

OSA 2 Hyvinvointisuunnitelma 2026–2029

Parasta
Paltamossa on
Yritykset



Parasta Paltamossa on
Kesä ja järvi



Parasta
Paltamossa on
Maisema



Parasta Paltamossa on
Läksyt



Parasta Paltamossa on
Kylä

Sisällysluettelo

Johdanto	3
Hyvinvointia ja terveyttä edistävät painopisteet kuntastrategian vuosina 2026–2029	5
Suunnitelma toimenpiteistä	6
Menetelmiä ja toimia vuosille 2026–2029	11
LAPSET, NUORET JA LAPSIPERHEET.....	11
Mielen hyvinvoinnin edistäminen.....	11
Ruokakasvatus	12
Fyysinen toimintakyky	13
Kouluviihtyvyys ja turvallisuus	14
Nuorisovaltuusto ja Lasten parlamentti	17
Kainuun Opiston nuorisotyö.....	17
Kulttuurihyvinvointi	18
Etsivä nuorisotyö Paltamossa	18
TYÖIKÄISET	19
Työllisyys	19
Liikunnallinen elämäntapa	20
Aikuissosiaalityö ja osallisuuden edistäminen sekä huono-osaisuuden vähentäminen	20
Aikuisten paltamolaisten mielenterveys- ja päihdepalveluiden tavoitteet ja toimenpiteet	21
IKÄIHMISET	22
Ikääntyvän väestön toimintakyvyn suunnitelma	22
Paltamon vanhus- ja vammaisneuvoston toiminta	23
Hyvinvointialueen vammais- ja vanhusneuvosto	24
KAIKKI IKÄRYHMÄT	24
Kulttuurihyvinvointi	24
Arjen turvallisuussuunnitelma.....	25
Ehkäisevän päihdetyön suunnitelma	26
Hyvinvoinnin edistämisen erillisohjelmat ja suunnitelmat	30

Johdanto

Hyvinvoinnin edistäminen on kuntien toimintaa ja siihen liittyvät raportointi- sekä suunnitelmavelvoitteet perustuvat lainsäädäntöön ja kansallisiin sekä kansainvälisiin ohjelmiin Kuntalain (410/2015 1) ja Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämislain (612/2021 6) mukaisena perustehtävänä ja poikkihallinnollisena kokonaisuutena. Paltamon hyvinvointisuunnitelma linjaa kuntastrategiaan pohjaten valtuustokaudelle 2025–2029 hyvinvointia edistäviä tavoitteita ja toimenpiteitä kuntalaisten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edellytysten luomiseksi ja edistämiseksi sekä tarjoaa tietopohjaa päätöksenteon ja suunnittelun tueksi. Jokaisella kuntalaisella on kuitenkin omaan vastuuseen perustuva rooli hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edellytysten hyödyntämiseksi.

Paltamon kunnan hyvinvointikertomuksen ja suunnitelman ensimmäinen osa [laaja hyvinvointikertomus 2022–2025](#) julkaistiin keväällä 2025. Julkaistu hyvinvointikertomus on tietopohjainen kuvaus paltamolaisten hyvinvoinnista ja hyvinvointityön toimenpiteistä ja niiden vaikutuksista valtuustokaudella (2022–2025). Kertomus nostaa myös esiin tarpeita kohdentaa toimintoja eri hyvinvoinnin osa-alueisiin tukemaan kuntalaisten hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta tulevaisuudessa.

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. Ehkäisevän päihdetyön järjestämistä koskeva laki (523/2015) velvoittaa kunnat organisoimaan ehkäisevän päihdetyön alueellaan.

Hyvinvointisuunnitelma osa 2 on kuntastrategian alainen, eri hallinnonaloja koskettava asiakirja, joka perustuu hyvinvointikertomuksen tietoihin. Hyvinvointisuunnitelmaan on sisällytetty lakisääteinen suunnitelma ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämiseksi, lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma sekä ehkäisevän päihdetyön suunnitelma, arjen turvallisuuden suunnitelma ja kulttuurihyvinvointia edistävä toiminta, jotka ovat läpileikkaavina asiakirjassa.

Hyvinvointisuunnitelmassa on hyödynnetty Kainuun alueellisia ohjelmia ja suunnitelmia, johon Paltamon kunta on sitoutunut mukaan: Kainuun alueellisen hyvinvointisuunnitelman tavoitteena on sujuva ja turvallinen arki Kainuussa sekä tavoitteellinen yhteistyö hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi. Kainuun ravitsemussuunnitelma, Kainuun Liikkumisohjelma ja Kainuun Mielen hyvinvoinnin ohjelma sekä suunnitelma Kainuun ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämiseksi luovat tavoitteita ja toimenpiteitä eri hyvinvoinnin osa-alueita edistäville toimenpiteille. Myös Kainuun maakuntaohjelma nostaa hyvinvoivan ja tasa-arvoisen Kainuun yhdeksi tavoitteekseen.

Lisäksi erillinen Paltamon kulttuurikasvatussuunnitelma luo raameja kulttuurihyvinvoinnin kohdentamiseksi lapsille ja nuorille. Viisaan liikkumisen suunnitelmassa jokaiselle kunnalle on laadittu liikenneturvallisuuden sekä kävelyn ja pyöräilyn edistämisen suunnitelma. Paltamon kunta on ollut mukana Kainuun kuuden kunnan viisaan liikkumisen suunnitelmassa.

Hyvinvointia ja terveyttä edistävät painopisteet kuntastrategian vuosina 2026–2029

Alla on kuva päivitetystä Paltamon kuntastrategiasta. Strategian tavoitteena on muodostaa yhteinen tahtotila ja pohja päätösten ja valintojen tekemiseen. Strategian visio tähtää vuoteen 2040 ja vision toteuttamiseen tähtäävät tavoitteet on laadittu valtuustokaudelle.



Hyvinvoinnin edistämisen painopisteet pohjautuvat Paltamon kunnan strategiaan ja vuoden 2022–2025 hyvinvointikertomuksessa esiin nousseisiin tarpeisiin. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen painopistealueet ovat Paltamon strategian ja indikaattoritiedon pohjalta seuraavat:



Suunnitelma toimenpiteistä

Edistämme kuntalaisten hyvinvointia ja mahdollistamme unelmien toteuttamisen Vahvistamme kuntalaisten osallisuutta sekä kunnan yhteistyötä eri toimijoiden kanssa Lisäämme matalan kynnyksen liikunta-, kulttuuri ja yhteistoimintaa yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa				
Tavoite Lapset ja nuoret	Toimenpiteet tavoitteiden edistämiseksi		Vastuutahot	Seurantamittarit
Mielen hyvinvoinnin edistäminen ja ehkäisevä päihdetyö: Edistetään mielen hyvinvointia terveellisillä elintavoilla: liikunta, ravitsemus, uni, suunterveys. Tuetaan turvallisen, yhteisöllisen ja osallisuutta vahvistavan kasvuympäristön edellytyksiä, jotka ehkäisevät myös päihteettömyyttä. Useiden tahojen tekemä liikkumisen puheeksi ottaminen edistää liian vähän liikkuvien tukemista liikunnalliseen elämäntapaan. Liikutaan yhdessä tapahtumissa ja kampanjoiden kannustamana. Luodaan edellytyksiä liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Kainuun Mielen hyvinvoinnin ohjelman toteuttaminen. Vahvistetaan mielenterveysosaamista ja -taitoja. Tuetaan hyvän itsetunnon kehittymistä ja lasten/nuorten mielenterveyttä arjessa. Osallisuuden vahvistamisen ja vaikuttava yhteistyö Yhdistämme voimamme koulujen, hyvinvointialueen lapsiperhepalveluiden, varhaiskasvatuksen ja muiden lapsiperheiden arkeen liittyvien tahojen kanssa, jotta voimme tukea perheitä. Lapsille tarjotaan innostavia harrastuksia ja tekemistä, jotka tukevat tasapainoista kehitystä ja mahdollistavat onnistumisen kokemuksiä.	-Ruokakasvatus on osa peruskoulun ja varhaiskasvatuksen oppisisältöjä, ruokaraati mahdollistaa osallisuuden. Ravitsemusterveyttä edistetään aktiivisesti yhteistyössä ruokapalveluiden, varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen kanssa. Ikätasoiset ruokailusuositukset käytössä ruokapalveluissa. Nykytila.fi -työkalun hyödyntäminen. Hävikkiruoan hyödyntäminen nuorisotyössä. -Ammattilaisten osaamista kehitetään mahdollisuuksien mukaan esim. KEHUVIA-työotteella. -Haetaan yhteishanketta Kainuun PEKO-hankkeelle (peruskoulujen hyvinvointihanke), jossa käsitellään eri elintapoihin liittyviä teemoja (liikunta, ravitsemus, uni, ehkäisevä päihdetyö huomioiden.) - Tehdään yhteistyötä lasten liikunnan lisäämiseksi suositusten mukaisesti vakassa (Liikkuva vaka -ohjelma, kouluissa (Liikkuva koulu -ohjelma) ja vapaa-ajalla. Aktiivinen arki, Harrastamisen Suomen malli, kerhot. Move! ja nykytilan arviointien pohjalta kehittäminen. - Hyödynnetään liikuntakasvatuksessa liikuntapaikat ja tilat varhaiskasvatuksen ja koulun lähellä. -Panostamme koululiikunnan laatuun. Koulussa jokainen lapsi kohtaa liikuntaa ja rakentaa suhdettaan liikuntaan. Myönteiset kokemukset kasvattavat liikunnalliseen elämäntapaan. Lisäämme innostavia lajikokeiluja koulujen liikuntatunneille sekä järjestämme liikuntaan opettajien täydennyskoulutusta. - Tehdään ehkäisevää päihdetyötä kouluissa ja nuorisotoimissa. Teemainfot päihdeistä some- ja digilaitteista, nikotiinituotteista jne. Viestitään kunnan tilojen savuttomuudesta/nikotiiniittomuudesta. Kouluissa käytössä digitaitopassi jokaisella luokka-asteella. -Mielenterveystarkastus eli Mielihetki käytössä 7. lk:n oppilaille, kiinnitetään huomiota varhaiseen tukemiseen myös alakouluilla. -Tunne- ja vuorovaikutustaitojen ohjelmat käytössä vakassa ja kouluilla. SÖPU-tiimi ja Ankkurit toimii Paltamossa. -Kiusaamisen ennaltaehkäisyyn kyselyt vuosittain. -Kouluilla koulujen hyvinvoinnin vuosikello käytössä. -Oppilashuollon ja psykologipalvelut käytössä niitä tarvitseville ja yhteistyö koulun ja HVA:n välillä tiivistä ja joustavaa; yhteinen hyvinvoinnin vuosikello käytössä, IPC, seurat, vertaisryhmät. -Maksuttomien harrastusten tarjoaminen Harrastamisen Suomen mallin ja kerhorahjoituksen avulla lapsille ja nuorille. -Hyödynnetään tieliikenneturvallisuuden materiaaleja liikuntaan aktivoimiseksi esim. pyöräily- ja luontoliikuntakampanjat. -Nuva ja lasten parlamentti edistävät osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia. -Yhdistykset järjestävät monipuolisesti vapaa-ajan harrastuksia, mielen hyvinvointi ja ehkäisevä päihdetyö huomioiden. Mahdollisuus hakea kunnan avustuksia toimintaan. -Yhteistyö 4H - ajokortti työelämään koulutus 9lk, lauantaikoppa 1xkk. -Yhteistyön tiivistämien etsivän nuorisotyön kanssa tapahtumissa. Asiantuntijat osaavat ohjata tarvittaessa etsivän palveluihin.		Rehtorit, opettajat Varhaiskasvatuksen henkilöstö ja johtajat, ruokapalvelut Kouluterveydenhoidon uolto, Koulukuraattori, Seurat, järjestöt, ja yhdistykset, Hyvinvointiaktiivattori, Ravitsemuspalvelut, Nuorisotyö, Kainuun HVA koulunuorisotyöntekijä Kainuun HVA, koulupsykologi, rehtorit, kuraattori, miekkari ja opettajat ks. yllä. 4H ja opo Nuorisovaltuusto lasten parlamentti, rehtorit, opettajat, varhaiskasvattajat, at, kulttuurivastaava, a, nuorisotyö ja etsivä nuorisotyö	-Ruokapalveluissa tarjottava ruoka täyttää ruokailusuosituksessa määritetyt ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset, kyllä/ ei -Oppilaat osallistuneet kouluruokailun suunnitteluun kyllä/ei Kouluterveyskysely: -Ei syö aamupalaa joka arkiamu ja -Ei syö koululounasta päivittäin - Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, osuus 8. ja 9. luokan oppilaista (HYTE-kerroin) -4. ja 5. luokkalaisista erittäin tai melko tyytyväinen elämäänsä %. - Ei syö koululounasta päivittäin, % 8. ja 9. luokan oppilaista -Hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin viikossa harrastavat % 8. ja 9. luokan oppilaista -Kutsuntaikäisten fyysinen kuntoluokitus -Keskusteluuyhteys opettajiin ja oppilashuoltoon. -Koulu-uupumus: 4. ja 5. lk. 8. ja 9. lk. - Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa 8-9lk oppilaat -Tupakointi/nikotiinituotteet 8-9lk oppilailla - Kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran - Raittius % 8. ja 9. luokan oppilaista Kouluterveyskysely: -Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa paltamolaisista 8.-9. luokkalaisissa 4.-5. luokkalaisissa -8.-9. luokkalaisissa ei yhtään läheistä ystävää -Koululaisille suunnattu kiusaamiskysely - Kiusaamisen ennaltaehkäisyyn liittyvä kysely vanhemmille toteutunut kyllä/ei - Sotkanet: lastensuojeluilmoitusten lukumäärä - Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17–24-vuotiaat, osuus vastaavan ikäisestä väestöstä (HYTE-kerroin) Sotkanet: - Erikoissairaanhoidon avohoitokäynnit: nuorisopsykiatria / 1000/ 13–17- ja lastenpsykiatria / 1000/ 0–12-vuotiaista kohden

Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen Lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia tuetaan tarjoamalla mahdollisuuksia liikkua luonnossa, osallistua taide- ja kulttuuritoimintaan. Nämä lisäävät sekä kehon että mielen hyvinvointia.	- Taataan yhdenvertainen ja saavutettava kulttuurikasvatus varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja toisella asteella toteuttamalla kulttuurikasvatussuunnitelmaa https://www.paltamo.fi/media/lukio-ja-korpitien-koulu/kulttuurikasvatussuunnitelma-2.pdf -Lisätään johdon ja luottamushenkilöiden tietämystä hyvinvoinnin edistämisestä kulttuurihyvinvoinnin näkökulmasta -Toteutetaan tapahtumia esim. elokuvailtoja, musiikkitapahtumia, taidekokeiluja jne. nuorisotyössä. Vuosikellon hyödyntäminen. - Kulttuurikasvatussuunnitelman toteuttaminen varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja lukiossa: tuetaan kulttuurin ja taiteen keinoin lasten ja nuorten tunne- ja esiintymistaitoja, oppimista ja itseilmaisua -tehdään yhteistyötä Kainuun lasten- ja nuorten kulttuurikeskus ry Kultturan kanssa. - maksuttomat tapahtumat - maakunnallisessa Taikusydän - kulttuurihyvinvointiverkostossa toimiminen.		4H ja opo Nuorisovaltuusto , lasten parlamentti, rehtorit, opettajat, varhaiskasvattajat, kulttuurivastaava, nuorisotyö ja etsivä nuorisotyö TEA-viisari: kulttuuriharrastajien määrä, 4.-5. lk. 8.-9. lk.
---	--	--	--

Edistämme kuntalaisten hyvinvointia ja mahdollistamme unelmien toteuttamisen
Vahvistamme kuntalaisten osallisuutta sekä kunnan yhteistyötä eri toimijoiden kanssa
Lisäämme matalan kynnyksen liikunta-, kulttuuri ja yhteistoimintaa yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa

Tavoite Työikäiset, ikäihmiset	Toimenpiteet tavoitteiden edistämiseksi	Vastuutahot	Seurantamittarit
Mielen hyvinvoinnin edistäminen ja ehkäisevä päihdetyö: Vahvistetaan itsenäistä toimintakykyä, työssäjaksamista ja aktiivista arkea työikäisten ja ikäihmisten osalta.	- Matalan kynnyksen palvelut tarjolla kaikille Kainuun hyvinvointialueen mielenterveys- ja riippuvuuskien hoidon toimipisteessä. -Ehkäisevän päihdetyön suunnitelman toteutus ja jalkauttaminen yhteistyössä Kainuun HVA:n, seurakunnan ja yhdistysten kanssa. -Voimaa vanhuuteen -ohjelman toteutus Ikäinstituutin ja yhteistyökumppaneiden kanssa. - Järjestämme soveltavaa liikuntaa ja matalan kynnyksen ryhmätoimintaa ikäihmisille yhdessä HVA:n, hankkeiden, kansalaisopistojen ja yhdistysten kanssa. -Tehdään soveltavan liikunnan käsikirjaa LIEKKI-hankkeen tuella. -Parannetaan jalankulun ja pyöräilyn olosuhteita ja ehkäistään kaatumisia. Turvallisuutta edistetään esteettömyydellä ja esim. tieturvallisuuskampanjoinnilla, mm. heijastimien ja liukuesteiden jakamisella. - Elinvoimaa elintavoilla -hankkeella tuetaan vähänliikkuvien aikuisten ja työelämästä poissaolevien elintapaneuvontaa ja omaehtoista liikkumista. -Tiivistetään yhteistyötä Kainuun HVA:n kanssa, liikuntaneuvonnan kirjaamisen ja Voimaa vanhuuteen -ohjelman osalta. - Kannustetaan kuntalaisia osallistumaan liikuntaan, harrastustoimintaan sekä arjen toimintoihin, jotka edistävät kokonaisvaltaisesti fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. -Tarjotaan luotettavaa ja myönteistä ravitsemusviestintää, tietoa on helposti saatavilla työikäisten käyttämissä kanavissa.	Kasvatus- ja opetuspalvelut/liikunta palvelut Hyvinvointiaktivaattori Elinvoima- ja ympäristöpalvelut Kainuun HVA Järjestöt ja yhdistykset, Vanhus- ja vammaisneuvosto, Sotkamons kansalaisopisto Työterveys HYTETU-työryhmä Kainuun HVA Kaikki hallinnon alat Kunnanhallitus ja valtuusto huomioivat päätöksissään. HYTETU-työryhmä Työllisyyspalvelut, HVA Kasvatus- ja opetuspalvelut, HYTETU-työryhmä, Kainuun HVA Paltamon seurakunta, yhdistykset	Sotkanet: - Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä kohden - Sairauspäivärahaa saaneet 25–64-vuotiaat 1 000 vastaavan ikäistä -Ikääntyneiden 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
Osallisuuden vahvistamisen ja vaikuttava yhteistyö Edistetään työelämän ulkopuolella olevien polkuja kohti koulutusta ja työllistymistä. Vahvuudet, hyvä arki ja terveelliset elintavat tukevat mielenterveyden vahvistumista. Edistetään kuntalaisten osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta yksinäisyyden vähentämiseksi. Osallistuminen, osallisuus ja yhteisöllisyys lisäävät myös mielen hyvinvointia.	- Ehkäistään kunnan työllisyyspalveluilla yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa työttömyyden pitkittymistä ja tuetaan pitkään työttömänä olleiden elämänhallintaa ja paluuta työmarkkinoille. - Oikea-aikainen ja tarkoituksenmukainen palveluohjaus perustuu työnhakija-asiakkaiden tuntemiseen. Asiakkaat tavataan kasvotusten, aito kohtaaminen ja vuorovaikutus ovat tärkeitä arvoja asiakastyössä. - Luontoavusteisen / hyvinvointipainotteisen ryhmätoiminnan toteutus v. 2026. - Lisätään yhteisöllisyyttä yksinäisyyden vähentämiseksi esim. KYLE-hankkeen järjestämällä kirkonkylän porinatuvalle. -Mielen hyvinvointia tukevien ympäristöjen vahvistaminen. Vahvistetaan omahoito-ohjelmien käyttöä ja tietoisuuden lisääntymistä oman mielenterveyden tukemisesta viestintää lisäämällä. -Kainuun hyvinvointialueen aikuissosiaalipalveluiden palvelut kuntalaisille ja seurakunnan tapahtumat ja tilaisuudet osallisuuden vahvistamiseksi.		

Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen	- Vahvistetaan koulutuksen ja työelämän ulkopuolella, riskissä olevien tunnistamista, tukea ja ohjausta. - Tuetaan perheitä ja vanhemmuutta. - Kunnanhallituksen päätös EVA:sta, vaikutusten ennakoarvioinnin käyttöönotosta päätöksenteossa. - Hyvinvointi-, kulttuuri- ja liikuntapaikkakyselyt sekä kansalaisopiston asiakaskyselyt kuntalaisille. - Kehitetään ikääntyneille suunnattua viestintää ja digitaalisten palveluiden saavutettavuutta. - Tarjotaan kulttuuripalveluja yhdenvertaisesti mm. Kaikukortin avulla. - Suunnataan kulttuuri- ja vapaa-ajantapahtumia eri ikäryhmille yhteistyössä yhdistysten kanssa.		Kunnanvaltuusto ja -hallitus Kulttuurivastaava, Sotkamon kansalaisopisto, kunnan eri palvelualueet		Kulttuurin TEA-viisari
--	--	--	---	--	------------------------

Mahdollistamme kaikenikäisille monipuolisia ja maksuttomia harrastusmahdollisuuksia Vahvistamme kuntalaisten osallisuutta sekä kunnan yhteistyötä eri toimijoiden kanssa			
Tavoite Kaikki ikäryhmät	Toimenpiteet tavoitteiden edistämiseksi	Vastuutahot	Seurantamittarit
Mielen hyvinvoinnin edistäminen ja ehkäisevä päihdetyö Osallisuuden vahvistamisen ja vaikuttava yhteistyö	-Kunnan tilat ovat maksuttomia järjestöille ja yhdistyksille sekä yleishyödyllisille toimijoille. -Kunnan tiloissa ja toiminnoissa otetaan huomioon yhdenvertaisuus ja syrjinnänvastaisuus sekä lakisääteinen ehkäisevä päihdetyö. - Viestitään EPT -kampanjoista kunnan kanavissa. -Tuetaan toimijoita kunnan avustuksilla. -Osallistavan budjetoinnin toteuttaminen valtuustokaudella. -Tehdään näkyväksi ajankohtaisia HYTETU-asioihin liittyviä ilmiöitä ja tunnistetaan hyvinvoinnin vajeita, kohdentaen toimenpiteitä eri ikäryhmille.	Koulut, hyvinvointiaktivaattori, paikalliset ja alueelliset toimijat, nuorisotyö, viestintävastaava, kunnan eri palvelualueet, HYTETU -työryhmä	Tilat maksuttomia kyllä/ei Avustuskriteereissä yhdenvertaisuus ja syrjimättömyys- kyllä/ei Harrastamisen Suomen mallin kysely, harrastavien määrä.
Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Hyödynnämme hyvää sijaintiamme elinvoiman vahvistamisessa Markkinoimme hyviä asumisen, elämisen ja harrastamisen mahdollisuuksia sekä hyvää logistista sijaintia ja liikenneyhteyksiä.	- Huolehdimme elinympäristömme viihtyisyydestä ja turvallisuudesta. Kunnossapidämme ja kehitämme yleisiä alueita, kunnan tiloja ja harrastuspaikkoja. Huolehdimme turvallisuudesta. -Luodaan edellytyksiä kuntalaisten liikkumiselle, Elinvoimaa elintavoilla -hanke, hiekoitussempelien jakaminen ikääntyneille. -Pumptrack-radalle haetaan hankeavustusta Oulujärvi Leaderista. - Eino Leino -puistoa kehitetään edelleen tapahtuma ja harrastuspaikkana ja sinne haetaan hankeavustusta esteettömän laavun rakentamiseksi sekä inva-wc:n rakentamiseksi ja olemassa olevan wc-rakennuksen kunnostamiseksi. -Hankeyhteistyö liikuntadataan liittyen.	Elinympäristöpalvelut, Puhtaanapito- ja Toimijat ja käyttäjät KAMK, Elinympäristöpalvelut, hyvinvointiaktivaattori	Kyselyt ja palautteet Salivuorovarausten käyttäjämäärät sekä yleisavustusten saajien määrät hankkeiden toteutuminen kyllä/ei
Turvallisuuden edistäminen arjessa, kehitetään neljännen sektorin varautumista.	-Tunnistetaan aikaisempaa paremmin toimintaympäristön turvallisuusriskit ja pyritään vaikuttamaan niihin aikaisempaa paremmin. Asukkaiden resilienssi eli muutoskyvykyys paranee, yhteisöllisyys kasvaa, turvallisuus paranee. -Tuetaan paikallisyhteisöjen osaamista ja kyvykkyyttä arjen turvallisuuden edistämiseksi. - Liikenneturvallisuustyöryhmä kokoontuu säännöllisesti 2x vuodessa ja huomioi liikenneturvan asioita alueella. - Kuuden kunnan viisaan liikkumisen suunnitelman toteutus Paltamossa. -Sovimme tapauskohtaisesti korjaus- ja uudelleenkäyttösuunnitelmista, jotka ohjaavat laitteiden ja kalusteiden systemaattiseen kunnostukseen ennen uuden hankintaa. Rohkaisemme kuntalaisia tekemään kestäviä valintoja. Haetaan MIELI-talkoot – mielen hyvinvointia ja kriisivalmiutta Kainuun kyliin -hanketta, jonka tavoitteena on vahvistaa kainuulaisten kylien resilienssiä ja henkistä kriisinkestävyyttä sekä lisätä asukkaiden mielenterveystaitoja.	PELA, kunta, kyläyhdistykset ELY, kunta, Ramboll Mieli Kainuun Mielenterveys ry, kyläyhdistykset, kunnat	Toteutunut kyllä/ei Toteutunut kyllä/ei
Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen Monipuolinen kulttuuritarjonta	-Toteutetaan suunnitelmallista ja monipuolista kulttuuri- ja tapahtumatuotantoa yhdessä eri toimijoiden kanssa. -Tuetaan järjestöjen ja yhdistysten toimintaa tarjoamalla tiloja käyttöön maksuttomasti sekä yleis- ja kohdeavustuksilla.	varhaiskasvatus, perusopetus, lukio, paikalliset taidekasvattajat	Kulttuurin TEA-viisari

Yhteistyö järjestöjen ja yhdistysten kanssa	-Monipuoliset järjestöjen ja yhdistysten tarjoamat harrastukset. -Lisätään kirjaston tilojen käyttöä tapahtumissa -Tarjotaan kulttuuripalveluita saavutettavasti	elinvoimapalvelut, kulttuurivastaava, kehitysjohdaja, järjestöt ja yhdistykset, kirjasto	
Kansalaisopiston tarjonta monipuolista	-Tarjotaan kuntalaisille monipuolisesti erilaisia kansalaisopiston kursseja toiveet huomioiden.	Sotkamon kansalaisopisto	Kurssien määrä ja palautteet, asiakaskysely

Menetelmiä ja toimia vuosille 2026–2029

Alle on tehty nostoja ja toimia paltamolaisten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen on poikkihallinnollista ja yli organisaation rajat ylittävää toimintaa. Nostot täydentävät suunnitelmassa olevia tavoitteita ja toimenpiteitä. Hyvinvointisuunnitelman toteutumista seurataan valtuustokauden laajan hyvinvointikertomuksen indikaattoritiedoilla ja niissä otetaan huomioon kuntien vähimmäistietosisältöasetus sosiaali- ja terveysministeriön mukaisesti, mikäli ministeriö hyväksyy asetuksen.

LAPSET, NUORET JA LAPSIPERHEET

Mielen hyvinvoinnin edistäminen

Paltamon kunta on sitoutunut Kainuun Mielen hyvinvoinnin ja liikkumisohjelmiin. Mielen hyvinvointiin yhteydessä ovat elintavat. Terveellisten elintapojen omaksuminen tapahtuu lapsuudessa perheeseen kuuluvien aikuisten toimiessa esimerkkinä lapsille. Pienten lasten ravitsemus, liikkuminen, suunterveys ja uni ovat tärkeitä kasvun ja kehityksen kannalta. Paltamon kouluterveyskysely 2025 kuvaa monipuolisesti lasten ja nuorten arkea. Tulokset kannustavat vahvuuksien kehittämiseen ja korostavat tarvetta tukea jaksamista, mielenterveyttä, fyysistä hyvinvointia, ehkäisevää päihdetyötä eli lasten ja nuorten hyvinvointitaitoja sekä kouluviihtyvyyttä ja turvaa. Hyvinvointi edellyttää koulujen, perheiden, kunnan ja järjestöjen vahvaa yhteistyötä ja on avain siihen, että jokaisella paltamolaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus voida hyvin sekä kasvaa osallisena hyvää ja turvallista yhteisöä.

Koulut ja nuorisotyö tukevat yhteistyössä lasten ja nuorten elintapoja: liikunta, ravitsemus, uni, liikunta, suunterveys huomioiden. Samalla tuetaan turvallisen, yhteisöllisen ja osallisuutta vahvistavan kasvuympäristön edellytyksiä, jotka ehkäisevät myös päihitteettömyyttä. Liikunnan olosuhteet ja vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet tukevat liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Paltamon kunta tekee yhteistyötä lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi Kainuun hyvinvointialueen, eri yhdistysten, poliisin ja seurakunnan kanssa. Mahdollisilla yhteistyöhankkeilla voimme kohdentaa toimintaamme erityisesti niihin osa-alueisiin, jotka indikaattoritietojen mukaan vaativat huomioita.

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.

- Paltamo on tehnyt yhteistyötä 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. Yhteistyötä jatketaan myös jatkossa.
- Paltamon kunta on osallistunut Kestävän Kasvun Kainuu -hankkeen nuorten mielenterveyden edistämisen pilottiin. 7. luokan oppilaat Paltamossa ovat osallistuneet Mielihetkeen (mielenterveystarkastus), joita on toteuttanut Paltamossa kuraattori Sirpa Rautio. Mielihetkessä on tavattu kaikki 7. luokan oppilaat henkilökohtaisesti. Mielihetkessä on ollut käytössä hankkeessa tuotetut kortit, joiden avulla keskustelua eri nuoren hyvinvointiin vaikuttavista osa-alueista on käyty. Tarvittaessa on tehty jatko-ohjauksia esim. miekkarille tai terveydenhoitajalle. Lisäksi Paltamon muille yläkoululaisille on toteutettu 1x kk olevia mielitunteja. Toimintoja jatketaan myös uudella valtuustokaudella.
- 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 osallisuutta ja mielenhyvinvointia tukevaa toimintaa koululaisille ja opiskelijoille sekä nuorten kesä tapahtumaa.
- Kouluterveydenhoitajan, miekkarin ja koulupsykologin palvelut ovat saatavissa. 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. Vaikuttavaa yhteistyötä tiivistetään ja edelleen yhteistyössä koulujen ja eri ammattilaisten kanssa.

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

Ruokakasvatus

Ruokatottumukset alkavat muotoutua jo varhaislapsuudessa, ja terveellisellä ravitsemuksella voidaan tukea lasten hyvinvointia sekä ehkäistä monia pitkäaikaissairauksia myöhemmässä iässä. Vanhemmilla on keskeinen rooli esimerkkinä ja ruokaympäristön muovaajina. Myös varhaiskasvatuksen ruokailu- ja ruokakasvatuskäytäntö edistävät lasten myönteistä suhtautumista ruokaan ja tukevat kestävien ruokavalintojen omaksumista.

Ruokakasvatus vahvistaa ruokailon ja -rohkeuden lisäksi lasten valmiuksia nauttia ruoasta ja yhteisistä ruokailuhetkistä.

- Lasten ja nuorten ruokailu varhaiskasvatuksessa ja kouluissa perustuu valtakunnallisiin ravitsemussuosituksiin sekä lainsäädäntöön, kuten varhaiskasvatukseen ja perusopetuslakiin. Varhaiskasvatuksessa sekä peruskoulussa ruokailu on lakisääteistä, ja sen toteutusta ohjaa Terveystyö ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus sekä Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. Suositus määrittää sekä ruoka- ja ravintoainekohtaiset tavoitteet että ruokakasvatuksen periaatteet.
- Ruokakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten terveyttä, hyvinvointia ja myönteistä suhtautumista ruokaan. Ruokakasvatuksessa hyödynnetään yksiköiden ja ruokapalveluiden yhteistyönä täytettävää ruokakasvatuksen nykytila.fi -arviointia vähintään joka toinen vuosi, jolla arvioidaan ja kohdennetaan toimia ravitsemusterveyden edistämiseksi. Osallistutaan Kainuun yhteiseen PEKO-hankkeen (peruskoulujen hyvinvointihanke) hankehakuun, jonka tavoitteena on edistää peruskouluikäisten hyvinvointitaitoja.

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. Joillakin yläkoululaisilla on ollut havaittavissa ilmiö, jossa kouluruokailu jätetään väliin korvaten se vesilasilla tai pitkällä välitunnilla kaupasta ostetuilla välipaloilla. Koululounaan kokonaan poisjättäminen voi pitkään jatkuessaan altistaa myös mahdollisille syömishäiriöiden kehittymiselle. Koulu pyrkii löytämään ratkaisuja teeman osalta. Lisäksi yhteistyötä tehdään yhteistyössä koulujen, varhaiskasvatuksen, ruokapalveluiden, hyvinvointiaktivaattorin, järjestöjen ja hyvinvointialueen kanssa. Mahdollista ylijäämäkouluruoan jakoa toteutetaan yhteistyössä nuorisotyön kanssa molemmilla nuorisotiloilla. Viestinnässä hyödynnetään esim. Sydänliiton Neuvokasperhe (<https://neuvokasperhe.fi>) tai Maistuva koulu (<https://maistuvakoulu.fi/>) -materiaaleja ja ammattilaisten osaamista kehitetään mahdollisuuksien mukaan esim. KEHUVA -työotteella. Tarvittaessa toteutetaan kyselyjä ruokapalveluiden osalta.

Fyysinen toimintakyky

Haasteena lasten ja nuorten liikkumattomuuteen 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. Kouluterveyskyselyn 2025 tuloksista ilmenee, että muun muassa yhteistyötä tulee vahvistaa liikkeen lisäämiseksi, sillä vain 35 %, 4. ja 5 luokkalaisista vastaajista liikkui päivittäin vähintään 1 h päivässä. Yläkoululaisten 8. ja 9. lk liikkuminen on pysynyt ennallaan ja tunnin päivässä liikkuvien nuorten osuus on 27 %. Myös korkeintaan tunnin päivässä liikuntaa harrastavien määrä lukiolaisilla on laskenut kahden vuoden takaisesta. Kouluikäisille (7–17-vuotiaille) suositellaan vähintään 60 minuuttia reipasta ja rasittavaa liikumista päivässä. Hyvä fyysinen toimintakyky auttaa jaksamaan arjessa ja harrastuksissa ja on osa muita hyvinvointitaitoja.

Lapsilla ja nuorilla kehitymis- ja kasvuvaiheessa oleva keho tarvitsee monipuolista liikunnallista ärsykettä esimerkiksi motoristen taitojen kehittymisen kannalta. Kaikissa ikäryhmissä on tärkeää huomioida, että esimerkiksi vammojen ehkäisyä ei pidä tehdä liikunnan harrastamisen kustannuksella. Liikunnan puheeksiotto eri hallinnonaloilla on tärkeää. Tavoitteena väestötasolla on liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ja kannustus eri viestintäkanavia monipuolisesti hyödyntäen, tässä apuna toimivat niin liikenne- kuin luontoliikuntakampanjat. Myös koulujen Move! -mittauksia voidaan enenemässä määrin hyödyntää edistettäessä lasten ja nuorten fyysistä

toimintakykyä ja kohdennettaessa toimia erityisesti vähän liikkuville. Myös liikunnan nykytila-arvio tuo näkyviin mahdollisia rakenteellisia kehittämisen kohteita. Tavoitteena on, että tulokset auttavat kohdentamaan konkreettisia toimia fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi esim. lajikokeiluun ja esim. kouluhenkilöstön osaamisen kehittämiseksi.

Esi- ja perusopetuksessa täytyy edistää lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa lain nojalla 1.8.2026 alkaen. Velvoite perustuu perusopetuslain muutokseen, jonka eduskunta hyväksyi huhtikuussa 2025.

Liikunnallinen elämäntapa voi tarkoittaa käytännössä esimerkiksi sitä, että

- opetuksessa hyödynnetään aktiivisia taukoja tai toiminnallisia opetusmenetelmiä
- koulupäivään liittyvissä siirtymisissä hyödynnetään liikunnallisuutta edistäviä toimintatapoja
- koulupäivän aikana tapahtuvaa liikkumista lisätään välituntiliikunnalla tai kerhotoiminnalla.
- älypuhelinien käyttö kouluajana on kiellettyä

Liikkumattomuuden haasteeseen ei voi voida enää vastata pelkästään vapaa-ajan liikuntapalveluilla vaan tarvitaan monialaista toimintaa, jotka huomioivat fyysisen aktiivisuuden lisäämisen arjessa. Erityisesti varhaiskasvatuksessa ja koulujen arjessa tapahtuvalla fyysisen toimintakyvyn edistämisestä hyötyvät vähän liikkuvat lapset ja nuoret.

Paltamon lasten nuorten fyysisen toimintakyvyn -työryhmässä on käyty keskustelua fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja yksiköissä on tehty myös liikunnan nykytila arviointeja. Paltamon kunnan HSM-, HAHA-, ja Elinvoimaa elintavoilla -hankkeet ovat kohdistaneet toimia mm. lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi vapaa-ajalla retkien, tapahtumien perheliikuntaryhmien muodossa. Lisäksi kouluissa on tavoitteena järjestää eri lajien liikuntakokeiluja ja liikuntakampanjoita. Yhteistyötä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi tehdään eri toimijoiden kanssa.

Kouluviihtyvyys ja turvallisuus

Yhdenvertaisuus ja syrjimättömyys vaikuttavat lasten ja nuorten hyvinvointiin. Kouluterveyskyselyn mukaan haasteina yläkouluikäisten keskuudessa ovat koulu-uupumuksen voimakas lisääntyminen sekä elämäntyytyväisyyden heikkeneminen. Koulunkäynnistä pitävien yläkoululaisten nuorten määrä on laskenut kahden vuoden takaisesta. Nuorelle on tärkeää kokea vaikutusmahdollisuuksia, yhteisöllisyyttä sekä osallisuutta. Uupumuksen kokemukset syntyvät yleisimmin useammasta osatekijästä kuten koetuista vaatimuksista, riittämättömyydestä, koetusta kouluympäristön negatiivisuudesta kuten ympäristön rauhattomuudesta tai kiireisestä ilmapiiristä. Koulu-uupumusta vähennettäessä korostuvat erityisesti aikuisten tuki niin koulun kuin kouluterveydenhuollon osalta.

Osallisuuden ja osattomuuden kokemuksilla nähdään olevan yhtymäpintoja niin kiusaamiseen kuin kiusatuksi tulemiseen. Varhaiskasvatuksessa toteutetaan [loukkaavan käytöksen ehkäisyn suunnitelmaa](#) LOKSU, kun kouluissa vastaavana toimii [kiusaamisen vastainen suunnitelma](#). Kouluissa toimivat SOPU-tiimit eli sovitaan puhumalla ja Ankkuritiimi, joka on aloittanut toimintansa loppuvuodesta 2025.

- Oppilaiden hyvinvoinnin turvaamiseksi Paltamon perusopetuksessa on käytössä kiusaamisen ennaltaehkäisyn ja puuttumisen ohjelma SoPu-malli (=Sovitaan Puhumalla). Valittu opettajatiimi ottaa käsittelyyn toistuvan kiusaamistapauksen. Selvittelyä voi pyytää opettaja, huoltaja tai oppilas. Tiimillä on käytössään SoPu-lomakkeet, joihin kiusaamistapaukset, selvitykset, seurantalaverit ja mahdolliset jatkotoimenpiteet kirjataan.

- Ankkuritoiminnan tarkoituksena on varhaisen vaiheen nuorten hyvinvoinnin edistäminen ja rikosten ennalta ehkäiseminen. Mukana on asiantuntijoita poliisista, sosiaali-, terveys- ja nuorisotoimesta. Tiimin kokoonpano voi vaihdella tapauskohtaisesti. Moniammatillinen tiimi tapaa nuoren ja hänen huoltajansa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta nuorta voidaan tukea tarkoituksenmukaisesti ja tarvittaessa ohjata oikean avun tai tuen piiriin.
- Paltamon nuorisotyön tavoitteena on kohtaava, turvallinen ja osallistava työskentely nuorten kanssa. Toiminta tukee lisäksi lasten ja nuorten hyvinvointia mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi tarjoamalla Korpitien koulun hävikkiruokaa, soveltamalla liikunnallisuutta nuorisotilatoiminnan lomassa sekä mahdollistamalla hyvinvointia tukevia keskusteluja nuorten kanssa. Toiminta on päihteetöntä ja energiajuomat ovat kiellettyjä.
- Nuorisotilat soveltavat turvallisen tilan periaatteita. Toiminnassa keskeistä ovat muiden rajojen kunnioittaminen, moninaisuuden arvostaminen, virheiden salliminen ja vastuun ottaminen omasta käytöksestä, sekä puuttuminen häirintään ja syrjintään. Toiminnassa pyritään myös nuorten vahvuuksien tunnistamiseen ja myönteisen palautteen antamiseen.
- Nuorisotyötä toteutetaan muun muassa Korpitien monitoimikeskuksessa nuorisotilalla Kopassa, Kontiomäen koululla nuorisotilalla Pinkkarissa, sekä koulujen käytävillä, pihoilla ja mahdollisuuksien mukaan liikuntasaleissa ja yhteistyötoimijoiden tiloissa tai jalkautuen.
- Nuorisotyö tekee yhteistyötä eri järjestöjen ja yhdistysten kanssa erilaisten toimintojen muodossa, sekä järjestää säännöllisesti keskustelutilaisuuksia yhteistyötahoille ja huoltajille.
- Nuorisotyössä kehitetään yhdessä nuorten ja yhteistyötahojen kanssa kohdennettua nuorisotoimintaa, kuten musiikki-, liikunta- ja keskusteluryhmiä; Kokataan yhdessä -toimintaa, Kirkkokujalla -iltoja sekä loma-aikojen toimintaa.
- Nuorisotyö tukee nuorten koulunkäyntiä järjestäen arkisin pitkien välituntien nuorisotoimintaa ja koulukuljetuksia odottavien toimintaa kahtena päivänä viikossa.
- Nuorisotyö koordinoi Paltamon Nuorisovaltuuston ja Lasten parlamentin toimintaa tukien lakisääteistä lasten ja nuorten kuulemista, osallisuus- ja vaikuttamismahdollisuuksia. Vaikuttajaryhmät toimivat omien toimintasääntöjensä puitteissa.
- Nuorisotyö mahdollistaa toiminnassaan esimerkiksi työkokeilujaksoja, opiskelujen harjoittelujaksoja, työelämään tutustumisia, taksvärkkitoimintaa sekä kesätöitä.
- Nuorisotyö toteuttaa aktiivista viestintää esimerkiksi sosiaalisen median kanavien ja oppilaitoksen tiedotusjärjestelmän välityksellä.
- Haasteiksi Paltamossa ovat nousseet selvitysten perusteella 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

syjärseuduilla asuville nuorille mahdollisuus osallistua nuorisotyön järjestämään toimintaan ja harrastuksiin. Nuorisotyö pyrkii vastaamaan haasteeseen kokeillen koulujen loma-aikoina kohdennettua jalkautuvaa toimintaa, jossa nuorisotyö liikkuu autolla tuottamaan nuorisotoimintaa eri puolille kuntaa.

- 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. Toimintaa jatketaan valtuustokaudella 2025–2029.

Paltamon alakouluikäisten kouluterveyskyselyn vastauksissa ilmenee, että paltamolaisista 4. ja 5. lk oppilaista 12 % osallistuu koulukiusaamiseen viikoittain, luvun ollessa koko maassa 3 %. Kiusatuksi joutuminen ja toisen kiusaaminen ovat molemmat vakavia riskejä lapsen tai nuoren kehitykselle. Kiusaamis-, häirintä- ja väkivaltatilanteiden osapuolina olevilla oppilailla on oikeus tarvitsemaansa opiskeluhooltoon. Oppilaiden käytettävissä ovat koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut sekä psykologi- ja kuraattoripalvelut.

- Paltamon kunta on saanut AVI:n avustuksen Nuoku-hankkeelle, joka on mahdollistanut koulunuorisotyöntekijän palkkaamisen. Myönteinen rahoituspäätös saatiin loppuvuodesta 2022. Koulunuorisotyöntekijä toimii koulussa ja nuorisotoimessa lasten ja nuorten ohjaajana ja tukena. Hankeresurssi sijoittuu lukuvuosille 2023–2026. Koulunuorisotyöntekijä toimii kouluissamme oppilaille turvallisena aikuisena, keskustelukumppanina ja tukena koulun arjessa. Hankkeessa tiivistetään yhteistyötä koulujen, nuorisotoimen, oppilaiden ja huoltajien kanssa. Se kohdistuu yhteisöllisen ja turvallisen kouluympäristön vahvistamiseen tukemalla oppilaiden hyvinvointia niin ryhmä- kuin yksilötasolla. Nuorisotila on avoinna koulun pitkien välkkien toiminnan aikana.
- Kiusaamisen ehkäisyn työryhmä suunnittelee lukuvuosille teemapäiviä, jonka tavoitteena oli nostaa esiin kiusaamisen ennaltaehkäisevää työtä. Lisäksi vuosittain toteutetaan kyselyjä kiusaamisen ennaltaehkäisyyn liittyen. Kiusaamisen ehkäisyn/ehkäisevän päihdetyön työryhmä kokoontuu säännöllisesti. Ryhmässä on osallistujia varhaiskasvatuksesta, perusopetuksesta, nuorisotyöstä, hyvinvointialueelta, poliisista ja sivistyspalveluista tavoitteena ennaltaehkäistä kiusaamista ja tehdä ehkäisevää päihdetyötä yhteistyössä eri toimijat huomioiden.
- Opettajat ja varhaiskasvattajat puuttuvat kiusaamiseen sen huomattaessaan tai tiedon saadessaan.
- Oppilaita ohjataan vastuuntuntoon ja hyvään käytökseen arkipäivän tilanteissa. Vastuuntuntoon kuuluu mm. muiden huomioon ottaminen, ympäristöstä huolehtiminen, heikompien puolustaminen ja toisten auttaminen. Hyvän luokkahengen kehittämiseksi 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. Koulussa tuetaan tukioppilastoimintaa.

Oppilas- ja opiskelijahuolto. 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. Opiskeluhuolto 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.

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. Lakisääteisen oppilas- ja opiskelijahuoltosuunnitelman löydät [täältä](#).

Nuorisovaltuusto ja Lasten parlamentti

Nuorisotyö koordinoi Paltamon nuorisovaltuuston ja Lasten parlamentin toimintaa tukien lakisääteistä lasten ja nuorten kuulemista, osallisuus- ja vaikuttamismahdollisuuksia. Vaikuttajaryhmät toimivat omien toimintasääntöjensä puitteissa.

Kainuun Opiston nuorisotyö

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.



Harrastamisen Suomen mallin rahoitusta on haettu yhteistyössä muiden Kainuun kuntien kanssa. Lisäksi Opetus- ja kulttuuriministeriöstä haettava koulujen kerhorahoitus mahdollistavat maksuttomia harrastuksia koulupäivän yhteyteen. Rahoituksia haetaan myös tulevalle valtuustokaudella. Molempien hankkeiden harrastukset ja kerhot monipuolistavat matalan kynnyksen harrastustarjontaa. Mielekäs harrastustoiminta tukee syrjäytymisen ennaltaehkäisyä sekä osallisuutta. Lukuvuosittain Paltamossa on järjestetty 4–10 harrastusta, joista 2–5 Kontiomäessä ja loput kirkonkylällä. Tuettavien hankkeiden avustusprosentit ovat pienentyneet ja omavastuut kasvaneet. Näillä on vaikutusta järjestettävissä olevien harrastusten määriin ja vapaa-ajalla olevaa kolmannen ja

neljännen sektorin harrastukset täydentävät Paltamon harrastusmahdollisuuksia. Yläkouluikäisten harrastuksiin osallistuminen on ollut haasteena niin paikallisesti kuin valtakunnallisestikin vaikka tarjonnassa on ollut suosituimpia toiveita kuten kuntosali. Yhteistyötä ohjaajaresurssin suhteen tehdään yhdistysten ja koulun apipohjaajien kanssa.

- HSM-mallin ja kerhorahoituksen 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 seuraavana valtuustokaudella.
- Myös seurakunnalla on toimintaa kerhojen muodossa kohdentuen lapsi ja nuorisotyöhön. Mielekäs toiminta ja tekeminen ovat osa terveellisiä elintapoja ja arkea sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyä. Yhteistyötä tiivistetään ja toimintaa mahdollistetaan tarjoamalla maksuttomia tiloja.
- Lisäksi toimintaa tuetaan yhdistyksille suunnatulla yleis- ja kohdeavustuksilla. Lasten ja nuorten seura- ja järjestötoimijat järjestävät paltamolaisille lapsille ja nuorille harrastuksia, jotka lisäävät hyvinvointia ja ennaltaehkäisevät välillisesti päihteettömyyttä.
- Paltamon kunta mahdollistaa harrastusrahan avulla mieluisaa harrastamista vähävaraisille lapsille, nuorille ja perheille. Taustalla on valtuustoaloite lasten ja nuorten rahaston varojen suuntaamiseksi vähävaraisten perheiden harrastuskustannuksiin. Vuodelle 2026 harrastusrahan suuruus on 3000 €. Harrastusrahan saaminen toteutetaan maksusitoumuksen avulla, ja maksimissaan sitä voidaan myöntää 200 €/hlö/kalenterivuosi. Paltamon kunnan maksusitoumuksia voi hakea Kainuun hyvinvointialueen Paltamon lapsiperheiden ja aikuisten sosiaalityön palveluista.

Kulttuurihyvinvointi

Kulttuuritoiminta tukee lasten ja nuorten hyvinvointia vaikuttaen koettuun terveydentilaan, hyvään elämänlaatuun sekä matalaan ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen. Kulttuurikasvatussuunnitelman 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. Kulttuurikasvatus tuo uudenlaisia toimintatapoja lasten ja nuorten toimintaan. Yhteistyökumppanina on paikallisia taidekasvattajia, mm. lasten ja nuorten kulttuurikeskus Kulttura. Päivitetty kulttuurikasvatussuunnitelma on hyväksytty syksyllä 2025, ja sitä toteutetaan valtuustokaudella 2026–2029. Linkki suunnitelmaan: <https://www.paltamo.fi/media/lukio-ja-korpitien-koulu/kulttuurikasvatussuunnitelma-2.pdf>

Etsivä nuorisotyö 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. Oppivelvollisuuslain muutosten takia etsivä nuorisotyö on painottunut yhä enemmän täysi-ikäisten nuorten parissa tehtävään työhön ja tuen tarpeessa olevien nuorten tavoittamiseen.

Nuorten tilanteissa huolta aiheuttavat elämänhallintaan, mielenterveyteen ja jaksamiseen liittyvät haasteet, keskeytyneet tai keskeytymisvaarassa olevat opinnot sekä 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.

Etsivän nuorisotyön tehtävässä yhä enenevässä määrin korostuu nuoren tukeminen ja palveluihin ohjaaminen eri elämänvaiheissa, nuoren toimijuuden ja voimavarojen vahvistaminen sekä tulevaisuususkon lisääminen. Moniammatillisessa yhteistyössä etsivän nuorisotyön roolissa painottuu nuorisotyöllisen työotteen lisäksi paikallisen palvelujärjestelmän tunteminen ja tiedonkulun varmistaminen, sillä usein nuorilla on vaikeutta sanoittaa omaa palveluntarvettaan sekä puutteelliset tiedot saatavilla olevista tukitoimista. Nuoret kaipaavat ja tarvitsevat yhä enemmän henkilökohtaista ohjausta ja tukea. 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, nuorten läheisille, että nuorten parissa toimiville tahoille tulee tehdä säännöllisesti.

TYÖIKÄISET

Työllisyys

Vuoden 2025 loppua kohden valtakunnallinen työllisyystilanne heikentyi siten, että Suomen työttömyystilanne oli Euroopan heikoin. Työttömyysaste Paltamossa oli marraskuussa 2025 11,2 %, koko maan työttömyysasteen ollessa 11,8 %. Työvoiman kysyntä on ollut jo reilut kaksi vuotta useimpina kuukausina huomattavasti edellisvuotta vähäisempää (Työllisyyskatsaus marraskuu 2025). Lukumäärällisesti työnhakija-asiakkaiden määrä Paltamossa on vaihdellut 220–270 välillä vuoden 2025 aikana.

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. Työllisyyspalvelut ovat saatavilla lähipalveluna kaikkien kuntien kunnantaloilla.

Työllisyyspalvelut ohjaavat aktiivisesti työnhakijoita työhön, koulutuksiin, työllistymistä edistäviin palveluihin, työttömien terveystarkastuksiin sekä muihin asiakkaan tarpeen mukaisiin palveluihin. Työllisyyspalveluissa korostuvat henkilökohtaiset tapaamiset sekä asiakaslähtöinen ja valmentava työote. Lakisääteinen palvelu toteutuu lain vaatimien määräaikojen puitteissa.

Kunnan työllisyyspalvelut tekevät aktiivista verkostoyhteistyötä mm. työnantajien, oppilaitosten, aikuisten sosiaalityön, päihde- ja mielenterveyspalveluiden, terveyspalveluiden, erilaisten hankkeiden sekä KELA:n ja työeläkelaitosten kanssa.

Paltamossa on työnhakija-asiakkaina henkilöitä, jotka eivät ole työkykyisiä eivätkä siten kuuluisi työllisyyspalveluiden asiakkaiksi vaan esimerkiksi terveyspalvelujen tai kuntoutus- ja eläkemahdollisuuksien selvittelyjen piiriin. Näiden asiakkaiden palveluntarpeisiin vastataan palveluohjaajan resursseilla.

Vuoden 2026 aikana työllisyyspalveluissa toteutetaan ryhmävalmennus työnhakija-asiakkaille. Ryhmävalmennuksen tavoitteena on lisätä asiakkaan hyvinvointia sekä parantaa työllistymisen edellytyksiä luontoavusteisuuden sekä PLATE-hankkeen (Planetaarinen terveys osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisäämisessä (PLATE ihminen) - hanke) menetelmiä hyödyntäen.

Työllisyyspalveluiden henkilöstö osallistuu KATE-hankkeen järjestämään Mieli työssä -koulutuskokonaisuuteen, joka järjestetään alkuvuonna 2026.

Liikunnallinen elämäntapa

Paltamossa tuetaan monialaisesti asukkaiden turvallista liikkumista kaatumisvammoja ehkäisten. Painopisteet ovat turvallisen kävelyn ja pyöräilyn edistämisessä ilmastoystävällisinä liikkumiskeinoina. Olemassa olevat liikuntapaikat kuten maksuton kuntosali ja ladut, ja kevyenliikenteen väylät pidetään hyvässä kunnossa ja vähän liikkuvien tukemiseksi elintapaohjaukseen haetaan hankeavustusta Elinvoimaa elintavoilla -hankkeen osalta. Liikunnallinen elämäntapa ja fyysinen aktiivisuus vähentävät tapaturmia ja kaatumisia, jotka vaikuttavat työikäisten arjen turvallisuuden edistämiseen. Elintavat ja erityisesti ravitsemusterveys ja ravitsemussuositusten edistäminen kaipaavat huomiota myös aikuisväestön osalta, Paltamon ennenaikaisesti menetettyjen elinvuosien ollessa PYLL-indeksin mukaan suurimmat Kainuussa erityisesti miehillä.

- Elinvoimaa elintavoilla -hankkeen toimintoina ovat niin matalan kynnyksen tapahtumat, liikuntakurssit kuten esim. kuntosali ja voima- ja tasapainokurssit sekä digitaalinen elintapavalmennus. Viimeisen hankevuoden painopiste kohdistuu työikäisten elintapojen edistämiseen. Hankkeen päätavoitteena on ollut lisätä väestön fyysistä aktiivisuutta koko elämänsä aikana, erityisesti vähän liikkuvien keskuudessa. Kainuun hyvinvointialue tarjoaa myös liikuntaneuvontaa, jonka kriteerit perustuvat terveydellisiin riskitekijöihin, ohjautuminen tapahtuu hyvinvointialueen ammattilaisen lähettämänä.
- Liikuntakursseja Paltamossa järjestää Sotkamon kansalaisopisto. Kurssitoiveita kuullaan kuntalaisilta ja niihin pyritään vastaamaan. Liikuntaryhmiä järjestetään monipuolisesti eri ikäryhmät huomioiden.
- Kuntosalin käyttö tarjotaan maksuttomasti kuntalaisille ja liikunnan olosuhteista pidetään huolta, viestien niistä aktiivisesti myös kuntalaisille.
- Kuntalaisten liikuntapaikkaseurantaa pilotoidaan osallistumalla KAMK:in CHEMIS-hankkeeseen, jossa kokeillaan liikuntadatan hyödyntämistä liikuntapaikoilla.

Aikuissosiaalityö ja osallisuuden edistäminen sekä huono-osaisuuden vähentäminen Kainuun hyvinvointialueen aikuisten sosiaalityöhön 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. Aikuisten sosiaalityössä tehdään asiakastyötä mm. päihde- ja mielenterveysongelmaisten ja rikostaustaisten henkilöiden kanssa.

Toimenpiteitä:

- Aikuisten sosiaalityössä on kehitetty sosiaaliohjausta, jolla ennaltaehkäistään asunnottomuutta ja lisätään hyvinvointia. Paltamon aikuisten sosiaalityössä on käytössä välivuokraustoiminta. Välivuokra-asiakkaiden raha-asioita tuetaan välitystilipalvelun avulla ja asumisen onnistumista tuetaan sosiaaliohjauksen keinoin.
- Paltamossa aikuisten sosiaalityössä työskentelee yksi sosiaaliohjaaja ja yksi tilapäinen sosiaalityöntekijä.
- 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 kpl suoraan aikuisten sosiaalityöstä ja välillisesti yhteistyökumppanijärjestöjen kautta. Näitä kortteja jaetaan kaikissa Kainuun kunnissa heinäkuun loppuun 2026.
- Satsaa ja säästä -toimintamallia osana taloussosiaalityötä hyödynnetään edelleen aikuisten sosiaalityön asiakkaille, jotka tarvitsevat talouden ohjausta ja neuvontaa. Syksyllä 2025 valmistui arviointitutkimus taloussosiaalityön työmenetelmistä. Useille asiakkaille talouden ohjaus ja neuvonta on tuonut parannusta talouden ongelmiin.
- Kainuun hyvinvointialueella on käytössä sosiaalinen raportointi. Sosiaalihuollon ammattihenkilöt voivat ilmoittaa sosiaalisen raportoinnin lomakkeella sekä kehitettäviä asioita, palvelupuutteita jne., että positiivisia asioita, joita olisi tarkoituksenmukaista levittää edelleen. Vuosittain tuotetaan sosiaalinen raportti. Lisäksi syksyllä 2025 on hyväksytty ensimmäinen Kainuun rakenteellisen sosiaalityön toteutussuunnitelma.
- Aikuisten sosiaalityö 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 aikuisten sosiaalityön eläkeselvittelykoordinaattorin kanssa.

Aikuisten paltamolalaisten mielenterveys- ja päihdepalveluiden tavoitteet ja toimenpiteet

Paltamon mielenterveyspalveluiden- ja riippuvuuksien hoidon toimialan kehittämiskohteet ja toteutumisen tilanne 2025 sekä tavoitteita valtuustokaudelle:

- Hoitotakuun toteutumisen tavoitteet: Hoitoon pääsy on sujuvaa ja nopeaa. Toimenpiteet: Hoidon tarpeen arviointi toteutuu viiveettä ja lähetekäsittely tapauskohtaisesti ja kiireellisyyden mukaisesti.

Priorisoidaan ohjeistusten mukaan. Tällä hetkellä hoitotakuu toteutuu hoitajien vastaanottoaikojen suhteen. Hyvinvointialueen säästötoimien vuoksi psykiatripalvelut vähenivät loppuvuodesta 2025. Tämän vuoksi psykiatrian erikoislääkärin aikoja on priorisoitu entistä tarkemmin etenkin loppuvuodesta ja painetta lääkärin konsultaatioista ja hoidollisista arvioista sekä lääkehoidosta on enemmän siirtynyt perusterveydenhuoltoon. Päihdelääkärin ajat ovat toteutuneet suunnitellusti.

- Perhe- ja verkostokeskeisyys asiakastyössä. Tavoitteet: Asiakkaat ja heidän läheisensä osallistuvat aktiivisesti tutkimus-, hoito- ja kuntoutusprosesseihin. Perhetapaamiset ja kotikäynnit kuuluvat asiakastyöskentelyyn. Toimenpiteet: Verkoston koolle kutsuminen heti hoidon alkaessa, asiakkaan lähiverkosto ja lapset huomioidaan hoidossa. Moniammatillisista verkostoyhteistyötä on toteutettu edelleen. Tiivis yhteistyö terveyskeskuksen, sairaalaoastojen, työllisyysohjaajien ja sosiaaliohjaajien kanssa on jatkunut. IPS-hanke on ollut mukana asiakkaiden kuntoutussuunnitelmissa ja moni asiakas on päässyt hankkeen piiriin.
- Ryhmätoiminnan kehittäminen. Tavoite: avohoidossa ryhmien kehittäminen edelleen. Toimenpiteet: Ryhmien suunnittelu, ennaltaehkäisevä työote. Ryhmätoimintoja on toteutettu vastaanottotyön sekä kuntoutuskodin puolella asiakkaiden tarpeita vastaavasti. Ohjattua omahoitoa ja terapianavigaattoria on hyödynnetty tehokkaasti asiakkaiden hoidoissa. Ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa ja kognitiivista lyhytterapiaa on hyödynnetty asiakastyöskentelyssä sekä yksilö- että ryhmähoidoissa. Kainuun hyvinvointialueen yhteisiin mielenterveys- ja päihdetyön kokouksiin osallistuminen on edistänyt yhteisiä toimintamalleja asiakkaiden hoitoon liittyen. Kuntoutuskodin monipuolinen ryhmätoiminta ja asiakkaiden saama arkielämän tuki on ylläpitänyt kuntoutujien toimintakykyä ja psykiatrisia sairaalahoitojaksoja kuntoutuskodin asiakkaiden kohdalla on ollut vähän.

IKÄIHMISET

Ikääntyvän väestön toimintakyvyn suunnitelma

Tavoitteenamme on ikäihmisten toimintakyvyn edistäminen ja, että iäkkäiden henkilöiden kaatumis- ja putoamiskuolemat sekä sairaalahoitojaksojen määrä vähenevät. Fyysisen aktiivisuuden lisäämisen tulee kuulua selkeänä osana kaatumis-, putoamis- ja liikuntavammojen ehkäisyä eri toimintaympäristöissä.

- Liikuntatapaturmia ja niistä syntyviä vammoja ehkäistään kohdennetusti eri ikäryhmien tarpeet huomioiden esim. liukuesteiden ja hiekoitussepin jakamisella.
- Esteettömyys huomioidaan rakenteissa ja mm. rakentamalla uusi esteetön laavu Eino Leino -puiston läheisyyteen.
- Kohdennetaan toimia myös liikenneturvallisuuteen liittyen huomioiden ikääntyvä väestö.
- Paltamon kunta on mukana Voimaa Vanhuuteen -ohjelmassa, jonka tavoitteena oli edistää ikäihmisten hyvinvointia terveysliikunnan keinoin, mm. ulkoiluystävällisyys ja ikäihmisten liikuntatapahtuma kuten Kunnon Kevätpäivä ja Pystyään pystyssä tapahtumilla. Vuosina 2025–2027 toteutettavaan ohjelman tavoitteena on parantaa Kainuun ikäihmisten, erityisesti 75+ -ikäisten, toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan, kuten voima- ja tasapainoharjoittelun, liikuntaneuvonnan ja vertaisohjauksen avulla. Ohjelma yhdistää kuntien, hyvinvointialueen ja järjestöjen toimintaa luoden sujuvan polun palveluihin ja vahvistaen alueellista yhteistyötä

ikäntyneiden liikuttamisen edistämiseksi. Yhteistyökumppaneina toimivat Ikäinstituutti, Sotkamon kansalaisopisto, Paltamon Eläkeliiton Paltamon yhdistys ry, Paltamon Eläkeläiset ry ja Kainuun Liikunta ry. Lisäksi mukaan toimintaan uutena ovat tulleet Paltamon Sydän-, AVH ja Diabetes kerho yhteisellä edustajalla. <https://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/>

- Sotkamon kansalaisopisto järjestää eri ikäryhmille sopivia kursseja ja useimmat ikäihmisille suunnatut kurssit toteutuvat päiväsaikaan. Kurssitoiveita huomioidaan uusien kurssien järjestämiseksi. Ikäihmisillä on mahdollista saada opintotietoa (15 €) yhteen kurssiin/hlö ottamalla yhteyttä kansalaisopistoon.
- Soveltava liikunta ikäntyneille tarkoittaa toimintakyvyn mukaan räätälöityä liikuntaa, joka huomioi sairaudet, vammat ja heikentyneen toimintakyvyn, keskittyen erityisesti lihasvoimaan, tasapainoon ja monipuolisuuden kaatumisten ehkäisemiseksi. Soveltava liikuntaa huomioidaan LIEKKI-hankkeen tuella ja Voimaa vanhuuteen -työryhmässä.
- Kulttuuri- ja tapahtumatuotannossa on huomioitu myös ikäntyvä väestö.
- Paltamon kunta järjestää asiointiliikennepalvelua kuljetusta tarvitseville.
- Matalan kynnyksen porinatuva tms. järjestäminen Paltamon kirkonkylälle KYLE-hanke.
- Paltamossa toimii useita ikäihmisiä tavoittavia järjestö- ja yhdistystoimijoita. Toiminnassa tavataan ikäihmisiä eri teemojen merkeissä kuten liikunta, kulttuuri, historia, musiikki jne. ja ne sisältävät asiantuntijavierailijoita ja niissä käsitellään ajankohtaisia aiheita yhdistyksen toimintaan ja ikäihmisten arkeen liittyen. Nämä edistävät eri hyvinvoinnin osa-alueita.
- Seurakunta tarjoaa matalankynnyksen toimintoja ja tilaisuuksia eri ikäryhmät huomioiden. Taloudellinen tuki ja ruoka-apu kuuluvat myös seurakunnan toimintaan.

Paltamon vanhus- ja vammaisneuvoston toiminta

Vanhus- ja vammaisneuvoston tehtävänä on toimia vaikuttamistoimielimenä Paltamon kunnassa. Valtuustokauden tavoitteena on huomioida erityisesti iäkkäiden tai vammaisten henkilöiden etuja Paltamossa ja myötävaikuttaa heidän hyvinvointiinsa, terveyteen ja turvallisuuteen. Vanhus- ja vammaisneuvosto tekee yhteistyötä Paltamossa toimivien yhdistysten ja seurakunnan kanssa vanhusten ja vammaisten hyvinvointia edistävän ja virkistystoiminnan järjestämiseksi.

Yhtenä nostona vanhus- ja vammaisneuvosto on nostanut ikäihmisten kulttuurihyvinvoinnin edistämisen esimerkiksi musiikillisilla tapahtumilla ja yksinäisyyden vähentämisen porinatuvalle Paltamon kirkonkylällä. Näitä tavoitteita pyritään edistämään yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Vanhus- ja vammaisneuvosto seuraa myös hyvinvointia tukevien palveluiden kehitystä vanhusten ja vammaisten näkökulmasta ja osallistuu niiden suunnitteluun HYTETU-työryhmässä.

Hyvinvointialueen vammais- ja vanhusneuvosto

Vanhus- ja vammaisneuvosto edistää vammaisten ja ikäihmisten osallisuutta sekä huomioon ottamista hyvinvointialueen päätöksenteossa ja kaikissa vammaisia ja ikääntyneitä henkilöitä koskevissa asioissa jo valmisteluvaiheessa sekä edistää viranomaisten, vammaisten sekä vammaisjärjestöjen yhteistoimintaa. Kainuussa hyvinvointialueen vanhus- ja 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 edustajat neuvostoissa.

KAIKKI IKÄRYHMÄT

Kulttuurihyvinvointi

Kuntien kulttuuritoimintalaki nostaa kulttuurin kuntalaisten peruspalveluksi (<https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/saaduskokoelma/2019/166>) Jokainen kunta määrittää itsenäisesti, mitkä kulttuurin peruspalvelut kuntalaisille tarjotaan. Tavoitteena on, että kunnat ottavat huomioon aikaisempaa paremmin asukkaattensa kulttuuriset oikeudet myös silloin, kun nämä ovat hoitolaitoksessa eivätkä pääse osallistumaan kulttuuritoimintaan. Kulttuurihyvinvointi viittaa terminä yksilöllisesti ja yhteisöllisesti jaettuun ymmärrykseen siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia ja ovat yhteydessä terveyteen. (<https://www.taike.fi/fi/julkaisut/taidetta-kulttuurihyvinvoinnin-kasikirja>)

Kulttuuripalveluiden saatavuudella tarkoitetaan sitä, paljonko ja minkälaisia kulttuuripalveluita kunnassa on tarjolla. Saavutettavuudella tarkoitetaan puolestaan sitä, että kulttuuripalvelut ovat erilaisten ihmisten käytettävissä riippumatta käyttäjien ominaisuuksista. Kulttuurin saavutettavuutta voidaan parantaa poistamalla osallistumisen esteitä. Esteet voivat liittyä aisteihin, viestintään, ymmärtämisen vaikeuteen, asenteisiin, fyysisiin, sosiaalisiin tai taloudellisiin tekijöihin sekä päätöksenteossa oleviin puutteisiin. (<https://okm.fi/kulttuurin-saavutettavuus>)

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 tapahtumatuo- tonto 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. Kulttuurihyvinvoinnissa huomioidaan mahdollisuuksien mukaan Kainuun maakuntaohjelmaan sisältyviä kulttuuriin ja sen hyvinvointivaikutuksiin linkittyviä sisältöjä.

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. Tavoitteena on lisäksi 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. Paltamon kunta on mukana valtakunnallisessa Kaikukortti-verkostossa ja korttia on mahdollista käyttää mm. kansalaisopiston toimintaan.

Arjen turvallisuussuunnitelma

Kunnan perustehtävä on kuntalain mukaan edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla. Kunnan tulee valmiuslain mukaisesti valmiussuunnitelmin ja poikkeusoloissa tapahtuvan toiminnan etukäteisvalmisteluin sekä muilla toimenpiteillä varmistaa tehtäviensä mahdollisimman hyvä hoitaminen myös poikkeusoloissa.

Normaaliolot ovat arkinen tila, johon kuuluu tavallisia häiriöitä. Uhkiin varaudutaan riskienhallinnalla, ja normaalioloissa luodut järjestelmät tukevat toimintaa myös poikkeustilanteissa. Yksilöt puolestaan voivat kantaa vastuuta oman ja lähiyhteisön turvallisuuden edistämisestä, omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimisesta olemassa olevassa viitekehyksessä.

Paltamolaisten vastaukset hyvinvointikyselyssä 2025:

- Asuinympäristön melko turvalliseksi tai erittäin turvalliseksi kokevia oli paltamolaisista yhteensä 92 %.
- Eniten huolta aiheuttavat liukkaus, sairauskohtaukset, sähkökatkot ja tietoliikenneyhteyksien kaatuminen.
- Häiriötilanteisiin on varauduttu taskulampuin, kynttilöin, ruokavarastoin ja puulämmityksellä.
- Tärkeänä pidettiin myös työllisyyttä ja taloudellista tasapainoa.
- Huolta esitettiin arjen toimintakyvystä ja jaksamisesta etenkin syrjäseuduilla ja talvisin.
- Taloudellisen elämänlaadun osalta kannettiin kyselyssä selkeästi enemmän huolta kuin edellisessä kyselyssä.
- Myös Ukrainan sota ja naapurimaan tilanne nousivat huolenaiheena vastauksissa.

Henkinen kriisinkestävyys tarkoittaa yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan kykyä kestää kriisien henkisiä paineita ja toipua niiden vaikutuksista. Se rakentuu normaalioloissa ja perustuu elintärkeiden toimintojen turvaamiseen sekä kansalaisten luottamukseen viranomaisia ja yhteiskuntaa kohtaan.

- Varautuminen häiriötilanteisiin tarkoittaa omasta kiinteistöstä ja turvallisuudesta huolehtimista sekä ennakointia. Paloturvallisuuteen ja omatoimiseen varautumiseen panostamalla voidaan ehkäistä vahinkoja. Häiriötilanteita varten suositellaan noin 72 tunnin kotivaraa. Häiriötilanteet, kuten sähkökatkot, myrskyt ja tulvat, voivat nopeasti häiritä yhteiskunnan perustoimintoja ja palveluja. Muistilista häiriö ja kriisitilanteisiin: <https://www.suomi.fi/opaat/varautuminen/muistilista>
- Poliisi, hätäkeskus ja pelastustoimi vastaavat alueen sisäisestä turvallisuudesta ja mahdollisten häiriöiden torjunnasta. Hyvinvointialue huolehtii pelastustoiminnasta, varoituksista sekä sosiaali- ja terveystalouden, ensihoidon ja tuen turvaamisesta. Viranomaiset vastaavat myös biologisten, kemiallisten ja ympäristöuhkien torjunnasta. Järjestöt, yritykset ja vapaaehtoiset tukevat viranomaisia sisäisen turvallisuuden ylläpidossa sekä onnettomuuksien ja rikosten ehkäisyssä. Aikuisten sosiaalityössä päivitetään vuosittain evakuointisuunnitelmaa, jonka evakuointikeskustoimintamallia käytetään normaaliolojen häiriöoloissa ja poikkeusoloissa.

- Kriisinkestävyyttä ja arjen turvallisuutta vahvistetaan kasvatuksen, opetuksen, viestinnän, kulttuurin ja yhteisöllisen toiminnan avulla. Normaaliolojen elementit ylläpitävät turvallisuudentunnetta ja luottamusta tulevaisuuteen, antavat voimavaroja toimia uusissa ja muuttuvissa tilanteissa ja nopeuttavat kriisistä ja häiriöstä toipumista.
- Harrastusseurojen, järjestöjen ja esimerkiksi hengellisten yhteisöjen toiminta tarjoaa ihmisille sosiaalisia suhteita, joka rakentaa luottamusta, edistää turvallisuuskulttuuria, aktivoi ihmisiä yhteiskunnalliseen toimintaan ja ehkäisee syrjäytymistä. Tämä tukee yksilöiden valmiuksia selviytyä häiriötilanteista. Mielekäs toiminta tukee arjen turvallisuutta ja lisää myös luottamusta ympäristöä kohtaan.
- Viranomaiset, järjestöt ja uskonnolliset yhteisöt tarjoavat psykososiaalista tukea, joka auttaa ehkäisemään kriisien haitallisia vaikutuksia. Kriisitilanteissa arjen rakenteiden ja normaalin toiminnan ylläpitäminen lisää turvallisuudentunnetta ja edistää nopeaa toipumista.
- Kriisien ja häiriöiden aikana väestön henkisen kriisinkestävyyden kannalta on tärkeää pyrkiä hallitsemaan tilanteen synnyttämiä kuormitustekijöitä ja ylläpitämään normaaliolojen arjen sosiaalisia ja toiminnallisia rakenteita tilanteen rajoittamassa viitekehyksessä.
- Paltamon kunta on ilmoittanut halukkuutensa osallistua MIELI-talkoot – mielen hyvinvointia ja kriisivalmiutta Kainuun kyliin -hankkeeseen, jonka tavoitteena on vahvistaa kainuulaisten kylien resilienssiä ja henkistä kriisinkestävyyttä sekä lisätä asukkaiden mielenterveystaitoja. Lisäksi tehdään yhteistyötä varautumisen suhteen yhteistyössä Kainuun Pelastuslaitoksen kanssa.
- Arjen turvallisuuteen vaikuttavat myös perheen ja läheisten ihmisten välinen vuorovaikutus. Lähisuhdeväkivalta on rikollista toimintaa, joka voi ilmetä monin eri tavoin perheissä ja lähisuhteissa. Se käsittää kaikenlaisen käyttäytymisen, joka aiheuttaa pelkoa, loukkaa ja vahingoittaa. Avun hakeminen ja varhainen tuki voi ehkäistä lähisuhdeväkivaltaa tai estää sen uusiutumista. Myös lapsiin kohdistuva väkivalta tai nuorten seurustelusuhteissa tapahtuva väkivalta on lähisuhdeväkivaltaa. Tukea ja apua on saatavilla, jos koet uhkaa tai kohtaat lähisuhdeväkivaltaa taikka olet väkivallan tekijä tai pelkät käyttäväsi lähisuhdeväkivaltaa. Oheiselta sivustolta löydät lähisuhdeväkivallan julkiset palvelut Kainuussa: <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/lahisuhdevakivallan-julkiset-palvelut-kainuussa>

Ehkäisevän päihdetyön suunnitelma

Ehkäisevä päihdetyö edistää hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. Se liittyy mielenterveyden tukemiseen sekä tapaturmien ja väkivallan ehkäisyyn, sillä riippuvuudet ja mielenterveysongelmat kytkeytyvät usein yhteen. Päihdetyö on perinteisesti jaettu ehkäisevään ja viime aikoina on korjaavan päihdetyön sijaan alettu puhua tuesta, hoidosta ja kuntoutuksesta. Lakisääteistä työtä voidaan tehdä yleisellä tasolla, jolloin puhutaan ehkäisevästä päihdetyöstä sekä päihdehoidon ja muiden riippuvuuksien hoidon muodosta, jolloin puhutaan haittojen vähentämisestä, tuesta ja hoidosta. Kainuun hyvinvointialueen Paltamon mielenterveyspalveluiden ja riippuvuuden hoidon yksikkö tarjoaa edellä mainittuja hoitoa tukevia palveluita paltamolaisille. Työtä voidaan tehdä päihdehoidossa ja kuntoutuksessa vahvistamalla arjen taitoja, terveellistä rytmiä ja positiivista mielenterveyttä.

Yleinen eli universaali ehkäisy kohdistuu koko väestöön tai väestöryhmiin riippumatta aiemmista päihde-, nikotiini- tai rahapelikokemuksista. Se voi olla esimerkiksi koulujen ja työpaikkojen päihdelinjauksia, kasvatusta tai koko väestölle suunnattuja kampanjoita. Yleiseksi ehkäiseväksi päihdetyöksi nähdään siis myös jo aiemmin tässä

hyvinvointisuunnitelmassa mainitut toimenpiteet. Hyvinvointisuunnitelman tavoitteena on edistää kuntalaisen terveyttä ja hyvinvointia ottamalla käyttöön tehokkaat ehkäisevän päihdetyön menetelmät erilaisissa ympäristöissä ja hallinnonaloilla. Kunnan hallinnonalat toteuttavat ehkäisevää päihdetyötä. Päihdeoloja seurataan ja niiden vähentämisestä viestitään ja niihin liittyvää osaamista vahvistetaan. Alla on kerrottu Paltamon kunnan ehkäisevän päihdetyön toimista, joita toteutetaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Kunta tekee yhteistyötä ehkäisevän päihdetyössä Kainuun hyvinvointialueen, järjestöjen, yhdistysten, seurakunnan, poliisin sekä valtakunnallisen Ehyt ry:n kanssa. Paltamon kunta nostaa esiin mielenterveyden ja ehkäisevän päihdetyön teemoja sosiaalisissa medioissa. Ehkäisevän päihdetyön viikkoa vietetään vk 45 marraskuussa. 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. Koulut ja liikuntatilat ovat tupakkalain uudistuksen myötä myös nikotiinittomia aikuisten osalta.

Alkoholi on kaikista yleisin vaikuttava tekijä väkivallan, onnettomuuksien ja tapaturmien taustalla. Alkoholin käyttö ja humalahakuinen juominen lisäävät erityisesti riskiä sekä syyllistymistä väkivaltarikokseen ja sen uhriksi joutumiselle. Paltamossa alkoholin myynti asukasta kohden on vertailukuntien korkein ja poliisin tietoon tulleet rattijuopumukset ovat lisääntyneet. Valtakunnallisesti esimerkiksi liikennekuolemista noin viidennes on rattijuoppotapauksia. Päihdeongelmallisille kasaantuu usein monenlaisia terveyteen, toimeentuloon ja turvallisuuteen liittyviä ongelmia. Erityisesti nuorten ja alaikäisten päihteiden käyttöön tulee puuttua, sillä nuorena aloitettu päihteiden käyttö on voimakkaasti yhteydessä päihteisiin liittyvään väkivaltaan. Paltamossa myös aikuisväestön alkoholin kulutus ja avohoidon palveluiden käyttö ovat korkealla. Liikennetapaturmia tapahtuu enemmän kuin Kainuussa keskimäärin.

1) Aikuisten ehkäisevä päihdetyö

Alueellisen yhteistyön näkökulmasta terveydenhuollossa tehtävä päihdetyö on suunniteltava ja toteutettava siten, että se muodostaa toimivan kokonaisuuden muun kunnassa tehtävän päihdetyön ja mielenterveystyön kanssa (Terveydenhuoltolaki 1326/2010). Kainuun hyvinvointialue tuottaa Paltamon mielenterveyspalvelut ja riippuvuushoidon, joka on suunnattu aikuisille paltamolaisille. Avohoitokäynnit ovat maksuttomia eikä erillistä lähetettä tarvita. Pelkästään huoli itsestä ja läheisen psyykkisestä voinnista tai päihteidenkäytöstä on riittävä syy yhteydenottoon.

Kainuun hyvinvointialueen neuvolatyössä lapsiperheiden vanhempien päihteiden käyttöön kiinnitetään huomiota jo varhaisessa vaiheessa. Neuvolatyössä pyritään tukemaan perheiden terveellisiä elintapoja ja lapsen kasvuolosuhteita. Vanhempien itse nostama päihteiden käyttö tulee kuitenkin harvemmin esille seurausten ja leimausten pelossa. Päihteiden käyttö ja riippuvuusongelmat perheissä jo raskausaikana lisäävät ylisukupolvisia ongelmia ja ylläpitävät eriarvoisuutta. Päihteitä käyttävillä alaikäisillä on usein monimuotoisia tuen tarpeita.

2) Lasten ja nuorten ehkäisevä päihdetyö

Lasten ehkäiseväksi päihdetyöksi ja laadukkaiksi työmenetelmiksi nähdään laadukas varhaiskasvatus ja siellä erityisesti sosiaalisten taitojen sekä muiden elämäntaitojen harjoittelu yhdessä toisten lasten ja aikuisten kanssa. Tunne-, päätöksenteko-, itsehallinta- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen sekä koululuokan ilmapiiriä tukevat ohjelmat sekä vanhemmuustaitojen tukeminen edesauttavat lasten ja nuorten ehkäisevässä päihdetyössä. Paltamon kunnan varhaiskasvatus on ollut maksuton vuoden 2020 alusta lähtien.

Nuorten päihteiden käyttö. Ehkäisevään päihdetyöhön tulee panostaa niin nuorisotyössä kuin koulumaailmassa ja nuorten täysi-ikäisten keskuudessa päihteiden välittämisen ennaltaehkäisyksi. Asia on hyvä huomioida myös vanhemmuuden tukemisessa ja koulun vanhempainilloissa. Ehkäisevää päihdetyötä tehdään koko ajan ja se huomioidaan myös nuorisotyön viestinnässä.

Myös Paltamossa on huumausaineiden käyttäjiä. Koulutusta ja tukea ehkäisevään päihdetyöhön on tarjolla Ehyt ry:n sekä muiden valtakunnallisten toimijoiden kautta.

Paltamon kirkonkylän ja Kontiomäen nuorisotilat toimivat koulun välittömässä yhteydessä. Nuorisotiloissa tapahtuva toiminta on päihteetöntä, energiajuomatonta ja nuorisotoiminnan yhtenä tavoitteena on mahdollistaa ajanvietettä ohjatusti ilman päihteitä. Lisäksi toiminnassa otetaan huomioon päihdevalistus esim. teematapahtumina, joissa hyödynnetään yhteistyötä esim. Ehyt ry:n kanssa. Kontiomäen koululla olevat nuorisotilat toimivat samalla periaatteella. Monitoimikeskuksen nuorisotilojen aukipitämistä 4H:n toimesta kerran kuukaudessa lauantai-iltaisina on vakiintunut osaksi nuorisotyön toimintaa. Koulut ja nuorisotoimi tekevät yhteistyötä tupakoinnin, nuuskan, vapen, alkoholin, huumeiden ja muiden päihteiden nollatoleranssin suhteen. Valistustyötä tehdään kouluissa opetussuunnitelman mukaisesti.

Lasten ja nuorten seura- ja järjestötoimijat järjestävät paltamolaisille lapsille ja nuorille harrastuksia, jotka ennaltaehkäisevät välillisesti päihteiden käyttöä. Mielekäs toiminta ja tekeminen ovat osa terveellisiä elintapoja ja arkea. Paltamon kunta hakee yhteistyössä muiden Kainuun kuntien kanssa vuosittain Harrastamisen Suomen mallin avustusta, jolla voidaan mahdollistaa 1–9lk oppilaille maksutonta harrastustoimintaa koulupäivän yhteyteen. Lisäksi kouluilla on omaa kerhotoimintaa, jota toteutetaan opetus- ja kulttuuriministeriön kerhorahoituksella.

Etsivällä nuorisotyöntekijä on mukana Paltamon ehkäisevän päihdetyön työryhmässä. Etsivä nuorisotyö tukee nuoria yksilöllisesti, nuorten tarpeiden mukaisesti myös päihteettömyydessä muun muassa keskustelemalla päihteistä nuorten kanssa ja ohjaamalla nuoria palveluiden piiriin.

Paltamon kunnan viestinnässä tehdään nostoja ehkäisevän päihdetyön teemoista ja niissä hyödynnetään Ehyt ry:n tuottamia materiaaleja ja valtakunnallisia kampanjoita.

3) Seurakunta ja järjestöt osana ehkäisevää päihdetyötä

Yksinäisyys, mielenterveys ja huono-osaisuus linkittyvät osaltaan päihteiden käyttöön ja siksi myös ennaltaehkäisevään päihdetyöhön. Seurakunnan diakoniatyö auttaa ja tukee vaikeassa elämäntilanteessa olevia sekä antaa hävikkiruoka- ja kriisiapua. Lisäksi seurakunta järjestää matalan kynnyksen kokoontumisia eri teemoilla kuten nuotiokahvit ja syödään yhdessä -tilaisuudet.

Ehkäiseviä toimia tekevät myös kunnassa toimivat järjestöt välillisesti järjestämällä kokoontumisia ja tilaisuuksia sekä harrastustoimintaa, joka on ennaltaehkäisevä toimenpide päihteettömyydelle. Näitä ovat mm. eläkeläisjärjestöt ja sosiaali- ja terveysalan yhdistystoimijat. Eläkeläisjärjestöt kokoontuvat säännöllisesti järjestäen

toimintaa ja tilaisuuksia jäsenilleen. Toiminnot tukevat yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistämistä sekä syrjäytymisen ehkäisyä. Paltamon kunta tarjoaa myös muille järjestöille ja yhdistyksille maksuttomat tilat kokoontumisille. Paltamon kunta tukee yleis- ja kohdeavustuksilla järjestöjä ja yhdistyksiä, joita yhdistykset ja seurat voivat hakea hakukriteereiden perusteella. Toimintaa maksuttomien tilojen ja avustusten osalta jatketaan.

Ehkäisevän päihdetyön vuosikello EHYT ry



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://liikkuvaaikuisen.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. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/163002>

Ehkäisevä päihdetyö THL opas kunnille ja hyvinvointialueille: 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. <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/>

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://sisainturvallisuus.fi/turvallisuussuunnittelu>

Kansallinen ikäohjelma: <https://stm.fi/ikaohjelma>

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%20%20ja%20-suunnitelma%202023-2025.pdf> (Päivittyy vuoden 2026 aikana)

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2022–2025:

https://hyvinvointialue.kainuu.fi/sites/default/files/documents/library/2023-01/Kainuun_lasten_ja_nuorten_hyvinvointisuunnitelma_2022_2025.pdf (Päivittyy vuoden 2026 aikana)

Opastava suunnannäyttävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen eli HYTE-työhön:

<https://hyvinvointialue.kainuu.fi/sites/default/files/documents/library/2022-08/HYTE-opas%207.7.2022.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 Liikkumisohjelma Liikkumislupaus 2030: <https://kainuunliikunta.fi/kainuun-liikkumisohjelma/>

Kainuun Mielen hyvinvoinnin ohjelma: <https://www.paltamo.fi/media/hyvinvointi/kainuun-mielen-hyvinvoinnin-ohjelma-2025-2029.pdf>

Kainuun ravitsemussuunnitelma: <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/sites/default/files/documents/library/2025-11/Kainuun-ravitsemusterveyden-edistamisen-suunnitelma-2025-2029.pdf>

Kainuun maakuntaohjelma: www.kainuunliitto.fi/assets/uploads/2025/12/Kainuun-maakuntaohjelma-2026-2029-maakuntavaltuusto_08122025_tarkistettu-1.pdf

Paltamon kunnan ohjelmat

Paltamon kunnan laaja hyvinvointikertomus 2022–2025: <https://www.paltamo.fi/media/hyvinvointi/paltamon-kunnan-laaja-hyvinvointikertomus-2022-2025-hyvaksyty-27.5.25.pdf> ja **Indikaattoreiden ja muun tiedon osoittama hyvinvointi**

Paltamo – Unelmien kotikunta strategia: <https://www.paltamo.fi/media/kunta-asiakirjat/strategiakuva.pdf>

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

Kulttuurikasvatussuunnitelma: www.paltamo.fi/media/lukio-ja-korpitien-koulu/kulttuurikasvatussuunnitelma-2.pdf

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

Paltamo kunnan loukkaavan käytöksen ehkäisyn suunnitelma:

<https://www.paltamo.fi/media/varhaiskasvatuksen-asiakirjat-ja-kuvat/loukkaavan-kaytoksen-ehkaisyn-suunnitelma.pdf>

Kainuun kuuden kunnan viisaan liikkumisen suunnitelma:

<https://storymaps.arcgis.com/collections/f45c075f202b48abb480c9e2c4365f28?item=1>

Elinvoimaa elintavoilla -hanke 2024–2026