



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN SUUNNITELMA 2023–2025



SISÄLLYS

JOHDANTO	3
EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ HAAPAVEDELLÄ	5
EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN TOIMET HAAPAVEDELLÄ 2023-2025.....	15



Ihmeen hyvä

Haapaveden kaupunki, PL 40, 86600 Haapavesi. Kaupungintalo, Tähtelänkuja 1, 86600 Haapavesi. Puhelin 044 7591 300, neuvonta@haapavesi.fi, www.haapavesi.fi

JOHDANTO

Ehkäisevää päihdetyötä ohjaa Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015), jonka mukaan ehkäisevä päihdetyö kattaa alkoholin, tupakan, huumausaineiden ja muiden päihtymiseen käytettävien aineiden sekä rahapelaamisen aiheuttamien haittojen ehkäisyn. Päävastuu ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä on kunnalla, mutta ehkäisevää päihdetyötä tehdään tiiviissä yhteistyössä hyvinvointialueiden, yhdistysten ja järjestöjen, yritysten, poliisien sekä muiden valtion viranomaisten kanssa.

Päihteistä ja rahapelaamisesta aiheutuu haittoja käyttäjän itsensä lisäksi myös käyttäjän läheisille, sivullisille ja koko yhteiskunnalle. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena onkin edistää terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta sekä ehkäistä ja vähentää rahapelaamisen sekä alkoholin, tupakka- ja nikotiinituotteiden, huumeiden ja muiden päihtymiseen käytettävien aineiden käyttöä ja haittoja. Tavoitteena on myös lisätä ymmärrystä päihteistä ja niihin liittyvistä ilmiöistä.

Haapavedellä ehkäisevän päihdetyön päävastuu on hyvinvointilautakunnalla ja hyvinvoinnin toimialalla. Ehkäisevää päihdetyötä koordinoi kunnassa kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori. Haapavedellä on toiminut useita vuosia Pyhännän kunnan kanssa yhteinen monialainen EHKÄPÄ-työryhmä. Hyvinvointialueuudistuksen myötä Haapaveden ja Pyhännän EHKÄPÄ-työryhmät eriytettiin, jolloin molemmissa kunnissa pystytään entistä paremmin keskittymään paikkakunnalla näkyviin ilmiöihin. Hyvinvointialueuudistuksen myötä EHKÄPÄ-työryhmän kokoonpanoa myös uudistettiin, ja tällä hetkellä työryhmässä on mukana kunnan omien työntekijöiden lisäksi henkilöitä hyvinvointialueelta, seurakunnalta ja Haapaveden opistolta. Lisäksi työryhmässä on mukana järjestöjen ja yritysten edustaja.



Ihmeen hyvä

Haapaveden kaupunki, PL 40, 86600 Haapavesi. Kaupungintalo, Tähtelänkuja 1, 86600 Haapavesi. Puhelin 044 7591 300, neuvonta@haapavesi.fi, www.haapavesi.fi

Ehkäisevän päihdetyön suunnitelmassa on tarkoituksena tarkentaa Haapaveden kaupungin hyvinvointisuunnitelman sisältämiä toimenpiteitä ehkäisevästä päihdetyöstä ja taata täten ehkäisevän päihdetyön tavoitteellisuus ja järjestelmällisyys.

Haapaveden kaupungin EHKÄPÄ-työryhmä on toiminut asiantuntijana ehkäisevän päihdetyön suunnitelman laatimisessa.



Ihmeen hyvä

Haapaveden kaupunki, PL 40, 86600 Haapavesi. Kaupungintalo, Tähtelänkuja 1, 86600 Haapavesi. Puhelin 044 7591 300, neuvonta@haapavesi.fi, www.haapavesi.fi

EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ HAAPAVEDELLÄ

Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma

Lain lisäksi ehkäisevää päihdetyötä ohjaa ja tukee kunnissa Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma, jonka sisältämät keinot auttavat ehkäisemään päihteiden ja rahapelaamisen aiheuttamia terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja.

Sosiaali- ja terveysministeriö on ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelmassa (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2015:19) määritellyt kuusi painopistettä:

1. Ehkäisevän päihdetyön valtakunnalliset, alueelliset ja paikalliset rakenteet ovat kunnossa.
2. Haitoista viestitään tutkittuun tietoon perustuen yksilöiden valintojen ja sosiaali- ja terveyspolitiikan tueksi.
3. Riskikäyttö ja haitat tunnistetaan ja tukea tarjotaan varhaisessa vaiheessa.
4. Paikallista alkoholi-, tupakka- ja rahapelipolitiikkaa toteutetaan suunnitellusti ja laajassa yhteistyössä.
5. Haittojen ehkäisyyn panostetaan lähiyhteisössä.
6. Ammattilaisilla on riittävästi ehkäisevän päihdetyön osaamista.



Ihmeen hyvä

Haapaveden kaupunki, PL 40, 86600 Haapavesi. Kaupungintalo, Tähtelänkuja 1, 86600 Haapavesi. Puhelin 044 7591 300, neuvonta@haapavesi.fi, www.haapavesi.fi

A photograph of a woman carrying a young child on her back. They are in a grassy field during sunset, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow and lens flare. The woman is wearing a light-colored dress, and the child is wearing a striped shirt and shorts. The overall mood is peaceful and intimate.

Lapset ja nuoret

Päihteiden haitoilta suojaavat tekijät ja riskitekijät



Suojaavat tekijät

- luottamukselliset sosiaaliset suhteet lähiyhteisössä
- mahdollisuus vaikuttaa omaan tulevaisuuteen
- hyvät elämönhallintataidot, kuten tunne- ja sosiaaliset taidot
- viihtyisä ja turvallinen kouluympäristö, kiinnittyminen koulu yhteisöön, hyvä koulumenestys
- päihteiden, nikotiinituotteiden ja rahapeliin vaikea saatavuus ja tiukka sosiaalinen kontrolli
- lähiyhteisön kielteiset asenteet käyttöä ja pelaamista kohtaan
- tietoisuus käyttöön ja rahapelaamiseen liittyvistä riskeistä

Riskitekijät

- elämäntilanteen odottamattomat muutokset, haasteet kotiooloissa
- koulukiusaaminen, haasteet koulunkäynnissä, koulupoissaolot
- yksinäisyys, epäsuotuisa sosiaalinen kierre, sosiaalinen epäluottamus
- altistavat perintötekijät ja persoonallisuuden piirteet, mielenterveyden ongelmat (esim. ahdistus, masennus) sekä impulssien ja tunteiden hallinnan haasteet
- päihteiden, nikotiinituotteiden ja rahapeliin helppo saatavuus ja sosiaalisen kontrollin vähyys
- sosiaaliset paineet käyttöön ja rahapelaamiseen
- perheen salliva suhtautuminen käyttöön
- avun saamisen ja hakemisen esteet ja vaikeudet

Nostoja kouluterveyskyselystä 2023:



Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta, % 8. ja 9. luokan oppilaista:

*Koko maa: 10,7 %

*Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue: 9,7 %

*Haapavesi: 9,7 %

Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa, % 8. ja 9. luokan oppilaista:

*Koko maa: 8,8 %

*Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue: 7,0 %

*Haapavesi: 8,0 %

Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista:

*Koko maa: 14,6 %

*Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue: 10,8 %

*Haapavesi: 16,0 %

Huolta herättävää päihteiden tai tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä tai rahapelaamista, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista:

*Koko maa: 18,2 %

*Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue: 15,0 %

*Haapavesi: 13,6 %

Kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran, % 8. ja 9. luokan oppilaista:

*Koko maa: 8,0 %

*Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue: 5,8 %

*Haapavesi: 5,5%

Kokeillut kannabista vähintään kaksi kertaa, % 8. ja 9. luokan oppilaista:

*Koko maa 5,1%

*Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue: 3,7%

*Haapavesi: 4,3%

Omalla paikkakunnalla helppo hankkia huumeita, % 8. ja 9. luokan oppilaista:

*Koko maa: 52,6

*Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue: 46,0 %

*Haapavesi: 43,6 %

Omalla paikkakunnalla helppo hankkia huumeita, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista:

*Koko maa: 63,0 %

*Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue: 58,4 %

*Haapavesi: 39,4 %

Omalla paikkakunnalla helppo hankkia huumeita, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista:

*Koko maa: 60,2 %

*Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue: 54,3 %

*Haapavesi: 40,0 %

V. 2023 tehdyn
päihdetilannekyselyn mukaan
Haapavedellä on havaittu:

*alkoholin, savukkeiden,
sähkösavukkeiden, nuuskan ja
huumausaineiden välittämistä

*alaikäisten alkoholin, tupakan,
sähkötupakan, nuuskan,
kannabiksen sekä muiden
huumausaineiden käyttöä

Päihdetilannekyselyyn
vastaajien mielestä
Haapavedellä pitäisi
puuttua enemmän
alaikäisten päihteiden
käyttöön.

**Vanhemman liiallinen alkoholinkäyttö
aiheuttanut haittaa, % 4. ja 5. luokan oppilaista:**

*Koko maa: 1,8

*Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue: 1,4 %

*Haapavesi: 0,7 %

**Vanhemman liiallinen alkoholinkäyttö
aiheuttanut haittaa, % 8. ja 9. luokan oppilaista:**

*Koko maa: 5,3 %

*Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue: 4,5 %

*Haapavesi: 6,9 %

**Vanhemman liiallinen alkoholinkäyttö
aiheuttanut haittaa, % ammatillisen
oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista:**

*Koko maa: 6,6%

*Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue: 6,6 %

*Haapavesi: 4,8 %

**Vanhemman liiallinen alkoholinkäyttö
aiheuttanut haittaa, % lukion 1. ja 2. vuoden
opiskelijoista:**

*Koko maa: 5,7 %

*Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue: 5,6 %

*Haapavesi: 7,4 %

Mitä tehdään?

HAAPA
VESI

Varhaiskasvatus:

- *Varhaiskasvatusyksikköjen alueet päihteettömiä
- *Lapset puheeksi -keskustelut 3- ja 5-vuotiaille
- *Tuetaan lapsen hyvän itsetunnon ja sosiaalisten taitojen kehittymistä

Perusopetus:

- *Koulujen alueet päihteettömiä
- *Lapset puheeksi -keskustelut 3.- ja 7.-luokkalaisille
- *Päihdevalistus ja -kasvatus eri toimijoiden kautta
- *Terveystarkastuksissa päihteet puheeksi
- *Tuetaan lapsen ja nuoren hyvän itsetunnon ja sosiaalisten taitojen kehittymistä
- *Henkilökunnan koulutus
- *Koulunuorisotyö
- *Kaupungin nuorisotyöntekijöiden pitämät ept-tunnit

Toinen aste:

- *Koulujen alueet päihteettömiä
- *Päihdevalistus ja -kasvatus eri toimijoiden kautta
- *Henkilökunnan koulutus
- *Terveystarkastuksissa päihteet puheeksi
- *Päihdetilanteen seuranta: mm. kouluterveyskyselyt
- *Varhainen tunnistaminen ja opiskeluhuollon palveluihin ohjaaminen
- *Päihdetyön integrointi opetukseen
- *Oma päihdesuunnitelma (Jedulla ; kirjalliset toimintaohjeet päihteiden käytön ehkäisemiseksi ja puuttumiseksi)
- *Toimintaohje oppilaitoksen alueella päihtyneenä olemisen tilanteisiin (Jedulla)
- *Erillinen ohje huumausainetestitodistuksen osoittamisen prosessista (Jedulla)

Vapaa-aika:

- *Tarjotaan monipuolisesti eri harrastusvaihtoehtoja
- *3. sektorin tarjoamat kerhot
- *Harrastamisen Suomen malli
- *Luonnossa liikkumisen hyvät mahdollisuudet
- *Nuorisotyö eri toimijoiden toteuttamana
- *Nuorisotyön kaikki toiminta on päihteetöntä, mukaan lukien tapahtumat, reissut, ryhmäkokoukset
- *Nuorisotyön tilat ja mahdolliset vuokrattavat tilat, kuten liikuntatilat yms. ovat päihteettömiä.
- *Ehkäisevän päihdetyön viikon tapahtumat
- *Nuorten elämäntaitoja vahvistetaan vaikuttamalla nuorten päihdeasenteisiin. Nuorisotyö tekee toimenpiteitä ennustettavien ongelmien ehkäisemiseksi, terveellisten elämäntapojen turvaamiseksi sekä edistää toivottuja toimintatapoja.
- *Nuorisotyössä huomioidaan kokonaisvaltainen hyvinvointi keskustelemalla päihteiden lisäksi muistakin nuorelle tärkeistä asioista, jotka vahvistavat hänen osallisuuttaan ja osaamistaan yhteiskunnassa
- *Nuorisotyössä keskitytään opastamaan nuoria ennen päihteistä johtuvien ongelmien syntymistä esimerkiksi keskustelujen kautta sekä jakamalla tietoa. Lisäksi tuetaan nuoria valitsemaan terveellisempiä elämäntapoja.

= nuorisotyö: kaupungin nuorisopalvelut, järjestöt (esim. 4H, MLL), seurakunta, Jelpiverkko



Työikäiset ja ikäihmiset

Päihteiden haitoilta suojaavat tekijät ja riskitekijät



Suojaavat tekijät

- omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
- arjen valinnat
- riittävän hyvä itsetunto
- tunne- ja vuorovaikutustaidot, kyky luoda ihmissuhteita
- omien arvojen mukainen arki
- myönteiset perhesuhteet
- sosiaalinen tuki
- työ tai muu toimeentulo
- kuulluksi tuleminen
- turvallinen elinympäristö

Riskitekijät

- sairaudet
- hyvinvointia vaarantava riskikäyttäytyminen
- talousvaikeudet
- työttömyys
- asunnottomuus
- yksinäisyys
- syrjintä
- traumaattiset kokemukset
- elämänhallintaongelmat

**Alkoholijuomien myynti
asukasta kohti 100 %:n
alkoholina, litraa (v. 2022):**

- *Koko maa: 6,5
- *Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue: 6,1
- *Haapavesi: 5,2

**Päihteiden vaikutuksen
alaisena tehdyistä rikoksista
syylliseksi epäillyt / 1 000
asukasta (v. 2022):**

- *Koko maa: 11,3
- *Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue: 11,4
- *Haapavesi: 13,6

**Päihdehuollon avopalveluissa
asiakkaita / 1 000 asukasta
(v. 2022):**

- *Koko maa: 5,4
- *Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue: 4,2
- *Haapavesi: 10,1

**Päihteiden vuoksi sairaaloiden ja
terveyskeskusten
vuodeosastoilla hoidetut
potilaat / 1 000 asukas (v. 2022):**

- *Koko maa: 2,5
- *Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue: 2,7
- *Haapavesi: 3,3



Mitä tehdään?

Työllisyyspalvelut:

- *Parannetaan kuntalaisten työmarkkina-asemaa
- *Parannetaan välillisesti myös asiakkaiden läheisten elämänlaatua, etenkin oman ydinperheen
- *Tuetaan koulutus-, työ- tai kuntoutuspaikan löytämisessä
- *Vahvistetaan toimenpiteillä asiakkaiden itsetuntemusta ja omanarvon tuntoa
- *Annetaan tietoa eri palveluista (esim. sote-palvelut) ja tarvittaessa tuetaan niihin hakeutumisessa
- *Puheeksiottaminen
- *Interventiot silloin, jos epäillään päihdeongelmaa ja epäilyyn liittyy havaintoja työpaikalla

Työelämä:

- *Työpaikoilla omia päihdeohjelmia ja ohjeistuksia

Vapaa-aika:

- *Tarjotaan monipuolisesti eri harrastusvaihtoehtoja (liikunta, kulttuuri)
- *Jokihelmen opiston tarjoamat kurssit
- *3. sektorin tarjoamat kerhot ja muu toiminta
- *Luonnossa liikkumisen hyvät mahdollisuudet
- *Kirjastopalvelut

Ikäihmiset:

- *Matalan kynnyksen kohtaamispaikat, mm. MeijänTupa, Myyrilän kahvila
- *Kylätalkkari-toiminta

EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN TOIMET HAAPAVEDELLÄ 2023-2025

Hyvinvointilautakunta on kokouksessaan 31.10.2023 § 42 päättänyt, että Haapaveden kaupunki solmii kumppanuussopimuksen EHYT ry:n kanssa vuodesta 2024 alkaen. Kumppanuussopimuksen puitteissa EHYT ry tuottaa kouluille maksuttomia ehkäisevän päihdetyön kokonaisuuksia oppilaille, henkilöstölle sekä oppilaiden vanhemmille. Ehkäisevässä päihdetyössä tehdään tiivistä yhteistyötä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen Pohteen kanssa.

Ehkäisevä päihdetyö Haapavedellä					
TAVOITE	TOIMENPITEET	KOHDERYHMÄ	KOORDINOIJA	JÄRJESTÄJÄ	AJANKOHTA
Toimiva yhteistyö eri toimijoiden kesken	Kunnan moniammatillisen EHKÄPÄ-työryhmän aktiivisen toiminnan ylläpitäminen ja vahvistaminen	Kaikki kunnan asukkaat	Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori	Hyvinvointi-palvelut	Kokoontuu 4-6x/vuodessa
	PAKKA-toiminnan toteuttaminen	Kunnan asukkaat	Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori	Eri toimijat	Vuosittain
	Erilaiset ehkäisevään päihdetyöhön liittyvät tapahtumat, esim. EPT-viikolla yhteistyössä eri tahojen kanssa	Lapset ja nuoret	Eri toimijat	Eri toimijat	Vuosittain

Osaamisen lisääminen	<p>Pelitaito-kokonaisuus (tietoa pelaamisesta, pelaamisen haitoista ja vinkkejä pelikasvatukseen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • huoltajien ilta • henkilöstötilaisuus 	Alakoulujen henkilökunta ja oppilaiden vanhemmat	Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori	EHYT ry	Vuosittain
	<p>Juteltaisko? -kokonaisuus (keskustelua päihteistä ja tarjotaan keinoja jatkaa keskustelua kotona lapsen kanssa)</p> <ul style="list-style-type: none"> • huoltajien ilta 	Alakoulujen oppilaiden vanhemmat	Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori	EHYT ry	Vuosittain
	<p>HUBU-kokonaisuus (työkaluja ehkäisevään päihdetyöhön, tiedonjako)</p> <ul style="list-style-type: none"> • huoltajien ilta • henkilöstötilaisuus 	Yläkoulun henkilökunta ja oppilaiden vanhemmat	Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori	EHYT ry	Vuosittain
	<p>Toisen asteen webinaarivanhempainilta</p>	Lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten vanhemmat	Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori	EHYT ry	Vuosittain

	<p>Muut tarjolla olevat koulutukset ammattihenkilöille mahdollisuuksien mukaan</p> <p>Syksyisin vanhempien teemailloissa aihe liittyy ehkäisevään päihdetyöhön</p>	<p>Ehkäisevän päihdetyön parissa jollain tapaa toimivat henkilöt</p> <p>Lasten ja nuorten vanhemmat</p>	<p>Eri toimijat</p> <p>Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori</p>	<p>Eri toimijat</p> <p>Hyvinvointipalvelut</p>	<p>Tarpeen/mahdollisuuksien mukaan</p> <p>Vuosittain</p>
<p>Laadukas ehkäisevä päihdetyö kouluilla</p>	<p>Pelitaito-oppitunnit (45min/ryhmä) -pelaamisen hyödyt ja haitat, pelisäännöt, turvataidot, ikärajat: keskiöissä hyötyjen ja haittojen hahmottaminen ja terveellinen arki</p> <p>Juteltaisko? -oppitunnit (2x45min/ryhmä) -keskustelua päihteistä ja päihteidenkäyttöön liittyvistä sosiaalisista tilanteista, keskitytään erityisesti alkoholiin ja nikotiinituotteisiin</p>	<p>1.–4. luokan oppilaat</p> <p>5.–6. luokan oppilaat</p>	<p>Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori</p> <p>Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori</p>	<p>EHYT ry</p> <p>EHYT ry</p>	<p>Vuosittain</p> <p>Vuosittain</p>

	HUBU-oppitunnit (75min tai 90min/ryhmä) -keskustelua päihteidenkäyttöön liittyvistä teemoista ja asenteista, keskitytään erityisesti alkoholiin, nikotiiniin ja kannabikseen	Yläkoulun oppilaat	Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori	EHYT ry	Vuosittain
	Päihdeilmiö-oppitunnit (75min tai 90min/ryhmä) -keskustelua suomalaisesta päihteidenkäyttöhistoriasta ja pohdintaa päihteidenkäytön syistä ja seurauksista	2. asteen opiskelijat (lukio, JEDU, Haapaveden opisto)	Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori	EHYT ry	Vuosittain
	Kunnan nuorisotyöntekijöiden EPT-tunnit	Alakoulujen ja yläkoulujen oppilaat	Nuorisotyöntekijät	Erytisnuorisotyöntekijä ja koulu-nuorisotyöntekijä	Vuosittain
Tiedon kerääminen	PAKKA-päihdekysely 2–4 vuoden välein	Kunnan asukkaat	Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori	Hyvinvointipalvelut	v. 2023
	HUBU-oppituntien kysely	Yläkoulun oppilaat	Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori	EHYT ry	Vuosittain

	Kouluterveyskyselyt	4.–5. luokkien, 8.–9. luokkien sekä ammattikoulun ja lukion 1. ja 2. vuosiluokan opiskelijat	Sivistysjohtaja	THL	v. 2023 ja v. 2025
Kaikki kuntalaiset tavoittava viestintä ja tiedottaminen	Teemaviikkojen ja kampanjoiden hyödyntäminen viestinnässä	Kunnan asukkaat	Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori	Hyvinvointi- palvelut, nuorisotoimijat, muut toimijat	Vuosittain
	Materiaalin jakaminen	Kunnan asukkaat	Kulttuuri- ja hyvinvointikoordinaattori	Hyvinvointi- palvelut, nuorisotoimijat, muut toimijat	Koko ajan