



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

LAUSUNTOKIERROKSELLE LÄHTEVÄ LUONNOS
Graafinen suunnittelu tehdään päätöksenteon
yhteydessä loka-marraskuussa.

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointisuunnitelma 2027-2030

Aluevaltuuston hyväksymä xx.xx.2026



Hyvinvointisuunnitelman sisältö

1. Hyvinvointisuunnitelma pähkinäkuoressa

- Mitä teemme asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi vuosina 2027-2030?

2. Lakisääteinen hyvinvointisuunnitelma 2027-2030

- Tietoa suunnitelmasta ja sen painopisteistä
- Koko väestön hyvinvointisuunnitelma
- Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma (§)
- Työikäisten hyvinvointisuunnitelma
- Ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelma (§)
- Hyvinvointia edistävät palvelut Pohteella
- Hyvinvointia edistävän yhteistyön rakenteet Pohjois-Pohjanmaalla
- Tietoa suunnitelman valmistelusta ja toteutumisen seurannasta



1. Hyvinvointisuunnitelma pähkinänkuoressa: Mitä teemme asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi vuosina 2027-2030?



Hyvinvointisuunnitelma 2027-2030 pähkinänkuoressa

Tähän tehdään 1-2 diaa vasta syksyllä, kun lausuntokierros on pidetty ja suunnitelman sisältö on valmis.
Pyritään visuaaliseen ja selkeään diaan.

2. Lakisääteinen hyvinvointisuunnitelma vuosille 2027-2030

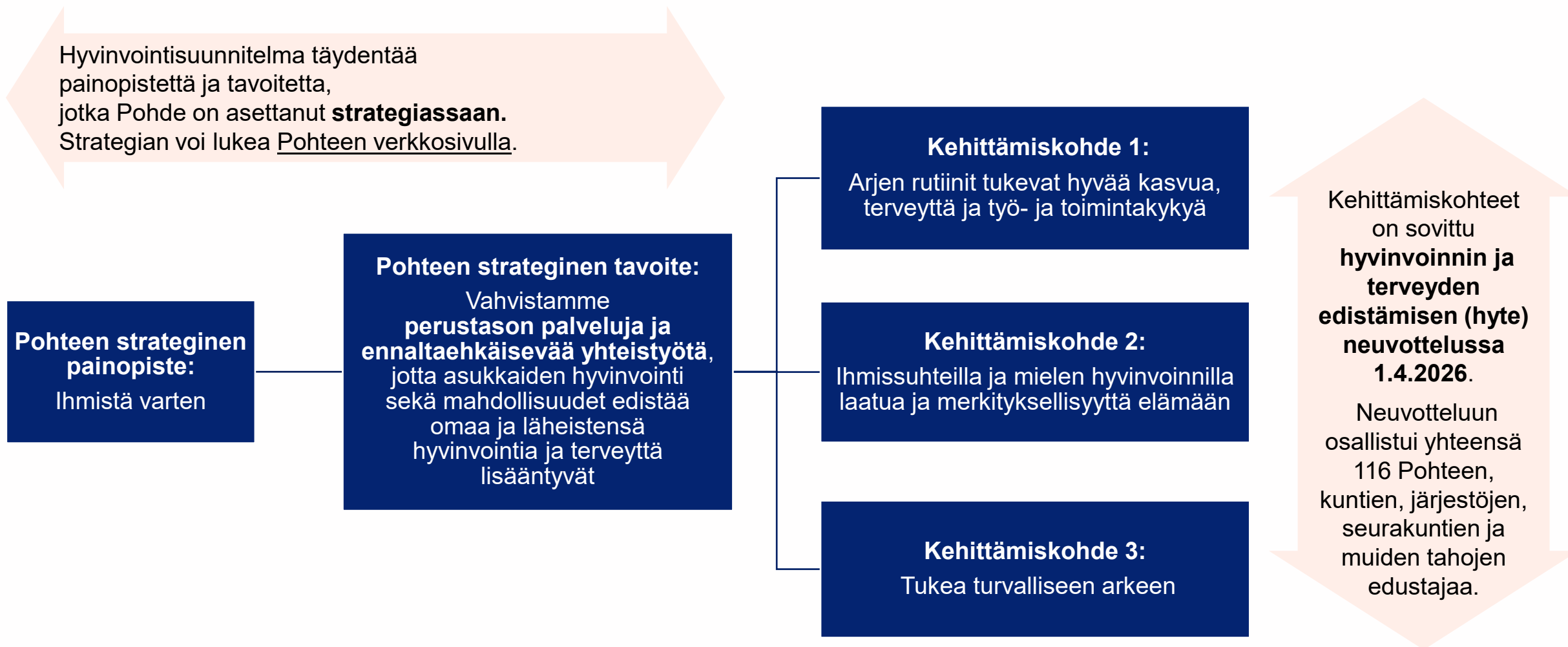


Hyvinvointisuunnitelma on jatkoa hyvinvointikertomukselle ja edelliselle suunnitelmalle

- Pohjois-Pohjanmaan edellinen hyvinvointisuunnitelma oli voimassa vuosina 2024-2025. Suunnitelmassa oli kuvattu **hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (hyte)** yhteiset tavoitteet ja toimenpiteet.
- Nyt olemme tehneet **hyvinvointisuunnitelman vuosille 2026-2030**. Tämä suunnitelma jatkaa, tarkentaa ja konkretisoi edellistä hyvinvointisuunnitelmaa.
- Olemme arvioineet edellisen hyvinvointisuunnitelman toteutumisen **Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointikertomuksessa vuosilta 2023-2025**. Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen (Pohde) aluevaltuusto hyväksyi kertomuksen 16.2.2026. Kertomus kuvaa, miten asukkaat voivat ja millaista hyte-työtä on tehty. Tutustu kertomukseen [Pohteen verkkosivulla](#).
- Hyvinvointisuunnitelma perustuu hyvinvointikertomukseen ja Pohteen strategiaan. Lisäksi pidimme 1.4.2026 lakisääteisen **hyte-neuvottelun**. Neuvotteluun osallistui Pohteen yhteistyökumppaneiden edustajia (mm. kunnat, järjestöt, seurakunnat, vaikuttamistoimielimet). Neuvottelussa sovimme asukkaiden hyvinvoinnin kannalta **tärkeimmät yhteiset kehittämiskohteet ja tavoitteet**, joihin vaikutamme vuosina 2026–2030.
- Hyvinvointisuunnitelma kertoo sen, **miten saavutamme yhteiset tavoitteet**: Mitä Pohde tekee? Mitä teemme yhdessä?



Hyvinvoinnin edistämisen painopisteet ja kehittämiskohteet vuosina 2027-2030



Hyvinvoinnin edistämisen yhteiset tavoitteet vuosina 2027-2030

Arjen rutiinit

Tavoite 1: Terveellisemmät elintavat: ravitsemus, liikunta, uni * ja suun terveys

Tavoite 2: Vanhemmuudelle ja koulunkäynnille on tarjolla vaikuttavampaa tukea *

Tavoite 3: Lasten ja nuorten rokotuskattavuus paranee *

Tavoite 4: Työikäisten työkyky paranee *

Ihmissuhteet ja mielen hyvinvointi

Tavoite 5: Yksinäisyys vähenee ja mielen hyvinvointi paranee *

Tavoite 6: Taloudelliset huolet vähenevät *

Tavoite 7: Päihteiden käyttö ja päihdehaitat vähenevät *

Tavoite 8: Lähisuhdeväkivalta vähenee

Tavoite 9: Onnettomuudet, tapaturmat ja myrkytykset vähenevät *

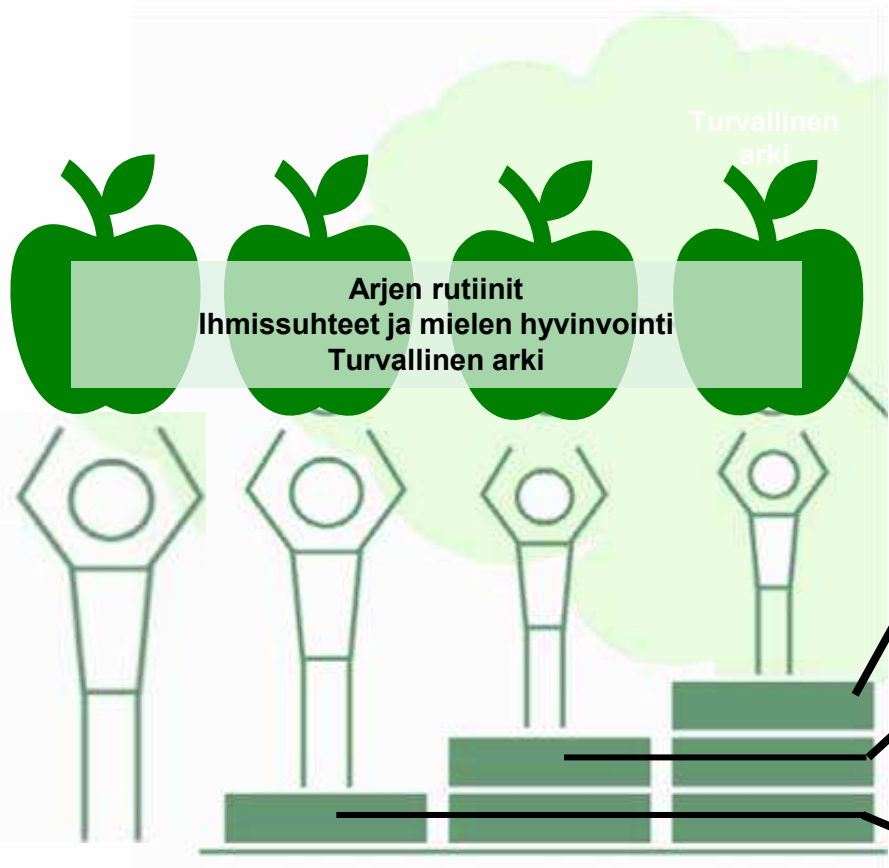
Tavoite 10: Ikäihmisten kaatumiset vähenevät *

Turvallinen arki

Tavoitteissa 1-9
parannamme myös:

- tosiasiallista yhdenvertaisuutta (dia 9)
- hyte-kertoimia ja hyte-rahoitusta (dia 10)

Tavoitteissa 1-9 parannamme myös tosiasiallista yhdenvertaisuutta



Asukkailla on erilaisia lähtökohtia ja tarpeita.
Osa heistä tarvitsee **tukea tai erityisjärjestelyjä**,
jotta heillä on oikeasti sama mahdollisuus edistää omaa hyvinvointiaan.
Tästä mahdollisuudesta käytämme sanaa tosiasiallinen yhdenvertaisuus.

Pohde on valmistelemassa osallisuus-, asiakaskokemus-, tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmaa (OSATA) vuosille 2027-2030.
Hyvinvointisuunnitelmassa edistämme tosiasiallista yhdenvertaisuutta siten, että **huomioimme suunnitelman toteutuksessa alla mainitut kolme asiaa:**

1) Esteettömyys

Ympäristö, palvelut ja tilat, joissa mahdollisimman moni voi liikkua ja toimia itsenäisesti ja helposti

2) Saavutettavuus

- helposti ymmärrettävä teksti ja puhe (kielellinen saavutettavuus)
- helposti nähtävät ja hahmotettavat sisällöt (visuaalinen saavutettavuus)
- helppokäyttöiset verkkosivut ja sovellukset (digitaalinen saavutettavuus)

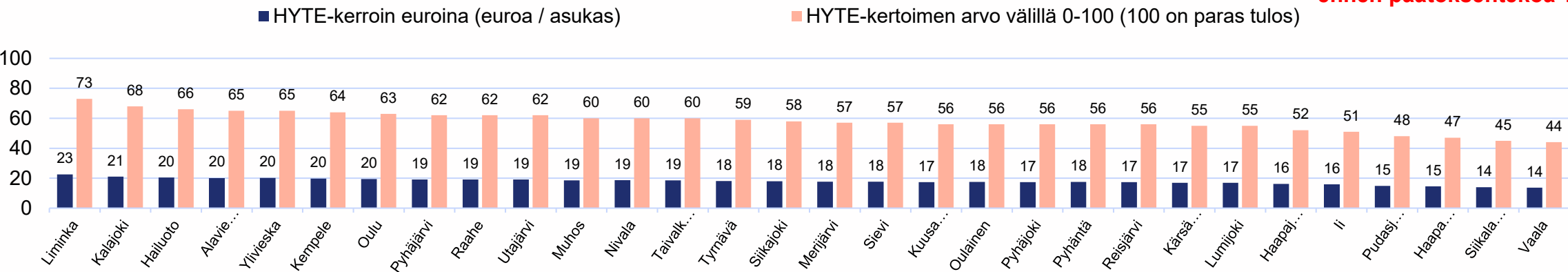
3) Syrjimättömyys

- ymmärrys erilaisia elämäntilanteita ja näkökulmia kohtaan
- omien ennakkoluulojen tunnistaminen ja muuttaminen
- kunnioittava kohtaaminen yksilön taustasta riippumatta

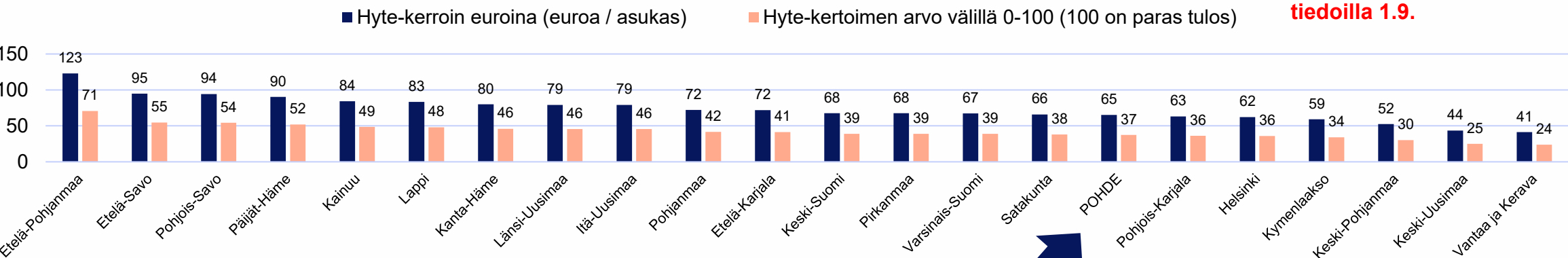
Tavoitteilla 1-9 pyrimme parantamaan hyte-kertoimia ja hyte-rahoitusta

Päivitetään marraskuussa,
jos THL ehtii päivittää ne
ennen päätöksentekoa 16.11.

Kuntien hyte-kertoimet vuonna 2025



Hyvinvointialueiden hyte-kertoimet vuonna 2025



Päivitetään vuoden 2026
tiedoilla 1.9.

Hyvinvointisuunnitelma sisältää hyte-kertoimen mittarit, joihin sekä Pohteen että kuntien toiminta vaikuttaa

Siniset ovat Pohteen hyte-kerroinmittareita. **Punertavat** ovat kuntien mittareita.
Alimpana **harmaalla** oleva mittari koskee vain Pohteen toimintaa, mutta sisältyy suunnitelmaan.

Lapset ja nuoret

Terveystarkastuksista pois jääneiden tuen tarpeen selvitys (4-vuotiaat, 8-luokkalaiset)

Tuhkarokko-, vihurirokko-, sikotautirokotuksen (MPR) kattavuus

Koettu terveys 8. ja 9. luokan oppilailla

Kouluruokailusuosituksen noudattaminen koulussa

Kouluympäristön terveellisyys ja turvallisuuden sekä kouluyhteisön hyvinvoinnin tarkastaminen

Nuoret aikuiset

20-24-vuotiaat, jotka eivät työssä, koulutuksessa eikä asevelvollisuutta suorittamassa

Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17-24-vuotiaat

18-34-vuotiaat, jotka mielenterveyshäiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkkeellä

Työikäiset

(Perus)toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet 25-64-vuotiaat

Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25-64-vuotiaat

Työttömien toteutuneet terveystarkastukset

Ikäihmiset

Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä

Elintapaneuvonta tyypin 2 diabetesriskissä oleville alle 65-vuotiaille

Vammojen ja myrkytysten vuoksi sairaalassa hoidetut potilaat

Vain Pohteen toimintaa kuvaava mittari: aikuisten alkoholinkäytön lyhytneuvontaan perusterveydenhuollossa

Koko väestön hyvinvointisuunnitelma vuosille 2027-2030

Taulukoiden me-muoto tarkoittaa,
että Pohde tekee asiaa yhdessä esimerkiksi
kuntien, järjestöjen, seurakuntien, yritysten ja
muiden yhteistyökumppaneiden kanssa.



Toimenpiteet, jotka koskevat koko väestöä ja tavoitteita 1-9

Pohteen strateginen tavoite	Mitä teemme?	Ketkä tekevät?	Mikä taho koordinoi?	Miten arvioimme?
Parannamme asukkaiden mahdollisuuksia pitää itse huolta omasta ja läheistensä hyvinvoinnista tavoitteissa 1-9	• Viestimme asukkaille hyvinvoinnin edistämisestä • esimerkiksi yhteiset viestintäkampanjat, viestintämateriaalit ja asiantuntijoiden luennot • Levitämme tietoa Reittis – Kohti hyvinvointia -verkkosivusta (pohde.fi/reittis). Parannamme Reittiksen toimivuutta ja sisältöjä.	Pohde, kunnat, järjestöt, seurakunnat ja muut yhteistyökumppanit. Pohjois-Pohjanmaan hyvinvoinnin edistämisen teemakohtaiset asiantuntijatiimit tai vastaavat.	Pohteen hyvinvoinnin edistämisestä vastaava taho. Pohjois-Pohjanmaan hyvinvoinnin edistämisen yhteistyöryhmä Hyry (tietoa Pohteen verkkosivulla).	Mittarit määritellään syys-lokakuun aikana. Nyt näkyvillä vain hyte-kertoimen mittarit.
Vahvistamme ennaltaehkäisevää yhteistyötä tavoitteissa 1-9	• Sovimme selkeästä yhteistyöstä ja työnjaosta: roolit, vastuut ja tehtävät esimerkiksi ✓ puheeksiotossa ja asukkaiden ohjauksessa avun pariin (palveluohjaus) ✓ tiedonkulussa ja tiedolla johtamisessa (prosessikuvaukset). • Teemme yhteistyötä sovitun työnjaon mukaisesti. • Perehdytämme ja koulutamme ammattilaisia ja yhteistyökumppaneita. • Täydennämme tietoa hyvinvoinnista omalla tiedonkeruulla • asukkailta (myös harvoin kuulluksi tulevat ryhmät) • tahoilta, jotka edustavat harvoin kuulluksi tulevia asukasryhmiä • kunnilta ja yhteistyökumppaneilta. • Kunnat ja Pohde myöntävät avustuksia järjestöjen toimintaan (mm. vertaistukeen). Kannustamme asukkaita järjestö- ja vapaaehtoistoimintaan.	Sama kuin edellä.	Sama kuin edellä.	

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2027-2030

Taulukoiden me-muoto tarkoittaa,
että Pohde tekee asiaa yhdessä esimerkiksi
kuntien, järjestöjen, seurakuntien, yritysten ja
muiden yhteistyökumppaneiden kanssa.



Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman sisältö

Lakisääteiset perusteet:

- sisältää lasten hyvinvointisuunnitelman, alueellisen opiskeluhoollon suunnitelman sekä neuvolasuunnitelman näkökulmat
- tukee lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia, terveyttä ja turvallista kasvua
- tuen tarpeiden varhainen tunnistaminen ja oikea-aikainen, vaikuttava palvelu
- monialainen yhteistyö: hyvinvointialueen toimijat, kunnat, koulutuksen järjestäjät, seurakunta, järjestöt ja muut toimijat

Hyvinvointisuunnitelma

- ennaltaehkäisevä ja hyvinvointia edistävä toiminta ja palvelut
- hyvät arjen rutiinit tukevat sekä vahvistavat hyvinvointia: mielenterveys, turvallisuus, osallisuus
- ihmissuhteilla ja mielen hyvinvoinnilla laatua ja merkityksellisyyttä elämään
- palvelujen yhteensovittaminen ja neuvolan, opiskeluhoollon sekä sosiaalipalveluiden yhteinen kokonaisuus
- painopisteenä kehittää lastensuojelun kotiin annettava työ sekä kehittää ja vahvistaa omaa sijaishuoltoa

Painopiste

- varhainen tuki lapsen ja nuoren arjessa (neuvola – varhaiskasvatus – koulu – perhekeskus), tavoitteena sijoitusten vähentäminen, varmistetaan myös vaativien palvelujen toimivuus
- tuki oikeaan aikaan ja kehitysvaiheen mukaisesti
- ongelmien kasaantumisen ehkäisy ja palvelutarpeen keventäminen
- henkilöstön osaaminen, saatavuus ja työn vaikuttava kohdentaminen

Arviointi

- hyvinvoinnin tila osana hyvinvointikertomusta
- palvelujen käyttö, saatavuus, laatu ja vaikuttavuus osana sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämissuunnitelmaa sekä talousarviota ja taloussuunnitelmaa
- kustannusvaikuttavuus osana talouden ja toiminnan ohjausta

Tietopohja

- lasten ja nuorten keskeiset indikaattorit: kouluterveyskysely, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastot
- palvelutarpeet
- palvelujen käyttö, saatavuus ja alueelliset erot
- asiakaskokemus ja -palaute
- alueellisen opiskeluhoollon yhteistyöryhmän toiminta
- toiminta- ja talousluvut

Lasten ja nuorten hyvän kasvun visio (LAPE-visio):

Pohjois-Pohjanmaa on lasten ja nuorten maakunta, jossa hyvinvointi, yhteisöllisyys ja monialainen yhteistyö muodostavat toiminnan perustan. Lapset ja perheet saavat osa-aikaista tukea ja kokevat alueen hyväksi paikaksi asua ja kasvaa. Päätöksenteko perustuu tutkittuun tietoon. 1) yhteistyö ja kumppanuudet 2) tietoon perustuva kehittäminen 3) vanhemmuuden tukeminen 4) yhteisöllisyys ja osallisuus.

Kehittämiskohde 1: Lasten ja nuorten arjen rutiinit

Tavoite	Mitä teemme?	Ketkä tekevät?	Mikä taho koordinoi?	Miten arvioimme?
Terveellisemmät elintavat	Pohjois-Pohjanmaan maakuntaohjelmalla 2026-2030 edistetään asukkaiden fyysistä aktiivisuutta. Luettavissa Pohjois-Pohjanmaan liiton verkkosivulla .	-	Pohjois-Pohjanmaan liitto	-
	Sovimme yhteistyökäytännöstä, jolla tarjoamme lapsille ja nuorille perheineen liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen liittyvää elintapaohjausta (elintapaohjausmalli). Mallissa keskitymme heihin, joilla on elintapoihin liittyviä riskitekijöitä. Toteutamme yhteistyötä käytännössä.	Pohteen neuvolat, opiskelu-huolto, aikuisten palvelut, ravitsemusterapeutit. Kuntien varhaiskasvatus, koulut, ateria- ja liikuntapalvelut. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohteen terveyden- ja sairaanhoidon toimialue. Pohjois-Pohjanmaan elintapaohjauksen asiantuntijatiimi.	
	- Lisäämme laadukkaan ruokakasvatuksen toteutumista varhaiskasvatuksessa ja kouluissa. Huomioimme ajankohtaiset ilmiöt. - Pohde auttaa kuntia ottamaan käyttöön Nykytila.fi-työkalun, jolla arvioidaan ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilaa.	Pohteen ravitsemusterapeutit. Kuntien varhaiskasvatus, koulut ja ateriapalvelut.	Pohteen OYS Sairaalapalvelujen toimialue. Pohjois-Pohjanmaan ravitsemus-terveyden verkosto.	Kouluruokailusuosituksen noudattaminen koulussa *
	Pohde järjestää kouluissa koulupäivän aikana suun terveyttä edistävää ryhmätoimintaa 8- ja 13-vuotiaille.	Pohteen suun terveydenhuollon hoitotyön ammattilaiset yhteistyössä koulujen kanssa.	Pohteen terveyden- ja sairaanhoidon toimialue	
MPR-rokotus-kattavuus paranee	Viestimme MPR-rokotteiden tärkeydestä (tuhka- ja vihurirokko, sikotauti) - Pohde tehostaa omia toimiaan, joilla voidaan nostaa rokotuskattavuutta (vuonna 2026 x %, sijoitus x): esim. taito kohdata epäroivät vanhemmat.	Pohteen terveydenhoitajat ja infektio lääkärit.	Pohteen perhekeskuspalvelut	MPR-rokotuskattavuus *
Vaikuttavampaa tukea vanhemmuuteen ja koulunkäyntiin	- Parannamme perhekeskustoiminnalla varhaista tunnistamista ja tukea varhaiskasvatuksessa ja koulussa. Otamme yhdessä kehitetyn varhaisen tuen yhteistyökäytännön käyttöön koko Pohjois-Pohjanmaan alueella. - Pohde ottaa käyttöön vaikuttavampia psykososiaalisia menetelmiä. Niillä vaikutetaan yksilön tunteiden hallintaan, ajatteluun ja käyttäytymiseen. - Autamme yhden kontaktin periaatteella näissä tilanteissa: haastavasti käyttäytyvät lapset, kouluikäymättömät lapset ja nuoret, vanhemmuuden haasteet (esimerkiksi jaksaminen, rajojen asettaminen, vanhemmaksi kasvamiseen liittyvät tunteet).	Pohteen perhekeskuspalvelut: neuvola, opiskeluhuolto, lasten ja nuorten erityispalvelut. Kuntien varhaiskasvatus. Koulutuksen järjestäjät. Järjestöt, seurakunnat, yritykset.	Pohteen perhekeskuspalvelut. Perhekeskustoiminnan johtotiimit ja -ryhmä. Hyvinvointialueellinen opiskelehuollon yhteistyöryhmä.	
	- Viestimme neuvoloiden ja opiskeluhuollon terveystarkastusten tärkeydestä. - Pohde nostaa tarkastuksista pois jääneiden nelivuotiaiden ja kahdeksaluokkalaisten tuen tarpeen selvityksen kuuden parhaan hyvinvointialueen joukkoon (vuonna 2026 x %, sijoitus x).	Pohteen neuvolat ja opiskeluhuolto. Kuntien varhaiskasvatus ja koulut.	Pohteen perhekeskuspalvelut	Terveystarkastuksista pois jääneiden tuen tarpeen selvitys (4-vuotiaat, 8-luokkalaiset) *

Kehittämiskohde 2: Lasten ja nuorten ihmissuhteet ja mielen hyvinvointi



Tavoite	Mitä teemme?	Ketkä tekevät?	Mikä taho koordinoi?	Miten arvioimme?
Mielen hyvinvointi paranee ja yksinäisyys vähenee	Ohjaamme lapsia ja nuoria kuntien ja muiden toimijoiden yhteisölliseen, kasvokkain tapahtuvaan vapaa-ajan toimintaan ja harrastuksiin.	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan lapsia, nuoria ja perheitä. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohteen perhekeskuspalvelut. Perhekeskustoiminnan johtotiimit ja -ryhmä.	
	Pohjois-Pohjanmaan kulttuurin kehittämisohjelma 2026-2030 tukee lasten ja nuorten kulttuurihyvinvointia. Ohjelma luettavissa Pohjois-Pohjanmaan liiton verkkosivulla .	-	Pohjois-Pohjanmaan liitto	
	Edistämme digihyvinvointia ja ehkäisemme ongelmallista digimedian käyttöä: - Levitämme vaikuttavaksi todettuja hyviä käytäntöjä (esim. pilotoinnissa oleva Unlogged-toimintamalli lukioihin ja mahdollisesti yläkouluihin) - Koulutamme nuorten parissa toimivia ammattilaisia (esim. ilmainen DigiWellPro-nettikoulutus) - Haemme hankerahoitusta ongelmallisesti digimediaa käyttävien henkilöiden palvelujen ja sote-ammattilaisten työkalujen kehittämiseen.	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan lapsia, nuoria ja perheitä. Oulun yliopisto. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohteen hyvinvoinnin edistämisestä vastaava taho ja Oulun yliopiston DigiWellbeing-tutkimusryhmä.	
	- Tarjoamme vaikuttavampaa tukea lasten ja nuorten koululäsnäöloon (koulupoissaolojen ehkäisyyn) koulukiusaamisen ehkäisyyn.	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan lapsia, nuoria ja perheitä. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohteen perhekeskuspalvelut. Alueellinen opiskeluhuollon yhteistyöryhmä. Koulutuksen järjestäjäkohtaiset ohjausryhmät.	
	- Sisällytämme varhaisen tuen yhteistyökäytäntöön apua ja tukea tilanteissa, joissa lapsella tai nuorella on psyykkistä oireilua, yksinäisyyttä ja/tai neuropsykiatrisia oireita (esim. keskittymisvaikeus, ylivilkkaus, vaikeus sopeutua ryhmätilanteisiin). Auttaminen tapahtuu lähellä lapsen, nuoren ja perheen arkea. Digipalvelujen rinnalla on myös kasvokkaisia auttamisen keinoja. - Yhdenmukaistamme yhteisöllistä opiskeluhoitoa, jolla esimerkiksi varmistetaan opiskelijoiden ja huoltajien osallisuutta, edistetään kouluympäristön turvallisuutta ja vuorovaikutustaitojen ja mielenterveyden edistämistä ja ehkäistään kiusaamista. Yksilöllisessä opiskeluhoitossa Pohde ottaa käyttöön vaikuttavia psykososiaalisia menetelmiä.	Pohteen neuvolat, opiskeluhoito, terveyden- ja sairaanhoidon palvelut, erikoissairaanhoito. Kuntien varhaiskasvatus ja koulut. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohteen perhekeskuspalvelut. Alueellinen opiskeluhuollon yhteistyöryhmä. Perhekeskustoiminnan hyvinvointialuetaosainen johtoryhmä.	

Kehittämiskohde 3: Turvallinen arki



Tavoite	Mitä teemme?	Ketkä tekevät?	Mikä taho koordinoi?	Miten arvioimme?
Taloudelliset huolet vähenevät	- Kunnat ja muut toimijat tarjoavat maksutonta tai edullista toimintaa ja muuta tukea. - Sisällytämme varhaisen tuen yhteistyökäytäntöön apua ja tukea perheiden taloudellisiin huoliin. Kohdistamme varhaista apua erityisesti niihin perheisiin, joissa kuormitus kasautuu.	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan lapsia, nuoria ja perheitä. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohteen perhekeskuspalvelut. Perhekeskustoiminnan johtotiimit ja -ryhmät.	
Päihteiden käyttö vähenee	- Lisäämme tietoisuutta päihteiden, nikotiinituotteiden ja rahapelaamisen riskeistä ja haitoista, ennaltaehkäisystä ja varhaisesta tuesta (esim. päihdekasvatus, vanhempainillat, Wilma-viestit, kampanjat). Ennaltaehkäisemme ja puutemme varhain päihdekokeiluihin ja rahapelaamiseen (esim. päihdekasvatus, tuki vanhemmille, ammattilaisten käytäntö varhaiseen tunnistamiseen ja neuvontaan). Huomioimme erityisesti poikien riskikäyttäytymisen. - Käytämme keinoja, joilla suojaamme lapsia vanhempien päihteiden käytön haitoilta: esim. perheen voimavarat, vanhempainryhmät.	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan lapsia, nuoria ja perheitä. Järjestöt ja seurakunnat. Lue tarkempi toteutussuunnitelma Pohteen verkkosivulta.	Pohteen hyvinvoinnin edistämisen vastuualue. Pohjois-Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön kehittäjäryhmä. Kuntien ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilöverkosto.	
Lähisuhdeväkivalta vähenee	- Otamme käyttöön yhdenmukaisia käytäntöjä lähisuhdeväkivallan ja sen riskien tunnistamiseen sekä varhaiseen puuttumiseen: - Lisäämme tietoisuutta lähisuhdeväkivallasta ja siihen saatavasta avusta - Lisäämme Pohteen, kuntien ja yhteistyötahojen osaamista lähisuhdeväkivallan ehkäisystä ja siihen puuttumisesta Jatkamme ja selkiytämme yhteistyötä lähisuhdeväkivallan ehkäisemisessä	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan lapsia, nuoria ja perheitä. Järjestöt ja seurakunnat. Lue tarkempi toteutussuunnitelma Pohteen verkkosivulta.	Pohteen hyvinvoinnin edistämisen vastuutaho ja NAKOVA-hanke. Pohjois-Pohjanmaan lähisuhdeväkivaltatyön asiantuntijatiimi. OYSin lasten ja nuorten oikeuspsykiatrian yksikkö.	
Onnettomuudet, tapaturmat ja myrkytykset vähenevät	Sovimme yhdenmukaisen työnjaon Pohteen ja kuntien välille siitä, miten lakisääteiset kouluympäristön terveellisuuden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin tarkastukset suunnitellaan ja toteutetaan neljän vuoden välein.	Pohteen opiskeluhoolto. Koulutuksen järjestäjät ja kunnan muut tarvittavat toimijat.	Pohteen perhekeskuspalvelut. Alueellisen opiskeluhoollon yhteistyöryhmä.	Kouluympäristön terveellisuuden ja turvallisuuden sekä koulu yhteisön hyvinvoinnin tarkastaminen *
	Pelastuslaitos toteuttaa ja seuraa vuosittaista turvallisuusviestinnän suunnitelmaansa (luettavissa pelastuslaitoksen verkkosivulla). Viestintä toteutuu vuosittain esikoululaisille, 8. luokan oppilaille ja toisen asteen opiskelijoille sekä resurssien salliessa 4. luokan oppilaille.	Pelastuslaitos yhteistyössä oppilaitosten ja viranomaisten kanssa.	Pohjois-Pohjanmaan pelastuslaitos.	Vammojen ja myrkytysten vuoksi sairaalassa hoidetut potilaat *

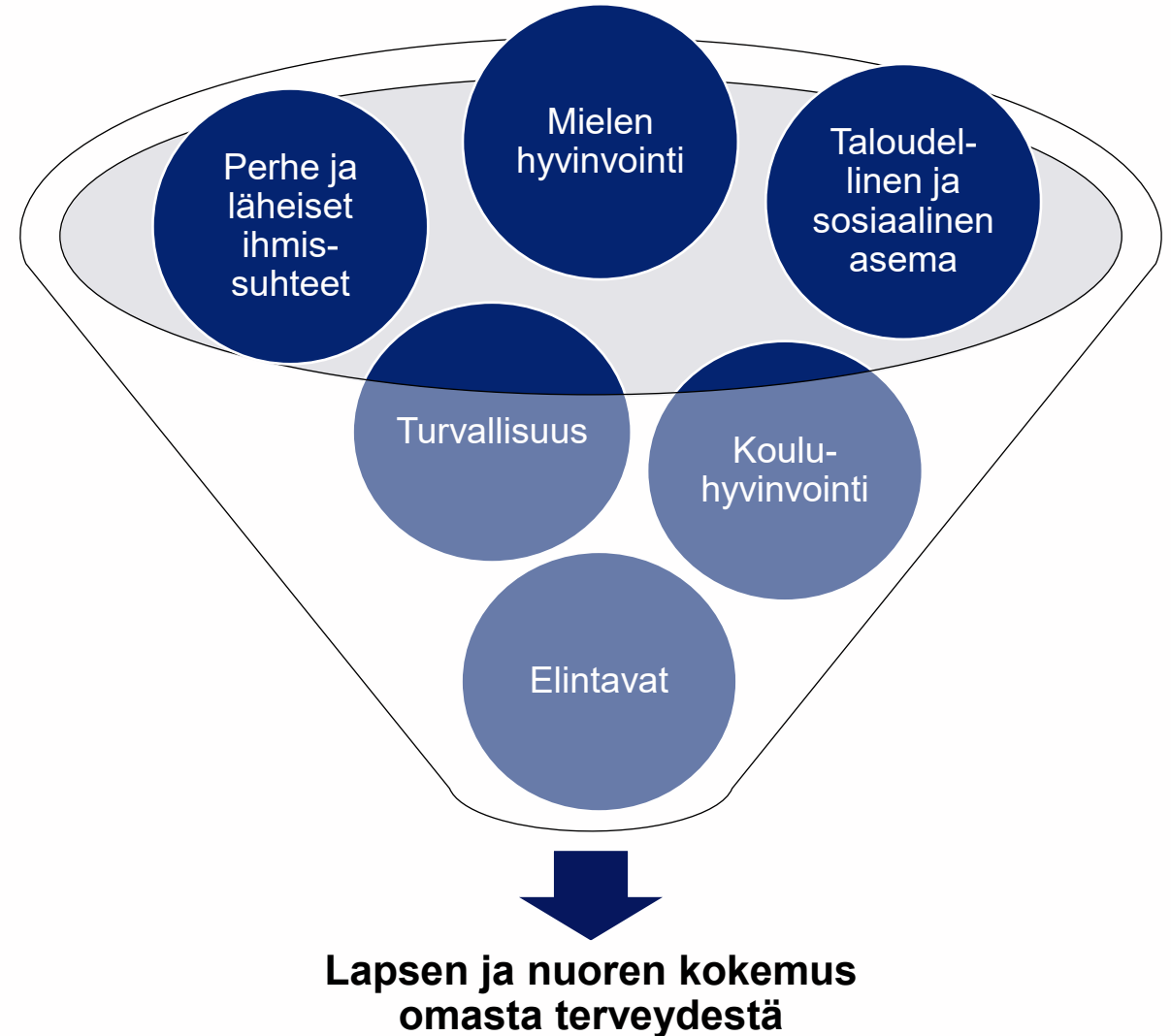
Hyvinvointisuunnitelman toimenpiteet vaikuttavat lasten ja nuorten koettuun terveyteen

Kuntien hyte-kertoimessa on mittari ”kokee terveydentilansa keskinäiseksi tai huonoksi”. Emme aseta tälle mittarille erillisiä toimenpiteitä, koska lasten ja nuorten kokemus omasta terveydestä syntyy **usean tekijän yhteisvaikutuksesta**.

Viereisessä kuviossa on ne asiat, jotka kansainvälisten ja suomalaisten tutkimusten ja katsausten* mukaan ovat **vahvimmin yhteydessä koettuun terveyteen**.

Kuviossa olevat asiat ovat samoja, joihin jo vaikutamme edellä kerrotuilla toimenpiteillä. Näin ollen meidän pitäisi pystyä parantamaan lasten ja nuorten koettua terveyttä **toteuttamalla tämän hyvinvointisuunnitelman toimenpiteitä**.

* Käytimme tutkimustiedon löytämisessä ja yhteenvedossa tekoälyä.



Työikäisten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2027-2030

Taulukoiden me-muoto tarkoittaa,
että Pohde tekee asiaa yhdessä esimerkiksi
kuntien, järjestöjen, seurakuntien, yritysten ja
muiden yhteistyökumppaneiden kanssa.



Kehittämiskohde 1: Työikäisten ja nuorten aikuisten arjen rutiinit

Tavoite	Mitä teemme?	Ketkä tekevät?	Mikä taho koordinoi?	Miten arvioimme?
Terveellisemmät elintavat	Pohjois-Pohjanmaan maakuntaohjelma 2026-2030 edistää asukkaiden fyysistä aktiivisuutta. Luettavissa Pohjois-Pohjanmaan liiton verkkosivulla .	-	Pohjois-Pohjanmaan liitto	-
	Toteutamme koko Pohjois-Pohjanmaan alueella elintapaohjauksen yhteistyökäytäntöä, jolla tarjoamme työikäisille liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen liittyvää prosessinomaista elintapaohjausta (elintapaohjausmalli). Keskitymme työikäisiin, joilla on elintapoihin liittyviä riskitekijöitä. Prosessinomainen tarkoittaa, että ohjaus on yksilöllistä ja suunnitelmallista ja sisältää useita tapaamiskertoja.	Pohteen terveyden- ja sairaanhoidon palvelut ja OYS sairaalapalvelut. Muutosvoima-hanke. Kuntien työikäisiä kohtaavat palvelut. Liikuntaneuvonnan alueverkostot. Pohjois-Pohjanmaan soveltavan liikunnan työryhmä. Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden verkosto ja kulttuurihyvinvointiverkosto. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohteen terveyden- ja sairaanhoidon palvelut. Pohjois-Pohjanmaan elintapaohjauksen kehittäjätiimi.	
	Elintapaneuvonnan toteutuminen tyypin 2 diabetesriskissä oleville alle 65-vuotiaille: Pohde nostaa tuloksensa kuuden parhaan alueen joukkoon (vuonna 2026 x %, sijoitus x). - Jos lakien puolesta on mahdollista, Pohde myöntää kuntien liikuntaneuvojille rajatun luku- ja kirjaamisoikeuden potilastietojärjestelmään.	Pohteen terveyden- ja sairaanhoidon palvelut.	Pohteen terveyden- ja sairaanhoidon palvelut. Pohjois-Pohjanmaan elintapaohjauksen kehittäjätiimi.	Elintapaneuvonta tyypin 2 diabetesriskissä oleville alle 65-vuotiaille *
Työkyky paranee	- Parannamme työttömien ohjautumista Pohteen tekemiin työttömien terveystarkastuksiin. Pohde nostaa työttömien osuutta, joille tarkastus on tehty (vuonna 2026 x %, sijoitus x). - Mielenterveyden häiriöt ja usein elintapoihin liittyvät tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat merkittävimmät työikäisten työkyvyttömyyden taustatekijät. Parannamme työkykyä eniten toteuttamalla ne tämän suunnitelman toimenpiteet, jotka liittyvät elintapaohjaukseen, ehkäisevään päihdetyöhön ja mielen hyvinvointiin.	Pohteen terveyden- ja sairaanhoidon palvelut. Kuntien työikäisiä kohtaavat palvelut. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohteen terveyden- ja sairaanhoidon palvelut.	Työttömien toteutuneet terveystarkastukset * Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25-64-vuotiaat *

Kehittämiskohde 2: Työikäisten ja nuorten aikuisten ihmissuhteet ja mielen hyvinvointi

Tavoite	Mitä teemme?	Ketkä tekevät?	Mikä taho koordinoi?	Miten arvioimme?
Mielen hyvinvointi paranee ja yksinäisyys vähenee	- Kannustamme asukkaita yhteisölliseen toimintaan Viestimme asukkaille omahoidosta ja varhaisesta avusta, kun oireet ovat vielä lieviä: esimerkiksi mielenterveyden ja yksinäisyyden omahoito-ohjelmat, jotka luettavissa Mielenterveystalon verkkosivulla. - Lisäämme Pohteen yhteistyötä kuntien, järjestöjen ja seurakuntien kanssa Ensilinjan mielenterveyspalveluissa ja Porstua-toiminnassa: ✓ Ensilinja on tarkoitettu asukkaille, joilla on lievää mielenterveyden oireilua. ✓ Porstua auttaa pitkään mielenterveyspalveluita tarvinneita henkilöitä kotiutumaan. - Pohde ottaa käyttöön uusia tapoja mitata mielenterveyspalvelun vaikuttavuutta (arkivaikuttavuus, toipumisorientaatio). - Haemme hankerahoitusta, jolla voimme kehittää palveluja ja sosiaali- ja terveysammattilaisten työkaluja heille, jotka käyttävät digimediaa ongelmallisella tavalla.	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan työikäisiä ja nuoria aikuisia. Järjestöt ja seurakunnat. Oulun yliopiston Digiwellbeing-tutkimusryhmä.	Pohteen mielenterveyspalvelut ja hyvinvoinnin edistämisen vastuutaho.	18-34-vuotiaat, jotka mielenterveyshäiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkkeellä *
	Vähennämme syrjäytymisen riskiä: - Hanke 1: Haettu hankerahoitusta kesällä 2026. Jos rahoitus myönnetään, kehitämme työikäisille ja nuorille aikuisille toiminnallista tukea (opiskelu, IPS-työhönvalmennus, hoidon ja kuntoutuksen vaikuttavuus). - Hanke 2: Haemme rahoitusta hankkeelle, jonka ensisijaisena kohderyhmänä ovat koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevat tai niiden ulkopuolelle jäämisen riskissä olevat 18-25-vuotiaat nuoret aikuiset. Tavoitteena on parantaa toimintakykyä, osallisuutta ja työelämävalmiuksia sekä sujuvoittaa siirtymiä koulutukseen ja työelämään.	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan työikäisiä ja nuoria aikuisia. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohteen perhekeskuspalvelut	Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17-24-vuotiaat * 20-24-vuotiaat, jotka eivät työssä, koulutuksessa eikä asevelvollisuutta suorittamassa *
	- Viestimme luonnon hyvinvointivaikutuksista (luontohyvinvointi). - Päivitämme Reittiksen luontohyvinvoinnin verkkosivun. - Parannamme mahdollisuuksia luontohyvinvointiin.	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan työikäisiä ja nuoria aikuisia. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohteen hyvinvoinnin edistämisen vastuutaho	
	Pohjois-Pohjanmaan kulttuurihyvinvoinnin ohjelma 2026-2030 edistää asukkaiden kulttuurihyvinvointia. Luettavissa Pohjois-Pohjanmaan liiton verkkosivulla.	-	Pohjois-Pohjanmaan liitto	-

Kehittämiskohde 3: Työikäisten ja nuorten aikuisten turvallinen arki



Tavoite	Mitä teemme?	Ketkä tekevät?	Mikä taho koordinoi?	Miten arvioimme?
Taloudellinen hyvinvointi paranee	Luomme yhteistyökäytännön, jolla tarjoamme varhaista apua työikäisten ja nuorten aikuisten taloudellisiin huoliin. Käytäntö perustuu selkeästi sovittuun yhteistyöhön ja työnjakoon, jossa otetaan puheeksi myös lapset. Toteutamme käytäntöä.	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan työikäisiä. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohteen hyvinvoinnin edistämisen vastuutaho	(Perus)toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet 25-64-vuotiaat
Päihdehaitat vähenevät	- Lisäämme tietoisuutta päihteiden, tupakka- ja nikotiinituotteiden ja rahapelaamisen riskeistä ja haitoista sekä niiden vähentämisen keinoista, avusta ja tuesta (esim. viestintä ja stigman eli häpeäleiman ennaltaehkäisy ja purku). Tunnistamme riskikäytön varhain ja tarjoamme apua: esim. yhteinen käytäntö varhaiseen tunnistamiseen ja neuvontaan, työpaikoilla toteutettava ehkäisevä päihdetyö (päihdeohjelma) ja ammattilaisten osaamisen lisääminen. Huomioimme erityisesti miesten alkoholin riskikäytön ja nuorten miesten nikotiinipussien käytön. - Pohde lisää lyhytneuvontaa alkoholinkäytöstä (puheeksiotto ja mini-interventio) asiakkaille, joiden juomiseen liittyy haitta tai haittariski (vuonna 2026 x %, sijoitus x). - Pohteen suun terveydenhuollon vastaanotto toteuttaa järjestelmällisesti lyhytneuvontaa tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöstä.	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan työikäisiä. Järjestöt ja seurakunnat. Lue tarkempi toteutussuunnitelma Pohteen verkkosivulta.	Pohteen hyvinvoinnin edistämisen vastuualue. Pohjois-Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön asiantuntijatyöryhmä. Kuntien ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilöverkosto.	Alkoholinkäytön mini-intervention toteutuminen, kun juomiseen liittyy haitta tai haittariski *
Lähisuhde-väkivalta vähenee	- Otamme käyttöön yhtenmukaisia käytäntöjä lähisuhdeväkivallan ja sen riskien tunnistamiseen sekä varhaiseen puuttumiseen - Lisäämme Pohteen, kuntien ja yhteistyötahojen osaamista lähisuhdeväkivallan ehkäisystä ja siihen puuttumisesta - Lisäämme tietoisuutta lähisuhdeväkivallasta ja siihen saatavasta avusta monikanavaisesti ja monikielisesti - Jatkamme ja selkiytämme yhteistyötä lähisuhdeväkivallan ehkäisemisessä	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan työikäisiä. Järjestöt ja seurakunnat. Lue tarkempi toteutussuunnitelma Pohteen verkkosivulta .	Pohteen hyvinvoinnin edistämisen vastuualue ja NAKOVA-hanke. Pohjois-Pohjanmaan lähisuhdeväkivaltatyön asiantuntijatiimi.	
Onnettomuudet, tapaturmat ja myrkytykset vähenevät	- Pelastuslaitos toteuttaa ja seuraa vuosittaista turvallisuusviestinnän suunnitelmaansa (luettavissa pelastuslaitoksen verkkosivulla). Työikäisiä ja nuoria aikuisia tavoitetaan ainakin sosiaalisen median kanavissa ja messuilla. - Yhteistyökumppanit jakavat sosiaalisen median päivityksiä.	Pohjois-Pohjanmaan pelastuslaitos yhteistyössä työikäisiä kohtaavien tahojen kanssa.	Pohjois-Pohjanmaan pelastuslaitos	Vammojen ja myrkytysten vuoksi sairaalassa hoidetut potilaat *

Ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelma vuosille 2027-2030

Taulukoiden me-muoto tarkoittaa,
että Pohde tekee asiaa yhdessä esimerkiksi
kuntien, järjestöjen, seurakuntien, yritysten ja
muiden yhteistyökumppaneiden kanssa.



Ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelman sisältö

Lakisääteiset perusteet:

- Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukeminen
- Palvelutarpeiden ennakointi ja niihin vastaaminen oikea-aikaisesti sekä palvelujen riittävyyden, laadun ja vaikuttavuuden varmistaminen
- Yhteistyö eri toimijoiden kanssa: kunnat, muut julkiset toimijat, seurakunnat, järjestöt, yksityiset toimijat

Hyvinvointisuunnitelma

- ennaltaehkäisevä ja hyvinvointia edistävä toiminta ja palvelut
- hyvät arjen rutiinit tukevat terveyttä ja toimintakykyä
- ihmissuhteilla ja mielen hyvinvoinnilla laatua ja merkityksellisyyttä elämään
- turvallisuutta arkeen
- Osallisuutta vahvistaen

Painopiste

- kotona ja arkiympäristössä tapahtuva tarpeenmukainen tuki ja palvelut oikea-aikaisesti
- ikäihmiset asuvat kotona mahdollisimman pitkään turvallisesti yksilöllinen tilanne huomioiden
- varhainen tuki ja ennaltaehkäisy palvelutarpeen kasvun hillitsemiseksi
- henkilöstön osaaminen, saatavuus ja työn vaikuttava kohdentaminen

Arviointi

- hyvinvoinnin tila osana hyvinvointikertomusta
- palvelujen riittävyys, laatu ja vaikuttavuus osana sosiaali- ja terveystalouden palvelujen järjestämissuunnitelmaa sekä talousarviota ja taloussuunnitelmaa
- kustannusvaikuttavuus osana talouden ja toiminnan ohjausta

Tietopohja

- Ikärakenne, palvelutarpeet
- RAI-arviointitieto yksilön, henkilöstön ja toimintayksikön näkökulmasta (RAI tarkoittaa arviointia ikääntyneen terveydestä, toimintakyvystä, voimavaroista ja avuntarpeesta)
- asiakaskokemus ja -palaute
- vanhusneuvostojen toiminta
- laatusuosituksen laatuindikaattorit
- Toiminta- ja talousluvut

Asuminen läpileikkaavana aiheena:

ikäystävällisyys, esteettömyys, asumistarpeiden ennakointi ja vastaavan asumisen kehittäminen yhteistyössä kuntien kanssa

Ikäihmiset, tavoite 1:

Hyvät arjen rutiinit tukevat terveyttä ja toimintakykyä



Tavoite	Mitä teemme?	Ketkä tekevät?	Mikä taho koordinoi?	Miten arvioimme?
Terveellisemmät elintavat	Pohjois-Pohjanmaan maakuntaohjelma 2026-2030 edistää asukkaiden fyysistä aktiivisuutta. Luettavissa Pohjois-Pohjanmaan liiton verkkosivulla .	-	Pohjois-Pohjanmaan liitto	-
	Vaikuttavaksi todettu kansallinen FINGER-käytäntö vaikuttaa useisiin riskitekijöihin: tukee ikääntyvien aivo- ja muistiterveyttä, terveyttä ja hyvinvointia edistävää ravitsemusta ja liikuntaa, sosiaalisia suhteita sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallintaa. - Viimeistelemme ikääntyneiden elintapaohjauksen yhteistyökäytännön (FINGER-pohjainen elintapaohjausmalli). - Huomioimme ohjauksessa erityisesti ikääntyneet naiset, koska he kokevat miehiä todennäköisemmin suuria vaikeuksia arkitoimissaan. - Juurrutamme käytännön koko Pohjois-Pohjanmaalle ja toteutamme sitä.	Pohteen terveyden- ja sairaanhoidon palvelut, ikäihmisten palvelut ja OYS Sairaalapalvelut. Muutosvoima-hanke. Kuntien palvelut, joissa kohdataan ikäihmisiä. Järjestöt ja seurakunnat. Liikuntaneuvonnan alueverkostot, soveltavan liikunnan työryhmä, ravitsemusterveyden verkosto, kulttuurihyvinvointiverkosto.	Pohteen terveyden- ja sairaanhoidon palvelut, ikäihmisten palvelut ja Muutosvoima-hanke.	

Ikäihmiset, tavoite 2: Ihmissuhteilla ja mielen hyvinvoinnilla laatua ja merkityksellisyyttä elämään



Tavoite	Mitä teemme?	Ketkä tekevät?	Mikä taho koordinoi?	Miten arvioimme?
Mielen hyvinvointi paranee ja yksinäisyys vähenee	Pohjois-Pohjanmaan kulttuurin kehittämisohjelma 2026-2030 tukee asukkaiden kulttuurihyvinvointia . Ohjelma luettavissa Pohjois-Pohjanmaan liiton verkkosivulla .	-	Pohjois-Pohjanmaan liitto	-
	Tuomme ikäihmisten tiedoksi keinoja omaehtoiseen mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen (esim. kuntien ja järjestöjen toiminnassa, elintapaohjauksessa ja Pohteen ikäneuvolan hyvinvointi- ja terveystarkastuksissa). Keinoja voivat olla esimerkiksi: • Kulttuurihyvinvointi: ✓ Lisäämme tietoisuutta kulttuurihyvinvoinnista ja mahdollisuuksista kulttuurihyvinvointiin. Ohjaamme kulttuuripalveluihin. ✓ Pohde käyttää uutta kulttuurihyvinvoinnin neuvonta ja ohjaus -koodia. • Luontohyvinvointi: ✓ Lisäämme tietoisuutta luonnon hyvinvointivaikutuksista. Kannustamme luontohyvinvointia lisäävään toimintaan. ✓ Päivitämme Reittiksen luontohyvinvointi-sivun.	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan ikäihmisiä. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohteen hyvinvoinnin edistämisen vastuutaho	
	Ensilinja tarkoittaa Pohteen puhelinpalvelua heille, joilla on lieviä mielenterveyden haasteita. • Pohde selvittää mahdollisuudet kasvokkaiseen Ensilinjapalveluun sitä tarvitseville asiakasryhmille.		Pohteen mielenterveyspalvelut	
	Etsivä / löytävä vanhustyö etsii ja auttaa ikääntyneitä, jotka ovat vaarassa jäädä ilman tarvitsemiaan palveluja ja sosiaalisia kontakteja. Se auttaa heitä, jotka eivät itse osaa tai uskalla hakea apua. • Uudistamme ja vahvistamme etsivän / löytävän vanhustyön mallia yhdessä kuntien ja kolmannen sektorin kanssa. Toteuttajina toimivat kaikki kuntien ja Pohteen työntekijät ja kolmannen sektorin toimijat, jotka kohtaavat ikääntyneitä. • Luomme verkoston olemassa olevien toimijoiden kesken ja laajennamme toimintaa muihin alueen kuntiin. Viestimme kuntiin tietoa työn vastinpareista, ikääntyneiden palveluista ja niihin ohjautumisesta. • Huomioimme erityisesti nämä yksinäisyysriskissä olevat ikäihmisen ryhmät: eläköityvät, leskeksi jääneet, yksin asuvat, vakavaa yksinäisyyttä kokevat, sairastumisen vuoksi muutostilanteessa olevat, vähävaraiset, vähemmistöihin kuuluvat.	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan ikäihmisiä. Pohjois-Pohjanmaan osallisuusverkosto. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohteen ikäihmisten palvelut	

Ikäihmiset, tavoite 3 (1/2): Turvallisuutta arkeen



Tavoite	Mitä teemme?	Ketkä tekevät?	Mikä taho koordinoi?	Miten arvioimme?
Taloudelliset huolet vähenevät	Huomioimme palveluissa ja toiminnassa ikäihmisten kasvaneet taloudelliset huolet ja yleistyneet taloushuujaukset. - Pohde vahvistaa gerontologista sosiaalityötä ja -ohjausta koko alueella. Ne antavat ikääntyneille ohjausta ja neuvontaa mm. asumiseen, talouteen ja edunvalvontaan liittyvissä asioissa.	Pohteen ikäihmisten palvelut ja sosiaalityön tehtäväala. Kunnat, järjestöt, seurakunnat, yritykset.	Pohteen ikäihmisten palvelut ja hyvinvoinnin edistämisen vastuutaho.	
Päihdehaitat vähenevät	- Lisäämme tietoisuutta päihteiden, tupakka- ja nikotiinituotteiden ja rahapelaamisen riskeistä ja haitoista sekä niiden vähentämisen keinoista, avusta ja tuesta (esim. viestintä, stigman eli häpeäileman ennaltaehkäisy ja purkaminen). - Tunnistamme riskikäytön varhain ja tarjoamme varhaista tukea ja apua (esim. ammattilaisten yhteinen käytäntö varhaiseen tunnistamiseen, puheeksiottoon ja neuvontaan, ammattilaisten osaamisen lisääminen). Huomioimme erityisesti miesten riskikäytön. - Tuemme ikäihmisiä, joita läheisen ihmisen riippuvuudet koskettavat (esim. tietoa ja tukea arjessa jaksamiseen).	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan ikäihmisiä. Järjestöt ja seurakunnat. Lue tarkempi toteutussuunnitelma Pohteen verkkosivulta.	Pohteen hyvinvoinnin edistämisen vastuutaho. Pohjois-Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön asiantuntijatyöryhmä. Kuntien ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilöverkosto.	
Lähisuhdeväkivalta vähenee	- Otamme käyttöön yhdenmukaisia käytäntöjä ikäihmisiin kohdistuvan lähisuhdeväkivallan ja sen riskien tunnistamiseen sekä varhaiseen puuttumiseen - Lisäämme Pohteen, kuntien ja yhteistyötahojen osaamista ikäihmisiin kohdistuvan lähisuhdeväkivallan ehkäisystä ja siihen puuttumisesta - Lisäämme alueen asukkaiden tietoisuutta ikäihmisiin kohdistuvasta lähisuhdeväkivallasta ja siihen saatavasta avusta. Viestinnässä huomioimme, että käytämme myös muuta kuin digitaalista viestintää. Jatkamme ja selkeytämme yhteistyötä lähisuhdeväkivallan ehkäisemisessä	Kuntien ja Pohteen palvelut, joissa kohdataan ikäihmisiä. Järjestöt ja seurakunnat. Lue tarkempi toteutussuunnitelma Pohteen verkkosivulta.	Pohteen hyvinvoinnin edistämisen vastuualue ja NAKOVA-hanke. Pohjois-Pohjanmaan lähisuhdeväkivaltatyön asiantuntijatiimi.	

Ikäihmiset, tavoite 3 (2/2): Turvallisuutta arkeen



Tavoite	Mitä teemme?	Ketkä tekevät?	Mikä taho koordinoi?	Miten arvioimme?
Ikäihmisten kaatumiset vähenevät	Viestimme asukkaille kaatumisen ennaltaehkäisystä - Eri toimijat antavat yleistä ja räätälöityä neuvontaa ja ohjausta - Pohde tekee iäkkäiden henkilöiden kaatumisriskin arviointoja. Pohde vakiinnuttaa tapaturmien ehkäisyn neuvonnan ja ohjauksen Pohteen eri palveluihin. - Otamme käyttöön kaatumisriskissä olevien ikääntyneiden hoitopolut - Tarjoamme tietoa ikääntyneiden omasta ennakkoinnista ja varautumisesta asumisen tarpeiden muutoksiin. Lisäämme tähän liittyvää neuvontaa. - Lisäämme yhteistyötä kuntien kanssa, jotta ikääntyneiden asumisen tarpeet ja kehittäminen olisi helpompi ennakoida.	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan työikäisiä. Vanhusneuvostot. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohteen kuntoutuspalvelut ja ikäihmisten palvelut	Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä * Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä *
Onnettomuudet, tapaturmat ja myrkytykset vähenevät	- Lisäämme arjen riskien yhteistä tunnistamista ja niihin liittyvää neuvontaa ja ohjausta. Pohde vahvistaa ikääntyneen asuin- ja elinympäristön turvallisuuden edistämistä, jota se tekee palvelutarpeenarvioinnin yhteydessä. - Lisäämme ikääntyneiden omaa turvallisuusosaamista. Pelastuslaitos pitää resurssiensa sallimissa rajoissa turvallisuusluentoja, joilla saavutetaan kerralla mahdollisimman paljon ikäihmisiä: esim. pop-up-tapahtumat, etätilaisuudet, muiden tahojen järjestämät isot tapahtumat (esim. kunnan kaikille kylille järjestämä yhteinen tilaisuus). Pelastuslaitos ja sosiaali- ja terveystyö syventävät yhteistyötään: ✓ päivystyspalveluista tietoa siitä, mikä tilanteen aiheutti ✓ Pohteen yhteinen malli vakavien vaaratilanteiden tutkimiseen ✓ kotona asumisen turvallisuuden parantaminen ikääntyneillä, joiden toimintakyky on heikentynyt	Pohteen ja kuntien palvelut, joissa kohdataan työikäisiä. Järjestöt ja seurakunnat.	Pohjois-Pohjanmaan pelastuslaitos ja Pohteen ikäihmisten palvelut	Vammojen ja myrkytysten vuoksi sairaalassa hoidetut potilaat *

Pohteen ennaltaehkäisevät ja hyvinvointia edistävät palvelut



Näitä ennaltaehkäiseviä ja hyvinvointia edistäviä palveluja

Pohde tarjoaa lapsille, nuorille ja perheille

Näillä ylläpidämme lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia (hyvinvointia suojaavat tekijät)

- neuvolan, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon määräaikaisten tarkastukset ja rokotukset
- hyvinvointia tukeva **ohjaus ja neuvonta** lapsiperheiden palveluohjauksessa, neuvolassa ja opiskeluhuollossa puhelimella, chatissa ja video-vastaanotolla sekä vastaanotolla: kasvuun ja kehitykseen, uneen, ruokailuun tai kasvatukseen liittyvistä asioista sekä liikkumisesta, taloudellisista etuuksista, harrastus- ja virkistysmahdollisuuksista. neuvonta jalkautuu myös tapahtumiin ja tilaisuuksiin.
- **sosiaalityö sekä sosiaaliohjaus, opiskeluhoito**: esim. arviointi lapsen, nuoren ja perheen tarvitsemasta arjen avusta, ohjaus avun piiriin hakeutumiseen, päätösten tekeminen palveluista, arjen asioiden selvittely, tuki lapsen käytökseen, kehitykseen tai mielialaan liittyvissä huolissa, tuki perheen kriisitilanteissa (esim. ero, jaksaminen, arjen hallinta), yhteistyö läheisten ja eri toimijoiden kanssa
- **viestintä** hyvinvoinnin edistämisestä: mm. tiedotteet, teemapäivät, teemaviikot, erilaiset tapahtumat, viestintä eri kanavissa, esim. mediatiedotteet, Pohteen verkkosivut Pohde.fi, Palvelutietovaranto, sosiaalinen media, lehti-ilmoitukset, esitteet.
- erilaiset **ryhmät**: perhevalmennus, vanhemmuuden tuen ryhmät, vertaistukiryhmät, psykososiaalisen tuen ryhmät



Nämä ennaltaehkäisevät palvelut ovat tarjolla lapsille, nuorille ja perheille, joilla on alkavia tai kehittyviä hyvinvointihuolia (kohonnut riski, lievä palvelutarve)

- neuvolan, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon yksilöllisen tarpeen mukaiset tarkastukset
- lapsiperheiden sosiaalityö sekä sosiaali- ja palveluohjaus.
- omaishoitokeskuksen ohjaus- ja neuvontapalvelut omaishoitajille ja yleisesti
- koulukuraattorin vastaanotot ja tarpeen mukainen toiminta
- koulupsykologin tutkimukset tarpeeseen pohjautuen
- sairaudenhoitoa tarpeen mukaan, esim. diabetes, astma
- apua arjen sujumiseen, jaksamiseen ja vanhemmuuteen
- suun terveydenhuolto
- tarvittaessa tiiviimpää tukea yksilöllisen tilanteen mukaan

Näitä ennaltaehkäiseviä ja hyvinvointia edistäviä palveluja Pohde tarjoaa työikäisille

Näillä ylläpidämme työikäisten hyvinvointia (hyvinvointia suojaavat tekijät)

- Reittis – Kohti hyvinvointia -verkkosivusto ja sen hyvinvointilähete
- Omaolo.fi-palvelu: terveystarkastukset ja terveystarkastukset elämäntapamuutoksiin
- sairaanhoitajan neuvonta ja ohjaus chatissa
- rokotukset, rokotusneuvonta
- ehkäisyneuvonta
- seulonnat
- suun terveydenhuollon ehkäisevät palvelut, terveystarkastukset ja omahoidon ohjaus
- matalan kynnyksen mielenterveys- ja päihdepalvelut
- viestintä: teemapäivät ja -viikot, viestintä eri kanavissa, esim. mediatiedotteet, Pohteen verkkosivut Pohde.fi, Palvelutietovaranto, sosiaalinen media, lehti-ilmoitukset, esitteet.



Nämä ennaltaehkäisevät palvelut ovat tarjolla työikäisille, joilla on alkavia tai kehittyviä hyvinvointihuolia (kohonnut riski, lievä palvelutarve)

- Reittis – Kohti hyvinvointia -verkkosivusto ja sen hyvinvointilähete
- työttömien terveystarkastukset
- työllistymistä edistävä sosiaalityö
- elintapaohjaus
- aikuisten sosiaalipalvelujen neuvonta (chat)
- suun terveydenhuolto
- Pohjois-Pohjanmaan eteläisellä alueella Pohteen oman tuotannon työterveyshuollon palvelut, jotka ovat pääasiallisesti ehkäiseviä ja työkykyä tukevia palveluja Pohteen työntekijöille ja alueen pienille ja keskisuurille yrityksille: terveystarkastuksia, rokotuksia, ohjausta ja neuvontaa, työpaikkakäyntejä.

Lisäksi Pohteella on palveluja, joilla pyritään ehkäisemään jo kehittyneiden sairauksien tai ongelmien seurauksia ja pahenemista: esimerkiksi diabetes-, sydän-, astma-, reuma-, kuulo-, syöpä-, uniapnea- ja muistihoitajien vastaanotot, hammashoito, ravitsemusterapia, fysioterapia, toimintaterapia, puheterapia, mielenterveyden palvelut, päihdepalvelut.

Näitä ennaltaehkäiseviä ja hyvinvointia edistäviä palveluja Pohde tarjoaa ikäihmisille

Näillä ylläpidämme ikäihmisten hyvinvointia (hyvinvointia suojaavat tekijät)

- **ikäneuvolan toiminta**
 - ✓ 68-vuotiaiden hyvinvointitapaamiset heille, jotka eivät ole säännöllisten sote-palvelujen piirissä
 - ✓ yli 65-vuotiailla omais- ja perhehoitajilla mahdollisuus hyvinvointi- ja terveystarkastuksiin kahden vuoden välein
- maksuton **Aino-neuvonta** ikäihmisten palveluista palvelupisteellä, puhelimella, chatissa ja sähköpostilla: kotona asumisesta, asumisesta, apuvälineistä, digitaalisista palveluista, liikkumisesta, taloudellisista etuuksista, harrastus- ja virkistysmahdollisuuksista. Neuvonta jalkautuu myös tapahtumiin ja tilaisuuksiin.
- **gerontologinen sosiaalityö sekä sosiaali- ja palveluohjaus**: esim. arviointi ikääntyneen tarvitsemasta arjen avusta, ohjaus avun piiriin hakeutumiseen, päätösten tekeminen palveluista, arjen asioiden selvittely, tuki elämäntilanteissa ja -kriiseissä, ikääntyneen oikeuksien turvaaminen, yhteistyö läheisten ja eri toimijoiden kanssa
- **viestintä** hyvinvoinnin edistämisestä: mm. tiedotteet, teemapäivät, teemaviikot, erilaiset tapahtumat, viestintä eri kanavissa, esim. mediatiedotteet, Pohteen verkkosivut Pohde.fi, Palvelutietovaranto, sosiaalinen media, lehti-ilmoitukset, esitteet.
- **Onni-TV**: televisiokanava, joka tarjoaa etäkuntoutusta, liikuntaa, muistikuntoutusta sekä kulttuuria suoraan kotiin.
- erilaiset **kohtaamispaikat**: helposti saavutettavaa tekemistä, jossa ihmiset voivat olla mukana ja kohdata muita.
- **Reittis** – Kohti hyvinvointia -verkkosivusto ja sen hyvinvointilähete



Nämä ennaltaehkäisevät palvelut ovat tarjolla ikäihmisille, joilla on alkavia tai kehittyviä hyvinvointihuolia (kohonnut riski, lievä palvelutarve)

- ikäneuvolan toiminta
- gerontologinen sosiaalityö sekä sosiaali- ja palveluohjaus.
- omaishoitokeskuksen ohjaus- ja neuvontapalvelut omaishoitajille ja yleisesti
- muistikoordinaattorin vastaanotot ja muistipolkumallin mukainen toiminta
- kansanterveyshoitajien työ: esim. diabeteshoitaja, sydänhoitaja, uniapneahoitaja
- elintapaohjaus, joka auttaa aivoterveystta ja terveellistä ravitsemusta, liikuntaa ja unta
- kaatumisten ehkäisyn käytännöt osana pohteen palveluja
- tukipalvelut: ateria- ja siivouspalvelut, liikkumisen tuki, turvapalvelut, tukipalvelut kotona asumiseen ja esteettömään asumiseen
- kuntouttava päivätoiminta
- suun terveydenhuolto

Yhteistyön tärkeimmät rakenteet



Yhteistyörakenteet, joita koordinoi Pohteen hyvinvoinnin edistämisen vastuutaho

(tähdellä merkitty ne rakenteet, joissa on kuntien edustus tai jotka ovat kaikille kunnille avoimia yhteistyön foorumeita)

1) Toimintaa asukkaille (§)

Hetki hyvinvoinnille

- **hyvinvointiluentoja** etukäteen sovituista aiheista
- muutaman kerran vuodessa yhteistyötahojen kanssa
- kunnat voivat järjestää esimerkiksi etäkatsomoita*

Reittis – Kohti hyvinvointia -verkkosivusto

- Pohteen, kuntien *, järjestöjen, seurakuntien ja valtakunnallisten toimijoiden toimintaa
- toimii Pohteen verkkosivulla: www.pohde.fi/reittis

2) Hyte-asiantuntijatuki kunnille (§) ja muille

Hyvinvoinnin edistämisen johtaminen (hyvinvointijohtaminen)

Aiheena esim. hyte-työtä ohjaavat ja raportoivat asiakirjat (§), hyte-neuvottelut (§), hyte-kerroin (§), hyte-yhteistyön (§) rakenteet, järjestöyhteistyön (§) kuulumiset.

Hyte-neuvottelu* §

- kevättalvella yksi iltapäivä

Hyvinvointijohtamisen katsaus*

- infopainotteinen ajankohtaiskatsaus
- kerran kuussa Teamsissa

Hyvinvointijohtamisen työpajat* (POPhyte)

- pureutuminen syvemmälle aiheisiin
- muutaman kerran vuodessa: ainakin yksi lähitapaamisena (Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointifoorumia edeltävä päivä syksyisin)

Hyvinvoinnin edistämisen teemat

Aiheena ainakin ehkäisevä päihdetyö, lähisuhdeväkivallan ehkäisy, terveelliset elintavat, suun terveyden edistäminen, kaatumisten ehkäisy, Reittis ja Kaikukortti.

Teemakohtaiset kehittäjätiimit*

- aiheena hyvien käytäntöjen kehittäminen
- rajattuja asiantuntijatiimejä, joissa Pohteen ja yhteistyötahojen edustajia

Hyte-työn ajankohtaiswebinaarit*

- kehittäjätiimien kehittämien hyvien käytäntöjen levittäminen, muut teemojen ajankohtaiset asiat (4 x vuodessa 3-4 h)
- kaikille kunnille ja muille yhteistyötahoille

Teemakohtainen muu tuki*

- vastinparit kunnissa (yhdyshenkilöt)
- esim. vuosittainen foorumi, uutiskirjeet, sähköpostiviestit, sosiaalinen media, koulutukset, perehdytykset, työvälineet, ohjeet ja materiaalit, tietoa

3) Hyte-yhteistyön ohjaus

Hyvinvoinnin edistämisen yhteistyöryhmä Hyry*

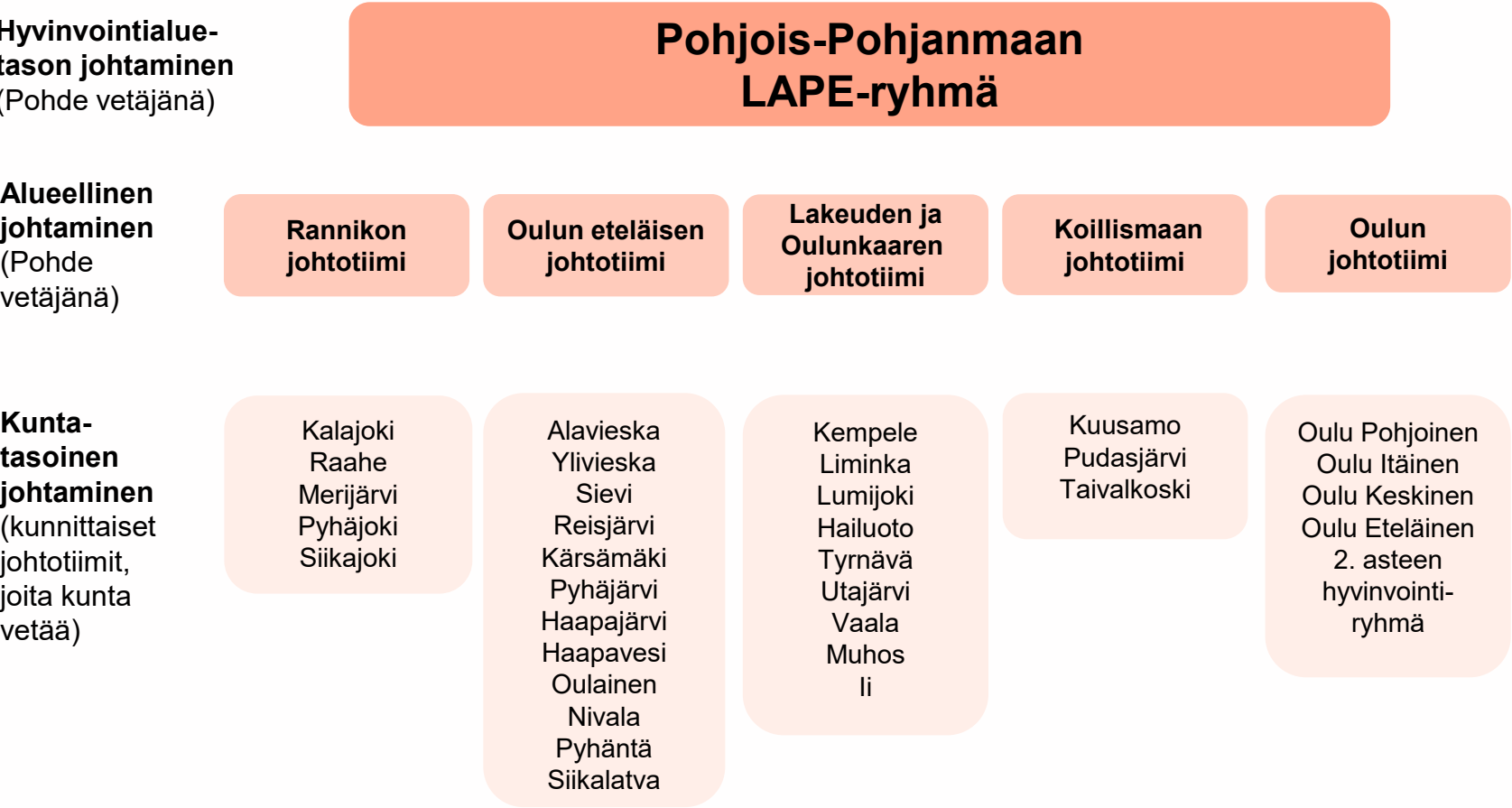
- edustus lakisääteisistä yhteistyötahoista: kunnista, muista julkisista toimijoista, yleishyödyllisistä yhteisöistä ja yksityisistä yrityksistä
- 4-6 kertaa vuodessa
- lisätietoa [Pohteen verkkosivulla](http://www.pohde.fi/verkkosivulla)

Hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämisen lautakunta HOSE

- poliittinen ohjaus
- 10-11 kertaa vuodessa
- lisätietoa [Pohteen verkkosivulla](http://www.pohde.fi/verkkosivulla)

Kunnat osallistuvat resurssiensa mukaisesti. Pohde suosittelee osallistumaan vähintään hyvinvointijohtamisen katsaukseen ja hyte-työn ajankohtaiswebinaareihin.

Perhekeskusrakenne helpottaa yhteistyötä lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin edistämisessä



Esimerkki alueellisesta johtotiimistä Eteläisellä:

- kuntien sivistys- ja hyvinvointijohtajat
- Pohteen vastuuyksikköpäälliköt: lapsiperhepalvelut, neuvola, opiskeluhoito, lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut, sosiaalihuollon alkuarviointipalvelut, terveyden- ja sairaanhoidon palvelut, vammais- ja aikuisten sosiaalihuollon palvelut
- järjestön edustaja

Esimerkki kunnan perhekeskuksen johtotiimistä:

- kunta: sivistys- ja hyvinvointijohtaja, varhaiskasvatusjohtaja tai erityisopettaja, koulujen rehtoreita, liikuntaneuvoja, nuorisotyön ja kirjaston edustaja
- Pohde: työntekijöitä neuvolasta, opiskeluhoitola, lapsiperhepalveluista. Vastuuyksikköpäälliköt alueelta tarpeen mukaan.
- seurakunnan ja järjestöjen edustajat

Lakisääteisten opiskeluhoitotöryhmien lisäksi nämä ovat ne yhteistyön rakenteet, joihin **Pohteen edustajat sitoutuvat**. Jos kunnilla on jotain muita yhteistyöryhmiä, Pohde ei pysty sitoutumaan niihin.

Lisätietoa rakenteesta [Pohteen verkkosivulla](#).

Yhteistyörakenteita työikäisten ja nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämisessä

Mikä ohjaa toimintaa?

Hyvinvointi- kertomus ja hyvinvointi- suunnitelma ohjaavat

hyvinvoinnin edistämisen toimia sekä tukevat alueellista ja kunnallista päätöksentekoa

→ hyvinvointi
→ sujuva arki
→ työkyky
→ toimintakyky
→ osallisuus
→ syrjäytymisen ehkäisy
(työelämän ja koulutuksen ulkopuolelle jääminen vähenee)

Ketkä yhteistyötä tekevät?

- hyvinvointialue
- kunnat
- työllisyysalueet
- kansaneläkelaitos
- oppilaitokset
- työterveyshuolto
- järjestöt, seurakunnat ja muut toimijat



Missä ja miten yhteistyötä tehdään?

Monialaisissa yhteistyörakenteissa:

- hyvinvointialueen ja kuntien vuosittaiset hyte-neuvottelut
- hyte-verkostot ja -asiantuntijaryhmät
- työllistymisen monialaisen edistämisen yhdyspintaverkostot
- työkyvyn tuen toimintamallit
 - sovitetaan yhteen hyvinvointia, terveyttä, kouluttautumista, työllistymistä ja osallisuutta tukevia palveluja
 - kehitetään yhteisiä toimintatapoja ja palveluketjuja



Järjestöt, oppilaitokset ja muut yhteisöt täydentävät julkisia palveluja:

- matalan kynnyksen toimintaa
- vertaistukea
- yhteisöllisyyttä ja osallistumismahdollisuuksia



Ikääntyneiden hyte-työn foorumi helpottaa yhteistyötä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi

Mitä tarkoittaa?

- Tapaamisia, joissa **Pohde ja kunnat** **keskustelevat ja sopivat** säännöllisesti yhteistyöstä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi
- Aloittanut toimintansa lokakuussa 2025
- Kokoontuu **3-5 kertaa vuodessa**
- Vetovastuussa Pohde ikäihmisten palvelut ja vuosittain vaihtuvat kunnat (vuonna 2026 Oulu ja Pyhäjärvi).

Ketä osallistuu?

- Elokuuhun 2026 mennessä **mukaan ilmoittautunut 24 kuntaa**: Alavieska, Haapavesi, Hailuoto, Ii, Kempele, Kuusamo, Käsämäki, Liminka, Lumijoki, Merijärvi, Muhos, Nivala, Oulainen, Oulu, Pyhäjoki, Pyhäjärvi, Pyhäntä, Raahe, Sievi, Siikajoki, Siikalatva, Taivalkoski, Utajärvi, Vaala ja Ylivieska.
- Vetäjät kutsuvat **tarvittaessa vierailijaksi** esimerkiksi järjestöjen ja seurakuntien edustajia. Pohde ja kunnat välittävät asioita tiedoksi omissa organisaatioissaan (mm. omille vanhusneuvostoilleen).

Mitä käytännössä tekee?

- Aiheena esimerkiksi:
 - hyvinvointikertomusten ja hyvinvointisuunnitelmien valmistelu
 - hyvien käytäntöjen ja konkreettisten toimenpiteiden kehittäminen, jakaminen ja levittäminen
 - hyvinvoinnin edistämiseen sisältyvien aiheiden käsittely ikäihmisten näkökulmasta (esimerkiksi lähisuhdeväkivallan ehkäisy, ehkäisevä päihdetyö)



Tietoa suunnitelman valmistelusta ja toteutumisen seurannasta



Näin teimme hyvinvointisuunnitelman

1

Valitsimme kehittämiskohteet ja tavoitteet

- Hyvinvointikertomus vuosilta 2023-2025 *
- Kysely kunnille tärkeimpien kehittämiskohteiden valinnasta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen neuvottelua varten *
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (hyte) neuvottelu 1.4.2026 *

2

Kuuntelimme toiveita ja näkemyksiä

- **Kunnat***: hyvinvointijohtamisen katsaukset, kaksi työpajaa, kyselyt kunnille, eri teemojen yhdyshenkilöt
- **Järjestöt**: järjestöfoorumi
- **Verkostot ja asiantuntijaryhmät**: lähisuhdeväkivaltatyön asiantuntijatiimi*, ehkäisevän päihdetyön asiantuntijatyöryhmä*, osallisuusverkosto*, erityisliikunnan työryhmä*, Oulun yliopisto, Pohjois-Pohjanmaan liitto
- **Asukkaat ja kokemustoimijat**: järjestöjen Sykäys-tapahtuma Oulussa, ikäihmisten Ainot ja Reinot -messut Oulussa, ideapajat Raahen Psyke ry:llä ja Oulun Vertolla sekä maahan muuttaneille Kuusamossa ja Ylivieskassa, Pohteen harvinaissairauksien raati
- **Pohde**: toimialueiden edustajat, teemakohtaiset asiantuntijat (osallistuneet myös kirjoittamistyöhön)

3

Saimme ohjausta

- Pohteen hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämisen lautakunta
- Pohteen johtoryhmät
- Pohteen vanhusneuvosto, vammaisneuvosto ja nuorisovaltuusto + vanhus- ja vammaisneuvostojen työvaliokunnat
- Hyvinvoinnin edistämisen yhteistyöryhmä Hyry *
- Järjestöyhteistyöryhmä Jyry *

4

Veimme päätöksentekoon

- Hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämisen lautakunta
- Aluehallitus
- **Aluevaltuusto 16.11.2026**

Pohde on kuullut esille nousseet toiveet ja huomionnut ne mahdollisuuksien mukaan dioissa 10-12 ja toimenpidetaulukoissa. Tähtimerkki * tarkoittaa, että kunnilla on ollut mahdollisuus osallistua hyvinvointisuunnitelman valmisteluun.

Näin seuraamme, ohjaamme ja varmistamme, että hyvinvointisuunnitelma toteutuu

Helpotamme käytännön työtä

- esimerkiksi hyvät käytännöt, ohjeet ja työvälineet

Arvioimme ja raportoimme toteutumista aluevaltuustolle

- Pohteen talousarvio ja toimintakertomus vuosittain
- hyvinvointikertomus vuosilta 2027-2030 kerran valtuustokaudessa §

Seuraamme ja ohjaamme etenemistä pitkin vuotta

- Pohteen johtoryhmät
- hyvinvoinnin edistämisen yhteistyöryhmä Hyry (4-6 kertaa vuodessa)
- hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämisen lautakunta

Tarvittaessa päivitämme tai tarkennamme tavoitteita ja toimenpiteitä

- esimerkiksi talousarvion valmistelussa