

Itä-Uudenmaan alueellinen laaja hyvinvointikertomus ja vuosiraportti 2024

Östra **Itä UUSIMAA**
NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Sisällysluettelo

Johdanto

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Hyvinvoinnin osa-alueet (Stiglitzin malli)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen eri tasot

HYTE-työtä vaikuttavammin yhdessä

Hyvinvointialueen HYTE-rakenteet

HYTE-neuvottelut

HYTE-kerroin – kannustin HYTE-työhön

Osallisuus vahvistaa hyvinvointia ja terveyttä

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä viestinnän
keinoin

Turvallisuuden tunne lisää hyvinvointia ja terveyttä

Väestö

Lapset, nuoret ja perheet

Työikäiset

Ikääntyneet

Lopuksi

”Hyvinvointialueen on seurattava asukkaittensa elinoloja, hyvinvointia ja terveyttä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä alueittain ja väestöryhmittäin. Hyvinvointialueella on raportoitava asukkaiden hyvinvoinnista ja terveydestä, niihin vaikuttavista tekijöistä sekä toteutetuista toimenpiteistä aluevaltuustolle vuosittain. Lisäksi hyvinvointialueella on valmisteltava aluevaltuustolle valtuustokausittain alueellinen hyvinvointikertomus ja -suunnitelma edellä mainituista asioista.”

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 7§ (612/2021)

Johdanto

Itä-Uudenmaan alueellinen hyvinvointikertomus toimii hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) kokoavana strategisena asiakirjana. Siinä kuvataan alueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteet sekä yhteistyö ja alueen asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden tilannekuva ikäryhmäkohtaisesti. Tämä alueellinen laaja hyvinvointikertomus kattaa myös vuosiraportin 2024, jossa kuvataan raportointikaudella tehtyjä toimia asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

Hyvinvointikertomus on tiedolla johtamisen väline, jossa kuvataan laaja-alaisesti Itä-Uudenmaan asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden tila. Tietolähteinä on käytetty hyvinvointialueen seuraamaa tietoa, kansallisia tietolähteitä, raportteja, tutkimuksia ja selvityksiä. Jatkossa hyvinvointialueen tiedolla johtamista kehitetään siten, että hyvinvointitiedon reaaliaikainen seuranta on mahdollista aiempaa tarkemmalla tasolla vuosittain päivittyvien indikaattorien lisäksi. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työtä ohjaavat myös lait sekä kansalliset ohjelmat ja toimenpidesuunnitelmat.

Lisäksi tietoa asukkaiden hyvinvoinnin ja terveydentilasta on kysytty hyvinvointialueen työntekijöiltä ilmiötietokyselyllä loka-joulukuussa 2024. Loppuvuodesta 2024 asukkaille suunnattu päihdetilannekysely tuotti tietoa alueen päihdetilanteesta. Asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden tilan ilon ja huolen aiheista saatiin tietoa vuoden 2024 aikana käydyissä kuntakohtaisissa ja alueellisissa hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta koskevista yhteistyöneuvotteluissa.

Itä-Uudenmaan alueellinen hyvinvointikertomus täydentyy myöhemmin alueellisella hyvinvointisuunnitelmalla (2026-2029), johon kuvataan alueellisen hyvinvointikertomuksen pohjalta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen alueelliset tavoitteet, suunnitellut edistämistoimet ja yhteistyö kuntien, HUS-yhtymän ja muiden sidosryhmien kanssa.

Alueellisessa hyvinvointikertomuksessa alueen tilannetta verrataan valtakunnalliseen keskiarvoon ja tarpeen mukaan vertailua tehdään myös suhteessa muihin Uudenmaan hyvinvointialueisiin. Tarpeelliseksi on nähty myös kuntakohtaisten erojen tarkastelu, vaikka kunnat laativatkin omat kuntakohtaiset hyvinvointikertomuksensa. Kuntakohtainen ja alueellinen hyvinvointikertomus ovat toisiaan täydentäviä asiakirjoja. Alueellinen työ tukee kuntien työtä nostamalla esiin alueellisesti tärkeitä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisuuksia. Kuntakohtainen tieto puolestaan syventää alueellisen hyvinvointikertomuksen tilannekuvaa.

Alueellista hyvinvointikertomusta voivat työssään hyödyntää niin aluevaltuusto, kuin alueella hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tekevät ammattilaiset, työtä johtavat esihenkilöt, toimintaa asiantuntemuksellaan tukevat vaikuttamistoimielimet, hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tekevät järjestöt, yritykset ja muut sidosryhmät sekä tietenkin alueen asukkaat. Toivottavasti mahdollisimman moni löytää tämän julkaisun ja voi hyödyntää sitä oman tai muiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) määritelmän mukaan hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on toimintaa, jolla tuetaan ihmisten mahdollisuuksia hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitoon ja parantamiseen. Mahdollisuuksia luodaan pitämällä huolta olosuhteista, jotka tukevat hyvinvointia ja terveellisten valintojen tekemistä.

Hyvinvointi on moniulotteinen, ihmisiin, yhteiskuntaan ja eri ympäristöihin linkittyvä ilmiö. Stiglitzin komission (Stiglitz & al. 2009) laatiman mallin (kuva 1) mukaisesti hyvinvoinnin käsite koostuu kahdeksasta perusulottuvuudesta, joita ovat

- turvallisuuden tunne
- ääni kuuluville yhteiskunnassa
- terveys
- sosiaaliset yhteydet ja suhteet
- aineellinen elintaso
- koulutus
- ympäristö
- henkilökohtainen toiminta ja työ.

Stiglitzin malliin peilaten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen on laaja-alaista, monitoimijaista ja poikkihallinnollista toimintaa, jota kohdennetaan koko elinympäristöön, väestöön, yhteisöihin ja yksilöihin. Edistämistyötä tehdään johdon ja koordinaation, yhteistyön ja yhdyspintojen sekä palveluiden ja käytäntöjen tasoilla. Vaikuttavaan hyvinvoinnin edistämiseen vaaditaan kaikkien toimijoiden yhteistyötä.

Hyvinvointialueuudistuksen myötä hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen vastuut ja tehtävät määrittyvät uudella tavalla. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ensisijainen vastuu on kunnissa siltä osin, kun se kytkeytyy kunnan muihin lakisääteisiin tehtäviin. Hyvinvointialueilla puolestaan on ensisijainen vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä siltä osin, kun tämä tehtävä kytkeytyy hyvinvointialueen lakisääteisiin tehtäviin eli sosiaali- ja terveydenhuollon (SOTE) ja pelastuslaitoksen (PELA) palveluiden järjestämiseen. Hyvinvointialueiden tehtävänä on tukea kuntia asiantuntemuksellaan.

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen on osa jokaisen työtä. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen huomioidaan muun muassa asiakas- ja potilaskohtaamisissa, palvelukuvauksissa, toimintasuunnitelmissa ja päätöksen teossa.

Hyvinvoinnin osa-alueet (Stiglitzin malli)

TERVEYS

- Elintapaneuvonta ja terveystaitojen edistäminen
- Työ- ja toimintakyvyn edistäminen
- Päihdehaittojen ja riippuvuuksien ehkäiseminen
- Liikuntapalvelut ja liikumisen edistäminen
- Itse- ja omahoidon edistäminen
- Tartuntatauti-ehkäisy
- Terveellisen ravitsemuksen edistäminen
- Mielen terveyden ja mielen terveydestaitojen edistäminen

SOSIAALISET YHTEYDET JA SUHTEET

- Sosiaalisten suhteiden tuki
- Kiusaamisen häirinnän ja syrjimyksen ehkäiseminen
- Parisuhteen tuki
- Kotoutumisen tuki
- Perheen ja vanhemmuuden tuki
- Radikalismien ja ekstremismien ehkäiseminen

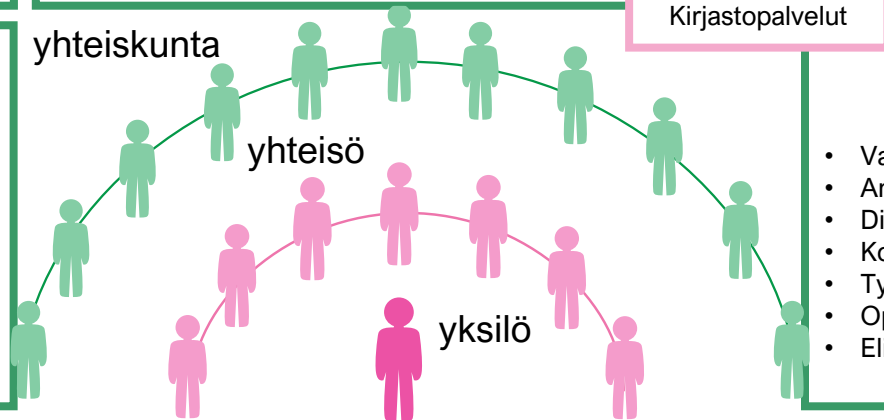
HENKILÖKOHTAINEN TOIMINTA JA TYÖ

- Työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen tuki
- Harrastustoiminta
- Työelämän monimuotoisuuden edistäminen
- Vapaaehtoistoiminta
- Työllistymisen ja työkyvyn tuki
- Kulttuurihyvinvoinnin ja kulttuuriharrastamisen tuki

ÄÄNI KUULUVILLE YHTEISKUNNASSA

- Demokraattinen vaikuttaminen ja demokratia taitojen edistäminen
- Yhdistystoiminta
- Kansalaisaktivismi
- Osallisuuden edistäminen
- Journalistinen ja sosiaalinen media

yhteiskunta



KOULUTUS

- Varhaiskasvatuksen tuki
- Ammatillisen oppimisen tuki
- Digiosaaminen ja medialukutaidon edistäminen
- Koulunkäytännön tuki
- Työssä oppimisen tuki
- Opiskelukyvyn tuki
- Elinikäisen oppimisen tuki

TURVALLISUUDEN TUNNE

- Tapaturmien ja onnettomuuksien ehkäiseminen
- Asuinympäristön turvallisuuden edistäminen
- Liikenneturvallisuuden ja liikumisen turvallisuuden edistäminen
- Väkivallan ja rikosten ehkäiseminen
- Rikosten ja riitojen sovittelun sekä rikoksen uhrien tuki
- Ihmiskaupan ehkäiseminen
- Vapaaehtoinen maanpuolustus, vapaapalokunnat
- Digitaalinen turvallisuus

AINEELLINEN ELINTASO

- Velkaongelmien ennaltaehkäisy ja velkaneuvonta
- Hyväntekeväisyys
- Talouden hallinnan edistäminen
- Avustukset
- Ruoka-apu

YMPÄRISTÖ

- Lähiliikunta- ja leikkipaikat
- Esteettömän ympäristön edistäminen
- Asumisen ja ympäristön terveysriskien ehkäiseminen
- Kestävän kehityksen edistäminen
- Esteettisen ympäristön edistäminen
- Asumisen tuki
- Lähiluonnossa liikumisen mahdollistaminen
- Kohtaamista ja harrastamista tukevat tilat

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen eri tasot

Edistävä

Ehkäisevä

Korjaava



Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tehdään eri vaiheissa ja eri tasoilla:

Ennaltaehkäisy ja varhainen tuki: terveysriskien tunnistaminen, puheeksiotto ja varhainen tuki ennen kuin riskit ja terveyspulmat kehittyvät vakavammiksi ongelmiksi.

Itse- ja omahoitoon kannustaminen: omasta terveydestä ja sairauden hoidosta huolehtiminen itsenäisesti tai ammattilaisen ohjaamana huomioiden hoitotarve ja muutosmotivaatio sekä yksilölliset resurssit. Itse- ja omahoitoa ovat ravintoon, liikuntaan, tupakointiin ym. elämäntapoihin liittyvät päätökset ja teot. Siihen sisältyy myös sairauksien lääkehoito ja omatoiminen terveydentilan seuranta.

HYTE-viestintä ja tiedolla johtaminen: HYTE-tiedon tuottaminen päätöksenteon tueksi, päätösten vaikutusten ennakoarviointi, hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen toiminnasta tiedottaminen asukkaille, asukkaiden ohjaus ja neuvonta, kohderyhmien tietoisuuden lisääminen HYTE-teemoista.

HYTE-yhteistyö: hyvinvointialueen, kuntien, järjestöjen ja muiden tahojen välinen yhteistyö on keskeistä asukkaiden hyvinvoinnin edistämässä.

Järjestöjen tukeminen: hyvinvointialue tukee järjestöjä taloudellisesti, avustamalla viestinnässä sekä tiivistämällä yhteistyötä heidän kanssaan.

Kuva 2. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen eri tasot (THL)

”Hyvinvointialueen on toimittava hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä yhteistyössä alueensa kuntien kanssa ja tuettava niitä asiantuntemuksellaan. Lisäksi hyvinvointialueen on tehtävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä yhteistyötä hyvinvointialueen alueella hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien muiden julkisten toimijoiden, yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Sen on myös edistettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. -- Kunkin Uudenmaan hyvinvointialueen on myös muutoin toimittava hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä yhteistyössä HUS-yhtymän kanssa ja tuettava sitä asiantuntemuksellaan.”

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 7§ (612/2021)

HYTE-työtä vaikuttavammin yhdessä

Strateginen yhteistyösopimus ohjaa kuntien ja hyvinvointialueen yhteistyötä. Sopimus hyväksyttiin Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen aluevaltuustossa 14.11.2023.

Kuntien ja hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuuhenkilöt muodostavat strategisen sopimuksen operatiivisen tason HYTE-koordinaattoriverkoston. Sopimuksen mukaan verkosto toimii alueellisena hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyöverkostona, jonka tehtävänä on teemakohtaisesti koota tietoa, vaihtaa tietoa ja saattaa tietoa omiin organisaatioihin. Strategiseen yhteistyösopimukseen kuuluu myös alueellinen ehkäisevän päihdetyön verkosto, jonka tehtävänä on päihderiskeistä tiedottaminen, päihteiden käyttöön liittyviin asenteisiin vaikuttaminen ja päihteiden käytön vähentäminen. Verkosto tukee kuntia ehkäisevän päihdetyön suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Uudenmaan hyvinvointialueet ja Helsingin kaupunki vastaavat Uusimaa-tasoisesta hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden koordinoinnista tehden tiivistä yhteistyötä Helsingin kaupungin ja muun Uudenmaan maakunnan hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveydenhuollon (HUS) yhtymän kanssa. Uudenmaan hyvinvointialueet, Helsingin kaupunki ja HUS-yhtymä toteuttavat yhdessä sovittuja tavoitteita toiminnassaan ja tekevät yhteistyötä keskenään ja kuntien kanssa. HUS-yhtymän hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuutahona toimii HUS perusterveydenhuollon-yksikkö (HUS pth-yksikkö). HYTE-työn kokonaiskoordinoinnista vastaa HUS-järjestämissopimuksen mukainen HYTE-ryhmä, jossa ovat mukana Helsingin kaupunki, Uudenmaan hyvinvointialueet ja HUS-yhtymä. (HUS-järjestämissopimus 2023.)

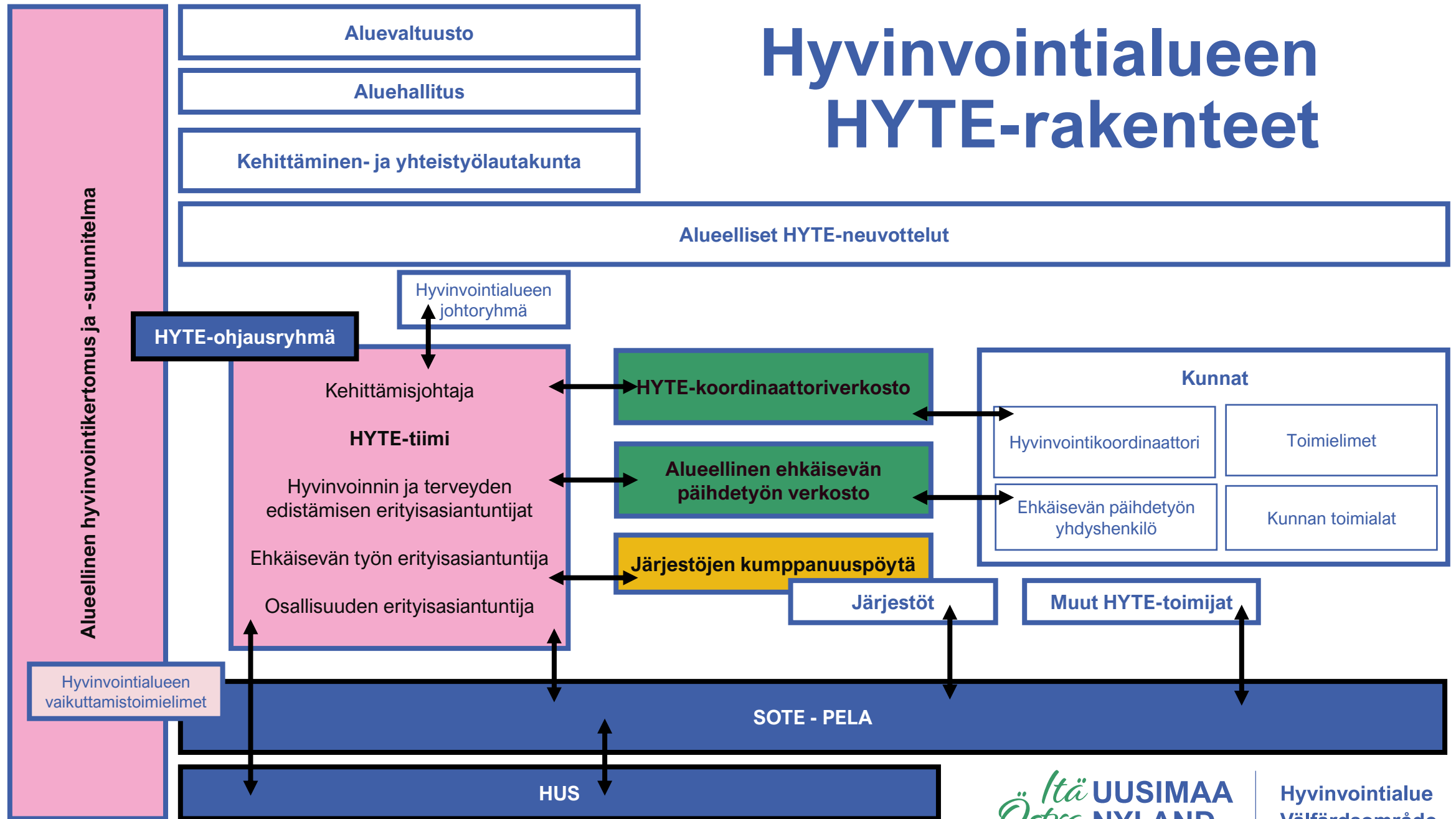
Uusimaa-tasoisien HYTE-ryhmän lisäksi Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen HYTE-tiimi tapaa HUS Pth-yksikön kanssa noin 5 kertaa vuodessa. HUS-yhtymän edustajat kutsutaan mukaan yhteisiin vuosittaisiin HYTE-neuvotteluihin ja osallistetaan alueellisen hyvinvointikertomuksen ja –suunnitelman valmisteluun. HUS Pth-yksikkö tuo tärkeää näkökulmaa Itä-Uudenmaan alueellisen hyvinvoinnin ja terveyden tilannekuvan luomisessa.

Yhteistyö kolmannen sektorin kanssa on tärkeä osa hyvinvointialueen strategiaa asukkaidemme hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Alueemme järjestöyhteistyön rakenteita ovat mm. järjestöjen kumppanuuspöytä, joka on Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen ja alueen järjestöjen edustuksellinen yhteistyöryhmä. Sen tavoitteena on edistää hyvinvointialueen ja järjestöjen välistä yhteistyötä ja tiedonkulkua.

Kumppanuustalo Myötätulessa kolmannen sektorin toimijat järjestävät hyvinvointia tukevaa toimintaa, hyvinvointialueen tarjoamissa tiloissa. Myötätuulen palvelut ja toiminta ovat maksuttomia ja ne perustuvat Neljän tuulen toimintamalliin.

Hyvinvointialue tukee vuosittain sosiaali- ja terveystalouden järjestöjen toimintaa järjestöavustuksilla. Avustuksia myönnetään järjestöille, joiden toiminnan kohteena on alueemme asukkaat ja toiminta edistää sosiaali- ja terveydenhuoltoa tai hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta.

Hyvinvointialueen HYTE-rakenteet



HYTE-neuvottelut

Hyvinvointialueen on neuvoteltava vähintään kerran vuodessa yhdessä alueensa kuntien sekä muiden hyvinvointialueen alueella hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien toimijoiden kanssa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä koskevista tavoitteista, toimenpiteistä, yhteistyöstä ja seurannasta (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 7§ (612/2021)).

Itä-Uudenmaan hyvinvointialue kävi vuoden 2024 kevään aikana HYTE-neuvottelut ensin kuntakohtaisesti alueen seitsemän kunnan kanssa (Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Myrskylä, Porvoo, Pukkila ja Sipoo). Tapaamisten tarkoituksena oli kuulla kuntien tarpeita ja odotuksia HYTE-yhteistyölle. Kuntakohtaisia tapaamisia toivottiin, jotta jokainen kunta sai mahdollisuuden tulla kuulluksi uudessa tilanteessa, jossa HYTE-työtä tehdään eri organisaatioissa ja hyvinvointialue on alueellinen toimija.

3.10.2024 järjestettiin Itä-Uudenmaan ensimmäiset alueelliset HYTE-neuvottelut. Neuvotteluihin osallistui 55 henkilöä. Neuvottelut käytiin Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen, kuntien, HUS:n ja alueen järjestöjen edustajien kesken. HYTE-neuvotteluiden johtopäätöksenä alueellisessa HYTE-työssä edistetään Itä-Uudenmaan asukkaiden hyvinvointia, terveyttä, turvallisuutta ja parannetaan elinoloja yhteistyössä alueen eri toimijoiden kanssa tiedolla johtaen. Vuoden 2025 yhdessä edistettäväksi alueellisiksi teemoiksi vahvistettiin mielen hyvinvointi ja liikkumattomuus.

Alueelliset HYTE-teemat:



Mielen hyvinvointi



Liikkumattomuus

HYTE-kerroin – kannustin HYTE-työhön

HYTE-kertoimen tavoitteena on kannustaa hyvinvointialueita huolehtimaan tarpeenmukaisesta ehkäisevästä työstä sosiaali- ja terveystaloudissa. Ehkäisevä ja edistävä työ sosiaali- ja terveydenhuollossa on ensiarvoisen tärkeää, jotta sosiaali- ja terveydenhuollon menojen kasvua saadaan hillittyä ja väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä ylläpidettyä ja edistettyä (THL 2024).

HYTE-kertoimen perusteella jaetaan 0,977 % hyvinvointialueiden rahoituksesta (THL 2024). HYTE-kerroin muodostuu prosessi- ja tulosindikaattoreista. Rahoituksen suuruus vuodesta 2026 eteenpäin määräytyy sen mukaan, miten hyvinvointialue pärjää prosessi- ja tulosindikaattoreissa (kuva 4) suhteessa muihin hyvinvointialueisiin. Vuosina 2023-2025 HYTE-kriteerin laskennallinen rahoitus perustui asukaslukuun ja oli Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella 4 177 079 € (42 €/asukas). Jos HYTE-kerroinpisteet olisi huomiotu jo vuonna 2023, Itä-Uudenmaan hyvinvointialue olisi laskelmien mukaan saanut rahoitusta vain 2 700 060 €.

Vuonna 2023 Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen HYTE-kerroin oli 29 (Sotkanet) ja vuoden 2024 THL:n seurannan mukaan arvo on 25 (THL 15.10.2024). Prosessi-indikaattoreiden keskiarvo on 3 (2023) ja tulosindikaattoreiden 47 (2023). Tämän tiedon valossa on syytä keskittyä erityisesti prosessi-indikaattoreihin ja varmistaa, että näihin kerättävät tiedot kuvastavat luotettavasti HYTE-työn tilannetta Itä-Uudellamaalla.

Prosessien tulee olla alueellisesti yhdenmukaiset ja niissä on huomioitu tehdyn työn rakenteellinen kirjaaminen. Tulosindikaattoreiden osalta oleellista on saada sisäiset HYTE-rakenteet kuntoon ja luoda sujuvat yhdyspinnat HUS:n, kuntien, järjestöjen ja muiden HYTE-toimijoiden kanssa.

Vuoden 2024 aikana Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella on lisätty tietoutta HYTE-kertoimesta. Etenkin prosessi-indikaattoreiden osalta on tarkistettu kirjaamista ja yhdenmukaistettu ohjeistuksia. HYTE-kertoimeen vaikuttavia toimenpidekoodeja on lisätty osaksi palveluprosesseja. Rakenteellista kirjaamista on yhdenmukaistettu ja varmistettu tietojen siirtymistä järjestelmistä rekistereihin. HYTE-kertoimeen vaikuttavien koodien kirjaamisen tilannetta seurataan aktiivisesti ja koulutuksen ja tarkentavien ohjeiden tarvetta arvioidaan.

Tavoitteena on parantaa HYTE-kerrointa ja edelleen rahoituksen suuruutta. HYTE-kerroin tekee HYTE-työn näkyväksi ja mahdollistaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimien vaikuttavuuden seurannan.

Hyvinvointialueiden HYTE-kerroin



Prosessi-indikaattorit

- Tuen tarpeen selvittäminen lastenneuvolan terveystarkastuksista poisjääneille
- Tuen tarpeen selvittäminen kouluterveydenhuollon terveystarkastuksista poisjääneille
- Elintapaneuvonta tyypin 2 diabetesriskissä oleville
- MPR-rokotuskattavuus
- Alkoholinkäytön mini-interventio
- Työttömien terveystarkastukset



Tulosindikaattorit

- Vammojen ja myrkytysten johdosta aiheutuvat hoitokaudet
- Lonkkamurtumat 65 vuotiailla
- NEET-nuoret
- Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saavat
- Mielenterveyshäiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavat

Kuva 4. Hyvinvointialueiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kerroin (THL)

Osallisuus vahvistaa hyvinvointia ja terveyttä

Yksi Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen viidestä arvosta on osallisuus.

Osallisuuteen kuuluu muun muassa tunne kuulumisesta yhteiskuntaan tai yhteisöön, oikeus saada tietoa, mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ja vaikuttaa sekä mahdollisuus tulla kuulluksi.

Osallisuuden huomioiminen on tärkeässä asemassa myös hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä ja sen tulee olla osa toiminnan rakenteita ja käytäntöjä. Osallisuuden käytäntöjä kuvataan tarkemmin vuonna 2025 valmistuvassa alueellisessa osallisuusohjelmassa.

Viestinnän ja tiedottamisen sekä erilaisien tapahtumien kautta voidaan vahvistaa asukkaiden osallisuutta, ja mahdollistaa myös asukkaiden näkemysten kerääminen.

Hyvinvointialueen vaikuttamisen ja vuorovaikutuksen kanavia ovat mm. palautteen antaminen verkkosivuilla, alueelliset vaikuttamistoimielimet (nuorisovaltuusto sekä vammais- ja vanhusneuvostot) sekä järjestöjen kumppanuuspöytä.

Kokemusasiantuntijoita hyödynnetään sekä asiakastyössä että palveluiden suunnittelussa.

Vuosittain myönnettävillä järjestöavustuksilla mahdollistetaan vapaaehtoistoiminnan toteutuminen alueellamme.

Hyvinvointialueella otetaan käyttöön vuoden 2025 alussa digitaalinen palvelualusta Tarmoa, joka tuo kootusti yhteen monialaiset hyvinvointia edistävät palvelut sekä asukkaiden että ammattilaisten löydettäviksi. Alustalta tulee löytymään sekä hyvinvointialueen, kuntien että kolmannen sektorin palvelut keskitetysti, samalla tavalla kuin käyttöön otetussa Omaperhe-verkkopalvelussa, joka edistää perheiden hyvinvointia ja tekee alueen palvelut helpommin löydettäviksi.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä viestinnän keinoin

Hyvinvointialue ja sen viestintä ovat ihmisiä varten. Viestinnän keskeisenä tavoitteena on tukea asiakaslähtöisen, yhdenvertaisen ja alueellisesti kattavan turvan ja hyvinvoinnin tuottamista hyvinvointialueella.

Viestinnän periaatteet ja niiden toteutus nojaavat hyvinvointialueen arvoihin, joita ovat yhdenvertaisuus, ihmislähtöisyys, osallisuus, rohkeus ja vastuullisuus. Lisäksi viestinnän tulee olla luotettavaa, tasapuolista ja ymmärrettävää.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä viestinnällä on tärkeä rooli. HYTE-viestintä tuottaa tietoa päätöksenteon tueksi, tehostaa asukkaiden ohjausta ja neuvontaa ja vahvistaa yhteistyötä sidosryhmien kanssa. HYTE-viestintäsuunnitelma huomioi tavoitteissaan ja viestintäkanavissaan sekä sisäisille että ulkoisille kohderyhmille viestimisen.

HYTE-viestinnän kanavia ovat muun muassa hyvinvointialueen verkkosivut, sometilit, YouTube-kanava ja työntekijöille kohdennettu Polku (intra). Lisäksi HYTE-teemoista tehdään mediatiedotteita, tuotetaan sisältöä hyvinvointialueen asukaslehteen sekä uutiskirjeisiin ja viestitään hyvinvointialueen omilla infotauluilla.

Vaikuttavaa viestintää tehdään yhdessä muiden toimijoiden kanssa. HYTE-viestintää on tehty yhdessä Uudenmaan hyvinvointialueiden kanssa ja viestintäyhteistyö on valittu uusimaatasoiseksi kehittämiskohteeksi. Viestintäyhteistyö Itä-Uudenmaan kuntien kanssa on myös alkanut etenkin ehkäisevän päihdetyön aiheiden osalta. Järjestöt ja yritykset kohtaavat ja tavoittavat hyvinvointialueiden asukkaita, joten viestintäsuunnitelmaan kuuluu myös tämän viestintäyhteistyön suunnitelmallinen hyödyntäminen.

HYTE-viestinnän tavoitteita ovat:

- Viestiä avoimesti hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen teemoista Itä-Uudenmaan asukkaille ja ammattilaisille siinä määrin kuin ne liittyvät hyvinvointialueen järjestämisvastuulle.
- Lisätä osallisuutta ja yhdenvertaisuutta.
- Edistää asukkaiden terveystaitoja.
- Lisätä tietoutta ja luottamusta hyvinvointialueen ennaltaehkäiseviin palveluihin ja toimintaan.
- Lisätä ammattilaisten ymmärrystä asukkaiden hyvinvoinnin tilasta.
- Lisätä ammattilaisten ymmärrystä HYTE-työstä.
- Vahvistaa ammattilaisten osaamista hyvinvointia ja terveyttä edistävästä keinoista.

Turvallisuuden tunne lisää hyvinvointia ja terveyttä

Kaikilla kansalaisilla tulee olla turvallinen ympäristö riippumatta siitä, mikä heidän sosioekonominen taustansa on. Hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta edistämällä ehkäistään tapaturmia, syrjäytymistä ja väkivaltaa. Ihmisten fyysinen, henkinen ja sosiaalinen terveys, hyvinvointi sekä elämänlaatu vahvistuvat, kun turvallisuus paranee.

Hyvinvointialueen sosiaali- ja terveydenhuolto ja pelastuslaitos sekä alueen kunnat ovat turvallisuuden edistämisessä keskeisessä roolissa. Valtioneuvosto on antanut suuntaviivoja turvallisuuden ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Yhtenä ohjeistuksena toimii muun muassa Turvallisesti kaiken ikää: Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn - ohjelma (2021–2030). Erilaiset kansalliset suositukset ja toimenpidesuunnitelmat ohjaavat siinä, kuinka voidaan edistää tapaturmien ja väkivallan ehkäisyä, parantaa turvallisuutta ja vähentää kustannuksia, sekä tukea turvallista elämää eri-ikäisille kansalaisille. (THL 2023.)

Hyvinvointialueen pelastustoimi edistää alueensa asukkaiden ja organisaatioiden turvallisuutta ja turvallisuuden tunnetta alueellisesti ja paikallisesti pelastustoiminnan, riskienhallinnan sekä ensihoidon vastuualueiden palvelutuotannolla. Turvallisuuden edistämisen osalta erityisesti onnettomuuksien ehkäisy on pelastuslaitoksen riskienhallinnan vastuualueen palvelutuotannon keskeinen teema.

Alueen asukkaiden arjen ja kodin turvallisuutta edistetään onnettomuuksien ehkäisypalveluin erityisesti paloriskitoiminnan ja paloturvallisuuden itsearviointimenetelmän keinoin sekä muiden erilaisten turvallisuusviestintä-, -koulutus ja neuvontapalveluiden sekä valvontatoiminnan keinoin. Paloriskitoiminnalla tarkoitetaan lakisääteiseen ilmoitusvelvollisuuteen perustuvaa paloriskien ehkäisytointia. Ilmoitusvelvollisuus koskee mm. viranomaisia sekä hyvinvointialueen että julkisyhteisöjen henkilöstöä. Paloriski-ilmoitukset kohdistuvat pääasiassa asuinrakennuksiin ja asuntoihin.

Hyvinvointialueella tehtävä sisäinen sekä muiden viranomaisten kanssa tehtävä yhteistyö korostuu erityisesti paloriskitoiminnassa. Ilmoitusvelvollisen henkilöstön koulutuksen sekä yhteistyön myötä lisääntynyt tietoisuus ja kyky tunnistaa ilmeinen paloriski ovat vaikuttaneet siihen, että paloriskitoiminnan palvelutarve on ollut tasaisessa kasvussa viime vuosien ajan. Yhteistyö sosiaalitoimen kanssa on merkittävässä asemassa paloriskikohteiden käsittelyssä ja riskien poistamisessa. Paloriskitoiminnan yhteydessä kiinnitetään huomiota myös esimerkiksi ikäihmisten turvallisen asumisen edellytyksiin.

Turvallisuuden tunne lisää hyvinvointia ja terveyttä

Turvallisuusviestinnän ja -koulutuksen erityisiä kohderyhmiä ovat lapset ja nuoret, jotka tavoitetaan niin päiväkotivierailujen kuin 8-luokkalaisten turvallisuuskoulutusten kautta. Alueen asukkaille jaetaan myös viestinnän keinoin, erityisesti sosiaalisessa mediassa, erilaista turvallisuusaiheista tietoutta. Kotiin vietävien palveluiden henkilöstölle annetaan turvallisuuskoulutusta, jolla osaltaan parannetaan asumisen paloturvallisuutta sekä paloriskikohteiden ehkäisyä. Pelastuslaitos on myös jalkautunut vaikeassa tai heikommassa asemassa olevien henkilöiden pariin eri yhteistyötilaisuuksissa turvallisuuden edistämisen merkeissä. Myös ikäihmisten, vammaispalveluiden ja vastaavien asumisyksiköihin kohdistetaan valvonta- ja turvallisuuskoulutustoimintaa säännöllisesti turvallisuuden edistämiseksi.

Paloturvallisuuden itsearviointimenetelmän kautta alueen pientaloasukkaat tavoitetaan kerran 10 vuodessa. Itsearviointi antaa asukkaille tietoa turvallisesta asumisesta ja itsearvioinnin kautta saatua tietoa voidaan hyödyntää valvonnan lisäksi myös turvallisuusviestinnässä. Vuonna 2024 itsearvioinnissa ilmoitettiin eniten puutteita liittyen rakennusten osoitemerkintöjen näkyvyyteen, tulisijojen ja hormien nuohoukseen sekä kattoturvarusteisiin.

Pelastuslaitoksella toimii myös kolmihenkinen valmius- ja turvallisuusyksikkö. Yksikkö vastaa koko hyvinvointialueen varautumisesta ja turvallisuudesta sekä osittain riskienhallinnasta. Yksikön toiminta keskittyy ennen kaikkea hyvinvointialueen sisäisen valmiuden ja turvallisuuden parantamiseen, mikä

sosiaali- ja terveydenhuollon osalta on aloitettu vasta pari vuotta sitten hyvinvointialueen muodostumisen jälkeen. Yksikkö vastaa myös pelastuslaitoksen alueen kunnille antamasta varautumisen tuesta. Tämä on tärkein yhdyspinta pelastuslaitoksen varautumisen ja kuntien välillä.

Sosiaali- ja terveystalveluiden lainsäädäntö vaatii jokaiselta hyvinvointialueelta toimivaa alueellista valmiustoimikuntaa. Itä-Uudellamaalla toimikuntaa vetää HVA-johtaja, valmiuspäällikön toimiessa sihteerinä. Alueen kunnista Porvoolla on toimikunnassa pysyvä edustus, muiden kuntien edustaja nimetään rotaatioperiaatteella. Tällä hetkellä edustajana toimii Pukkilan kunnanjohtaja. Toimikunta kokoontuu keskimäärin neljä kertaa vuodessa. Muina jäseninä kuntien sekä hyvinvointialueen edustajien lisäksi toimivat edustaja puolustusvoimista, merivartiostosta, HUS Porvoon sairaalalta, Itä-Uudenmaan poliisista sekä alueen ympäristöterveydenhuollosta. Toimikunta keskittyy alueelliseen turvallisuuteen ennen kaikkea sosiaali- ja terveystalveluiden näkökulmasta.

Alueellisissa valmiusharjoituksissa on pyritty tekemään yhteistyötä ja harjoittelemaan yhdessä pelastuslaitoksen, hyvinvointialueen, Itä-Uudenmaan kuntien sekä kolmannen sektorin kanssa. Järjestöjä varten ei tällä hetkellä ole omaa hyvinvointialueen vetämää foorumia, mutta tällaista on suunniteltu kehittämistalveluiden kanssa, niin sanotun kumppanuuspöytämallin mukaisesti. Järjestöyhteistyötä voidaan jatkossa syventää, kun hyvinvointialueen sisäinen turvallisuus- ja valmius saadaan riittävälle tasolle.

Väestö

Väestörakenne ja väestön terveys

Itä-Uudenmaan väestöennuste

Syntyneiden määrä Itä-Uudellamaalla

Ulkomaalaistaustaisten määrä 1000 asukasta
kohti

Kansallinen terveysindeksi



Väestörakenne ja väestön terveys

Itä-Uudellamaalla asuu 98 987 asukasta (31.12.2023) ja väestön ennustetaan kasvavan vuoteen 2030 mennessä 102 377 asukkaaseen. Erityisesti yli 65-vuotiaiden määrä on kasvussa suhteessa muihin ikäryhmiin (kaaviot 1 ja 2). Vuoteen 2030 väestön ennustetaan kasvavan vain Porvoon ja Sipoon alueella (Tilastokeskus). Syntyvyys on kääntynyt Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella laskuun vuoden 2021 jälkeen (kaavio 3).

Korkein demografinen huoltosuhde on Myrskylässä (82,1 %) ja seuraavaksi korkeimmat Lapinjärvellä (78,9 %) ja Loviisassa (78,5 %). Demografinen (tai väestöllinen) huoltosuhde ilmaisee, kuinka monta alle 15-vuotiasta ja 65-vuotta täyttänyttä on sataa 15 - 64-vuotiasta (työikäistä) kohti. Hyvinvointialueen kuntien erilaisuutta kuvaa se, että Sipoon demografinen huoltosuhde on vain 55,4 % (Sotkanet 2023).

Vuonna 2023 ulkomaalaistaustaisten määrä oli Itä-Uudellamaalla pienempi kuin isoimmilla Uudenmaan alueilla (kaavio 4), mutta osuus väestöstä on kasvussa ja on kaikkien hyvinvointialueiden vertailussa kahdeksanneksi suurin. Asukkaista 27,6 % (2023) on ruotsinkielisiä. (Tilastokeskus.)

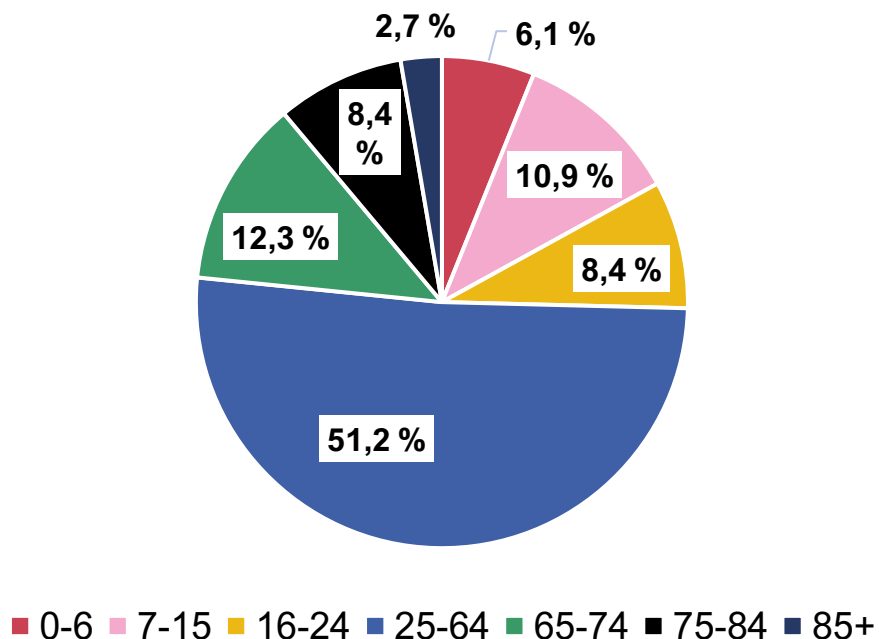
Kansallinen terveysindeksi koostuu sairastavuuden ja työkyvyttömyyden kokonaisindekseistä. Kokonaisindeksit ja niiden osaindeksit kuvaavat sairauksien ja työkyvyttömyyden yleisyyttä tarkasteltavan alueen väestössä suhteessa koko maan väestön sairastavuuteen ja työkyvyttömyyteen (koko maa = 100). Indeksien arvo on sitä suurempi, mitä yleisempää sairastavuus tai työkyvyttömyys alueella on. Indeksien laskennassa käytetään kolmen peräkkäisen vuoden tietoja ja ne ovat siis kolmen vuoden keskimääräisiä arvoja. Vuoden 2024 terveysindeksi perustuu vuosien 2020-2022 tilastoihin. (THL 2024.)

Itä-Uudenmaan sairastavuusindeksi on 90,4, mikä on hyvinvointialueiden vertailussa kolmanneksi pienin. Itä-Uudenmaan sairastavuus on siis vähäistä verrattuna muuhun Suomeen. Sairastavuus on laskenut kaikissa Itä-Uudenmaan kunnissa edelliseen mittaukseen verrattuna. Eniten sairastetaan Lapinjärvellä ja Myrskylässä ja vähiten Sipoossa. Osaindikaattoreista huolta Itä-Uudellamaalla aiheuttavat alkoholisairastavuus ja syöpäsairastavuus, joiden ilmaantuvuus on suurempi kuin maassa keskimäärin. Tapaturmien ilmaantuvuus on myös koholla kuten muillakin Uudenmaan alueilla (kaavio 5).

Itä-Uudenmaan väestöennuste

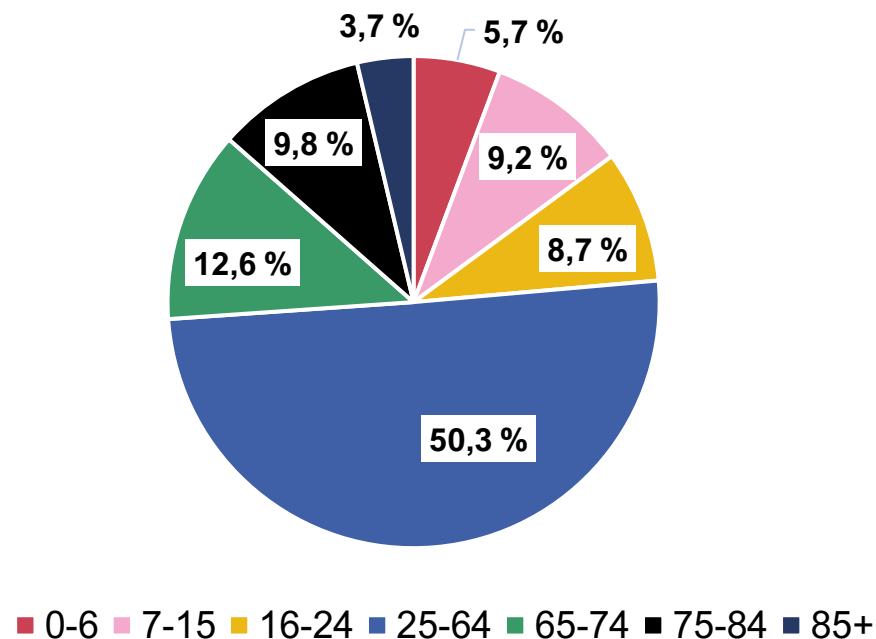
Eri ikäryhmien osuudet koko alueen väestöstä

Väestö 31.12.2023



Kaavio 1. Väestö 31.12.2023 (Tilastokeskus 2024)

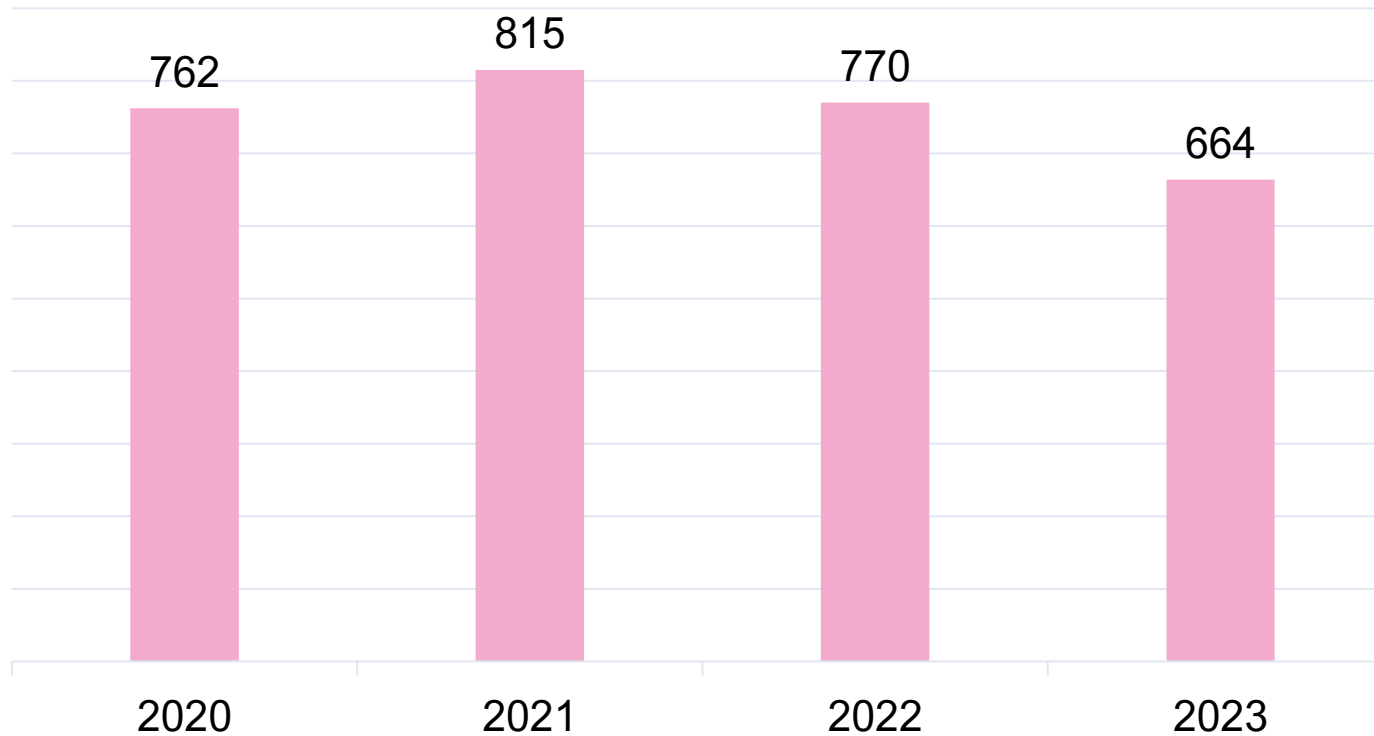
Väestöennuste 2030



Kaavio 2. Väestöennuste 2030 (Tilastokeskus 2024)

Syntyneiden määrä Itä-Uudellamaalla

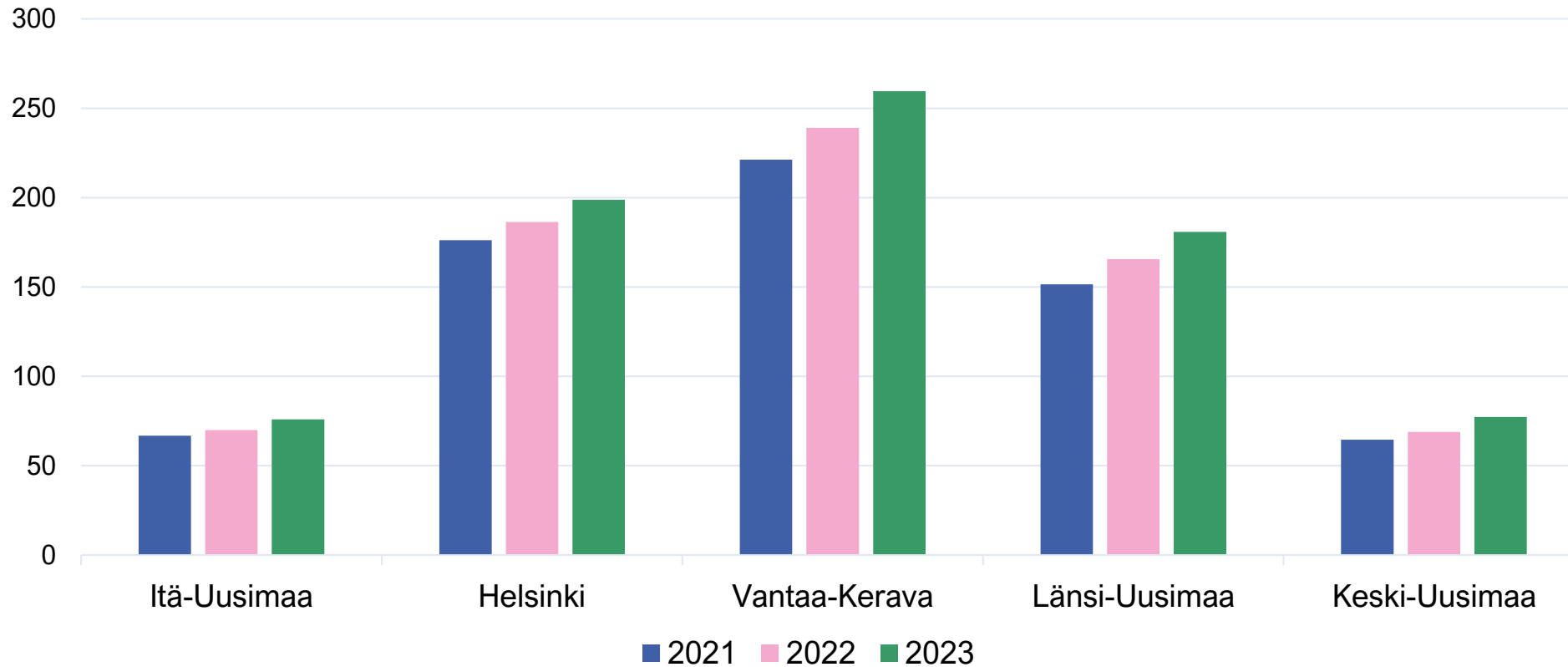
Vuosien 2020-2023 vertailu



Kaavio 3. Elävänä syntyneet Itä-Uusimaalla vuosina 2020-2023 (Tilastokeskus 2024)

Ulkomaalaistaustaisten määrä 1000 asukasta kohti

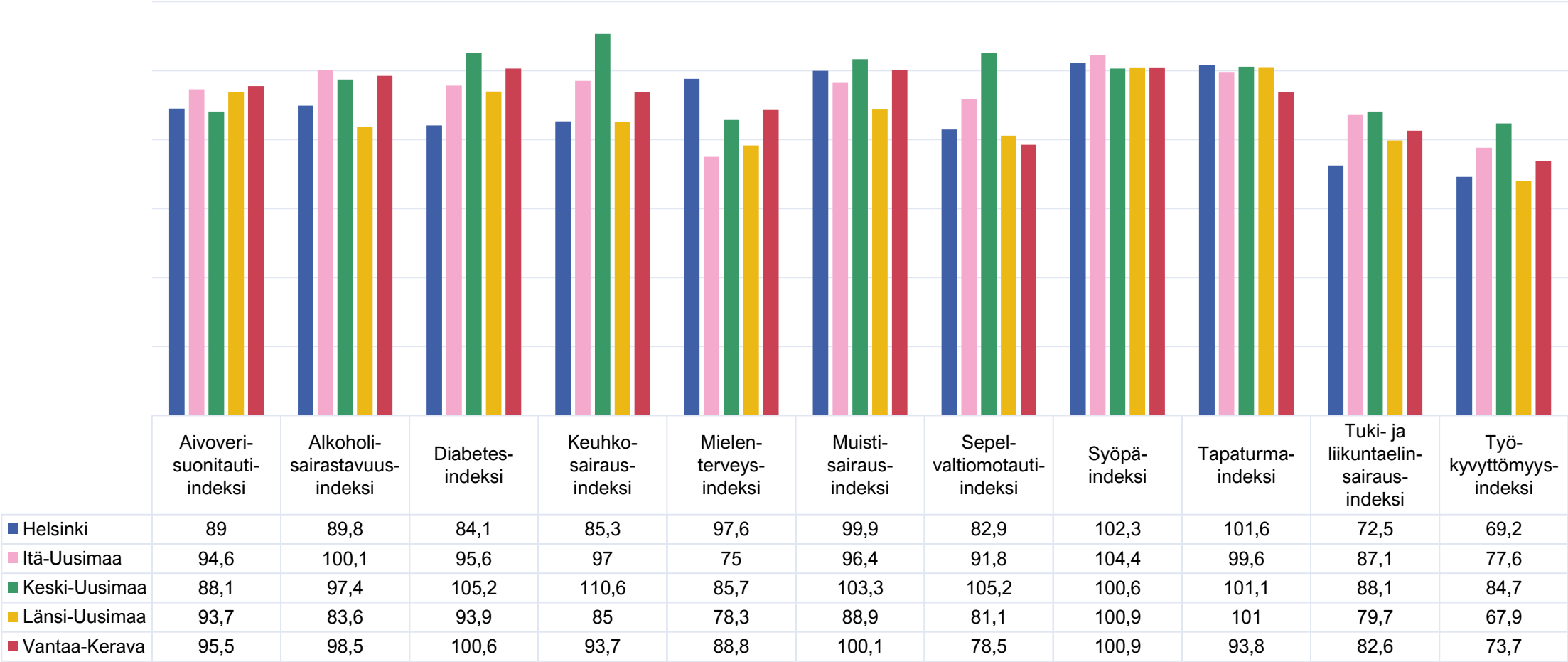
Uudenmaan hyvinvointialueiden ja Helsingin tilanne vuosina 2021-2023



Kaavio 4. Ulkomaalaistaustaisten määrä Uudenmaan hyvinvointialueilla ja Helsingissä 1000 asukasta kohti vuosina 2021-2023. (Tilastokeskus 2024)

Kansallinen terveysindeksi

Sairastavuuden indeksit ja työkyvyttömyysindeksi Uudenmaan hyvinvointialueella ja Helsingissä



Kaavio 5. Kansallisen terveysindeksin sairastavuusindeksi ja työkyvyttömyysindeksi (THL 2024)

Lapset, nuoret ja perheet

Lapset, nuoret ja perheet Itä-Uudellamaalla

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky

Lasten ja nuorten ravitsemus ja suunterveys

Lasten ja nuorten mielen hyvinvointi

Lasten ja nuorten päihteiden käyttö ja
riippuvuudet

Lapsuusajan haitallisten kokemusten vaikutus
hyvinvointiin

Nuorten syrjäytyminen

Lasten ja nuorten palvelutarve





Neljäsosa Itä-Uudenmaan väestöstä on alle 25-vuotiaita. Lapsiperheet saavat paljon kotiapua ja alueella toimii aktiivisia lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia edistäviä järjestöjä.

Itä-Uudellamaalla asuu pienituloisia lapsiperheitä ja lapsuusajan haitalliset kokemukset ovat yleisiä. Myös lasten ja nuorten huolta herättävä päihteiden tai tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö tai rahapelaaminen ovat lisääntyneet.

Itä-Uudenmaan yläkouluikäisten tyttöjen fyysinen kunto on heikentynyt. Nuorten ahdistuneisuus on lisääntynyt edelleen ja yläkouluikäisistä tytöistä vain alle puolet on tyytyväinen elämäänsä. Itä-Uudenmaan 18–24-vuotiaista nuorista 18,9 % on syrjäytymisriskissä.

Lapset, nuoret ja perheet Itä-Uudellamaalla

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen väestöstä noin viidesosa (19,5 %; koko maa 18,2 %) on 0-17 –vuotiaita. Alle 17-vuotiaita on erityisesti Askolan, Sipoon ja Porvoon alueella. (Tilastokeskus 2023.)

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella on 10 510 lapsiperhettä. Yhden vanhemman perheitä näistä on 22,3 %. (Sotkanet 2023.)

Alle 24-vuotiaista lapsista ja nuorista 8,3 % on syntyperältään ulkomaalainen ja määrä on kasvanut vuodesta 2021 vuoteen 2023 (Tilastokeskus 2023).

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella 265 alle 16-vuotiaasta sai ylintä tai korotettua vammaistukea, mikä on noin yhden prosentin osuus vastaavan ikäisistä (Kela 2023).

Lasten pienituloisuusaste on Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella 8,9 % (koko maa 12,2 %, v. 2023), mutta alueelliset erot ovat merkittävät. Pukkilassa lasten pienituloisuusaste on 18,8 % ja Lapinjärvellä 15 %. Lasten pienituloisuusaste kuvaa, kuinka suuri osa alueen alle 18-vuotiaista kuuluu kotitalouksiin, joiden tulot jäävät suhteellisen pienituloisuusrajan alapuolelle. Mikäli lasten pienituloisuusaste on korkeampi kuin kunnan yleinen pienituloisuusaste, lapsiperheiden suhteellinen tuloasema on keskimääräistä heikompi. Näin on tilanne Lapinjärvellä, Pukkilassa ja Askolassa. Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen työntekijöille suunnatussa ilmiötietokyselyssä (2024) ammattilaiset olivat huolissaan perheiden taloudellisesta tilanteesta. Monen perheen arki on muuttunut selviytymistäisteluksi elinkustannusten nousun ja tuen vähenemisen vuoksi. (Tilastokeskus.)

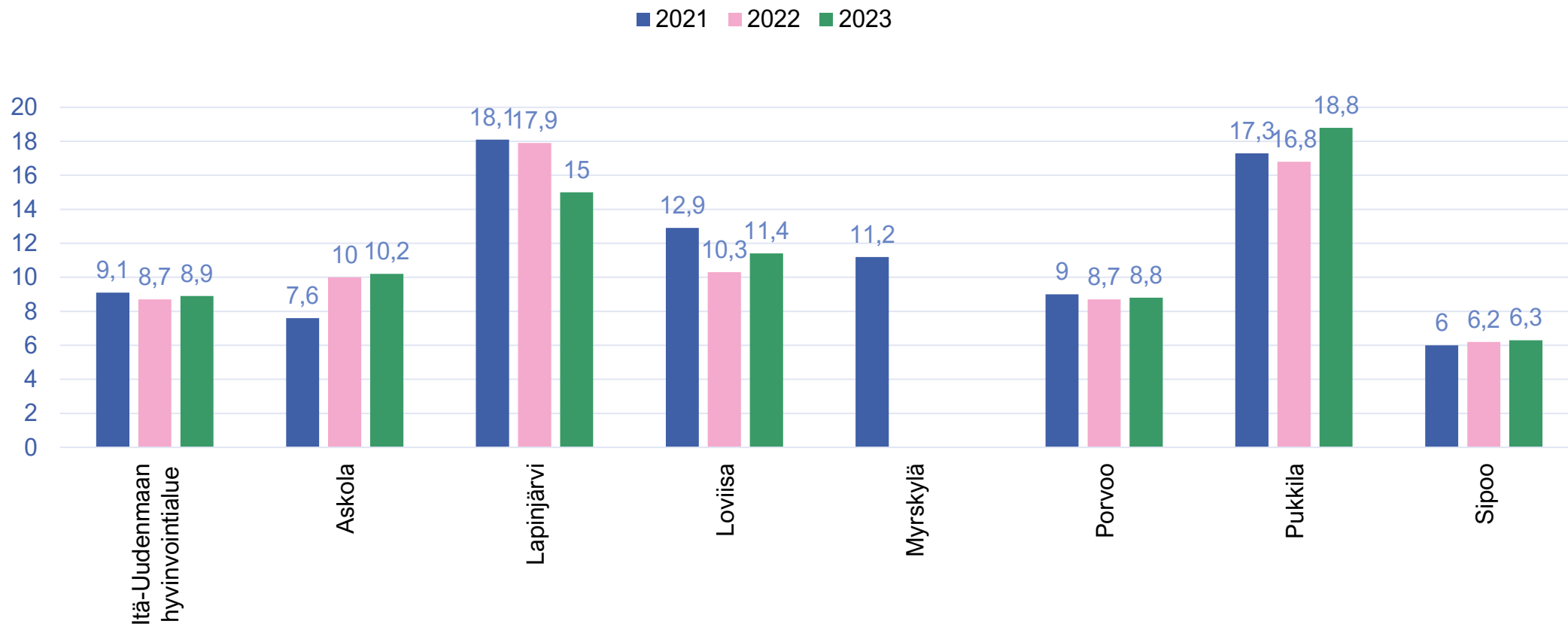
Vuonna 2023 Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella 1,4 % lapsiperheistä sai pitkäaikaisesti toimeentulotukea (koko maa 2,6 %). Toisaalta Itä-Uudenmaan hyvinvointialue on kolmanneksi eniten kotipalvelua perheille myöntävä hyvinvointialue. Vuonna 2023 lapsiperheiden kotipalvelua myönnettiin 3,5 % perheistä (koko maa 2,2 %). (Sotkanet.)

Kolme tavallisinta syytä myöntää kotipalvelua olivat kuormittava elämäntilanne tai kriisitilanne perheessä, ennaltaehkäisevä palvelu ja vanhemman uupumus (IU hva 11/2024). Vanhemmuutta vahvistetaan Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella Perhepolku-toimintamallin avulla. Perhepolku on verkkokurssi vanhemmille, joka tarjoaa tietoa ja vertaistukea lapsen ja nuoren tärkeissä kehitysvaiheissa.

Lastensuojeluilmoituksia 0-17-vuotiaista tehtiin Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella keskimääräistä harvemmalle vuonna 2023 (9,2 % vs. koko maa 10,2 %) ja niiden määrä on vähentynyt vuodesta 2022. Myös kiireelliset sijoitukset ovat alueella vähäisiä. (Sotkanet.)

Järjestöt ja yhdistykset ovat tärkeä yhteistyökumppani lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin edistämisessä. Itä-Uudellamaalla toimii paljon aktiivisia lasten, nuorten ja perheiden järjestöjä.

Lasten pienituloisuusaste Itä-Uudellamaalla vuosina 2021-2023



Kaavio 6. Lasten pienituloisuusaste vuosina 2021-2023. (Tilastokeskus 2025)

Itä-Uudenmaan lastensuojelu pähkinäkuoressa	Muutos edelliseen vuoteen	Lukumäärät vuonna 2023			Osuus 0-17- vuotiaista itäuusmaalaisista
<u>Kiireellisesti vuoden aikana sijoitettuna olleet 0-17-vuotiaat</u>		-1	51	0-17-vuotiasta	0,3 %
<u>Huostassa vuoden aikana olleet</u>		-4	108	0-17-vuotiasta	0,5 %
<u>Kodin ulkopuolelle sijoitetut</u>		-26	167	0-17-vuotiasta	0,8 %
<u>Lastensuojeluilmoitukset (kaikki)</u>		+357	3838	lastensuojeluilmoitusta	
<u>0-17-vuotiaat lapset, joista on tehty lastensuojeluilmoitus</u>		-57	1877	0-17-vuotiasta	9,2 %
<u>Lastensuojelun avohuollon asiakkaat vuoden aikana</u>		+40	440	0-17-vuotiasta	2,3 %

Taulukko 1. Lastensuojelu pähkinäkuoressa (Sotkanet 2024)

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move!-mittaustuloksia hyödynnetään esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon järjestämissä terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa. (Opetushallitus.)

Move!-mittaukset suoritetaan lukuvuosittain ja vuoden 2024 tulokset julkistettiin 11.12.2024. Tuloksista on raportoitu valtakunnallisesti, että ”--yhä harvemmalla 5.-luokkalaisella on alhainen fyysinen toimintakyky. 8.-luokkalaisten tulokset ovat pysyneet edellisvuoden tasolla. Lasten ja nuorten fyysisessä toimintakyvyssä on kuitenkin selkeitä alueellisia eroja. Lisäksi maaseudulla asuvien 8.-luokkalaisten tyttöjen toimintakyky on heikentynyt.” (Opetushallituksen tiedote 11.12.2024.) Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen Move!-tuloksista voidaan vetää samoja johtopäätöksiä. Etenkin kahdeksasluokkalaisten tyttöjen fyysinen toimintakyky on heikentynyt. Askolassa, Loviisassa ja Porvoossa yli 40 % kahdeksasluokkalaisista tytöistä on mahdollisesti jo terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla fyysisen toimintakyvyn tasolla. Sipoossa tilanne on parempi sekä poikien että tyttöjen osalta. Loviisassa ja Pukkilassa huolta herättää tulosten perusteella myös 5.-luokkalaisten fyysisen toimintakyvyn tilanne (taulukko 2).

Maaseudulla asuvien fyysisen toimintakyvyn heikkouden yhdeksi syyksi on arvioitu pitkät etäisyydet kouluun ja harrastuksiin (Opetushallitus). Matkat kuljetaan autolla ja arkiliikkuminen jää vähemmälle. Lapinjärvellä vain 37,3 % 7-12 -vuotiaista asuu enintään kahden kilometrin etäisyydellä koulusta. Pukkilassa vastaava luku on 43,9 % ja Myrskylässä 52,7 %. (Liiteri 2023.)

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen läntisestä kouluterveydenhuollosta ja neuvolasta on ollut mahdollisuus lähettää lapsia ja nuoria Sipoon kunnan liikuntaneuvontaan. Tämä on yksi tapa kannustaa lapsia ja nuoria löytämään oma tapansa liikkua. Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen ammattilaisille tehdyn ilmiötietokyselyn vastausten mukaan nuorten liikunnan, erityisesti kuntosaliharjoittelun, harrastaminen on yleistynyt.

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), %

5. luokan ja 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky

	Koko maa			Itä-Uusimaa		
	Pojat	Tytöt	Yht.	Pojat	Tytöt	Yht.
5. luokka	36,5 %	35,2 %	35,8 %	35,9 % 	36,9 % 	36,4 % 
8. luokka	38 %	42,8 %	40,4 %	33,5 % 	44,5 % 	38,9 % 

*	Askola			Loviisa			Porvoo			Pukkila			Sipoo		
	Pojat	Tytöt	Yht.	Pojat	Tytöt	Yht.	Pojat	Tytöt	Yht.	Pojat	Tytöt	Yht.	Pojat	Tytöt	Yht.
5. luokka	21,1 %	31 %	27,1 %	45,5 %	44,3 %	44,9 %	34,1 %	36 %	35 %		54,5 %	58,8 %	35,6 %	33,8 %	34,8 %
8. luokka	25,5 %	43,8 %	32,9 %	36,9 %	58,6 %	48,1 %	37,3 %	46,4 %	41,9 %				27,3 %	31,8 %	29,5 %

Taulukko 2. MOVE-mittaus 2024 (Opetushallitus)

*Tulokset kunnista, joiden otoskoot ovat riittävän suuret julkiseen raporttiin

Lasten ja nuorten ravitseminen ja suunterveys

Itä-Uudellamaalla joka viides 2-6 –vuotias on ylipainoinen tai lihava (v. 2023). Määrä on kasvussa edellisvuoteen verrattuna ja on yli maan keskiarvon (koko maa 19,4 %). 7-12 –vuotiaista 21,7 % on ylipainoisia tai lihavia (v. 2023, koko maa 22,3 %). Määrä on hieman vähentynyt vuodesta 2022. Itä-Uudellamaalla ylipaino tai lihavuus on 2-16 –vuotiaista selvästi yleisempää pojilla. (Sotkanet.)

Yläkoululaisista 22,4 % on ylipainoisia tai lihavia (v. 2023, koko maa 23,5 %), mutta määrä on vähentynyt vuodesta 2022. Toisella asteella ylipaino on yleistä 22,4 prosentilla ammatillisen koulutuksen opiskelijoista (koko maa 26,9 %) ja 17,8 prosentilla lukiolaisilla (koko maa 17,1 %). (Kouluterveyskysely.)

Kouluterveyskyselyn (2023) perusteella Itä-Uudellamaalla on huoli oppilaiden koululounaan syömisestä. Jopa 46 % 8. ja 9. luokan oppilaista, 46,4 % ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoista ja 40,4 % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista jättää syömättä päivittäin koululounaan. Ilmiö herättää huolta erityisesti Sipoon kouluissa.

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen ravitsemusterapeutit ovat ilmaisseet huolensa siitä, että nuorten syömishäiriötyyppinen oireilu on lisääntynyt. Ravitsemusterapeutit kokevat, että tämän suhteen tarvittaisiin enemmän ennaltaehkäiseviä toimia yhteistyössä muiden lapsia ja nuoria kohtaavien tahojen kanssa. Kumppanuustalo Myötätuulessa tarjotaan tukea syömishäiriöisille Syömishäiriöliiton alueyhdistys Etelän-Sylin toimesta.

Vuonna 2023 69,9 % itäuusimaalaisista suun terveydenhuollon tarkastuksessa käyneistä 12-vuotiaista oli tervehampaisia. Osuus on laskenut vuodesta 2021, mutta on edelleen koko maan keskiarvoa (57,9 %) selvästi parempi. Alueelliset erot ovat merkittävät. Esimerkiksi Sipoossa tervehampaisia oli 90,5 % 12-vuotiaista, kun Porvoossa vastaava osuus oli vain 47 %. (Sotkanet.)

Suun terveydenhuollossa alle kouluikäiset kutsutaan tarkastukseen 1-, 3- ja 5-vuotiaana ja koululaiset tarkastetaan 1., 5. ja 8. luokalla, ja 3. luokalla tehdään purennan kontrolli. Riskipotilaat käyvät lisäksi yksilöllisen hoitosuunnitelman mukaan. 17-vuotiaat eivät saa kutsua, vaan varaavat ajan itse. Odottaville perheille tarjotaan verkkovalmennusta perhevalmennuksen osana. He voivat myös varata maksuttoman ohjausajan hoitolaan. Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella toimii alueellinen suun terveyden edistämisen asiantuntijasuuhygienisti joka kouluttaa ja kehittää ennaltaehkäisevää suun terveydenhoitoa monialaisessa yhteistyössä. Suun terveyden asioita voi hoitaa myös sähköisesti HyVä-digipalvelun kautta, jossa käsitellään oirearvioita ja annetaan neuvontaa etäyhteydellä hammashoitajan sekä suuhygienistin toimesta. Lisää HyVä-digipalvelusta myöhemmin työikäisten osiassa.

Suun terveydenhuollossa ja kotoutumisen sosiaalipalveluissa havaittiin, että maahanmuuttajataustaiset perheet tarvitsevat tukea suun terveyden omahoidossa ja tarkastuksiin hakeutumisessa oikea-aikaisesti. Itä-Uudenmaan hyvinvointialue järjesti syksyllä 2024 kolme maahanmuuttajaperheille suunnattua suunterveyden ja terveellisen ravitsemuksen tapahtumaa, joihin osallistui yhteensä 51 henkilöä.

Lasten ja nuorten mielen hyvinvointi

Kouluterveyskyselyn (2023) perusteella mielenterveyden haasteet, erityisesti nuorten ahdistuneisuus, aiheuttavat huolta Itä-Uudenmaan alueella. 8. ja 9. luokan oppilaista 23,6 % (koko maa 21,4 %) on kokenut vaikeaa tai kohtalaista ahdistuneisuutta. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden osalta luku on 23,0 % (koko maa 21,1 %) ja ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden osalta 17,7 % (koko maa 18,0 %). Huomioitavaa on, että kaikkien ikäryhmien osalta tyttöjen osuus on poikiin verrattuna suurempi. 8. ja 9. luokan oppilaiden osalta ahdistuneisuus on lisääntynyt aiempaan kouluterveyskyselyyn (2021) verrattuna, samoin ammatillisen oppilaitoksen vastaajilla. Vastaavasti lukiolaisilla ahdistuneisuus näyttää hieman vähentyneen aiempaan kouluterveyskyselyyn verrattuna.

Kouluterveyskyselyn mukaan myös positiivisen mielenterveyden kokemukset ovat vähentyneet 8. ja 9. luokkalaisilla ja lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla. Ammattioppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla positiivisen mielenterveyden kokemukset puolestaan ovat hieman kasvaneet. Positiivisen mielenterveyden kokemusten osalta myös tyttöjen ja poikien kokemukset eroavat merkittävästi toisistaan.

Kouluterveyskyselyyn vastanneista 8. ja 9. luokan tytöistä vain 10,3 % (koko maa 13,4 %) on kokenut vahvaa positiivista mielenterveyttä kahden viimeisen viikon aikana. Poikien osuus on vastaavasti ollut 31,5 % (koko maa 32,0 %). Myös lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla ja ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla tyttöjen ja poikien ero on suhteessa vastaavalla tasolla.

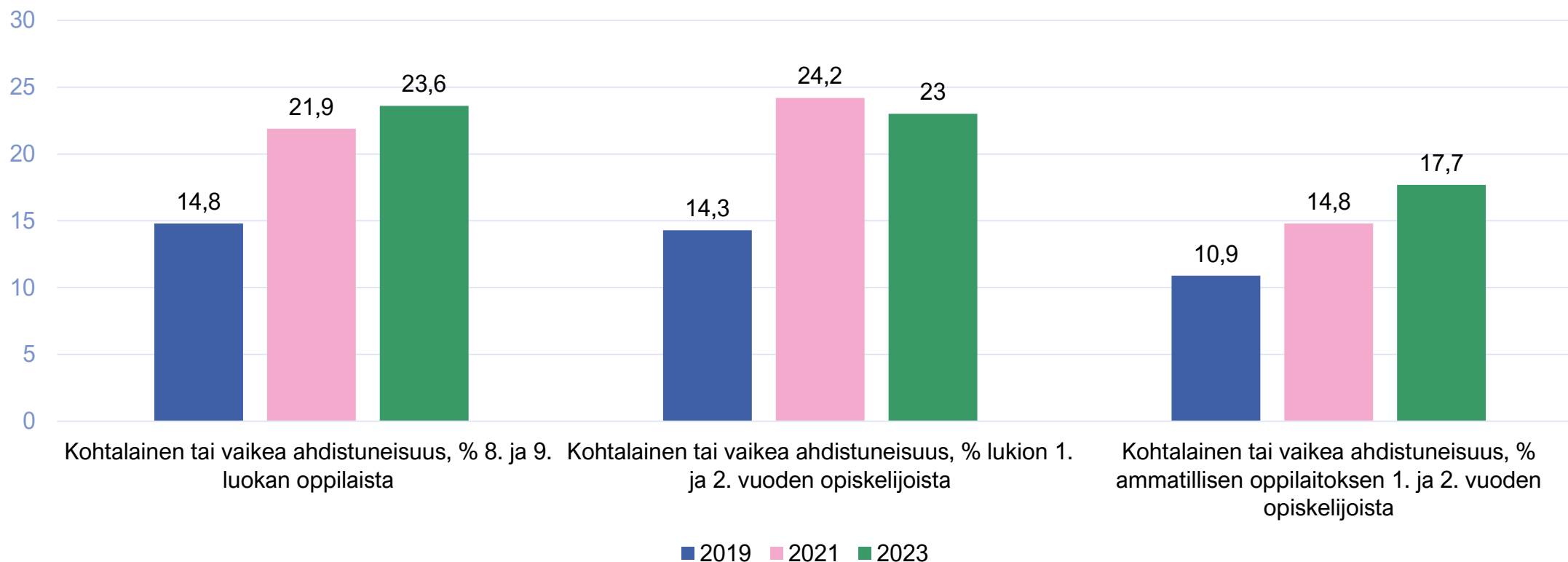
Mielenterveyttä edistävää työtä tehdään monitasoisesti niin kunnissa kuin hyvinvointialueella. Opiskeluhuollolla on merkittävä rooli ennaltaehkäisevässä työssä. Tämän lisäksi Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella kehitetään aktiivisesti lasten ja nuorten mielenterveys- ja päihdepalveluita. Vuonna 2024 Nuorten mielenterveys- ja päihdepalveluyksikkö Zemppi käynnisti toimintansa vastaamaan lisääntyneeseen hoidontarpeeseen 13-21-vuotiaiden nuorten mielenterveyteen ja päihteidenkäyttöön liittyvissä ongelmissa. Suurin syy palveluihin hakeutumiseen on ollut ahdistuneisuus. Lokakuussa 2024 yli 65 % uusista asiakkaista hakeutui palveluihin ahdistuneisuuden vuoksi. Zempissä työskentelee 12 työntekijän moniammatillinen tiimi, ja vuoden 2024 aikana ammattilaiset ovat kouluttautuneet aktiivisesti vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terapiat etulinjaan – toimintamallin avulla ammattilaisten osaamista on vahvistettu myös muissa palveluissa vastaamaan lisääntyneeseen tuen tarpeeseen lasten ja nuorten mielenterveyden haasteisiin liittyen. Alueelle on luotu nuorten psykososiaalisen tuen hoidonporrastus.

Lasten ja nuorten mielen hyvinvointi

Indikaattori	Itä-Uusimaa	Koko maa	Muutos
<u>Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % 8. ja 9. luokan oppilaista (ind. 328)</u>	23,6	21,4	
<u>Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (ind. 346)</u>	17,7	18,0	
<u>Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (ind. 337)</u>	23,0	21,1	
<u>Kokenut vahvaa positiivista mielenterveyttä viimeisen kahden viikon aikana, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2017-) (ind. 4715)</u>	22,8	25,3	
<u>Kokenut vahvaa positiivista mielenterveyttä viimeisen kahden viikon aikana, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (2017-) (ind. 4716)</u>	27,7	25,0	
<u>Kokenut vahvaa positiivista mielenterveyttä viimeisen kahden viikon aikana, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (2017-) (ind. 4717)</u>	20,5	22,5	

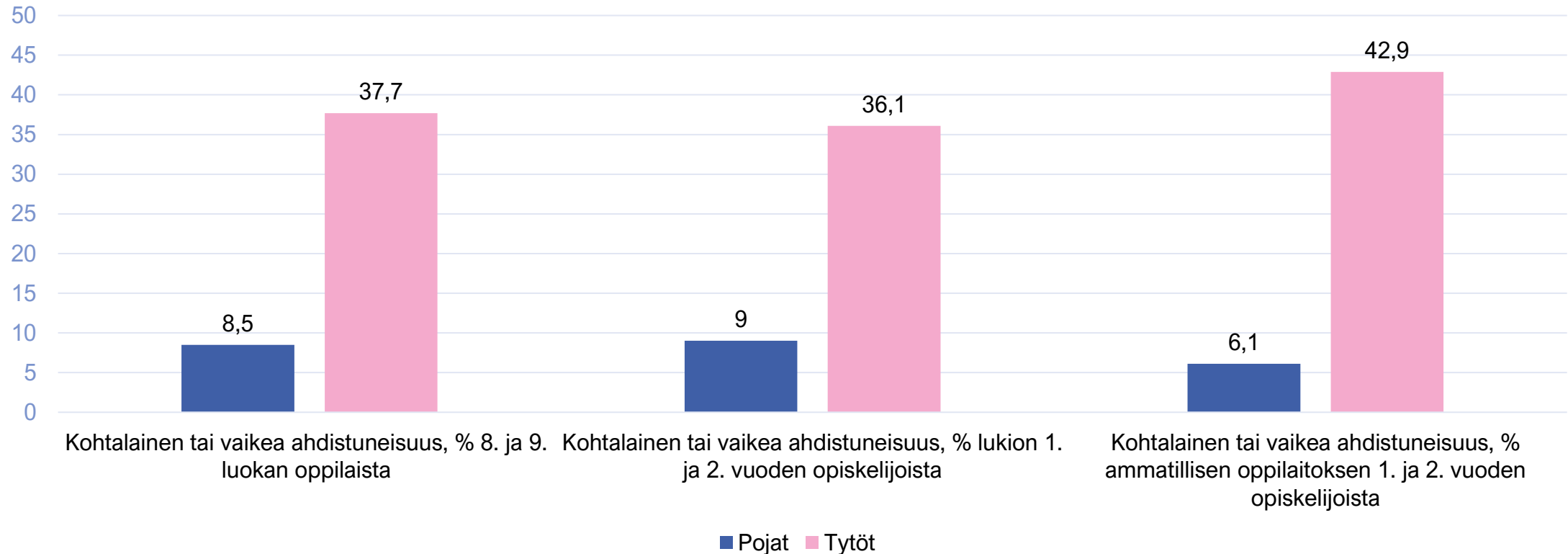
Taulukko 3. Lasten ja nuorten mielenhyvinvointi (Sotkanet 2023).

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus Itä-Uudenmaan alueella



Kaavio 7. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % (Sotkanet 2023).

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus Itä-Uudenmaan alueella vuonna 2023



Kaavio 8. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % (Sotkanet 2023).

Lasten ja nuorten päihteiden käyttö ja riippuvuudet

Nuorten huolta herättävä päihteidenkäyttö, tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö sekä rahapelaaminen ovat lisääntyneet Itä-Uudenmaan alueella kouluterveyskyselyn (2023) mukaan ja on yleisempää koko maahan ja muihin Uudenmaan alueisiin verrattuna. Erityisesti sähkösavukkeiden ja uusien nikotiinituotteiden käyttö ovat lisääntyneet merkittävästi, ja ilmiö näkyy jo alakouluissa. Kouluterveyskyselyn mukaan 6,3 % (koko maa 5,5 %) alakoulun 4. ja 5. luokan oppilaista on käyttänyt jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta vähintään kerran. Uutena ilmiönä alueelle on rantautunut myös ilokaasin käyttö, joka valtakunnallisena huolena on näyttäytynyt pidempään. Samaan aikaan kuin kannabiksen ja muiden laittomien huumeiden kokeilukerrat sekä humalahakuinen alkoholinkäyttö ovat lisääntyneet, on myös raittiiden (ei käytä alkoholiuomia) osuus lähtenyt laskuun.

8. ja 9. luokan oppilaista 11,9 % (koko maa 7,7 %) on kertonut kouluterveyskyselyssä huolta herättävästä päihteidenkäytöstä, tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöstä tai rahapelaamisesta. Vastaava luku lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla on 10,6 % (koko maa 7,2 %) ja ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla 23,8 % (koko maa 18,2 %).

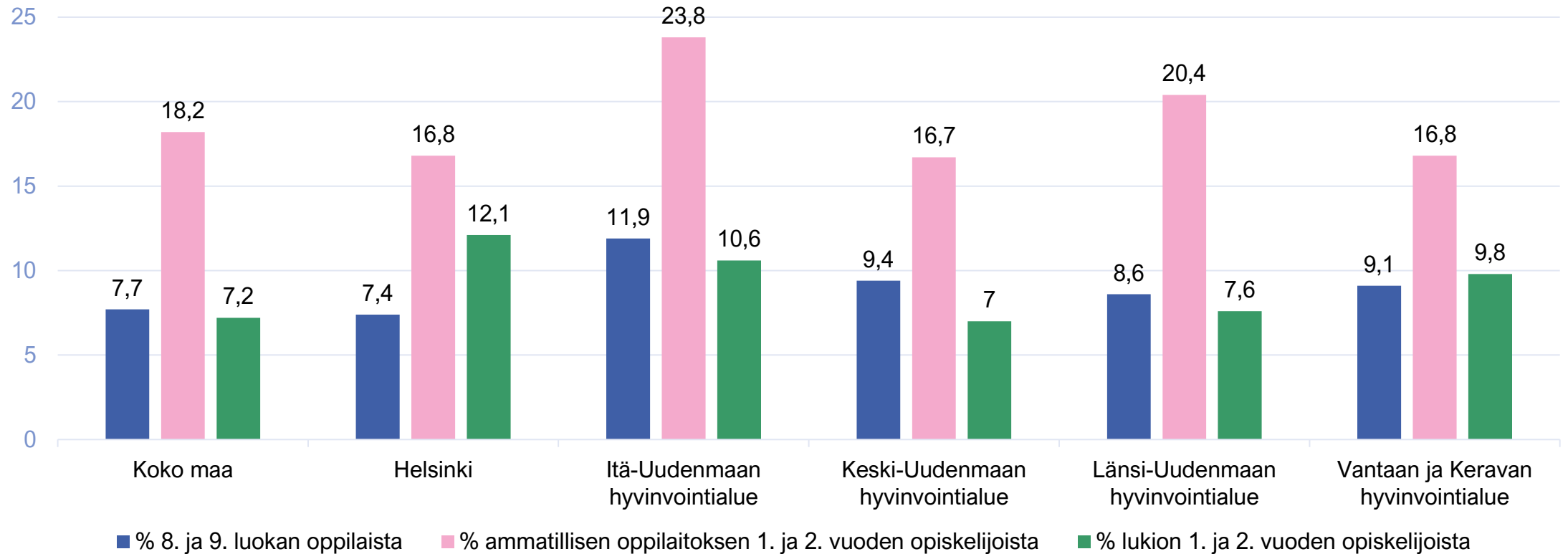
Myös rahapelaaminen on alueella yleisempää kuin muualla Suomessa. Viikoittainen rahapelaaminen on lisääntynyt kaikissa ikäryhmissä vuoteen 2021 verrattuna. Itä-Uudenmaan alueella 8. ja 9. luokan oppilaista 6,9 % (koko maa 5,2 %) pelaa viikoittain rahapelejä. Luku on toiseksi suurin kaikista hyvinvointialueista, vain Ahvenanmaalla pelataan rahapelejä enemmän. Myös ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat, 8,8 % (koko maa 6,7 %), pelaavat alueella rahapelejä enemmän kuin muualla Suomessa. Lukiolaisten osalta luku on alhaisempi, 2,8 % (koko maa 2,8 %). Huomioitavaa on kuitenkin, että myös lukiolaisten osalta luku on tuplaantunut kahdessa vuodessa.

Lasten ja nuorten päihteidenkäyttöön puuttuminen ja päihdehaittojen ehkäiseminen ja vähentäminen ovat pitkäjänteistä työtä, jota suunnitellaan yhdyspinnoilla ja toteutetaan aktiivisesti niin hyvinvointialueen, kuntien kuin myös järjestöjen toimesta.

Loppuvuodesta 2023 Itä-Uudenmaan hyvinvointialue järjesti yhteistyössä Uudenmaan hyvinvointialueiden ja Helsingin kaupungin kanssa lasten ja nuorten huoltajille suunnatun webinaarin sähkösavukkeisiin ja uusiin nikotiinituotteisiin liittyen. Webinaari keräsi yhteensä lähes 600 kuulijaa. Sen lisäksi tallennetta on katsottu Itä-Uudenmaan alueella yli 300 kertaa. Webinaarin tavoitteena oli tarjota ajankohtaista tietoa Uudenmaan alueen huoltajille ja nuorille ilmiöön liittyen. Tietoutta päihdehaitoista on pyritty lisäämään myös muilla viestinnän keinoilla. Ehkäisevän päihdetyön teemoista on viestitty muun muassa somessa sekä ilmoitustauluilla paikoissa, joissa nuoria tavataan.

Sosiaali- ja terveyspalveluissa on koulutuksellisin keinoin pyritty vastaamaan myös lasten ja nuorten päihteidenkäyttöön puuttumiseen ja varhaiseen tunnistamiseen. Syksyllä 2024 järjestettiin koulutusta päihteiden ja pelaamisen puheeksiotosta ja mini-interventiosta nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Puheeksioton ja varhaisen tunnistamisen lisäksi muun muassa mielenterveyttä edistävin menetelmin voidaan ehkäistä päihdehaittoja.

Huolta herättävää päihteiden tai tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä tai rahapelaamista



Kaavio 9. Huolta herättävää päihteiden tai tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä tai rahapelaamista, % (Sotkanet 2023.)

Lapsuusajan haitallisten kokemusten vaikutus hyvinvointiin

Lapsuusajan haitallisilla kokemuksilla (ACE), muun muassa laiminlyönnillä, väkivallalla sekä perheen monimuotoisilla ongelmilla, kuten vanhempien erolla, päihteidenkäytöllä tai mielenterveyden ongelmilla on pitkäkestoisia ja moninaisia vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (THL 2020.)

Itä-Uudenmaan alueella vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan 17,3 % (koko maa 15,8 %) 4. ja 5. luokan vastaajista on kokenut vanhempien tai muiden huoltapitävien aikuisten toteuttamaa fyysistä väkivaltaa viimeisen vuoden aikana. 8. ja 9. luokan oppilaista vastaava luku on 14,1 % (koko maa 12,3 %), kun taas lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden osuus on 7,3 % (koko maa 7,6 %) ja ammattioppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden 6,8 % (koko maa 6,9 %). Ala- ja yläkoululaisten osalta luku on noususuuntainen.

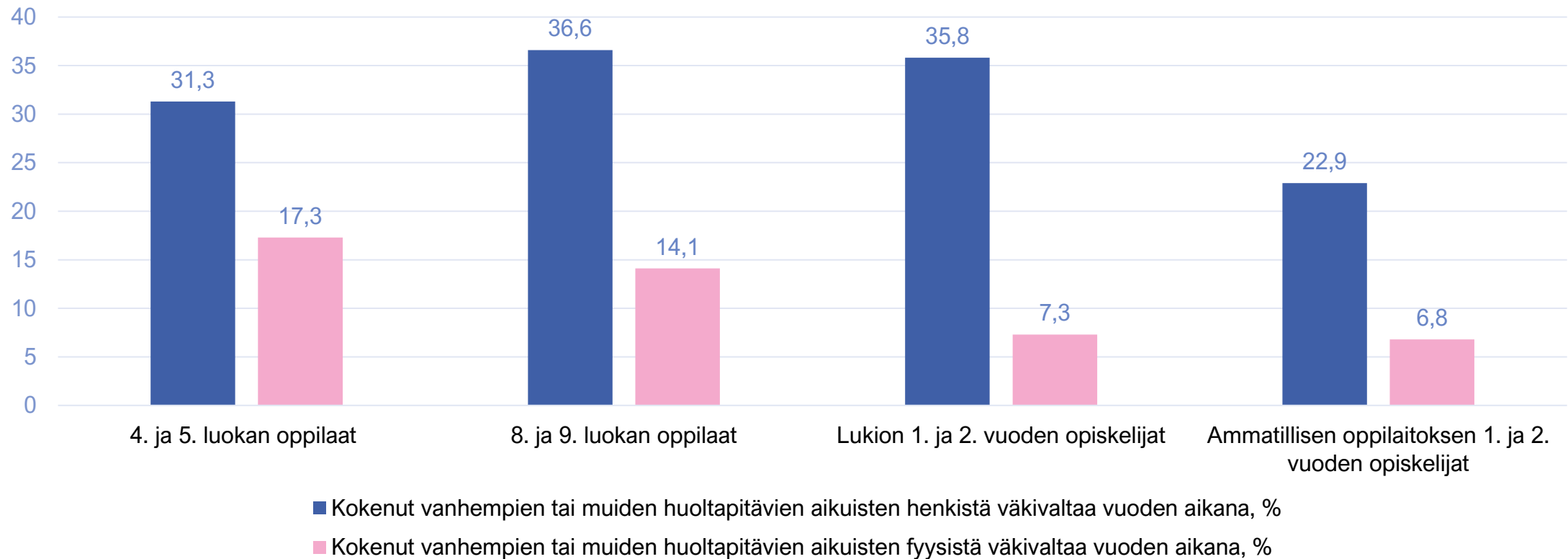
Henkisen väkivallan kokemuksen osalta luvut ovat vielä korkeampia. Jopa 31,3 % (koko maa 27,7 %) 4. ja 5. luokan oppilaista ja 36,6 % (koko maa 30,6 %) 8. ja 9. luokan oppilaista on kokenut vanhempien tai muiden huolta pitävien aikuisten toteuttamaa henkistä väkivaltaa. Ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista vastaava luku on 22,9 % (koko maa 22,9 %) ja lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 35,8 % (koko maa 30,7 %).

Myös seksuaaliväkivallan kokemukset ovat yleisiä ja erityisesti poikien osalta lisääntyneet. Kouluterveyskyselyn mukaan 4,4 % (koko maa 3,4 %) 4. ja 5. luokan oppilaista on kokenut seksuaalista koskettelua tai painostamista koskettamaan. Luku on suurin kaikista hyvinvointialueista. 11,0 % (koko maa 9,1 %) 8. ja 9. luokan oppilaista on kokenut seksuaaliväkivaltaa, vastaava luku lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista on 9,8 % (koko maa 8,0 %) ja ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 9,4 % (koko maa 10,2 %).

Vuonna 2024 alueen lastensuojeluilmoitusten toiseksi yleisin syy oli kasvatuksesta vastaavan päihteidenkäyttö ja kolmanneksi yleisin syy oli kasvatuksesta vastaavan psyykinen terveydentila. Altistuminen väkivallalle oli puolestaan seitsemänneksi yleisin syy lastensuojeluilmoituksen tekoon. Näiden syiden osalta voidaan todeta, että lukema on nousujohteinen. Erityisesti syksyn 2024 aikana lähisuhdeväkivaltailmiö on näyttäytynyt aiempaa yleisempänä lapsiperheiden asiakasohjauksen näkökulmasta. (Itä-Uudenmaan hyvinvointialue 2024.)

Syksyllä 2024 Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelle on koulutettu lähisuhdeväkivallan avainhenkilöitä, joista osa työskentelee lasten-, nuorten ja perheiden palveluissa. Lähisuhdeväkivallan tunnistaminen ja systemaattinen puheeksiotto ovat merkittävässä osassa väkivallan ehkäisyä. Tämän lisäksi alueella tulee tarjota oikea-aikaisia ja riittäviä palveluita väkivallan kaikille osapuolille. Itä-Uudenmaan hyvinvointialue tekee tiivistä yhteistyötä Väkivaltatyön avopalvelu Paasin kanssa, joka tarjoaa väkivaltatyön interventioita väkivallan kokijoille, tekijöille ja väkivallalle altistuneille lapsille. Järjestö tuottaa myös Lasten kaltoinkohtelun katkaiseminen – ohjelmaa, jossa työskennellään koko perheen kanssa. Ohjelmaa tuotetaan hyvinvointialueen myöntämällä järjestöavustuksella.

Vanhempien tai muiden huoltapitävien aikuisten toteuttama henkinen tai fyysinen väkivalta Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella



Kaavio 10. Kokenut vanhempien tai muiden huoltapitävien aikuisten henkistä tai fyysistä väkivaltaa (Sotkanet 2023).

Seksuaaliväkivallan kokemukset lapsilla ja nuorilla

Indikaattori	Itä-Uusimaa	Koko maa	Muutos
<u>Kokenut seksuaalista koskettelua tai painostamista koskettamaan vuoden aikana, % 4. ja 5. luokan oppilaista</u>	4,4	3,4	
<u>Kokenut seksuaaliväkivaltaa vuoden aikana, % 8. ja 9. luokan oppilaista</u>	11,0	9,1	
<u>Kokenut seksuaaliväkivaltaa vuoden aikana, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista</u>	9,4	10,2	
<u>Kokenut seksuaaliväkivaltaa vuoden aikana, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista</u>	9,8	8,0	

Taulukko 4. Seksuaaliväkivallan kokemukset (Sotkanet 2023).

Nuorten syrjäytyminen

NEET-tilanteessa olevalla nuorella tarkoitetaan yleisesti käytetyn määritelmän mukaan 15–29-vuotiaita nuoria ja nuoria aikuisia, jotka ovat opintojen ja työmarkkinoiden ulkopuolella, eivät ole suorittamassa ase- tai siviilipalvelusta eivätkä ole eläkkeellä. Heidän elämäntilanteensa vaihtelee – kuitenkin syrjäytymisen riskitekijät ovat selvästi muita vastaavan ikäisiä yleisempiä. (THL 2022.)

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella syrjäytymisriskissä olevia 18-24-vuotiaita oli 18,9 % vastaavan ikäisistä nuorista (koko maa 16,6 % v. 2023). Määrä on kasvanut vuodesta 2022 (15,7 %). Kunnista Askolassa (18,2 %), Loviisassa (20,5 %), Porvoossa (19,6 %), Lapinjärvellä (21,4 %) ja Myrskylässä (22,8 %) on syrjäytymisriskissä olevia nuoria edelleen paljon suhteessa koko maan keskiarvoon. (Sotkanet, 2023.)

Suomen Nuorisotyön tilastojen (2023) mukaan Itä-Uudenmaan kunnissa on hyvät nuorisotoimen resurssit ja nuorisopalvelujen saatavuus. Esimerkiksi etsivää nuorisotyötä on joka kunnassa. Hyvinvointialue tekee yhteistyötä kuntien nuorisotoimen kanssa muun muassa jalkautumalla nuorten Ohjaamoihin. Myös poliisilaitoksen sosiaaliohjaaja tekee tiivistä yhteistyötä nuorisotoimen kanssa nuorisorikollisuuden ehkäisemisen näkökulmasta.

Alueellisessa opiskeluhuollon yhteistyöryhmässä sekä kuntien että hyvinvointialueen opiskelijoiden kanssa työskentelevien ammattilaisten yhteiseksi huolenaiheeksi on tunnistettu koulupudokkaat. Yhteistyössä pohditaan, miten oppilaiden ja opiskelijoiden poissaoloja voidaan ehkäistä ja tukea oppilaita ja opiskelijoita poissaoloja aiheuttavien hyvinvoinnin haasteiden kanssa. Koulujen ja opiskeluhuollon yhteistyötä vahvistetaan jalkauttamalla läsnäolon tukemisen mallia Itä-Uudenmaan alueen oppilaitoksiin.

Nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä osallisuudella ja osallisuuden kokemuksen vahvistamisella on tärkeä merkitys. Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan 71,2 % (koko maa 74,4 %) itäuusimaalaisista 8. ja 9. luokan oppilaista koki pystyvänsä vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun. Itäuusimaalaisista 8. ja 9. luokan tytöistä vain 63,7 prosenttia koki pystyvänsä vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun (2023). Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen ammattilaisille suunnatun ilmiötietokyselyn vastauksissa näkyy huoli nuorista ja heidän vuorovaikutustaidoistaan. Kyky hoitaa omia asioita ja kohdata ihmisiä on heikentynyt monilla, mikä johtaa palveluiden ulkopuolelle jäämiseen.

WHO:n raportin mukaan osallistuminen kulttuuri- ja taidetoimintaan vaikuttaa ihmisen subjektiiviseen kokemukseen hyvinvoinnistaan. Hyvinvointivaikutukset ovat tulleet esiin, oli henkilö itse osallistunut toimintaan omasta aloitteestaan tai jos hänet oli ohjannut kulttuuritoiminnan pariin ammattihenkilö. Sosiaalinen vuorovaikutus taiteen parissa voi vähentää yksinäisyyttä ja sosiaalisen tuen puutetta, jotka ovat molemmat yhteydessä kognitiiviseen heikkenemiseen, mielenterveyden sairauksiin ja ennen aikaiseen kuolemaan. (Fancourt & Saoirse 2019.) Porvoossa toimii Kulttuuripaja Kosmos, jonka toiminta on suunnattu 18-35-vuotiaille. Toiminta on Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n alaista. Kulttuuripajatoiminnan tavoitteena on luoda yhteisö ja tarjota osallistujille luovaa ja yhdistävää ryhmätoimintaa sekä tukea ihmisiä eri elämänvaiheissa ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Toiminnassa keskitytään osallistujien voimavaroihin, vahvuuksiin ja uuden oppimisen mahdollisuuksiin. Kulttuuripaja Kosmosta tuodaan tutuksi hyvinvointialueen nuorten aikuisten kanssa työskenteleville ammattilaisille muun muassa sähköisen Tarmoa palvelualueen kautta.

Lasten ja nuorten palvelutarve

Lastenneuvolan laajojen terveystarkastusten peittävyys 4-vuotiailla oli vuonna 2022 63 % (koko maa 54,9 %)(Sotkanet). Vuoden 2024 aikana neuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa on luotu yhtenäinen terveystarkastuksista poisjääneiden tuen tarpeen selvitys –toimintatapa. Lisäksi tavoitteena on alueellisesti yhtenäinen käytäntö siitä, että laajassa terveystarkastuksessa käydään aina läpi 4R-malli eli rutiinit, rajat, ruutuajat ja someinfo sekä ruokailutilanteet.

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella vuoden 2023 kouluterveyskyselyyn vastanneista 4. ja 5. luokkalaisista terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi koki 12,3 % vastaajista. Vastaava osuus oli 8. ja 9. luokkalaisilla 31,5 %, ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla 30,1 % ja lukiolaisilla 29 %. 8. ja 9. luokkalaisten prosenttiosuus on hyvinvointialueiden vertailussa suurin.

Tyytyväisyys elämään näyttää heikkenevän siirryttäessä alakoulusta yläkouluun ja etenkin tyttöjen kohdalla. Vuonna 2023 4. ja 5. luokan tyttöjen tyytyväisyys elämään oli 90,3 %, kun 8. ja 9. luokan tytöistä vain 46,8 % oli enää tyytyväinen elämään. Toisen asteen oppilaitoksissa noin joka toinen tyttö on tyytyväinen elämäänsä. Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan 8,5 % itäuusimaalaisista 8. ja 9. luokan oppilaista koki olevansa koulukiusattuna vähintään kerran viikossa, kun vastaava osuus koko maassa oli 7,9 %.

Noin joka kolmas (32,3 %) itäuusimaalainen yläkoululainen kävi THL:n kouluterveyskyselyn mukaan (2023) kouluterveydenhoitajalla muuten kuin terveystarkastuksessa lukuvuoden aikana. Samaisen kyselyn mukaan 59,9 % 8. ja 9. luokkalaisista koki helpoksi pääsyn koulun terveydenhoitajan vastaanotolle, mutta 27 % 8. ja 9. luokkalaisista ei kokenut saaneensa tukea ja apua hyvinvointiinsa kouluterveydenhoitajalta, vaikka olisi tarvinnut. THL:n tiedotteessa vuoden 2023 kouluterveyskyselyiden koko maan tuloksiin viitaten todetaan, että runsas palveluiden käyttö kertoo palvelujen hyvästä saatavuudesta, mutta myös lasten ja nuorten runsaasta tuen tarpeesta.

Valtakunnallisena ilmiönä on tunnistettu, että lapset ja nuoret hakeutuvat opiskeluhoitopalveluihin aiempaa syvempien ja monimutkaisempien tuen tarpeiden vuoksi, joihin vastaamiseksi tarvitaan useamman ammattilaisen tukea, useampia käyntikertoja ja intensiivisempää tukea. Haaste on siinä, että miten opiskeluhoitopalvelut kykenevät hoitamaan tämä lisäksi myös ehkäisevän työnsä ja tarjoamaan palveluja kaikille niitä tarvitseville. (THL 2024.)

Lasten ja nuorten palvelutarve

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella koulupsykologien ja koululääkärien rekrytointi on ollut vaikeaa. Itä-Uudenmaan ilmiötietokyselyssä (2024) ammattilaiset totesivat koulupsykologien puutteen vaikeuttavan nuorten ongelmien havaitsemista ja hoitamista. Myös Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen sosiaalisessa raportoinnissa on kirjattu huoli lasten ja nuorten koulupsykologien tarpeesta.

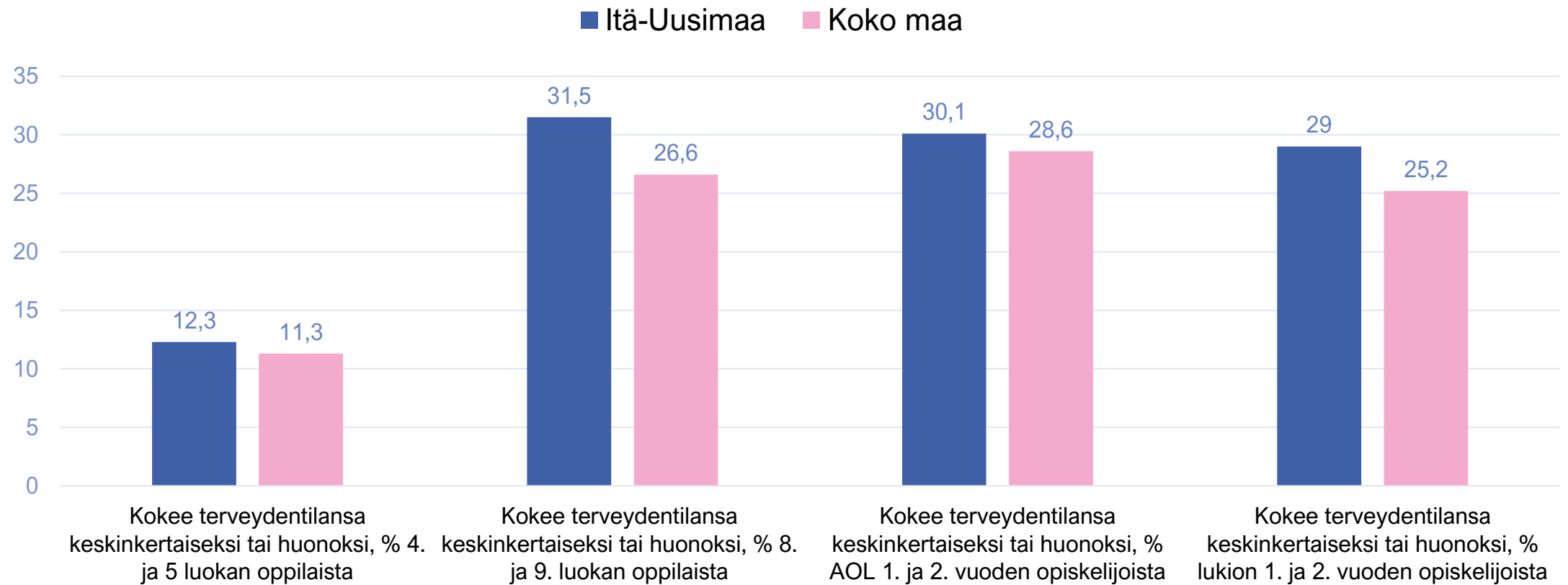
THL:n opiskeluhuoltopalvelujen seurantaraportin (2024) mukaan 82 % vastaajista koki Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen psykologipalvelujen saatavuuden heikentyneen jonkin verran tai huomattavasti lukuvuoden 2023-2024 aikana. Vastaajat olivat opiskeluhuollon asiakastyötä tekeviä ammattilaisia. Seurantaraportti osoittaa, että psykologitilanne on myös valtakunnallisesti haastava. Hyvinvointialueet tuottavat psykologipalveluita paljon ns. ostopalveluna. Seurantaraportissa perusopetuksen psykologit raportoivat käyttävänsä keskimäärin lähes puolet työajastaan oppimisvaikeuksien ja oppimisen tuen suunnitteluun. Saatavuutta heikentää myös opiskelijoiden pitkäkestoisemmat ja intensiivisemmät tuen tarpeet, jolloin asiakasmäärät näyttävät vähenevät, mutta yksilökohtaisen työn määrä pysyy samana. (Hietanen-Peltola ym. 2024.)

Opiskeluhuoltoa on vahvistettu muun muassa psykologiestopalveluiden ja psykiatristen sairaanhoitajien avulla sekä tehty suunnitelmaa psykologien sijoittumiseen alueella. Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella on vuoden 2025 loppuun asti käynnissä valtion tukema hanke, jossa kehitetään ja tarjotaan varhaisen vaiheen tukea neuropsykiatrisesti oireilevalle lapselle tai nuorelle ja hänen perheelleen, sekä kehitetään ADHD-diagnostista palveluketjua, niin esikoulu- kuin peruskouluikäisille lapsille.

Lasten ja nuorten hyvinvointia käsitellään monialaisesti muun muassa kuntien lasten ja nuorten hyvinvointiryhmissä, alueellisessa opiskeluhuollon yhteistyöryhmässä ja oppilaitoskohtaisissa opiskeluhuoltoryhmissä. Alueellisessa opiskeluhuollon yhteistyöryhmässä on käsitelty muun muassa läsnäolon tukemisen mallia poissaolojen vähentämiseksi ja opiskelun tukemiseksi sekä kriisisuunnitelmaa kriisitilanteiden ennaltaehkäisemiseksi, niihin varautumiseksi ja jälkihoidon järjestämiseksi.

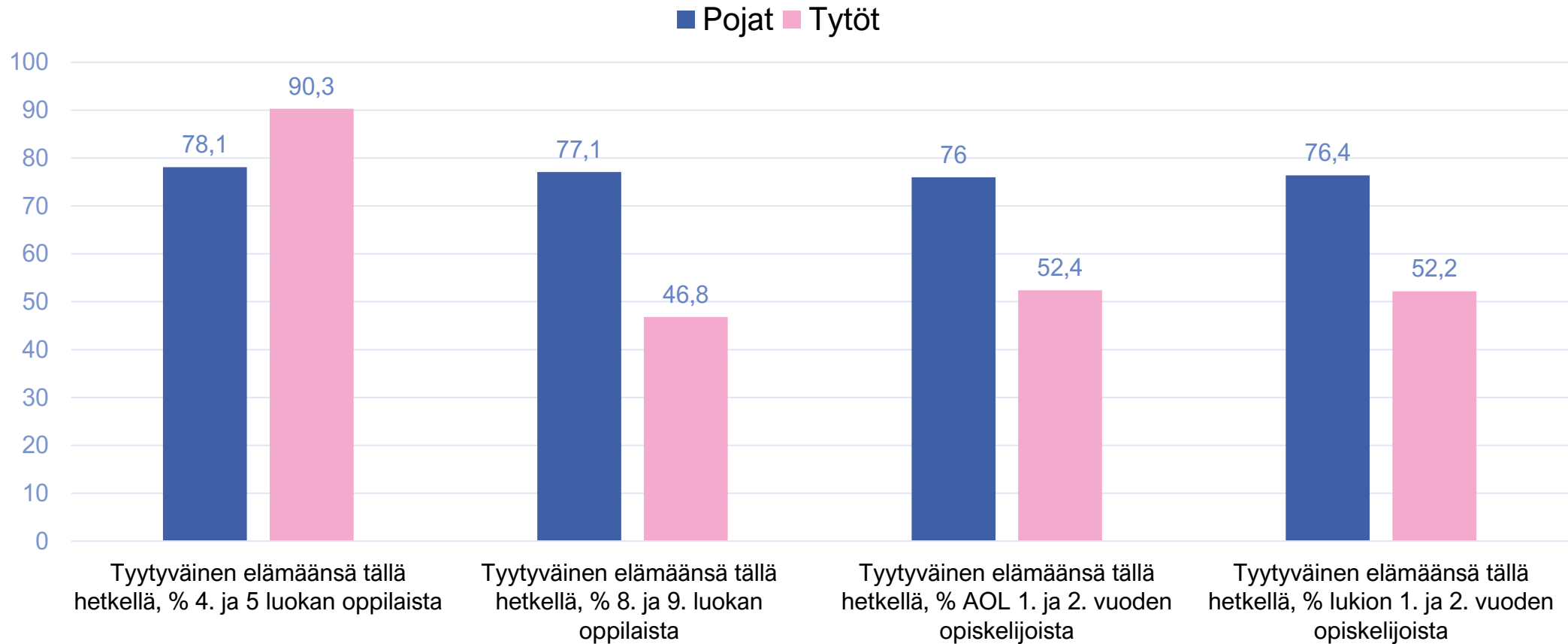
Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi

Itä-Uudenmaan lapset ja nuoret suhteessa koko maan lapsiin ja nuoriin vuonna 2023



Kaavio 11. Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi (Kouluterveyskysely 2023)

Poikien ja tyttöjen tyytyväisyys elämäänsä Itä-Uusimaa vuosi 2023



Kaavio 12. Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä, % (Kouluterveyskysely 2023)

Työikäiset

Työikäiset Itä-Uudellamaalla

Aikuisväestön fyysinen toimintakyky

Liikunta työikäisten työ- ja toimintakyvyn tukena
Ravitsemuksella ja elintapaohjauksella hyvinvointia
työikäisille

Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö vaikuttaa
väestön terveyteen

Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen
sosiaali- ja terveydenhuollossa

Kulttuurin merkitys hyvinvointiin

Päihteet, riippuvuudet ja lähisuhdeväkivallan
kokemukset riskinä mielenterveyden heikkenemiselle

Neljän tuulen ehkäisevä työ

Työikäisten työ- ja toimintakyky

Työllisyyden ja kotoutumisen edistäminen
monialaisella yhteistyöllä





Työikäisten elintavat aiheuttavat huolta Itä-Uudellamaalla. Yli puolet yli 20-vuotiaista liikkuu terveysliikuntasuositukseen nähden liian vähän ja diabetekseen liittyviä käyntejä on Itä-Uudellamaalla enemmän kuin koko maassa keskimäärin.

Päihteet, riippuvuudet ja lähisuhdeväkivallan kokemukset ovat riskinä mielenterveyden heikkenemiselle. Työikäisten psyykkinen kuormittuneisuus on lisääntynyt ja etenkin korkeasti koulutetut kokevat enenevässä määrin etteivät jaksaa työskennellä eläkeikään asti.

Työttömyys ja taloudelliset haasteet heikentävät asukkaiden hyvinvointia ja lisäävät palveluiden tarvetta. Elintapaohjausta, työttömien terveystarkastuksien prosessia ja neljän tuulen toimintamallia kehitetään työikäisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Työikäiset Itä-Uudellamaalla

Vuonna 2023 Itä-Uudenmaan asukkaista 51,2 prosenttia on 25-64-vuotiaita työikäisiä. Työllisiä oli 45,1 prosenttia 15-74-vuotiaasta väestöstä (koko maa 43,1 %). 33 prosenttia yli 20-vuotiaista itäuusimaalaisista on saanut korkea-asteen koulutuksen ja 40 prosenttia keskiasteen koulutuksen. Nämä vastaavat koko maan keskiarvoja. (Sotkanet 2023.)

Vuonna 2023 toimeentulotukea sai 5,8 prosenttia 25-64-vuotiaista (koko maa 7,5 %). Yleistä asumistukea sai Itä-Uudellamaalla vuonna 2023 7,9 prosenttia asuntokunnista (koko maa 14,2 %). Vuoden 2023 tilastojen jälkeen sosiaaliturvaan on tehty leikkauksia Suomen hallituksen toimesta. Hyvinvointialueen työntekijöille tehdyn ilmiötietokyselyn vastauksista ilmenee huoli työikäisten toimeentulohaasteista ja taloudellisesta pahoinvoinnista.

Itä-Uudenmaan asukkaiden taloudellisen tilanteen heikentyminen näkyy myös ruoka-apua tarvitsevien määrän kasvuna. Itä-Uudellamaalla järjestetään hävikkiruokajakoa ja yhteisruokailuja yhteistyössä hyvinvointialueen, kuntien, seurakuntien ja järjestöjen kanssa. Ruoka-apatapahtumiin jalkautuva sosiaalityö raportoi, että ruoka-avussa kohdattujen asukkaiden pääasiallinen ohjauksen tarve vuonna 2024 liittyi talous- ja asumisasioihin.

33,6 prosenttia 20-64-vuotiaista kokee terveydentilansa keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi (2022; koko maa 32,7 %). Tarkasteltaessa perusterveydenhuollon lääkärin avosairaanhoidon vastaanoton käyntisyitä diabetekseen liittyviä käyntejä on Itä-Uudellamaalla suhteessa enemmän (4,1 %) kuin Suomessa keskimäärin (2,8 %). (Sotkanet.)

Terve Suomi-tutkimus on Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) toteuttama tutkimus, jossa selvitetään Suomen aikuisväestön (20 vuotta täyttäneet) hyvinvointia, terveydentilaa ja palvelukokemuksia. Kyselytutkimus toteutettiin vuoden 2022 syyskuun ja vuoden 2023 maaliskuun välisenä aikana. Seuraavat tulokset saadaan vuoden 2025 aikana. Terve Suomi –tutkimuksen (2022) mukaan noin joka neljäs itäuusimaalainen kokee saaneensa riittämättömästi lääkärin vastaanottopalveluita ja tilanne on heikentynyt edellisestä (2020) kyselystä. Vuonna 2022 jopa 79 % aikuisväestöstä koki esteitä ja huolia sähköisten palveluiden käytössä.

Vuonna 2023 Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella käynnistettiin HyVä-digi-palvelu, joka tarjoaa sähköisesti sosiaali- ja terveystieteiden palveluita. Sekä HyVä-digin seurantaluvut, että vuonna 2024 toteutettu ilmiötietokysely ammattilaisille kertovat, että palvelu on otettu hyvin vastaan ja asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä. HyVä-digi madaltaa yhteydenoton kynnystä ja palvelun saanti on sujuvaa. Pelkästään joulukuun 2024 aikana HyVä-digin chatiin tuli 2424 yhteydenottoa ja tyytyväisyys palveluun oli joulukuussa 4,74/5. Pääasiassa HyVä-digiä käyttävät 15-49-vuotiaat, mutta vuonna 2024 jopa 130 yhteydenottoa tuli yli 85-vuotailta. (IU hva 2024.)

Liikunta työikäisten työ- ja toimintakyvyn tukena

Liikunnalla on runsaasti myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunnan harrastaminen auttaa nukkumaan paremmin, se parantaa koettua elämänlaatua sekä muun muassa muistia ja ongelmanratkaisukykyä. Liikunta auttaa myös stressinhallinnassa ja lievittää ahdistusta. (THL 2024.)

Itä-Uudenmaan 20 vuotta täyttäneistä keskitason koulutuksen omaavista asukkaista 56,9 % liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän (koko maa 55,3 %). Korkean koulutuksen omaavista 20 vuotta täyttäneistä jopa 57,8 % liikkuu terveysliikuntasuositukseen nähden liian vähän ja vähänliikkuvien määrä on tässä koulutusryhmässä kasvussa. (Sotkanet 2022.)

Itä-Uudellamaalla 100 metrin matkan juoksemisessa suuria vaikeuksia kokevien osuus 20-64 -vuotiaista on 11 % kun vastaava luku koko maassa on 9,7%. Perusterveydenhuollossa liikuntaan liittyvää neuvontaa ja ohjausta saa kirjattujen tilastojen mukaan vain alle 1 % perusterveydenhuollon asiakkaista. (Sotkanet 2022.)

Kunnat järjestävät mm. painonhallintaa tarvitseville, työttömille sekä opiskelun ulkopuolelle oleville nuorille liikkumisryhmiä. Opiskelun ulkopuolelle jäävien nuorten sekä erityisesti painonhallintaa tarvitsevien kohdalla liikkumisryhmätoiminnan tehostamisella saattaisi olla edullisia vaikutuksia. Liikkumattomuus on yksi Itä-Uudenmaan alueellisten HYTE-neuvotteluiden 2024 huolta aiheuttava ilmiö.

Itä-Uudellamaalla toimii alueellinen liikuntaverkosto, jossa koollekutsujana toimii kunta. Liikuntaverkostossa on edistetty hyvinvointialueen ja kuntien liikuntaneuvonnan yhteistyötä. Kuntien ja hyvinvointialueen liikuntaneuvonnan kumppanuussopimuksia laaditaan parhaillaan. Liikuntaverkostoon kuuluu myös järjestöedustus.

Itä-Uudenmaan sosiaali- ja terveydenhuollossa on aloittanut elintapaohjauksen moniammatillinen työryhmä, joka työstää elintapaohjauksen käsikirjaa hyvinvointialueen ammattilaisten työn tueksi. Liikunnan puheeksiotto ja ohjaus liikuntaneuvontaan ovat esimerkkejä käsikirjan aiheista.

Työikäisten fyysinen toimintakyky ja liikkumisen mahdollisuudet

Indikaattori	Itä-Uusimaa		Muutos	Koko maa	
<u>100 metrin matkan juoksemisessa suuria vaikeuksia kokevien osuus, % 20-64 –vuotiaista (2022)</u>	11%			9,7%	
<u>Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus, % 20 vuotta täyttäneistä, koulutusryhmittäin (2022)</u>	Matala	62,6 %		Matala	63,1%
	Keskitaso	56,9 %		Keskitaso	55,3 %
	Korkea	57,8 %		Korkea	53,9 %
<u>Liikuntaan liittyvä neuvonta ja ohjaus, % perusterveydenhuollon asiakkaista (2022)</u>	0,94 % (uusi, ei vertailua)			-	
<u>Kunnan järjestämät liikkumisryhmät Itä-Uudellamaalla mm. opiskelun ulkopuolella oleville nuorille painonhallintaa tarvitseville (2022)</u>	77			80	
	11			80	

Taulukko 5. Aikuisväestön fyysinen toimintakyky ja liikkumisen mahdollisuudet (Sotkanet, THL: Avohilmo; 2022).

Ravitsemuksella ja elintapaohjauksella hyvinvointia työikäisille

Ravitsemusterveys on hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ravitsemuksen keinoin eri ikä- ja väestöryhmissä. Menetelmien tulee perustua tutkittuun tietoon ja hyviin käytäntöihin. Ohjauksen tärkeimpänä tavoitteena on asiakkaan pystyvyyden tunteen vahvistaminen tuomalla esiin asiakkaan vahvuudet ja kohdentamalla elintapamuutokset asiakkaan tilanteen ja voimavarojen mukaan. (Ruokavirasto 2023.)

Ravitsemusterveyden edistämisellä pyritään muun muassa:

- parantamaan työikäisten työ- ja toimintakykyä
- lisäämään terveyttä ja hyvinvointia sekä kaventamaan väestöryhmien välisiä terveyseroja
- ehkäisemään sairauksia
- tukemaan painonhallintaa
- tunnistamaan varhaisessa vaiheessa ravitsemusriskit (vajaa- ja virheravitseminen) ja puuttamaan niihin oikea-aikaisesti
- tukemaan sairauksien ravitsemushoitoa

Ruokaviraston (2023) mukaan merkittävä osa ravitsemusterveyden edistämisestä tapahtuu sosiaali- ja terveydenhuollon ulkopuolella. Hyvinvointia edistäviä ruokailutottumuksia tulee edistää esimerkiksi nuorten työpajatoiminnassa, järjestöjen kurssi- ja ryhmätoiminnassa, asumispalveluissa sekä osana koulujen ruokakasvatusta ja kotitalousopetusta.

Itä-Uudellamaalla ravitsemusterveyteen liittyvä ilonaihe on, että 20–64-vuotiaat syövät kasviksia, marjoja ja hedelmiä useita kertoja päivässä ja useammin kuin koko maassa keskimäärin. Huolta aiheuttavat sen sijaan mm. lihavuus, joka on noususuuntainen korkeakoulutuksen omaavilla, sekä yhä lisääntyvä määrä yksin 2 diabeetikkoja. (Sotkanet 2022.)

Alueen sosiaali- ja terveydenhuollossa on perustettu ravitsemustyöryhmä, jonka tehtävänä on alueellisen ravitsemushoitokäsikirjan luominen ammattilaisten työn tueksi. Hyvinvointialueen sosiaali- ja terveystieteiden keskeisellä alueella toimii kaksi ravitsemusterapeuttia, jotka palvelevat lähinnä omaa aluettaan. Ravitsemusterapiaa hankitaan myös ostopalveluna. Alueella on nimettyjä yksikkökohtaisia ravitsemusvastaavia, joiden rooli on välittää tietoa omaan yksikköön ravitsemuskäsikirjan aiheista. Ravitsemusterapian kriteereitä on täsmennetty ja näitä tulee vielä työstää yhdessä erikoissairaanhoidon kanssa. Kriteereistä tullaan järjestämään henkilöstölle koulutusta.

Alueen maahanmuuttajille on syksyllä 2024 järjestetty kohdennettuja infotilaisuuksia ravitsemuksen sekä suun terveyden teemoista. Näistä saatu palaute on ollut positiivista ja tilaisuuksia on tarkoitus jatkaa ja edelleen kehittää vuonna 2025, myös yhdessä muiden HYTE-toimijoiden kanssa.

Ravitsemuksella ja elintapaohjauksella hyvinvointia työikäisille

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan ravitsemusterveyteen liittyvän elintapaohjauksen tavoitteena on tukea hyvinvointia edistävien ruokailutottumusten sekä pysyvien elintapamuutosten toteutumista. Elintapaohjaus on keskeinen osa ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa. (Ruokavirasto 2023.) Elintapaneuvonnalla (liikunta- ja ravitsemusneuvonta) voidaan osin viivästyttää ja ehkäistä 2-tyyppin diabeteksen ilmaantuvuutta. Tilastotiedon mukaan Käypä hoito-suosituksen mukainen elintapaneuvonta tyyppin 2 diabetesriskissä olevalle toteutuu heikosti Itä-Uudellamaalla.

Elintapaohjaus tarkoittaa yksilöiden tai ryhmien tukemista myönteisten elämäntapamuutosten tekemisessä. Sen onnistuminen edellyttää yhteistyötä hyvinvointialueiden, kuntien, yritysten, järjestöjen ja yhdistysten välillä. Asukkaan näkökulmasta sujuva elintapaohjauksen palveluketju vaatii selkeää työn- ja vastuunjakoa sekä hyvää tiedonkulkua organisaatioiden kesken. Asukas osallistuu oman palveluketjunsuunnitteluun ja palvelujen valintaan, saaden tarvittavaa tukea päätöksentekoonsa. (STM 2022.)

Hyvinvointialueen sosiaali- ja terveydenhuollossa on perustettu moniammatillinen elintapaohjauksen työryhmä jonka tavoitteena on luoda

alueelle yhtenäiset, vaikuttavat elintapaohjauksen toimintamallit sekä tuottaa ammatilasten työn tueksi STM:n elintapaohjauksen tarkistuslistan (2022) teemojen (liikunta, ravitsemus, uni, päihteettömyys, kulttuurihyvinvointi) mukainen elintapaohjauksen käsikirja. Elintapojen puheeksiotto, ohjaus ja neuvonta kuuluvat kaikille hyvinvointialueen ammattilaisille.

Hyvinvointialue kehittää ja yhtenäistää alueellisia hoitopolkuja ammattilaisten työn tueksi, esimerkiksi diabeteksen sekä lihavuuden hoitopolkuja. Raskausdiabeteksen digihoitopolku omahoidon tueksi on jo valmis ja käyttöön otettu. Hoitopolut tulevat löytymään elintapaohjauksen käsikirjasta.

Vuoden 2025 alussa on käynnistynyt henkilöstölle suunnatut hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen infovartit, jotka käsittelevät vaihtelevasti eri HYTE-teemoja, kuten ravitsemusta ja suunterveyttä. Vartit tallennetaan ja tieto jaetaan myös sovitusti alueen kuntien ammattilaisten hyödynnettäväksi.

Ravitsemukseen liittyvät huolenaiheet

Indikaattori	Itä-Uusimaa		Muutos	Koko maa	
<u>Diabetes perusterveydenhuollon lääkärin avosairaanhoidon vastaanoton käyntisyyinä, % kirjatuista käyntisyistä (2023)</u>	4,1			2,8	
<u>Elintapaneuvonnan toteutuminen tyypin 2 diabetesriskissä oleville Käypä hoito -suosituksen mukaisesti (2024)</u>	6 (0=heikoin tulos, 100=paras tulos)				
<u>Lihavien osuus (kehon painoindeksi BMI $\geq$ 30kg/m²), % 20 vuotta täyttäneistä, koulutusryhmittäin (2022)</u>	Matala	25,5		Matala	26,3
	Keskitaso	18,7		Keskitaso	22,7
	Korkea	22		Korkea	19,6

Taulukko 6. Ravitsemukseen liittyvät huolenaiheet (THL, HYTE kerroin 2024, Perusterveydenhuoltotilasto 2023 sekä Sotkanet, Terve Suomi –tutkimus 2022).

Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö vaikuttaa väestön terveyteen

Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö on merkittävä riski väestön terveydelle. Tupakkalain tavoitteena on tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön loppuminen vuoteen 2030 mennessä. Terve Suomi – tutkimuksen (2022) mukaan Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella työikäisen väestön päivittäinen tupakointi on ollut laskusuunnassa. 11,0 % (koko maa 11,3 %) 20-64-vuotiaista tupakoi päivittäin. Yleisintä päivittäinen tupakointi on matalan koulutustason väestöllä. 13,9 % (koko maa 13,8 %) matalasti koulutetuista tupakoivat päivittäin. (Sotkanet 2022.)

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella käynnistyi yhteistyö Filha ry:n hallinnoiman JAPreventNCD-hankkeen kanssa vuoden 2024 alussa. Hankkeen tavoitteena on nikotiinivieroituskäytänteiden kehittäminen Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella. Vuoden 2024 aikana Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelle on luotu alueellinen nikotiinivieroitusprosessi sekä perustettu nikotiinivieroitusyhdyshenkilöverkosto. Nikotiinivieroitusta toteutetaan systemaattisesti alueen terveysasemilla. Puheeksioton, varhaisen tunnistamisen ja mini-intervention tueksi tullaan tarjoamaan koulutusta alueen ammattilaisille vuosien 2025-2026 aikana.

Indikaattori 2022	Itä-Uusimaa	Koko maa
<u>Päivittäin tupakoivien osuus (%) (ind. 4404)</u>	10,0	9,8
<u>Päivittäin tupakoivien osuus (%), 20 - 64-vuotiaat (ind. 4405)</u>	11,00	11,3
<u>Päivittäin tupakoivien osuus (%), keskitason koulutus (ind. 4409)</u>	6,9	8,0
<u>Päivittäin tupakoivien osuus (%), korkea koulutus (ind. 4410)</u>	5,5	5,8
<u>Päivittäin tupakoivien osuus (%), matala koulutus (ind. 4408)</u>	13,9	13,8

Taulukko 7. Päivittäin tupakoivien osuus, % (Sotkanet 2022.)

Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen sosiaali- ja terveydenhuollossa

Perinteisesti luonto on merkinnyt suomalaisille paljon. Yhteiskunnan muutokset ovat kuitenkin heikentäneet luontosuhdettamme. Ihmisen toiminnalla on ollut merkittäviä vaikutuksia maapallon tilaan. Luonnonvarojen ylikulutus, ympäristön saastuttaminen ja sen haitallinen muokkaaminen uhkaavat monin tavoin terveyttä ja hyvinvointia kuten myös ihmisten luontokontaktien puute. Elinympäristömme on siis kaupungistunut ja elintapamme ovat muuttuneet. (Mielenterveystalo.fi, THL 2024.)

Jo lyhytkin luonnossa oleskelu palauttaa stressistä, lisää energiaa ja parantaa mielialaa. Se voi parantaa myös tehtävistä suoriutumista ja tarkkaavuutta. Luonnon terveyshyödyt on tunnistettu mielenterveyden lisäksi myös monissa kansansairauksissa, kuten sydän- ja verisuonisairauksissa. Luonto houkuttelee myös liikkumaan, mikä parantaa kuntoa ja auttaa esimerkiksi painonhallinnassa. (Tyrväinen 2023.) Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset alkavat nopeasti mutta myös pysyvät pitkään, ja kaikilla tulisi olla yhtäläinen oikeus kokea näitä vaikutuksia. (Mielenterveystalo.fi, Suomenlatu.fi).

Indikaattoritiedon mukaan Itä-Uudellamaalla koko väestö asuu enintään 1 kilometrin päässä lähivirkistysalueista (Liiteri 2024). Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys elinympäristössä vähentää sairastavuutta ja lisää myös onnellisuutta.

Tuore selvitys osoittaa, että Suomi voi saada luonnon avulla jopa satojen miljoonien eurojen vuotuisen hyödyn pelkästään masennuksen ja tyyppin 2 diabeteksen torjunnassa sekä astman lääkehoidossa. Tutkijat ehdottavat Suomeen kansallista luontoterveysohjelmaa, jonka tavoitteena olisi juurruttaa luonnon terveyshyödyt ihmisten arkeen ja osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa.

(Sitra 2024.)

Ympäristö on yksi hyvinvoinnin osa-alueista Stiglitzin komission mukaan (kuva 1) ja tästä esimerkkinä lähiluonnossa liikkumisen mahdollistaminen, turvallisesti ja esteettömästi. Luonto on yksi kansallisesti kehitteillä olevan digitaalisen HYTE-palvelualustan teemoista, koska on tärkeää, että hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ammattilaiset osaavat ohjata asiakkaita luontoon joko ohjatun toiminnan kautta tai omaehtoisesti.

Terveysmetsä-toimintamallin avulla hyödynnetään ja mahdollistetaan lähiluonnossa liikkumista. Toimintamallia on kehitetty Itä-Uudellamaalla sosiaali- ja terveyspalveluissa monialaisessa yhteistyössä osana hyvinvoinnin ja terveydenedistämistä jo ennen hyvinvointialueen käynnistymistä. Terveysmetsä tarkoittaa sekä paikkaa että asennetta. Terveysmetsä ryhmätoimintamalli on THL:n arvioinnissa todettu vaikuttavaksi hyvinvointia ja terveyttä edistäväksi toimintamalliksi. Loppuvuodesta 2024 kuntouttavan työtoiminnan, sosiaalisen kuntoutuksen sekä mielenterveys- ja päihdepalveluiden ammattilaisia koulutettiin Terveysmetsä-oppaiksi, osana Kestävän kasvun hanketta. Toimintamallin kehittäminen yksiköissä jatkuu keväällä 2025. Tutkimustiedon perusteella toimintamalli tarjoaa hyvät mahdollisuudet monialaiseen yhteiskehittämiseen. Luonnon hyvinvointivaikutuksista hyötyvät kaikki asiakasryhmät iästä riippumatta.

Kulttuurin merkitys hyvinvointiin

Kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen yksilöllistä tai yhteisöllisesti jaettua kokemusta siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen (TAIKE 2021). Kulttuurin hyvinvointia tukevat vaikutukset ulottuvat läpi koko ihmisen elämänsäkaaren. Kulttuurilla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Backman ym. 2023). Kulttuuri onkin mahdollinen keino vähentää terveyseroja ja vahvistaa osallisuuden kokemusta. Suomen perustuslaki ja YK:n ihmisoikeuksien julistus määrittelevät, että jokaisella on oikeus osallistua taiteisiin ja kulttuuriin, kehittää itseään ja yhteisöään niiden avulla sekä mahdollisuus ilmaista itseään vapaasti (kulttuuriset oikeudet).

Kulttuurihyvinvoinnin nykytilaa Itä-Uudellamaalla on selvitetty vuoden 2024 aikana. Terve Suomi –tutkimuksen (2022) mukaan Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella 26,3 % (koko maa 29,8 %) vastaajista käyttää kuukausittain jotain kulttuuripalvelua. Kulttuuripalveluja tarvinneista itäuusimaalaisista 33,3 % (koko maa 21,4 %) kokee, että palveluja ei ole riittävästi. Etenkin 20-64-vuotiaat (36,1 %) kaipaivat lisää kulttuuripalveluja Itä-Uudellemaalle. Kulttuuripalveluiden saavutettavuutta tarkasteltaessa jokaisessa Itä-Uudenmaan kunnassa on kirjasto ja Lapinjärveä (43 %) lukuun ottamatta jokaisessa kunnassa yli puolet asukkaista asuu alle 3 km etäisyydellä kirjastosta (KULTTI 2022). Kirjastot toimivatkin monessa kunnassa kulttuurin kohtaamispaikkoina ja tarjoavat monipuolisia palveluja.

Kuntien kulttuuripalvelut tarjoavat resurssiensa puitteissa monipuolisesti palveluja ja kynnystä madalletaan muun muassa sillä, että tarjolla on paljon maksuttomia kulttuuripalveluja. Kuntia kannustetaan viemään tieto kulttuuripalveluista hyvinvointialueen Suomen kestävän kasvun hankkeessa (RRP) kehitettävälle Tarmoa-palvelualustalle. Alusta otetaan käyttöön vuoden 2025 aikana ja se kokoaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen eri palvelut yhdelle alustalle ammattilaisten ja asukkaiden löydettäväksi. Verkostoitumista kulttuurihyvinvoinnin toimijoiden kanssa on tehty Uudenmaan liiton avustuksella muun muassa osallistumalla Uudenmaan Kulttuurimarkkinoille.

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella kulttuurihyvinvointi on osa elintapaohjauksen rakennetta. Kulttuurin puheeksiotto on yhtälailla tärkeää kuin esimerkiksi liikunnan puheeksiotto. Tietoisuutta kulttuurihyvinvoinnista yhtenä asiakkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keinona tulee edelleen lisätä.

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella koulutettiin soveltavan taiteen vertaisryhmäohjaajia syksyllä 2024 Taiteen Sulattamo ry:n toimesta. Koulutettavia saatiin valittua 5, joista kolme aloitti ryhmän ja kaksi valmistui. Koulutuksen jälkeen koulutettavalla on valmiudet perustaa itseään kiinnostava vertaisryhmä ja ohjata ryhmän toimintaa käyttäen taidetta työvälineenä. Jatkossa hyvinvointialueen avopäihdekuntoutuksessa tullaan tarjoamaan soveltavan taiteen vertaisryhmätoimintaa.

Päihteet, riippuvuudet ja lähisuhdeväkivallan kokemukset riskinä mielenterveyden heikkenemiselle

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella ehkäisevää mielenterveys- ja päihdetyötä toteutetaan neljän tuulen näkökulmasta. Neljän tuulen toimintatavassa pyritään ehkäisemään kokonaisvaltaisesti mielenterveyden heikkenemistä, päihde- ja rahapelihaittoja sekä lähisuhdeväkivaltaa. Indikaattoritietojen valossa nähdään, että päihteet, riippuvuudet ja lähisuhdeväkivallan kokemukset ovat riskinä mielenterveyden heikkenemiselle. Näillä ilmiöillä on yhteys myös syrjäytymisriskiin.

Terve Suomi -tutkimuksen (2022) mukaan 20-64-vuotiaista 27,7% (koko maa 29,0 %) käytti liikaa alkoholia. Erityisesti miesten osuus (35,9 %) on kasvanut aiempiin tilastoihin verrattuna. Myös alkoholisairastavuus on Itä-Uudenmaan alueella yleisempää koko maahan verrattuna. (Kansallinen terveysindeksi 2024.) Itä-Uudenmaan alueella alkoholi onkin suurin menetettyjen elinvuosien (PYLL) aiheuttaja (EHYT).

20-64-vuotiaiden kannabiksen käyttö on tutkimuksen mukaan vähäisempää koko maahan verrattuna. Neljä prosenttia (koko maa 5,1 %) 20-64-vuotiaista oli käyttänyt kannabista viimeisen 12 kuukauden aikana. Vuonna 2024 Porvoossa aloitetusta jätevesitutkimuksesta nähdään kuitenkin, että myös muiden huumausaineiden käyttöä on alueella. Jätevesitutkimuksen mukaan esimerkiksi synteettisten katinonien käyttöä todettiin Porvoossa jokaiselta keräyspäivältä maaliskuussa 2024.

Marraskuussa 2024 Itä-Uudenmaan alueen asukkaille suunnatun päihdetilannekyselyn perusteella asukkailla on huolta erityisesti läheisten päihteidenkäytöstä. Lähes joka viides (18,6 %) vastaajista oli ollut huolissaan läheisen päihteidenkäytöstä tai rahapelaamisesta. Eniten huolta aiheutti alkoholin (30,9 % vastaajista) sekä tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö (31,3 % vastaajista).

Mielen hyvinvoinnin näkökulmasta työikäisen väestön psyykkinen kuormittuneisuus on vähäisempää koko maan keskiarvoon verrattuna. Vuonna 2022 18,0 % (koko maa 19,3 %) 20-64-vuotiaasta väestöstä koki itsensä psyykkisesti merkittävästi kuormittuneeksi. Arvo on noususuuntainen aiempaan tulokseen (16,3 %) verrattuna. Erityisesti korkeasti koulutetuilla psyykkinen kuormittuneisuus on lisääntynyt.

Lähisuhdeväkivaltatilanne on myös huolestuttavalla tasolla Itä-Uudenmaan alueella. 10 % 20-64-vuotiaasta väestöstä on kokenut fyysistä tai henkistä lähisuhdeväkivaltaa Terve Suomi – tutkimuksen (2022) mukaan. Tämän perusteella lähisuhdeväkivallan kokemukset ovat alueella yleisempiä kuin muualla maassa. Tutkimuksen mukaan Itä-Uudenmaan alueella miehet (9,7 %) kokevat enemmän lähisuhdeväkivaltaa kuin muualla Suomessa. Lähisuhdeväkivaltailmiö kuitenkin näkyy enenevässä määrin myös hyvinvointialueen palveluissa, joskin väkivallan tunnistamiseen liittyvät haasteet jättävät piiloon ison osan ilmiöstä edelleen.

Ammattilaisille suunnatun ilmiötietokyselyn (2024) perusteella sosiaali- ja terveyspalveluissa koetaan huoli mielenterveysongelmien ja päihteiden käytön lisääntymisestä, yksinäisyyden kokemuksista, lähisuhdeväkivaltailmiön vaikutuksista sekä taloudellisten haasteiden vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin.

Neljän tuulen ehkäisevä työ

Neljän tuulen ehkäisevää työtä tehdään alueella monella tasolla. Puheeksiotto ja varhainen tuki on merkittävässä roolissa sosiaali- ja terveyspalveluissa neljän tuulen ilmiöiden ehkäisyn näkökulmasta. Systemaattista puheeksiottoa on pyritty lisäämään neljän tuulen toimintamallin juurruttamisella sekä sosiaali- että terveydenhuollon prosesseihin. Ehkäisevän työn menetelmiä toteutetaan niin ennaltaehkäisevissä kuin myös korjaavissa palveluissa.

Osaamisen vahvistaminen on osa neljän tuulen ehkäisevää työtä. Vuonna 2024 hyvinvointialueelle on koulutettu 15 lähisuhdeväkivallan avainhenkilöä. Päihteiden ja rahapelaamiseen puheeksiottoon, varhaiseen tukeen ja mini-interventioon liittyen on järjestetty viisi kaikille hyvinvointialueen ammattilaisille avointa luentokoulutusta. Näillä koulutuksilla on tavoitettu 197 hyvinvointialueen ammattilaista. Lisäksi alueella on käytössä Neljän tuulen koulutuspaketti, joka koostuu ilmiöihin liittyvistä verkkokouluista. Tämän koulutuspaketin vuonna 2024 on alueella suorittanut noin 100 ammattilaista eri yksiköistä. Näiden koulutusten lisäksi ammattilaisille on tarjottu erilaisia webinaareja ja tietoisuuksia ilmiöihin ja olemassa oleviin palveluihin liittyen, sekä työn tueksi on luotu neljän tuulen puheeksioton kortit, joiden tavoitteena on tukea ammattilaista puheeksiotossa sekä lisätä tietoutta keskeisimmistä palveluista.

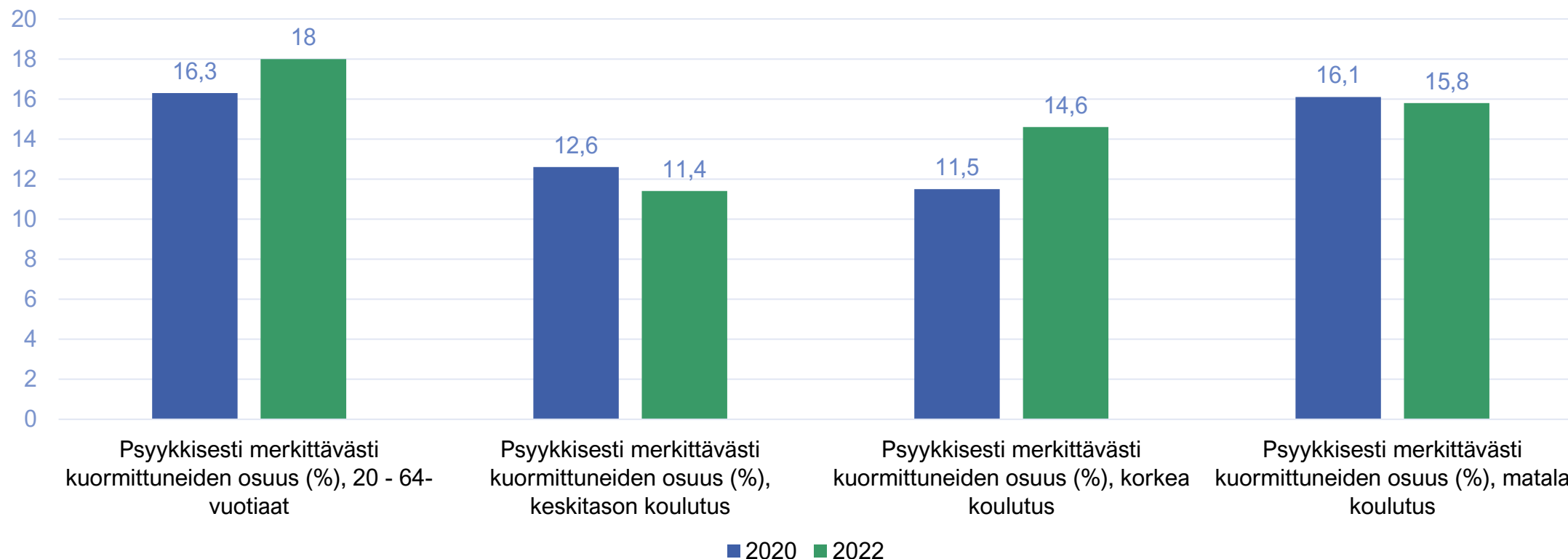
Syksyllä 2024 hyvinvointialueella toteutettiin kysely osaamisen ja kehittämisen tarpeista. Kyselyn vastaukset tulee huomioidaan tulevien koulutuskokonaisuuksien suunnittelussa. Kyselyyn vastasi 234 hyvinvointialueen ammattilaista.

Mielenterveyden edistämisen sekä lähisuhdeväkivallan ja päihdehaittojen ehkäisyn näkökulmasta alueella on järjestetty yksittäisiä asukkaille suunnattuja webinaareja päihteisiin, väkivaltaan ja uneen liittyen. Webinaarien tavoitteena on ollut tarjota tietoa ja tukea alueen asukkaille matalalla kynnyksellä. Webinaareja on toteutettu yhteistyössä Uudenmaan hyvinvointialueiden ja Helsingin kaupungin sekä järjestötoimijoiden kanssa.

Terapiat etulinjaan toimintamalli on käytössä koko hyvinvointialueella. Vuonna 2024 terapianavigaattoria käytettiin alueella 2934 kertaa. Terapiat etulinjaan toimintamallin ja hoidon porrastuksen myötä mielenterveys- ja päihdepalveluihin pääsee jouhevasti. Alueella on myös kehitetty huumeiden käyttäjien terveysneuvontaa ja etsivää lähityötä vastaten päihdehaittoja jo kokevien tuen ja hoidon tarpeeseen. Myös HyVä-digissä on marraskuusta 2024 lähtien voinut asioida mielenterveys- ja päihdeasioissa. Näihin palveluihin erikoistuneita sairaanhoitajia on palkattu kaksi.

Alueella toimiva Kumppanuustalo Myötätuuli tarjoaa alueen asukkaille kynnysasetonta tukea neljän tuulen haasteisiin. Myötätuuli on positiivinen esimerkki järjestöjen kanssa tehtävästä työstä, joka täydentää hyvinvointialueen peruspalveluja ja tarjoaa tukea varhaisessa vaiheessa madaltaen kynnystä palveluihin hakeutumiseen. Kumppanuustalo Myötätuulissa oli 3760 käyntiä vuonna 2024.

Psyykkinen kuormittuneisuus työikäisillä Itä-Uusimaa vertailussa vuodet 2020 ja 2022



Kaavio 13. Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus (%) (Sotkanet 2022.)

Neljän tuulen ilmiöiden esiintyvyys työikäisillä

Indikaattori	Itä-Uusimaa	Koko maa	Muutos
<u>Alkoholia liikaa käyttävien osuus (AUDIT-C) (%)</u>	30,1	29,8	
<u>Alkoholia liikaa käyttävien osuus (AUDIT-C) (%), 20 - 64-vuotiaat</u>	27,7	29,0	
<u>Alkoholikuolemat, menetetyt elinvuodet (PYLL) ikävälillä 25 - 80 vuotta / 100 000 vastaavan ikäistä, pienituloiset</u>	2 550	2 878	
<u>Alkoholikuolemat, menetetyt elinvuodet (PYLL) ikävälillä 25 - 80 vuotta / 100 000 vastaavan ikäistä, hyvätuloiset</u>	333	250	
<u>Kannabista 12 viime kuukauden aikana käyttäneiden osuus (%), 20 - 64-vuotiaat</u>	4,0	5,1	
<u>Positiivinen mielenterveys (SWEMWBS) -mittarin pistemäärä asteikolla 7-35p (keskiarvo), keskitason koulutus</u>	23,8	23,7	
<u>Positiivinen mielenterveys (SWEMWBS) -mittarin pistemäärä asteikolla 7-35p (keskiarvo), korkea koulutus</u>	24,4	24,0	
<u>Positiivinen mielenterveys (SWEMWBS) -mittarin pistemäärä asteikolla 7-35p (keskiarvo), matala koulutus</u>	23,4	23,1	
<u>Fyysistä tai henkistä lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden osuus (%), 20 - 64-vuotiaat</u>	10,0	8,2	-

Taulukko 8. Neljän tuulen ilmiöiden esiintyvyys työikäisillä. (Sotkanet 2022.)

Työikäisten työ- ja toimintakyky

Itä-Uudenmaan aikuisväestön elintavat, kuten vähäinen liikunta ja ylipaino, herättävät huolta alueella, kuten aiemmin todettiin. Elintavat ovat yhteydessä myös useimpiin kansansairauksiin kuten diabetekseen ja aiheuttavat ennenaikaisia kuolemia sekä heikentävät työ- ja toimintakykyä. (TTL 2025)

Työkyvyttömyysindeksi kuvaa hyvinvointialueen työikäisen väestön työkyvyttömyyttä suhteessa koko maan tasoon (100). Itä-Uudellamaalla tämä indeksi on matala (77,6). Indeksiä laskee erityisesti matala ammatillisen kuntoutuksen osaindeksi. Ammatillista kuntoutusta saavien henkilöiden määrä on suhteessa pienin kaikista hyvinvointialueista. (THL 2024.)

Terve Suomi -tutkimuksen (2022) mukaan jopa 20 % eli joka viides itäuusimaalainen 20–64-vuotias kokee itsensä täysin tai osittain työkyvyttömäksi. Vuonna 2023 työkyvyttömyyseläkettä sai 4,3 % 16–64-vuotiaista itäuusimaalaisista (koko maan luku oli 5,2 %). Työikäisten työkyvyn tukeminen on keskeistä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.

Itä-Uudellamaalla 1,0 % (koko maassa 1,1 %) 18–34-vuotiaista on työkyvyttömyyseläkkeellä mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi. Tämä on yksi HYTE-kertoimen tulosindikaattoreista. (Sotkanet 2023.) Erityisesti nuorten aikuisten mielenterveysperusteiset työkyvyttömyyseläkkeet ovat lisääntyneet viime vuosina. Mielenterveyssyistä eläköidytäänkin keskimäärin nuorempana kuin esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairauksien vuoksi. (Ilmarinen 2025.)

Vuonna 2023 Itä-Uudellamaalla työttömänä oli 8,3 % työvoimasta. Osuus on pienempi kuin maassa keskimäärin, mutta huolta aiheuttaa pitkäaikaistyöttömien osuus työttömistä, joka on jopa 42,2 % (2023). Osuus on laskussa vuodesta 2022, mutta edelleen selvästi suurempi kuin koko maan keskiarvo (34,1 %). Nuorisotyöttömyys on kääntynyt kasvuun vuodesta 2023 vuoteen 2024 kaikissa alueen kunnissa. Nuorisotyöttömien (18-24 –vuotiaat) määrä kasvoi 67 henkilöllä. Rakennetyöttömyys on pysynyt samana. (Sotkanet 2024.)

Itä-Uudellamaalla ulkomaalaisten työvoimasta 18,6 % kirjattiin työttömiksi työnhakijoiksi vuonna 2022 (koko maa 18,3 %). Itä-Uudellamaalla maahanmuuttaneiden kanssa työskentelevät nostivat esille erityisesti kohderyhmän maahanmuuttajataustaiset naiset, jotka ovat syrjäytymisvaarassa työelämän ja tukiverkoston puutteen takia. Työttömyys ja työkyvyttömyys ovat huolenaiheita jotka nousivat esille myös vuoden 2024 kuntakohtaisissa HYTE-neuvotteluissa.

Työllisyyden ja kotoutumisen edistäminen monialaisella yhteistyöllä

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä on keskeistä selkiyttää hyvinvointialueen ja kuntien välistä työnjakoa sekä vahvistaa monialaista yhteistyötä yhdyspintapalveluissa. Aukkaan näkökulmasta tärkeintä on saada parhaat mahdolliset palvelut niiden järjestäjästä riippumatta. Palvelujen järjestäjien on ymmärrettävä asiakkaiden palvelukokonaisuudet, sillä hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät haasteet eivät usein ilmene erillisinä. Sujuva yhteistyö eri toimijoiden välillä edistää asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä. (HYVIL 2024).

Työllisyyden edistäminen on hallitusohjelman keskeinen teema ja vuonna 2025 astui voimaan TE-palveluiden järjestämistä ja kotoutumislakia koskevat suuren mittaluokan lakiuudistukset. TE-palvelut on siirretty kuntien ja työllisyysalueiden vastuulle 1.1.2025. Suomeen muodostuu vuoden 2025 alusta 45 työllisyysaluetta. Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella niistä on kaksi, Porvoon sekä Kerava-Sipoo työllisyysalueet. TE-palvelujen siirto kunnille tuo palvelut lähemmäksi asiakkaita. Kotoutumislain tavoitteena on vahvistaa maahanmuuttaneiden työllistymistä, työllistymistä tukevia valmiuksia, kielitaitoa ja osallisuutta yhteiskuntaan. (Kuntaliitto 2024.)

Itä-Uudenmaan hyvinvointialue, Porvoon työllisyysalue ja Kerava-Sipoon työllisyysalue tekevät yhteistyötä työllisyyden ja kotoutumisen edistämiseksi. Vuonna 2024 aloittanut alueellinen monialainen työllisyyden ja kotoutumisen verkosto, jota Porvoo koordinoi. Työllisyyden ja kotoutumisen yhdyspintojen

käsikirja on luotu monialaisessa yhteistyössä joka tuo näkyväksi sen työn, jota Itä-Uudenmaan hyvinvointialue, Porvoon työllisyysalue sekä Keravan ja Sipoon työllisyysalue tekevät työllisyyden ja kotoutumisen kentillä yhdyspintatyönä ja käsikirja perustuu kansallisiin suosituksiin.

Sosiaalipalveluiden keskeisen ydinkokonaisuuden työllistymisen ja työkyvyn tukemisessa muodostavat kuntouttava työtoiminta, sosiaalityö ja sosiaaliohjaus sekä sosiaalihuoltolain mukainen palvelutarpeen arvio. Terveyspalveluissa tärkeitä ovat toiminta- ja työkyvyn arviointi, terveystarkastukset sekä terveysneuvonta ja -ohjaus. (HYVIL 2024.)

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen sosiaalista raportointia tarkasteltaessa on noussut esiin huoli työttömien terveystarkastusten ja työkyvyn arvioinnin toimivuudesta. Työttömille tehtävät terveystarkastukset toteutuvat Itä-Uudenmaan alueella edelleen heikommin kuin maassa keskimäärin, mutta tilanne on kuitenkin parantunut (Sotkanet 2023).

Hyvinvointialueella on perustettu moniammatillinen työttömien terveystarkastuksen työryhmä, joka on yhtenäistänyt alueellisen työttömän terveystarkastuksen lähetekäytännön. Hyvinvointialueen ammattilaisten työttömän terveystarkastuksen kirjaamisohjeet on laadittu ja niiden käyttöönottoon suunnitellaan koulutusta alkuvuonna 2025. Alueellinen kehittämistyö jatkuu edelleen tämän prosessin osalta.

Työllisyys ja työikäisten työ- ja toimintakyvyn tila

Indikaattori	Itä-Uusimaa		Muutos	Koko maa	
<u>Niiden osuus, jotka uskovat, että todennäköisesti eivät jaksakaan työskennellä vanhuuseläkeikään saakka, % 20 vuotta täyttäneistä, koulutusryhmittäin (2022)</u>	Matala	29,7 %		Matala	36,4 %
	Keskitaso	20,4 %		Keskitaso	21,9 %
	Korkea	19,2 %		Korkea	18,2 %
<u>Ulkomaalaiset työttömät työnhakijat, % ulkomaalaisten työvoimasta (12/2024)</u>	Askola	16,7 %		Vertailu kuntien tilastoihin 9/2024	
	Lapinjärvi	15,1 %			
	Loviisa	36,3 %			
	Myrskylä	-			
	Porvoo	29,4 %			
	Pukkila	-			
	Sipoo	20,5 %			
<u>Vaikeasti työllistyvät (rakennetyöttömyys), % 15-64-vuotiaista (2024)</u>	3,9 %			4,5 %	
<u>Työttömien terveystarkastukset, % työttömistä (2023)</u>	2,5 %			8,3 %	

Taulukko 9. Työllisyys ja aikuisväestön työ- ja toimintakyvyn tila (Sotkanet; Tilastokeskus).

Ikääntyneet

Ikääntyneet Itä-Uudellamaalla

Liikunta, ravitsemus ja luonto ikääntyneen
hyvinvoinnin tukena

Kaatumisten ehkäisy

Neljän tuulen huolet ikääntyneillä

Kulttuurihyvinvointi ikääntyneiden palveluissa

Omaishoitajien hyvinvoinnin tukeminen

Kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoidon
asiakkaiden hyvinvoinnin seuranta





Ikääntyneiden osuuden väestöstä ennustetaan tulevaisuudessa kasvavan. Itä-Uudellamaalla 93,7 % yli 75-vuotiaista asuu kotona.

Toimintakykyä uhkaavia alueellisia ilmiöitä ovat kaatumisista johtuvat lonkkamurtumat ja alkoholin liikakäyttö. Lähisuhdeväkivallan kokemuksia esiintyy myös ikääntyneellä väestöllä. Ikääntyneet kokevat turvattomuutta ja epävarmuutta tulevaisuudesta.

Omaishoitajat tarvitsevat lisää tietoa terveystarkastuksista ja vertaistukitoiminnasta.

Kotihoidon ja ympärivuorokautisen asumisen asiakkaiden osallisuutta tulisi edistää.

Ikääntyneet Itä-Uudellamaalla

Itä-Uudenmaan väestöstä 23,5 prosenttia on yli 65-vuotiaita ja vuonna 2030 osuuden ennustetaan olevan 26,1 %. Itä-Uudenmaan väestö on keskimäärin iäkkäämpää kuin Uudenmaan muilla alueilla. 75 vuotta täyttäneen väestön osuus on jo nykytilanteessa samalla tasolla kuin koko maassa keskimäärin. Iäkkästä väestöstä asuu suhteessa enemmän Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen itäisen alueen kunnissa.

Terve Suomi –kyselyn (2022) mukaan 57,3 prosenttia yli 65-vuotiaista tunsu elämänlaatunsa hyväksi (koko maa 51,2 %). Terveystensä keskitasoiseksi tai sitä heikommaksi koki 41,5 prosenttia 65 vuotta täyttäneistä (2022). Influenssarokotuskattavuus oli Itä-Uudenmaan 65 vuotta täyttäneillä 60 prosenttia (2024; koko maa 61,7 %).

Vuonna 2023 Itä-Uudellamaalla kotona asuvien yli 75-vuotiaiden osuus oli 93,7 % vastaavan ikäisestä väestöstä, mikä noudattelee koko maan keskiarvoa. Heistä yksin asui 42,1 prosenttia ja 14,8 prosentilla oli säännöllisen kotihoidon asiakkuus (2023; koko maa 13,9 %). Omaishoidettavia oli 2,7 prosenttia 75 vuotta täyttäneistä (2023; koko maa 4,1 %). Iäkkäiden ympärivuorokautisen palveluasumisen asiakkaana oli kuusi prosenttia 75 vuotta täyttäneistä (2023; koko maa 6,4 %).

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen työntekijöille tehdyn ilmiökyselyn (2024) vastauksissa näkyy huoli ikääntyneistä. Kotona asuvat ikääntyneet kokevat usein turvattomuutta ja epävarmuutta tulevaisuudesta. Elinkustannusten nousu, kuten asumisen ja liikkumisen kallistuminen, aiheuttavat stressiä monille ikäihmisille. Yksinäisyys on monen ikäihmisen arkea ja psyykkisen tuen saatavuus ikääntyneille on yleisesti puutteellista.

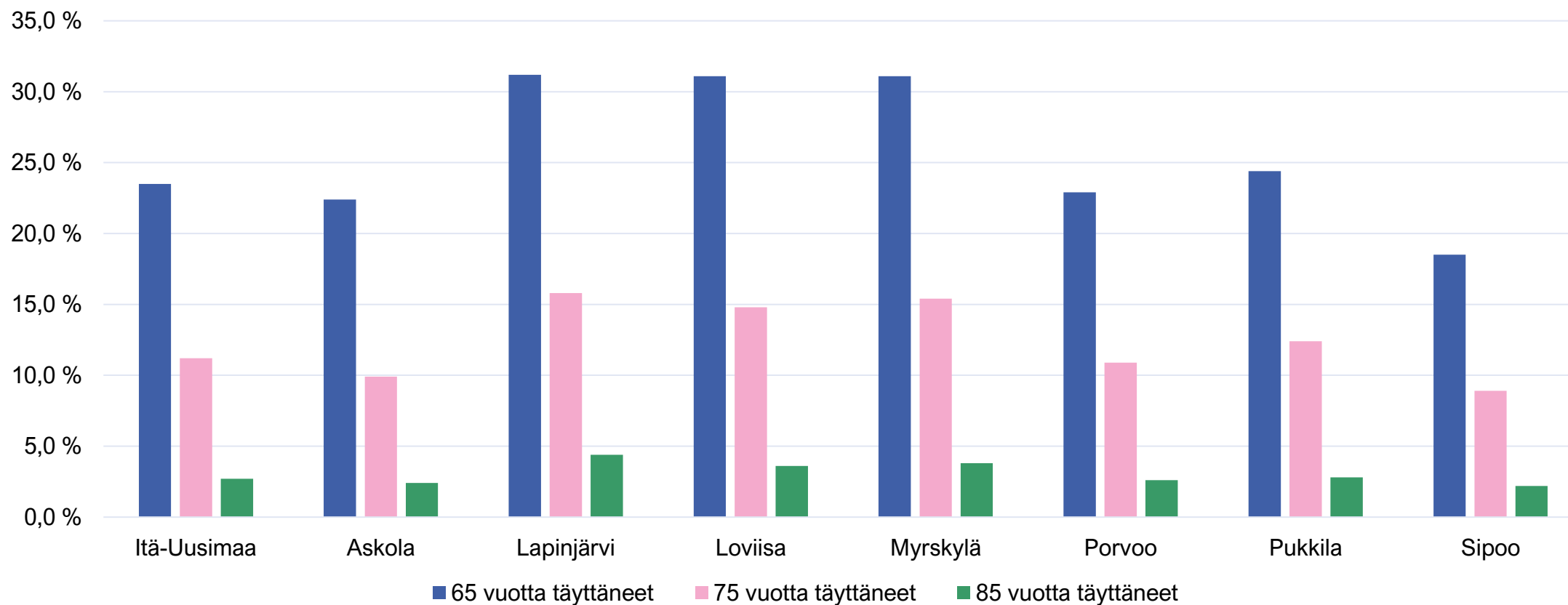
Julkisen liikenteen puutteet ja taksipalveluiden ongelmat hankaloittavat ikääntyneiden elämää, erityisesti maaseudulla. Myös palveluiden digitalisoituminen tuo mukanaan haasteita; monet ikääntyneet kokevat nettipohjaiset palvelut vaikeakäyttöisiksi, mikä hankaloittaa ajanvarausten tekemistä ja tiedon hakemista. (Ilmiökysely 2024.)

Ympärivuorokautiseen hoivan paikkojen vähyys suhteessa ikääntyneiden kasvavaan määrään huolestaa sekä ikääntyneiden palveluiden työntekijöitä että omaisia ja ikääntyneitä itseään. Liian pitkään kotona asuminen kuntoon nähden tai aikainen kotiutus sairaalaosastoilta johtaa usein sairaalakierteeseen ja lisää kotona asumisen riskejä, etenkin jos tukipalvelut eivät ole riittäviä. (Ilmiökysely 2024.)

Itä-Uudellemaalle on luotu yhtenäinen asiakas- ja palveluohjauksen toimintamalli. Keskitetystä ikääntyneiden asiakasohjauksesta saa neuvontaa ja tietoa ikääntyneiden palveluista ja muista vaihtoehdoista ikääntyneen hyvinvoinnin ja arjen tukemiseen. Asiakasohjauksesta saa myös tietoa erilaisista yksityisistä sekä yhdistysten ja järjestöjen tarjoamista ikääntyneiden palveluista.

Ennaltaehkäisevää ja etsivää vanhustyötä on kehitetty yhdessä ikääntyneiden asiakasohjauksen kanssa järjestämällä muun muassa pop up - neuvontapisteitä kunnissa sekä aloitettu yhteistyö etsivän lähityön kanssa. Etsivän vanhustyön kehittämistä on edistetty kartoittamalla etsivän vanhustyön kumppanuuksia ja käymällä keskustelua eri toimijoiden kanssa. Neljän tuulen teemojen mukaisia toimijoita on myös pyydetty esittämään ikääntyneiden asiakasohjaukseen.

65, 75 ja 85 vuotta täyttäneiden osuus (%) väestöstä Itä-Uudellamaalla ja alueen kunnissa



Kaavio 14. 65, 75 ja 85 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä (Tilastokeskus 2023)

Liikunta, luonto ja ravitseminen ikääntyneen hyvinvoinnin tukena

Päivittäinen liikkuminen on ikäihmiselle elinehto. Se ei estä vanhenemista, mutta sen avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelukykyä. Liikkuminen vahvistaa myös mielen hyvinvointia, unenlaatua ja muistia. Se piristää ja tarjoaa mahdollisuuden tavata muita ihmisiä. Liikunta parantaa myös ruokahalua ja ravitsemustilaa. Riittävä päivittäinen liikkuminen tukee merkittävästi pitkäaikaissairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta (STM, 2024-2027.).

UKK-instituutin (2023) mukaan vain muutama prosentti eläkeläisistä liikkuu kestävyys- ja lihaskuntosuositusten mukaisesti. Vuonna 2020 Itä-Uudellamaalla yli 65-vuotiaista itä-uusimaalaisista lähes viidennes (19 %) koki suuria vaikeuksia kävellä 500 metrin matka, trendi on laskusuuntainen ja on vuonna 2022 alle maan keskiarvon, 16,3 % (Sotkanet 2022.).

Aikaisemmin todettiin työikäistä väestöä koskevassa osiossa, että tutkimusten mukaan luonnon terveyshyödyt ovat moninaiset. On tärkeää huomioida, että iäkkäiden ulkona liikkumisen tarve säilyy silloinkin, kun terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen supistaa päivittäistä elinpiiriä. Vihreä ympäristö virkistää ja rauhoittaa mieltä ja ulkoilu tarjoaa elämyksiä kaikille aisteille. Kävely ulkona tukee muistia ja vaihteleva maasto harjoittaa jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa. Viherympäristön hyödyt hyvinvointiin ja terveyteen ovat iäkkäillä jopa voimakkaampia ja yhtenäisempiä kuin muilla aikuisilla. (Ikäinstituutti 2024.)

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen kotona asumista tukevissa palveluissa tehdään palvelutarpeen arviointia. Tätä tehdessä otetaan puheeksi liikkumisen tärkeys mutta luonnon hyvinvointivaikutuksista ja niiden hyödyntämisestä ei

käydä systemaattista keskustelua. Näin toimitaan myös hyvinvointialueen kotihoidossa. Ikääntyneiden asumispalveluissa ulkoillaan asiakkaiden kanssa mutta vaihtelevasti. Ikääntyneiden palveluiden asumispalveluissa on toimintasuunnitelma vuodelle 2025, jossa pääpainopisteessä on säännöllinen ulkoilu joka yksikössä.

Laatusuosituksen (STM, 2024–2027) aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi mukaan ruoalla sekä ruokailulla on merkittävä vaikutus ikääntyneen toimintakykyyn ja kuntoutumiseen. Hyvä ravitsemustila on ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edellytys - se parantaa elämänlaatua ja ylläpitää toimintakykyä sekä ehkäisee sairauksia tai lykkää niitä sekä edesauttaa sairauksista toipumista. Ikääntyneille on tärkeä luoda myös eri ruokaympäristöissä mahdollisuuksia merkityksellisille kohtaamisille, kuten yhteisölliset ruokailut.

Ruokaviraston (2024) mukaan vastuu ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen toteutumisesta jakautuu sekä alueille että kunnille. Hyvinvointialueet vastaavat ikääntyneiden ravitsemuksesta osana ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalveluita. Itä-Uudenmaan sosiaali- ja terveyspalveluiden ravitsemusterapian uusilla kriteereillä edistetään vajaaravitsemusriskissä olevien ikääntyneiden hoitoon pääsyä. Ikääntyneille kotihoidon asiakkaille, jotka tarvitsevat ravitsemusterapeutin ohjausta, tarjotaan tarpeen mukaan kotikäyntejä.

Kaatumisten ehkäisy

Kaatumiset eivät kuulu normaaliin ikääntymiseen, ja arviolta joka neljäs kaatuminen aiheuttaa hoitoa vaativan vamman. Vaikka kaatuminen ei aiheuttaisi loukkaantumista voi se heikentää terveyttä. Siihen voi liittyä kaatumisen pelko, joka osaltaan hankaloittaa päivittäistä suoriutumista ja vähentää sosiaalista kanssa käymistä, heikentää elämänlaatua sekä toimintakykyä ja edellytyksiä itsenäiseen elämään. (UKK-instituutti 2024.)

Itä-Uudellamaalla on kasvava määrä lonkkamurtumia. 65 vuotta täyttäneillä itäuusimaalaisilla on kaatumisiin ja putoamisiin liittyviä hoitajaksoja yhä alle koko maan keskiarvon. Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella kirjattiin 132 kappaletta lonkkamurtumaa 65 vuotta täyttäneillä vuonna 2020. Määrät ovat nousussa, ja vuonna 2023 määrä oli 197 kappaletta. Lonkkamurtumat on myös HYTE-kertoimen yksi tulosindikaattori.

Maailmanlaajuisten kaatumisen ehkäisyn suositusten mukaan kaatumisten ehkäisy vaatii saumatonta yhteistyötä kaikkien iäkkään palvelu-, hoito- ja kuntoutusketjuun kuuluvilta, jotta toiminta on vaikuttavaa. Suositukset on tarkoitettu tukemaan esimerkiksi kuntien liikuntapalveluiden, sosiaali- ja terveystoimen, farmasian, järjestöjen, yhdistysten ja liikuntaseurojen työtä. Näin mahdollistetaan jokaiselle iäkkäälle hänen tarpeitaan vastaava liikuntaharjoittelu. (UKK-instituutti 2024.)

Hyvinvointialueella ei ole vielä yhtenäisiä alueellisia käytäntöjä kaatumisten ehkäisyyn, mutta loppuvuodesta 2024 perustettiin moniammatillinen työryhmä, jonka tavoitteena on kehittää ja edistää hyviä käytänteitä kaatumisten ja liukastumisten ehkäisemiseksi. Kaikille iäkkäille suositellaan liikuntaharjoittelua, sillä liikunta on tehokkain keino kaatumisten ehkäisyssä (UKK-instituutti 2024). Itä-Uudellamaalla toimii alueellinen monialainen liikuntaverkosto, jonka kokoamisesta vastaa kunta. Verkostossa on edistetty hyvinvointialueen ja kuntien liikuntaneuvonnan yhteistyötä, ja parhaillaan ollaan laatimassa kumppanuussopimuksia kuntien ja hyvinvointialueen välille.

Toimintakyvyn huolet ikääntyneillä

Indikaattori	Itä-Uusimaa	Muutos	Koko maa
<u>500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia kokevien osuus, % 65 vuotta täyttäneistä</u>	16,3 %		17,3 %
<u>Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä</u>	293,9		332,3
<u>HYTE kerroin tulosindikaattori lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä</u>	197 (lkm) Pisteet 0 (0=huonoin, 100=paras)		-

Taulukko 10. Toimintakyvyn huolet ikääntyneillä (Sotkanet 2022-2023)

Neljän tuulen huolet ikääntyneillä

Mielenterveyden haasteet, päihdehaitat ja väkivalta vaikuttavat ikääntyneiden hyvinvointiin ja terveyteen siinä missä muihinkin ikäryhmiin. Terve Suomi – tutkimuksen (2022) mukaan 65 vuotta täyttäneistä psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus, 6,5 %, on Itä-Uudenmaan alueella pienempi koko maan keskiarvoon (9,7 %) verrattuna. 75 vuotta täyttäneistä vastaava luku on 8,1 % (koko maa 10,1 %). Tämän perusteella voidaan todeta, että psyykinen kuormittuneisuus on yleisempää 75 vuotta täyttäneillä. Tutkimuksen mukaan Itä-Uudenmaan alueella ikääntyneet kokevat myös vahvemmin positiivista mielenterveyttä koko maahan verrattuna.

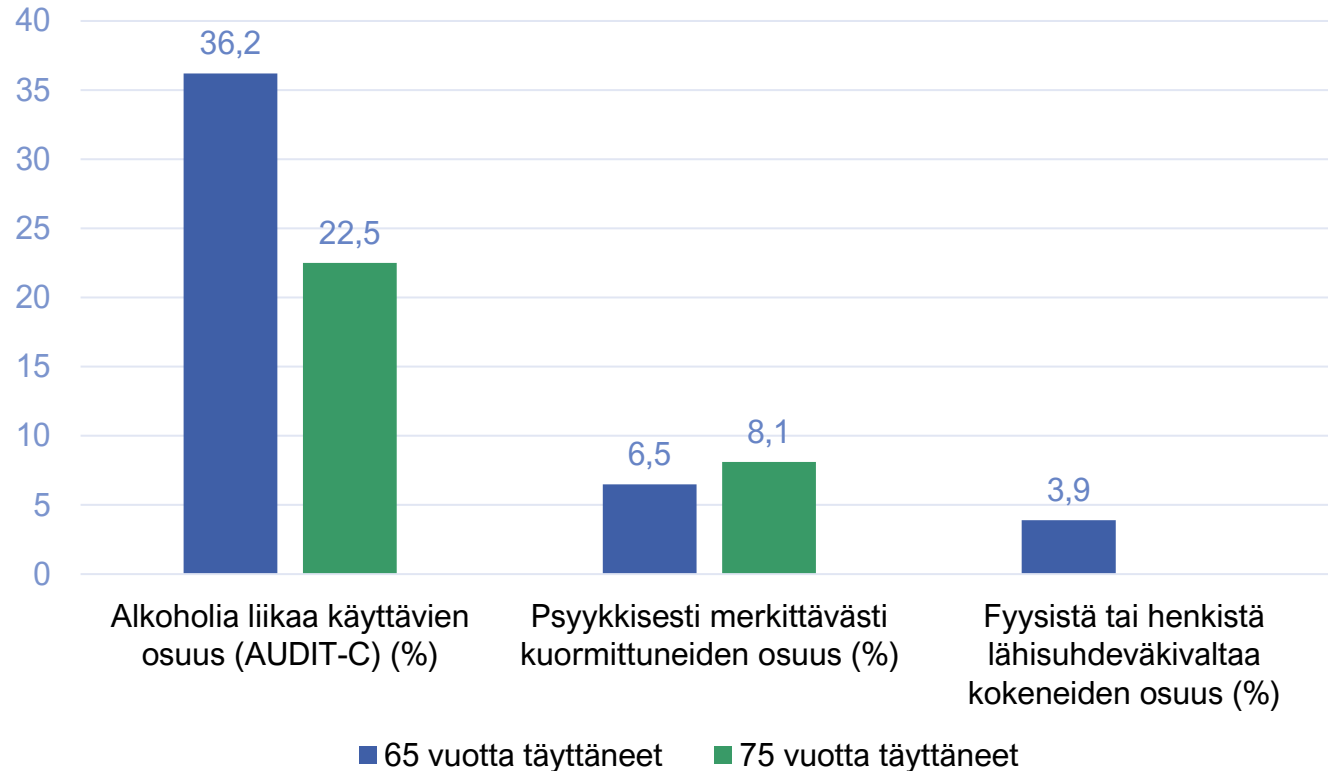
Ikääntyneiden alkoholin liikakäyttö puolestaan aiheuttaa huolta Itä-Uudenmaan alueella. Terve Suomi – tutkimuksen mukaan jopa 36,2 % (koko maa 32,0 %) 65 vuotta täyttäneistä käyttää alkoholia liikaa. Luku on kolmanneksi suurin kaikista hyvinvointialueista. 75 vuotta täyttäneistä vastaava luku on 22,5 % (koko maa 19,6 %). Molemmissa ikäryhmissä miesten osuus näyttäytyy naisia suurempana. Uusien, vuonna 2024, julkaistujen ravitsemussuositusten mukaan ikääntyneille alkoholin käyttöä ei suositella lainkaan, sillä ikääntyneet ovat erityisen alttiita alkoholin haittavaikutuksille (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveystieteiden tutkimuskeskus). Sairastavuuden, kuolleisuuden ja heikentyneen elämänlaadun lisäksi päihteiden käyttö ja lääkkeiden väärinkäyttö ovat liitoksissa myös kaatumisriskiin ja muihin tapaturmiin.

Myös ikääntyneiden lähisuhdeväkivallan kokemukset aiheuttavat huolta alueella. Terve Suomi – tutkimuksen mukaan 3,9 % (koko maa 3,6 %) 65 vuotta täyttäneistä on kokenut fyysistä tai henkistä lähisuhdeväkivaltaa. Huomioitavaa on, että miesten osuus (4,0 %) on toiseksi suurin kaikista hyvinvointialueista ja korkeampi kuin naisten osuus (3,9 %). Lähisuhdeväkivallan kokemukset näyttäytyvät myös ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalveluissa enenevässä määrin.

Vuoden 2024 aikana ikääntyneiden vastuualueelle on järjestetty koulutusta neljän tuulen ilmiöihin liittyen. Syksyllä järjestettiin kolme luentokoulutusta päihteiden ja rahapelaamisen puhekeskustelusta ja mini-interventiosta. Lisäksi ikääntyneiden vastuualueelle on koulutettu viisi lähisuhdeväkivallan avainhenkilöä. Mielenterveyden edistämisen näkökulmasta osaamista on vahvistettu Terapiat etulinjaan – koulutuksilla. Koulutukset tulevat jatkumaan ikääntyneiden vastuualueella vuonna 2025.

Ammattilaisten osaamisen vahvistamisen lisäksi ikääntyneiden palveluissa kehitetään etsivän vanhustyön mallia yhdessä alueen muiden ikääntyneitä kohtaavien toimijoiden kanssa. Etsivän vanhustyön mallissa huomioidaan neljän tuulen ilmiöt ja pyritään vastaamaan näihin haasteisiin monialaisesta näkökulmasta.

Neljän tuulen huolet ikääntyneillä



Kaavio 15. Neljän tuulen huolet ikääntyneillä. (Sotkanet 2022.)

Indikaattori	Itä-Uudenmaan hyvinvointialue	Koko maa
Positiivinen mielenterveys (SWEMWBS) -mittarin pistemäärä asteikolla 7-35p (keskiarvo), 65 vuotta täyttäneet (ind. 5564)	24,5	24,2
Positiivinen mielenterveys (SWEMWBS) -mittarin pistemäärä asteikolla 7-35p (keskiarvo), 75 vuotta täyttäneet (ind. 5565)	24,2	23,7

Taulukko 11. Positiivisen mielenterveyden kokemukset. (Sotkanet 2022.)

Kulttuurihyvinvointi ikääntyneiden palveluissa

Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi (STM, 2024–2027) nostaa esiin kulttuurin ja taiteen yhtenä keinona tukea ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä. Kulttuurihyvinvointitoiminta mahdollistaa ikääntyneen laadukasta, omannäköistä ja merkityksellistä elämää sekä varmistaa kulttuuristen oikeuksien toteutumista. Kulttuuristen oikeuksien toteutumiseksi on kulttuurin ja taiteen oltava saatavissa, saavutettavissa ja esteetöntä. Yhtä tärkeää on myös, että ikääntyneen omat kulttuuriset tarpeet ja toiveet tulevat kuulluksi.

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella Pukkilan kunta on ollut mukana kulttuurisen seniori- ja vanhustyön AILI-verkoston Aura-hankkeessa, jonka myötä kulttuurinen vanhustyö on otettu Pukkilassa entistä vahvemmin käyttöön ikääntyneiden palveluissa. Kulttuurinen vanhustyö on taiteen, taidetoiminnan, luovuuden ja kulttuurin tuomista eri tavoin osaksi vanhustyötä ja sen kehittämistä. Pukkilan kunnassa sijaitsevassa ympärivuorokautisen asumisen Onnikoti-yksikössä kulttuurinen vanhustyö näyttäytyy esimerkiksi siinä, että asukkaiden kulttuurimieltymykset kartoitetaan ja ne huomioidaan asukkaiden hoitosuunnitelmissa. Vuoden 2023 hyvinvointialueuudistuksen jälkeen kulttuurinen vanhustyö on jatkunut kunnan ja hyvinvointialueen työntekijöiden yhteistyönä.

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluissa tunnistetaan kulttuurin merkitys ikääntyneiden hyvinvoinnille ja elämänlaadulle. Ympärivuorokautisessa asumisessa ja lyhytaikaishoidossa järjestetään luovasti virkistystoimintaa joko oman henkilökunnan voimin tai yhteistyötahojen kanssa. Luetaan, lauletaan ja käydään ulkoilemassa. Kuntien kulttuuripalveluiden kanssa yhteistyö on jatkunut muun muassa palvelutaloihin tuodun taiteen ja kirjastojen lukuhetkien muodossa, ja ovat ikääntyneet päässeet mukaan senioridiskoonkin. Itä-Uudenmaan alueella on lisäksi aktiivista ikääntyneille iloa tuovaa järjestötoimintaa, jonka vapaaehtoiset mahdollistavat esimerkiksi virkistävää ulkoilua niille ikääntyneille, jotka eivät enää itsenäisesti pääse ulos.

Omaishoitajien hyvinvoinnin tukeminen

Vuoden 2024 joulukuussa Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella oli ikääntyneiden palveluissa toimeksiantosuhteessa 364 omaishoitajaa ja 11 perhehoitajaa. Yhteensä Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella on toimeksiantosuhteessa 661 omaishoitajaa ja 112 perhehoitajaa. (IU hva 2024.)

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella toteutettiin omaishoitajille ja sijaishoitajille kysely tuen tarpeesta ja palveluiden kehittämisestä (2024). Kyselyyn vastasi 263 alaikäisen, työikäisen tai ikääntyneen henkilön omais- tai sijaishoitajaa.

Yleisimmät vastaajan omaa jaksamista heikentävät tekijät olivat huoli hoidettavan terveydestä ja psyykkinen kuormitus. Yleisin asia, josta vastaajat saivat voimavaroja ja tukea jaksamiseensa olivat ystävät, perhe ja läheiset. Tärkeäksi koettiin myös se, että hoidettava pystyy asumaan kotona. Omaishoitajien on kyselyn mukaan haastavaa pitää lakisääteisiä vapaita. Yleisin syy on se, ettei hoidettava halua lähteä pois kotoa esimerkiksi hoitopaikkaan.

59 prosenttia kyselyyn vastaajista ei ollut käynyt omaishoitajille tarkoitetussa hyvinvointi- ja terveystarkastuksessa. Yleisin syy tähän oli, ettei omaishoitaja ollut tiennyt ko. tarkastuksista. Kyselyssä nousi esille yleisesti tarve saada lisää tietoa palveluista ja hoidettavan hyvästä hoidosta. (Kysely omaishoitajille 2024.)

Kyselyssä kysyttiin myös, miten yli 65-vuotiaiden omaishoitajien jaksamista voitaisiin tukea. Omaishoitajat vastasivat, että muun muassa tukemalla liikkumista paikasta toiseen, lisäämällä päivähoitoa ja -toimintaa omaishoidettavalle, lisäämällä tiedotusta ja neuvontaa esimerkiksi terveystarkastuksista ja edistämällä vertaistoimintaa. (Kysely omaishoitajille 2024.)

Myös Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen työntekijöille teetetyn ilmiötietokyselyn vastausten mukaan omaishoitajat kamppailevat uupumuksen kanssa ja kokevat saavansa liian vähän tukea niin taloudellisesti kuin henkisesti. Osa omaishoitajista ei ole tietoinen olemassa olevista tuista ja palveluista, tai he eivät halua käyttää niitä. (Ilmiötietokysely 2024.)

Itä-Uudenmaan hyvinvointialue järjesti yhteistyössä Itä-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa valmennuskokonaisuuden omaishoitajille ja perhehoitajille vuonna 2024. Valmennus toteutettiin osana Suomen kestävän kasvun (RRP) hanketta. Valmennuskokonaisuus sisälsi tietoa suunterveydestä, ravitsemuksesta, fyysisen toimintakyvyn tukemisesta ja ergonomiasta, neljän tuulen ilmiöistä sekä vertaistuesta ja omasta jaksamisesta huolehtimisesta.

Vuoden 2024 aikana valmistui opinnäytetyönä myös opas omaishoitajan hyvinvointiin ja jaksamiseen, joka löytyy hyvinvointialueen verkkosivuilta.

Omais- ja perhehoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastusten palvelukuvaus yhtenäistettiin hyvinvointialueella ja siitä tiedottamista omaishoitajille on lisätty. Tarkastus on omais- tai perhehoitajalle ilmainen ja siinä arvioidaan ja pyritään lisäämään omais- tai perhehoitajan hyvinvointia.

Omaishoitajien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä on tarvetta lisätä edelleen yhteistyötä kuntien kanssa, jotta tukea voidaan tarjota omais- ja perhehoitajille huomioiden eri hyvinvoinnin osa-alueet.

Kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoidon asiakkaiden hyvinvoinnin seuranta

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella säännöllisen kotihoidon piirissä on noin 2060 asiakasta ja ympärivuorokautisessa palveluasumisessa noin 750 iäkästä henkilöä (Sotkanet, 2023).

Säännöllistä palvelua saavalle asiakkaalle tehdään RAI-arviointi hoidon alkaessa, hoidon aikana puolivuositain sekä asiakkaan voinnin muuttuessa oleellisesti. Asiakkaiden RAI-arvioinneista syntyvistä arviointitiedoista koostetaan vertailutietoja. Vertailutiedot ovat yhteenvetoja ja keskiarvoja, jotka kuvaavat organisaation asiakaskuntaa ja sen tarpeita sekä palvelujen toteutumista ja muutoksia. (THL 2024.) Seuraavassa on tarkasteltu Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen RAI-vertailutietoja suhteessa kaikkien palvelutuottajien tietoihin (koko maa). Tiedot on kerätty RAI-arvioinneista, jotka on tehty tammi-kesäkuun 2024 aikana.

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen kotihoidon asiakkaiden ikäkeskiarvo on 82,6 vuotta. Asiakkaista 54 % suoriutuu arjessa itsenäisesti ja 22 prosentilla avuntarve on lievä tai vähäinen. Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen kotihoidon asiakkaista fyysinen toimintakyky on heikentynyt 65 prosentilla, kun koko maan vastaava keskiarvo on 56 %. Toisaalta 58 prosentilla asiakkaista fyysinen toimintakyky on heikentymisestä huolimatta edelleen arvioitu hyväksi. Kotihoidon asiakkaista 41 % on kaatumisvaarassa.

33 % arvioiduista kotihoidon asiakkaista kokee itsensä yksinäiseksi. Arvio perustuu asiakkaan subjektiiviseen kokemukseen. Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella jopa 60 % asiakkaista ei osallistu itse RAI-arvioinnin tekoon (koko maa 20 %), vaikka näin olisi tarkoitus. Voikin olla, että esimerkiksi yksinäisyyttä voi kokea suurempikin määrä kotihoidon asiakkaita, jos kaikki asiakkaat vastaisivat itse tähän kysymykseen tai työntekijä voi tulkita asiakkaan olevan yksinäinen, jos hän esimerkiksi asuu yksin.

Ympärivuorokautisessa palveluasumisessa ikäkeskiarvo on Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen omissa yksiköissä 84,9 vuotta. Hoitoaika on keskimäärin 2,6 vuotta (koko maa 2,3 vuotta). Kognitiiviset toiminnot ovat heikentyneet 25 prosentilla ja fyysinen toimintakyky heikentynyt 46 prosentilla. Näissä ei ole merkittävää eroa suhteessa koko maan tilanteeseen. Täysin vuoteessa hoidettavia (vuorokaudessa 22 tuntia tai enemmän vuoteessa olevat) asiakkaita on 14 % ympärivuorokautisen palveluasumisen asukkaista.

49 prosentilla Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen ympärivuorokautisen palveluasumisen asukkaista on mielialaan liittyviä oireita, kun vertailukeskiarvo muihin palvelutuottajiin on 40 %. Asiakkaiden osallistaminen RAI-arvioinnin tekoon on myös ympärivuorokautisessa palveluasumisessa heikkoa. 68 % asukkaista ei osallistu arvioinnin tekoon (koko maa 45 %). Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella vain 19 % ympärivuorokautisen palveluasumisen asukkaista on määrittänyt hoidolleen ainakin yhden tavoitteen (koko maa 29 %). Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen ympärivuorokautisen palveluasumisen asukkaat osallistuvat RAI-tietojen perusteella myös koko maan keskiarvoa heikommin aktiviteetteihin kuten ryhmässä tapahtuvaan toimintaan, joka ei liity arkitoimintoihin. Asukkaiden osallisuutta tulisi ympärivuorokautisessa palveluasumisessa edistää.

Lopuksi

Hyvinvointikertomuksen laadinta

Lähteet



Hyvinvointikertomuksen laadinta

Valmistelu

Alueellisen hyvinvointikertomuksen tekee hyvinvointialueen nimeävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuutaho (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 7§). Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen alueellisen hyvinvointikertomuksen on valmistellut kehittämispalveluiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tiimi. Raportointi vuoden 2024 hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimista on tehty yhdessä palveluiden ja hankkeiden projektikoordinaattoreiden kanssa.

Tiedonkeruu

Tietolähteinä on käytetty kansallisia tietolähteitä, raportteja, tutkimuksia ja selvityksiä. Tietopohjana on käytetty THL:n suosittelemia hyvinvointikertomuksen vähimmäistietoindikaattoreita ja täydennetty niitä tietotarpeiden mukaan. Kansalliset tietolähteet kuten esimerkiksi Terve Suomi-tutkimuksen tulokset ja Kouluterveyskyselyn tulokset päivittyvät hitaasti, sillä tietoa ei kerätä edes vuosittain. Hyvinvointikertomuksessa on käytetty uusinta käytettävissä olevinta tietoa huomioiden päätöksenteon aikataulu. HYTE-kertoimen osalta on käytetty THL:n Sotkanetiin päivitettyä tietoa.

Lisäksi on käytetty Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen seuraamaa tietoa asiakas- ja potilastietojärjestelmistä sekä muita tietolähteitä kuten RAI-vertailutietoa, sosiaalista raportointia ja erikseen kerättyä seurantatietoa.

Kuntien ja HUS-yhtymän tunnistamia Itä-Uudenmaan alueen/kuntien HYTE-ilmiöitä on kerätty vuoden 2024 aikana kuntakohtaisissa HYTE-neuvotteluissa ja alueellisissa HYTE-neuvotteluissa, joissa aiheena olivat alueen ilon ja huolen aiheet ja yhdyspinnat.

Tähän alueelliseen hyvinvointikertomukseen on saatu tietoa myös seuraavista hyvinvointialueen toteuttamista kyselyistä:

- Kysely omaishoitajille ja sijaishoitajille tuen tarpeesta ja palveluiden kehittämisestä. Toteutettiin ajalla 1.12.2023-7.1.2024. Vastaajien kokonaismäärä oli 263, joista 7 ilmoitti olevansa sijaisomaishoitajia. Vastausprosentti 38,5. Kysely toteutettiin sekä sähköisesti että paperilomakekyselynä.
- Kehittämispalveluiden HYTE-tiimi toteutti ajalla 23.10.-8.12.2024 ilmiötietokyselyn asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden ilon ja huolen aiheista Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen työntekijöille, alueellisille vaikuttamistoimielimille ja järjestöjen kumppanuuspöydälle. Vastauksia kyselyyn tuli 60 kappaletta, joista 53 oli työntekijöiden vastauksia, neljä järjestöjen kumppanuuspöydän koottuja vastauksia ja jokaiselta kolmelta vaikuttamistoimielimeltä tuli oma vastauksensa.
- Asukkaille suunnattu päihdetilannekysely toteutettiin ajalla 4.11.2024-2.12.2024. Vastaajien kokonaismäärä kyselyssä oli 234. Kysely oli suunnattu 18 vuotta täyttäneelle väestölle. Kysely toteutettiin sekä sähköisesti että paperilomakekyselynä.

Lähteet

- Backman ym. 2023. Kulttuurin ja liikunnan hyvinvointivaikutukset osaksi päätöksenteko- ja ohjausjärjestelmä. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/164740>
- EHYT 2024. Alkoholi luultua suurempi tappaja Suomessa: Vuodessa katoaa 37 000 elinvuotta alkoholiperäisistä syistä. <https://ehyt.fi/uutishuone/tiedotteet/alkoholi-luultua-suurempi-tappaja-suomessa-vuodessa-katoaa-37-000-elinvuotta-alkoholiperäisistä-syistä/>
- Fancourt, D., Saoirse, F. 2019. World Health Organization. Health evidence network synthesis report 67. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?
- Hietanen-Peltola, M., Huurre, T., Jahnukainen, J., Lahdenkari, M. & Vaara, S. 2024. Yhteinen työ opiskelijoiden tueksi jatkuu hyvinvointialueilla. Opiskeluhoitopalvelujen seuranta OPA 2024. THL raportti 8/2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150032/URN_ISBN_978-952-408-425-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- HUS-järjestämissopimus. 2023. <https://www.hus.fi/sites/default/files/2023-08/HUS-j%C3%A4rjest%C3%A4missopimus2023.pdf>
- HYVIL. 26.8.2024. Työllistymistä ja työkykyä tukevista sosiaali- ja terveyspalveluista hyvinvointialueilla on muodostettu ensimmäistä kertaa tilannekuva. www.hyvil.fi/tyollistymista-ja-tyokyky-tukevista-sosiaali-ja-terveyspalveluista-hyvinvointialueilla-on-muodostettu-ensimmaista-kertaa-tilannekuva/
- Ikäinstituutti. Liikunta ja ulkoilu. 2024. <https://www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoilu-etusivu/>
- Ilmarinen 2025. Mielenterveyssyistä päädyttiin työkyvyttömyyseläkkeelle keskimäärin 44-vuotiaana. <https://www.ilmarinen.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2025/mielenterveyssyista-paadyttiin-tyokyvyttomyyselakkeelle-keskimaarin-44-vuotiaana/>
- Kuntaliitto. 2024. TE-palvelut 2024-uudistus. <https://www.kuntaliitto.fi/talous-ja-elinvoima/tyollisyys/te-palvelut-2024-uudistus>
- Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä. 29.6.2021/612. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2021/20210612#L1P7>
- Mielenterveystalo.fi. Miten luonto vaikuttaa hyvinvointiin? <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/miten-luonto-vaikuttaa-hyvinvointiin>
- Opetushallitus. 2024. Move!-mittaustuloksia. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>

Lähteet

- Ruokavirasto. 2024. Ravitsemusterveyden edistämisen määritelmä. Mitä on ravitsemusterveyden edistäminen osana elintapaohjausta? <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/ravitsemusterveyden-edistaminen/mita-on-ravitsemusterveyden-edistaminen/>
- Sitra. 2024. Luonto voi tarjota Suomelle jopa satojen miljoonien eurojen hyödyn kansantautien torjunnassa. <https://www.sitra.fi/uutiset/luonto-voi-tarjota-suomelle-jopa-satojen-miljoonien-eurojen-hyodyn-kansantautien-torjunnassa/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 29.6.2022. Elintapaohjauksen tarkistuslista – työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun. Kansanterveyden neuvottelukunta, Rakenteet ja menetelmät -jaosto/ Elintapaohjauksen työryhmä. <https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/132877911/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf/4e07bde6-6dd0-61e4-f742-59d03252e998/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf?t=1662720718208>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2024. Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165460>
- Stiglitz, J., Sen, A., Fitoussi, J-P. 2009. Report by the Commission on Measurement of Economic Performance and Social Progress. <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/8131721/8131772/Stiglitz-Sen-Fitoussi-Commission-report.pdf>
- Suomen Latu. 2024. Luontohyvinvointi. <https://www.suomenlatu.fi/ohjaajille/luontohyvinvointi.html>
- Taiteen edistämiskeskus (TAIKE). 2021. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. <https://www.taike.fi/fi/julkaisut/taidetta-kulttuurihyvinvoinnin-kasikirja>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 5.12.2023. Elintavat ja ravitsemus. Liikunta. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. HYTE-kerroin – kannustin hyvinvointialueille. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/alueellinen-hyvinvointijohtaminen/hyte-kerroin-kannustin-hyvinvointialueille>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Kansallinen terveysindeksi 2020-2022 : Kuntien väliset erot sairastavuudessa ja työkyvyttömyydessä ovat suurimmat maantieteellisesti laajoilla hyvinvointialueilla. Tilastoraportti 23/2024. <https://www.julkari.fi/handle/10024/149040>

Lähteet

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveys- ja päihdehoito – Suosituksia perusterveydenhuollon toimijoille. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145867/URN_ISBN_978-952-343-965-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y-
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Lapsuusajan haitallisista kokemuksista kohti toiveikasta tulevaisuutta. <https://blogi.thl.fi/lapsuusajan-haitallisista-kokemuksista-kohti-toiveikasta-tulevaisuutta/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 21.2.2024. Opiskeluhoitopalveluissa asioidaan paljon – useita palveluja käyttävien oppilaiden ja opiskelijoiden osuudet ovat kasvaneet. <https://thl.fi/-/opiskeluhoitopalveluissa-asioidaan-paljon-useita-palveluja-kayttavien-oppilaiden-ja-opiskelijoiden-osuudet-ovat-kasvaneet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 27.3.2024. Planetaarinen terveys ja hyvinvointi. <https://thl.fi/thl/tietoa-meista/vaikuttamistavoitteet/planetaarinen-terveys-ja-hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. RAI-vertailutietokannat. <https://thl.fi/aiheet/ikaantymisen/palvelutarpeiden-arviointi-rai-jarjestelmalla/rai-vertailutietokannat>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 6.8.2024. Yhdyspinnat hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/yhdyspinnat-hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisessa>
- Tyrväinen L. 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. RAI-vertailutietokannat. <https://thl.fi/aiheet/ikaantymisen/palvelutarpeiden-arviointi-rai-jarjestelmalla/rai-vertailutietokannat>
- Työterveyslaitos (TTL). 2025. Elintavat ja työhyvinvointi. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/elintavat-ja-tyohyvinvointi>
- UKK-instituutti. 2024. Liikkumisen turvallisuus. Kaatumisenehkäisy ammattilaisille. [Kaatumisten ehkäisy ammattilaisille - UKK-instituutti](#)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuosituksen 2024. <https://www.julkari.fi/handle/10024/150005>
- Yhdyspintakäsikirja. 2025. Itä-Uudenmaan hyvinvointialue.