Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Hyvinvoinnin edistämisen painopisteet ohjaavat tekemistä

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointisuunnitelma (KESKENERÄINEN): ”Arjen ykkösasiat”

Sanna Salmela, hyvinvoinnin edistämisen päällikkö

Järjestöfoorumi 1.11.2023

Hyvä arki ja elämä Pohjois-Pohjanmaalla:

Mitkä asiat vaikuttavat hyvinvointiini?

Fyysinen terveys

Oppiminen ja kasvu ihmisenä

Mielen hyvinvointi ja mahdollisuus elää omannäköistä elämää

Suhteet toisiin ihmisiin ja mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa

Ruoka, liikunta, lepo ja muut elintavat

Asuminen, ympäristö ja luonto

Kulttuurihyvinvointi ja harrastukset

Turvallisuus

Arjen raha-asiat

Työ ja valmiudet työelämään

Koen, että minulla on hyvä arki ja mielekäs elämä
– nyt ja tulevaisuudessa

Hyvinvointini on kokonaisuus, joka muuttuu läpi elämän. Toivon, että ymmärrät ja kohtaat minut ihmisenä etkä yksittäisen tarpeeni kautta.

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Sovellettu Marika Kunnarin (2017) väitöskirjasta.

Mitä huolia Pohjois-Pohjanmaalla on? Mikä niitä aiheuttaa?

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Mitä huolia meillä on?

Perustuu hyvinvointi-kertomukseen
(* tarkoittaa, että asia kehittyy huonoon suuntaan)

Yksinäisyys*, syrjäytyminen ja tunne, että on merkityksetön*

Apua ja turvaa tuovia ihmisiä on arjessa liian vähän

Väsymys ja mielen pahoinvointi*

Eriarvoisuus*, ennakkoluulot

Turvaton olo, kiusaaminen

Väkivaltainen käyttäytyminen*

Haitallinen päihteidenkäyttö ja riippuvuudet

Asunnottomuus

Rahaongelmat, köyhyys*

Terveydelle haitalliset elintavat

Lihavuus*, syömishäiriöt*

Heikko toimintakyky

Heikko työkyky*, työttömyys

Oppimisvaikeudet

Heikoksi koettu terveys*

Sairastavuus

Heikko luontoyhteys, huoli ympäristöstä ja ilmastosta

Digipahoinvointi

Sairaudet, jotka voisi ehkäistä*

Tyytymättömyys elämään*

Asukkaat eivät hakeudu palveluihin, vaikka tarvitsisivat niitä

Moni ihminen kuolee ennenaikaisesti

Mikä huolia aiheuttaa?

Kokemustoimijoiden, kuntien, järjestöjen ja muiden asiantuntijoiden näkemyksiä

Internet ja sosiaalinen media:
Sosiaalinen media lisää ihmisten odotuksia, esimerkiksi ulkonäköön liittyviä paineita. Odotukset ovat liian suuria – ihmistä isompia.

Internet ja sosiaalinen media
- vievät liikaa aikaa
- vähentävät muuta mielekästä tekemistä
- vähentävät yhteistä aikaa lasten kanssa
- tempaisevat lapsen liian aikaisin aikuisten maailmaan.

Työ, koulu ja vapaa-aika uuvuttaa ja saa ihmiset erilleen:
Yhteiskunta arvostaa kovia asioita: taloutta, tehokkuutta, aikaansaamista, pärjäämistä ja virheiden etsimistä. Koulu, työelämä ja vapaa-aika on vaativaa ja kuormittavaa. Ihmiset väsyvät ja tuntevat, että he eivät riitä. Ihmisistä tulee armottomia itselle ja muille. Ihmisten elämässä on paljon epävarmuutta (esim. asuinpaikka, rahatilanne).

Kun ihmiset uupuvat, vuorovaikutus vähenee. Ihmiset erkaantuvat toisistaan eivätkä opi hyväksymään erilaisuutta. Ihmisiä, joilta saa apua ja tukea, on vähän. Yksinäisyys lisääntyy. Turvattomuuden tunne nakertaa luottamusta yhteiskuntaan ja itseen.

Sukupolvien ketjuun vaikea vaikuttaa:
Sota-ajan sukupolvilla ei ollut aikaa keskustella.
Yhteiskunnassa oli vaikenemisen kulttuuri.
Perheen mallit ja ongelmat jatkuivat ja jatkuvat sukupolvien yli.
Vanhemmuuden taidot ovat usein hukassa: esimerkiksi arjen perustaidot.
Se kuormittaa ja uuvuttaa vanhempia ja varhaiskasvatuksen ja koulujen työntekijöitä.
Vaikeat asiat ja elämäntilanteet kasautuvat samoille perheille ja ihmisille.

Lapsilla ei ole kasvurauhaa:
Uupuneet vanhemmat
- eivät jaksa panostaa arjen perusasioihin
- eivät jaksa ottaa vastaan palautetta lapsen asioista.

Kasvatusvastuu kasautuu opettajille.
Vanhemmat eivät saa tukea.
Lapselle syntyy turvattomuus, jota on vaikea paikata palveluilla.
Lapsi ei saa olla lapsi.

Palvelut eivät toimi eivätkä asukkaat saa apua:
Ajattelu ei lähde ihmisestä ja hänen yhteisöistään.
On tehty ”tyhmiä” säästöjä.
Yhteiskunta muuttuu nopeammin kuin palvelut.
Apu ja palvelut ovat sirpaleisia.
Kukaan ei huolehdi kokonaisuudesta.
Osa ihmisistä jää palvelujen ulkopuolelle.
Palveluja ei kohdisteta heihin, joilla on kaikkein vaikeinta.
Tietyistä asioista ei uskalleta puhua.
Kukaan ei huomaa avuntarvetta.
Asukkaat häpeävät omaa avuntarvetta.
Asukas ei tule kuulluksi eikä kohdatuksi.
Apua ei ole tarjolla eikä sitä saa oikeaan aikaan.
Oireiden syyn löytäminen ja avun saanti kestää kauan.
Neurologisia ja oppimisen vaikeuksia ei tunnisteta.
Apu ei vastaa asukkaan tarpeeseen.
Asukas jää ilman apua varsinkin silloin, kun hän tarvitsisi sitä eniten.
Monella on digipalveluihin liittyviä huolia ja pelkoja.
Asukkaat kokevat, että eivät voi vaikuttaa palveluihin.
Suunnitelmat eivät ole niin konkreettisia, että asukkaiden olisi helppo ottaa niihin kantaa.
Seurauksena on, että asukkaat **eivät luota palvelujärjestelmään**.

Hyvä arki ja elämä Pohjois-Pohjanmaalla:

Ketkä vaikuttavat hyvinvointiini?

Minä itse: Omat voima-varani, tarpeeni, tahtoni, valintani ja tekoni (oma vastuu)

Läheiset ihmiset (läheisen vastuu)

Yhteisöt, joissa vietän aikaani ja joissa vaikutan omassa arjessani (yhteisön vastuu)

Julkiset, yksityiset ja kolmannen sektorin **palvelut ja toiminta** (yhteiskunnan vastuu)

Oma toimintani ja arjen valintani vaikuttavat myös läheisteni ja tulevien sukupolvien hyvinvointiin – ja päinvastoin.

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Hyvinvointisuunnitelman otsikot

1. Mitä hyvinvointisuunnitelma tarkoittaa?
2. Mitkä ovat asukkaiden mielestä tärkeimpiä asioita, joita hyvinvoinnissa pitäisi parantaa?
3. **Suunnitelma asukkaiden hyvinvoinnin parantamisesta vuosina 2024-2025**

   4.1 Painopisteet: Mitkä ovat tärkeimmät asiat, joihin keskitymme?

   4.2 Tavoitteet: Mihin pyrimme asukkaiden hyvinvoinnin parantamisessa?

   4.3 Toimenpiteet: Mitä teemme asukkaiden hyvinvoinnin parantamiseksi?

   4.4 Yhteistyö: Miten teemme yhteistyötä asukkaiden hyvinvoinnin parantamiseksi?

   4.5 Vaikutusten ennakkoarviointi?

   4.6 Arviointi: Miten arvioimme tavoitteiden toteutumista?
5. Hyvien yhteistyömallien jatkuminen
6. Miten olemme tehneet suunnitelman?

Painopisteet ja tavoitteet: Mihin pyrimme vuosina 2024-2025?

<table>
<tr><td rowspan="2">Kaikki asukkaat</td><td colspan="3">Suhteet toisiin ihmisiin:
1. Yksinäisyys vähenee ja yhteisöllisyys lisääntyy

Arjen raha-asiat:
2. Rahahuolet haittaavat vähemmän

Mielen ja kehon hyvinvointi:
3. Enemmän keinoja mielen hyvinvointiin
4. Parempi mahdollisuus mukavaan tekemiseen (sisältää digihyvinvoinnin)
5. Asukkaat liikkuvat ja syövät terveellisemmin
6. Turvallisuus paranee
7. Päihteet haittaavat vähemmän elämää</td></tr>
<tr><td>Asukkaat tietyissä elämänvaiheissa</td><td>Lapset, nuoret ja lapsiperheet:
8. Toimivat palvelut neuvolassa, opiskeluhuollossa ja lastensuojelussa?</td><td>Työikäiset:
9. Parempi työkyky</td><td>Ikääntyvät:
10. Toimiva arki?</td></tr>
</table>

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Ota yhteyttä

Sanna Salmela

Hyvinvoinnin edistämisen päällikkö

Puh. 040 5890 132

Sähköposti: sanna.salmela(a)pohde.fi

Facebook Instagram Twitter LinkedIn YouTube