POP sote

Pohjoispohjalaisten hyvinvoinnin teematietopaketti

Mielen hyvinvointi

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Mielen hyvinvointi 1/2

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Mielen hyvinvointi eli positiivinen mielenterveys kuvaa asukkaan mielen (psyykkistä) vahvuutta ja kykyä. Se on voimavara, jolla mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia voidaan parantaa. Tutkijat mittaavat positiivista mielenterveyttä niin, että asukas arvioi itse, miten seuraavat asiat hänen elämässään ovat: toiveikkuus tulevaisuudesta, itsensä tunteminen hyödylliseksi, rentoutuminen, ongelmien ratkominen, ajattelun selkeys, läheisyys toisiin ihmisiin ja kyky tehdä päätöksiä. Positiivinen mielenterveys parantaa esimerkiksi asukkaan toiveikkuutta sekä myönteistä käsitystä itsestä ja omista mahdollisuuksista. Seuraavat asukkaan taidot ovat tärkeitä mielenterveydelle: tunnetaidot, tietoisuustaidot, elämänhallintataidot, vuorovaikutustaidot, kyky puhua omista kokemuksista sekä taito pyytää apua ja ratkaista ongelmia. Asioita on tärkeää ajatella ratkaisujen ja ihmisen voimavarojen kautta.

Positiivinen mielenterveys antaa suojaa sairauksia vastaan, auttaa selviytymään sairauksien kanssa ja edistää toipumista. Mielenterveyden heikkeneminen tuntuu ja näkyy esimerkiksi unettomuutena, ahdistuneisuutena ja alakuloisuutena. Mielenterveyteen liittyviä sairauksia ovat muun muassa ahdistuneisuushäiriö, masennus ja psykoosi.

Mitä tiedämme Pohjois-Pohjanmaan asukkaiden mielen hyvinvoinnista?

- Kun positiivista mielenterveyttä verrataan alueiden kesken, Pohjois-Pohjanmaa on sijalla 10. Tilanne on hieman parempi kuin maassa keskimäärin.
- Suurin osa Pohjois-Pohjanmaan asukkaista saattaa pitää mielen hyvinvointiaan hyvänä tai erittäin hyvänä (noin 70 %). Parhaimmat arviot olivat ikäihmisillä, työikäisillä ja nuorilla. Heikoin arvio oli nuorilla aikuisilla: Kyselyyn vastanneista nuorista aikuisista vain 58 % piti mielen hyvinvointiaan hyvänä tai erittäin hyvänä. Kun mielen hyvinvointia vertaa muihin elämän osa-alueisiin, mielen hyvinvointi oli kyselyyn vastanneiden mielestä kuudenneksi heikoin osa-alue. Joka viides kyselyyn vastannut asukas koki, että mielen hyvinvointi kuuluu eniten muutosta kaipaavien elämän osa-alueiden joukkoon. Muutostoive oli yleisin nuorilla ja nuorilla aikuisilla.
- Järjestöjen mukaan asukkailla on paljon mielenterveyden häiriöitä, kuten ahdistusta, masennusta, uupumusta, traumoja ja stressiä.
- Noin 15-20 % Pohjois-Pohjanmaan nuorista kokee, että heillä on kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus. Tytöillä tilanne on selvästi pahempi kuin pojilla. Myös nuorilla aikuisilla on paljon mielenterveyden ongelmia.
- Psyykkinen kuormittuneisuus tarkoittaa mittaria, joka kuvaa asukkaan omaa kokemusta seuraavissa asioissa: hermostuneisuus, mieliala, tyyneys ja rauha, alakuloisuus ja onnellisuus. Pohjois-Pohjanmaan aikuisista asukkaista 13,6 % on psyykkisesti merkittävästi kuormittunut. Tilanne on hieman parempi kuin Suomessa keskimäärin (14,3). Kun tilannetta vertaa muihin alueisiin, Pohjois-Pohjanmaa ei kuulu parhaimpien joukkoon. Pohjois-Pohjanmaan työikäisten tilanne on noin 5 % huonompi kuin ikäihmisillä.
- Pitkäaikainen psyykkinen sairaus tai oire voi vaikuttaa suuresti asukkaiden muuhun elämään. Asukkaat, joilla on pitkäaikainen psyykkinen sairaus tai oire, saattavat arvioida kaikki muut elämänsä osa-alueet heikommaksi kuin asukkaat, joilla ei ole pitkäaikaista sairautta, oiretta tai vammaa. Pitkäaikainen psyykkinen sairaus tai oire saattaa vaikuttaa moneen elämän osa-alueeseen suuremmin kuin pitkäaikainen vamma tai fyysinen sairaus.

Mielen hyvinvointi 2/2

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Lapset ja lapsiperheet

- Tietoa Pohjois-Pohjanmaan lasten ja vanhempien mielen hyvinvoinnista on vähän.
- Järjestöjen mukaan moni lapsiperheen vanhempi on väsynyt. Osalla on myös mielenterveyden häiriöitä, mikä voi muuttaa perheen arkea. Muuttunut arki perheessä voi huolestuttaa sekä lapsia että vanhempia.

Nuoret ja nuoret aikuiset

- Vuonna 2021 noin 17 prosenttia yläkoululaisista, 15 % ammattikoululaisista ja 20 % lukiolaisista koki, että heillä on kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus. Tilanne on pahentunut selvästi: vuonna 2019 luku oli yläkoululaisilla 10, ammattikoululaisilla 8 ja lukiolaisilla 12 %. Muihin alueisiin verrattuna Pohjois-Pohjanmaan tilanne on kuitenkin parhaimpien alueiden joukossa. Tytöillä ahdistuneisuutta on paljon enemmän kuin pojilla: Ero on kaikissa edellä mainituissa ikäryhmissä noin 20 %.
- Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt ovat yleisin syy nuoren aikuisen työkyvyttömyydelle. Alueemme tilanne on huonompi kuin Suomessa keskimäärin (Pohjois-Pohjanmaa 2,4 %, koko maa 1,8 %).
- Yhteensä 1233 Pohjois-Pohjanmaan nuorta ja 384 nuorta aikuista vastasi keväällä 2021 Minun arkeni ja elämäni –kyselyyn. Nuorista 11 % ja nuorista aikuisista 14 % koki, että mielen hyvinvointi on huono tai erittäin huono. Lisäksi oli paljon heitä, jotka kokivat, ettei mielen hyvinvointi ole hyvä eikä huono (16-28 %). Nuorista % ja nuorista aikuisista 26 % koki, että mielen hyvinvointi on kolmen tärkeimmän muutoskohteen joukossa. Nuoret ja nuoret aikuiset kaipasivat muutosta mm. unettomuuteen, koulun tai työn aiheuttamaan stressiin, jännittämiseen, masennukseen, syömishäiriön oireisiin ja itsetuhoisiin ajatuksiin. He toivoivat jaksamista, tasaisempaa mielialaa, parempaa oloa, rohkeutta puhua mielenterveyden ongelmista ja sitä, että oireita oppisi hallitsemaan ja helpottamaan esimerkiksi muuttamalla elintapoja tai saamalla arjen sujuvammaksi.

Työikäiset

- Työikäisillä mielen hyvinvointia heikentää esimerkiksi raskas arki, joka voi liittyä rahan puutteeseen, työttömyyteen, työelämään, lapsiperheen arkeen, omaishoitajuuteen tai huoleen omista läheisistä. Noin 15 % saattaa pitää mielen hyvinvointia elämän osa-alueena, joka kuuluu kolmen eniten muutosta kaipaavan osa-alueen joukkoon. Moni työikäinen toivoo muun muassa tasaisempaa mielenterveyttä ja voimaa mielen kuntouttamiseen.
- 15 prosenttia on psyykkisesti merkittävästi kuormittunut. Tilanne on hieman parempi kuin Suomessa keskimäärin. Psyykkistä kuormitusta on enemmän miehillä ja hieman enemmän heillä, joilla on matala tai keskitason koulutus.

Ikäihmiset

- Ikäihmisillä saattaa olla hieman parempi mielen hyvinvointi kuin nuoremmilla ikäryhmillä. Muihin elämän osa-alueisiin verrattuna se sijoittuu kuitenkin vain noin puoliväliin. Ikäihmiset saattavat myös kaivata harvemmin muutosta mielen hyvinvointiin kuin nuoremmat asukkaat. Ikäihmiset kaipasivat muutosta esimerkiksi rahahuoliin ja yksinäisyyden aiheuttamaan masennukseen ja ahdistukseen. Lisäksi he kaipasivat elämäänsä asioita, jotka piristävät ja parantavat mielenterveyttä.
- Järjestöjen mukaan ikäihmisillä on paljon yksinäisyyttä ja turvattomuutta. Avun saamisessa on monella vaikeuksia. Moni omaishoitaja on väsynyt.
- Noin 9 prosenttia 65 vuotta täyttäneistä asukkaista on psyykkisesti merkittävästi kuormittunut. Tilanne on sama kuin Suomessa keskimäärin. Naisten ja miesten välillä ei juuri ole eroa.

Tämän osan tekstin ovat kirjoittaneet: Liisa Kiviniemi, Oulun ammattikorkeakoulu. Päivi Vuokila-Oikkonen, Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sanna Salmela, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue.

Yhteenveto Mielen hyvinvoinnin edistämisestä

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Kolme mielen hyvinvoinnin kannalta keskeistä tavoitetta Pohjois-Pohjanmaalla (yhteenvetoa kuntien hyvinvointikertomuksista)

Mielen hyvinvoinnin ja positiivisen mielenterveyden tasainen jakautuminen: mm. vanhemmuuden tukeminen, työhyvinvoinnin edistäminen sekä kiusaamisen ja yksinäisyyden ehkäisy

Vaikeista elämäntilanteista sekä yhteisöä ja yhteiskuntaa koskevista kriisitilanteista selviytyminen ja oppiminen.

Mielenhyvinvointia edistävien päätösten vaikutusten arviointi.

Yhteenveto: Miten pohjoispohjalaiset voivat mielen hyvinvoinnin näkökulmasta?

Kaikkia elämänvaiheita koskevat

Vahvuudet	Pohjois-Pohjanmaan alueella mielenterveyden edistämisen toimintatavat (kuten Lapset puheeksi, Mielenterveyden ensiapu) ovat aktiivisesti käytössä ja monialaisia.
Haasteet	Yksinäisyyteen, psyykkiseen kuormittuneisuuteen sekä ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen liittyvät ongelmat ovat lisääntyneet.

Elämän-Vaiheet	**Lapset ja lapsi-perheet**	**Nuoret**	**Nuoret aikuiset**	**Työikäiset**	**Ikäihmiset**
Vahvuudet	Hyvinvointia edistäviä palveluja ja toimintamuotoja on kehitetty Pohjois-Pohjanmaalla. Vanhemmuuden tukea on vahvistettu.	Nuori saa tukea mielialaan liittyvissä kysymyksissä (koulun aikuisilta, vanhemmiltaan ja ystäviltä)	Runsaasti hyvin pärjääviä nuoria, jotka kouluttautuvat, itsenäistyvät ja pääsevät itselleen mielekkäälle työuralle.	Aktiivinen toimija, jolla on elämänlaatua vahvistavat verkostot ja mielekästä toimintaa	Valtaosa kokee, että elintavat edistävät mielen hyvinvointia (Minun arkeni-kysely)
Haasteet	Työssäkäyvien vanhempien kuormittuneisuus. Pienten lasten mielen hyvinvoinnin tai pahoinvoinnin tilanteesta ei ole saatavissa koottua tietoa.	Masennus- ja ahdistuneisuusoireilu on lisääntynyt.	Masennus- ja ahdistuneisuusoireilu on lisääntynyt. Nuorten aikuisten syrjäytymisriski on koko maan tasoa korkeampi. Lisäksi mielenterveysperustaisesti sairauspäivärahaa saavien nuorten aikuisten määrä on koko maan tasoa korkeampi. (sotkanet.fi)	Stressi- ja kuormitustekijät Mielenterveysperustaisesti sairauspäivärahaa saavien työikäisten määrä on koko maan tasoa korkeampi.	Nukahtamisvaikeudet ja yksinäisyyden kokemukset heikentävät mielen hyvinvointia.

Neloiskriisin vaikutukset mielen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta

Ilmastonmuutos

- Pelottaa etenkin nuoria
- Keinottomuus
- Stressin ja ahdistuksen lisääntyminen
- Lamaantuminen
- Lisää polarisoitumista

Korona

- Huoli omasta ja läheisten terveysturvallisuudesta
- On saattanut lisätä syrjäytyneisyyden ja yksinäisyyden kokemusta
- Mielen ”haavojen” paikkaaminen koronarajoitusten purkamisen jälkeen.
- Koronan aikana kertynyt hoitovelka on voinut syventää mielen ongelmia.

Arvioituja vaikutuksia

Ukrainan sota

- Horjuttanut yleistä turvallisuuden tunnetta ja uskoa tulevaisuuteen
- Pelon ja ahdistuksen kokemukset
- Epävarmuus, joka lisää stressiä ja ahdistusta
- Voimakkaiden kielteisten tunteiden voimistuminen (esim. viha)
- Sijaistraumatisoituminen (toistuvalle aiheesta kertovalle aineistolle altistuminen)

Energiakriisi

- Taloudellisen niukkuuden aiheuttama stressi
- Pelko sähkön ja lämmön riittävyydestä
- Mielen pahoinvointi heikentää usein kykyä ja valmiutta asioiden ennakointiin.

Nostoja sote-palvelujen järjestämissuunnitelman tavoitteisiin liittyen 1/2

	Kotona ja arkiympäristössä tapahtuvat tuki ja palvelut	**Tarpeenmukaiset sote-keskukset**
Lasten, nuorten ja perheiden palvelut	Lapset puheeksi Mielenterveysasioihin liittyvät liikkuvat palvelut ja niiden kehittäminen Mielenterveyden ensiapukoulutus Mielen hyvin hyvinvointia edistävät Chat-palvelut	Terveystarkastuksesta poisjäävien tavoittaminen Sopimuksiin perustuva yhteistyö yhdyspinnoilla (koulu, kouluterveydenhuolto, mielenterveyspalvelut)
Ikäihmisten palvelut	Kotona tapahtuva mielen hyvinvoinnin edistäminen osana ikääntyneen kokonaisvaltaista palvelukokonaisuutta Mielenterveysosaamisen kehittäminen ammattilaisilla	Aikuisneuvola Monialainen yhteistyö Mielenterveysosaamisen kehittäminen ammattilaisilla

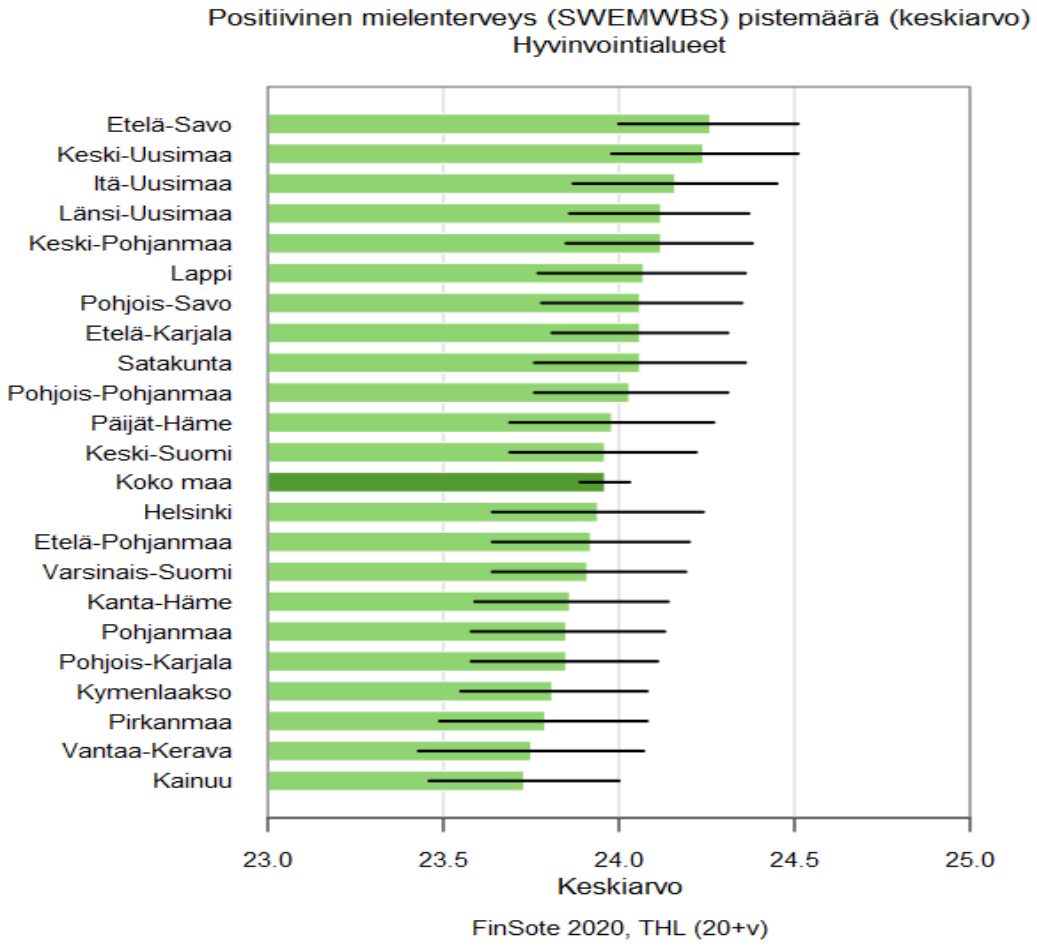
Nostoja sote-palvelujen järjestämissuunnitelman tavoitteisiin liittyen 2/2

	Kotona ja arkiympäristössä tapahtuvat tuki ja palvelut	**Tarpeenmukaiset sote-keskukset**
Mielen-terveys- ja päihde-asiakkaat	Toimenpiteet, jotka vähentävät mielenterveys- ja päihdeongelmiin liittyvää leimaa. Osa-aikainen työ ja muut joustavat ratkaisut työhön palaamisessa tai siirtymisessä. Vertaistukeen perustuvat matalan kynnyksen toimintamuodot yhteistyössä järjestöjen kanssa.	Sopimuksiin perustuva yhteistyö yhdyspinnoilla (sis. työterveyshuollon) Mielenterveysosaamisen kehittäminen ammattilaisilla
Vammaiset henkilöt	Osa-aikainen työ ja muut joustavat ratkaisut työhön palaamisessa tai siirtymisessä. Vertaistukeen perustuvat matalan kynnyksen toimintamuodot yhteistyössä järjestöjen kanssa.	Sopimuksiin perustuva yhteistyö yhdyspinnoilla Mielenterveysosaamisen kehittäminen ammattilaisilla

Yleinen mielen hyvinvointi
(ei elämänvaiheittain tarkasteltuna)

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

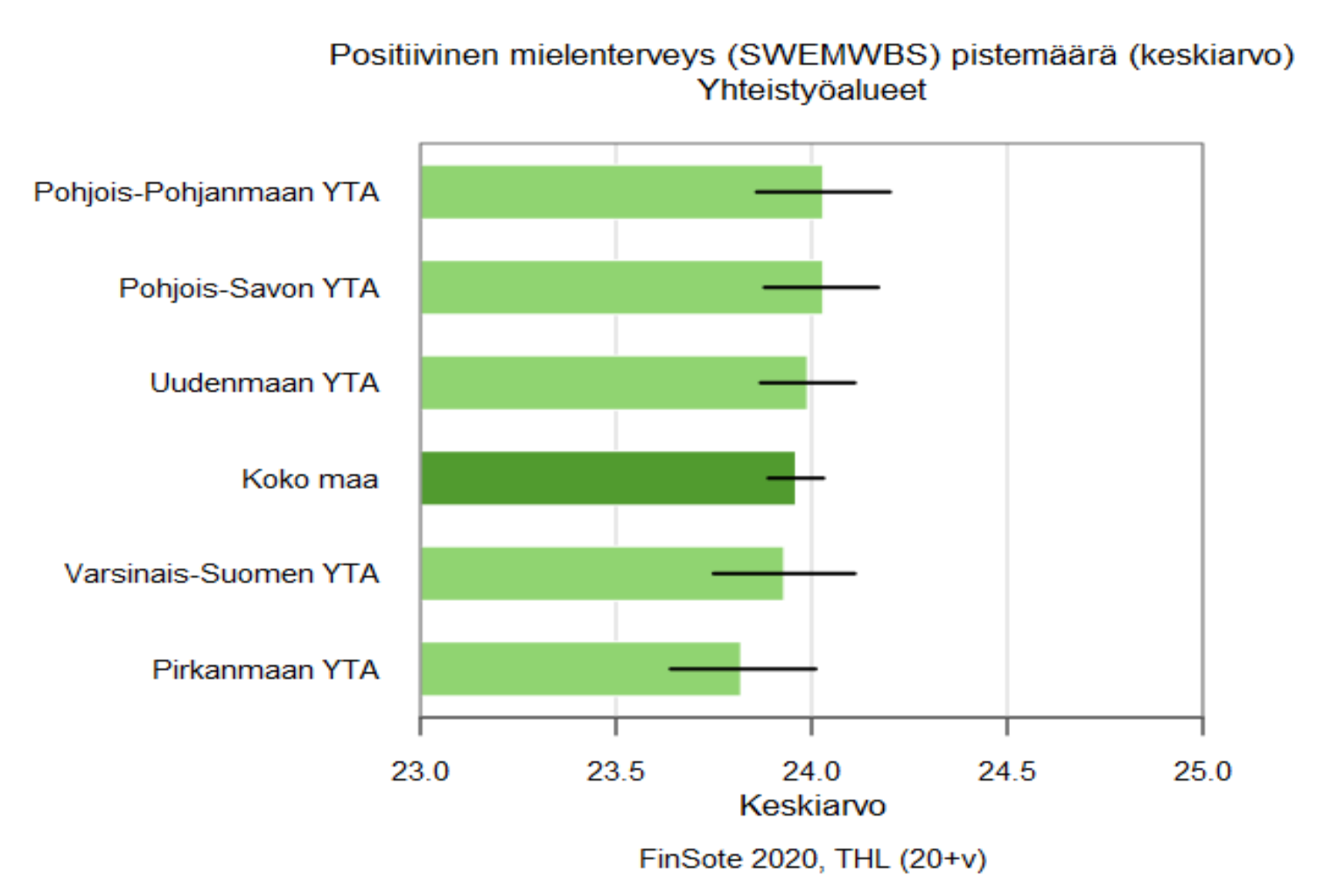
Positiivinen mielenterveys, valtakunnallinen tilanne 2020



- **Havainnot Pohjois-Pohjanmaan osalta:**
- Pohjois-Pohjanmaa sijoittuu eri ikäisten positiivisen mielenterveyden kuvauksessa jonkin verran koko maan keskiarvon yläpuolelle.
- Positiivinen mielenterveys on voimavara, joka muodostaa suojan sairauksia vastaan sekä auttaa selviytymään niiden kanssa ja edistää toipumista. Se vahvistaa toiveikkuutta ja myönteistä käsitystä itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista
- THL linkki

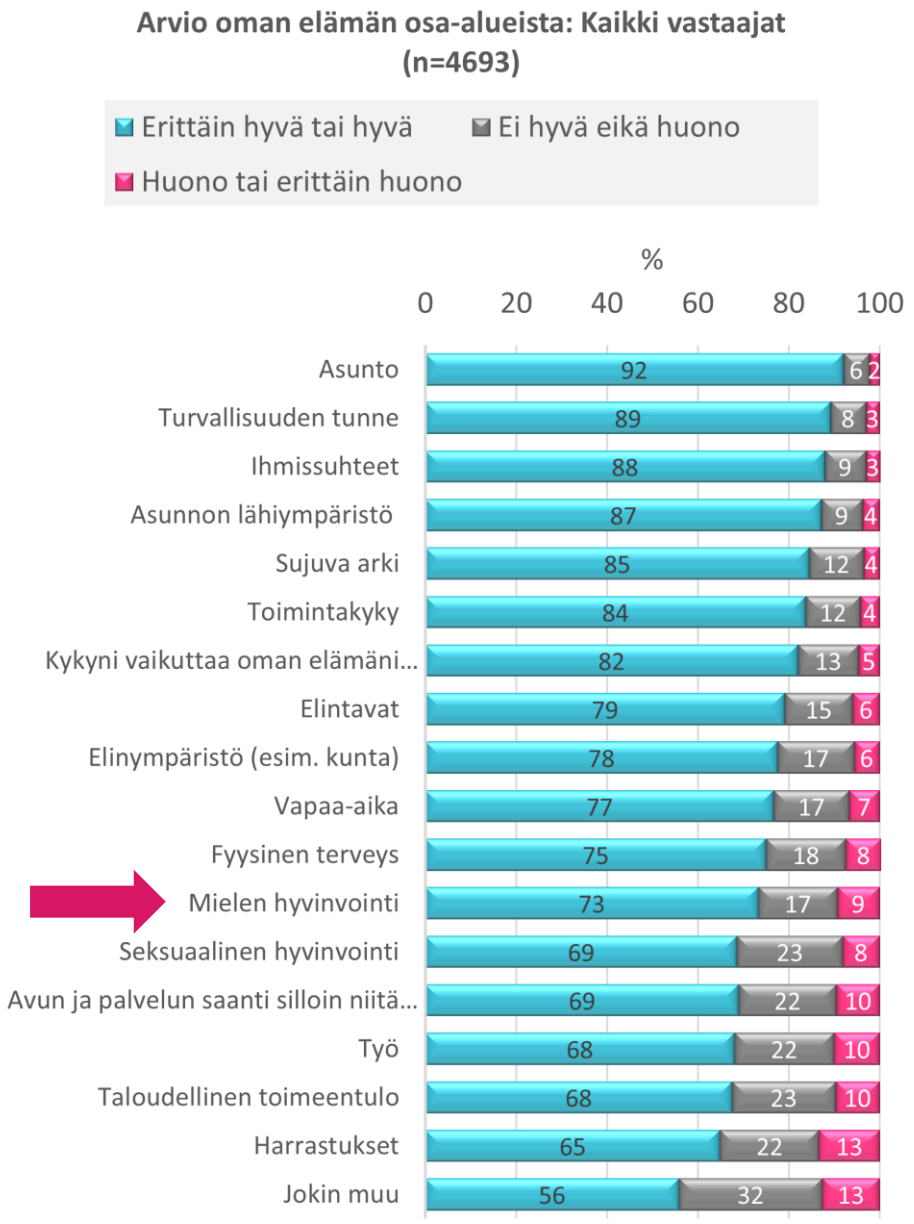
Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Positiivinen mielenterveys Yhteistyöalueet (2020)



Suuri osa pitää mielen hyvinvointiaan hyvänä – joka kymmenennellä huono tai erittäin huono tilanne

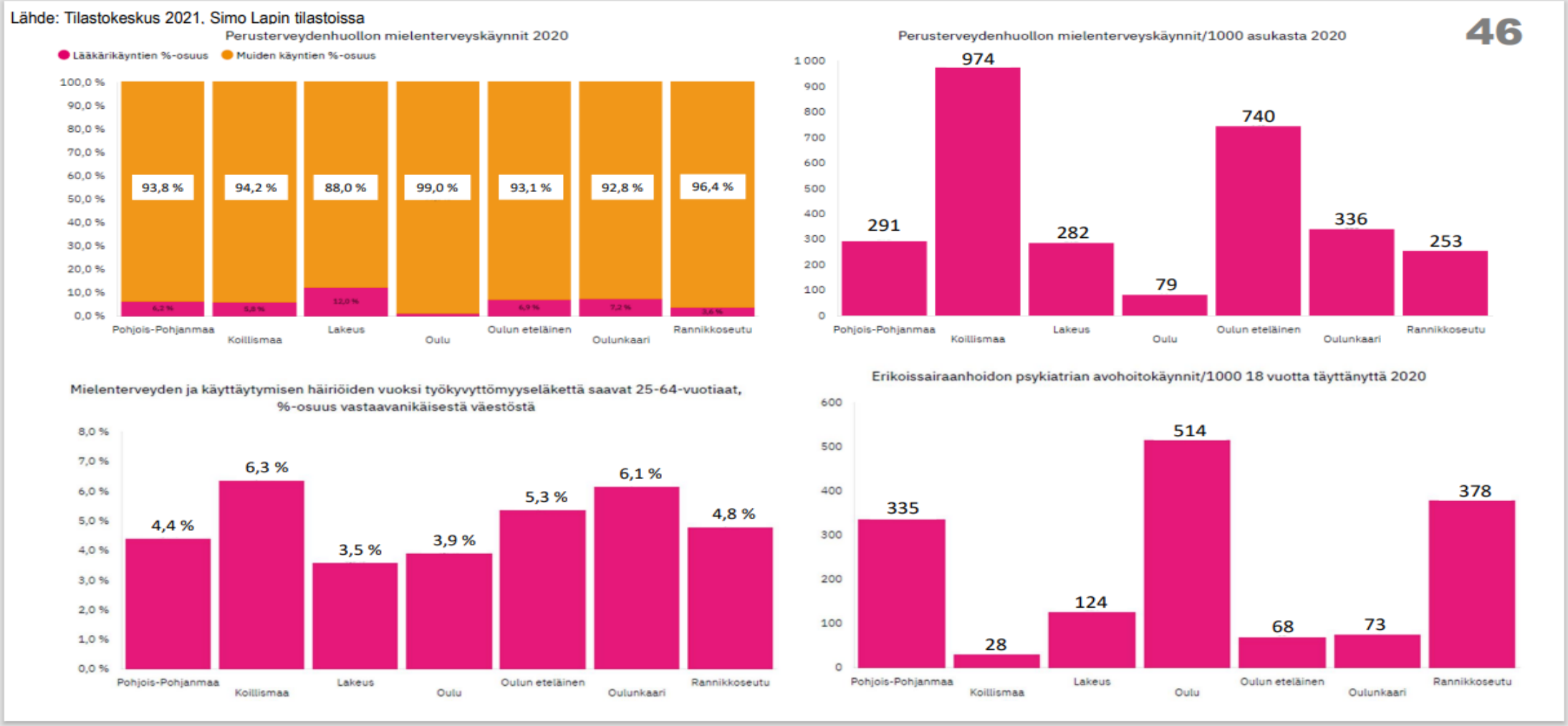
Minun arkeni ja elämäni -kysely touko-kesäkuussa 2021, vastaajina 4693 asukasta 28 Pohjois-Pohjanmaan kunnasta



Tietoa ja tulkintaa:

- Alkukesällä 2021 tehdyn asukaskyselyn mukaan **73 %** vastaajista arvioi mielen hyvinvointinsa **hyväksi tai erittäin hyväksi**. Muihin elämän osa-alueisiin nähden mielen hyvinvointi sijoittui puolivälin heikommalle puolelle. **Yhdeksän prosenttia vastaajista koki mielen hyvinvointinsa huonoksi tai erittäin huonoksi.**
- Parhaimmat arviot olivat ikäihmisillä (78 %) ja työikäisillä (75 %). Nuorten arvio oli lähellä työikäisten arviota (73 %).
- **Heikoin arvio oli nuorilla aikuisilla (58 %).** Tulos herättääkin erityistä huolta nuorten aikuisten mielen hyvinvoinnista.
- 18 prosentilla mielen hyvinvointi kuului kolmen eniten muutosta kaipaavan elämän osa-alueen joukkoon. Muutostoive oli yleisin nuorilla ja nuorilla aikuisilla.
- Tulosten luotettavuutta heikentäviä tekijöitä:
  - Valikoitumisharha: Kysely ei todennäköisesti ole tavoittanut esimerkiksi haavoittuvassa elämäntilanteessa olevia asukkaita.

Perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon mielenterveyspalvelujen käyttö Pohjois-Pohjanmaalla (2020)



Lähde: Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen alueellinen tilannekuva (lokakuu 2021).

Järjestöjen kokemustietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat mielenterveys- ja päihdepalvelujen asiakkaiden hyvinvointiin

Hyvinvointia vahvistavat mm.

- Sosiaaliset suhteet ja erityisesti perhe ja muut läheiset: Sosiaaliset verkostot eivät välttämättä laajoja, mutta vahvistavat arjen hyvinvointia.
- monipuolinen elämänkokemus ja vaikeuksista selviämisen taidot
- Osalla kohderyhmästä terveelliset elämäntavat so. nukkuminen, ruokailu, liikkuminen, päihteiden käyttö tasapainossa mielenterveyden ongelmista huolimatta. Useilla kohderyhmään kuuluvilla on mahdollista käyttää aikaa oman hyvinvoinnin edistämiseen.
- Luonto
- Yhdistysten tarjoama matalan kynnyksen tuki ja vertaisuus: kokemus siitä, ettei ole yksin

Hyvinvointia heikentävät mm.

- yksinäisyys ja eristyneisyyden tunne, arjen hallinnan ja jaksamisen haasteet, arjen sujuvuus ml elämäntavat ja elämänlaatu,
- kuormittavat elämäntilanteet ja erilaisten kuormittavien elämäntapahtumien aiheuttama stressi
- erilaiset mielialahäiriöt, psyykkisen sairastumisen aiheuttamat vaikutukset sairastuneeseen ja koko perheen hyvinvointiin, muuttunut arki
- ahdistuneisuus, itsetuhoisuus, käyttäytymisen ongelmat
- sosiaalinen stigma, sairauden aiheuttama häpeä ja puutteet toimintakyvyssä aiheuttavat syrjäytymistä ja sosiaalisen toiminnan haasteita.
- köyhyys/huono taloudellinen tilanne ja taloudellinen eriarvoisuus: Heikko taloudellinen tilanne rajoittaa myös hyvinvointia tukevien palveluiden saamista.
- asumiseen ja toimintaympäristössä viihtymiseen liittyvät ongelmat
- liikkumisen kalleus tai psyykkiset esteet liikkumisen osalta
- somaattisten sairauksien yleisyys sekä erilaiset terveisiin elämäntapoihin liittyvät esteet
- alkoholiin ja päihteisiin liittyvät ongelmat usein hieman piilossa ja tulevat esille satunnaisesti, mm. koska järjestön toimintaan osallistuvilta edellytetään päihteettömyyttä
- vangeilla on erittäin runsasta somaattista sairastavuutta, neurologisia- ja neuropsykiatrisia ongelmia sekä päihde- ja mielenterveyshäiriöitä. Neurologisia haasteita ei ole välttämättä tunnistettu tai diagnosoitu aikaisemmin. Muun muassa ADHD – tutkimuksiin pääsy on vaikeaa vankeusaikana, samoin mielenterveyspalveluiden saaminen on haasteellista.
- vankiloiden olosuhteissa näyttäytyy monipuolisesti mielenterveyden riskitekijöihin liittyviä asioita kuten yksinäisyys, turvattomuus, köyhyys, sosiaalisten kontaktien puute ja syrjäytyminen.
- vangeilta tulleen palautteen mukaan ruoka ei ole etenkään kuntosalilla käyville riittävää vaan ruokaa joudutaan hankkimaan lisää omalla kustannuksella kanttiinista.
- Vankilasta vapautuvien palvelujen saannissa on tällä hetkellä huomattavia ongelmia.

Lisätietoa: Järjestöjen tuottama hyvinvointitieto. Lisätietoa Helena Liimataiselta: helena.liimatainen(a)pohde.fi.

Järjestöjen kokemustietoa palvelujärjestelmän vahvuuksista ja heikkouksista Pohjois-Pohjanmaalla mielen hyvinvointiin liittyen

Vahvuudet muun muassa

- Lyhytterapeuttisia menetelmiä, joihin työntekijöitä on koulutettu
- Alle 30-vuotiaille on hyvin palveluja tarjolla
- Matalan kynnyksen kohtaamispaikat
- Mahdollisuus saada kotiin apua pienten lasten kanssa, vaikka ei vielä ole varsinaista haastetta.
- Mielen hyvinvoinnin kannalta yhteisöt, toiset ihmiset, ovat äärimmäisen merkityksellistä. Eli ei tarvita "ongelmia" päästäkseen mukaan yhteisöön vaan olisi yhteisöjä/kohtaamispaikkoja ihan kaikille meille.
- Järjestöillä runsaasti tarjontaa mielen hyvinvoinnin tueksi.

Hyvinvointia heikentävät muun muassa

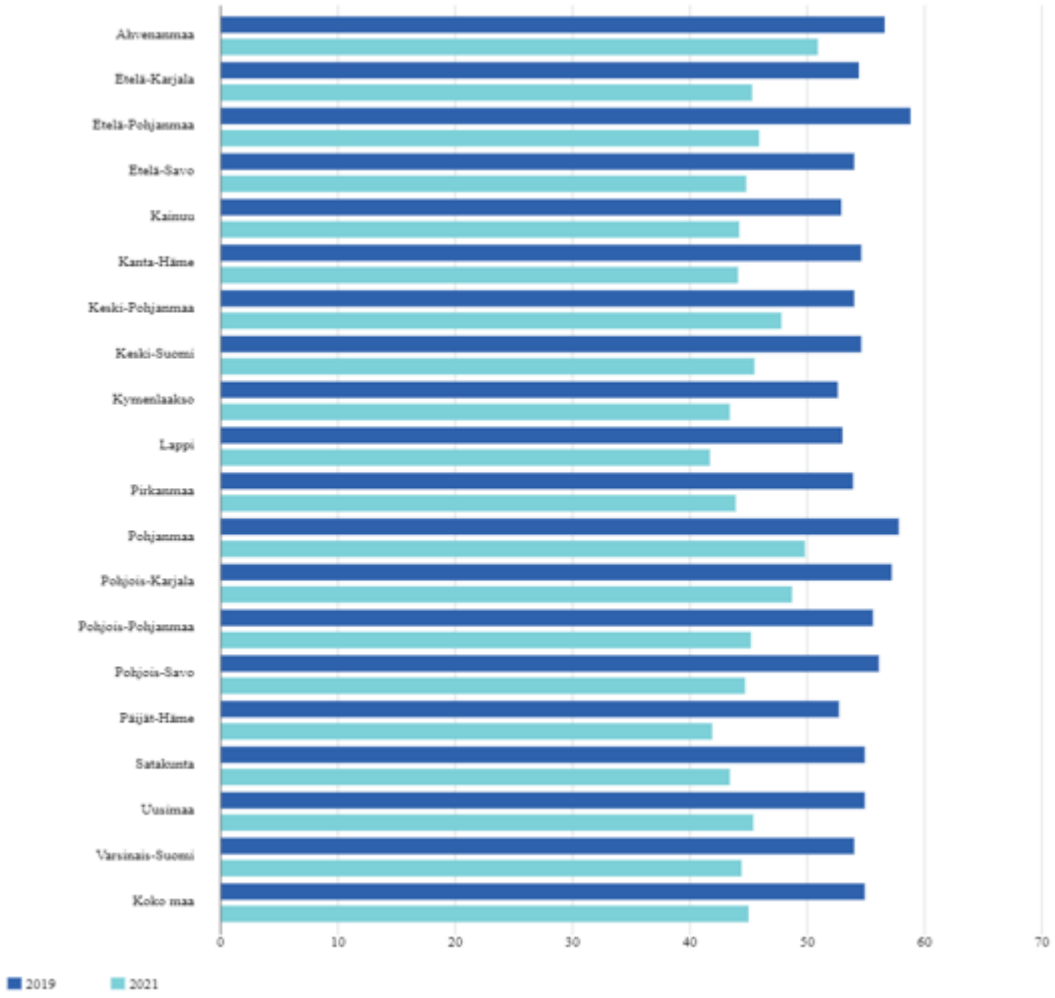
- Mielen hyvinvointi on laaja käsitys. Helposti lähdetään puhumaan mielenterveysongelmista ja medikalisoimaan kriisejä.
- Palveluihin pääsyn haaste. Kynnyksettömiä palveluja ei ole tarjolla. Olemassa olevista palveluista ei tiedetä eikä tietoa osata etsiä.
- Alueella on paljon hyvää tarjolla, mutta niitä on vaikea löytää.
- Työntekijöiden vaihtuvuus.
- Yli 30-vuotiaille on vähemmän palveluja tarjolla tai niitä on vaikea löytää.
- Kriteerit rajaavat palveluun pääsyä ja voivat estää nopeaa reagointia.
- Esteelliset fyysiset ympäristöt tai muuten saavuttamattomat palvelut
- Lähellä olevien toimintamahdollisuuksien puute. Toimintapaikkojen soveltumattomuus kohderyhmän tarpeisiin, esim. lastenvaunujen kanssa.

Lisätietoa: Järjestöjen tuottama hyvinvointitieto. Lisätietoa Helena Liimataiselta: helena.liimatainen(a)pohde.fi.

Lasten ja lapsiperheiden mielen hyvinvointi

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Aluevertailu, perusopetus 4. ja 5. luokka, 2019 ja 2021
Elämäänsä erittäin tyytyväisten lasten osuuden kuvaus 2019 ja 2021 (Kouluterveyskysely



Valitun ikäryhmän (4- ja 5-luokkalaiset) tyytyväisyys on laskenut vuodesta 2019 vuoteen 2021 Pohjois-Pohjanmaan osalta, kuten koko maankin osalta. Tyytyväisyyden yhteyttä mielenterveyteen on syytä pohtia ja ennen kaikkea on tärkeää pohtia tyytyväisyyttä alentavia seikkoja alueellamme.

Kaiken kaikkiaan lasten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämiselle on tarvetta ja siihen liittyvä toiminta näkyy tavoitteiden asettelussa ja toiminnan kuvauksessa hyvinvointikertomuksissakin.

Esimerkkejä järjestöjen kokemustiedosta lasten ja vanhempien mielen hyvinvoinnin huoliin liittyen

Vanhempien huolia:

- Mielenterveys- ja päihdeongelmat, uupumus, traumat, stressi
- Taloudellinen tilanne
- Arjen hallinta
- Yksinäisyys, tukiverkostojen puuttuminen
- Tuen saannin vaikeudet
- Erotilanteisiin liittyvät vaikeudet

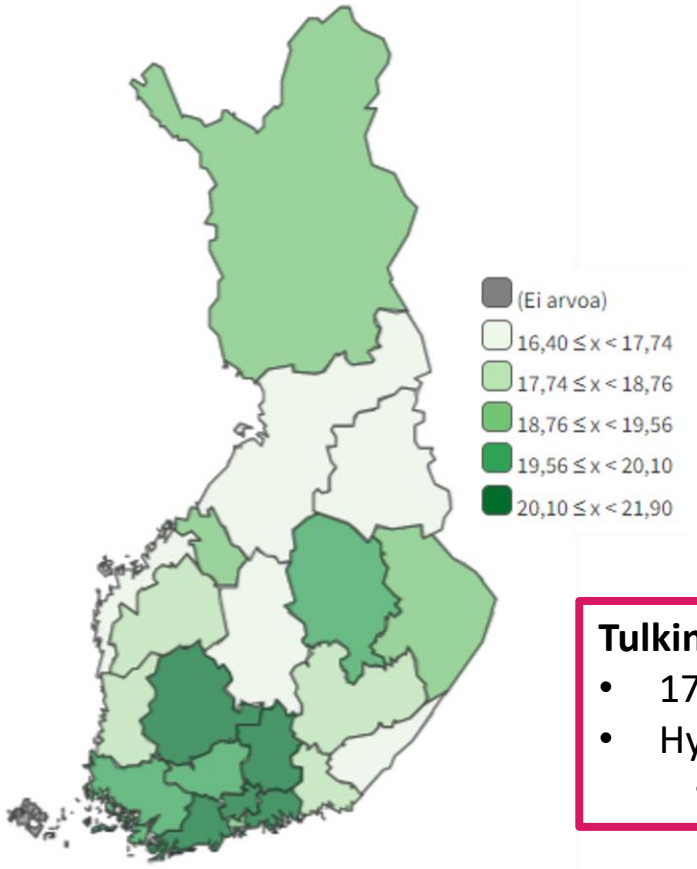
Lasten ja nuorten huolia:

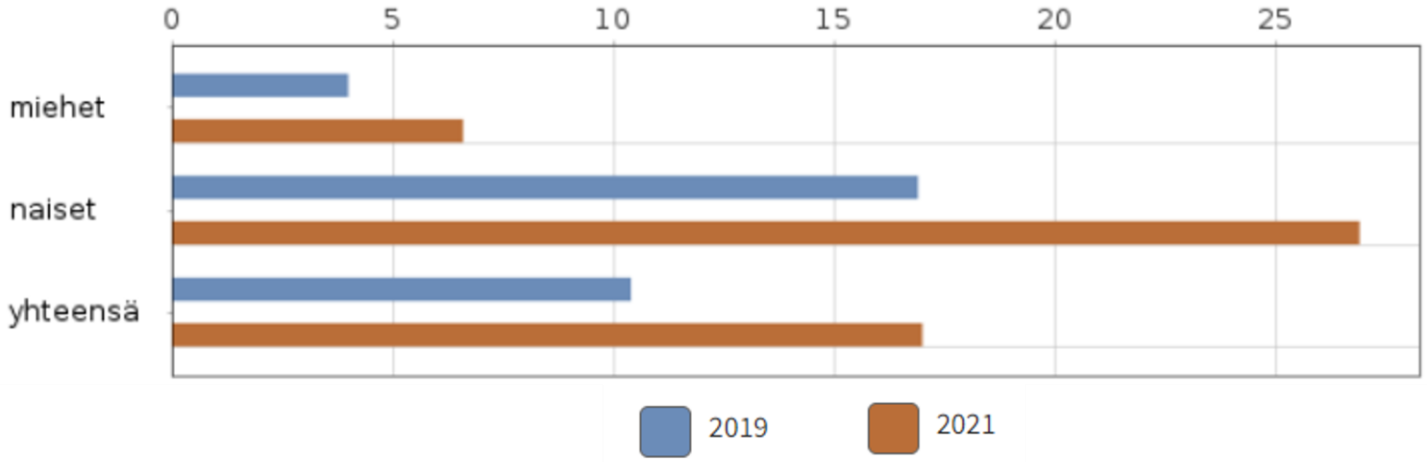
- Vanhempien jaksaminen
- Oma ja läheisten päihteidenkäyttö tai muut riippuvuudet
- Ahdistuneisuus ja masennus
- Kaverien puute, yksinäisyys, kiusaaminen
- Negatiivinen palaute omasta käytöksestä

Lisätietoa: Järjestöjen tuottama hyvinvointitieto. Lisätietoa Helena Liimataiselta: helena.liimatainen(a)pohde.fi.

Ahdistuneisuus, 8. ja 9. luokan oppilaista

Mittari: Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % 8. ja 9. luokan oppilaista. Lähde: THL, Kouluterveyskysely, Sotkanet, indikaattori 328





Tulkinta ja johtopäätökset:

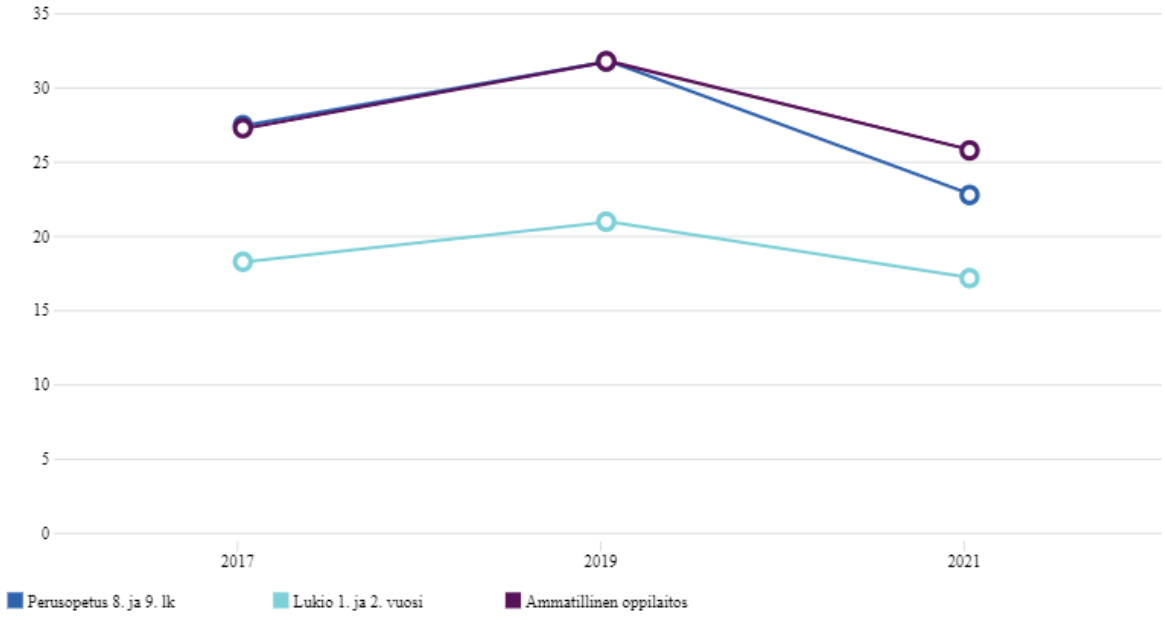
- 17,0 % kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Vuonna 2019 vastaava luku on ollut 10,4 %
- Hyvinvointierot:
  - Tytöt 26,9 % ja pojat 6,6 % vuonna 2021.

Pohjois-Pohjanmaan nuorten mielen hyvinvointi

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Pohjoispohjalaisten nuorten tyytyväisyys elämäänsä 2017-2021

Perusopetuksessa olevien 8. ja 9. luokkalaisten, lukiolaisten ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden tyytyväisyys elämään 2017-2021

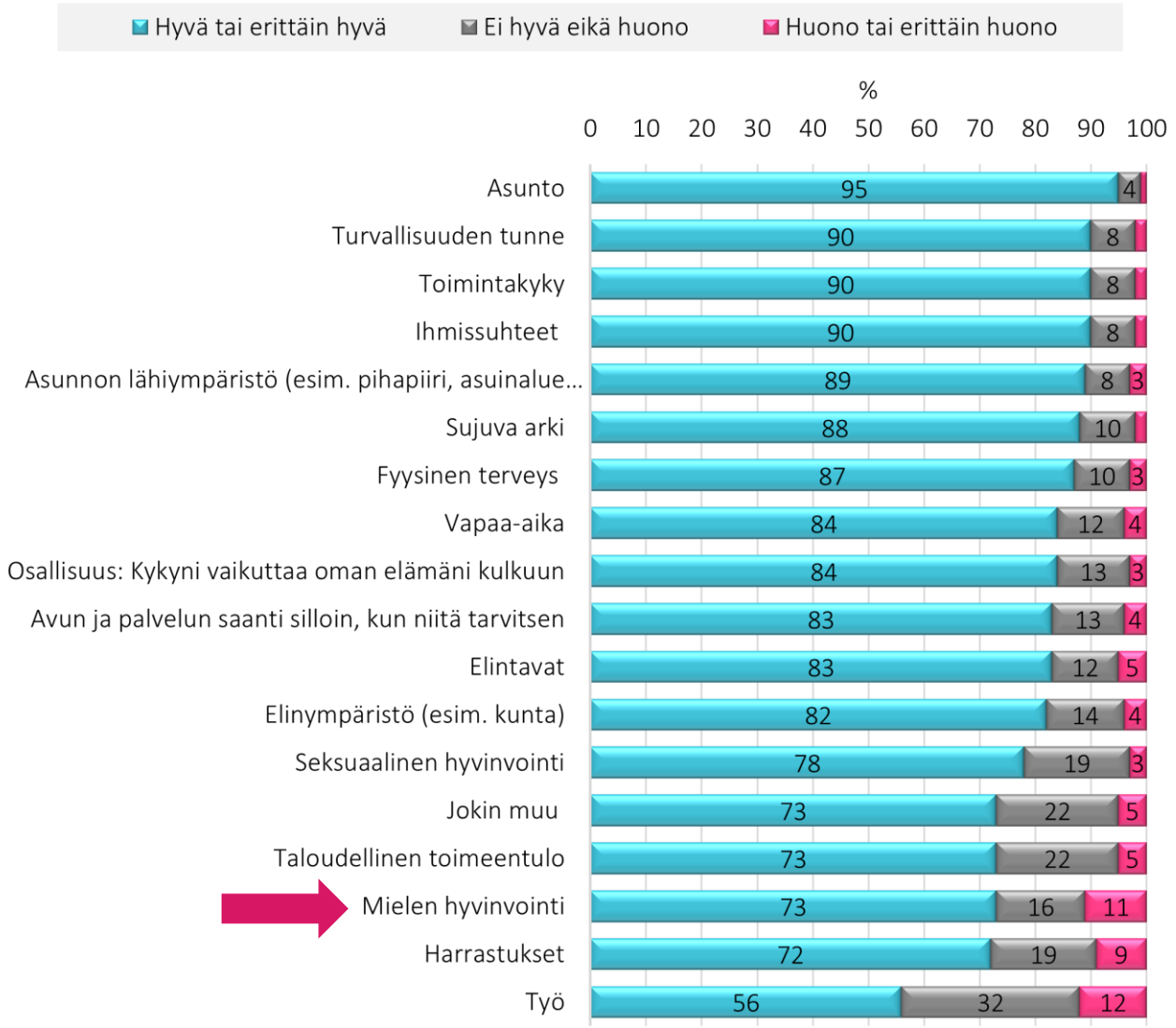


Havaintoja

- Kokonaisuudessaan pohjoispohjalaisten nuorten tyytyväisyys elämäänsä on laskenut vuodeta 2019. Yhtenä selittävänä tekijänä voi olla koronapandemian aiheuttamat rajoitukset ja muutokset nuorten sosiaaliseen elämään ja harrastuksiin.
- Ammatillisessa koulutuksessa ja perusopetuksessa olevien nuorten tyytyväisyys elämäänsä on korkeammalla tasolla kuin lukiolaisten. Tyytyväisyyden laskua ja siinä olevia eroja on syytä pohtia Pohde-hyvinvointialueella.

Mielen hyvinvointi nousee esiin nuorten hyvinvoinnin haasteena

Minun arkeni ja elämäni -kysely toukokuussa 2021:
Arvio oman elämän osa-alueista, pohjoispohjalaiset nuoret
(13-17-vuotiaat, n=1233)



- Minun arkeni ja elämäni -kyselyn nuorten tulosraportti hyvinvointialueen verkkosivulla
- Kyselyyn vastanneiden nuorten vastausten pohjalta **mielen hyvinvointi on kolmanneksi heikoin osa-alue** heidän elämässään
- Sanallisia tuloksia on esitelty seuraavassa diassa
- Muutosta arkeensa kaivanneista nuorista (n=526) **29 prosentilla mielen hyvinvointi oli kolmen tärkeimmän muutostoiveen joukossa**. Muihin elämän osa-alueisiin nähden muutoksen kaipuu oli neljän suurimman joukossa.
- Mielen hyvinvointiin liittyen nuoret kaipasivat muutosta mm. koulustressiin, psyykkisiin oireisiin, syömishäiriön oireisiin, unettomuuteen ja itsetuhoisiin ajatuksiin. He toivoivat, että oireita oppisi hallitsemaan, ja että elintapojen muutos terveellisempään suuntaan ja arjen sujuvuuden parantaminen auttaisivat mielenterveysongelmiin.

Sanallisten vastausten tiivistelmä: Mielen hyvinvointi

Voi mieleltään hyvin (73 %)

- Ei ongelmia, hyvin menee
- Oon iloinen, voin hyvin mieleltäni
- Arki sujuu ja luotan tulevaisuuteen, tasainen mieliala
- Voi jutella sisaruksille
- Kesäloma alkaa pian
- Joskus paska olo, mutta suurin osin hyvä
- Usein stressaa, mutta pääsääntöisesti menee hyvin
- Vähä ahistaa, vähän masennusta, stressiä
- Eniten stressaa koulu, välillä huolettaa kaverit ja korona

Mieliala keskinkertainen (16 %)

- Ihan jees
- Välillä tosi surullinen ja väsynyt eikä huvita tehdä mitään. Välillä tosi iloinen ja pirteä.
- Vähän kiikunkaakun
- Stressaan paljon
- Masentunu adhd paska
- Sosiaalinen media saa masentumaan
- Kaipaan seuraa

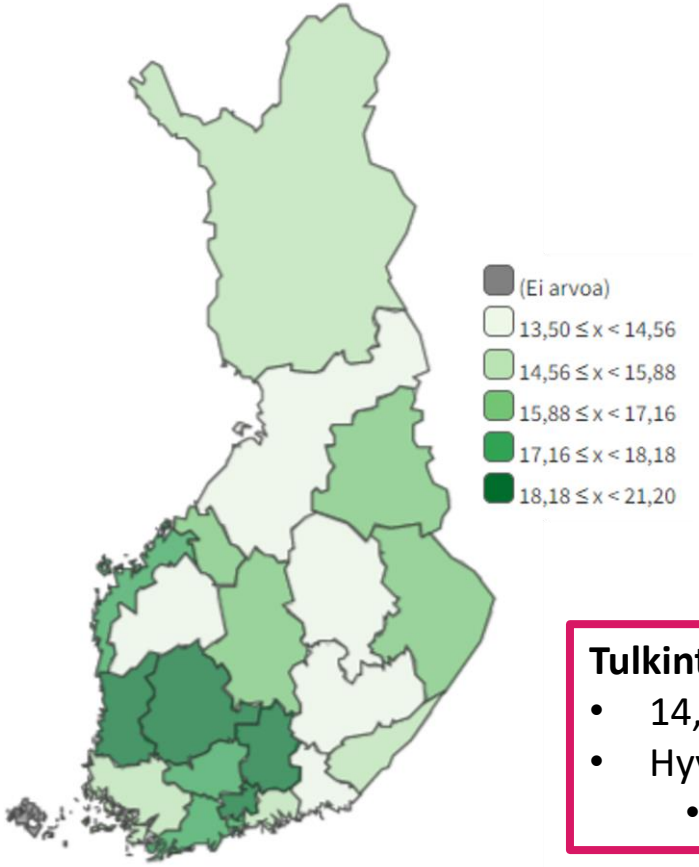
Mielen hyvinvoinnissa on isoja ongelmia (11 %)

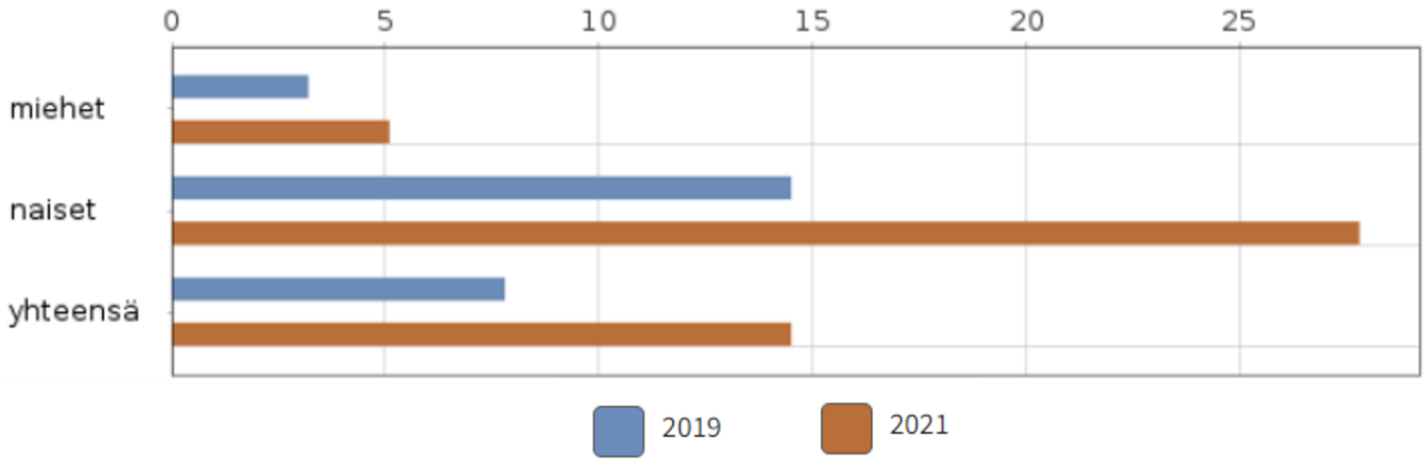
- Todella vaihtelevaa
- Vihaan itteeni / Voisin kuolla
- Masennus, ahdistuneisuus, paniikkikohtaukset: Masentaa, en jaksa tehdä mitään, viiltelen joskus
- Koulu on ärsyttävää
- Kaikki perutaan koronan takia
- Yksinäisyys
- Yritin saada aikaa kuraattorille… tietenkin 3 viikkoa poissa
- Vähän paineita ja masentaa ja en osaa puhua kellekään

Sanalliset vastaukset analysoinut Pohjois-Suomen aluehallintoviraston ylitarkastaja Raija Fors.

Ahdistuneisuus, ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista

Mittari: Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista.
Lähde: THL, Kouluterveyskysely, Sotkanet, indikaattori 346



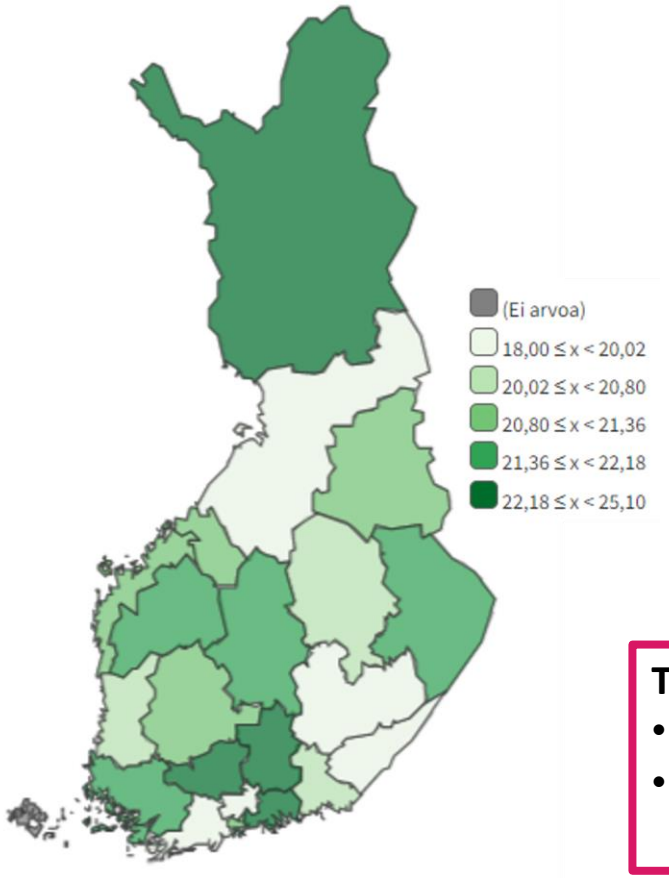


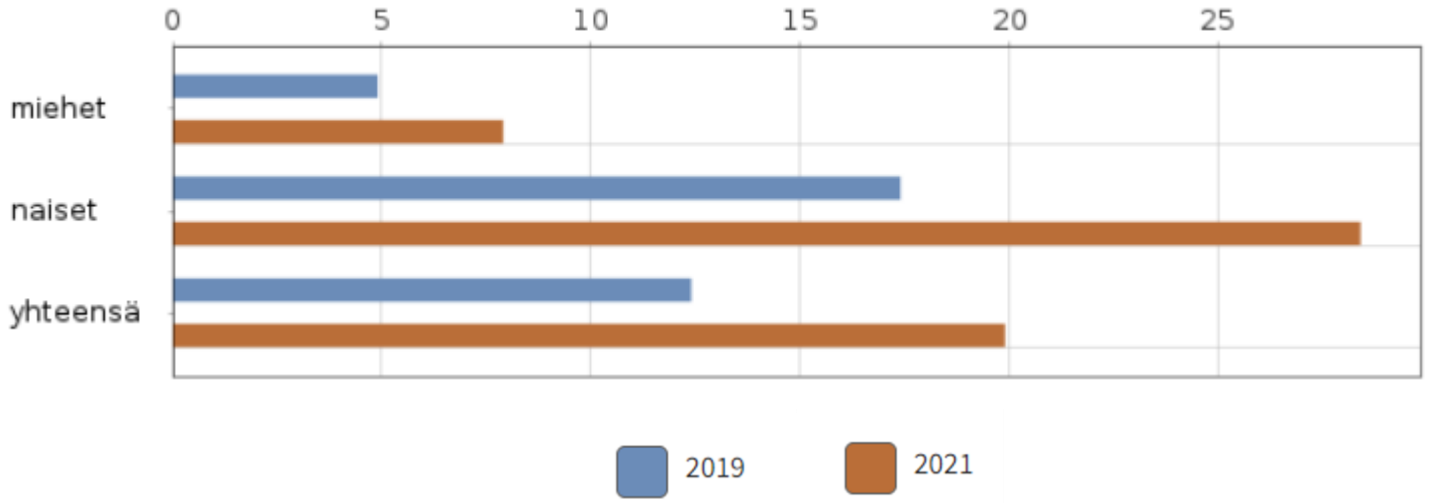
Tulkinta ja johtopäätökset:

- 14,5 % kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Vuonna 2019 vastaava luku on ollut 7,8 %
- Hyvinvointierot:
  - Tytöt 27,8 % ja pojat 5,1 % vuonna 2021.

Ahdistuneisuus, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista

Mittari: Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista.
Lähde: THL, Kouluterveyskysely, Sotkanet, indikaattori 337





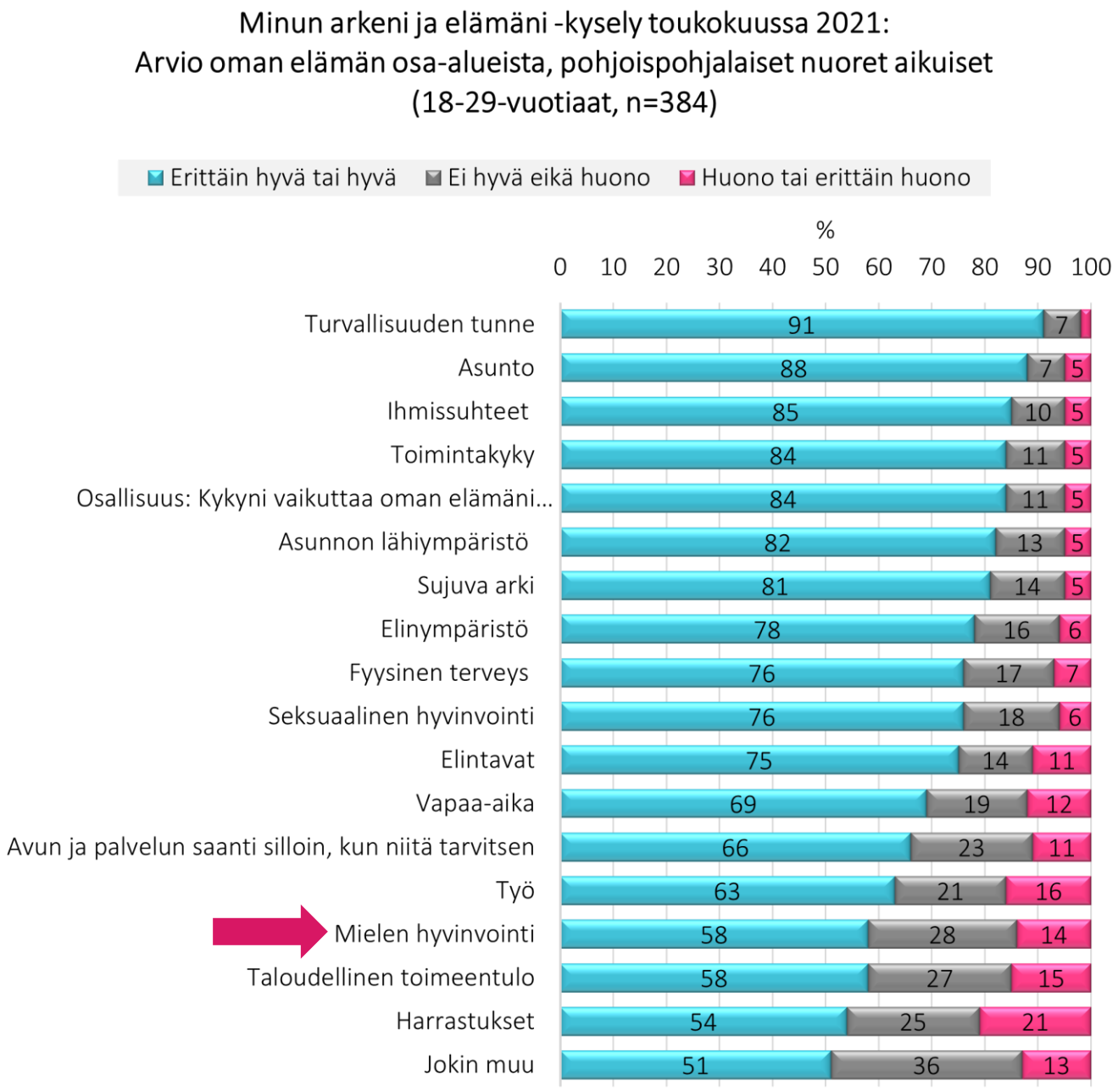
Tulkinta ja johtopäätökset:

- 19,9 % kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Vuonna 2019 vastaava luku on ollut 12,4 %
- Hyvinvointierot:
  - Tytöt 28,4 % ja pojat 7,9 % vuonna 2021.

Nuorten aikuisten mielen hyvinvointi

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Nuorilla aikuisilla mielen hyvinvointi kolmanneksi heikoin elämän osa-alue



- Nuorten aikuisten tulosraportti hyvinvointialueen verkkosivulla
- Kyselyyn vastanneista **vain vähän yli puolella (58 %) mielen hyvinvointi hyvä tai erittäin hyvä**. **14 prosentilla huono tai erittäin huono.** Sanallisten vastausten tiivistelmä löytyy seuraavasta diasta.
- Muutosta elämäänsä kaivanneista **26 prosenttia koki, että mielen hyvinvointi kuuluu kolmen tärkeimmän muutoskohteen joukkoon.** Ongelmina masentuneisuutta, negatiivisuutta, alavireisyyttä, työperäistä stressiä, epävarmuutta, jännittämistä työssä/sosiaalisissa tilanteissa, itsetuhoisia ajatuksia. Toiveina tasaisempi, parempi mieliala, kykyä rentoutua, parempaa oloa, mielen selkeyttä, onnellisuutta, itsearmollisuutta, itsemyötätuntoa, rohkeutta puhua mielenterveysongelmista, jaksamista.

Sanallisten vastausten tiivistelmä: Mielen hyvinvointi

Voi mieleltään hyvin (58 %)

- Olen onnellinen / Stressinkin kanssa tunnen itseni tasapainoiseksi / Ystävät ja perhe tukena / Ongelmiin saa apua kunnan mielenterveyspuolelta
- Mielenterveys on parantunut aikuistumisen / kypsymisen myötä
- Välillä huonoja päiviä
- Välillä ahdistuskohtaukset ja sosiaalinen ahdistus / esiintymisjännitys horjuttavat hetkellistä hyvinvointia (välillä myös traumat)
- Mieltä kuormittavat työelämä, perheenjäsenten mielenterveysongelmat, talven pimeys, stressi ja kiire, korona, koulu, palvelujen saatavuus ja laatu

Mieliala on keskinkertainen (28 %)

- Hyvä mieli / Mielenterveyspalveluista ja terapiasta saa apua
- Vaihtelee todella paljon. Välillä on pidempiä masennuskausia ja välillä menee pitkään myös ilman. Vaihtelevaa, monet asiat hetkellisesti ahdistaa.
- Ahdistusta ja masennusoireita. Työperäinen stressi. Todella huonosti saa mielenterveysapua.
- Välillä univaikeuksia ja joskus mieli maassa
- Opiskelu kokonaan etänä on ajoittain ollut stressaavaa
- Mieltä kuormittavat asunto, talous, parisuhde, oma jaksaminen, korona, pikkulapsiarki, työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen, asunto ei mene kaupaksi, mielenterveysavun saannin ongelmat, etäopiskelu

Mielen hyvinvoinnissa on isoja ongelmia (14 %)

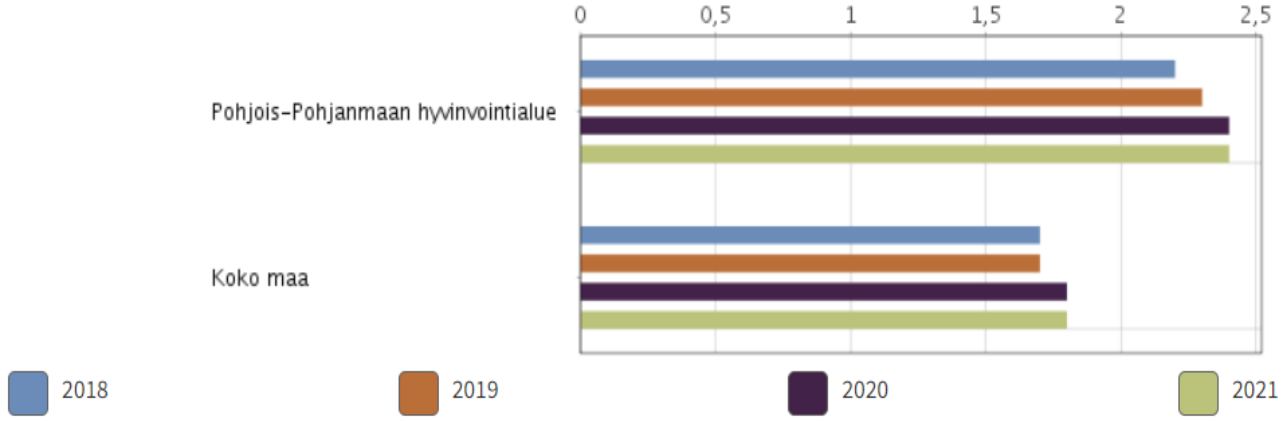
- Ahdistuksen määrä vaihtelee / Olen ahdistunut, masentunut ja mietin itsemurhaa
- Itsemurha-ajatuksia ja itseni vahingoittamista on säännöllisesti / Alkoholi aiheuttaa mielenterveysongelmia
- Mieltä kuormittavat vaikeat elämänkokemukset, avun ja terapeutin löytyminen vaikeaa, huoli tulevaisuudesta - näkymät omalla työuralla heikot, lapsihaaveet eivät toteudu, vaikea näyttää tunteita (perimä)

Sanalliset vastaukset analysoinut Pohjois-Suomen aluehallintoviraston ylitarkastaja Raija Fors.

Nuorten aikuisten työkyvyttömyys:

HYTE-kerroinmittari

Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavat 18 - 34-vuotiaat, % vastaavanikäisestä väestöstä info ind. 5032



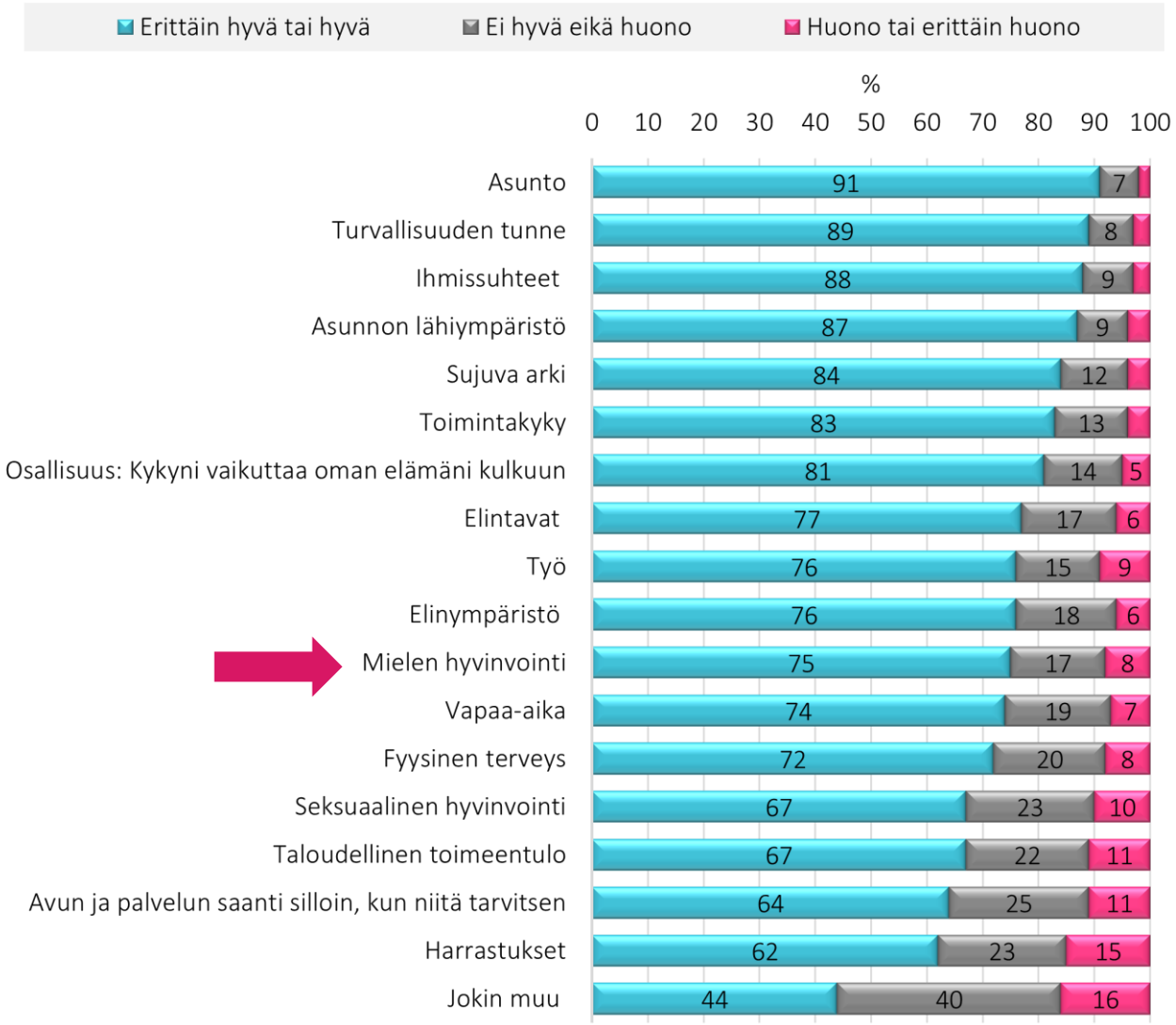
Tulkinta ja johtopäätökset:

- Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt on yleisin nuorten aikuisten työkyvyttömyyden syy. (Sotkanet)
- Mielenterveyden häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavien 18-34-vuotiaiden nuorten aikuisten osuus (2,4% v. 2021) on hieman noussut viime vuosina ja se on maan keskitasoa (1,8%) korkeampi.
- Indikaattori kuvaa muiden mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden kuin elimellisten aivo-oireyhtymien tai älyllisen kehitysvammaisuuden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saaneiden 18–34-vuotiaiden osuutta vastaavanikäisestä väestöstä

Työikäisten mielen hyvinvointi

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Minun arkeni ja elämäni -kysely toukokuussa 2021: Arvio oman elämän osa-alueista, pohjoispohjalaiset työikäiset (30-64-vuotiaat, n=2589)



Työikäisillä mielen hyvinvointi sijoittuu elämän osa-alueiden vertailussa puolivälin tienoille

- Työikäisten tulosraportti hyvinvointialueen verkkosivulla
- **Suurimmalla osalla (75 %) mielen hyvinvointi on hyvä tai erittäin hyvä**. **8 prosenttia koki mielen hyvinvoinnin huonoksi tai erittäin huonoksi.** Sanallisia vastauksia tiivistetty seuraaviin dioihin.
- **15 % piti mielen hyvinvointia elämän osa-alueena, joka kuuluu kolmen eniten muutosta kaipaavan osa-alueen joukkoon**. Osuus selvästi pienempi kuin nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Työikäiset toivoivat mm. parempaa ja tasaisempaa mielenterveyttä, resilienssiä, voimia mielen kuntouttamiseen. Suunnitella ja elää elämää omien tarpeiden mukaan. Lapsiperhearki, työelämä, omaishoitajuus kuormittavaa. Rahan puute, työttömyys, omat/läheisten fyysisen/psyykkisen terveyden ongelmat huolestuttavat. Koronankin vuoksi ahdistusta, masennusta.

Sanallisten vastausten tiivistelmä: Mielen hyvinvointi

Voi mieleltään hyvin (75 %)

- Tyytyväinen elämään. Työ, perhe, terveys ja toimeentulo tasapainossa.
- Eniten apua hyvistä ihmissuhteista, mielenterveyspalveluista ja terapiasta, positiivisesta asenteesta sekä harrastuksista: liikunta, luonto, musiikki, eläimet.
- Ajoittaista kuormittumista, mutta hyvä kuitenkin. Välillä ahistaa Riittämättömyyden tunnetta ja ahdistusta. Työstressiä / Univajetta
- Eniten kuormittavat korona ja työelämä. Lisäksi taloudelliset huolet, ruuhkavuodet, yksinäisyys, lapsivuodeaika, kivut ja sairaudet, opiskelu, ilmastonmuutos, univajetta, ei turvaverkostoa (lastenhoitoapua), läheisten ongelmat, huoli iäkkäistä vanhemmista.

Mieliala on keskin-kertainen (17 %)

- Tasainen olotila. Iloa lapsista, perheestä ja harrastuksista. Apua läheisistä ihmisistä joille voi puhua. asioista sekä mielenterveyspalveluista ja terapiasta.
- Mieliala vaihtelee, kevätmasennus joka vuosi. Ahdistuneisuushäiriö, lievä masennus. Työstressi.
- Tasapainottelua
- Eniten kuormittavat korona ja työelämä. Lisäksi vaihdevuodet, paineet kotona, taipumus masennukseen, ”basson jytke ja kyläralli” (ei saa nukuttua), perheen ja läheisten ongelmat, puolison sairaus, oma sairaus, seksuaalinen suuntautuminen, univaikeudet, taloudellinen tilanne, vauva-arki, puolison kuolema, ilmastonmuutos, ihmissuhteet, ei omaisia

Mielen hyvinvoinnissa on isoja ongelmia (8 %)

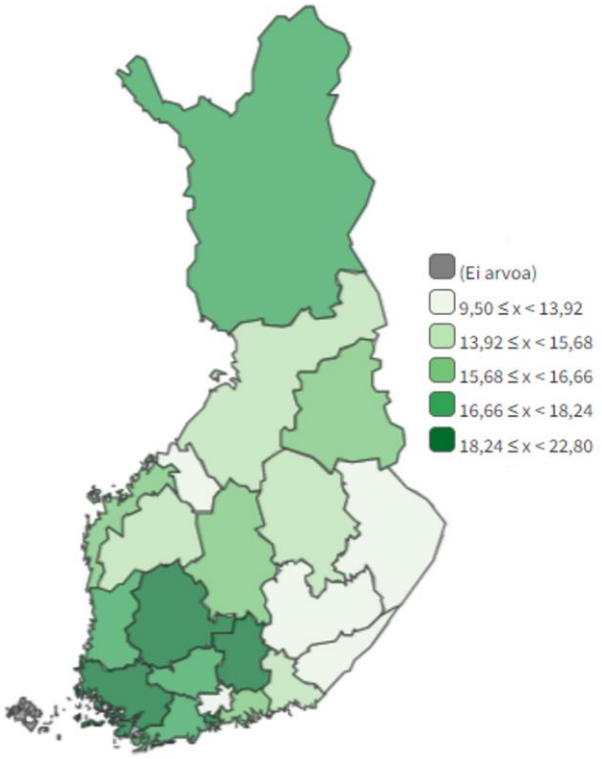
- Aina välillä vaikeampaa. Masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, ahdistus.
- Psyykkinen sairaus vie voimavaroja
- Huolia ja murheita ja stressiä olisi muillekin vara antaa
- Eniten kuormittavat ihmissuhdeongelmat perheen tai läheisten kanssa, avun saannin vaikeus, paineet työelämässä, taloudellinen tilanne ja työttömyys tai lomautusuhka

Sanalliset vastaukset analysoinut Pohjois-Suomen aluehallintoviraston ylitarkastaja Raija Fors.

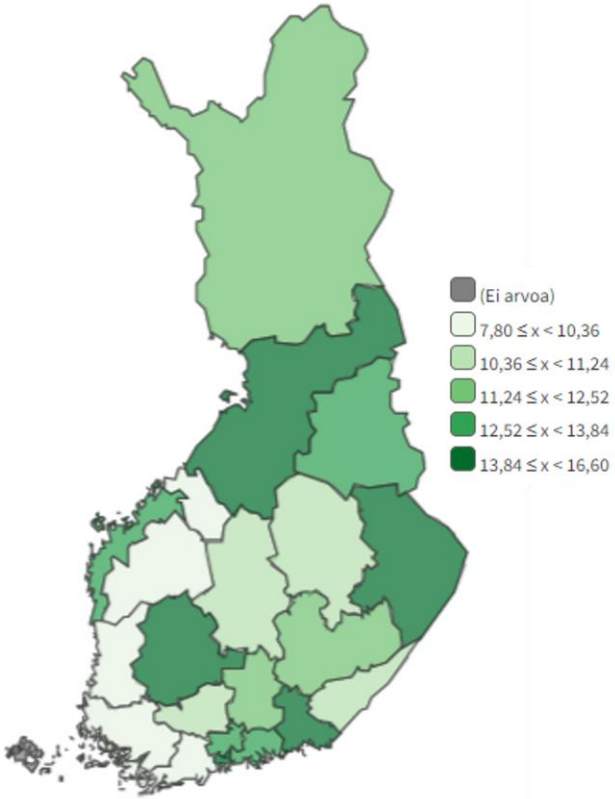
Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus, koulutustasoittain

Mittari: Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus (%). Lähde: THL, FinSote-tutkimus, Sotkanet.

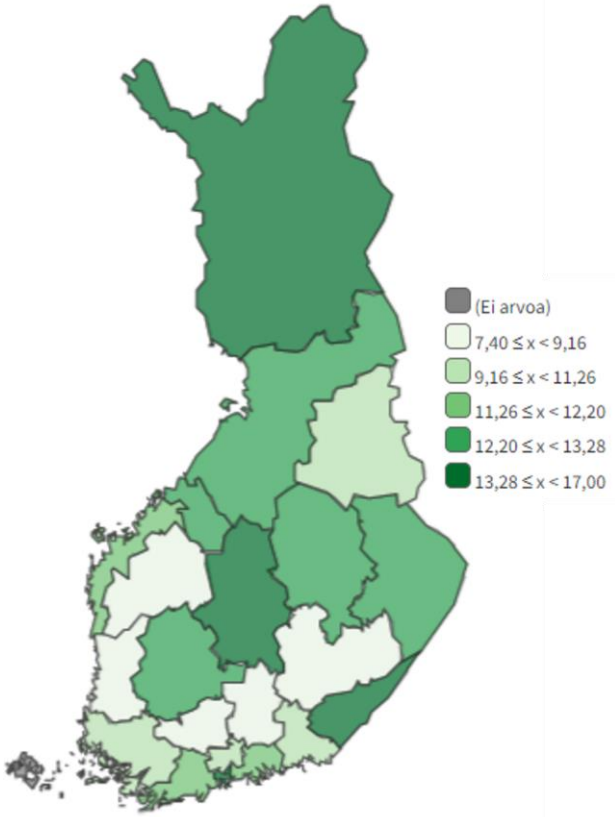
Matala koulutus, ind. 4358



Keskitason koulutus, ind. 4359



Korkea koulutus, ind. 4360



Tulkinta ja johtopäätökset:
Vuosi 2020

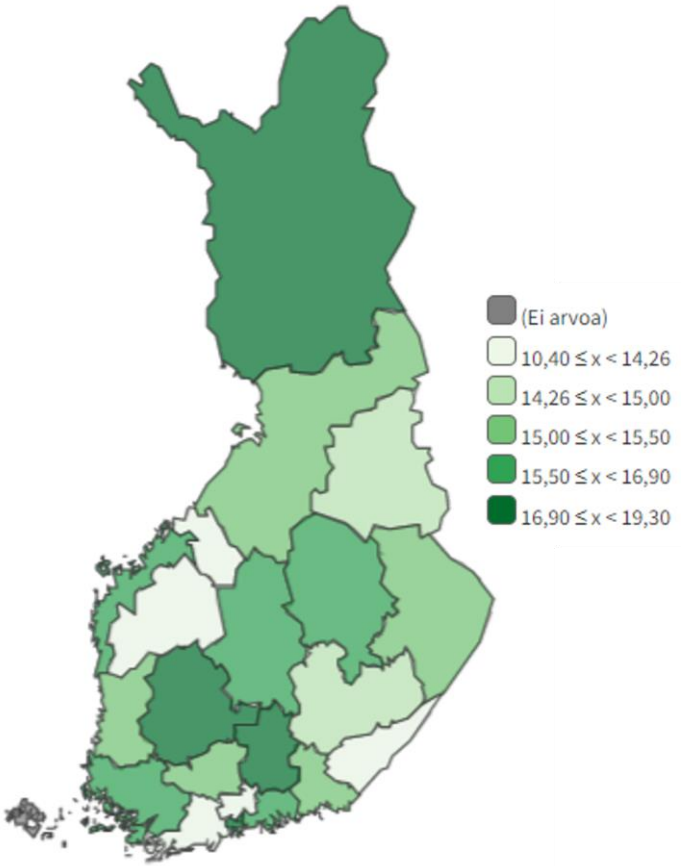
- 14,4 % matala koulutus
- 14,0 % keskitason koulutus
- 12,2 % korkea koulutus

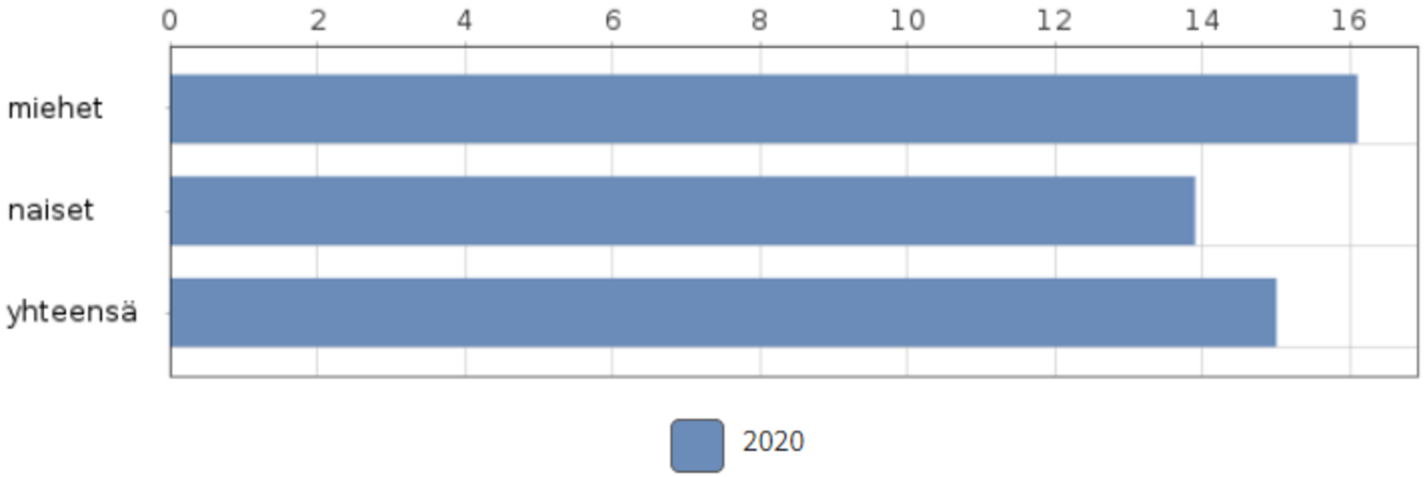
Hyvinvointierot:

- Sukupuolittain tietoa ei ole saatavilla

Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus, 20 - 64-vuotiaat

Mittari: Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus (%), 20 - 64-vuotiaat.
Lähde: THL, FinSote-tutkimus, Sotkanet. indikaattori 4355





Tulkinta ja johtopäätökset:

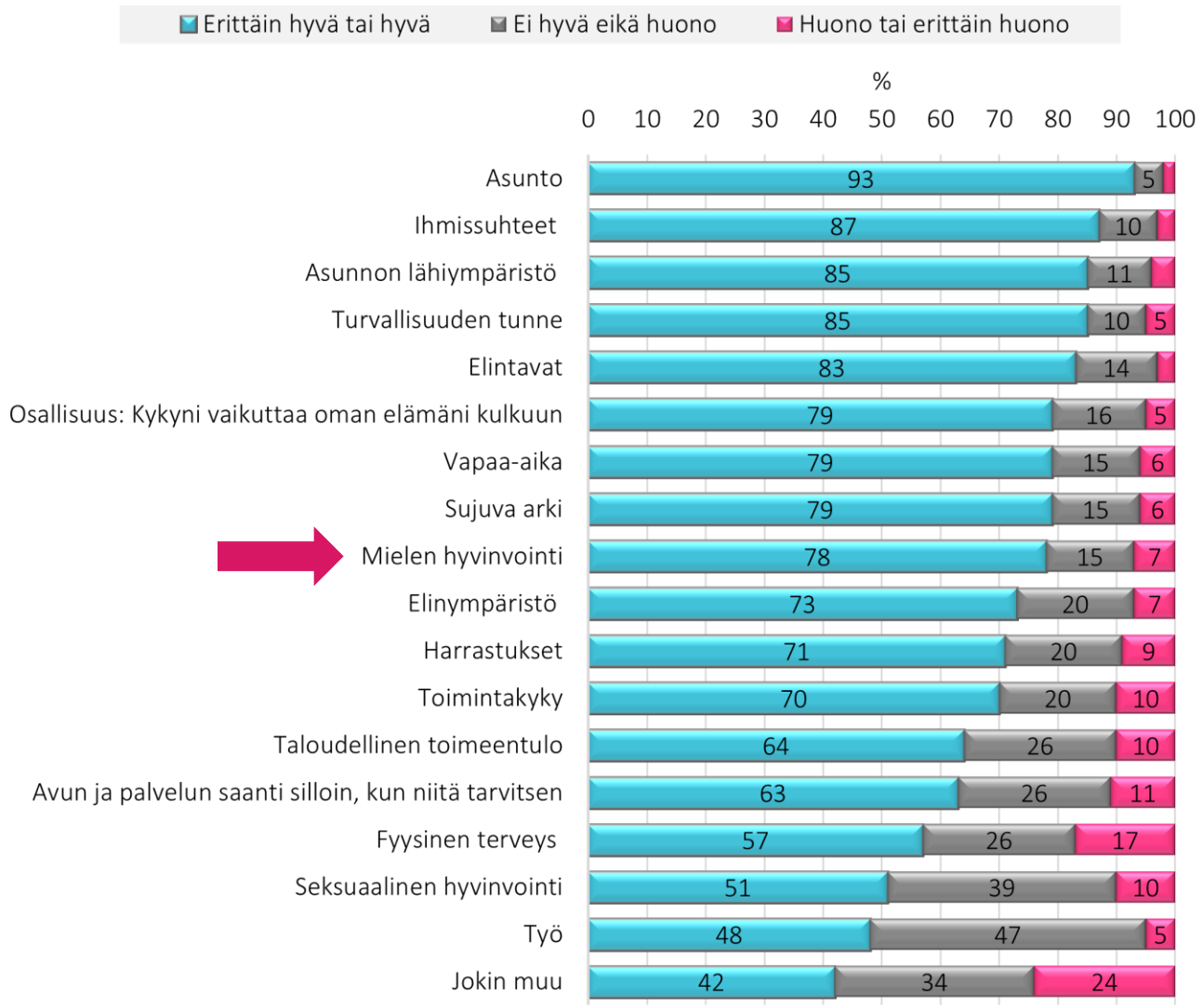
- 15,0 % vuonna 2020.
- Hyvinvointierot:
- Naiset 13,9 % ja miehet 16,1 %

Ikäihmisten arjen turvallisuus

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Ikäihmisistä lähes 80 % koki mielen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi

Arvio oman elämän osa-alueista:
Minun arkeni ja elämäni -kysely 2021, pohjoispohjalaiset ikäihmiset (yli 65-vuotiaat, n=485)



- Ikäihmisten tulosraportti hyvinvointialueen verkkosivulla
- **78 prosenttia ikäihmisistä koki mielen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi**. Vain **7 prosenttia koki huonoksi tai erittäin huonoksi.** Sanallisia vastauksia tiivistetty seuraaviin dioihin. Muihin elämän osa-alueisiin verrattuna mielen hyvinvointi sijoittui puoliväliin.
- **8 % piti mielen hyvinvointia elämän osa-alueena, joka kuuluu kolmen eniten muutosta kaipaavan osa-alueen joukkoon.** Osuus selvästi pienempi kuin nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Muutosta kaivattiin mm. yksinäisyyteen ja sen aiheuttamaan masennukseen ja ahdistukseen. Osa kaipasi harrastusmahdollisuuksia (ilmaisia tai edullisia), matkailua, monipuolisempaa liikuntaa, kulttuuria, tietovisaa, karaokea, yhteislaulua, luentoja, tanssia, kerhoja, kokoontumisia. Omaishoitajille lisää vapaa-aikaa. Mielenterveyttä kohentavia elämyksiä, piristystä. Taloudelliset huolet ahdistivat osaa. Korona aiheuttaa huolta, pelkoa ja alakuloisuutta.

Sanallisten vastausten tiivistelmä: Mielen hyvinvointi

Voi mieleltään hyvin (78 %)

- Ei turhia paineita eikä murheita asioista, joihin en voi vaikuttaa. Ainahan sitä perheestä kantaa pientä huolta.
- Kaikki hyvin. Eniten apua positiivisesta asenteesta. Muita: luonto, liikunta, hyvät ihmissuhteet, perhe ja läheiset, hengellisyys, koronarokote.
- Vaihtelee, mutta etupäässä hyvä
- Useimmiten hyvä, nautin elämästä
- Eniten kuormittaa korona, joka rajoittaa harrastamista. Muita: sukulaiset kaukana, läheisen kuolema, kivut, yksinäisyys

Mieliala on keskinkertainen (15 %)

- Normaali. Luonto, lapset ja lapsenlapsi ja ystävät (keskustelu kumppanit) ilahduttavat mieltä.
- On ylä- ja alamäkiä
- Toisinaan kivut ja säryt ns. v***ttavat, mutta olen oppinut niitten kans tulemaan toimeen
- Fyysiset vaivat vaikuttavat myös mieleen. Puolison sairastaminen kuormittaa henkisesti. Huono yöuni.
- Eniten kuormittaa ihmissuhteissa tapahtuneet muutokset tai ongelmat, yksinäisyys, fyysiset vaivat ja huono yöuni sekä korona.

Mielen hyvinvoinnissa on isoja ongelmia (7 %)

- Jaksamattomuus ja liikkumisen vaikeus masentaa
- Yksinäisyys
- Jatkuva kipu masentaa, pimeys, ankeus, koronakin jonkin verran
- Kun rahat ei riitä niin valvottaa
- Eniten kuormittaa fyysiset kivut ja vaivat, mielenterveysongelmat, huono rahatilanne, yksinäisyys, korona ja jaksamattomuus

Sanalliset vastaukset analysoinut Pohjois-Suomen aluehallintoviraston ylitarkastaja Raija Fors.

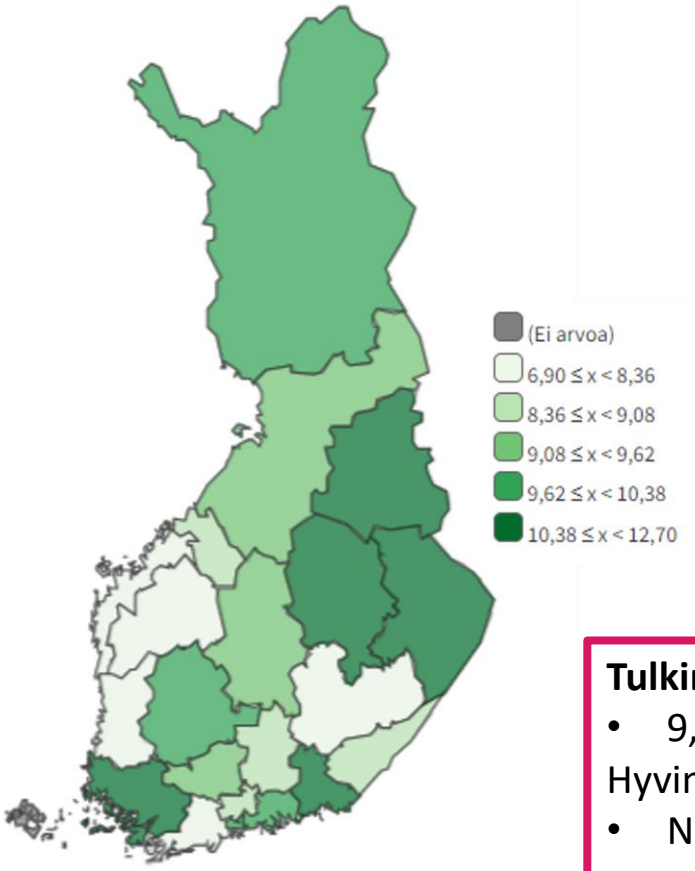
Esimerkkejä järjestöjen kokemustiedosta ikäihmisten mielen hyvinvoinnin huoliin liittyen

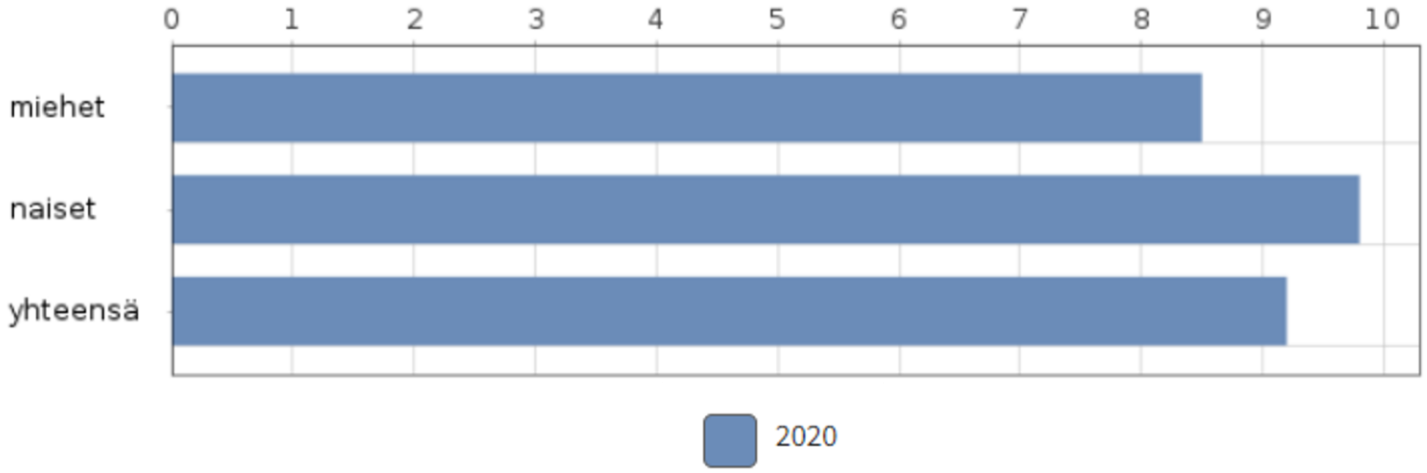
- Yksinäisyys
- Turvattomuus
- Kotiin jääminen pandemian tai muun syyn takia
- Terveydentilan haasteet
- Omaishoitajien väsyminen
- Avun saannin vaikeudet

Lisätietoa: Järjestöjen tuottama hyvinvointitieto hyvinvointialueen verkkosivulla. Lisätietoa Helena Liimataiselta: helena.liimatainen(a)pohde.fi.

Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus, 65 vuotta täyttäneet

Mittari: Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus (%), 65 vuotta täyttäneet
Lähde: THL, FinSote-tutkimus, Sotkanet. indikaattori 4356





Tulkinta ja johtopäätökset:

- 9,2 % vuonna 2020.

Hyvinvointierot:

- Naiset 9,8 % ja miehet 8,5 %

Mielen hyvinvointia koskevat hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet Pohjois-Pohjanmaan kunnissa

Kuntien hyvinvointisuunnitelmat tai vastaavat kaudella 2021-2024

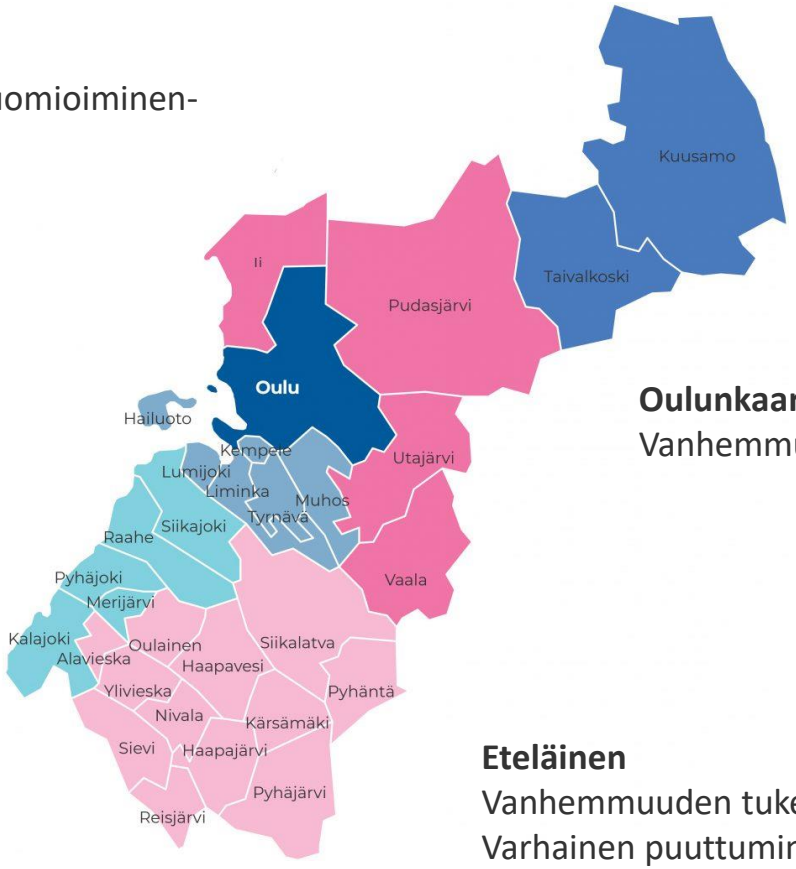
Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Hyvinvointitavoitteet kaudella 2020-2024: Lasten ja lapsiperheiden mielen hyvinvoinnin edistäminen

Koillismaa
Vanhemmuuden tukeminen mielenterveyden edistämisessä

Oulu
Lasten ja nuorten kuuleminen ja mielipiteiden huomioiminen-

Lakeus
Vanhemmuuden tukeminen mielenterveyden edistämisessä



Oulunkaari
Vanhemmuuden tukeminen mielenterveyden edistämisessä

Rannikko
Varhaisen tuen palvelujen ja menetelmien vahvistaminen
Vanhemmuuden tuki mielenterveyden edistämisessä

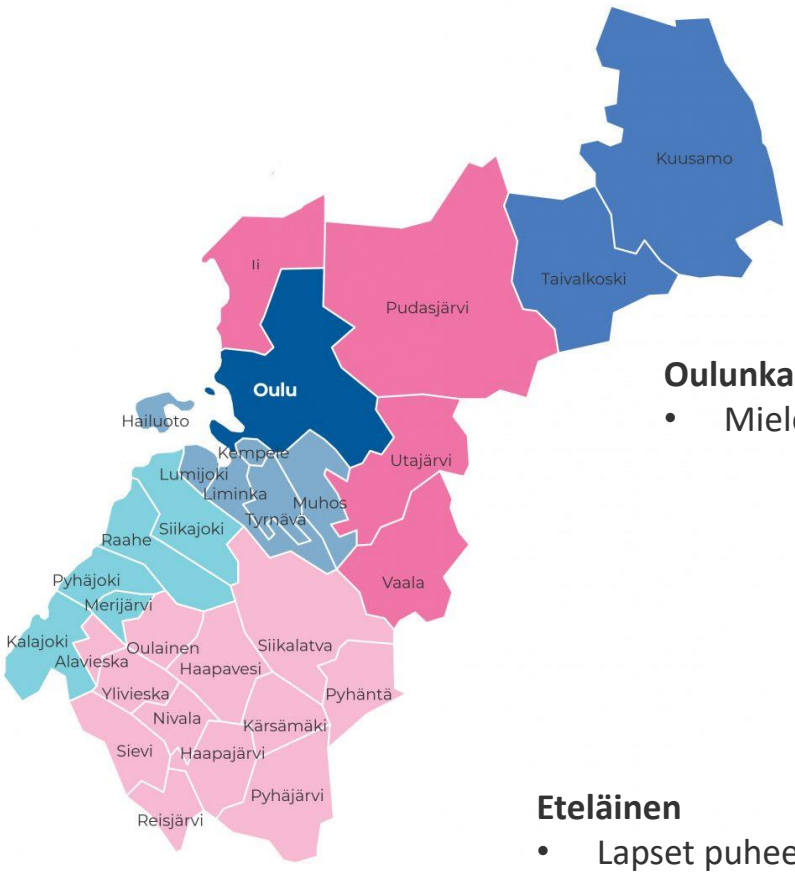
Eteläinen
Vanhemmuuden tukeminen mielenterveyden edistämisessä
Varhainen puuttuminen: Lapset puheeksi

Hyvinvointitavoitteet kaudella 2021-2024: Nuorten mielen hyvinvoinnin edistäminen

Oulu
- Ei tietoa

Lakeus
- Koulukiusaamisen ehkäisy: Kiva Koulu (1)

Rannikko
- Vanhemmuuden tuki: Lapset puheeksi



Koillismaa
- Vanhemmuuden tukeminen: Lapset puheeksi
- Nuorten sosiaalisten taitojen kehittäminen
- Kiusaamisen ehkäisy

Oulunkaari
- Mielenterveyden ensiapu

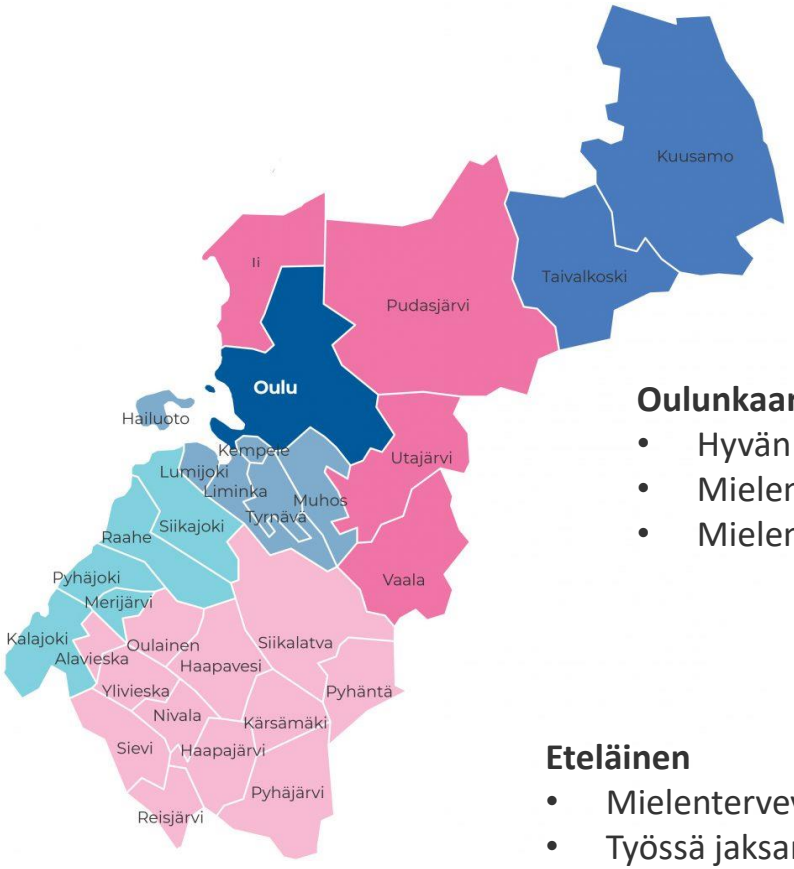
Eteläinen
- Lapset puheeksi
- Nuorten mielenterveyden chat-palvelu

Hyvinvointitavoitteet kaudella 2021-2024: Mielen hyvinvoinnin edistäminen työikäiset

Koillismaa
- Ei tietoa

Oulu
- Ei tietoa

Lakeus
- Työssä jaksamisen tuki ja työhyvinvoinnin edistäminen
- Elintapaohjaus



Oulunkaari
- Hyvän mielen kuntahankeyhteistyö
- Mielenterveyskuntoutujien vertaisryhmätoiminta
- Mielenterveysosaamisen lisääminen poikkihallinnollisesti

Rannikko
- Työssä jaksamisen tuki ja työhyvinvoinnin edistäminen
- Elintapaohjaus

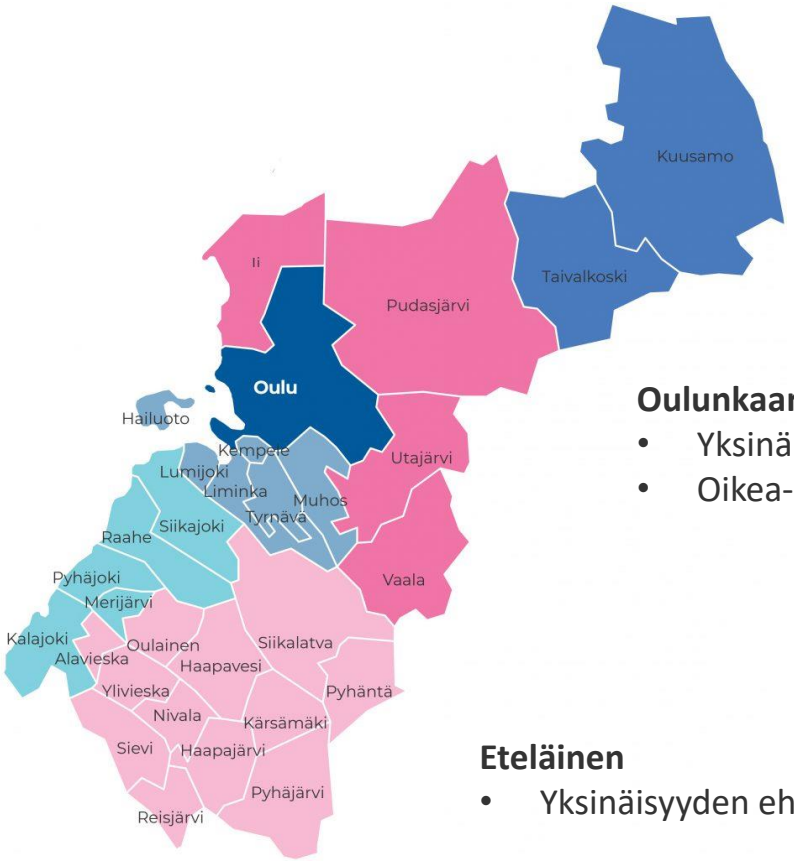
Eteläinen
- Mielenterveyden ensiapukoulutus
- Työssä jaksamisen tuki ja työhyvinvoinnin edistäminen
- Elintapaohjaus

Hyvinvointitavoitteet kaudella 2021-2024: Ikäihmisten mielen hyvinvoinnin edistäminen ikäihmisillä

Oulu
- Ei tietoa

Lakeus
- Oikea-aikaiset saavutettavat palvelut

Rannikko
- Yksinäisyyden ehkäisy



Koillismaa
- Yksinäisyyden ehkäisy
- Oikea-aikaiset saavutettavat palvelut

Oulunkaari
- Yksinäisyyden ehkäisy
- Oikea-aikaiset saavutettavat palvelut

Eteläinen
- Yksinäisyyden ehkäisy

Hyvinvointitavoitteet kaudella 2020-2024:

Oulu
- Lasten ja nuorten kuuleminen ja mielipiteiden huomioiminen.

Lakeus
- Vanhemmuuden tuki mielenterveyden edistämisessä

Rannikko
- Lapset puheeksi toimintamallin laajentaminen

Koillismaa
- Lapset puheeksi toimintamallin laajentaminen

Oulunkaari

Varhaisen tuen palvelujen ja menetelmien vahvistaminen

Eteläinen
- Mielenterveysosaamisen ja -taitojen vahvistaminen sekä kuntalaisten että ammattilaisten keskuudessa.
- Matalan kynnyksen palvelujen kehittäminen.
- Lapset puheeksi toimintamallin laajentaminen
- Mielenterveyttä edistävien nettipalvelujen kehittäminen
- Nepsy-valmennusta kehitetty erityisesti varhaiskasvatukseen

Toiveita ja ideoita tietojohtamisen kehittämiselle

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Toiveita hyvinvointitiedon kehittämiselle (esim. hyvinvointialueen tietoaltaan kehittämiselle): Mielen hyvinvoinnin edistäminen

Neljän vuoden välein tehtävä hyvinvointikertomus aluevaltuustolle	**Vuosittainen hyvinvointiraportti aluevaltuustolle**	**Jatkuva seuranta ja arviointi (esim. kuukausittainen arviointi)**
• Mikä mittari kuvaisi hyvin pitkäaikaista muutosta? • **Kouluterveyskysely** • **Sotkanet-tilastot mielen hyvinvoinnin ja häiriöiden osalta**	• Mitkä mittarit kuvaisivat hyvin vuosittaista muutosta? • **Kouluterveyskysely** • **FinSote** • **THL-mittarit** • **Kela:n tilastot**	• Mitkä mittarit olisivat hyviä kuvaamaan tilannetta ja muutosta (lähes) reaaliajassa? • **Hyvinvointialueen oma tilastointi**

Teematietopaketin valmistelijat

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Teematietopaketin valmisteluun osallistuneet

Liisa Kiviniemi, Oulun ammattikorkeakoulu

0503046698

Liisa.kiviniemi@oamk.fi

Päivi Vuokila-Oikkonen, Diakonia-ammattikorkeakoulu

0408297670

paivi..vuokila-oikkonen@diak.fi

Netta Mursu, POPsote

0407251180

netta.mursu@oulunkaari.com

Varpu Wiens, Sokre-hanke

0505053622 varpu.wiens@diak.fi