

# Hyvinvointikertomus; Ikääntyneiden kysely 2009

Yhteenvetoraportti

Lahden kaupunki  
24.6.2010



## Sisällysluettelo

|  |    |
|--|----|
| JOHDANTO.....  | 4  |
| IKÄ JA SUKUPUOLI.....  | 6  |
| ASUMINEN.....  | 7  |
| TERVEYS .....  | 10 |
| TUNTEMUKSET .....  | 14 |
| TASAPAINO.....   | 19 |
| TALOUDELLINEN TILANNE .....  | 21 |
| NUKKUMINEN.....  | 23 |
| LUKEMINEN, KUULEMINEN JA PÄIVITTÄISET ASKAREET .....                   | 25 |
| APUVÄLINEET JA AVUN TARVE.....   | 29 |
| RUOKAILU .....   | 32 |
| LIIKUNTA.....  | 34 |
| SOSIAALINEN VERKOSTO .....   | 36 |
| PALVELUT .....   | 40 |
| VANHUSTEN KOTIHOITO LAHDESSA .....                                     | 43 |
| YHTEENVETO .....   | 49 |
| Liite 1. Kyselylomake .....  | 57 |
| Liite 2. Liitetaulukko ikäluokittain.....                              | 70 |
| Liite 3. Avoimet vastaukset liittyen ikääntyneiden hyvinvointiin ..... | 77 |

## JOHDANTO

Lahden kaupunki suoritti yhteistyössä Lahden ammattikorkeakoulun, liiketalouden opiskelijoiden kanssa ikääntyneiden kyselyn loka-marraskuun vaihteessa 2009. Kyselyn taustalla oli tarve selvittää vanhusten omaa näkemystä hyvinvoinnistaan. Palveluista ja palvelujen käytöstä saadaan tietoja, mutta koettua hyvinvointia tutkitaan Lahden alueella vain Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksessa, jossa ikääntyneiden ryhmä on valikoitunut.

LAMK:n liiketalouden laitoksen opiskelijat kokosivat kyselyn tulokset. Kysymyspatteristo laadittiin yhdessä vanhusten palvelujen ja teknisen ja ympäristötoimen tietopalvelujen kanssa. Vertailutiedon saamiseksi kysymyksissä hyödynnettiin Ikihyvä Päijät-Häme – tutkimusta, alueellista hyvinvointibarometriä, Kansanterveyslaitoksen terveystutkimusta ja Efekon kuntalaiskyselyä. Raportin tiivistelmä on laadittu palvelujen järjestäjän näkökulmasta sosiaali- ja terveystoimen vanhusten palvelujen ja kuntoutuksen yksikössä.

Tutkimus suoritettiin kirjekyselynä, koska se oli kohdistettu alueen vanhemmalle väestölle, 1900–1944 vuosina syntyneille. Vastajat jaoteltiin kolmeen eri ikäryhmään siten, että 1900–1924, 1925–1934 ja 1935–1944 syntyneet muodostivat kukin omat ryhmänsä. Kyselyjä lähetettiin vanhimmalle ikäluokalle 100 kpl ja kahdelle muulle ryhmälle 300 kpl eli yhteensä 700 kpl. Suurin osa vastaajista kuului kahteen nuorimpaan ikäryhmään.

Kyselyyn vastasi yhteensä 444 henkilöä vastausprosentin ollessa 63,4 %. Vanhimman ikäryhmän (1900–1924) vastausprosentti oli 55 %. Toiseksi vanhimman ryhmän vastausprosentti oli korkein (65 %) nuorimman ikäryhmän vastausprosentin ollessa 61,3 %.

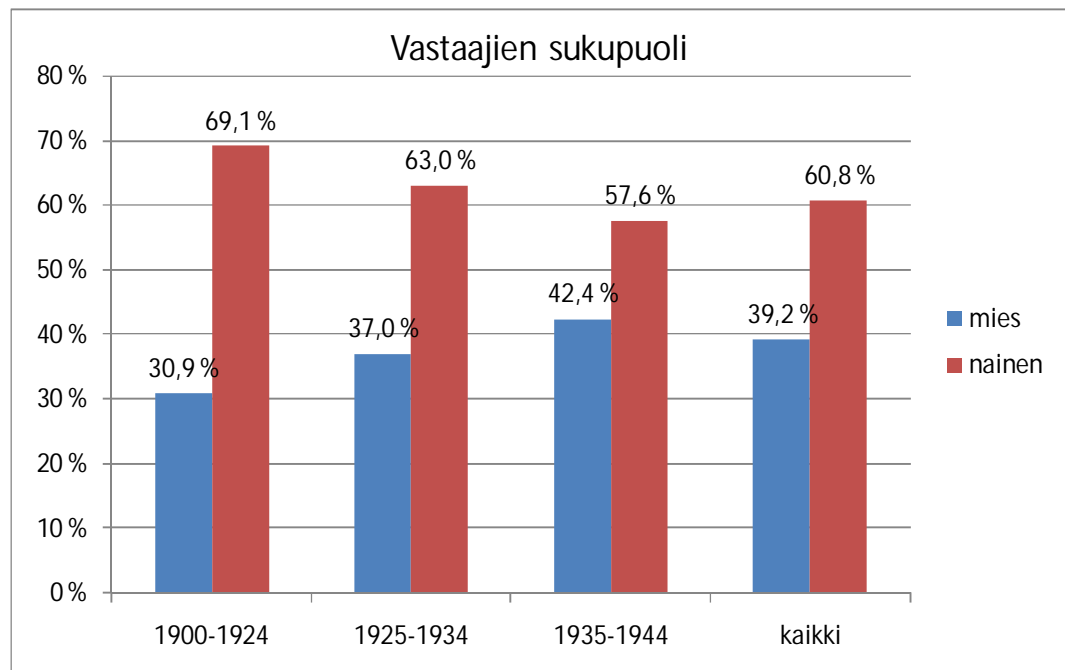
Kirjeinä saadut vastaukset syötettiin Digium Enterprise -kyselyohjelmaan, josta saatujen tulosten perusteella tämä raportti on laadittu. Raporttia havainnollistamaan on käytetty kuvaajia, joista osassa tulokset on ilmoitettu myös ikäryhmittäin.

Kaikki vastaajat eivät vastanneet joka kysymykseen, jonka vuoksi vastanneiden kokonaismäärä kysymysten kohdalla ei ole tasan 444. Vastanneista noin 61 % oli naisia ja 39 % miehiä. Lahden väkilukutietojen mukaan yli 65-vuotiaista oli vuonna 2009 naisia 62 % ja miehiä 38 %.

Saatuja vastauksia verrattiin myös muihin tutkimuksiin, jotta raporttiin saatiin vertailunäkökulmaa. Vertailukohteina käytettiin Ikihyvä Päijät-Häme-seuranta tutkimuksen perusraporttia 2008 sekä Kansanterveyslaitoksen tutkimukseen Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2007 ja niiden muutokset 1993–2007.

Kyselyssä oli muutamia avokohtia, johon oli mahdollisuus kommentoida omin sanoin. Tutkimuksessa käytetty kyselylomake on raportin liitteenä 1, vastausten taulukkoraportti liitteenä 2 ja vastaajien terveiset ikääntyneiden hyvinvointiin liittyen liitteenä 3.

## IKÄ JA SUKUPUOLI

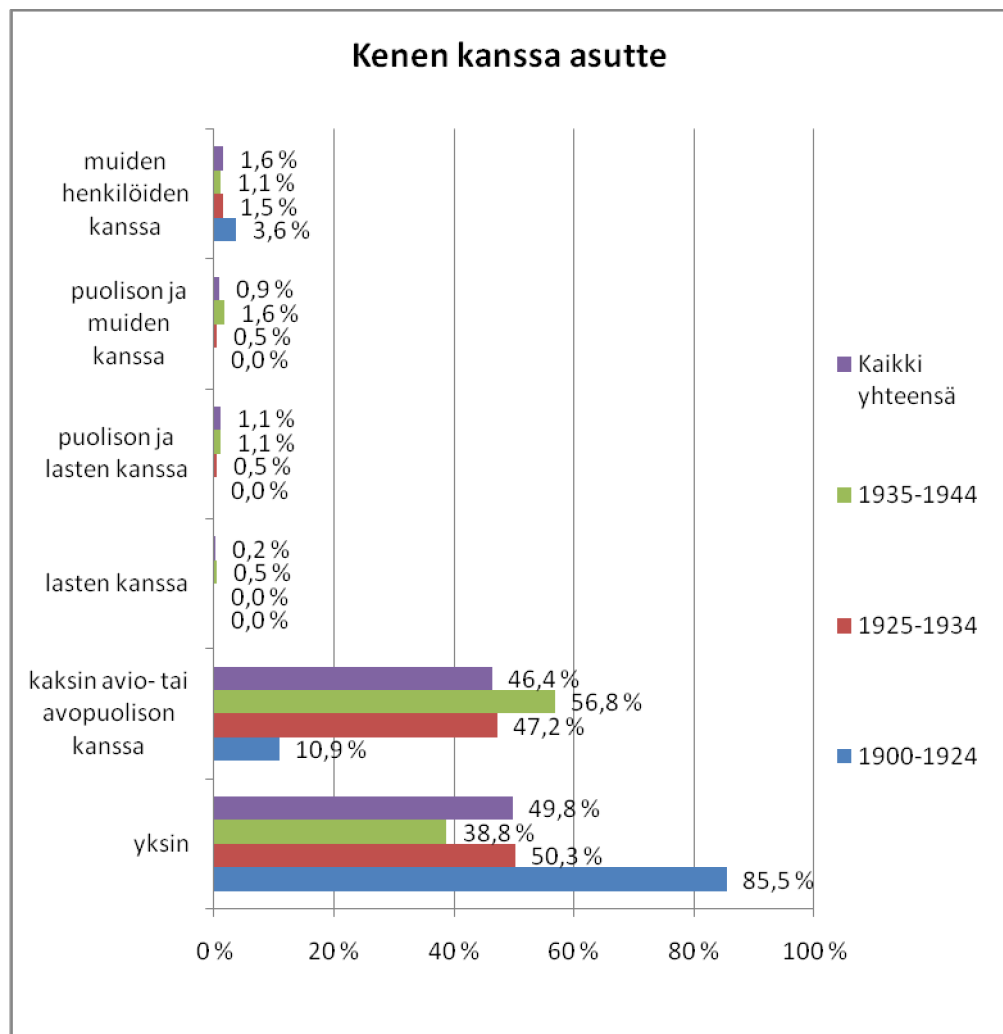


Vastaajista 268 oli naisia ja 173 miehiä. Joka ikäryhmässä naisvastaajia oli enemmän kuin miehiä.

Vastaajista 55 on syntynyt 1900–1924, 195 on syntynyt 1925–1934 ja 184 on syntynyt 1935–1944. Kyselyjä lähetettiin vanhimmalle ikäryhmälle 100 kpl ja muille ikäryhmille 300 kpl.

Lahden väkilukutietojen mukaan yli 65-vuotiaista oli vuonna 2009 naisia 62 % ja miehiä 38 %. Väestötietojen mukaan tämän kyselyn nuorimpaan ikäluokkaan (1935-1944) kuuluvista naisia oli 57 %. 1925-34 syntyneistä naisia oli 65 % ja 1900-1924 syntyneistä 78 %.

## ASUMINEN

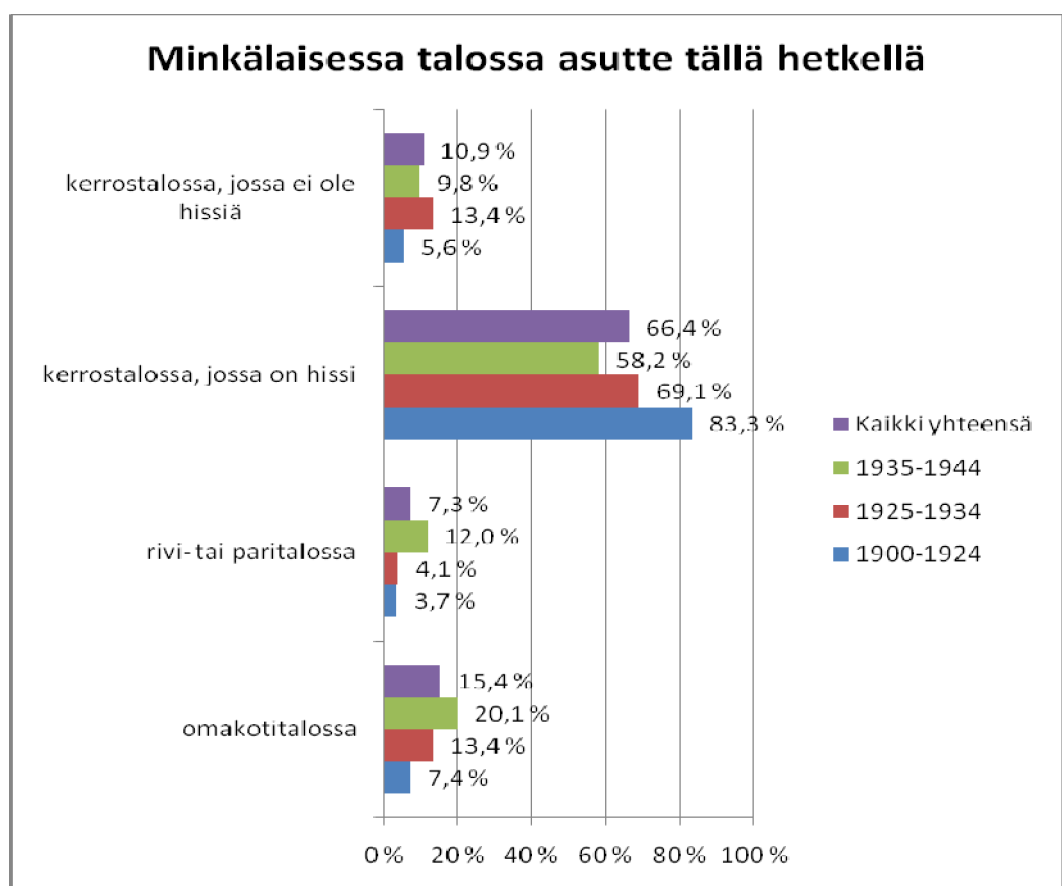


Valtaosa vastaajista asuu yksin tai puolisonsa kanssa. Noin puolet vastaajista, 49,8 % asuu yksin ja vähän alle puolet, 46,4 %, avio- tai avopuolison kanssa. 0,9 % vastaajista kertoi asuvansa puolison ja muiden kanssa, muita henkilöitä olivat: lapsi, tytär sekä anoppi (93v). Vastaajista 1,6 % kertoi asuvansa muiden henkilöiden kanssa, joita olivat esim. sisar, vuokranantaja, muut vanhukset, avopuoliso sekä isä ja äiti.

Yksin asuvien määrä on tässä tutkimuksessa verraten suuri, sillä Ikihyvän 2008 –tutkimuksen mukaan miehistä asui yksin ainoastaan 14,9 %, ja naisista 26,5 %. Kansanterveystieteen tutkimuksessa yksin asuvia vuonna 2007 oli vain noin 20 %.

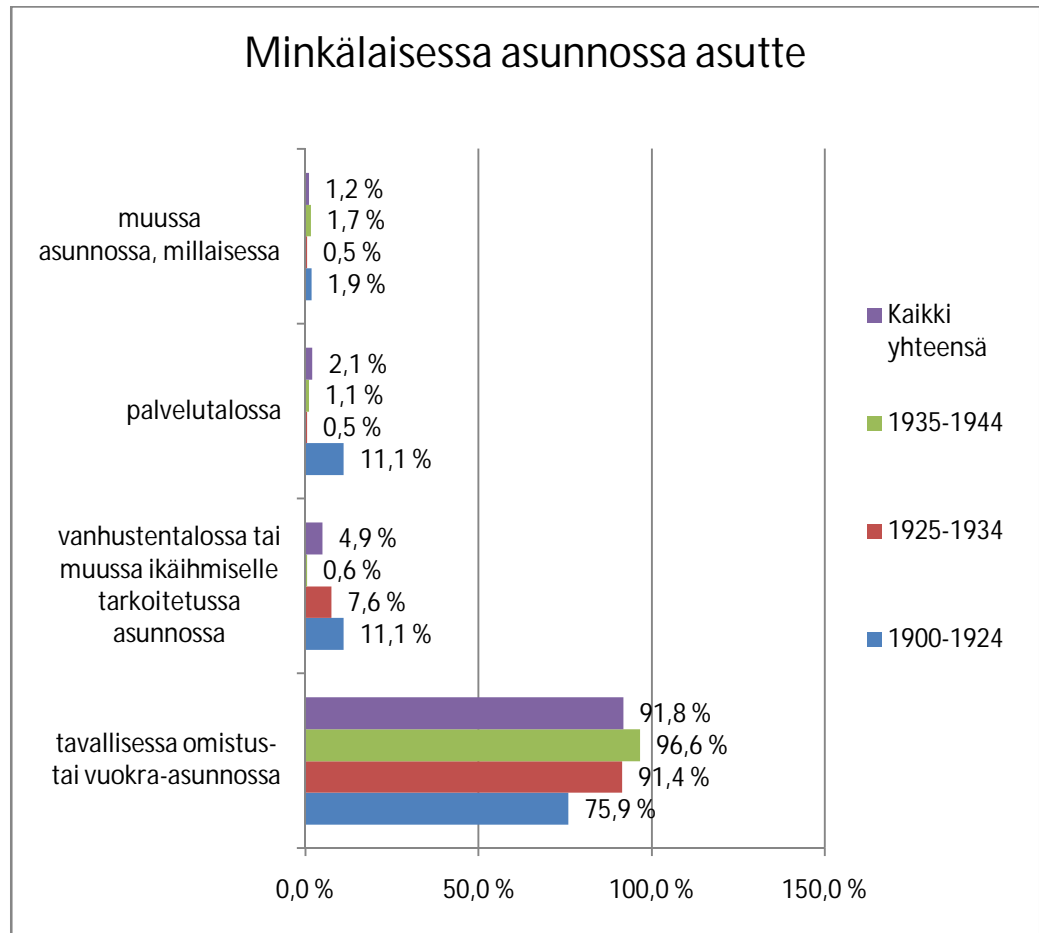
Ikihyvä-tutkimukseen vastanneista tyypillisimmin miehet asuivat kahdestaan puolisonsa kanssa, mutta vanhimpaan ikäryhmään kuuluvista naisista yksin asui jo lähes kaksi kolmasosaa.

Kuten Ikihyvä-tutkimuksessa, niin myös Kansanterveyslaitoksen tutkimuksessa suurin osa miehistä asui kahdestaan avio- tai avopuolison kanssa. Sen sijaan naisista vain ikäryhmässä 65–74 -vuotiaat asuivat kahdestaan avio- tai avopuolisonsa kanssa, mutta siitä vanhemmat naiset asuivat pääasiallisesti yksin.



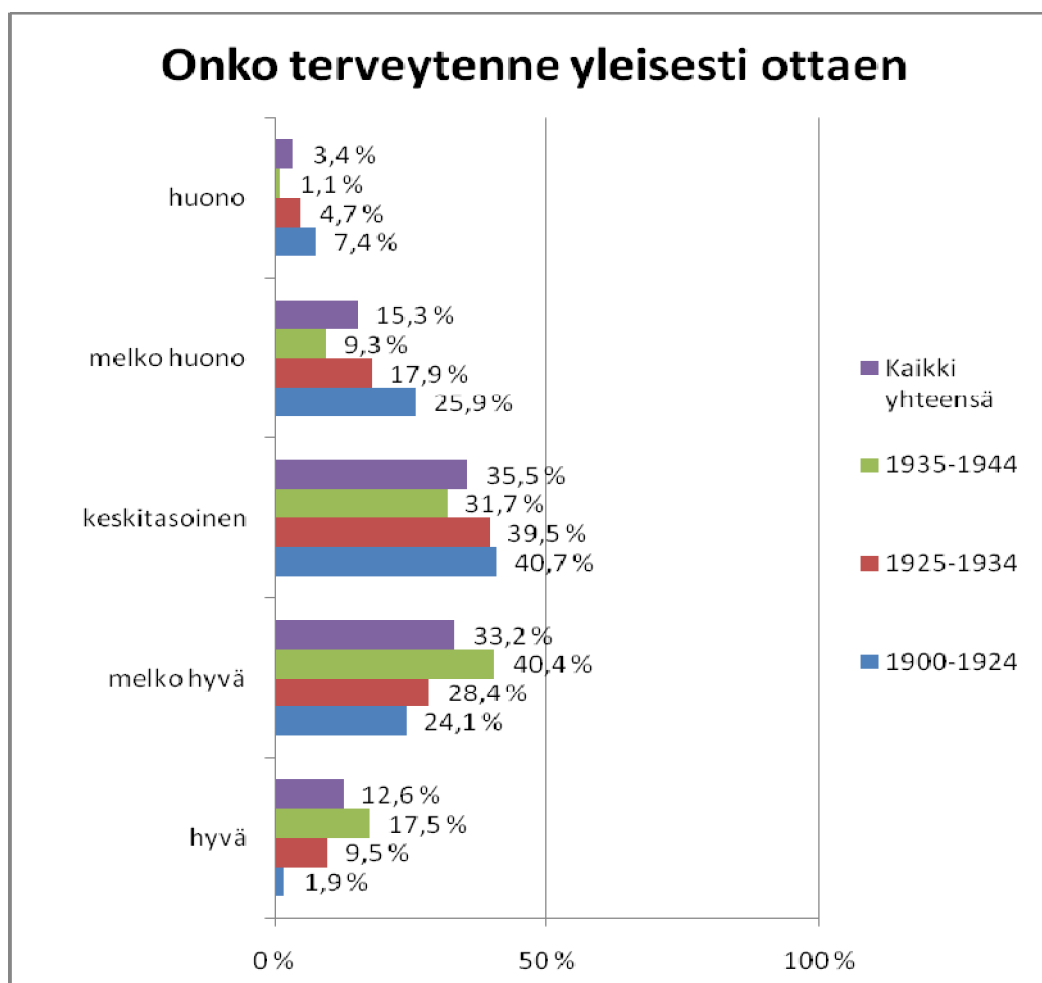
66,4 % eli reilusti yli puolet vastanneista asuu kerrostalossa, jossa on hissi. Vain vajaa 11 % vastanneista asuu talossa, jossa ei ole hissiä. Noin 15 % vastanneista asuu omakotitalossa ja 7,3 % rivi- tai paritalossa. Hissittömässä kerrostalossa asuneilta kysyttiin myös missä kerroksessa he asuvat, 40,0 % vastanneista kertoi asuvansa toisessa kerroksessa, 31,1 % ensimmäisessä kerroksessa, 24,4 % kolmannessa kerroksessa ja 4,4 % neljännessä kerroksessa.

Kansanterveyslaitoksen tutkimuksessa 31 % ikääntyneistä miehistä ja 40 % naisista asui kerrostalossa.



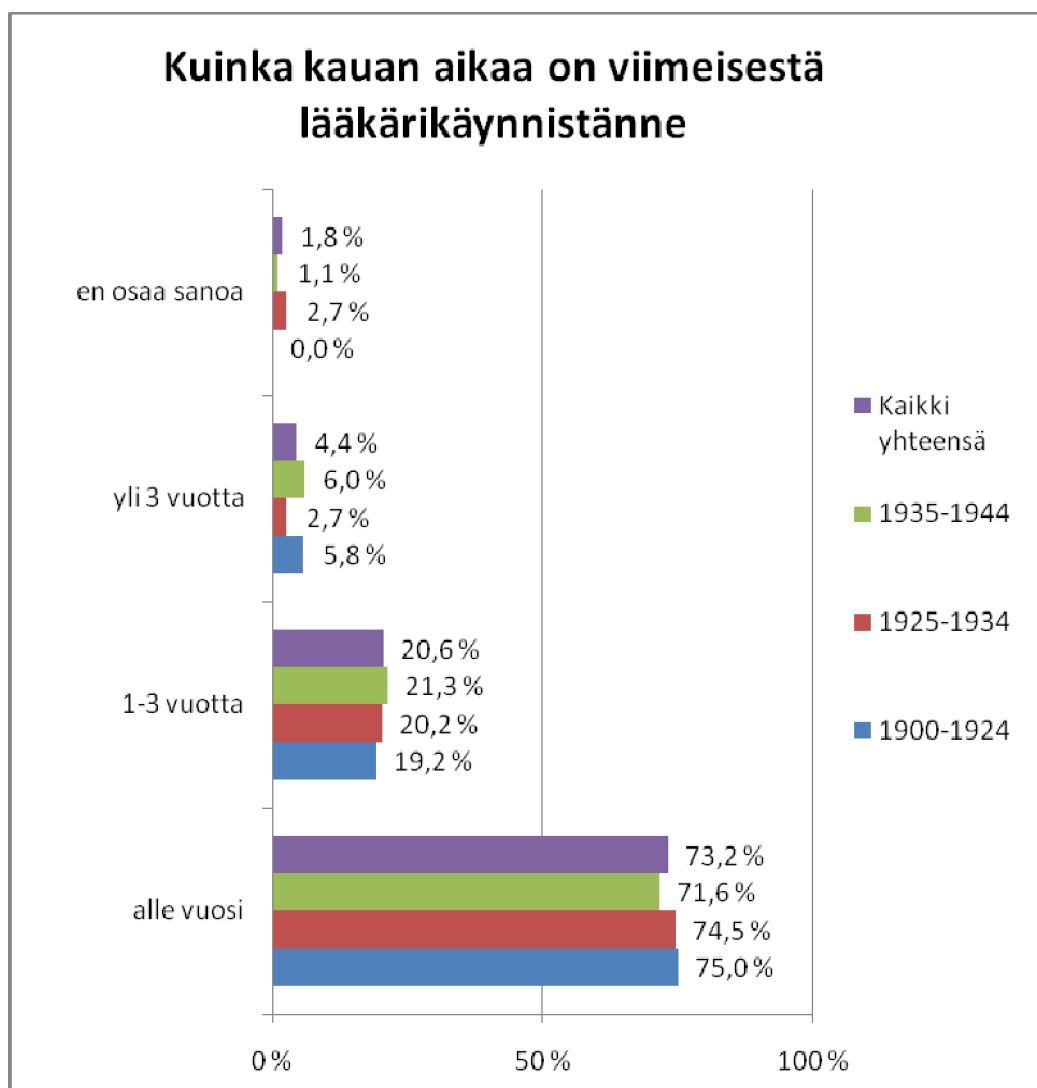
Lähes jokainen vastanneista, 91,8 %, asuu tavallisessa omistus tai vuokra-asunnossa. Vain 4,9 % asuu vanhustentalossa tai muussa ikäihmisille tarkoitettussa talossa. Kukaan vastanneista ei asu laitoksessa eli sairaalassa, vanhainkodissa tai muussa vastaavassa asunnossa. Viisi vastaajaa, eli 1,2 % kertoi asuvansa muussa asunnossa. Nämä viisi muuta asuntoa olivat osaomistus ASO, kehitysvammaisten asuntola, veteraanitalo, paritalonpuolikas ja oma osake. Näistä ainakin kaksi viimeistä voisi laskea kohtaan yksi, eli tavalliseen omistus- tai vuokra-asuntoon. Ikihyvä-tutkimukseen osallistujista suurin osa asui tavallisimmin omistus-asunnossa.

## TERVEYS

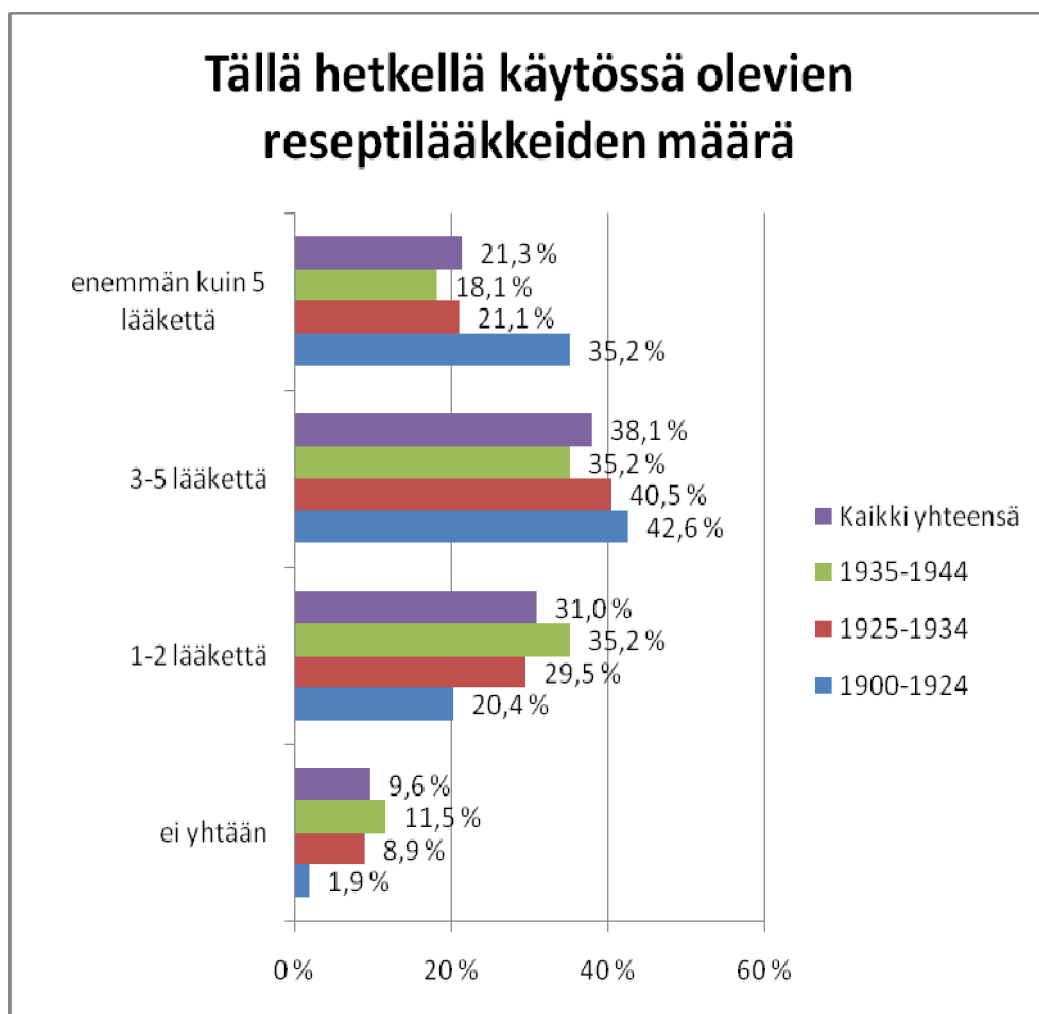


Suurin osa vastanneista pitää terveydentilaansa melko hyvänä (33,2 %) tai keskitasoisena (35,5 %). Vain 12,6 % vastasi terveytensä olevan yleisesti ottaen hyvä. 15,3 % vastasi terveyden olevan melko huono ja 3,4 % huono.

Vanhimman ikäryhmän terveys oli yleisesti ottaen vähän huonompi kuin nuorempien vastaajien. Parhaimmaksi terveydentilansa koki nuorin vastaajaryhmä. Erot eivät kuitenkaan olleet kovin suuria.

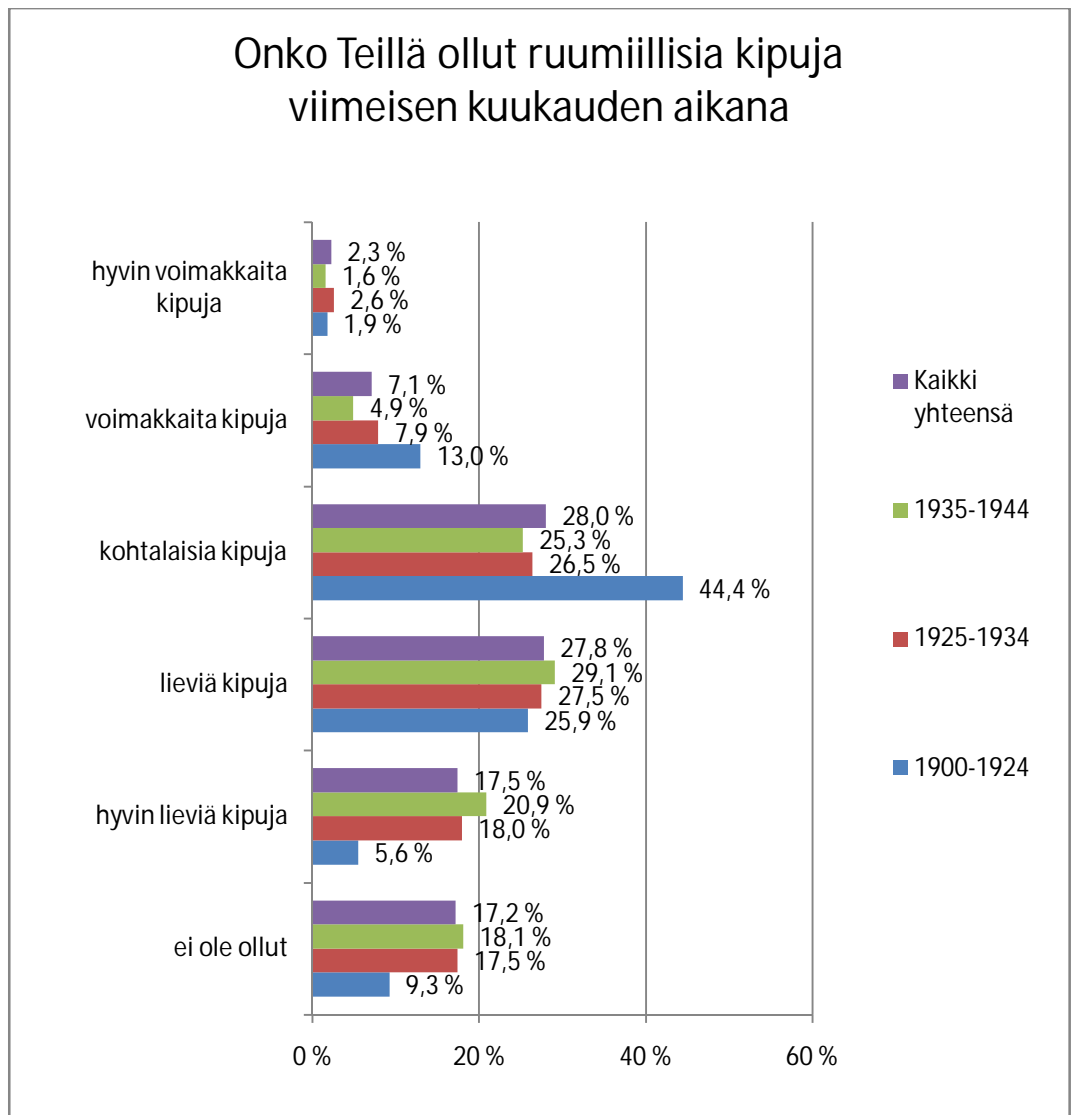


73,2 % on käynyt lääkärissä vuoden sisällä vastauspäivästä. 20,6 % on käynyt lääkärissä 1-3 vuoden aikana ja 4,4 % lääkärikäynnistä on yli 3 vuotta aikaa. Ikäryhmien väliset vaihtelut eivät ole kovin suuria.



Vähän alle kymmenellä prosentilla ei ole yhtään reseptiläkettä käytössä. Noin 30 % käyttää 1-2 lääkettä ja valtaosa eli vajaa 40 % vastanneista käyttää jopa 3-5 lääkettä. 21 % eli 96 vastaajaa käyttää enemmän kuin viittä eri reseptiläkettä.

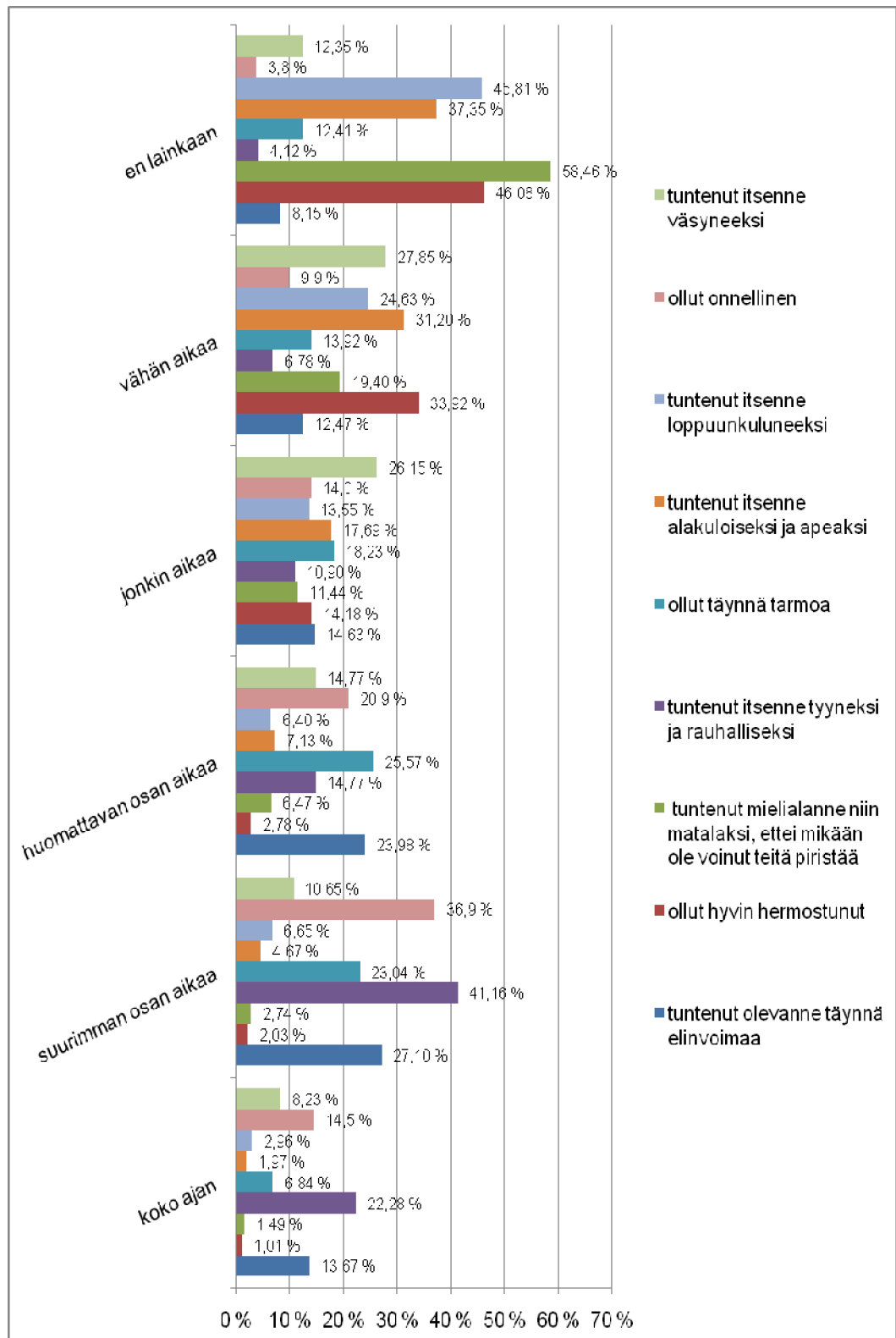
Vanhimmalla ikäryhmällä on käytössään eniten erilaisia reseptiläkkeitä verrattuna kahteen nuorempaan ikäryhmään. 1-2 tai ei yhtään reseptiläkettä vastanneiden keskuudessa on vähiten vanhimman ikäryhmän henkilöitä.



17 % vastanneista kertoi, ettei heillä ole ollut ruumiillisia kipuja viimeisen kuukauden aikana. 18 % vastaajista on ollut hyvin lieviä kipuja ja vajaa 28 % kertoi kipujen olleen lieviä. Suurimmalla osalla vastaajista, eli 28 %, on ollut kohtalaisia kipuja ja 7 % voimakkaita. Vähemmistöllä, vain kymmenellä vastanneella (2,3 %), kivut ovat olleet hyvin voimakkaita.

Vaihtelut kahden nuorimman ikäryhmien välillä olivat melko tasaisia. Sen sijaan vanhimmalla vastaajaryhmällä oli enemmän kipukokemuksia kuin muilla ryhmillä. Vanhimmassa ikäryhmässä lähes 60 %:lla vastaajista oli vähintään kohtalaisia kipuja kun kaikkien vastaajien osalta luku oli 37%.

## TUNTEMUKSET



Suurin osa vastanneista tunsi itsensä olleen täynnä elinvoimaa kuluneen kuukauden aikana suurimman tai huomattavan osan ajasta. 14 % vastanneista tunsi olevansa koko ajan täynnä elinvoimaa. Myös 15 % tunsi itsensä elinvoimaiseksi jonkin aikaa ja 12 % vähän aikaa. 8 % ei tuntenut lainkaan olevansa täynnä elinvoimaa menneen kuukauden aikana.

Ainoastaan 1 % vastanneista tunsi olleensa hyvin hermostunut kuluneen kuukauden aikana. 2 % oli suurimman osan aikaa hyvin hermostunut ja 3 % huomattavan osan ajasta. 14 % oli jonkin aikaa kuusta hyvin hermostuneita ja 34 % vähän aikaa. Suurin osa, eli vajaa puolet, ei tuntenut olleensa lainkaan hermostunut.

Prosentti vastanneista tunsi koko ajan mielialansa niin matalaksi, ettei mikään olisi voinut piristää ja 3 % tunsi samoin suurimman osan ajasta. 7 % mieliala oli matala huomattavan osan aikaa. Jonkin aikaa mieliala oli matalalla 11 % ja vähän aikaa 20 %. Kuitenkin selkeästi suurin osa, 58 %, ei tuntenut mielialaansa kuluneen kuukauden aikana ollenkaan matalaksi.

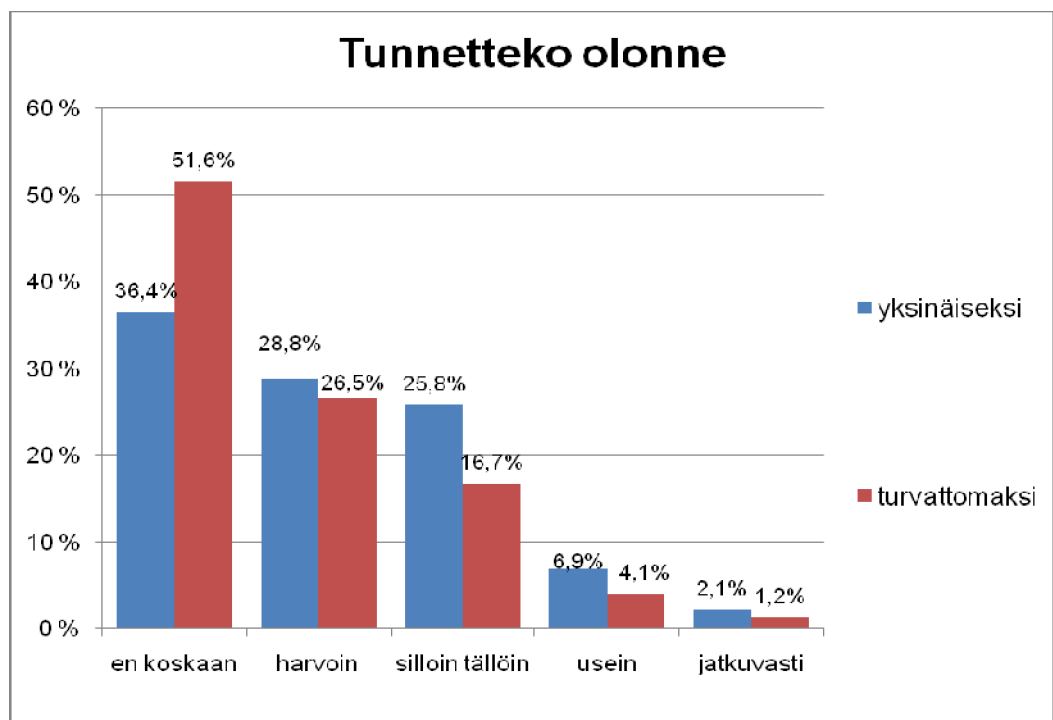
Itsensä koko ajan tyyneksi ja rauhalliseksi tunsi 23 %. Suurin joukko, 41 %, tunsi itsensä näin suurimman osan aikaa. 15 % tunsi huomattavan osan ajasta ja 11 % jonkin aikaa. Vastaajista 7 % tunsi itsensä tyyneksi ja rauhalliseksi vain vähän aikaa. Jopa 4 % vastanneista ei tuntenut itseään lainkaan tyyneksi tai rauhalliseksi.

Koko ajan täynnä tarmoa oli 7 % vastanneista ja suurimman osan ajasta oli 23 %. Huomattavan osan aikaa oli suurin osa, eli 26 %, ja jonkin aikaa 18 %. 14 % vastanneista oli vain jonkin aikaa kuusta täynnä tarmoa. "Ei lainkaan" vastanneita oli 12 %.

2 % tunsi itsensä koko ajan alakuloiseksi ja apeaksi. 5 % tunsi samoin suurimman osan ajasta ja 7 % huomattavan osan ajasta. 18 % tunsi jonkin aikaa kuukaudesta. Vähän aikaa ja ei lainkaan saivat eniten vastauksia, vähän aikaa tunsi 31 % ja enemmistö, 38 %, ei lainkaan.

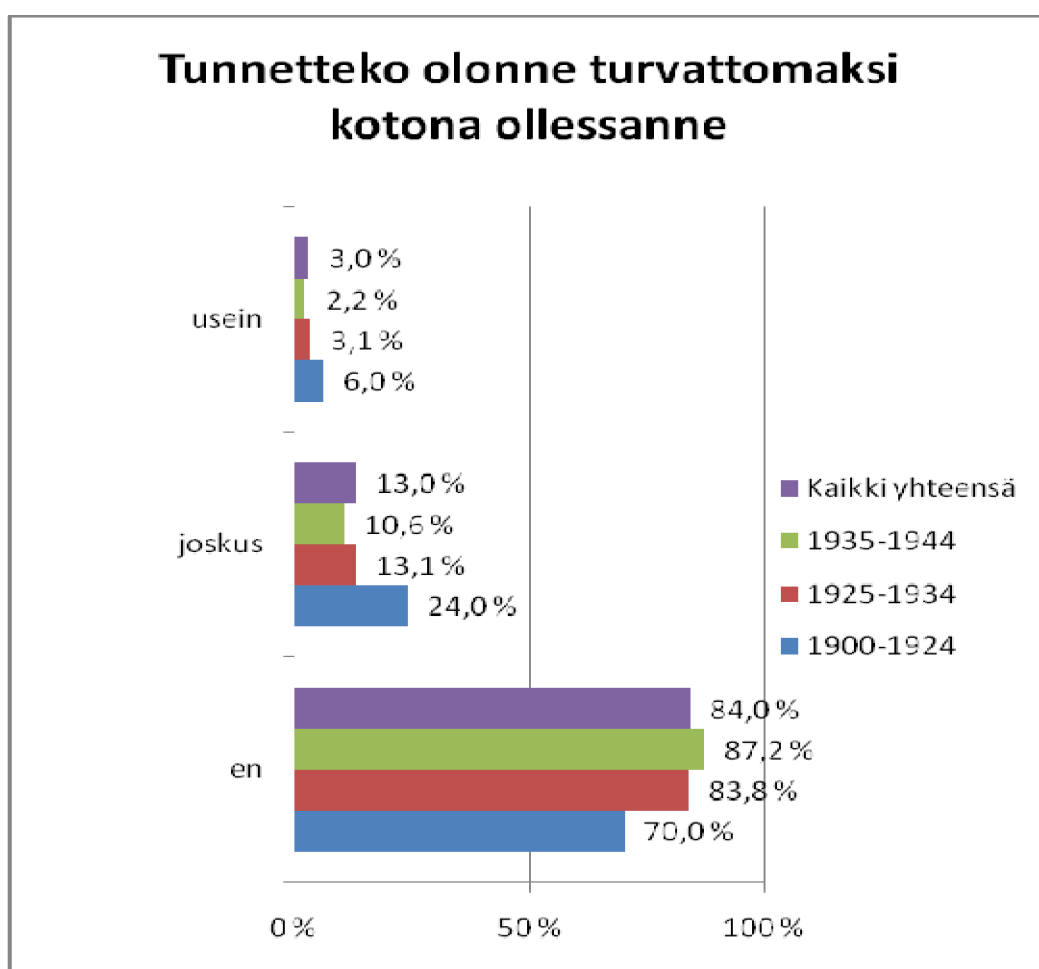
Loppuun kuluneeksi koko ajan itsensä tunti 3 % ja suurimman osan ajasta 7 %. 6 % tunti edellä mainituksi itsensä huomattavana osana ajasta. Jonkin aikaa näin tunti 14 %. Toiseksi suurin osa edellisen kuukauden aikana tunti itsensä loppuun kuluneeksi vain vähän aikaa ja suurin joukko, 46 %, ei lainkaan.

Vain 15 % vastanneista koki olleensa koko ajan onnellisia menneen kuukauden aikana. Valtaosa, 36 %, oli suurimman osan ajasta ja 21 % huomattavan osan aikaa. Jonkin aikaa onnellisia oli 14 % vastanneista ja 10 % vähän aikaa. Kuitenkin 4 % ei ollut tuntenut itseään lainkaan onnelliseksi. Väsyneeksi itsensä tunti koko ajan 8 % ja 11 % suurimman ajasta. 14 % oli väsyneitä huomattavan osan ajasta. Jonkin aikaa väsyneeksi itsensä tuntevia oli 26 % ja suurin joukko, 28 %, tunti itsensä väsyneeksi vain vähän aikaa kuluneen kuukauden aikana. Vain 13 % ei tuntenut itseään lainkaan väsyneeksi.



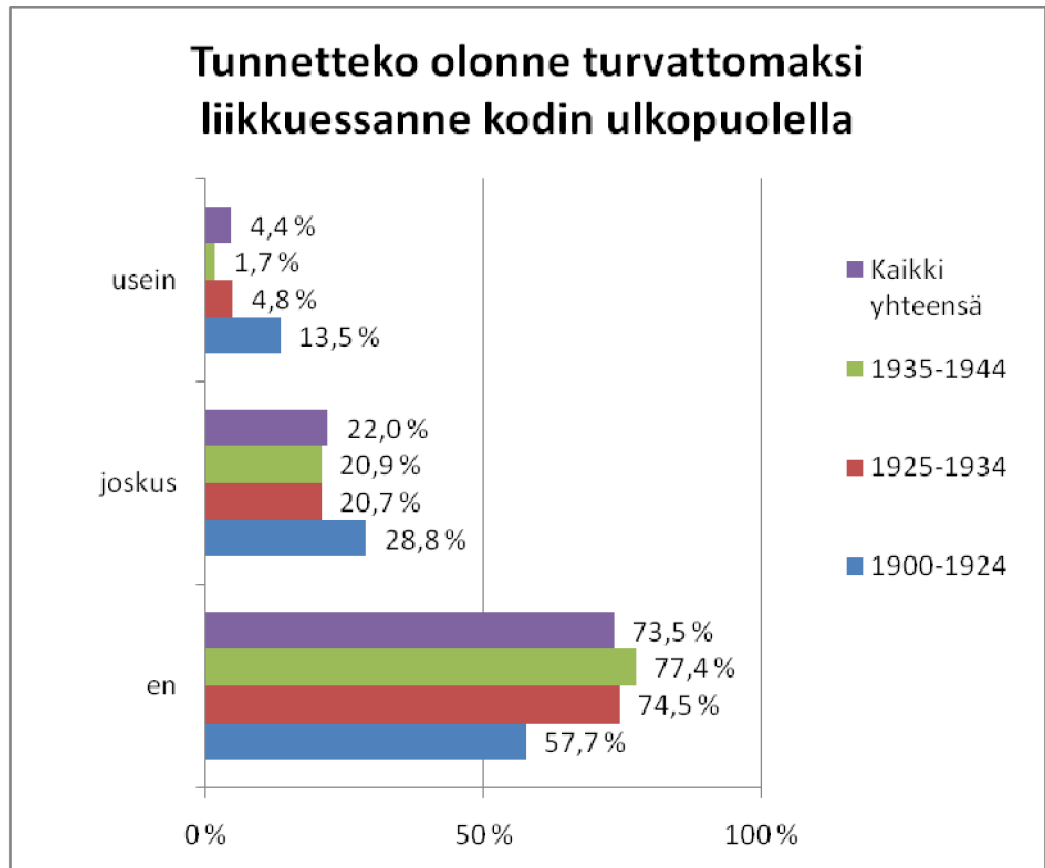
36 % vastanneista ei koskaan tunne itseään yksinäiseksi ja 29 % tuntee samoin harvoin. Silloin tällöin itsensä yksinäiseksi tuntevia vastaajia oli 26 %. Usein tai jatkuvasti itsensä yksinäiseksi tuntee 9 %.

Yli puolet vastaajista, eli 52 %, ei tunne itseään koskaan turvattomaksi. 27 % tuntee harvoin ja 17 % silloin tällöin. Vain 4 % tuntee usein ja 1 % tuntee jatkuvasti olonsa turvattomaksi.



Selvästi valtaosa, eli 84 %, vastaajista ei tunne oloaan koskaan turvattomaksi kotona ollessaan. 13 % tuntee olonsa joskus turvattomaksi, joka yleensä johtuu yksinäisyydestä, sairauksista tai kaatumisen pelosta. Vain 3 % tuntee olonsa turvattomaksi usein ja syyt ovat yleensä samoja kuin edellisessäkin kohdassa.

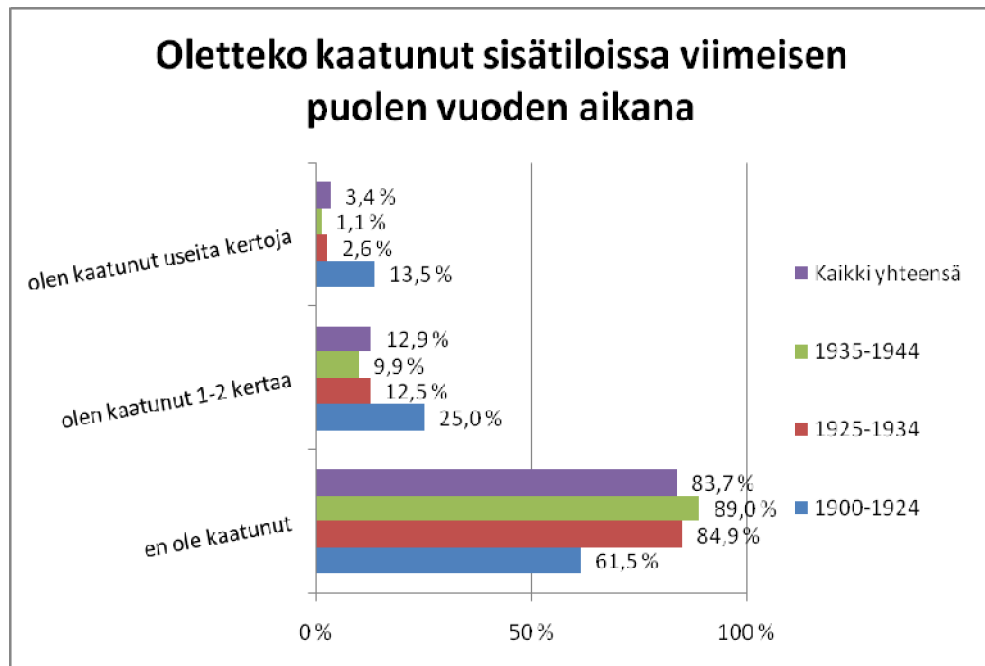
Ikäryhmittäiset vaihtelut vastauksissa olivat melko pieniä. Kohdissa joskus ja usein, vanhimman ikäryhmän vastaukset poikkesivat hieman kahden nuoremman ikäryhmän vastauksista.



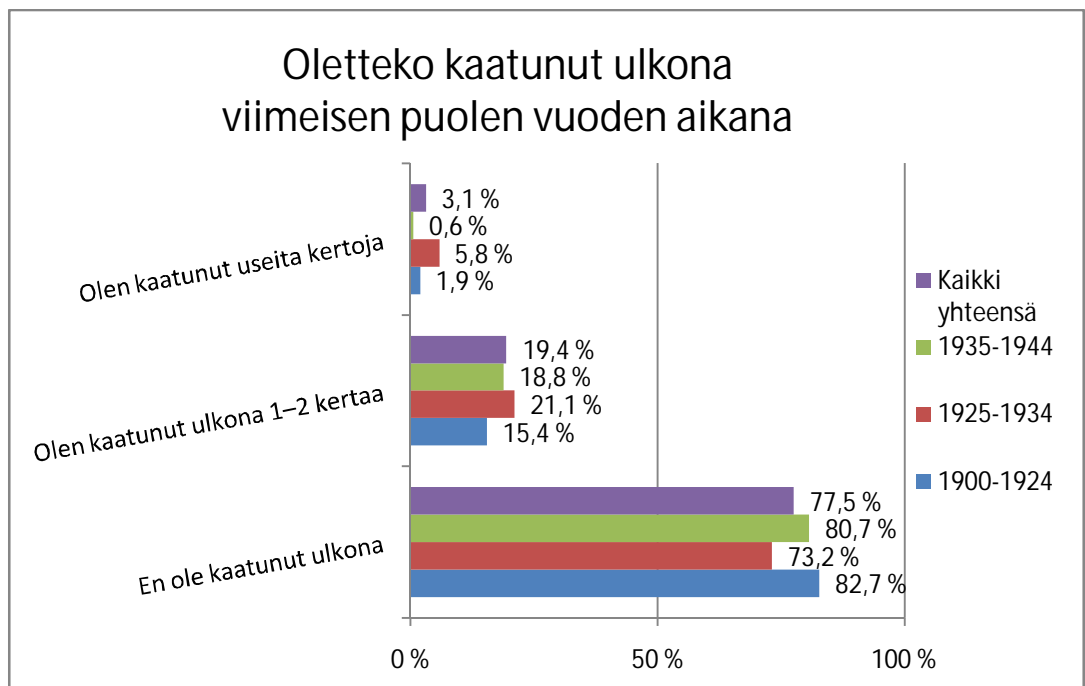
Suurin osa 73,5 % vastaajista ei tunne itseään turvattomaksi liikkeessään kotinsa ulkopuolella. 22 % tuntee olonsa turvattomaksi joskus ja usein se johtuu kaatumisen, liikenteessä loukkaantumisen tai epäilyttävien ihmisten (etenkin nuorten) pelosta. Yli 4 % vastaajista tuntee turvattomuutta usein ja syyksi mainittiin muun muassa huono liikkumiskyky, väsymys pelko kaatumisesta ja häiriökäyttäytyjien (humalaiset, meluavat nuoret) pelko.

Kahden nuoremman ikäryhmän vastaukset eivät kovinkaan poikenneet toisistaan. Eniten turvattomuutta kodin ulkopuolella kokivat vanhimman ikäryhmän vastaajat.

## TASAPAINO

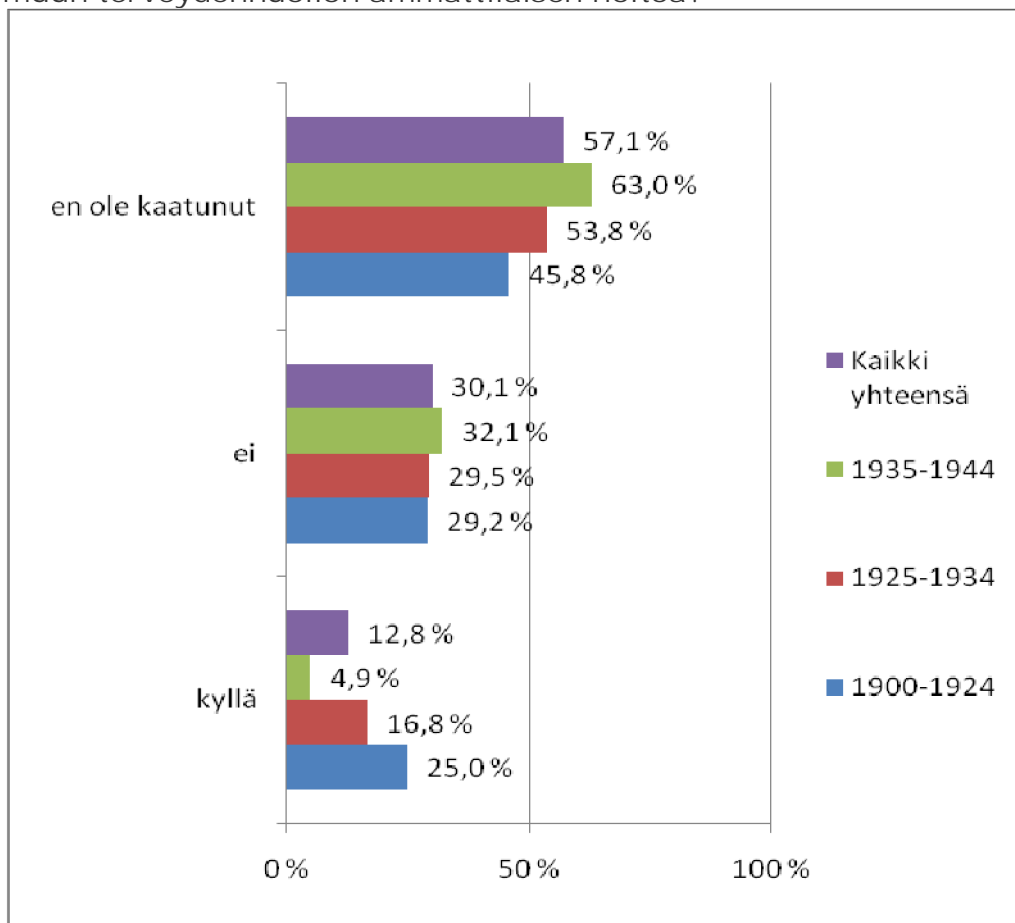


Suurin osa vastanneista, 84 % ei ole kaatunut sisätiloissa viimeisen puolen vuoden aikana. 13 % on kaatunut 1-2 kertaa ja 3 % on kaatunut useita kertoja. Kahden nuoremman ikäryhmän vastaukset eivät paljon poikenneet toisistaan. Vanhin ikäryhmä on kaatunut sisätiloissa keskimääräistä enemmän.



Suurin osa, 78 %, ei ole kaatunut lainkaan ulkona viimeisen 6 kuukauden aikana ja vajaa 20 % on kaatunut 1-2 kertaa. 3 % on kaatunut ulkona useita kertoja. Vastausvaihtelut ikäryhmien välillä eivät ole huomattavia.

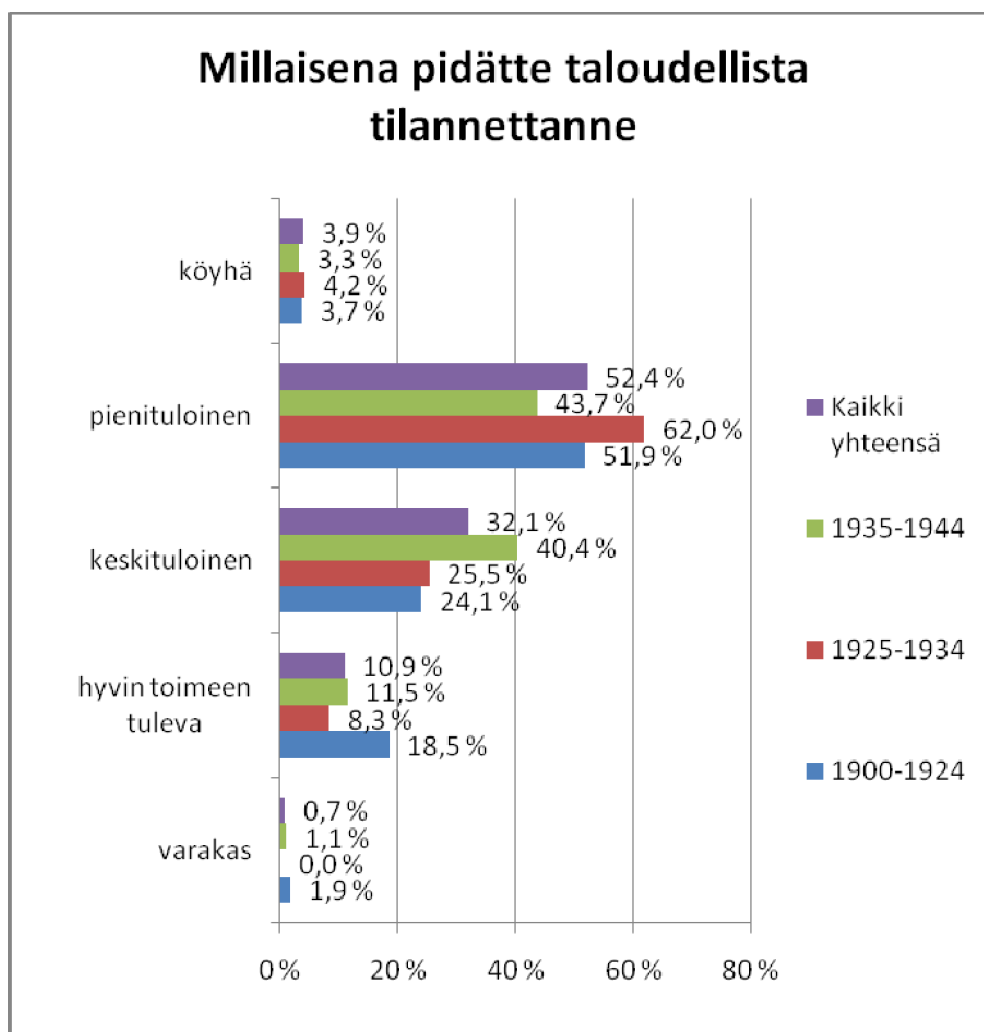
Jos olette kaatunut sisällä tai ulkona, niin aiheutuiko Teille siitä sellaisia vammoja, jotka vaativat lääkärin, terveydenhoitajan tai muun terveydenhuollon ammattilaisen hoitoa?



Kaatumisesta ulkona tai sisällä syntyneitä vammoja, jotka vaativat lääkärin tai terveydenhoitajan tai muun terveydenhuollon ammattilaisen hoitoa oli 13 % vastanneista. 30 % ei ollut ja 57 % ei ollut lainkaan kaatunut.

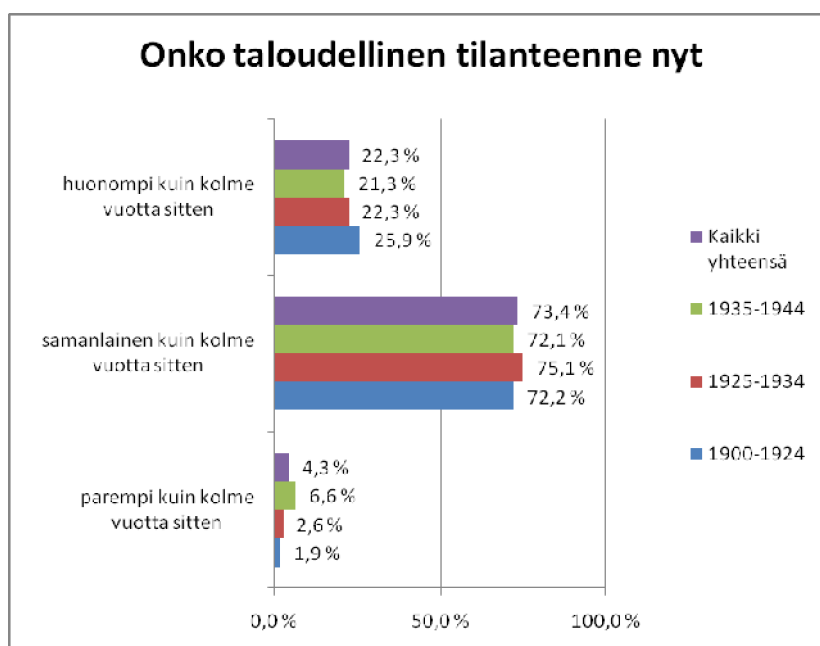
Vähiten vammoja kaatumisen seurauksena oli saanut nuorin vastaaja ryhmä, vastaavasti eniten oli saanut vanhin ryhmä.

## TALOUDELLINEN TILANNE

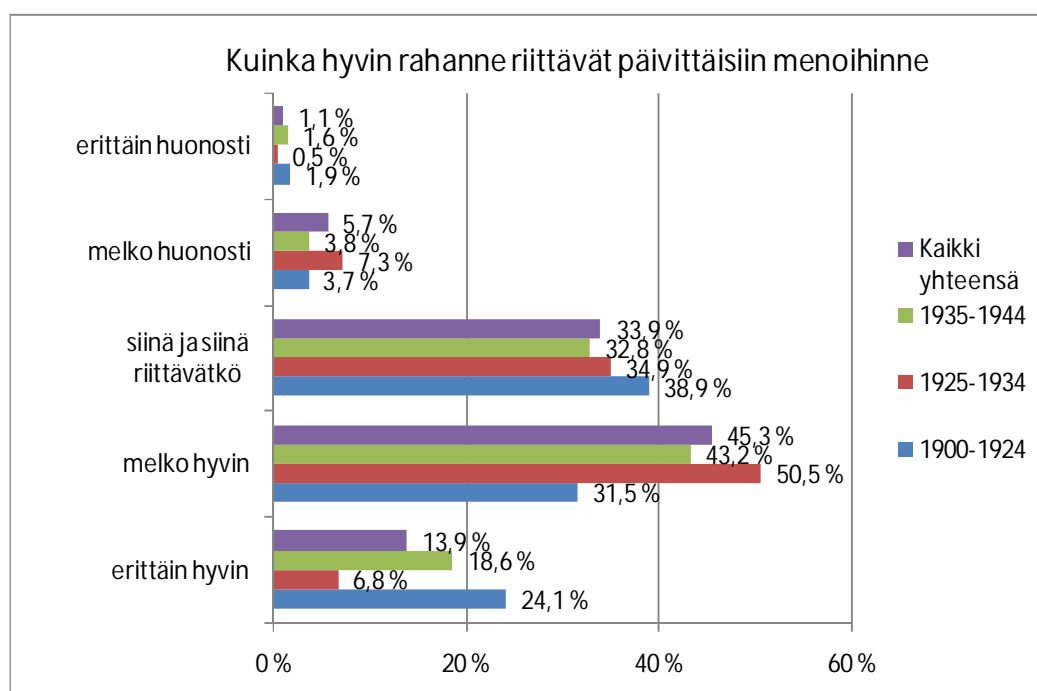


Valtaosa vastanneista (52 %) pitää itseään pienituloina ja seuraavaksi eniten on keskituloinen (32 %). Osa vastanneista luokitteli itsensä hyvin toimeen tulevaksi (11 %), mutta vain kolme henkilöä varakkaaksi (0,7 %). 4 % vastanneista kertoi pitävänsä itseään köyhänä.

Vastaukset vaihtelivat ikäryhmittäin. Pienituloisia oli eniten toiseksi vanhimmassa vastaajaryhmässä. Nuorimmassa ikäryhmässä oli taas eniten keskituloinen. Hyvin toimeen tulevia oli vanhimmassa ikäryhmässä enemmän kuin kahdessa nuoremmassa. Varakkaiden määrä jakautui melko tasaisesti, koska heitä oli vain 3 kaikista vastaajista. Samaten köyhien määrä, joka oli pieni kaikkiin annettuihin vastauksiin verrattuna.



Melkein kaikki vastaajat (73 %) pitävät nykyistä taloudellista tilannettaan samanlaisena kuin kolme vuotta sitten eli siis se ei ole merkittävästi parantunut tai huonontunut. 4 % kokee kuitenkin taloudellisen tilanteensa parantuneen siihen nähden mitä se oli kolme vuotta sitten. 22 % kokee tilanteen huonontuneen.



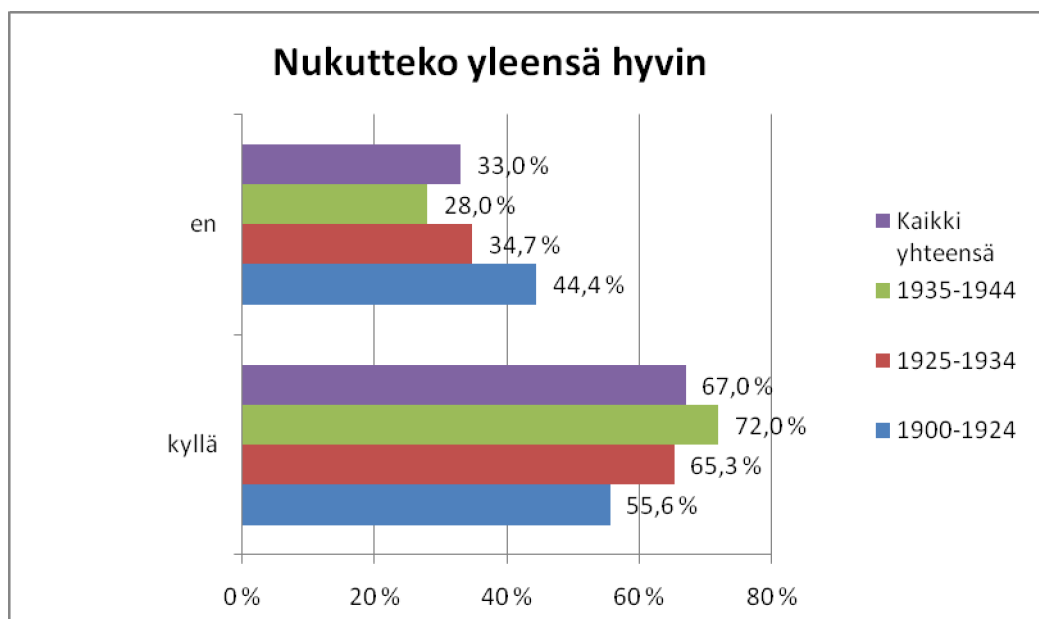
45 % vastaajista rahat riittävät päivittäisiin menoihin melko hyvin. 14 % rahat riittävät erittäin hyvin. 34 % rahojen riittäminen on siinä ja siinä ja 6 % rahat riittävät melko huonosti. Viidellä vastanneista (1 %) rahat riittävät erittäin huonosti päivittäisiin menoihin.

Vastauksissa ikäryhmien välillä vaihtelut eivät ole kovin merkittäviä. Ainoastaan kohdissa melko hyvin ja erittäin hyvin vastauksissa on havaittavia eroja. Noin 30 % vanhimmasta ikäryhmästä kertoo rahojensa riittävän melko hyvin, kun taas toiseksi nuorimmasta ryhmästä vastaava prosentti on yli 50 ja nuorimmalla n. 43. Erittäin hyvin rahat riittävät 24 % vanhemmista vastaajista ja vain 7 % toiseksi nuoremista ja 17 % nuoremista ikäryhmästä.

Ikihyvä tutkimuksessa vastaajat luokittelivat pääosin itsensä keski- tai pienituloisiksi, kuten myös tässä kyselyssä. Taloudellinen tilanne oli myös vastaajilla pysynyt suunnilleen samanlaisena viimeisen kolmen vuoden aikana eli siis molemmissa kyselyissä suurin osa vastasi taloudellisen tilanteensa olevan samanlainen kuin kolme vuotta sitten.

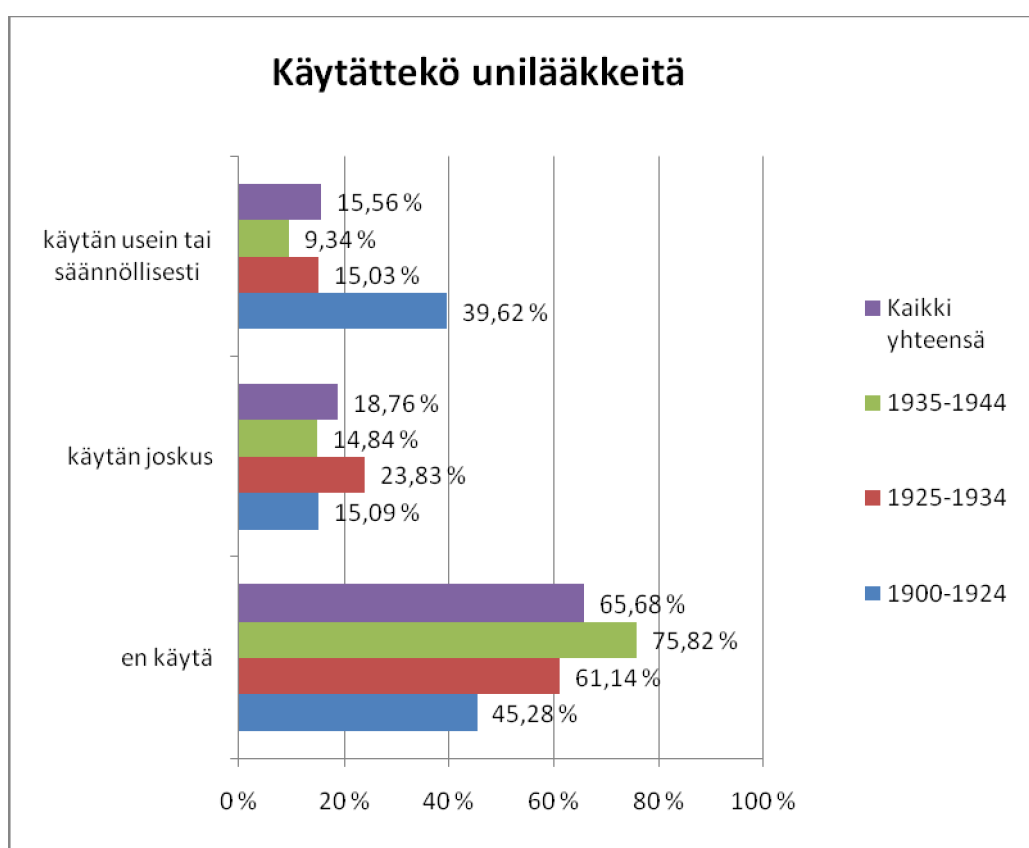
Kansanterveyslaitoksen tutkimuksessa vastaajat luokittelivat itsensä huomattavasti useammin hyvätuloiseksi kuin Ikihyvässä tai tässä kyselyssä.

#### NUKKUMINEN



Suurin osa, 67 %, nukkuu yleensä hyvin, kuitenkin 33 % vastaajista ei yleensä nuku hyvin.

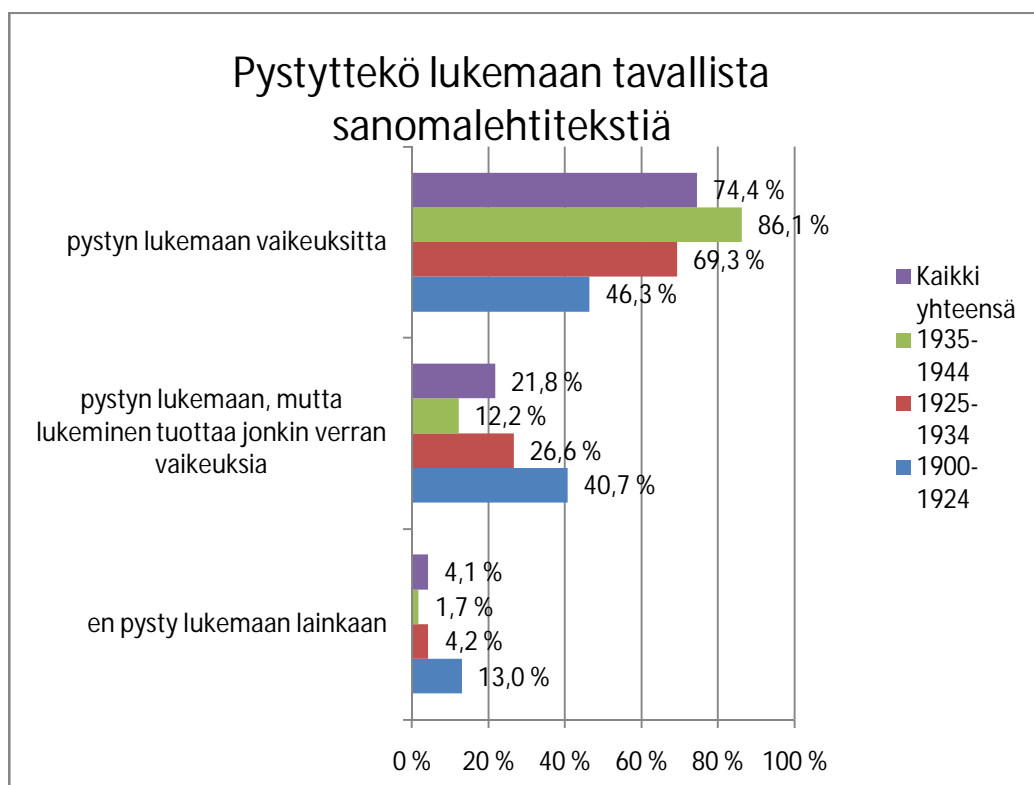
Vastausvaihtelut ikäryhmien välillä vaihtelevat siten, että nuoremmat vastaajat nukkuvat yleensä paremmin kuin vanhemmat. Vastaajista yleensä huonosti nukkui 28 % nuorimmista, 35 % toiseksi nuoremmista ja 44 % vanhemmista.



Enemmistö vastanneista, 66 %, ei käytä unilääkkeitä. Loput vastanneista ilmoittivat käyttävänsä unilääkkeitä joskus (19 %) ja usein tai säännöllisesti (16 %).

Vanhin ikäryhmä käyttää enemmän unilääkkeitä kuin kaksi nuorempaa ikäryhmää. Nuorin ikäluokka käyttää vähiten unilääkkeitä.

## LUKEMINEN, KUULEMINEN JA PÄIVITTÄISET ASKAREET

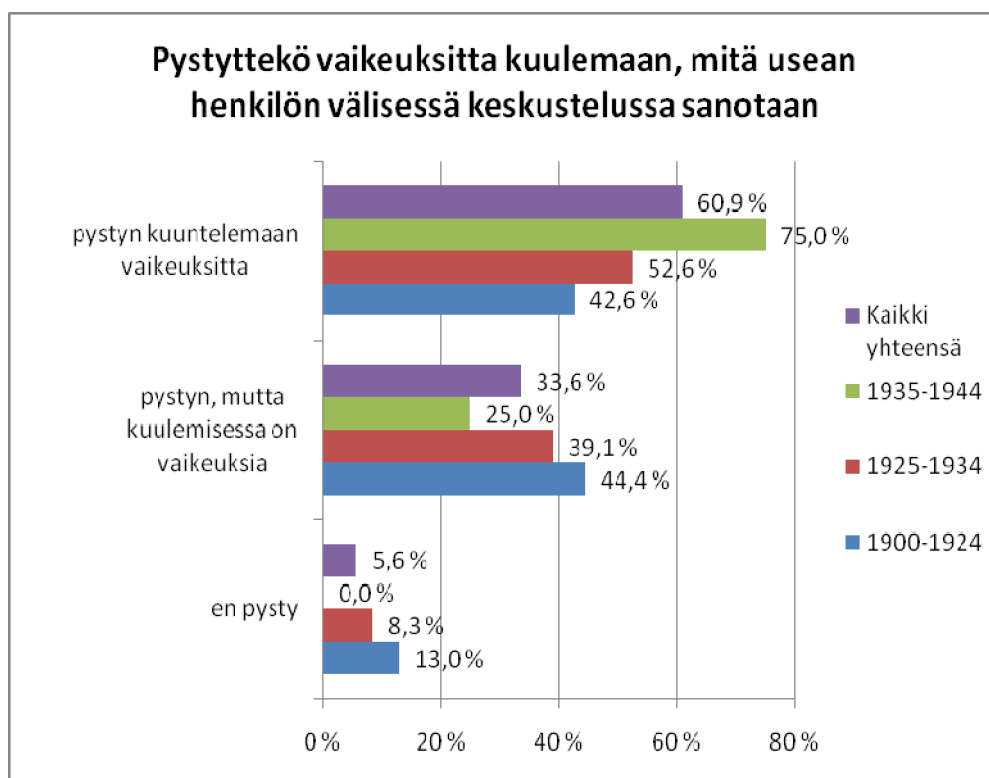


Suurin osa, 74 %, vastasi pystyvänsä lukemaan sanomalehtitekstiä vaikeuksitta. 22 % vastasi pystyvänsä lukemaan sanomalehtitekstiä, mutta se tuottaa heille hieman vaikeuksia. 4 % ilmoitti, ettei pysty lukemaan lainkaan sanomalehtitekstiä.

Sanomalehtitekstin lukeminen tuotti eniten hankaluuksia vanhimmalle ikäryhmälle, josta 13 % ilmoitti, ettei pysty lukemaan sitä lainkaan. Sen sijaan vastaavat prosentit olivat toiseksi nuoremmalla vastaajaryhmällä 4 ja nuorimmalla alle 2 %.

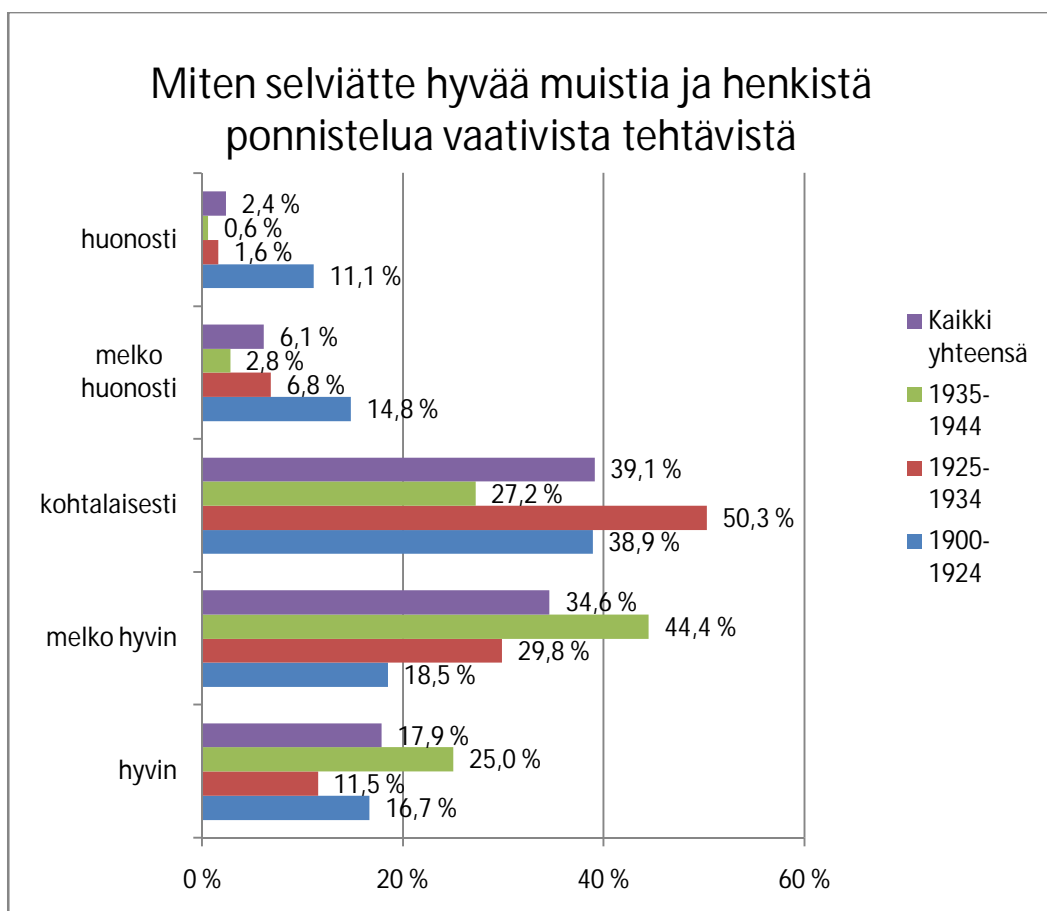
Vanhimmasta ikäryhmästä 41 % ilmoitti pystyvänsä lukemaan, mutta se tuottaa hieman hankaluuksia, kun prosentit nuorimman ja toiseksi nuorimman kohdalla olivat 27 ja 12.

Suurin osa vastanneista ilmoitti, ettei lukeminen tuota lainkaan vaikeuksia. Näin vastanneista enemmistö oli nuorinta ikäryhmää (86 %). Vanhimmasta vastaaja ryhmästä vaikeuksitta pystyi lukemaan 46 %.



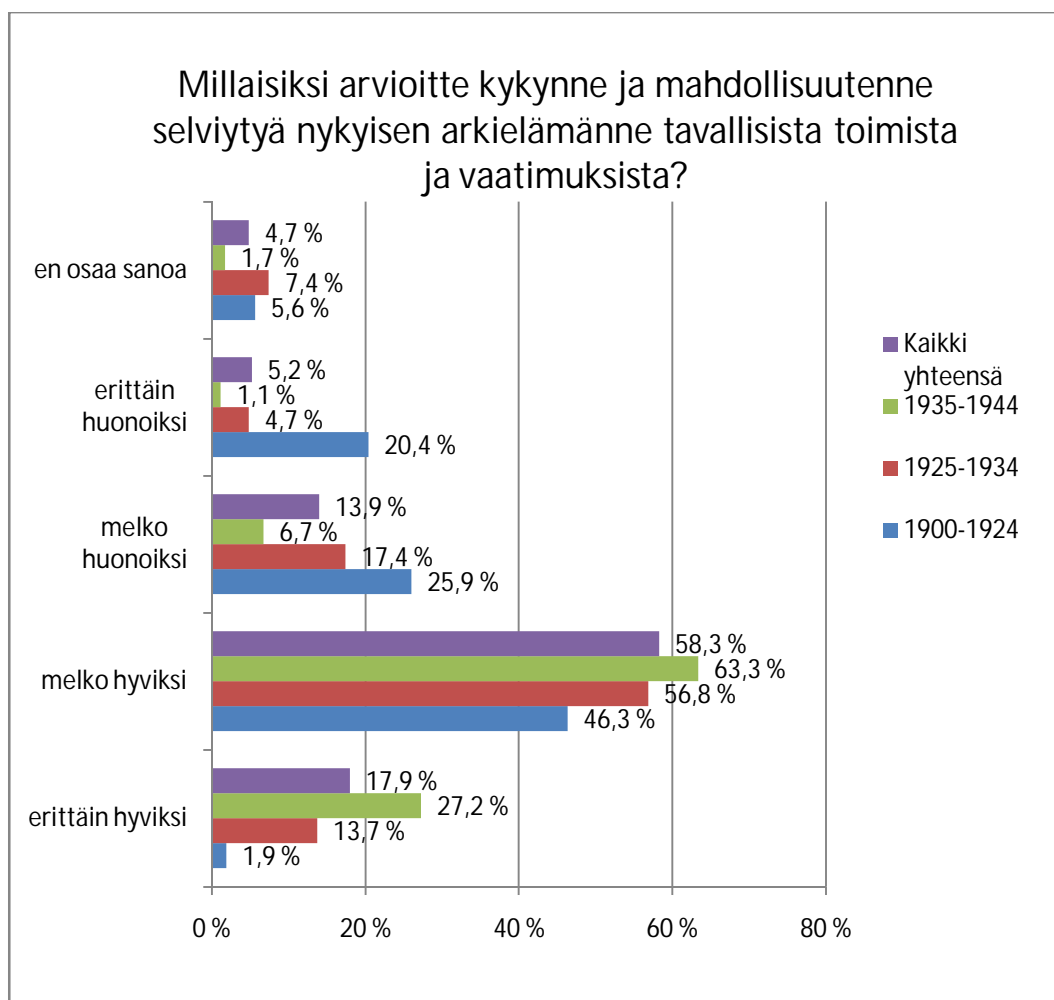
61 % vastanneita kertoi pystyvänsä seuraamaan vaikeuksista, mitä usean henkilön välisessä keskustelussa sanotaan ja 34 % kertoi kuulemisessa olevan hieman vaikeuksia. 6 % vastanneista ilmoitti, ettei pysty seuraamaan lainkaan useamman henkilön välistä keskustelua.

Nuorin ikäryhmä pystyi kuuntelemaan vaikeuksista parhaiten, heistä näin vastasi 75 %, kun taas toiseksi nuorimman ryhmän vastausprosentti oli 53 % ja vanhimman 43 %. Kaikilla ikäryhmillä oli jonkin verran vaikeuksia kuulemisessa, eniten vanhimmalla ryhmällä (45 %), sen jälkeen toiseksi nuorimmalla (39 %) ja vähiten nuorimmalla (25 %). Nuorimmasta ikäryhmästä kukaan ei vastannut, ettei pystynyt kuulemaan, mitä usean henkilön välisessä keskustelussa sanotaan. Toiseksi nuorimmasta 8,3 % ei pystynyt kuulemaan ja vanhimmasta 13 %.



Suurin osa vastaajista selviytyy hyvää muistia ja henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä kohtalaisesti (39 %). Melko hyvin suoriutuu 35 % ja hyvin 18 %. Melko huonosti tai huonosti selviytyviä on vähiten (6 % ja 2 %).

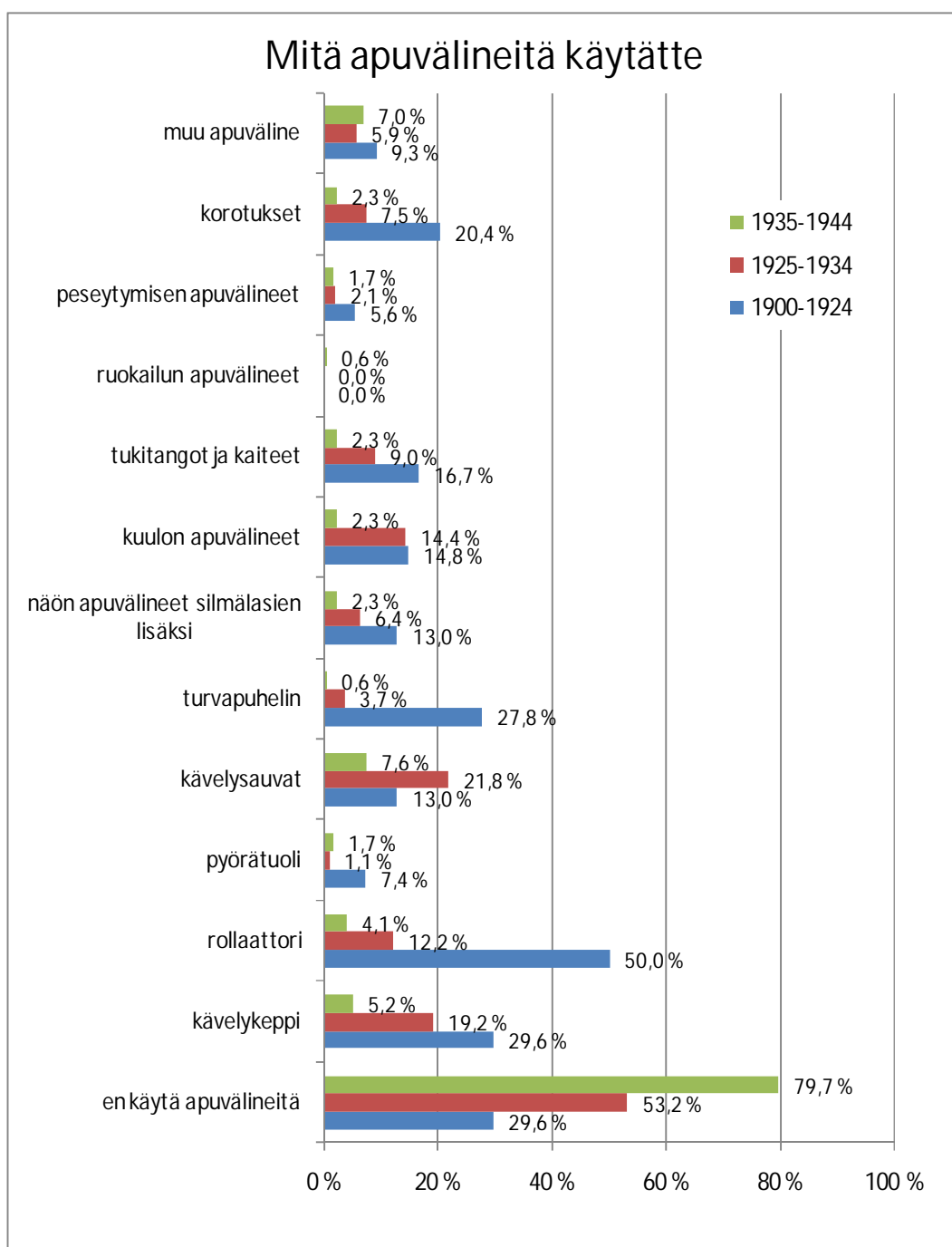
Suorituskyvyssä on havaittavissa ikäryhmittäisiä eroja. Nuoremmat vastaajat suoriutuvat keskimääräistä paremmin yllämainituista tehtävistä.



Suurin osa vastanneista koki kykynsä ja mahdollisuutensa selviytyä nykyisen arkielämän tavallisista toimista ja vaatimuksista erittäin hyväksi (18 %) tai melko hyväksi (58 %) ja 14 % melko huonoiksi tai erittäin huonoiksi (5,2 %). Lähes 5 % vastasi, ettei osaa arvioida kykyjään ja mahdollisuuksiaan.

Vastauksissa oli ikäryhmittäisiä eroja. Vanhimmat vastaajat arvioivat kykynsä ja mahdollisuutensa selviytyä keskimääräistä huonommaksi. Nuorin ikäryhmä taas koki kyvyt ja mahdollisuudet keskivertoa paremmiksi.

## APUVÄLINEET JA AVUN TARVE



Tässä kysymyksessä selvitettiin käyttävätkö vastaajat apuvälineitä ja jos käyttävät, millaisia apuvälineitä. Enemmistä vastaajista ilmoitti, että ei käytä apuvälineitä. Seuraavaksi suurin ryhmä oli jonkin liikkumisen apuvälineen, kävelykepin, rollaattorin tai kävelysauvojen käyttäjät. Loput vastaajista ilmoittivat käyttävänsä jotain muuta apuvälinettä kuten pyörätuolia,

suurennuslasia, tukitankoja ja kaiteita, wc-istuimen tukia, kuulon apuvälineitä tai peseytymisen apuvälineitä.

Tämän kyselyn eniten käytetty apuväline oli kävelykeppi.

Kansanterveyslaitoksen tutkimuksessa kävelykeppiä käytti 9 % miehistä ja 11 % naisista. Kansanterveyslaitoksen julkaisussa käytetyin apuväline oli lääkeannostelija (n.25 %). Tässä kyselyssä lääkeannostelija ei ollut valintaluettelossa.

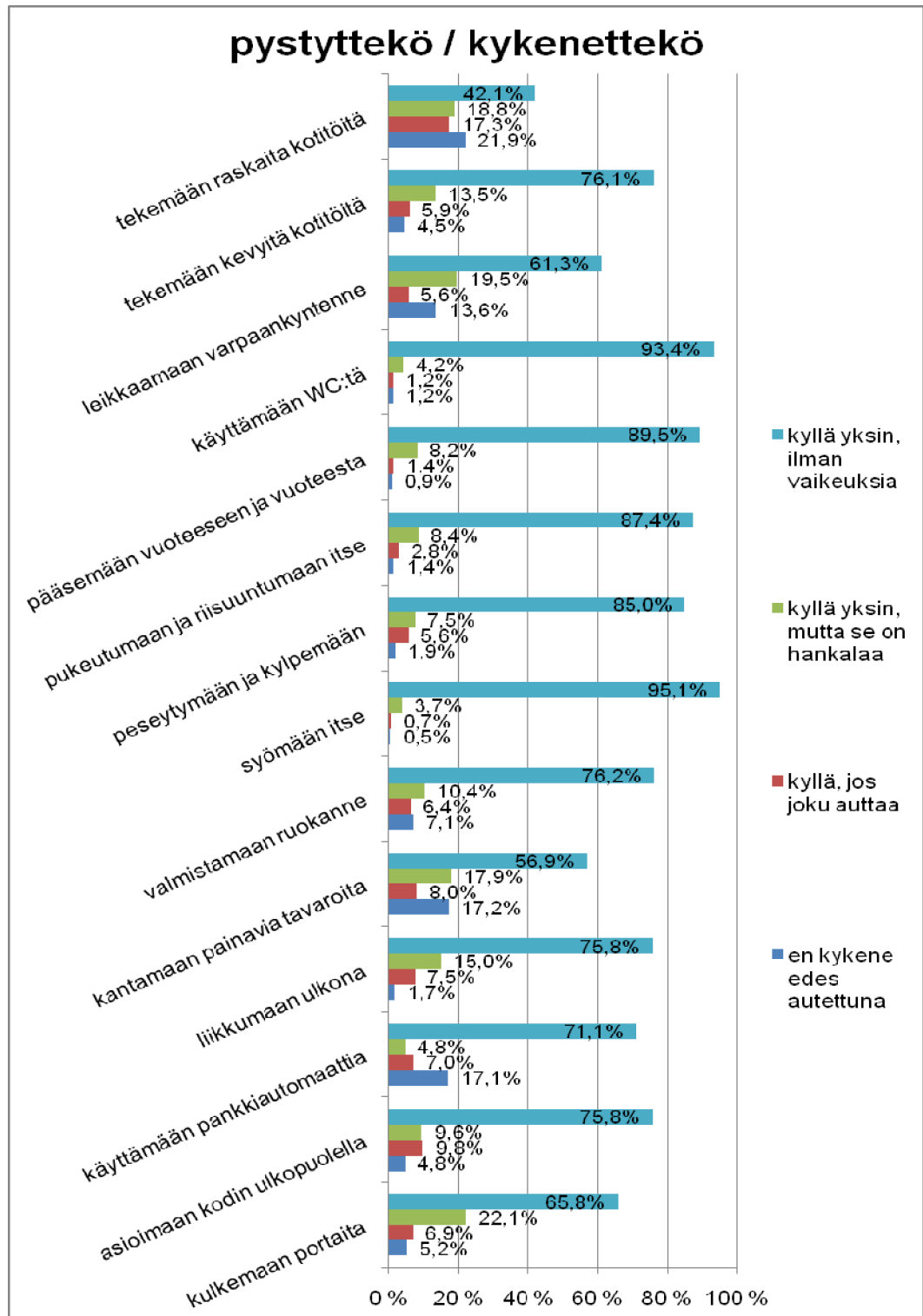
Seuraavan sivun kuvaaja kertoo, miten kyselyyn vastanneet kokevat selviytyvänsä erilaisista päivittäisistä toiminnoista. Enemmistö vastaajista koki pääosin selviävänsä kaikista näistä toiminnoista yksin ilman vaikeuksia.

Eniten vaikeuksia oli toiminnoissa varpaankynsien leikkaaminen, painavien tavaroiden kantaminen, pankkiautomaatin käyttäminen ja raskaiden kotitöiden tekeminen.

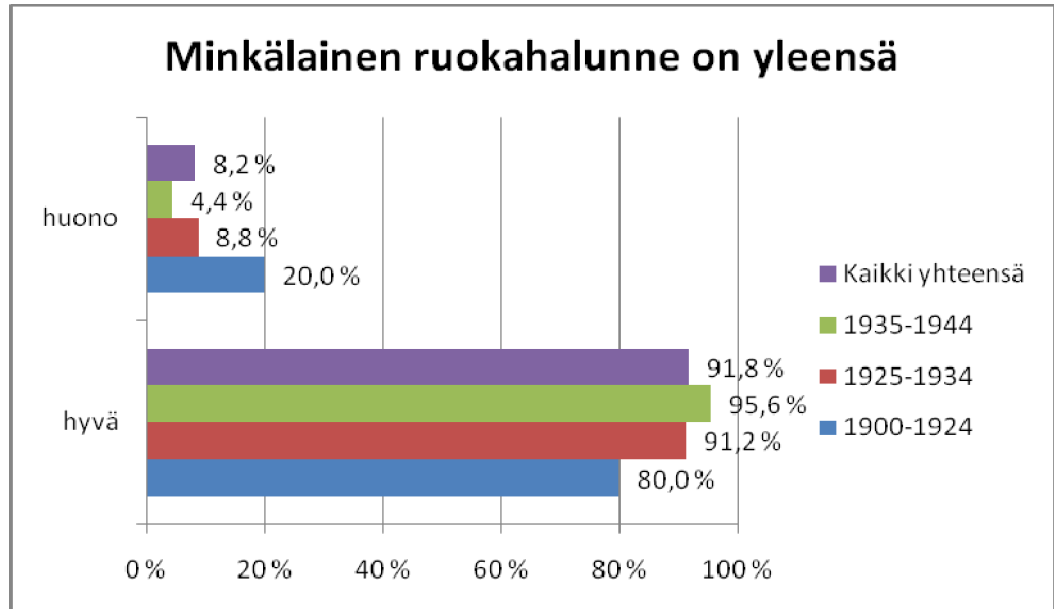
Ikihyvä -tutkimuksessa 76 % vastanneista miehistä ja 66 % naisista ei kokenut tarvitsevänsä enempää apua.

Kansanterveyslaitoksen ja Ikihyvä tutkimuksissa eniten apua tarvittiin raskaissa kotiaskareissa, kuten siivouksessa.

Seuraavassa luetellaan erilaisia päivittäisiä toimintoja. Kykenettekö selviytymään seuraavien toimintojen suorittamisesta? Selviättekö niistä yksin vai tarvitsetteko toisen henkilön apua?

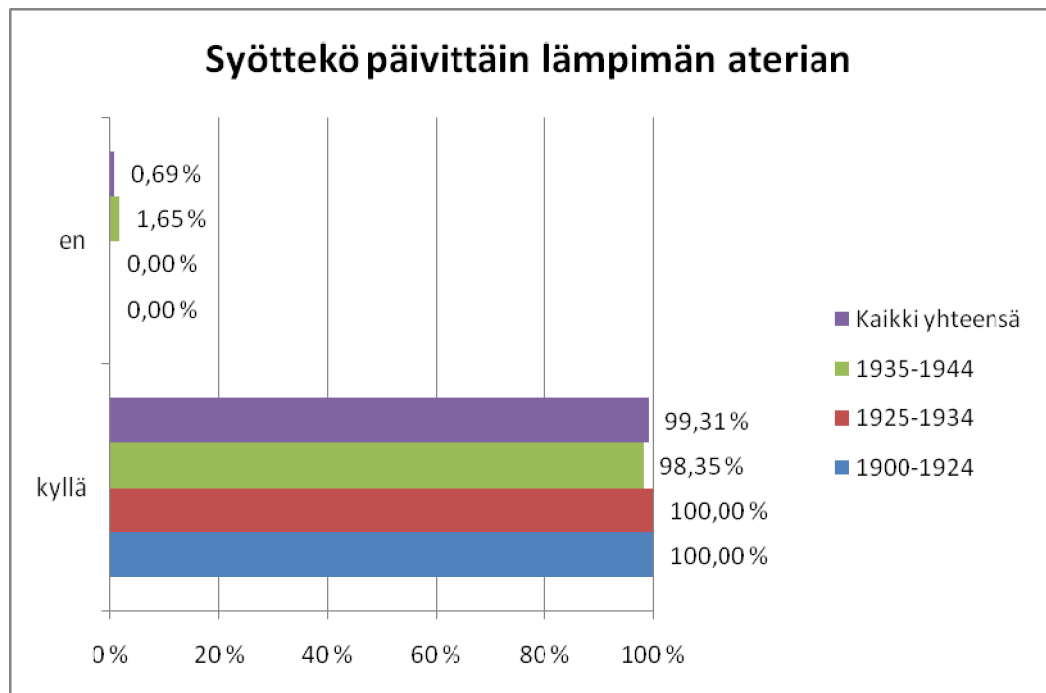


## RUOKAILU



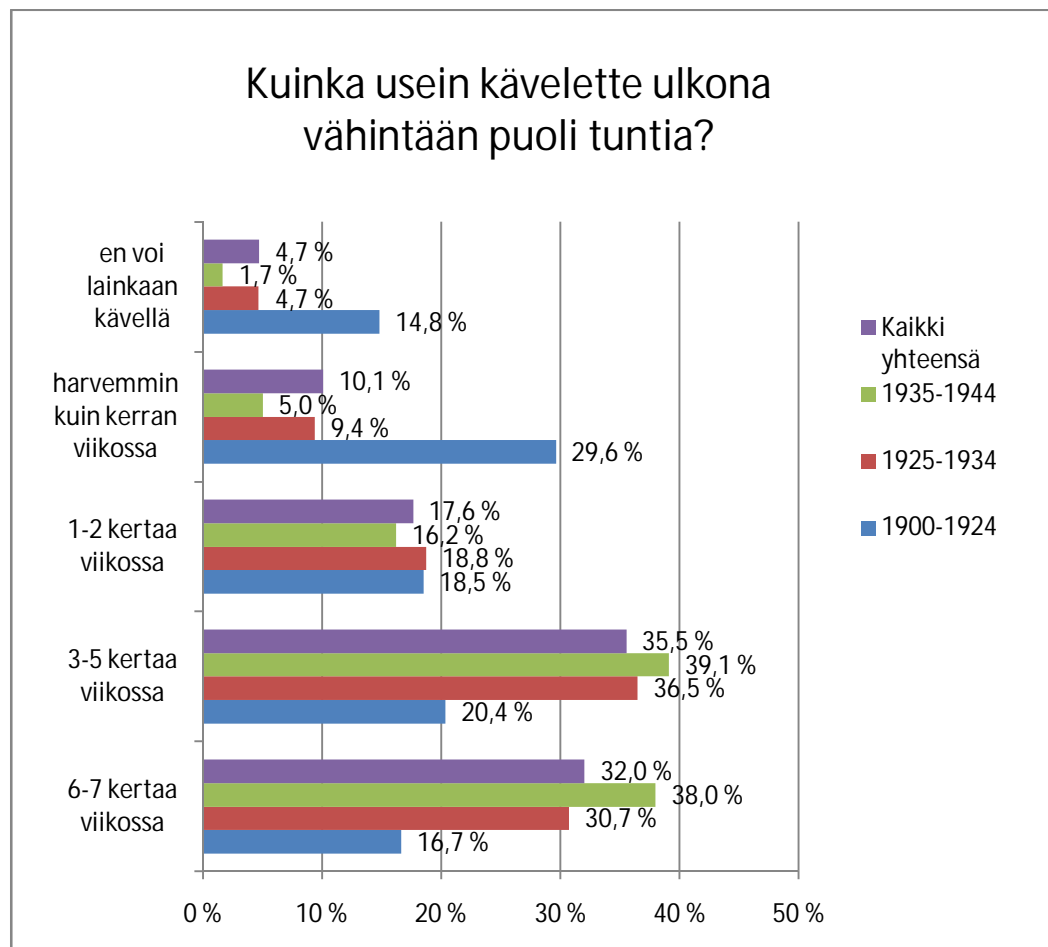
Kysymyksellä kartoitettiin vastaajien ruokahalua. Reilu enemmistö, lähes 92 % vastaajista ilmoitti ruokahalunsa olevan hyvä. Loput vastaajista kertoivat ruokahalunsa olevan yleensä huono ja syiksi mainittiin muun muassa lääkkeiden sivuvaikutus, vähäinen liikkuminen, nielemisvaikeudet ja ruoansulatusongelmat.

Ikäryhmien välillä ei ollut suuria eroja. Vanhimman ikäryhmän ruokahalu oli keskimääräistä alhaisempi, sillä heistä 80 % vastasi sen olevan hyvä, kun kaikkien vastanneiden keskiarvo oli lähes 92 %.



Lähes kaikki vastaajat ilmoittivat syövänsä päivittäin lämpimän aterian. Vain kolme vastaajaa ilmoitti että ei yleensä syö lämmintä ateriaa päivittäin ja syytä olivat seuraavat, "koska asun yksin", "ei vain maita" ja "kliinisiä ravintovalmisteita ja pieniä määriä puuroja ja soseutettua ruokaa".

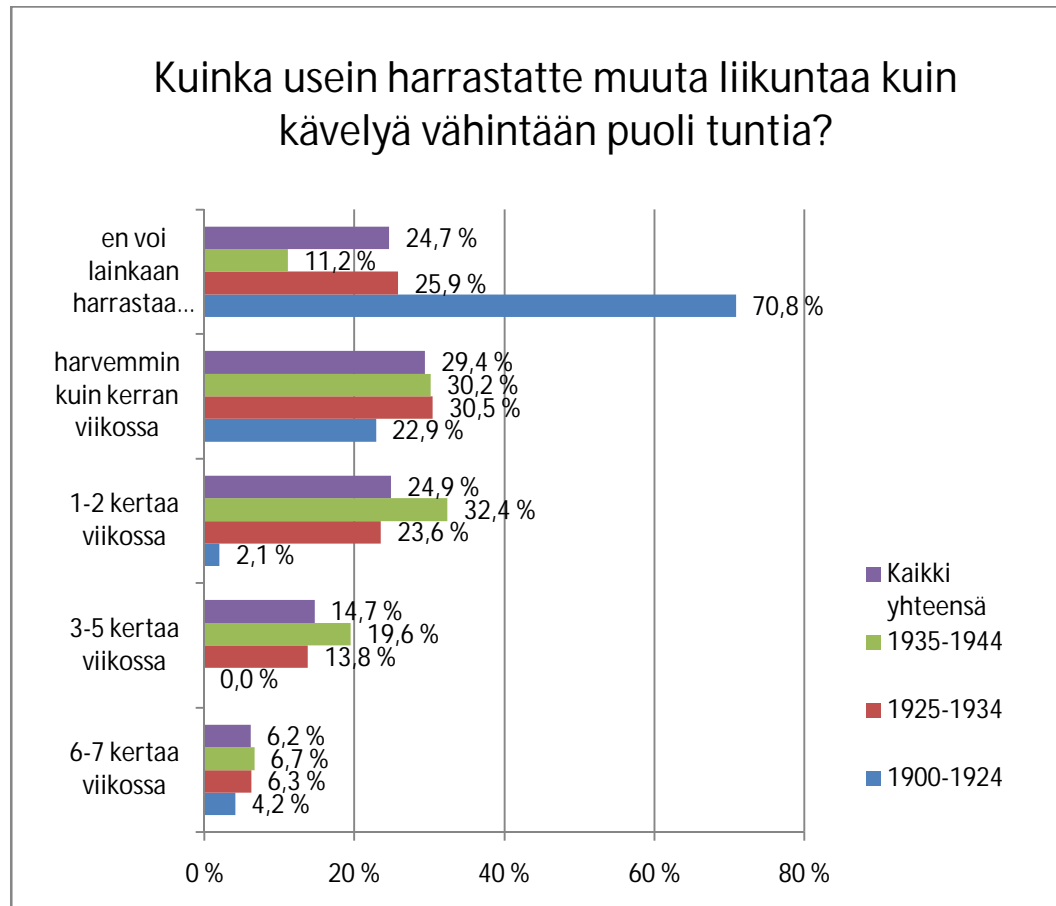
## LIIKUNTA



Suurin osa vastaajista liikkuu aktiivisesti, sillä 32 % ilmoitti kävelevänsä 6-7 kertaa viikossa ulkona vähintään puoli tuntia ja 36 % 3-5 kertaa viikossa. 18 % kertoi kävelevänsä 1-2 kertaa viikossa ja 10 % harvemmin kuin kerran viikossa. Vajaa 5 % kertoi, ettei voi sairauden tai vamman vuoksi lainkaan kävellä.

Ikäryhmittäisiä eroja oli huomattavissa. Nuorimmat vastaajat liikkuvat enemmän vanhempiin vastaajiin nähden. Esimerkiksi nuorimmasta vastaaja ryhmästä ulkona liikkuu lähes päivittäin 38 %, kun taas vanhimmalla ikäryhmällä vastaava prosentti on 17 %. Vanhimmista 15 % ei voi kävellä lainkaan, kun taas nuorimmista sama luku vajaa 2 %.

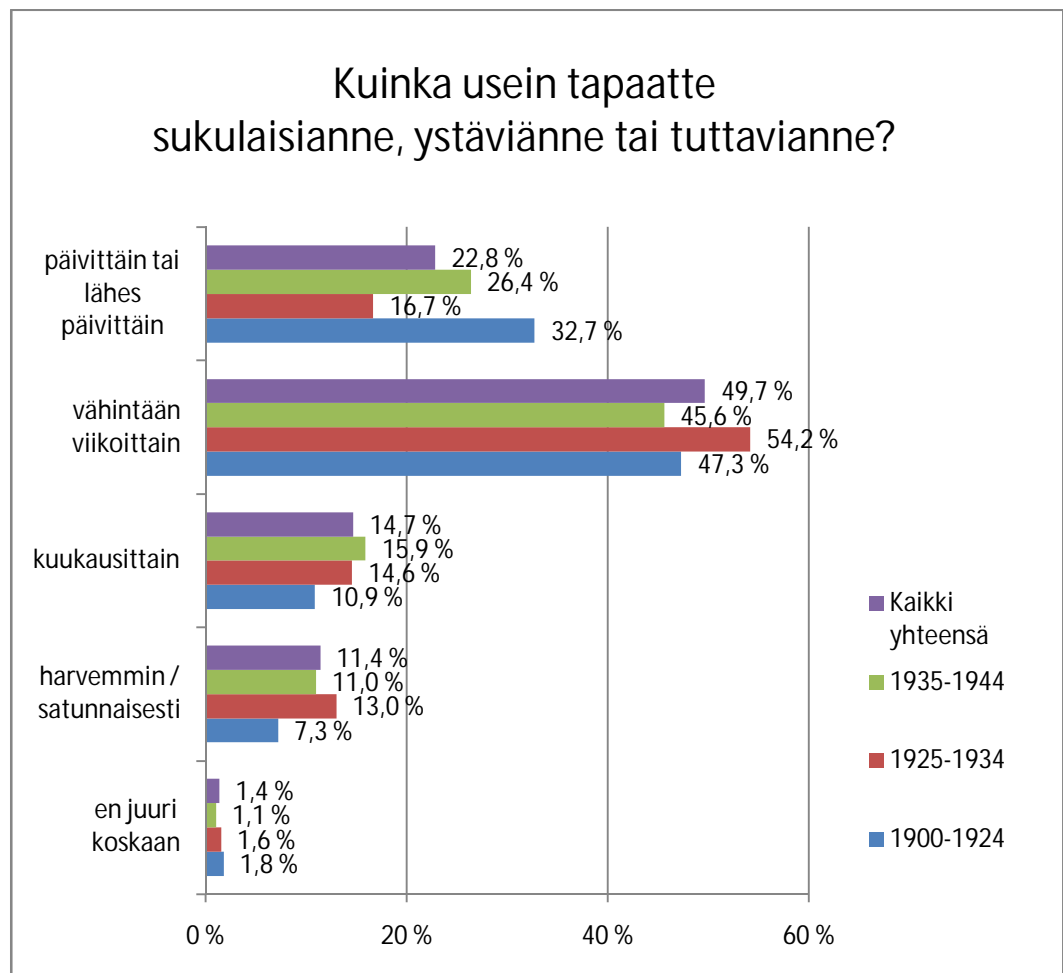
Kansanterveyslaitoksen julkaisun mukaan kaikista ikäryhmistä vähintään puolituntia ulkona käveli jopa yli 40 % vastanneista.



6 % kertoi harrastavansa muuta liikuntaa kuin kävelyä (esim. hiihto, tanssi, voimistelu) 6-7 ja 15 % 3-5 kertaa viikossa. 25 % vastaajista kertoi harrastavansa liikuntaa 1-2 kertaa viikossa ja 29 % harvemmin kuin kerran viikossa. Neljäsosa vastanneista (25 %) kertoi, ettei voi sairauden tai vamman vuoksi lainkaan harrastaa liikuntaa.

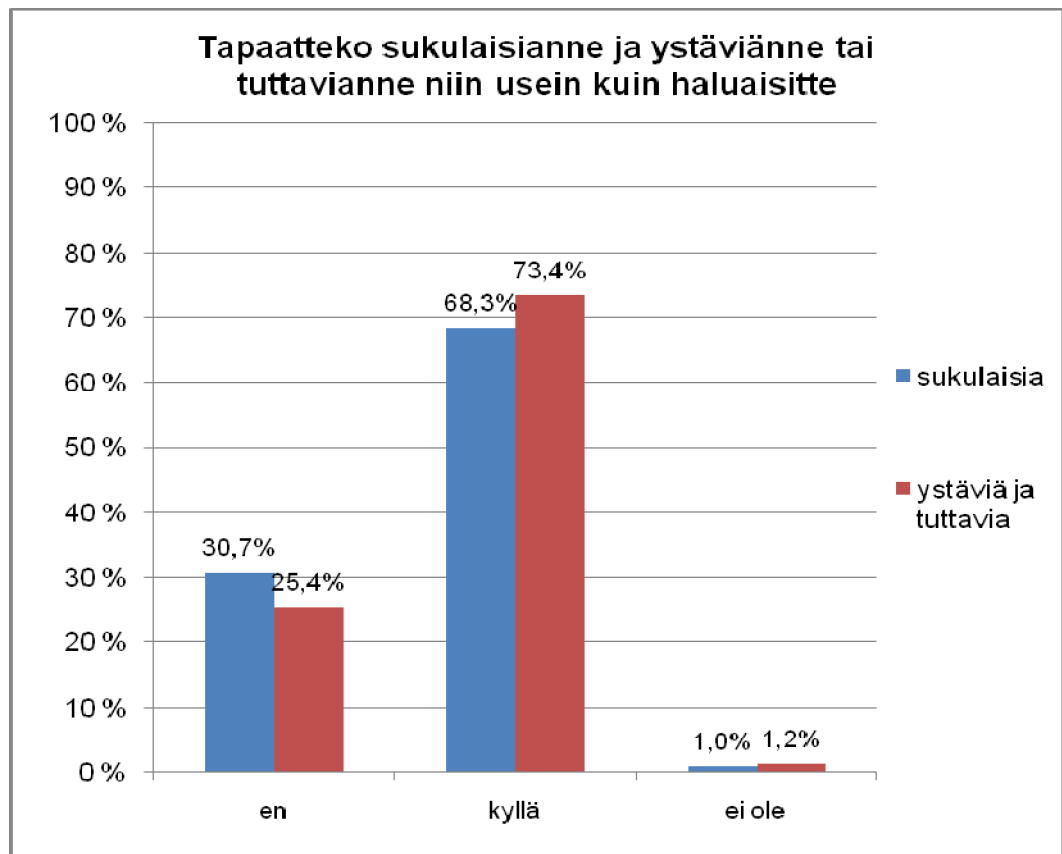
Ikäryhmittäiset erot olivat huomattavimmat kohdassa, en voi lainkaan harrastaa liikuntaa, jossa näin ilmoitti 71 % vanhimmista vastaajista. Vastaava luku nuorimman vastaaja ryhmän kohdalla oli 11 %.

## SOSIAALINEN VERKOSTO

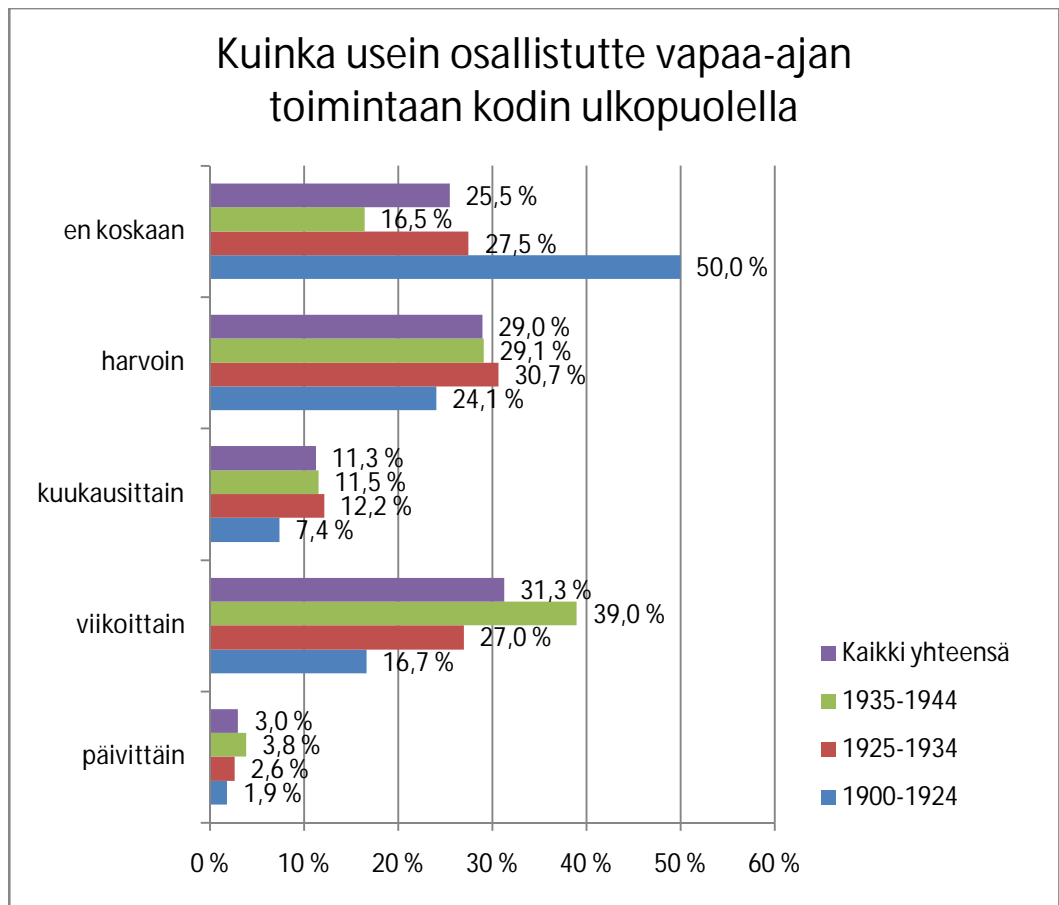


Puolet vastaajista, 50 % kertoi tapaavansa sukulaisia, ystäviä tai tuttaviansa vähintään viikoittain ja 23 % joka päivä tai lähes joka päivä. 15 % tapaa läheisiään kuukausittain ja 11 % tapaa läheisiään harvemmin, satunnaisesti ja reilu 1 % ei juuri koskaan. Vastausjakauma ikäryhmien välillä oli melko tasainen. Vanhin ikäryhmä tapasi läheisiään kuitenkin muita ikäryhmiä useammin.

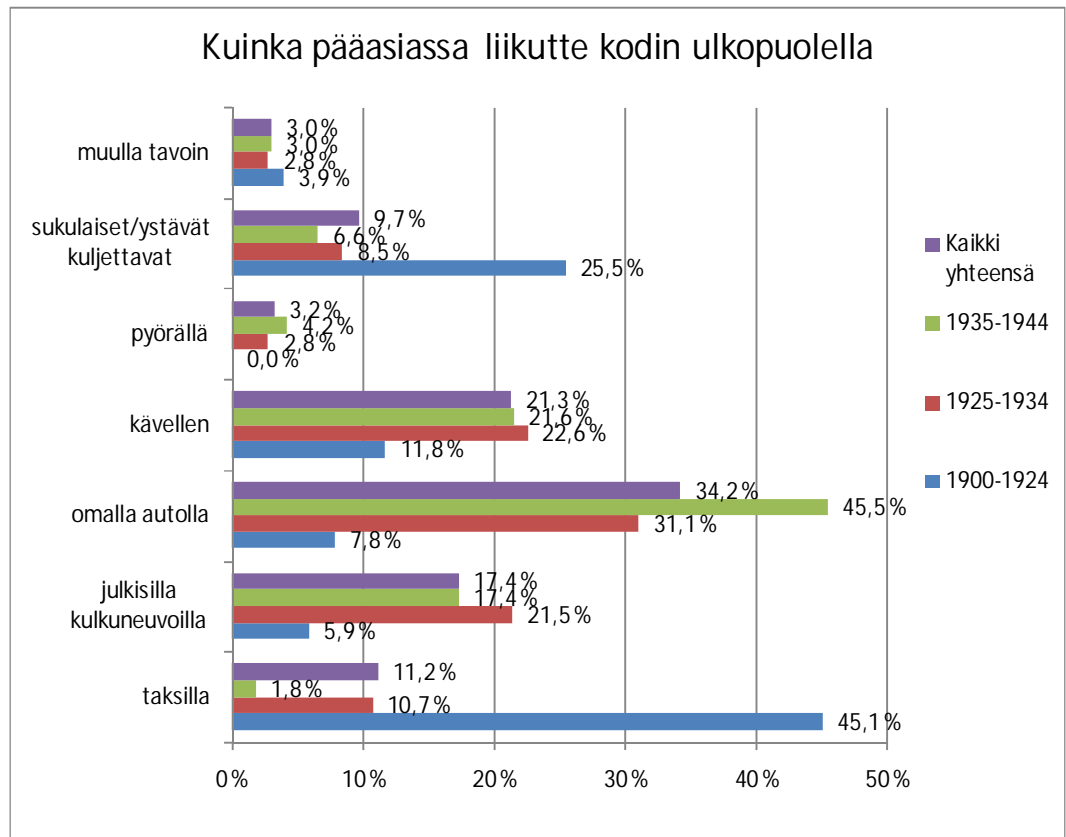
Tämän kyselyn vastaajat tapaavat lähes yhtä paljon ja yhtä usein kuin haluaisivat sukulaisiaan ja ystäviään kuin Ikihyvä tutkimukset vastaajatkin.



73 % vastaajista tapaa ystäviään ja 68 % tapaa sukulaisiaan mielestään tarpeeksi usein. 31 % haluaisi tavata sukulaisiaan ja 25 % haluaisi tavata ystäviään useammin. Noin 1 % vastanneista ilmoitti, ettei heillä ole läheisiä.



Vain 3 % osallistuu vapaa-ajan toimintaan kodin ulkopuolella päivittäin, 31 % osallistuu viikoittain ja 11 % osallistuu kuukausittain. Yli puolet vastaajista, kertoi että osallistuu vapaa-ajan toimintaan harvoin (29 %) tai ei koskaan (26 %). Vanhin ikäryhmä osallistui ryhmistä vähiten kodin ulkopuoliseen toimintaan.

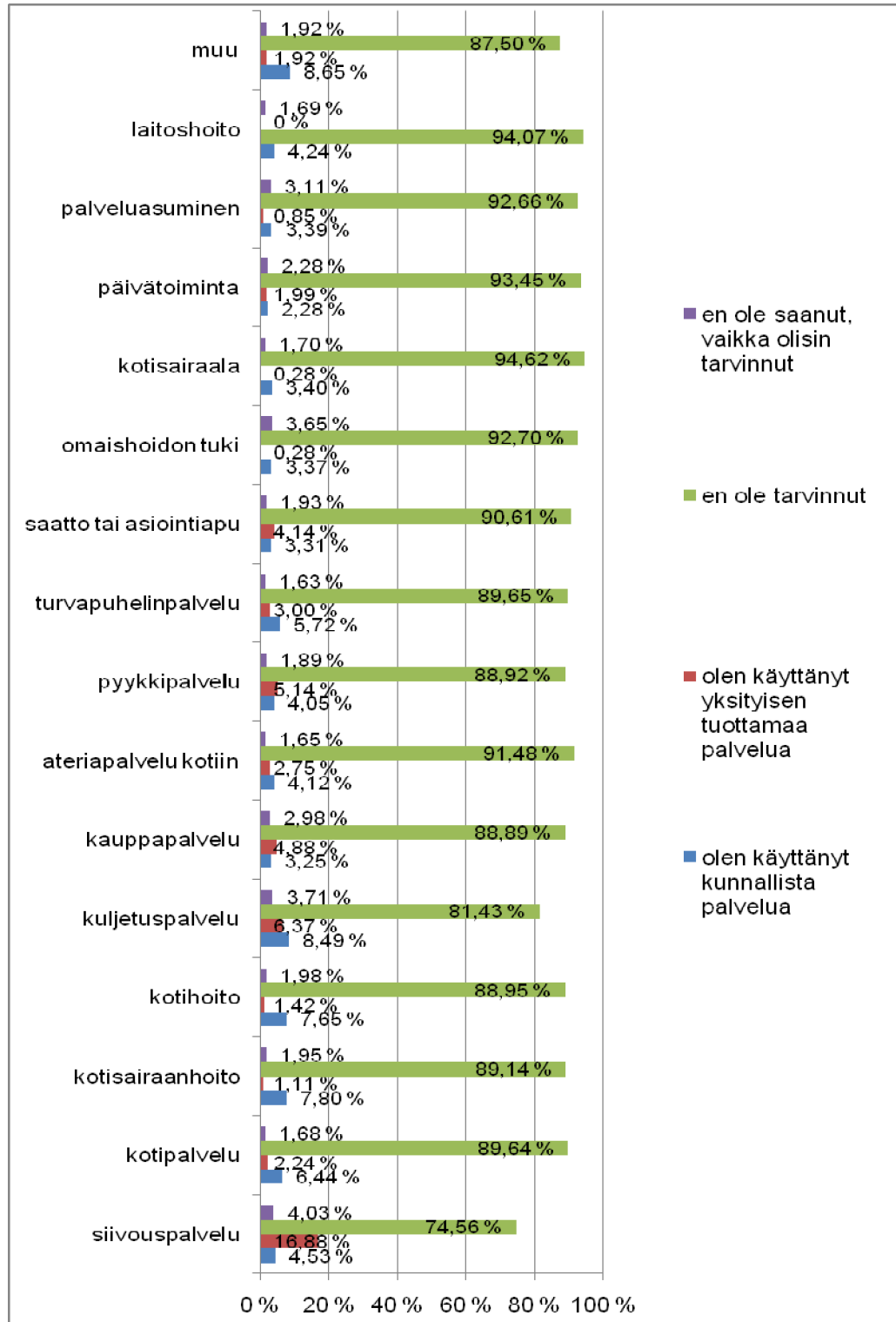


Enemmistö, 34 %, käyttää kodin ulkopuolella liikkumiseen omaa autoa, 21 % liikkuu kävellen ja 17 % liikkuu julkisilla kulkuneuvoilla. Loput vastaajista liikkuvat kodin ulkopuolella taksilla, sukulaisten tai ystävien kyydillä, pyörällä, rollaattorilla tai muulla tavoin.

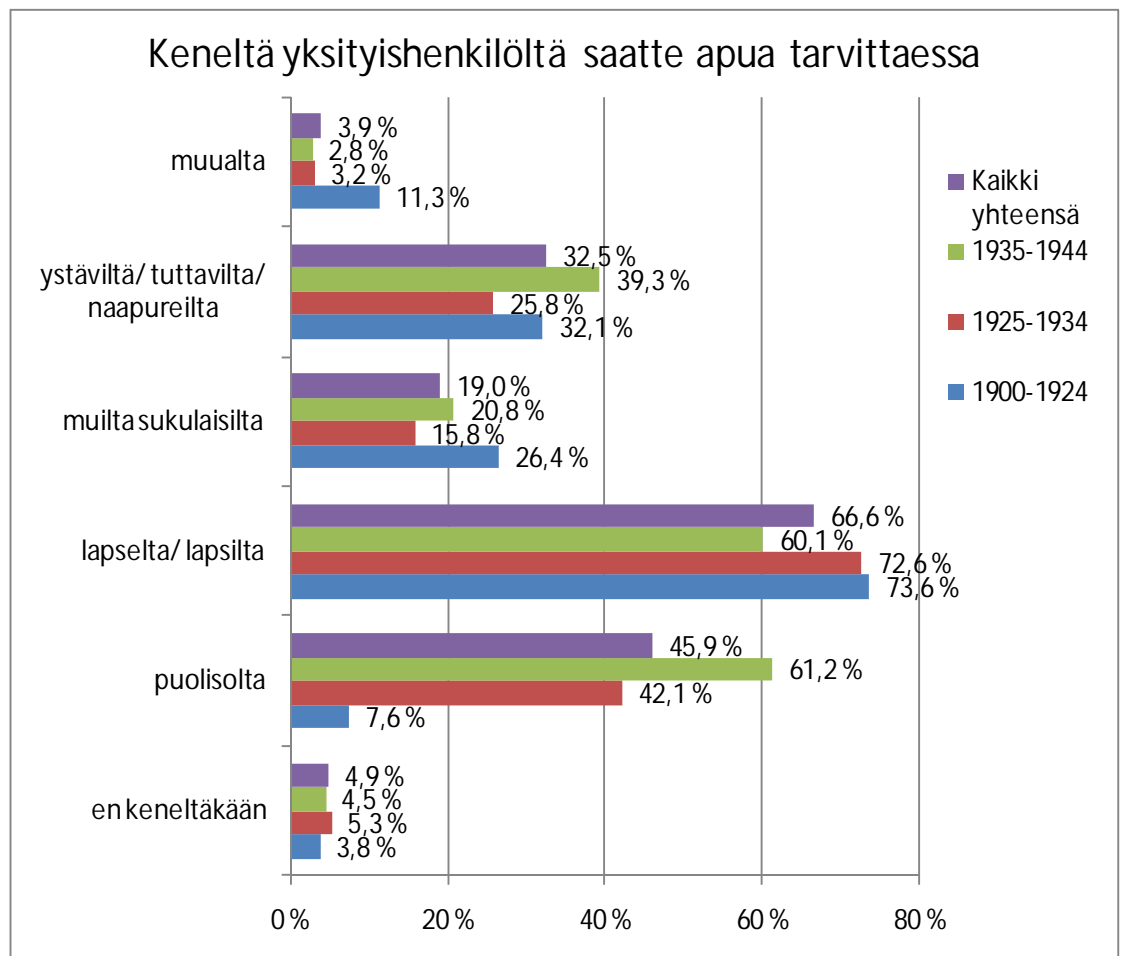
Vanhin ikäryhmä käyttää selkeästi eniten liikkumiseen taksia (45 %), kun taas nuorimmasta ryhmästä lähes puolet liikkuu omalla autolla.

## PALVELUT

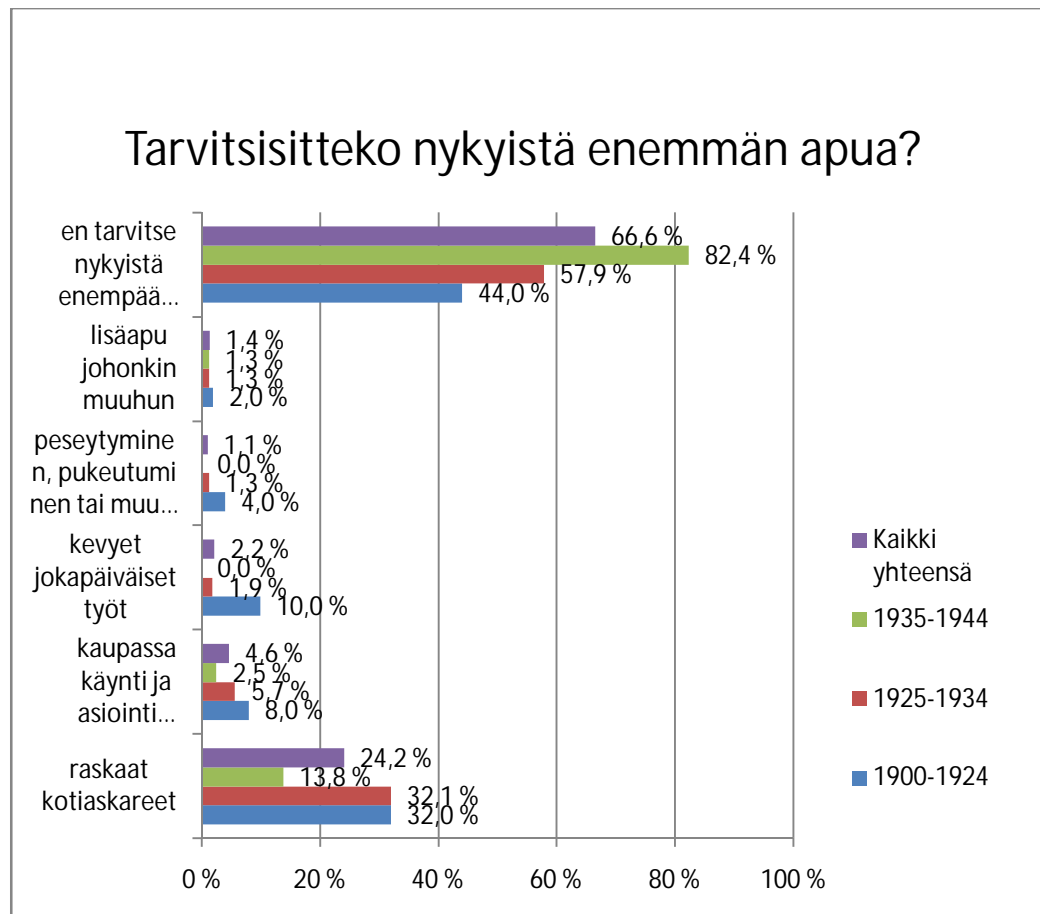
Mitä kunnallisia ja yksityisiltä ostettuja palveluja olette käyttäneet vuoden (12 kk) aikana. Merkitkää myös jos ette ole saanut jotakin viimeisen vuoden aikana tarvitsemaanne palvelua.



Tässä kysymyksessä kartoitettiin vastanneiden käyttämiä yksityisiä tai kunnallisia palveluja viimeisen 12 kuukauden ajalta. Vastaajia pyydettiin myös ilmoittamaan, mikäli he eivät olleet saaneet kyseistä palvelua, vaikka olisivat sitä tarvinneet. Suurin osa vastaajista, 89 %, ei ollut tarvinnut mitään näistä palveluista. Kunnallisista palveluista eniten oli käytetty kuljetuspalvelua, kotipalvelua, kotisairaanhoidoa sekä kotihoitoa. Yksityisen tuottamista palveluista eniten oli käytetty siivouspalvelua, kuljetuspalvelua ja pyykkipalvelua. Vain 2 % vastaajista ei ollut saanut tarvitsemaansa palveluita.



Suurinta osaa vastaajista auttaa tarvittaessa lapset ja puoliso. Myös sukulaiset, ystävät, naapurit ja tuttavat ovat vastaajien apuna. Vain pieni osa vastasi, ettei saa apua keneltäkään. Muiksi avunantajiksi mainittiin: entinen aviomies, miniä, lähimmäispalvelu ry, Mariankamari, palvelutalon henkilökunta, siivousliike, sosiaalipsykiatrisensäätiön tukihenkilö, tyttären poika tämä vaimo.

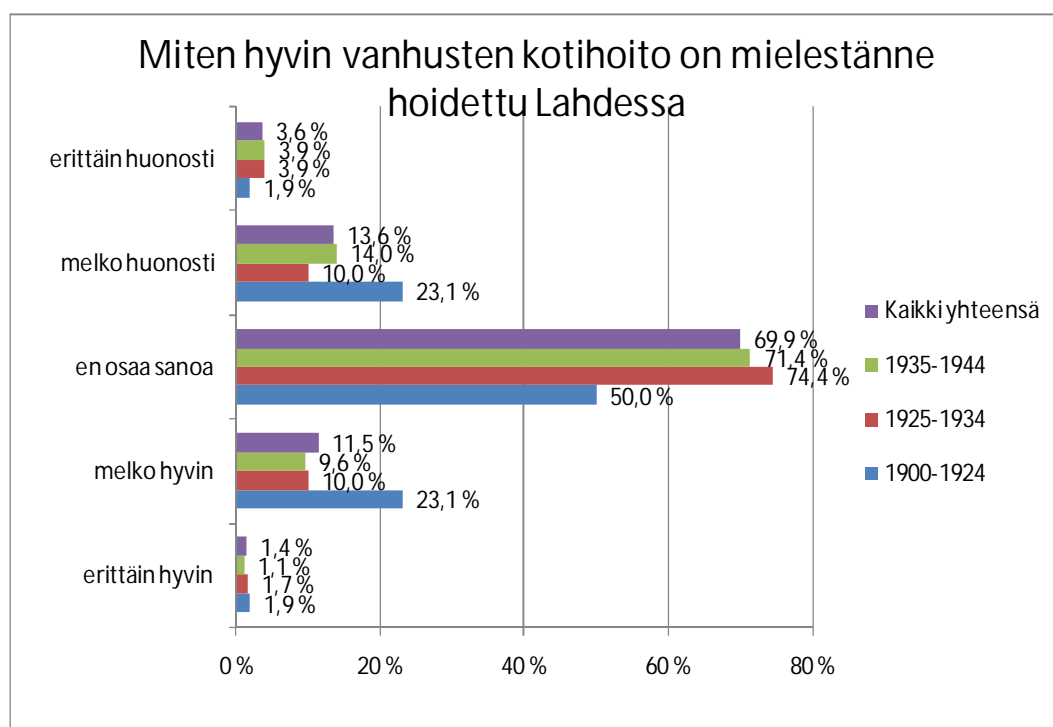


Vastaajia pyydettiin kertomaan, kokevatko he tarvitsevansa lisää apua ja mihin asioihin apua tarvittaisiin. Enemmistö, 67 % ei tarvitse nykyistä enempää apua. 24 % ilmoitti tarvitsevansa lisäapua raskaisiin kotiaskareisiin. Loput vastaajista halusivat apua muihin jokapäiväisiin askareisiin ja asiointiin sekä henkilökohtaista apua.

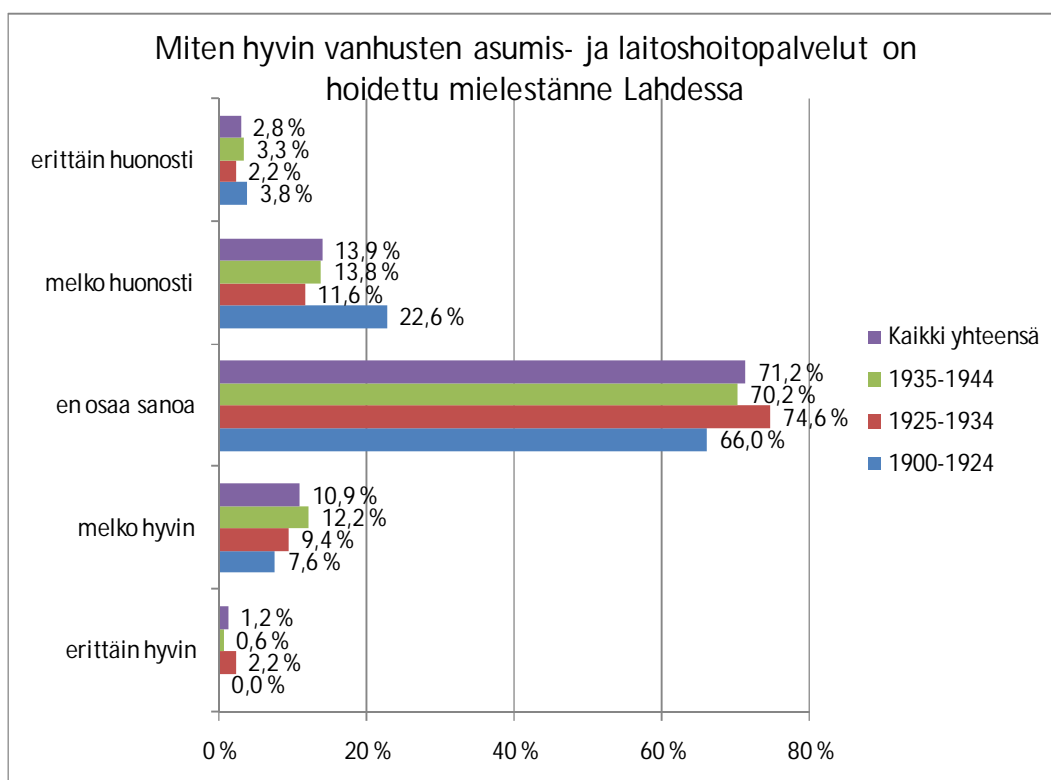
Vähiten nykyistä enempää apua tarvitsi nuorin vastaaja ryhmä (82 %). Vanhin ikäryhmä kaipasi enemmän apua arjen askareissa kuin kaksi nuorempaa vastaaja ryhmää.

Osa vastaajista rastitti useamman kohdan monivalintakysymyksen tapaan. Jokaiselta vastaajalta on tallennettu kuitenkin vain yksi vaihtoehto.

## VANHUSTEN KOTIHOITO LAHDESSA

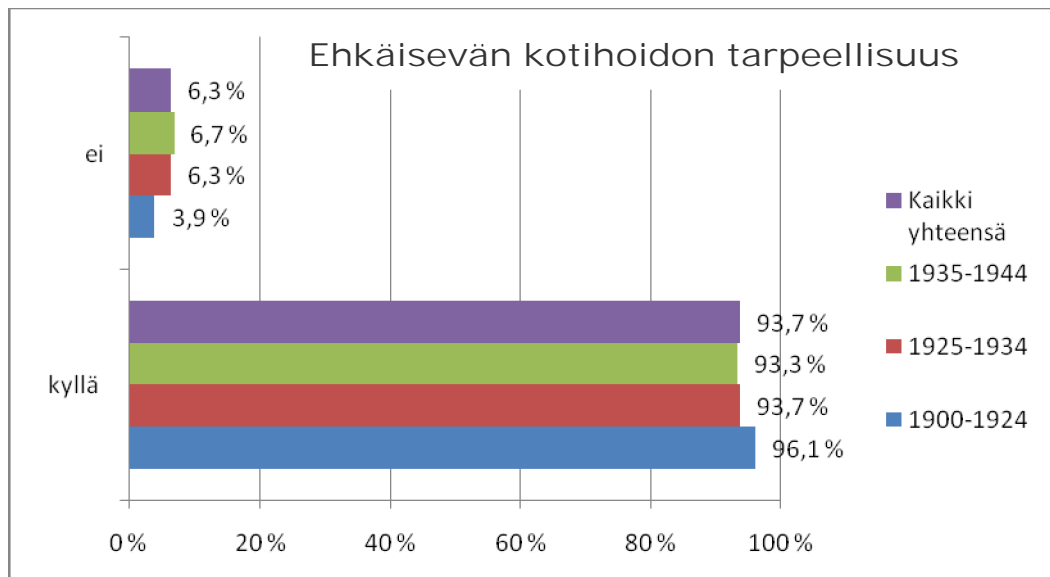


Vastaajia pyydettiin arvioimaan, miten heidän mielestään vanhusten kotihoito on järjestetty Lahdessa. Enemmistö, noin 70 % ilmoitti, ettei osaa sanoa. Alle 14 % oli sitä mieltä, että kotihoito on järjestetty melko ja 4 % mielestä erittäin hyvin. Noin 12 % vastasi melko huonosti ja reilu 1 % erittäin huonosti. Mikäli en osaa sanoa –vastaukset jätetään huomioimatta, mielipiteensä antaneista 11,9 % oli sitä mieltä, että kotihoito on hoidettu erittäin hyvin, 45,2 % vastasi melko hyvin. 38,1 % mielestä kotihoito on hoidettu Lahdessa melko huonosti ja 4,8 % mielestä erittäin huonosti.

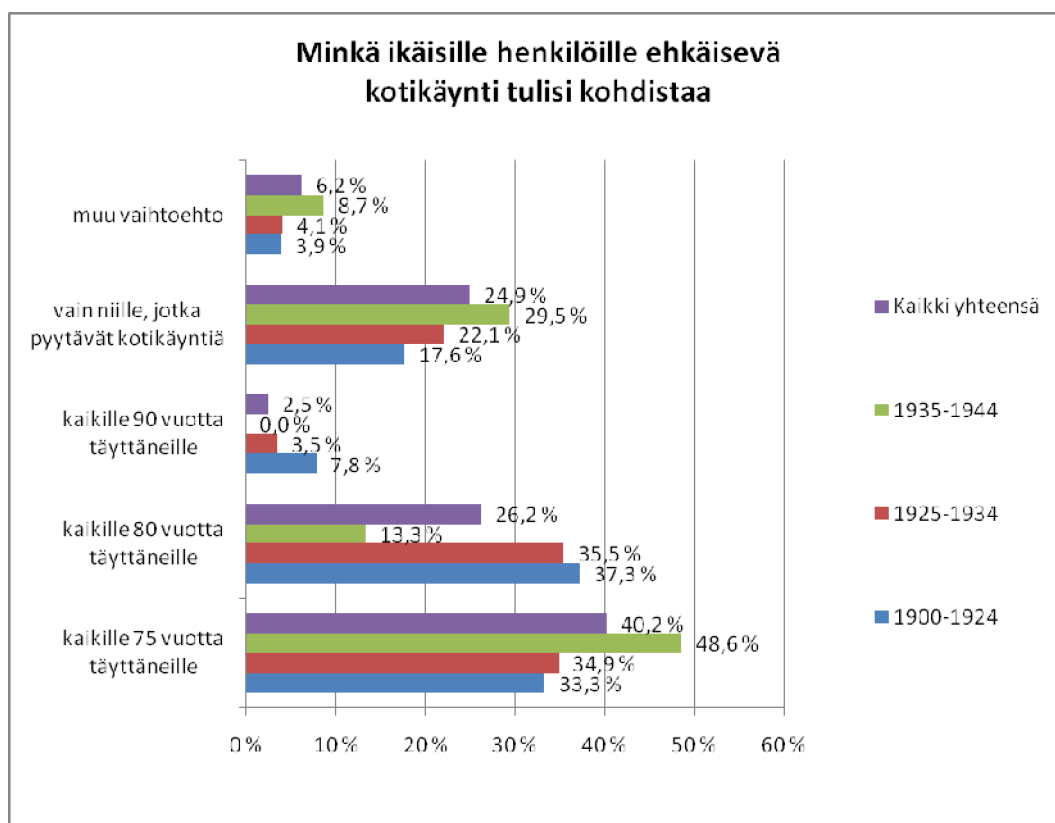


Valtaosa, yli 70 % ilmoitti, ettei osaa sanoa, miten hyvin vanhusten asumis- ja laitoshoitopalvelut on hoidettu Lahdessa. 12 % oli sitä mieltä, että palvelut on järjestetty melko tai erittäin hyvin ja noin 17 % vastasi melko tai erittäin huonosti.

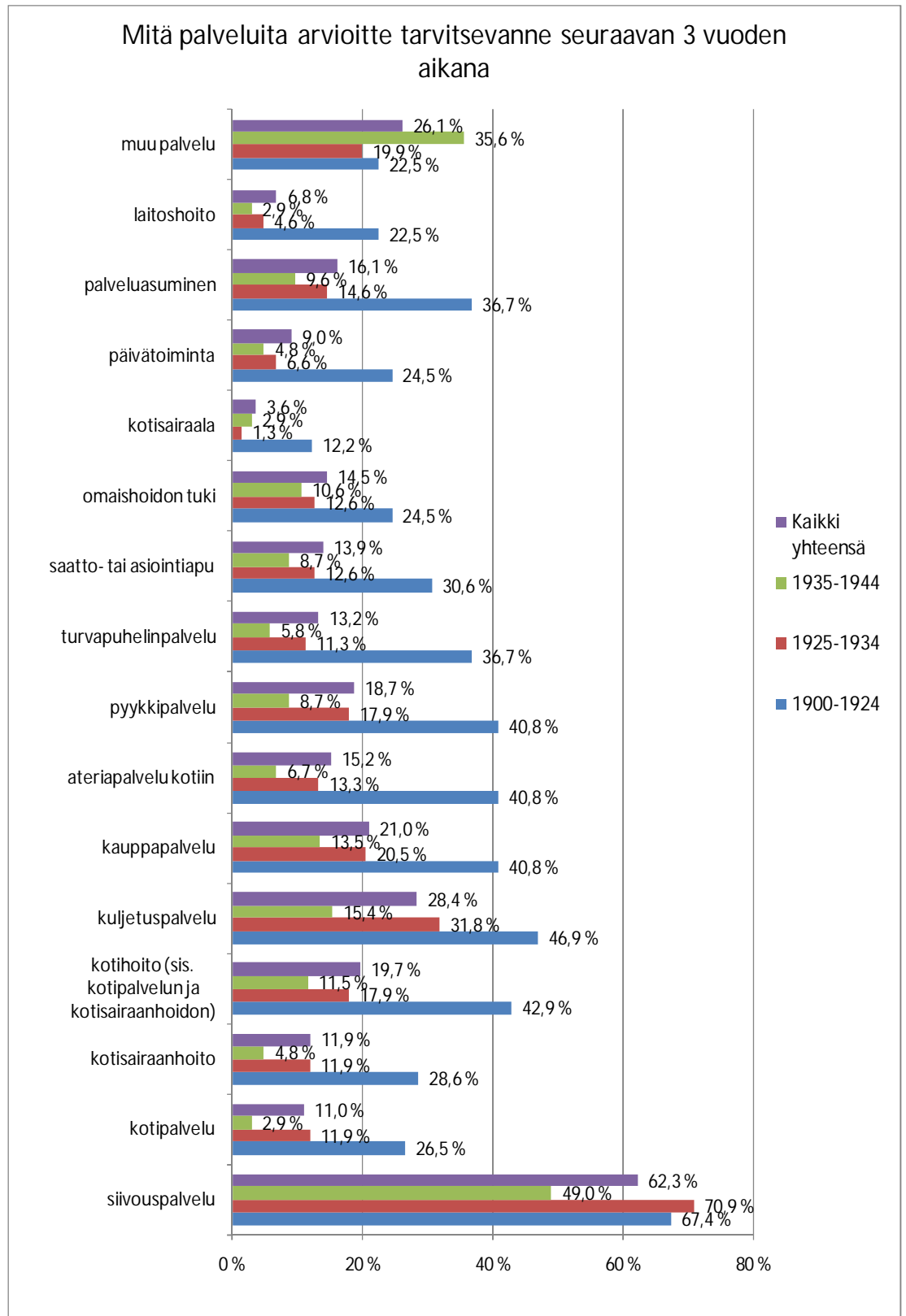
Monet kunnat järjestävät ehkäisevän kotikäynnin kaikille tietyn ikävuoden täyttäneille henkilöille, jotka eivät ole kunnallisten palvelujen piirissä. Käynnillä kartoitetaan ikääntyneen palvelutarvetta ja toimintakykyä ja annetaan ohjausta ja neuvontaa. Pidätkö tarpeellisena tällaista palvelua myös Lahdessa?



Suurin osa vastaajista (94 %) vastasi myöntävästi ehkäisevän kotikäynnin puolesta kaikille tietyn ikävuoden täyttäneille henkilöille, jotka eivät ole kunnallisten palvelujen piirissä.

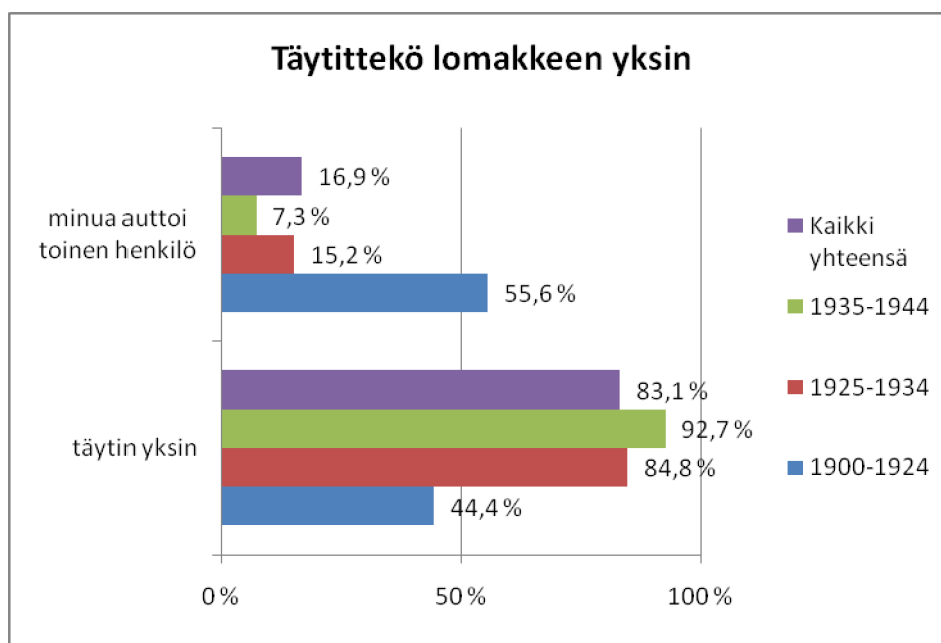


Vastaajilta, jotka pitivät ehkäisevää kotikäyntiä tarpeellisena, kysyttiin minkä ikäisille henkilöille ehkäisevä kotikäynti tulisi kohdistaa. Yli 40 % vastanneista kohdistaisi kotikäynnin kaikille 75 vuotta täyttäneille ja yli 26 % kohdistaisi käynnin kaikille yli 80 vuotta täyttäneille. Lähes 25 % oli sitä mieltä, että kotikäynti tulisi kohdistaa vain niille, jotka sitä pyytävät. Alle 3 % kohdistaisi ehkäisevän kotikäynnin kaikille yli 90-vuotiaille. Muun vaihtoehdon valinneet ehdottivat seuraavia vaihtoehtoja; tapauskohtainen, terveydentila, kaikille 70 vuotta täyttäneille, viiden vuoden välein, tarve ei ole iästä riippuvainen, yksin asuvilla sairaille, yksin oleville, myös alle 75v. jotka tarvitsevat, jos sairastuu, sattuu tapaturma, tai jos väsyä eikä jaksa mitään, 75v. jälkeen viiden vuoden välein kirjallinen tiedustelu tarpeesta ja kotikäynti pyynnöstä sekä kaikille yli 65 vuotiaalle.



Vastaajia pyydettiin arvioimaan, mitä palveluita he arvioivat tarvitsevansa seuraavan kolmen vuoden aikana. Kyseessä oli monivalintakysymys, eli vastaajat pystyivät valitsemaan useita vaihtoehtoja. Oheisesta taulukosta näkyy, miten vastaukset jakaantuivat. Eniten vastaajat arvioivat tarvitsevansa siivouspalveluita, kuljetuspalvelua ja kauppapalvelua. Monet vastaajat kommentoivat, että on hankalaa arvioida kolmen vuoden päähän. Kaikki vaihtoehdot saivat kuitenkin jonkin verran kannatusta.

Täyttittekö lomakkeen yksin vai auttoiko Teitä siinä joku muu?



Enemmistö (83,1 %) täytti lomakkeen yksin ja vähemmistö (16,9%) sai lomakkeen täyttämiseen apua.

Mitä muita asioita haluaisitte tuoda esille ikääntyneiden hyvinvointiin liittyen?

Lopuksi vastaajilla oli mahdollisuus antaa avointa palautetta ikääntyneiden hyvinvointiin liittyen. Avointa palautetta tuli runsaasti ja se on esitetty liitteessä 3.

## YHTEENVETO

Kysely otettiin positiivisesti vastaan, mikä ilmenee suhteellisen korkeasta vastausprosentista 63,4 % sekä avoimiin vastauksiin kirjatuissa kommentteissa "kiitos kyselystänne", "hyvä, että kysellään". Toki soraääniäkin löytyi "Pitäisi tehdä muutakin, eikä vain kysellä paperilla". Vastaajista naisia oli 61 % ja miehiä 39 %, mikä vastaa ikääntyneiden sukupuolijakautumaa Lahdessa. Vanhimmassakin ikäryhmässä vastausprosentti oli 55 %.

Kokonaisuutena voidaan katsoa, että enemmistö ikääntyneistä voi ja selviytyy arkielämästään hyvin, mutta vanhimman ikäryhmän vastaukset poikkeavat selvästi nuorempien ikäryhmien vastauksista ja "vanhuuden vaivojen" voidaan katsoa alkavan yleisesti 85 ikävuoden jälkeen.

Iän lisääntyessä koettu terveys ja tunteukset heikentyvät

Suurin osa vastanneista, 46 %, piti terveydentilaansa hyvänä tai melko hyvänä, 35 % keskitasoisena ja vain 19 % huonona tai melko huonona. Koettu terveydentila kuitenkin heikkenee iän myötä ja yli 85-vuotiaista enää 67 % koki terveydentilansa vähintään keskitasoiseksi ja 33 % jo huonoksi tai melko huonoksi.

Tämä suuntaus ilmenee lähes kaikissa terveydentilaa, tunteuksia ja arkielämästä selviytymistä koskevissa kysymyksissä. 65 - 75-vuotiaat ovat pääosin hyväkuntoisia seniorikansalaisia, tilanne heikkenee yli 75-vuotiailla, mutta muuttuu selvästi huonompaan suuntaan yli 85-vuotiailla. 85-vuotiailla alkaa olla jo selvällä enemmistöllä ruumiillisia kipuja, vaikeuksia aistitoiminnoissa, asiointissa ja liikkumisessa. Vanhimmassa ikäryhmästä yli 70 % ilmoitti käyttävänsä ainakin jotain apuvälinettä, kun nuorimmassa ryhmässä vielä 80 % ilmoitti, ettei käytä mitään apuvälinettä.

Ikäryhmästä 65 – 74-vuotiaat 90 % arvioi kykynsä ja mahdollisuutensa selviytyä nykyisistä arkielämän toiminnoista hyvin tai erittäin hyvin. Tällaisten vastaajien osuus 75 - 84-vuotiailla laski 71 %:iin ja yli 85-vuotiailla osuus oli jo alle puolet 48 %. Vanhimmassa ikäryhmässä "erittäin hyvin" vastanneiden osuus oli vain 2 %, kun se nuorimmalla ryhmällä oli vielä 27 %. Kuitenkin yli 85-vuotiaistakin 30 % tuntee olevansa pääosin täynnä elinvoimaa ja 61 % tuntee itsensä onnelliseksi.

Vaikka kunto selkeästi heikkenee iän noustessa, kaikki ikäryhmät käyttivät lääkäripalveluita tasaisesti ja kaikissa ikäryhmissä vastaajista yli 70 % oli käynyt lääkärissä viimeisen vuoden aikana.

Lääkkeiden käyttö oli runsasta ja vain 10 % ilmoitti, ettei käytössä ole yhtään reseptilääkettä. Vanhimmassa ikäryhmässä enemmän kuin 5 lääkettä oli käytössä 35 %:lla vastaajista.

#### Ravitsemus ja liikkuminen hyvällä tasolla

Erittäin positiivisena voidaan pitää sitä, että suurimmalla osalla vastaajista ruokahalu oli hyvä, vanhimmassakin ikäryhmässä vielä 80 %:lla ja lähes kaikki syövät päivittäin lämpimän aterian.

Ulkona kävelemistä vähintään kerran viikossa harrasti jopa 85 % vastaajista ja vanhimmistakin vielä 56 %. Sen sijaan muun liikunnan kuin kävelyn säännöllinen harrastus väheni huomattavasti iän lisääntyessä ja vanhimmassa ikäryhmässä enää 6 % ilmoitti harrastavansa jotain muuta liikuntaa kerran viikossa tai useammin. Nuorimmassa ikäryhmässä tällaisia henkilöitä oli vielä 59 %.

Myös liikkumisen välineet muuttuvat selkeästi iän myötä. Vanhimmassa ikäryhmästä 45 % liikkui pääosin taksilla, nuorimmasta ikäryhmästä vain 2 %. Nuorimmasta ikäryhmästä 46 % liikkui pääosin omalla autolla, vanhimmassa enää 8 %. Julkisten kulkuneuvojen käyttö kasvo jonkin verran siirryttäessä nuorimmasta (17 %) keskimmäiseen ikäryhmään (21 %), mutta laski vanhimmassa ikäryhmässä 6 %:iin. Sen sijaan vanhimmassa ikäryhmässä sukulaisten ja ystävien apu kuljettamisessa nousi merkittäväksi ja 25 % ilmoitti pääosin käyttävänsä heidän apua liikkumisessa kodin ulkopuolella.

Ehkä vähän yllättävää oli, että sukulaisten, ystävien ja tuttavien tapaamisissa oli eri ikäryhmissä vain vähän eroja viikoittain, kuukausittain tai harvemmin tapahtuvassa kanssakäymisessä. Sen sijaan päivittäin läheisiä tapaavia oli selkeästi eniten 33 % vanhimmassa ikäryhmässä ja vähiten keskimmäisessä ikäryhmässä 17 %. Mahdollista on, että kun vanhimmassa ikäryhmässä

avuntarve on selkeästi lisääntynyt, niin myös läheisverkosto käy tästä syystä auttamassa arkitoimissa päivittäin tai lähes päivittäin.

### Yksinäisyys

Ikääntyneiden yksinäisyyttä pidetään yleisesti merkittävänä ongelmana nyky-yhteiskunnassa. Ikihyvän viimeisimmässä tutkimuksessa 4 % vanhimman ikäryhmän miehistä ja 3,3 % naisista koki itsensä yksinäiseksi usein tai jatkuvasti. Kun Ikihyvä-aineistosta otetaan mukaan vain lahtelaiset, jatkuvasti yksinäiseksi tuntevia ei ollut tilastollisesti lainkaan ja usein yksinäiseksi tuntevia vanhimmassa ikäryhmässä vain 2,6 %.

Tässä kyselyssä vastaajista tunsivat itsensä yksinäiseksi usein 7 % ja jatkuvasti 2 % eli yhteensä 9 %, mikä on selvästi enemmän kuin Ikihyvä-tutkimuksessa. Yksinäisyys lisääntyi vain lievästi 75 – 84-vuotiaiden ryhmässä suhteessa alle 75-vuotiaisiin, mutta selvästi vanhimmassa ikäryhmässä. Yli 85-vuotiaista 20 % tunsivat itsensä usein tai jatkuvasti yksinäiseksi. Korrelaatiota kysymykseen sukulaisten, ystävien ja tuttavien tapaamistiheydestä ei tutkittu, mutta ikäryhmässä yhteensä 20 % ilmoitti tapaavansa heitä kuukausittain, harvemmin/satunnaisesti tai ei juuri koskaan. Eroa Ikihyvän tuloksiin selittää se, että vertailuryhmänä käytetty vanhin ikäryhmä oli syntynyt vuosina 1926 – 1930, kun tässä kyselyssä vastaajat olivat selvästi ikääntyneempiä. Jos yli 85-vuotiaiden yksinäisyyttä usein tai jatkuvasti tunteiden vastaajien määrä suhteutetaan kaikkiin lahtelaisiin yli 85 vuotiaisiin, meillä on 450 yksinäiseksi itsensä tuntevaa vanhusta.

Yksinäisyyden kokemukset tulivat esiin myös useissa avoimissa vastauksissa. ”Joku ystävällinen henkilö voisi joskus käydä tervehtimässä. Hyvä olisi joskus rupertella vieraankin henkilön kanssa ja tutustua häneen.” On selvää, että vanhusten yksinäisyyteen ei voida vastata pelkästään julkisten palvelujen keinoin, vaan yksinäisyyden torjuminen edellyttää läheisten, lähiympäristön ja vapaaehtoistyön panostusta.

Turvattomuuden tunne ei ollut niin suuri ongelma kuin yksinäisyys. Koko vastaajajoukosta 84 % vastasi, ettei tuntenut oloaan turvattomaksi kotona ollessaan ja 74 % ei myöskään kodin ulkopuolella. Tosin turvattomuuden

tunnekin lisääntyi vanhimmassa ikäryhmässä ja kotona turvattomuutta heistä koki usein 6 % ja ulkona 13 %.

#### Kaatumiset yleisiä

Kaatumisia otantajoukolla oli paljon. Sisätiloissa viimeisen puolen vuoden aikana oli kaatunut 16 % ja ulkona 22 % vastaajista. Sisällä olivat kaatuneet erityisesti vanhimmat vastaajat ja ulkona 75 – 84-vuotiaat. Kaatuneista 13 % oli saanut kaaduttuaan vammoja, jotka edellyttivät terveydenhuollon ammattilaisen hoitoa.

Koska kaatumiset saattavat aiheuttaa pitkäaikaista hoidon tarvetta ja toimintakyvyn alenemista, tulokset antavat selkeän viestin siitä, että kaatumisen ehkäisyyn on tarvetta panostaa. Kaupunki käynnistääkin elokuussa kaatumisen ehkäisyyn kohdistuvan Kaaos-hankkeen, jossa erityisesti pyritään vaikuttamaan ikääntyvän väestön kaatumistapaturmien ehkäisyyn.

#### Oma taloudellinen tilanne koetaan heikoksi

Usein tuodaan esiin, että tulevat vanhukset pystyvät ja haluavat nykyistä enemmän kustantaa itse tarvitsemiaan palveluja. Tämän selvityksen mukaan hyvätuloisten eläkeläisten aikaa saadaan kuitenkin vielä odottaa.

Enemmistö vastaajista piti itseään taloudellisen tilanteen suhteen pienituloisena (52 %) tai köyhänä (4 %) ja vain 12 % varakkaana tai hyvätuloisena. 41 % vastaajista oli ainakin jonkin verran huolissaan rahojensa riittävydestä päivittäisiin menoihin. Kokemus omasta taloudellisesta asemasta vastasi Ikihyvä-tutkimuksen tuloksia.

Ikäryhmittäin tarkasteltuna ehkä yllättävääkin oli, että kahdessa nuorimmassa ikäryhmässä varakkaiden ja hyvätuloisten osuus oli selvästi pienempi (nuorin ikäryhmä 12 %, keskimäinen ikäryhmä 8 %) kuin vanhimmassa ikäryhmässä (21 %). Sen sijaan keskituloiseksi itsensä luokittelevia oli nuorimmassa ikäryhmässä eniten.

## Palvelujen käyttö ja tarve

Vastaajajoukosta vain pieni osa oli ikääntyneille suunnattujen kunnallisten palvelujen piirissä ja palveluja käyttäneet kuuluivat pääosin vanhimpaan ikäryhmään. Vähiten oli käytetty päivätoimintaa (2 %) ja eniten kotisairaanhoidoa/kotihoitoa ja kuljetuspalvelua (8 %). Nuorimmassa ikäryhmässä palveluja käyttäneiden osuus oli eri palveluissa vain 1 – 5 %.

Vanhimmassa ikäryhmässä palvelujen käyttö lisääntyi selvästi. Eniten oli käytetty kotihoitoa (35 %) , turvapuhelinpalvelua (29 %) , ateriapalvelua (23 %) ja kuljetuspalvelua (22 %). Yksityisessä palvelussa palvelujen käyttö kohdentui ensisijassa siivouspalveluun, jota oli käyttänyt 17 % koko vastaajajoukosta ja 43 % vanhimmasta ikäryhmästä.

Palvelutarpeessa ensimmäisenä ikääntymisen tuomina tarpeina nousevat esiin siivous ja kuljetus. Kaikissa muissa palveluissa "en ole tarvinnut" – vastanneiden osuus oli noin 90 %. Sen sijaan siivouspalvelussa osuus oli 75 % ja kuljetuspalveluissa 81 %. Vanhimmassa ikäryhmässä vaihtelu eri palvelujen välillä oli suurempaa sekä käytössä että tarpeessa. Kuitenkin siivousta ja kuljetuspalvelua lukuun ottamatta tässäkin ikäryhmässä selvästi yli puolet valitsi eri palvelujen kohdalla "en ole tarvinnut" -vaihtoehdon.

Palvelujen käyttöä koskeviin kysymyksiin sisältyi myös vastausvaihtoehto "en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut". Näitä vastaajia oli kaikissa muissa palveluissa 2 %, paitsi siivous- ja kuljetuspalveluissa 4 % ja kauppapalvelussa 3 %. Ikäryhmittäin tarkasteltuna nuorimmassa ryhmässä näitä vastaajia eri palveluissa oli pääosin 0 - 2 %, vain siivouspalvelussa 3 %. Vanhimmassa ikäryhmässä eri palvelujen väliset erot olivat suuria. Ilahduttavaa oli, että kukaan yli 85-vuotiaista ei vastannut, että ei olisi saanut kotihoitoa, kotipalvelua tai kotisairaanhoidoa vaikka olisi tarvinnut. Sen sijaan palveluasumisen kohdalla prosenttiluku oli jopa 15 %, omaishoidon tuessa 11 % ja kuljetuspalvelussa 9 %. Jopa laitoshoidossa ja päivätoiminnassa luku oli 8 %.

## Ehkäisevät kotikäynnit

Ehkäisevät kotikäynnit ovat olleet vanhusten huollon keskusteluissa usein esillä ja monet kunnat niitä toteuttavatkin. Valtakunnallisessa keskustelussa on esitetty niitä jopa kunnan velvoitteeksi. Siksi haluttiin tässä yhteydessä kysyä ikääntyneiden omaa mielipidettä ehkäisevien kotikäyntien tarpeellisuudesta. 94 % vastaajista piti niitä tarpeellisina. Oikeana kohderyhmänä 40 % vastaajista piti kaikkia yli 75 vuotta täyttäneitä ja 26 % 80 vuotta täyttäneitä. Neljännes vastaajista oli sitä mieltä, että kotikäynti tulisi tehdä vain niille, jotka sitä pyytävät.

Lahdessa ei systemaattisesti tehdä ehkäiseviä kotikäyntejä. Tähän rinnastettava kertaluonteinen terveydentila kartoittaminen tehtiin 2007 – 2008 sellaisille 90 vuotta täyttäneille, jotka eivät olleet kunnallisten palvelujen piirissä. Tällöin voitiin johtopäätöksenä todeta, että korkeasta iästään huolimatta nämä henkilöt voivat hyvin ja selviytyivät arkielämästään ilman palveluja. Vain yksi henkilö tuli kartoittavan käynnin seurauksena kotihoidon piiriin. Suurimmalla osalla oma aktiivisuus ja hyvä verkosto tuki kotona selviytymistä. Koska ehkäisevien kotikäyntien järjestäminen on merkittävä resurssikysymys ja niiden vaikuttavuutta on vaikea arvioida, on Lahdessa oltu vielä odottavalla kannalla käyntien aloittamisessa. Vanhusten palvelut on kuitenkin käynnistänyt neuvottelut LAMK:n sosiaali- ja terveystieteiden laitoksen kanssa mahdollisesta yhteistyöstä ehkäisevien kotikäyntien toteuttamisessa. Suunnitteilla on kokeilu, joka toteutettaisiin vuonna 2011.

Avoimissa vastauksissa toivottiin myös säännöllisiä terveystarkastuksia ikäihmisille, joilla on osittain eri funktio ja toteutustapa kuin ehkäisevissä kotikäynneissä ja jota on syytä pitää rinnalla harkittaessa ehkäisevien kotikäyntien systemaattista käynnistämistä. Ehkäisevistä kotikäynneistä puhuttaessa, on hyvä myös muistaa, että kotihoidon terveydenhoitaja tekee aina kotikäynnin ja palvelutarpeen arvion kaikille yli 75-vuotiaille pyydettyä. Pyytäjä voi olla henkilö itse, joku lähipiiristä tai ammattihenkilö. Tämä toiminta vastanee ainakin osin avoimien vastausten toiveita: "Kun toimintakyky heikkenee ratkaisevasti olisi hyvä keskustella ammattihenkilön kanssa tilanteen ratkaisemiseksi" tai "Että olisi mahdollisuus kysyä, jos asiat vaatisi tarvittavaa apua, että olisi helppo kääntyä jonkun

puoleen ja saada neuvo asioiden hoitamiseen". Ikäihmisten neuvontapalvelupiste PalveluSantra myös osaltaan palvelee tätä tarvetta.

Palvelujen arviointi herättää kysymyksiä

Lahti toteuttaa säännöllisesti Efekon kuntalaiskyselyn, jossa kysytään mm. miten hyvin on hoidettu vanhusten kotihoito ja asumis- ja laitoshoitopalvelut. Koska Efekon kyselyssä vastaajat ovat pääosin työikäisiä, haluttiin samat kysymykset esittää tässä palvelujen varsinaiselle kohderyhmälle.

Suorastaan hämmästyttävää kohderyhmä huomioon ottaen oli, että molemmissa palveluissa "en osaa sanoa" vastaajien osuus oli noin 70 %. Kaikista eniten "en osaa sanoa" vastauksia antoi vv. 1925 - 1934 syntyneiden ikäryhmä ja vähiten vanhin ikäryhmä.

Tämän kyselyn tulokset poikkeavat viimeisimmästä Efekon kuntalaiskyselystä, jossa lähes puolet vastaajista katsoi, että sekä kotihoito (45 %) että vanhusten asumis- ja laitoshoitopalvelut (41 %) on hoidettu Lahdessa huonosti. Tässä kyselyssä, kun mukaan otetaan kaikki vastaukset, 18 % antoi arvion melko tai erittäin huonosti kotihoidosta ja 17 % asumis- ja laitoshoitopalveluista. Sen sijaan positiiviset arviot olivat lähempänä Efekon tuloksia. Kotihoitoa hyvin hoidettuna Efekon kyselyssä piti 10 % ja tässä kyselyssä melko tai erittäin hyvin hoidettuna 12 %. Asumis- ja laitoshoitopalveluissa tämän kyselyn melko tai erittäin hyvin hoidettu vastausten osuus 12 % oli täsmälleen sama kuin Efekon kyselyn hyvin hoidettu vastausten osuus.

Palvelujen arvioinnin kannalta kiintoisin on vanhimman ikäryhmän arviointi, koska he olivat eniten myös palvelujen käyttäjiä. Kotihoidon palveluja oli käyttänyt vanhimmassa ikäryhmästä 35 % ja heidän kohdalla "ei osaa sanoa" vastaajien määrä oli enää 50 %. Tässä ikäryhmässä kotihoidon hoitamisesta antoi arvion "erittäin hyvin tai melko hyvin" 25 % vastaajista, kun nuoremmissa ikäryhmissä vastaava osuus oli 11 – 12 %. Toisaalta vanhimmassa ikäryhmässä myös melko ja erittäin huonosti vastanneiden osuus oli 25 %, kun se nuoremmilla ikäryhmillä oli 14 – 17 %.

Kunnallista asumispalvelua vanhimmassa ikäryhmästä oli käyttänyt 8 % ja laitoshoidon 11 %. Ikäryhmässä 25 % arvioi, että palvelut on hoidettu melko

tai erittäin huonosti ja vain 8 % antoi arvon hyvin ja erittäin hyvin vastanneiden osuus oli 0 %. Nuorempien ikäryhmien arviot olivat parempia, mutta toisaalta myös ei osaa sanoa vastanneiden osuus suurempi.

Ero tämän ja Efekon kyselyn erilaisista tuloksista selittyy sillä, että ei osaa sanoa vastanneita tässä kyselyssä oli suurin osa vastaajista. Jos vanhimman ikäryhmä vastaukset tulkitaan todellisten käyttäjien arvioksi, vastaukset jakaantuivat erityisesti kotihoidossa ristiriitaisesti tasan hyvin ja huonosti vastanneiden kesken.

#### Avoimet vastaukset

Vastaajat antoivat paljon palautetta avoimissa vastauksissa. Vastaukset sisälsivät sekä kritiikkiä, kiitosta että toiveita.

Eryteisesti huomiota kiinnitettiin lääkäripalvelujen saatavuuden parantamiseen. Myös kuljetuspalvelut nousivat esiin "miksi taxi lappuja ei myönnetä, vaikka on kolmen ortopedin, fysiatrian erikoislääkärin ja terveyskeskuslääkärin toteamat useat viat ja vammat". Kotihoidon toiminta sai kritiikkiä osakseen useissa vastauksissa, kuten "Kotipalvelun käynnit liian lyhyitä, joskus tiuskitaan ja komennetaan vanhoja ihmisiä".

Erialaista harrastus-, kulttuuri- ja liikuntatoimintaa toivottiin runsaasti sekä palvelujen tarjonnan että taloudellisten edellytysten lisäämisen keinoin.

Selkeästi tuli esiin myös ikääntyneiden halu asua omassa kodissaan ja toive, että sen mahdollistamiseksi panostetaan kotona asumista tukeviin palveluihin.

## Liite 1. Kyselylomake

## TAUSTATIEDOT

1. Mikä on sukupuolenne?

- mies
- nainen

2. Minä vuonna olette syntyneet? \_\_\_\_\_

## ASUMINEN

3. Kenen kanssa asutte?

- yksin
- kaksin avio- tai avopuolison kanssa
- lasten kanssa
- puolison ja lasten kanssa
- puolison ja muiden kanssa, kenen muiden?

---

muiden henkilöiden kanssa, kenen muiden?

---

4. Minkälaisessa talossa asutte tällä hetkellä?

- omakotitalossa
- rivitalossa tai paritalossa
- kerrostalossa, jossa on hissi
- kerrostalossa, jossa ei ole hissiä. Missä kerroksessa? \_\_\_\_\_

5. Minkälaisessa asunnossa asutte?

- tavallisessa omistus- tai vuokra-asunnossa
  - vanhustentalossa tai muussa ikäihmisille tarkoitettussa talossa
  - palvelutalossa
  - laitoksessa (sairaala, vanhainkoti, muu laitos)
  - muussa asunnossa, millaisessa?
-

## TERVEYS

6. Onko terveytenne yleisesti ottaen

- hyvä
- melko hyvä
- keskitasoinen
- melko huono
- huono

7. Kuinka kauan aikaa on viimeisestä lääkärikäynnistänne?

- alle vuosi
- 1 – 3 vuotta
- yli 3 vuotta
- en osaa sanoa

8. Kuinka monta erilaista reseptilääkettä Teillä on tällä hetkellä käytössänne?

- ei yhtään
- 1 – 2 lääkettä
- 3 – 5 lääkettä
- enemmän kuin 5 lääkettä

9. Onko Teillä ollut ruumiillisia kipuja viimeisen kuukauden aikana?

- ei ole ollut
- hyvin lieviä kipuja
- lieviä kipuja
- kohtalaisia kipuja
- voimakkaita kipuja
- hyvin voimakkaita kipuja

10. Seuraava kysymyssarja koskee sitä, miltä Teistä on tuntunut viimeisen kuukauden aikana. Valitkaa rastittamalla kunkin kysymyksen kohdalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tuntemuksianne.

|   | koko ajan                | suurimmanhuomattavan osan aikaa | jonkin aikaa             | vähän aikaa              | en lainkaan              |
|---|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| tuntenut olevanne täynnä elinvoimaa   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ollut hyvin hermostunut   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| tuntenut mielialanne niin matalaksi, ettei mikään ole voinut teitä piristää | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| tuntenut itsenne tyyneksi ja rauhalliseksi                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ollut täynnä tarmoa   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| tuntenut itsenne alakuloiseksi ja apeaksi                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| tuntenut itsenne "loppuunkuluneeksi"  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ollut onnellinen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| tuntenut itsenne väsyneeksi   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## TURVALLI SUUS

### 11. Tunnetteko olonne

|               | en koskaan               | harvoin                  | silloin tällöin          | usein                    | jatkuvasti               |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| yksinäiseksi  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| turvattomaksi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

12. Tunnetteko olonne turvattomaksi kotona ollessanne?

en

joskus, miksi \_\_\_\_\_

---

usein, miksi \_\_\_\_\_

---

13. Tunnetteko olonne turvattomaksi liikkuessanne kodin ulkopuolella?

en

joskus, miksi \_\_\_\_\_

---

usein, miksi \_\_\_\_\_

---

14. Oletteko kaatunut sisätiloissa viimeisen puolen vuoden aikana (6 kk)?

en ole kaatunut sisällä

olen kaatunut sisällä 1–2 kertaa

olen kaatunut useita kertoja

15. Oletteko kaatunut ulkona viimeisen puolen vuoden aikana (6 kk)?

en ole kaatunut ulkona

olen kaatunut ulkona 1–2 kertaa

olen kaatunut useita kertoja

16. Jos olette kaatunut sisällä tai ulkona, niin aiheutuiko Teille siitä sellaisia vammoja, jotka vaativat lääkärin, terveydenhoitajan tai muun terveydenhuollon ammattilaisen hoitoa?

kyllä

ei

en ole kaatunut

## TALOUDELLINEN TILANNE

17. Millaisena pidätte taloudellista tilannettanne? Oletteko mielestänne

- varakas
- hyvin toimeen tuleva
- keskituloinen
- pienituloinen
- köyhä

18. Jos ajattelette aikaa kolme vuotta sitten, niin onko taloudellinen tilanteenne nyt

- parempi kuin kolme vuotta sitten
- samanlainen kuin kolme vuotta sitten
- huonompi kuin kolme vuotta sitten

19. Kuinka hyvin rahanne riittävät päivittäisiin menoihinne

- erittäin hyvin
- melko hyvin
- siinä ja siinä riittävätkö
- melko huonosti
- erittäin huonosti

## ELINTAVAT JA TOIMINTAKYKY

20. Nukutteko yleensä hyvin?

- kyllä
- en

21. Käytättekö unilääkkeitä?

- en käytä
- käytän joskus
- käytän usein tai säännöllisesti

22. Pystyttekö lukemaan tavallista sanomalehtitekstiä? (silmälasiensa kanssa tai ilman)

- en pysty lukemaan lainkaan
- pystyn lukemaan, mutta lukeminen tuottaa jonkin verran vaikeuksia
- pystyn lukemaan vaikeuksitta

23. Pystyttekö vaikeuksitta kuulemaan, mitä usean henkilön välisessä keskustelussa sanotaan? (kuulokojeen kanssa tai ilman)

- en pysty
- pystyn, mutta kuulemisessa on vaikeuksia
- pystyn kuuntelemaan vaikeuksitta

24. Miten selviätte hyvää muistia ja henkistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä?

- hyvin
- melko hyvin
- kohtalaisesti
- melko huonosti
- huonosti

25. Millaisiksi arvioitte kykyenne ja mahdollisuutenne selviytyä nykyisen arkielämänne tavallisista toimista ja vaatimuksista?

- erittäin hyväksi
- melko hyväksi
- melko huonoiksi
- erittäin huonoiksi
- en osaa sanoa

26. Käytättekö apuvälineitä? Valitkaa kaikki käyttämäanne.

- en käytä apuvälineitä
  - kävelykeppi
  - rollaattori
  - pyörätuoli
  - kävelysauvat
  - turvapuhelin
  - näön apuvälineet silmälasien lisäksi
  - kuulon apuvälineet
  - tukitangot ja kaiteet
  - ruokailun apuvälineet
  - peseytymisen apuvälineet
  - korotukset
  - muu apuväline, mikä?
-

27. Seuraavassa luetellaan erilaisia päivittäisiä toimintoja. Kykenettekö selviytymään seuraavien toimintojen suorittamisesta? Selviättekö niistä yksin vai tarvitsetteko toisen henkilön apua?

|  | en kykene<br>edes<br>autettuna | kyllä,<br>jos joku<br>auttaa | kyllä yksin,<br>mutta se on<br>hankalaa | kyllä yksin<br>ilman<br>vaikeuksia |
|--|--------------------------------|------------------------------|---|------------------------------------|
| kykenettekö kulkemaan portaita   | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>           |
| pystyttekö asioimaan kodin ulkopuolella  | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>           |
| kykenettekö käyttämään<br>pankkiautomaattia  | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>           |
| kykenettekö liikkumaan ulkona  | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>           |
| kykenettekö kantamaan painavia<br>tavaroita, esim. 5 kg:n ostoskassia sata<br>metriä | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>           |
| kykenettekö valmistamaan ruokaa  | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>           |
| kykenettekö syömään itse   | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>           |
| kykenettekö peseytymään ja kylpemään   | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>           |
| kykenettekö pukeutumaan ja<br>riisuuntumaan itse                                     | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>           |
| kykenettekö pääsemään vuoteeseen ja<br>vuoteesta                                     | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>           |
| kykenettekö käyttämään WC:tä   | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>           |
| kykenettekö leikkaamaan<br>varpaankyntenne   | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>           |
| kykenettekö tekemään kevyitä kotitöitä   | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>           |
| kykenettekö tekemään raskaita kotitöitä  | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>           |

28. Millainen ruokahalunne on yleensä?

hyvä

huono, syy? \_\_\_\_\_

29. Syöttekö päivittäin lämpimän aterian?

kyllä yleensä

en yleensä, miksi\_\_\_\_\_

---

30. Kuinka usein kävelette ulkona vähintään puoli tuntia?

6 – 7 kertaa viikossa

3 - 5 kertaa viikossa

1 – 2 kertaa viikossa

harvemmin kuin kerran viikossa

en voi sairauden tai vamman vuoksi lainkaan kävellä

31. Kuinka usein harrastatte muuta liikuntaa kuin kävelyä vähintään puoli tuntia? (esimerkiksi hiihtoa, pyöräilyä, uintia, voimistelua, liikuntapelejä, tanssia)?

6 – 7 kertaa viikossa

3 - 5 kertaa viikossa

1 - 2 kertaa viikossa

harvemmin kuin kerran viikossa

en voi sairauden tai vamman vuoksi harrastaa liikuntaa

#### SOSIAALINEN VERKOSTO

32. Kuinka usein tapaatte sukulaisianne, ystäviänne tai tuttavianne?

en juuri koskaan

harvemmin/satunnaisesti

kuukausittain

vähintään viikoittain

joka päivä tai lähes joka päivä

33. Tapaatteko sukulaisianne ja ystäviänne tai tuttavianne niin usein kuin haluaisitte?

|                      | en                       | kyllä                    | ei ole                   |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| sukulaisia           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ystäviä ja tuttavvia | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

34. Kuinka usein osallistutte vapaa-ajan toimintaan kodin ulkopuolella?

- päivittäin
- viikoittain
- kuukausittain
- harvoin
- en koskaan

35. Kuinka pääasiassa liikutte kodin ulkopuolella?

- taksilla
  - julkisilla kulkuneuvoilla
  - omalla autolla
  - kävellen
  - pyörällä
  - sukulaiset/ystävät kuljettavat
  - muulla tavoin, miten
-

## PALVELUT

36. Mitä kunnallisia ja yksityisiltä ostettuja palveluja olette käyttäneet vuoden (12 kk) aikana. Merkitkää myös jos ette ole saanut jotakin viimeisen vuoden aikana tarvitsemaanne palvelua.

|   | olen käyttänyt<br>kunnallista<br>palvelua | olen käyttänyt<br>yksityisen<br>tuottamaa<br>palvelua | en ole<br>tarvinnut      | en ole saanut,<br>vaikka olisin<br>tarvinnut |
|---|---|---|--------------------------|--|
| siivouspalvelu  | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| kotipalvelu   | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| kotisairaanhoido  | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| kotihoito (sisältää<br>kotipalvelun ja<br>kotisairanhoidon) | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| kuljetuspalvelu   | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| kauppapalvelu   | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| ateriapalvelu kotiin  | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| pyykkipalvelu   | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| turvapuhelinpalvelu   | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| saatto- tai asiointiapu                                     | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| omaishoidon tuki  | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| kotisairaala  | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| päivätoiminta   | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| palveluasuminen   | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| laitoshoito   | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |
| muu, mikä _____   | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                     |

37. Keneltä yksityishenkilöltä saatte apua tarvittaessa? Merkitkää kaikki henkilöt.

- en keneltäkään
  - puolisolta
  - lapselta/ lapsilta
  - muilta sukulaisilta
  - ystäviltä/ tuttavilta/ naapureilta
  - muualta keneltä? \_\_\_\_\_
- 

38. Tarvitsisitteko nykyistä enemmän apua? Valitkaa asiat joihin tarvitsisitte lisäapua.

- raskaat kotiaskareet, kuten siivous
- kaupassa käynti ja asiointi puolestani
- kevyet mutta jokapäiväiset kotityöt, kuten ruoanlaitto
- peseytyminen, pukeutuminen tai muu henkilökohtainen apu
- lisäapu johonkin muuhun, mihin?
- en tarvitse nykyistä enempää apua

39. Miten hyvin vanhusten kotihoito on mielestänne hoidettu Lahdessa?

- erittäin hyvin
- melko hyvin
- en osaa sanoa
- melko huonosti
- erittäin huonosti

40. Miten hyvin vanhusten asumis- ja laitoshoitopalvelut on hoidettu mielestänne Lahdessa?

- erittäin hyvin
- melko hyvin
- en osaa sanoa
- melko huonosti
- erittäin huonosti

41. Monet kunnat järjestävät ehkäisevän kotikäynnin kaikille tietyn ikävuoden täyttäneille henkilöille, jotka eivät ole kunnallisten palvelujen piirissä. Käynnillä kartoitetaan ikääntyneen palvelutarvetta ja toimintakykyä ja annetaan ohjausta ja neuvontaa. Pidätkö tarpeellisena tällaista palvelua myös Lahdessa?

- kyllä
- ei

42. Jos vastasitte edelliseen kysymykseen kyllä, minkä ikäisille henkilöille ehkäisevä kotikäynti tulisi kohdistaa?

- kaikille 75 vuotta täyttäneille
- kaikille 80 vuotta täyttäneille
- kaikille 90 vuotta täyttäneille
- vain niille, jotka pyytävät kotikäyntiä
- muu vaihtoehto, mikä \_\_\_\_\_

#### TULEVAISUUS

43. Mitä palveluita arvioitte tarvitsevanne seuraavan 3 vuoden aikana?

- siivouspalvelu
- kotipalvelu
- kotisairaanhoido
- kotihoito (sisältää kotipalvelun ja kotisairaanhoidon)
- kuljetuspalvelu
- kauppapalvelu
- ateriapalvelu kotiin
- pyykkipalvelu
- turvapuhelinpalvelu
- saatto- tai asiointiapu
- omaishoidon tuki
- kotisairaala
- päivätoiminta
- palveluasuminen
- laitoshoido
- muu, mikä \_\_\_\_\_

44. Täyttitkö lomakkeen yksin vai auttoiko Teitä siinä joku muu?

- täytin yksin
- minua auttoi toinen henkilö

45. Mitä muita asioita haluaisitte tuoda esille ikääntyneiden hyvinvointiin liittyen? Voitte jatkaa kääntöpuolelle.

---

---

---

---

---

Kiitos vastauksistanne!

## Liite 2. Liitetaulukko ikäluokittain

|  | Kaikki (N=444) | 1900-1924<br>(N=55) | 1925-1934<br>(N=195) | 1935-1944<br>(N=184) |
|--|----------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| Mikä on sukupuolenne?  |                |                     |                      |                      |
| mies   | 39 %           | 31 %                | 37 %                 | 42 %                 |
| nainen   | 61 %           | 69 %                | 63 %                 | 58 %                 |
| Syntymävuosi   |                |                     |                      |                      |
| 1900-1924  | 13 %           | 100 %               | 0 %                  | 0 %                  |
| 1925-1934  | 45 %           | 0 %                 | 100 %                | 0 %                  |
| 1935-1944  | 42 %           | 0 %                 | 0 %                  | 100 %                |
| Kenen kanssa asutte?   |                |                     |                      |                      |
| yksin  | 50 %           | 85 %                | 50 %                 | 39 %                 |
| kaksin avio- tai avopuolison kanssa  | 46 %           | 11 %                | 47 %                 | 57 %                 |
| lasten kanssa  | 0 %            | 0 %                 | 0 %                  | 1 %                  |
| puolison ja lasten kanssa  | 1 %            | 0 %                 | 1 %                  | 1 %                  |
| puolison ja muiden kanssa, kenen muiden?   | 1 %            | 0 %                 | 1 %                  | 2 %                  |
| muiden henkilöiden kanssa, kenen muiden?   | 2 %            | 4 %                 | 2 %                  | 1 %                  |
| Minkälaisessa talossa asutte tällä hetkellä?   |                |                     |                      |                      |
| omakotitalossa   | 15 %           | 7 %                 | 13 %                 | 20 %                 |
| rivitalossa tai paritalossa  | 7 %            | 4 %                 | 4 %                  | 12 %                 |
| kerrostalossa, jossa on hissi  | 66 %           | 83 %                | 69 %                 | 58 %                 |
| kerrostalossa, jossa ei ole hissiä. Missä kerroksessa?   | 11 %           | 6 %                 | 13 %                 | 10 %                 |
| Minkälaisessa asunnossa asutte?  |                |                     |                      |                      |
| tavallisessa omistus- tai vuokra-asunnossa   | 92 %           | 76 %                | 91 %                 | 97 %                 |
| vanhustentalossa tai muussa ikäihmisille tarkoitettussa talossa  | 5 %            | 11 %                | 8 %                  | 1 %                  |
| palvelutalossa   | 2 %            | 11 %                | 1 %                  | 1 %                  |
| laitoksessa (sairaala, vanhainkoti, muu laitos)  | 0 %            | 0 %                 | 0 %                  | 0 %                  |
| muussa asunnossa, millaisessa?   | 1 %            | 2 %                 | 1 %                  | 2 %                  |
| Onko terveytenne yleisesti ottaen  |                |                     |                      |                      |
| hyvä   | 13 %           | 2 %                 | 9 %                  | 17 %                 |
| melko hyvä   | 33 %           | 24 %                | 28 %                 | 40 %                 |
| keskitasoinen  | 35 %           | 41 %                | 39 %                 | 32 %                 |
| melko huono  | 15 %           | 26 %                | 18 %                 | 9 %                  |
| huono  | 3 %            | 7 %                 | 5 %                  | 1 %                  |
| Kuinka kauan aikaa on viimeisestä lääkärikäynnistä?  |                |                     |                      |                      |
| alle vuosi   | 73 %           | 75 %                | 74 %                 | 72 %                 |
| 1 – 3 vuotta   | 21 %           | 19 %                | 20 %                 | 21 %                 |
| yli 3 vuotta   | 4 %            | 6 %                 | 3 %                  | 6 %                  |
| en osaa sanoa  | 2 %            | 0 %                 | 3 %                  | 1 %                  |
| Kuinka monta erilaista reseptilääkettä Teillä on tällä hetkellä käytössä?  |                |                     |                      |                      |
| ei yhtään  | 10 %           | 2 %                 | 9 %                  | 12 %                 |
| 1 – 2 lääkettä   | 31 %           | 20 %                | 29 %                 | 35 %                 |
| 3 – 5 lääkettä   | 38 %           | 43 %                | 41 %                 | 35 %                 |
| enemmän kuin 5 lääkettä  | 21 %           | 35 %                | 21 %                 | 18 %                 |
| Onko Teillä ollut ruumiillisia kipuja viimeisen kuukauden aikana?  |                |                     |                      |                      |
| ei ole ollut   | 17 %           | 9 %                 | 17 %                 | 18 %                 |
| hyvin lieviä kipuja  | 17 %           | 6 %                 | 18 %                 | 21 %                 |
| lieviä kipuja  | 28 %           | 26 %                | 28 %                 | 29 %                 |
| kohtalaisia kipuja   | 28 %           | 44 %                | 26 %                 | 25 %                 |
| voimakkaita kipuja   | 7 %            | 13 %                | 8 %                  | 5 %                  |
| hyvin voimakkaita kipuja   | 2 %            | 2 %                 | 3 %                  | 2 %                  |
| Seuraava kysymyssarja koskee sitä, miltä Teistä on tuntunut viimeisen kuukauden aikana. Valitkaa rastiattamalla kunkin kysymyksen kohdalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tuntemuksianne. |                |                     |                      |                      |
| tuntenut olevanne täynnä elinvoimaa  |                |                     |                      |                      |
| koko ajan  | 14 %           | 8 %                 | 13 %                 | 15 %                 |
| suurimman osan aikaa   | 28 %           | 10 %                | 24 %                 | 35 %                 |
| huomattavan osan aikaa   | 24 %           | 12 %                | 24 %                 | 28 %                 |
| jonkin aikaa   | 14 %           | 26 %                | 13 %                 | 13 %                 |
| vähän aikaa  | 12 %           | 26 %                | 16 %                 | 6 %                  |
| en lainkaan  | 8 %            | 18 %                | 10 %                 | 3 %                  |
| ollut hyvin hermostunut  |                |                     |                      |                      |
| koko ajan  | 1 %            | 2 %                 | 1 %                  | 1 %                  |
| suurimman osan aikaa   | 2 %            | 4 %                 | 2 %                  | 1 %                  |
| huomattavan osan aikaa   | 3 %            | 6 %                 | 1 %                  | 3 %                  |
| jonkin aikaa   | 14 %           | 23 %                | 13 %                 | 13 %                 |
| vähän aikaa  | 34 %           | 23 %                | 31 %                 | 39 %                 |
| en lainkaan  | 47 %           | 42 %                | 51 %                 | 43 %                 |

|   | Kaikki (N=444) | 1900-1924<br>(N=55) | 1925-1934<br>(N=195) | 1935-1944<br>(N=184) |
|---|----------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| tuntenut mielialanne niin matalaksi, ettei mikään ole voinut teitä piristää |                |                     |                      |                      |
| koko ajan   | 1 %            | 4 %                 | 2 %                  | 0 %                  |
| suurimman osan aikaa  | 3 %            | 0 %                 | 5 %                  | 2 %                  |
| huomattavan osan aikaa  | 7 %            | 14 %                | 6 %                  | 5 %                  |
| jonkin aikaa  | 11 %           | 18 %                | 11 %                 | 10 %                 |
| vähän aikaa   | 20 %           | 18 %                | 20 %                 | 19 %                 |
| en lainkaan   | 58 %           | 45 %                | 56 %                 | 65 %                 |
| tuntenut itsenne tyyneksi ja rauhalliseksi                                  |                |                     |                      |                      |
| koko ajan   | 23 %           | 22 %                | 23 %                 | 21 %                 |
| suurimman osan aikaa  | 41 %           | 37 %                | 35 %                 | 48 %                 |
| huomattavan osan aikaa  | 15 %           | 16 %                | 13 %                 | 16 %                 |
| jonkin aikaa  | 11 %           | 12 %                | 15 %                 | 7 %                  |
| vähän aikaa   | 7 %            | 8 %                 | 9 %                  | 4 %                  |
| en lainkaan   | 4 %            | 4 %                 | 5 %                  | 3 %                  |
| ollut täynnä tarmoa   |                |                     |                      |                      |
| koko ajan   | 7 %            | 6 %                 | 6 %                  | 8 %                  |
| suurimman osan aikaa  | 23 %           | 13 %                | 20 %                 | 29 %                 |
| huomattavan osan aikaa  | 26 %           | 13 %                | 22 %                 | 32 %                 |
| jonkin aikaa  | 18 %           | 19 %                | 22 %                 | 14 %                 |
| vähän aikaa   | 14 %           | 28 %                | 14 %                 | 10 %                 |
| en lainkaan   | 12 %           | 21 %                | 16 %                 | 6 %                  |
| tuntenut itsenne alakuloiseksi ja apeaksi                                   |                |                     |                      |                      |
| koko ajan   | 2 %            | 2 %                 | 3 %                  | 1 %                  |
| suurimman osan aikaa  | 5 %            | 14 %                | 4 %                  | 2 %                  |
| huomattavan osan aikaa  | 7 %            | 6 %                 | 8 %                  | 7 %                  |
| jonkin aikaa  | 18 %           | 24 %                | 18 %                 | 16 %                 |
| vähän aikaa   | 31 %           | 42 %                | 28 %                 | 31 %                 |
| en lainkaan   | 38 %           | 12 %                | 39 %                 | 43 %                 |
| tuntenut itsenne "loppuunkuluneeksi"  |                |                     |                      |                      |
| koko ajan   | 3 %            | 6 %                 | 3 %                  | 2 %                  |
| suurimman osan aikaa  | 7 %            | 12 %                | 6 %                  | 6 %                  |
| huomattavan osan aikaa  | 6 %            | 12 %                | 8 %                  | 3 %                  |
| jonkin aikaa  | 14 %           | 20 %                | 15 %                 | 10 %                 |
| vähän aikaa   | 24 %           | 18 %                | 27 %                 | 24 %                 |
| en lainkaan   | 46 %           | 32 %                | 41 %                 | 54 %                 |
| ollut onnellinen  |                |                     |                      |                      |
| koko ajan   | 15 %           | 11 %                | 14 %                 | 16 %                 |
| suurimman osan aikaa  | 36 %           | 25 %                | 30 %                 | 46 %                 |
| huomattavan osan aikaa  | 21 %           | 25 %                | 23 %                 | 18 %                 |
| jonkin aikaa  | 14 %           | 18 %                | 14 %                 | 13 %                 |
| vähän aikaa   | 10 %           | 16 %                | 13 %                 | 5 %                  |
| en lainkaan   | 4 %            | 5 %                 | 5 %                  | 2 %                  |
| tuntenut itsenne väsyneeksi   |                |                     |                      |                      |
| koko ajan   | 8 %            | 24 %                | 9 %                  | 3 %                  |
| suurimman osan aikaa  | 11 %           | 20 %                | 11 %                 | 8 %                  |
| huomattavan osan aikaa  | 14 %           | 20 %                | 16 %                 | 12 %                 |
| jonkin aikaa  | 26 %           | 25 %                | 25 %                 | 27 %                 |
| vähän aikaa   | 28 %           | 12 %                | 27 %                 | 33 %                 |
| en lainkaan   | 13 %           | 0 %                 | 12 %                 | 17 %                 |
| Tunnetteko olonne yksinäiseksi  |                |                     |                      |                      |
| en koskaan  | 36 %           | 16 %                | 37 %                 | 42 %                 |
| harvoin   | 29 %           | 20 %                | 31 %                 | 29 %                 |
| silloin tällöin   | 26 %           | 44 %                | 22 %                 | 25 %                 |
| usein   | 7 %            | 13 %                | 8 %                  | 3 %                  |
| jatkuvasti  | 2 %            | 7 %                 | 3 %                  | 0 %                  |
| Tunnetteko olonne turvattomaksi   |                |                     |                      |                      |
| en koskaan  | 52 %           | 41 %                | 50 %                 | 56 %                 |
| harvoin   | 26 %           | 20 %                | 28 %                 | 28 %                 |
| silloin tällöin   | 17 %           | 27 %                | 15 %                 | 14 %                 |
| usein   | 4 %            | 8 %                 | 6 %                  | 2 %                  |
| jatkuvasti  | 1 %            | 4 %                 | 1 %                  | 1 %                  |
| Tunnetteko olonne turvattomaksi kotona ollessanne?                          |                |                     |                      |                      |
| en  | 84 %           | 70 %                | 84 %                 | 87 %                 |
| joskus, miksi   | 13 %           | 24 %                | 13 %                 | 11 %                 |
| usein, miksi  | 3 %            | 6 %                 | 3 %                  | 2 %                  |
| Tunnetteko olonne turvattomaksi liikkeessanne kodin ulkopuolella?           |                |                     |                      |                      |
| en  | 74 %           | 58 %                | 74 %                 | 77 %                 |
| joskus, miksi   | 22 %           | 29 %                | 21 %                 | 21 %                 |
| usein, miksi  | 4 %            | 13 %                | 5 %                  | 2 %                  |

|  | Kaikki (N=444) | 1900-1924 (N=55) | 1925-1934 (N=195) | 1935-1944 (N=184) |
|--|----------------|------------------|-------------------|-------------------|
| Oletteko kaatunut sisätiloissa viimeisen puolen vuoden aikana (6 kk)?  |                |                  |                   |                   |
| En ole kaatunut sisällä  | 84 %           | 62 %             | 85 %              | 89 %              |
| Olen kaatunut sisällä 1–2 kertaa   | 13 %           | 25 %             | 13 %              | 10 %              |
| Olen kaatunut useita kertoja   | 3 %            | 13 %             | 3 %               | 1 %               |
| Oletteko kaatunut ulkona viimeisen puolen vuoden aikana (6 kk)?  |                |                  |                   |                   |
| En ole kaatunut ulkona   | 78 %           | 83 %             | 73 %              | 81 %              |
| Olen kaatunut ulkona 1–2 kertaa  | 19 %           | 15 %             | 21 %              | 19 %              |
| Olen kaatunut useita kertoja   | 3 %            | 2 %              | 6 %               | 1 %               |
| Jos olette kaatunut sisällä tai ulkona, niin aiheutuiko Teille siitä sellaisia vammoja, jotka vaativat lääkärin, terveydenhoitajan tai muun terveydenhuollon ammattilaisen hoitoa? |                |                  |                   |                   |
| kyllä  | 13 %           | 25 %             | 17 %              | 5 %               |
| ei   | 30 %           | 29 %             | 29 %              | 32 %              |
| en ole kaatunut  | 57 %           | 46 %             | 54 %              | 63 %              |
| Millaisena pidätte taloudellista tilannettanne? Oletteko mielestänne   |                |                  |                   |                   |
| varakas  | 1 %            | 2 %              | 0 %               | 1 %               |
| hyvin toimeen tuleva   | 11 %           | 19 %             | 8 %               | 11 %              |
| keskituloinen  | 32 %           | 24 %             | 26 %              | 40 %              |
| pienituloinen  | 52 %           | 52 %             | 62 %              | 44 %              |
| köyhä  | 4 %            | 4 %              | 4 %               | 3 %               |
| Jos ajattelette aikaa kolme vuotta sitten, niin onko taloudellinen tilanteenne nyt   |                |                  |                   |                   |
| parempi kuin kolme vuotta sitten   | 4 %            | 2 %              | 3 %               | 7 %               |
| samanlainen kuin kolme vuotta sitten   | 73 %           | 72 %             | 75 %              | 72 %              |
| huonompi kuin kolme vuotta sitten  | 22 %           | 26 %             | 22 %              | 21 %              |
| Kuinka hyvin rahanne riittävät päivittäisiin menoihinne  |                |                  |                   |                   |
| erittäin hyvin   | 14 %           | 24 %             | 7 %               | 19 %              |
| melko hyvin  | 45 %           | 31 %             | 51 %              | 43 %              |
| siinä ja siinä riittävätkö   | 34 %           | 39 %             | 35 %              | 33 %              |
| melko huonosti   | 6 %            | 4 %              | 7 %               | 4 %               |
| erittäin huonosti  | 1 %            | 2 %              | 1 %               | 2 %               |
| Nukutteko yleensä hyvin?   |                |                  |                   |                   |
| kyllä  | 67 %           | 56 %             | 65 %              | 72 %              |
| en   | 33 %           | 44 %             | 35 %              | 28 %              |
| Käytättekö unilääkkeitä?   |                |                  |                   |                   |
| en käytä   | 66 %           | 45 %             | 61 %              | 76 %              |
| käytän joskus  | 19 %           | 15 %             | 24 %              | 15 %              |
| käytän usein tai säännöllisesti  | 16 %           | 40 %             | 15 %              | 9 %               |
| Pystytekö lukemaan tavallista sanomalehtitekstiä? (silmälasiensa kanssa tai ilman)   |                |                  |                   |                   |
| en pysty lukemaan lainkaan   | 4 %            | 13 %             | 4 %               | 2 %               |
| pystyn lukemaan, mutta lukeminen tuottaa jonkin verran vaikeuksia  | 22 %           | 41 %             | 27 %              | 12 %              |
| pystyn lukemaan vaikeuksitta   | 74 %           | 46 %             | 69 %              | 86 %              |
| Pystytekö vaikeuksitta kuulemaan, mitä usean henkilön välisessä keskustelussa sanotaan? (kuulokojeen)  |                |                  |                   |                   |
| en pysty   | 6 %            | 13 %             | 8 %               | 0 %               |
| pystyn, mutta kuulemisessa on vaikeuksia   | 34 %           | 44 %             | 39 %              | 25 %              |
| pystyn kuuntelemaan vaikeuksitta   | 61 %           | 43 %             | 53 %              | 75 %              |
| Miten selviätte hyvää muistia ja henkistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä?   |                |                  |                   |                   |
| hyvin  | 18 %           | 17 %             | 12 %              | 25 %              |
| melko hyvin  | 35 %           | 19 %             | 30 %              | 44 %              |
| kohtalaisesti  | 39 %           | 39 %             | 50 %              | 27 %              |
| melko huonosti   | 6 %            | 15 %             | 7 %               | 3 %               |
| huonosti   | 2 %            | 11 %             | 2 %               | 1 %               |
| Millaisiksi arvioitte kykyenne ja mahdollisuutenne selviytyä nykyisen arkielämäne tavallisista toimista ja vaatimuksista?  |                |                  |                   |                   |
| erittäin hyväksi   | 18 %           | 2 %              | 14 %              | 27 %              |
| melko hyväksi  | 58 %           | 46 %             | 57 %              | 63 %              |
| melko huonoiksi  | 14 %           | 26 %             | 17 %              | 7 %               |
| erittäin huonoiksi   | 5 %            | 20 %             | 5 %               | 1 %               |
| en osaa sanoa  | 5 %            | 6 %              | 7 %               | 2 %               |
| Käytättekö apuvälineitä? Valitkaa kaikki käyttämäenne.   |                |                  |                   |                   |
| en käytä apuvälineitä  | 61 %           | 30 %             | 53 %              | 80 %              |
| kävelykeppi  | 15 %           | 30 %             | 19 %              | 5 %               |
| rollaattori  | 14 %           | 50 %             | 12 %              | 4 %               |
| pyörätuoli   | 2 %            | 7 %              | 1 %               | 2 %               |
| kävelysauvat   | 15 %           | 13 %             | 22 %              | 8 %               |
| turvapuhelin   | 5 %            | 28 %             | 4 %               | 1 %               |
| näön apuvälineet silmälasien lisäksi   | 5 %            | 13 %             | 6 %               | 2 %               |
| kuulon apuvälineet   | 10 %           | 15 %             | 14 %              | 2 %               |
| tukitangot ja kaiteet  | 7 %            | 17 %             | 9 %               | 2 %               |
| ruokailun apuvälineet  | 0 %            | 0 %              | 0 %               | 1 %               |
| peseytymisen apuvälineet   | 2 %            | 6 %              | 2 %               | 2 %               |
| korotukset   | 7 %            | 20 %             | 7 %               | 2 %               |
| muu apuväline, mikä?   | 7 %            | 9 %              | 6 %               | 7 %               |

|   | Kaikki (N=444) | 1900-1924<br>(N=55) | 1925-1934<br>(N=195) | 1935-1944<br>(N=184) |
|---|----------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| Seuraavassa luetellaan erilaisia päivittäisiä toimintoja. Kykenettekö selviytymään seuraavien toimintojen suorittamisesta? Selviättekö niistä yksin vai tarvitsetteko toisen henkilön apua? |                |                     |                      |                      |
| kykenettekö kulkemaan portaita  |                |                     |                      |                      |
| en kykene edes autettuna  | 5 %            | 13 %                | 6 %                  | 2 %                  |
| kyllä, jos joku auttaa  | 7 %            | 35 %                | 4 %                  | 2 %                  |
| kyllä yksin, mutta se on hankalaa   | 22 %           | 26 %                | 27 %                 | 16 %                 |
| kyllä yksin ilman vaikeuksia  | 66 %           | 26 %                | 64 %                 | 80 %                 |
| pystyttekö asioimaan kodin ulkopuolella   |                |                     |                      |                      |
| en kykene edes autettuna  | 5 %            | 23 %                | 3 %                  | 1 %                  |
| kyllä, jos joku auttaa  | 10 %           | 36 %                | 10 %                 | 2 %                  |
| kyllä yksin, mutta se on hankalaa   | 10 %           | 11 %                | 11 %                 | 7 %                  |
| kyllä yksin ilman vaikeuksia  | 76 %           | 30 %                | 76 %                 | 89 %                 |
| kykenettekö käyttämään pankkiautomaattia  |                |                     |                      |                      |
| en kykene edes autettuna  | 17 %           | 61 %                | 18 %                 | 3 %                  |
| kyllä, jos joku auttaa  | 7 %            | 12 %                | 9 %                  | 3 %                  |
| kyllä yksin, mutta se on hankalaa   | 5 %            | 4 %                 | 7 %                  | 3 %                  |
| kyllä yksin ilman vaikeuksia  | 72 %           | 24 %                | 66 %                 | 90 %                 |
| kykenettekö liikkumaan ulkona   |                |                     |                      |                      |
| en kykene edes autettuna  | 2 %            | 8 %                 | 2 %                  | 0 %                  |
| kyllä, jos joku auttaa  | 8 %            | 37 %                | 4 %                  | 3 %                  |
| kyllä yksin, mutta se on hankalaa   | 15 %           | 19 %                | 21 %                 | 8 %                  |
| kyllä yksin ilman vaikeuksia  | 76 %           | 37 %                | 74 %                 | 89 %                 |
| kykenettekö kantamaan painavia tavaroita, esim. 5 kg:n ostoskassia sata metriä  |                |                     |                      |                      |
| en kykene edes autettuna  | 17 %           | 53 %                | 19 %                 | 4 %                  |
| kyllä, jos joku auttaa  | 8 %            | 15 %                | 9 %                  | 5 %                  |
| kyllä yksin, mutta se on hankalaa   | 17 %           | 15 %                | 19 %                 | 18 %                 |
| kyllä yksin ilman vaikeuksia  | 57 %           | 17 %                | 54 %                 | 72 %                 |
| kykenettekö valmistamaan ruokanne   |                |                     |                      |                      |
| en kykene edes autettuna  | 7 %            | 24 %                | 6 %                  | 3 %                  |
| kyllä, jos joku auttaa  | 6 %            | 22 %                | 6 %                  | 2 %                  |
| kyllä yksin, mutta se on hankalaa   | 10 %           | 9 %                 | 13 %                 | 8 %                  |
| kyllä yksin ilman vaikeuksia  | 77 %           | 44 %                | 75 %                 | 87 %                 |
| kykenettekö syömään itse  |                |                     |                      |                      |
| en kykene edes autettuna  | 0 %            | 2 %                 | 0 %                  | 1 %                  |
| kyllä, jos joku auttaa  | 1 %            | 4 %                 | 0 %                  | 1 %                  |
| kyllä yksin, mutta se on hankalaa   | 4 %            | 11 %                | 5 %                  | 1 %                  |
| kyllä yksin ilman vaikeuksia  | 95 %           | 84 %                | 95 %                 | 98 %                 |
| kykenettekö peseytymään ja kylpemään  |                |                     |                      |                      |
| en kykene edes autettuna  | 2 %            | 5 %                 | 2 %                  | 1 %                  |
| kyllä, jos joku auttaa  | 6 %            | 27 %                | 4 %                  | 1 %                  |
| kyllä yksin, mutta se on hankalaa   | 7 %            | 22 %                | 8 %                  | 3 %                  |
| kyllä yksin ilman vaikeuksia  | 85 %           | 45 %                | 87 %                 | 95 %                 |
| kykenettekö pukeutumaan ja riisuuntumaan itse   |                |                     |                      |                      |
| en kykene edes autettuna  | 1 %            | 4 %                 | 1 %                  | 1 %                  |
| kyllä, jos joku auttaa  | 3 %            | 9 %                 | 3 %                  | 1 %                  |
| kyllä yksin, mutta se on hankalaa   | 8 %            | 25 %                | 9 %                  | 2 %                  |
| kyllä yksin ilman vaikeuksia  | 87 %           | 62 %                | 87 %                 | 96 %                 |
| kykenettekö pääsemään vuoteeseen ja vuoteesta   |                |                     |                      |                      |
| en kykene edes autettuna  | 1 %            | 2 %                 | 1 %                  | 1 %                  |
| kyllä, jos joku auttaa  | 1 %            | 9 %                 | 0 %                  | 1 %                  |
| kyllä yksin, mutta se on hankalaa   | 8 %            | 20 %                | 9 %                  | 4 %                  |
| kyllä yksin ilman vaikeuksia  | 89 %           | 69 %                | 91 %                 | 94 %                 |
| kykenettekö käyttämään WC:tä  |                |                     |                      |                      |
| en kykene edes autettuna  | 1 %            | 2 %                 | 1 %                  | 1 %                  |
| kyllä, jos joku auttaa  | 1 %            | 8 %                 | 0 %                  | 1 %                  |
| kyllä yksin, mutta se on hankalaa   | 4 %            | 21 %                | 3 %                  | 1 %                  |
| kyllä yksin ilman vaikeuksia  | 93 %           | 69 %                | 96 %                 | 98 %                 |
| kykenettekö leikkaamaan varpaankyntenne   |                |                     |                      |                      |
| en kykene edes autettuna  | 14 %           | 48 %                | 12 %                 | 4 %                  |
| kyllä, jos joku auttaa  | 6 %            | 11 %                | 7 %                  | 2 %                  |
| kyllä yksin, mutta se on hankalaa   | 19 %           | 20 %                | 23 %                 | 16 %                 |
| kyllä yksin ilman vaikeuksia  | 62 %           | 20 %                | 58 %                 | 78 %                 |
| kykenettekö tekemään kevyitä kotitöitä  |                |                     |                      |                      |
| en kykene edes autettuna  | 5 %            | 21 %                | 3 %                  | 1 %                  |
| kyllä, jos joku auttaa  | 6 %            | 19 %                | 7 %                  | 1 %                  |
| kyllä yksin, mutta se on hankalaa   | 13 %           | 23 %                | 16 %                 | 8 %                  |
| kyllä yksin ilman vaikeuksia  | 76 %           | 37 %                | 74 %                 | 89 %                 |

|   | Kaikki (N=444) | 1900-1924<br>(N=55) | 1925-1934<br>(N=195) | 1935-1944<br>(N=184) |
|---|----------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| kykenettekö tekemään raskaita kotitöitä   |                |                     |                      |                      |
| en kykene edes autettuna  | 22 %           | 66 %                | 24 %                 | 6 %                  |
| kyllä, jos joku auttaa  | 17 %           | 19 %                | 20 %                 | 14 %                 |
| kyllä yksin, mutta se on hankalaa   | 18 %           | 8 %                 | 23 %                 | 18 %                 |
| kyllä yksin ilman vaikeuksia  | 43 %           | 8 %                 | 33 %                 | 62 %                 |
| Millainen ruokahalunne on yleensä?  |                |                     |                      |                      |
| hyvä  | 92 %           | 80 %                | 91 %                 | 96 %                 |
| huono   | 8 %            | 20 %                | 9 %                  | 4 %                  |
| Syöttekö päivittäin lämpimän aterian?   |                |                     |                      |                      |
| kyllä yleensä   | 99 %           | 100 %               | 100 %                | 98 %                 |
| en yleensä  | 1 %            | 0 %                 | 0 %                  | 2 %                  |
| Kuinka usein kävelette ulkona vähintään puoli tuntia?   |                |                     |                      |                      |
| 6 - 7 kertaa viikossa   | 32 %           | 17 %                | 31 %                 | 38 %                 |
| 3 - 5 kertaa viikossa   | 36 %           | 20 %                | 36 %                 | 39 %                 |
| 1 - 2 kertaa viikossa   | 17 %           | 19 %                | 19 %                 | 16 %                 |
| harvemmin kuin kerran viikossa  | 10 %           | 30 %                | 9 %                  | 5 %                  |
| en voi sairauden tai vamman vuoksi lainkaan kävellä   | 5 %            | 15 %                | 5 %                  | 2 %                  |
| Kuinka usein harrastatte muuta liikuntaa kuin kävelyä vähintään puoli tuntia? (esimerkiksi hiihtoa, pyöräilyä, uintia, voimistelua, liikuntapelejä, tanssia)?                             |                |                     |                      |                      |
| 6 - 7 kertaa viikossa   | 6 %            | 4 %                 | 6 %                  | 7 %                  |
| 3 - 5 kertaa viikossa   | 16 %           | 0 %                 | 14 %                 | 20 %                 |
| 1 - 2 kertaa viikossa   | 25 %           | 2 %                 | 24 %                 | 32 %                 |
| harvemmin kuin kerran viikossa  | 29 %           | 23 %                | 30 %                 | 30 %                 |
| en voi sairauden tai vamman vuoksi harrastaa liikuntaa  | 25 %           | 71 %                | 26 %                 | 11 %                 |
| Kuinka usein tapaatte sukulaisianne, ystäviänne tai tuttavianne?  |                |                     |                      |                      |
| en juuri koskaan  | 1 %            | 2 %                 | 2 %                  | 1 %                  |
| harvemmin/satunnaisesti   | 11 %           | 7 %                 | 13 %                 | 11 %                 |
| kuukausittain   | 15 %           | 11 %                | 15 %                 | 16 %                 |
| vähintään viikoittain   | 50 %           | 47 %                | 54 %                 | 46 %                 |
| joka päivä tai lähes joka päivä   | 22 %           | 33 %                | 17 %                 | 26 %                 |
| Tapaatteko sukulaisianne niin usein kuin haluaisitte?   |                |                     |                      |                      |
| en  | 31 %           | 39 %                | 32 %                 | 27 %                 |
| kyllä   | 68 %           | 59 %                | 66 %                 | 73 %                 |
| ei ole  | 1 %            | 2 %                 | 2 %                  | 0 %                  |
| Tapaatteko ystäviänne tai tuttavianne niin usein kuin haluaisitte?  |                |                     |                      |                      |
| en  | 25 %           | 48 %                | 25 %                 | 19 %                 |
| kyllä   | 74 %           | 48 %                | 74 %                 | 80 %                 |
| ei ole  | 1 %            | 4 %                 | 1 %                  | 1 %                  |
| Kuinka usein osallistutte vapaa-ajan toimintaan kodin ulkopuolella?   |                |                     |                      |                      |
| päivittäin  | 3 %            | 2 %                 | 3 %                  | 4 %                  |
| viikoittain   | 31 %           | 17 %                | 27 %                 | 39 %                 |
| kuukausittain   | 11 %           | 7 %                 | 12 %                 | 12 %                 |
| harvoin   | 29 %           | 24 %                | 31 %                 | 29 %                 |
| en koskaan  | 26 %           | 50 %                | 28 %                 | 16 %                 |
| Kuinka pääasiassa liikutte kodin ulkopuolella?  |                |                     |                      |                      |
| taksilla  | 11 %           | 45 %                | 11 %                 | 2 %                  |
| julkisilla kulkuneuvoilla   | 17 %           | 6 %                 | 21 %                 | 17 %                 |
| omalla autolla  | 34 %           | 8 %                 | 31 %                 | 46 %                 |
| kävellen  | 21 %           | 12 %                | 23 %                 | 22 %                 |
| pyörällä  | 3 %            | 0 %                 | 3 %                  | 4 %                  |
| sukulaiset/ystävät kuljettavat  | 10 %           | 25 %                | 8 %                  | 7 %                  |
| muulla tavoin, miten  | 3 %            | 4 %                 | 3 %                  | 3 %                  |
| Mitä kunnallisia ja yksityisiltä ostettuja palveluja olette käyttäneet vuoden (12 kk) aikana. Merkitkää myös jos ette ole saanut jotakin viimeisen vuoden aikana tarvitsemaanne palvelua. |                |                     |                      |                      |
| siivouspalvelu  |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua   | 5 %            | 13 %                | 5 %                  | 1 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua  | 17 %           | 43 %                | 19 %                 | 8 %                  |
| en ole tarvinnut  | 75 %           | 43 %                | 70 %                 | 88 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut  | 4 %            | 2 %                 | 6 %                  | 3 %                  |
| kotipalvelu   |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua   | 6 %            | 31 %                | 4 %                  | 2 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua  | 2 %            | 10 %                | 2 %                  | 0 %                  |
| en ole tarvinnut  | 90 %           | 59 %                | 91 %                 | 96 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut  | 2 %            | 0 %                 | 3 %                  | 1 %                  |
| kotisairaanhoido  |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua   | 8 %            | 30 %                | 7 %                  | 4 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua  | 1 %            | 5 %                 | 1 %                  | 0 %                  |
| en ole tarvinnut  | 89 %           | 65 %                | 89 %                 | 96 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut  | 2 %            | 0 %                 | 4 %                  | 1 %                  |

|  | Kaikki (N=444) | 1900-1924<br>(N=55) | 1925-1934<br>(N=195) | 1935-1944<br>(N=184) |
|--|----------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| <b>kotihoito (sisältää kotipalvelun ja kotisairaanhoidon)</b>                          |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua  | 8 %            | 35 %                | 5 %                  | 3 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua   | 1 %            | 5 %                 | 2 %                  | 0 %                  |
| en ole tarvinnut   | 89 %           | 60 %                | 88 %                 | 97 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut   | 2 %            | 0 %                 | 5 %                  | 0 %                  |
| <b>kuljetuspalvelu</b>   |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua  | 8 %            | 22 %                | 8 %                  | 5 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua   | 6 %            | 22 %                | 6 %                  | 2 %                  |
| en ole tarvinnut   | 81 %           | 47 %                | 80 %                 | 92 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut   | 4 %            | 9 %                 | 5 %                  | 1 %                  |
| <b>kauppapalvelu</b>   |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua  | 3 %            | 13 %                | 2 %                  | 2 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua   | 5 %            | 13 %                | 7 %                  | 1 %                  |
| en ole tarvinnut   | 89 %           | 71 %                | 86 %                 | 96 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut   | 3 %            | 3 %                 | 5 %                  | 2 %                  |
| <b>ateriapalvelu kotiin</b>  |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua  | 4 %            | 23 %                | 2 %                  | 1 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua   | 3 %            | 15 %                | 2 %                  | 1 %                  |
| en ole tarvinnut   | 91 %           | 56 %                | 93 %                 | 98 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut   | 2 %            | 5 %                 | 3 %                  | 0 %                  |
| <b>pyykkipalvelu</b>   |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua  | 4 %            | 15 %                | 4 %                  | 1 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua   | 5 %            | 21 %                | 5 %                  | 1 %                  |
| en ole tarvinnut   | 89 %           | 62 %                | 88 %                 | 97 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut   | 2 %            | 3 %                 | 3 %                  | 1 %                  |
| <b>turvapuhelinpalvelu</b>   |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua  | 6 %            | 29 %                | 3 %                  | 2 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua   | 3 %            | 12 %                | 3 %                  | 0 %                  |
| en ole tarvinnut   | 90 %           | 55 %                | 91 %                 | 98 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut   | 2 %            | 5 %                 | 3 %                  | 0 %                  |
| <b>saatto- tai asiointiapu</b>   |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua  | 3 %            | 11 %                | 2 %                  | 2 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua   | 4 %            | 18 %                | 5 %                  | 0 %                  |
| en ole tarvinnut   | 91 %           | 66 %                | 90 %                 | 98 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut   | 2 %            | 5 %                 | 3 %                  | 0 %                  |
| <b>omaishoidon tuki</b>  |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua  | 3 %            | 6 %                 | 3 %                  | 2 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua   | 0 %            | 0 %                 | 0 %                  | 1 %                  |
| en ole tarvinnut   | 93 %           | 83 %                | 92 %                 | 96 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut   | 4 %            | 11 %                | 5 %                  | 1 %                  |
| <b>kotisairaala</b>  |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua  | 3 %            | 9 %                 | 1 %                  | 4 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua   | 0 %            | 0 %                 | 1 %                  | 0 %                  |
| en ole tarvinnut   | 95 %           | 86 %                | 95 %                 | 96 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut   | 2 %            | 6 %                 | 3 %                  | 0 %                  |
| <b>päivätoiminta</b>   |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua  | 2 %            | 6 %                 | 1 %                  | 2 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua   | 2 %            | 11 %                | 2 %                  | 0 %                  |
| en ole tarvinnut   | 93 %           | 75 %                | 93 %                 | 98 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut   | 2 %            | 8 %                 | 4 %                  | 0 %                  |
| <b>palveluasuminen</b>   |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua  | 3 %            | 8 %                 | 2 %                  | 3 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua   | 1 %            | 3 %                 | 1 %                  | 0 %                  |
| en ole tarvinnut   | 93 %           | 74 %                | 93 %                 | 97 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut   | 3 %            | 15 %                | 4 %                  | 0 %                  |
| <b>laitoshoito</b>   |                |                     |                      |                      |
| olen käyttänyt kunnallista palvelua  | 4 %            | 11 %                | 4 %                  | 2 %                  |
| olen käyttänyt yksityisen tuottamaa palvelua   | 0 %            | 0 %                 | 0 %                  | 0 %                  |
| en ole tarvinnut   | 94 %           | 81 %                | 94 %                 | 98 %                 |
| en ole saanut, vaikka olisin tarvinnut   | 2 %            | 8 %                 | 2 %                  | 0 %                  |
| <b>Keneltä yksityishenkilöltä saatte apua tarvittaessa? Merkitkää kaikki henkilöt.</b> |                |                     |                      |                      |
| en keneltäkään   | 5 %            | 4 %                 | 5 %                  | 4 %                  |
| puolisolta   | 46 %           | 8 %                 | 42 %                 | 61 %                 |
| lapselta/ lapsilta   | 67 %           | 74 %                | 73 %                 | 60 %                 |
| muilta sukulaisilta  | 19 %           | 26 %                | 16 %                 | 21 %                 |
| ystäviltä/ tuttavilta/ naapureilta   | 32 %           | 32 %                | 26 %                 | 39 %                 |
| muualta keneltä?   | 4 %            | 11 %                | 3 %                  | 3 %                  |

|  | Kaikki (N=444) | 1900-1924<br>(N=55) | 1925-1934<br>(N=195) | 1935-1944<br>(N=184) |
|--|----------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| Tarvitsisitteko nykyistä enemmän apua? Valitkaa asiat joihin tarvitsisitte lisääapua.  |                |                     |                      |                      |
| raskaat kotiaskareet, kuten siivous  | 24 %           | 32 %                | 32 %                 | 14 %                 |
| kaupassa käynti ja asiointi puolestani   | 5 %            | 8 %                 | 6 %                  | 3 %                  |
| kevyet mutta jokapäiväiset kotityöt, kuten ruoanlaitto   | 2 %            | 10 %                | 2 %                  | 0 %                  |
| peseytyminen, pukeutuminen tai muu henkilökohtainen apu  | 1 %            | 4 %                 | 1 %                  | 0 %                  |
| lisäapu johonkin muuhun, mihin?  | 1 %            | 2 %                 | 1 %                  | 1 %                  |
| en tarvitse nykyistä enempää apua  | 67 %           | 44 %                | 58 %                 | 82 %                 |
| Miten hyvin vanhusten kotihoito on mielestänne hoidettu Lahdessa?  |                |                     |                      |                      |
| erittäin hyvin   | 1 %            | 2 %                 | 2 %                  | 1 %                  |
| melko hyvin  | 11 %           | 23 %                | 10 %                 | 10 %                 |
| en osaa sanoa  | 70 %           | 50 %                | 74 %                 | 71 %                 |
| melko huonosti   | 14 %           | 23 %                | 10 %                 | 14 %                 |
| erittäin huonosti  | 4 %            | 2 %                 | 4 %                  | 4 %                  |
| Miten hyvin vanhusten asumis- ja laitoshoitopalvelut on hoidettu mielestänne Lahdessa?   |                |                     |                      |                      |
| erittäin hyvin   | 1 %            | 0 %                 | 2 %                  | 1 %                  |
| melko hyvin  | 11 %           | 8 %                 | 9 %                  | 12 %                 |
| en osaa sanoa  | 71 %           | 66 %                | 75 %                 | 70 %                 |
| melko huonosti   | 14 %           | 23 %                | 12 %                 | 14 %                 |
| erittäin huonosti  | 3 %            | 4 %                 | 2 %                  | 3 %                  |
| Monet kunnat järjestävät ehkäisevän kotikäynnin kaikille tietyn ikavuoden täyttäneille henkilöille, jotka eivät ole kunnallisten palvelujen piirissä. Käynnillä kartoitetaan ikääntyneen palvelutarvetta ja toimintakykyä ja annetaan ohjausta ja neuvontaa. Pidättekö tarpeellisena tällaista palvelua myös Lahdessa? |                |                     |                      |                      |
| Kyllä  | 94 %           | 96 %                | 94 %                 | 93 %                 |
| Ei   | 6 %            | 4 %                 | 6 %                  | 7 %                  |
| Jos vastasitte edelliseen kysymykseen kyllä, minkä ikäisille henkilöille ehkäisevä kotikäynti tulisi kohdistaa?  |                |                     |                      |                      |
| Kaikille 75 vuotta täyttäneille  | 40 %           | 33 %                | 35 %                 | 49 %                 |
| Kaikille 80 vuotta täyttäneille  | 26 %           | 37 %                | 35 %                 | 13 %                 |
| Kaikille 90 vuotta täyttäneille  | 2 %            | 8 %                 | 3 %                  | 0 %                  |
| Vain niille, jotka pyytävät kotikäyntiä  | 25 %           | 18 %                | 22 %                 | 29 %                 |
| Muu vaihtoehto   | 6 %            | 4 %                 | 4 %                  | 9 %                  |
| Mitä palveluita arvioitte tarvitsevanne seuraavan 3 vuoden aikana?   |                |                     |                      |                      |
| siivouspalvelu   | 62 %           | 67 %                | 71 %                 | 49 %                 |
| kotipalvelu  | 11 %           | 27 %                | 12 %                 | 3 %                  |
| kotisairaanhoido   | 12 %           | 29 %                | 12 %                 | 5 %                  |
| kotihoito (sisältää kotipalvelun ja kotisairaanhoidon)   | 20 %           | 43 %                | 18 %                 | 12 %                 |
| kuljetuspalvelu  | 28 %           | 47 %                | 32 %                 | 15 %                 |
| kauppapalvelu  | 21 %           | 41 %                | 21 %                 | 13 %                 |
| ateriapalvelu kotiin   | 15 %           | 41 %                | 13 %                 | 7 %                  |
| pyykkipalvelu  | 19 %           | 41 %                | 18 %                 | 9 %                  |
| turvapuhelinpalvelu  | 13 %           | 37 %                | 11 %                 | 6 %                  |
| saatto- tai asiointiapu  | 14 %           | 31 %                | 13 %                 | 9 %                  |
| omaishoidon tuki   | 15 %           | 24 %                | 13 %                 | 11 %                 |
| kotisairaala   | 4 %            | 12 %                | 1 %                  | 3 %                  |
| päivätoiminta  | 9 %            | 24 %                | 7 %                  | 5 %                  |
| palveluasuminen  | 16 %           | 37 %                | 15 %                 | 10 %                 |
| laitoshoito  | 7 %            | 22 %                | 5 %                  | 3 %                  |
| Muu, mikä  | 26 %           | 22 %                | 20 %                 | 36 %                 |
| Täytittekö lomakkeen yksin vai auttoiko Teitä siinä joku muu?  |                |                     |                      |                      |
| täytin yksin   | 83 %           | 44 %                | 85 %                 | 93 %                 |
| minua auttoi toinen henkilö  | 17 %           | 56 %                | 15 %                 | 7 %                  |

### Liite 3. Avoimet vastaukset liittyen ikääntyneiden hyvinvointiin

Mitä muita asioita haluaisitte tuoda esille ikääntyneiden hyvinvointiin liittyen?

Ainoa pyyntöni oli, että saisi taksilaput. Eivät anna. On kesäpaikka Vaaniassa jonne ei kulje autoa, olisin istunut keinussa ja nauttinut. Tämä on väärin, taksilaput ovat nimeomaan sellaiseen virkistyskäyttöön.

---

Toivoisin, että vanhukset, jotka tarvitsevat esimerkiksi alzheimerin taudin lääkitystä, saisivat sitä ajoissa, ja että lääkäri olisi pätevä tunnistamaan tarpeen

---

Taloyhtiöissä tulisi ajatella iäkkäitä asukkaita, etteivät ovet ole liian raskaita. Myös lämmitys pitäisi olla asunnoissa (nyt ei aina ole näin asianlaista)

---

Vanhukset ovat liikaa omaishoidon varassa!

---

Meille ikäihmisille pitäisi järjestää, että voisimme käydä terveyskeskuksessa valittamassa vaivojamme AINA samalla lääkärillä, vanhat kunnanlääkärit kunniaan. Tällainen sydänvikainen, 2 sokeritautia sairastava tarvitsee saman lääkärin.

---

Olen 85-vuotiaan mieheni omaishoitaja. Hän on sotaveteraani, mutta ei ole kukaan huomannut lausetta "Veteraania ei jätetä" ainakaan meille toteutettuna.

---

Järjestetty kuljetus harrastustoimintaan; jumppa, teatteri, kerho. Monet ikäihmiset kaipaa sellaista, mutta ei ole tarpeeksi että pääsee mukaan

---

Kotipalvelun käynnit liian lyhyitä, joskus tiuskitaan ja komennetaan vanhoja ihmisiä (eli ollaan epäystävällisiä). Vanhus kaipaisi pienen juttelutuokion vaikka 10 min. Onko resursseista eli rahasta kiinni????

---

Kotihoitajat vaihtuvat jatkuvasti. Vanhoille voi olla rasittavaa jatkuvasti vaihtuvat kotihoitajat. Jokaisella ihmisellä on omia tapoja, niin myös kotihoitajilla. Jotkut tulevat ja auttavat kaikessa. Toiset ei edes tiskaa. Vaikka se on hankalaa kun ei voi kunnolla seistä ja tiskata. Jotkut ei osaa pestä ja huuhdella kunnolla.

---

Ettei vanhusta jätettäisi yksin kotiinsa päiväkausiksi.

---

Virikkeellistä vapaa-ajan toimintaa tulisi olla enemmän.

---

Haluaisin tuoda esille että ikäihmiset saisi tyydyttävän terveyspalvelun tarvittaessaan elämänsä ehtopuolella!

---

Toivon että saisi paremman yhteyden terveyskeskukseen ja pääsisi lääkärille

---

Joku ystävällinen henkilö voisi joskus käydä tervehtimässä. Hyvä olisi joskus rupertella vieraankin henkilön kanssa ja tutustua häneen!

---

Voisi olla hyvä ottaa yhteyttä vanhuksiin ja kysyä vointia ja jutella. Voisi tuntua, että minusta välitetään.

---

Terveyskeskuspalvelut huononee joka vuosi. Asuminen tulee epämiellyttäväksi kun rakennetaan toinen talo aivan vastapäätä. Meidät vanhat laitetaan tiukille kun vuokra nousee joka vuosi ja mitään ei saada tilalle.

---

Henkilökunta palvelutalossa alimitoitettu. Kaupunki suuntaa hoidettavaksi niin huonokuntoisia asiakkaita (vanhuksia), että suurinosa ajasta menee heidän hoitoon. Toki hoidon oltavakin asiallista, mutta kaupunki voisi myös maksaa sen verran, että hoitohenkilökuntaa riittäisi töitä hoitamaan. "Ei ole rahaa ja resursseja" kuuluu vastaus tänne asti – > Vähentäkää byrokratiaa ja byrokraatteja.

---

Palvelutaloja kaikelle tarvitseville ja lomapaikkoja enemmän.

---

Taksi olisi tärkeä saada että pääsisi kauemmas virkistymään

---

Panostakaa kotona asumiseen, älkää antako lääkkeitä joista potilas/iäkäs ihminen ei ymmärrä, kotipalvelun laadun parantaminen/tehostaminen liian kallista nykyään.

---

en osaa sanoa

---

Tällä kerralla en osaa sanoa , mitä myöhemmin tarvitsisin.

---

Vanhuksen oman tahdon kuuleminen.

---

Olen seurannut läheisten hoitoa palvelutalossa ja vanhainkodissa ja tuloksena sanoisin että lisää hoitajia ja ulkoiluttajia sekä ravitsevampaa ruokaa.

---

Olen polvileikkausjonossa palvelun lisääntyminen tulee siksi ajankohtaiseksi.

---

Palveluasumista kaikille tarvitseville

---

En haluaisi ikäihmisistä puhuttaessa, niin julkisessa sanassa ja kuntapolitiikassa; mielletävän meitä ainoastaan taakaksi yhteiskunnalle ja RAHANMENOKSI. Vanhat haluamme olla arvokkaita ja siten kohdeltuja. Suurin osa meistä on vuosikymmenet ollut myös hyödyksi. NIIN AINAKIN USKON.

---

\_Kuunnelkaa\_ avun tarvitsijaa. Palvelkaa yksilöllisesti, ei jonkin kaavan mukaan jos on tehty toimiston pöydän ympärillä.

---

Vanhusten hoidossa paljon, paljon parannettavaa!

---

Minulla on I-tyypin diabetes. Astma, Glaukooma, verenpaine, kilpirauhasen vajaatoiminta, selkä- ja polvikulumia ja näkö vain oikeassa silmässä. Varmaan tarvitsen tulevaisuudessa tuettua asumista ym.

---

En ole vielä tarvinnut minkään laista ulkopuolista apua, mutta uskon että kun tunnen sitä tarvitsevani, niin yritän selvittää erilaiset auttamiskanavat.

---

Terveyskeskuspalveluita tulisi parantaa ettei tarvitsisi aina jonottaa.

---

Hyvää uutta-vuotta 2010

---

Lääkäriin pääsy pitäis olla helpompi ei sairaanhoitajalla käynnistä ole ollut kuin harmia ja sairaus vain paheni, hänen vähätellen vaivaa.

---

Lääkärissä käynti ja kokeet vuosittain kutsuttuna. Lääkkeiden tarkkailu, turha käyttö pois.

---

Myönteisempi asenne ikäihmisiä kohtaan.

---

Turvallisuutta ja avunsaantia lääkäriin pääsy ja jatkohoidot myös turvallista kotihoitoa.

---

Minusta ainakin Bussimatkat ovat liian kalliita pienituloisille ikäihmisille Lahdessa. Terveyskeskus takaisin keskustaan, jo sinne lääkärille pääsy helpommaksi!

---

Julkisenliikenteen maksut halvemmiksi!

---

Lääkärin palvelut: odotusaika viikkoja, jopa kuukausia! 8 kk on kauhea aika olla liikkumatta, kukaan e välitä, 6 kertaa päivystävällä, ei ehdi tutustua s-kertomukseen, kokeillaanpa tuota särkylääkettä. Terveisin kova liikunnan harrastaja!

---

Jokaisen pitää ponnistella elämänsä tiellä eteenpäin. Työtä tehden ja terveyttä kunnioittaen. Ilman turhaa voihkinaa ja apua huudellen yhteiskunnatta, kotona mahdollisimman pitkään, iloisella mielellä!

---

Kysymykset 39 ja 40 laadittu tarkoitushakuisesti!

---

Enemmän päivätoimintaa ja ennalta ehkäisevää liikuntaa

---

Että, olisi mahdollisuus kysyä, jos asiat vaatisi tarvittavaa apua, että olisi helppo kääntyä jonkun puoleen ja saada neuvo asioitten hoitamiseen.

---

Terveystarkastukset ja laboratoriokokeet vaikka omakustannushintaan!

---

Tarvitseville apua kotona selviytymiseen!

---

Asikkalan Mäntyrinteen tapaisia palvelupaikkoja/laitoksia. Pienissä kunnissa vanhusten asioihin on paneuduttu mielestäni ikäänkuin "tosissaan". Tosin tilanne on niissäkin kovia ponnistuksia ja tietoa ja taitoa vaativia.

---

Joukkoliikennetuki

---

Nopeampaa pääsyä lääkärin vastaanotolle, nyt saa odottaa kuukausia ennenkuin saa ajan. Käsketään menemään yksityiselle. Ei pienituloisella eläkeläisellä ole sellaiseen varaa.

---

Että vanhukset sais asua omassa kodissa turvallisesti mahdollisimman pitkään

---

Vanhusten liikuntapalvelut, jotta terveys ja kunto säilyisi.

---

Painopiste vanhusten kotisairaanhoidon ja kotihoitoon.

---

Toivon että vanhusten laitoshoidon ei anneta yksityisten (maksimaalista voittoa tavoittelevien) yritysten hoidettavaksi, sillä se johtaa uudelleen huutolaiskauppaan.

---

Päästä lääkäriin tarvittaessa ja saman lääkärin palveluja. Tämä on tarpeen vanhempien ihmisten kohdalla. Eikä tarvitse aina selittää samoja asioita uudelleen. Turhat käynnit vähenisi. Tulee luottamus lääkäriin.

---

Yksin asuvia vanhuksia pitäisi enemmän huomioida ja auttaa.

---

Paikallisliikenteeseen halvemmat liput.

---

siivous ja pesu jos ei itse kykene

---

Käyn itse auttamassa ystäviä ja sukulaisia, vien ruokaa ja autan asioiden hoitamisessa

---

Jokin ystäväpalvelu, keskustelua tms

---

Määräaikaistarkastukset, niinkuin lapsena ja työelämässä, nyt ollaan pudottu pois kaikesta terveydenhuollosta

---

vanhustentaloon pitäisi päästä seuraavan 3 vuoden aikana. Vanhoja ollaan ja asunto on \_kallis\_ vuokra-asunto. Mieheni on syntynyt 1933

---

turvallisuutta ja luottamusta vanhuksia kohtaan

---

Tuntuvat ELÄKELÄISalennukset, moniin virkistystätymistapahtumiin kuten konsertteihin ja teattereihin ym, NIIN SAISITTE ikääntyneet liikkeelle sohvannurkista. Ei NORMAALIHINTOJA eläkeläisen kannata maksaa.

---

Hyvä, että kysellään ja valmistaudutaan suurten ikäluokkien ikääntymiseen

---

ei ole juuri lisättävää mitä olen kuullut iäkkäiltä naapureilta ja ystäviltä

---

Yli 70-vuotiaille joka toinen vuosi terveyskeskuslääkärivastaanotto, omalääkärijärjestelmä, ei kaikkia lääkäreitä vaihteleva, ei pysty syventymään potilaaseen. Ei koko järjestelmää keikkalääkäreiden varassa. Geriatrilääkärin virka perustettava.

---

Jotain yleisötilaisuuksia, jossa monipuolisesti ja arkitodellisesti vanhenevan väestön asioita kotoisassa hengessä. Esittämään toivoisin ihmisiä joilla asioiden nykytieto ja halu auttaa.

---

Sibeliustalo voisi järjestää päiväkonsertteja klasissisen musiikin puolelta, vanhusten opiskelupiirit, kirkkoon olen pettynyt; opetus on alhaista, saarnat lapsen tasolle asetettuja, uskonnollisten symbolien todellinen merkitys tai analyysi niistä esim. vesi, veri, tuli...

---

Vanhusten ulkoiluttaminen

---

Huolenpito ikääntyvistä, jotta voisi elää mahd. kauan kotona. eri muotoista kuntoutusta

---

Halvempaa harrastetoimintaa, uintia, jumppatunteja yms..

---

Liikuntaa, matkustusta ja iloista positiivista ilmettä. Vähemmin viinaa!!

---

Parempia asuntoja vanhuksille eikä rauhattomia häiriön tuottamia epäsosiaalisia ihmisiä kerrostaloihin missä asuu vanhuksia

---

jalkarantaan palvelutalo

---

Kuntoloma 1 kerran vuodessa. Olemme molemmat sotalapsia

---

Vapaa-aikaa ei juuri ole, käyn poikani luona työssä, ja veljeni luona sillointällöin ja jonkin verran hoidan mökillä kasvatan kasveja.

---

Enemmän aikaa vanhuksille, esim terveyskeskukseen pääseminen on erittäin vaikeaa. Ja oma lääkäri olisi paikallaan. Liika lääkäreiden vaihtuminen on tosi törkeää.

---

Yli 90v. kotona yksin asuville kotisairaanhoidon arviointikäynti vuosittain (94v. äitini lonkkamurtuman kotiuttamishoidon 30.9.2006 jälkeen vain yksi arviointikäynti)

---

lääkäripalvelut, huonokuntoisille taksipalvelut.

---

kunnallinen palvelu kaikkiin asioihin. yksityisen palvelun apu liian kallista vanhuksille, jotka elävät eläkkeen varassa, varsinkin yksineläjät.

---

Erilaisia palveluja, yksilöllinen kokonaisuus, pieni hoitoyksiköitä, pysyvä henkilökunta eri ikäisistä, ennaltaehkäisy! fyysinen ja henkinen hyvinvointi, pienet hyvät asiat tekevät ihmeitä elämän loppu päässä.

---

Sairastan: Nivelreumaa, 2-tyypin diabetesta, parkinsonin tautia. Ikääntyneille edullisemmat sairauskustannukset. Kun asun vaimoni kanssa: en tarvitse tällöin apua. Yksin ollessa olisi varmasti vaikeuksia tulla toimeen.

---

parempaa eläkettä

---

Tänne pitäisi rakentaa palvelutalo, jossa on ympärivuorokautinen sairaanhoito, erilaisia muita palveluja, yhteisiä tiloja, omistus ja vuokra-asuntoja. Tällaisesta on keskusteltu lukuisissa eri yhteyksissä.

---

Esite kotiin tominta/harrastus mahdollisuuksista

---

jalkakäytävät turvalliseksi talviaikana, pieniä ruokakauppoja eripuolille kaupunkia, isot marketit uuvuttavia

---

Työelämästä siirryttäessä eläkkeelle määrä välein suoritettavaa terveydentilan seuranta ei ole. Ikääntyvälle terveyden seuranta: kutsutaan esim. 1-3 vuoden välein laboratoriterveydenhoitaja ja tarvittaessa lääkäri

---

Lääke reseptejä uusittaessa olisi hyvä päästä lääkärin vastaanotolle kerran vuodessa eikä vain joka toinen vuosi. Terveyskeskuslääkärille pääsi aikanaan paljon helpommin.

---

näkövammaisille lukemista -palvelua

---

Tuettua kausikorttia uimahalleihin tai muihin liikuntapaikkoihin esim. 20 e kausi. Teattereihin konsertteihin.

---

yksinäiselle ihmiselle juttuseuraa, ettei heitä unohdeta yksin ja ulos vienti seuraa ihmisille jotka ei yksin sinne pääse

---

Eläkeläisille ilmaisia teatteita ja konsertteja. Eläkeläislippu linja-autoon. Olen pieneläkeläinen joten eläkettä tulisi nostaa.

---

Miksi piti laittaa P-mittarit Päijänteekadulle (mitä maksoi?) ja mitä on tuotto? Sinne oli hyvä jättää auton ja hoitaa kaupungilla asioita (päivällä on aivan tyhjä katu). Parkkimaksut ovat kuluerä. KAupunki haluaa autot pois keskustasta ja ohjata ne launeelle tai holman supermarketteihin. Tosi tyhmää suunnittelua.

---

Niin sanotussa palvelutaloissa pitäisi olla myöskin öisin seuranta etteivät ne vanhukset "hiippailisi" yöllä ja joskus päivälläkin eksyneenä eivätkä löydä kotiin ja avainkin jäänyt sisälle?

---

-Kotona asuvien huonokuntoisten vanhusten ruoka- ja siivouspalvelun sekä kotisairaanhoidon kehittäminen -Palvelutaloja, joissa vanhukset voivat asua kodinomaisesti ja soissa jokaisen tarvitsevat yksilölliset palvelut. Myös JÄRKEVÄÄ päivätoimintaa. -Yhteistyötä alueen oppilaitosten kanssa -Eri kaupunginosien vanhustalujen kehittämistyöryhmät Omaishoitajien aseman parantaminen -->korvaus -->lomitus Kiitos kyselystänne! Toivottavasti kyselyjen tuloksia hyödynnetään!

---

terveyskeskuspalvelu nopeammaksi. odotan jo neljättä viikkoa päästäkseni sydämen tutkimukseen.

---

Omaishoitoon pitäisi satsata enemmän.

En tiedä kuinka hyvin ne on järjestetty, mutta toivon hyviä palvelutaloja. Ja sellaisia palvelutaloja, että niihin pääsee ku sellaiseen haluaa. Ja vuokra sellainen, että eläkkeestä jää vielä käyttörahaa.

Yleensä pitää huolta vanhuksista edelleenkin.

Eritasoisia hoitopaikkoja tarvitaan. Liian sairas ei pärjää palvelukodissa. Kotihoitoa on kehitettävä vielä paljon, nyt se ei toimi. Äidin hoidossa on todettu.

Ikääntyvien määrän kasvaessa kotihoidossa työskentelevien työntekijöiden määrä tulisi olla riittävä. Tarvitsevien on saatava apua heti. Mahdollisuuksien mukaan ikääntyneille oma lääkärin vastaanotto.

Turvallisuuden tunne on hyvin tärkeä ikääntyvälle. Sairaus voi yllättää, yksineläjän tulisi saada apua helpommin kuin nykyisin. Terveyskeskus on avainasemassa. Ollapa 'oma lääkäri', joka voisi hoitaa nopeasti tuttua potilasta.

Vanhusten määrän kasvaessa pitäisi enemmän panostaa kotisairaanhoidon -lisättävä henkilöstöä ja resursseja

Sairastuessa hoitoon pääsy olisi entistä helpompaa ikääntyneillä, ettei tarvitse ensiavussa odottaa monta tuntia. Ei ole voimia monellakaan odottaa vuoroaan loppuun asti

OLISI TOIVOTTAVAA, ETTÄ TARPEEN TULLEN SAISI APUA JA MYÖS TURVALLISEN HOITOPAIKAN SITÄ TARVITSEVALLE JA KUN SE AIKATULEE.

Asun yksin, en yksinäisenä. Terveys pitkälti aina määrittelee pärjäämisen rajat ja oma aktiivisuus pitää mielen virkeänä. Kaikille vanhuksille toivois kunnioittavaa huolenpitoa loppuun asti. Apupalvelujen lisäksi mahdollisuuksien mukaan yritettävä käyttää voimavaroja ja myös virkistykseen ja "henkiseen huoltoon" vanhuksen oman toimintakyvyn säästämiseksi. Hyvä, että kotiasumista monella tavalla tuetaan ja helpotetaan.

Ikkunanpesu on sellainen mikä on alkanut pelottaa, kun joutuu kiipeilemään.

Olisi toivottavaa saada henkilökohtainen avustaja muutamaksi tunniksi päivässä.

Kun toimintakyky heikkenee ratkaisevasti olisi hyvä keskustella ammattihenkilön kanssa tilanteen ratkaisemiseksi

Varautua kohtaamaan yhä lisääntyvää vanhusten ikääntyvää Kaartia! Resursseja ja palveluja varaamalla!

Toivoisin Laaksokadulle linja-autopysäkkiä, koska täällä asuu paljon eläkeläisiä ja veteraaneja. Pysäkit aivan liian kaukana. Asia hyvin tärkeä.

Asun Liipolassa. Kaupunki voisi tehdä kevyenliikenteenväylän kauppakeskus Mailista Uudenmaankadun ali terveyskeskukseen. Lisä lepopenkkejä etelä- ja pohjoiselle Liipolankadulle.

Tällä kertaa en tarte minkäänlaista apua mutta sitä ei tietä koska se on tulevaisuudessa etessä

Pankki ja ajotukiasiat niissä joutuu odottamaan niin kauan. Pankki on niin kaukana.

Haluan tuoda esiin tämän ajan "huudon" harmaiden panttereiden huonosta meiningistä. Kyllä minä itse karjun vastaan, että ainakin itse olen saanut oivaa hoitoa joka päivä, tota koipi "piru"akin hälvätään joka päivä tämä säärihaara on karmea, mutta 4-5 kk voi huoletta odottaa parempaa. Tänään oli trin vastaanotto Launeella hän sanoi että pahempaa on nähty ja lähettää thorex rtg. ja koipi ultraääni lähetteen piakkoin kaupungin sairaalaan.

Että saisi apua silloin kun sitä tarvitsee. Vielä ei osaa sanoa minkälaisena terveys pysyy. Tällä hetkellä ainakin nivelet haittaa eniten. Odotan tekonivelleikkausta.

Että en jäisi yksin jos joskus tarvitsen apua

kaikille ikääntyneille avoin toimintakeskus Lahteen

-liikenneväylien kunnossa- ja puhtaanapitotaso kyllin hyvä, erityisesti liukkaalla kelillä ja mäkimaastossa! -vesi-, jäte- ja pelastuspalvelut ja muut turvallisuusjärjestelyt asianmukaiset! -asuinrakennusten sisälämpötilat riittävän hyvät vanhoillekin! Kiitos kysymästä!

Hiukan joustavampaa pääsyä lääkärin vastaanotolle

Vanhuksille pitäisi olla oma nimikko sairaanhoitaja, jolle voi soittaa hädän hetkellä. Sair.hoitaja tietää esim. kotikäynnillä mihin ohjata vanhuksen hoitoon.

Ettei vanhoja ihmisiä jätettäisi yksin ikävään

Toivoisin että pidettäisiin hyvää huolta vanhuksista jotka apua tarvitsevat.

Voisiko tärkeimmät verikokeet ottaa vuosittain? Jonkinlainen vuosittain suoritettava seuranta olisi tarpeen ja vanhuksen kuntoa ja olosuhteita koskeva kysely kasvokkain esim. terveyskeskuksessa olisi suotava. Kotikäyntikin olisi tarpeen.

Laitos kuntoutusta

Toivoisin tänne Mukkulan alueelle jotain päivätoimintaa, kun linja-auto taksat ovat kalliita. Aina pitää talvella mennä l.autolla jos osallistuu johonkin toimintaan.

Palveluneuvontaa kotiin paikkakunnalle muuttaneille kaikille 75-vuotiaille. Päivätoimintaa dementikoille kuljetuksella.

Lääkäreille pääsy tehty hyvin vaikeaksi ja jos joutuu päivystyksen kautta niin joutuu jopa 6 tuntia sairaana odottamaan lääkärille pääsyä. On omakohtaista kokemusta.

Pelkän kansaneläkkeen eläville eläkeläisille reilvansion korotus jotta heidän ei tarvitse elää köyhyysrajan alapuolella, jotta heidän ei tarvitse miettiä, ostanko lääkkeitä vai maksanko vuokran.

Ikäihmisen toimintapäiviä, piristeisiä tapahtumia, yllä olevat palvelut esitettäisiin niissä.

Kuljetusmatkoista enempi kuin ??? matkaa kuukaudessa. Tuo nykyinen on liian vähän. Eipä siinä paljon ystäviä voi käydä tapaamassa. Eikä myös liioin mennä edes Harjulan toimintatiloihin mukaan+muihin. Elikä enempi saisi Lahden sosiaalitoimisto myöntää noita matkoja kuljetukseen. Ei se niin suuri rahan meno ole Lahden kaupungille.

Kulkuväylien kunnollinen talvihuolto myös jalankulkijoille,eikä vain autoilijoille. hiekotus kuntoon rinteisiin ja muuallekin

Vanhuksille edullisia palvelu- tai muita asuntoja mihin pystyy pienellä eläkkeelläkin toimeentuleva menemää. Tämä sukupolvi elänyt muutenkin vaikeat ajat (sota-aika)

lääkäripalvelut ja niiden saatavuus

Eläkeläisille tarkoitetut jmuopat, uinnit

Ainoa huoli on ettei vuokra nouse yli eläkkeen sietokyvyn

Olisi suotavaa saada nykyistä helpommin apua kunnallisena palveluna lääkäreiltä, resptin uusiminenkin joskus liian hidasta.

enemmän aikaa kotipalvelun väelle käytettäväksi asiakasta kohden. Samoin myös palveluasumisen ja laitoshoidon henkilökunnalle. Enemmän hoitohenkilökuntaa!

Miksi taxi lappuja ei myönnetä vaikka on kolmen ortopedin, fysiatrian erikoislääkärin ja tervveyskeskuslääläärin toteamat useat viat ja vammat?

En tiedä etukäteen terveydestä mitään, niin en voi sanoa mitään

Kokemuksesta tiedän, että kun ikää tulee lisää, niin vaivat ja kivut pahenee. Molemmissa olkapäissä on kiertäjäkalvomiset revenneet (otettu rtg- ja UÄ) vas on laajemmalti ja on enemmän kipeä. Ei jaksa enää kantaa tavaroita. Pahina on outo väsymys, se tulee yhtäkkiä. Olen yksin. Lapset asuvat Helsingissä. Pystyn kävelemään, mutta en jaksa pitempiä matkoja.

Tätä kyselyä vastaava henkisen hyvinvoinnin tai tilan selvittelylomake voisi saada aikaan rohkeuden lähteä hakemaan apua, itse kun ITKU ei auta.

Loppukiri taloja lahteenkin, Helsingissä rakennettujen mukaisia.

Pitäisi tehdä muutakin, eikä vain kysellä paperilla. Vanhuksille enemmän halvempaa ja kiireetöntä palvelua ja hyvinvointia. 60v veroja maksanut ja maksaa edelleen.

Liikkuminen talvella. Sivukadut Ahtialassa surkeasti aurattu

helpommin saada lääkäri ym muihin terveyteen liittyvää palvelua ja saatavuutta tarvittaessa

lisää hoito henkilöitä sairaaloihin ja vanhusten koteihin

palveluasumisessa hinta ja muita ehtoja

Vaikea vastata, kun ei tiedä tulevaisuudesta.

Kulttuuri ja muita virkistys palveluita pientä maksua vastaan

Painotan omaa aktiivisuutta, mielekästä tekemistä ja ystävä apua

ainainen pula työntekijöistä, enemmän varoja heidän palkkauksiin. Olisikohan vara kääntää rahojen käyttöä näitten entisten nuorten hoitoihin jotka ovat elämän työnsä tehneet huonojenkin aikojen lävitse. Uskon että olette ajatelleet tätäkin.

kotipalvelua pitäisi parantaa

Perusteluna kohtiin joissa kysyttiin kaatumisista–johtuu pääasiassa siitä koska sairastan MS-tautia jolloin haittana huono tasapaino.

Hissi pitäisi olla 3krs.--> kaupungin pitäisi avustaa hissi asiassa, valtion 50% lisäksi

---

lääkärin vastaanotolle pääsy vaikeata ja hidasta

---

haluan taksilapun

---

kunnallinen kotisairaanhoidokäynnit helpommaksi saada

---

että lääkäriin mennessä hän tutkisi potilasta eikä vain sanoisi: "pitää olla reipas"

---

Täysin tyytyväinen täällä oloon.

