



**KEUSOTE**  
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

# Alueellinen ehkäisevän päihde - ja riippuvuustyön suunnitelma 2026–2030

Hyvinvointia  
yhdessä.

## Sisällysluettelo

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Johdanto .....  | 3  |
| 2 | Ehkäisevä päihdetyö Keusoten palveluketjuissa .....   | 4  |
| 3 | Miten päihteiden käyttö näkyy Keski-Uudellamaalla eri tilastoissa .....                                     | 6  |
| 4 | Alueellisen ehkäisevän päihde- ja riippuvuustyön suunnitelman 2026–2030<br>painopisteet ja tavoitteet ..... | 7  |
| 5 | Alueellisen ehkäisevän päihde- ja riippuvuustyön suunnitelman toimenpano ja<br>raportointi.....             | 11 |
| 6 | Liitteet.....   | 11 |
| 7 | Lähteet.....  | 11 |

# 1 Johdanto

Alueellinen ehkäisevän päihde- ja riippuvuustyön suunnitelma 2026–2030 on yksi hyvinvointialueen strategiaa toimeenpaneva asiakirja. Suunnitelma pohjautuu lakiin ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015). Vaikka laki ei suoranaisesti vaadi hyvinvointialueita valmistelevaan ehkäisevän päihdetyön suunnitelmaa, niin THL, STM ja AVI ohjaavat hyvinvointialueita tekemään alueellisen ehkäisevän päihdetyön suunnitelman. Lakia ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015) muutettiin 5 §:än osalta sote-uudistuksen yhteydessä (8.7.2022/549). Siinä säädetään että:

- Ehkäisevä päihdetyö kuuluu sekä kunnan että hyvinvointialueen tehtäviin
- Hyvinvointialue tukee alueensa kuntia ehkäisevän päihdetyön toteuttamisessa ja kehittämisessä
- Hyvinvointialue vastaa ehkäisevästä päihdetyöstä omissa sosiaali- ja terveystalveissaan

Ehkäisevä päihdetyö on osa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Sen tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden käytön aiheuttamia haittoja niin päihteiden käyttäjille, heidän läheisilleen kuin yhteiskunnalle.

Työn tavoitteena on myös lisätä ymmärrystä päihteiden käytöstä ja niihin liittyvistä ilmiöistä sekä edistää perus- ja ihmisoikeuksien toteutumista päihteisiin liittyvissä asioissa. Työn tavoitteena on vähentää päihdehaittoja, päihteiden kysyntää, saatavuutta, tarjontaa sekä edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia.

Keski-Uudenmaan alueella toimii alueellinen ehkäisevän päihdetyön ryhmä, joka on ollut keskeinen toimija tämän suunnitelman valmistelussa ja se vastaa yhdessä alueellinen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ryhmän kanssa tämän suunnitelman toimeenpanosta, seurannasta ja raportoinnista

Alueellisen ehkäisevän päihdetyön ryhmän tehtävät:

- Seuraa valtakunnallisia mittareita sekä paikallisten toimijoiden viestiä ja suunnittelee ja kehittää toimintaa niiden perusteella
- Päihderiskeistä tiedottaminen ja päihteidenkäyttöön liittyviin asenteisiin vaikuttaminen, päihteidenkäytön vähentäminen. Viestii ajankohtaista tietoa toimijoille ja kuntalaisille
- Koordinoi ja edistää monialaista yhteistyötä
- Tekee yhteistyötä paikallisten järjestöjen kanssa (mm. kokemusasiantuntijat)
- Tukee kuntia ja Keusoten palvelualueita ehkäisevän työn järjestämisessä ja toteuttamisessa
- Päihteettömyyden tukeminen ja päihdehaittojen vähentäminen

Alueelliseen ehkäisevän päihdetyön ryhmään kuuluu Keusoten, kuntien ja kolmannen sektorin edustajia sekä muita toimijoita.

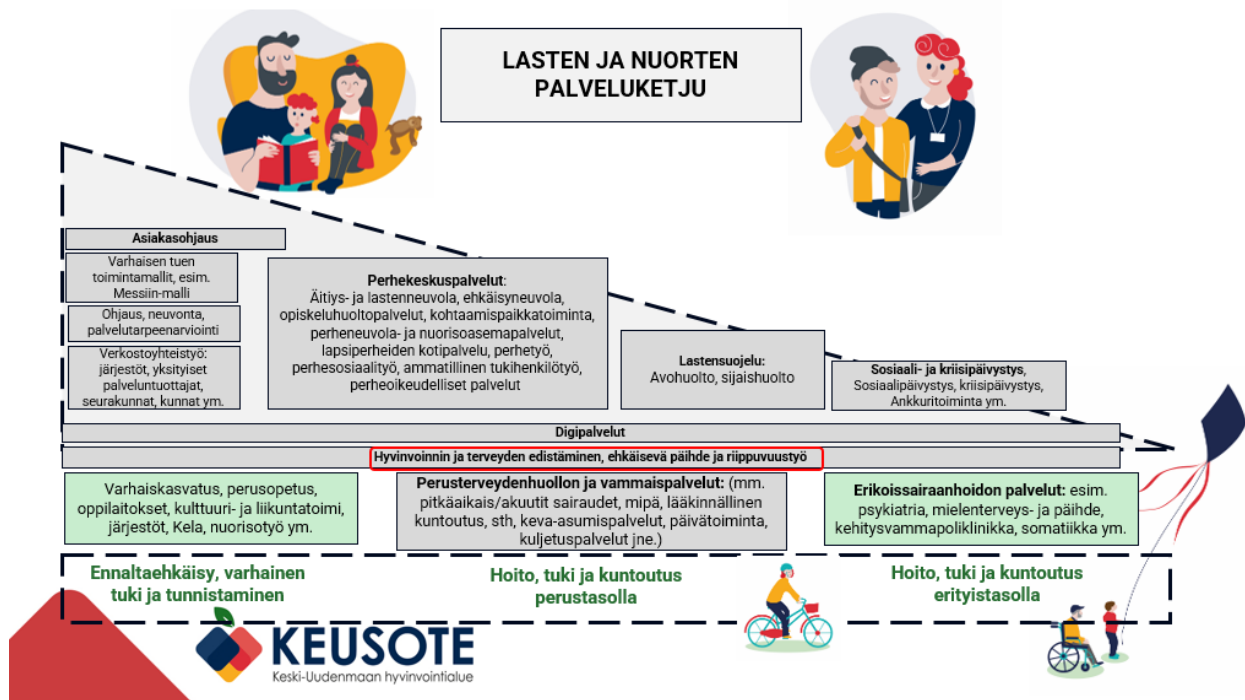
## 2 Ehkäisevä päihdetyö Keusoten palveluketjuissa

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja ehkäisevä päihdetyö on osa jokaista Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen palveluketjua. Ne toimivat palveluketjuissa läpileikkaavana periaatteena niin varhaisessa ennaltaehkäisevässä tuessa, hoidossa, kuntoutuksessa ja tuessa perustasolla sekä hoidossa, kuntoutuksessa ja tuessa erityistasolla.

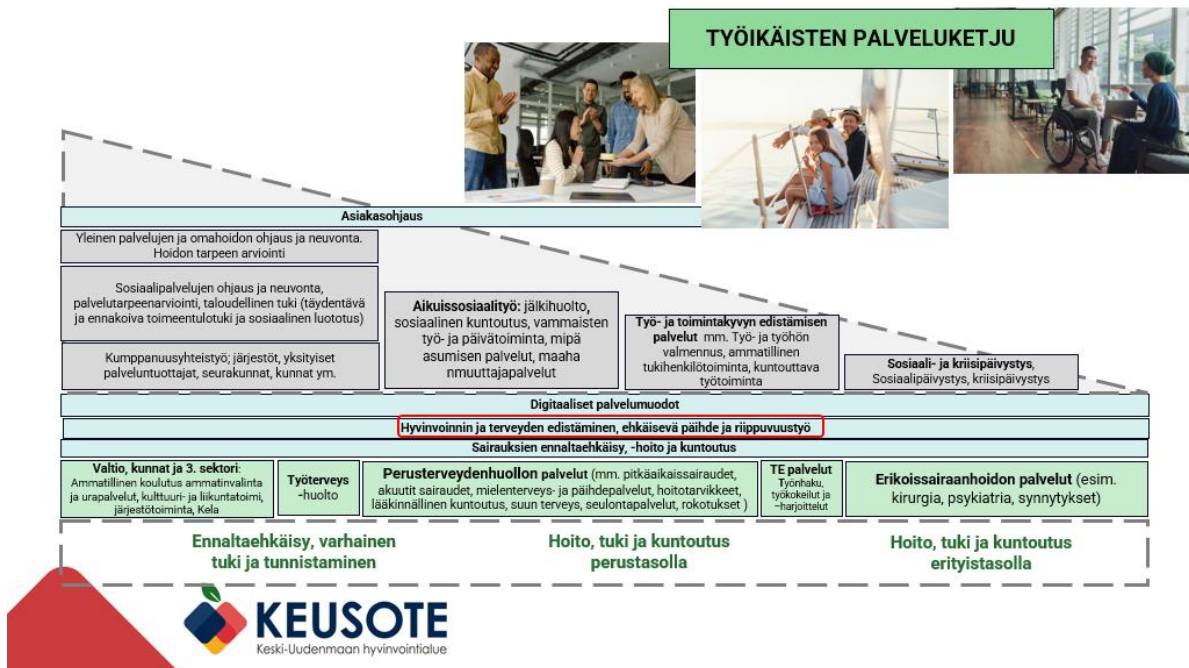
Keskeistä palveluketjukohtaisessa ehkäisevässä päihdetyössä ja toteutuksessa on monialaisuus ja kumppanuus. Palveluketju kattaa myös yhdyspintoimijat ja se ulottuu mm. kuntien liikunta- ja kulttuuripalveluihin, alueen järjestöihin ja yrityksiin. Palveluketjuissa korostuu myös asukkaan, asiakkaan ja potilaan aktiivinen rooli oman hyvinvointinsa ja terveytensä edistämiseksi.

Palveluketjujen osalta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toteutumista ja ehkäisevää päihdetyötä seurataan määritetyin mittarein esim. kansalliset eri ikäryhmien hyvinvoinnin tilaa kuvaavien mittarit.

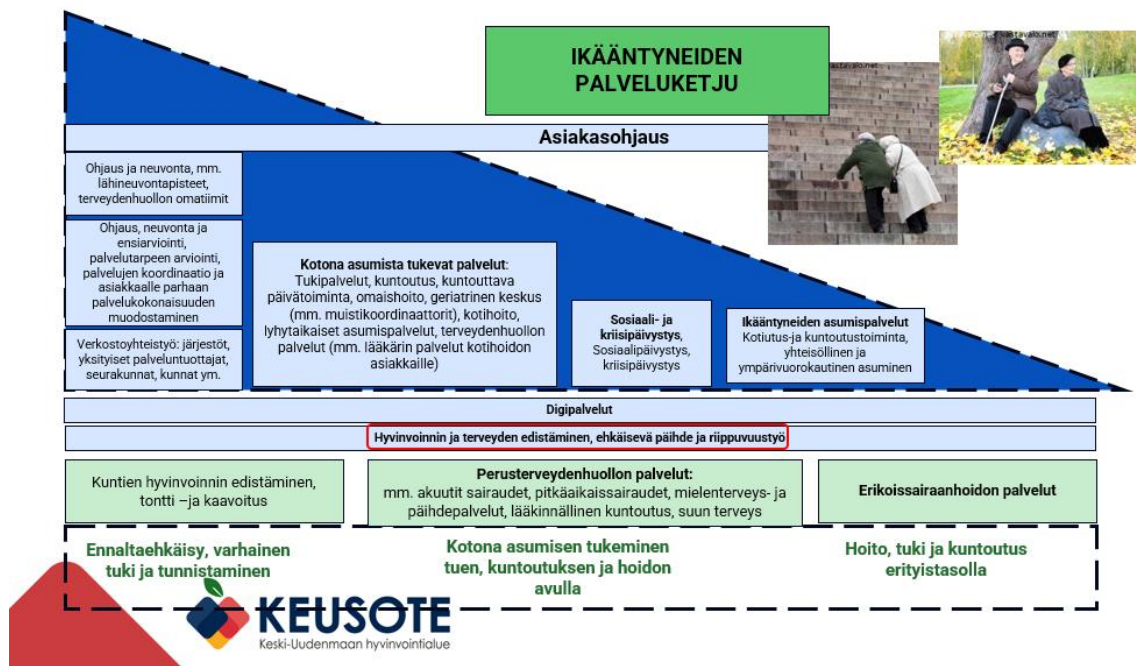
Kuva 1. Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen lasten ja nuorten palveluketju



Kuva 2. Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen työikäisten palveluketju



Kuva 3. Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluketju



### 3 Miten päihteiden käyttö näkyy Keski-Uudellamaalla eri tilastoissa

Keski-Uudenmaan kuntalaisten hyvinvoinnin tila on kuvattu laajasti alueellisessa hyvinvointikertomuksessa 2020–2024, joka hyväksyttiin Keusoten valtuustossa 12.6.2025. Hyvinvointikertomuksen sisältöä on täydennetty hyväksymisen jälkeen julkaistuilla valtakunnallisilla ja paikallisilla indikaattoreilla.

Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen väkiluku on kasvanut vuodesta 2019 vuoteen 2025 yhteensä 10 022 henkilöllä. Hyvinvointialueen väkiluku oli vuoden 2025 lopussa Tilastokeskuksen väestörakennetietojen mukaan yhteensä 207 551 asukasta. Alle 18-vuotiaiden osuus väestöstä oli 20 prosenttia ja yli 65-vuotiaiden osuus 21 prosenttia. Yli 65-vuotiaita hyvinvointialueella oli vuoden 2025 lopulla yhteensä 43 886 asukasta (21,1, % väestöstä). Yli 75-vuotiaita oli yhteensä 21 087 (10,2 %) ja yli 85-vuotiaita 4 932 (2,4 %). Yli 100-vuotiaita hyvinvointialueella oli yhteensä 35. Suomenkielisten osuus väestöstä oli 90,2 prosenttia, vieraskielisten 8,6 prosenttia ja ruotsinkielisten 1,1. Vieraskielisten osuus väestöstä on kasvanut vuosittain.

Liitteenä olevaan indikaattoripakettiin on koottu laajasti tietoa päihteiden käytöstä ja riippuvuuksista seuraavista kansallisista mittareista.

- Kouluterveyskysely 2025, THL
- Elämäni sankari hyvinvointikysely 2025
- Terve Suomi 2024, THL

- Kansallinen terveysindeksi 2019-2023, THL
- PYLL 2018-2022, FCG

#### **Yhteenvetoa/nostoja liitteenä olevasta indikaattoritiedosta**

- Yhä useampi nuori ei käytä alkoholia, muutos parempaan suuntaan 2023–2025 (Kouluterveyskysely)
- Nuorten nikotiinipussien käyttö lisääntynyt 2023–2025 (Kouluterveyskysely)
- Viikoittainen rahapelaaminen lisääntynyt; pojat (Kouluterveyskysely)
- Päivittäin tupakoivien osuus lisääntynyt hieman 20–64 v sekä yli 75 v 2022–2024 (Terve suomi 2024)
- 65 täyttäneet miehet, humalahakuinen juominen lisääntynyt 2022–2024 (Terve suomi 2024)
- Vältettävissä olevat ennenaikaisesti menetetyt elinvuodet (PYLL)
  - Miehet, itsemurhat, alkoholi, huumeet
  - Naiset, rintasyöpä, alkoholi, huumeet

## **4 Alueellisen ehkäisevän päihde- ja riippuvuustyön suunnitelman 2026–2030 painopisteet ja tavoitteet**

Alueellisen ehkäisevän päihde - ja riippuvuustyön suunnitelman 2026–2030 tavoitteet ja toimenpiteet perustuvat alueellisen hyvinvointisuunnitelman 2026–2030 painopisteisiin.

Alueellisen ehkäisevän päihde - ja riippuvuustyön suunnitelman tavoitteet pohjautuvat kerättyyn indikaattoritietoon ja valmistelun yhteydessä yhteistyössä yhdyspintoaluiden kanssa käytyihin keskusteluihin.

Alueellisen hyvinvointisuunnitelman painopisteet määrittävät strategisen tason suunnan, mitä hyvinvointialue tekee yhdessä muiden toimijoiden kanssa asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi sekä eriarvoisuuden vähentämiseksi. Alueellisen ehkäisevän päihde- ja riippuvuustyön suunnitelman painopisteet tarkentuvat koskemaan ehkäisevää päihdetyötä. Tavoitteet, konkreettiset toimenpiteet ja mittarit tarkentuvat yhdyspintoaluiden suunnitelman toimeenpanon yhteydessä alueellisesti tai paikallisesti.

Kuva 4. Alueellisen hyvinvointisuunnitelman 2026–2030 rakenne

### 3.1. Alueellinen hyvinvointisuunnitelma 2026-2030 painopisteet ja tavoitteet



Alueellisen ehkäisevän päihde - ja riippuvuustyön suunnitelman 2026–2030 painopisteet ja tavoitteet:

1. **Asukkaille hyvät arjen rutiinit**
  - a. Osallisuuden sekä osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen
2. **Asukkaille turvallinen arki**
  - a. Vähennetään päihteiden käyttöä ja ehkäistään riippuvuuksia
3. **Asukkaiden mielen hyvinvoinnin ja työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen**
  - a. Mielen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistaminen
  - b. Koetun yksinäisyyden vähentäminen

Hyvinvointisuunnitelman painopisteet ja erityisesti ehkäisevän päihde - ja riippuvuustyön suunnitelman tavoitteet konkretisoituvat yhdyspinnoilla eri toimijoiden tekemiin toimenpiteisiin ja niiden mittareihin.

Kuva 5. Alueellinen ehkäisevän päihdetyön suunnitelma 2026–2030



Kuva 6. Asukkaille hyvät arjen rutiinit

| Painopiste  | Tavoite  | Toimenpide  | Mittari   |
|---|--|---|---|
| <b>1. Asukkaille hyvät arjen rutiinit</b> (Edistetään asukkaiden fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja kulttuurista aktiivisuutta tukemalla arjen rutiineja, elintapoja ja kulttuuri-osallistumista) | Osallisuuden sekä osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen | <p>Toteutetaan yhteistyössä Nuorten akatemian ja THL:n kanssa keväällä 2026 Järvenpäässä kokeilu. Kokeilussa käydään viidesluokkalaisten ja yhdeksäsluokkalaisten läpi kouluterveyskyselyn tuloksia johdetusti ja pohditaan ratkaisuja päihteiden käytön vähentämiseksi – kokeilun perusteella pohditaan miten vastaavanlaista toimintaa voisi toteuttaa muissa kunnissa</p> <p>Ehkäisevä päihdetyö kuuluu kaikille: Vuosittainen ilmiötyöpajatyöskentely alueen toimijoiden kanssa</p> <p>Huolehditaan ehkäisevään päihdetyöhön liittyvistä tapahtumista ja yhteisistä koulutuksista tiedottamisesta/toteuttamisesta alueella</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>päihdetietoisuuden lisääminen</li> <li>puheeksi ottaminen</li> </ul> <p>Tuodaan esiin hyviä toimintakäytäntöjä säännöllisesti alueellisessa ehkäisevän päihdetyön ryhmässä</p> <p>Toteutetaan alueen asukkaille yhtenäinen päihdekysely syksyllä 2026 yhteistyössä Länsi- Uudenmaan -, Vantaa- Keravan-, ja Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen</p> | <p>Toteutuneet keskustelut, kerrat, osallistujat ja niistä saatu palaute</p> <p>Toteutuneet ilmiötyöpajat, määrä / kerrat ja osallistujat ja niistä seuraavien toimenpiteiden seuraaminen</p> <p>Toteutuneet koulutukset ja tapahtumat määrä / kerrat ja osallistujat</p> <p>Toteutuneet hyvien käytäntöjen esittelyt</p> <p>Toteutunut kysely niistä seuraavien toimenpiteiden seuraaminen</p> |

Kuva 7. Asukkaille turvallinen arki

| Painopiste                            | Tavoite  | Toimenpide   | Mittari   |
|---------------------------------------|--|--|---|
| <b>2. Asukkaille turvallinen arki</b> | Vähennetään päihteiden käyttöä ja ehkäistään riippuvuuksia | <p>Nikotiiniuutteet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tupakka- ja nikotiinivieroituksen toimintamallin laaja jalkauttaminen ja -yhdyshenkilöverkoston toiminnan vakiinnuttaminen</li> <li>Alkoholi (kaikki) <ul style="list-style-type: none"> <li>Vahvistetaan AUDIT- ja AUDIT-C-testien toteuttamista palveluissa sekä mini-interventio tekemistä riskirajan ylityessä (toimintamalli, osaaminen)</li> </ul> </li> <li>Rahapelaaminen perhekeskussuunnitelman tavoite <ul style="list-style-type: none"> <li>Verkkovanhempainilta rahapelihaitoista sekä viestinnällinen kampanjointi yhdessä perhepalvelujen kanssa(perhekeskussuunnitelma)</li> <li>Puheeksioton vahvistaminen rahapelihaitoista</li> </ul> </li> <li>Ponnari – hanke - Tavoite ehkäistä nuorten huumeuolemia ja parantaa päihdepalvelujen saavutettavuutta Keusoten alueella. Mm(Hanke kytkeytyy THL:n Elossa 2025–2027 –ohjelmaan) <ul style="list-style-type: none"> <li>Matalan kynnyksen tuki - jalkautuva työ(Ponnaritiimi)</li> <li>kehitetään yhteistä reagointimallia ja viestintäkanavia(Sosiaalitoimen, terveydenhuollon, etsivän nuorisotyön, oppilaitosten ja kolmannen sektorin työntekijät)</li> <li>nuorten pääsyn päihdehoitoon nopeuttaminen ja katkeamattomien palveluketjujen varmistaminen</li> <li>vahvistamalla yliannostusten ehkäisyä esimerkiksi naloksonikoulutusten ja -jakelun avulla</li> </ul> </li> <li>Elintapaohjaus: liikunta, ravitsemus, uni, alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutukset</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tupakka- ja nikotiiniuutteiden käytön mini-interventiot (IHA22) ja laajemmät interventiot (IHA30), muutos suhteessa ed. vuoteen</li> <li>Alkoholin risiki- ja haitallisen käytön mini-interventiot (IHA21), muutos suhteessa ed. vuoteen</li> <li>Verkkovanhempainilta rahapelihaitoista 1x/v</li> <li>Hankkeen aikana kerätään jatkuvaa palautetta sekä nuorilta että yhteistyötahoilta.</li> <li>Kokemusasiantuntijat ovat aktiivisesti mukana tiimin toiminnassa ja arvioinnissa.</li> <li>Palautteen ja tilastotiedon perusteella toimintaa kehitetään koko hankekauden ajan.</li> </ul> |

Kuva 8. Asukkaiden mielenhyvinvoinnin ja yö- ja toimintakyvyn vahvistaminen

| Painopiste  | Tavoite  | Toimenpide  | Mittari   |
|---|--|---|---|
| <b>3. Asukkaiden mielen hyvinvoinnin ja työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen</b><br>(Tuetaan asukkaiden mielen hyvinvointia sekä työ-, toiminta- ja oppimiskykyä vahvistamalla elintapoja, resilienssiä*) ja palvelujen saavutettavuutta)<br><br>*) Resilienssiä voidaan vahvistaa esim. mielen hyvinvoinnin tukemisella, sosiaalisten verkostojen ja osallisuuden vahvistamisella, elintapaohjauksella ja palvelujen saavutettavuudella sekä digitaitojen ja kansalaistaitojen kehittämisellä | Vahvistetaan asukkaiden mielen hyvinvointia        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Yhteistyö järjestöjen kanssa yksinäisyyteen ja tukeen liittyvässä toiminnassa</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Yksinäisyyttä kokevien määrä (kyselyt, palvelukohtaiset)</li> <li>RAI laatuindikaattori yksinäisyys(ikäihmiset)</li> <li>Koettu yksinäisyysmittari, TerveSuomi, THL</li> </ul> |
|   | Tuetaan asukkaiden työ-, toiminta- ja oppimiskykyä | <ul style="list-style-type: none"> <li>Päihdeseulonnat ja neuvonta ikäystävällisesti (Audit-C, alkoholirikien ohjaus)</li> <li>Arjen taitojen vahvistaminen: unirytm, ravinto, lääkkeenotto-ohjaus</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Audit-C tulosten kehitys ja riskikäyttäjien määrä (RAI mittarit, saadaan palveluissa olevat asiakkaat)</li> </ul>  |

## 5 Alueellisen ehkäisevän päihde- ja riippuvuustyön suunnitelman toimenpano ja raportointi

Alueellisen ehkäisevän päihde - ja riippuvuustyön suunnitelman toimeenpanoa ja tavoitteiden etenemistä seuraa alueellinen ehkäisevän päihdetyön ryhmä yhdessä alueellisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ryhmän kanssa. Raportointi tehdään vuosittain alueellisen hyvinvointikertomuksen kautta, joka viedään hyvinvointialueen aluevaltuustolle hyväksyttäväksi. Suunnitelman painopisteitä ja tavoitteita tullaan hyödyntämään myös hyvinvointialueen tulevien vuosien taloussuunnittelussa talousarvio- sekä käyttösuunnitelmatavoitteiden asettelussa.

Hyvinvointisuunnitelman ja ehkäisevän päihde - ja riippuvuustyön suunnitelman toimeenpanon varmistamiseksi tullaan syksyn 2026 aikana järjestämään teematyöpajoja, missä keskitytään yhdyspintatoimijoiden kanssa yhteistyössä toimenpiteisiin ja niiden mittareihin. Teematyöpajoissa on tarkoitus tunnistaa mahdollisuuksia yhteiseen tekemiseen sekä vastinparien löytämiseen yhdyspinnoilta.

## 6 Liitteet

- Alueellinen hyvinvointikertomus 2020–2024; [Alueellinen hyvinvointikertomus 2020-2024.pdf](#)
- Ehkäisevän päihde- ja riippuvuustyön suunnitelmansuunnitelman 2026–2030 esitysdiat
- Miten päihteiden käyttö Keusoten alueella näkyy eri tilastoissa (PDF) -erillinen liite

## 7 Lähteet

- Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015)
- Ehkäisevä päihdetyö – opas kunnille ja hyvinvointialueille, THL
- [Alueellinen ehkäisevän päihdetyön ryhmä – Keusote](#)
- Kouluterveyskysely 2025, THL
- Elämäni sankari hyvinvointikysely 2025
- Terve Suomi 2024, THL
- Kansallinen terveysindeksi 2019–2023, THL
- PYLL 2018-2022, FCG