

Ikääntyneiden hyvinvointiraportti 2023

Hyvinvointikyselyyn vastasi 589 ikäihmistä

Vastaajia on 13,4% yli 65- vuotiaiden ikäluokasta.

Ikäihmisten hyvinvointikyselyn toteutuksesta voi lukea Liitteestä 1.

Taustatietoja:

Sukupuoli	% vastaajista
naisia	69
miehiä	31

Ikä vuosina	% vastaajista
65-74	44
75-84	45
yli 85	11



Ikääntyneiden asuminen Lempäälässä

Vastaajien asumismuoto:

- Kerrostalo 41 %
- Omakotitalo 41 %
- Rivitalo 15 %
- Senioritalo 2 %
- Palvelutalo 1 %

Yli puolet vastaajista asuu kumppaninsa tai läheisensä kanssa (56 %).

Vastaajista 45 % asuu Lempäälän keskustan alueella ja 42 % asuu muulla taajama-alueella.

Haja-asutusalueella asuu 13 % vastaajista.

Toimintakyky ja elintavat

Kuuteen aihealuetta koskevaan väittämään on vastattu asteikolla 1-5 (Taulukko 1., jossa 1 tarkoittaa täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä).

Vastaajista 47 % on jokseenkin tyytyväisiä ja 19 % täysin tyytyväisiä omaan terveydentilaansa ja ainoastaan 7 % koki terveydentilansa huonoksi.

Mielialansa 45 % vastaajista kokee jokseenkin hyväksi ja jopa 35 % erittäin hyväksi.

Arjen askareista kokee selviytyvänsä erinomaisesti yli puolet (51 %) ja jokseenkin hyvin kolmannes (33 %) vastaajista.

Vastaajista 67 % kokee liikkuvansa jokseenkin tai täysin riittävästi. Kuitenkin lähes viidennes (19%) on osittain tyytymätön liikkumisensa riittävyteen.

Vastaajista 73 % kokee nukkuvansa lähes tai täysin riittävästi. Vain 15 % vastaajista kokee nukkumisen riittävydessä haasteita.



Toimintakyky ja elintavat

Kyselyyn vastanneista 67 % kokee jaksavansa nousta portaita yhden kerrosvälin levähtämättä. Saman suuntaisesti vastaajista 66 % kokee pystyvänsä kävelemään noin 500 metriä levähtämättä.

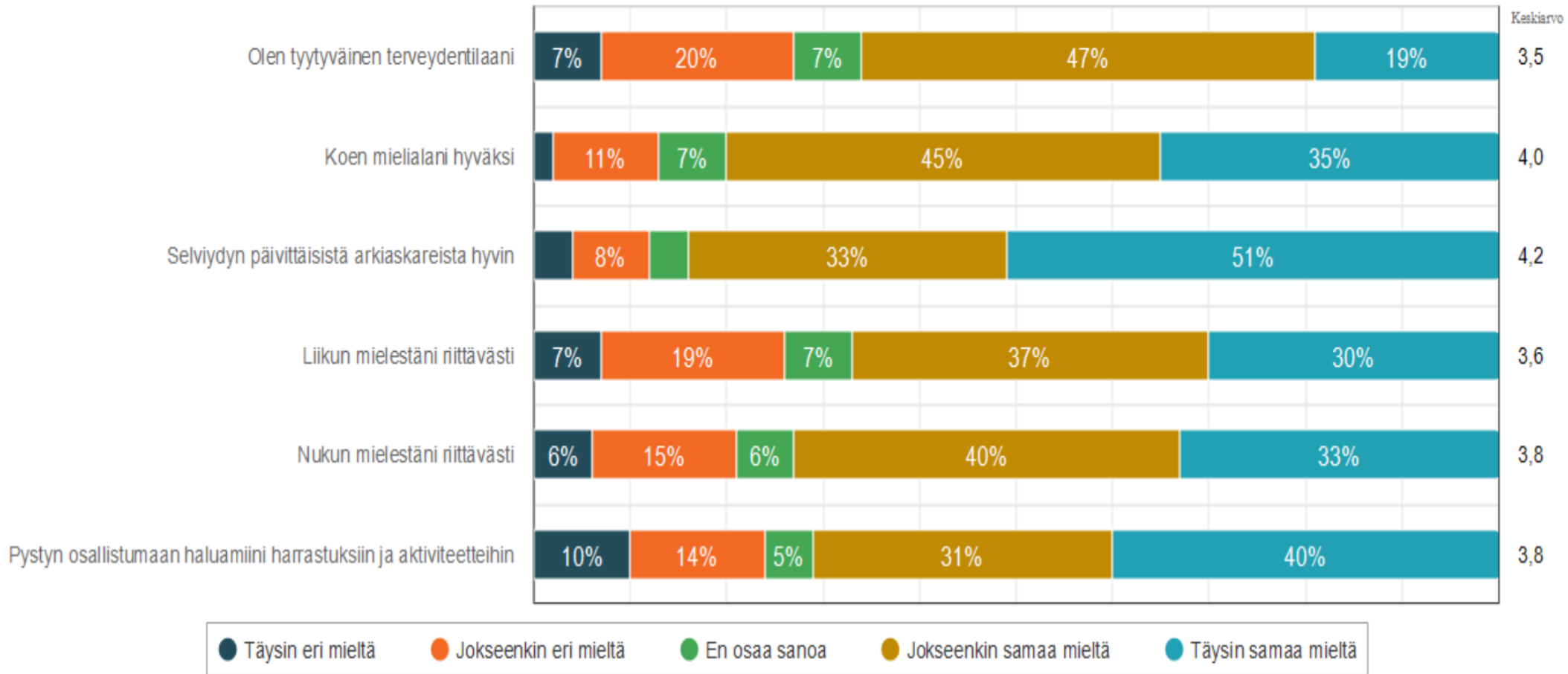
Harrastuksiin osallistuminen on erittäin tai jokseenkin helppoa 71 %:lle vastaajista. Harrastamisen haasteita kokee 10 % vastaajista. (Taulukko 1.)

Vastaajista suurin osa (86 %) kokee, ettei tarvitse apuvälineitä sisätiloissa liikkumiseen.

Vastaajista suurin osa (98 %) syö päivittäin vähintään yhden lämpimän aterian ja 77 % syö itse valmistettua kotiruokaa.

Alkoholin käytöstä joko itse tai läheinen on ollut huolissaan viimeisen vuoden aikana ainoastaan 4 % vastaajista. Arvo on matala suhteessa Pirkanmaan muiden alueiden lukuihin.

Taulukko 1. Toimintakyky ja elintavat



Elämänlaatu ja arjen turvallisuus

Yhteentoista (11) aihealuetta koskevaan väittämään on vastattu asteikolla 1-5 (Taulukko 2.).

Suurimmalla osalla vastaajista (91 %) on elämässä riittävästi sellaisia ihmisiä, joiden kanssa voi keskustella itselle tärkeistä asioista ja on lähes tai täysin riittävästi yhteydessä itselle tärkeisiin ihmisiin (83 %).

Puolet kokee saavansa apua ja tukea arjessa riittävästi. Ainoastaan 2 % vastaajista kokee jääneensä ilman apua tai tukea. Lisäksi 42 % vastaajista tietää mistä hakee apua tarvittaessa. Kuitenkin 26 % ei osaa sanoa tai ei tiedä mistä hakea apua.

Digilaitteiden käyttöön apua saa riittävästi ainoastaan kolmannes vastaajista (34 %).

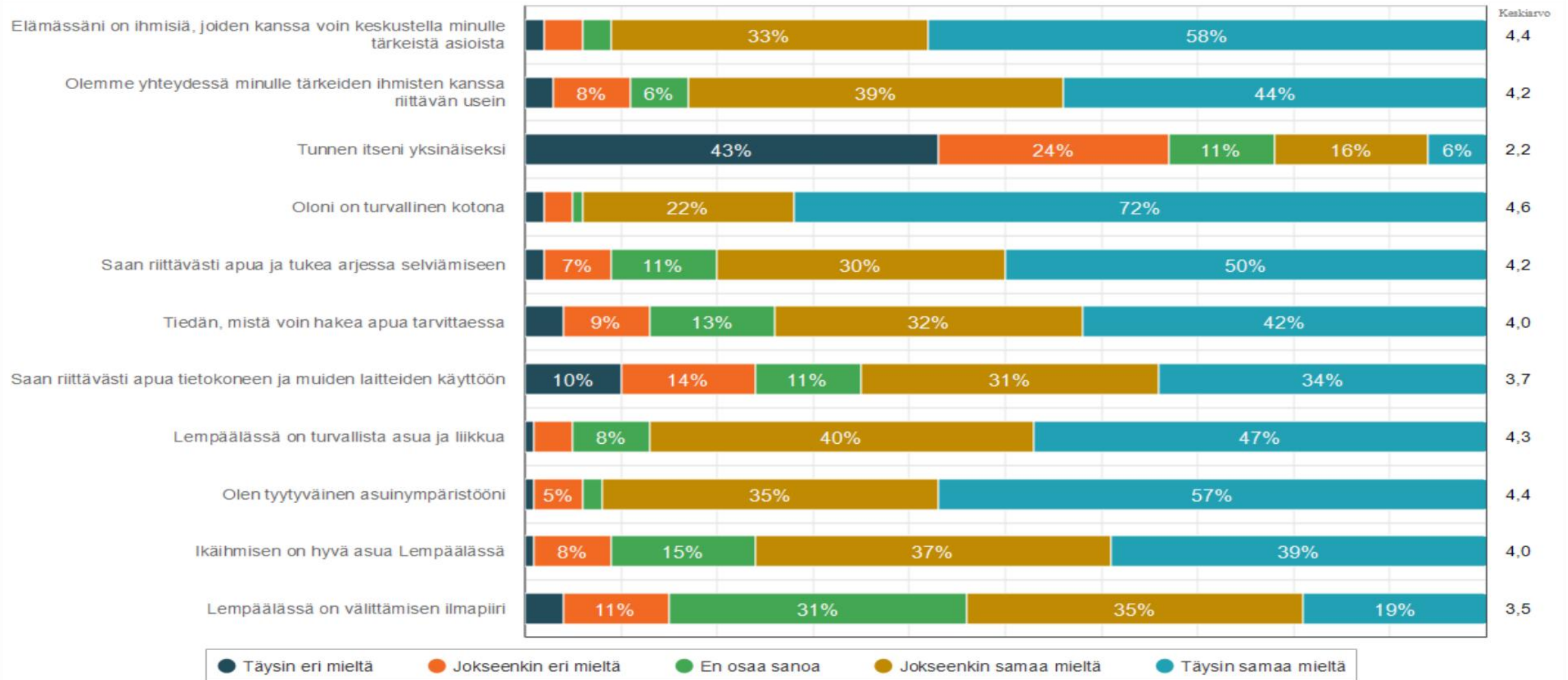
Ikääntyneistä 76 % kokee Lempäälän olevan joko erittäin hyvä tai melko hyvä asuinpaikka ikäihmisille. Kuitenkin yli kolmannes ei osaa sanoa, onko Lempäälässä välittämisen ilmapiiri hyvä vai huono.

Vastaajista yli viidennes (21 %) kokee itsensä jokseenkin tai täysin yksinäiseksi.

Vastaajista 87 % kokee Lempäälän turvalliseksi asua ja liikkua. Asuinympäristöönsä erittäin tai melko tyytyväisiä on 93 %. Kotona olonsa turvalliseksi kokee 94 % vastaajista.



Taulukko 2. Elämänlaatu ja arjen turvallisuus



Osallisuus

THL:n osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta. Lempääläisistä hyvinvointikyselyyn vastanneista kaikki vastasivat osallisuuskyselyn kysymyksiin.

Lempäälässä vahvaa osallisuutta kokee täysin tai jokseenkin yli 80 % vastaajista useassa vastauskohdassa. Vastaajat kokevat että häneen yksilönä luotetaan, hän pystyy vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun ja hän saa itse apua silloin kun sitä eniten tarvitsee.

Lempäälässä 80% tuntumassa ovat myös tunne että elämällä on tarkoitus ja tunne että pystyy tavoittelemaan itselleen tärkeitä asioita.

Vastaajista vain 67% kokee olevansa tarpeellinen muille ihmisille, 10 % ei koe ollenkaan tai juurikaan olevansa tarpeellinen muille ihmisille. ja 23 % ei osaa sanoa onko tarpeellinen muille vai ei.





Osallisuus

Tietoa välittyy parhaiten

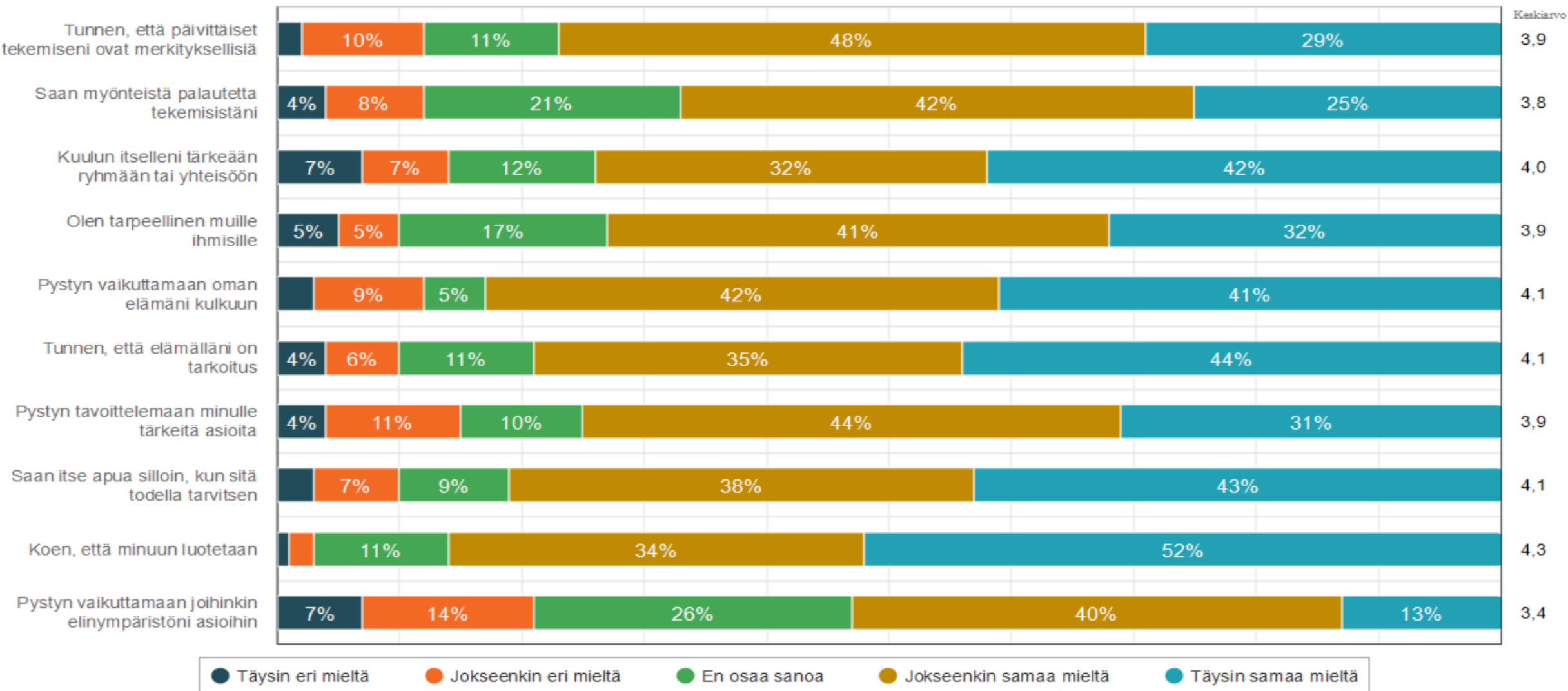
- Lempäälän Vesilahden sanomista 83 %
- Tuttavilta, sukulaisilta tai ystäviltä 49%
- Lempäälän kunnan verkkosivuilta 41%

Vastaajista 65 % saa riittävästi tai melko riittävästi apua tietokoneen ja muiden laitteiden käyttöön. Sen sijaan 24 % ei saa riittävästi tai melko riittävästi apua.

Eniten lempääläiset ikäihmiset käyttävät internettiä laskujen maksamiseen 72%, tiedon etsimiseen 66%, uutisten lukemiseen 57% ja yhteydenpitoon läheisten kanssa 52%. Vastaajista ei ollenkaan internettiä käyttäviä oli 21 %.

Osallisuuden mahdollisuuksista kuten vaikuttamistoimielimistä ja Idearahasta oli tietoinen 40 % lempääläisistä.

Taulukko 3. Osallisuus



Harrastustoiminta

Suurin osa eli 64 % osallistuu säännöllisesti ja 22% satunnaisesti harrastuksiin tai tapahtumiin. Kertaluontoisesti osallistuu 3 % ja ei osallistu 11 % vastaajista.

Yksi harrastus tai päivätoiminnassa käynti oli arkea 33%:lle vastaajalle. Ikäihmisistä 67 % liikkuu tai harrastaa yli kaksi kertaa viikossa. Joillakin vastaajilla oli jopa 5 eri harrastusta. (457 / 589 vastaajaa)

Harrastustoiminnasta liikunta oli suosituin, mutta kulttuuri ja muut harrastukset olivat hyvänä kakkosena. Harrastuksia toivotaan myös taajama-alueelle.

Harrastustoiminnassa lempääläisiä ikäihmisiä jakoi eniten kysymys, jossa kysyttiin harrastustoimintaa haittaavista tekijöistä.

Siinä missä yli 40 %;lla ei ole mitään esteitä harrastustoimintaan osallistumisessa, kolmasosa kokee että oma terveydentila on haasteena harrastustoimintaan osallistumisessa. Jonkin verran ikäihmiset kokevat haasteina myös harrastuskaverien ja liikenneyhteyksien puuttumisen.

Ikäihmiset toivovat kunnalta, järjestöiltä ja sote-palveluilta eniten toimintaa tai palveluita liikunnan, kulttuurihyvinvoinnin ja hyvinvointialueen palveluihin. Vastaajista 95 % toivoo kehitystä olemassaoleviin palveluihin.



Millaista toimintaa tai tapahtumia toivoisit ikäihmisille järjestettävän Lempäälässä? (avoin kysymys)

Aktiivinen liikkuminen

- Yhteiset kävelyretket
- Harmittaa kun kuntosalilla käynnit loppuu
- Kunnan kauppakeskuskävelyt ja Piipoon kulttuurituokiot jatkuvat.
- Kuntosalilla käyminen. Toivon päivätoiminnan jatkuvan ehdottomasti

Osalisuus ja kulttuurihyvinvointi

- Kokoontumiset lautapeliin ja korttipelien merkeissä.
- Yksittäisiä hetkiä kahvittelun merkeissä, toritapahtumia ja kunnan ohjelmia.
- En tiedä, kirjasto meillä onneksi on.
- Tietokonekursseja tai jotain, vaikka puhelinumero, jonne voisi soittaa kun tarvitsee ”digineuvoja”

Kestävä kehitys/ kuljetus / sivukylät/ taajamat

- Sellaisia tapahtumia joihin tullaan lukemaan ja saattaja mukaan
- Kuljetuspalveluita sivukyliltä, tapahtumien järjestämistä sivukylille
- Sääksjärven päähän enemmän erilaisia tapahtumia
- Kuljuun ohjattua liikuntaa päivällä

Mielenterveys ja päihitteettömyys

- Jotakin hauskaa jossa voisi vaikka ”vahingossa” vaikka nauraa
- Saman alueen yksinasuvien ihmisten sessiot
- Huolehtimista
- Sosiaalisia kohtaamisia
- Halpoja, ilmaisia tapahtumia ja palveluita



Ikäihmisten hyvinvointikysely

Laaja kysely ja suuri vastausmäärä (13,4 % väestöstä) antaa kattavan kuvan ikäihmisten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista Lempäälässä. Kyselyn kysymykset kokonaisuudessaan esitellään liitteessä 2.

Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman toimenpiteet vuodelle 2024 vastaavat ikäihmisten hyvinvointikyselyssä esiin tulleita toiveita esimerkiksi infojen, kylien tapahtumien, matalan kynnyksen toiminnan, nettisivujen kehittämisen, Kahvitreffit- tapaamissarjan ja liikuntapalvelujen saavutettavuuden osalta.

Lempäälän ikäihmiset voivat keskimääräistä paremmin useissa elämäntapakysymyksissä, päihteiden vähäisessä käytössä, arjen sujuvuudessa, harrastamisessa ja turvallisuuden kokemuksessa.

Kehittämistä on arkiliikkumisen ja digituen tarpeen sekä yksinäisyyden ja tarpeettomuuden tunteiden kokemisen lievittämisessä.

Kyselyä käytetään uudelleen osana jatkoanalysointia- ja kehittämistä.



Liitteet



Liite 1.

Ikäihmisten hyvinvointikyselyn toteutus

Valmistelu

Ikääntyneiden hyvinvointikyselyn valmistelussa osallistettiin kumppanuustiimejä, seniori- ja vammaisneuvostoa. Seniori- ja vammaisneuvosto oli mukana tekemässä kysymyksiä. Lisäksi näiden vaikuttamiselinten jäseniltä saatiin apua kyselyn jakamiseen.

Kyselyn palauttaminen

Kyselyn pystyi palauttamaan joko sähköisesti tai paperisena. Sähköisiä kyselyn palautuksia saatiin noin neljäsosa kaikista palautetuista vastauksista.

Paperiset palautuspisteet:

Kirjastot, Asumisyksikkö Himminkoto, Kotihoidon yksikkö, Yhteisöbussi Lempi, Lempäälä-talon palvelukäytävä, Lempäälän ja Kuljun sosiaali- ja terveysaseman info.

Kyselyn vastaukset

Vastaukset ovat miesten ja naisten yhteisvastauksia. Ikäihmisten hyvinvointikyselyn Osallisuuskysely-osuus tullaan liittämään keväällä 2024 osaksi laajempaa

16 osallisuuskyselyiden tulkintaa ikäihmisten ja kulttuurihyvinvoinnin osalta.



Liite 2.

Ikäihmisten hyvinvointikysely

Lempäälän kunta toteuttaa 65 vuotta täyttäneille lempääläisille kohdennetun hyvinvointikyselyn.

Hyvinvointikyselyllä kerätään tietoa lempääläisten ikäihmisten hyvinvoinnista ja tämänhetkisistä tarpeista, jotta kunnan hyvinvointia edistävää toimintaa voidaan kehittää ja ikäihmisten tarpeisiin voidaan vastata nykyistä paremmin. Kyselyn tuloksia hyödynnetään Lempäälän kunnan ikäihmisten hyvinvointisuunnitelman valmistelussa sekä poliittisen päätöksenteon tukena.

Hyvinvointikysely on auki 1. – 30.9.2023 välisenä aikana. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 15 minuuttia ja vastaaminen tapahtuu nimettömänä. Ethän kirjaa lomakkeelle nimeäsi tai muita henkilötietoja.

Paperisen lomakkeen täyttämisen- ja palautuspaikat:

- Lempäälä-talon palvelukäytävä, Manttaalitie 15, asiakaspalvelu avoinna: ma-pe 8.00-18.00
- Lempäälän pääkirjasto, Manttaalitie 15, asiakaspalvelu avoinna: ma-ti 11.00-19.00, ke-pe 11.00-18.00, la 11.00-15.00
- Kuljun kirjasto, Murrontie 1, avoinna: ma-to 12.00-17.00, pe 12.00-15.00
- Sääksjärven kirjasto, Pitkähahtentie 1, ma-ti 13.00-19.00, ke-to 9.00-15.00, pe 12.00-15.00
- Yhteisöbussi Lempi: [Yhteisöbussin aikataulu syksy 2023](#)
- Lempäälän sosiaali- ja terveysaseman info, Himminpolku 6, avoinna ma-pe 8.00-13.00
- Kuljun terveysaseman info, Kukonkorventie 18, avoinna ma-pe 8.00-11.00

Lisätietoja: hyvinvointisuunnittelija Anna Mäkelä, anna.makela2@lempaala.fi, 0401954884



1. Ikä

- 65-74 vuotta 75-84 vuotta yli 85 vuotta

2. Sukupuoli

- Nainen Mies Muu En halua vastata

3. Asun

- Yksin Kumppanin tai läheisen kanssa Yhteisöllisessä asumisessa

4. Asumismuoto

- Kerrostalo Rivitalo Omakotitalo
 Senioritalo palvelutalo tai vastaava

5. Asuinpaikka

Lempäälän keskusta Muu taajama-alue Haja-asutusalue

6. Toimintakyky ja elintavat

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen tyytyväinen terveydentilaani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen mielialani hyväksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selviydyn päivittäisistä arkiaskareista hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun mielestäni riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukun mielestäni riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn osallistumaan haluamiini harrastuksiin ja aktiviteetteihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Pystytkö yleensä seuraaviin suorituksiin

	Pystyn vaikeuksitta	Pystyn, mutta vaikeuksia on jonkin verran	Pystyn, mutta se on minulle erittäin vaikeaa	En pysty lainkaan
Nousemaan portaita yhden kerrosvälin levähtämättä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kävelemään noin puolen kilometrin matkan levähtämättä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Tarvitsen apuvälineitä liikkumiseen sisätiloissa

Kyllä Ei

9. Syön päivittäin vähintään yhden lämpimän aterian

Kyllä Ei

10. Syön pääsääntöisesti

- Itse valmistettuja kotiruokia
- Kaupasta ostettuja valmisruokia
- Ateriapalvelun valmistamia ruokia
- Ravintoloissa
- Muuten, miten?

11. Olen itse tai joku läheiseni on ollut huolissaan alkoholin käytöstäni viimeisen vuoden aikana

- Kyllä
- Ei

12. Osallisuus

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan myönteistä palautetta tekemisistäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tarpeellinen muille ihmisille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen, että elämälläni on tarkoitus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että minuun luotetaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Olen osallistunut harrastustoimintaan tai tapahtumiin viimeisen vuoden aikana

- Säännöllisesti
- Satunnaisesti
- Kertaluontoisesti
- En ole osallistunut

14. Millaiseen toimintaan olet osallistunut?

15. Harrastustoimintaan tai tapahtumiin osallistumistani haittaavat

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Harrastukset tai toiminta ei vastaa toiveitani tai tarpeitani
- En saa tarpeeksi tietoa harrastuksista tai tapahtumista
- Kaverin puute
- Taloudellinen tilanne
- Terveystila tai toimintakyky
- Pelot (esimerkiksi jännitys, ahdistus, koronan aiheuttama pelko)
- Liikenneyhteyksien puute
- Muu, mikä?
- Mikään ei haittaa osallistumistani

16. Olen tietoinen vaikuttamismahdollisuuksistani Lempäälässä (seniori- ja vammaisneuvostot, osallistuva budjetointi eli Idearaha)

Kyllä Ei

17. Elämänlaatu ja arjen turvallisuus

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Elämässäni on ihmisiä, joiden kanssa voin keskustella minulle tärkeistä asioista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olemme yhteydessä minulle tärkeiden ihmisten kanssa riittävän usein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen itseni yksinäiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oloni on turvallinen kotona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan riittävästi apua ja tukea arjessa selviämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän, mistä voin hakea apua tarvittaessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan riittävästi apua tietokoneen ja muiden laitteiden käyttöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lempäälässä on turvallista asua ja liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen asuinympäristööni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ikäihmisen on hyvä asua Lempäälässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lempäälässä on välittämisen ilmapiiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Avun antaminen ja vastaanottaminen

	En koskaan	Kuukausittain	Viikoittain	Päivittäin
Autan läheistäni säännöllisesti arjessa esimerkiksi kaupassa käynnissä, asioinnissa, siivouksessa tai muissa vastaavissa toimissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saan läheiseltäni säännöllistä apua arkeen esimerkiksi kaupassa käyntiin, asiointiin, siivoukseen tai muuhun vastaavaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Saan tietoa kunnan toiminnasta, palveluista ja tapahtumista

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Lempäälän kunnan verkkosivuilta
- Lempäälän kunnan sosiaalisesta mediasta
- Lempäälän kunnan palvelutarjottimesta (sähköinen tai paperinen esite)
- Lempäälän-Vesilahden Sanomista (sähköinen tai paperinen versio)
- Ilmoitustauluilta tai info-näytöiltä
- Tuttavilta, sukulaisilta tai ystäviltä
- Radiosta
- Muualta, mistä?

20. Käytän internetiä

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Laskujen maksamiseen
- Tiedon etsimiseen
- Sosiaalisen median palveluiden käyttämiseen
- Yhteydenpitoon läheisten kanssa
- Uutisten lukemiseen
- E-kirjojen lukemiseen
- Äänikirjojen kuunteluun
- Suoratoistapalveluiden käyttämiseen
- Muu
- En käytä internetiä

21. Millaista toimintaa tai tapahtumia toivoisit ikäihmisille järjestettävän Lempäälässä?