

# OSA I VÄESTÖN HYVINVOINNIN KEHITYS VALTUUSTOKAUDELLA 2017 - 2021

## 1. Hyvinvoinnin edistämisen tehtävä Vaalassa

Kuntalain mukaan kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen on kunnan perustehtävä. Terveystieteiden alalla määritellään lisäksi laajasti kunnan tehtäviä kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Vaalan kunnassa poikkihallinnollisen hyvinvointityön koordinaatiovastuu on itsenäisellä hyvinvointiosastolla. Hyvinvointiosasto toimii hyvinvointilautakunnan alaisuudessa. Hyvinvointilautakunnan tehtävänä on johtaa ja kehittää poikkihallinnollista hyvinvointitoimialaa sekä vastata ennaltaehkäisevien hyvinvointipalvelujen ja -toimintojen asukaslähtöisestä järjestämisestä. Lautakunta seuraa ja arvioi palvelujen ja toimintojen vaikuttavuutta ja huolehtii siitä, että asukkaat ja käyttäjät saavat mahdollisuuden osallistua palveluiden ja toimintojen suunnitteluun ja kehittämiseen. Hyvinvointilautakunta päättää myös hyvinvointikertomuksesta ja sen painopistealueista, seuraa ja arvioi vuosittaisen hyvinvointisuunnitelman toteutumista. Hyvinvointityö on Vaalassa organisoitu ikäkausiverkostoihin ja hyvinvointilautakunta päättää ikäkausiverkostojen asettamisesta, toiminnan edellytyksistä sekä työskentelyn etenemisestä. Organisaatiomuutoksen myötä hyvinvointiosaston alaisuuteen kuuluvat hyvinvointi-, nuoriso-, kirjasto- ja kulttuuripalvelut. Vuoden 2022 alusta myös liikuntapalvelut. Myös vanhus- ja vammaisneuvosto, lapsiparlamentti, nuoriso- ja vapaa-ajan asukasneuvosto kuuluvat hyvinvointiosaston toimintakenttään.

## 2. Arviointi valtuustokaudesta 2017-2021

Valtuustokauden 2017-2021 lopulla elimme yhteiskunnallisesti monien muutoksien Suomessa. Nämä muutokset vaikuttivat ja tulevat vaikuttamaan maaseudun ja harvaan asuttujen alueiden tulevaisuuden näkymiin. Muutokset, jotka liittyvät aluehallintoon sekä sosiaali- ja terveystieteiden järjestelmään, muuttavat myös tulevaisuuden kuntaa. Tulevaisuudessa vastuu kuntalaisten hyvinvoinnista säilyy vahvasti kunnilla. Vaalan kunta lähti jo Sipilän hallituskaudella kehittämään ja panostamaan rakenteellisesti ja toiminnallisesti kuntalaisten hyvinvointia edistävään toimintaan. Vaalan valtuusto päätti vuoden 2018 lopulla perustaa itsenäiseksi osastoksi hyvinvointiosaston. Vaalan kunta osallistui Lapin liiton ja Pohjois-Pohjanmaan liiton yhteiseen Maaseudun arjen palveluverkosto -hankkeeseen vuosina 2017-2019. Hankeyhteistyönä kehitettiin vuosien 2017-2019 aikana monialaista toiminnallista yhteistyötä ns. Arjen turvaa -toimintamalliin perustuen sekä asukkaiden hyvinvoinnin ja turvallisuuden vahvistamiseksi. Vaalan kehittämistyötä on arvioitu THL:n SOIHTU -tutkimuksessa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-507-0>. Hyvinvointityön rakenteen ja toiminnan kehittyessä, Vaalan kunnassa nähtiin tarpeelliseksi perustaa itsenäisen toimialan hyvinvointiosasto. Lisäksi hyvinvointityötä käytännössä toteuttavaksi tahoksi perustettiin ikäkausiverkostot. Verkostoihin kuuluu jäseniä poikkihallinnollisesti kunnasta, Oulunkaaren kuntayhtymästä, yhdistyksistä ja yrityksistä. Lisäksi mukana on yksittäisiä aktiivisia kuntalaisia.

SOIHTU- tutkimuksen arvioinnin perusteella näyttää siltä, että alueellisesta ja paikallisesta verkostoyhteistyöstä saatiin Vaalan kunnassa toiminnan kehittämiseen myönteistä tukea ja vahvistusta voimavarakeskeiselle hyvinvointityölle. Vaalan kunta käytti hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa laaja-alaisesti yhteistyöprosessin keskeisinä työvälineinä. Tämä tuki kuntastrategian toimeenpanoa ja toimivat syötteinä kuntamme hyvinvointityön ydinprosesseille. Tiedolla johtamisen tietopohjaa laajennettiin alueellisessa yhteistyössä kehitettyjen työvälineiden avulla. Vaalassa toteutettiin mm. toimijakartoituksia, kokemustiedon keräämiseen kehitettiin uusia helppokäyttöisiä työvälineitä, esimerkkinä HYTE-kortti ja "joogaajakuva" koetun hyvinvointitiedon keruussa. Toimijoiden välisen yhteistyön tiivistäminen perustui sopimuksellisuuteen, taloudellisiin kannustimiin ja dialogiseen vuorovaikutukseen. Kunta ja useita eri toimijoita allekirjoittivat elinvoimasopimuksen toukokuussa 2018.

Kunnassa oli käynnissä ESR-rahoitteinen Työkykyä ja hyvinvointia luonnosta - hanke, jossa kehitettiin uudenlaista työllisyydenhoidon toimintatapaa ja valmennusta. Hanke käynnistyi huhtikuussa 2017 ja päättyi

maaliskuussa 2020. Hankkeen tavoitteena oli saada pitkäaikaistyöttömät ja syrjäytymisuhan alla olevat henkilöt mukaan toimintaan ja löytää heille yksilölliset jatkopolut heidän fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja toiminnalliset näkökulmat huomioon ottaen. Toiminnassa haluttiin hyödyntää Vaalan paikallisia vahvuuksia: luontoa, lähipalveluja, yrityksiä ja kulttuuriympäristöjä. (Työllisyysuhanke 2017) Samanaikaisesti Maaseudun arjen palveluverkosto -hankkeen kanssa kunnassa oli käynnissä kuntastrategian, hallintosäännön ja johtamisjärjestelmän uudistaminen. Maaseudun arjen palveluverkosto -hanke kytkeytyi kuntastrategian valmisteluun ja hyvinvointikertomustyöhön.

Vaalan kuntastrategiassa tulevaisuuden Vaala määritellään vetovoimaiseksi työpaikaksi, yhteisölliseksi ja hyvinvoivaksi kunnaksi, viihtyisäksi asuinpaikaksi, yritysmyönteiseksi ja laadukkaiden palveluiden kunnaksi, taloudellisesti vakaaksi toimijaksi ja fiksuksi omistajaksi. Hyvinvointisuunnitelmassa jäsennettiin tilannetta tarkemmin elinkaarimallin mukaisesti: lapset ja lapsiperheet, nuoret, työikäiset ja ikäihmiset. Kunnan visiossa hyvinvointi määriteltiin turvalliseksi ja terveelliseksi arjeksi sekä elämäksi yhdessä ystävien kanssa. Vaalan kuntastrategian mukaan hyvinvointia lisää kuntalaisten tunne siitä, että minusta ja läheisistäni pidetään huolta. Hyvinvoinnin varmistamiseen kuuluvat myös laadukkaat palvelut sekä harrastus- ja kouluttautumismahdollisuudet. Myös viihtyisän ympäristön nähtiin lisäävän kuntalaisten arjen sujuvuutta ja hyvinvointia. Elinvoimaisuutta tuetaan hyvällä maankäytöllä ja liikennepolitiikalla, kuntatalouden hoitamisella ja puhtaan luonnon vaalimisella. Kuntalaisten hyvinvoinnista huolehtiminen on Vaalan kunnan hyvinvointityön tärkeimpiä päämääriä. Päämäärän saavuttamista tukevat toimenpiteeksi määritellään elämäkaaren mukaisesti visiot, päämäärät, painopisteet ja kehittämiskohteet sisältävä vuosittainen hyvinvointisuunnitelma. Hyvinvointisuunnitelman toimenpiteet viedään myös osaksi kunnan toiminta- ja talousarvion valmistelua. Toimenpiteiden toteutumisesta seurataan ja arvioidaan osavuositarkastuksissa ja tilinpäätöksessä. Valtuustokauden aikana kunta uudisti myös järjestöavustuskriteeristön sekä keräsi kuntalaisten hyvinvointitietoa indikaattoritiedosta, hyvinvointikyselyin ja joogaajakuvan avulla. Vaalan kunta haluaa kerätä monipuolisesti ja säännöllisesti tietoa kuntalaisten hyvinvoinnista. Vaalan kunta otti myös osallistavan toimintatavan yhteiseksi työvälineeksi hyvinvointisuunnitelmien laatimiseen ja toteuttamiseen. Kunta tekee yhteistyötä yhdessä eri toimijoiden, esimerkiksi järjestöjen, yritysten, vanhus- ja vammaisneuvoston, nuorisoneuvoston, vapaa-ajan asukasneuvoston sekä kuntalaisten kanssa. Valtuustokauden aikana Vaalassa kokeillaan myös osallistavaa budjetointia. Vuonna 2019 kohdistettiin 10000 euroa kokeilevana osallistuvana budjetointina nuorisoneuvostolle. Nuorisoneuvosto päätti rahan käytöstä kuulemalla muita nuoria. Heitä ohjeistettiin, että rahalla tulisi edistää nuorten hyvinvointia. Vuonna 2020 vanhus- ja vammaisneuvosto päättää osallistavan budjetoinnin keinoin 10 000 euron käytöstä. Vaalan kunta järjestää säännöllisesti ikäkausiverkostotyön lisäksi myös Meidän Vaala - tilaisuuksia tammikuussa, toukokuussa ja syyskuussa. Tilaisuuksien tarkoituksena on ajankohtaisten hyvinvointiin liittyvien asioiden läpikäynti ja yhteiskehittäminen.

Merkittävin kuntalaisten hyvinvointiin vaikuttanut tekijä valtuustokauden 2017-2021 loppupuolella oli koronakriisi. Rajoitustoimet ja suositukset, joiden tarkoituksena oli turvata kuntalaisten hyvinvointi, terveys ja terveydenhuollon kantokyky koronakriisin aikana, onnistuivat hidastamaan epidemian leviämistä ja suojaamaan riskiryhmiä. Näiden poikkeustoimien kääntöpuolena on kuitenkin ollut negatiivisia sosiaalisia ja taloudellisia vaikutuksia. Positiivisia vaikutuksia on havaittu eli digitaaliset palvelut ovat sopineet osalle kuntalaisia paremmin kuin fyysiset tapaamiset. Poikkeustilanteen vaikutukset eivät ole kuitenkaan jakautuneet kuntalaisissa tasaisesti, minkä vuoksi on tärkeää suunnata erityistä huomiota heihin, joiden hyvinvointia poikkeustilanne on koetellut eniten. Koronaepidemian kaikkia vaikutuksia ei ole vielä mahdollista arvioida, mutta tulevassa hyvinvointityön suunnittelussa on pyrittävä mahdollisimman hyvin huomioimaan, ymmärtämään ja reagoimaan koronakriisin vaikutuksiin. Palveluiden saatavuuden keskeytyminen tai heikkeneminen on vaikuttanut monen erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten hyvinvointiin. Kuntamme talous tarvitsee hyvinvoivia ihmisiä ja ihmiset toimivaa taloutta voidakseen hyvin. Investoimalla ihmisten hyvinvointiin, investoidaan samalla talouteen.

Vaalassa poikkeusolot tulivat voimaan maaliskuun puolivälissä 2020. Kokoontumiset ja tapahtumat lopetettiin tai keskeytettiin ja niitä, joille se oli mahdollista, kehoitettiin siirtymään etätöihin. Rajoitustoimet pysäyttivät nopeasti ravintola- ja hotellialan toiminnan sekä urheilun ja kulttuurin tapahtumat. Epidemian aiheuttamien

kokoontumisrajoitusten seurauksena oli ennennäkemätön tilanne, jossa huomattava osa kunnan palvelutoiminnasta ja ihmisten normaaleista kohtaamisista jouduttiin keskeyttämään. Koulujen ja päiväkotien toimintaa rajoitettiin kahden kuukauden ajan ja moni vanhempi joutui tasapainoilemaan työnteon, lasten hoidon ja lasten etäkoulun välillä. Yli 70-vuotiaat joutuivat karanteeninomaisiin olosuhteisiin ja yksinäisyyden kokemus leimaa edelleen monen arkea. Monet tukitoimet ja palvelut lopetettiin väliaikaisesti tai niiden taso heikkeni, mikä tarkoitti usealle kuntalaiselle heikentynyttä elämänlaatua ja ongelmia arjen asioiden hoitamisessa. Rajoitustoimet osoittautuivat tehokkaiksi epidemian hillitsemisessä. Oulunkaaren sosiaali- ja terveystoimet ovat toimineet koronakriisin aikana suhteellisen tehokkaasti. Ainoa ongelma on ollut varatulla ajalla saapumatta jättäminen tai aikojen peruminen. Tämä voi johtaa myöhemmin sairauksien ja riskitekijöiden pahenemiseen ja tätä kautta palvelutarpeiden kasvuun. Kriisin taloudelliset vaikutukset kuntaamme riippuvat siitä, kuinka pitkäksi ja vakavaksi epidemia osoittautuu. Vaalan kunta joutuukin miettimään taloudellisen kestävyysvajeen sopeutustoimia. Tämä on tehtävä siten, ettei samalla heikennetä haavoittuvassa asemassa olevien kuntalaisten elämisen edellytyksiä entisestään. Lisäksi erityisesti nuorten hyvinvoinnin vahvistamisen tulee olla koronan jälkeisten toimien keskiössä. Nuorten aikuisten syrjäytymisen ehkäisy on sekä kansantaloudellisesti että inhimillisesti olennaista.

[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162283/VN\\_2020\\_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162283/VN_2020_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-507-0>

### 3. Arvio kuntalaistemme hyvinvoinnista valtuustokaudella 2017-2021

Valtuustokautena 2017-2021 koettua hyvinvointitietoa ja indikaattoritietoa on kerätty monin eri tavoin. Koettua hyvinvointitietoa on kerätty [otakantaa-kyselyllä](#), päihdetilannekartoituksella sekä maakunnallisella Minun arkeni ja elämäni kyselyllä (2021) sekä lukuisilla hyvinvointikäsitteen "joogaaja"-kuvilla useissa eri tilaisuuksissa ja ikäkausiverkostoissa. Lisäksi ammattilaiset sekä kunnasta että Oulunkaarella ovat tuottaneet tietoa hyvinvointityöhön heikommassa asemassa olevien asiakkaiden näkemyksistä. Kuntalaisia on osallistettu lisäksi esimerkiksi Meidän Vaala -tilaisuuksissa, kyläkerroksilla, yhdistystapaamisissa, ikäkausiverkostoissa, neuvostoissa sekä useissa muissa yleisötilaisuuksissa. Laajan aineiston perusteella käynnistettiin työ neljän kehittämisteeman edistämiseksi jo valtuustokaudella 2017-2021: Ikäihmisten kotona pärjäämisen tukeminen, yksinäisyyden lievittäminen (kaikki ikäluokat), ehkäisevä päihdetyö ja koulukiusaaminen. Nämä teemat ovat kehittämiskärkiä myös valtuustokaudella 2021-2025. Minun arkeni ja elämäni kyselyn tulosten perusteella uudelle valtuustokaudelle nousee kehittämisteemaksi myös taloudellinen hyvinvointi. Kuntalaisten esille nostamien hyvinvointihuolien ratkaisemiseksi poliittiset päätöksentekijät päättivät hyvinvointisuunnittelijan määräaikaisen pilotin käynnistämisen vuoden 2020 lopulla. Hyvinvointisuunnittelija koordinoi erityisesti kärkeemoihin liittyviä käytännön toimenpiteitä. Ehkäisevän päihdetyön lakisääteisen tehtävän toteuttamiseksi ja toimenpiteiden suunnitteliseksi laadittiin vuoden 2020 lopulla Vaalan ehkäisevän päihdetyön ohjelma: <https://www.vaala.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vaalan-ehk%C3%A4isev%C3%A4n-p%C3%A4ihdety%C3%B6n-ohjelma-2021-2025.pdf>. Ohjelman toteutumista seurataan ja arvioidaan osavuositarkastuksissa ja tilinpäätöksessä osana vuosittaisen hyvinvointisuunnitelman arviointia ja raportointia.

## Hyvinvointikäsité Pohjois-Pohjanmaalla

(Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointisopimus 2019-2025)

Minä, pohjoispohjalainen ihminen, voin hyvin silloin, kun koen eläväni hyvää arkea ja mielekästä elämää.

Hyvinvointiini vaikuttavat jokapäiväiset arjen tarpeeni, askareeni, yhteisöni ja ympäristöt, joissa elän ja toimin. Oma toimintani ja arjen valintani vaikuttavat omaan, läheisten ja tulevien sukupolvien hyvinvointiin.

Toivon tulevani kuulluksi, nähdyksi, hyväksytyksi ja ymmärretyksi ihmisenä enkä yksittäisten tarpeideni kautta.



**muutos**  
RYT. POHJOIS-POHJANMAA

Valtuustokaudella 2017-2021 kunta edisti kuntalaisten osallisuutta monella tavalla. Kuntalain 22 § todetaan, että kunnan asukkailla ja palvelujen käyttäjillä on oikeus osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. Valtuuston on pidettävä huolta monipuolisista ja vaikuttavista osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksista ja menetelmistä. Osallistumista ja vaikuttamista voidaan edistää erityisesti: 1) järjestämällä keskustelu- ja kuulemistilaisuuksia sekä kuntalaisraateja; 2) selvittämällä asukkaiden ja kunnassa säännönmukaisesti tai pitempiaikaisesti asuvien tai oleskelevien palvelujen käyttäjien mielipiteitä ennen päätöksentekoa; 3) valitsemalla palvelujen käyttäjien edustajia kunnan toimielimiin; 4) järjestämällä mahdollisuuksia osallistua kunnan talouden suunnitteluun; 5) suunnittelemalla ja kehittämällä palveluja yhdessä palvelujen käyttäjien kanssa ja 6) tukemalla asukkaiden, järjestöjen ja muiden yhteisöjen oma-aloitteista asioiden suunnittelua ja valmistelua. Onnistumistamme osallisuuden edistämisestä voi arvioida <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?r=KUNTA785> tai [Sotkanetin](https://www.sotkanet.fi/) osallisuusindikaattoreilla.

Tiedottamista ja viestintää kehitettiin palkkaamalla kuntaan viestinnän asiantuntija. Tällä henkilöresurssilla tavoittelemme avointa ja läpinäkyvää viestintää kaikille kuntayhteisömme jäsenille. Useilla eri tavoilla kuntalaisia ja vapaa-ajan asukkaita on jo osallistettu päätöksentekoon. Kunnan vaikuttamistoimielimet: Vanhus- ja vammaisneuvosto, nuorisoneuvosto, vapaa-ajan asukasneuvosto sekä vuoden 2021 alusta perustettu lapsiparlamentti voivat antaa lausuntoja, ehdotuksia, kehittämisideoita yms. kunnan toimintaan ja talousarvioon. Hallintosäätöuudistuksen myötä nuorisoneuvosto sekä vanhus- ja vammaisneuvosto saivat edustajansa kunnan päätöksentekuelimiin. Kuntalaisten osallisuuden edistäminen on Vaalassa yksi tärkeimmistä tehtävistä ja kehitettävistä asioista. Tulevan valtuustokauden aikana onkin syytä laatia osallisuus- ja vuorovaikutussuunnitelma osallisuuden parantamiseksi. Tähän hyvän pohjan antaa [https://www.ppshe.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisllytyppi/Pop\\_Osallisuudentukipaketti%20valmis.pdf](https://www.ppshe.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisllytyppi/Pop_Osallisuudentukipaketti%20valmis.pdf) Osallisuuden tukipaketti. Osallisuudella tarkoitetaan ihmisen kokemaa ja konkreettista kuulumista yhteiskuntaan, paikallisyhteisöihin ja elämistä itselle sopivalla tavalla. Tähän kuuluu voimaantuneisuus ja kyvykyys olla kulloistenkin voimavarojensa mukainen aktiivinen toimija sekä omassa elämässään että yhteiskunnassa. Osallisuutta kokeva tulee kuulluksi ja nähdyksi toivomallaan tavalla ja edistää itselleen tärkeitä asioita. Ihmisen yhteiskunnallista osallisuutta määrittävät samanaikaisesti taloudelliset, sosio-kulttuuriset ja poliittiset tekijät. Turvattu toimeentulo ja hyvinvointi vaikuttavat omaehtoisen ja merkityksellisen tunteen syntymiseen, ja edelleen kiinnostukseen yhteiskunnallisista asioista ja niihin vaikuttamisesta.

Oikeus osallistua yhteiskunnan ja oman elinympäristönsä kehittämiseen on määritelty perustuslaissa. Osallistumisoikeus ja osallistuminen tukevat ihmisen osallisuutta yhteiskunnassa ja omassa elämässä.

Kuntalaisten osallisuuden edistäminen on osa demokratiaa. Kunnan tehtävänä on tarjota osallistumismahdollisuuksia, tukea omaehtoista toimintaa ja hyödyntää kuntalaisten ja yhteisöjen asiantuntijaosaamista. Osallistamisessa kunta kutsuu kuntalaisia ja muita toimijoita osallistumaan johonkin jo melko määriteltyyn asiaan. Osallisuutta voidaan arvioida toisaalta yksilön kokemuksena ja toisaalta organisaation tasolla, miten eri toiminnot ja palvelut onnistuvat edistämään osallisuutta. Tässä hyvinvointikertomuksessa osallisuutta tarkastellaan nimenomaan kuntaorganisaation näkökulmasta: millaisia osallistumismahdollisuuksia kunta tarjoavat kuntalaisille osallisuuden vahvistamiseen niin päätösten valmistelussa kuin palveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä. Ikäkausittaisissa arvioinneissa otamme kantaa osallisuuden edistämiseen valtuustokaudella 2017-2021. Hallintosäätöuudistuksen yhteydessä vuonna 2020 vanhus- ja vammaisneuvosto sekä nuorisoneuvosto voivat nimetä läsnäolo- ja puheoikeudella edustajan ja varaedustajan elinvoima- ja hyvinvointilautakuntiin, kunnanhallitukseen ja kunnanvaltuustoon.

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta astui voimaan 1.3.2019 ja se korvaa yli 25 vuotta vanhan lain (728/1992). Laissa kuntien kulttuuritoiminnalle asetetaan tavoitteet ja määritetään aiempaa selkeämmin keskeiset tehtäväkokonaisuudet. Laki kuntien kulttuuritoiminnasta (166/2019) säättää kunnan kulttuuritoiminnan järjestämisestä, siihen liittyvistä tavoitteista, tehtävistä, yhteistyöstä, asukkaiden osallistumisesta, tiedon tuottamisesta ja toiminnan arvioinnista, valtionrahoituksesta sekä kehittämistehtävästä. Laissa kunta edistää kulttuuritoiminnalla kulttuurin ja taiteen tekemistä, harrastamista, saatavuutta ja käyttöä sekä taide- ja kulttuurikasvatusta ja kulttuuriperintöä. Lain tavoitteena on ensinnäkin tukea ihmisten mahdollisuuksia luovaan ilmaisuun ja toimintaan sekä kulttuurin ja taiteen tekemiseen ja kokemiseen. Toisekseen edistää kaikkien väestöryhmien yhdenvertaisia mahdollisuuksia ja osallistumista kulttuuriin, taiteeseen ja sivistykseen. Kolmanneksi vahvistaa väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä kulttuurin ja taiteen keinoin. Ja neljäntenä tavoitteena luoda edellytyksiä paikallisen ja alueellisen elinvoiman kehittymiselle ja sitä tukevalle luovalle toiminnalle kulttuurin ja taiteen keinoin. Lakiin on aiempaa tarkemmin kirjoitettu auki kulttuuritoiminnan tehtäväkokonaisuudet, joita kunnan tulee järjestää huomioiden paikalliset olosuhteet ja voimavarat sekä eri väestöryhmien tarpeet. Kunta voi järjestää kulttuuritoiminnan itse taikka yhteistyössä toisten kuntien kanssa tai muulla tavoin, esimerkiksi, avustamalla tai hankkimalla palveluja. Valtuustokaudella 2017-2021 laadittiin vuosiksi 2019-2020 oma kulttuuriohjelma, jonka toimenpiteitä toteutettiin valtuustokauden loppupuolella. Tulevan valtuustokauden hyvinvointisuunnitelmassa kulttuurihyvinvointi on hyvä huomioida osana tätä asiakirjaa.

Vuonna 2019 Oulun kaupunki esitti yhteistyötarjouksen Vaalan kunnalle osallistua Oulu2026-kulttuuripääkaupungin toteutukseen, mikäli Oulu valitaan tämän nimityksen haltijaksi vuodeksi 2026. Oulu2026-hankkeen tavoitteena on kasvattaa koko Pohjois-Pohjanmaan ja Pohjois-Suomen vetovoimaa ja lisätä eurooppalaisten tietoisuutta seudun kulttuuritarjonnasta. Euroopan Unioni on päättänyt vuosina 2020-2033 toteutettavista kulttuuripääkaupungeista ja niiden valintamenettelystä (N:o 445/2014/EU). Kulttuuripääkaupunkitoiminnan tavoitteena on edistää kaupunkien kehittymistä kulttuurin avulla, tuoda esiin Euroopan kulttuurien rikkautta ja yhteistä kulttuuriperintöä sekä edistää keskinäistä ymmärrystä ja vuoropuhelua. EU:n päätöksessä määritellään kulttuuripääkaupunkien hakuprosessi, valintakriteerit, tavoitteet ja vuorovuodet, mistä maasta kulttuuripääkaupungit vuosina 2020-2033 valitaan. Suomi ja Slovakia ovat vuorossa 2026 – kummastakin maasta valitaan kansallisessa kisassa yksi kaupunki Euroopan kulttuuripääkaupungiksi. Vaalan kunta päätti lähteä mukaan Oulu2026 -kulttuuripääkaupunkin toteutukseen. Kunta jätti hakemusvaiheessa useita ehdotuksia kulttuurin edistämiseksi Vaalassa. Valtuustokauden aikana Vaalan kunta tiivistä yhteistyötä myös Oulujokilaakson kuntien ja Humanpoliksen kanssa kulttuuri- ja kulttuurimatkailevien asioiden edistämiseksi. Yhdessä laadimme ja haimme hakemuksia esimerkiksi Löytöretki taiteeseen -hankkeeseen, joka ei valitettavasti saanut rahoitusta useammastakaan yrityksestä huolimatta. Valtuustokauden päätteeksi keväällä ja alkukesästä 2021 suunniteltiin Muhoksen Lemmonpolun valoisen sisartapahtumat sekä Utajärvelle että Vaalaan. Vaalassa tapahtuma toteutetaan 2021 syksyllä Hallavalot tapahtumana. Yhteistyö Brandstein Oy:n ja Valentin Vaala elokuvafestivaalin toteuttamiseksi käynnistettiin myös valtuustokauden lopulla.

Digihyvinvointia ja digitukea on syytä kehittää myös tulevan valtuustokauden aikana. Digitalisaatio eli käytännössä digitaalisten palveluiden kehittäminen ei ole näkynyt kunnan strategioissa tai hyvinvointisuunnitelmissa riittävän hyvin. Valtuustokausi 2017-2021 osoitti, että kaikenikäiset kuntalaiset

tarvitsevat digitukea, digituen täytyisi olla organisoitua ja digituella täytyisi kyetä lisäämään kuntalaisten digiosaamista. Valtuustokauden 2017-2021 aikana on havaittu, että digitukea tarvitsevien kuntalaisten tavoittaminen on haastavaa, perheiden ja kotitalouksien taloudelliset hyvinvointihuolet ovat usein este digilaitteiden hankkimiselle, kunnalla ei ole ollut resurssia digihyvinvointia edistävään työhön ja sen organisointiin, kaikilla kuntalaisilla ei välttämättä ole myöskään perusosaamista digilaitteiden käyttöön. Digihyvinvoinnin edistäminen nouseekin esille selkeänä kehittämiskokonaisuutena tulevalle valtuustokaudelle.

Valtuusto on seminaareissa ja hyvinvointilautakunta kokouksissaan tuottanut tietoa myös kunnan hyvinvointityöhön. Seuraavassa analyysia ja yhteenvetoa kerätystä kokemustiedosta ja eri kohderyhmien tekemästä arvioinnista:

### 3.1. Lasten ja lapsiperheiden hyvinvointi

Valtuustokauden 2017 -2021 visiona ja päämääränä oli, että Vaalassa lapsiperheillä on hyvä ja turvallista asua ja elää.

Tavoitteet:

Jokaisella lapsella on sellaista tekemistä, josta tulee hyvä mieli. Turvallinen lapsuus.

Hyvinvointisuunnitelman avulla pystytään tukemaan tarvittaessa vanhempia tai huoltajaa heidän kasvatusvastuussaan, jotta jokainen lapsi ja perhe pärjää, voi hyvin ja kokee olonsa turvalliseksi.

Tavoitteena on, että jokaisella lapsella on sellaista tekemistä, josta tulee hyvä mieli sekä joku harrastus ja ystävä.

Perheitä kannustetaan viettämään aikaa yhdessä.

Lapsille luodaan mahdollisuuksia vaikuttaa oman elinympäristönsä kehittämiseen.

Jokainen toimija ja yhteisö Vaalassa sitoutuu hyvinvointisuunnitelman ehkäisevän päihdetyön toimintamalliin. Tehdään ennaltaehkäisevää päihdetyötä kohdennettuna lapsiperheisiin, koska lapset ovat sijaiskärsijöitä vanhempien päihteiden käytön vuoksi.

#### 3.1.1. Kasvu, oppiminen ja kasvuyhteisö

Vaalassa varhaiskasvatus on ollut maksutonta vuoden 2020 alusta lähtien. Tämä osaltaan lisää lasten tasavertaista mahdollisuutta osallistua varhaiskasvatuksen toimintaan. Varhaiskasvatus tavoittaa suurimman osan alle kouluikäisistä lapsista ja lapsiperheistä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lasten terveyttä ja kaikenlaista hyvinvointia. Varhaiskasvatus tekee monitoimijaisista yhteistyötä lapsen turvallisen kasvuympäristön tukemiseksi. Lapset Puheeksi -keskustelua tarjotaan esiopetusikäisten lasten perheille. Varhaiskasvatukseen on palkattu myös varhaiserityisopettaja. Koulu ja varhaiskasvatus hyödyntävät aktiivisesti kirjaston palveluita ja omalta osaltaan kannustavat lapsia käyttämään kirjastopalveluita myös vapaa-ajalla. Monitoimijaisen yhteistyön käytänteet on kirjattu Tuen Portaati-malliin. Erilaisia maksuttomia lasten ja perheiden tapahtumia on järjestetty läpi valtuustokauden koronarajoitusten mukaan. Erityisesti perheille suunnatuissa tapahtumissa on huomioitu kotiseututietouden lisääminen ja tehty retkiä vaalalaisiin luntokohteisiin. Perheille suunnatussa toiminnassa on kannustettu perheitä toimimaan yhdessä ja viettämään vapaa-aikaa perheenä. Lisäksi Vanhempainkoulua (ihmeelliset vuodet- ohjelma) on tarjolla alle 10- vuotiaiden lasten vanhemmille tukemaan vanhemmuutta.

Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämän rahoituksen avulla kouluumme on palkattu resurssiopettaja, jonka tehtäviin kuuluu opettaa ja antaa tukiopetusta erityisesti niille oppilaille, jotka tarvitsevat enemmän tukea opiskeluunsa keväällä olleen etäopetusjakson vuoksi. Oppimisen ilo - hanke on yhteistyökumppanin tekemä sähköinen alusta, verkkoavoriini, jolla pääsemme yhdessä opettajien, oppilaiden ja huoltajien kanssa ideoimaan, mitkä asiat varmistamalla oppimisen iloa voidaan kasvattaa koulussamme. Vaalan yhtenäiskoululla otettiin myös keväällä 2021 käyttöön kiusaamiseen puuttumisen Kipu- toimintamalli.

<https://www.vaala.fi/wp-content/uploads/2020/10/KiPu-suunnitelma.pdf>>

Valtuustokauden aikana on aloitettu yhteisen kohtaamispaikkatoiminnan suunnittelu ja selvittäminen. Koronapandemia ja kunnan tilojen haasteet ovat haastaneet kohtaamispaikkatoiminnan aloittamista. Vuoden 2021 aikana aloitetaan kohtaamispaikkatoiminnan pilotointi ikäihmisten kanssa ja jatkossa toimintamallia laajennetaan eri ikäryhmille. Toimintaa on tarkoitus kehittää niin, että sillä pyritään vastaamaan kaikenikäisten kuntalaisten tarpeisiin huomioiden myös sivukyliä asukkaat ja digitalisaation tuomat mahdollisuudet.

Perhekeskustoiminnan sisällöllinen kehittäminen yhteistyössä Oulunkaaren kuntayhtymän kanssa on aloitettu valtuustokaudella 2017-2021. Toiminnan kehittämisen alkuvaiheessa on koottu lasten lapsiperheiden toimintoja ja palveluita, lapsen tuen polku on valmistunut yhteistyössä perheiden parhaaksi- verkoston kanssa. Fyysinen perhekeskus on suunniteltu sijoittuvan uuteen hyke- keskukseen. Virtuaalista yhteistyötä kehitetään jatkuvasti eri toimijoiden kanssa.

### **3.1.2. Toimiva arki, ihmissuhteet ja elämänmuutokset**

Vaalassa on indikaattoritiedon mukaan paljon yhden huoltajan perheitä ja kunnan pienituloisuusaste on korkea. Perheiden arkea onkin tukemassa vahvasti myös maksuton aamupäivä- ja iltapäivätoiminta. Hyvinvointisuunnitelmassa yksi kärkiteema on, että jokaisella lapsella on ainakin yksi harrastus. Tähän on pyritty tarjoamalla koulupäivän aikana maksuttomia kerhotunteja. Lisäksi nuorisoihtojen yhteydessä on tarjottu maksutonta opastusta erilaisiin liikuntalajeihin. Perheiden parhaaksi- verkosto on työstänyt vaalalaisen Lapsen (alle 13v.) tuen polun, joka tarkoitettu lapselle, josta pienikin huoli on herännyt. Lapsen tuen polku huomioi myös perheen. Tuen polku tekee näkyväksi kunnan, Oulunkaaren, yhdistysten, seurakunnan ja mahdollisten muiden toimijoiden toimintoja ja palveluita.

### **3.1.3. Asuminen, elinympäristö ja turvallisuus**

Koetun hyvinvointitiedon perusteella kuntalaiset kokevat olonsa pääosin turvallisiksi Vaalassa. Valtuustokaudella 2017-2021 hyvinvointisuunnittelija on ollut mukana maakunnallisessa MiePäVäki - työskentelyssä. Työryhmää koordinoi AVI ja sen tarkoituksena on kehittää mielenterveyden, ehkäisevän päihdetyön ja lähisuhde- ja perheväkivaltaan mahdollisimman varhain puuttuvia toimenpiteitä ja koota hyviä käytäntöjä. Hyvinvointisuunnittelija on jakanut tietoa säännöllisesti eri somekanavissa ja auttavien tahojen yhteystietoja sekä ohjannut avuntarpeessa olevia kuntalaisia eteenpäin muihin palveluihin. Työryhmä on laatinut myös tukipaketin laajaan hyvinvointikertomustyöhön. Liikenneturvallisuuden kehittäminen on osa poikkihallinnollista ja monitoimijasta toimintaa. Liikenneturvallisuustyöryhmässä on laajasti edustajia kunnasta. Työryhmän toimintaa koordinoi Ramboll ja siinä on mukana edustajat myös Liikenneturvasta, Ely:stä, Pelastuslaitokselta ja Poliisilta sekä Oulunkaarelta. Liikenneturvallisuustyötä on tehty vuosittain työryhmän tekemän suunnitelman pohjalta. Osana hyvinvointisuunnitelman toteutusta liikenneturvallisuutta on edistetty vuosittain järjestämällä koululaisille erilaisia tapahtumia ja tempauksia liittyen liikenneturvallisuusasioihin kuten pyöräilykypärän ja heijastimen käyttö. Tekninen osasto on tarkistanut, kunnostanut ja korjannut leikkipaikkoja turvallisiksi. Lisäksi keväisin on järjestetty roskakävelyitä ja kylänraitin siivoustalkoita.

### **3.1.4. Työ ja toiminta**

Maksuton varahaiskasvatus osaltaan mahdollistaa huoltajien työllistymisen ja tarjoaa taloudellista helpotusta sekä edistää naisten työllistymistä.

### **3.1.5. Osallisuus, vaikuttaminen ja yhteiskunta**

Osallisuuden edistämiseksi vuoden 2021 alusta perustettiin lapsiparlamentti. Hyvinvointikertomukseen 2017-2021 kirjattiin, että "Jokaisella lapsella on sellaista tekemistä, josta tulee hyvä mieli". Koulun kerhotoimintaa ja kunnan vapaa-ajan palveluita onkin pyritty kehittämään ja edistämään lapsia kuullen. Nuorisoneuvosto on aktiivinen toimija ja monellatavalla mukana kunnan kehittämisessä. Perhekeskustoiminnan kehittämistyö käynnistyi valtuustokaudella 2017-2021 ja fyysinen perhekeskus uudessa hyvinvointikeskuksessa tullee seuraavan valtuustokauden aikana mahdollistamaan monenlaista lasten osallisuutta ja hyvinvointia edistävää toimintaa.

### 3.1.6. Taloudellinen hyvinvointi

Vaalassa on paljon yhden vanhemman talouksia ja kouluterveyskyselyn mukaan yhdellä kolmasosalla vastaajista on toinen vanhempi työttömänä. Vaalassa työttömyys koskettaa monen lapsen perhettä ja kouluterveyskyselyn vastauksien mukaan noin puolet vastaajista kokivat perheensä toimeentulosta huolta. Vaalassa varhaiskasvatus ja aamu- ja iltapäivätoiminta onkin ollut maksutonta vuoden 2020 alusta lähtien. Vaala-setelin kehittäminen aloitettiin valtuustokaudella 2017-2021. Vaala-seteli edellytti sähköistä järjestelmää, jolloin sen kehittäminen keskeytyi. Setelille laadittiin jo kriteerit, joilla olisi tuettu lasten, lapsiperheiden ja nuorten hyvinvointia. Valtuustokauden lopuksi valmistui tuen polku lapsille ja lapsiperheille. Polussa on kuvattu taloudelliseen hyvinvointiinkin liittyen toimintoja ja palveluita. Valtuustokaudella 2021-2025 polku on tarkoitus siirtää kunnan nettisivuille. Yhdistykset ovat monintavoin tukeneet myös lapsia ja perheitä. Esimerkiksi MLL jakaa vuosittain vauvalahjan kuntaan syntyneille lapsille.

### 3.1.7. Mielen hyvinvointi ja fyysinen terveys

Koulunuorisotyöntekijä aloitti vuoden 2021 alussa yhtenäiskoululla. Hänen kohderyhmäänsä ovat kaikki lapset ja nuoret Vaalan yhtenäiskoululla ja lukiossa. Osana koulunuorisotyöntekijän toimenkuvaa on ollut koronaepidemian vaikutusten minimoiminen lasten ja nuorten hyvinvoinnissa. Koulunuorisotyöntekijän tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia, vahvistaa heidän elämäntaitojaan, sekä ehkäistä syrjäytymistä. Mietu- työntekijä ( nuoren mielen tukitoimintamalli) aloitti keväällä 2021. Mietu- työntekijän resurssia kohdennetaan vakavasti oirehtivien alle 18-vuotiaiden nuorten mielen hyvinvointia tukevaan palveluun. Palveluun ohjaututaan sote- palveluiden kautta. Lapsille ja nuorille teetetyssä hyvinvointikyselyssä huolenaiheeksi Vaalassa nousi lasten ja nuorten sosiaalisten tilanteiden pelko, Mietu- työntekijä vastaa työpanoksellaan myös tähän tarpeeseen. Koulukuraattori on työskennellyt koululla 3pv/viikko. Koulukuraattorin työn tavoitteena on oppilaiden hyvinvoinnin, myönteisen kokonaiskehityksen ja koulunkäynnin tukeminen sekä hyvinvoinnin edistäminen kouluyhteisössä. Perhepalveluiden psykologi on työskennellyt Vaalassa 2 pv/viikko. Perheneuvolapsykologi auttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä vanhemmuuteen liittyvissä kysymyksissä ja perheen vuorovaikutusongelmissa. Kunta ja POPSote -hanke ovat tarjonneet poikkihallinnollisesti eri lasten ja nuorten kanssa toimiville maksuttomia mieleterveyden ensiapu- koulutuksia.

### 3.1.8. Elintavat ja terveystyöskentely

Urheiluseurojen ja järjestöjen kanssa yhteistyössä on järjestetty lapsille maksuttomia tilaisuuksia kokeilla erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Kootun hyvinvointitiedon perusteella lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on laskusuuntainen, olemme ennakoivasti pyrkineet jo valtuustokaudella 2017-2021 vastaamaan tähän haasteeseen ja tarjonneet mahdollisuuksia löytää uusia harrastuksia. Päihdetietoutta on lisätty sekä lapsille ja nuorille jakamalla tieoutta mm. erilaisilla some- alustoilla. 5.-6. -luokkalaisille järjestetään Juteltasko- tunnit ja vanhempainilta osana ehkäisevää päihdetyötä.

### 3.1.9. Vapaa-aika

Perheille on tarjottu liikuntasaleja maksutta käyttöön ja kannustettu harrastamaan yhdessä tarjoamalla esimerkiksi erilaisia ohjattuja perheretkiä kerkeilyreiteille. Yhteistyössä Verty- hankkeen kanssa on pyritty vahvistamaan perheiden luontosuhdetta. Lapsia on kannustettu käyttämään yhä enemmän kirjaston palveluita ja kirjastolla on järjestetty erilaisia toimintoja kohdennettuna lapsille ja perheille. Alakoululaisilla on viikoittain ollut mahdollista osallistua Ampparin nuorisotoimintaan, Amppari on toiminut koulun jälkeisenä puuhapaikkana. Urheiluseurojen ja järjestöjen kanssa yhteistyössä on järjestetty lapsille maksuttomia tilaisuuksia kokeilla erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Koululaisten loma-aikoina on lapsille tarjottu maksutonta päiväleiritoimintaa.

## 3.2. Nuorten hyvinvointi

Nuorten ja nuorten aikuisten ikäkausiryhmän visio ja päämäärä menneellä valtuustokaudella oli: Vaalassa jokainen nuori on arvokas. Tavoitteet olivat seuraavat:

- Jokaista nuorta kannustetaan omatoimisuuteen, oman elämänsä hallintaan sekä vastuuseen valinnoistaan.

- Kaikilla on mahdollisuus harrastaa
- Kukaan ei ole yksin
- Nuoret kesätöihin

Hyvinvointityö on Vaalassa organisoitu ikäkausiverkostoihin. Monialaisen nuorten ohjaus- ja palveluverkoston (NOP verkosto) tehtävänä on kerätä tietoa nuorten hyvinvoinnista ja hyödyntää sitä eriarvoisuutta vähentävässä päätöksenteossa (esim. Päätösten lapsivaikutusten arviointi)

### **3.2.1. Kasvu, oppiminen ja kasvuyhteisö**

Koulukopparitoiminta aloitettiin 2019 ja se jatkuu edelleen. Koulukoppari toimii yhteistyössä perheen kanssa ja sitä kautta vahvistaa nuoren elämänhallintaa sekä omatoimisuutta. Peruskoulussa on kerhotoimintaa osana koulupäivää jokaisena päivänä. Vaala on mukana harrastamisen Suomen mallin hankkeessa, jossa tavoitteena on saada lapsille ja nuorille uusia harrastusmahdollisuuksia osaksi koulupäivää. Kansalaisopiston tarjoamista kursseista eniten nuoria kiinnostavia ovat olleet musiikki ja liikunta. Yhtenäiskoulussa otettiin 2020 käyttöön uusi kiusaamiseen puuttumisen suunnitelma (KiPu) oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä. <https://www.vaala.fi/wp-content/uploads/2020/10/KiPu-suunnitelma.pdf>

Aluehallintoviraston hanke koulunuorisotyön kehittämiseksi alkoi 2020 lopulla ja koulunuorisotyöntekijä aloitti työt yhtenäiskoulussa ja lukiossa tammikuussa 2021. Tällä pyritään ehkäisemään ja korjaamaan mm. Koronan vaikutuksia ja saamaan matalan kynnyksen tukea koulupäiviin.

### **3.2.2. Toimiva arki, ihmissuhteet ja elämänmuutokset**

Vaalassa on nuorille tarjolla tukea hyvin. Työpajalla nuoret saavat laaja-alaista tukea elämäntilanteensa mukaan. Työpaja on tärkeä sosiaalinen yhteisö, jolla voidaan ehkäistä nuorten syrjäytymistä. Etsivä nuorisotyöntekijä on turvallinen aikuinen, jolta kuka tahansa nuori voi saada luottamuksellista, vapaaehtoisuuteen perustuvaa tukea ja keskusteluapua. Etsivän nuorisotyöntekijän erityistehtävänä on tavoittaa alle 29-vuotiaat nuoret, jotka ovat koulutuksen tai työelämän ulkopuolella ja tukea heitä oman polun löytämisessä ja tarvittavien palveluiden saavuttamisessa. Vaalassa etsivä on tavoitettavissa niin kasvotusten kuin sosiaalisen median alustoillakin, esimerkiksi viikottaisessa Torstaitupa-chatissa Discordissa. Vuonna 2019 11-29 vuotiaalle tehdyn hyvinvointikyselyn perusteella voidaan päätellä, että nuorten yksinäisyys on lisääntynyt ja sosiaaliset tilanteet ovat useille jännittäviä. Ihmissuhteiden rakentaminen ja uusien kaverisuhteiden luominen on vaikeaa, osittain pienten piirien vuoksi. Nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn sekä matalan kynnyksen palvelujen saatavuuteen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Ennaltaehkäisevän nuorisotyön merkitys kasvaa entisestään. Nuorisotyön kehittäminen ja tehostaminen ovat tulevana vuosina erittäin tärkeässä roolissa. Koronapandemia näyttää pahentaneen nuorten yksinäisyyttä ja ahdistuneisuutta.

### **3.2.3. Asuminen, elinympäristö ja turvallisuus**

Kerätyn hyvinvointitiedon mukaan nuoret kokevat Vaalan turvallisena asuinympäristönä. Yhteisöllisyys koettiin vahvana pienen paikkakunnan etuna. Luonto ja retkeily siellä nostettiin tärkeäksi myös nuorten keskuudessa. Haasteena koettiin pitkät välimatkat ja huonot kulkuyhteydet. Vuokra-asuntojen saaminen ja vuokran suuruus nousi esille haasteena. Mopoilukulttuuri sai jonkin verran kritiikkiä kuntalaisilta.

### **3.2.4. Työ ja toiminta**

Vaalan kunta jakaa kesätyöseteleitä vaalalaisille 15- 17 vuotiaille nuorille. Kunta on pystynyt palkkaamaan kaikki kesätyöitä hakeneet nuoret. Vuonna 2019 Vaalan nuorten työpajatoiminta arvioitiin ja prosessit aukikirjoitettiin. Arvioinnin ja aukikirjoittamisen tuloksena nousi esiin selkeä tarve lisätä resurssia työpajatoimintaan. Nuorten työpajalle on rekrytoitu yksilövalmentaja vuoden 2020 alussa, ja käytettävissä on myös 50% työvalmentajan resurssista. Haasteena Vaalassa on suuri osatyökykyisten ja tukea tarvitsevien nuorten osuus sekä ylisukupolvinen työttömyys ja syrjäytyminen.

### **3.2.5. Osallisuus, vaikuttaminen ja yhteiskunta**

Nuorisoneuvoston rooli päätöksen teossa vahvistui kuluneella valtuustokaudella sen saadessa läsnäolo ja

puheoikeuden lautakuntiin, kunnanvaltuustoon sekä kunnanhallitukseen. Vaalassa kokeiltiin myös osallistavaa budjetointia vuonna 2019. Nuorisoneuvostolle osoitettiin 10000 euroa, jotka he päättivät käyttää keskustajaaman roskiksiin ja penkkeihin. Nuorisoneuvoston aloitteesta saatiin Vaalaan mm. maksuton ehkäisy alle 25-vuotiaille keväällä 2020. Lapsiparlamentti toiminta käynnistettiin vuoden 2021 alussa täydentämään vaikuttamismahdollisuuksia.

### 3.2.6. Taloudellinen hyvinvointi

Nuorille on saatavilla tukea ja neuvoja taloudelliseen toimeentuloon. Työpajalla kartoitetaan nuoren palvelutarve ja autetaan hakeutumaan oikeisiin ja riittäviin palveluihin nuoren tukemiseksi. Nuorten hyvinvointikyselyn perusteella pääasiassa kaikilla rahat riittivät ruokaan ja asumiseen, vaatteista ja laskujen maksamisesta tingittiin. Muutama joutui säästämään erityisesti opiskelusta ja harrastuksista. Yksittäisiä nuoria, joilla raha ei tahtonut riittää mihinkään edellä olevista. Haasteena työpaikkojen vähyys.

### 3.2.7. Mielen hyvinvointi ja fyysinen terveys

Koululla mielen hyvinvointia tuetaan järjestämällä Mielen hyvinvointi -tunteja ja -ryhmätoimintaa (esim. Voi Hyvin -kerho 2019), luokkien ryhmätykset ja luokkahengen vahvistaminen tukevat koko kouluyhteisön hyvinvointia. Keväällä 2021 koulukuraattori, koulunuorisotyöntekijä ja etsivä nuorisotyöntekijä järjestivät yläkoululaisille turvataitotunteja. Mielenterveyden ensiapukoulutukset 1 ja 2 järjestettiin työntekijöille ja yhdistystoimijoille vuonna 2018. Säännöllisellä henkilökunnan koulutuksella on vaikutusta varhaiseen puuttumiseen ja ongelmien huomaamiseen. Nuorten hyvinvointikyselyssä pieni osa nuorista vastasi olevansa tyytymätön omaan fyysiseen terveyteen ja toimintakykyyn, psyykkiseen terveyteen ja toimintakykyyn, omaan onnellisuuteen ja omaan elämään. Vastauksissa nousi esiin lähinnä unettomuus ja vähäinen unen määrä. Erityisenä haasteena valtuustokaudella 2017-2021 Vaalassa on ollut alle 18- vuotiaiden mielenterveyspalvelujen saatavuus. Mielen tuki- toimintamalli toi tähän helpotusta 2021 alkaen.

### 3.2.8. Elintavat ja terveystietäytyminen

Ehkäisevää päihdetyötä tehdään nuorten parissa nuorteniloissa sekä koululla. Juteltaisko-päihdetunnit kuuluvat 5. Luokkalaisten säännölliseen ohjelmaan ja EHYT-ry:n mallin mukainen Nuuska-agenttitoiminta 5.-9-lk:laisille aloitettu 2019 ja toiminta jatkuu edelleen. Ehkäisevän päihdetyön viikolla on järjestetty yhtenäiskoululla 5.-9.-luokkalaisille tietoa ja osallistavia harjoituksia sisältävä EPT-tapahtuma säännöllisesti valtuustokaudella 2017-2021. Nuorten hyvinvointikyselyssä yksittäisiä nuoria ilmoitti käyttävänsä sähkötupakkaa, lääkkeitä päihtymistarkoituksessa, kannabista tai muita huumeita. Selvästi useampi ilmoitti tupakoivansa ja käyttävänsä nuuskaa. Nuorille tehdystä kyselystä selvisi myös, että kouluruoka ei maistu kolmasosalle vastanneista. Lähinnä moitittiin mauttomuutta ja monipuolisempia salaatteja kaivattiin. Vastauksista kävi kuitenkin ilmi, että ruokaan ollaan tyytyväisempiä kuin ennen. Kouluruokailun yhteys terveyteen, jaksamiseen, pärjäämiseen ja yleensä hyvinvointiin nuorille tuntui olevan selvä asia vastausten perusteella.

### 3.2.9. Vapaa-aika

Nuorten iltoja on järjestetty perjantaisin. Torstaisin on ollut etsivän nuorisotyöntekijän torstaitupa, joissa kävijöitä on ollut 10-30 nuorta/kerta. Koronaepidemian vaikutuksesta nuorisotyö siirtyi digitaalisille alustoille keväällä 2020 ja samaan aikaan koululaiset siirtyivät etäopetukseen. Digitaalisina alustoina käytössä olivat Discord, Instagram sekä Facebook. Live-lähetykset olivat suosittuja. Digitaalinen nuorisotyö ja digiosaaminen ovat kehittyneet viime vuosien aikana. Eri alustoilla tapahtuvissa toiminnoissa mahdollistetaan myös ujojen osallistuminen ja huomattiinkin, että digitaaliset tapaamispaikat tavoittivat sellaisia nuoria, joita ei perinteisissä nuorteniloissa käynyt. Kesäisin nuorteniltoja pidettiin viikoittain ulkona ja nuorisotyö jalkautui iltaisin nuortenpariin mm. Sahanrantaan ja Uiton satamaan.

Vaalan kunta tarjoaa liikuntasalit maksuttomaan käyttöön. Liikuntalajeihin tutustumisia on toteutettu yhteistyössä seurojen kanssa. Lajikokeiluja on ollut myös osana nuorteniltoja, jolloin kynnys osallistua harrastamiseen on matalampi. Poikkeusaikana keväällä 2020 nuorille tarjottiin personal trainerin palveluja etänä. Kyselyn perusteella arvioitaessa koettua hyvinvointiaan 11-29- vuotiaat vastaajat kertovat, että useilla heistä on paljon harrastuksia. 2020 oli neljän kuukauden mittainen AIKO-kehittämishanke: Tsemppi-

nuorisotyön mahdollisuudet sivukylillä/ liikkuvaa nuorisotyötä sivukylille. Hankkeen aikana kehitettyjä toimintamalleja ei ole saatu käytäntöön koronan vuoksi. Moottorikerhotoiminta saatiin aloitettua juuri ennen koronaepidemian alkamista. Valtuustokaudella 2021-2025 toiminta on tarkoitus käynnistää uudelleen.

### 3.3. Työikäisten hyvinvointi

Valtuustokauden 2017 -2021 visiona ja päämääränä olivat: 1. Aikuisväestö on työkykyistä ja kokee kuuluvansa yhteisöön, 2. Me-hengen luominen, työpaikan ja työntekijän kohtaaminen, työttömyyteen liittyvä hyvinvoinnin edistäminen ja aktivointitoimenpiteet (työkyvyn ylläpitäminen), ennaltaehkäisevä päihdetyö, alkoholin haitat ja välittäminen (lähipiiri erityishuomioon) ja ylisukupolvisen kierteen katkaisu. Ikäkausiverkostotyön käynnistyessä huomattiin, ettei hyvinvointisuunnitelmaan kirjatut tavoitteet olleet riittävän laajoja visioon ja päämääriin suhteutettuna. Tavoitteissa ei riittävästi huomioitu esimerkiksi työikäisten kokonaisvaltaista hyvinvoinnin edistämistä. Tavoitteet olivat seuraavat:

1. Työttömyyden ehkäisy ja työttömyyskierteen katkaisu
2. Työttömän hyvinvoinnin lisääminen ja työllisyysmahdollisuuksien parantaminen
3. Yrittäjyyden edistäminen ja olemassa olevien yritysten toimintaedellytysten turvaaminen
4. Päihteiden käytön vähentäminen
5. Hyvät harrastukset hyvinvoinnin edistäjinä

#### 3.3.1. Kasvu, oppiminen ja kasvuyhteisö

Kansalaisopisto on keskeisin kuntalaisen hyvinvointia oppimisen näkökulmasta edistävä toimija. Kansalaisopiston kurssitarjontaa kuntalaiset pitävät monipuolisena ja laajana. Kansalaisopiston kurssien toteuttamisen haaste oli se, että pätevistä opettajista on pula. Kuntalaiset toivoivat enemmän kansalaisopiston kursseja sivukylille. Eteenkin liikuntaan ja kuntoiluun liittyviä kursseja kaivattiin. Valtuustokautta arvioitaessa nostettiin esiin toive Kansalaisopiston etäkurssitoiminnan kehittämistä. Koronaepidemian voidaan arvioida vaikuttaneen positiivisesti juuri tähän eli useampia kursseja järjestettiin etänä kokoontumisrajoitusten ja tilojen sulun ollessa voimassa.

Työikäisistä useampi nosti esille myös sen, että lapsuuteen ja omaan kasvuyhteisöön liittyvät taustatekijät saattoivat vaikeuttaa aikuisiällä oppimista ja työikäiset tunnistivat tämän vaikeutena hakeutua ja sitoutua kouluttautumiseen sekä erilaisina oppimisvaikeuksina. Arvioinneissa on nostettu esiin myös tarve tukea työikäisiä monenlaisen etäopiskelun mahdollisuuksien edistämisestä ja verkkokurssitoiminnan näkyväksi tekemisestä.

Työikäisten osalta myös syrjäytymisen periytymisellä nähtiin olevan merkitystä. Esimerkiksi lapset eivät välttämättä ole saaneet mallia työssä käyvistä vanhemmistaan. Tämä yhdistettiin myös kasvuun ja oppimiseen keskeisesti vaikuttavaksi asiaksi. Kodin ja koulun yhteistyön toimivuus ja sen edistäminen tästä näkökulmasta on hyvä myös huomioida.

#### 3.3.2. Toimiva arki, ihmissuhteet ja elämänmuutokset

Tehtyjen hyvinvointikyselyiden ja kootun hyvinvointitiedon perusteella voidaan päätellä, että työikäisiäkin koskettaa negatiivisena tunteena yksinäisyys. Usea työikäinen on kuvannut kyselyidemme avoimissa vastauksissaan vaikeutta tutustua uusiin ihmisiin. Muualta muuttanut on kokenut ettei oikein oteta osaksi yhteisöä tai yhteisön jäseneksi pääseminen kestää kauan. Työkykyä ja hyvinvointia luonnosta -hanke sekä Verty -hanke ovat osaltaan tuoneet tähän interventioita, mutta hankkeen ulkopuoliset kohderyhmät eli muut työikäiset ovat jääneet näiden toimenpiteiden ulkopuolelle. Työikäiset ovat kaivanneet myös ero- ja muissa kriisitilanteissa enemmän ja tehokkaammin apua, jotta ero aiheuttaisi mahdollisimman vähän huolia perheelle. Vanhemmuuden tukea kaivattiin myös esimerkiksi sukupolven ylittävien ongelmien ratkaisemiseksi tai esimerkiksi tilanteissa, joissa lapsi tai esimerkiksi murrosikäinen nuori aiheuttavat erityisiä haasteita hyvään

vanhemmuuteen.

Työkykyä ja hyvinvointia luonnosta -hankkeessa saatiin yksilötasolla hyviä kokemuksia ja edistymistä. Saadun palautteen perusteella monelle asiakkaalle oli merkityksellistä olla mukana hankkeen toiminnoissa. Tarkemmat tiedot hankkeen toiminnasta ja tuloksista löytyvät loppuraportista. Verty-hanke tukee työllistämistä edistämällä työelämävalmiuksia. Hankkeen toiminta painottuu luontoon sisältäen mm. Green care- ja Blue care-toimintaa esim. eräkokkailua, kalastusta ja hevosavusteista toimintaa. Hankkeen toiminnoilla ylläpidettiin ja parannettiin yksilön työ- ja toimintakykyä. Verty-hankkeen kautta on tarjottu perheille yhteisiä retkiä ja mm. yhteisöllistä puutarhatoimintaa. Lähikotapalvelun kehittämistä ei ole voitu toteuttaa täysimääräisesti koronarajoitusten vuoksi. Myös muu hankkeen toiminnan järjestäminen on ollut haasteellista. Asiakaspalautteiden perusteella asiakkaat ovat hyötynneet molempien hankkeiden toiminnoista.

### 3.3.3. Asuminen, elinympäristö ja turvallisuus

Työikäiset pitivät Vaalaa pääsääntöisesti turvallisena asuin- ja elinympäristönä. Luonto ja retkeilyreitit nimettiin tärkeäksi hyvinvointia tuottavaksi asiaksi. Kuntakeskuksen ja torin alueen viihtyisyyden puute saivat usein kritiikkiä ja kaipasivat monen mielestä kehittämistä. Vuokra-asuntoja oli hyvin tarjolla, mutta niiden kuntoa kuvattiin usein huonoksi sekä vuokraa omaan tulotasoon nähden kalliiksi. Samoin osa kuntalaisista kuvasi esimerkiksi mielenterveys- tai päihdetaustasta johtuvan leiman vaikeuttavan asunnon saamista. Kunta laati valtuustokaudella 2017-2021 kiinteistöstrategian I vaiheen sekä aloitti asuntopoliittisen strategian laatimisen.

Turvallisuuden edistäminen on moniulotteista toimintaa. Vaalan kunta järjesti yhteistyössä SPEKin kanssa kotien turvallisuuteen ja varautumiseen liittyvän koulutuksen. Lisäksi kunta tekee tiivistä yhteistyötä eri viranomaisten ja Liikenneturvan kanssa liikenneturvallisuuksiryhmässä. Turvallisuutta edistävät toimenpiteet on kirjattu 2017-2020 laajaan hyvinvointikertomukseen sekä vuosittaisiin hyvinvointisuunnitelmiin sekä arvioitu osavuositarkastuksissa ja tilinpäätöksessä. 2021-2025 laajassa hyvinvointikertomustyössä on kuitenkin syytä huomioida paremmin Valtioneuvoston periaatepäätös Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030 sekä siihen liittyvä toimeenpanosuunnitelma.

### 3.3.4. Työ ja toiminta

Kerätyn kokemustiedon ja tutkimustiedon (Esim. Marika Kunnarin 2017 tekemän väitöksen) perusteella voidaan työn katsoa olevan merkittävien työikäisen hyvinvointia lisäävän asian. Päättäneen valtuustokauden hyvinvointisuunnitelman tavoitteet edistivät hyvin erityisesti työttömän palveluita ja toimintoja. Kunta panosti merkittävästi työttömien hyvinvointiin kahdella hankkeella, työllistämisen määrärahalta sekä tukemalla yhdistyksiä työllistämässä. Kunta tarjosi palkkatukipaikkoja sekä työllistämistuettua oppisopimusopiskelua. Pitkäaikaistyöttömistä iso osa on kuitenkin yli 50-vuotiaita, jotka eivät hae aktiivisesti työtä syystä tai toisesta. Usein syynä on se, ettei ole tarjolla sopivaa työtä, ei terveydentilan vuoksi pysty töihin tai motivaatiota työn tekemiseen ei ole. Nuorten työpajatoiminnan arvioinnin ja asiakasprosessien aukikirjoittamisen tuloksena, kunta panosti lisäksi henkilöresurssointiin nuorten työpajalle 1,5 htv:tä aiemman 0.7 htv sijaan. Alle 29 -vuotiaita nuoria työttömiä on kunnassa suhteessa ikäryhmään ja väestöön paljon. Työllistämistoiminnan suurimpia haasteita on se, ettei työttömiä saada palveluiden piiriin eikä asiakkaiden terveydentila aina mahdollista työllistymistä. Yritysten työllistämisen tukemiseen kaivattiin myös tukea sekä vajaa- tai osatyökykyisten työllistämisen edistämiseen. Valtuustokauden loppupuolella vuoden 2021 alusta käynnistettiin myös kokeilu teknisen osaston työvalmentajasta. Teknisen osaston työvalmentajan tehtävänä oli tehdä teknisen osaston maisema- ja ympäristöhoitoon liittyviä töitä ja samalla valmentaa kuntouttavan työtoiminnan tai palkkatuella töihin tulevia asiakkaita tähän työhön. Työvalmentaja ohjaa työn tekemiseen liittyvissä asioissa. Kunta pystyi tällä resurssilla panostamaan maisemanhoito- ja ympäristötöihin aiempaa enemmän. Työvalmentajan palkkaamisen voidaan arvioida olevan osan mestari-kisällimallia, mutta tämäkin malli kaipaasi tulevalle valtuustokaudella innovatiivisia ratkaisuja. Työllistämisen edistämässä on myös pyrittävä tavalla tai toisella vaikuttamaan työnantajien asenteisiin. Usein työttömällä on aiemmasta taustastaan johtuva "leima", joka vaikeuttaa työllistymistä. Tulevalle valtuustokaudella on hyvä kehittää keinoja ja tapoja rohkeaan työllistämiseen esimerkiksi työtehtävien räätälöinnillä. Kunnan työllistämistoiminnan asiakkailla työllistyminen ei ole vaihtoehto ennen kuin elämä saadaan esimerkiksi terveysongelmien, päihteiden käytön tai sosiaalisten ongelmien suhteen kuntoon. Kunnan valmennuspajan ja työpajan toimintaan vaikutti heikentävästi myös erilaiset kiinteistöjen sisäilmahaasteet.

Valtuustokautta 2017-2021 on arvioitu yhdessä luottamushenkilöiden kanssa. Keskeisiksi kehittämiskohteiksi arvioitiin työllistämisyhteistyön kehittäminen yrittäjien kanssa ja erityisesti työssäkäyntialueen isojen yritysten kuten VB Betonin, Otanmäen vaunutehtaan, Paltamon sellutehtaan ja Utajärven isojen yritysten sekä maatalousyrittäjien kanssa. Työllistämisyhteistyön kehittäminen vaatii innovatiivisia ratkaisuja sekä osaltaan osaaapulankin ratkaisemista. Asuntopoliittisessa strategiassa tämä on hyvä myös huomioida, jotta työikäisiä saadaan muuttamaan työn perässä kuntaan.

Työllistämisyhteistyön kautta arvioitiin voitavan myös lisätä Me-henkeä ja yhteisöllisyyttä. Lisäksi toivottiin kunnan ja yritysten työntekijöiden yhteistä työhyvinvoinnin edistämistä. Lisäksi nostettiin esille tarve yrittäjyyden edistämiseksi ja malleja olemassa olevien yritysten toimintaedellytysten turvaamiseksi.

### 3.3.5. Osallisuus, vaikuttaminen ja yhteiskunta

Työttömiltä ja muilta työikäisiltä on valtuustokauden 2017-2021 aikana kerätty lukuisilla eri tavoilla kokemustietoa. Sähköiset kyselyt onkin kuvattu jo aiemmin. Tietoa on kerätty myös ns. joogaajakuvan avulla. Joogaajakuvat ovat vaikuttaneet ja suunnanneet poikkihallinnollista hyvinvointityötä erityisesti esimerkiksi hankkeissa ja eteenkin vuosittaisissa hyvinvointisuunnitelmissa. Johtopäätöksenä kerätystä tiedosta voidaan kuitenkin sanoa, että yhteisöllisyyden edistäminen kaipasi kovasti kehittämistä, useampi ei tunne kuuluvansa yhteisöön tai tulevaisuutta kuulluksi. Toisaalta osattomuuteen liittyy usein myös kotoa saatu malli eli ei oikein osata tai halutakaan tulla osaksi yhteisöä. Tämä näkyi erityisesti vaikeutena tulla mukaan Työkykyä ja hyvinvointia luonnosta - tai Verty -hankkeen toimintoihin. Verty-hankkeessa kehitteillä oleva löytävän työn malli sekä kotikäyntimalli, voivat tulevalla valtuustokaudella 2021-2025 tuoda tähän osaltaan ratkaisuja.

Meidän Vaala tilaisuuksiin työikäisillä vaalalaisilla on myös ollut mahdollisuus osallistua sekä erilaisiin ympäristövaikutusten arviointeihin liittyneisiin kuulemistilaisuuksiin. Kuntalaiset ovat myös voineet jättää palautetta ja ehdotuksia kunnan nettisivujen ja muiden viestintäkanavien kautta. Verty-hankkeen kehittäjäasiakastoiminnan aloitus käynnistettiin valmennuksella, joka toteutettiin yhdessä Posken (Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus) kanssa.

Digivertyn toimenpiteet

### 3.3.6. Taloudellinen hyvinvointi

Taloudellisen hyvinvoinnin suhteen voidaan koetun hyvinvointitiedon perusteella arvioida vaalalaiset työikäisten jakaantuvan hyvin toimeentuleviin ja huonosti toimeentuleviin. THL:n tutkimuspäällikkö Anna-Maria Isola on kirjassa Suomalainen köyhyys arvioinut köyhyyttä ennakoivan seuraavien tekijöiden:

- Vanhempien tulotaso. Köyhyys periytyy. Sosiaalinen kierto on Suomessa aikaisempaa hankalampaa. Kerran köyhä jää todennäköisemmin köyhäksi ja myös hänen lapsensa ovat entistä suuremmalla todennäköisyydellä köyhiä.
- Matala koulutustaso. Putoaminen toisen asteen koulutuksesta, perusasteen varaan jääminen tai muuten matala osaamistaso ennustavat vaikeutta löytää ensimmäistä työpaikkaa, mikä puolestaan ennakoi pätkittäistä tai kokonaan vajaan jäävää työuraa.
- Työmarkkinoilta putoaminen. Työmarkkinoilta putoaminen rapauttaa työkykyä, kun työelämä vaatii yhä enemmän. Jos osaaminen ja taidot vanhenevat ja verkostot heikkenevät, työllistyminen vaikeutuu.
- Terveydelliset ongelmat. Pitkittyvään työttömyyteen ja köyhyyteen liittyy usein terveydellisiä ongelmia.
- Yksinhuoltajuus. Pienituloiset yksinhuoltajat ja heidän perheensä ovat toimeentulotuen saajissa yliedustettuina.

Näiden syiden voidaan arvioida olevan myös vaalalaisten työikäisten taloudellisten hyvinvointihuolien taustalla. Koetun hyvinvointitiedon perusteella voidaan myös arvioida, että vaikeassa tilanteessa elävien perheiden lapset eivät ole yhtä toiveikkaita eivätkä suunnittele tulevaisuuttaan samalla tavalla kuin vertaisensa. Taloudellista hyvinvointihuolta on työikäisille aiheuttanut myös esimerkiksi se, ettei harrastustoimintaan tai nettiliittymään ole mahdollisuutta saada esimerkiksi toimeentulotukea. Koetun hyvinvointitiedon näkökulmasta on taloudellista hyvinvointihuolta kuvattu myös siten, että "Rahat menevät muutamassa päivässä päihteisiin". Vaalassa on poikkeuksellisen paljon yhden vanhemman perheitä eli käytännössä vain yhden tulot. Usea kuvasi kuitenkin

tulevansa toimeen vaikka jatkuva niukkuus ahdistaa. Lisäksi kerrottiin, että "tukien hakeminen ja asioiden selvittely käy työstä". Parhaimmillaan taloudellista hyvinvointia on lisännyt elinkustannusten edullisuus kuten asuminen halpuus ja mahdollisuus hyödyntää elämisessä luontoa monipuolisesti.

### 3.3.7. Mielen hyvinvointi ja fyysinen terveys

Suomalaisen hyvinvoinnin haasteet ovat muutoksessa. Elämme yhä kauemmin ja fyysinen terveytemme on yhä parempi, mutta psyykinen oireilu lisääntyy. Mielenterveyden häiriöiden suhteellinen osuus suomalaisten tautitaakasta on pitkään ollut kasvussa, ja koronaepidemian aiheuttama poikkeustila on lisäksi lisännyt monien suomalaisten psyykkistä rasittuneisuutta. Masennusoireet ovat siis yleistymässä: miehillä merkittäviä masennusoireita kokevien osuus on noussut 6 prosentista 9 prosenttiin ja naisilla 9 prosentista 13 prosenttiin vuosien 2011 ja 2017 välillä. Lääkärin toteamaa tai hoitamaa masennusta oli vuoden aikana ollut miehistä 6 prosentilla ja naisista 8 prosentilla. Tutkimuksessa mitattiin ensi kertaa ns. positiivista mielen terveyttä, jolla tarkoitetaan esimerkiksi henkilön psyykkisiä voimavaroja, vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään, toiveikkuutta sekä myönteistä käsitystä omasta itsestä. Väestöstä valtaosa luokiteltiin kohtalaisen (69 %) ja korkean (14 %) positiivisen mielen terveyden omaaviksi.

Yhteiskunnan muutosten myötä hyvästä mielen terveydestä on tullut tärkeä voimavara, joka auttaa rakentamaan mielekästä elämää, toimimaan yhteiskunnassa ja erilaisissa yhteisöissä sekä pärjäämään elämän haasteissa. Hyvä mielen terveys on myös resilienssiä, joka edistää päihtetömyyttä, kannattelee yksilön ja yhteisön kriiseissä sekä tukee ihmisten ja yhteisöjen tuottavuutta. Perusta mielen terveydelle luodaan jo lapsuudessa, minkä vuoksi tarvitaan riittävän varhaisia toimia.

Vaalan kunta sopi vuonna 2020 aiesopimuksen Mieli ry:n kanssa Hyvän mielen kunta -hankkeen kanssa mielen terveysstrategian jalkauttamiseksi Vaalaan. Kaikki yhteiskunnan sektorit ja useimmat yhteiskunnalliset päätökset vaikuttavat mielen terveyteen, ja näitä vaikutuksia voidaan ennakoida. Silti mielen terveyden edistäminen ei kiinnity kiinteästi osaksi kunnan eri sektoreiden työtä eikä mielen terveysvaikutuksia arvioida etukäteen järjestelmällisesti. Tämä johtuu osittain siitä, että osaaminen ja työkalut puuttuvat. MIELI ry on kehittänyt yhdessä muutaman kunnan kanssa kunnan mielen terveyden edistämistyön tueksi Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan. Se tukee kuntia arvioimaan mielen terveyttä edistävää työtään sekä tunnistamaan vahvuuksiaan ja kehittämistarpeita. Hyvän Mielen Suomi -hankkeessa pilotoidaan tarkistuslistan käyttöä kunnan mielen terveysjohtamisen ja eri sektoreiden välisen hyte-työn tukena sekä kehitetään sähköistä työkalupakkia käytännönläheiseksi välineeksi tarkistuslistan rinnalle. Kokonaisuuteen sisältyy myös toiminta hyte-työn yhdyspinoilla ja erityisesti sosiaali- ja terveyspalvelujen, kunnan ja maakunnan hyte-työn sekä järjestöjen yhdyspinnassa. Tämä suunnitelma tehtiin valtuustokautena 2017-2021 ja valtuustokausi 2021-2025 hankkeen käytännön toimenpiteet alkavat.

Kuten jo ihmissuhteet osiossa arvioitiin yksinäisyyden tunne on mielen hyvinvointiinkin keskeisesti negatiivisesti vaikuttava tekijä. Yksinäisyyden tunnetta saatetaan usein lievittää hakeutumalla terveys- ja sosiaalipalveluihin ilman ehkä selkeää syytä. Kerätyn koetun hyvinvointitiedon mukaan työikäisen mielen hyvinvointihuolien taustalla saattaa olla sosiaalisten tilanteiden pelkoa, joka voi johtua jopa kouluaikaisista kokemuksista kuten koulukiusaamisesta. Valtuustokaudella 2017-2021 on havaittu työikäisten hyvinvoinnin edistämisen kaipaavan selkeää panostusta eteenkin mielen hyvinvoinnin ja fyysisen terveyden edistämisen suhteen. Tavoitteet eivät ole olleet riittävän laajoja ja tämä olisikin syytä huomioida valtuustokauden 2021-2025 suunnitelmissa. Kyselyihin vastanneet työikäiset toivoivat kohtaamispaikkatoiminnan kehittämistä, liikuntapalveluiden, luonnon ja kulttuurihyvinvointia edistävien palveluiden kehittämistä. Mielenterveyshuoleet ovat kunnassamme suhteellisen tavallisia työikäisillä. Näihin vaikuttavat kokemukset omasta ihmisarvosta, terveydentilasta, jaksamisesta, tyytyväisyydestä omaan itseen ja omaan elämään. Laajoissa väestötutkimuksissa on selvinnyt, että noin puolet aikuisiän mielen terveyshäiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljästä ennen 24 vuoden ikää. Monialainen, eri toimijoiden välinen yhteistyö ennaltaehkäisyssä ja matala kynnyksen palveluiden saatavuuden parantamisessa tulee nostaa keskiöön valtuustokaudella 2021-2025. Mielenterveyden edistämistä, ehkäisevää päihdetyötä sekä lähisuhde- ja perheväkivaltaa tukevat kuntapalvelut tuotetaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Suuri osa tästä edistämistyöstä ja haittojen ehkäisystä tehdään sosiaali- ja terveyssektorin ulkopuolella. Tavoitteellinen ja tuloksekas mielen terveyden edistäminen sekä päihde- ja

väkivaltaongelmien varhainen ehkäisy edellyttävät poikkihallinnollista yhteistyötä eri toimijoiden välillä.  
<https://www.ppshe.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisllytyppi/Miep%c3%a4v%c3%a4ki%20tukipaketti.pdf>.  
 Valtuustokauden lopulla Vaalan kunta päättikin lähteä mukaan Mieli ry:n Hyvän mielen kunta -hankkeeseen.

Kerätyn kokemustiedon perusteella voidaan myös todeta, että työ on yleisesti ottaen yksi tärkeimmistä mielen hyvinvointia tuottavista asioista. Kunta onkin panostanut omien työntekijöidensä työhyvinvointiin Oulunkaaren ja kuntien yhteisellä Vetoa ja pitoa kuntatyöhön työhyvinvointihankkeella. Hanke koostaa palvelutarjotinta erilaisista työhyvinvointia edistävistä toiminnoista ja palveluista. Valtuustokauden 2017-2021 aikana hyvinvointiosasto ja hallinto-osasto olivat tiiviisti kehittämistyössä mukana ja tulevan valtuustokauden aikana toiminta laajenee kaikille kunnan osastoille. Kerätyn hyvinvointitiedon perusteella työhyvinvointia toivotaan kuitenkin parannettavan myös muiden työnantajien toimesta.

FinTerveys 2017 -tutkimuksen tulosten mukaan pitkään jatkunut suotuisa kansanterveyden kehitys on hidastumassa. Keskeisten kansantautien riskitekijät, kuten kohonnut verenpaine, kokonaiskolesteroli ja lihavuus ovat yhä erittäin yleisiä, vaikka kolesterolitasot ovatkin laskussa. Koulutusryhmien väliset terveyserot ovat edelleen selviä: useimpien terveyden ja hyvinvoinnin mittareiden mukaan korkea-asteen koulutuksen saaneet voivat parhaiten ja perusasteen koulutuksen saaneet huonoiten.

Suomalaisten terveydessä on myös tapahtunut paljon hyvää. Kohonnut verensokeri ei ole yleistynyt väestötasolla vuosien 2011 ja 2017 välillä. Kolesterolitasot laskevat, mutta parantamisen varaa vielä on: 54 prosentilla miehistä ja 60 prosentilla naisista on kohonnut veren kolesterolipitoisuus. Kansantautien riskitekijöiden, kuten kohonneen verenpaineen ja kolesterolitason mittausta tehdään paljon, mutta toisaalta potilaiden hoidon toteutumista seurataan terveydenhuollossa vaihtelevasti ja esimerkiksi verenpainetta alentavia lääkkeitä käyttävistä alle puolella verenpaine on yleisten hoitotavoitteiden mukainen. Lihavuus on yleistynyt työikäisessä väestössä kuuden viime vuoden aikana. Jos sama kehitys jatkuu, lähes joka kolmannen ennustetaan olevan lihava 10 vuoden kuluttua. Vuonna 2017 lihavia (BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>) oli 26 prosenttia miehistä ja 28 prosenttia naisista. Ikävakioidun sairastavuusindeksi mukaan kuntamme sairastavuusindeksi on maakunnan kunnista yksi korkeimmista. Hyvinvointialueuudistuksessa yhdyspintatyö kunnan hyvinvointipalveluiden, hyvinvointialueen ja muiden toimijoiden kanssa on todella tärkeää.

[http://www.terveytemme.fi/sairastavuusindeksi/2016/kunnat\\_html/atlas.html?select=785](http://www.terveytemme.fi/sairastavuusindeksi/2016/kunnat_html/atlas.html?select=785)

<http://www.julkari.fi/handle/10024/136223>

Mieli ry, Hyvän mielen Suomi -hankehakemus (julkaisematon lähde)

### 3.3.8. Elintavat ja terveyskäyttäytyminen

Finravinto -tutkimuksen mukaan aikuisten ruokatottumukset ja ravintoaineiden saanti eivät monelta osin ole ravitsemussuositusten mukaisia. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja syödään liian vähän; punaista ja prosessoitua lihaa taas liian paljon. Viidesosa aikuisista saa ruoasta liian vähän tiettyjä vitamiineja. Miesten ja naisten ruokavalio eroavat yhä enemmän toisistaan. Toisaalta hyvääkin kehitystä on nähtävissä. Kuidun ja D-vitamiinin saanti on lisääntynyt, sakkaroosin saanti vähentynyt ja useita vitamiineja, kuten E-vitamiinia, niasiinia ja B12-vitamiinia, sekä kivennäisaineita, kuten kaliumia, fosforia, seleeniä ja sinkkiä, saadaan tarpeeseen nähden riittävästi. Naisten ruokavalio on lähempänä suosituksia kuin miesten ruokavalio. Ravitsemussuositusten mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä vähintään 500 grammaa päivässä. Miehistä vain 14 prosenttia ja naisista 22 prosenttia syö suosituksen mukaisesti. Punaista ja prosessoitua lihaa, kuten leikkeleitä, makkaroita ja nakkeja suositellaan käytettäväksi enintään 500 grammaa viikossa. Miehistä jopa 79 prosenttia ylittää suosituksen ja naisista 26 prosenttia.

Miesten keskimääräinen ruokavalio sisältää energiaan suhteutettuna enemmän rasvaa, tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa verrattuna naisten ruokavalioon. Naisten ruokavalio sisältää miehiä enemmän muun muassa hiilihydraatteja, kuitua, A-, E-, ja C-vitamiinia, folaattia, kaliumia ja magnesiumia. Miesten ja naisten ravintoaineiden lähteet eroavat toisistaan. Miehillä lähteinä on useammin liha, lihavalmisteet, rasvat sekä viljavalmisteet, kun taas naiset saavat ravintoaineensa useammin maitovalmisteista, kasviksista, hedelmistä ja marjoista sekä palkokasveista, pähkinöistä tai siemenistä. Rasvojen, hiilihydraattien ja proteiinin laatuun tulee myös kiinnittää huomiota. FinRavinto-tutkimuksen mukaan väestöstä 35 prosenttia saa ruokavaliostaan liikaa rasvaa.

Hiilihydraattien ja kuidun saanti on riittämätöntä yli 70 prosentilla aikuisista. Suositusten mukaan tyydyttyneiden rasvahappojen saannin tulisi olla alle 10 prosenttia päivän energiasta. Vain 5 prosenttia aikuisista saavuttaa suosituksen. Ruokavalion rasvan laatua parantaisi tyydyttyneiden rasvahappojen korvaaminen tyydyttymättömillä. Tyydyttymätöntä rasvaa on erityisesti kasviöljyissä, kasviöljypohjaisissa levitteissä, pähkinöissä, siemenissä sekä kalassa ja kananlihassa. Tyydyttynyttä rasvaa saadaan sen sijaan esimerkiksi voipohjaisista levitteistä, juustosta, lihasta ja makkaroista. Proteiinin saanti on pääosin riittävää tai runsasta. Saannista yli kaksi kolmasosaa tulee eläinproteiinista, kuten lihasta, kalasta ja maitovalmisteista. Viidesosa aikuisista saa ruoasta kuitenkin liian vähän vitamiineja. Vähintään viidesosa aikuisista saa ruoasta A- ja D-vitamiineja sekä folaattia ja tiamiinia eli B1-vitamiinia keskimääräiseen tarpeeseen verrattuna liian vähän. Lisäksi noin joka viides mies saa ruoastaan liian vähän C-vitamiinia ja riboflaviinia eli B2-vitamiinia. Suolaa saa liikaa yhdeksän kymmenestä aikuisesta, miehistä lähes jokainen. Jodin saanti on riittävää valtaosalla aikuisista. Toimenpiteitä terveyttä edistävän ravitsemuksen ja liikunnan kehittämiseksi tarvitaan sekä elintaparyhmätoimintaa ja liikuntaneuvontaa on suositeltavaa kehittää edelleen tulevan valtuustokauden aikana. Myös liikuntaa edistävien yhdistysten yhteistyön edistämistä on syytä tehostaa tulevan valtuustokauden aikana. <http://www.julkari.fi/handle/10024/137433>. Elintapaohjausta tulisi tulevan valtuustokauden aikana kehittää seuraavista näkökulmista: puheeksi ottaminen, asiakaslähtöinen suunnitelma, muutoksen seuranta ja tuki, järjestelmällinen kirjaaminen asiakastietojärjestelmiin sekä moniammatillinen tiimityö. Elintapaohjauksesta ei ole Vaalassa myöskään vahvistettua palveluketjua tai toimintamallia. Elintapaohjauksen palvelutarjotin olisi hyvä koota nettisivuille. Työikäiset ja kuka tahansa löytäisi tästä tietoa kunnan elintapa- ja liikuntaneuvonnan palveluista sekä elintapa- ja liikuntaryhmätoiminnasta. Elintapoihin liittyvä työ on selkeä yhdyspintatehtävä tulevan hyvinvointialueen kanssa. Ryhmämuotoista elintapaohjausta on toteutettu valtuustokaudella 2017-2021: Painonhallintaryhmät, Tulppa- ryhmät ( sepelvatimotauti, aivoverenkiertohäiriö tai näiden riskitekijöitä 2 diabetes tai kohonnut kolesteroli). Ryhmätoiminta yhteistyössä sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan kanssa olisi hyvä jatkaa hyvinvointialueuudistuksen jälkeenkin.

**Ehkäisevän päihdetyön ohjelman toimenpiteet** koskettavat keskeisesti myös työikäisiä. Allaolevassa kuvassa on katsaus Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun päihdetilanteeseen.



## Päihteet

| Nuoret, alle 18v                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Työikäiset                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ikääntyneet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Kouluikäisten tupakointi vähenee selkeästi sekä P-P:lla että Kainuussa. P-P:lla tupakointi maan keskitasoa, Kainuussa maan yleisimpiä.</li> <li>Alaikäisten tupakkatuotteiden hankkiminen välittämisen kautta on vähentynyt</li> <li>Ammattiin opiskelevilla laskua humalajuomisen hyväksymisessä</li> <li>Erityisenä huomiona ammattiin opiskelevilla suotuisa kehitys monissa asioissa. ( Ammatillisessa koulutuksessa on ehkä onnistuttu tekemään vaikuttavaa ehkäisevää työtä ja se olisi syytä tehdä näkyväksi ja mallintaa)</li> <li>Nuuskan käyttö kouluikäisten keskuudessa lisääntynyt yleisesti ja erityisesti ammattiin opiskelevilla molemmissa maakunnissa. Nuuskankäyttöä pidetään hyväksyttävänä.</li> <li>Alaikäisenä tupakkatuotteiden ja alkoholin ostot ovat lisääntyneet. Erityisen vahvasti näkyy Kainuun 8.-9.-luokkalaissilla (tähän pohdimme syitä. Omavalvonnassa aukkoja? Onnistuvatko ammattiin opiskelevat työvälineistään helpommin ostamaan alkoholia ja tupakkaa?)</li> <li>8.-9-luokkalaisten raittius on vähentynyt Kainuussa.</li> <li>Humalajuominen nähdään hyväksyttävänä Pohjois-Pohjanmaalla, lukuunottamatta ammattiin opiskelevia, joilla laskua humalajuomisen hyväksymisessä.</li> <li>Helppo hankkia huumeita - on lisääntynyt kaikilla. Kainuussa korostuu tässä erityisesti toisen asteen opiskelijat.</li> <li>Laittomien huumeiden kokeilussa kasvua peruskoulussa ja ammattiopilaitoksessa Kainuussa.</li> <li>Hyväksyy ikäisillään kannabiksen käytön – kasvua P-P:lla (tullaan ehkä hieman Etelä-Suomea jäljessä)</li> <li>Netin käyttö on lisääntynyt ja näiden asioiden hallinta heikentynyt kaikilla. Kainuussa erityisesti työillä oma netin käytön rajoittaminen on heikentynyt.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pohjois-Pohjanmaalla alkoholia humalahakuisesti käyttävien osuus on <b>maan suurin</b> (erityisesti matalasti koulutetuilla)</li> <li>Pohjois-Pohjanmaalla alkoholia liikaa käyttävien osuus on maan <b>toiseksi suurin</b> (sama kuin Lapissa ja Varsinais-Suomessa), mikä ei kuitenkaan näy alkoholi kuolleisuudessa (maan kolmanneksi pienin). <b>Joka 3 työikäinen käyttää liikaa alkoholia.</b></li> <li>Kainuussa alkoholia liikaa käyttävien osuus on maan neljänneksi pienin, mutta alkoholikuolleisuus on maan keskitasoa</li> <li>Kainuussa aikuisten (20-64-vuotiaat) tupakointi on ollut kasvussa ja on muuta maata korkeampaa, vastaavasti P-P:lla nuuskan käyttö on lähes kaksinkertainen muuhun maahan verrattuna.</li> <li>P-P:lla joka noin 10. raskaana oleva tupakoi edelleen, vaikka tilanne on parantunut</li> <li>Rattijuopumukset ovat kasvussa P-P:lla (onko kyse valvonnan tehostamisesta vai tapausten määrän kasvusta?)</li> <li>Huumerikokset ovat hieman kasvussa koko alueella. P-P:lla kasvua vähän enemmän.</li> <li>Ruiskuhuumeiden käyttöön liittyvät C-hepatiittitartuntojen määrät ovat Kainuussa romahtaneet, mutta P-P:lla on hieman kasvua.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sekä Pohjois-Pohjanmaalla että Kainuussa 65 vuotta täyttäneistä alkoholia liikaa käyttävien osuus on maan keskitasoa. <b>Noin joka 3. yli 65-vuotias käyttää liikaa alkoholia.</b></li> <li>Huom.</li> <li>Ikäihmisten määrä kasvaa ja märkä sukupolvieläköityy</li> <li>Ikääntyneillä kohtuukäytön raja pienempi kuin työikäisillä</li> <li>Lääkkeiden käyttö</li> </ul> |

Valmennuspaja Lokin keittiö toimii 5 päivänä viikossa. Asiakkaat saavat ilmaisen lounaan. Lisäksi keittiöllä on palkkatuki- ja työkokeilupaiikkoja. Myös kuntouttavan työtoiminnan sekä Verty-hankkeen asiakkaat voivat halutessaan osallistua keittiön toimintaan ja kartuttaa osaamistaan. Kunnan ateria- ja siivouspalveluiden työn näkyväksi tekeminen on ollut keskiössä valtuustokaudella 2017-2021. Ateria- ja siivouspalvelut on osallistanut

asiakkaat työn sisältöjen kehittämiseen – palautejärjestelmä toimiva –asiakastyytyväisyys 01/2021 71%:a. Lisäksi joukkorokailussa on korostettu lähi- ja luomuruokakriteerejä.

### 3.3.9. Vapaa-aika

Työikäiset kokivat pääasiassa vapaa-ajan mahdollisuudet hyvinä. Kirjaston kokoelma on laaja ja haluamansa aineiston voi helposti tilata toisesta kirjastosta. Kirjaston taidenäyttelyt saavat myös kiitosta. Luonto joko omassa elinympäristössä tai laajemmin kunnan alueella tai Rokualla tarjoaa lisäksi työikäisille monipuolisia vapaa-ajan viettomahdollisuuksia. Työikäiset kokivat kuitenkin, että Oulujärven monipuolisempi hyödyntäminen erilaisissa vesiturheilulajeissa olisi syytä ottaa kehittämiskohteeksi. Erilaisia vuokrattavia vesiturheiluvälineitä pitäisi olla tarjolla paremmin. Taloudellisista hyvinvointihuolista johtuen useammalla ei ollut mahdollisuus harrastaa esimerkiksi maksullisia liikuntaharrastuksia. Esille nostettiin matalan kynnyksen etäliikuntapalveluiden kehittäminen. Sivukylä harrastusmahdollisuuksia pidettiin myös vähäisinä ja pitkät etäisyydet vaikeuttivat kuntakeskuksessa harrastamista. Työikäiset nostivatkin esille kylätalojen ja kunnan harrastetilojen toiminnan kehittämisen tarjoamaan sivukylillekin erilaisia vapaa-ajan harrastemahdollisuuksia. Useampi oli myös kokenut ettei harrastus- ja vapaa-ajan viettomahdollisuuksien kokonaisuutta ei helposti saa selville kunnan tiedotuskanavissa. Erilaiset harrastusvaihtoehdot täytyisikin tehdä näkyväksi kunnan nettisivuille. Usempi kaipasi myös liikuntaseuratoiminnan "uudelleen herättämistä", urheilukentän käytön lisäämistä sekä välineiden vapaampaa käyttöä. Myös kaikenikäisten ulkikuntosalia toivottiin. Vapaa-aikapalveluiden kehittämisessä täytyisi työikäisten arvioinnin perusteella ottaa laajasti huomioon kulttuurihyvinvointi ja digitaalisuus.

### 3.3.10. Palvelut

Palveluita on arvioitu lähinnä kehitettävien asioiden näkökulmasta. Vaalassa erilaisia palveluita saa kohtuullisen nopeasti. Päihdetyöntekijän tarpeellisuutta on korostettu valtuustokauden aikana ja vuoden 2021 keväällä päihdetyöntekijä rekrytointiinkin Oulunkaarelle. Päihdepalveluiden kokonaisuuden näkyväksi tekeminen kaipaa kuitenkin kehittämistä. Työttömät työikäiset kokivat myös, että eri etuuksien kokonaisuutta sekä tuen ja palveluiden kokonaisuutta on syytä selkiyttää. Nuorten työpajaprosessi arvioinnin myötä, työllistämiskoordinaattorin työpanos muuttui 100%:ksi. Suhteessa työttömyysprosenttiin, työttömien kokonaiselämäntilanteisiin on tämä uudistus ollut erittäin järkevä. Työllistämiskoordinaattorin työssä erityiseksi haasteeksi on muodostunut viranomaisyhteistyö erityisesti TE-toimiston kanssa.

## 3.4. Ikäihmisten hyvinvointi

*Valtuustokauden 2017-2021 visiona ja päämäärinä olivat:*

1. Vaalassa senioreiden on hyvä asua ja elää! 2. Seniorit ovat voimavara.
3. Vanhuksille on tarjolla palveluita, joita he iän myötä tarvitsevat.
4. Hyvinvointisuunnitelma pystyy tukemaan ikäihmisiä siten, jotta jokainen ikäihminen pärjää, voi hyvin ja kokee olonsa turvalliseksi.

Senioreille hyvinvoinnin kannalta merkittäviä asioita ovat, että arjen asiat sujuvat, kodin ja asumisen turvallisuudesta on huolehdittu, naapuriapua on eri-ikäisille, yhteisöllisyys on voimakasta ja sosiaali- ja terveyspalvelut järjestetty lähipalveluna. Jokainen toimija ja yhteisö sitoutuu hyvinvointisuunnitelmanehkäisevän päihdetyön toimintamalliin sekä huomioimaan toiminnassaan koko Vaalan alueen. Senioreiden päihdetyössä korostuu lääkkeiden ja alkoholinkielteiset yhteisvaikutukset ja iäkkäiden ihmisten ahdinko alkoholia käyttävänperheen jäsenen vuoksi.

Tavoitteet:

Terve ja hyvinvoiva vanhusväestö.

Jokaisella vanhuksella on sellaista tekemistä, josta tulee hyvä mieli eikä kukaan ole yksin.

Asiakas- ja palveluohjaus toimii ja on ihmistä lähellä.

Vanhuksille tilanteeseen sopiva hoiva ja hoito.

Turvallinen ja viihtyisä asuinympäristö.

Vanhuksille mielekäs elämä kotona.

Teknologian ja sähköisen maailman tuominen lähelle ikäihmistä.

Vanhuksille on tarjolla palveluita, joita he iän myötä tarvitsevat.

Ikääntyneiden osuus väestöstä kasvaa Vaalassa seuraavan kymmenen ja kahdenkymmenen vuoden kuluessa. Ikääntyvän väestön osuuden kasvu on pyritty huomioimaan Vaalan kunnan palveluissa. Yli 65 -vuotiaiden osuus koko väestöstä on Vaalassa tasaisesti kasvanut: Yli 64-vuotiaiden osuus koko väestöstä oli vuonna 2020 37,4% eli se on kasvanut vuodesta 2015. (31,9%) 5,5%. (stat.fi) [Yli 64-vuotiaiden osuus väestöstä](#)

### 3.4.1. Kasvu, oppiminen ja kasvuyhteisö

Kansalaisopisto on tarjonnut erilaisia kursseja, joiden suosio on ollut hyvä. Korona on kuitenkin osaltaan heikentänyt mahdollisuuksia osallistua ryhmiin. Kansalaisopisto on pyrkinyt tarjoamaan kursseja myös sivukylille, joka on osaltaan torjunut eriarvoistumista kuntalaisten keskuudessa. Vaalalaisten eläkeläis- ja erityisjärjestöjen toiminta on ollut aktiivista ja heidän toimintaansa tuetaan avustuksin. Vaalan kunta tarjoaa myös tilojaan maksutta järjestöjen käyttöön. Eläkeläisjärjestöjen toiminta on koettu tärkeäksi ja sosiaalisen kanssakäymisen näkökulmasta nämä ryhmät ovat erittäin tärkeässä roolissa iäkkäiden arjessa.

Vapaaehtoistoimintaa kehitettiin ja järjestettiin yhteistyössä seurakunnan kanssa vapaaehtoistoiminnan peruskurssi, ulkoiluystävä koulutus, sekä vertaisveturi koulutus. Vertaistervarit- hanke 2020-2022 järjestää Pohjois-Pohjanmaalla vertaistukiryhmiä, joiden tavoitteena on lisätä hyvinvointia ja terveyttä. Ryhmässä tarjotaan vertaistukea elintapamuutoksen tekemisen tueksi. Ryhmät on tarkoitettu työikäisille ja juuri eläkkeelle jääneille, jotka haluavat edistää omaa terveyttään ja hyvinvointiaan tekemällä elintapamuutoksen. Vaalan kunta on mukana toiminnassa ja kuntaan on koulutettu hankkeen tiimoilta vertaisohjaajia.

### 3.4.2. Toimiva arki, ihmissuhteet ja elämänmuutokset

Kerättyä hyvinvointitietoa analysoitaessa yksi isoimmista hyvinvointihaasteista on ikäihmisten yksinäisyys ja taloudellinen hyvinvointi. Tutkimusten mukaan yksinäisyys ja sosiaalinen passiivisuus heikentävät ihmisten fyysistä sekä psyykkistä hyvinvointia. Ikääntyneillä yksinäisyys on myös päihteiden käyttöön liittyvä riskitekijä. Yksinäisyys on voimakkaasti eriarvoistava, yhteiskunnallisesti kallis asia ja lisääntyy jatkuvasti ikääntyneiden määrän lisääntyessä. Yksinäisyyttä koetaan selvästi useammin kotitalouksissa, joissa on vain yksi aikuinen ja yksinäisyyden tunne on yleisempi iäkkäillä. (Lähteet: Tilastokeskus, elinolotilasto). Yhden hengen asutokuntia 2020 Vaalassa oli 47,5 % kaikista asutokunnista (koko maa 45,3%). Vuonna 2020 Vaalassa yksinasuvien 75 vuotta täyttäneiden osuus oli 55,6% vastaavan ikäisten asutokunnista (ind. 2451). Määrä on hieman vähentynyt kahden edellisen vuoden aikana (2018:57,3% ja 2019:56,8%). Vaalassa myös enemmistö yhä asuu haja-asutusalueella (Taajama-aste 43,1% kun koko maassa 86,4%, lähde stat.fi) eli välimatkat ovat pitkiä ja vaikeuttavat myös mahdollisuuksia osallistumiseen.

Löytävää seniorityötä on kehitetty yhdessä Vaalan seurakunnan, ikäihmisten verkoston, vanhus- ja vammaisneuvoston, Pop-sote-hankkeen ja muiden asiasta kiinnostuneiden kanssa. Mallin olisi tarkoitus koota ikäihmisille matalankynnyksen mahdollisimman laaja monialainen yhteistyöverkosto, jossa kukaan ei jää väliinpuotoajaksi, eikä syrjäydy. Tavoitteena on löytää ne avun ja tuen tarpeessa olevat vanhukset, joihin ei muulla tavoin, esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluiden kautta, saada yhteyttä. Toiminnan tavoitteena on luoda kontakti vanhukseen ja saattaa hänet hänen tarvitsemiensa palveluiden piiriin ja näin tukea muun muassa vanhuksen kotona asumista. Kunnan omaa löytävän seniorityön mallia on kehitetty asinatuntijoiden ohjauksessa osallistumalla Valli:n eli Etsivän vanhustyön verkostokeskuksen mentorointiohjelmaan (vuoden 2021 ajan). Oman mallin jalkauttamista ja leviämistä ovat hidastaneet niin pandemia kuin uuteen hyvinvointialueen aloittamiseen liittyvät haasteet. Syksyllä 2021 päästään jo kuitenkin aloittamaan valtuustokaudella 2017-2021 suunniteltua eri sivukylillä kiertävä Olohuone-toiminta, joka on avoin kaikenikäisille ja joka jatkossa toimii myös

löytävän työn yhtenä toimipisteenä, jossa toimintaa kehitetään ja viedään eteenpäin. Koronan takia kohtaamispaikkatoiminnan aloittaminen viivästyi, mutta senioreille aloitettiin puhelinringit keväällä 2021. Puhelinringeissä he voivat ohjaajan avustuksella kokoontua pieninä ryhminä (1+5) säännöllisesti viikoittain keskustelemaan toistensa kanssa. Ohjaajat ovat olleet vapaaehtoisia, jotka ovat saaneet toimintaan koulutuksen Oulun seudun Setlementin Vares-verkoston kautta.

Kyliä kyläyhdistykset ovat järjestäneet kahvikamaritoimintaa ja osaltaan vahvistaneet osallisuutta kylillä. Haasteena kuitenkin on koettu toimijoiden vähäisyys. Poikkeusolojen alkaessa Vaalan kunta organisoisi ja toteutti vapaaehtoisten avulla Arjen apua Vaala -toimintaa, jonka avulla saatiin toimitettua senioreille ruoka- ja lääkeostoksia. Vaalan Lionseilla on ollut Veteraanien yhteiset kahvitukset kerran kuukaudessa (myös avustajat kutsuttuja) sekä tervehdyskäynnit veteraanien luona. Poikkeusolojen aikana näissä oli taukoa.

### 3.4.3. Asuminen, elinympäristö ja turvallisuus

Ikäihmisten kotona pärjääminen ja huoli kodin ylläpitotöiden onnistumisesta ovat nousseet vahvasti esiin kuntalaiskyselyissä. Vaalassa tehtiin ikäihmisille erilaisia palveluja ja toimintoja tarjoavista tahoista toimijakartoitukset vuonna 2017 sekä 2021 ja näiden pohjalta on kartoitettu kunnassa tarjolla olevia palveluja sekä erilaisia harrastus- ja toimintamahdollisuuksia sekä vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita kuntalaisia, järjestöjä ja yrityksiä. Valtuustokaudella 2017-2021 järjestettiin SPEK:n koulutusta kylien turvallisuussuunnitelmien työstöä varten, sekä koulutusta omatoimisesta varautumisesta. Liikenneturvallisuuden edistämiseksi valittiin Liikenneluotsi valittu sekä järjestettiin iäkäsautoilija- tilaisuus ikäihmisille 2018. Yhteistyössä vanhus- ja vammaisneuvoston sekä useiden järjestöjen kanssa on tehty esteettömyyskierros kylänraitille ja kunnan eri kiinteistöihin. Kylän jalankulkuväylille on hankittu myös penkkejä.

### 3.4.4. Työ ja toiminta

Yhteistyössä seurakunnan kanssa on koulutettu vertaisohjaajia ja Vaalan kunta on mukana Vertaistervarit hankkeessa. Järjestimme myös vapaaehtoistyön peruskoulutuksen. Vaalassa järjestötoiminta on aktiivista ja myös kylillä toimii omia yhdistyksiä. Vaalan kunta tukee yhdistystoimintaa rahallisesti. Järjestö - ja vapaaehtoistoimintaan osallistuminen tuottaa osallistujille monia hyötyjä. Tutustuminen uusiin ihmisiin, kivan ja mielekkään tekemisen löytäminen, uuden oppiminen, ihmisten auttaminen ja tunne ryhmään kulumisesta ovat tärkeitä järjestötoimijoille. Yhdistystoiminta kasvattaa osallistujien sosiaalista pääomaa ja sitä kautta mahdollisuuksia selviytyä myös elämän kriisi- ja taitekohdissa. Tutkimusten mukaan järjestöjen vapaaehtoistyöhön sijoitetulla yhdellä eurolla saadaan noin kuusinkertainen tuotos, yhdistystoiminnan tukeminen taloudellisesti on tuottava hyvinvointi-investointi.

### 3.4.5. Osallisuus, vaikuttaminen ja yhteiskunta

Vapaaehtoistoiminta on yksi mahdollisuus kokea ja edistää osallisuutta ja sillä on erittäin suuri merkitys kaikenikäisten, mutta erityisesti iäkkäiden terveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mielekkäitä rooleja ja merkityksellistä sisältöä elämään ja myös mahdollisuuksia elinikäiseen oppimiseen. Vapaaehtoistoimintaan motivoi mahdollisuus tukea muiden hyvinvointia ja terveyttä, mutta samalla se myös vahvistaa vapaaehtoisen omaa hyvinvointia. Itsensä tarpeelliseksi kokeminen on tärkeä sosiaalinen tarve ja tuo merkitystä ja sisältöä elämään. Tällä on suuri merkitys ikäihmisten hyvinvoinnille. Ikäihmiset ovat olleet mukana eri toiminnoissa: niiden kehittämisessä sekä vetämisessä mm. ikäihmisten verkosto, Vertaistervarit. Ylisukupolvisten toimintojen kehittäminen ei toteutunut valtuustokaudella 2017-2021. Tästä esimerkkinä toteutumatta jäi Varhaiskasvatuksen IP-kerhotoiminnan ja ikäihmisten kerhotoiminnan yhteiset hetket/ toiminnan yhdistäminen. Monipuolinen osallisuuden edistäminen on tärkeää tulevalle valtuustokaudella. Seurakunnan kahvikamaritoiminta on toiminut jo kymmeniä vuosia kooten ikäihmisiä yhteen keskiviikkopäivisin, myös seurakunnan eri kerhot, retket ovat olleet suosittuja. Poikkeusolojen aikana myös seurakunnan toiminnat olivat tauolla, ikäihmisiin oltiin yhteydessä puhelimitse. Vanhus- ja vammaisneuvosto toimii aktiivisesti ja edistää kunnan ja eri vanhus- ja vammaisjärjestöjen välistä yhteistoimintaa.

### 3.4.6. Taloudellinen hyvinvointi

Köyhyys on yhteydessä useisiin hyvinvoinnin vajeisiin. Näitä ovat esimerkiksi pitkäaikainen työttömyys, raskas

työ, alhainen asumistaso ja heikko terveydentila. Nämä kasautuvat vaihtelevina yhdistelminä samoihin väestöryhmiin. Vähävaraiset vanhuksat ovat usein tilanteessa, jossa vaikeudet kasaantuvat. Köyhyys aiheuttaa helposti terveydellisiä ongelmia, sosiaalista eristytymistä, yksinäisyyttä ja digisyrjäytymistä. Kuntalaisille tehdyssä kuntalaiskyselyssä on noussut vahvasti esille huoli taloudellisesta hyvinvoinnista. Vuonna 2021 tehdyssä minun arkeni ja elämäni - kyselyssä kuntalaisten suurimmaksi hyvinvointihuoleksi nousi taloudellinen tilanne. Kunnan yleinen pienituloisuusaste vuonna 2019 oli Vaalassa 18,2%, kun koko maan pienituloisuusaste oli 13,4%. Eläkkeensaajien asumistukea sai 9,9% asuntokunnista (koko maa 7,7% vuonna 2020, sotkanet ind2316). Täyttä kansaneläkettä saavien osuus osoittaa pienituloisuutta eläkeikäisessä väestössä. Vaalassa vuonna 2020 täyttä kansaneläkettä (eli vain vähän tai ei lainkaan ansioeläkkeitä) sai 2,0% vastaavan ikäisistä kun koko maassa luku oli 1,8%. Vaalassa määrä on noussut kun koko maan tasolla laskenut. Erittäin tärkeää toimintaa taloudellisen hyvinvoinnin näkökulmasta on se, että Seurakunta on jakanut ilmaisia ruokakasseja säännöllisesti joka viikko kaiken ikäisille, myös poikkeusolojen aikana.

### 3.4.7. Mielen hyvinvointi ja fyysinen terveys

Ikääntyneet ovat terveempiä ja toimintakykyisempiä kuin aiemmat sukupolvet. Sairastavuus Vaalassa on kuitenkin suurempaa kuin Suomessa keskimäärin: vuonna 2017 Kelan ikävakioitu sairastavuusindeksi oli 136,7 kun koko maan vertailuluku on 100. Iäkkäiden elämänlaatu on parantunut, mutta toiminta- ja työkyvyssä aiemmin nähty nousujohteinen kehitys on hidastunut tai pysähtynyt. Iäkkään väestön liikkumisvaikeudet ovat edelleen melko yleisiä, mutta vielä 80 vuotta täyttäneistäkin moni on kuitenkin varsin toimintakykyinen: lähes joka toinen arvioi pystyvänsä nousemaan portaita yhden kerrosvälin vaikeuksista. Fyysisen toimintakyvyn ongelmia raportoivat jo 30–39-vuotiaat, joista joka kymmenes ei kykene juoksemaan 100 metriä vaikeuksista. Fyysisen toimintakyvyn ongelmat yleistyvät naisilla iän myötä nopeammin kuin miehillä. Iäkkäiden koettu elämänlaatu on ilahduttavasti parantunut, mitä voi osaltaan selittää esimerkiksi näköongelmien harvinaistuminen sekä aktiivinen läheisavun antaminen.

Elämänaikaiset kokemukset, kuten koettu yksinäisyys, erilaiset menetykset, iän mukaan tuomat sairaudet sekä toimintakyvyn vajeet voivat heikentää mielen hyvinvointia ja selviytymiskeinoja. Silloin, kun iäkkään ihmisen omat voimavarat eivät riitä, tarvitaan läheisten ja vapaaehtoisten lisäksi ammattilaisten apua. Iäkkään henkilön masennus voi olla vaikeasti tunnistettavissa. Sen merkit voivat sekoittua iän myötä yleistyvien sairauksien, esimerkiksi muistisairauksien, oireisiin. Masennus ei kuitenkaan kuulu normaaliin vanhenemiseen. Iäkkään ihmisen mielenterveyttä tukemalla voidaan vähentää muiden palvelujen tarvetta. Hyvä mielenterveys on myös resilienssiä, joka edistää päihitteettömyyttä, kannattelee yksilön ja yhteisön kriiseissä sekä tukee ihmisten ja yhteisöjen tuottavuutta. Vaalan kunta sopi vuonna 2020 aiesopimuksen Mieli ry:n kanssa Hyvän mielen kunta - hankkeen kanssa mielenterveysstrategian jalkauttamiseksi Vaalaan. Hyvinvointiosasto työntekijät ovat osallistuneet maakunnallisiin eri teemaryhmiin. Esimerkiksi hyvinvointisuunnittelija on osallistunut PSAVI:n Miepäväki-työryhmän kehittämispalaveriin, joissa suunnitellaan mielenterveyteen, ehkäisevään päihdetyöhön ja lähisuhde ja perheväkivallan ehkäisyyn liittyviä asioita Pohjois-Pohjanmaan alueella.

### 3.4.8. Elintavat ja terveyskäyttäytyminen

Liikunnalla on tutkitusti erittäin suuri merkitys ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä. Liikunnalla ja muulla fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää iäkkäiden toimintakykyä, ehkäistä sairauksia ja toiminnanvajavuuksia sekä parantaa itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Väestön ikääntyessä ja elinajanodotteiden pidennyttyä liikunnan merkitys ja vaikutukset iäkkäiden terveydelle ovat muodostuneet yhä tärkeämmiksi. Liikunta vaikuttaa monien sairauksien ehkäisyyn sekä hoitoon ja kuntoutukseen, eikä sen merkitys muutu ikääntymisen myötä. Liikunta voi hidastaa ja jopa kokonaan ehkäistä kroonisia sairauksia sekä vähentää niistä aiheutuvia haittoja erityisesti kuntoutumisvaiheessa. Vaalan kunta kuuluu Voimaa vanhuuteen- ohjelmaan 2017-2021, mukana on laaja joukko vaalalaisia järjestöjä, seuroja, yrityksiä. Voimaa vanhuuteen- ohjelman päämääränä on edistää kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystoiminnan avulla. Liikunta on todettu tehokkaaksi ja edulliseksi tavaksi edistää ikäihmisten hyvinvointia laaja-alaisesti. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti. Vaalassa on esimerkiksi vertaisohjaajat vetäneet digijumppaa noin kaksi kertaa kuukaudessa koronaepidemian alkuun saakka, poikkeustilan aikanakin digijumppaa tarjottiin facebookissa Live- lähetyksenä. Voimaa vanhuuteen- ohjelman aikana Vaalassa on

aloitettu myös mm. ikäihmisten maksuton kuntosali, viikoittaiset uintiretket, useita vertaisohjaajien vetämiä liikuntaryhmiä, ikäihmisten liikuntapäiviä ja retkiä, ikäihmisten liikuntaan ja ravitsemukseen liittyviä luentoja, luontoliikuntarata ja vertaisohjaajien ohjaamia jumppavideoita. Koulutettu vertaisohjaajia ja ulkoiluystäviä ikäihmisten liikuntaa tukemaan. Voimaa vanhuuteen työ on vahvasti poikkihallinnollista työtä. Osana ohjelmaa on luotu ikäihmisten liikuntapolku, joka vahvistaa yhdyspintatyöskentelyä myös tulevaisuudessa. Vertaisohjaajien kanssa on aktiivisesti osallistuttu erilaisiin Ikäinstituutin tarjoamiin valtakunnallisiin koulutuspäiviin ja tilaisuuksiin.

Vaalan kunta tarjoaa asukkaillemyös maksutonta elintapaneuvontaa. Elintapaohjaustoiminnan keskiössä on liikunnan määrän ja laadun lisääminen, terveellinen ravitsemus ja unen lääkkeetön hoito. Jokaiselle asiakkaalle laaditaan henkilökohtainen suunnitelma ja ohjelma, jota tuetaan elintapaohjauksella. Ohjaus on prosessimaista neuvontaa, tukea ja motivointia kohti terveellisempää elämää. Elintapaohjausta kehitetään myös osallistumalla maakunnalliseen elintapaohjaajien- verkostotyöskentelyyn. Elintapaohjaukseen on luotu kirjaamismahdollisuus terveyspalveluiden ohjelmistoon joka vahvistaa yhdyspintatyöskentelyä myös jatkossa.

Vaalassa ikäihmisten salivuorot ohjattuun liikuntaan ovat ilmaiset. Indikaattoritiedon mukaan tavoitteellinen ikäihmisten liikunnan kehittämistyö Vaalassa on näkynyt mm. lonkkamurtumien ja kaatumistapaturmaonnettomuuksien vähenemisenä. Vaalan kunta on tarjonnut ikäihmisille mahdollisuuden terveelliseen ruokailuun edullisesti oppilasravintola Sapuskassa. Yli 65-vuotiaiden alkoholinkäyttö on kasvanut koko Suomessa viime vuosikymmeninä ja kasvu näyttäisi edelleen jatkuvan. Suuret ikäluokat, jotka ovat kasvaneet alkoholimyönteisemmässä yhteiskunnassa, ovat eläköitymässä. Pohjois-Pohjanmaalla joka 3. yli 65-vuotias käyttää liikaa alkoholia, tämä on PSAVI:n selvityksen mukaan koko maan keskitasoa. Suurin osa ikääntyneistä käyttää kuitenkin yhä edelleen alkoholia terveyden kannalta riskittömästi. Tilastokeskuksen Kuntien avainluvut -palvelun mukaan Vaalan kaikista asukkaista vuonna 2020 (yhteensä 2737) yli 64-vuotiaita oli 37,4 %. Ikääntyneillä yksinäisyys on päihteiden käyttöön liittyvä riskitekijä. Vaalassa yli 65 vuotta täyttäneiden yhden hengen asuntokuntia oli 2020 54,3% vastaavanikäisten asuntokunnista. Ikääntyneet ovat työikäisiä alttiimpia alkoholin haitoille iän myötä elimistössä tapahtuvien muutosten takia. Tästä johtuen iäkkäiden alkoholinkäytölle on asetettu tiukemmat riskirajat. Riskirajat ylittävästä 25 alkoholinkäytöstä todennäköisesti seuraa merkittäviä terveyshaittoja. Noin joka viidennen yli 65-vuotiaan alkoholinkäyttö ylittää alla mainitut suositukset. Yli 65-vuotiaiden alkoholinkäytön riskirajat ovat kaikille ikääntyville samat: yli 7 alkoholiannosta viikossa ja yli 3 annosta kerralla Kunta on päättänyt panostaa ikäihmisten hyvinvointiin ja siten myös päihdehaittojenkin ehkäisyyn muun muassa palkkaamalla lokakuussa 2020 määräaikaisten hyvinvointisuunnittelijan, jonka tavoitteena on ollut löytää ikäihmisten yksinäisyyden lievittämiseksi uusia keinoja sekä kehittää Löytävän seniorityön-mallia meidän kuntaamme. Senioreiden päihdehaasteissa Vaalassakin korostuvat lääkkeiden ja alkoholin kielteiset yhteisvaikutukset ja iäkkäiden ihmisten ahdinko alkoholia käyttävän perheenjäsenen vuoksi. Näihinkin haasteisiin pyritään tarttumaan mm. tiedottamisen sekä löytävän seniorityön keinoin.

[Kunnan omassa ept-ohjelmassa on omat tavoitteet ikääntyville.](#)

### 3.4.9. Vapaa-aika

Vaalassa on hyvät mahdollisuudet harrastaa ja liikkua edullisesti. Kansalaisopisto tarjoaa laadukasta opetusta ja eläkeläisille tarjotaan alennusta kansalaisopiston kursseista. Eläkeläisjärjestöjen toiminta on aktiivista ja eläkeläisjärjestöt tarjoavat omissa kokoontumisissaan erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Senioreille on tarjottu jumpparyhmiä uintiretkiä ja maksuttomia kuntosalipalveluita. Kulaisen iän kotikäynnit, Kahvikaveri -toiminta, kulttuuritapahtumat ja -retket sekä monipuoliset harrastusmahdollisuudet tuottavat mukavaa toimintaa ikäihmisille.

### 3.3.10. Palvelut

Digitaalisten palveluiden näkyväksi tekeminen ja käyttämisen edistäminen ikäihmisten näkökulmasta vaatii kehittämistä. Oulunkaaren digitutor-toiminta ei valtuustokaudella 2017-2021 tullut vielä tutuksi ikäihmisille ja sitä onkin kehitettävä jatkossa yhteistyössä. Erityisesti ikääntyneiden määrän kasvaessa tasapuolisen ja oikeudenmukaisen sote-palvelujen riittävyyden varmistaminen hyvinvointialueuudistuksessa on syytä huomioida valtuustokaudella 2021-2025.

### 3.3.11. Asuminen ja elinympäristö

Suomalaisessa ikäpolitiikassa pyritään edistämään ikääntyneiden ihmisten kotona asumista tukevia ratkaisuja, koska laitoshoidon lisääminen samassa suhteessa kasvavan ikääntyvän väestön kanssa ei ole tulevaisuudessa mahdollista. Kotona asuminen mahdollisimman pitkään on useimmiten myös ikääntyneiden ihmisten oma toive. Yksi keskeinen tekijä ikääntyneiden kotona asumisen mahdollistamiselle mahdollisimman pitkään on hyvä toimintakyky.

Yksin kotona asuvat

- yksin asuvat: 65 vuotta täyttäneiden yhden hengen asuntokuntia Vaalassa vuonna 2020 oli 54,3 % vastaavan ikäisten asuntokunnista, kun Pohjois-Pohjanmaalla tämä oli 48,0% ja koko maassa 51,1%. Luku on noussut koko ajan. (sotkanet.fi ind391)
- Yli 75-vuotta täyttäneiden yhden hengen asuntokuntia Vaalassa 2020 vielä enemmän eli 55,6% vastaavan ikäisistä.
- Yksinäisyyttä koetaan selvästi useammin kotitalouksissa, joissa on vain yksi aikuinen – siis yksinasuvien tai yhden huoltajan talouksissa.
- Yksinäisyyden tunne on yleisempi iäkkäillä ( Lähteet: Tilastokeskus, elinolotilasto)
- Vaalassa myös enemmistö yhä asuu haja-asutusalueella (Taajama-aste 43,1% kun koko maassa 86,4%, lähde stat.fi) eli välimatkat ovat pitkiä ja vaikeuttavat myös mahdollisuuksia osallistumiseen.

#### Kuntien avainluvut

Ikäihmisten kotona pärjäämisen tukea ja kodin ylläpitotöitä tarjoavista yrityksistä ja yhdistyksistä koottiin tietoa tekemällä toimijakartoitus vuodenvaihteessa 2021. Toimijakartoitusta hyödyntäen on hyvinvointisuunnittelija ollut senioreiden tavoitettavissa puhelimitse arkipäivisin ja voinut välittää heille tarvittaessa apua/tukea kotona asumisen mahdollistamiseksi.