

Liite 2. Paikallisia, alueellisia ja  
valtakunnallisia havaintoja,  
tutkimustuloksia ja suosituksia  
ikäryhmittäin jaoteltuna hyvinvointi-  
ja turvallisuussuunnitelman laadinnan  
tueksi, syksy 2025

# Lapset ja nuoret

---

# Lasten ja nuorten keskeisimmät toiveet

## Hyvinvointia ja terveyttä hyvän arjen rutiineista

- **Monipuoliset harrastusmahdollisuudet:** toiveita mm. ulkokuntosalista, jalkapallohallista, trampoliiniparkista, cheerleadingista, padelkentästä, retkiluistelusta ja mopopajoista.
- **Matalan kynnyksen osallistuminen:** harrastuksia, joihin voi osallistua ilman kovaa taitotasoa tai sitoutumista – erityisesti höntsäilyä ja kaverin kanssa osallistumista.
- **Ilmaiset tai edulliset harrastukset:** harrastusten maksuttomuus nähtiin keinona vähentää lorvimista ja kiusaamista.
- **Tapahtumat nuorille:** toiveita nuorten omista tapahtumista, kuten festareista, liikuntapäivistä, tivoleista ja pukeutumistapahtumista

## Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä arjen ympäristöissä

- **Vaikuttamisen mahdollisuudet:** nuorisovaltuusto, aloitelaatikat, oppilaskunnan yhteistyö, NUVAn ja oppilaskuntien yhteistyö ja työpajat koettiin tärkeiksi
- **Yhteinen tekeminen:** ryhmätoiminta, luokkien välinen yhteistyö, vertaissovittelu ja aktiiviset välitunnit.
- **Turvalliset aikuiset ja yhteisön tuki:** toivottiin aikuisia, jotka puuttuvat kiusaamiseen ja huomioivat nuorten hyvän käytöksen.
- **Sukupolvien kohtaaminen:** esimerkiksi mummon ja vaarin tuvat, joissa eri ikäiset voivat kohdata.

## Arjen turvallisuus

- **Liikenneturvallisuus:** huolia mm. vaarallisista risteyksistä, puuttuvista suojateistä, kaahailusta ja kapeista pyöräteistä.
- **Kiusaamisen ehkäisy:** toive kiusaamisvapaista alueista myös koulun ulkopuolella (esim. kaupoissa).
- **Päihteiden ja sosiaalisen paineen vähentäminen:** huolia energiajuomista, sähkötupakasta ja humaltuneista aikuisista julkisilla paikoilla
- **Turvaa tuovien asioiden vahvistaminen:** perhe, ystävät, turvalliset aikuiset, tutut paikat, selkeät liikennesäännöt ja rauhallinen ympäristö

# Painopiste 1: Hyvinvointia ja terveyttä hyvän arjen rutiineista

## LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTI JA TERVEYS

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vain noin joka kymmenes 8 ja 9. lk oppilas sekä liikkuu ja nukkuu riittävästi että syö aamupalaa joka arkiamu. (Kouluterveyskysely 2025)        | Yhä useampi lapsi ja nuori kokee oman terveydentilasta hyväksi, mutta edelleen lähes neljännes 8. ja 9. lk ja toisen asteen opiskelijoista kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. | Tytöt kokevat monilla indikaattoreilla tarkasteltuna terveytensä poikia huonommaksi ja terveyttä edistävät elintavat toteutuvat harvemmin.                                  | Suurin osa lapsista ja nuorista kokee olevansa tyytyväisiä omaan elämäänsä tällä hetkellä (69–85 %). Elämään tyytyväisyys on myös yleistynyt kaikilla kouluasteilla (Kouluterveyskysely 2025) | Lihavuus ja ylipaino 8. ja 9. luokkalaisilla on laskenut vuosien 2021 ja 2023 välillä Pientä laskua myös 2–6-vuotiailla. (Hyvinvointikertomus)           |
| Vähintään tunnin päivässä liikkuminen vähenee kouluasteelta toiselle siirtyessä: 4 ja 5. lk 46 %, 8. ja 9. lk 28 %, toinen aste noin viidennes. | 5. luokkalaista 45 %:lla ja 8. luokkalaisista 39 %:lla fyysinen toimintakyky on terveyttä ja hyvinvointia mahdollisesti kuluttavalla (Move 2024)                                                  | Reilu viidennes lapsista ja nuorista kokee kiinnostavat harrastukset liian kalliiksi (Kouluterveyskysely 2025)                                                              | Nuorten lukutaito on heikentynyt (OPH Kansallinen lukutaitostrategia 2030)                                                                                                                    | Lähes 60 % esikouluikäisistä viettää vapaapäivinä digilaitteiden parissa vähintään 2 tuntia (FinLapset 2024 Keski-Uusimaa)                               |
| 8. Ja 9. lk 61 % syö koululounaan päivittäin, tulos parantunut edeltävästä mittauksesta (Kouluterveyskysely 2025)                               | 8. ja 9. luokkalaista tytöistä 34 % ja pojista 10 % koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Tulokset ovat linjassa valtakunnallisen tulosten kanssa.                                       | 8. ja 9. lk ja lukiolaisista tytöistä yli puolet ja ovat olleet huolissaan mielialastaan kuluneen 12 kk aikana. Pojista näin koki noin kolmannes. (Kouluterveyskysely 2025) | 8. ja 9. lk 27 % ja lukiolaisista 23 % kokee koulu-uupumusta (Kouluterveyskysely 2025)                                                                                                        | 34 % esikouluikäisistä syö päivittäin kasviksia, hedelmiä ja marjoja, 79 % liikkuu vapaapäivinä vauhdikkaasti yli tunnin (FinLapset 2024, Keski-Uusimaa) |

# Valtakunnallisia suosituksia ja toimenpiteitä lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä (1/2)

---

## • LIIKKUMINEN

- Eri toimijoiden on tuettava liikunnallista elämäntapaa valtakunnallisten Liikkuvat-ohjelmien avulla. Liikkumisen mahdollisuuksia tulee edistää tekemällä liikuntaharrastuksista saavutettavia ja arkiliikkumisesta helppoa sosioekonomisesta taustasta riippumatta. Vähän liikkuvien liikkumista tulee edistää esimerkiksi mahdollistamalla lapsille ja nuorille liikuntamahdollisuuksia koulupäivien aikana ja sen jälkeen. (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä Move!-n tuloksista viestitään paremmin, siten että mittausten tulokset herättävät ja tukevat nuorten liikunta- ja elämäntapamuutoksia. Vahvistetaan nuorille suunnattua liikuntaneuvontaa ja liikkumisen tukea (VANUPO)
- Vahvistetaan olemassa olevia ja etsitään uusia tapoja hyödyntää digitaalisia ratkaisuja nuorten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämän lisäämisessä (VANUPO)

## • MIELEN HYVINVOINTI

- Yhteisöllistä hyvinvointia on vahvistettava kunnissa. ABC-mallin mukainen toiminta vahvistaa mielen hyvinvointia erilaisissa ikä- ja kohderyhmissä ja se on osoitettu kustannusvaikuttavaksi. Myös nuorten mahdollisuuksia osallistua, toimia ja vaikuttaa on lisättävä. Erinomainen esimerkki on Gutsy Go -toimintamalli. (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)

# Valtakunnallisia suosituksia ja toimenpiteitä lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä (2/2)

---

## • LUKUTAITO

- Ihmisten kykyä huolehtia itsestään lisätään tukemalla terveyden lukutaitoa, ml. mielenterveyden lukutaitoa, kaikissa väestöryhmissä. (VN, Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030)
- Luodaan ja vahvistetaan lukutaitotyön rakenteita, vahvistetaan monilukutaito-osaamista, innostetaan lukemaan ja monipuolistetaan lukutaitoa (Kansallinen lukutaitostrategia 2030)
- Yleisten kirjastojen ja museoiden pedagogista toimintaa ja tapahtumatoimintaa kohdennetaan nuorille. Edistetään yleisten kirjastojen toimintaa nuorten monipuolisten lukutaitojen vahvistajana (VANUPO)

## • RAVITSEMUS

- Kaikille nuorille tulee varmistaa perusasteen jälkeinen tutkinto ja panostaa joukkoruokailuun terveyttä edistävän ruokavaliosiirtymän toteuttamiseksi. (THL, Ratkaisuja kestäväen yhteiskunnan rakentamiseen 2025)

# Painopiste 2: Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä arjen ympäristöissä

LASTEN JA NUORTEN OSALLISUUS JA YHTEISÖLLISYYS

8. ja 9. luokkalaista vain puolet kokee, että luokan tai ryhmän ilmapiiri on hyvä (summaindikaattori: työrauha, mielipiteen ilmaisu, viihtyvät yhdessä). Toisella asteella suurin osa pitää ilmapiiriä hyvänä. (Kouluterveyskysely 2025)

Koulupoissaoloja on mahdollista seurata tarkkaan, mutta niiden ilmoittamista TEAviisarin kyselyyn tulee parantaa, sillä se vaikuttaa kielteisesti kunnan hyte-kertoimeen (TEAviisari 2023)

Tukea tarvitsevien oppilaiden määrät ovat lisääntyneet edeltävään vuoteen verrattuna, ja oppilaiden tuen tarve ja tarpeen syvyys näyttävät kasvavan edelleen (Hyvinvointikertomus)

Nuorisotyöttömien osuus työvoimasta sekä syrjäytymisriskissä olevien nuorten osuus ovat hieman kasvaneet (Hyvinvointikertomus)

4. ja 5. luokkalaista vajaa puolet ovat osallistuneet koulun asioiden suunnitteluun (mm. yhteiset säännöt, kouluruokailu, välituntitoiminta, oppitunnit). (Kouluterveyskysely 2025)

8. ja 9. luokan oppilaista 28 % kokee vaikutusmahdollisuudet huonoiksi koulun tapahtumien järjestämiseen sekä oppituntien järjestelyissä. 37 % koki huonot vaikutusmahdollisuudet välituntien tai taukojen ajoitukseen ja sisältöön. (Kouluterveyskysely 2025)

Kunnassa ei ole lasten foorumia tai omaa kuulemistilaisuutta (Hyvinvointikertomus ja TEAviisari)

Kouluinnostusta kokee 50 % 4. ja 5. lk, 13 % 8. ja 9. lk, 28 % lukiolaisista ja 43 % ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista. (Kouluterveyskysely 2025)

Nuoret ovat aiempaa kiinnostuneempia yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta ja osallistumisesta (Nuorisobarometri 2024)

Suomessa maahanmuuttaneet nuoret kokevat keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa useammin kuin muut nuoret. Nuoria kohtaavien ammattilaisten rooli voi korostua (Kouluterveyskysely, THL)

10–17-vuotiaiden lasten ja nuorten ajatukset lasten tilanteesta Suomessa ovat muuttuneet selvästi aiempaa kielteisemmiksi. Enää 55 % lapsista ja nuorista pitää lasten tilannetta hyvänä, kun vielä vuonna 2017 sitä piti hyvänä suurin osa (71 %) ja vuonna 2021 vielä 68 %. (Lapsen oikeudet lasten silmin 2024)

Nuorista 61 % suhtautuu tulevaisuuteensa optimistisesti, osuus laskenut (Nuorisobarometri 2024). Peruskoulun 8. ja 9. lk, ja toisen asteen opiskelijoista valtaosa (74–79 %) kokee voivansa vaikuttaa siihen, millainen omasta tulevaisuudesta tulee (Kouluterveyskysely 2025).

# Valtakunnallisia suosituksia toimenpiteitä lasten ja nuorten osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamiseksi

---

## • OSALLISUUS

- Nuorten kiinnittymistä työelämään tulee edistää jo opiskeluaikana, takaamalla perusasteen jälkeinen tutkinto kaikille sekä tukemalla koulutuksesta työelämään siirtymistä ja työelämätaitoja eri tavoin. (THL, Ratkaisuja kestäväen yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Lasten osallisuutta edistetään maksuttomalla harrastustoiminnalla (THL, Ratkaisuja kestäväen yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Vahvistetaan digitaalisen ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia mielekkääseen vapaa-ajan toimintaan. Huomioidaan digitaalisten yhteisöjen ja verkkopalvelujen merkitys ja mahdollisuudet nuorten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämisessä. (VANUPO)
- Kirjastoja ja museoita kehitetään entistä yhteisö- ja nuorisolähtöisemmin, jotta nuoret kokisivat nämä tilat omiksi ympäristöikseen, joiden kehittämiseen ja toimintaan he voivat aktiivisesti vaikuttaa. (VANUPO)

## • TULEVAISUUSUSKO

- Päätöksentekijöiden tulee ryhtyä konkreettisiin toimiin nuorten tulevaisuususkon palauttamiseksi ja luomaan puheessaan toivoa kriisien lietsomisen sijaan (Nuorisobarometri 2024)

## • YHTEISÖLLISYYS

- Vahvistetaan ja selkeytetään kouluissa ja oppilaitoksissa tehtävän nuorisotyön roolia sen varmistamiseksi, että työmuoto tunnistetaan entistä paremmin keskeisenä tapana lisätä yhteisöllisyyttä ja turvallisia aikuisia nuoren arkipäivään (VANUPO)
- Edistetään oppimisen iloa, oppimista ja kouluviihtyvyyttä lisäämällä opetuksen ja koulutuksen järjestäjien yhteistyötä taide- ja kulttuuritoimijoiden, kuntien ja hyvinvointialueiden kanssa. Hyödynnetään monimuotoisia ja vuorovaikutteisia oppimisympäristöjä, nuoriso- ja liikuntapalveluita, harrastustoimintaa sekä kulttuuri- ja taidekasvatusmenetelmiä (VANUPO)
- Hyödynnetään nykyistä enemmän ja laaja-alaisessa yhteistyössä taiteen ja kulttuurin sekä liikuntatoiminnan mahdollisuuksia maahanmuuttajataustaisten nuorten integroimisessa osaksi yhteiskuntaa (VANUPO)

# Painopiste 3: Arjen turvallisuus

## LASTEN JA NUORTEN ARJEN TURVALLISUUS

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. ja 5. luokkalaisista 40 % on ollut koulukiusattuna tai osallistunut koulukiusaamiseen lukuvuoden aikana, eikä tuloksissa ole nähtävissä muutosta pariin edeltävään mittaukseen (Kouluterveyskysely 2025)                                                                                                                                                                        | 8. Ja 9. luokkalaisilla koulukiusattuna oleminen tai koulukiusaamiseen osallistuminen näyttää vähentyneen vuonna 2025 (25 %) kahteen aikaisempaa mittaukseen verrattuna, jolloin vastaava luku oli 32 % (Kouluterveyskysely 2025, 2023, 2021) | Pitkittynyttä koulukiusaamista kokee 7 % 4. ja 5. luokkalaisista ja 6 % 8. ja 9. luokkalaista vuonna 2025. Yläkouluissa kiusaaminen on hieman vähentynyt (9-10 % vuosina 2023 ja 2021).                                                                                                    | Itsensä usein yksinäiseksi tuntevien osuus on laskenut (3 % v. 2025, 6 % v. 2023).<br><br>Yksinäisyys on vähentynyt myös 8. ja 9. luokkalaisilla, joista noin kymmenes koki yksinäisyyttä vuonna 2025 verrattuna vuoteen 2023, jolloin näin koki noin viidennes. |
| Fyysistä uhkaa vuoden aikana kokeneiden (summaindikaattori) osuudet ovat vähentyneet perusopetuksessa, etenkin 8. ja 9. luokkalaisilla (13 % v. 2025 vs. 21 % v. 2025).                                                                                                                                                                                                            | Häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua kokevien tyttöjen osuudet ovat vähentyneet, mutta edelleen näin kokee 8. ja 9. lk reilu viidennes ja lukiolaisista lähes kolmannes.                                                        | Suurin osa lapsista ja nuorista tuntee, että koulussa on turvallinen olo. Toisaalta turvattomuutta koulussa kokee 9 % alakoululaista ja 14 % yläkoululaista (Kouluterveyskysely 2025)                                                                                                      | Alle viisi prosentti lapsista ja nuorista käyttää alkoholia viikoittain (Kouluterveyskysely 2025)                                                                                                                                                                |
| Nykyisin tupakkaa, sähkötupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja käyttää 18 % 8. ja 9. lk, 15 % lukiolaisista, 44 % ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista. Päihteiden käyttö vähentynyt lukiolaisilla, mutta ei merkittävästi yläkoululaisilla (selittyy nikotiinipussien käytön yleistymisellä). Sähkösavukkeita käyttää 14 % 8. ja 9. luokkalaisista (Kouluterveyskysely 2025) | 8. ja 9. lk pojista 11 % pelaa rahapelejä viikoittain niin Mäntsälässä kuin valtakunnallisesti (Kouluterveyskysely 2025)                                                                                                                      | Suomessa maahanmuuttaneiden nuorten kasvuympäristö on turvattomampi verrattuna muihin nuoriin ja kokevat muita enemmän toistuvaa koulukiusaamista ja ovat useammin ilman ystävää. Syrjivää kiusaamista ja tapaturmia tapahtuu enemmän koulussa ja koulumatkoilla (Kouluterveyskysely, THL) | 45 %: kiusattu kotona, esikoulussa tai muualla, 56 % kokenut henkistä väkivaltaa, 15 % altistunut vanhemman humalahakuiselle juomiselle (FinLapset 2024, Keski-Uusimaa)                                                                                          |

# Valtakunnallisia suosituksia ja toimenpiteitä lasten ja nuorten arjen turvallisuuden vahvistamiseksi (1/2)

---

- **PÄIHTEET JA RAHAPELAAMINEN**

- Nuorten ja vanhempien tietoisuutta lisättävä raha- ja digipelaamisen riskeistä sekä tarjota nykyistä enemmän tukea ja hoitoa (THL, Ratkaisuja kestäväan yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Kiinnitetään erityistä huomiota nuorten huumekuolemien vähentämiseen sekä päihteillä ja väkivallalla oirehtivien nuorten tukeen (VANUPO)

- **VÄKIVALTA JA SYRJINTÄ**

- Seksuaaliväkivaltaa voidaan ennaltaehkäistä laadukkaalla seksuaalikasvatuksella sekä tunne- ja turvataitokasvatuksella. Viranomaisille ja ammattilaisille tulee järjestää täydennyskoulutusta väkivallan tunnistamiseen ja siihen puuttumiseen (THL, Ratkaisuja kestäväan yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Nuorten katuväkivallan ehkäisyssä oleellista on aito moniammatillinen yhteistyö niin, että peruspalveluissa tunnistetaan ja otetaan puheeksi väkivaltaan liittyvät ilmiöt jo varhaisessa vaiheessa, huomioiden myös nuoren perhe ja läheiset (THL, Ratkaisuja kestäväan yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Nuorten harrastus- ja kansalaistoiminnassa esiintyvään häirintään ja syrjintään puututaan Et ole yksin -palvelun toimintaa vahvistamalla ja laajentamalla. (VANUPO)
- Vahvistetaan koulutuksilla eri viranomaisten osaamista rasismien ja syrjinnän vaikutuksista (Valtioneuvoston periaatepäätös mielenterveyden edistämisestä 2025)

# Valtakunnallisia suosituksia ja toimenpiteitä lasten ja nuorten arjen turvallisuuden vahvistamiseksi (2/2)

---

## • KRIISINKESTÄVYYS JA TURVALLISUUS

- Joustavia tukiverkostoja on vahvistettava, kehittävä kriisitiedottamista sekä tarjottava koulutusta stressinhallintataidoista ja mielen hyvinvoinnin ylläpitämisestä. Kouluissa voidaan järjestää harjoituksia ja kursseja, jotka parantavat yksilön kykyä kohdata vaikeuksia ja tukea toisia (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Vahvistetaan nuorten kykyä ymmärtää sosiaalisen median toimintalogiikkaa ja suojella itseään siihen liittyviltä turvallisuusuuhilta. Jatketaan koulujen ja muiden nuorten parissa toimivien toteuttamaa mediakasvatusta (VANUPO)
- Vahvistetaan nuorten resilienssiä yhteiskunnan kriisien ja haastavien tilanteiden kohtaamisessa selkeyttämällä ja kasvattamalla nuorisotyön roolia yhteisöllisyyden vahvistajana ja yksinäisyyden ehkäisijänä (VANUPO)

# Työikäiset

---

# Työikäisten keskeisimmät toiveet

## Hyvinvointia ja terveyttä hyvän arjen rutiineista

- **Luontoliikunta ja lähireitit:** Toivottiin lisää kävely- ja retkeilyreittejä luontoympäristöihin, ei kaavoitusta lähimetsiin.
- **Toiminnan keskittäminen saavutettaviin paikkoihin:** Kirjasto, kansalaisopisto ja monitoimitalo nähtiin tärkeinä hyvinvoinnin keskuksina.
- **Elinikäinen oppiminen:** Ikuinen opiskelu ja oppiminen nostettiin esiin hyvinvoinnin lähteenä.
- **Työ- ja toimintakyvyn tukeminen:** Toivottiin konkreettisia keinoja ylläpitää työkykyä ja jaksamista arjessa.

## Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä arjen ympäristöissä

- **Uusien asukkaiden mukaan ottaminen:** Tervetulotoiminta ja kutsuminen mukaan yhdistystoimintaan nähtiin tärkeänä.
- **Yhteisöllisyyden vahvistaminen asuinalueilla:** Toivottiin lisää kohtaamispaikkoja ja yhteisiä tapahtumia eri ikäryhmille. Myös perheille suunnattua toimintaa
- **Yhdistysten tukeminen:** Esitettiin toiveita maksuttomista kokoustiloista, vertaistuesta ja henkisestä tuesta yhdistysaktiiveille.
- **Monikanavainen viestintä:** Paperitiedotteet ja paikallislehden käyttö nähtiin tärkeänä digitaalisen viestinnän rinnalla.
- **Osallistava budjetointi ja ideapajat:** Toivottiin mahdollisuuksia vaikuttaa konkreettisesti oman alueen kehittämiseen.

## Arjen turvallisuus

- **Liikenneturvallisuus:** Toivottiin turvallisia kulkureittejä, kevyen liikenteen väyliä, valaistusta ja liikennemerkkien parantamista.
- **Naapuriapu ja yhteisvastuu:** Korostettiin yhteisöllistä vastuuta, kuten "naapuri kasvattaa" -periaatetta ja kylän yhteisiä sääntöjä.
- **Esteettömyys ja saavutettavuus:** Vammaisneuvosto nosti esiin tilojen esteettömyyden, opasteiden selkeyden ja turvallisuuden erityisryhmille.
- **Digiturvallisuus ja osaaminen:** Toivottiin tukea digitaitojen kehittämiseen ja turvalliseen palveluiden käyttöön.
- **Turvallisuuden tunne ja kriisinkestävyys:** Vahvistetaan luottamusta, psykologista joustavuutta ja yhteisöllisyyttä, jotka tukevat selviytymistä vaikeina aikoina oman alueen kehittämiseen.

# Painopiste 1: Hyvinvointia ja terveyttä hyvän arjen rutiineista

## TYÖIKÄISTEN HYVINVOINTI, TERVEYS JA TOIMINTAKYKY

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mäntsälässä sairastavuusindeksi noussut tai on alueen korkeimmat mm. diabetes, keuhkosairaudet, sepelvaltimotaudit, tuki- ja liikuntaelinsairaudet osalta (KTI 2025)                          | Joka kymmenes 20–64-vuotiaista Keski-Uudellamaalla on kokenut itsemurha-ajatuksia viimeisen 12 kk aikana. Psykkisesti merkittävästi kuormittuneiden (17 %) osuudet kasvaneet (Terve Suomi 2024)                    | Vain 46,8 prosentilla 20–69-vuotiaista on terveydelle suotuisat elintavat (Terve Suomi 2024)                                             | Työkyvyttömyysindeksi on Mäntsälässä alueen korkeimpia. Mäntsälässä työkyvyttömyyseläkettä saaneiden osuus työikäisistä on hieman laskenut (KTI 2025, hyvinvointikertomus) | Keski-Uudellamaalla 28 % uskoo, ettei jaksakaan työskennellä eläkeikään asti. Suomessa väestön koetun toimintakyvyn ennustetaan heikkenevän edelleen (Terve Suomi 2024, THL) |
| Ennenaikaisesti menetettyjen elinvuosien trendi on miehillä laskeva, ja laskenut monien kuolinsyiden osalta. Menetettyjä elinvuosia on kuitenkin merkittävästi naisia enemmän. (PYLL-indeksi) | Ennenaikaisesti menetetyt elinvuodet ovat kasvaneet useamman kuolinsyyn osalta, mm. itsemurhat, alkoholikuolemat ja aivoverisuonisairaudet. Itsemurhiin menetetyt elinvuodet ovat alueen korkeimmat (PYLL-indeksi) | Yli puolet liikkuu edelleen terveysliikuntasuosituksiin nähden riittämättömästi (Terve Suomi 2024)                                       | Vain reilu puolet työikäisestä väestöstä Keski-Uudellamaalla kokee elämänlaatunsa hyväksi (Terve-Suomi 2024)                                                               | Valtaosa vanhemmista kokee, että oma sekä lapsen ja perheen tulevaisuus vaikuttaa hyvältä (FinLapset 2024 Keski-Uusimaa)                                                     |
| Päivittäin tupakoivien (11 %) ja nuuskaa käyttävien (3,5 %) osuudet ovat kasvussa (Terve Suomi 2024)                                                                                          | Humalahakuinen alkoholinkäyttö on vähentynyt. Alkoholista liikaa käyttäviä on 28,4 % Keski-Uudellamaalla (Terve Suomi 2024)                                                                                        | Lihavien osuus (29,5 %) on ollut kasvussa, ylipainoisten naisten osuus on kasvanut samalla kun miesten osuus laskenut (Terve Suomi 2024) | Keski-Uudellamaalla noin kolmannes kokee terveytensä keskinkertaiseksi tai sitä huonommaksi, matalammin koulutetut useammin (Terve Suomi 2024)                             | 44 %:lla vastanneista vanhemmista ollut mielialaoireiden vuoksi vaikeuksia huolehtia asioistaan tai ihmissuhteistaan (FinLapset 2024 Keski-Uusimaa)                          |

# Valtakunnallisia suosituksia ja toimenpiteitä työikäisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi (1/2)

---

- **HYVINVOINTI JA MIELENTERVEYS**

- Ihmisten kykyä huolehtia itsestään lisätään tukemalla terveyden lukutaitoa, ml. mielenterveyden lukutaitoa, kaikissa väestöryhmissä. (VN, Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030)
- Tunnistetaan vapaan sivistystyön oppilaitosten merkitys mielenterveyden edistämisessä ja tuetaan väestön yhdenvertaisia mahdollisuuksia aktiiviseen kansalaisuuteen ja elinikäiseen oppimiseen vapaassa sivistystyössä. (VN periaatepäätös mielenterveyden edistämisestä 2025)
- Edistetään yhdenvertaista ja esteetöntä luonnon virkistyskäyttöä, lähiluonnon saavutettavuutta sekä kaupunkiympäristöjen viheralueiden säilyttämistä ja kulttuuriympäristöjen hoitoa keinona vahvistaa väestön mielenterveyttä (VN periaatepäätös mielenterveyden edistämisestä 2025)
- Ymmärrystä lihavuudesta tulee lisätä ja edistää kunnioittavaa viestintää (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Edistetään haavoittuvassa asemassa olevien kieli-, sukupuoli-, seksuaali- ja kulttuurivähemmistöryhmien mielenterveyttä yhteistyössä eri sidosryhmien kanssa (VN periaatepäätös mielenterveyden edistämisestä 2025)

# Valtakunnallisia suosituksia ja toimenpiteitä työikäisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi (2/2)

---

- **LIKKUMINEN**

- Eri toimijoiden on tuettava liikunnallista elämäntapaa valtakunnallisten Liikkuvat-ohjelmien avulla (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Liikkumisen mahdollisuuksia tulee edistää tekemällä liikuntaharrastuksista saavutettavia ja arkiliikkumisesta helppoa sosioekonomisesta taustasta riippumatta (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Kestävää liikkumista tulee kehittää kävelyä ja pyöräilyä tukevilla yhdyskuntarakenteilla ja tukemalla julkista liikennettä (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)

- **TOIMINTAKYKY**

- Työikäisten työssä jaksamista ja työ- ja toimintakykyä tulee edistää ja ikääntyvän väestön palveluissa painopistettä siirtää ennaltaehkäisyyn (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Työelämässä tarvitaan joustoa sovittaa tehtäviä vastaamaan työntekijän vahvuuksia, huomioiden rajoitteet työkyvyssä (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Merkittävä osa keskeisimmistä kansataudeista ja monisairastavuudesta on ehkäistävissä vaikuttamalla riskitekijöihin (mm. lihavuus ja kohonnut verenpaine) ja elintapoihin (mm. tupakointi, alkoholin käyttö, ravitsemus, liikunta ja uni).

# Painopiste 2. Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta arjen ympäristöissä

## TYÖIKÄISTEN YHTEISÖLLISYYS JA OSALLISUUS

|                                                                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Äänestysaktiivisuus kuntavaaleissa on Mäntsälässä ollut melko alhaista (Hyvinvointikertomus) | Työikäisen väestön yksinäisyys on yleistynyt Keski-Uudellamaalla, erityisesti miehillä ja matalammin koulutetuilla (Terve Suomi 2024)          | Vain harva uskoo voivansa vaikuttaa oman asuinkuntansa tulevaisuuteen eikä vaikuttamisen keinoja ei tunneta riittävästi (Sitra Tulevaisuusbarometri 2025)                  | Suomeen muuttaneet ja etniset vähemmistöt kokevat runsaasti syrjintää ja vaikeuksia työelämässä. (THL, Väestön hyvinvointi ja terveystilaisuus 2025)                                                                 | Mäntsälässä 0,9–1,0 prosenttia lapsiperheistä sai toimeentulotukea pitkäaikaisesti vuosina 2021–2023 Vastaava luku valtakunnallisesti tarkasteltuna oli 2,6 % vuonna 2023 (Sotkanet) |
| Riittämättömät resurssit kulttuuriin madaltavat kunnan hyte-kerrointa (TEAviisari)           | Mäntsälässä asunnottomien määrä on pieni, ja tilastoitujen asunnottomien lukumäärä on tarkastelujakson aikana vähentynyt (Hyvinvointikertomus) | Erittäin heikko osallisuuden kokemus yleistynyt 20–64-vuotiailla ollen 12 % vuonna 2024. Heikko osallisuuden kokemus yleisempää matalasti koulutetuilla (Terve Suomi 2024) | Mäntsälässä 20–64-vuotiaista toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneita oli 1,3 % (osuus vastaavan ikäisestä väestöstä) vuonna 2024. Osuus on hieman kasvanut aikaisemmista, laskien kunnan hyte-kerrointa (Sotkanet) | 15 % vanhemmista oli heikko osallisuuden kokemus (FinLapset 2024 Keski-Uusimaa)                                                                                                      |

# Valtakunnallisia suosituksia toimenpiteitä työikäisten osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamiseksi

---

- Yhteisöllistä hyvinvointia on vahvistettava kunnissa. ABC-mallin mukainen toiminta vahvistaa mielen hyvinvointia erilaisissa ikä- ja kohderyhmissä ja se on osoitettu kustannusvaikuttavaksi (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Kunnat kehittävät toimintamalleja asuinympäristöjen osallistavaan suunnitteluun ja asuinympäristöön vaikuttamiseen siten, että lapset, nuoret ja ikääntyneet voivat turvallisesti olla aktiivisia toimijoita ja harrastajia (VN, Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030)
- Luottamuksen ylläpitämiseksi ja kasvattamiseksi tulee edistää läpinäkyvää, oikea-aikaista, eri väestöryhmille sopivaa ja avointa viestintää sekä oikeudenmukaista päätöksentekoa – myös osallistamalla kansalaisia päätöksentekoon. Luottamusta voidaan vahvistaa myös kaventamalla eriarvoisuutta, ehkäisemällä osattomuutta ja luomalla kaikille osallistumisen mahdollisuuksia. Yhteisöllisyyttä lisäävien hankkeiden tukeminen auttaa luomaan ihmisten välille luottamusta (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Edistetään maahan muuttaneiden ihmisten kotoutumista palveluissa, työelämässä, kulttuurissa, opetuksen alueella, kansalaisjärjestötoiminnassa. Kiinnitetään erityistä huomiota työelämän ulkopuolella oleviin ihmisiin, erityisesti naisiin sekä lasten ja nuorten harrastustoimintaan. Levitetään tietoa kotoutumisen hyvistä käytännöistä. (Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030, toimeenpanosuunnitelma)

# Painopiste 3. Arjen turvallisuus

## TYÖIKÄISTEN ARJEN TURVALLISUUS

Tapaturmaindeksi on Mäntsälässä matalampi verrattuna koko maahan ja hyvinvointialueeseen (KTI 2025)

Mäntsälässä alueen suurimmat elinvuosien menetykset liikennetapaturmiin, mutta trendi laskeva (PYLL-indeksi)

Päivittäisen elämänsä erittäin tai hyvin turvallisesti kokeneiden työikäisten osuus Keski-Uudellamaalla on hieman kasvanut, 71 % v. 2024. Samaan aikaan päivittäisen elämänsä turvattomaksi kokevien osuudet ovat kasvaneet (Terve Suomi 2024).

Huolta aiheuttavia tekijöitä ovat mm. maailmantilanne, ääriajattelun lisääntyminen, poliittinen vastakkainasettelu, kohtaamispaikkojen puute, oman tai läheisen terveys (Kunnan hyvinvointi- ja turvallisuuskysely 2025)

Valtaosa koki epävarmuuden lisääntyneen elämässään. Lisääntyneen epävarmuuden seurauksena monilla tulevaisuudenusko oli heikentynyt. Epävarmuus kohtelee eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä eri tavoin (Kansallinen dialogi 2023)

Viidennes työikäisistä ilmoitti pelaavansa rahapelejä vähintään viikoittain viimeisen 12 kk aikana (Terve Suomi 2024)

Turvattomuutta aiheuttavat mm. liikenteen turvallisuus, liukkaat tiet talvisin, valaistuksen puute (Kunnan hyvinvointi- ja turvallisuuskysely 2025)

Melkein 40 prosenttia keski-uusimaalaisista on hyvin tai erittäin huolissaan ilmastonmuutoksesta, korkeammin koulutetut muita yleisemmin (Terve Suomi 2024)

Henkeen ja terveyteen kohdistuvien rikosten, kuten pahoinpitelyjen määrät kasvoivat vuosina 2021–2023, mutta vuonna 2024 väkivaltarikokset ovat kokonaisuudessaan kääntyneet laskuun (Hyvinvointikertomus)

Kunnasta puuttuu edelleen koko kuntaa koskeva toiminnallinen tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma (Hyvinvointikertomus)

Poliisin tietoon tulleet rattijuopumukset ja törkeät liikenneturvallisuuden vaarantamiset vähenivät vuonna 2024 (Hyvinvointikertomus)

Yhä useampi keski-uusimaalainen mies ja nainen on kokenut henkistä tai fyysistä lähisuhdeväkivaltaa (Terve Suomi 2024)

Suomessa köyhässä perheessä asuu yli joka kymmenes lapsi (THL)

45 % vanhemmista koki perheen taloudellisen tilanteen kohtalaiseksi tai sitä huonommaksi (FinLapset 2024 Keski-Uusimaa)

# Valtakunnallisia suosituksia ja toimenpiteitä työikäisten arjen turvallisuuden vahvistamiseksi

---

## • YHDENVERTAISUUS

- Lapsiperheköyhyyden vähentämiseksi ja hyvinvoinnin edistämiseksi on tärkeää parantaa huoltajien työllisyyttä sekä helpottaa työn ja perheen yhteensovittamista. Edullinen ja laadukas varhaiskasvatus, vuorohoito sekä koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta tukevat yhteensovittamista. (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Kuntaan on erityisen tärkeä luoda raamit tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämiseksi valmistelemalla lakisääteinen koko kuntaa koskeva toiminnallinen tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma (Mäntsälän hyvinvointikertomus 2021–2024)

## • KRIISINKESTÄVYYS

- Väestön henkisen kriisinkestävyyden vahvistaminen edellyttää pitkäjänteistä panostusta tasa-arvoon, mielenterveyteen ja luottamuksen ylläpitämiseen. Tarvitaan kohdennettuja toimenpiteitä, jotka tukevat haavoittuvassa asemassa olevien väestöryhmien hyvinvointia kriiseissä ja niiden jälkeen (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Joustavia tukiverkostoja on vahvistettava, kehittävä kriisitiedottamista sekä tarjottava koulutusta stressinhallintataidoista ja mielen hyvinvoinnin ylläpitämisestä. (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Väestön varautumista häiriö- ja kriisitilanteisiin tulee vahvistaa selkeillä ja saavutettavilla ohjeilla ja kannustaa niiden käyttöön. Työpaikoilla voidaan järjestää harjoituksia ja kursseja, jotka parantavat yksilön kykyä kohdata vaikeuksia ja tukea toisia (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)

## • VÄKIVALTA

- Viranomaisille ja ammattilaisille tulee järjestää täydennyskoulutusta väkivallan tunnistamiseen ja siihen puuttumiseen. (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)

# Ikäihmiset

---

# Ikääntyneiden keskeisimmät toiveet

## Hyvinvointia ja terveyttä hyvän arjen rutiineista

- **Liikunta ja ulkoilu:**  
Toivottiin lisää liikuntamahdollisuuksia myös kylille, kuten kimpmpaulkoilua ja palvelulinjoja, jotka mahdollistavat osallistumisen viikoittain.
- **Monipuolinen tekeminen:**  
Tarvitaan erilaista toimintaa, jotta jokaiselle löytyy mielekästä tekemistä – valinnanvapaus motivoi.
- **Ravitseminen ja ruokailu:**  
Hävikkiruuan jakelun jatkaminen kouluilla koettiin tärkeäksi. Hyvinvointiaamiainen nähtiin yhteisöllisenä ja matalan kynnyksen kohtaamisena.
- **Päivärytmin tukeminen:**  
Toivottiin selkeää tietoa tarjonnasta ja rutiineja, jotka kannustavat lähtemään kotoa.

## Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä arjen ympäristöissä

- **Tiedottaminen ja kutsuminen mukaan:**  
Monikanavainen viestintä, kuten paperitiedotteet ja ilmoitustaulut, nähtiin tärkeinä. Henkilökohtainen kutsu madaltaa osallistumiskynnystä.
- **Kohtaamispaikat ja yhteisöt:**  
Tarvitaan tiloja, joissa voi keskustella vapaasti ja kohdata muita. Muistikahvila ja kunnan olohuone mainittiin esimerkkeinä.
- **Yhteydenpito ja etsivä työ:**  
Kukaan ei saa jäädä yksin – ehdotettiin vapaaehtoisten soittorinkejä ja etsivän vanhustyön vahvistamista.
- **Vertaistuki ja yhteisöllisyys:**  
Mahdollisuus osallistua ilman aktiivista tekemistä – riittää, että voi olla mukana.

## Arjen turvallisuus

- **Liikkumisen turvallisuus:**  
Riittävä ulkovalaistus, turvalliset kulkureitit, penkit levähdykseen ja esteettömyys nousivat esiin.
- **Turvavälineet ja apu:**  
Toivottiin arjen turvavälineiden jakamista kotiin (esim. kahvat, liukuesteet, liesivahdit) sekä auttavaa puhelinta.
- **Naapuriapu ja yhteisvastuu:**  
Kannustettiin huolehtimaan omista vanhemmista ja naapureista – yhteisöllinen turvallisuus.
- **Rauhallinen ympäristö:**  
Valaistuksen ja ääniympäristön laatu korostui erityisherkkien näkökulmasta.

# Painopiste 1: Hyvinvointia ja terveyttä hyvän arjen rutiineista

## IKÄIHMISTEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                                                                        |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi kokeminen yleistyy iän myötä, yli 75-vuotiaista näin kokee 56 % (Terve Suomi 2024)</p>                                          | <p>Noin puolet yli 75-vuotiaista kokee elämänlaatunsa hyväksi (Terve Suomi 2024)</p>                                 | <p>Yli puolella 75 vuotta täyttäneistä on toimintarajoitteita terveysongelmien vuoksi Keski-Uudellamaalla (Terve-Suomi 2024)</p> | <p>Humalahakuinen juominen on hieman yleistynyt 65+-vuotiailla, mutta vähentynyt 75+-vuotiailla (Terve Suomi 2024)</p> | <p>Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuudet ovat kasvaneet niin 65+ kuin 75+ vuotiailla (Terve Suomi 2024)</p>           |
| <p>Alle kolmanneksella 75+-vuotiaista toteutuu kestävyysliikuntasuositukset ja noin 20 %:a ei harrasta juurikaan mitään säännöllistä viikoittaista liikuntaa (Terve Suomi 2024)</p> | <p>Terveysliikuntasuositusten mukaan liian vähän liikkuvien osuus Keski-Uudellamaalla on 78 % (Terve Suomi 2024)</p> | <p>Vajaa kolmannes 65+-vuotiaista ja neljännes 75+-vuotiaista käyttää alkoholia liikaa (Terve Suomi 2024)</p>                    | <p>Lihavia on 24 % 65 vuotta täyttäneistä Keski-Uudellamaalla (Terve Suomi 2024)</p>                                   | <p>Reilu viidennes 75 vuotta täyttäneistä on v. 2024 pelannut rahapelejä vähintään viikoittain 12 kk aikana (Terve Suomi 2024)</p> |

# Valtakunnallisia suosituksia ja toimenpiteitä ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä

---

- Liikkumisen mahdollisuuksia tulee edistää tekemällä liikuntaharrastuksista saavutettavia ja arkiliikkumisesta helppoa sosioekonomisesta taustasta riippumatta. Vähän liikkuvien liikkumista tulee edistää esimerkiksi järjestämällä ikääntyneille yhteisöllisiä liikuntakerhoja (THL, Ratkaisuja kestäväen yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Iäkkäitä henkilöitä kannustetaan vaalimaan ja vahvistamaan omaa toimintakykyään, hyvinvointiaan, terveyttään ja turvallisuuttaan omaehtoisella sekä itselleen mielekkäällä toiminnalla, tarjoamalla mahdollisuuksia elinikäisen oppimiseen, arjessa ja yhteiskunnassa toimimiseen, mielen hyvinvoinnin edistämiseen, luonnossa liikkumiseen ja olemiseen sekä liikunnan ja kulttuurin harrastamiseen. (STM, Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi (2024–2027))
- Tarjotaan iäkkäille ja heidän parissaan toimiville tahoille tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisen keinoista sekä tuetaan eri toimijoiden tavoitteellista yhteistyötä iäkkäiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. (STM, Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi (2024–2027))
- Tunnistetaan kunnissa, hyvinvointialueilla ja yhteiskunnallisissa verkostoissa taiteen ja kulttuurin merkitys toimintakyvyn tukemiseen sekä kuntoutukseen ja otetaan kulttuurihyvinvointitoiminta osaksi monialaista toimintaa ja hyvinvoinnin edistämistä (STM, Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi (2024–2027))
- Ihmisten kykyä huolehtia itsestään lisätään tukemalla terveyden lukutaitoa, ml. mielenterveyden lukutaitoa, kaikissa väestöryhmissä. (VN, Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030)

# Painopisteet 2 ja 3. Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta arjen ympäristöissä sekä arjen turvallisuus

## IKÄIHMISTEN YHTEISÖLLISYYS JA OSALLISUUS SEKÄ ARJEN TURVALLISUUS

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seniorityön myötä kunnassa ikäihmisille järjestetään säännöllistä kohtaamispaikkatoimintaa kylillä (Hyvinvointikertomus)                                                  | Mäntsälässä kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä ovat kääntyneet merkittävään laskuun (Hyvinvointikertomus) | Turvattomuuden kokemukset ovat kasvaneet 65 vuotta täyttäneillä, mutta laskeneet hieman 75+. Turvattomuutta päivittäisessä elämässä kokevien osuudet ovat kuitenkin pieniä kuten muillakin ikäryhmillä (Terve Suomi 2024) | Ikäihmisten yksinäisyys on yleistynyt Keski-Uudellamaalla. 75+ naiset hieman miehiä yleisemmin (Terve Suomi 2024)                                                                                                        | Turvattomuutta aiheuttavat mm. liikenteen turvallisuus, liukkaat tiet talvisin, valaistuksen puute (Kunnan hyvinvointi- ja turvallisuuskysely 2025)                         |
| Keski-Uudenmaan hyvinvointialueella vain hieman alle puolet +75 vuotiaista oli tyytyväisiä mahdollisuuksiinsa käyttää julkisia ja/tai muita liikennevälineitä (Terve Suom | Reilu puolet 75 vuotta täyttäneistä Keski-Uudellamaalla kokee päivittäisen elämänsä hyvin tai erittäin turvallisesti (Terve Suomi 2024)        | Ilmastonmuutoksesta hyvin tai erittäin huolissaan oli 39,4 % 65-74-vuotiaista (Terve Suomi 2024)                                                                                                                          | Huolta aiheuttavia tekijöitä ovat mm. maailmantilanne, ääriajattelun lisääntyminen, poliittinen vastakkainasettelu, kohtaamispaikkojen puute, oman tai läheisen terveys (Kunnan hyvinvointi- ja turvallisuuskysely 2025) | Keski-Uudellamaalla lähes kaikki (92,6 %) 75+-vuotiaat olivat kokeneet esteitä ja huolia sähköisten palveluiden käytössä, mukaan lukien terveyspalvelut. (Terve Suomi 2024) |

# Valtakunnallisia suosituksia toimenpiteitä ikäihmisten osallisuuden ja yhteisöllisyyden sekä arjen turvallisuuden vahvistamiseksi

---

- Yhteisöllistä hyvinvointia on vahvistettava kunnissa. ABC-mallin mukainen toiminta vahvistaa mielen hyvinvointia erilaisissa ikä- ja kohderyhmissä ja se on osoitettu kustannusvaikuttavaksi (THL, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025)
- Vahvistetaan etsivän ja löytävän vanhustyön toimintaedellytyksiä ja -mahdollisuuksia (STM, Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi (2024–2027))
- Luodaan ja kehitetään toimintamalleja ja -mahdollisuuksia (kuten tilat) kunnissa ja hyvinvointialueilla yhteistyössä järjestöjen, seurakuntien ja muiden toimijoiden (esim. taloyhtiöt, asuinalueyhdistykset) kanssa iäkkäiden hyvinvointia tukevalle vapaaehtoistoiminnalle (STM, Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi (2024–2027))
- Kunnat kehittävät toimintamalleja asuinympäristöjen osallistavaan suunnitteluun ja asuinympäristöön vaikuttamiseen siten, että lapset, nuoret ja ikääntyneet voivat turvallisesti olla aktiivisia toimijoita ja harrastajia (esimerkiksi yhteiset kävelykierrokset asuinympäristön kehittämiseksi ja talkootyypiset ympäristön kunnostukset, monen sukupolven lähiliikuntapaikat) (VN, Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030)
- Väestön varautumista häiriö- ja kriisitilanteisiin tulee vahvistaa selkeillä ja saavutettavilla ohjeilla ja kannustaa niiden käyttöön. Tarvitaan kohdennettuja toimenpiteitä, jotka tukevat haavoittuvassa asemassa olevien väestöryhmien hyvinvointia kriiseissä ja niiden jälkeen.