

Parasta
Paltamossa on
Golf



Parasta Paltamossa on
Sukupolvien jatkumo



Parasta
Paltamossa on
Luonto



Parasta Paltamossa on
Kesä mökillä



Parasta Paltamossa on
Päivähoito

Paltamon kunnan laaja hyvinvointikertomus 2022-2025

Dokumentin sisältö

TIIVISTELMÄ

JOHDANTO

Hyvinvointitiedolla johtaminen

KÄSITTELY TOIMIELIMISSÄ

OSA I Paltamolaisten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden nykytila ja tulevaisuuden näkymät

- 1 Hyvinvointikertomus - väestön hyvinvoinnin kehitys valtuustokaudella 2022-2025
- 2 Hyvinvointisuunnitelman painopisteiden, tavoitteiden ja toimenpiteiden arviointi
- 3 Keskeiset opit valtuustokaudelta
- 4 Hyvinvoinnin edistämisen erillisohjelmat ja -suunnitelmat

TIIVISTELMÄ

Kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista sekä toteutetuista toimenpiteistä on tehtävä valtuustokausittain laaja hyvinvointikertomus. Laaja hyvinvointikertomus 2022-2025 on valmisteltu yhteistyössä kunnanhallituksen nimeämän hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden (HYTETU) -työryhmän kanssa.

Paltamo tarjoaa erinomaiset puitteet lapsiperheiden hyvinvoinnille: ajanmukaiset päiväkodit ja koulut, maksuttoman varhaiskasvatuksen ja hyvät mahdollisuudet ulkoiluun sekä luonnossa liikkumiseen. Paltamo koetaan turvalliseksi ympäristöksi asua. Kunnan liikuntatilat, kuten kuntosali, ovat kuntalaisten vapaassa käytössä maksuttomasti. Kulttuuri- ja tapahtumatuotanto on monipuolista ja kuntalaisille pääsääntöisesti maksutonta. Uusi kunnantalo valmistui toukokuussa 2022 ja palvelee kuntalaisia myös kulttuuri- ja tapahtumatuotannossa.

Monitoimikeskuksen tilat otettiin käyttöön maaliskuussa 2021. Tilat edistävät kuntalaisten hyvinvoinnin edellytyksiä, luovat mahdollisuuksia jatkuvan oppimisen edistämiseksi sekä mahdollistavat laadukkaan varhaiskasvatuksen ja koulutuksen paltamolaisille lapsille ja nuorille. Lisäksi monitoimikeskus mahdollistaa monipuolisen nuoriso- ja harrastustoiminnan järjestämisen. Valtuustokauden aikana monitoimikeskuksen toiminta on vakiintunut ja yhteistyötä on tehty toimijoiden kesken. Tilojen käyttö on ollut aktiivista, ja uuden kuntosalin käyttö ja kulkuoikeudet ovat olleet kasvussa.

Paltamon työttömyysaste on laskenut työllisyyden edistämisen kuntakokeilun aikana tasaisesti vuodesta 2022 alkaen ollen vuoden 2023 lopussa neljänneksi alhaisin Kainuussa, ja vuoden 2024 lopulla toiseksi alhaisin Kainuussa heti Sotkamon jälkeen. Marraskuussa 2024 Paltamon työttömyysaste oli 9,9 %. Kunnan maksuosuus työmarkkinatukimaksuista on myös pienentynyt alle puoleen vuosien 2022-2023 aikana aikaisempiin vuosiin verrattuna. Vuoden 2024 aikana työmarkkinatukimaksuissa on tapahtunut kuitenkin lievää nousua edelliseen vuoteen verrattuna yleisen taloustilanteen vuoksi, mutta taso on kuitenkin edelleen noin puolet kuntakokeilua edeltävästä tasosta. Paltamon kunta tuottaa henkilöasiakas- ja työnvälityspalvelut Paltamon, Hyrynsalmen ja Ristijärven työnhakija-asiakkaille. Työnvälityspalveluja tarjotaan lähipalveluna kaikkien kolmen kunnan kunnantalolla.

Monessa asiassa mennään hyvään suuntaan, mutta myös kehitettävää löytyy. Valtuustokauden aikana HYTE -kertoimessa on kokonaisuudessaan tapahtunut Paltamon osalta myönteisiä muutoksia, joskin vuotuisia eroja on, kuten kaikilla kunnilla. Kainuun kunnista PYLL-indeksiin mukaan Paltamossa menetetään eniten ennen aikaisesti miesten elinvuosia verenkierroelinten sairauksiin. Lisäksi esille nousee mm. nuorten kokemus omasta terveydentilastaan, koulukiusaamisesta ja epäedulliset ruokailutottumukset. Myös raittius on vähentynyt 55 %:sta 49,1 %:iin.

Väestön ikäjakauman mukaan Paltamon huoltosuhde on korkea 93,3, mikä tarkoittaa sitä, että työikäisen väestön hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen olisi hyvä tulevaisuudessa suunnata ennaltaehkäiseviä toimia. Työikäisten työkykyisinä pysyminen on tärkeää; etenkin kun tuki- ja liikuntaelinvaijojen vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavien määrät ovat nousseet. Liikunta- ja ravitsemusneuvontaa/elintapavalmennusta on järjestetty ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä kuntalaisille kunnan Sykettä sydämeen- ja Elinvoimaa elintavoilla -hankkeiden avulla. Paltamon kunta on ollut mukana Voimaa Vanhuuteen -mentorointiohjelmassa, jolla on tuettu ikääntyneiden toimintakykyisyyttä liikunnan avulla. Mielenterveyden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavien määrä on myönteisesti hieman laskenut, joskin luku on suurempi kuin tuki- ja liikuntaelinvaijojen. Paltamon kunta on osallistunut Kajaanin ammattikorkeakoulun KATE-hankkeeseen, jolla valmistellaan mielen hyvinvoinnin ohjelmaa Kainuuseen. Lisäksi mielen hyvinvointiin on kiinnitetty huomiota osallistumalla muihin mielen hyvinvointia edistäviin hankkeisiin perusopetuksessa ja varhaiskasvatuksessa.

Yhteistyötä kunnan ja hyvinvointialueen kesken tarvitaan. Yhdyspintatyötä ja palvelupolkuja eri kohderyhmien tavoittamiseksi tulee tiivistää työnjaon suhteen. Työ tulee suunnata ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin ja nivelvaiheisiin. Kunnan, Kainuun hyvinvointialueen ja yhdistysten on tehtävä ennaltaehkäisevää työtä yhdessä. Mennyt valtuustokausi on edistänyt eri toimijoiden välistä yhteistyötä ja myönteiset toiminnot ovat näkyneet mm. aktiivisina kehittämishankkeina, tapahtumina ja yhteisöllisinä retkinä.

JOHDANTO

Kunnan tehtävänä on laatia valtuustokausittain laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma. Paltamon kunnan laaja hyvinvointikertomus 2022-2025 on koottu valtuustokauden 2025 loppuun. Hyvinvointisuunnitelma -osa tullaan luomaan seuraavalle valtuustokaudelle uuden valtuuston aloitettua.

Hyvinvointikertomuksen tehtävänä on koota tietoa kuluneesta valtuustokaudesta sekä antaa tietoa tulevaisuutta ajatellen päätöksenteon tueksi kuntalaisten hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen liittyen. Asiakirja toimii tiedolla johtamisen tukena ja suunniteltaessa toimia sekä kohdennettaessa resursseja Paltamon kunnassa kuntalaisten hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen liittyen. Raporttiin on sisällytetty tietoja lakisääteisesti lasten ja nuorten hyvinvoinnista, ehkäisevästä päihdetyöstä sekä kulttuurihyvinvoinnista ja ikäihmisten toimintakyvystä, mitkä ovat olleet läpileikkaavana myös tämän valtuustokauden hyvinvointisuunnitelmassa. Toivomme, että pysähdyt asiakirjan äärelle rauhassa, sillä hyvinvointitieto koostuu laajasti eri hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, ja kertomus kokoa hajallaan olevan tiedon kuntalaisten hyvinvoinnista, terveydestä ja turvallisuudesta.

Kunnan hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen liittyviä toimia ohjaa terveydenedistämislaki. Hyvinvointikertomus käsittelee väestön hyvinvoinnin ja terveyden tilaa indikaattoritietojen avulla ajalla 2021-2025. Kunnan on määriteltävä hyvinvointia tukevat toimenpiteet ja käytettävä näiden perustana kuntakohtaisia hyvinvointi- ja terveysosoittimia. Kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista on kerran valtuustokaudessa valmisteltava laajempi hyvinvointikertomus. (Terveystieteiden laaki 2010, §12.) Kunnan on seurattava asukkaitensa terveyttä ja hyvinvointia, niihin vaikuttavia tekijöitä väestöryhmittäin sekä kunnan palveluissa toteutettuja toimenpiteitä, joilla vastataan kuntalaisten hyvinvointitarpeisiin. Toteutetuista toimenpiteistä raportoidaan hyvinvointiraportin muodossa vuosittain.

Lisäksi laki kuntien kulttuuritoiminnasta (166/2019, 3 §) velvoittaa kuntia edistämään kulttuuria ja taidetta osana asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä paikallista ja alueellista elinvoimaa. Nuorisolain 9§ mukainen monialainen työ käsittää kaikkien kunnassa asuvien alle 29-vuotiaiden nuorten kasvu- ja elinoloja koskevan tiedon kokoamisen, arvioimisen ja viemisen paikallisen päätöksenteon tueksi. Laki Ikääntyvän väestön toimintakyvyn tukemisesta (980/2012) velvoittaa tukemaan ikääntyvän väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Ehkäisevä päihdetyön järjestämistä koskeva laki (523/2015) velvoittaa kunnat organisoimaan ehkäisevän päihdetyön alueellaan.

Suunnitelman laatijat

Paltamon kunnanhallituksen lakisääteisenä tehtävänä on kuntalaisten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen. Kunnanhallitus on vastuuttanut päätöksellään Paltamon HYTETU-työryhmän tekemään hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistyötä.

Paltamon kunnan laaja hyvinvointikertomus on valmisteltu yhteistyössä kunnan valtuuston nimeämän HYTETU-työryhmän kanssa. Raportin on koostanut hyvinvointiaktivaattori ja yhteistyöhön on osallistunut edustajia kunnan teknisistä-, elinvoima- ja sivistyspalveluista, nuorisotoimesta ja etsivästä nuorisotyöstä sekä Kainuun hyvinvointialueelta, nuorisovaltuustosta, vanhusneuvostosta, seurakunnasta ja yhdistyksistä. HYTETU-työryhmän puheenjohtajana toimii sivistysjohtaja.

Raportin valmistelu aloitettiin HYTETU-työryhmän kokoontumisessa loppuvuodesta 2024. Valmistelua on jatkettu vuonna 2025 kokouksissa, joita on ollut kaksi.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaatio

Hyvinvointiaktivaattori vastaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaatiosta sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen prosessien johtamisesta kunnan strategian mukaisesti ja sivistysjohtajan alaisuudessa. Hyvinvointiaktivaattorin tehtäviin kuuluvat muun muassa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteiden, toimintatapojen ja käytäntöjen suunnittelu, kehittäminen, toimeenpano ja seuranta, hyvinvointikertomuksen ja muiden lakisääteisten suunnitelmien valmistelun koordinaatio sekä yhteistyö poikkisektorisesti kunnan eri hallinnonalojen kanssa hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi hyvinvointiaktivaattori tekee tiivistä yhteistyötä paltamolaisten järjestöjen, Kainuun kuntien hyvinvoinnista vastaavien henkilöiden ja Kainuun hyvinvointialueen kanssa, sekä on mukana valtakunnallisissa verkostoissa.

Hyvinvointitiedolla johtaminen

Kunnat ovat päävastuussa asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä. Hyvinvointijohtamisen perustana on asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä koskevan tiedon tuottaminen, seuranta ja hyödyntäminen päätöksenteossa (hyvinvointikertomus). Strategiset päätökset tehdään kunnanvaltuustossa. Kuntastrategia ohjaa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi tehtävää työtä. Kunnan HYTETU-työryhmä (hyvinvointi, terveys ja turvallisuus) vastaa käytännön toteutuksesta ja toimii työrukkasena hyvinvointityössä. Edellytyksiä väestön hyvinvoinnille ja terveydelle luovat koulutus, liikunta-, ruoka- ja kulttuuripalvelut, kaavoitus, liikennejärjestelyt sekä monet muut kunnan tehtävät.

Hyvinvointikertomus ja -suunnitelma:

- Tuo esiin kunnassa esiintyviä kuntalaisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä haasteita
- Ohjaa kunnan eri toimijoiden toimintaa ennaltaehkäisevään ja edistävään suuntaan
- Kokoa monipuolisesti tietoa väestön ja väestöryhmien hyvinvoinnista ja terveydestä sekä niihin yhteydessä olevista tekijöistä
- Tukee sosioekonomisten hyvinvointi- ja terveyserojen tunnistamista sekä toimenpiteiden oikeaa kohdentamista.



Paltamon kunnan valtuustaukauden 2022-2025 lakisääteiset HYTETU -asiakirjat:

[Paltamon kunnan laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2022-2025](#)

[Paltamon kunnan hyvinvointiraportti 2022](#)

[Paltamon kunnan hyvinvointiraportti 2023](#)

KÄSITTELY TOIMIELIMISSÄ

Paltamon kunnan laajaa hyvinvointikertomusta 2022-2025 on valmisteltu HYTETU -työryhmässä ja se on käynyt alkuvuodesta 2025 hyvinvointivaliokunnassa. Kevään 2025 aikana se käsitellään kunnanhallituksessa ja kunnanvaltuustossa. Laaja hyvinvointikertomus 2022-2025 täydentyy hyvinvointisuunnitelmalla vuosille 2025-2029 uuden valtuustokauden alettua.



OSA I Paltamolaisten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden nykytila ja tulevaisuuden näkymät

Miten paltamolaiset voivat

Kuntalaisilla oli mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa vastaamalla sähköiseen kainuulaisten hyvinvointikyselyyn ajalla 20.1.-9.2.2025. Vastauksia kyselyyn kainuulaisilta saatiin yhteensä 1170, joista paltamolaisten vastauksia oli 138. Kysely toteutettiin kaikissa Kainuun kunnissa yhteistyössä kuntien ja hyvinvointialueen kanssa. Kyselyssä koottiin tietoa kuntalaisten hyvinvoinnista, terveydestä ja turvallisuudesta. Eniten vastauksia saatiin ikäryhmästä 30-65-vuotta 56 %, 66-75 vuotta 22 %, 13-29-vuotta 15 %, 76-vuotta tai enemmän 5% ja alle 13-vuotta 2%.

Suurin osa paltamolaisista 73 % arvioi elämänlaatunsa erittäin hyväksi tai hyväksi ja neutraaliksi kokevia oli 19,5 %. 7,5 % arvioi elämänlaatunsa huonoksi tai erittäin huonoksi. Suurin osa vastaajista oli tyytyväinen itseensä, ihmissuhteisiinsa, toimintakykyynsä ja asuinympäristöönsä.

Moni vastaajista kertoi liikkumisen ja muun harrastamisen vaikuttavan hyvinvointiin myönteisesti. Harrastusmahdollisuudet niin liikunnan, kulttuurin kuin kansalaisopistonkin saralla olivat osa paltamolaisten mainitsemia hyvinvointiin myönteisesti vaikuttavia tekijöitä. Psykkisen elämänlaadun osa-alueella vastaajat kuvasivat keskeisenä hyvinvoinnin lähteenä luontoa, sen läheisyyttä ja mahdollisuuksia monenlaiseen tekemiseen. Luonnon koettiin olevan rikkaus. Liikuntapaikat ja erityisesti ympäröivä luonto ja kotiympäristö koettiin eniten hyvinvointia tukevinä tekijöinä. Tärkeänä pidettiin myös työllisyyttä ja taloudellista tasapainoa.

Liikuntapaikoista kuntosali, metsäpolut, kuntoportaot ja luonto/hiihtoladut nousivat parhaimmiksi liikkumisympäristöiksi.

Hyvinvointia heikentävinä tekijöinä puolestaan koettiin sairaudet, taloudelliset ongelmat ja maailmantilanne. Paltamolaisten vastauksissa ilmeni, että fyysisen elämänlaadun osalta toivottiin pysyvyyttä perusterveydenhuollon palveluiden saatavuudessa. Esiin nousivat huolet oman tai läheisen sairaudesta, saatavasta hoidosta ja pärjäämisestä. Paltamossa terveyden- ja sosiaalihuollon palvelut tuottaa Kainuun hyvinvointialue. Kerrottiin myös pitkistä talvista, teiden kunnossapidon ongelmista sekä ympäristöhyvinvointiin liittyvistä seikoista, kuten julkisen liikenne yhteyksien haasteista, pitkistä välimatkoista ja erityisesti luukkaudesta talvisin.

Asuinympäristön melko turvallisesti tai erittäin turvallisesti kokevia oli paltamolaisista yhteensä 92 %. Eniten huolta aiheuttavat luukkaus, sairauskohtaukset, sähkökatkot ja tietoliikenneyhteyksien kaatuminen. Häiriötilanteisiin on varauduttu taskulampuin, kynttilöin, ruokavarastoin ja puulämmityksellä. Tärkeänä pidettiin myös työllisyyttä ja taloudellista tasapainoa. Huolta esitettiin arjessa suoriutumiseen liittyvästä toimintakyvystä ja jaksamisesta etenkin syrjäseuduilla ja talvisin.

Kyselyssä kysyttiin myös haaveista ja 77 % paltamolaisista vastasi heillä olevan haaveita. Osa haaveili terveydestä ja toimintakyvyn säilymisestä, matkustamisesta ja oman kodin remontoimisesta, uudesta työpaikasta ja monesta muusta asiasta. Taloudellisen elämänlaadun osalta kannettiin kyselyssä selkeästi enemmän huolta kuin edellisessä kyselyssä. Myös Ukrainan sota ja naapurimaan tilanne nousivat huolenaiheena vastauksissa.

Osallisuudella nähdään olevan yhtymäpintoja moneen hyvinvointia tuottaviin osatekijöihin. Osallinen ihminen voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin. Osallinen ihminen pääsee osalliseksi yhteisestä hyvästä: hän voi sekä tuottaa yhteistä hyvää että pääsee nauttimaan siitä. Vaikutusmahdollisuuksien ja resurssien ohella oleellista on, että uskoo mahdollisuuksien olemassaoloon (THL). Osallisuuden näkökulmasta vaikuttamismahdollisuuksien lisäämiselle voisi olla Paltamossa tarvetta.

Kyselyssä THL:n osallisuusindikaattorin kysymyksiin (10 väittämää) paltamolaisista vastaajista 72 % oli osallisuuteen liittyvistä kysymyksistä jokseenkin tai täysin samaa mieltä. Kyselyssä kysyttiin erikseen vaikuttamismahdollisuuksista ja osa vastaajista koki, että pystyy vaikuttamaan joihinkin asuinkuntansa asioihin yht. 36 % ja osa taas oli jokseenkin tai täysin eri mieltä 37 % väittämän kanssa. Tulos kertoo siitä, että 37 % vastaajista kokee, ettei pysty juurikaan vaikuttamaan asuinkuntansa asioihin. Julkisten sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä koskevassa vastauksissa ilmeni, että osa koki pystyvänsä vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin ko. palveluissa 35 %, osa taas oli jokseenkin tai täysin eri mieltä väittämästä yht. 39 % ja osa taas ei ollut samaa eikä eri mieltä 22 %. Tämä tarkoittaa sitä, että 39 % vastaajista arvioi, ettei juurikaan pysty vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin julkisissa terveys- ja sosiaalipalveluissa.

Ravitsemusterveyden edistämisen kysymyksissä kasvisruoan, kasvisproteiinien ja hedelmien ja marjojen päivittäiseen käyttöön tulisi kiinnittää paltamolaisten osalta lisää huomiota. Paltamolaisten vastaajien enemmistö käytti niitä viikoittain, päivittäisen/useamman kerran päivässä käytön ollessa vähäisempää. Valtakunnalliset ravitsemussuositukset suosittavat lisäämään kasvisten käyttöä päivittäisille aterioille. Niitä tulisi nauttia vähintään 500-800 g päivässä eli noin 5-9 annosta. Suurin osa 60 % ilmoitti myös syövänsä kalaa kerran viikossa tai harvemmin. Eri kalalajeja tulisi syödä vaihdellen 300-450 g viikossa. Myönteistä oli se, että enemmistö 77 % vastaajista käytti ruoan valmistuksessa kasviöljyä tai juoksevaa margariinia. Leivän päällä

käytettiin voita, voi-kasviöljyseosta kuten Oivariinia tai Ingmariinia 53% ja positiivisesti 53% kertoi käyttävänsä myös kasvipohjaista 60% rasvaa sisältävää margariinia kuten Keijua, Floraa tai Beceliä. Ns. kovien rasvojen käyttö lisää riskiä sydän- ja verisuonisairauksien synnylle ja pehmeiden rasvojen taas alentaa sitä.

Vastaajista 43 % kertoi liikkuvansa 2-4 kertaa viikossa ja toisinaan enemmän ja toisinaan vähemmän heistä kertoi liikkuvansa 24%. 65 % vastaajista kertoi heidän tavalliseen viikkonsa sisältyvän vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa. 33 % vastaajista kertoi heillä olevan haittoja tai esteitä liikkumisessaan. Taustalla olivat tuki- ja liikuntaelinvaijoja kuten polvien nivelrikot, selkävaivat, erilaiset kivut, kaatumisen pelko, hengityselinten sairaudet kuten astma, ja teiden liukkaus. Kysyttäessä millainen olet liikkujana: 57 % ilmoitti olevansa arkiliikkuja, 47 % luontoliikkuja, 45 % liikkui mieluiten yksin, 37 % liikunnasta nautiskelija ja 33 % ilmoitti matalatehoisen liikunnan sopivan heille parhaiten. Ohjauksessa ja valmennuksessa liikkui mieluiten 18 %. Arki- ja hyötyliikuntaa teki 42 % 1-2 tuntia päivässä. Liikunta-aktiivisuuteen liittyen huomataan, että moni vastaajista kertoi liikkuvansa mielellään yksin.

Kulttuuripalveluita käytettiin eniten 42 % muutaman kerran vuodessa ja 19 % ilmoitti käyttävänsä niitä kerran kuukaudessa, 12 % 2-3 kertaa kuukaudessa, 8 % kerran viikossa tai useammin, 8 % kerran vuodessa ja 11 % ei lainkaan. Kulttuuripalveluihin osallistumisella koettiin olevan virkistävä ja suuri positiivinen vaikutus omaan hyvinvointiin ja erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Myös omalla aktiivisuudella koettiin olevan merkitystä hyvinvointivaikutusten saamiseksi. Asuinpaikkakunnan kulttuuripalveluiden saavutettavuuden koki eniten ei hyväksi eikä huonoksi 31 %, huonoksi 25 %, hyväksi 21 %, erittäin huonoksi 12 %, erittäin hyväksi 2 % ja 9 % ei osannut sanoa kantaansa. Kulttuuripalvelujen sisältöä arvioitaessa koettiin sisältö eniten ei hyväksi eikä huonoksi 35 %, huonoksi 27 %, hyväksi 14 % erittäin huonoksi 14 %, erittäin hyväksi 2 % ja 9 % ei osannut sanoa kantaansa. Kulttuurihyvinvointiin tulisi suunnata huomiota tulevaisuudessa esimerkiksi tiedottamalla siitä näkyvämmiin kuntalaisille.

Ikäkyvykäs Paltamo

Paltamolaisia ikäihmisiä kuultiin 25.3.2025 tilaisuudessa, jossa edistettiin ikäkyvykstä Kainuuta. Tilaisuudessa koottiin tietoa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat ikäihmisten hyvinvointiin Paltamossa. Tietoja hyödynnetään myös Kainuun hyvinvointialueen ja kunnan iäkkään väestön toimintakyvyn suunnitelmassa. Paltamossa suunnitelma on osa kunnan hyvinvointisuunnitelmaa. Tilaisuus järjestettiin yhteistyössä Kainuun hyvinvointialueen kanssa. Tilaisuuteen osallistui 13 henkilöä. Seuraavassa on esitelty nostoja esiin nousseista asioista.

Ikäihmisten näkökulmasta pidettiin tärkeänä elämän laadun alueella mahdollisimman pitkään omassa kodissa asumista. Toimintakykyyn ja psyykkiseen elämänlaatuun kerrottiin vaikuttavan oma aktiivisuus, liikuntakyky, tasapaino, hyvä proteiinipitoinen ravitsemus ja riittävä uni. Myös omasta terveydestä huolehtimista ja sairauksien hoitotasapainoa pidettiin tärkeänä. Hoitoon hakeutumatta jättäminen saattoi pahimmillaan pahentaa terveystilannetta. Kiitosta annettiin kunnan tai järjestön järjestämille maksuttomille liikunta- ja harrastusmahdollisuuksille sekä kansalaisopiston tarjoamille kursseille, mitkä toivat merkityksellisyyttä elämään. Osa koki tarjontaa olevan palveluissa erittäin hyvin, mutta lisää toimintoja toivottiin kulttuurihyvinvoinnin saralla. Huolta kannettiin juuri eläköityneistä ja heidän osallisuudestaan sekä paltamolaisista miehistä, jotka eivät ehkä aktivoidu mukaan toimintoihin.

Sosiaaliseen elämänlaatuun liittyen puhuttiin vaihtelevasti avun saamisen tarpeista ja mahdollisuuksista riippuen taajama- ja haja-asutusalueella asuvien osalta. Apua ja tukea saatiin ja annettiin vastavuoroisesti. Kerrottiin myös ulkopuolisen avun saamisen hankaluuksista. Jotkut kertoivat terveyspalvelujen saamisen vaikeudesta. Kotona asumiseen koettiin haasteita erityisesti syrjäseuduilla. Digitaalisten välineiden käyttöön kaivattiin tukea, joskin sitä oli myös saatu ja vastavuoroisesti annettu järjestöjen ja kunnan toimesta. Viestintä ikäihmisten näkökulmasta Paltamossa koettiin haasteelliseksi, kun paikallismediaa ei enää ole. Esiin nousi yhteistyö hyvinvointialueen ikäihmisten palveluiden kanssa, minkä avulla voitaisiin tavoittaa ikääntyneitä paltamolaisia. Viestinnän osalta koettiin tarvetta kehittämiselle. Tilaisuudessa nostettiin esiin varautuminen ikääntymisessä ja ennakointi erilaisilla asumismuodoilla, kodin esteettömyydellä ja älykkäällä teknologialla kuten kuvapuhelimilla ja lääkeautomaateilla, jotka lisäävät arjesta selviytymistä ja turvallisuutta.



1 Hyvinvointikertomus - väestön hyvinvoinnin kehitys valtuustokaudella 2022-2025

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyö kunnassa



Hyvinvointityötä on ohjannut valtuustokaudelle luotu laaja hyvinvointisuunnitelma ja sen painopistealueet, jotka ovat valikoituneet väestön hyvinvointiin ja terveyteen perustuvien osoittimien pohjalta. Painopisteitä ovat olleet valtuustokaudella 2022-2025 **mielen hyvinvoinnin edistäminen ja ehkäisevä päihdetyö, osallisuuden vahvistaminen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy** sekä **kulttuurihyvinvoinnin edistäminen**. Lisäksi kunnanhallitus esitti hyvinvointisuunnitelmaan lisäyksenä **liikunnallisen elämäntavan edistämisen**. Painopisteet ovat ohjanneet HYTETU -työtä.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnassa on hyvinvointia ja terveyttä tukevaa ja edistävää laaja-alaista yhteistyössä tehtävää kunnan toimintaa, jossa oman työn lisäksi hyödynnetään laajasti eri toimijoiden osaamista tukemassa asukkaiden hyvinvointia. **Myös asukkailla on oma roolinsa hyvinvoinnin edellytysten hyödyntämisessä kuten yllä oleva kuva esittää.**

Kunnanvaltuuston ja hyvinvointivaliokunnan puheenjohtaja Aaro Tolonen kertoo, että tietyitä osin Paltamon kohdalta tilanteen kohentumista on ollut muuhun Kainuuseen ja valtakunnan tasoon verrattuna ja Paltamon HYTE-kerroin on noussut. Joskin väestön hyvinvoinnin osalta edistämistarvetta edelleen on. Erilaisia keinoja olisi keksittävä vielä lisää.

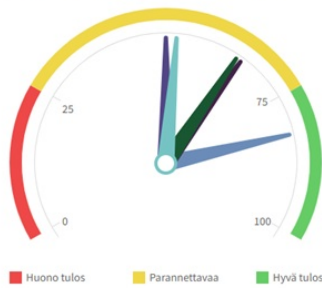
Väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteiden toteutumista on seurattu Paltamon kunnan vuosittaisissa hyvinvointiraporteissa ja valtakunnallisilla mittareilla. Osoittimina ja arviointimittareina toimivat valtakunnalliset indikaattoritiedot, jotka pohjautuvat tilastokeskuksen, sotkanet.fi:n, TEAviisarin ja kouluterveyskyselyn tuloksiin.

TEAviisari

Kuntien terveydenedistämisaktiivisuutta seurataan valtakunnallisesti kunta- ja aluekohtaisen hyvinvointitiedon avulla. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ylläpitää vertailutietojärjestelmää TEA-viisarin (<https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/index>) kautta.

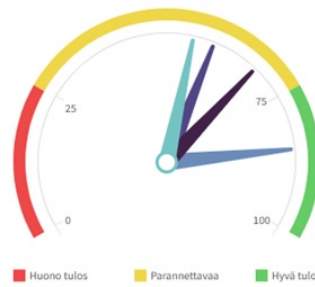
Viisarista näet Paltamon kunnan tulokset. Vertailuna on käytetty koko maata. Liikennevalot ohjaavat ja kertovat, mitkä asiat terveydenedistämisaktiivisuudessa ovat hyvin ja missä olisi parannettavaa. Tarkemmat sektorikohtaiset tiedot löytyvät TEA-viisarin sivuilta. Valtuustokauden muutokset ovat olleet hienoisia myönteisiä. Parannettavaa löytyy erityisesti ympäristöjohtamisesta usealta eri sektorilta, vaikutusten ennakoarviointiin osallistumisesta ja osallistavasta budjetoinnista.

Kaikki sektorit : Paltamo 2021



● Kuntajohto
● Perusopetus
● Lukiokoulutus
● Ammatillinen koulutus
● Liikunta
● Perusterveydenhuolto
● Kulttuuri
Aineisto päivitetty 13.12.2021

Kaikki sektorit : Paltamo 2024



● Kuntajohto
● Perusopetus
● Lukiokoulutus
● Ammatillinen koulutus
● Liikunta
● Hyvinvointialueet
● Kulttuuri
Aineisto päivitetty 20.12.2024

Pisteet	Paltamo	Koko maa
Kaikki sektorit	64	67
Kuntajohto	82	78
Perusopetus	..	66
Lukiokoulutus	65	66
Ammatillinen koulutus	..	63
Liikunta	50	72
Perusterveydenhuolto	64	63
Kulttuuri	52	63

Pisteet	Paltamo	Koko maa
Kaikki sektorit	65	70
Kuntajohto	85	83
Perusopetus	..	64
Lukiokoulutus	68	65
Ammatillinen koulutus	..	64
Liikunta	59	69
Hyvinvointialueet	..	59
Kulttuuri	55	72

Kunnan terveydenedistämisaktiivisuutta seurataan TEA-viisarissa seuraavilla osa-alueilla: kuntajohto, perusopetus, lukiokoulutus, liikunta, perusterveydenhuolto ja kulttuuri. Tiedonkeruu toteutetaan yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Valviran kanssa joka toinen vuosi. Perusopetuksen puuttuvat tulokset johtuvat siitä, että vastauksissa olisi tullut antaa lupa pienten koulujen tietojen julkaisemiseksi valtakunnallisesti.

Kunnan johtoryhmässä on keskusteltu usein hyvinvointia edistävästä toimista, joihin on ohjattu kunnalta omavaraisuutta, esim. Kontiomäen koulun areenaan, kuntoportaisiin ja hyvinvointia edistäviin hankkeisiin. Hyvinvointiaktivaattori on käynyt säännöllisesti hyvinvointivaliokunnassa kertomassa kuntalaisten hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.

Euromääräinen HYTE-kerroin

Sote-uudistuksen yhteydessä kunnille ja hyvinvointialueille on otettu käyttöön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosa eli HYTE-kerroin. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/hyte-kerroin-kannustin-kunnille> HYTE-kerroin on kannustin kunnille, joka tarkoittaa, että kuntien rahoituksen valtionosuuden suuruus määräytyy osaksi niiden tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön mukaan. Tällä halutaan varmistaa ja kannustaa kuntia aktiiviseen toimintaan asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi myös sote-uudistuksen jälkeen.

HYTE-kerroin lasketaan siihen valittujen indikaattorien pohjalta, jotka mittaavat laajasti pitkäjänteistä, suunnitelmallista tekemistä. Lisäosan suuruus määräytyy kahdenlaisten indikaattorien perusteella: toimintaa kuvaavista prosessi-indikaattoreista ja tuloksia kuvaavista tulosindikaattoreista. Indikaattorien soveltuvuus arvioidaan määrääjien, eivätkä ne tule olemaan aina samoja.

Toimintaa kuvaavat indikaattorit:

- peruskoulut (4 yksittäistä indikaattoria)
- liikunta (5 yksittäistä indikaattoria)
- kuntajohto (5 yksittäistä indikaattoria)
- kulttuuri (1 yksittäinen indikaattori)

Tulosindikaattorit (6 kpl) mittaavat muutosta väestössä. Niillä haetaan vastausta kysymykseen "Minkälaisia muutoksia kunnan asukkaiden terveydessä ja hyvinvoinnissa on tapahtunut viimeisten kahden vuoden aikana?"

- Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, osuus 8. ja 9. luokan oppilaista
- Ylipaino, osuus 8. ja 9. luokan oppilaista
- Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17—24-vuotiaat, osuus vastaavanikäisestä väestöstä
- Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet 25—64-vuotiaat, osuus vastaavanikäisestä väestöstä
- Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25—64-vuotiaat, osuus vastaavanikäisestä väestöstä
- Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä henkilöillä verrattuna 10 000

vastaavan ikäiseen henkilöön.

HYTE-kerroin euroa / asukas [Info 5341](#)

Alue	Sukupuoli	2022	2023	2024
Kuhmo	yhteensä	20,5	21,4	19,5
Paltamo		16,7	20,4	19,2
Puolanka		11,8	13,5	17,2
Ristijärvi		19,9	22,8	19,1
Suomussalmi		19,8	17,8	18,5

Hyvinvointityö näyttäytyy euromääräisenä vuoden 2025 HYTE -kertoimen arvioissa seuraavasti. Valtuustokauden aikana kerroin on myönteisesti kokonaisuudessaan noussut. Vaihtelevuutta on kaikilla kunnilla.

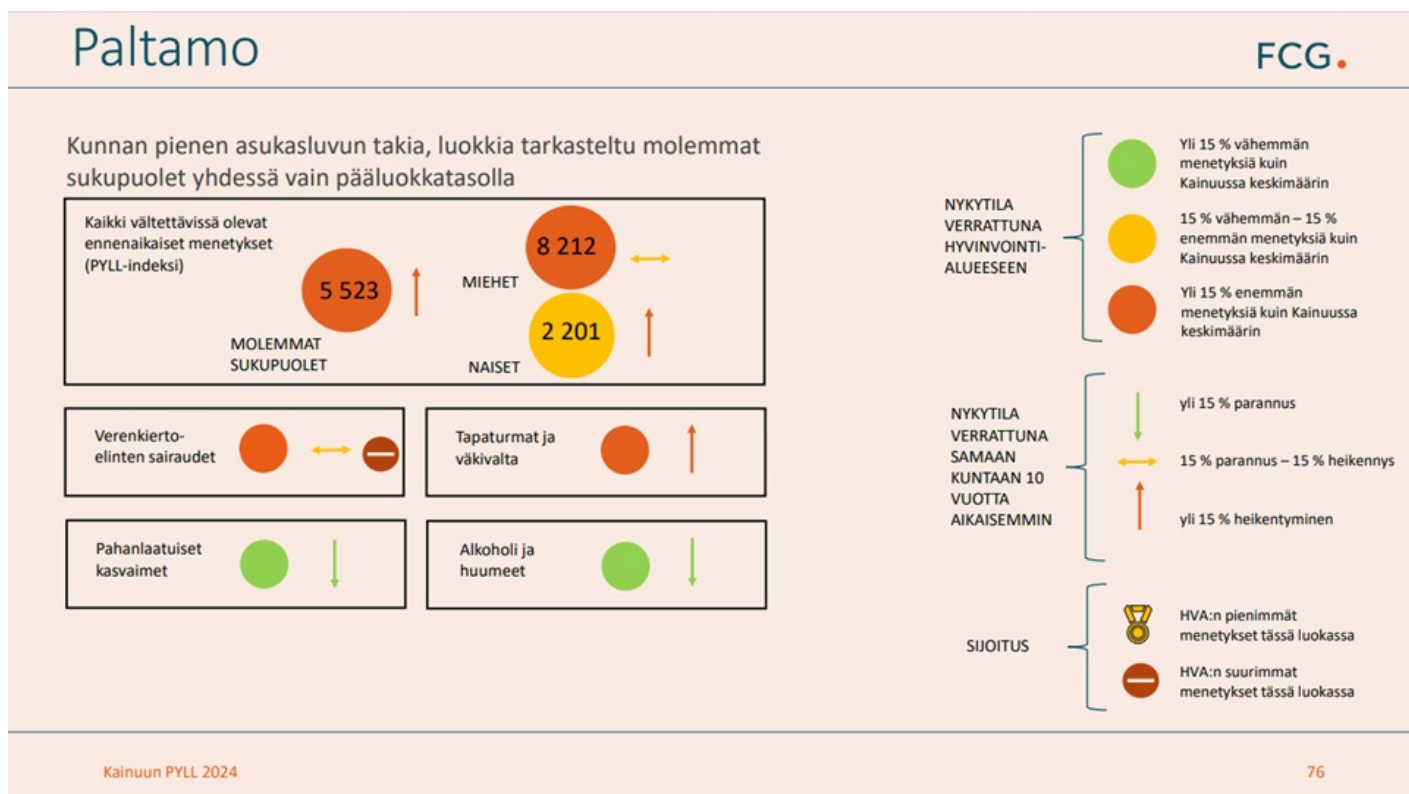
- arvio vuodelle 2025 on 60 248 euroa kun
- vuonna 2024 se oli 62 895 euroa ja
- vuonna 2023 se oli 53 196 euroa (<https://vm.fi/valtionosuuslaskelmia>).

Huom! HYTE-kertoimen tuomaa rahaa ei ole korvamerkitty hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistyöhön vaan, se tulee kunnan valtio-osuuteen, sillä kaikki sektorit tekevät toimia HYTETU -työn eteen.

PYLL- Potential years of life lost, ennenaikaisesti menetetyt elinvuodet Paltamossa

Kainuussa toteutettiin PYLL-analyysi syksyn 2024 aikana, jossa myös Paltamon kunta oli mukana.

PYLL eli ennenaikaisesti menetettyjen elinvuosien indeksi kuvaa erityisesti niitä kuolinsyitä, jotka olisivat olleet ennalta ehkäistävissä. PYLL nostaa esille myös merkittävän eron sukupuolten välillä. Kainuun kunnista Paltamossa kaikki vältettävissä olevien menetysten PYLL-indeksi on Kainuun kunnista suurin. Erityisesti sitä nostavat miesten ennenaikaisesti menetetyt elinvuodet, mitkä ovat suurimmat koko Kainuussa ja suuremmat kuin naisten. Ne ovat myös nousseet 10 vuoden takaisesta.



Paltamon keskeiset kuolinsyyt, johon paltamolaisten elinvuosia menetetään ennenaikaisesti ovat; **verenkiertoelinten sairaudet (alaluokkana iskeemiset sydänsairaudet ja aivoverisuonten sairaudet erit. miehet)** sekä **tapaturmat ja väkivalta (alaluokkana itsemurhat ja liikennetapaturmat)**. Verenkiertoelinten sairauksiin vaikuttavia tekijöitä ovat yleisimmin elintavat (ravitseminen, liikunta, lepo, päihteet, tupakointi, jne). Tapaturmiin ja väkivaltaan vaikuttavia tekijöitä voivat olla monet tekijät kuten mielen hyvinvointi, työllisyys, liikenneturvallisuus ja päihteet, hirvikolarit, liikennenopeat, työmatkakulkeminen jne. Myös keuhkosityövät Paltamon naisilla näyttävät indeksin tuloksissa korkeammalla. Tarvitaan toimenpiteitä, joilla voidaan vaikuttaa siihen, jottei Paltamossa menetettäisi ennenaikaisesti elinvuosia. Myös hoitoon pääseminen ja hakeutuminen ovat ennaltaehkäisyä rinnalla tärkeitä.

PYLL-analyysin pohjalta Kainuun hyvinvointialueella (HVA) ja kunnissa täytyy lähteä yhdessä etsimään ennaltaehkäiseviä keinoja em. menetysten ehkäisemiseen sekä turvata hoitoon hakeutuminen ja pääsy.

Onnistumiset

Mennyttä valtuustokautta pohdittiin mm. HYTETU -työryhmän yhteistyökehittämisen teemapäivässä 10.9.2024, jossa listattiin Paltamon unelmia ja dystopioita sekä pohdittiin valtuustokauden onnistumisia. Alla nostoja työpajasta.

4. Menneisyys ja tulevaisuus

Unelmat ja Dystopia	Onnistumiset
Unelmat: -Väkiluku kasvaa- me -henki -Tehdas hankkeet toteutuvat -Valtion rahoituksesta riippumaton/velaton kunta -Veroprosentti pienenee -KH ja KV tekee hyviä päätöksiä -Uusia asumismuotoja esim vuokra-asuntoja tarjolla -Elinkeinoelämä kukoistaa: ravintola, yökerho jne. -HVA:n palvelut lähipalveluna -Liikenne yhteydet loistavassa kunnossa -Palvelut paranevat, tapahtumia, järjestöt toimivat ja saavat uusia jäseniä -Luonnon moninaisuus säilyy Dystopia: Palvelut ja väestö - Väestö vähenee - Palvelut muuttuvat maksullisiksi - Rahat loppuvat ja ei ole työntekijöitä - Palvelut häviävät, lapsiperheet muuttavat pois - Ei tapahtumia ja toimintaa jos rahat loppuvat - Suomen valtion rahat loppuvat - Riitelevä kunnanvaltuusto, kuntaa ei ole Dystopia: Ympäristö terveys - Oulujärvi saastuu - Tehtaat saastuttavat kaiken - Rakennuskanta rapistuu - Turvattomuus, päihteet ja laittomuudet lisääntyvät - Maailman rauha järkkyy - Pandemiat lisääntyvät	Onnistuminen/rakenteet • Hyvinvointikertomus ja suunnitelma → yhteistyö HYTETU työryhmän kesken, tieto on kulkenut • Hyvinvointialuekunnan perustaminen → KH ja KV ennakko-luultomat päätökset • Hyvinvointialuekunnan palkkaus • Viestintäsuunnittelu - tieto löytyy helposti, Paltamo APP → pieni kylä • HYTE yhteistyö hyvällä mallilla Paltamon osalta hyvinvointialueen kanssa, edelleen kehitetään → Sote uudistus taustalla • Opiskelijaterveydenhoito , neuvola ja lapsiperheiden sosiaalipalvelut sis. lastensuojelu. • Järjestöillä kunnan ja HVA:n kanssa • Osallisuus kuntalaiskyselyiden kanssa • Kehittämissuunnitelmat: HSM, Sykettä sydämeen, Elinvoimaa elintavoilla -hanke lisäävät osallisuutta. • Terveet tilat Onnistuminen/ ympäristö • Turvallisuus • Kaikille on palveluita olemassa ja niitä edelleen kehitetään • Maksuton varhaiskasvatus, ja maksuttomat liikunta - ja kunnantilat • Poliisin näkyvyys • Panostus nuoriin, nuorisotilat kouluilla, la KOPPA, sekä koulunuorisotyö → työntekijäresurssin lisääminen koululle • Yhteiset tapahtumat, huvittelu - ja hyvinvointimessut, venetsialaiset, kesänaavaus jne.

2 Hyvinvointisuunnitelman painopisteiden, tavoitteiden ja toimenpiteiden arviointi

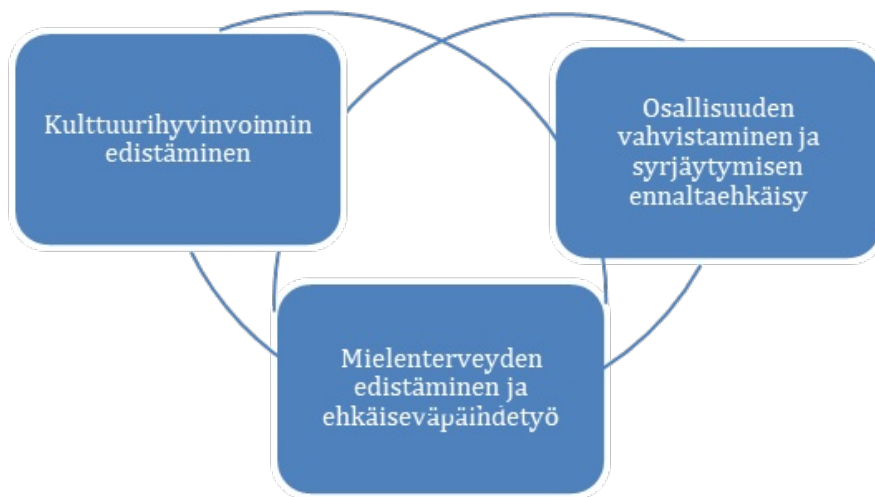
Seuraavassa on esitelty Paltamon kuntastrategian Paltamo - ketteräliikkeinen edelläkävijä 2022-2030 hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet. Strategian tavoitteena on laadukkaat kuntapalvelut hyvinvoinnin tukena. Kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen on kunnan perustehtävä. Kuntaorganisaatio tukee omilla toimillaan omaehtoista ja jokaisen omaan vastuuseen perustuvaa hyvän elämän rakentamista. Laadukkaat ja asukkaiden tarpeisiin vastaavat palvelut kunta järjestää ja tuottaa sekä omana toimintanaan, että yhteistyössä muiden kuntien, yhteisöjen ja yritysten kanssa ottaen huomioon kunnan taloudelliset voimavarat. Hyvinvointialueuudistuksessa on turvattava kuntalaisille tärkeät arjen peruspalvelut lähipalveluina.

Kriittinen menestystekijä

- 1. Hyvinvoivat asukkaat
- 2. Laadukas ja hyvä koulutuspolku sekä innovatiiviset oppimisympäristöt

3. Monipuoliset vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen painopistealueet 2022-2025 ovat Paltamon strategian ja indikaattoritiedon pohjalta seuraavat:



Hyvinvointisuunnitelman painopisteiden, tavoitteiden ja toimenpiteiden arviointi - liikennevalot kertovat toteutumisesta ja seurantamittareiden tilanteesta.

1. Hyvinvoivat asukkaat					
Ennakoiva hyvinvointityö ja yhdessä tekeminen eri toimijoiden kesken					
Tavoite Lapset ja nuoret	Toimenpiteet tavoitteiden edistämiseksi	2025	Vastuutahot		Seurantamittarit (Liikennevalod edessä kertoo tilanteesta)
Terveelliset elämäntavat, hyvinvoinnista huolehtiminen, hyvä arki: Tuetaan yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti lasten ja nuorten terveellisiä elämäntapoja, ravitsemusta, liikuntaa ja tervettä painoa, suun terveyttä ja ruutu-aikaa. Terveelliset elämäntavat lisääntyvät. Lapset ja nuoret, ylipainoisten lasten määrä laskee erityisesti 8-9lk oppilaissa.	-Kehitetään peruskouluun ja varhaiskasvatuksen ruokakasvatustoimintaa (<u>Kokoava -hanke</u>) ja ruokaraadin avulla. -Terveellisemmät elämäntavat ja niiden tukeminen varhaiskasvatuksessa Neuvokasperhe -menetelmää hyödyntämillä, menetelmä käytössä myös neuvolassa https://neuvokasperhe.fi/ - Tehdään yhteistyötä lasten liikunnan lisäämiseksi suositusten mukaiseksi vakassa, kouluissa ja vapaa-ajalla. Aktiivinen arki, Harrastamisen Suomen malli, kerhot. -Tuetaan tavoitetta monipuolisilla harrastusmahdollisuuksilla tarjoamalla maksuttomia tiloja järjestöille ja yhdistyksille. -Hyödynnetään tieliikenneturvallisuuden materiaaleja liikuntaan aktivoimiseksi esim. pyöräily- ja luontoliikuntakampanjat.	 	Rehtorit, opettajat Varhaiskasvatuksen henkilöstö ja johtajat, Kouluterveydenhuolto Ito Koulukuraattori Seurat, järjestöt ja yhdistykset Hyvinvointiaktiivaattori Ravituspalvelut Nuorisotyö Kainuun sote Koulutsempari koulunuorisotyöntekijä		Kouluterveyskysely: Ylipaino, osuus 8. ja 9. luokan oppilasta, (HYTE-kerroin) - Kokke terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, osuus 8. ja 9. luokan oppilasta (HYTE-kerroin) -4. ja 5. luokkalaisista erittäin tai melko tyytyväinen elämäänsä % - Ei syö koululounasta päivittäin, % 8. ja 9. luokan oppilasta - Hengästytävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin viikossa harrastavat % 8. ja 9. luokan oppilasta - Kutsunkaikaisen fyysisen kuntoluokitus Kouluterveyskysely: - Kesusteluyhteys opettajiin ja oppilashuol. -Koulu-uupumus: 4. ja 5 lk. 8. ja 9. lk. - Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17–24-vuotiaat, osuus vastaavan ikäisestä väestöstä (HYTE-kerroin) Sotkanet: - Erikoissairaanhoidon avohoitokäynnit: nuorisopsykiatria / 1000/ 13–17- ja lastenpsykiatria / 1000/ 0–12-vuotiasta kohden Kouluterveyskysely: - Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa 8-9lk oppilaat -Tupakanointi 8-9lk oppilailla - Kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran - Raittius % 8. ja 9. luokan oppilasta - Sotkanet: lasten suojeiluilmotusten lukumäärä TEA-viisari: kulttuuriharrastajien määrä, 4.–5. lk. 8.–9. lk.
Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ja riippuvuuden ehkäisy: Lasten ja nuorten mielenterveyden varhainen tukeminen, kuormittuneisuuden, ahdistuneisuuden ja yksinäisyyden määrän vähenee.	-Terveydenhoito ja kuraattoripalvelut sekä muut oppilashuollon palvelut tarjolla kouluissa, IPC-menetelmä käytössä. -Varhaiskasvatukseen, koulun ja perhekeskuksen yhteistyö on sujuvaa. -Psykologipalvelut käytössä niitä tarvitseville. -Osallistutaan mahdollisuuksien mukaan mielenterveyttä tukeviin hankkeisiin ja mielenterveyden osaamisen kehittäminen mm. Mukana elämässä itsemurhienvälitys -hanke, Hyvän mielen kunta -hanke. -Maksuton varhaiskasvatustarve	 			
Alaikäiset ovat päihitteettömiä ja ennaltaehkäistään päihteen aiheuttamia haittoja ja riippuvuuksia.	- Tehdään ehkäisevää päihdetystyä kouluissa ja nuorisotoimissa. Lasten ja nuorten ohjaus sekä palveluverkosto tukee toiminnoissa. -Paltamon kunta on savuton kunta. -Maksuttomien harrastusten tarjoaminen Harrastamisen Suomen mallin avulla lapsille ja nuorille. -Järjestöt ja yhdistykset järjestävät monipuolisesti vapaa-ajan harrastuksia, mielen hyvinvointi ja ehkäisevä päihdeysty huomioiden.	 	ks. yllä.		
Osaamisen vahvistaminen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy	-Viherleppätoiminta				
Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen	-Yhteistyö 4H - ajokortti työelämään koulutus 9lk -Yhteistyön tiivistämisen etsivän nuorisotyön kanssa. - Kulttuurikasvatussuunnitelman toteuttaminen perusopetuksessa ja varhaiskasvatuksessa: tuetaan kulttuurin ja taiteen keinoin lasten tunne- ja esiintymistaitojen, oppimista ja itseilmaisua -tehdään yhteistyötä Kainuun lasten ja nuorten kulttuurikeskus Kulturan kanssa.	 	Nuorisovaltuusto, lasten parlamentti, rehtorit, opettajat, varhaiskasvatustajat, kulttuurivastaava, nuorisotyö ja etsivä nuorisotyö		

1. Hyvinvoivat asukkaat					
Ennakoiva hyvinvointityö ja yhdessä tekeminen eri toimijoiden kesken					
Tavoite Työikäiset, ikäihmiset	Toimenpiteet tavoitteiden edistämiseksi	2025	Vastuutahot		Seurantamittarit (Liikennevalo edessä kertoo tilanteesta)
Terveelliset elämäntavat, hyvinvoinnista huolehtiminen, hyvä arki: Tuetaan työikäisten ja ikäihmisten hyvinvointia, toimintakykyä ja terveellisiä elintapoja.	-Voimaa vanhuuteen -ohjelman toteutus Ikäinstituutin ja yhteistyökumppaneiden kanssa. -Parannetaan jalankulun ja pyöräilyn olosuhteita ja ehkäistään kaatumisia. Turvallisuutta edistetään esteettömyydellä ja esim. tieturvallisuuskampanjoinnilla, mm. heijastimien ja liukuesteiden jakamisella. - Sykettä sydämeen -hankkeella tuetaan vähänliikkuvien aikuisten ja työelämästä poissaolevien liikuntaneuvontaa ja omaehtoista liikumista. Tiivistetään yhteistyötä Kainuun soten kanssa. - Ehkäistään kunnan työllisyydenhoidon palveluilla yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa työttömyyden pitkittymistä ja tuetaan pitkään työttömänä olleiden elämänhallintaa ja paluuta työmarkkinoille sekä työttömien terveystarkastuksiin.	 	Sivistys/liikuntapalvelut Hyvinvointiaktivattori Kunnan työllisyyspalvelut Kainuun sote Järjestöt ja yhdistykset, Vanhus- ja vammaisneuvosto, Kansalaisopisto Tekniset palvelut Elinvoimapalvelut Työterveys HYTETU-työryhmä	 	Sotkanet: - Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojakso 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä kohden - Sairauspäivärahaa saaneet 25–64-vuotiaat 1 000 vastaavan ikäistä -Ikäntyneiden tehostetun palveluasumisen 75 vuotta täyttäneet asiakkaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä Sotkanet: - Aikuisten mielenterveyden avohoitokäynnit / 1 000 18 vuotta täyttäneitä kohden - Psykiatrian laitoshoidon 25–64-vuotiaat potilaat / 1 000 vastaavan ikäistä - Alkoholin myynti asukasta kohti 100 % alkoholina, litraa Päihteiden vaikutuksia kuvaavat indikaattorit: -Poliisin tietoon tulleet henkeen ja terveyteen kohdistuneet rikokset -Poliisin tietoon tulleet rattijuopumustapaukset / 1000 asukasta kohden -Päihdehuollon avopalveluissa asiakkaita 1000 / asukasta kohden Sotkanet: -Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet 25–64-vuotiaat, osuus vastaavan ikäisestä väestöstä -Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25–64-vuotiaat, osuus vastaavan ikäisestä väestöstä Kulttuurin TEA-viisari
Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ja riippuvuuskäytöksen ehkäiseminen Vahvuudet, hyvä arki ja terveelliset elintavat tukevat mielenterveyden vahvistumista.	-Matalankynnyksen palvelut tarjolla kaikille Kainuun soten mielenterveys- ja riippuvuuskäytöksen hoidon toimipisteissä. -Ehkäisevän päihdetyön suunnitelman toteutus ja jalkauttaminen yhteistyössä Kainuun soten, seurakunnan ja yhdistysten kanssa. -Mielen hyvinvointia tukevien ympäristöjen vahvistaminen. -Tuetaan perheitä ja vanhemmuutta.	 	Kainuun sote Kaikki hallinnonalat Kunnanhallitus ja valtuusto huomioivat päätöksissään. HYTETU-työryhmä	 	Päihteiden vaikutuksia kuvaavat indikaattorit: -Poliisin tietoon tulleet henkeen ja terveyteen kohdistuneet rikokset -Poliisin tietoon tulleet rattijuopumustapaukset / 1000 asukasta kohden -Päihdehuollon avopalveluissa asiakkaita 1000 / asukasta kohden
Osallisuuden vahvistamisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy Edistetään kuntalaisten osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Osallistuminen, osallisuus ja yhteisöllisyys lisäävät myös mielen hyvinvointia.	-Kunnanhallituksen päätös EVA:sta, vaikutusten ennakoarvioinnin käyttöönotosta päätöksenteossa. -Hyvinvointi-, kulttuuri-, liikuntapaikka- ja kansalaisopiston asiakaskyselyt kuntalaisille -Kainuun soten aikuissosiaalipalveluiden palvelut kuntalaisille ja seurakunnan tapahtumat ja tilaisuudet osallisuuden vahvistamiseksi. -Kuntakokeilun ja pohjoismaisen palvelumallin jalkauttaminen, työllisyyden tukeminen ja palveluohjaus. Vahvistetaan koulutuksen ja työelämän ulkopuolella, riskissä olevien tunnistamista, tukea ja ohjausta. -Kehitetään ikääntyneille suunnattua viestintää ja digitaalisten palveluiden saatavuutta.	 	Kunnanvaltuusto ja -hallitus Sivistyspalvelut, HYTETU-työryhmä, tekniset palvelut, elinvoimapalvelut Kainuun sote Paltamon seurakunta	 	Sotkanet: -Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet 25–64-vuotiaat, osuus vastaavan ikäisestä väestöstä -Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25–64-vuotiaat, osuus vastaavan ikäisestä väestöstä
Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen	-Tarjotaan kulttuuripalveluja yhdenvertaisesti mm. Kaikukortin avulla. - Tuetaan kuntalaisten kulttuurihyvinvointia Kainuun kulttuuriohjelman mukaisesti. -Suunnataan kulttuuri- ja vapaa-ajan tapahtumia eri ikäryhmille yhteistyössä yhdistysten kanssa.	 	Elinvoimapalvelut Kulttuurivastaava		Kulttuurin TEA-viisari

2. Laadukas ja hyvä koulutuspolku					
Siirtymät ja nivelvaiheet hoidetaan yhteistyössä, opiskelijahuoltopalvelut toimivat mallikkaasti					
Tavoite	Toimenpiteet tavoitteiden edistämiseksi	2025	Vastuutahot	Seurantamittarit (Liikennevalo edessä kertoo tilanteesta)	
Osallisuuden vahvistamisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy Kouluissa on turvallista olla ja kiusaamisen, häirinnän ja yksinäisyyden määrä vähenee, yhteisöllisyys ja ystävällisyys lisääntyvät.	- Yhteistyön tiivistäminen, toimiva opiskelijahuolto, maksuton varhaiskasvatus -Kiusaamisen ehkäisyn suunnitelman toteuttaminen kouluissa. LOKSU käytössä varhaiskasvatuksessa. -Tuetaan koulun yhteisöllisyyttä ja oppilaiden osallisuutta sekä tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitoja. -Tunne-, vuorovaikutustaidot ja turvataitoja toteutetaan säännöllisesti kouluissa kuukausittain. -Hyödynnetään SKY -hankkeen koulutuksia osaamisen kehittämiseksi koulujen henkilöstölle. -Koulupoissaoloihin puuttumista kehitetään. -Seksuaaliterveyden edistäminen yhteistyössä nuorisotyön kanssa. - Koulutsempparin resurssi Paltamoon 2-vuodeksi	● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	Rehtorit, opettajat Varhaiskasvatuksen henkilöstö, Kouluterveydenhuolto Koulukuraattori Seurat, järjestöt ja yhdistykset Hyvinvointiaktivaattori Ravitsemuspalvelut Nuorisotyö Koulukohtauttaja Koulutsemppari/ koulunuorisotyöntekijä ● rehtorit, opettajat, paikalliset taidekasvattajat, kulttuurivastaava Paltamon 4H-yhdistys	Kouluterveyskysely: -Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa paltamolaisista ● 8.-9. luokkalaisissa ● 4.-5. luokkalaisissa ● -8.-9. luokkalaisissa ei yhtään läheistä ystävää ● -Koululaisille suunnattu kiusaamiskysely keväällä 2024:22 % ilmoitti kiusaamiskokemuksesta ● - Kiusaamisen ennaltaehkäisyyn liittyvä kysely vanhemmille: kiusaaminen laskenut 38 %-->31 % ● Kulttuurikasvatussuunnitelmaa on toteutettu suunnitelman mukaisesti	
Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen	- Taataan yhdenvertainen ja saavutettava kulttuurikasvatus varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja toisella asteella toteuttamalla kulttuurikasvatussuunnitelmaa -Tuetaan kuntalaisten kulttuurihyvinvointia Kainuun kulttuuriohjelman mukaisesti -Lisätään johdon ja luottamushenkilöiden tietämystä hyvinvoinnin edistämisestä kulttuurihyvinvoinnin näkökulmasta	● ●			

3. Monipuoliset vapaa-ajan harrastukset					
Tavoite	Toimenpiteet tavoitteiden edistämiseksi	2025	Vastuutahot		Seurantamittarit (Liikennevalo edessä kertoo tilanteesta)
Osallisuuden vahvistamisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy, mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ja riippuvuuksien ehkäiseminen	-Harrastamisen Suomen mallin hankehakeminen yhteistyössä muiden kuntien kanssa, mielekäs ja maksuton harrastaminen. -Kunnan tilat ovat maksuttomia järjestöille ja yhdistyksille sekä yleishyödyllisille toimijoille. -Nuorisotyö järjestää aktiivisesti toimintaa yhteistyössä yhdistysten ja seurakunnan kanssa.	  	Koulut, hyvinvointiaktivaattori, paikalliset ja alueelliset toimijat, nuorisotyö		Harrastamisen Suomen mallin kysely, harrastavien määrä. 80 %-->84 %
Olemassa olevat harrastuspaikat hyvässä kunnossa	-Pidetään kunnan harrastuspaikoista huolta		Tekniset palvelut, Puhtaanapito palvelut, Toimijat ja käyttäjät, hyvinvointiaktivaattori		Kyselyt ja palautteet
Liikunnallisen elämäntavan edistäminen	-Luodaan edellytyksiä kuntalaisten liikkumiselle Sykettä sydämeen ja Elinvoimaa elintavoilla - hanke, kuntopaikat				liikuntaharrastusten käyttäjämäärät sekä yleisavustusten saajien määrät
Kansalaisopiston tarjonta monipuolista	-Tarjotaan kuntalaisille monipuolisesti erilaisia kansalaisopiston kursseja.		Sivistyspalvelut, Kansalaisopisto		Kurssien määrä ja palautteet, asiakaskysely
Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen	-Toteutetaan suunnitelmallista ja monipuolista kulttuuri- ja tapahtumatuotantoa yhdessä eri toimijoiden kanssa.		- varhaiskasvatus, perusopetus, lukio, paikalliset taidekasvattajat		Kulttuurin TEA-viisari
Monipuolinen kulttuuritarjonta	-Tuetaan järjestöjen ja yhdistysten toimintaa tarjoamalla tiloja käyttöön maksuttomasti sekä yleis- ja kohdeavustuksilla.		- Elinvoimapalvelut, kulttuurivastaava, kehitysohjaaja, järjestöt ja yhdistykset		
Yhteistyö järjestöjen ja yhdistysten kanssa	-Monipuoliset järjestöjen ja yhdistysten tarjoamat harrastukset. -Lisätään kirjaston tilojen käyttöä tapahtumissa -Tarjotaan kulttuuripalveluita saavutettavasti	  	-Sivistyspalvelut		

MENETELMIÄ JA NOSTOJA TOIMISTA VUOSINA 2022-2025

LAPSET, NUORET JA LAPSIPERHEET

Elintavat

Terveellisten elintapojen omaksuminen tapahtuu lapsuudessa perheeseen kuuluvien aikuisten toimiessa esimerkkinä lapsille. Pienten lasten ravitsemus, liikkuminen ja uni ovat tärkeitä kasvun ja kehityksen kannalta. Niiden osalta päivän ravitsemuksen riittävyyteen esimerkiksi ennen koulutyön alkamista tulee kiinnittää huomiota. Kainuun alueellisen hyvinvointisuunnitelman mukaan 2021-2024 terveydenhoitajat arvioivat, että perheet tarvitsevat tukea lasten ikätasoisien kehityksen vuoksi. Lasten ja nuorten hyvinvointia edistävät tekijät sekä ongelmia ehkäisevät toimet ja palvelut järjestetään yhteistyössä Kainuun hyvinvointialueen kanssa.

Elintapoihin liittyvää neuvontaa (ravitsemus, liikunta, uni, digihyvinvointi, mielenterveys, turvallisuus) edistetään mm. Neuvokas perhe -menetelmän avulla. Paltamon varhaiskasvatus on osallistunut valtuustokaudella pilottikuntana Kainuun sotien Hellä-hankkeen (Helposti lähelläsi -hanke) Neuvokas perhe -menetelmän laajentamiseen. Kainuun hyvinvointialueen neuvolatyö oli myös mukana hankkeessa. Neuvokas perhe -menetelmä ja työvälineet on tarkoitettu lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämiseen. Perhe voi itse ottaa

omatoimisesti vinkit ja tehtävät käyttöönsä. Niitä voi käydä myös yhdessä läpi ammattilaisten kanssa esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, neuvolassa, lapsiperheiden sosiaalipalveluissa tai järjestötoiminnassa. Neuvokas perhe perustuu tutkittuun tietoon ja on osa Suomen Sydänliiton toimintaa (<https://neuvokasperhe.fi>). Materiaaleja on myös hyödynnetty Paltamon kunnan Elinvoimaa elintavoilla -hankkeen perhekerhossa, jonka tavoitteena on ollut pilotoida lapsiperheiden ryhmämuotoista elintapaneuvontaa syksyllä 2024. Eri teemoja ja sisältöjä on käyty keskustelemalla tapaamisissa läpi ja tehtäviä on sovellettu ryhmäläisille sopivaksi. Kunnan viestinnässä on aika-ajoin jaettu Neuvokas perhe -sivuston somejulkaisuja.

Kainuun HVA:n nuorisovaltuusto teki kuluneella valtuustokaudella aloitteen, jossa toivottiin lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn edistämistä. Paltamossa perustettiin aloitteen pohjalta lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn edistämisen poikkisektorinen työryhmä, jonka tavoitteena on edistää toimia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi lasten ja nuorten osalta. Liikkumattomuuden haasteeseen ei voi voida enää vastata pelkästään vapaa-ajan liikuntapalveluilla, vaan tarvitaan monialaista toimintaa, mikä huomioi fyysisen aktiivisuuden lisäämisen arjessa. Erityisesti varhaiskasvatuksessa ja koulujen arjessa tapahtuvalla fyysisen toimintakyvyn edistämisestä hyötyvät vähän liikkuvat lapset ja nuoret. Työryhmässä on käyty keskustelua fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja yksiköissä on tehty myös liikunnan nykytila-arviointoja. Paltamon kunnan Harrastamisen Suomen malli-, HOPPY-, KOPPI-, Sykettä sydämeen- ja Elinvoimaa elintavoilla- hankkeet ovat kohdistaneet toimia mm. lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi vapaa-ajalla retkien, tapahtumien ja perheliikuntaryhmien muodossa. Varhaiskasvatuksessa on huomioitu lasten liikunnan edistäminen mm. luontoliikunnan avulla. Perusopetuksessa ja nuorisotyössä on tehty yhteistyötä pyöräilyyn aktivoimiseksi hyödyntäen esimerkiksi keväisin liikenneturvallisuuskampanjoita.

Haasteena liikkumattomuudessa on paikallaan olon lisääntyminen, digitaalisuus ja älylaitteiden lisääntynyt käyttö sekä se, että Paltamossa useat lapset ja nuoret ovat koulukuljetuksen piirissä, jolloin myös koulumatkaliikunta jää vähäiseksi. Paltamossa lasten ja nuorten vapaa-ajan toimintaa ja liikuntaa järjestää Paltamon Urheilijat, Partiolippukunta Vaarojen Vaeltajat, MLL sekä muut järjestöt ja yhteisöt. Urheiluseuran PaUr buustivuosi -hankkeessa on toteutettu lapsille ja nuorille harrastusryhmiä normaalin liikuntakerhotoiminnan lisäksi. Järjestö- ja yhdistystoimijoiden haasteena on kerrottu olevan vapaaehtoisten ohjaajien saaminen mukaan toimintaan. Kainuussa useat yhdistystoimijat kamppailevat vastaavan tilanteen kanssa.

Ruokakasvatus

Lapsuusiän lihavuudella on merkittävä taipumus jatkua aikuisikään. Painon kehitystä on tärkeää seurata koko lapsuuden ja nuoruuden ajan. Lapsen lihominen tulee tunnistaa varhain, sillä varhainen hoito on tehokkainta. Paltamossa alle kouluikäisten lasten ylipaino on ollut selkeästi koholla, mutta ylipaino on myönteisesti laskenut valtuustokauden lopulla. Paltamossa kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista 32,8 % oli ylipainoisia vuonna 2021 ja 23,1 % vuonna 2023. Prosenttiosuudet ovat myönteisesti laskeneet.

Vuonna 2023 8. ja 9. lk. oppilaista 38,2 % ei syönyt koululounasta päivittäin. Vuonna 2024 koulu on ottanut käyttöön toiminnan, jossa ruokaillaan oman ryhmän mukana. Huolta herättää erityisesti Paltamossa oleva välituntikulttuuri, jossa yläkouluikäiset saavat käydä kaupassa pitkillä välitunneilla. Välitunti mahdollistaa nuorten liikkumisen, jota muuten ei ehkä yläkouluikäisillä tulisi, mutta sen kääntöpuolena ovat epäterveellinen ravitsemus välipalojen muodossa, sokeriaineenvaihdunta, mahdolliset nikotiinituotteiden ja energijuomien käyttö sekä näiden myötä epäedulliset suunterveydelliset seikat. Haasteen taustalla on myös ilmiö, jossa monitoimikeskuksen useita uloskäyntejä ja koulualueelta poistumisia ei voida valvoa olemassa olevilla resursseilla. Myös luvattomista poistumisista johtuneet sanktiot alkoivat olla kohtuuttoman suuria ja veivät opettajien työaikaresurssia suhteessa enemmän, mihin resurssia oli käytössä. Huolta Paltamossa herättää myös lasten ja nuorten suunhygienian taso ja riittämätön hampaiden harjaaminen.

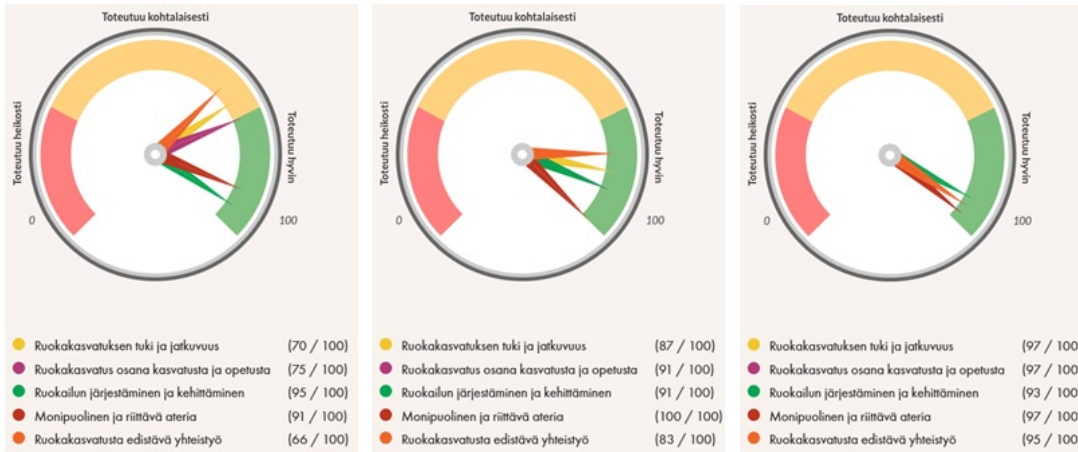
Terveellinen ravitsemus ja myönteinen ruokasuhte ovat tärkeitä niin lapsen kuin nuorenkin kehityksen, painon, hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta. Koulussa on kokoontunut vuosittain ruokaraati, joka koostuu jokaisen vuosiluokan oppilaista. Ruokaraati kokoontuu 1-3 kertaa lukuvuoden aikana tavoitteenaan osallistaa lapsia ja nuoria mukaan kouluruoan suunnitteluun.

Paltamon kunnan Korpitien koulu ja varhaiskasvatuksen yksiköt olivat mukana Itä-Suomen yliopiston, Ruokakasvatuseräyksen Ruokku ry:n ja Suomen Sydänliiton ry:n hallinnoimassa KOKOAVA-ruokakasvatuseräyksen lukuvuonna 2022-2023. Hankkeessa tututettuja toimia on jatkettu yksiköiden arjessa ja tekemällä ruokakasvatuksen nykytila.fi -arviointia yhteistyössä ruokapalveluiden edustajan ja hyvinvointiaktivaattorin kanssa. Toimia on jalkautettu ja integroitu osaksi kuntien varhaiskasvatus-, opetus- ja hyvinvointitoiminnan arkea. Alla on ruokakasvatuksen nykytila.fi arvioinnin tulokset Paltamon varhaiskasvatuksen osalta.

vuosi 2022

vuosi 2023

vuosi 2025



Yksinäisyyden ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Jo alakoulusta lähtien voidaan havaita yhteisöllisten ongelmien ilmeneminen, johon kuuluvat luokkayhteisöön kuulumisen puuttuminen ja yksinäisyyden kokemukset. Osallisuuden ja osattomuuden kokemuksilla nähdään olevan yhtymäpintoja niin kiusaamiseen kuin kiusatuksi tulemiseen. Kouluterveyskyselyn mukaa Paltamon 4. ja 5. -luokkalaisista ilmoittivat vuonna 2021 48,3 % ja vuonna 2023 47,9 % kokevansa olevansa tärkeä osa luokkaa ja kouluyhteisöä. Tulos on hieman laskenut. Ei yhtään läheistä ystävää 8. ja 9. -luokan oppilaista kokevien määrä on myönteisesti hieman laskenut 13,3 %:sta ja 12,7 %:iin.

- Paltamo oli mukana valtuustokaudella Sitouttavan kouluyhteistyön -hankkeessa. Hanke alkoi vuonna 2021 Kainuun ja Kuusamon yhteistyöhankeena sitouttavan kouluyhteistyön edistämiseksi, jossa koulukohtauttaja kävi n. 1 x viikossa Paltamon kouluilla ja auttoi mm. opettajia tunne- ja vuorovaikutustyyliin jalkauttamisessa.
- Vuonna 2022 kunnanhallitus teki päätöksen koulutsempparin palkkaamisesta määräaikaiseen työsuhteeseen tukemaan lasten ja nuorten arkea kouluissa.
- Lisäksi Paltamon kunta sai AVI:n avustuksen NuTu- ja Nuoku -hankkeille, jotka mahdollistivat koulunuorisotyöntekijän palkkaamisen. Myönteinen rahoituspäätös saatiin loppuvuodesta 2022. Koulunuorisotyöntekijä toimii koulussa ja nuorisotoimissa lasten ja nuorten ohjaajana ja tukena. Hankeresurssi sijoittui lukuvuosille 2023-2025.

Kiusaamisen ennaltaehkäisy

Kiusatuksi joutuminen ja toisen kiusaaminen ovat molemmat vakavia riskejä lapsen tai nuoren kehitykselle. Kiusaamis-, häirintä- ja väkivaltatilanteiden osapuolina olevilla oppilailla on oikeus tarvitsemaansa opiskeluhuoltoon. Oppilaiden käytettävissä ovat koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut sekä psykologi- ja kuraattoripalvelut. Kouluterveyskyselyn mukaan 4. ja 5. lk. oppilaista 45,8 % oli käynyt kuraattorilla lukuvuoden aikana ja vähintään kaksi kertaa kouluterveydenhoitajalla 52,2 % oppilaista. Luvut ovat selvästi korkeampia kuin muualla maassa ja Kainuussa, mikä kertoo siitä, että tukea on saatu hyvin ja sitä on haettu.

Erityisesti Paltamossa huolta aiheuttaa oppilaiden kokemus koulukiusaamisesta. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan lukuvuoden aikana ei ole lainkaan kiusattu 8. ja 9. luokan oppilaista 59 % ja vuonna 2023 69,1 %. Tulos on myönteisesti hieman noussut ja kertoo kiusaamisen vähentymisestä. Myös huoltajille suunnatuissa vuosittaisissa kyselyissä huoltajien esiin tuomat huollettaviensa kiusaamiskokemukset ovat vähentyneet 38 %:sta 31 %:iin. Tulokset ovat menneet myönteiseen suuntaan, joskin kiusaamista esiintyy vielä lasten ja nuorten keskuudessa verrattain paljon. Kouluterveyskyselyn tulokset indikaattoritiedoissa osoittavat 4.lk - 5.lk oppilaiden kiusaamiskokemusten olevan verrattain korkealla suhteessa muihin vertailukuntiin ja koko Kainuuseen. Alla nostoja toimenpiteistä.

- Valtuustokauden aikana vuonna 2022 Paltamon kiusaamisen vastainen suunnitelma kouluissa hyväksyttiin kunnanhallituksessa. Prosessi oli osallistava, jossa kuultiin henkilöstöä, vanhempia, oppilaita ja oppilaskuntia.
- Kiusaamisen ehkäisyn työryhmä teki kiusaamisen ennaltaehkäisyyn liittyen huoltajille kyselyn keväällä 2022, 2023 ja 2024. Kyselyn vastausten perusteella aloitettiin pohtimaan sopivia toimintoja kuten Sovitaan puhumalla (Sopu) -toiminnan käyttöönottoa kouluissa sekä lukuvuosisuunnitelmassa tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamista kerran kuukaudessa.
- Sopu -toiminta saatiin jalkautumaan osaksi koulujen arkea syyslukukaudella 2023 ja toimintaa on jatkettiin

seuraavina lukuvuosina.

- Kiusaamisen ehkäisyn työryhmä on suunnitellut lukuvuosille Tsemppipäiviä sekä Moninaisuuden ja Et ole yksin! -teemaviikot, jonka tavoitteena on nostaa esiin kiusaamisen ennaltaehkäisevää työtä.
- Ankkuritoimintaa käynnistetään Paltamossa lukuvuoden 2025 aikana. Kunnanhallitus on tehnyt päätöksen toiminnan käynnistämiseksi syksyllä 2024 ja nimeämispyynnöt ovat lähteneet poliisille ja Kainuun hyvinvointialueelle.

Opettajat ja varhaiskasvattajat puuttuvat kiusaamiseen parhaansa mukaan sen huomatessaan tai tiedon saadessaan. Koulussa asia viedään Sopu-tiimiin, jossa asiaa käsitellään yhdessä osallisten kesken. Kiusaamisen ehkäisyn työryhmä kokoontuu säännöllisesti. Ryhmässä on osallistujia varhaiskasvatuksesta, perusopetuksesta, nuorisotyöstä, hyvinvointialueelta, poliisista ja sivistyspalveluista tavoitteena ennaltaehkäistä kiusaamista yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Oppilaita ohjataan vastuuntuntoon ja hyvään käytökseen arkipäivän tilanteissa. Vastuuntuntoon kuuluu mm. muiden huomioon ottaminen, ympäristöstä huolehtiminen, heikompien puolustaminen ja toisten auttaminen. Hyvän luokkahengen kehittämisellä pyritään koko koulun hyvän hengen luomiseen. Opetuksessa painotetaan moninaisuuden hyväksymistä. Myös koulumatkoilla oppilaita ohjataan hyvään käytökseen. Kouluyhteisössä sovitaan yhteiset kirjatut säännöt: järjestyssäännöt ja erilliset sopimukset toimintatavoista. Säännöt ja kirjatut toimintatavat ovat osa turvallisuussuunnitelmaa. Lukuvuoteen sisältyy teemaan liittyviä luokanopettajan/luokanohjaajan tunteja, aamunavauksia, tapahtumia ja toimintapäiviä. Korpitien yläkoulussa tuetaan tukioppilastoimintaa.

Oppilas- ja opiskelijahuolto

Kainuun hyvinvointialueen oppilashuollon henkilöstö on tehnyt ja tekee edelleen työtä koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Oppilas- ja opiskelijahuoltolain 12 §:n mukaan opiskeluhuollolla tarkoitetaan opiskelijan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa oppilaitosyhteisössä. Opiskeluhuoltoa on sekä perusopetuslaissa tarkoitettu oppilashuolto että lukiolaissa ja ammatillisesta koulutuksesta annetussa laissa tarkoitettu opiskelijahuolto. Työtä tehdään niin yhteisöllisesti kuin yksilötasolla, pienryhmissä ja henkilökohtaisissa tapaamisissa, luokkatilanteissa ja ryhmäytymisissä Paltamon kirkonkylällä ja Kontiomäellä.

Paltamossa erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden määrät ovat olleet kasvussa. Huolta aiheuttavat resurssien riittävyys, kun koulupsykologin ja miekkarin palvelut ovat saatavissa kerran viikossa. Resurssien vaihtuvuus on vaikuttanut tarjottavien palveluiden saatavuuteen, mikä näkyy oppilashuollossa oppilaiden kasautuvina haasteina. Koulupsykologi on tavattavissa etäyhteydellä ja osittain paikan päällä Paltamossa määriteltynä ajankohtina. Kuraattoripalvelut jakautuvat kirkonkylän esiopetuksen, perusopetuksen, lukion ja Kontiomäen esiopetuksen, perusopetuksen sekä Kainuun Opiston kesken. Opiskeluhuolto toteuttaa toimintaansa oppilas- ja opiskeluhuoltosuunnitelman mukaisesti, sekä kokoontuu säännöllisesti toimintaansa liittyen. Oppilas- ja opiskelijahuoltosuunnitelman löydät [täältä](#).

Nuorisotila Koppa (kirkonkylä):

- Päivittäin nuoret saapuvat tiloille kohtaamaan kavereitaan, juomaan kahvia, pelaamaan pelejä ja keskustelemaan ohjaajien kanssa.
- Vuonna 2024 ja 2025 tammikuussa on osallistuttu kiusaamisen ehkäisyn työryhmän yhteiseen teemaviikkoon, joissa teemoina ovat olleet mm. moninaisuus ja Et ole yksin! Molemmissa kouluissa järjestettiin tapahtumat, joissa paneuduttiin erilaisuuteen toiminnallisten ja keskustelupisteiden avulla. Ohjelmassa oli mm. pistekirjoituksen ja viittomakielen harjoittelua, pyörätuolilla kelausta ja ympäristön siisteyteen liittyviä teemoja.
- Talvilomilla on pidetty yläkoululaisille yökoppia. Toissä oli nuorisotyön, kunnan ja seurakunnan työntekijöitä.
- Nuorisotyö on ollut mukana aktiivisesti järjestämässä eri tapahtumia kohdentaen toimintaansa mm. lapsille ja nuorille (discot, Meteli-päivä, lasten kesätapahtuma, huvittelu- ja hyvinvointimessut, Mitä kuuluu -päivä, pikkujoulot, askartelupajat, lanit jne.).
- Haettiin ja saatiin nuorten kanssa Mahis-rahoitusta. Nuorten toiveiden mukaisesti tehtiin viikonloppureissu Helsinkiin 5 nuoren ja 2 työntekijän voimin. Kävimme mm. Korkeasaarella katsomassa eläimiä ja nuoret tekivät työntekijähaastattelun.
- Kesä- ja syyslomilla on järjestetty esim. Koppi-hankkeen retki seikkailupuistoon, Superparkkiin ja Megazoneen. Hiihtolomalla 2025 hanke järjesti retken Vuokattiin laskettelemaan.
- Pitkät välitunnit alkoivat myös koulujen alettua pyörimään Kopassa. Päivittäin sinne saapuu viettämään aikaa n. 15–30 nuorta.
- Nuorisotyössä tehdään myös aktiivisesti ehkäisevää päihdetyötä.

- Vuoden aikana nuorisotilalla ollut keskimäärin 6000 kohtaamista.
- Paltamon kunta ostaa ostopalveluna nuorisotila Kopan lauantaiaukiolon kerran kuussa Paltamon 4H-yhdistykseltä. Lauantaikoppa on ollut suosittu, kävijöitä alakoululaisista täysi-ikäisiin on ollut enimmillään jopa 48 kävijää.

Nuorisotila Pinkkari (Kontiomäki):

- Kävijöitä per ilta on ollut keskimäärin 12,8. Pienten vuorot ovat olleet tasaisen suosittuja, mutta isojen vuorolla ollut haasteita kävijämäärissä.
- Pienten vuorolla on enimmäkseen leivottu, leikitty salissa ja pelattu pleikkarilla. Isot tulevat enemmän viettämään rentoa aikaa kavereiden kanssa esim. sohvalle oleskellen, ja samalla telkkaria katsoen tai pleikkarilla pelaten.
- Pinkkari on ollut auki myös lauantaisin aina silloin tällöin.
- Nuorisotyö on tehnyt aktiivisesti yhteistyötä koulun tilaisuuksien ja erilaisten tapahtumien järjestämisessä.

Haasteiksi nuorisotyössä ovat nousseet pitkät välimatkat, jonka vuoksi kuljetusoppilaita on paljon ja heidän päivänsä venyvät pitkiksi. Seurauksena ovat usein väsymys koulupäivien aikana ja harrastamattomuus. Haasteena on, kuinka saada myös syrjäseuduilla asuville nuorille mahdollisuus osallistua nuorisotyön järjestämään toimintaan ja harrastuksiin.

AVI:n rahoittama Nuorisokoordinaattori tukee kunnallisen nuorisotyön työntekijöitä kunnissa Kainuussa ja Koillismaalla. Tärkeimpiä tehtäviä on säännöllinen yhteydenpito nuorisotyötä tekeviin, verkostotyö, koulutusten ja seminaarien järjestäminen, ohjaus- ja palveluverkostojen kokouksiin osallistuminen kunnissa, kuntien välisen yhteistyön tiivistäminen, raportointi ja erilaiset kyselyt AVI:n suuntaan ja ohjausryhmätyöskentely.

Nuorisovaltuusto ja lastenparlamentti

Nuorisotyön koordinoima nuorisovaltuuston ja lastenparlamentin toiminta on ollut aktiivista ja mukaansatempaavaa. Toiminnan yhtenä tavoitteena on osallistaa nuoria vaikuttamaan nuorisotyöhön. Laadimme nuorisovaltuuston kanssa energiajuomakirjelmän ja kävimme toimittamassa sen Paltamon kauppoihin. Valitettavasti kirjelmälle ei tullut vastinetta kaupoilta. Nuorisovaltuusto kävi myös esittäytymässä hyvinvointivaliokunnassa. Nuorisovaltuuston toiminnasta vastaa kirkonkylän nuoriso-ohjaaja ja lastenparlamentista Kontiomäen nuoriso-ohjaaja. Lasten parlamentti on toiminut valtuustokaudella hieman epäsystematisemmin työntekijäresurssista johtuen.

Kainuun Opiston nuorisotyö

Kainuun Opistolla toteutettiin ajalla 15.2.2021–31.10.2023 YTTY nostetta nuorille hanke (ESR), jonka kohderyhmänä olivat kainuulaiset 15–29-vuotiaat nuoret. Hankkeen tavoitteena oli luoda ohjauksen toimintamalli, jonka avulla nuorten taidot ja valmiudet siirtyä jatko-opintoihin tai työelämään lisääntyisivät ja vahvistuisivat. Painopiste oli tavoitteellisen tulevaisuudensuunnittelun tukemisessa. Erityinen huomio kiinnitettiin heikosti palveluihin kiinnittyvien ja palveluiden ulkopuolelle jääneiden nuorten ja aikuisten tunnistamiseen.

Toimintamalli nimettiin Kohtaamisen portaiksi ja sen kymmenkohtaista muistilistaa käytettiin asiakkaan palveluohjauksessa. Keskeiset toiminnot kuvattiin portaina ja ne palvelivat sekä asiakkaita että työntekijöitä. Tässä toimintamallissa ohjattiin nuorta asettamaan tavoitteita sekä arvioimaan niiden toteutumista, tunnistamaan vahvuuksiaan ja löytämään ratkaisuja erilaisiin elämän haasteisiin. Hanke tavoitti 116 nuorta joista 78 % oli kajaanilaisia. Muista Kainuun kunnista osallistujamäärät olivat pienempiä, mutta kaikista hankkeesta mukana olevista kunnista oli asiakkaita.

Kainuun Opistolla maahanmuuttajanuoria perehdytettiin suomalaiseen yhteiskuntaan, koska useimmat maahanmuuttajista halusivat jäädä Suomeen jatko-opintoihin ja työelämään.

Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen

Monella nuorella on huoli perheestä, kavereista, tulevaisuudesta ja koulusta. Mielenterveyspalveluja on välillä vaikea saada ja avun piiriin uskaltamisen kynnyks on korkealla. Nuorten mielenterveysasioista täytyy puhua avoimesti ja palvelujen saavutettavuutta ja viestintää tulee edistää. Nuorilla tulee olla luotettavat aikuiset tukemassa kasvua ja kehitystä ja näihin tukeviin palveluihin heitä tulee rohkaista. Luottamuksellisuus on iso

tekijä siihen, uskaltaako nuori puhua. Valtuustokaudella on oltu mukana monessa mielenhyvinvointia edistävissä hankkeissa ja yhteistyössä.

- Vuonna 2022 Sitouttava kouluyhteistyö -hankkeessa toteutettiin vuosikello, jota pyrittiin jalkauttamaan lukuvuosisuunnitelmiin. Menetelmän tavoitteena oli tukea lasten ja nuorten mielenterveyteen liittyviä taitoja, joihin myös kiusaamisen ennaltaehkäisyyn liittyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot kuuluvat.
- Paltamon kunta osallistui valtakunnallisen MIELI ry:n Hyvän mielen koulu ja vaka -hankkeeseen. Hankkeen avulla kunnan perusopetuksen ja varhaiskasvatuksen henkilöstölle järjestettiin Hyvän mielen koulu- ja varhaiskasvatuskoulutukset.
- Paltamo on tehnyt yhteistyötä Kainuun Nuorimieli -toiminnan ja Mieli Kainuu mielenterveys ry:n kanssa. Viimeisimpänä yhteistyötä on tehty lukiolaisten Hyvän mielen viikon suhteen, jossa nuoret ovat saaneet suunnitella viikolle hyvää mieltä tuottavia toimintoja.
- Paltamon kunta on osallistunut Kestävän Kasvun Kainuu -hankkeen nuorten mielenterveyden edistämisen pilottiin. 7. luokan oppilaat Paltamossa ovat osallistuneet Mielihetkeen (mielenterveystarkastus), jota on toteuttanut Paltamossa kuraattori Sirpa Rautio. Mielihetkessä on tavattu kaikki 7. luokan oppilaat henkilökohtaisesti. Mielihetkessä on ollut käytössä hankkeessa tuotetut kortit, joiden avulla on käyty keskusteluja eri nuoren hyvinvointiin vaikuttavista osa-alueista. Tarvittaessa on tehty jatko-ohjauksia esim. miekkarille tai terveydenhoitajalle. Lisäksi Paltamon muille yläkoululaisille on toteutettu 1 x kk olevia mielitunteja. Hankkeesta saadut kokemukset ovat olleet myönteisiä.
- Myös etsivä nuorisotyöntekijä voi toimia nuoren tukena mielenterveyteen liittyvissä haasteissa. Etsivä nuorisotyö ohjaa nuorta palveluihin ja tukee niihin kiinnittymisessä sekä auttaa nuorta tunnistamaan omia voimavaroja ja vahvuuksia. Etsivän nuorisotyöntekijän tuki on luottamuksellista. Etsivä nuorisotyö tekee tiivistä yhteistyötä MIELI Kainuun mielenterveys ry:n kanssa ja Paltamossa on järjestetty yhteistyössä muun muassa oppituntivierailuja mielenhyvinvoinnista ja nuorten tukipalveluista sekä nuorten kesätahtumaa Korpitien koululla.

Kouluterveydenhoitajan, miekkarin ja koulupsykologin palvelut ovat saatavissa vaihtelevasti. Miekkarin ja koulupsykologin palvelut eivät ole käytettävissä päivittäin. Oppilashuollon henkilöstö hyödyntää myös IPC -menetelmää, joka pohjautuu interpersonaaliseen psykoterapiaan ja nuorten Navia sekä ohjattua omahoito-ohjelmaa mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Yhteistyötä etsivän nuorisotyöntekijän kanssa on tehty tapahtumissa.

Lisäksi Paltamossa on työskennellyt osa-aikainen koulukohtauttaja lukuvuonna 2022-2023, kokoaikainen koulutsemppari ja koulunuorisotyöntekijä lukuvuosina 2023-2025. Työntekijöiden tehtävinä on ollut tukea lapsia ja nuoria koulun arjessa.

Nuorten muuttaminen opiskelujen vuoksi pois paikkakunnalta on pienen kunnan haaste. Lukio yhtenä vaihtoehtona toisen asteen opiskeluissa sopii toisille, mutta ei kaikille. Kulkuyhteydet Kajaaniin linja-autolla onnistuvat Paltamosta, mutta muille paikkakunnille tai sivukylillä asuville yhteydet ovat haastavia. Tämän takia osa nuorista joutuu vaihtamaan paikkakuntaa jo varhaisnuoruudessa.

Harrastamisen Suomen malli



Harrastamisen Suomen mallin rahoitusta on haettu yhteistyössä muiden Kainuun kuntien kanssa. Mallin tavoitteena on mahdollistaa mielekästä ja maksutonta harrastustoimintaa koulupäivän yhteyteen. Hankehaku on lukuvuosikohtainen ja ohjaajina tulee olla vähintään 18-vuotias ohjaaja. Toimintaa on toteutettu vuosittain ja sitä on tarkoitus jatkaa myös seuraavalla valtuustokaudella. Mielekäs harrastustoiminta tukee syrjäytymisen

ennaltaehkäisyä ja osallisuutta. Lasten ja nuorten seura- ja järjestötoimijat järjestävät paltamolaisille lapsille ja nuorille harrastuksia, jotka lisäävät hyvinvointia ja ennaltaehkäisevät välillisesti päihteettömyyttä. Lukuvuosittain Paltamossa on järjestetty 4-6 harrastusta, joista pari Kontiomäessä ja loput kirkonkylällä. Hankkeen avustus on pienentynyt 80 %:sta 70 %:iin ja omavastuu on noussut 20 %:sta 30 %:iin. Tällä on ollut vaikutusta järjestettävien harrastusten määriin.

- Harrastamisen Suomen mallin maksuttomiin harrastuksiin osallistui Paltamossa (joulukuu 22 - kevät 23) kaikkiaan 133 lasta ja nuorta. Käyntikertoja harrastuksiin kertyi hankkeen aikana yht. 1134 ja harrastustunteja kertyi kaikkiansa 148.
- Harrastamisen Suomen mallin maksuttomiin harrastuksiin osallistui Paltamossa (syyskuu 23 - kevät 24) kaikkiaan 83 lasta ja nuorta. Käyntikertoja harrastuksiin kertyi hankkeen aikana yht. 1107 ja harrastustunteja kertyi kaikkiansa 163.
- Osallistujille on ollut tarjolla maksuton välipala pois lukien kokkikerhot, joissa ruokaa on tehty itse.

Haasteena ovat koulukuljetuksen piirissä olevat oppilaat, jolloin koulupäivät pitenevät tai kyytiä ei ole saatavilla kotiin, erityisesti tämä koskee yläkouluikäisiä oppilaita. Yläkouluikäisten harrastuksiin osallistuminen on ollut haasteena niin paikallisesti kuin valtakunnallisestikin vaikka tarjonnassa on ollut suosituimpia toiveita kuten kuntosali. Harrastuksiin ei ilmoittauduta. Harrastamisen Suomen mallin avustuksen määrät ovat pienentyneet, mikä on vaikuttanut tarjottavien harrastusten määriin ja pienentänyt näin myös osallistujien määriä. Kouluilla on ollut tarjolla muita kerhoja, jotka ovat monipuolistaneet kerho- ja harrastustarjontaa. Osaavien ohjaajien rekrytoiminen on kuitenkin tuottanut haastetta, sillä työelämässä olevat seurojen /yhdistysten toimijat ovat usein estyneitä ohjaamiseen päivällä, johon hankerahoitus on suunnattu.

Seurakunta

Myös seurakunnalla on toimintaa kohdentuen lapsi- ja nuorisotyöhön. Erilaiset kerhot ja rippikouluun liittyvät toimet tukevat lasten ja nuorten hyvinvointia. Mielekäs toiminta ja tekeminen edesauttavat terveellisiä elintapoja ja arkea, ehkäisee välillisesti päihteiden käyttöä ja syrjäytymistä.

Kulttuurikasvatusuunnitelma

Kulttuuritoiminta tukee lasten ja nuorten hyvinvointia vaikuttaen koettuun terveydentilaan, hyvään elämänlaatuun sekä matalaan ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen. Kulttuurikasvatusuunnitelman tavoitteena on luoda kunnassa raami systemaattiselle koulun ja kulttuuritoimijoiden yhteistyölle, taata kulttuurikasvatusta tasa-arvoisesti ja tavoitteellisesti, tukea opetussuunnitelman tavoitteita, tuoda uusia oppimisympäristöjä ja tukea opetuksen perustehtävää niin varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa kuin toisella asteella. Paltamossa kulttuurikasvatusuunnitelmaa toteutetaan varhaiskasvatuksen 0-3 -vuotiaista lukion 3. vuoden opiskelijoihin saakka. Kulttuurikasvatus tuo uudenlaisia toimintatapoja lasten ja nuorten toimintaan. Yhteistyökumppanina on paikallisia taidekasvattajia, mm. lasten ja nuorten kulttuurikeskus Kulttura.

Etsivä nuorisotyö Paltamossa

Vuosina 2022-2024 etsivän nuorisotyön asiakkuudessa on ollut yhteensä 18 paltamolaista nuorta, 5-7 asiakkuutta/ vuosi. Nuoret ovat kaivanneet etsivän nuorisotyöntekijän tukea muun muassa Kela-asioissa, oikeiden palvelujen löytymisessä, opiskeluun liittyvissä asioissa sekä keskustelutukea muun muassa mielenterveyteen ja neuropsykiatriasiin haasteisiin liittyen. Nuoret ovat ohjautuneet etsivän nuorisotyön tuen piiriin työllisyysohjaajan, puolustusvoimien, oppilaitosten ja nuorten läheisten ohjaamana, sekä nuoret ovat olleet itse suoraan yhteydessä etsivään nuorisotyöntekijään. Asiakkuudet ovat olleet kestoltaan kertaohjauksesta puoleentoista vuoteen. Kertaohjauksella tarkoitetaan tilannetta, jossa nuori on saanut tarvitsemansa avun ja ohjauksen ilman pidempiaikaista tukea. Nuorten tilanteissa huolta aiheuttavat mielenterveyteen liittyvät haasteet, heikko talousosaaminen, maksuvaikeudet ja taloudellinen epävarmuus, keskeytyneet tai keskeytymisvaarassa olevat opinnot, erilaiset neuropsykiatriset haasteet ja riippuvuudet. Yhä useammalla nuorella on haasteita monella eri elämänalueella, yksinäisyyttä ja epävarmuutta sekä toivottomuutta tulevaisuuden suhteen. Ilmiöt ovat valtakunnallisia ja näkyvät myös Paltamossa.

Paltamon kunta on ostanut etsivän nuorisotyön palvelun Kajaanin kaupungilta lokakuusta 2019 alkaen ja yhteistyösopimuksen mukaisesti etsivä nuorisotyöntekijä käy Paltamossa tarvittaessa. Etsivän nuorisotyön tavoitteena on tarjota 15-28-vuotiaille nuoria tukea, ohjausta ja neuvontaa esimerkiksi opiskelu- tai työpaikan löytämisessä, itsenäistymisessä, toimeentuloasioissa tai missä tahansa nuoren mieltä askarruttavissa asioissa. Etsivä nuorisotyö perustuu vapaaehtoisuuteen ja nuoren kanssa tehtävään yhteistyöhön. Yksilöllinen tuki ja rinnalla kulkeminen on etsivän nuorisotyön tärkein menetelmä. Viranomaiset voivat tehdä ilmoituksen etsivään nuorisotyöhön tukea tarvitsevasta nuoresta. Nuorisolain 11§:n mukaan etsivään nuorisotyöhön tulee tehdä

ilmoitukset varusmies- tai siviilipalveluksen keskeyttäneestä nuoresta sekä nuoresta, joka keskeyttää toisen asteen opinnot. Myös muut viranomaiset voivat salassapitosäännösten estämättä luovuttaa etsivään nuorisotyöhön tiedot nuoresta, joka tilanne ja tuen tarve kokonaisuudessaan huomioon otettuna tarvitsee viipymättä tukea päästäkseen palvelujen ja muun tuen piiriin. Yhteyttä etsivään voi ottaa myös nuori itse sekä nuoren lähipiiri. Yhteistyö nuoren kanssa aloitetaan viivytyksettä. Etsivä nuorisotyö toimii yhdessä muiden ammattilaisten ja palvelujen kanssa ja on kiinteä osa nuorten palveluverkostoa.

1.8.2021 oppivelvollisuuslain uudistuksen myötä nuorisolaista poistui ilmoitusvelvollisuus nuoren kotikunnan etsivälle nuorisotyölle oppivelvollisten nuorten osalta. Oppivelvollisuuden suorittamisen keskeytyessä ohjaus- ja valvontavastuu on nuoren asuinkunnalla, eivätkä siihen liittyvät tehtävät kuulu etsivällä nuorisotyölle. Etsivät nuorisotyöntekijät toimivat jatkossakin läheisessä yhteistyössä kunnan ja muiden nuorten parissa toimivien tahojen kanssa ja etsivän nuorisotyöntekijän on hyvä osallistua nuoren tukemiseen ja palveluverkoston kokoamiseen aina, kun se on nuoren tahdon mukaista. Oppivelvollisuuslain muutosten takia etsivä nuorisotyö on painottunut yhä enemmän täysi-ikäisten nuorten parissa tehtävään työhön ja tuen tarpeessa olevien nuorten tavoittamiseen.

Etsivän nuorisotyön tehtävässä yhä enenevässä määrin korostuu rinnalla kulkeminen, nuoren toimijuuden ja voimavarojen vahvistaminen sekä tulevaisuuskon lisääminen. Moniammatillisessa yhteistyössä etsivän nuorisotyön roolissa painottuu paikallisen palvelujärjestelmän tunteminen ja tiedonkulun varmistaminen, sillä usein nuorilla on vaikeutta sanoittaa omaa palveluntarvettaan sekä puutteelliset tiedot saatavilla olevista tukitoimista. Nuoret tarvitsevat palveluita useilta eri sektoreilta sekä tahoilta, joten moniammatillisen yhteistyön tiivistäminen on tarpeen myös tulevaisuudessa. Työn painopiste on vahvasti yksilötyöskentelyssä ja palveluohjauksessa sekä tuen tarpeessa olevien nuorten tavoittamisessa oikea-aikaisesti, joten etsivän nuorisotyön tekemistä tunnetuksi sekä nuorille että nuorten parissa toimiville tahoille tulee tehdä säännöllisesti.

TYÖIKÄISET

Työllisyys

Paltamon työttömyysaste on Kainuun toiseksi matalin (marraskuu 2024). Kunnan työllisyyspalvelut ohjaavat aktiivisesti työttömiä työttömien terveystarkastuksiin, palveluihin ja valmentavat työttömiä työnhakijoiksi. Paltamossa on myös työttömiä, jotka eivät ole työkykyisiä eivätkä siten kuuluisi työttömien työnhakijoiden kategoriaan eivätkä työllistymistä edistäviin palveluihin, vaan aivan muihin palveluihin. Osa työttömistä on myös tottunut olemaan osa-aikaisissa ja määräaikaisissa työsuhteissa, eivätkä he välttämättä edes tavoittele jatkuvaa työsuhdetta. Työllisyyden edistämisen kuntakokeilun aikana asiakkaat on tavattu henkilökohtaisesti ja ohjattu asiakaslähtöisesti palvelutarpeen mukaisesti työllistymistä edistäviin tai muihin palveluihin. Vuoden 2025 alusta TE-palvelut siirtyivät kokonaisuudessa kuntien vastuulle. Paltamon kunta on mukana Kainuu-Koillismaan työllisyysalueessa, jonka vastuukuntana toimii Kajaanin kaupunki. Toimivallansiirtosopimuksen mukaisesti Paltamon kunta tuottaa henkilöasiakas- ja työnvälityspalvelut Paltamon, Hyrynsalmen ja Ristijärven työnhakija-asiakkaille. Työnvälityspalvelut ovat saatavilla lähipalveluna kaikkien kuntien kunnantaloilla.

Liikunnallinen elämäntapa

- Liikunta- ja ravitsemusneuvontaa on järjestetty ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä kuntalaisille kahdella eri hankkeella, joiden rahoitusta on saatu AVI:lta (Sykettä sydämeen 2022-2023 ja Elinvoimaa elintavoilla 2024).
- Hankkeissa on kohdennettu toimintaa erityisesti vähänliikkuviin ja ne ovat tavoittaneet eri ikäryhmiä. Toimintoina on ollut niin matalankynnyksen tapahtumia, liikuntakursseja esim. kuntosali-, voima-, ja tasapainokurssit sekä yksilö- ja ryhmämuotoista elintapavalmennusta. Hankkeen päätavoitteena on ollut lisätä väestön fyysistä aktiivisuutta koko elämänkulussa, erityisesti vähän liikkuvien keskuudessa. Kainuun hyvinvointialue tarjoaa myös liikuntaneuvontaa, mutta sen asiakasmäärät ovat olleet vähäisiä Paltamossa.
- Monitoimikeskuksen alakerrassa on paltamolaisille maksuton kuntosali, jossa on otettu huomioon esteettömyys. Kuntosalin avauduttua mobiiliavaimia on lisätty, mikä kertoo kuntosalin lisääntyneestä käyttäjäkunnasta. Hankkeiden toiminta näyttäytynee myös kuntosalin käyttäjämäärien lisääntymisenä.
- Kuntosaliryhmiä on lisätty myös määrällisesti kansalaisopiston toimintaan ja niiden intensiteettiä on muokattu asiakkaiden tarpeen mukaan esim. tarjoamalla rauhallisempaa ryhmää ikääntyneille.
- Valtuustokaudella liikunnan olosuhteita on edistetty mm. uudella kävely- ja pyöräilyreitillä Autioniemeen, Kontiomäen kuulantöytä- pituushyppypaikoilla ja liikunta-areenalla. Lisäksi kirkonkylälle rakennettiin kuntoportaat, jotka palkittiin kuntien vuoden 2024 Kainuun liikunnan olosuhdepalkinnolla.
- Kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden seurannan ja arvioinnin kehittämistä on hyvä pohtia tulevaisuudessa.

Aikuissosiaalityö ja osallisuuden edistäminen ja huono-osaisuuden vähentäminen

Kainuun hyvinvointialueen aikuissosiaalityöhön kuuluu asiakkaiden elämäntilanteiden kohentaminen, osallisuuden lisääminen ja työ- ja toimintakyvyn parantaminen erilaisilla keinoilla. Ihmisten hyvinvointi on olennainen tavoite. Sosiaalityön tehtävänä on olla ihmisten arjessa tukena, myös kotona ja palvelujärjestelmässä. Aikuissosiaalipalveluissa on tehty tiivistä asiakastyötä mm. päihde- ja mielenterveysongelmaisten ja rikostaustaisten henkilöiden kanssa. Asiakastyötä toteutetaan mm. erilaisissa ryhmissä: kuntouttavaa työtoimintaa ja sosiaalista kuntoutusta annetaan henkilöille, jotka eivät pääse muualle kuntouttavaan työtoimintaan esimerkiksi omien taustojensa vuoksi.

Toimenpiteitä:

- Aikuissosiaalipalveluissa on kehitetty asumisenohjausta, jolla ennaltaehkäistään asunnottomuutta, ja lisätään hyvinvointia. Paltamon aikuissosiaalipalveluissa on edelleen käytössä välivuokraustoiminta. Välivuokra-asiakkaiden raha-asioita tuetaan välitystilipalvelun avulla ja asumisen onnistumista tuetaan asumisen ohjauksella.
- Kelan asumistuen muutoksiin liittyen on selvitetty muun muassa kuntien vuokrataloyhtiöltä niiden valmiutta tarjota asunto henkilöille, joita Kela ohjaa hakemaan edullisempaa asuntoa. Myös kuntien HYTETU -työryhmissä on asiaa nostettu esille.
- Paltamossa on viime vuoden lopulta alkaen ollut käytettävissä sosiaalityöntekijän työpanos, jota ei viime vuosina ole ollut, vaan sosiaalityöhön on apua saatu Kajaanista. Nyt Kajaanista ei ole jatkuvaa sosiaalityöntekijän tarvetta. Lisäksi työntekijöinä on yksi sosiaaliohjaaja sekä 50 % kuntouttavan työtoiminnan ohjaajan työpanos, joilla tuetaan aikuissosiaalipalveluja tarvitsevia asiakkaita.
- Aikuissosiaalipalvelut ovat osallistuneet Paltamon valmiussuunnitteluun. Tämän osalta on laadittu evakuointisuunnitelma, jonka evakuointikeskustoimintamallia käytetään normaaliolojen häiriöoloissa ja poikkeusoloissa.
- Kainuun hyvinvointialue sai syksyllä 2024 Ruokaviraston ESR-rahoituksen Välittävä voima - ruokaa ja tukea arkeen -hankkeeseen, jossa jaetaan aineellisen avun 40 euron arvoisia maksukortteja ihmisille. Maksukortteja jaetaan kaksivuotisen hankkeen aikana 2400 suoraan aikuisten sosiaalityöstä ja välillisesti yhteistyökumppanijärjestöjen kautta. Näitä kortteja jaetaan kaikissa Kainuun kunnissa.
- Kainuussa on alkanut viime vuonna RRP3-arviointitutkimushanke, johon on palkattu tutkijasosiaalityöntekijä Petri Vuorijärvi. Aikuissosiaalityön menetelmien vaikutukset -tutkimus kohdentuu Kainuun hyvinvointialueella vuosina 2024-2025 taloussosiaalityön työmenetelmiin. Työmenetelmiä ovat muun muassa asiakkaan elämäntilannetta kartoittava EcoMap-menetelmä, oman talouden budjettia ja siinä pysymistä hahmottava Penno-ohjelma tai tehtyjen hankintojen tarpeellisuutta arvioivat menetelmät. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, minkä verran näistä työmenetelmistä on hyötyä asiakkaalle ja tuleeko niiden käyttöä muuttaa tai laajentaa. Asiakkaita tutkimukseen osallistuu myös Paltamosta.
- Aikuissosiaalipalveluissa on edelleen käytössä sosiaalisen raportointi, jolla nostetaan esille hyviä ja kehitettäviä asioita, joka on rakenteellisen sosiaalityön keino tuottaa tietoa ja vaikuttaa sekä edistää asioita.
- Aikuissosiaalipalvelut on jalkautunut erilaisiin tapahtumiin. esim. aikalisäohjaus, kutsuntaikäisten nuorten kutsuntapäiviin osallistuminen, näitä toimintoja jatketaan edelleen.
- Yhteistyötä tehdään myös tiiviisti eläkeselvittelyissä terveydenhuollon ja kuntoutus- ja eläkeselvittelystä vastaavan kunnan palveluohjaajan kanssa ja aikuissosiaalipalvelujen eläkeselvittelykoordinaattorin kanssa.

Aikuisten paltamolaisten mielenterveys- ja päihdepalveluiden tavoitteet ja toimenpiteet

Paltamon mielenterveyspalveluiden- ja riippuvuuskien hoidon toimialan kehittämiskohteet vuosille 2022-2025 ja toteutumisen tilanne:

- Hoitotakuun toteutumisen tavoitteet: Hoitoonpääsy on sujuvaa ja nopeaa. Toimenpiteet: Tasalaatuistettu hoidon tarpeen arviointi. Lähetekäsittely tapauskohtaisesti ja kiireellisuuden mukaisesti palveluiden toteutumiseksi. Asiakkaiden hoitoonpääsyä ja hoitojen aloituksia on jouduttu priorisoimaan. Jonoa on ollut työyksikön tilanteesta johtuen ja kiireellisyysjärjestyksessä esimerkiksi ADHD-tutkimusten aloitus on viivästynyt ja jotkut asiakkaat ovat joutuneet odottamaan vastaanottoaikoja. Hoitotakuu ei siis ole täysin toteutunut.
- Perhe- ja verkostokeskeisyys asiakastyössä. Tavoitteet: Asiakkaat ja heidän läheisensä osallistuvat aktiivisesti tutkimus-, hoito- ja kuntoutusprosesseihin. Perhetapaamisten ja kotikäyntien osuuden lisääminen työskentelyssä. Toimenpiteet: Verkoston koolle kutsuminen heti hoidon alkaessa, lisäksi käytössä on "lapset puheeksi" -menetelmä, jolla pyritään edistämään perheiden hyvinvointia. Moniammatillista verkostoyhteistyötä ollaan toteutettu edelleen. Tiivis yhteistyö terveyskeskuksen, sairaalaosastojen, työllisyysohjaajien ja sosiaaliohjaajien kanssa on jatkunut. IPS-hankkeen hyödyntäminen asiakkaiden kuntoutussuunnitelmissa. Asiakkailta on ollut hankaluuksia saada psykiatrin aikoja ja loppuvuodesta tilanteen pahentuessa hoidot viivästyivät. Priorioinnin vuoksi ei-kiireellisten asioiden hoitaminen on viivästynyt ja jonoa on kertynyt. Päihdelääkärin ajat ovat toteutuneet

suunnittelusti.

- Ryhmätoiminnan kehittäminen. Tavoite: avohoidossa ryhmiä lisää. Toimenpiteet: Ryhmien suunnittelu, ennaltaehkäisevä työote. Ryhmätoimintoja on toteutettu vastaanottotyön sekä kuntoutuskodin puolella asiakkaiden tarpeita vastaavasti. Uusia menetelmiä on hyödynnetty tehokkaasti ja se on edistänyt asiakkaiden hoitoja. KLT (kognitiivinen lyhytterapia), ohjattu omahoito, terapianavigaattori. Yksi työntekijä on opiskellut ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa ja yksi työntekijä opiskelee kognitiivista lyhytterapiaa, joita on hyödynnetty jo asiakastyöskentelyssä. Koulutuksiin ja yhteisiin suunnittelupäiviin on osallistuttu. Toipumisorientaatiokoulutuksen myötä kuntoutuskodilla on kehitetty toimintaa. Monipuolinen ryhmätoiminta ja asiakkaiden saama arkielämän tuki on ylläpitänyt kuntoutujien toimintakykyä ja psykiatrisia sairaalahoitajaksoja kuntoutuskodin asiakkaiden kohdalla on ollut vähän.

Vuodelle 2025 tavoitteita

Uusien ryhmätoimintojen kehittäminen edelleen ajatuksena, liittyen uusiin menetelmiin ja koulutuksiin. Kuntoutuskodin puolella on ajatuksena kehittää toipumisorientaatio toimintamallia omassa toiminnassa edelleen. Toipumisorientaatiokoulutukset jatkuvat niin että kaikki Kuntoutuskodin työntekijät ovat toimintamalliin koulutettu. Tavoitteellaan tilannetta, että saadaan mielenterveys- ja päihdeyksikön toiminta sujuvaksi purkamalla jonoja ja kehitetään toimintatapoja hoitotakuun toteutumiseksi.



IKÄIHMISET

Liikunnallinen elämäntapa

Paltamon kunta hyväksyttiin joulukuussa 2021 kolmevuotiseen Voimaa Vanhuuteen -ohjelmaan, jonka tavoitteena oli edistää ikäihmisten hyvinvointia terveysliikunnan keinoin.
<https://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/>

- Mm. ulkoiluystävätoiminta ja ikäihmisten liikuntatapahtumia, kuten Kunnon Kevätpäivä ja Pystyään pystyssä -tapahtumia on järjestetty vuosittain.
- Yhteistyökumppaneina toimivat Ikäinstituutti, Paltamon Eläkeliitto ry ja Kainuun Liikunta ry.
- Paltamon kansalaisopisto on lisännyt kurssivalikoimaansa päiväsaikana tapahtuvia kursseja sekä muokannut niitä eri tasoille ikääntyville sopivimmiksi. Kurssitoiveita huomioidaan edelleen kurssien järjestämiseksi. Yhteistyötä järjestöjen ja yhdistysten kanssa jatketaan edelleen.
- Voimaa Vanhuuteen -ohjelma jatkuu Kainuun alueellisena ohjelmana vuonna 2025.

Paltamon Voimaa vanhuuteen -toiminta 2022-2024



PALTAMO

ONNISTUMISET

- Ulkoiluystävä-toiminta lähtenyt käytiin
- Omasta kunnosta huolehtiminen ollut esillä
- Pysytään pystyssä -tapahtumat
- Kansalaisopiston ryhmiä muokattu erikuntoisille sopiviksi
- Voitas-kurssit toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille
- 250 ikäihmistä sai kunnan jakamat liukuesteet talvella 2023-24
- Vuodelle 2024 saatiin rahoitus Elinvoimaa elintavoilla -hankkeelle, jossa tarjotaan mm. elintapavalmennusta ja liikuntaryhmiä



Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt: hyvinvointiaktivaattori Jenna Härkönen jenna.harkonen@paltamo.fi, Paltamon mentori Heli Starck heli.starck@ikainstituutti.fi



Yksinäisyyden ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Paltamon vanhus- ja vammaisneuvoston toiminta

Vanhus- ja vammaisneuvoston tehtävänä on toimia vaikuttamistoimielimenä Paltamon kunnassa. Avustimme Paltarannan ja Jokirinteen asukkaita retkeilemään Käärmeniemeen, jossa paistimme makkarat ja lauloimme mm. vanhoja kansakoululauluja. Tämä oli vanhusneuvoston toimesta, kuten myös lauluhetket molemmissa paikoissa keväällä ja joulukuussa. Lisäksi vanhusneuvostossa on käyty keskustelua vanhusten hoitokodin saamisesta Paltamoon ja mukana oli kunnanjohtaja Pasi Ahoniemi. Vanhus- ja vammaisneuvosto antoi myös puollon alueelliseen Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan hakemisesta Paltamon kunnassa. Lisäksi neuvosto on tehnyt kuntalaisaloitteita ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Hyvinvointialueen vammaisneuvosto:

Vammaisneuvosto edistää vammaisten osallisuutta sekä huomioon ottamista hyvinvointialueen päätöksenteossa ja kaikissa vammaisia henkilöitä koskevissa asioissa jo valmisteluvaiheessa sekä edistää viranomaisten, vammaisten sekä vammaisjärjestöjen yhteistoimintaa. Kainuussa hyvinvointialueen vammaisneuvosto osallistuu myös alueen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen asioissa, joilla arvioidaan olevan merkitystä vammaisten henkilöiden ja heidän tarvitsemiensa palveluiden kannalta. Tehtävänä on tehdä aloitteita ja antaa lausuntoja sekä kannanottoja Kainuun hyvinvointialueen suunnitelmiin, toimintaan ja tarvittaessa palveluihin. Myös Paltamosta on edustus neuvostossa ja neuvosto vieraili Paltamossa syyskuussa 2024.

Järjestöjen toimintaa

Paltamossa toimii useita ikäihmisiä tavoittavia järjestö- ja yhdistystoimijoita. Toiminnassa tavataan ikäihmisiä eri teemojen merkeissä kuten liikunta, kulttuuri, historia, musiikki jne. ja ne sisältävät asiantuntijavierailuja, joissa käsitellään ajankohtaisia aiheita yhdistyksen toimintaan ja ikäihmisten arkeen liittyen. Seuraavassa on esitelty mm. Paltamon Eläkeläiset ry:n toimintaa. Pelaamme erilaisia pelejä, jotka auttavat liikunnallisesti ja muistia kehittämisen. Ohjelmassa on ollut ko. kautena 2 tilaisuutta, joissa on ollut Puolangan ja Kajaanin yhdistyksistä tutustumisvierailulla, ja hyvinvointiaktivaattori on vieraillut kertomassa ikäihmisten hyvinvoinnista. Monipuolisen liikuntakerhon on käynyt vetämässä Elinvoimaa elintavoilla -hankekoordinaattori. Järjestöt ovat tehneet retkiä mm. Vuolijoen kotiseutumuseoon ja teatteriin. Luontoretkemme kohdistui Vaarankylän kylätalolle ja sen ympäristöön, jossa oli luontoaiheisia tehtäviä ja tietokilpailuja. Osallistuimme kunnan järjestämiin retkiin Rokualle ja Kivesvaaralle, jossa autoimme pyörätuolilla liikkuvia. Osallistuimme Kainuun

yhdistyksien kulttuurikilpailuun Kuhmossa, josta saimme 3. palkinnon runokimarallamme. Lisäksi toiminnassa on ollut muistikerho, jossa on ollut luennoitsija Kainuun muistiyhdistyksestä kahtena päivänä. Järjestettiin Paltalinnassa Kainuun yhdistyksien väliset kulttuurikilpailut. Tuomarina olivat sivistysjohtaja Helena Hynynen ja kansanedustaja Merja Kyllönen.

Yhteistyötä eri toimijoiden välillä on tiivistetty ja toimintaa mahdollistetaan tarjoamalla maksuttomia tiloja. Lisäksi yhdistysten toimintaa tuetaan yhdistyksille suunnatuilla yleis- ja kohdeavustuksilla.

KAIKKI IKÄRYHMÄT

Kulttuurihyvinvointi

Kuntien kulttuuritoimintalaki nostaa kulttuurin kuntalaisten peruspalveluksi. Jokainen kunta määrittää itsenäisesti, mitkä kulttuurin peruspalvelut kuntalaisille tarjotaan. Tavoitteena on, että kunnat ottavat huomioon aikaisempaa paremmin asukkaitensa kulttuuriset oikeudet myös silloin, kun nämä ovat hoitolaitoksessa eivätkä pääse osallistumaan kulttuuritoimintaan.

Kulttuuripalveluiden saatavuudella tarkoitetaan sitä, paljonko ja minkälaisia kulttuuripalveluita kunnassa on tarjolla. Saavutettavuudella tarkoitetaan puolestaan sitä, että kulttuuripalvelut ovat erilaisten ihmisten käytettävissä riippumatta käyttäjien ominaisuuksista.

Kunnan kulttuurihyvinvointitoiminnassa huomioidaan Kainuun kulttuuriohjelma 2022-2025, jonka yhtenä tavoitteena on kainuulaisten hyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin. Toimenpiteinä on mm. tukea kulttuurin saavutettavuutta, parantaa kulttuuripalvelujen ja -tarjonnan näkyvyyttä ja kuntalaisten osallisuutta taiteen ja kulttuurin kokijoina sekä löytää uusia yhteistyömalleja Kainuun kuntien, kulttuuritoimijoiden, asukkaiden ja matkailijoiden kanssa. Kunnan toteuttama kulttuuri- ja tapahtumatuotanto on pääsääntöisesti maksutonta ja toteutuksessa on huomioitu saavutettavuus. Kuntalaisia osallistetaan kulttuuripalvelujen kehittämiseen palautteiden ja kyselyjen avulla. Johdon ja luottamushenkilöiden tietämystä hyvinvoinnin edistämiseen kulttuurihyvinvoinnin näkökulmasta lisätään (esim. laki kuntien kulttuuritoiminnasta ja TEA-viisarin tulokset). Lisäksi seurataan kulttuuripalveluihin osallistuneiden määrää.

Kaikukortti -toiminnalla tuetaan taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien nuorten, aikuisten, perheiden ja ikäihmisten yhdenvertaisia mahdollisuuksia käyttää kulttuuripalveluja, harrastaa taiteen tekemistä ja osallistua kulttuurielämään Suomessa. Tavoitteena on lisätä kulttuuri- ja sote/hyte-alan rakenteellista yhteistyötä ja luoda sille uusia muotoja, tuoda uusia yleisöjä kulttuuritarjonnan piiriin ja tukea sosiaalista kuntoutusta. Kaikukorttia Paltamossa on käytetty valtuustokaudella keväeseen 2025 mennessä 50 kertaa mm. Paltamon kansalaisopistoon. Useimmat kunnan järjestämät tapahtumat ovat pääsääntöisesti maksuttomia.

Paltamossa kulttuurihyvinvointia on edistetty tekemällä myös yhteistyötä Kainuun lasten- ja nuortenkulttuurikeskus Kultturan Matkalla -hankkeen kanssa. Hanke oli kohdistettu Kainuun kuntiin, jotka on luokiteltu harvaan asutun maaseudun alueiksi. Hankkeeseen liittyvää työtä toteutettiin kulttuurikasvatussuunnitelman laajentamisella, jossa kulttuuriyöpajoja järjestettiin hoivakoteihin ja hyvinvointialueen päivätoiminnan asiakkaille. Tällä haluttiin lisätä sote- ja hyte-palveluntuottajien asiakkaiden hyvinvointia, kulttuurihyvinvointia, osallisuutta ja aktiivista kansalaisuutta. Toiminnalla varmistetaan, että kulttuuriin suunnattu julkinen tuki kohdistuu toimintaan, joka on kaikkien, ei ainoastaan hyvinvoivan väestöryhmän ulottuvilla.

Ehkäisevä päihdetyö

Hyvinvointisuunnitelman tavoitteena on edistää kuntalaisen terveyttä ja hyvinvointia ottamalla käyttöön tehokkaat ehkäisevän päihdetyön menetelmät erilaisissa ympäristöissä ja hallinnonaloilla. Kunnan hallinnonalat toteuttavat ehkäisevää päihdetyötä EPT -suunnitelman mukaisesti. Päihdeoloja seurataan, niiden vähentämisestä viestitään ja niihin liittyvää osaamista vahvistetaan.

Kunta tekee yhteistyötä ehkäisevässä päihdetyössä Kainuun hyvinvointialueen, järjestöjen, yhdistysten, seurakunnan ja valtakunnallisen Ehyt ry:n kanssa. Paltamossa kokoontuu myös lasten ja nuorten ehkäisevän päihdetyön tiimi. Paltamon kunta nostaa esiin mielenterveyden ja ehkäisevän päihdetyön teemoja sosiaalisissa medioissa. Ehkäisevän päihdetyön viikkoa vietetään vk 45 marraskuussa ja toimintaa on järjestetty kohdentaen EPT -teemoja varhaisnuorille ja nuorille yhteistyössä koulujen kanssa. Paltamon kunta on savuton kunta, mikä tukee ehkäisevän päihdetyön tavoitteita ja toimintamalleja. Toiminta on vakiintunutta ja sitä jatketaan edelleen. Savuttomuudesta viestitään Paltamon kunnan rekrytointi-ilmoituksissa rekrytoitaessa uusia työntekijöitä. Tulevaisuudessa myös nikotiinittomuus tulee huomioida viestittäessä savuttomuudesta. Valtuustokaudella

poistettiin mm. kirjaston parkkialueen roskakatos, jossa alaikäiset nuoret kävivät tupakoimassa.

3 Keskeiset opit valtuustokaudelta

THL: Hyvinvointikertomukseen kootaan yhteenveto väestön hyvinvoinnista ja terveydentilasta, sen vahvuuksista ja kehittämiskohteista eri lähteistä saatujen tietojen pohjalta. Yhteenveto ja tiedon jalostaminen kuntakohtaiseksi edellyttää poikkihallinnollista yhteistyötä. Asiantuntijoiden yhteistyöllä tuodaan esiin hajallaan olevan tiedon yhteinen merkitys.

Suurin osa paltamolaisista 73 % arvioi elämänlaatunsa erittäin hyväksi tai hyväksi ja neutraaliksi 19,5 %. Elämä Paltamossa on mielekästä ja mukavaa. 7,5 % arvio elämänlaatunsa huonoksi tai erittäin huonoksi. Eri tutkimuksien valossa hyvinvointi- ja terveyserot ovat yhteydessä sosioekonomisiin taustatekijöihin, huono-osaisuuden kasaantumiseen ja köyhyyteen. Sosioekonomisia tekijöitä ovat mm. tulo- ja koulutustaso sekä työttömyysaste. Lisäksi kouluttamattomuus, mielenterveys- ja toimeentulo-ongelmat kasaantuvat helposti ja periytyvät sukupolvelta toiselle. Tästä syystä esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisy on aloitettava aikaisin perheen arjessa, lasten kasvuympäristössä varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja harrastusten piirissä.

Seuraavassa on esitelty yhteenvetoa kuntalaisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä vahvuuksista ja kehittämiskohteista indikaattoritietojen valossa. Yhteenvedossa käytetyt tarkemmat indikaattoritiedot löydät kohdasta indikaattorien ja muun tiedon osoittama hyvinvointi. Tiedot pohjautuvat valtakunnallisiin tilastoihin (tilastokeskus, sotkanet.fi, TEA-viisari ja kouluterveyskyselyn tulokset). Yhteenveto kuvaa väestön tilaa ja elinvoimaa vuosina 2021–2025 niiltä osin, kun niitä on ollut tilastoista saatavissa.

Vahvuudet:

Kunnan elinvoima

- Työllisten osuus Paltamossa on verrattain hyvä.
- Paltamossa pitkäaikaistyöttömien osuus työttömistä on 21,5 %, kun esim. Kajaanissa se on 25,3 %, Kuhmossa 24 %, Suomussalmella 26,3% jne. Ainoastaan Sotkamossa ja Ristijärvellä pitkäaikaistyöttömien osuus työttömistä työnhakijoista on pienempi kuin Paltamossa. Pitkittyneen työttömyyden seuraamuksina voi olla mm. työ- ja toimintakyvyn rapautuminen, hyvinvoinnin heikkeneminen ja lisääntyvät terveysongelmat sekä mahdollinen päihteiden käytön lisääntyminen.
- Lasten pienituloisuusaste on hieman noussut. Pienituloisuusaste vaikuttaa perheen taloudelliseen tilanteeseen ja näin ollen hyvinvointiin. Kunnan yleinen pienituloisuusaste on myönteisesti laskenut, mutta se on kuitenkin lasten pienituloisuusastetta suurempi, joka tarkoittaa sitä, ettei lapsiperheiden suhteellinen tuloasema ole keskimääräistä heikompaa.
- Toimeentulotukea saaneiden kotitalouksien määrä on vähentynyt.
- Kulttuurin edistämiseen sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävään kulttuuritoimintaan liittyvät asiat on huomioitu kuntastrategiassa, kuten kulttuurikasvatussuunnitelma 2022–2025 ja Kainuun kulttuuriohjelma 2025.
- Kulttuuripalvelut ovat saavutettavia ja pääsääntöisesti maksuttomia. Käytössä on Harrastamisen Suomen malli ja Kaiku-kortti.
- Yhteistyö paikallisten ja alueellisten kulttuuritoimijoiden kanssa toimii hyvin niin suunnittelun kuin toteutuksen näkökulmasta. Paltamon kunta kuuluu kulttuurihyvinvointia edistävään Taikusydän -verkostoon.

Lapset, nuoret, lapsiperheet ja nuoret aikuiset

- Lapsiperheiden pienituloisuusaste on pienentynyt 2021 vuoden 15,6 %:sta 2023 vuoden 14,1 %:iin. Lapsiköyhyys on merkittävä lastensuojelun ja huono-osaisuuden riskitekijä.
- Paltamon monitoimikeskuksen tiloissa toimii päiväkotia, ala- ja yläkoulu, lukio, nuorisotila ja kansalaisopisto. Tiloja käyttävät myös yhdistykset ja seurakunta. Tilat luovat edellytyksiä hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Syrjäytymisriskissä (ei työssä, ei opiskele, ei ole varusmiespalveluksessa) olevat 18 - 24-vuotiaat, % vastaavan ikäisistä määrä on laskenut 18,2 %, joka on vertailukuntien alhaisin luku.
- Paltamossa kodin ulkopuolelle sijoitettujen määrä on hieman laskenut ja luku 1,7 on toiseksi alin suhteessa vertailukuntiin Kainuun luvun ollessa sama kuin Paltamossa.
- Koulun toiminnassa on oppilaista koostuva ruokaraati, joka kokoontuu 1-3 krt vuodessa. Kouluissa on tukioppilastoimintaa.
- Ylipainon % 8. ja 9. luokan oppilaista on laskenut, joskin tulos on vielä vertailussa muihin kuntiin aika korkea.

- Lasten ja nuorten Move! -mittauksissa (5. lk. 52,4 % ja 8. lk. 40 % oppilaista on heikko fyysinen toimintakyky) on ollut kokonaisuudessaan valtuustokaudella hieman myönteistä kehitystä, joskin prosenttiluvut ovat vielä suuria.
- Nuorten 13-17-vuotiaiden nuorisopsykiatrian avohoitokäynnit ovat laskeneet vuoden 2021 luvusta 1852 vuoden 2023 lukuun 993. Koko Kainuussa vastaava luku on 1123.

Työikäiset

- Toimeentulotukea saaneiden osuus Paltamossa on laskenut hieman edellisvuosista ollen 1,9 % vuonna 2021 ja 1,3 % vuonna 2023. Suhteessa vertailukuntiin luku on kuitenkin suurempi kuin useammassa muussa kunnassa, Kainuun luku on 1,5 %.
- Työkyvyttömyyseläkettä saavien määrä on ollut 13,5 % vuonna 2021 ja se on laskenut 12,9 % vuonna 2023.
- Paltamossa sairauspäivärahaa 16-64-vuotiaina saaneiden määrä on laskenut vuonna 2022 luku oli 300,1 tuhatta vastaavan ikäistä kohti, kun se vuonna 2023 oli 123,8. Kainuussa luku oli 113,4.
- Maksuttoman kuntosalin kulkuoikeuksien määrä on kasvanut. Keskimääräiset käyntimäärät ovat nousseet. Vuonna 2022 niitä oli 7698 eli keskimäärin 642/kk ja 21/päivä ja vuonna 2024 niitä oli 9056 eli keskimäärin 755 /kk ja 25/päivä. Kunta on tukenut liikkujia mm. liikunnallisen elämäntavan hankkeilla ja Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmalla, joiden tavoitteena on ollut tukea mm. vähänliikkuvia kuntalaisia aloittamaan liikunnallinen elämäntapa.
- Kansalaisopiston liikuntakurssien osallistujamäärät ovat nousseet. Kursseja oli vuonna 2022 yht. 44 kpl. netto-opiskelijamäärä Paltamon liikuntakursseilla oli 223 henkilöä. Vuonna 2024 niitä oli 51 kappaletta. Opiskelijamäärä Paltamon liikuntakursseilla oli 258 henkilöä.

Ikäihmiset

- Kotona asuvien 75 vuotta täyttäneiden osuus on noussut koko tarkastelujaksolla. Määrä on 92 % vastaavan ikäisestä väestöstä.
- Säännöllisen kotihoidon piirissä olevien yli 75-vuotiaiden asiakkaiden määrä on laskenut. Heitä oli vastaavan ikäisestä väestöstä 20,5 % vuonna 2021 ja 17,6 % vuonna 2023.
- Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset ovat hieman vähentyneet 65-vuotta täyttäneillä. Kunta on jakanut valtuustokaudella liukuesteitä ja hiekoituspelejä ikääntyneille.

Kaikki ikäryhmät

- Paltamon ikävakioitu sairastavuusindeksi on hieman laskenut.
- Alkoholijuomien myynti asukasta kohti 100 %:n alkoholina on tarkastelujaksolla laskenut, joskin se on vielä vertailukuntien toiseksi suurin.
- Poliisin tietoon tulleet henkeen ja terveyteen kohdistuneet rikokset / 1 000 asukasta ovat laskeneet.

Kehittämiskohteet:

Kunnan elinvoima

- Väestöllinen huoltosuhde on noussut 86,9:stä 93,3:een. Huoltosuhde ilmaisee, kuinka monta alle 15-vuotiaasta ja 65 vuotta täyttänyttä on sataa 15-64-vuotiaasta (työikäistä) kohti. Työikäisten työkykyisenä pysyminen on tärkeää.
- Kulttuurihyvinvoinnin edistämisen vakiinnuttaminen osaksi hyvinvoinnin edistämistä sitouttamalla siihen johtoa ja luottamushenkilöitä, vahvistamalla kunnan ja paikallistoimijoiden yhteistyötä, seuraamalla kulttuuripalvelujen tarjontaa ja osallistuneiden määrää sekä huomioimalla vähemmistö- ja erityisryhmien tarpeita kulttuuritoiminnan suunnittelussa.

Lapset, nuoret, lapsiperheet ja nuoret aikuiset

- Paltamolaisista 4. ja 5. luokkalaisista erittäin tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä elämänsä määrää on laskenut vuoden 2021 tuloksesta 90,2 % vuoden 2023 tulokseen 81,3 %. Hienoista laskua on tapahtunut myös

yläkoululaisilla.

- Keskinäiseksi terveydentilansa kokevien 8.-9.lk määrä on noussut 31,5 %. Määrä on verrattain suuri vielä Paltamon osalta.
- 0-17-vuotiaat kodin ulkopuolelle sijoitettujen, % -osuus vastaavan ikäisestä väestöstä on laskenut 2021 vuoden 2,1 % vuoden 2023 1,7 %. Lastensuojelun ilmoitusten lukumäärä vuodessa on taas noussut vuoden 2021 luvusta 78 vuoden 2023 lukuun 103.
- Huolta aiheuttaa 8-9lk kokemus terveydentilastaan, koululounaan poisjättäminen ja kiusaaminen, jonka luvut Paltamossa ovat vielä korkealla. Myös raittius on vähentynyt lukuun 49,1 %. Tupakointi on vähentynyt, joskin se on vielä verrattain korkealla ja myös nuuskaus on lisääntynyt. Nikotiinituotteiden käytöstä ei ole saatavilla vielä tarkempaa tietoa.
- Korkeintaan yhden tunnin hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla viikossa liikuntaa harrastavien määrä on lisääntynyt. Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan 13-18-vuotiaiden tulee liikkua 1-1½ tuntia päivässä. Move!-mittaustuloksen mukaan 5. luokkalaisista 52,4 %:lla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.
- Koulukiusattuna tai osallistunut koulukiusaamiseen on laskenut hienoisesti yläkouluikäisten keskuudessa 49,2 % vuoden 2021 ja 38,2 vuoden 2023 välillä, mutta tulokset ovat kouluterveyskyselyssä vielä korkealla verrattuna muuhun Kainuuseen ja koko maahan.
- Kiusattuna oleminen ja kiusaaminen on lisääntynyt erityisesti 4. ja 5. lk kouluterveyskyselyn tuloksissa. Kiusaamisen ennaltaehkäisy ja yhteistyö eri toimijoiden kanssa on tärkeää. Yhteisöllisyyttä, osallisuutta sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja tulee edistää kouluissa. Kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelma on päivitetty kouluissa valtuustokaudella ja kouluissa on aloitettu SÖPU-tiimien toiminta. Kiusaamisen ennaltaehkäisyn kysely on toteutettu huoltajille ja oppilaille keväisin.
- Lasten ja varhaisnuorten mielenhyvinvointiin liittyvät haasteet ovat kasvaneet, mikä ilmenee psykiatrian lasten 0-12-vuotiaiden erikoissairaanhoidon tilastoista sekä mielenterveyden häiriöihin sairaalahoitoa saaneiden 0-17 vuotiaat / 1000 vastaavan ikäistä kohti määrää. Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn tulokset ovat yhteneväisiä tähän liittyen mm. vähintään lievää ahdistusoireita kokevien määrä oli Paltamossa 38,3 %, kun koko maassa tulos oli 26,9 % 4. ja 5. lk. oppilailla.
- Nuorissa huolta aiheuttaa alkoholin, tupakointi ja nuuskan / nikotiinituotteiden ja energiajuomien käyttö. Myös elintavat ja harrastamattomuus yläkouluikäisillä huolestuttavat.

Työikäiset

- Aikuisten mielenterveyden avohoitokäyntien indeksit ovat vertailukuntiin verrattuna korkeimmat ja huomattavasti yli muiden. Mielenterveyden haasteet ovat kokonaisuudessaan myönteisesti hieman laskeneet, mutta luku on vielä vertailukuntiin ja Kainuuseen verrattuna korkein. Myös psykiatrian laitoshoidon 25-64-vuotiaat potilaat tuhatta vastaavan ikäistä kohden ovat nousseet.
- Työkyvyttömyyseläkettä saavien osuudet olivat suurimmat tuki- ja liikuntaelinten, sidekudosten sairauksien ja verenkiertoelinten sairauksien vuoksi. Myös vertailukunnissa Paltamo sijoittuu toiseksi Puolangan jälkeen. Tämä kertoo siitä, että kohdennettuja toimia tuki- ja liikuntaelinvaivoihin liittyen tarvitaan.

Ikäihmiset

- Ikäihmisten indikaattoritiedoista voidaan todeta, että huolenaiheita on psykiatrian laitoshoidon hoitopäivät 75 vuotta täyttäneillä / 1 000 vastaavan ikäistä kohden ovat nousseet. Kehitettävää löytyy myös ikääntyneiden ravitsemusterveyden edistämiseen liittyen. Osa tuloksista taas kielii myönteisistä muutoksista kuten vähentyneet kaatumiset ja niihin liittyvien hoitjaksojen määrät.
- Ikäihmisten toimintakykyisyyttä on tärkeää tukea.
- Indikaattori ilmaisee enintään 500 metrin etäisyydellä päivittäistavarakaupasta asuvien 75 vuotta täyttäneiden prosenttiosuuden, joka on 14 % Paltamossa. Tämä kuvaa päivittäistavarakauppojen saavutettavuutta ja sitä, että yli 75-vuotiaista suurin osa (86 %) asuu yli 500 m päässä niistä.

Kaikki ikäryhmät

- Äänestysaktiivisuus kuntavaaleissa vuonna 2021 oli 49,5 %. Tulos on laskenut edellisistä vaaleista.
- Lakisääteistä vaikutusten ennakkoarviointia ei ole otettu käyttöön Paltamon kunnanhallituksen ja -valtuuston päätöksenteossa.
- Suhteessa muuhun maahan ja Kainuuseen Paltamossa alkoholin kulutus on korkealla, joskin se on hieman laskenut. Alkoholin käytön lisääntyminen lisää myös riskitekijöitä liikenneonnettomuuksiin, tapaturmiin ja väkivaltaan.
- Poliisin tietoon tulleet liikenneturvallisuuden vaarantamiset ja liikennerikkomukset / 1 000 asukasta

kohden ovat laskeneet samoin kuin rattijuopumusten määrät, joskin ne ovat vielä molemmat toiseksi korkeammalla verrattaessa muihin vertailukuntiin.

- Poliisin tietoon tulleet henkeen ja terveyteen kohdistuneet rikokset 1000/asukasta kohden ovat hieman laskeneet ollen 2021 vuonna 6,6 ja 2023 vuonna 5,9. Alkoholin ja väkivallan yhteys liittyy nimenomaan alkoholihumalan ja väkivallan yhteyteen. Väkivallan riski kasvaa vuorovaikutustilanteissa, joissa osapuolet tai ainakin joku paikallaolijoista on humalassa. Kohtuukäyttö ei lisää väkivaltaisen käyttäytymisen todennäköisyyttä.
- Päihdehuollon avopalveluissa 1000/asukasta kohden asiakasmäärät ovat nousseet edellisvuodesta, joskin määrä on hienoisesti pienempi kuin valtuustokauden alussa 8,8 % vuonna 2021, 5,8 % vuonna 2022 ja 8,2 % vuonna 2023.
- Huono-osaisuudella tarkoitetaan moniulotteisia hyvinvointivajeita, jotka liittyvät elintasoon, elämänlaatuun ja elämäntapaan. Sitä mittaavat eri indikaattorit kuten toimeentulo-, päihteisiin, mielenterveyteen ja työllisyyteen liittyvät indikaattorit. Paltamon huono-osaisuuden kokonaisindikaattori on muihin vertailukuntiin laskenut. Vaikka huono-osaisuuden indikaattori on laskenut, se herättää huolta alla olevien seikkojen vuoksi.
- Tarkemmin tarkasteltuna korkeimmat luvut näyttäytyvät huono-osaisuuden taloudellisissa yhteyksissä, joita on mitattu mm. seuraavilla indikaattoreilla: täydentävällä toimeentulotuella, kunnan osarahoittamalla työmarkkinatuella, aikuisten mielenterveyspalveluiden avohoitokäynneillä, lastensuojelun laitos- ja perhehoidon nettokäyttökustannuksilla sekä päihteiden vuoksi terveyskeskuksen ja sairaaloiden vuodeosastoilla hoidettujen potilaiden suhdeluvulla.

YHTEENVETO

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden ennaltaehkäisevään työhön tulee kiinnittää huomiota kaikilla hallinnonaloilla. Alla on nostoja valtuustokaudesta. Hyvinvointikyselyn vastauksiin peilaten maailman tilanne ja toudelliset huolet ovat nousseet kuntalaisten hyvinvointiin vaikuttaviksi tekijöiksi. Paltamo on turvallinen ympäristö, jossa luonto ja harrastusmahdollisuudet ovat lähellä. Väestön osalta ikääntyneiden osuus tulee lisääntymään. Tätä olisi hyvä huomioida eri palvelualueilla. Erityisesti elintapojen parantaminen, kuten ravitsemusterveyden edistäminen, on tärkeää verenkiertoelinten sairauksien ennaltaehkäisyssä.

Monitoimikeskus valmistui 2021 ja uusiin tiloihin muutettiin vuoden 2021 aikana, investointi on kaikkinaensa noin 8 milj. euroa. Valtuustokauden aikana 2022-2025 monitoimikeskuksen toimet ovat vakiintuneet osaksi monialaista yhteistyötä, jonka alla toimivat niin varhaiskasvatus, perusopetus, kansalaisopisto kuin vapaa-aikaan liittyviä toimintoja. Oppilashuollon henkilöstö on tehnyt ja tekee edelleen työtä koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Korpitien monitoimikeskuksessa toimii mm. ruokaraati, joka koostuu perusopetuksen, esiopetuksen ja Paltamon lukion jokaisen vuosiluokan oppilaista. Liikkumattomuuden lisääntyminen herättää huolta.

Kunnan kulttuurikasvatussuunnitelmaa on toteutettu osana opetussuunnitelma. Tavoitteena on ollut luoda kunnassa raami systemaattiselle koulun ja kulttuuritoimijoiden yhteistyölle, taata kulttuurikasvatusta tasa-arvoisesti ja tavoitteellisesti, tukea opetussuunnitelman tavoitteita, tuoda uusia oppimisympäristöjä ja tukea opetuksen perustehtävää niin varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa kuin toisella asteella. Kulttuuritoimijat ovat rikastuttaneet lasten ja nuorten arkea.

Kiusaaminen on muuttunut vaikeammaksi ilmiön tullessa somekanavien kautta myös vapaa-ajalle. Kiusaamisen kerrannaisvaikutukset suuntautuvat aikuisuudessa lähisuhdeväkivaltaan sekä mielenterveysongelmiin. Koulujen henkilökunta tekee ennaltaehkäisevää työtä ja puuttuu kiusaamisiin ohjeiden mukaisesti. Kouluissa on otettu käyttöön Sotu-toiminta (sovitaan puhumalla). Kiusaamisen ennaltaehkäiseminen vaatii toimia jokaiselta aikuiselta. Paltamossa toimintaa tehdään myös yhteistyössä kiusaamisen ehkäisyn työryhmässä, jossa on mukana monialaisesti toimiva ammattilaisten joukko. Työryhmä on seurannut kiusaamista mm. vuosittaisilla huoltajien kyselyillä. Ennaltaehkäisyä voidaan tehdä tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelulla varhaisesta lapsuudesta lähtien. Valtuustokaudella on osallistuttu mukaan useaan hankkeeseen (Mieli ry:n Hyvän mielen koulu/vaka, Kate- hanke ja Kestävän Kasvun Kainuu II), jossa on edistetty edellä mainittuja taitoja mielen hyvinvoinnin saralla. Tukioppilaat ovat järjestäneet tapahtumia ja toimintaa. Valtuustokaudella tehtiin hakemus mm. Nutu- ja Nuoku -hankkeille (nuorten tukena ja nuorisotyö kouluissa), jonka avulla palkattiin koulunuorisotyöntekijä 2023-2025. Kunta-aloitteen perusteella on palkattu koulutsemppari, joka työskenteli lukuvuoden 2022-2023 toukokuun loppuun saakka. Mielen hyvinvointiin teemat ovat olleet aktiivisesti esillä ja se vaatii systemaattista toimintaa kaikkia ikäryhmiä huomioiden, jolloin mielen hyvinvoinnista tulee kasvaville sukupolville arkea.

Valtuustokaudella päivitettiin Paltamon kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelma. Varhaiskasvatuksessa on luotu LOKSU (loukkaavan käytöksen ehkäisyn suunnitelma). LOKSU on laadittu varhaiskasvatuksen yhteiseksi toimintamalliksi loukkaavan käyttäytymisen ehkäisemiseen ja siihen puuttumiseen. Kiusaamisen ennaltaehkäisyyn liittyen on järjestetty tapahtumia ja vierailuja, kuten Tänään koulun jälkeen -esitys, Paleface, Moninaisuus- ja Et ole yksin -viikko!

Paltamon työttömyysaste on laskenut työllisyyden edistämisen kuntakokeilun aikana tasaisesti vuodesta 2022 alkaen ollen vuoden 2023 lopussa neljänneksi alhaisin Kainuussa ja vuoden 2024 lopulla toiseksi alhaisin Kainuussa heti Sotkamon jälkeen. Marraskuussa 2024 Paltamon työttömyysaste oli 9,9 %. Kunnan maksuosuus työmarkkinatukimaksuista on myös pienentynyt alle puoleen vuosien 2022-2023 aikana aikaisempiin vuosiin verrattuna. Vuoden 2024 aikana työmarkkinatukimaksuissa on tapahtunut kuitenkin lievää nousua edelliseen vuoteen verrattuna yleisen taloustilanteen vuoksi mutta taso on kuitenkin edelleen noin puolet kuntakokeilua edeltävästä tasosta. Kunnan työllisyyspalvelut ohjaavat aktiivisesti työttömiä työttömien terveystarkastuksiin, palveluihin ja valmentavat työttömiä työnhakijoiksi. Paltamon kunta on osallistunut Kainuun työllisyyden edistämisen kuntakokeiluun, joka käynnistyi maaliskuussa 2021. Kuntakokeilun aikana asiakkaat on tavattu henkilökohtaisesti ja ohjattu asiakaslähtöisesti palvelutarpeen mukaisiin työllistymistä edistäviin- tai muihin palveluihin. Kuntakokeilut päättyivät vuoden 2024 lopussa ja samalla TE-toimistot lakkasivat olemasta, kun TE-palvelut siirtyivät osaksi kuntien palveluja. Paltamon kunta on mukana Kainuu-Koillismaan työllisyysalueessa, jonka vastuukuntana toimii Kajaanin kaupunki. Paltamon kunta on tehnyt Kajaanin kaupungin kanssa toimivallansiirtosopimuksen ja sen pohjalta Paltamon kunta tuottaa henkilöasiakas ja työnvälityspalvelut Paltamon, Hyrynsalmen ja Ristijärven työnhakija-asiakkaille. Työnvälityspalveluja tarjotaan lähipalveluna kaikkien kolmen kunnan kunnantalolla.

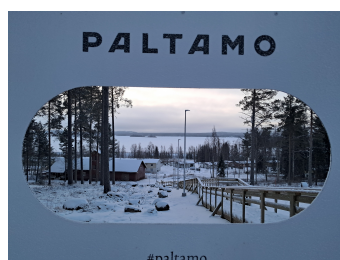
Väestön ikäjakauman mukaan Paltamon huoltosuhde on korkea 93,3, mikä tarkoittaa sitä, että työikäisen väestön hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen olisi hyvä tulevaisuudessa suunnata ennaltaehkäiseviä toimia. Työikäisten työkykyisinä pysyminen on tärkeää; etenkin kun tuki- ja liikuntaelinvaivojen vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavien määrät ovat nousseet 2,9 % --> 3,5 %. Paltamon kunta on ollut myös valtuustokaudella mukana Voimaa Vanhuuteen -mentorointiohjelmassa, jolla on tuettu ikääntyneiden toimintakykyisyyttä liikunnan avulla. Toimintakykyisenä pysyminen mahdollisimman pitkään tukee hyvinvointia.

Mielenterveyden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavien määrä on myönteisesti hieman laskenut valtuustokaudella 5,8 % --> 5,3 %. Paltamon kunta on osallistunut mukaan Kajaanin ammattikorkeakoulun KATE-hankkeeseen, jolla on vahvistettu mielenterveysosaamista kunnissa. Lisäksi mielen hyvinvointiin on kiinnitetty huomiota osallistumalla muihin mielenhyvinvointia edistäviin hankkeisiin perusopetuksessa ja varhaiskasvatuksessa.

Liikunta- ja ravitsemusneuvontaa/elintapavalmennusta on järjestetty ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä kuntalaisille kunnan Sykettä sydämeen- ja Elinvoimaa elintavoilla -hankkeen avulla. Hankkeita on rahoittanut Paltamon kunta yhdessä aluehallintoviraston kanssa. Toimintoja on ollut niin ryhmille kuin yksilöillekin eri ikäryhmiä huomioiden. Erityisesti toimia on pyritty kohdentamaan vähänliikkuville kuntalaisille matalankynnyksen palveluina. Monitoimikeskuksen alakerrassa on maksuton kuntosali, jossa on otettu huomioon esteettömyys. Hankkeissa on järjestetty kuntalaisille kuntosaliohjausta ja -opastusta, jolla on kannustettu ja tuettu omaehtoiseen liikkumiseen. Kainuun hyvinvointialueen liikuntaneuvonnassa asiakaskontakteja on ollut vähemmän. Palvelu on tarkoitettu erityisesti niille kuntalaisille, joilla on joku taustatekijä, joka vaatii fysioterapia-ammattilaisen antamaa ohjausta. Kainuun HVA:n liikuntaneuvonta tarjoaa myös matalan kynnyksen elintapaohjausta, jonne ohjaututaan terveydenhuollon ammattilaisen lähettämänä.

Huumeita käyttäviä Paltamossa on. Koulutusta ja tukea ehkäisevään päihdetyöhön on tarjolla Ehyt ry:n sekä Kainuun hyvinvointialueen Paltamon mielenterveys- ja riippuvuuksien hoidon kautta. Alkoholin kulutus Paltamossa on hieman laskenut, joskin se on vielä verrattain muihin kuntiin korkea. Ehkäisevää päihdetyötä tulee suunnata kaikille ikäryhmille, sillä usein erilaiset tupakan, nikotiinin ja päihteiden haittavaikutukset lisäävät riskiä moniin eri terveyttä heikentäviin sairauksiin ja tapaturmien sekä onnettomuuksien todennäköisyyksiin.

Kunnat ja Kainuun hyvinvointialue tekevät yhdessä yhdyspintatyötä HYTETU -työn edistämiseksi. Yhteistyötä on tehty valtuustokaudella aktiivisesti eri toimijoiden kuten järjestöjen ja kunnan sekä HVA:n välisenä yhteistyönä. Tätä ovat vauhdittaneet erilaiset kehittämishankkeet, joissa Paltamon kunta on ollut aktiivisesti mukana. Konkreettisista yhdyspintatoimista toimista tulee edelleen sopia ja rajapintoja aukaista. Haasteena on resurssien riittävyys muuttuvassa sosiaali- ja terveystalouden toimijaverkossa. Työtä tulee myös suunnata ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin ja niveltäviin korjaavan työn rinnalla.



5 Hyvinvoinnin edistämisen erillisohjelmat ja -suunnitelmat

Valtakunnalliset ohjelmat

Vahva ja välittävä Suomi Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma (20.6.2023 alkaen)
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165042>

Suomi Liikkeelle ohjelma: <https://okm.fi/suomi-liikkeelle>

Liikkuva varhaiskasvatus ohjelma: <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi>

Liikkuva koulu – valtakunnallinen liikkuvakouluohjelma: <https://www.liikkuvakoulu.fi/>

Ikiliikkujat – ohjelma <https://www.ikainstituutti.fi/ikiliikkuja/>

Liikkuva aikuinen: <https://liikkuva aikuinen.fi/etukeno-verkkotapahtumat/>

[Ohjeistus liikuntaneuvonnan koordinoointiin sote-uudistuksen toimeenpanossa - Liikuntaneuvonta](#)

Kansallinen luonnon virkistyskäytön strategia 2030: Toimintaohjelma 2023-2025: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-361-969-2>

Opetushallitus: Kiusaamisen vastainen työ | Opetushallitus (oph.fi) Kiusaamiseen puuttuminen on lakiin kirjoitettu velvoite, varhaiskasvatuslaki, perusopetuslaki. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kiusaamisen-vastainen-tyo>

Opetushallitus: Kiusaamisen vastainen työ kouluissa tai oppilaitoksissa: Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa (oph.fi) <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/kiusaamisen-vastainen-tyo-kouluissa-ja-oppilaitoksissa>

Väkivallaton lapsuus Toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020–2025
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161899>

Päihde- ja riippuvuusstrategia. Yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030. Sosiaali- ja terveysministeriö 2021. saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/163002>

Ehkäisevä päihdetyö THL 2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144684/URN_ISBN_978-952-343-825-5.pdf

Sosiaali ja terveysministeriö lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäiseminen: <https://stm.fi/lahisuhde-ja-perhevakivalta>

Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen. Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3746-8>

Ehyt ry. EHYT on asiantuntijajärjestö, tukija ja vaikuttaja, joka tekee tutkittuun tietoon perustuvaa päihdepolitiikkaa ja päihdeyhteistyötä alueen toimijoiden kanssa. <http://www.ehyt.fi/>

Pakka-toimintamalli : Yhteistyöllä tehoa paikalliseen alkoholi-, tupakka- ja rahapelihaittojen ehkäisyyn. THL (terveyden ja hyvinvoinnin laitos) 2015. [viitattu 12.4.2021] saatavissa: Pakka-toimintamalli : Yhteistyöllä tehoa paikalliseen alkoholi-, tupakka- ja rahapelihaittojen ehkäisyyn (julkari.fi) <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201402201556>

Neuvokasperhe -menetelmä: <https://neuvokasperhe.fi/> ja Kokoava: Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen

Terve Kunta -verkosto: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/kansallinen-tuki-ja-verkostot/terve-kunta-verkosto>

Turvallisuutta kaikkialla - paikallisen ja alueellisen turvallisuussuunnittelun kansalliset linjaukset
<https://sisainenturvallisuus.fi/turvallisuussuunnittelu>

Kainuun alueen ohjelmat

Alueellinen hyvinvointikertomus 2022 ja -suunnitelma 2023-2025:
<https://hyvinvointialue.kainuu.fi/sites/sote.kainuu.fi/files/documents/library/2024-01/Alueellinen%20hyvinvointikertomus%202022%20ja%20suunnitelma%202023-2025.pdf>

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2022–2025: [https://kainuunhyvinvointialue.cloudnc.fi/fi-FI/Toimielimet/Aluehallitus/Kokous_14112022/Arvokas_ja_onnellinen_lapsuus_Kainuussa_\(2115\).pdf](https://kainuunhyvinvointialue.cloudnc.fi/fi-FI/Toimielimet/Aluehallitus/Kokous_14112022/Arvokas_ja_onnellinen_lapsuus_Kainuussa_(2115).pdf)
file:///C:/Users/Harkjen2/Downloads/Kainuun_lasten_ja_nuorten_hyvinvointisuunnitelma_2022_2025%20(3).pdf

Opastava suunnannäyttäjä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen eli HYTE-työhön:
file:///C:/Users/Harkjen2/Downloads/hyte-opas-final-7.7.2022-%20(1).pdf

Politiikkasuositus (UEF 2022) Ikäihmisten hyvinvoinnin edistämisessä on kiinnitettävä huomiota kotona asumisen tukemiseen sekä digitaalisten palvelujen ja osallistavan toiminnan saatavuuteen ja saavutettavuuteen: https://innokyla.fi/sites/default/files/2022-08/UEF_Kainuu_politiikkasuositus_saavutettava.pdf

Kainuun kulttuuriohjelma 2022-2025:
https://kainuunliitto.fi/assets/uploads/2022/05/KainuunKulttuuriohjelma_web_Final_Kainuunliitto_25.4.2022.pdf

Kainuun Liikkumisohjelma Liikkumislupaus 2030 :<https://kainuunliikunta.fi/kainuun-liikkumisohjelma/>

Paltamon kunnan omat ohjelmat

Paltamon kunnan hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2022–2025:
<http://paltamo10.oncloudos.com/kokous/2022185-8-8578.PDF>

Kuntastrategia Paltamo – ketteräliikkeinen edelläkävijä <https://www.paltamo.fi/media/yrityspalvelut/paltamon-kuntastrategia-2022-2030.pdf>

Varhaiskasvatussuunnitelma: <https://www.paltamo.fi/media/varhaiskasvatuksen-asiakirjat-ja-kuvat/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2022.pdf>

Kulttuurikasvatussuunnitelma: https://www.paltamo.fi/media/kulttuuri-ja-tapahtumatuotanto/paltamon-kunnan-kulttuurikasvatussuunnitelma-2021-kunnanhallitus_08112021.pdf

Kiusaamisen vastainen suunnitelma: <https://www.paltamo.fi/media/korpitien-koulu/kiusaamisen-vastainen-suunnitelma-paltamon-kunnan-kouluissa-ja-oppilaitoksissa.pdf>

Elinvoimaa elintavoilla -hanke 2024-2026