

Ehkäisevän päihdetyön toimintasuunnitelma 2026-2029

Ellinoora Ojala

Ennaltaehkäisevän päihdetyön asiantuntija

ellinoora.ojala@siunsote.fi

Alueellinen ehkäisevän päihdetyön toimintasuunnitelma

- Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015) velvoittaa hyvinvointialuetta ehkäisevän päihdetyön suunnitteluun ja raportointiin.
- Toimintasuunnitelma kokoaa yhteen päihteiden käyttöön ja rahapelaamiseen liittyvän tietopohjan/tilannekuvan sekä yhteistyössä valitut toimenpiteet päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn ja päihteiden aiheuttamien haittojen ehkäisyyn.
- Toimintasuunnitelmassa kuvataan **hyvinvointialueella toteutettavat toimenpiteet** sekä **yhteistyössä kuntien ja muiden toimijoiden kanssa toteutettavat toimenpiteet**.
- Suunnitelman hyväksyy hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lautakunta.
- Suunnitelman pohjana käytetään vuosille 2023-2025 laadittua toimintasuunnitelmaa, jota päivitetään tarvittavilta osin.
- Uusi kansallinen ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma valmistuu 1/2026 ja sen sisältöjä huomioidaan alueellisessa suunnitelmassa.

Ehkäisevä päihdetyö 2023-2025

- Ehkäisevässä päihdetyössä on ollut vuodesta 2021 lähtien vakituinen koordinaatioresurssi ja lisäresurssina hankkeita:
 - Ennaltaehkäisevä päihdetyö Pohjois-Karjalassa –hanke 2022-2023
 - EHEÄ –yhteisiä ratkaisuja vaikuttavaan ehkäisevään päihdetyöhön –hanke 2023-2025
 - Kohtaamisen keinoin –päihteiden ja rahapelaamisen puheeksioton ja varhaisen tuen tarjoaminen peruspalveluissa –hanke (1.5.2025 →)
- Ikäihmisiin kohdistuneita EPT-toimenpiteitä:
 - Puheeksiotto ja varhainen tuki (ehkäisevän päihdetyön polku)
 - Ikäneuvola (2022)
 - Aloitettu prosessit ikäihmisten kotipalveluissa ja asiakas- ja sosiaaliohjauksessa (2025)
 - Viestintä ja tietoisuuden lisääminen
 - Vanhusten viikon EPT-viestintä 2023 & 2024 (lehtijutut, mielipidekirjoitus, some)
 - Siun soten ja kuntien tapahtumat (mm. ikäihmisten terveyspäivä, seniorimessut, Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu? -tapahtumat)
 - Osallistaminen
 - Vanhusneuvostot
 - Päihdetilannekysely

Päihteiden käytön ja rahapelaamisen tilanne Pohjois- Karjalassa (ikäihmiset)

Päihteiden käytöltä ja haitalliselta rahapelaamiselta suojaavat tekijät ja riskitekijät

- Suojaavia tekijöitä:

- turvallinen ja kannustava kasvuympäristö, kasvua tukeva varhaiskasvatus ja perusopetus
- hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot
- turvalliset ja luottamukselliset sosiaaliset suhteet
- vallitseva päihteisiin ja muihin riippuvuuksiin liittyvä kulttuuri, eli päihde-, tupakka- ja nikotiini- sekä rahapelihaittoja ehkäisevät ja stigmaa purkavat asenteet
- päihteiden, tupakka- ja nikotiinituotteiden tai rahapelien vaikea saatavuus (esim. tiukka ikäraajakontrolli)

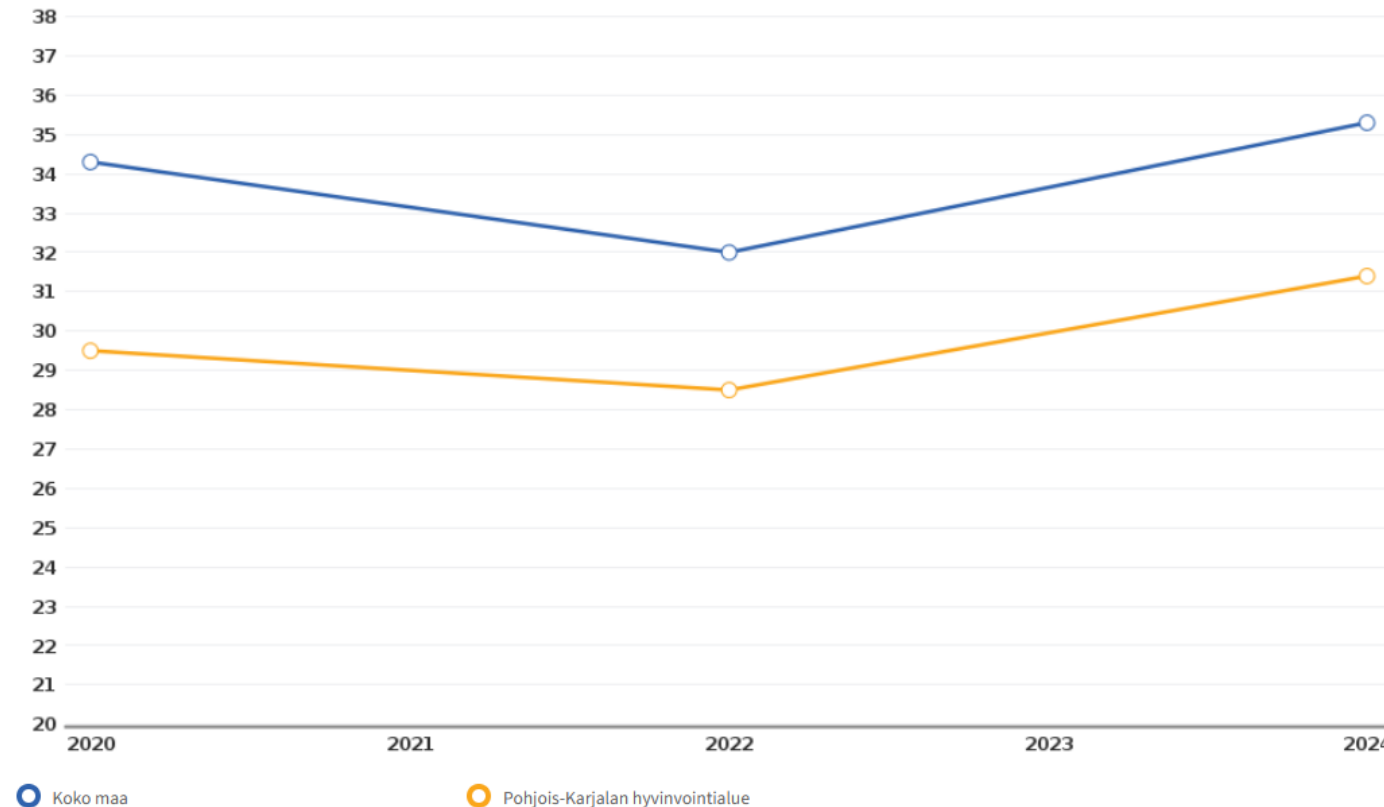
- Riskitekijöitä:

- kasvuympäristön monimuotoiset ongelmat, kuten väkivalta ja laiminlyönnit sekä turvattomuus ja osattomuus
- lähisuhdeväkivalta
- toimeentulon tai työllistymisen ongelmat
- äkilliset elämäntilanteiden muutokset
- yksinäisyys, heikot sosiaaliset suhteet, sairastuminen
- vallitseva päihteisiin myönteisesti suhtautuva kulttuuri
- päihteiden, tupakka- ja nikotiinituotteiden tai rahapelien helppo saatavuus

Alkoholin käyttö, 65 vuotta täyttäneet

Alkoholia liikaa käyttävien osuus (AUDIT-C) (%), 65 vuotta täyttäneet

info ind. 4413 Sukupuoli: Yhteensä



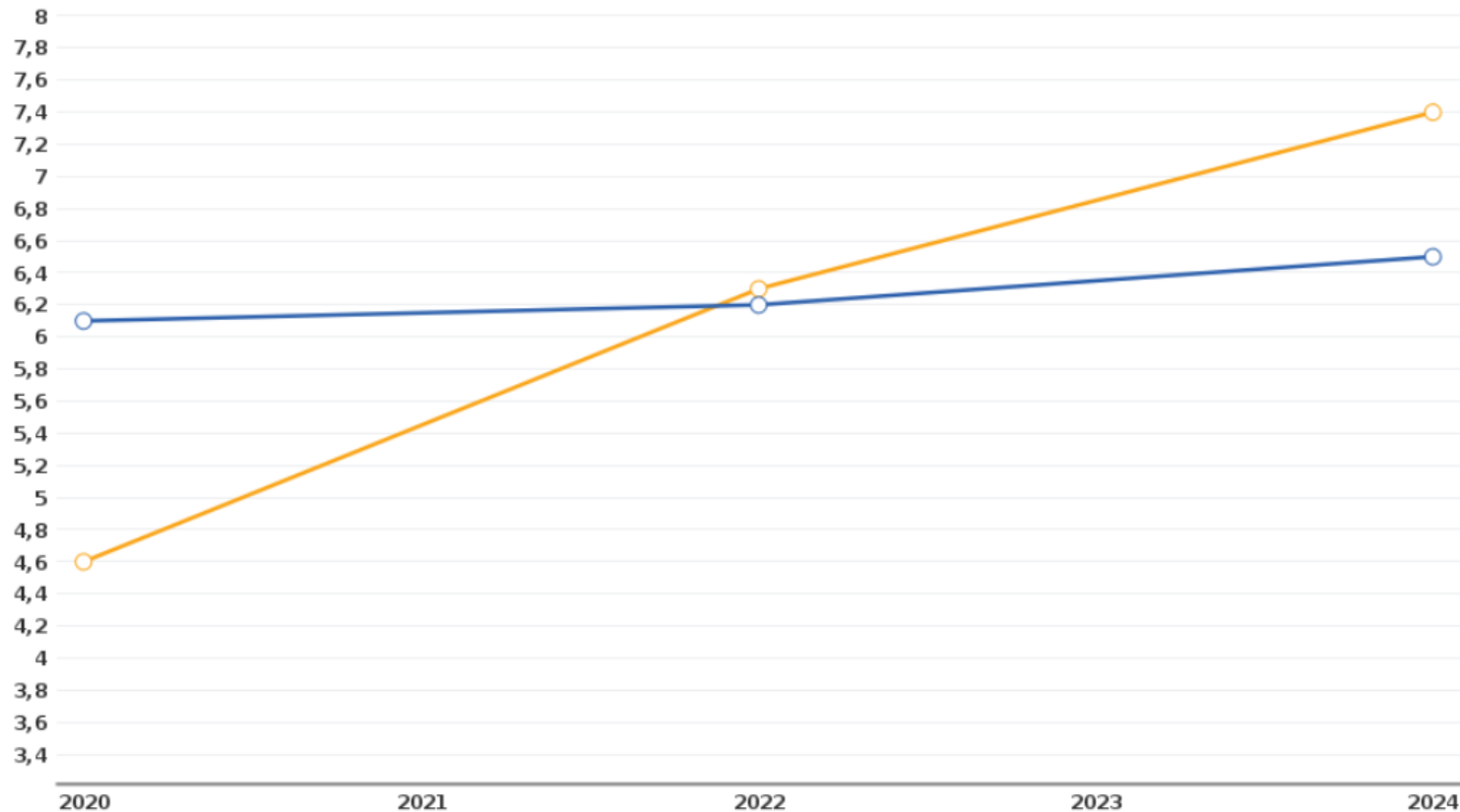
Huomioita:

- Alkoholia liikaa käyttävien miesten osuus pysynyt melko samana (n. 43 %), mutta naisten osuus kasvanut 15 % → 20 %
- Alkoholia humalahakuisesti käyttävien osuus miehillä 9 % ja naisilla 1,4 %
- Alkoholikuolemien vuoksi menetetyt elinvuodet ikävälillä 25-80 vuotta ovat laskeneet miehillä, mutta nousseet naisilla.

Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö, 65 vuotta täyttäneet

Päivittäin tupakoivien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet

info ind. 4406 Sukupuoli: Yhteensä



Huomioita:

- Päivittäin tupakoivien osuus miehissä 9 % ja naisissa 6 %.
- Päivittäin tupakoivien naisten osuus kaksinkertaistunut 2020-2024.
- 75 vuotta täyttäneistä päivittäin tupakoi 4,6 %, tupakointi yleistynyt tässä ikäryhmässä.
- Muiden nikotiinituotteiden käyttö on marginaalista.

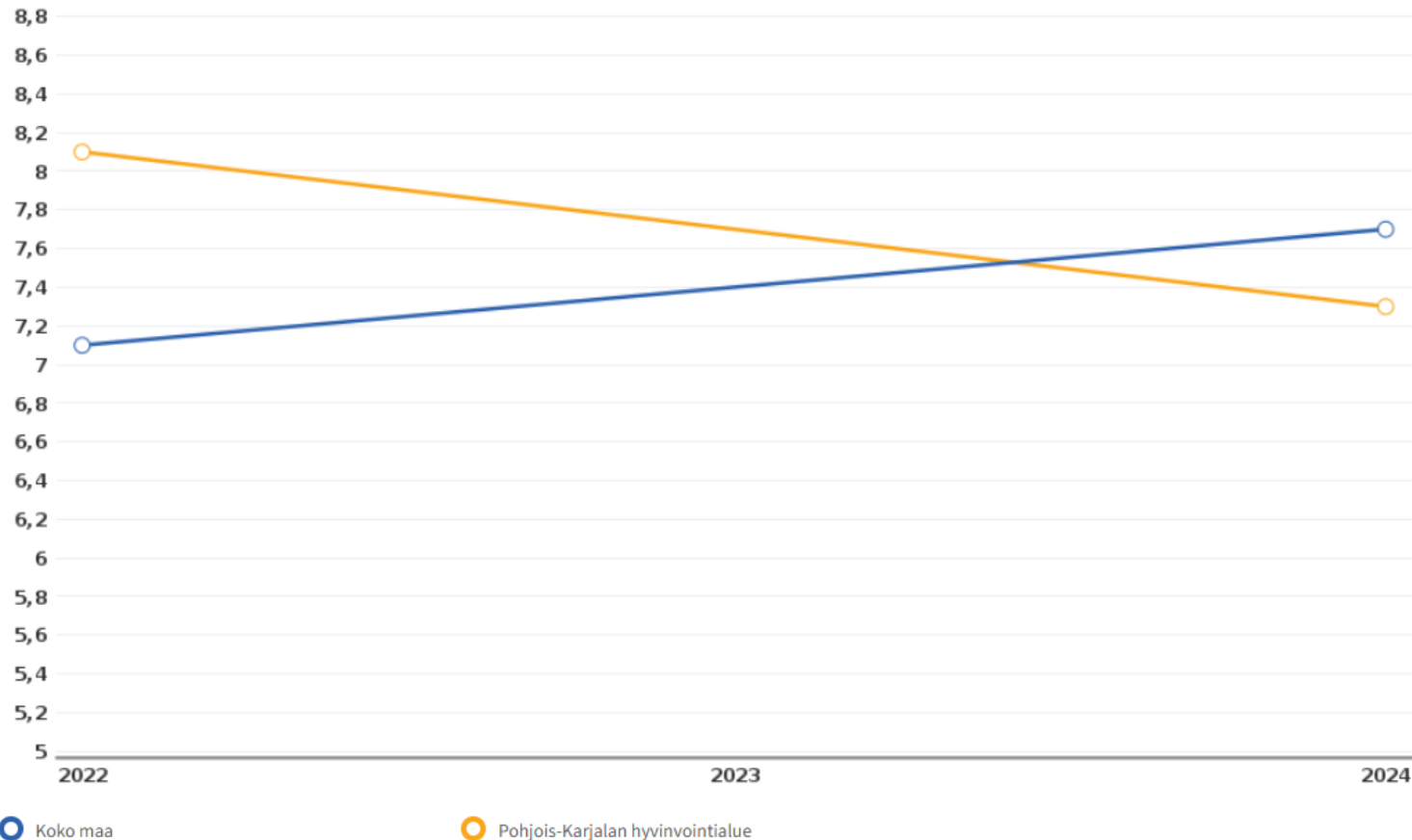
Muut päihteet

- Huumausaineiden käytöstä alueellista tietoa tässä ikäryhmässä ei ole saatavilla. Voidaan kuitenkin sanoa käytön olevan harvinaista. Tulevaisuudessa ikääntyneitä huumeiden käyttäjiä saattaa kuitenkin olla enemmän.
- Ikääntyneiden tavallisimmat päihdeongelmat liittyvät alkoholin lisäksi uni- tai rauhoittavien lääkkeiden ja kipulääkkeiden väärinkäyttöön.

Rahapelaaminen, yli 65-vuotiaat

Rahapelaaminen vähintään alhaisen riskin tasolla (PGSI ≥ 1 pistettä) (%), 65 vuotta täyttäneet

info ind. 5692 Sukupuoli: Yhteensä



Huomioita:

- 11 % miehistä ja 4 % naisista pelaa vähintään alhaisen riskin tasolla.
- Riskitason rahapelaaminen on laskenut naisilla ja hieman lisääntynyt miehillä.
- Vähintään kohtalaisen riskin tasolla pelanneita miehiä 2,4 % ja naisia 1,1 %

Toimintasuunnitelma (luonnos)

Suunnitelman painopisteet (LUONNOS)



Laatua ehkäisevän
päihdetyön
rakenteisiin ja
johtamiseen

Varhaisen
tunnistamisen ja
tuen lisääminen

Päihteettömyyttä
tukevat
arkiympäristöt ja
yhteisöt

Huomioita painopisteisiin liittyen

- Kaikkiin painopistealueisiin sisältyy eri teemasisällöt:
 - Alkoholi
 - Tupakka- ja nikotiinituotteet
 - Huumausaineet/lääkkeiden väärinkäyttö
 - Rahapelaaminen ja digipelaaminen
- Kaikissa painopistealueissa pyritään huomioimaan seuraavia asioita osana toimenpiteitä:
 - Laadukkaat ja näyttöön perustuvat toimet
 - Viestintä
 - Osaamisen vahvistaminen
 - Stigman purku
 - Asukkaiden osallisuus

1. Laatua ehkäisevän päihdetyön rakenteisiin ja johtamiseen (LUONNOS)

Vahvistetaan ehkäisevän päihdetyön tiedolla johtamista

- Tunnistetaan hyvinvointialueen ja kuntien yhteiset tarpeet tietojohdamisen kehittämiseksi
- Vahvistetaan päättäjien osaamista päihde- ja rahapelihaitoista

Vahvistetaan ehkäisevään päihdetyöhön liittyvää seuranta- ja arviointia

- Päihde- ja rahapelitilanteesta, EPT-tavoitteista ja toteutuneista toimenpiteistä raportoidaan valtuustolle ja toimielimelle lain vaatimalla tavalla

Arvioidaan hyvinvointialueen ja kuntien ehkäisevän päihdetyön laatua ja kehitetään sitä paremmaksi

- Ehkäisevän päihdetyön kypsyysanalyysin toteutus joka toinen vuosi
- Organisaatiokohtaisten kehittämistoimien valinta ja toteutus

2. Omahoidon sekä varhaisen tunnistamisen ja tuen lisääminen 1/2 (LUONNOS)

Asukkaita kannustetaan omaehtoiseen hyvinvoinnista huolehtimiseen ja omahoitoon

- EPT-viestintä- ja vaikuttamissuunnitelman mukainen viestintä, kuten:
 - Väestöviestintä/ kampanjat EPT-teemoista ja omahoidon keinoista
 - miunhyvinvointi.fi – palvelun hyödyntäminen
 - Tiedon jakaminen esim. tapahtumien yhteydessä

Päihteisiin ja pelaamiseen liittyviä riskejä ja haittoja tunnistetaan kuntien ja järjestöjen palveluissa ja toiminnoissa ja ohjataan tuen pariin

- Puheeksioton ja palveluohjauksen toimintamallien hyödyntäminen / Ota puheeksi –korttien hyödyntäminen kuntien ja järjestöjen palveluissa
- Puheeksioton, kohtaamisen ja palveluihin ohjaamisen osaamisen vahvistaminen

Päihteisiin ja pelaamiseen liittyvät riskit, haitat ja ongelmat tunnistetaan varhain sote-palveluissa

- Ehkäisevän päihdetyön polku -toimintamallin jalkauttaminen ja käyttö sote-palveluissa (mm. ikäihmisten palveluissa)
- Puheeksioton, lyhytneuvonnan ja rakenteisen kirjaamisen osaamisen vahvistaminen
- Stigman purku arvostavalla kohtaamisella

2. Omahoidon sekä varhaisen tunnistamisen ja tuen lisääminen 2/2 (LUONNOS)

Edistetään suosituksia tupakasta ja nikotiinista vieroituksen järjestämisestä

- Toimenpiteet tarkentuvat (esim. Irti nikotiinista –digipolun markkinointi, vieroitusryhmätoiminnan käynnistäminen, yhteisten vieroitusohjausta tukevien materiaalien laatiminen)

Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia vahvistetaan tukemalla suojaavia tekijöitä, arjen voimavaroja ja vanhemmuutta

- Perhekeskussuunnitelman mukaiset toimenpiteet

3. Päihteettömyyttä tukevat arkiympäristöt ja yhteisöt (LUONNOS)

Lisätään varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa toteutettavan ehkäisevän päihdetyön laatua

- Suunnitelmallinen ja laadukas päihde- ja pelikasvatus
- Ehkäisevä päihdetyö osana yhteisöllistä opiskeluhoitoa
- Yhteistyö huoltajien kanssa

Edistetään lasten ja nuorten liikunta- ja urheilutoiminnan päihteettömyyttä

- Päihteisiin ja rahapelaamisen liittyvän tilannekuvan selvittäminen Pohjois-Karjalan urheiluseuroissa, esim. kysely?
- Nikotiiniton urheilu – toimintamallin levittäminen
- Urheiluseuroissa toimivien osaamisen vahvistaminen

Tuetaan ikäihmisten päihteettömyyttä

- Eläkkeelle jäävän tietopaketin (sisältäen EPT) laatiminen ja levittäminen
- Alkoholi-teeman huomioiminen osana Voimaa vanhuuteen – ohjelmaa ja kaatumisten ehkäisyä

Hyödynnetään Pakka-toimintamallia osana ehkäisevän päihdetyön toimia

- Päihdetilannekysely
- Hakematta paras – kampanja
- Nuoret Pakka-toimijoina
- Yhteistyön tiivistäminen elinkeinoelämän kanssa
- Järjestöjen mukaan ottaminen Pakka-työhön

Kysymyksiä

- Millaisia ilonaiheita olette huomanneet yli 65-vuotiaiden päihteiden käytössä tai rahapelaamisessa?
- Millaisia huolenaiheita olette huomanneet yli 65-vuotiaiden päihteiden käytössä tai pelaamisessa?
- Mitä asioita haluaisitte nostaa Pohjois-Karjalan ehkäisevän päihdetyön toimintasuunnitelmaan vuosille 2026-2029?