

# Tulosten tiivistelmä

Hyvinvointikysely ikääntyneille tai tulevaisuuden  
ikäntyville kymenlaaksolaisille

TuKoti –hanke/Nordic Healthcare Group Oy

Syksy 2023

# Sisällys

1	<a href="#"><u>Selvityksen toteutus</u></a>	3
2	<a href="#"><u>Osallisuuden kokemukset</u></a>	7
3	<a href="#"><u>Hyvinvointialueen ja kuntien palvelut</u></a>	10
4	<a href="#"><u>Kokemukset asumisesta ja itsenäisestä pärjäämisestä</u></a>	17

# 1. Selvityksen toteutus

# Kyselyn tavoitteet, toteutus ja analyysit

## Tavoitteet ja toteutus

- Kymenlaakson hyvinvointialue halusi selvittää, miten heidän ikääntyneet asukkaansa voivat ja millaisia terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tarpeita heillä on
- Kysely toteutettiin TulKoti -hankkeessa sekä verkkokyselynä Questback-kyselytyökalulla että paperikyselynä hyvinvointialueen kunnissa
- Tiedonkeruu-aika oli **14.8. – 24.9.2023**
- Kyselystä tiedotettiin ja sitä markkinoitiin alueen ikääntyneille hyvinvointialueen ja kuntien omia kanavia hyödyntäen sekä lehti-ilmoituksilla
- Kyselyyn vastasi yhteensä **1002** vastaajaa. Tiivistelmässä tulokset on esitetty koko vastaajajoukon osalta ilman kuntakohtaisia tuloksia.
- Kysymyksiä oli yhteensä 64, jotka voitiin jakaa 14 eri teemaan

## Määrällinen analyysi

- Tulokset on esitetty **frekvenssejä kuvaavilla pylväs- tai ympyrägraafeilla** sekä **koko aineiston että asuinkuntaperustaisella tasolla**
- Per teema oli kysymyksestä riippuen **2-4 kvantitatiivisesti analysoitavissa olevaa kysymystä ja väitettä**
- Johtopäätöksissä on huomioitava **osassa vastauksissa alaiset vastaajamäärät**
- **Data** on osittain ollut **puutteellista**, sillä moni vastaaja ei ollut vastannut kaikkiin kysymyksiin

## Laadullinen analyysi

- Avovastausten määrä kyselyssä on suuri, **14+10 kysymystä**, ja vastausten määrä jopa yli **500 riviä/kysymys**.
- Teema-analyysi avoimille vastauksille, joissa rivejä sadoittain on **toteutettu LDA-menetelmällä** (Latent Dirichlet Allocation), joista on johdettu avainsanojen mukaiset teemat aineistolähtöisesti.
- Useissa kysymyksissä **saturaatiopiste** saavutettiin suhteellisen nopeasti, koska vastaukset olivat paikoin hyvin samankaltaisia. Kun aineisto alkaa toistamaan itseään, ei uutta tietoa ei enää kerry aineistosta
- Aineisto on ajettu myös **sana-pilvigeneraattorin** läpi. Sanapilvissä kuitenkin korostuvat vastaukset, joissa on yksiselitteiset ja vakiintuneet termit, vaikka vastauksissa olisi noussut vahvemmin jokin toinen teema

## Kyselyn keskeiset löydökset

- Kyselyn perusteella voidaan **yhteenvetona** todeta, että Kymenlaakson hyvinvointialueen ikäihmisten osallisuuden, merkityksellisyyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden tunne ja kokemus ovat hyvällä tasolla, ja suurimmalla osalla vastaajista heidän elämänsä on mielekästä ja aktiivista.
- Asukkaiden **osallisuuden kokemukset** olivat vahvoja: lähes yhdeksän kymmenestä koki elämänsä merkitykselliseksi ja suurin osa koki kuuluvansa johonkin yhteisöön tai ryhmään. Useimmat kokivat pystyvänsä vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun, eli heillä oli vahva tunne toimijuudesta.
  - Tärkeitä tekijöitä osallisuuden kokemukselle olivat oma terveys ja läheiset ihmissuhteet. Haasteina kuitenkin ilmenivät mm. rahatilanne, sairaudet ja erilaiset kuormittavat ympäristötekijät.
  - Ryhmiin kuuluttiin, jos se oli mahdollista talouden ja toimintakyvyn puolesta, mutta esim. osa ulkopaikkakunnilta muuttaneista koki itsensä yksinäiseksi.
- Alueen ikäihmiset olivat vastausten perusteella **liikunnallisesti aktiivisia** – tosin fyysiset rajoitukset, motivaation ja seuran puute vähensivät liikuntaintoa. Oman ympäristön liikuntapaikat tunnettiin hyvin.
- **Hyvinvointialueen** koko aluetta leikkaavat **ennaltaehkäisevät sekä kuntien palvelut** eivät olleet niin tunnettuja vastaajien keskuudessa. Näiden palveluiden tunnettuuden lisäämistä olisi syytä jatkaa.
- **Oma ympäristö** koettiin pääasiassa hyvin turvallisena, ja toimijuuden tärkeys korostui myös kysyttäessä kotona yksin pärjäämisestä.

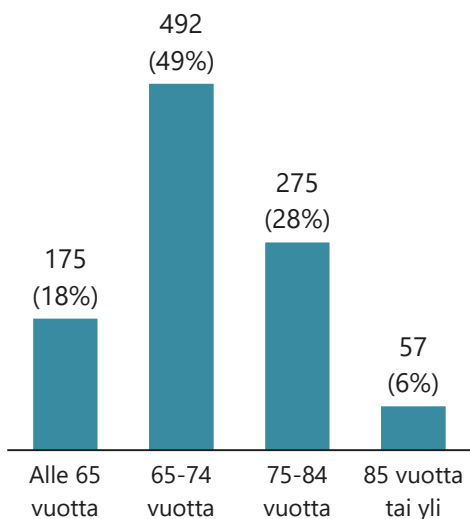
# Kyselyn keskeisiä taustamuuttujia oli neljä: ikä, sukupuoli, asuinkunta ja asuinympäristö

## Yhteenveto kyselyn taustamuuttujista

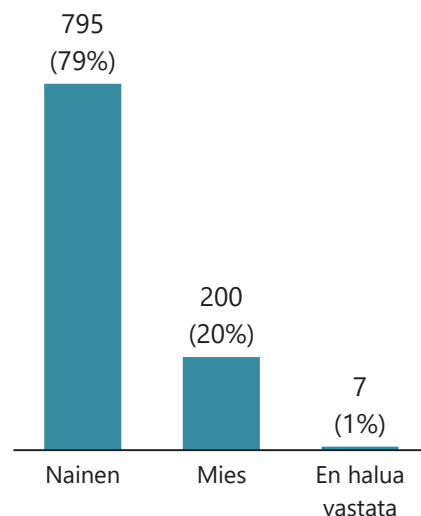
- Noin **50%** vastaajista oli **65-74-vuotiaita**
- Lähes **80%** heistä oli naisia
- Suurin osa vastaajista, n. **90%**, asui alueen **3 suurimmassa kunnassa**
- Noin **3/4** vastaajista asui **kaupungin keskustassa** tai **pientaloalueella**/lähiössä

Kokonaisvastaajamäärä **digitaaliseen kyselyyn oli 724** ja **paperilomakkeella 278**, eli yhteensä kyselyyn vastasi **1002\*** **hyvinvointialueenne henkilöä**. Kysymysten vastaajamäärien vaihtelut johtuvat siitä, että mikään kysymys ei ollut pakollinen.

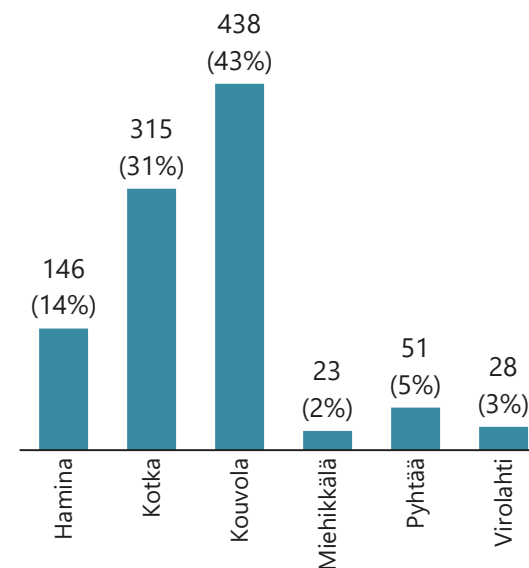
### Vastaajan ikä (N=999)



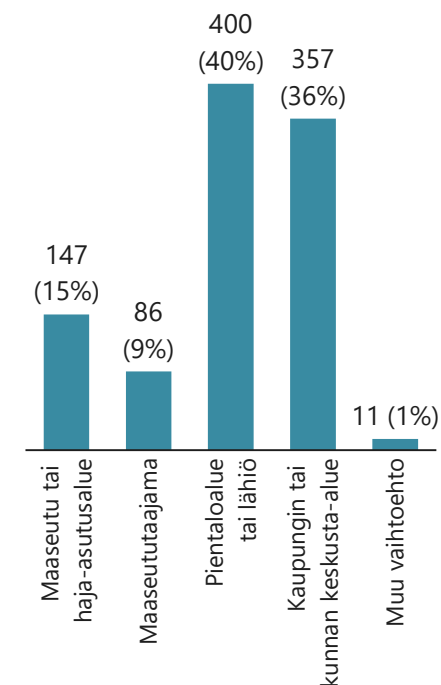
### Vastaajan sukupuoli (N=1002)



### Vastaajan asuinkunta (N=1001)



### Vastaajan asuinympäristö (N=1001)

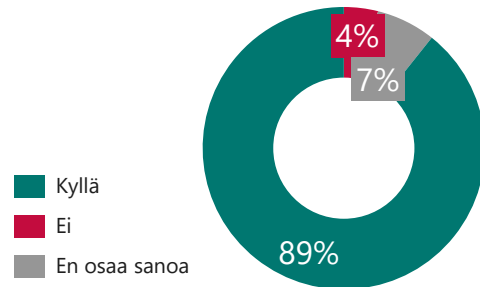


## 2. Osallisuuden kokemukset

# Noin yhdeksän kymmenestä vastaajasta koki päivittäiset tekemiset itselleen merkityksellisiksi sekä koki pystyvänsä vaikuttamaan elämänsä kulkuun

Laadullisessa aineistossa vahvistavina tekijöinä nousivat esiin mm. hyvä terveys, valinnanvapaus, läheiset ihmissuhteet, mutta estävinä tekijöinä mm. rahatilanne, sairaudet ja erilaiset kuormittavat ympäristötekijät

## 5. Koen päivittäiset tekemiseni itselleni merkityksellisiksi, % (N=987)



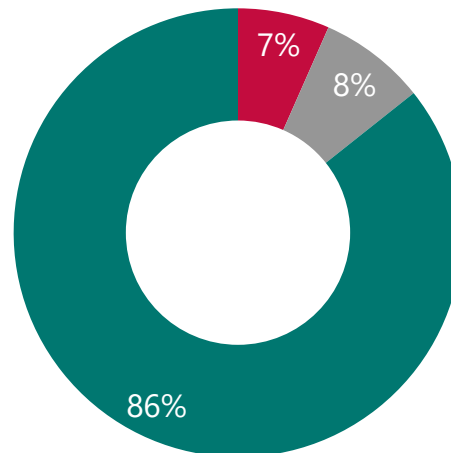
## 6. Mitkä asiat lisäävät merkityksellisyyden kokemusta päivittäisessä tekemisessä? % (N=536)

- Päivittäiset arjen tapahtumat, jotka voi itse valita ja pystyy tekemään
- Kotiympäristön hoito
- Tärkeitä asioita elämässä, mm. perhe ja lastenlapset, oma hyvinvointi
- Yhteisöllisyys ja ihmissuhteet
- Kulttuuriset ja luovat harrastukset

## 12. Millä tavoilla koet pystyväsi vaikuttamaan oman elämäsi kulkuun? (N=508)

- Vapauden, päätöksenteon ja itsemääräämisoikeuden toteuttaminen
- Mahdollisuus vaikuttaa arjen valinnoilla elämäänsä
- Taloudellinen riippumattomuus
- Riittävän toimintakyvyn, terveyden ja kunnon koettiin mahdollistavan omaehtoisuutta
- Omasta terveydestä huolehtiminen

## 11. Koen, että pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun, % (N=985)



## 13. Mikä estää vaikuttamista oman elämäsi kulkuun? (N=49)

- Taloudellinen tilanne ei mahdollista vaikuttamista oman elämän kulkuun
- Ympäristö, kuten asuinpaikka ja heikot kulkuyhteydet
- Sairaudet, toiminta- ja liikuntakyvyn rajoitteet sekä kipu koettiin esteinä oman elämänsä kulkuun vaikuttamisessa.
- Sekalaiset olosuhdetekijät, kuten omaishoitajuus, yksinäisyys ja arvottomuuden kokemus



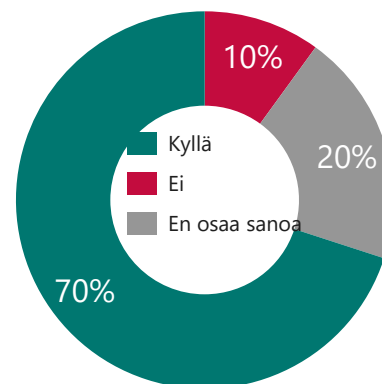
## Noin **kaksi kolmasosaa** vastaajista koki **kuuluvansa johonkin yhteisöön** tai **ryhmään**, ja **tarpeellisuuden** kokemus syntyi usein **merkityksellisistä ihmissuhteista**

**Oma halu ja aktiivisuus** mahdollistivat ryhmään kuulumisen, jos **vain sopivia ryhmiä oli tarjolla**. **Estävinä** tekijöinä olivat mm. **heikentynyt toimintakyky, taloudelliset resurssit tai se, että oli muuttanut toiselta paikkakunnalta**

### 9. Mikä mahdollistaa ryhmään tai yhteisöön kuulumisen? (N=415)

- Oma halu, aktiivisuus ja riittävä toimintakyky
- Tarjolla oleva järjestetty toiminta
- Kulkuvälineet ja yhteydet, viestimet sekä taloudelliset resurssit
- Kuuluminen merkitykselliseen lähiyhteisöön, kuten perhe, puoliso tai ystäväporukka, osalla työ

### 8. Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön, % (N=978)



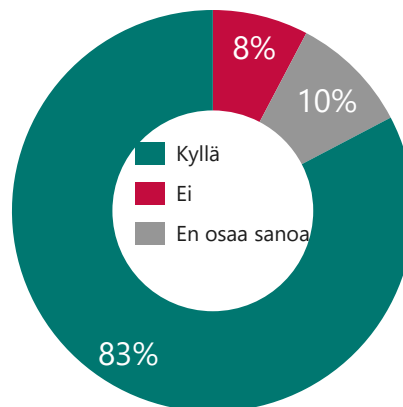
### 10. Mikä estää ryhmään tai yhteisöön kuulumisen? (N=135)

- Osa ei koe tarpeelliseksi kuulua ryhmään
- Toiselta paikkakunnalta tai ulkomailta muuttaneet, jotka eivät ole löytäneet yhteisöä
- Heikentynyt toimintakyky ja jaksamisen puute
- Kulkemisen vaikeus ja taloudelliset resurssit
- Ei ollut löydetty itselle sopivaa ryhmää

### 15. Mistä asioista kokemus tarpeellisuudesta muille ihmisille syntyy? (N=503)

- Läheisten auttaminen
- Säännöllinen vuorovaikutus ja yhteydenpito tärkeiden ihmisten kanssa
- Tärkeäksi koettu rooli muissa yhteisöissä kuten harrastustoiminnassa
- Omien kykyjen hyödyntäminen muiden hyväksi, kuten vapaaehtoistyössä

### 14. Koen olevani tarpeellinen muille ihmisille, % (N=986)



### 16. Miksi et koe olevasi tarpeellinen muille ihmisille? (N=47)

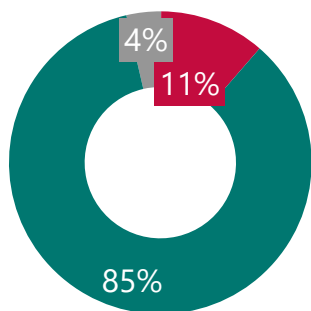
- Ei ole ketään, joka kaipaisi: Osalla vastaajista ei ollut sukulaisia, perhettä, ystäviä tai tuttuja laisinkaan.
- Kokemus, että yhteiskunnassa ikääntyneitä ei arvosteta
- Oman tarpeettomuuden kokemus; osa viittasi kokevansa olevan läheisille lähinnä taakka

# 3. Hyvinvointialueen ja kuntien palvelut

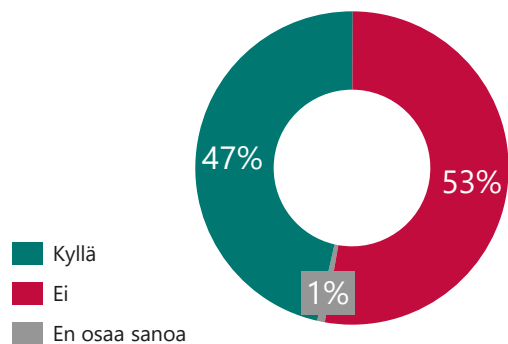
# Lähes yhdeksän kymmenestä oli kuullut oman kuntansa kohtaamispaikoista - vajaa puolet vastaajista oli itse käynyt jossakin kohtaamispaikassa

Kohtaamispaikoissa hyvänä pidettiin sosiaalista ja yhteisöllisyyttä, viihtyisyyttä, monipuolisuutta sekä saavutettavuutta. Kehityskohteina nähtiin ohjelman ja toiminnan monipuolistaminen, tiedottaminen sekä saavutettavuuden ja yhteisöllisyyden edelleen kehittäminen

## 17. Oletko kuullut oman kuntasi kohtaamispaikoista? (esim. kumppanuustalot, yhteisölliset toimitilat, tapaamispaikat) % (N=980)



## 18. Oletko käynyt oman kuntasi kohtaamispaikoissa? % (N=822)



■ Kyllä  
■ Ei  
■ En osaa sanoa

Eniten kohtaamispaikoista mainintoja saivat (käynyt kohtaamispaikassa, N=184): **Viikari (38), Porukkatalo (22), Hilma (24), Pointti (13), Tuulensuoja (11) ja Mylly (9)**

*"On eläkeläisillä kokoontuminen 3 kertaa kuukaudessa kunnan omistamassa Pleissi kerholla."* Mies, >85v

**Muista kohtaamispaikoista mainittiin kohtaamiset harrastusten ja kulttuurin parissa** (mm. kirjastot, elokuvat, teatteri), **liikuntapaikat** (mm. uimahalli, kuntosali), **yhteisöt** (mm. seniorien ja eläkeläisten paikalliset tapaamiset, Martat) sekä **muut kohtaamispaikat**, kuten tori, ravintolat ja kahvilat, kerhohuoneet ja kunnan tilat.

*"Kumppanuusmallilla Hilma, Haminan uimahalli, liikuntasali, kirjasto, teatteri"* Nainen, 65-74 v

### Mikä kohtaamispaikoissa on hyvää?

- Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys
- Hyödyllinen toiminta
- Saavutettavuus ja hyvä sijainti
- Viihtyisät tilat
- Monipuoliset harrastukset ja aktiviteetit

*"Siellä tapaa nuoruuden aikaisia ystäviä, "vanhoja" kouvolaalaisia. Huumorilla höystettyjä tapaamisia ja matkoja."* Nainen, >85v

### Entä mitä kehittäisit niissä?

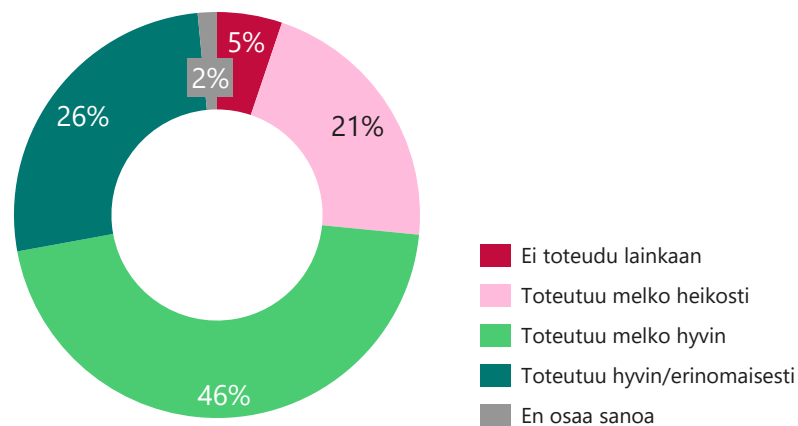
- Saavutettavuus ja toiveet tilojen suhteen
- Ohjelman ja toiminnan monipuolistaminen
- Tiedottamisen parantaminen
- Yhteisöllisyyden ja sosiaalisen toiminnan lisääminen

*"Tavoitettavissa, ilman liikuntaesteitä, hyvin opastettuja ja tarvittaessa avustettuna. Näissä kehittämistä."* Mies, 65-74 v

# Liikkuminen: **noin kaksi kolmasosaa** vastaajista totesi **liikuntasuosituksen toteutuvan** omalla kohdallaan vähintään **melko hyvin**

**Kolme neljästä** vastaajasta oli **tietoinen** alueensa **liikuntapaikoista**

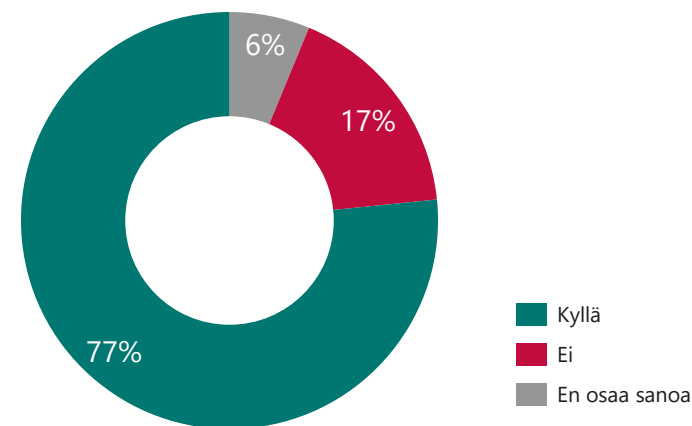
**25. Toteutuvatko (viralliset) terveystieteiden suositukset arjessasi? % (N=972)**



### Estävinä tekijöinä olivat:

- Fyysiset rajoitukset tai terveydentila
- Motivaation ja jaksamisen puute tai laiskuus, kuten moni vastaaja asiaa kuvasi
- Ajan, seuran ja rahan puute
- Liikuntasuosituksen toteutumiseen kaivattu tuki, kuten Ikäihmisille suunnattu ja ohjattu liikunta

**27. Oletko tietoinen alueesi liikuntaryhmistä / liikuntapaikoista? % (N=985)**

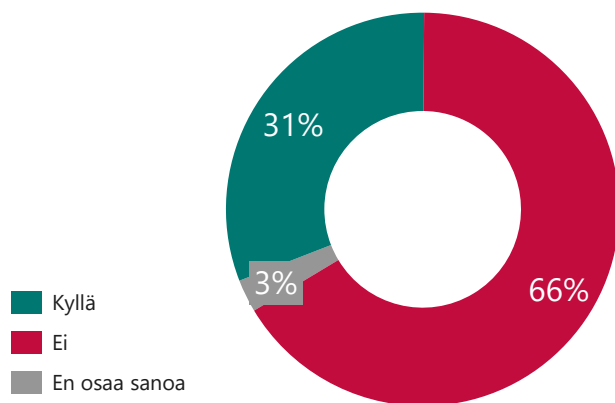


- Kolme neljästä vastaajasta oli tietoinen oman alueensa liikuntaryhmistä

# Puheeksiotto: **päihteiden käytöstä** oli tiedusteltu noin **kolmasosalta vastaajista, muistin tilasta** noin **viidesosalta** vastaajista

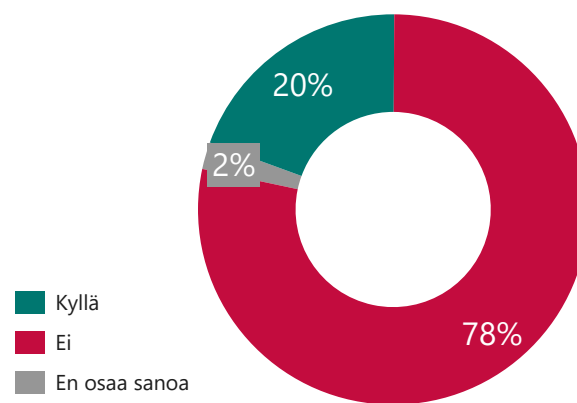
Yleisin paikka tiedustella päihteiden käytöstä tai muistin tilasta oli vastaajan **oma terveysasema**

## 21. Onko sinulta tai läheiseltäsi kysytty päihteiden (alkoholi, tupakka, huumeet, lääkkeiden väärinkäyttö) käytöstä viimeisen 1v aikana sosiaali- ja terveyspalveluissa tai muualla? % (N=972)



- **Neljältä viidesosalta** vastaajista oli kysytty **päihteiden käytöstä terveysasemalla**
- Seuraavaksi yleisintä tiedustelu oli erikoissairaanhoidossa ja sen jälkeen suun terveydenhuollossa
- **Vain joka kahdeskymmenes** oli **ohjattu eteenpäin** tiedustelun jälkeen

## 49. Onko sinulta tai läheiseltäsi kysytty muistin tilasta viimeisen 1v aikana sosiaali- ja terveyspalveluissa tai muualla? % (N=968)

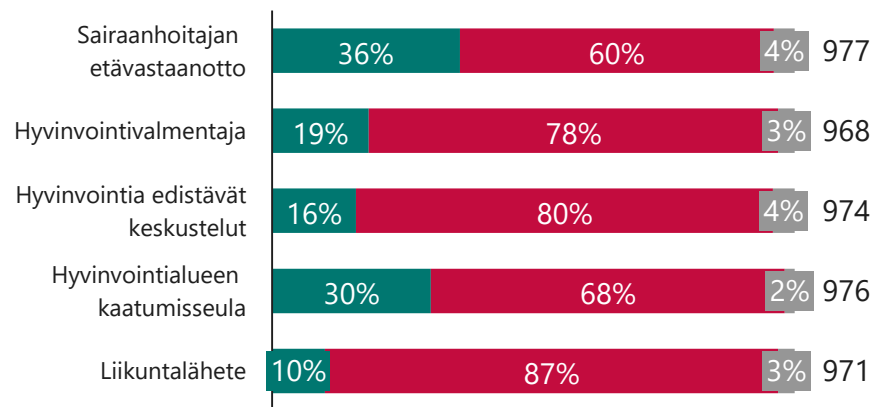


- **Noin kahdelta kolmasosalta** vastaajista oli kysytty **muistin tilasta terveysasemalla**
- Seuraavaksi yleisintä tiedustelu oli sairaaloissa sekä muissa palveluissa, kuten geriatrian poliklinikalla, ajokortin uusinnan yhteydessä sekä yksityisillä lääkäriasemilla
- **Hieman vajaa puolet** vastaajista oli **ohjattu** muistin tilasta kysymisen jälkeen **eteenpäin** palveluissa

# Erilaisista hyvinvointialueen **hyvinvointia ja terveyttä tukevista palveluista ei oltu kovin tietoisia – noin kaksi kolmesta vastaajasta** kokee kuitenkin **hyötyneensä palveluista**

Tunnetuin ja hyödyllisimmäksi koettu palvelu oli **sairaanhoitajan etävastaanotto**

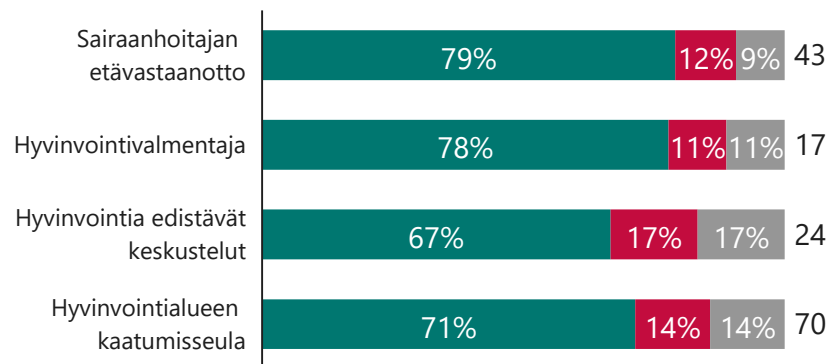
## A. Oletko ollut tietoinen palvelusta? %/N



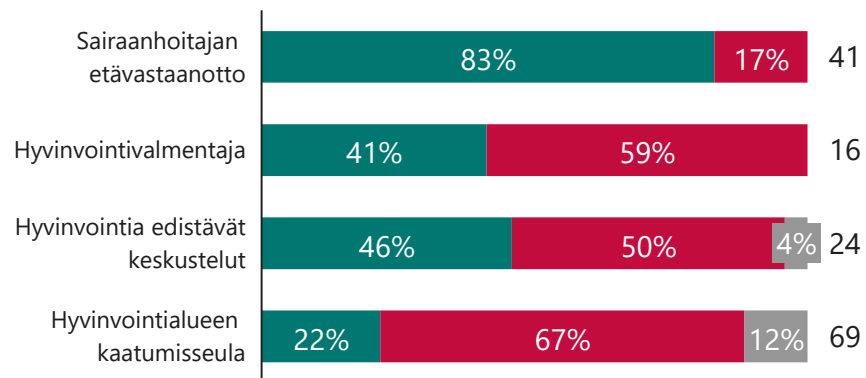
## B. Oletko hyödyntänyt palvelua, käynyt vastaanotolla tai onko asiastasi tiedusteltu / onko palvelua tarjottu jossakin palvelussa? %/N



## C. Koetko saaneesi apua palvelusta? %/N



## D. Onko sinua tarvittaessa ohjattu eteenpäin? %/N

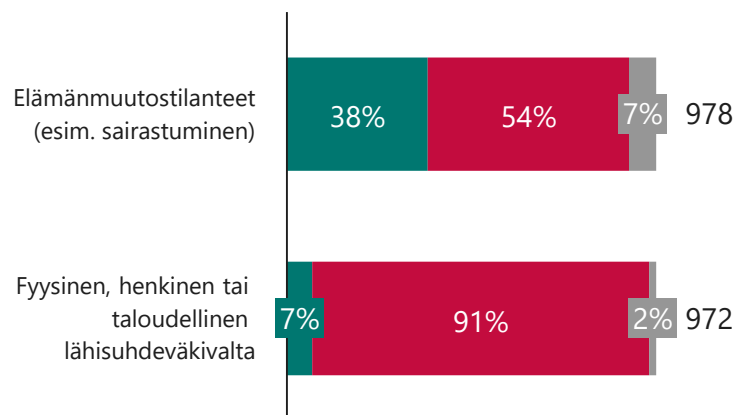


Vastaajia oli ohjattu toiselle ammatilliselle mm. jatko-tutkimuksiin tai liikuntaryhmiin

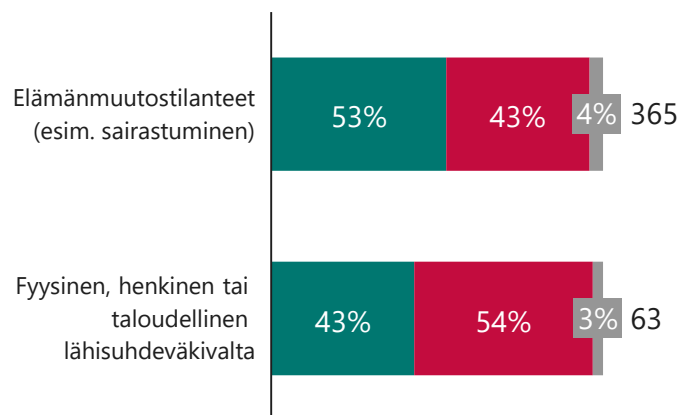
# Elämänmuutostilanteita oli kokenut reilu kolmannes vastaajista, kun taas lähisuhdeväkivaltaa oli kokenut alle kymmenesosa

Lähes puolet vastaajista oli hakenut apua tilanteeseensa, ja suurin osa oli myös saanut apua

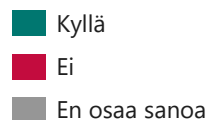
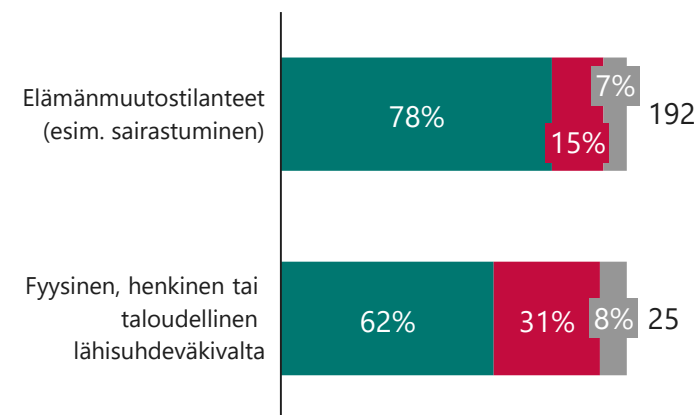
## A. Oletko kokenut kyseistä asiaa tai tilannetta? %/N



## B. Oletko pyytänyt tai hakenut apua? %/N



## D. Koetko saaneesi apua tilanteeseesi? %/N

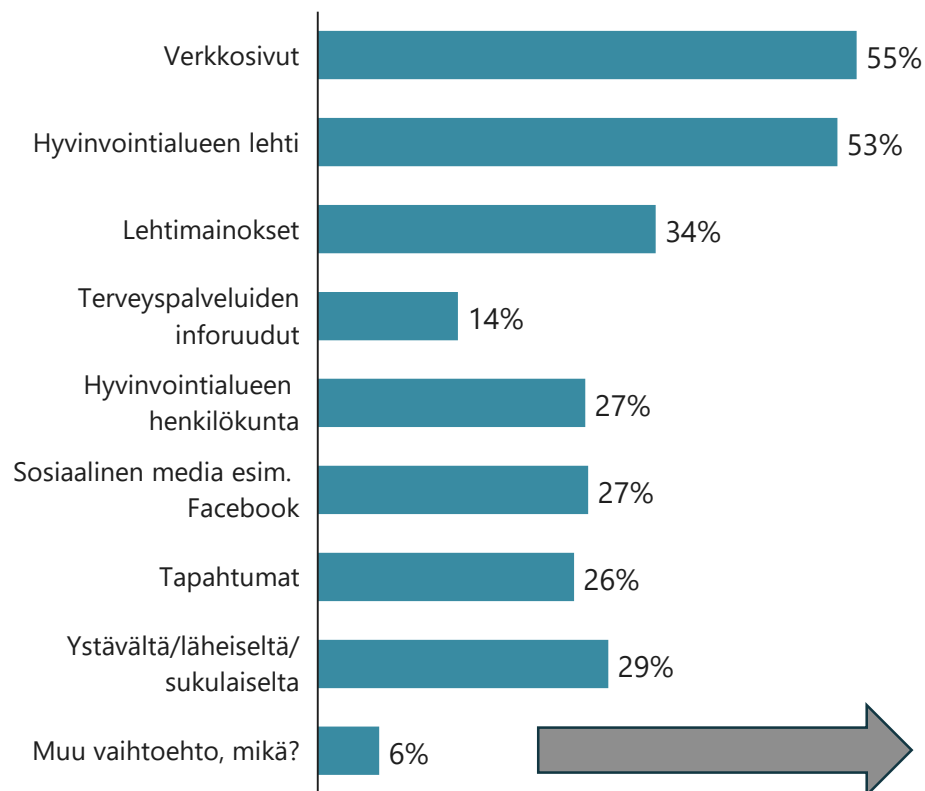


Apua oli saatu mm. sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta, poliisilta, läheisiltä, vertaisryhmistä sekä kolmannen sektorin palveluista

# Parhaiten **tieto hyvinvointialueen palveluista** saavutti vastaajat **verkkosivujen tai alueen lehden kautta**

**Verkkosivujen selkeyttäminen** oli mainittu **kehityskohteena** useassa avovastauksessa

## 69. Mitä kautta tieto hyvinvointialueen palveluista parhaiten saavuttaisi sinut? (Voit valita useamman vaihtoehdon) % (N=969)



### Muu vaihtoehto, mikä?

**Tiedotteet sähköpostitse.** Suuri osa vastaajista ilmoitti, että sähköposti olisi heille hyvä tapa ottaa vastaan tietoa.

**Kirjeposti kotiin.** Useat vastaajat mainitsivat ilmaisjakelu- tai paikallislehtien lisäksi erikseen kootun esitteen hyvinvointialueen palveluista tai ajankohtaisista asioista.

**Verkkosivujen selkeyttäminen,** kaivattiin helppolukuisuutta, selkeää kieltä ja vaivatonta löytämistä ja mahdollisuutta ikäihmisten omiin sivuihin.

**Tapahtumat ja tilaisuudet,** esim. Ikäihmisten kohtaamispaikoissa tai kirjastoissa.

**Terveyspalveluista.** Esimerkiksi kotihoito voi kertoa tarvittavista asioista, kuten myös vastaanotolla hoitaja tai lääkäri.

*" Sähköpostitiedote verkkosivuista ja erillinen painettu lehti "* Mies, <65v

*" Soten selväkieliset ja helppo lukuiset verkkosivut ilman turhaa hakemista "* Mies, 75-84 v

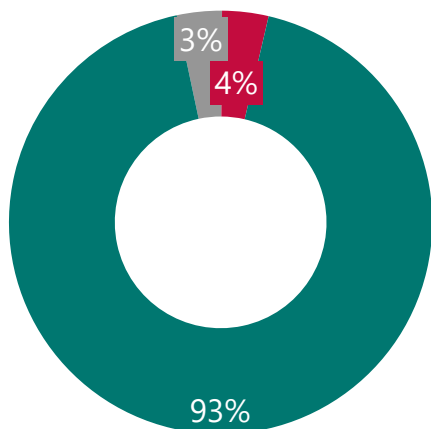


# 4. Kokemukset asumisesta ja itsenäisestä pärjäämisestä

# Lähes kaikki vastaajat kokivat asuinympäristönsä **turvalliseksi** riippumatta asuinkunnasta – turvallisuudentunnetta **heikensivät erityisesti ympäristötekijät**, kuten pimeys

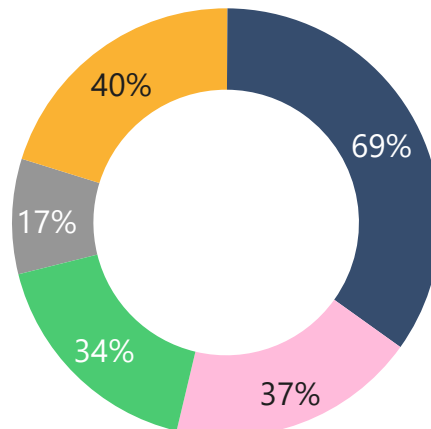
Turvallisuudentunnetta **lisäsivät rauhallinen ympäristö, oma sitä edistävä toiminta, viranomaiset (poliisi) ja läheiset**

## 62. Koetko oman asuinympäristösi turvalliseksi? % (N=979)



- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

## 64. Millaiset asiat heikentävät turvallisuudentunnettasi? % (N=35)



- Oman liikkumisen epävarmuus
- Toimintakyvyn rajoitteet
- Ympäristötekijät kuten pimeys tai liukkaus
- Muut henkilöt tai ilmiöt
- Muu vaihtoehto, mikä?

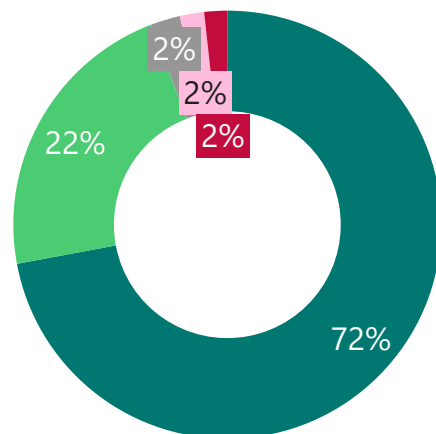
### Turvallisuudentunnetta lisäsivät mm.:

- Rauhalliseksi koettu asuinympäristö.
- Oma turvallisuuden tunnetta lisäävä toiminta, kuten ovien lukitseminen
- Tutut ihmiset, kuten läheiset, naapurit ja kokemus, että saa tarvittaessa apua.
- Turvallisuutta parantavat toimijat, kuten poliisi.

# Suurin osa vastaajista piti tärkeänä **kotona pärjäämistä** sekä tekee **itse voitavansa toimintakykynsä säilyttämiseksi**

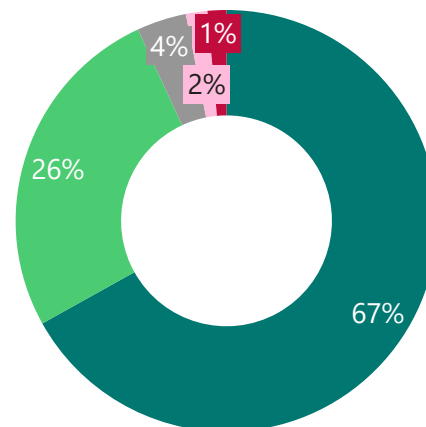
Erityisesti **siivouspalveluita** toivottiin kotona pärjäämisen tueksi

66. Koen tärkeänä omatoimisen pärjäämisen omassa kodissani ikääntyessä. % (N=971)



- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

67. Teen itse voitavani, että toimintakykyni riittää omatoimiseen kotona pärjäämiseen mahdollisimman pitkään. % (N=960)



- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

## Tukea, jota toivottiin ikääntyessä saatavan kotiin:

- Siivouspalvelut oli ylivoimaisesti eniten mainittu tuki, seuraajina kauppa-apu ja ateriapalvelu.
- Raskaat ja harvemmin toistuvat kotityöt, kuten lumityöt, pihatyöt ja ikkunan pesu
- Kotisairaanhoidoa, lääkehoidon tukea, avustamista ruokailussa ja hygieniassa. Apuvälineitä.
- Seuraa ja ihmiskontakteja

Kiitos!