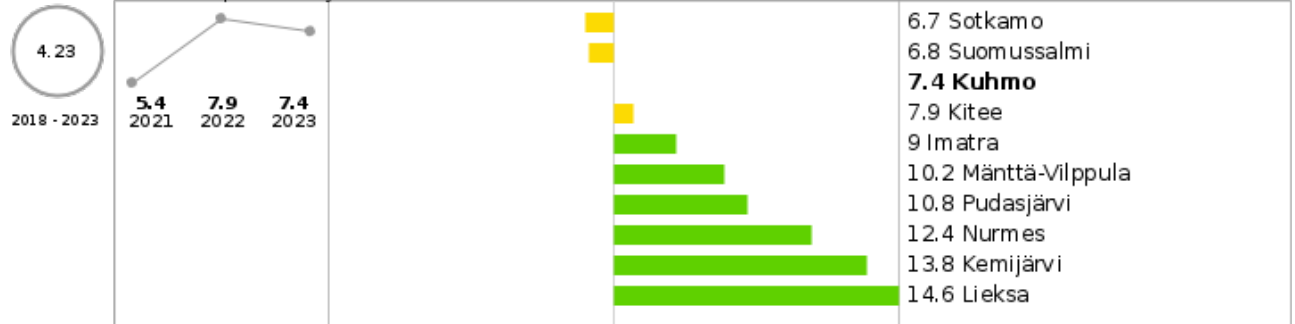
Ylipaino, % 8. ja 9. luokan oppilaista



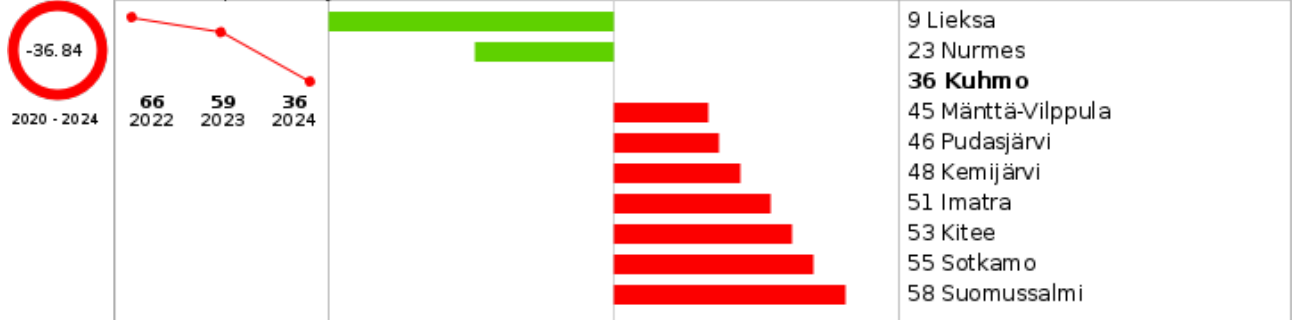
Ylipaino, skaalattu HYTE-kerroinindikaattori



Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17 - 24-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä



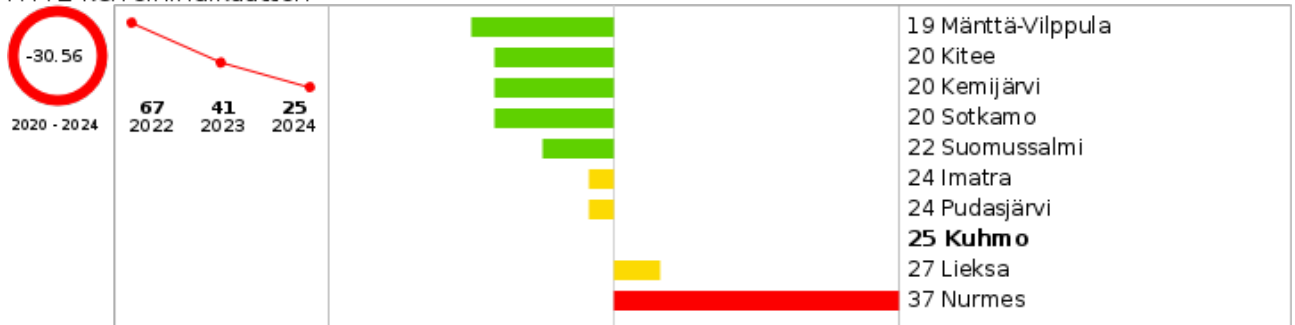
Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17 - 24-vuotiaat, skaalattu HYTE-kerroinindikaattori



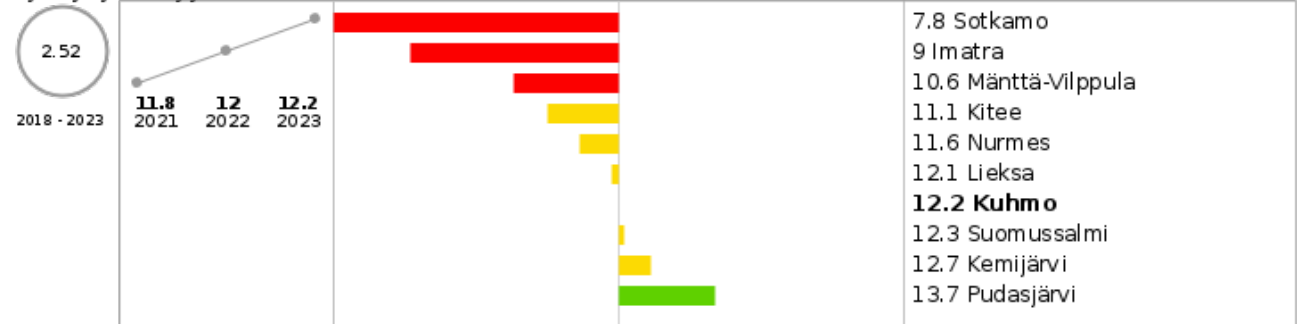
Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet 25 - 64-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä



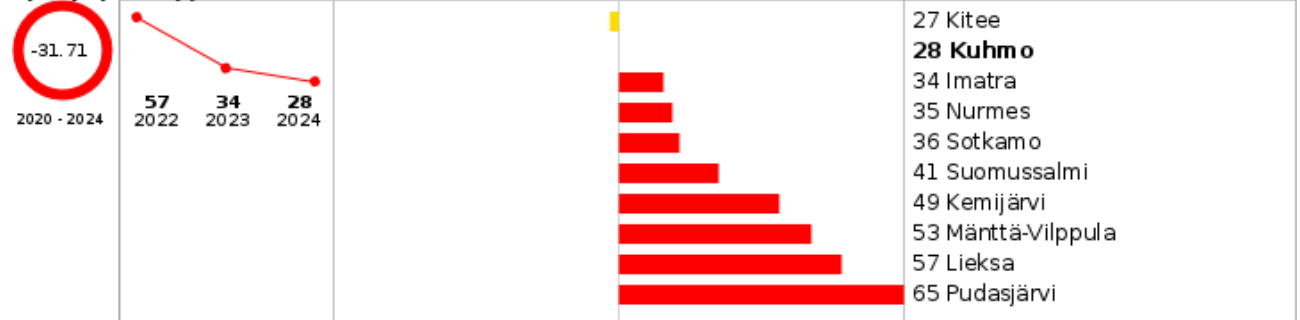
Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet 25 - 64-vuotiaat, skaalattu HYTE-kerroinindikaattori



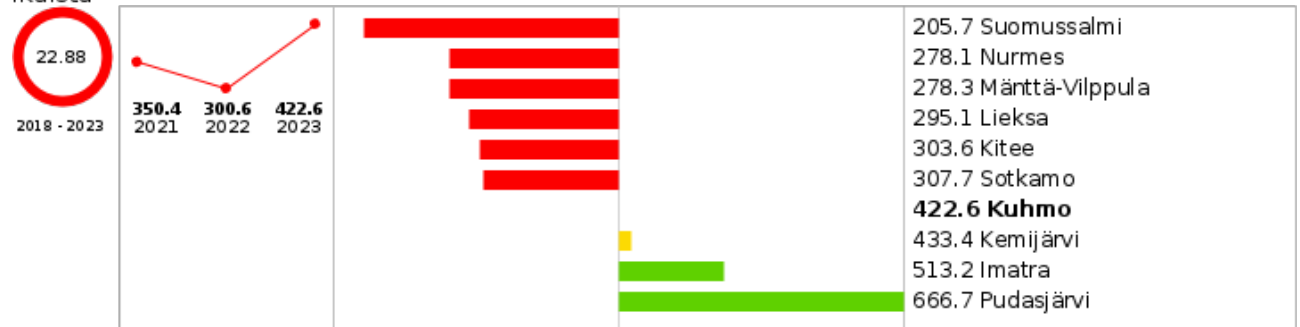
Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25 - 64-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä



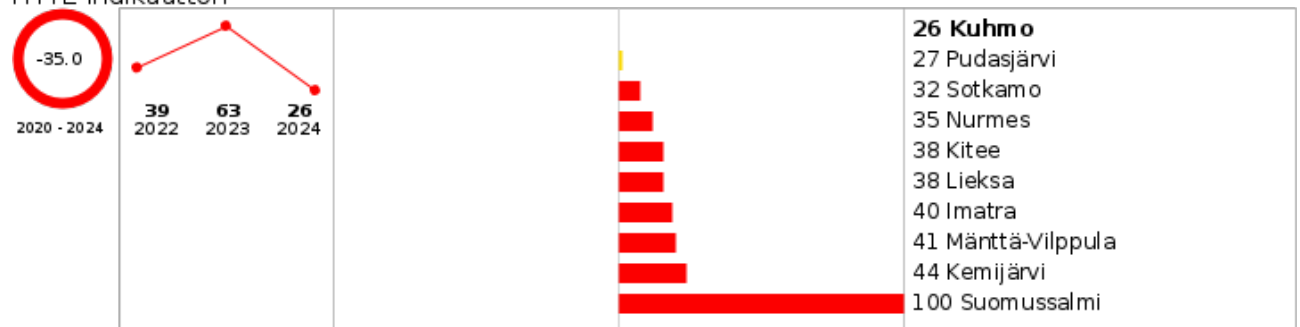
Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25 - 64-vuotiaat, skaalattu HYTE-kerroinindikaattori



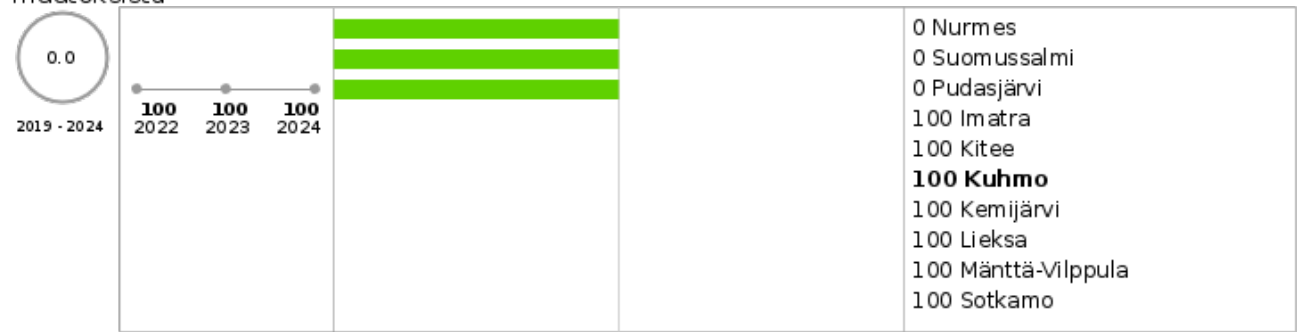
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä



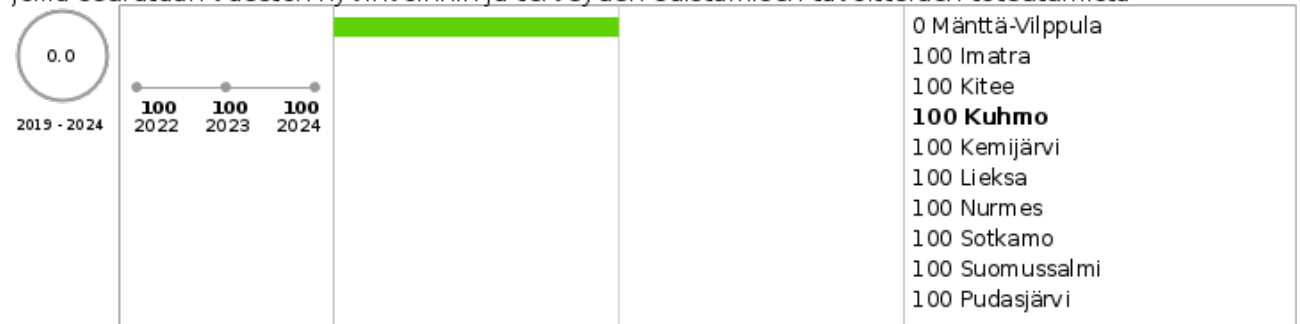
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä, skaalattu HYTE-indikaattori



Valtuustolle raportoidaan vuosittain väestön elintavoista ja niissä tapahtuneista muutoksista



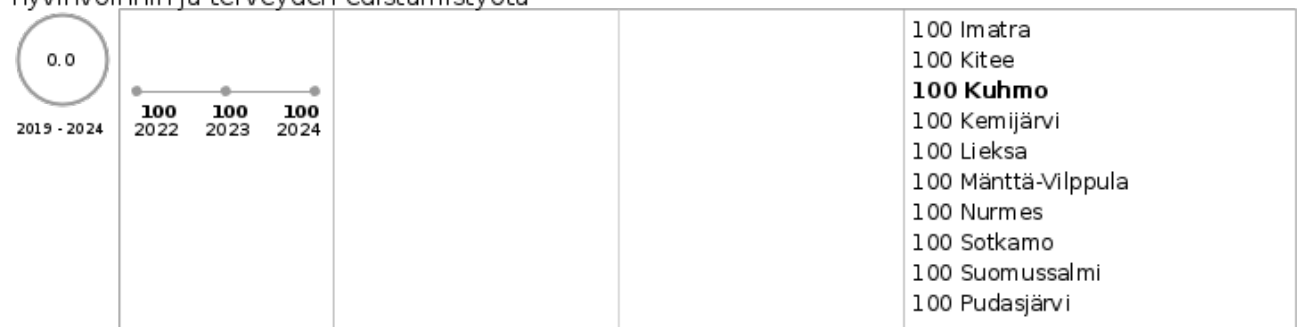
Kunnan talousarviossa ja taloussuunnitelmassa määritellään talousarviovuodelle mittarit, joilla seurataan väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteiden toteutumista



Kunnan tarkastuslautakunnan arviointikertomuksessa arvioidaan valtuustokausittain kunnan hyvinvointi- ja terveystavoitteiden toteutuminen



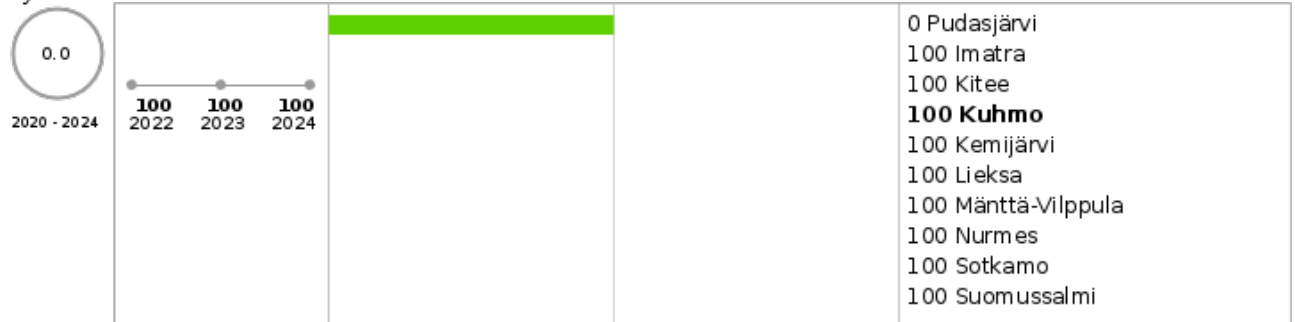
Kunnassa toimii erikseen nimetty asiantuntija, suunnittelija tai vastaava, joka koordinoi hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä



Kunnan palvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä hyödynnetään asukasraateja ja foorumeja



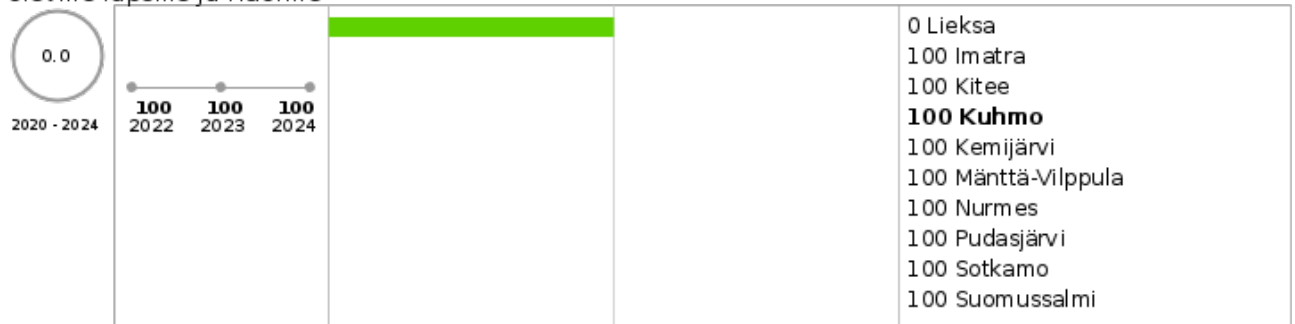
Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta raportoidaan vuosittain kunnan hyvinvointikertomuksessa tai vastaavassa kertomuksessa



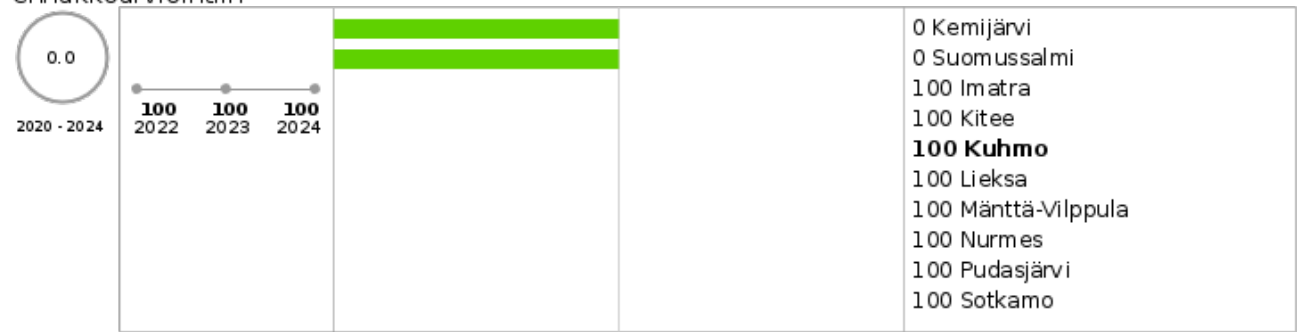
Kunta kutsuu säännöllisesti koolle liikuntaseurojen ja yhdistysten yhteiskokouksen



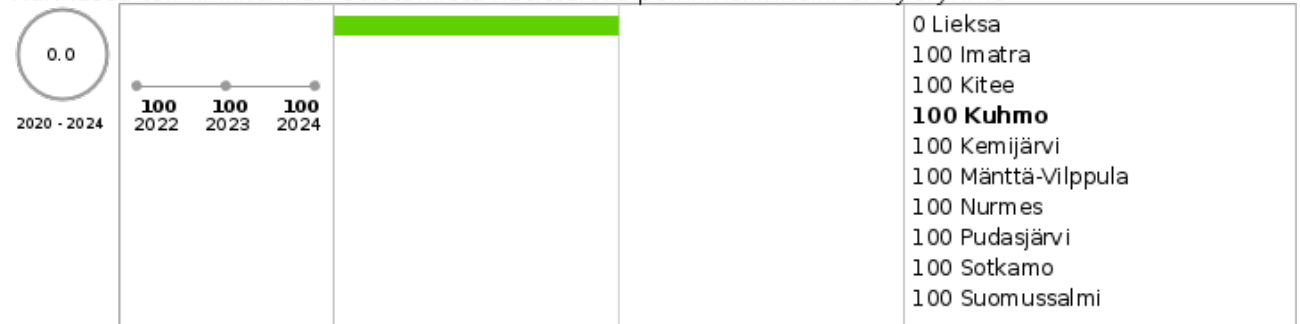
Kunnassa järjestetään kohdennettuja liikkumisryhmiä liikuntaseuratoiminnan ulkopuolella oleville lapsille ja nuorille



Liikunnan edistämisestä vastaavat viranhaltijat osallistuvat toimielinten vaikutusten ennakoarviointiin



Kunnassa toimii liikunnan edistämistä käsittelevä poikkihallinnollinen työryhmä



Kouluympäristön terveellisyys ja turvallisuuden sekä koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämisen tarkastus



Oppilaiden poissaolojen kokonaismäärää seurataan koko koulussa



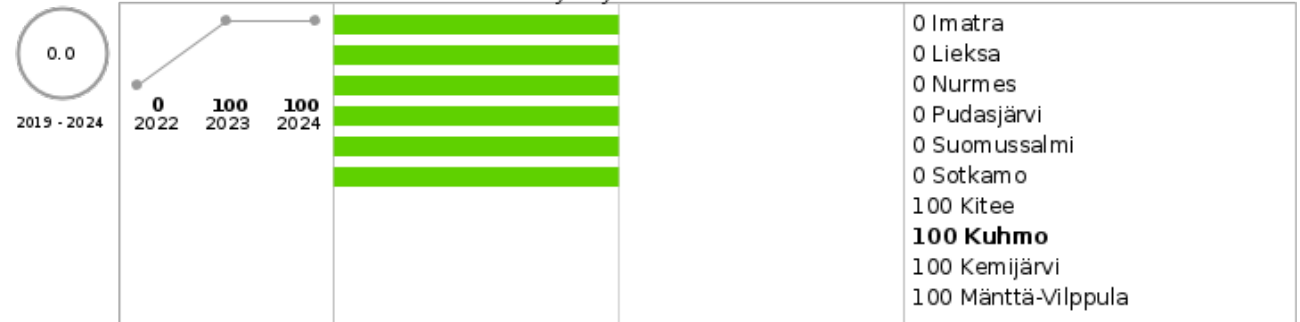
Koulussa on pitkät liikuntavälitunnit



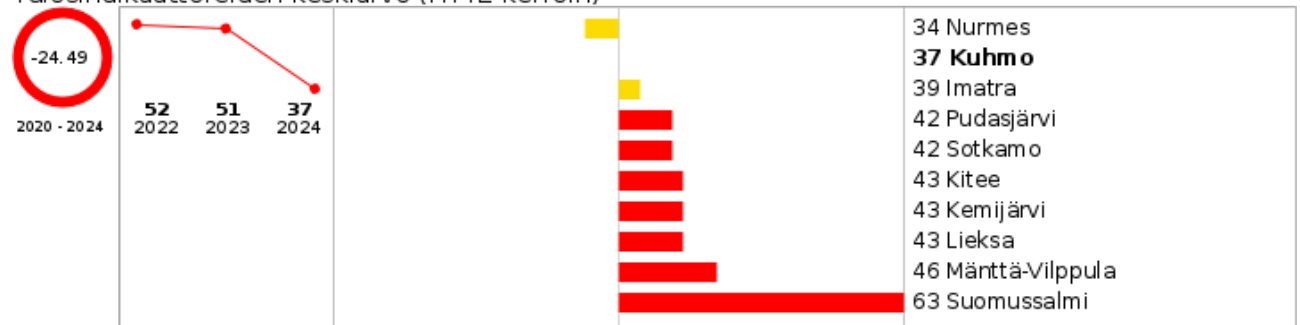
Koulussa noudatetaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuositusta koululounaan ja välipalojen järjestämisessä



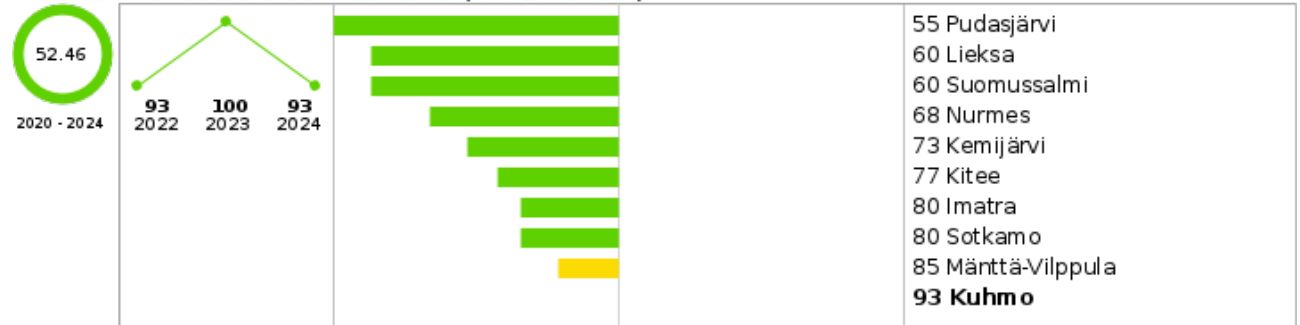
Kunta madaltaa kulttuuriin osallistumisen kynnyksiä



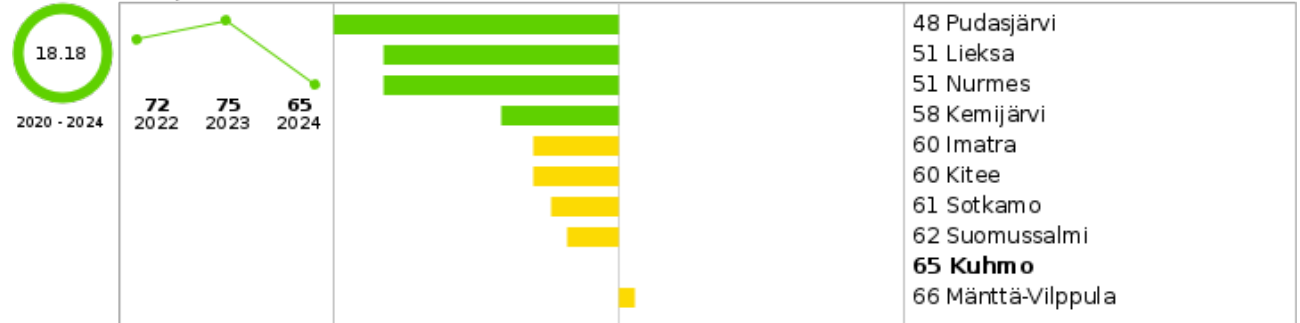
Tulosindikaattoreiden keskiarvo (HYTE-kerroin)



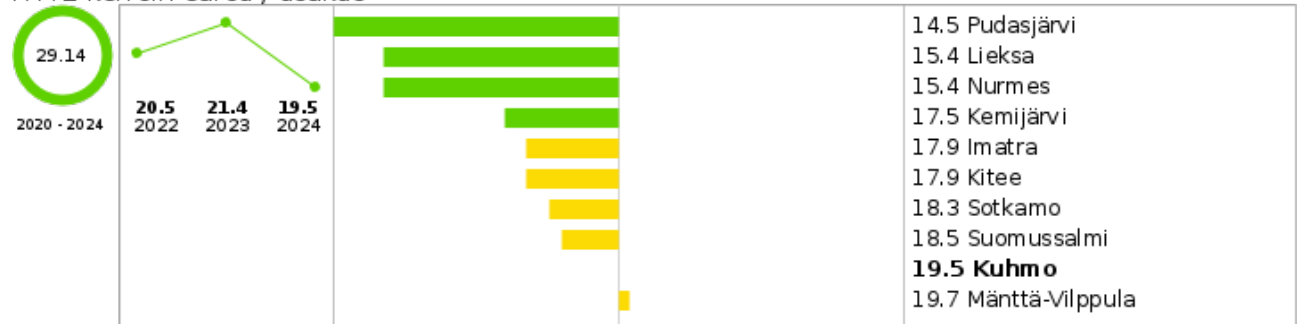
Prosessi-indikaattoreiden keskiarvo (HYTE-kerroin)



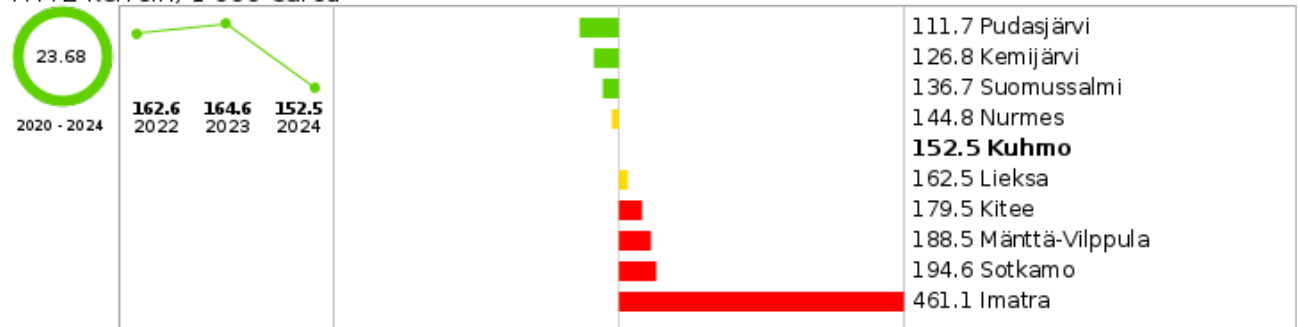
HYTE-kerroin, 0 - 100



HYTE-kerroin euroa / asukas



HYTE-kerroin, 1 000 euroa



Elinvoima

Väestö

Väestö 31.12.



Muu kuin suomi, ruotsi tai saame äidinkielenä / 1 000 asukasta



Lapsiperheet, % perheistä



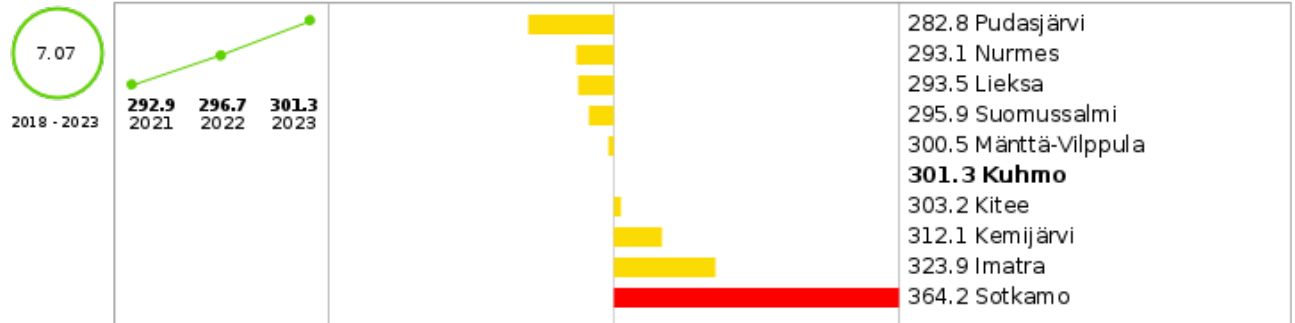
Yhden vanhemman perheet, % lapsiperheistä



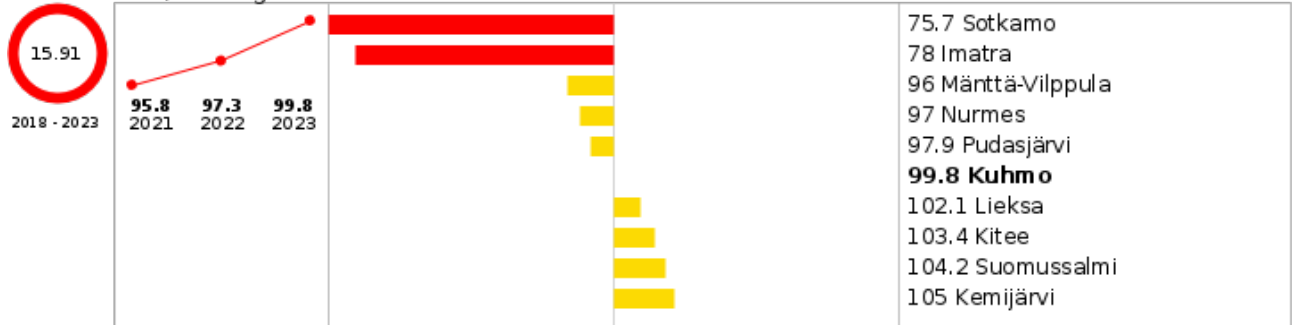
Yhden hengen asuntokunnat, % asuntokunnista



Koulutustasomittain



Huoltosuhde, demografinen

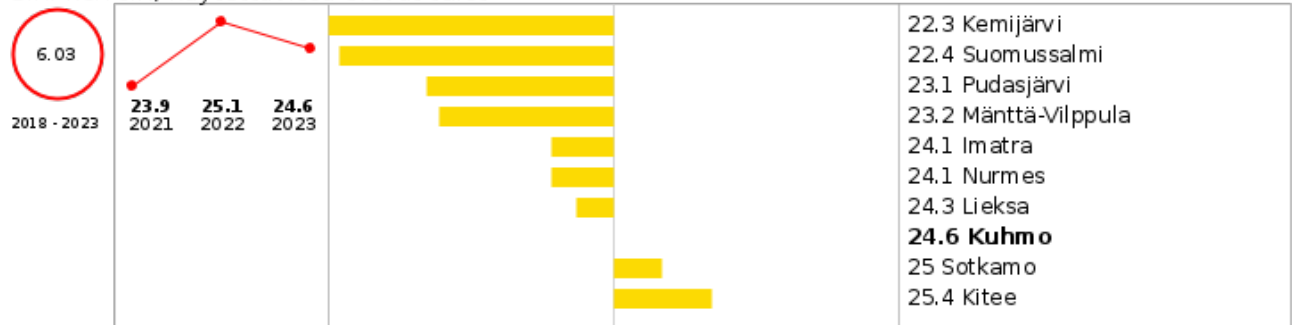


Kuntien välinen nettomuutto / 1 000 asukasta

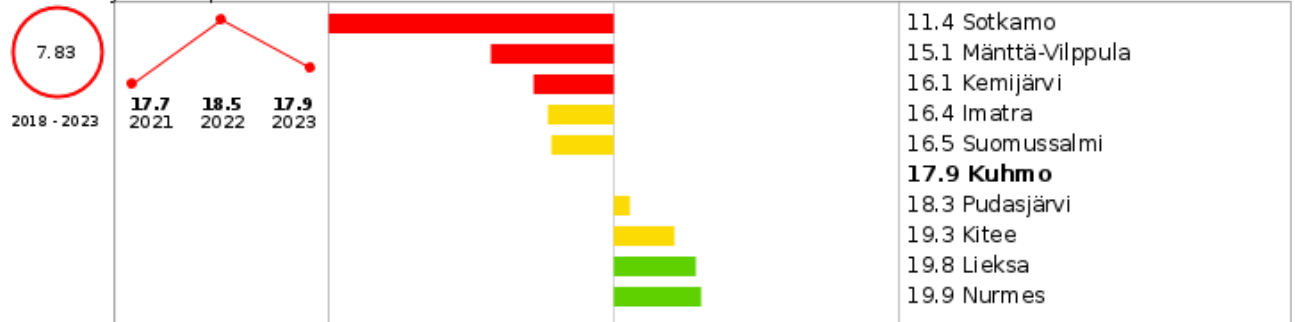


Elinvoima

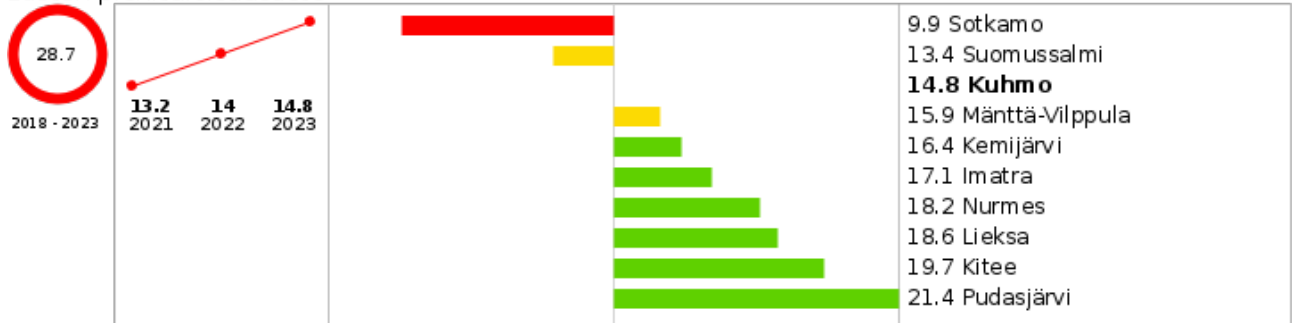
Gini-kerroin, käytettävissä olevat tulot



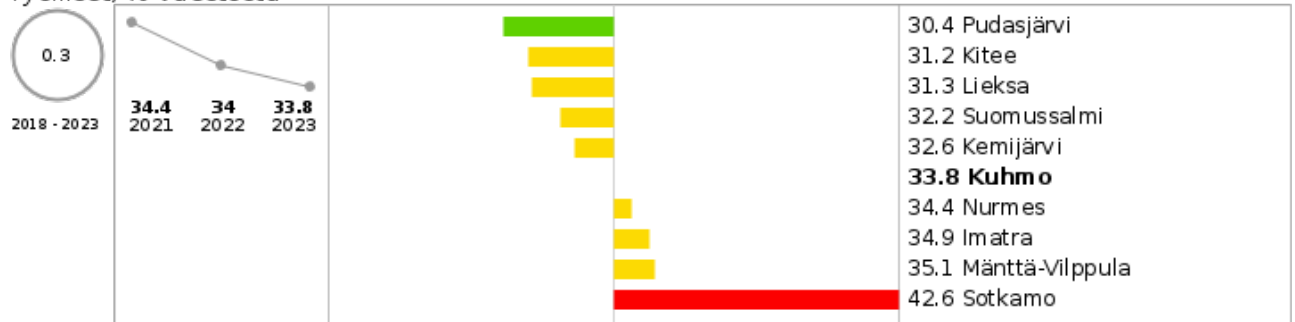
Kunnan yleinen pienituloisuusaste



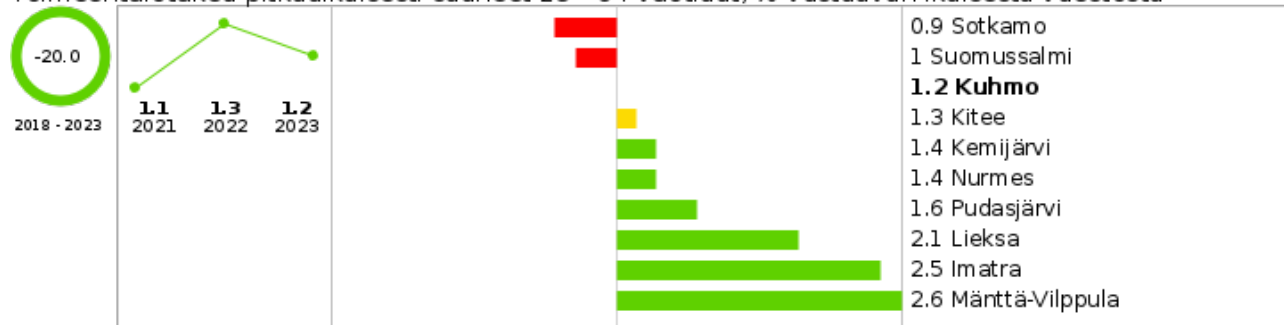
Lasten pienituloisuusaste



Työlliset, % väestöstä



Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet 25 - 64-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä



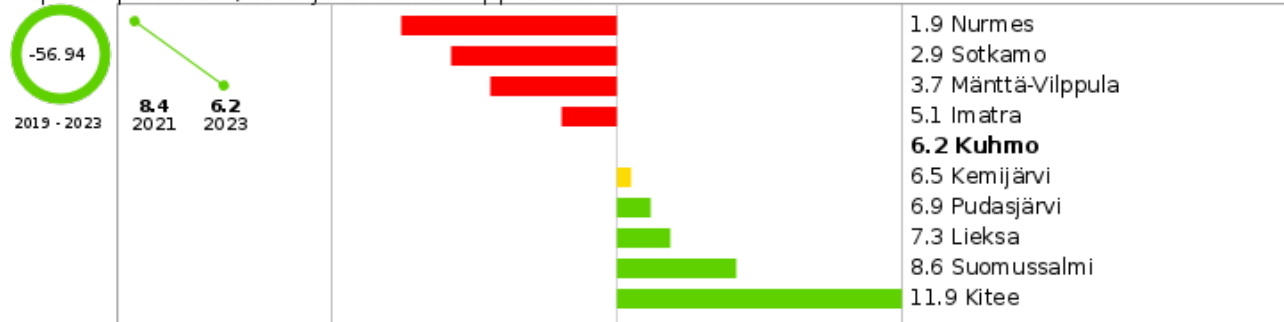
LAPSET, VARHAISNUORET JA LAPSIPERHEET Hyvinvointi

Elintavat, elämänlaatu ja osallisuus

Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa, % 8. ja 9. luokan oppilaista



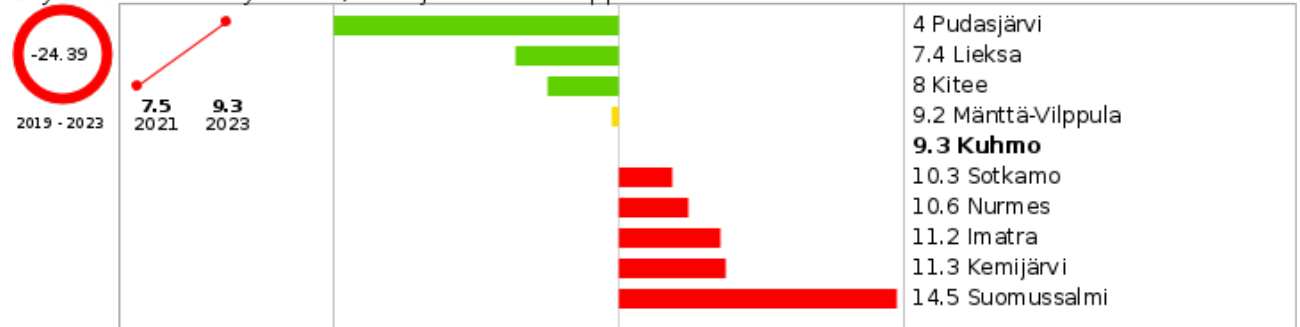
Tupakoi päivittäin, % 8. ja 9. luokan oppilaista



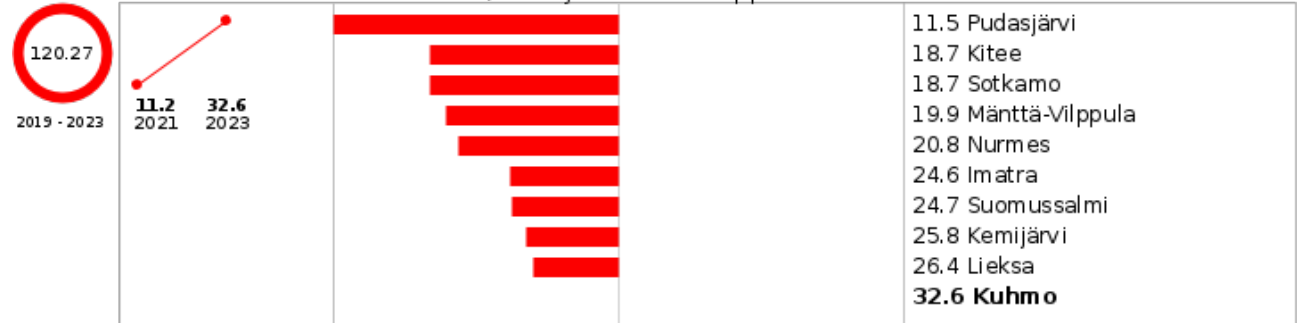
Nuuskaa päivittäin, % 8. ja 9. luokan oppilaista



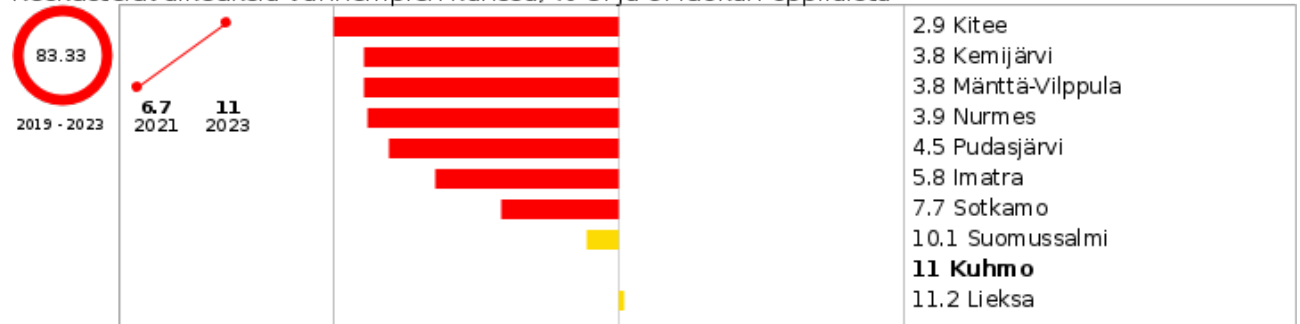
Ei yhtään läheistä ystävää, % 8. ja 9. luokan oppilaista



Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % 8. ja 9. luokan oppilaista



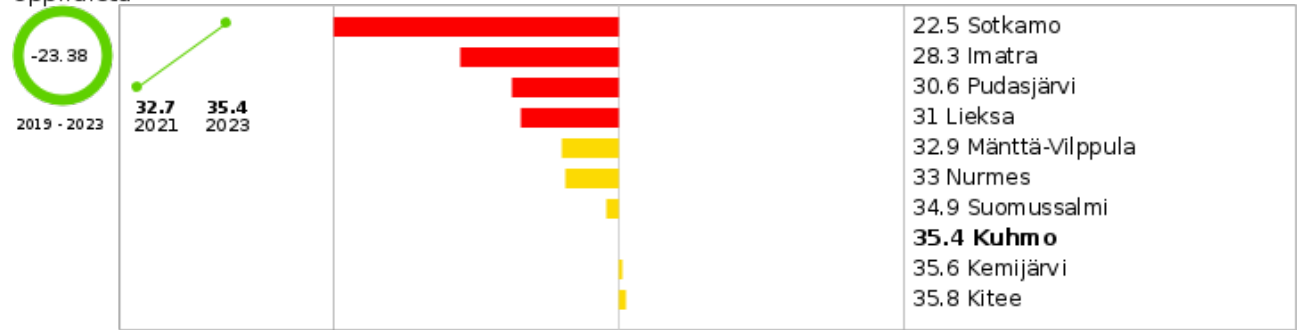
Keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa, % 8. ja 9. luokan oppilaista



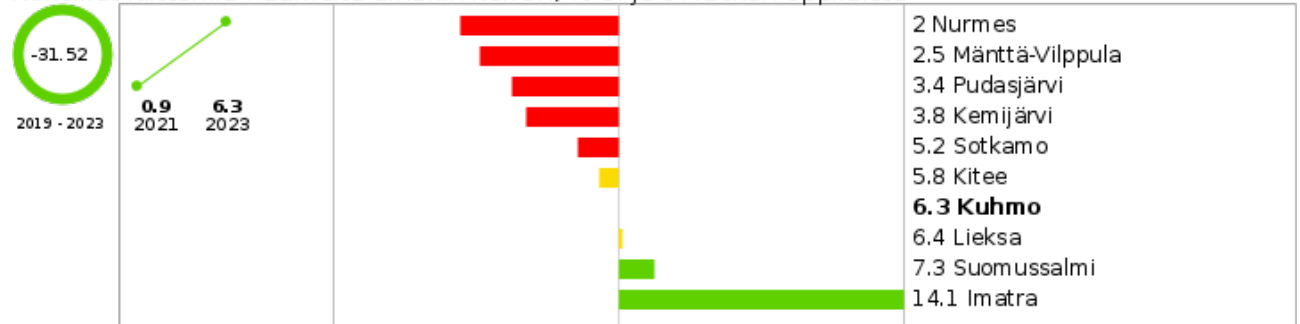
Ei syö koululounasta päivittäin, % 8. ja 9. luokan oppilaista



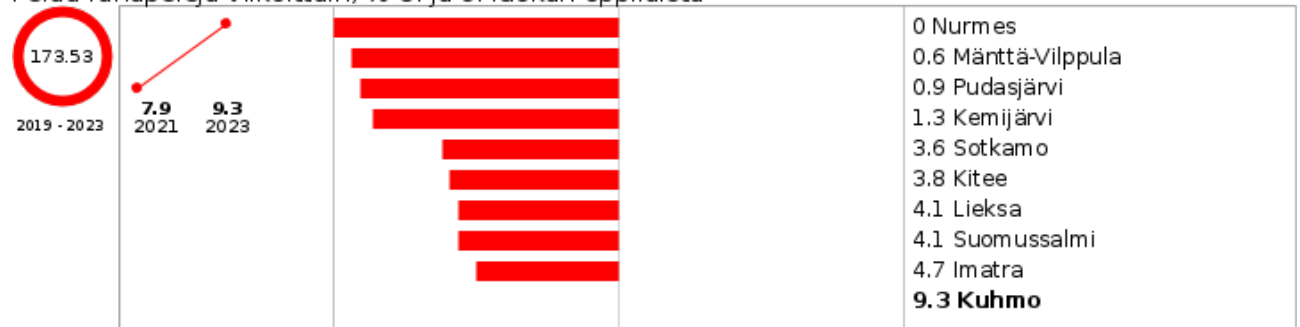
Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa, % 8. ja 9. luokan oppilaista



Kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran, % 8. ja 9. luokan oppilaista



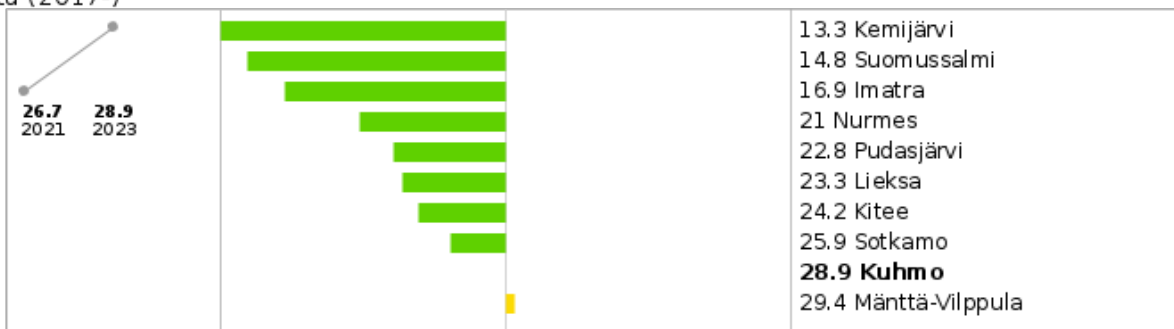
Pelaa rahapelejä viikoittain, % 8. ja 9. luokan oppilaista



Kokee terveydentilansa keskimääräiseksi tai huonoksi, % 8. ja 9. luokan oppilaista



Kokenut vahvaa positiivista mielenterveyttä viimeisen kahden viikon aikana, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2017-)



Opiskelu, työ ja toimeentulo

Ei koe olevansa tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä, % 4. ja 5. luokan oppilaista (2017-)



Ei koe olevansa tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2017-)



Turvallisuus, asuminen ja ympäristö

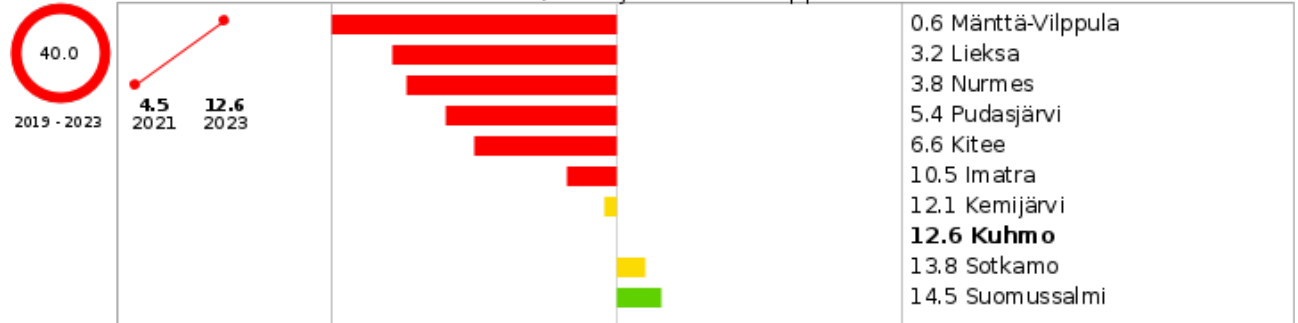
Ahtaasti asuvat lapsiasuntokunnat, % kaikista lapsiasuntokunnista



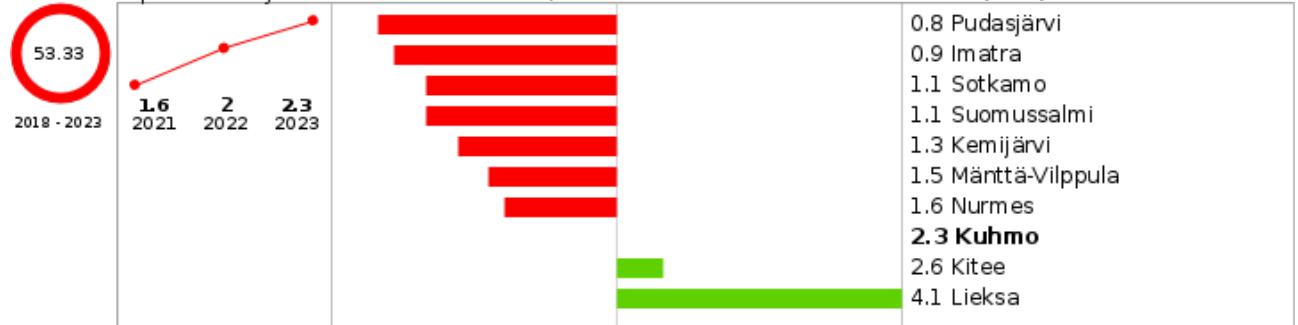
Ongelmia oppimisyhteisön ilmapiirissä, % 8. ja 9. luokan oppilaista



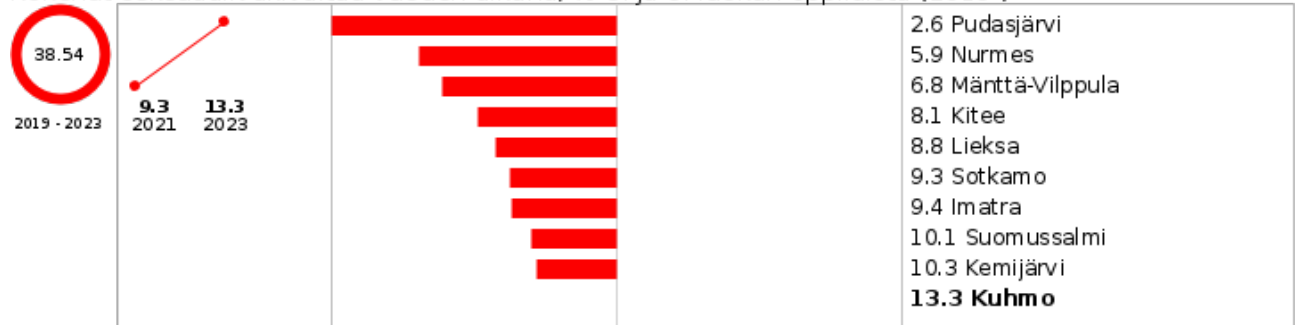
Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa, % 8. ja 9. luokan oppilaista



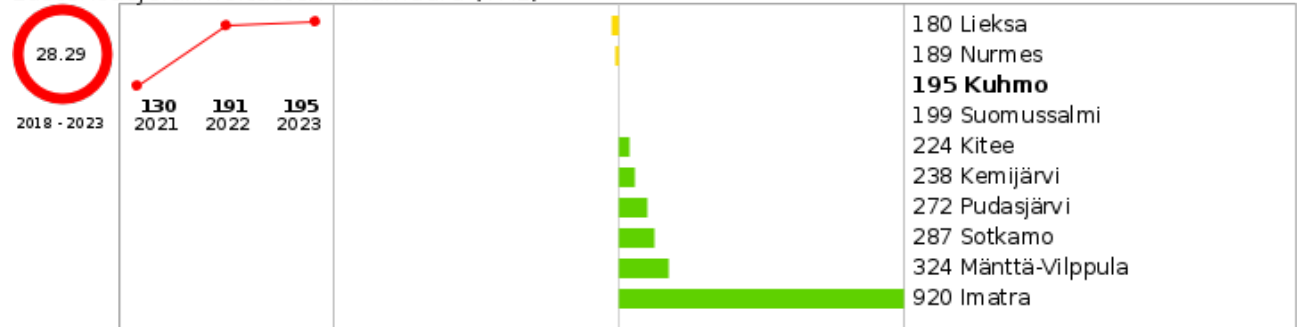
Kodin ulkopuolelle sijoitetut 0 - 17-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä (THL)



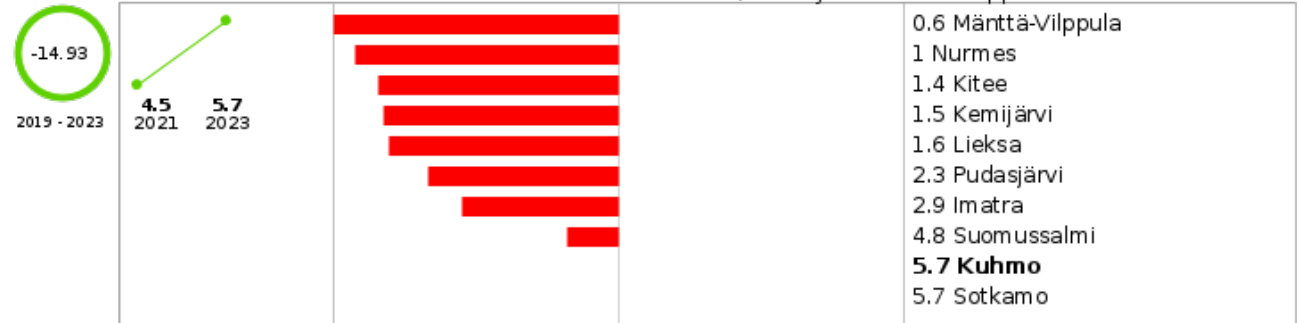
Kokenut seksuaaliväkivaltaa vuoden aikana, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2019-)



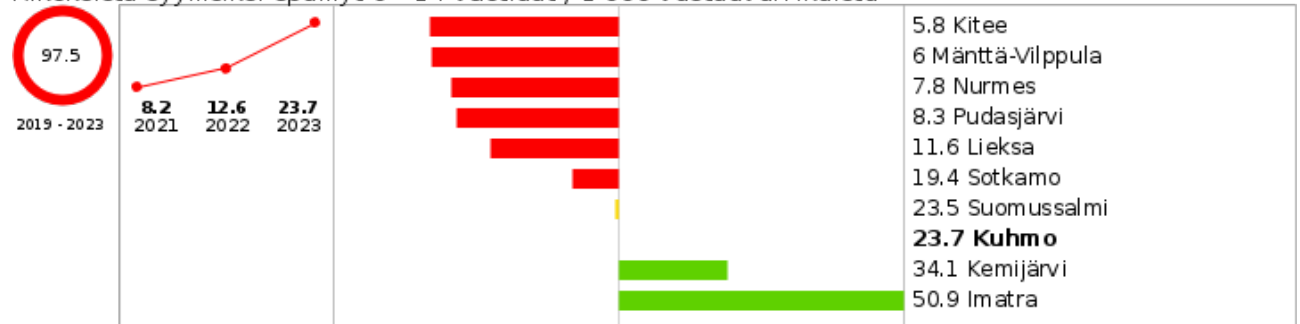
Lastensuojeluilmoitusten lukumäärä (THL)



Osallistunut koulukiusaamiseen vähintään kerran viikossa, % 8. ja 9. luokan oppilaista



Rikoksista syyllisiksi epäillyt 0 - 14-vuotiaat / 1 000 vastaavan ikäistä



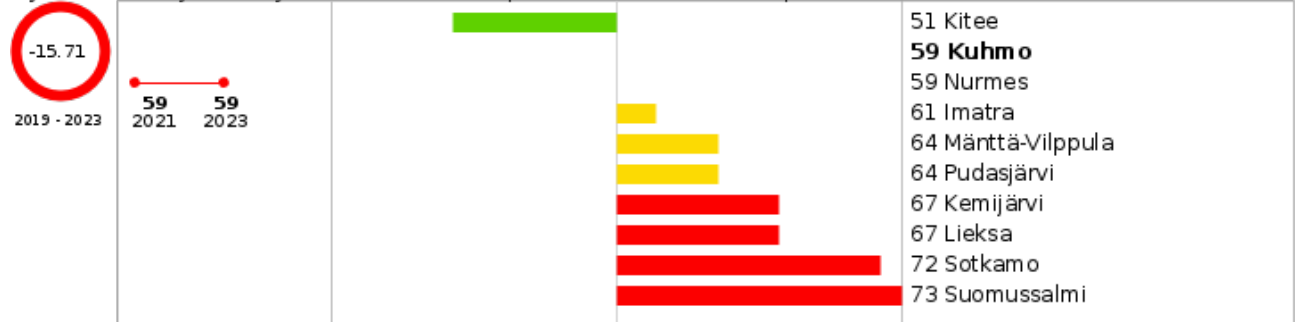
Oppilaitoksen fyysiset työolot häirinneet opiskelua, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2017-)



Palvelut

Koulu

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa - TEA, pistemäärä



Sosiaali- ja terveydenhuolto

Perusterveydenhuollon lastenneuvolan käynnit yhteensä / 1 000 0 - 7-vuotiasta



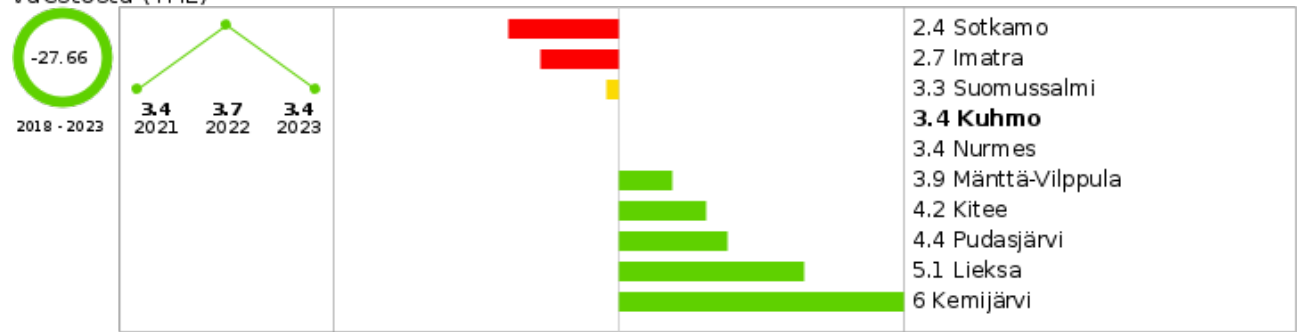
Perusterveydenhuollon kouluterveydenhuollon käynnit / 1 000 7 - 18-vuotiasta



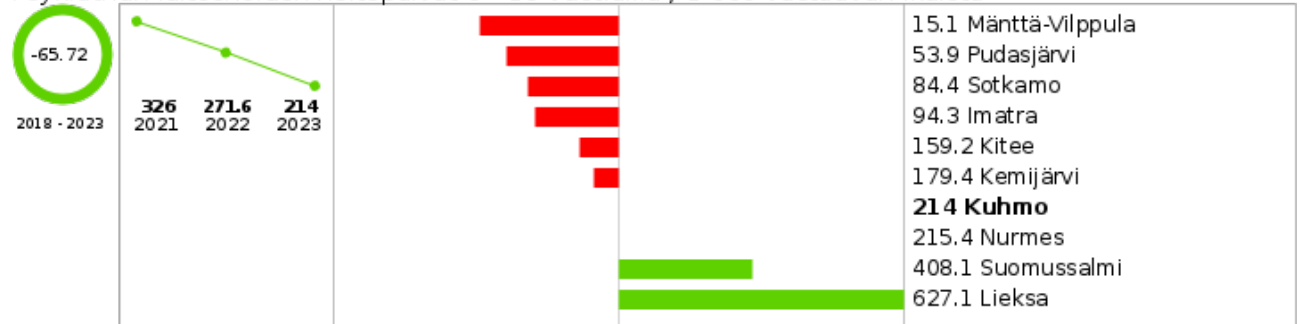
Mielenterveyden häiriöihin sairaalahoitoa saaneet 0 - 17-vuotiaat / 1 000 vastaavan ikäistä



Lastensuojelun avohuollon asiakkaat, 0 - 17-vuotiaat vuoden aikana, % vastaavan ikäisestä väestöstä (THL)



Psykiatrian laitoshoidon hoitopäivät 0 - 16-vuotiailla / 1 000 vastaavan ikäistä

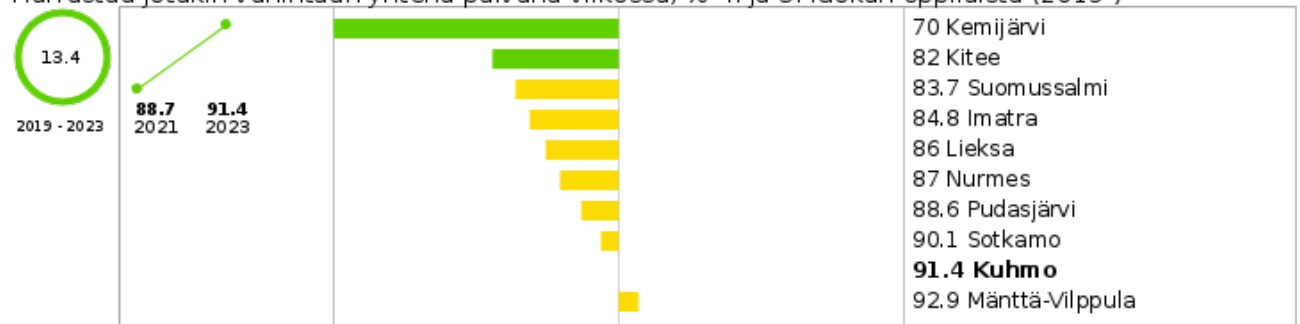


Vapaa-aika

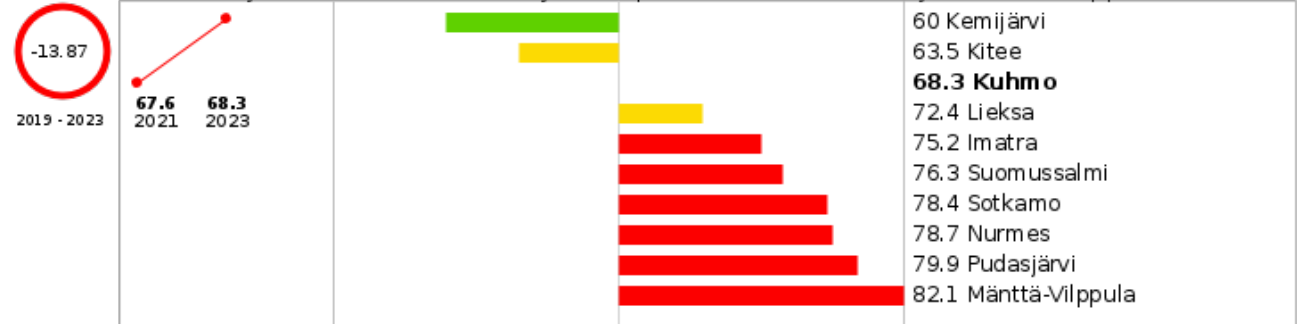
Harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2019-)



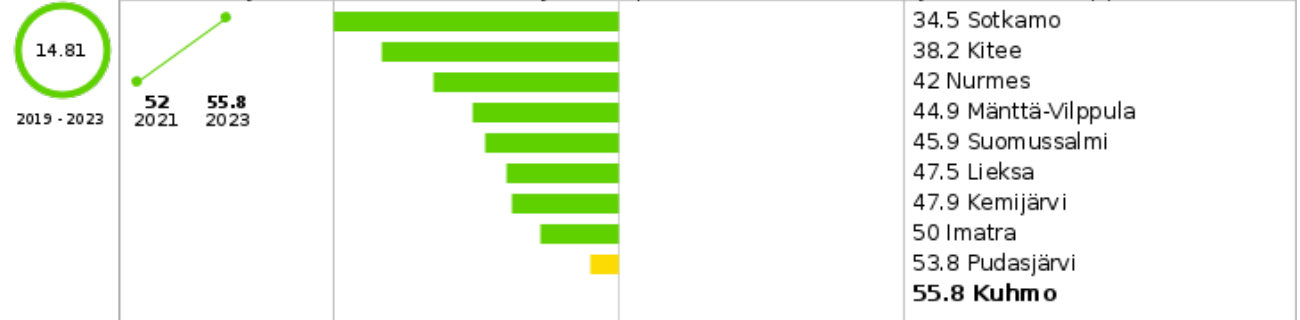
Harrastaa jotakin vähintään yhtenä päivänä viikossa, % 4. ja 5. luokan oppilaista (2019-)



Harrastaa taidetta ja kulttuuria vähintään yhtenä päivänä viikossa, % 4. ja 5. luokan oppilaista



Harrastaa taidetta ja kulttuuria vähintään yhtenä päivänä viikossa, % 8. ja 9. luokan oppilaista



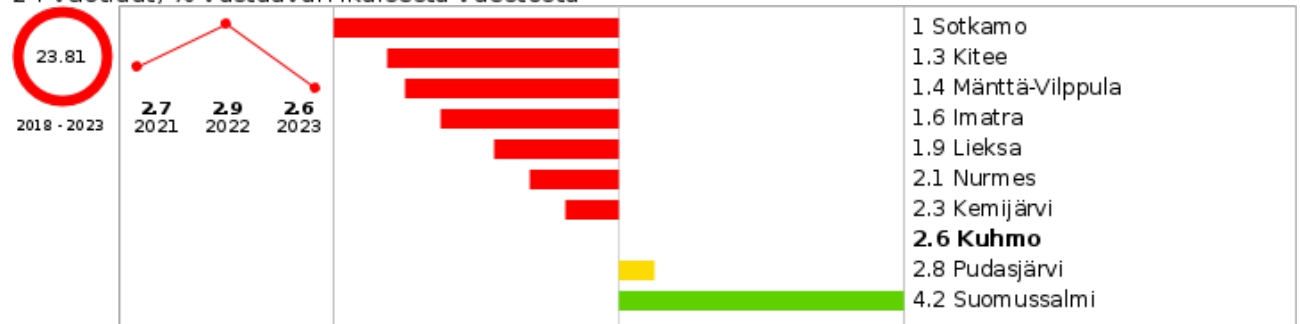
NUORET JA NUORET AIKUISET Hyvinvointi

Elintavat, elämänlaatu ja osallisuus

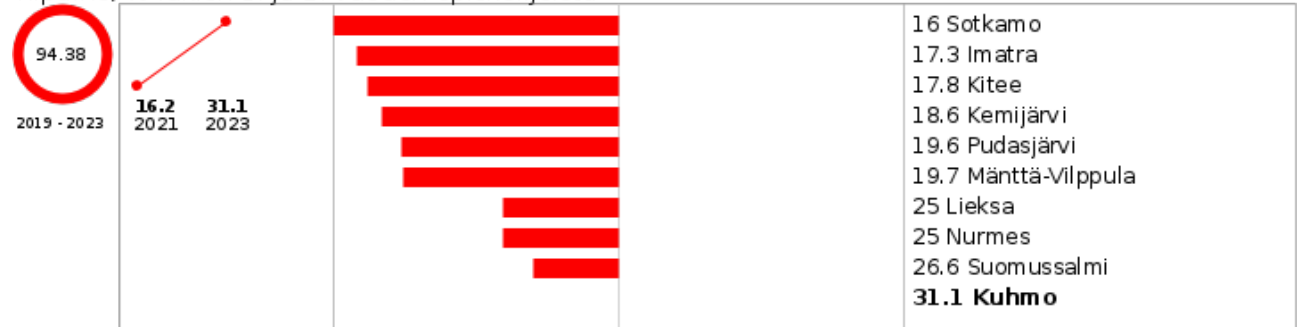
Ei yhtään läheistä ystävää, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista



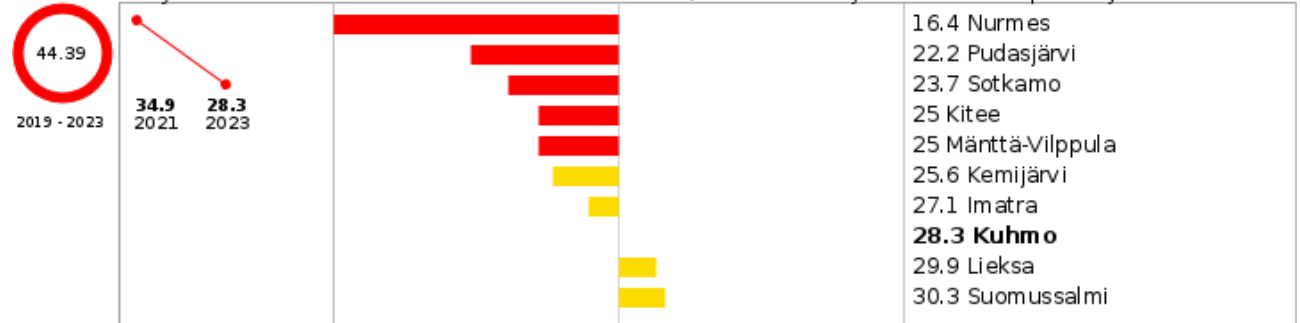
Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavat 16 - 24-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä



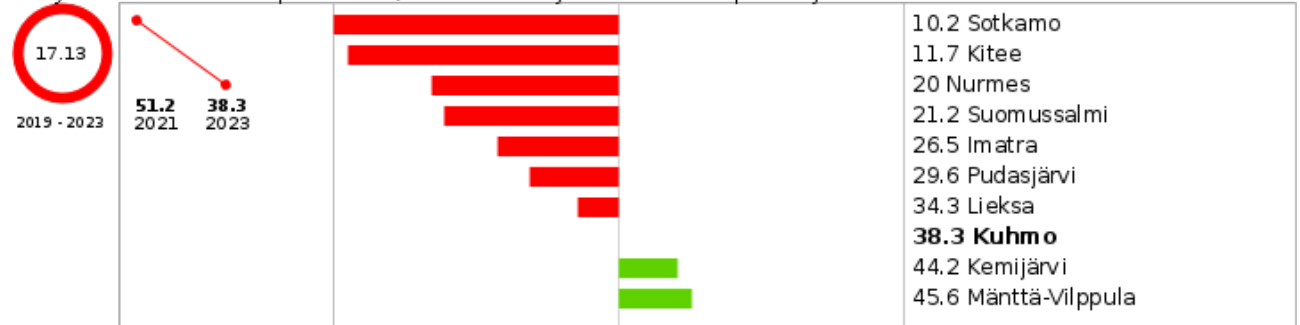
Ylipaino, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista



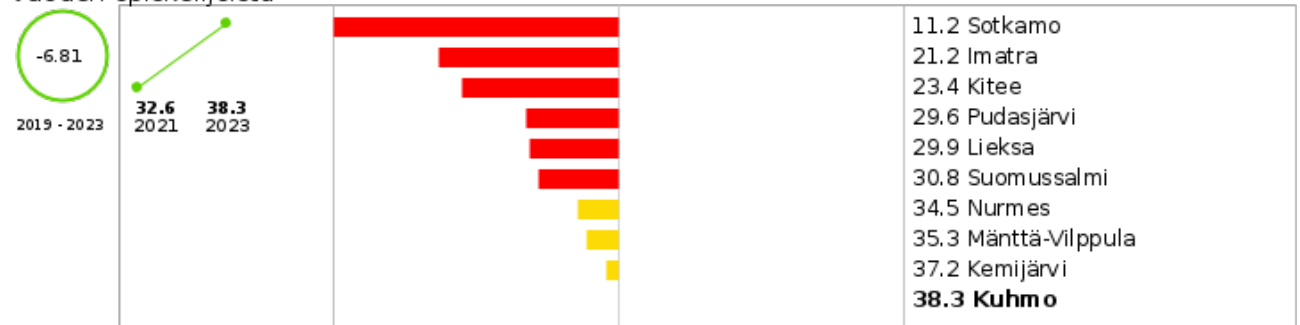
Kokee terveydentilansa keskimukaisesti tai huonoksi, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista



Ei syö koululounasta päivittäin, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista



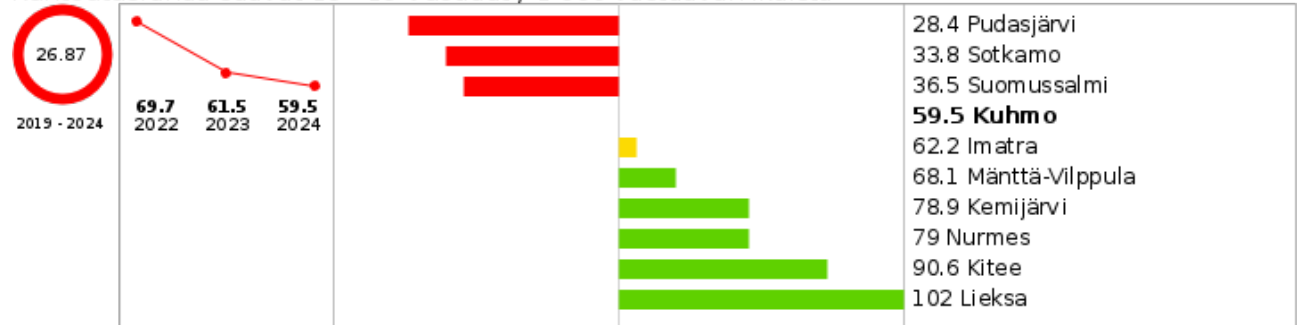
Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista



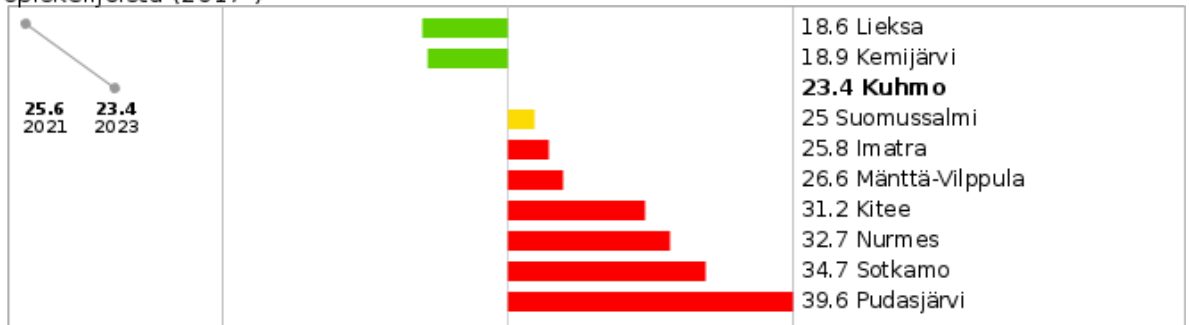
Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista



Kuntoutusrahaa saavat 16 - 19-vuotiaat / 1 000 vastaavan ikäistä

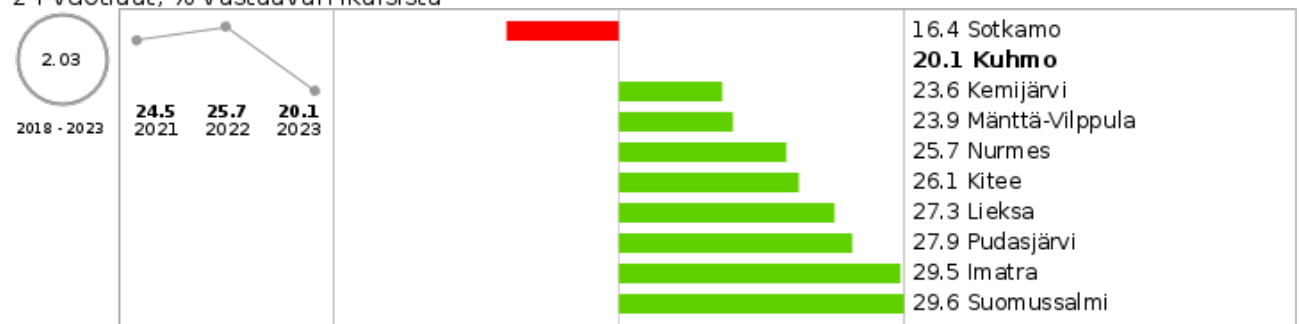


Kokenut vahvaa positiivista mielenterveyttä viimeisen kahden viikon aikana, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (2017-)



Opiskelu, työ ja toimeentulo

Syrjäytymisriskissä (ei työssä, ei opiskele, ei ole varusmiespalvelussa) olevat 18 - 24-vuotiaat, % vastaavan ikäisistä

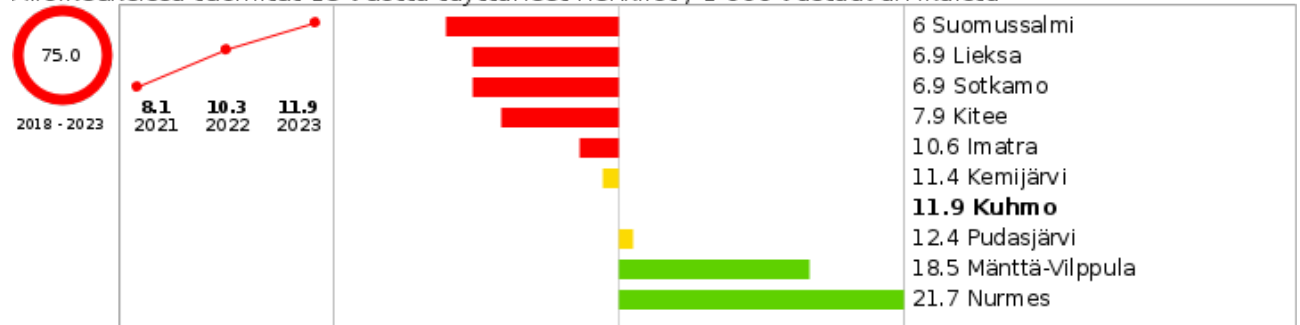


Ei koe olevansa tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (2017-)

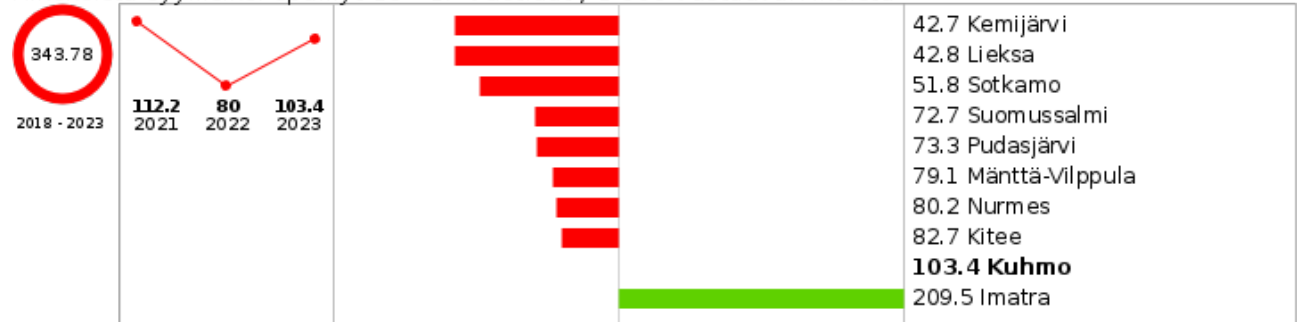


Turvallisuus, asuminen ja ympäristö

Alioikeuksissa tuomitut 15 vuotta täyttäneet henkilöt / 1 000 vastaavan ikäistä



Rikoksista syylliseksi epäillyt 15 - 17-vuotiaat / 1 000 vastaavan ikäistä



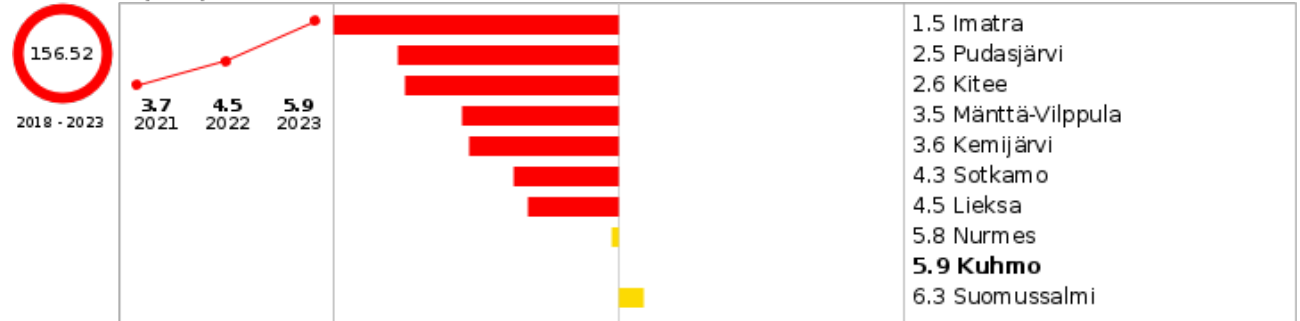
Rikoksista syylliseksi epäillyt 18 - 20-vuotiaat / 1 000 vastaavan ikäistä



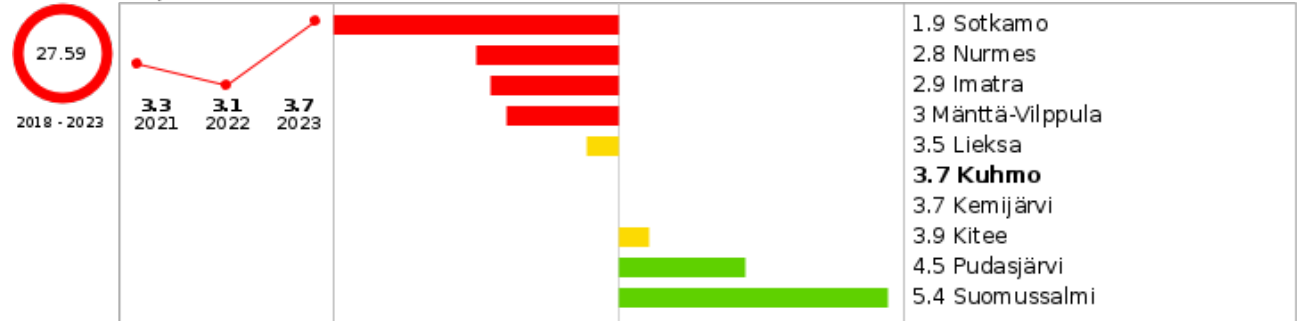
Palvelut

Sosiaali- ja terveydenhuolto

Lastensuojelun avohuollon asiakkaat, 18 - 24-vuotiaat vuoden aikana, % vastaavan ikäisestä väestöstä (THL)



Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavat 18 - 34-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä

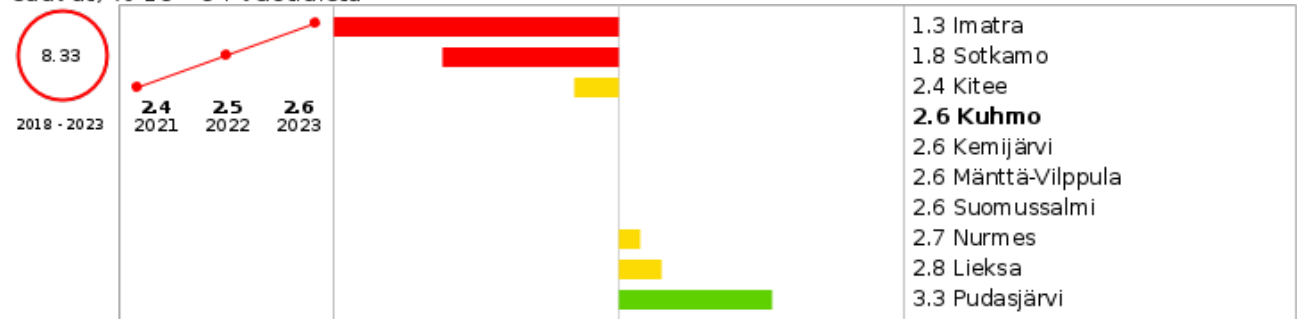


TYÖIKÄISET

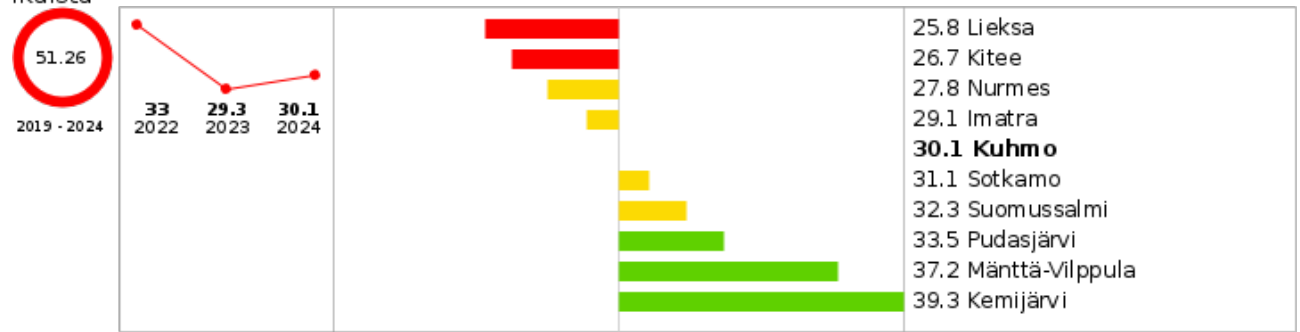
Hyvinvointi

Elintavat, elämänlaatu ja osallisuus

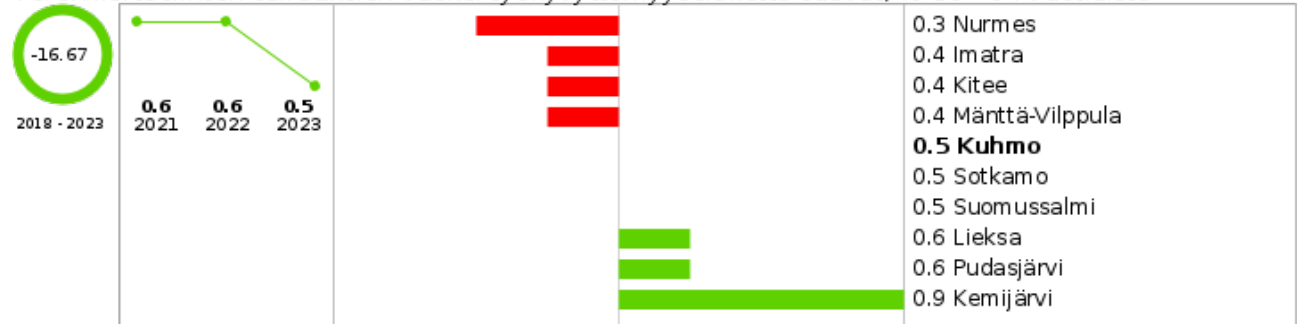
Tuki- ja liikuntaelinten- sekä sidekudosten sairauksien vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavat, % 16 - 64-vuotiaista



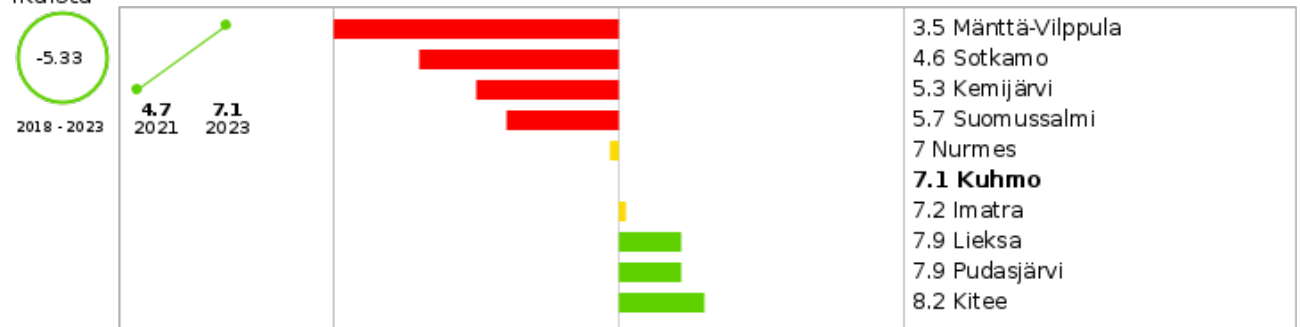
Mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saaneet 25 - 64-vuotiaat / 1 000 vastaavan ikäistä



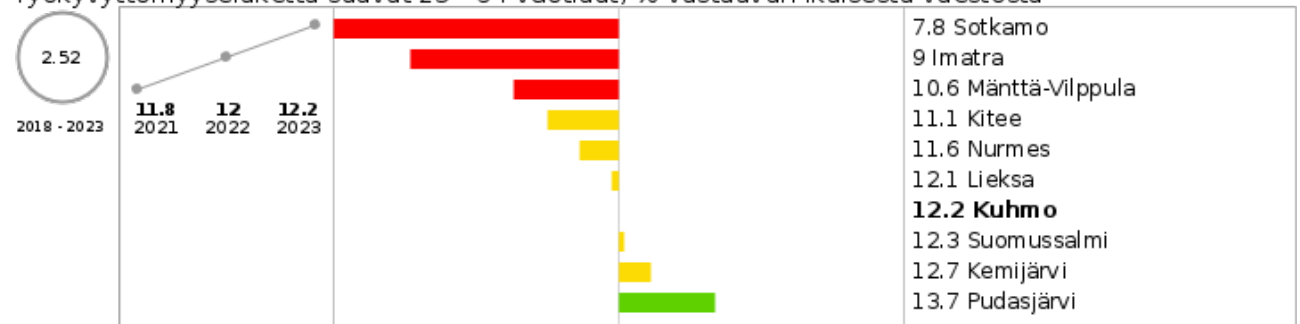
Verenkiertoelinten sairauksien vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavat, % 16 - 64-vuotiaista



Vammojen ja myrkytysten vuoksi sairaalassa hoidetut 25 - 64-vuotiaat potilaat / 1 000 vastaavan ikäistä



Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25 - 64-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä



Palvelut

Sosiaali- ja terveydenhuolto

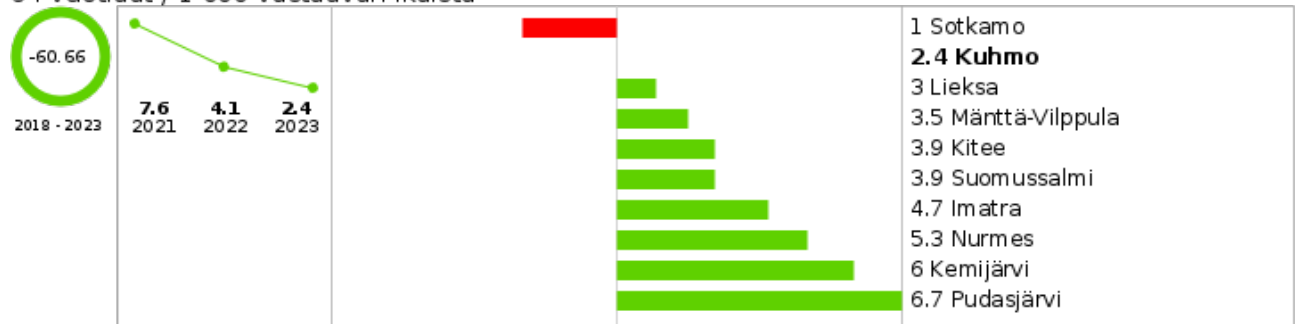
Perusterveydenhuollon avohoidon lääkärikäynnit 15 - 49-vuotiailla / 1 000 vastaavan ikäistä



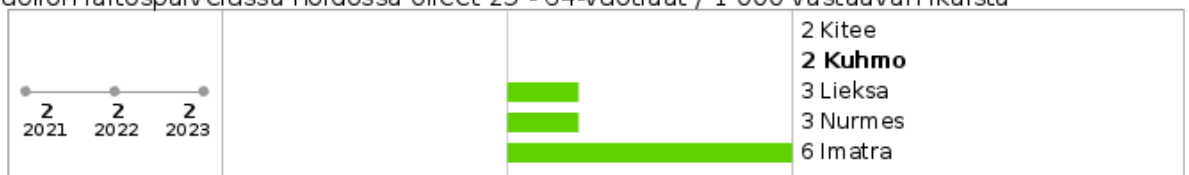
Perusterveydenhuollon avohoidon lääkärikäynnit 50 - 64-vuotiailla / 1 000 vastaavan ikäistä



Päihteiden vuoksi sairaaloiden ja terveyskeskusten vuodeosastoilla hoidossa olleet 25 - 64-vuotiaat / 1 000 vastaavan ikäistä



Päihdehuollon laitospalvelussa hoidossa olleet 25 - 64-vuotiaat / 1 000 vastaavan ikäistä

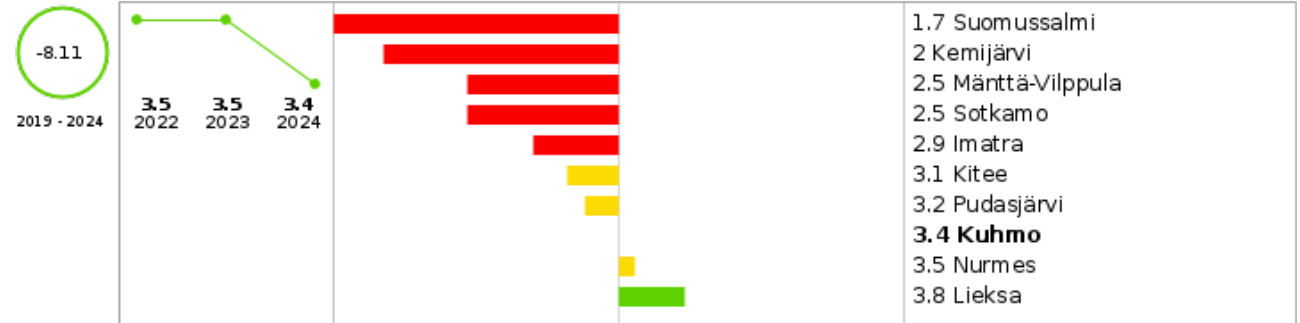


IKÄIHMISET

Hyvinvointi

Elintavat, elämänlaatu ja osallisuus

Erityiskorvattaviin lääkkeisiin psykoosin vuoksi oikeutettuja 65 vuotta täyttäneitä, % vastaavan ikäisestä väestöstä



Opiskelu, työ ja toimeentulo

Täyttä kansaneläkettä saaneet 65 vuotta täyttäneet, % vastaavan ikäisestä väestöstä

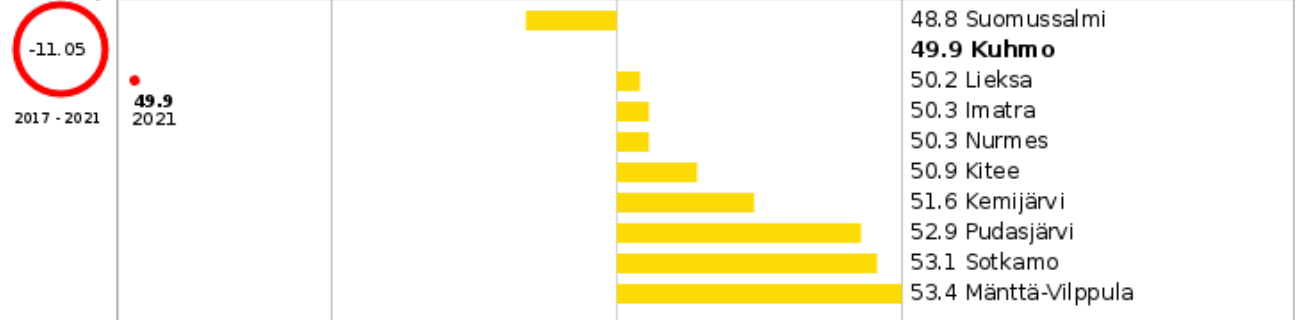


KAIKKI IKÄRYHMÄT

Hyvinvointi

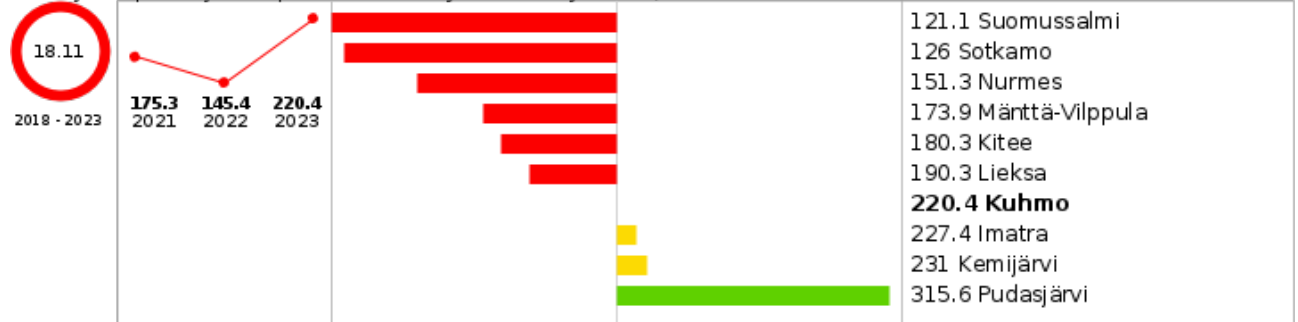
Elintavat, elämänlaatu ja osallisuus

Aänestysaktiivisuus kuntavaaleissa, %

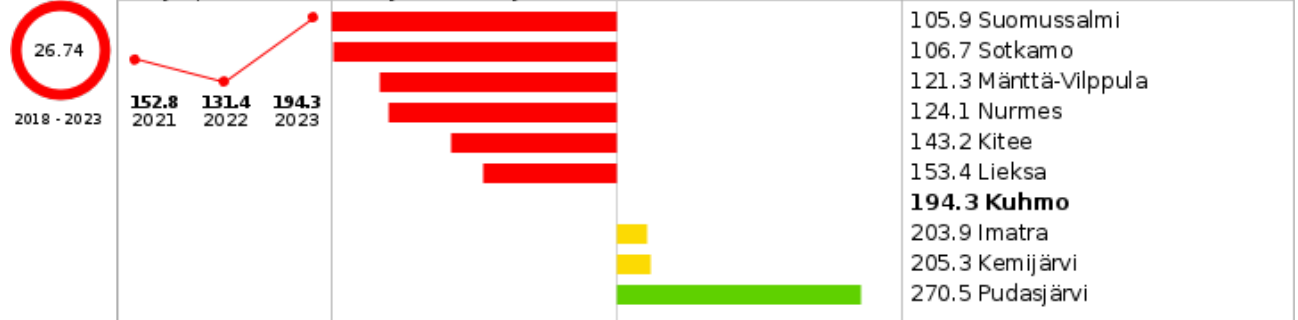


Turvallisuus, asuminen ja ympäristö

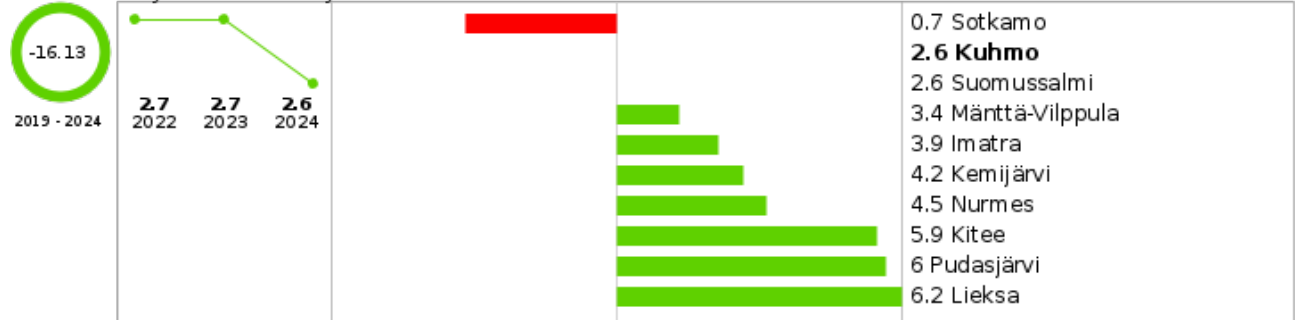
Koti- ja vapaa-ajan tapaturmiin liittyvät hoitojaksot / 10 000 asukasta



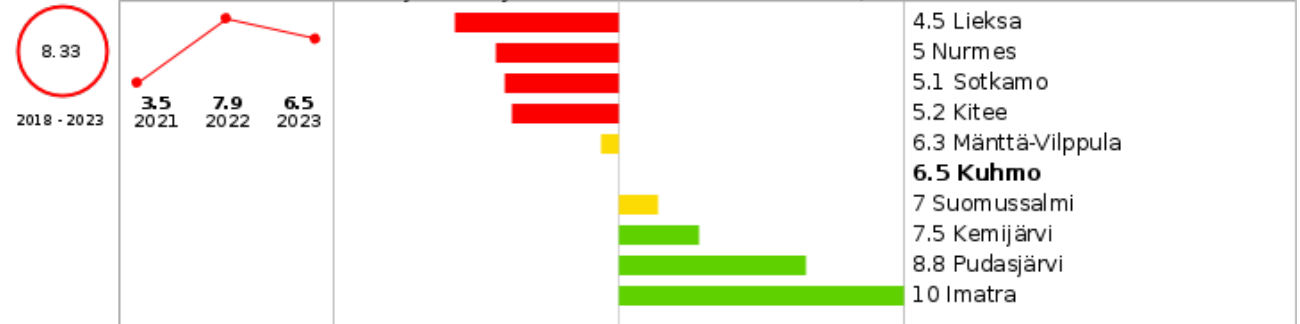
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot / 10 000 asukasta



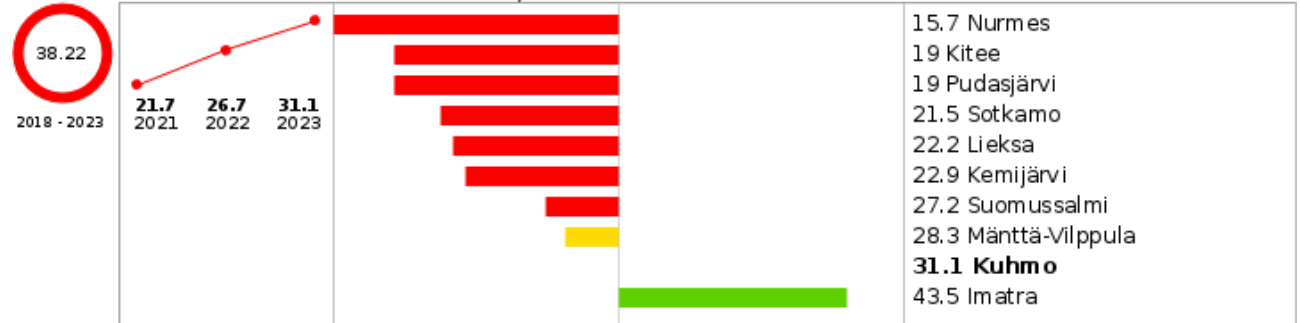
Pitkäaikaistyöttömät, % työvoimasta



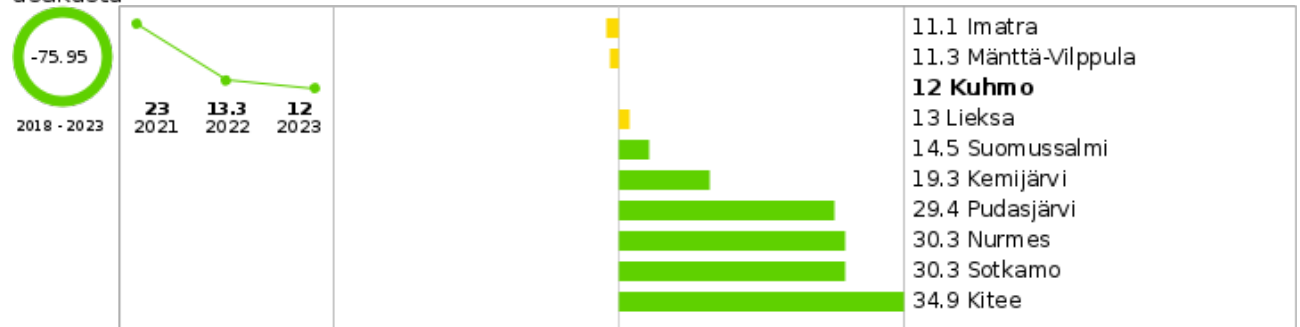
Poliisin tietoon tulleet henkeen ja terveyteen kohdistuneet rikokset / 1 000 asukasta



Poliisin tietoon tulleet omaisuusrikokset / 1 000 asukasta



Poliisin tietoon tulleet liikenneturvallisuuden vaarantamiset ja liikenne rikkomukset / 1 000 asukasta



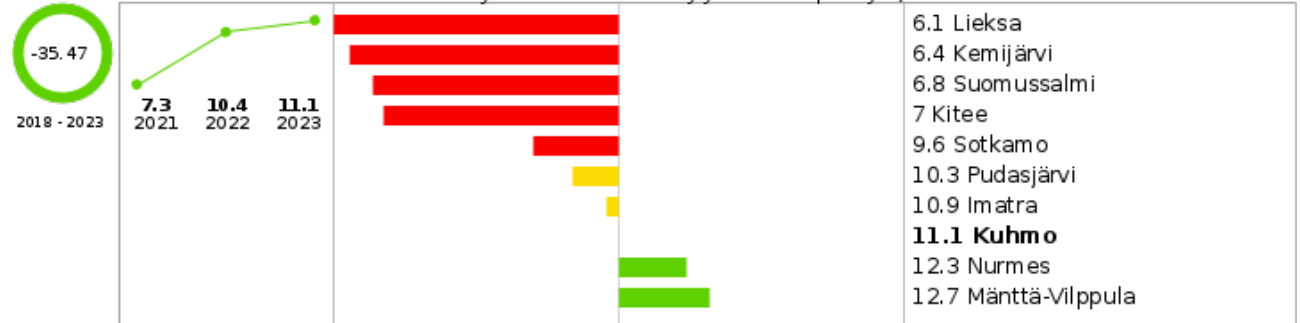
Poliisin tietoon tulleet rattijuopumustapaukset / 1 000 asukasta



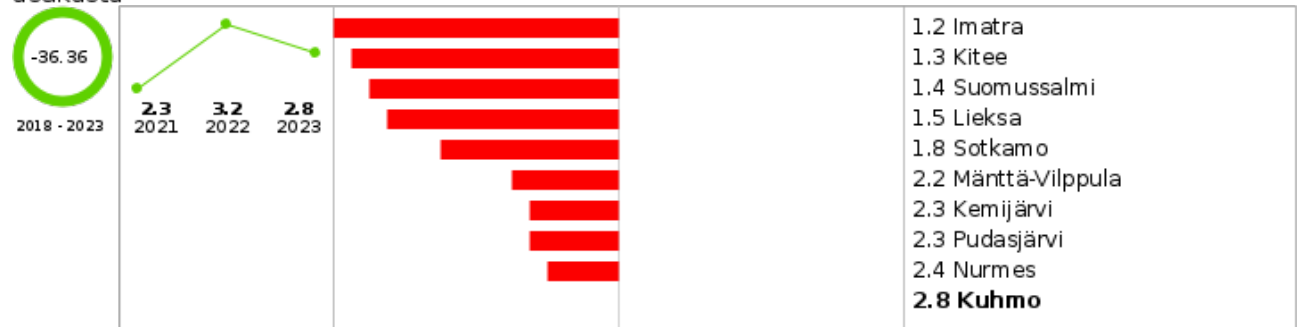
Päihtyneiden säilöönotot / 1 000 asukasta



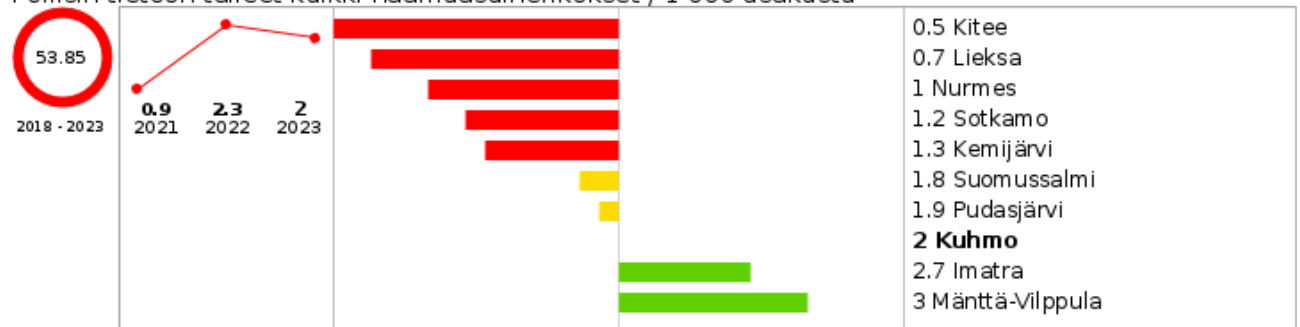
Päihteen vaikutuksen alaisena tehdyistä rikoksista syylliseksi epäillyt / 1 000 asukasta



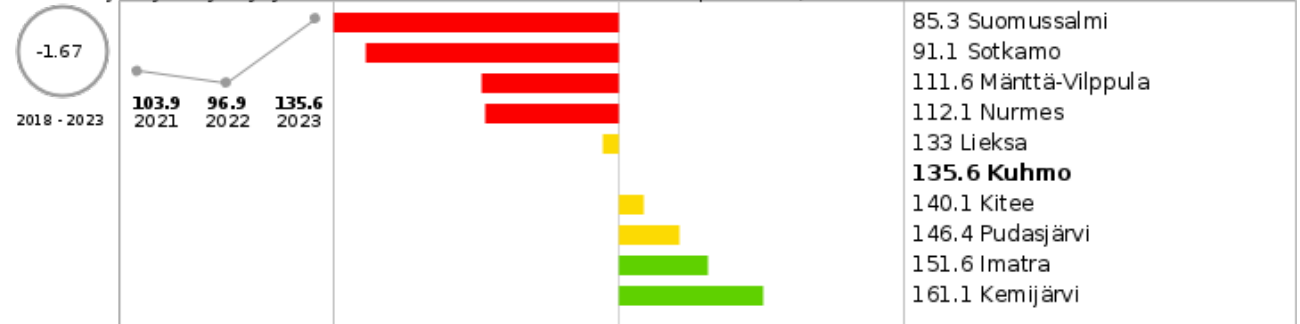
Päihteen vaikutuksen alaisina tehdyistä väkivaltarikoksista syylliseksi epäillyt / 1 000 asukasta



Poliisin tietoon tulleet kaikki huumausainerikokset / 1 000 asukasta



Vammojen ja myrkytysten vuoksi sairaalassa hoidetut potilaat / 10 000 asukasta



Ahtaasti asuvat asuntokunnat, % kaikista asuntokunnista



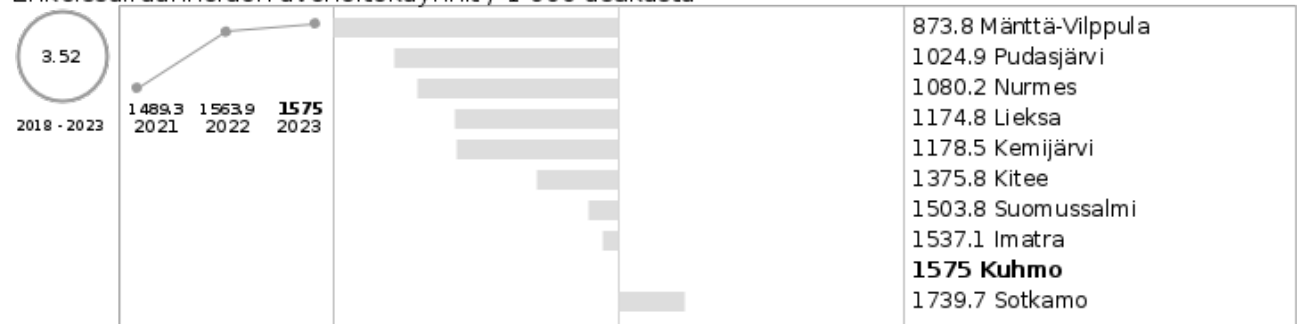
Palvelut

Sosiaali- ja terveydenhuolto

Perusterveydenhuollon avohoidon kaikki lääkärikäynnit / 1 000 asukasta



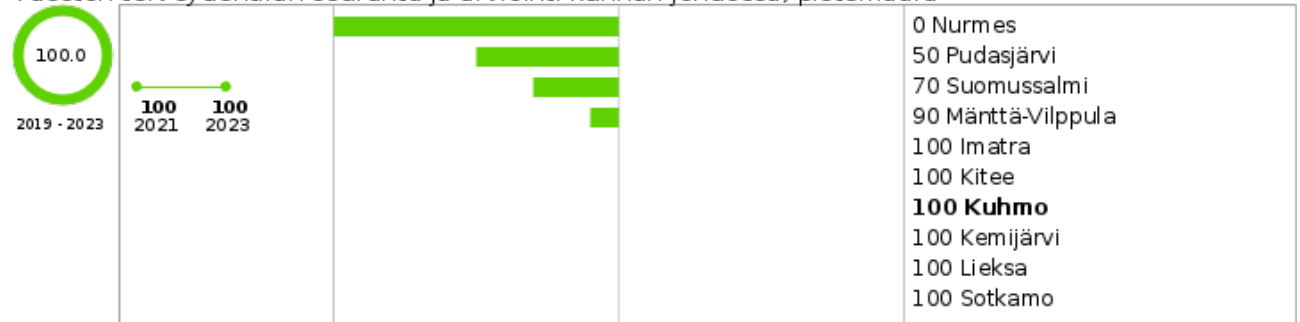
Erikoissairaanhoidon avohoitokäynnit / 1 000 asukasta



Päihdehuollon avopalveluissa asiakkaita / 1 000 asukasta



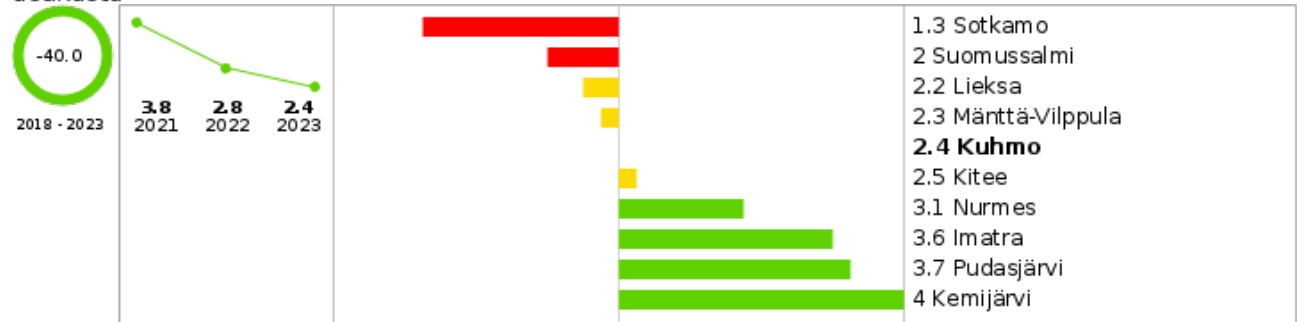
Väestön terveydentilan seuranta ja arviointi kunnan johdossa, pistemäärä



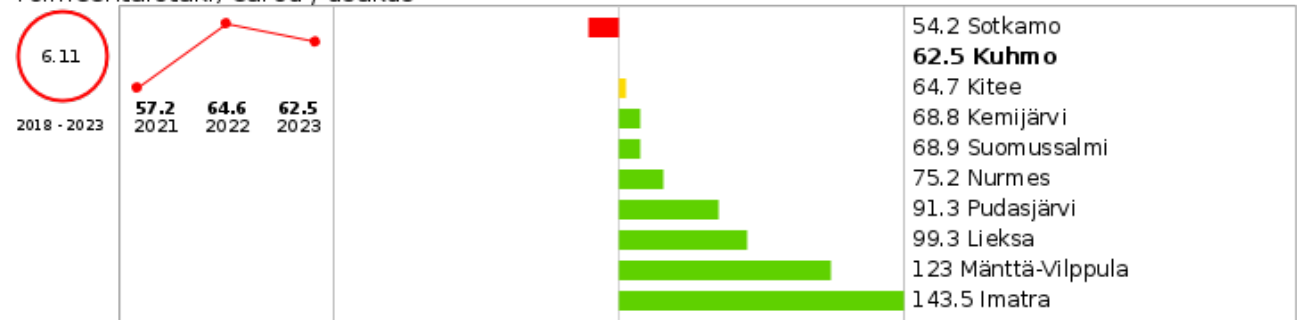
Päihdehuollon laitoksissa hoidossa olleet asiakkaat / 1 000 asukasta



Päihteiden vuoksi sairaaloiden ja terveyskeskusten vuodeosastoilla hoidetut potilaat / 1 000 asukasta



Toimeentulotuki, euroa / asukas



LIITE Mielenterveyden edistämistyön arvio Kuhmon kaupunki 4/2025

Arvio suoritettiin THL:n arviointilomaketta hyödyntäen.

Lähtötilanteen arvioinnin toteuttajat

- Riikka Kähkönen, hyvinvointiaktivaattori (vastausten koonti)
- Aino Ainali, vs. kirjasto- ja kulttuuripäällikkö
- Helena Mutanen, sosiaalityöntekijä, Kainuun hyvinvointialue, Kuhmon aikuisten sosiaalityö

Tiivistelmä

1. **Mielenterveyden merkitys:** Hyvä mielenterveys on olennainen osa ihmisen kokonaishyvinvointia, joka ilmenee arjen toimintakykynä ja kykynä kohdata elämän haasteet. Se sisältää turvallisuuden tunteen, myönteisen suhtautumisen itseensä, sekä kyvyn solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita.
2. **Mielenterveyden edistäminen:** Mielenterveyden edistäminen tarkoittaa terveyttä ja toimintakykyä edistäviä valintoja, vertaistukea, palveluiden saavutettavuutta ja virikkeellisen ympäristön tarjoamista. Toimenpiteet voivat olla yksilö-, yhteisö- ja rakenteellisella tasolla.
3. **Kuhmon kaupungin toimenpiteet:** Kuhmon kaupungin hyvinvointi- ja turvallisuuskertomus kuvaa kaupungin ja sen sidosryhmien toimenpiteitä mielenterveyden edistämiseksi, kuten peruspalveluiden turvaaminen ja matalan kynnyksen palveluiden saavutettavuus.
4. **Lasten ja nuorten mielenterveys:** Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen on keskeinen osa Kuhmon kaupungin työtä. Painopisteinä kasvatustyössä ovat olleet tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen, kiusaamisen vastainen työ ja varhainen puuttuminen.
5. **Aikuisten mielenterveys:** Aikuisväestön mielenterveyden edistäminen keskittyy Kuhmon kaupungilla tuen, osallisuuden, viihtyvyyden ja turvallisuuden tarjoamiseen eri toimialoilla. Tiedonjako, tapahtumat, palvelujen edelleen kehittäminen ja yhteistyö tukevat tätä työtä edistäen samalla koko väestön mielenhyvinvointia.
6. **Kehittämistarpeet ja haasteet:** Kuhmossa on paljon mielenterveyden edistämiseen liittyvää osaamista, mutta kehittämistarpeita ovat mm. koulutustarve puheeksi ottamisen menetelmistä, tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelman valmistelu sekä yksinäisten nuorten aikuisten kohtaamispaikkojen puute.

Mielenterveyden edistämistyön arvio Kuhmon kaupunki kooste apukysymysten avulla

1. Yhteinen käsitys siitä, mitä on hyvä mielenterveys

Mielenterveys on osa ihmisen kokonaishyvinvointia. Se on arjen toimintakykyä, ja kykyä kestää ja selvittää elämässä vastaantulevat haasteet. Hyvä mielenterveys on turvallisuuden tunnetta, myönteistä suhtautumista itseän, sekä pohja vuorovaikutukseen ympäristön kanssa.

Hyvään mielenterveyteen kuuluu kyky huolehtia hyvinvoinnin edellytyksistä ja toimivasta arjesta, mielekkästä tekemisestä sekä kyky solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita ja ilmaista tunteita. Se on myös kyky kohdata ja käsitellä yllättäviä sekä haastavia elämäntilanteita. Hyvinvoiva ihminen tunnistaa omat kykynsä ja pystyy työskentelemään sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

2. Yhteinen käsitys siitä, mitä on mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistäminen on terveyttä ja toimintakykyä edistäviä valintoja, vertaistukea, palveluiden saavutettavuutta, ja virikkeellisen ympäristön tarjoamista. Se rakentuu mahdollisuuksista toteuttaa ja kehittää itseään. Mielenterveyden edistäminen on myös kriisien ennaltaehkäisyä, ongelmanratkaisutökalujen tarjoamista, sekä tiedon tarjoamista.

Mielenterveyden edistäminen pyrkii vahvistamaan positiivista mielenterveyttä eli mielen hyvinvointia lisäämällä psyykkistä hyvinvointia, osaamista ja resilienssiä luoden tukea antavia elinolosuhteita ja ympäristöjä. (WHO 2004)

THL:n määritelmän mukaan mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista. Sen tavoitteena on vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen.

Mielenterveyttä edistetään yksilötasolla tukemalla esimerkiksi itsetunnon ja elämänhallinnan vahvistamista ja yhteisötasolla vahvistamalla sosiaalista tukea ja osallisuutta sekä lisäämällä lähiympäristöjen viihtyisyyttä ja turvallisuutta. Rakenteiden tasolla esimerkiksi turvaamalla taloudellinen toimeentulo ja tekemällä yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka vähentävät syrjintää ja epätasa-arvoa.

3. Yhteinen käsitys siitä, mitä mielenterveyden edistäminen on kunnassamme

Kuhmon kaupungin laaja hyvinvointi- ja turvallisuuskertomus/ehkäisevän päihdetyön suunnitelma on asiakirja, jossa kuvataan kaupungin ja sen sidosryhmien toimenpiteitä, joilla edistetään myös mielenterveyttä. Laaja-alainen työskentely mielenterveyden edistämiseksi näkyy selkeästi asiakirjan toteumissa. Laaja suunnitelma laaditaan samanaikaisesti kaupungin strategiavalmistelun kanssa ja vuosittaiset toimenpidesuunnitelmat työstetään yhdessä talousarviosuunnittelun kanssa.

Mielenterveyden edistäminen kunnassamme tarkoittaa peruspalveluiden turvaamista, matalan kynnyksen kulttuuritoimintaa, sekä terveys-, liikunta- ja kulttuuripalveluiden saavutettavuutta – myös haavoittuvaisten ryhmien parissa. Se tarkoittaa avointa, läpileikkaavaa toimintakulttuuria ja tiedon tarjoamista hyvinvointiin liittyvistä aiheista, sekä aktiivista kehitystyötä. Siihen liittyy myös Kaikukortti-, ikääntyneiden liikuntapassi ja harrastuskokeilumahdollisuudet, joiden kautta edistetään minäpystyvyyden ja osallisuuden tunteiden vahvistusta.

4. Yhteinen käsitys siitä, mitkä mielenterveyden edistämisen tehtävät painottuvat kunnan työntekijöiden työssä - kuntanne keskeiset mielenterveyden edistämisen toimijat

Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen on vahva myös kaupungin työssä, vaikka hyvinvointialueen korjaavan toiminnan asiantuntijat ovatkin mielenterveystyön ammattilaisia (mielenterveys- ja päihdeyksikkö, sosiaalityö, neuvola, opiskeluhuolto).

Viime vuosina kaupungin toiminnoissa lasten ja nuorten painopisteenä on ollut tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen, vahvuusperustainen työote, kiusaamisen vastainen työ ja varhainen puuttuminen. Keskeisinä toimijoina varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja lukion henkilöstö, nuorisopalvelut, liikuntapalvelut, musiikkiopisto, kirjasto.

Aikuisväestön mielenterveyden edistämisen työtä tehdään tukea, osallisuutta, olosuhteita, viihtyvyyttä ja turvallisuutta tarjoamalla. Työtä tehdään kaikilla toimialoilla: työllisyyspalvelut, liikuntapalvelut, musiikkiopisto, kirjasto, tekniset palvelut, elinkeinopalvelut, maaseutupalvelut ja keskushallinto. Samalla edistetään myös koko Kuhmon väestön mielen hyvinvointia. Tiedonjako, tapahtumatyö, palvelujen kehittäminen ja tarjoaminen sekä monipuolinen yhteistyö edesauttavat mielenterveyttä edistävien toimijoiden työskentelyä.

5. Kuvaus mielenterveyden edistämisen osaamisesta kunnassamme ja miten osaamista tulisi kehittää

Mielenterveyden edistämiseen liittyvää osaamista on Kuhmossa paljon ja kehittämistyölle on positiivinen tahtotila.

Asiantuntijoiden osaamista kaupunkiorganisaatiossamme on kasvatuksen, työllisyyden, terveyden, liikunnan ja kulttuurin aloilla. Nämä tehtäväkokonaisuudet liittyvät tiiviisti kuntalaisten mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Lisäksi organisaatiossamme on vahva palvelumuotoilun osaaminen.

Merkittävimmät ja vaikuttavimmat toimenpiteet valtuustokaudella 2021–2025 ovat mm. lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen, vahvuusperustaisen työotteen sekä kiusaamisen ja perheväkivallan ennaltaehkäisevän työn olemassa olevien käytänteiden kartoittaminen. Ankkuritoiminnan käynnistyminen ennaltaestävänä ja moniammatillisena toimintana on tärkeässä roolissa nuorten ja heidän perheidensä tukemisessa.

Kuhmon kaupunki toimii Hyvänmielen kunta -pilottina valtuustokauden alussa. Pilotin aikana mielen hyvinvoinnin edistäminen nostettiin esille vahvana osana hyvinvointityötä ja kehittäminen jäi elämään hyvinvointisuunnitelmaan. Mielenterveystaitojen lisäämiseksi KATE-hanke on järjestänyt/järjestää lähiaikoina koulutustilaisuuksia kaupungin esihenkilöille ja opetushenkilöstölle. Mieli Kainuu ry järjestää vertaisohjaajakoulutuksen kuntalaisille mielenterveyden tuen työhön.

Kehittämistoimenpiteitä on tullut esille mm.

- koulutustarve puheeksi ottamisen menetelmistä
- tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelman valmistelu
- yksinäisten nuorten aikuisten kohtaamispaikkojen ja -tilanteiden puute
- vetäytyvien kuntalaisten osallistaminen
- koulutusta mielenterveyden ennakko vaikutusten käyttöönottoon ja arviointiin
- mielen hyvinvoinnin edistämistyön edelleen kirjaaminen laajaan hyvinvointisuunnitelmaan keskeiseksi painopistealueeksi

6. Yhteinen näkemys siitä, mitkä tekijät kunnassa tukevat mielenterveyden edistämisen toimia – mitkä asettavat haasteita

Kuhmo on kooltaan pieni kaupunki, jossa yhteistyö eri toimijoiden kesken mielenterveyden edistämässä on helpompi toteuttaa. Eri toimijat tuntevat toisensa hyvin, mikä helpottaa yhteistyötä.

Hyvinvointisuunnitelman raportissa esitetään haasteita, jotka vaikuttavat mielenterveyden edistämiseen Kuhmossa. Miten pystymme vastaamaan mm. nuorten päihteiden käytön ongelmiin, liikunta-aktiivisuuden vähäisyyteen sekä ilkivalta- ja häiriökäyttäytymiseen?

Haasteena on myös ikääntyvä väestö, jolla on kasvava palveluntarve. Myös yksinäisyyden kokemukset kasvavat iän myötä. Miten ennakoimme riittävästi palvelurakenteen uudistaminen ja riittäviin resursseihin sekä oikean suuntaisiin toimenpiteisiin mielenterveyden näkökulmasta? Kuinka tavoitamme ne ikääntyneet, jotka hyötyisivät kaupungin palvelutarjonnasta?

Resurssien rajallisuus haastaa – ei ainoastaan talouden näkökulmasta, vaan myös ajankäytöllisesti. Organisaatiossamme on paljon kokemusta hanketyön kautta tapahtuvasta kehittämistyöstä, monialaista osaamista, ja toimijoiden välistä yhteistyötä. Hankkeet tuovat mukanaan lisäresursseja. Arvoihin kuuluu hyvän jakaminen ja sinnikäs työ.

Haasteena on lisäksi myös se, että emme välttämättä vieläkään tunnista kaikkia olemassa olevia toimenpiteitä mielenterveyden edistämisen tai estämisen näkökulmista.

7. Mielenterveyden edistämisen kehittämiskohteet kunnassamme

Lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin sekä tunne- ja kaveritaitojen edistämistyö sekä ennaltaehkäisevä päihdetyö ovat edelleen tärkeitä painopisteitä. Resurssien käyttäminen lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen vähentää ongelmien syntymistä ja kasvamista pitkällä aikajänteellä katsottuna. Tämä niin taloudellisesti kuin inhimillisesti katsottuna järkevää.

Toinen tärkeä kehittämiskohde on niin ikääntyvän väestön kuin koko väestönkin mielenterveyden edistämisen näkökulman ja vaikutusten huomiointi sekä aktiivinen esille nostaminen palvelurakenteissa ja laaja-alaisissa toimenpiteissä.

Verkostoyhteistyö kaupunkiorganisaation sisällä ja rajapinnoilla ovat merkityksellisiä ja mahdollistavat pistemäisestä toiminnasta laaja-alaisen näkökulmien huomiointiin sekä kokonaisvaltaisen mielen hyvinvoinnin edistämistyöhön.

LIITE KATE-hankkeen kysely kuhmolaisille

Kate-hankkeen tarkoituksena on edistää toimenpiteitä mielen hyvinvoinnin tueksi. Hankkeen työntekijät jalkautuivat 1.10.2024 tapaamaan kuhmolaisia kaupungin keskustaan. He tavoittivat yhteensä 50 paikallista vastaamaan kysymyksiinsä.

Tapaamisessa esille nousseista asioista kooste:

Lapset vastasivat piirtämällä, että heille hyvää mieltä tuovat

- ystävät ja perhe
- harrastukset
- kotieläimet
- luonto
- musiikki ja kuulokkeet

Kuhmoon toivotaan mielen hyvinvoinnin tueksi

- sosiaalista ja yhteisöllistä toimintaa toisia arvostaen
- matalan kynnyksen tukea arkeen
- aktiviteetteja sisälle, ulos ja luontoon
- palveluista tiedottamista
- avoimia kohtaamispaikkoja
- kohdennettuja toimia eri ikäisille, eri sukupuolille, elintapoihin

Mielen hyvinvoinnin tapahtuma Kuhmossa, jonka sisällöksi kuntalaiset ideoivat

- toivoa ja iloa ihmisille (nauru ja huumori, eläinten rapsuttaminen, bändin esiintyminen ja tarinoita mielenterveydestä, kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja, mielenterveyspalvelujen esittely ja niiden saavutettavuus)
- aktivoivat tehtäväpisteet (kädentaitoja ja pajatoimintaa, sauvakävelyä ja ilmaisia aktiviteetteja, osallistava konsertti)
- muistelupaikka muistojen jakamiseen
- sosiaalinen ja yhteisöllinen toiminta (ohjelmaa eri ikäisille suunnattuna, luontoa hyödyntävät tapahtuma, lasten ja ikääntyneiden yhteistapahtuma, tietoa torille)

LIITE Liikenneturvallisuuden kehitys Kuhmossa



Tieliikenteessä kuolleet ja loukkaantuneet Kuhmo 2015–2024. Vuodelta 2024* ennakkotieto.
Lähde: Ramboll, Kuhmon liikenneturvallisuusryhmän kokous 1/2025.