



Kainuun hyvinvointisuunnitelma

2026 – 2029



KAINUUN
hyvinvointialue

Johdanto

- Hyvinvointikertomus- ja suunnitelma ovat lakisääteisiä asiakirjoja. (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 7§).
- Alueellinen hyvinvointikertomus koostuu kahdesta osasta:
 - kertomusosa kuvaa hyvinvoinnin nykytilaa ja olemassa olevia toimia ja rakenteita hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi, osa I
 - suunnitelmaosa kuvaa hyvinvointialueen tavoitteita, suunniteltuja toimia ja yhteistyötä kuntien ja muiden toimijoiden kanssa, osa II



- Kainuun alueelliseen hyvinvointikertomukseen on koottu alueen ja kuntien vahvuuksia ja huolenaiheita sekä alueellisia väestöryhmittäistä tietoa hyvinvointi- ja terveyseroista vuosilta 2023–2025, kertomus on hyväksytty aluevaltuustossa kesäkuussa 2025 Kainuun hyvinvointikertomus 2023-2025
- Kertomuksessa kuvataan kainuulaisten hyvinvoinnin ja terveyden tilaa, jota tietoa on hyödynnetty valtuustokauden 2026–2029 hyvinvointisuunnitelman laadinnassa



Hyvinvointisuunnitelmaprosessi

1.1.2025

MITEN VOIT
KAINUULAINEN
-KYSELY

ALOITUS

Kuntien ja
hyvinvointialueen
yhteinen
hyvinvointikysely
kuntalaisille

KAINUUN
HYVINVOINTI
KERTOMUS
2023-2025

TIEDONKERUU

Tavoitteiden ja
toimenpiteiden
työstämistä kuntien ja
hyvinvointialueen eri
Hyte -työryhmissä
alueen tilanteeseen
peilaten

ALUEELLINEN
HYTE -
NEUVOTTELU

YHTEISTYÖ

Hyvinvointialueen,
kuntien ja järjestöjen
yhteinen Hyte –
neuvottelu, strategisten
Hyte -tavoitteiden
kirkastaminen

ALUEEN MUUT
OHJELMAT JA
TYÖPAJAT

YHTEYDET

Mielen hyvinvoinnin
ohjelma

Kainuun
liikkumisohjelma

2026

Suunnitelman
kommentointi,
Hva toimialueet,
kunnat, järjestöt,
muut
sidosryhmät
työryhmissä



Hyvinvointisuunnitelmatyön toteutus



- Alueellinen hyvinvointisuunnitelmatyö aloitettiin vuoden 2025 alussa kuntien ja hyvinvointialueen teettämällä yhteisellä Miten voit kainuulainen hyvinvointikyselyllä kuntalaisille
- Hyvinvointialueen ja kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmissä hyvinvointisuunnitelman tavoitteiden ja toimenpiteiden työstämistä alueen ja kuntien tilannekuvaan peilaten
 - Hyvinvointialueelta osallistuttu kuntien Hytetu –työryhmiin
 - Alueellinen Hytetu –työryhmä, edustus Hva, kunnat, Kamk sekä kutsuttuina järjestöt
- Hyte -neuvottelut kuntien ja järjestöjen kanssa, alueen yhteisten strategisten Hytetu –tavoitteiden kirkastaminen

- Kajaanin kaupungin kanssa yhteinen työpaja työikäisille -> kuntalaisten kuuleminen ja asioiden huomioiminen hyvinvointisuunnitelmassa
- Hyödynnetty hyvinvointialueen hankkeiden tuotoksia, mm. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelukonsepti ja ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma
- Alueen muut ohjelmat, mm. Mielen Hyvinvoinnin ohjelma, Liikkumislupaus 2030 – Kainuun liikkumisohjelma



Hyvinvointisuunnitelma vv. 2026-2029 (Osa II)

- Hyvinvointialueen strategian 2026-2029 tavoitteet ohjaavat hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistä Kainuussa.



Keskeiset huomiot hyvinvointisuunnitelmassa

- Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen vaikutetaan jo ennalta ja mahdollisuuksia luodaan pitämällä huolta olosuhteista, jotka tukevat hyvinvointia ja terveellisten valintojen tekemistä
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on pitkäjänteistä työtä ja tulokset väestötasolla näkyvät viiveellä
- Väestöryhmien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tarpeet on hyvin huomioitu ja tunnistettu ja sisällytetty suunnitelman toimenpiteisiin



Kainuun hyvinvointikertomustiedon mukaan voimavaroja ja ennaltaehkäiseviä toimia hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisessä tulee kohdentaa

1. Elintapaohjaukseen (terveellinen ravitsemus, riittävä liikunta ja uni)
2. Työ ja toimintakyvyn edistämiseen
3. Mielen terveyden edistämiseen ja ehkäisevään päihdetyöhön --> laaja alaisesti huomioiden kaikki väestöryhmät
4. Osallisuuden vahvistumiseen ja yksinäisyyden torjumiseen
5. Lähisuhde ja perheväkivallan ehkäisyyn
6. Arjen turvallisuuden edistämiseen
7. Ennaltaehkäisevän yhdyspintatyön vahvistamiseen hyvinvointialue, kunta, järjestöt, seurakunnat, oppilaitokset ja yritykset



Muut lakisääteiset väestöryhmittäiset suunnitelmat

- Kansallisen ikäohjelman tavoitteena on varautua väestön ikääntymiseen laaja-alaisesti. Ikäohjelmalla kannustetaan mahdollisimman toimintakykyisen ikääntymisen turvaamiseen sekä taloudellisesti, ekologisesti ja sosiaalisesti kestäväen palvelujärjestelmän rakentamiseen
- Pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena on väestön ikääntymisen varautuminen laaja-alaisesti ja kestävästi
- Laajaan hyvinvointisuunnitelmaan 2026–2029 on yhdistetty omina erillisinä suunnitelmina: suunnitelma ikääntyvän väestön tukemiseksi, alueellinen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma, alueellinen opiskeluhuoltosuunnitelma sekä ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma

[Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2026 – 2029](#)

[Suunnitelma ikääntyvän väestön tukemiseksi 2026 – 2029](#)

[Kainuun alueellinen opiskeluhuoltosuunnitelma 2026 – 2029](#)

[Kainuun ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma 2025-2029](#)



Hyvinvointisuunnitelman Tavoitteet

Strateginen päätavoite

Aktiivinen ja toimintakykyinen kainuulainen:

Tuemme asukkaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta

1. Sujuvan ja turvallisen arjen edistäminen Kainuussa
2. Tavoitteellinen yhteistyö: Sovimme kuntien kanssa yhdyspinnoilla tehtävästä hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistyöstä. Kehitämme kuntien kanssa järjestöyhteistyötä ja uudistamme järjestöjen tukemisen sisältöjä
3. Tehostamme sairauksien ennaltaehkäisyä ja palveluja

Suunnitelman hyväksyntä, seuranta ja arviointi

- Hyvinvointisuunnitelmaa on valmisteltu yhteistyössä kuntien, järjestöjen ja muiden sidosryhmien kanssa ja suunnitelman hyväksyy aluevaltuusto
- Suunnitelmaa seurataan ja arvioidaan vuosittain hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden yhdyspintarakenteen mukaisissa yhteistyöfoorumeissa
- Hyvinvointiraportointi saatetaan vuosittain tiedoksi aluevaltuustolle



Toimenpiteet

Kainuun hyvinvointialueen terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämisen tavoitteet 2026–2029

Kainuun hyvinvointialueen vuosien 2026–2029 hyvinvointisuunnitelman strategisena päätavoitteena on aktiivinen ja toimintakykyinen kainuulainen. Suunnitelman lähtökohtana on asukkaiden terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden vahvistaminen eri elämänvaiheissa. Tavoitteena on luoda edellytykset sujuvalle arjelle, ehkäistä ongelmia ennakolta sekä vahvistaa eri toimijoiden välistä yhteistyötä.

Suunnitelma rakentuu neljän pääkokonaisuuden ympärille: sujuvan ja turvallisen arjen edistäminen, yhteistyön kehittäminen kuntien ja järjestöjen kanssa, sairauksien ennaltaehkäisy sekä järjestöyhteistyön vahvistaminen.



Sujuvan ja turvallisen arjen edistäminen

Ensimmäinen pääteema keskittyy asukkaiden hyvinvoinnin tukemiseen eri ikäryhmissä. Painopisteenä on elintapojen edistäminen, kuten liikunnan, ravitsemuksen, unen ja suunterveyden tukeminen sekä osallistuminen maksuttomiin terveystarkastuksiin. Erityistä huomiota kiinnitetään liikuntapaikkojen esteettömyyteen ja soveltavan liikunnan mahdollisuuksiin.

Lasten ja nuorten hyvinvointiin panostetaan vahvasti. Tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä, vahvistaa mielenterveyttä ja turvata turvalliset kasvuympäristöt. Työssä korostuu varhainen tunnistaminen, yhdenvertaisuuden edistäminen sekä koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämisen ehkäisy. Myös nuorten päihteiden käyttöön ja huumekekokeiluihin pyritään puuttumaan ennaltaehkäisevästi.

Työikäisten osalta tavoitteena on tukea työ- ja toimintakykyä eläkeikään asti. Työterveyshuollon palveluja kehitetään, muistisairauksien varhaista tunnistamista tehostetaan ja työelämän joustoja edistetään. Lisäksi huomioidaan omaishoitovastuut ja työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen.

Ikäihmisten hyvinvointia edistetään lisäämällä osallisuutta ja ehkäisemällä yksinäisyyttä. Ryhmätoimintaa, yhteisöllisiä asumismuotoja ja Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa hyödynnetään toimintakyvyn tukemisessa. Palveluohjausta kehitetään ja RAI-arviointeja käytetään päätöksenteon tukena.

Lisäksi edistetään digipalvelujen käyttöä ja asukkaiden digiosaamista, kulttuuri- ja luontopalvelujen hyödyntämistä sekä turvallisuutta. Pelastustoimen ja sosiaali- ja terveyspalvelujen yhteistyötä kehitetään alueellisten riskien hallitsemiseksi. Myös asukkaiden varautumista ja resilienssiä vahvistetaan.



Yhteistyön kehittäminen ja osallisuus

2

Toinen pääteema keskittyy hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen yhteistyöhön kuntien, hyvinvointialueen ja järjestöjen välillä. Tavoitteena on selkeyttää vastuut, rakenteet ja koordinaatio. Yhteistyön avulla pyritään parantamaan palvelujen vaikuttavuutta ja ennaltaehkäisevän työn tuloksia. Ennaltaehkäiseviä palveluketjuja kehitetään erityisesti sosiaali-, terveys- ja pelastustoimen yhteistyönä. Moniammatillinen työskentely tukee tiedonkulkua ja palvelujen sujuvuutta. Asukkaiden osallisuutta vahvistetaan osallisuusohjelmien, vaikuttamistoimielinten ja asiakasraatien kautta.

Asiakkaiden osallistumismahdollisuuksia palvelujen kehittämiseen lisätään hyödyntämällä kehittäjäasiakkaita, kokemusasiantuntijoita ja vertaisohjaajia. Tavoitteena on, että palvelut vastaavat paremmin eri väestöryhmien tarpeita, mukaan lukien vammaiset henkilöt.

Sairauksien ennaltaehkäisy ja hyvinvoinnin tukeminen

3

Kolmas pääkokonaisuus painottuu sairauksien ennaltaehkäisyyn ja hyvinvoinnin vajeiden tunnistamiseen. Ennaltaehkäiseviä palveluja yhteensovitetään kuntien ja järjestöjen kanssa, ja kehitetään matalan kynnyksen palveluja erityisesti mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Syrjäytymisriskissä olevat henkilöt pyritään tunnistamaan varhain, ja heille kohdennetaan tarpeenmukaista tukea. Palvelujen saavutettavuus, esteettömyys ja oikea-aikaisuus ovat keskeisiä tavoitteita. Vaikuttavuutta seurataan erilaisten indikaattorien avulla.

Ehkäisevä päihdetyö ja mielenterveyden edistäminen ovat merkittävä osa kokonaisuutta. Kainuun Mielen hyvinvoinnin ohjelmaa ja Liikkumisohjelmaa toteutetaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Lisäksi tapaturmien ja lähisuhdeväkivallan ehkäisyyn panostetaan kehittämällä palveluketjuja ja vahvistamalla yhteistyörakenteita. Päätöksenteon tueksi otetaan käyttöön vaikutusten ennakkoarviointi (EVA), jonka avulla arvioidaan päätösten hyvinvointi-, terveys- ja turvallisuusvaikutuksia.



4

Järjestöyhteistyön vahvistaminen

Neljäs pääteema koskee järjestöyhteistyön kehittämistä. Tavoitteena on luoda kokonaisvaltainen järjestöyhteistyön suunnitelma, joka kytketään osaksi osallisuusohjelmaa. Järjestöjen osaamista, resursseja ja roolia palvelujen toteuttamisessa hyödynnetään entistä paremmin.

Järjestöyhteistyön koordinoitua tiivistetään ja järjestökumppanuuksia vahvistetaan. Yhdistysten tukemisen malleja uudistetaan ja avustuksia kohdennetaan ennaltaehkäisevän työn vahvistamiseksi. Lisäksi kehitetään yhteistyötä sopimuspalokuntien ja vapaaehtoisen pelastuspalvelun kanssa, jotta nuorille voidaan tarjota turvallisia harrastusmahdollisuuksia.

Yhteenveto

Kainuun hyvinvointialueen vuosien 2026–2029 hyvinvointisuunnitelma korostaa ennaltaehkäisyä, osallisuutta ja yhteistyötä. Keskeisenä tavoitteena on vahvistaa asukkaiden terveyttä, toimintakykyä ja turvallisuutta koko elämänkaaren ajan. Suunnitelma perustuu laajaan yhteistyöhön kuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa sekä systemaattiseen seurantaan ja arviointiin.

Kokonaisuutena suunnitelma luo rakenteet pitkäjänteiselle hyvinvoinnin edistämiseksi, jossa painottuvat varhainen tuki, yhdenvertaisuus, osallistuminen ja vaikuttavat palvelut.

[Kainuun hyvinvointisuunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet taulukko](#)

