

Julkaisutoimikunta:

Sirkkaliisa Heimonen, vanhempi tutkija

Elina Karvinen, toimialapäällikkö

Pertti Pohjolainen, vanhempi tutkija

Anneli Sarvimäki, tutkimusjohtaja

Ilkka Syrén, tutkimussihteeri

VANHUKSEN KOTI KESKELLÄ KAUPUNKIA

Kyselytutkimuksen tulokset

Tommi Sulander, Jessica Nisén, Sirkkaliisa Heimonen, Pertti Pohjolainen,
Elisa Virkola, Elina Karvinen & Riitta Koivula

ISBN 978-952-5968-80-4 (PDF)

RAPORTTEJA 4/2009
RAPPORTER
REPORTS

© Ikäinstituutti ja kirjoittajat

TIIVISTELMÄ

Tommi Sulander, Jessica Nisén, Sirkkaliisa Heimonen, Pertti Pohjolainen, Elisa Virkola, Elina Karvinen ja Riitta Koivula:

Vanhuksen koti keskellä kaupunkia. Kyselytutkimuksen tulokset.

Raportteja 4/2009. Helsinki: Ikäinstituutti.

Ikäinstituutissa meneillään oleva Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama Vanhuksen koti keskellä kaupunkia -projekti (2008–2010) keskittyy ikääntyneiden ihmisten toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tämä peruseräraportti liittyy projektissa tehtyyn postikyselytutkimukseen, jolla on selvitetty kaupungissa asuvien 75 vuotta täyttäneiden henkilöiden toimintakykyä, arkiselviytymistä ja toimintaa sekä niihin vaikuttavia tekijöitä.

Syksyn 2008 tutkimusta varten poimittiin väestörekisteristä otos, joka sisälsi kaikki Helsingin keskustan Kampinmalmin alueella kotona asuvat 75 vuotta täyttäneet henkilöt (N=1981). Kyselylomake postitettiin lokakuussa ja vastaamatta jättäneille lähetettiin syksyn aikana kaksi uusintakyselyä. Kyselyyn vastasi kaikkiaan 1395 henkilöä, 456 miestä ja 939 naista (vastausaktiivisuus 71 %).

Lähes puolet vastaajista kokee terveytensä vähintään melko hyväksi. Hyvän terveyden kokeminen heikkenee iän myötä sekä miehillä että naisilla. Vastaajien yleisimpiä raportoituja sairauksia ovat kohonnut verenpaine, kaihi ja selän kulumavika. Miehet raportoivat lisäksi sepelvaltimotaudista ja naiset nivelrikosta. Naisilla sairaudet ovat jonkin verran yleisempiä vanhemmilla vastaajilla. Myös päivittäistä toimintaa rajoittavat oireet yleistyivät iän myötä niin miehillä kuin naisilla.

Onnellisuus ja elämästä kiinnostuneisuus on yleistä sekä miehillä että naisilla. Vaikka ne vähenevät iän myötä, yli puolet vanhimmista vastaajista kokee olevansa vähintään melko usein onnellisia ja elämästä kiinnostuneita. Koettu elämänlaatu heikkenee ja turvattomuuden sekä yksinäisyyden kokeminen lisääntyy iän myötä.

Viimeisen vuoden aikana terveellisiä elintapamuutoksia on tehty etenkin kasvisten ja rasvojen käyttöön liittyen. Reilu kolmannes sekä miehistä että naisista ilmoittaa syövänsä vihanneksia tai juureksia päivittäin. Hedelmien tai marjojen päivittäiskäytöstä raportoi kolmannes miehistä ja lähes puolet naisista. Alkoholinkäyttö sekä raittiuden että viikkokulutuskertojen mukaan tarkasteltuna vähenee iän myötä. Alle kymmenesosa vastaajista on tupakoitsijoita. Miehistä ja naisista yhtä moni ilmoittaa tupakoivansa. Puolet tupakoivista naisista on satunnaistupakoitsijoita.

Yli puolet vastaajista raportoi kävelevänsä ulkona vähintään puoli tuntia ainakin neljästi viikossa. Viheralueilla vähintään neljästi viikossa aikaa viettävänsä raportoi kolmasosa miehistä ja reilu neljäsosa naisista. Noin neljännes miehistä ja viidennes naisista ilmoittaa harrastavansa vähintään neljä kertaa viikossa sellaista liikuntaa, joka aiheuttaa hengästymistä ja hikoilua. Kävelyaktiivisuus sekä kunto- ja viheralueiikkuminen vähenevät iän myötä.

Toimintakyvyn osalta vastaajilla on eniten vajeita liittyen liikkumiskykyyn. Toimintakyky heikkenee selvästi iän myötä kaikkien toimintakyvyn osa-alueiden mukaan. Raskaampaa fyysistä toimintaa edellyttävät tehtävät sujuvat miehiltä hieman naisia paremmin. Päivittäistä apua läheiseltä

saavia miehiä on enemmän kuin naisia. Päivittäisen avun saanti lisääntyy iän myötä. Käytetyistä palveluista tai etuuksista yleisimpiä ovat siivouspalvelu ja kuljetuspalvelu, joiden käyttö yleistyy iän myötä. Myös koettu palveluiden lisätarve yleistyy iän myötä.

Asumismuodon mukaan yksin asuvat raportoivat hieman vähemmän hyvästä koetusta terveydestä verrattuna jonkun kanssa asuviin. Koettu elämänlaatu, onnellisuus ja elämästä kiinnostuneisuuden kokemukset ovat hieman paremmalla tasolla jonkun kanssa kuin yksin asuvilla. Yksinäisyys on selvästi yleisempää yksin asuvilla. Vihannesten tai juuresten ja osin marjojen tai hedelmien syönti on yleisempää jonkun kanssa kuin yksin asuvilla. Yksin asuvista huomattavasti harvempi saa päivittäistä apua läheiseltä verrattuna jonkun kanssa asuviin.

Koulutuksen ja rahojen riittämisen mukaan tarkasteltuna, hyvä koettu terveys on yleisempää paremman aseman omaavilla. Nivelrikko ja selän kulumavika ovat hieman yleisempiä niillä naisvastaajilla, joilla rahojen riittävyys on heikompi. Onnellisuus ja elämästä kiinnostuneisuus on hieman yleisempää ja yksinäisyys harvinaisempaa korkeamman koulutustason ja rahojen riittävyyden omaavilla. Koulutuksen ja rahojen riittävyyden mukaan paremmassa asemassa olevat miehet pitävät useammin yhteyttä läheisiin ihmisiin.

Vihannesten päivittäiskäyttö on yleisempää korkeamman koulutustason ja rahojen riittävyyden omaavilla. Sekä miehillä että naisilla alkoholinkäyttö on yleisempää ja miehillä tupakointi on harvinaisempaa paremmassa asemassa olevilla. Toimintakyky on niin liikkumiskyvyn kuin muiden perustoimintojen mukaan tarkasteltuna parempi korkeamman koulutuksen ja paremman rahojen riittävyyden omaavilla. He myös käyttävät useammin siivouspalveluja. Kuljetuspalvelutuen ja kunnallisen kotihoidon käyttö on yleisempää matalamman aseman omaavilla. He myös kokevat tarvitsevansa useammin lisää palveluita.

Avainsanat: ikääntyneet ihmiset, terveys, toimintakyky, elämänlaatu, elintavat, arkiselviytyminen.

SAMMANFATTNING

Tommi Sulander, Jessica Nisén, Sirkkaliisa Heimonen, Pertti Pohjolainen, Elisa Virkola, Elina Karvinen och Riitta Koivula:

Den äldres hem mitt i staden. Resultat från projektets enkätstudie.

Rapporter 4/2009. Helsingfors: Äldreinstitutet.

Syftet med Äldreinstitutets projekt Den äldres hem mitt i staden (2008 – 2010), som finansieras av Penningautomatföreningen, är att främja de äldres funktionsförmåga och välbefinnande. I föreliggande rapport redovisas resultaten från den enkät som skickades ut till 75 år och äldre personer som bodde i centrum. I enkäten granskades dessa personers funktionsförmåga, bemästrande av vardagen och dagliga verksamhet samt faktorer som inverkar på dessa.

Forskningen genomfördes hösten 2008. Urvalet hämtades ur befolkningsregistret och omfattade alla 75 år fyllda personer som bodde i området Kampen-Malmen i Helsingfors (N=1981). Enkäten postades i oktober och till dem som inte svarade förnyades förfrågan två gånger. Sammanlagt 1395 personer besvarade enkäten, 456 män och 939 kvinnor (svarsprocent 71).

Nästan hälften av respondenterna skattade sin hälsa som ganska god eller god. Både männens och kvinnornas självskattade hälsa försämrades med stigande ålder. De allmännast rapporterade sjukdomarna var förhöjt blodtryck, starr och förslitningar. Männerna uppgav dessutom kärlsjukdomar och kvinnorna led brott. Bland kvinnorna var sjukdomarna något vanligare hos de äldre respondenterna. Också symptom som begränsade det dagliga livet blev vanligare med åldern både hos män och hos kvinnor.

Lycka och intresse för livet var vanliga hos både män och kvinnor. Trots att de minskade med åldern, uppgav över hälften av de äldsta respondenterna att de var lyckliga och intresserade av livet ganska ofta eller alltid. Den uppskattade livskvaliteten försämrades medan känslan av otrygghet och ensamhet tilltog med ökande ålder.

Under det gångna året hade respondenterna förändrat sina levnadsvanor i hälsosam riktning speciellt beträffande användningen av grönsaker och fetter. En dryg tredjedel av männen och kvinnorna uppgav att de åt grönsaker eller rotfrukter dagligen. Daglig konsumtion av frukt och bär förekom bland en tredjedel av männen och nästan hälften av kvinnorna. Användningen av alkohol minskade med åldern, både i termer av nykterhet och av antal intag i veckan. Under en tiondel rökte. Andelen bland män och kvinnor var lika stor. Hälften av de rökande kvinnorna rökte tillfälligt.

Över hälften av respondenterna uppgav att de promenerade ute minst en halv timme åtminstone fyra gånger i veckan. En tredjedel av männen och en dryg fjärdedel av kvinnorna svarade att de tillbringade tid i grönområden minst fyra gånger i veckan. Sådan motion som medförde andfåddhet och svettning bedrevs av ca en fjärdedel av männen och en femtedel av kvinnorna. Promenadaktiviteten, motionen och tiden i grönområdena minskade med tilltagande ålder.

Beträffande funktionsförmågan hade respondenterna flest brister i rörelseförmågan. Funktionsförmågans alla delområden försvagades med åldern. Männerna klarade bättre än kvinnorna sådana aktiviteter som förutsatte den tyngsta fysiska verksamheten. Det fanns fler män än kvinnor

som fick daglig hjälp av närstående. De vanligast använda tjänsterna och förmånerna var städning och transport. Dessa blev allmännare med stigande ålder. Detsamma gällde upplevelsen av behovet av tjänster.

De som bodde ensamma uppskattade sin hälsa som något sämre än de som bodde tillsammans med någon. Också den uppskattade livskvaliteten och lyckan samt intresset för livet var något bättre hos dem som bodde tillsammans med någon. Ensamhet var klart vanligare bland dem som bodde för sig själva. Konsumtionen av grönsaker eller rotfrukter och till en del bär eller frukt var vanligare bland dem som bodde tillsammans med någon. En avsevärt mindre andel bland dem som bodde ensamma fick daglig hjälp av någon närstående jämfört med dem som bodde tillsammans med någon.

Granskat utgående från utbildning och pengarnas tillräcklighet var en god självskattad hälsa vanligare bland dem som hade en bättre ställning. Ledbrott och förslitningar i ryggen var en aning vanligare bland de kvinnliga respondenter som hade svårare att få pengarna att räcka. Lycka och intresse för livet var något vanligare och ensamhet mera sällsynt bland dem som hade högre utbildningsnivå och bättre med pengar.

Bland dem som hade högre utbildningsnivå och bättre med pengar var daglig konsumtion av grönsaker allmännare. Både bland männen och kvinnorna i denna grupp var användningen av alkohol vanligare och rökning hos männen ovanligare. Funktionsförmågan var bättre både beträffande rörelseförmåga och beträffande andra grundfunktioner. De använde också oftare städtjänster. Bland dem i sämre ställning var det vanligare att man anlidade förmåner för transporttjänster samt kommunal hemvård. Dessa personer upplevde också oftare att de behövde mera tjänster.

Nyckelord: äldre, hälsa, funktionsförmåga, livskvalitet, levnadsvanor, bemästrande av vardagen.

ABSTRACT

Tommi Sulander, Jessica Nisén, Sirkkaliisa Heimonen, Pertti Pohjolainen, Elisa Virkola, Elina Karvinen and Riitta Koivula:

Seniors in the city. Survey results.

Reports 4/2009. Helsinki: Age Institute.

The project Seniors in the city (2008-2010), carried out by the Age Institute and financed by Finland's Slot Machine Association, is focused on the promotion of the well-being and functional capacity of older adults. This report concerns the postal enquiry which examined the functional capacity, everyday coping and related factors among 75+ urban older adults.

In autumn 2008, a sample of all older adults aged 75 and over living independently in the Kampinmalmi area in Helsinki were selected from the Population Register Centre (N=1981). A questionnaire was mailed in October and two questionnaires were remailed to the non-respondents. In total 1395 persons responded, 456 men and 939 women (response rate 71 %).

Almost a half of the respondents reported their health was at least rather good. Good self-rated health decreased with age among men and women. The most often reported illnesses included hypertension, glaucoma and back problems. Also, men reported coronary disease and women arthritis. Among women illnesses were slightly more common in older respondents. Symptoms limiting everyday functions increased with age in men and women.

Happiness and interest in life were common among men and women. Although these characteristics decrease with age, more than a half of the oldest respondents reported they were at least quite often happy and interested in life. Perceived quality of life decreased with age and feelings of insecurity and loneliness increased with age.

During the last 12 months, the respondents made healthy lifestyle choices concerning the consumption of vegetables and fats. More than a third of men and women reported daily use of vegetables and root-crops. Daily use of fruits and berries was reported by a third of men and almost a half of women. Alcohol consumption decreased with age when estimated by sobriety and weekly consumption. Less than 10 percent of the respondents were smokers. The share of smokers was the same among men and women. A half of the smoking women were occasional smokers.

More than a half of the respondents reported walking outdoors for at least 30 minutes four times a week. One in three men and one in four women reported spending time at least four times a week in parks or green environments. About a quarter of men and a fifth of women reported physical exercise with breathlessness and sweating at least four times a week. Walking activity, fitness and outdoor activities in green environments decreased with age.

Concerning functional capacity, the respondents had the most deficiencies in mobility. Functional capacity clearly diminished with age in all sectors of functioning capacity. Men performed slightly better than women in tasks requiring more physical effort. More men received daily support from other people than women. Receiving daily help increased with age. The most common services used were cleaning and transportation; the use of these services increased with age. The perceived need of extra services increased with age.

Older adults living alone reported slightly less often good self-rated health than persons living with somebody. Perceived quality of life, happiness and interest in life were on a somewhat higher level among persons living with somebody than persons living alone. Loneliness was distinctly more common among persons living alone. Eating vegetables or root-crops, and partly berries and fruits, was more common among persons living with somebody than among persons living alone. Older adults living alone received considerably less help from others than persons living with somebody.

Concerning education and perceived adequacy of income, good self-rated health was more common among persons with higher socioeconomic status. Arthritis and back problems were somewhat more common in women with lower adequacy of income. Happiness and interest in life were more common and loneliness less common among persons with higher education and adequacy of income. Men with higher education and adequacy of income had more social contacts.

Daily consumption of vegetables was more common among persons with higher education and adequacy of income. In both men and women, the consumption of alcohol was more common among persons with higher socioeconomic status. Smoking was less common in men with higher socioeconomic status. Functional capacity according to mobility and other activities of daily living were better among persons with higher education and adequacy of income. These people also used more often cleaning services. Supported transportation services and municipal home help were more commonly used by persons with lower socioeconomic status. They also felt a need for more services.

Keywords: older adults, health, functional capacity, quality of life, lifestyle, everyday coping.

ESIPUHE

Ikäihmisten toimintakyvyn tukemiseksi ja heidän kotona asumisensa edistämiseksi tarvitaan konkreettisia tekoja ja eri toimijoiden välistä yhteistyötä sekä laajaa tietoa ikääntyneiden ihmisten kokemuksista arkiselviytymistään, toimintakykyään ja elinympäristöään koskien. Tarvitaan myös keinoja arkiselviytymistä heikentävien tekijöiden tunnistamiseksi. Erityisesti liikkumiskyvyn ongelmat ja muistisairaudet heikentävät ikäihmisten toimintakykyä, arkiselviytymistä ja osallistumista. Näiden kohderyhmien kotona asumisen tukeminen on erityisen haasteellista.

Ikäinstituutti käynnisti keväällä 2008 Raha-automaattiyhdistyksen tuella kolmivuotisen ”Vanhuksen koti keskellä kaupunkia” -projektin. Projektissa tuotetaan tietoa ikääntyneiden ihmisten toimintakyvystä ja arkiselviytymisen haasteista kaupunkiolosuhteissa sekä luodaan edellytyksiä liikkumiskyvyltään heikentyneiden ja muistisairauden alkuvaiheessa olevien kotona asuvien vanhusten osallistumiselle ja toiminnalle. Projektissa kehitetään toimintakyvyn laaja-alainen arviointi- ja tukimalli, joka perustuu vahvasti ikäihmisen omien kokemusten huomioimiseen.

Tässä raportissa esitetään projektin ensimmäisessä vaiheessa toteutetun postikyselyn tulokset. Kyselyn kohdejoukkona olivat Helsingin keskustassa, Kampinmalmin alueella, asuvat 75 vuotta täyttäneet henkilöt. Raportissa kuvataan edellä mainitun väestöryhmän terveyttä, toimintakykyä, elinoloja, elintapoja ja harrastuksia.

Sisällöltään laajassa ja toteutukseltaan monivaiheisessa projektissa tarvitaan monien ihmisten työpanosta ja tukea. Kiitämme kaikkia niitä henkilöitä, jotka ovat eri tavoin olleet mukana projektin alkuvaiheissa. Projektin seurantaryhmä on merkittäväällä tavalla tukenut hanketta. Ennen kaikkea haluamme kiittää lämpimästi kaikkia niitä Helsingin keskustassa asuvia ikäihmisiä, jotka tunnollisesti vastasivat heille lähetettyyn kyselylomakkeeseen. Ilman heidän aktiivista osallistumistaan kyselytutkimus ei olisi onnistunut.

Helsingissä lokakuussa 2009

Pertti Pohjolainen
vanhempi tutkija
Ikäinstituutti

Sirkkaliisa Heimonen
vanhempi tutkija
Ikäinstituutti

Sisällys

JOHDANTO	10
AINEISTON KUVAUS	12
Otos ja kyselyn toteuttaminen	12
Vastausaktiivisuus	12
Tulosten esittäminen	13
VASTAAJIEN TAUSTA	14
Siviilisäätö ja asuminen	14
Sosioekonomisia taustatekijöitä	15
TERVEYDENTILA	17
Koettu terveys	17
Ruumiilliset kivut	17
Suhteellinen paino (BMI)	18
Lääkärin toteamat tai hoitamat sairaudet	18
Päivittäistä toimintaa rajoittavat oireet	20
ELÄMÄNLAATU	22
Onnellisuus ja kiinnostuneisuus elämästä	22
Koettu elämänlaatu ja viimeaikaiset kokemukset	23
Turvattomuus	23
Yksinäisyys	23
Yhteydenpito lähisukulaisiin ja ystäviin	24
Itselle tärkeä mielenkiinnon kohde tai harrastus ja siitä luopuminen ikääntymisen vuoksi	25
Mielenkiinnon kohteisiin ja harrastuksiin sekä niistä luopumiseen liittyvät avovastaukset	25
Tulevaisuuden toiveisiin liittyvät avovastaukset	26
ELINTAVAT	27
Tottumuksien muutokset terveydellisten näkökohtien perusteella	27
Kyky pureskella ruokaa	27
Vihannesten tai juuresten syöminen	28
Marjojen tai hedelmien syöminen	28
Alkoholinkäyttö	29
Tupakointi	30
Kävely ulkona ja ajanvietto viheralueilla	30
Liikkuminen ja kuntoliikuntaharrastukset	31
Koettu ruumiillinen kunto	32
Osallistumista rajoittavat tekijät asuinympäristössä	33
TOIMINTAKYKY	34
Näkö ja kuulo	34
Liikkumiskyky	34
Muut perustoiminnot	36

PALVELUJEN KÄYTTÖ.....	39
Avunsaanti läheiseltä	39
Avunanto läheiselle.....	39
Epäviraalisena omaishoitajana toimiminen	40
Käytetyt palvelut tai etuudet	40
Koettu tarve lisäpalveluille tai -etuuksille	41
Koettu riittävä tietämys oman asuinalueen vanhusten palveluista.....	41
YHTEENVETO JA POHDINTA	42
LÄHTEET	45
LIITTEET.....	46
Liitetaulukot	
Saatekirje ja vastauslomake	

JOHDANTO

Iäkkäiden ihmisten määrän lisääntyminen lähitulevaisuudessa tuo mukanaan uusia haasteita koko yhteiskunnalle. Ikääntymispoliittisten linjausten valossa keskeisinä tavoitteina on iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn edistäminen sekä heidän kotona asumisensa mahdollistaminen. Tästä näkökulmasta tarvitaan tietoa niin iäkkäiden ihmisten toimintakyvystä yleensä kuin heidän arkiselviytymistään heikentävistä kriittisistä tekijöistä.

Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi auttaa tunnistamaan arkiselviytymisen heikentymisen. Kun toimintakyvyn heikentymiseen johtaviin riskitekijöihin puututaan ennakoivasti, voidaan iäkkäiden itsenäistä kotona selviytymistä ja elämänlaatua edistää sekä viivästyttää edelleen kotihoidon tarvetta ja laitokseen siirtymistä. Iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn arvioinnin kehittämiseksi on suurta tarvetta. Arvioinnin nykykäytännöt ovat usein pirstaleisia ja kapea-alaisia. Usein arviointi painottuu fyysisen toimintakyvyn kartoittamiseen psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn sekä ympäristötekijöiden arvioinnin jäädessä vähemmälle. Toiseksi toimintakyvyn arviointi on herkästi ongelmakeskeistä. Se ei nosta riittävästi esille ikäihmisen voimavaroja ja mahdollisuuksia, joihin toimintakyvyn tukeminen parhaimmillaan rakentuu. Kolmanneksi arvioinnin tuottamat tulokset eivät myöskään välttämättä palaudu iäkkään ihmisen arkeen.

Arvioinnissa käytettävien mittareiden lisäksi ikäihmisten oman kokemuksen kuuleminen on keskeinen lähtökohta, joka antaa mahdollisuuksia löytää konkreettisia keinoja heidän toimintakykynsä ja elämänlaatunsa ylläpitämiseksi. Iäkkään ihmisen toimintakyvyn tukeminen edellyttää hänen voimavarojensa monipuolista kartoittamista ja tuen räätälöintiä hänen omiin toiminnan tarpeisiinsa, tavoitteisiinsa ja kokemuksiinsa. Toimintakyky on aina tilannesidonnaista ja suhteessa ympäristöön. Kaupunkiympäristössä iäkkään ihmisen toiminnalle ja osallistumiselle avautuu monia mahdollisuuksia, mutta se asettaa myös lukuisia rajoituksia.

Ikäinstituutissa meneillään oleva Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama Vanhuksen koti keskellä kaupunkia -projekti (2008–2010) keskittyy ikääntyneiden ihmisten toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen. Projektissa tarkastellaan iäkkäiden ihmisten toiminnan ja osallistumisen mahdollisuuksia ja rajoitteita kaupunkiympäristössä, paneudutaan toimintakyvyn laaja-alaisen arvioinnin ja tukemisen haasteisiin sekä luodaan verkostomaista toimintatapaa haastaen eri toimijoita yhteistyöhön kehittämään uudenlaisia toimintakäytäntöjä ja luomaan mahdollisuuksia iäkkäiden ihmisten osallistumiselle.

Projekti tuottaa monipuolista tietoa ikääntyneiden ihmisten toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä sekä tietoa liikuntakyvyltään heikentyneiden tilanteesta sekä muistisairauden alkuvaiheessa olevien ja heidän omaistensa selviytymisen haasteista ja tuen tarpeista ennen varsinaisten kotona asumista tukevien palveluiden käyttöä. Kyseessä on alueellinen, Helsingin keskustassa Kampinmalmin alueella toteutettava kehittämisprojekti.

Projektissa paneudutaan erityisesti kahteen tärkeään kohderyhmään: liikkumiskyvyltään heikentyneisiin ja muistisairauden alkuvaiheessa oleviin ikääntyneisiin ihmisiin. Näiden kahden ryhmän kotona asumisen tukeminen on ajankohtaista ja haasteellista. Väestön ikääntyessä muistisairaiden ihmisten määrä kasvaa. Vanhimpien ikäryhmien kohdalla myös riski muihin sairauksiin ja liikkumiskyvyn heikentymiseen lisääntyy. Liikkumiskyvyn heikentyminen ja muistisairaudet johtavat ikääntyneillä ihmisillä siihen, että heidän osallistumisensa vähenee vähitellen ja syrjäytymisen riski kasvaa. Tämä puolestaan heikentää entisestään heidän elämänlaatuaan ja hyvinvointiaan. Liikkumiskyvyn heikentyminen ja muistisairaudet ovat kaksi

pääsyytä iäkkäiden ihmisten laitoshoidon joutumiselle, minkä vuoksi ennakoiva puuttuminen ja toimintakyvyn tukeminen on tärkeää niin yksilön kuin yhteiskunnan kannalta.

Projektin tavoitteena on selvittää kaupungissa asuvien 75 vuotta täyttäneiden henkilöiden toimintakykyä, arkiselviytymistä ja toimintaa sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Toiseksi tavoitteena on muodostaa toimintakyvyn laaja-alaisen arvioinnin malli sekä lisätä liikkumiskyvyltään heikentyneiden ja muistisairauden alkuvaiheessa olevien ihmisten edellytyksiä osallistumiseen ja toimintaan yksilöllisten tukiohjelmien avulla. Projektissa kehitettävässä toimintakyvyn laaja-alaisessa arvioinnissa yhdistyvät fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn arviointi sekä iäkkään ihmisen omat kokemukset arjestaan.

Toimintakyvyn laaja-alaisen arvioinnin pohjalta luotavan tukimallin avulla autetaan iäkästä ihmistä löytämään omat voimavaransa ja pyritään lisäämään kiinnostusta oman tukensa suunnitteluun. Voimavarat huomioon ottava tukiohjelma on luonteeltaan kuntoutumista edistävä ja vastaa iäkkään ihmisen omiin arkitoiminnan toiveisiin ja tuen tarpeisiin. Niin toimintakyvyn arvioinnissa kuin yksilöllisesti räätälöidyssä tukiohjelmassa otetaan huomioon ympäristön ja sosiaalisen tuen osuus. Pyrkimyksenä on kehittää tässä projektissa luotua toimintakyvyn laaja-alaista arviointimallia sovellettavaksi erilaisille vanhusryhmille.

Projektissa edistetään verkostomaista toimintatapaa, minkä vuoksi Kampinmalmin alueen toimijoita kootaan yhteisfoorumiin ja välitetään tietoa kehitetyistä toimintamalleista sekä edistetään eri tahojen saumatonta yhteistyötä iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn edistämiseksi sekä osallisuuden ja toimijuuden toteutumiseksi. Näin luodaan mahdollisuuksia projektissa luotujen toimintamallien juurtumiselle.

Tämä raportti liittyy projektissa tehtyyn kyselytutkimukseen, jolla on selvitetty kaupungissa asuvien 75 vuotta täyttäneiden henkilöiden toimintakykyä, arkiselviytymistä ja toimintaa sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Kyselyn teemoina olivat terveydentila, toimintakyky, elämänlaatu, elintavat, sosiaaliset verkostot ja koettu yksinäisyys, ympäristötekijät, tulevaisuuteen liittyvät toiveet sekä palveluiden käyttö ja tiedon tarve. Kyselyn tavoitteena oli luoda kokonaisvaltainen kuva alueella asuvien ikääntyneiden ihmisten elämästä ja nykytilanteesta.

AINEISTON KUVAUS

Otos ja kyselyn toteuttaminen

Kyselylomake suunniteltiin kesällä 2008. Lomake pyrittiin saamaan suhteellisen lyhyeksi ja helpoksi vastata, mutta kuitenkin niin, että se kattaa vastaajien elämää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kyselyä muokatessa pidettiin tärkeänä, että lomakkeessa tulisivat esiin sekä toimintakyvyn heikkenemiseen liittyvä teemat että myös iäkkäiden ihmisten voimavarat. Lomakkeeseen valitut kysymykset valittiin pääosin Kansanterveyslaitoksen Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytymistutkimuksesta (Laitalainen ym. 2008) sekä Palmenian toteuttamasta Ikihyvä Päijät-Häme tutkimuksesta. Kyselylomakkeeseen lisättiin myös kysymyksiä aiemmista Ikäinstituutin tutkimuksista.

Tutkimuksen perusjoukoksi poimittiin väestörekisteristä Helsingin keskustan Kampinmalmin alueella kotona asuva 75 vuotta täyttänyt väestönosa¹. Kampinmalmi on yksi Helsingin peruspiireistä, johon kuuluvat kaupunginosat Kamppi, Etu-Töölö, Lapinlahti, Ruoholahti ja Jätkäsaari. Lähtöotoksen kooksi saatiin 1981 henkilöä. Otoksesta poistettiin 10 henkilöä sairaalaan tai laitokseen joutumisen ja 3 kuolemantapauksen takia. Näin lopulliseksi otoskooksi saatiin 1968 henkilöä, 634 miestä ja 1334 naista.

Otokseen valittuja henkilöitä lähestyttiin ensimmäisen kerran lokakuussa 2008 suomen- tai ruotsinkielisellä postikyselylomakkeella, joka sisälsi yhteensä 54 kysymystä (suomenkielinen lomake on raportin liitteenä). Kyselyyn vastaamatta jättäneitä lähestyttiin marras-joulukuussa kahdella uusintakyselyllä. Palautuneista lomakkeista kolme lomaketta jätettiin huomioimatta vastaajan otokseen kuulumattoman tai epäselvän henkilöllisyyden takia. Kokonaisuudessaan kyselyyn vastasi 1395 henkilöä, 456 miestä ja 939 naista.

Vastausaktiivisuus

Tutkimuksen keskimääräinen vastausprosentti on 71. Sukupuolen mukaan ei ole merkittävää eroa vastausaktiivisuudessa, joskin miehistä aavistuksen useampi näyttäisi vastanneen kyselyyn. Sekä naisilla että miehillä vastausaktiivisuus on jonkin verran alhaisempaa vanhemmissa ikäryhmissä. Vastausaktiivisuutta voidaan pitää varsin kohtuullisena verrattuna aikaisempiin koko maan ikääntynyttä väestöä edustaneisiin kyselytutkimuksiin, joissa on tutkittu 65–84-vuotiasta väestöä (ks. Laitalainen ym. 2008).

Taulukko 1. Vastausaktiivisuus sukupuolen ja ikäryhmän mukaan (%).

	Miehet	Naiset	Kaikki
75–79	75	74	74
80–84	69	70	70
85+	67	67	67
Yhteensä	72	70	71

¹ Laitoksessa asuvat rajattiin kohderyhmän ulkopuolelle.

Tulosten esittäminen

Kyselyn eri osa-alueiden tulokset esitetään raportin tekstiosuudessa sukupuolittain eri taustamuuttujien mukaan. Taustamuuttujiksi on valittu ikä, asumismuoto, koulutus ja rahojen riittävyys. Ikä on jaettu kolmeen ryhmään: 75–79-vuotiaat, 80–84-vuotiaat ja 85+ -vuotiaat. Asumismuotoa tarkastellaan yksin ja jonkun muun kanssa asumisen mukaan. Koulutus on jaettu kahteen luokkaan: ylioppilastutkinnon suorittaneet ja ylioppilastutkintoa alemman peruskoulutuksen suorittaneet. Myös rahojen riittävyys on jaettu kahteen luokkaan: niihin vastaajiin, jotka ilmoittavat rahojensa riittävän vähintään melko hyvin ja niihin, joiden rahat riittävät keskinkertaisesti tai huonosti. Tulostekstissä esitetyt ryhmien väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä. Tilastolliset merkitsevyydet on testattu Khi^2 testillä. Kaikki tilastollisesti merkitsevät erot on esitetty liitetaulukoiden alaviitteissä. Taulukoissa on esitetty kaikki kyselyn tulokset taustamuuttujien mukaan.

Osa tekstissä esitetyistä prosentiosuuksista perustuu kahden tai useamman luokan yhteenlaskettuun osuuteen, jotka on laskettu tarkoista arvoista. Tästä johtuen tekstissä esitetyissä prosenttiluvuissa saattaa esiintyä yhden prosentin ero suhteessa taulukon lukuihin, jotka ovat pyöristettyjä kokonaislukuja.

VASTAAJIEN TAUSTA

Siviilisääty ja asuminen

Siviilisääty. Mies- ja naisvastaajien elinolosuhteet poikkeavat siviilisäädyn osalta huomattavasti toisistaan. Aineiston miehistä valtaosa elää avio- tai avoliitossa (68 %). Toiseksi yleisin siviilisäätyryhmä miehillä on lesket (16 %). Loput miehistä elää asumuserossa tai eronneena (9 %), tai naimattomana (6 %). Naisista taas lähes puolet on leskiä (48 %) ja avio- tai avoliitossa elää noin neljäsosa (24 %). Naimattomia on naisissa selvästi enemmän kuin miehissä (17 % vs. 6%) ja asumuserossa eläviä tai eronneitakin hieman enemmän (12 % vs. 9 %). (Liitetaulukko 6.)

Miesten ja naisten vanhemmissa vastaajissa on luonnollisesti enemmän leskiä ja vähemmän avio- tai avoliitossa eläviä. Vanhimpaan ikäryhmään kuuluvista (85+) miehistä 64 % ja naisista 10 % elää avio- tai avoliitossa. Asumuserossa elävien tai eronneiden osuus pienenee iän myötä. (Liitetaulukko 6.)

Asuminen yksityis- tai palveluasunnossa. Naiset ja miehet poikkeavat toisistaan jonkin verran myös asumisolosuhteiden suhteen. Lähes kaikki vastaajat asuvat yksityisasunnossa (miehistä 97 % ja naisista 96 %), ja vain murto-osa palvelutalossa (miehistä 3 % ja naisista 4 %). Yksityisasunnossa asuvista suhteellisen harvat ilmoittavat elävänsä palveluiden turvin, naisista kuitenkin useampi kuin miehistä (14 % vs. 7 %). Palveluiden käyttö yleistyy iän myötä niin yksityisasunnossa kuin palvelutalossa asuvilla. Palvelutalossa asuminen on suhteellisesti hieman yleisempää yksin elävillä (Liitetaulukko 7.)

Koulutus on naisilla yhteydessä asumiseen. Korkeammin koulutetut naiset asuvat matalamman koulutustason omaavia useammin yksityisasunnossa itsenäisesti (86 % vs. 80 %). Yksityisasunnossa itsenäisesti asuvista naisista 86 % kokee rahojensa riittävän hyvin ja 77 % ilmoittaa heikommasta rahojen riittävyydestä. Myös miehistä ne, joilla rahat riittävät hyvin, näyttäisivät muita useammin asuvan yksityisasunnossa itsenäisesti. (Liitetaulukko 7.)

Asumismuoto. Kuten siviilisäädyn myös asumismuodon osalta sukupuolten väliset erot ovat huomattavia. Miehistä kaksi kolmesta elää avio- tai avopuolisonsa kanssa ja kolmannes elää yksin². Naisista päinvastoin valtaosa (73 %) elää yksin ja reilu viidennes puolisonsa kanssa kahdestaan. Naisista pieni osa asuu muiden henkilöiden kuin puolison kanssa (5 %). Naisilla esiintyy selviä eroja asumismuodossa ikäryhmän suhteen. Heillä asuminen yksin ja toisaalta asuminen muiden henkilöiden (kuin puolison) kanssa yleistyy iän myötä. Puolison kanssa kahdestaan asuvia puolestaan on vähemmän vanhemmissa ikäryhmissä. Miehillä asumismuodossa ei esiinny selviä ikäryhmittäisiä eroja. (Liitetaulukko 3.)

Koulutuksen mukaan tarkasteltuna yksin asuminen on suhteellisesti yleisempää vähemmän koulutetuilla kuin ylioppilastutkinnon suorittaneilla miehillä. Naisilla ero on pienempi (Liitetaulukko 3.)

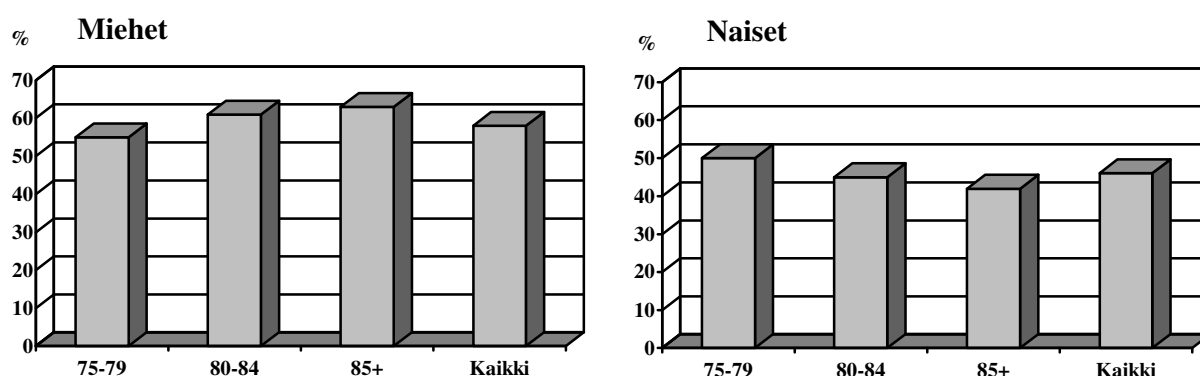
Hissi asuintalossa. Valtaosalla (93 %) vastaajista, sukupuolesta ja ikäryhmästä riippumatta, on asuintalossaan käytössään hissi. Talossa, jossa ei ole hissiä, asuu suhteellisesti hieman useampi yksin kuin jonkun kanssa asuva nainen. Koulutuksen mukaan tarkasteltuna matalammin

² 1% miehistä elää muiden henkilöiden kuin avio- tai avopuolison kanssa.

koulutetuista miehistä hieman useampi asuu hissittömässä talossa verrattuna korkeammin koulutettuihin. (Liitetaulukko 8.)

Sosioekonomisia taustatekijöitä

Koulutus. Aineiston miehet ovat jonkin verran korkeammin koulutettuja kuin naiset. Miehistä 58 % ja naisista 46 % on suorittanut ylioppilastutkinnon (Kuvio 1). Korkeimmaksi suorittamukseen perustutkinnoksi kertoo miehistä 19 % ja naisista 30 % keskikoulun. Korkeimpana perustutkintonaan kansakoulun on suorittanut miehistä 22 % ja naisista 24 %. Naisilla ylioppilastutkinnon suorittaneiden määrä vähenee lievästi iän myötä. (Liitetaulukko 4.)



Kuvio 1. Ylioppilastutkinnon suorittaneiden määrä ikäryhmittäin (%).

Ammattiasema. Yli puolet miehistä on ennen eläkkeelle siirtymistään työskennellyt ylempänä toimihenkilönä. Yksityisyrittäjänä (16 %), työntekijänä (12 %), alempana toimihenkilönä (9 %) tai työnantajana (8 %) työskennelleitä on vähemmän. Naisilla jakautuminen eri ammattiasemiin on tasaisempaa kuin miehillä. Naisilla yleisimmät ammattiasemat ennen eläkkeelle jäämistä ovat olleet ylempi toimihenkilö (27 %), alempi toimihenkilö (24 %) ja työntekijä (22 %). Naisista 13 % on työskennellyt yksityisyrittäjänä ja 3% työnantajana. Noin kymmenesosa naisista ei ollut töissä kodin ulkopuolella ennen eläkkeelle siirtymistään. (Liitetaulukko 9.)

Ammattiasemien jakautumisessa on jonkin verran vaihtelua ikäryhmittäin. Miesten kohdalla muun muassa vanhemmissa vastaajissa on suhteessa enemmän ylempänä toimihenkilönä toimineita, ja nuorissa taas enemmän yksityisyrittäjänä toimineita. Naisilla etenkin ylempänä toimihenkilönä toimineita on enemmän nuoremmissa ikäryhmissä. Toisaalta sellaisia, jotka eivät olleet töissä kodin ulkopuolella, on enemmän vanhemmissa vastaajissa. (Liitetaulukko 9.)

Asumismuoto on yhteydessä ammattiasemaan etenkin miehillä. Ylemmistä miestoimihenkilöistä ja työnantajista suhteellisesti suurempi osa asuu jonkun kanssa kuin yksin. Alempana toimihenkilönä ja työntekijänä toimineita lukeutuu puolestaan suhteessa enemmän yksin asuviin kuin jonkun kanssa asuviin. Naisilla erot eivät ole yhtä selviä, mutta jonkun kanssa asuviin näyttäisi lukeutuvan suhteessa enemmän alempana toimihenkilönä toimineita ja yksin asuviin puolestaan entisiä työnantajia ja työntekijöitä. (Liitetaulukko 9.)

Kummallakin sukupuolella koulutus ja rahojen riittäminen ovat yhteydessä ammattiasemaan. Korkeammin koulutetut ovat työskennelleet useammin työnantajana tai ylempänä toimihenkilönä. Ne, jotka eivät ole suorittaneet ylioppilastutkintoa ovat toimineet suhteellisesti enemmän yksityisyrittäjänä, alempana toimihenkilönä ja työntekijänä. Korkeammin koulutettuihin naisiin näyttäisi kuuluvan hieman useammin myös sellaisia, jotka eivät olleet töissä kodin ulkopuolella. (Liitetaulukko 9.)

Niistä vastaajista, joilla rahat riittävät hyvin, selvästi suurempi osa on toiminut ylempänä toimihenkilönä. Miehillä entisiä yksityisyrittäjiä, alempia toimihenkilöitä ja etenkin työntekijöitä näyttää kuuluvan useammin niihin, joilla rahat riittävät keskinkertaisesti tai huonosti. Myös naisilla alempana toimihenkilönä tai työntekijänä toimineita on suhteessa enemmän niiden joukossa, joilla rahat riittävät korkeintaan keskinkertaisesti. (Liitetaulukko 9.)

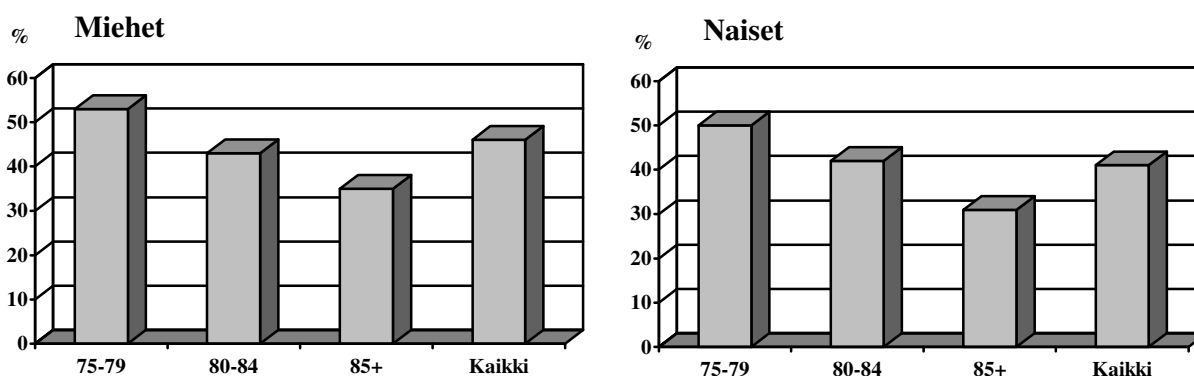
Rahojen riittäminen. Miesvastaajat arvioivat omien rahojensa riittävän paremmin kuin naisvastaajat. Kuitenkin sekä nais- että miesvastaajista suurin osa ilmoittaa rahojensa riittävän hyvin – miesvastaajista 77 % ja naisvastaajista 65 %. Erittäin hyvin arvioi rahojen riittävän miehistä 29 % ja naisista 19 %. Miehistä 4 % ja naisista 7 % arvioi rahojensa riittävän melko tai erittäin huonosti. Ikäryhmien välillä ei juuri ole eroja rahojen riittämisessä. (Liitetaulukko 5.)

Miehillä asumismuoto on yhteydessä rahojen riittämiseen – rahat riittävät hieman paremmin jonkun kanssa asuvilla kuin yksin asuvilla miehillä. Jonkun kanssa asuvista miehistä 74 % ja yksin asuvista miehistä 70 % kokee rahojensa riittävän hyvin. (Liitetaulukko 5.)

TERVEYDENTILA

Koettu terveys

Hyväksi tai melko hyväksi oman terveytensä arvioi miehistä 46 % ja naisista 41 %. Ikä ja koettu terveys ovat yhteydessä toisiinsa (Kuvio 2). Oman terveytensä hyväksi tai melko hyväksi arvioi 75–79-vuotiaista keskimäärin noin puolet ja 85 vuotta täyttäneistä noin kolmannes. (Liitetaulukko 10.)



Kuvio 2. Hyvä tai melko hyvä koettu terveys ikäryhmittäin (%).

Yksin asuvista miehistä 41 % ja jonkun kanssa asuvista 49 % arvioi terveytensä vähintään melko hyväksi. Naisilla koettu terveys on jakautunut asumismuodon mukaan tasaisemmin. Kummallakin sukupuolella korkeampi peruskoulutus on yhteydessä parempaan koettuun terveyteen. Ylioppilastutkinnon suorittaneista miehistä 58 % ja matalammin koulutetuista 31 % arvioi oman terveytensä vähintään melko hyväksi. Naisten vastaavat osuudet ovat 52 % ja 32 %. (Liitetaulukko 10.)

Rahojen riittäminen erottelee vastaajia suhteessa koettuun terveyteen. Noin puolet mies- ja naisvastaajista, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin ja neljäsosa niistä, jotka kokevat rahojensa riittävän vain keskinkertaisesti tai huonosti, raportoivat hyvästä tai melko hyvästä terveydestä. (Liitetaulukko 10.)

Ruumiilliset kivut

Ruumiillisten kipujen esiintyminen on hieman yleisempää nais- kuin miesvastaajilla. Naisista 81 % ja miehistä 77 % ilmoitti kokeneensa jonkinasteisia ruumiillisia kipuja viimeisen kuukauden aikana. Vähintään kohtalaisia kipuja oli kokenut 45 % naisista ja 31 % miehistä. (Liitetaulukko 11.)

Kummallakaan sukupuolella ei esiinny selviä ikäryhmän tai asumismuodon mukaisia eroja ruumiillisten kipujen kokemisessa. Koulutuksen mukaan sen sijaan esiintyy selviä eroja naisilla,

mutta ei miehillä. Ylioppilastutkinnon suorittaneista naisvastaajista 37 % ja matalammin koulutetuista 51 % ilmoittaa kokeneensa vähintään kohtalaisia kipuja. (Liitetaulukko 11.)

Rahojen riittäminen on yhteydessä ruumiillisten kipujen esiintymiseen sekä miehillä että naisilla. Kipuja esiintyy harvemmin niillä, joiden rahat riittävät hyvin. Miehillä vähintään kohtalaisia kipuja ilmoittaa kokeneensa 28 % niistä, joiden rahat riittävät hyvin ja 41 % niistä, joiden rahat riittävät keskinkertaisesti tai huonosti. Naisilla vastaavat osuudet ovat 36 % ja 61 %. (Liitetaulukko 11.)

Suhteellinen paino (BMI)

Yli puolet sekä miehistä että naisista on normaalipainoisia (BMI 18,5 – 24,9). Ylipainoa esiintyy 37 %:lla miehistä ja 31 %:lla naisista (BMI 25,0 – 29,9). Naisista sekä miehistä 10 % on lihavia (BMI \geq 30,0). Alipainoisia on puolestaan miehistä 2 % ja naisista 4 % (BMI <18,5). (Liitetaulukko 12.)

Suhteellisessa painossa esiintyy kummallakin sukupuolella vaihtelua ikäryhmän, koulutuksen ja rahojen riittämisen, mutta ei asumismuodon mukaan. Sekä miehillä että naisilla suhteellinen paino näyttäisi keskimäärin laskevan iän myötä. Lihavia on 75–79-vuotiaista naisista 14 %, 80–84-vuotiaista 11 % ja vanhimmasta ikäryhmästä 5 %. Miehillä ikäryhmän yhteys suhteelliseen painoon on samansuuntainen mutta heikompi kuin naisilla. (Liitetaulukko 12.)

Normaalipainoisuus on yleisempää korkeammin koulutetuilla vastaajilla. Ylipainoisuus on hieman yleisempää matalamman kuin korkeamman koulutustason omaavilla. Alipainoisuutta näyttäisi esiintyvän enemmän korkeammin koulutetuilla naisilla. (Liitetaulukko 12.)

Hyvä rahojen riittäminen on yhteydessä suurempaan todennäköisyyteen olla normaalipainoinen. Kummallakin sukupuolella ylipainoisuus on yleisempää niillä, jotka kokevat rahojensa riittävän ainoastaan keskinkertaisesti tai huonosti suhteessa niihin, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin. Myös alipainoisuutta näyttäisi esiintyvän useammin niillä miehillä, jotka kokevat rahojensa riittävän korkeintaan keskinkertaisesti. Naisilla puolestaan alipainoisuutta esiintyy hieman useammin niillä, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin. (Liitetaulukko 12.)

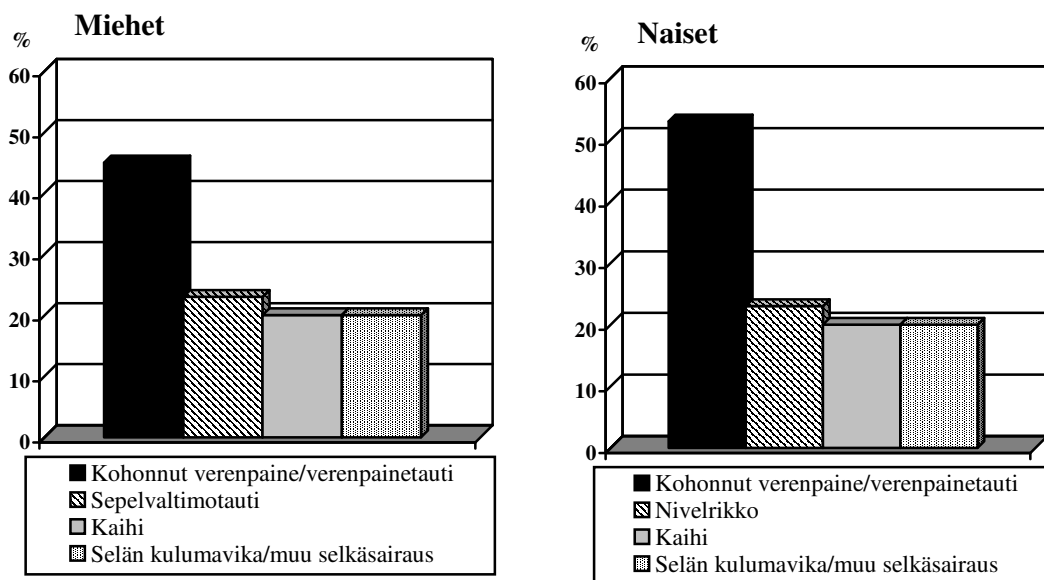
Lääkärin toteamat tai hoitamat sairaudet

Mies- ja naisvastaajilla yleisin kuluneen vuoden aikana esiintynyt lääkärin toteama tai hoitama sairaus on kohonnut verenpaine tai verenpainetauti, josta raportoi keskimäärin noin puolet vastaajista (Kuvio 3). Muita yleisimpiä todettuja tai hoidettuja sairauksia miehillä ovat sepelvaltimotauti (23 %), kaihi (20 %), selän kulumavika tai muu selkäsairaus (20 %) ja sokeritauti (15 %). Naisilla sairauksia ovat vastaavasti nivelrikko (32 %), kaihi (29 %), selän kulumavika tai muu selkäsairaus (27 %) ja tahaton virtsankarkaaminen (22 %). Kuluneen vuoden aikana lääkärin toteamia tai hoitamia sairauksia näyttäisi ylipäänsä esiintyneen enemmän naisilla kuin miehillä. (Liitetaulukot 13a. ja 13b.)

Miesten osalta useimmat taustamuuttajat eivät juurikaan erottele vastaajia suhteessa edellä mainittuihin yleisimpiin esiintyneisiin sairauksiin. Kohonneen verenpaineen tai verenpainetaudin ja sepelvaltimotaudin yleisyydessä ei esiinny tilastollisesti merkitseviä eroja minkään taustamuuttujan suhteen. Kaihi on jonkin verran yleisempää niiden miesten joukossa, jotka asuvat jonkun kanssa kuin yksin. (Liitetaulukko 13a.)

Naisvastaajilla esiintyy taustamuuttujien mukaan enemmän vaihtelua edellä mainittujen yleisimpien sairauksien esiintymisessä kuin miehillä. Kohonneen verenpaineen tai verenpainetaudin esiintyminen vaihtelee naisilla ikäryhmittäin: sairautta esiintyy useimmin 80–84-vuotiailla (61 %) ja harvimminkin 75–79-vuotiailla (45 %). Nivelrikon yleisyydessä esiintyy pieniä eroja asumismuodon ja rahojen riittämisen mukaan. Nivelrikko on hieman yleisempää jonkun kanssa kuin yksin asuvilla naisilla. Myös naiset, jotka arvioivat rahojensa riittävän vain keskinkertaisesti tai huonosti, kärsivät nivelrikosta hieman useammin kuin naiset, jotka arvioivat rahojensa riittävän hyvin. Kaihi näyttäisi yleistyvän hieman iän myötä. Toisin kuin miehillä, naisilla kaihi on yleisempää yksin asuvilla kuin jonkun kanssa asuvilla. (Liitetaulukko 13b.)

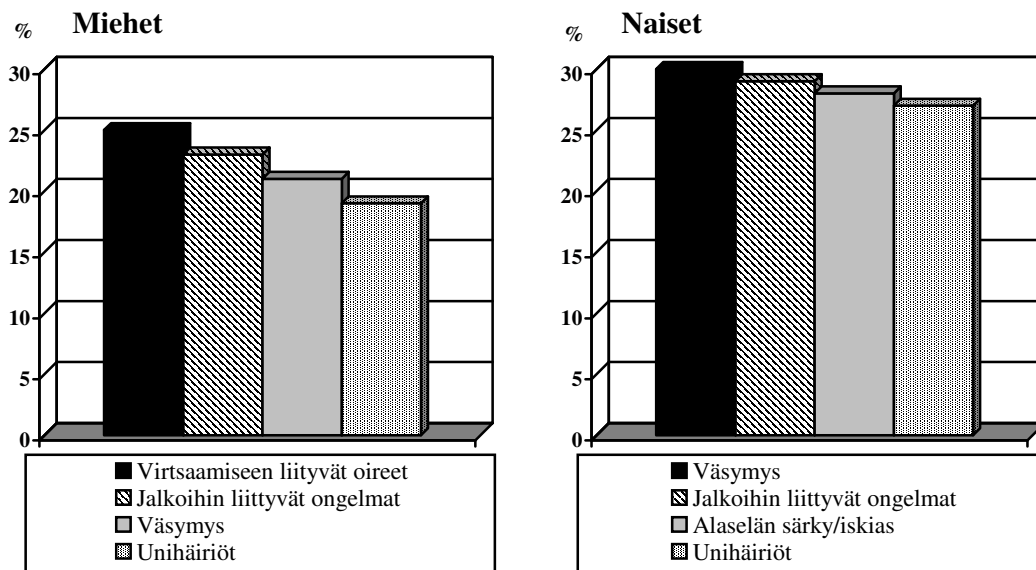
Naisvastaajista kahteen vanhimpaan ikäryhmään kuuluvilla esiintyy selän kulumavikaa tai muuta selkäsairautta useammin kuin nuorimpaan ikäryhmään kuuluvilla. Myös rahojen riittäminen on yhteydessä selkäsairauden esiintymiseen: 24 % niistä naisista, joiden rahat riittävät hyvin ja 33 % niistä, jotka eivät koe rahojensa riittävän hyvin, raportoi selkäsairaudesta. Tahaton virtsankarkaaminen näyttäisi olevan jonkin verran yleisempää vanhemmilla naisilla. Se on myös selvästi yleisempää niillä naisilla, jotka eivät koe rahojensa riittävän hyvin suhteessa naiseen, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin. (Liitetaulukko 13b.)



Kuvio 3. Yleisimmät lääkärin toteamat tai hoitamat sairaudet kuluneen vuoden aikana (%).

Päivittäistä toimintaa rajoittavat oireet

Miehillä yleisimpiin oireisiin, joiden koetaan rajoittavan päivittäistä toimintaa, lukeutuvat virtsaamiseen liittyvät oireet (25 %), jalkoihin liittyvät ongelmat (23 %), väsymys (21 %), unihäiriöt (19 %) sekä muistihäiriöt (18 %). Naiset puolestaan kokevat päivittäistä toimintaansa rajoittaviksi oireiksi useimmin väsymyksen (30 %), jalkoihin liittyvät ongelmat (29 %), alaselän säryn tai iskiaksen (28 %), unihäiriöt (27 %) sekä niska- tai hartiavaivan (24%) (Kuvio 4). Erilaisia päivittäistä toimintaa rajoittavia oireita näyttäisi esiintyvän ylipäänsä enemmän naisilla kuin miehillä. (Liitetaulukot 14a. ja 14b.)



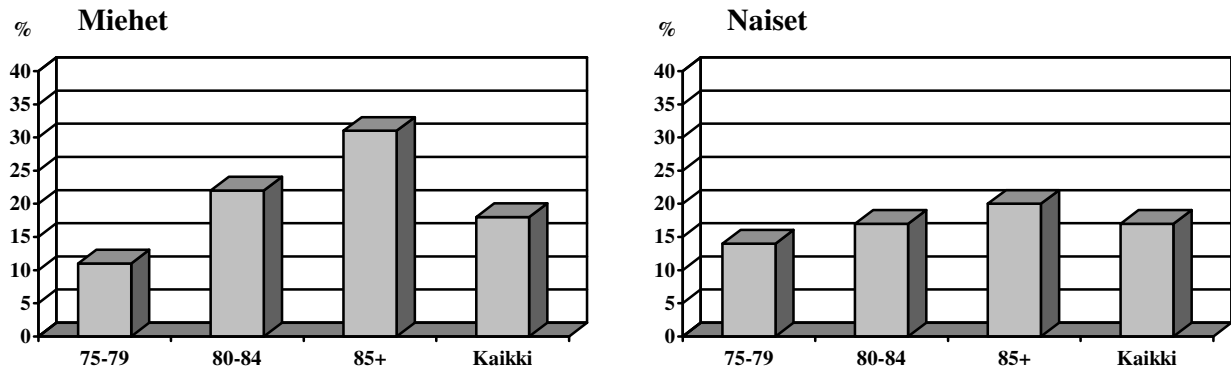
Kuvio 4. Yleisimmät päivittäistä toimintaa rajoittavat oireet (%).

Virtsaamiseen liittyvästä oireesta kärsivät useammin vähemmän koulutetut miehet (ei ylioppilas 30% vs. ylioppilas 22%). Kyseisiä oireita esiintyy myös muita useammin niillä miehillä, jotka eivät koe rahojensa riittävän hyvin. (Liitetaulukko 14a.)

Korkeampi ikä on yhteydessä väsymyksen kokemiseen. Päivittäistä toimintaa rajoittavaa väsymystä kokee 75–79-vuotiaista miehistä 14 %, 80–84-vuotiaista 23 % ja vanhemmista vastaajista 34 %. Naisilla vastaavat osuudet ovat 24 %, 29 % ja 37 %. Vastaavasti jalkoihin liittyvät ongelmat ovat yleisempiä 80–84-vuotiailla ja sitä vanhemmilla kuin 75–79-vuotiailla miehillä. Alaselän särystä tai iskiaksesta raportoi 75–79-vuotiaista naisista 23 % ja sitä vanhemmista naisista hieman yli 30 %. Muistihäiriöiden yleisyys lisääntyy myös iän myötä, etenkin miehillä (Kuvio 5). Miesten vanhimmassa ikäryhmässä on noin kolme kertaa enemmän muistihäiriöistä raportoivia kuin nuorimmassa ikäryhmässä. (Liitetaulukko 14a.)

Väsymystä näyttäisi esiintyvän useammin jonkun kanssa kuin yksin asuvilla. Lisäksi rahojen riittäminen on yhteydessä väsymyksen kokemiseen naisilla. Väsymysoireista raportoi 26 % niistä naisista, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin ja 38 % niistä, jotka kokevat rahojensa riittävän keskinkertaisesti tai huonosti. Naisilla rahojen riittäminen on yhteydessä myös jalkoihin liittyviin ongelmiin sekä alaselän särkyyn / iskiakseen. Näitä oireita esiintyy harvemmin naisilla, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin. Myös korkeammin koulutetuilla naisilla alaselän särkyä tai

iskiasta näyttäisi esiintyvän matalammin koulutettuja harvemmin. Hyvä rahojen riittävyys ja korkeampi koulutus näyttäisivät suojaavan naisia myös unihäiriöiltä sekä niska- tai hartia- tai hartiavaivoilta. (Liitetaulukko 14b.)



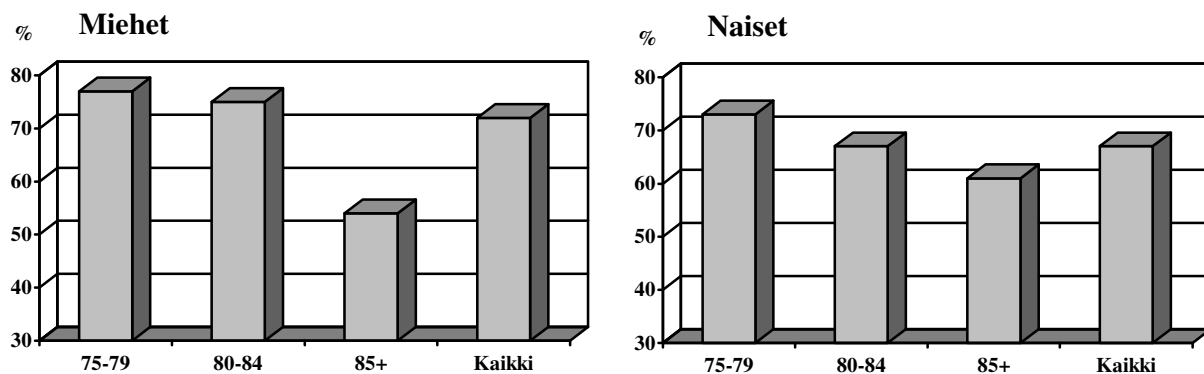
Kuvio 5. Päivittäisistä toimintaa rajoittavista muistihäiriöistä raportoivien osuus ikäryhmittäin (%).

ELÄMÄNLAATU

Onnellisuus ja kiinnostuneisuus elämästä

Enemmistö vastaajista kokee itsensä onnelliseksi ja elämästä kiinnostuneeksi. Lähes aina tai melko usein onnellisia ja elämästä kiinnostuneita ilmoittaa olevansa miehistä 72 % ja naisista 67 % (Kuvio 6). Hyvin harvoin tai ei koskaan onnellisia ja elämästä kiinnostuneita puolestaan kertoo olevansa miehistä 5 % ja naisista 9 %. (Liitetaulukko 15.)

Ikä, koulutus ja rahojen riittäminen erottelevat sekä nais- että miesvastaajia suhteessa onnellisuuteen ja elämästä kiinnostuneisuuteen. Miehillä vähintään melko usein onnellisia ja elämästä kiinnostuneita kokee olevansa 75–79-vuotiasta 77 % ja 80–84-vuotiaista 75 % ja 85 vuotta täyttäneistä 54 %. Naisilla vastaavat osuudet ovat 73 %, 67 % ja 61 %. (Liitetaulukko 15.)



Kuvio 6. Vähintään melko usein onnelliseksi ja elämästä kiinnostuneeksi itsensä kokevien määrä ikäryhmittäin (%).

Ylioppilastutkinnon suorittaneiden vastaajien keskuudessa onnellisuus ja elämästä kiinnostuneisuus on yleisempää kuin matalamman peruskoulutuksen suorittaneilla vastaajilla. Ylioppilastutkinnon suorittaneista miehistä 79 % ja matalamman koulutustason omaavista 61 % kokee olevansa onnellisia ja elämästä kiinnostuneita vähintään melko usein. Naisten vastaavat osuudet ovat 74 % ja 61 % (Liitetaulukko 15.)

Valtaosa niistä miehistä ja naisista, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin, raportoi olevansa vähintään melko usein onnellinen ja elämästä kiinnostunut. Rahojen riittäminen ainoastaan keskinkertaisesti tai huonosti on yhteydessä koettuun onnellisuuteen ja elämästä kiinnostuneisuuteen hieman harvemmin. (Liitetaulukko 15.)

Miehillä esiintyy myös asumismuodon mukaan eroja onnellisuudessa ja elämästä kiinnostuneisuudessa. Kokemus onnellisuudesta ja elämästä kiinnostuneisuudesta on hieman yleisempää jonkun kanssa kuin yksin asuvilla. (Liitetaulukko 15.)

Koettu elämänlaatu ja viimeaikaiset kokemukset

Vastaajia pyydettiin merkitsemään vastauslomakkeen janalle piste siihen kohtaan, jonka he kokevat kuvastavan heidän elämänlaatuun vastaushetkeä edeltäneiden neljän viikon aikana³. Tämän mittarin perusteella miesvastaajat kokevat oman elämänlaatunsa keskimäärin hieman paremmaksi kuin naisvastaajat. (Liitetaulukko 16.)

Miehillä ikäryhmä, koulutus ja rahojen riittäminen erottelevat vastaajia suhteessa koettuun elämänlaatuun. Naisilla löytyy lisäksi eroja asumismuodon mukaan. Miehillä ja naisilla korkeampi ikä on yhteydessä huonompaan koettuun elämänlaatuun. Kummallakin sukupuolella myös korkeampi koulutus ja hyvä rahojen riittävyys ovat yhteydessä parempaan elämänlaatuun. Naisilla lisäksi jonkun kanssa eläminen verrattuna yksin elämiseen on yhteydessä hieman parempaan elämänlaatuun. (Liitetaulukko 16.)

Naisista reilu kolmannes ja miehistä noin neljännes on kokenut viime aikoina aloitekyvyttömyyttä ja joka viidennes sekä miehistä että naisista ilmoittaa kohdanneensa vaikeuksia tehdä päätöksiä. Naisista 13 % ja miehistä 10 % raportoi kokeneensa viime aikoina ahdistuneisuutta. (Liitetaulukko 17.)

Turvattomuus

Valtaosa vastaajista kokee olonsa (erittäin tai melko) turvalliseksi. Miesvastaajista 2 % ja naisvastaajista 5 % kokee olonsa melko tai erittäin turvattomaksi. 75–79-vuotiaista miehistä 6 %, 80–84-vuotiaista 9 % ja 85 vuotta täyttäneistä 20 % raportoi kokevansa olonsa turvattomaksi tai ei osaa sanoa, kokeeko olonsa turvalliseksi vai turvattomaksi. (Liitetaulukko 18.)

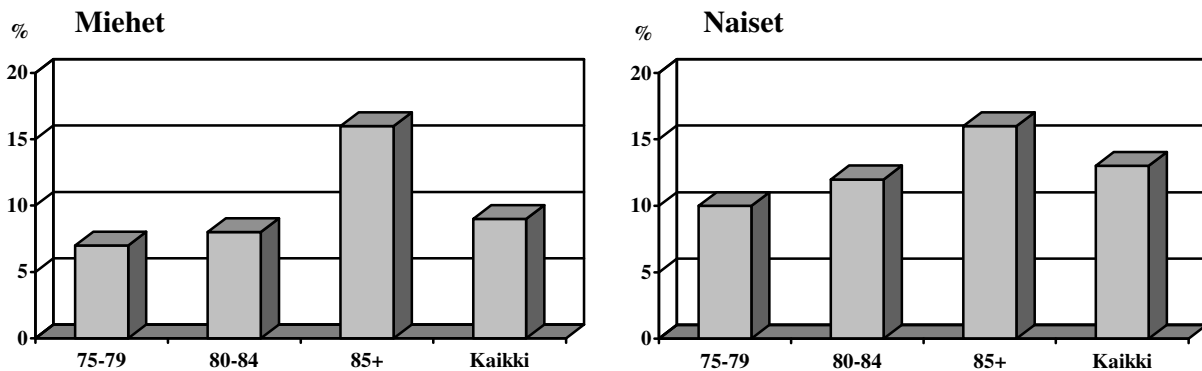
Kummallakin sukupuolella korkeampi koulutus ja hyvä rahojen riittävyys ovat yhteydessä vähäisempään turvattomuuden kokemiseen. Ylioppilastutkinnon suorittaneista miehistä 7 % ja matalammin koulutautuneista 14 % arvioi olonsa turvattomaksi tai ei osaa sanoa, kokeeko olonsa turvalliseksi vai turvattomaksi. Naisten vastaavat osuudet ovat 13 % ja 23 %. Ne vastaajat, jotka kokevat rahojensa riittävän huonommin, raportoivat useammin turvattomuuden tunteesta. (Liitetaulukko 18.)

Yksinäisyys

Naiset kokevat miehiä useammin olevansa yksinäisiä. Miehistä 58 % ja naisista 39 % ei koe itseään yksinäiseksi. Miehistä kolmannes ja naisista lähes puolet kokee yksinäisyyttä silloin tällöin. Melko tai hyvin usein yksinäisyyttä kokevia on miehistä 9 % ja naisista 13 % (Kuvio 7). Etenkin naisilla yksinäisyys on yleisintä vanhimmilla vastaajilla. (Liitetaulukko 19.)

Yksin eläminen on sekä miehillä että naisilla yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen. Yksin elävistä miehistä 23 % ja naisista 15 % kokee olevansa yksinäinen melko tai hyvin usein. Vastaavat luvut jonkun kanssa elävillä ovat 2 % ja 7 %. Koulutuksen osalta ylioppilastutkinnon suorittaneiden naisten joukossa on vähemmän niitä, jotka kokevat yksinäisyyttä melko tai hyvin usein, kuin matalamman peruskoulutustason suorittaneissa naisissa. (Liitetaulukko 19.)

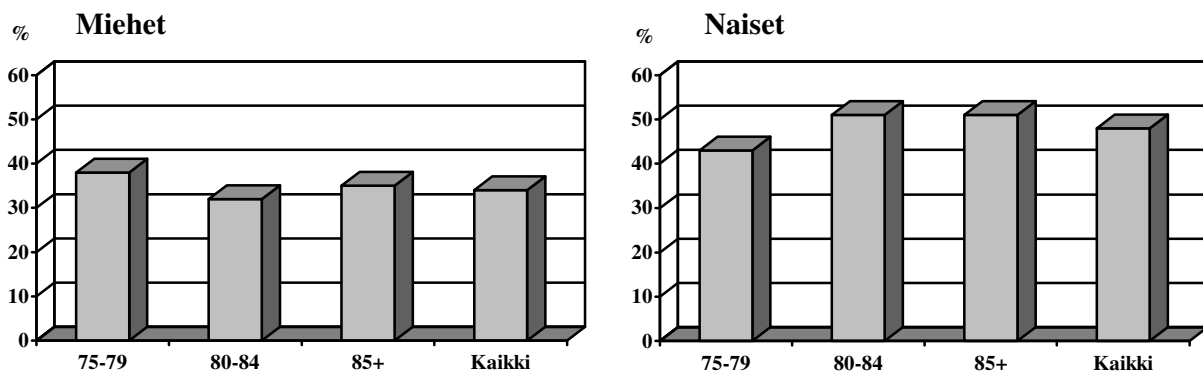
³ Jana asteikolla 1-100, jossa 1 kuvaa huonointa mahdollista elämänlaatua ja 100 parasta mahdollista elämänlaatua.



Kuvio 7. Yksinäisyyden kokeminen melko tai hyvin usein ikäryhmittäin (%).

Yhteydenpito lähisukulaisiin ja ystäviin

Suurin osa kyselyyn vastanneista pitää yhteyttä lähisukulaisiin tai ystäviin vähintään muutaman kerran viikossa (miehistä 63 %, naisista 78 %). Miehistä suunnilleen joka kolmas ja naisista noin puolet pitää yhteyttä päivittäin (Kuvio 8). Alle kolmasosa miehistä ja naisista pitää yhteyttä muutaman kerran viikossa. Suhteellisen harvat pitävät yhteyttä läheisiinsä harvemmin kuin muutaman kerran kuussa. (Liitetaulukko 20.)



Kuvio 8. Päivittäin lähisukulaisiin tai ystäviin yhteyttä pitävien määrä ikäryhmittäin (%).

Miehillä sekä naisilla koulutus ja miehillä lisäksi rahojen riittäminen erottelee vastaajia suhteessa siihen, kuinka usein pitää yhteyttä läheisiin. Ylioppilastutkinnon suorittaneista miehistä 71 % ja vähemmän kouluttautuneista miehistä 51 % pitää yhteyttä läheisiin ihmisiin vähintään muutaman kerran viikossa. Naisilla vastaavat luvut ovat 82 % ja 76 %. Niistä miehistä, joilla on hyvä rahojen riittävyys 66 % ja niistä, jotka kokevat rahojensa riittävän keskinkertaisesti tai huonosti 56 % raportoi pitävänsä yhteyttä läheisiin ihmisiin vähintään muutaman kerran viikossa. (Liitetaulukko 20.)

Itselle tärkeä mielenkiinnon kohde tai harrastus ja siitä luopuminen ikääntymisen vuoksi

Valtaosa miehistä ja naisista kokee omaavansa jonkin tärkeän mielenkiinnon kohteen tai harrastuksen elämässään – Kahden nuorimman ikäryhmän miehistä noin 79 % ja naisista 76 % kokee näin. Vastaavat luvut 85 vuotta täyttäneillä ovat 52 % ja 67 %. (Liitetaulukko 21.)

Kummallakin sukupuolella esiintyy koulutuksen mukaisia eroja itselle tärkeän mielenkiinnon kohteen tai harrastuksen omaamisessa. Ylioppilastutkinnon suorittaneista miehistä 80 %:lla ja matalamman koulutustason omaavista 64 %:lla on jokin itselle tärkeä mielenkiinnon kohde tai harrastus. Naisilla vastaavat luvut ovat 81 % ja 67 %. (Liitetaulukko 21.)

Suuri osa vastaajista kokee, että on joutunut ikääntymisen myötä myös luopumaan jostakin itselle tärkeästä mielenkiinnon kohteesta tai harrastuksesta. Iän myötä harrastuksista ja mielenkiinnon kohteista luopuminen yleisty. (Liitetaulukko 22.)

Naisilla asumismuoto ja rahojen riittäminen ovat yhteydessä harrastuksista ja mielenkiinnon kohteista luopumiseen. Yksin asuvat naiset ilmoittavat joutuneensa luopumaan useammin kuin jonkun kanssa asuvat. Myös naiset, jotka kokevat rahojensa riittävän ainoastaan keskinkertaisesti tai huonosti, ilmoittavat joutuneensa luopumaan useammin kuin ne, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin. (Liitetaulukko 22.)

Mielenkiinnon kohteisiin ja harrastuksiin sekä niistä luopumiseen liittyvät avovastaukset

Vastaajilta kysyttiin mielenkiinnon kohteita tai harrastuksia kysymyksellä: ”Onko Teillä jokin mielenkiinnon kohde tai harrastus joka on Teille tärkeä?”. Vastauksissa näkyivät erilaiset mielenkiinnon kohteet ja harrastukset monipuolisesti. Monet vastaukset liittyivät jollakin tavalla kulttuuriin, kuten kirjallisuuteen (moni ilmoitti lukemisen), teatteriin, musiikkiin tai konsertteihin. Moni oli myös ilmoittanut vastauksessaan useampia mielenkiinnonkohteita, esimerkiksi ”elokuva, teatteri, kirjallisuus ja musiikki” ja ”valokuvaus, tietokone, siirtolapuutarha, kirjallisuus”. Myös liikunnan eri muodot tulivat vastauksissa esiin kuten kävely ja uinti. Jonkun verran oli mainintoja myös lastenlapsista ja erilaisesta järjestö- ja vapaaehtoistoiminnasta. Myös matkustelusta, ristisanoista ja käsitöistä oli useampia mainintoja. Esiin tuli myös television, uutisten ja ajankohtaisen asioiden seuraaminen.

Vastaajilta kysyttiin mielenkiinnon kohteesta tai harrastuksesta luopumisesta kysymyksellä ”Oletteko joutunut ikääntymisen myötä luopumaan jostakin Teille tärkeästä harrastuksesta tai mielenkiinnon kohteesta?”. Naisista 59 % vastasi tähän kysymykseen. Naiset ovat keventäneet liikuntaharrastuksiaan. Liikunta- ja kulttuuriharrastusten lisäksi naiset ovat joutuneet luopumaan muun muassa tarkempaa ja vaativampaa työskentelyä vaativista harrastuksista, kuten lukemisesta, pianonsoitosta ja ”kovemmista” liikuntalajeista. Naiset kertoivat myös joutuneensa luopumaan lemmikkieläimistä. Osa naisista raportoi joutuneensa luopumaan työnteosta ikääntymisen seurauksena. Usean vastauksissa tuli esille myös luopuminen ompelusta ja käsitöistä.

Miehistä 50 % vastasi kysymykseen luopumisesta. Vastaajat toivat esiin muun muassa liikunnasta, kulttuuriharrastuksista ja autolla ajamisesta luopumisen. Naisten vastauksista poiketen miehillä nousi esiin luopuminen seksistä. Toisaalta miehet havainnoivat asuinympäristöään kertoen muun

muassa arkiliikunnan vähentyneen, koska Helsingissä ei ole enää useinkaan talvisin lunta. Lisäksi miehillä esiintyi mainintoja työelämään liittyvästä ikärasismista.

Tulevaisuuden toiveisiin liittyvät avovastaukset

Vastaajilta kysyttiin tulevaisuuden toiveita kysymyksellä ”Millaisia asioita toivotte voivanne tulevaisuudessa tehdä?”. Naisista 59 % vastasi kysymykseen. Vastausten kirjo oli runsas. Osalla ei ole toiveita tulevaisuuden suhteen, elettiin päivä kerrallaan. Toisaalta osa toivoi, etteivät sairaudet lisääntyisi ja että arkielämästä selviytyisi kotona asuen. Usea toivoi voivansa liikkua ja ulkoilla sekä käydä mökillä, teattereissa ja konserteissa. Yhteydenpitoa sukulaisiin ja ystäviin toivottiin. Osa vastaajista toimi omaishoitajana ja toivoi voivansa jatkaa sitä työtään. Vastauksista heijastui ikäryhmän heterogeenisuus: osa vastaajista oli huonokuntoisia, jotka toivoivat vielä joskus pääsevänsä ulos, osa oli hyväkuntoisia, jotka toivoivat vielä voivansa jatkaa esimerkiksi kielikursseilla käyntiä ja matkustelua. Muutama nainen haluaisi vielä toimia vapaaehtoisena, hieman useampi jatkaa työntekoaan. Miesten vastauksista poiketen useampi nainen toivoi kuolemaa.

Miehistä 54 % vastasi avokysymykseen tulevaisuuden toiveista. Toiveet olivat samantapaisia kuin naisten toiveet. Naisten liikuntaharrastusten lisäksi miehet mainitsivat toivovansa jatkaa pallopelejä, kuten golfia ja tennistä. Molemmat sukupuolet toivat esiin hengellisiä tarpeita. Molemmat sukupuolet toivat esiin myös halunsa käyttää tietokonetta. Muita teknologisia apuvälineitä arjessa selviytymisen avuksi ei kummankaan sukupuolen vastauksissa mainittu.

ELINTAVAT

Tottumuksien muutokset terveydellisten näkökohtien perusteella

Yleisin terveydellisiin näkökohtiin perustunut viimeaikainen elintavan muutos on ollut kasvisten käytön lisääminen – reilu neljännes vastaajista kertoo viime aikoina lisänneensä kasvisten käyttöä. Miehistä ja naisista keskimäärin noin neljännes on vähentänyt sokerin ja rasvan määrää sekä viidennes suolan käyttöä. Vajaa viidennes vastaajista kertoo viime aikoina muuttaneensa rasvan laatua. Liikuntaa kertoo lisänneensä 16 % miehistä ja 13 % naisista. Miehistä 15 % kertoo vähentäneensä alkoholin käyttöä, 10 % laihtuneensa ja 7 % lopettaneensa tupakoinnin. Naisista vastaavasti harvempi kuin joka kymmenes on laihtunut, vähentänyt alkoholin käyttöä tai lopettanut tupakoinnin. (Liitetaulukko 23.)

Miehistä 63 % ja naisista 56 % ilmoittaa tehneensä ainakin jonkin edellä mainituista viimeaikaisista tottumusten muutoksista. Näistä edellä mainituista muutoksista tupakoinnin lopettaminen ja alkoholin käytön vähentäminen, suolan käytön vähentäminen ja marginaalisesti myös liikunnan lisääminen ovat miehillä yleisempiä kuin naisilla. (Liitetaulukko 23.)

Kyky pureskella ruokaa

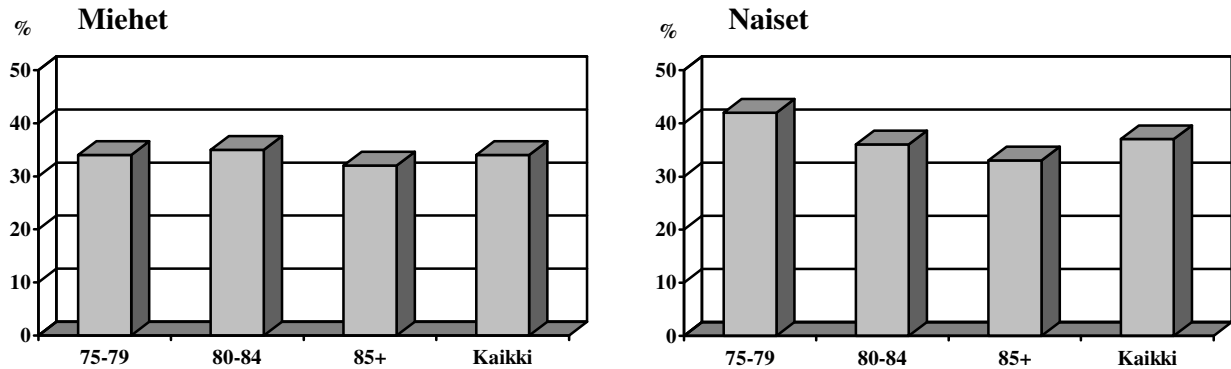
Suurin osa vastaajista kertoo pystyvänsä pureskelemaan kaikentyyppistä ruokaa. Kuitenkin 36 %:lle miehistä ja 40 %:lle naisista kovan ja sitkeän ruoan pureskelu tuottaa jonkin verran vaikeuksia. Vain pienelle osalle vastaajista kaiken ruoan pureskelu on vaikeaa. (Liitetaulukko 24.)

Kummallakin sukupuolella kyky pureskella on heikompaa vanhemmilla vastaajilla. Kaikentyyppistä ruokaa pystyy pureskelemaan miehillä 75–79-vuotiaista 70 %, 80–84-vuotiaista 53 % ja 85 vuotta täyttäneistä 45 %. Naisten vastaavat osuudet ovat 63 %, 57 % ja 43 %. Vanhimpaan ikäryhmään kuuluvista miehistä 7 %:lle ja naisista 10 %:lle kaiken ruoan pureskelu on vaikeaa. (Liitetaulukko 24.)

Myös rahojen riittäminen on yhteydessä pureskelukykyyn kummallakin sukupuolella. Kaikentyyppistä ruokaa pystyy pureskelemaan 64 % niistä miehistä, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin ja 48 % niistä miehistä, jotka kokevat rahojensa riittävän keskinkertaisesti tai huonosti. Naisilla vastaavat luvut ovat 61 % ja 42 %. Myös korkeampi koulutustaso on marginaalisesti yhteydessä parempaan pureskelukykyyn sekä miehillä että naisilla. (Liitetaulukko 24.)

Vihannesten tai juuresten⁴ syöminen

Reilu kolmannes vastaajista syö vihannuksia tai juureksia päivittäin⁵ (Kuvio 9). Suunnilleen joka neljäs syö vihannuksia tai juureksia 1–2 päivänä viikossa. Pieni vähemmistö vastaajista ei syö vihannuksia tai juureksia lainkaan viikoittain. (Liitetaulukko 25.)



Kuvio 9. Vihannuksia tai juureksia päivittäin syövien osuudet ikäryhmittäin (%).

Kummallakin sukupuolella kaikki taustamuuttajat paitsi ikäryhmä ovat yhteydessä vihannesten tai juuresten syömiseen. Jonkun kanssa asuvista miehistä 40 % ja yksin asuvista 25 % syö vihannuksia tai juureksia päivittäin. Vastaavasti yksin elävissä miehissä on suhteellisen paljon sellaisia henkilöitä, jotka eivät syö vihannuksia tai juureksia lainkaan viikoittain (15 % vs. 4 % jonkun kanssa elävillä). Naisilla yhteys asumismuodon ja vihannesten tai juuresten syömisestä välillä on samansuuntainen, mutta vaatimattomampi. (Liitetaulukko 25.)

Korkeampi koulutustaso on kummallakin sukupuolella yhteydessä tiheämpään vihannesten ja juuresten syömiseen. Miesten keskuudessa ylioppilaista 40 % ja matalamman koulutuksen saaneista 26 % syö vihannuksia tai juureksia päivittäin. Naisilla vastaavat osuudet ovat 46 % ja 30 %. Samansuuntaisesti rahojen riittäminen paremmin, etenkin naisilla, on yhteydessä vihannesten ja juuresten syömiseen useammin. (Liitetaulukko 25.)

Marjojen tai hedelmien syöminen

Miehet ilmoittavat syövänsä (tuoreita tai pakastettuja) marjoja tai hedelmiä selvästi harvemmin kuin naiset. Miehistä 33 % ja naisista 45 % syö marjoja tai hedelmiä päivittäin⁶. Miehistä joka kymmenes ja naisista hieman tätä harvempi ilmoittaa, ettei nauti lainkaan marjoja tai hedelmiä. (Liitetaulukko 26.)

⁴ (ei perunan; sellaisenaan, raasteena tai tuoresalaattina)

⁵ 6-7 päivänä viikossa

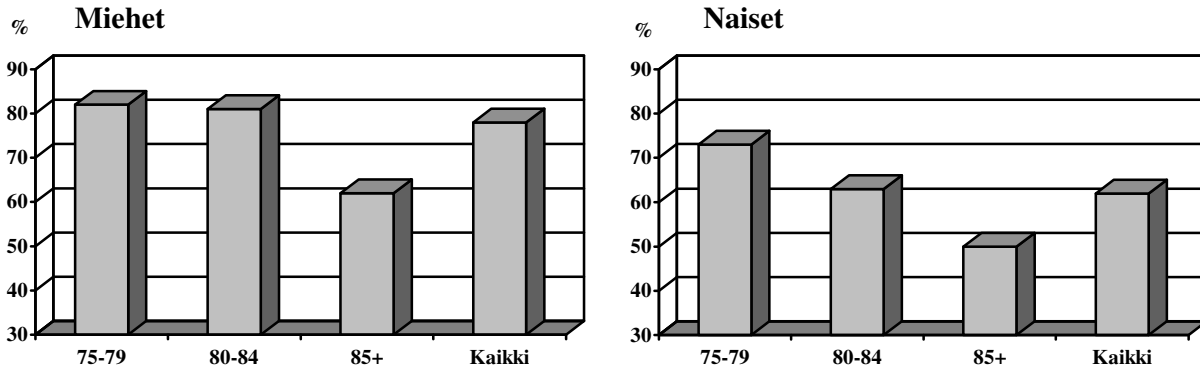
⁶ 6-7 päivänä viikossa

Jonkun kanssa asuvista miehistä 36 % ja yksin asuvista 26 % ilmoittaa syövänsä marjoja tai hedelmiä päivittäin. Yksin asuvista 17 % ei syö lainkaan hedelmiä tai marjoja. Vastaava osuus jonkun kanssa asuvilla on 6 %. Naisilla korkeampi koulutustaso on yhteydessä yleisempään marjojen tai hedelmien syöntiin. (Liitetaulukko 26.)

Alkoholinkäyttö

Miehistä 78 % ja naisista 62 % ilmoittaa käyttäneensä alkoholia viimeksi kuluneiden 12 kk aikana. Miehet käyttävät alkoholia useammin kuin naiset. Miehistä puolet ja naisista vajaa kolmasosa raportoi käyttävänsä alkoholia vähintään kerran viikossa. Päivittäin alkoholia ilmoittaa käyttävänsä 10 % miehistä ja 4 % naisista. Joka kolmas nainen ja joka viides mies ei käytä lainkaan alkoholia (Liitetaulukot 27. ja 28.)

Alkoholia viimeisen vuoden aikana käyttäneiden osuus on pienempi vanhemmilla vastaajilla. Miehillä alkoholia on käyttänyt viimeisen vuoden aikana 75–79-vuotiaista 82 %, 80–84-vuotiaista 81 % ja heitä vanhemmista enää 62 %. Naisilla vastaavat osuudet ovat 73 %, 63 % ja 50 % (Kuvio 10). Samansuuntainen tendenssi nähdään myös tiedusteltaessa vastaajilta heidän alkoholinkäyttönsä useutta. Siirryttäessä nuorimmasta ikäluokasta vanhimpaan, alkoholia vähintään kerran viikossa käyttävien miesten osuus laskee. Miesten osalta alkoholin päivittäinen käyttö on hieman yleisempää vanhemmilla vastaajilla⁷. (Liitetaulukot 27. ja 28.)



Kuvio 10. Alkoholinkäytön osuudet ikäryhmittäin (%).

Saavutettu koulutustaso on yhteydessä alkoholinkäyttöön. Ylioppilastutkinnon suorittaneista miehistä 85 % ja naisista 75 % sekä matalamman koulutustason suorittaneista miehistä 68 % ja naisista 52 % raportoi käyttäneensä alkoholia viimeisen vuoden aikana. Koulutuksen yhteys alkoholinkäyttöön näkyy myös alkoholinkäytön tiheydessä – kummallakin sukupuolella korkeampi koulutus on yhteydessä tiheämpään alkoholinkäyttöön. Miehillä ylioppilastutkinnon suorittaneista miehistä 58 % ja matalamman koulutustason omaavista 36 % käyttää alkoholia vähintään kerran viikossa. Naisilla vastaavat osuudet ovat 44 % ja 19 %. (Liitetaulukot 27. ja 28.)

⁷ 75-79-vuotiaista 7%, 80-84-vuotiaista 12% ja 85 vuotta täyttäneistä miehistä 13% käyttää alkoholia päivittäin.

Niistä naisista, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin, suurempi osa on käyttänyt alkoholia viimeisen vuoden aikana verrattuna naisiin, jotka kokevat rahojensa riittävän ainoastaan keskinkertaisesti tai huonosti. Samansuuntaisesti parempi rahojen riittäminen on yhteydessä tiheämpään alkoholinkäyttöön naisilla. (Liitetaulukot 27. ja 28.)

Asumismuoto ei kummallakaan sukupuolella ole yhteydessä alkoholinkäyttöön viimeisen vuoden aikana, mutta naisilla asumismuoto on yhteydessä alkoholinkäytön tiheyteen. Jonkun kanssa asuvista naisista 42 % ja yksin asuvista 26 % käyttää alkoholia vähintään kerran viikossa. (Liitetaulukot 27. ja 28.)

Tupakointi

Alle kymmenesosa vastaajista kertoo tupakoivansa⁸ – miehistä 8 % ja naisista 7 %. Naiset tupakoivat hieman harvemmin, mutta myös kevyemmin kuin miehet – miestupakoitsijoista 86 % ja naistupakoitsijoista 68 % polttaa päivittäin. Miehistä on huomattavasti naisia enemmän tupakoinnin lopettaneita. Naisissa puolestaan on enemmän niitä, jotka eivät ole koskaan tupakoineet. (Liitetaulukko 29.)

Taustamuuttujista ainoastaan rahojen riittäminen on yhteydessä tupakointiin. Miehillä rahojen riittäminen hyvin (vs. keskinkertaisesti tai huonosti) on yhteydessä pienempään todennäköisyyteen polttaa vastaushetkellä (6 % vs. 14 %) ja suurempaan todennäköisyyteen olla tupakoimaton (38 % vs. 29 %). Naisilla samansuuntaisesti elinikäinen tupakoimattomuus on yleisempää niillä, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin, mutta nykyisen tupakoinnin suhteen yhteys ei ole yhtä yksinkertainen. Rahojen riittäminen hyvin (vs. keskinkertaisesti tai huonosti) on yhteydessä hieman pienempään todennäköisyyteen tupakoida päivittäin (4 % vs. 7 %), mutta hieman suurempaan todennäköisyyteen tupakoida satunnaisesti (3 % vs. 1 %). Näin ollen rahojen riittämisen mukaan ei ole eroja siinä, kuinka suuri osa naisista ylipäänsä tupakoi nykyisin. (Liitetaulukko 29.)

Kävely ulkona ja ajanvietto viheralueilla

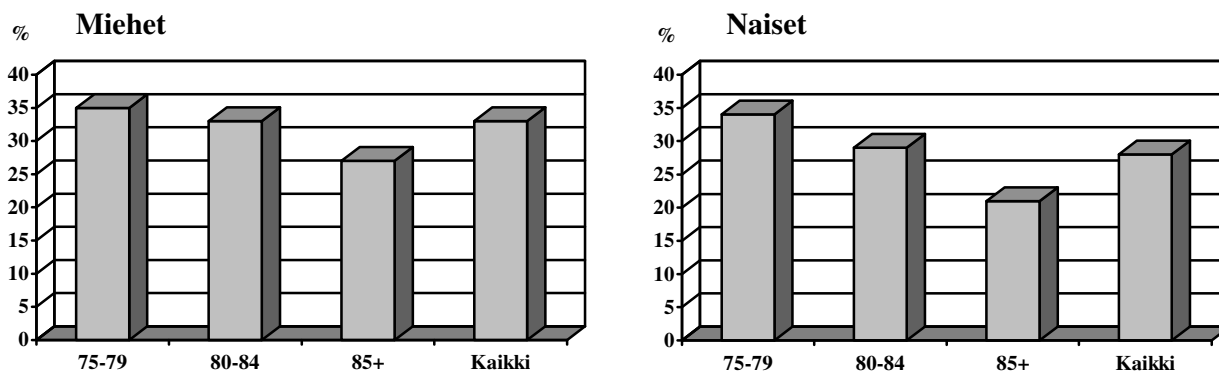
Yli puolet sekä miehistä että naisista kävelee ulkona vähintään puoli tuntia ainakin neljästi viikossa. Vastaajista noin yksi neljäsosa kävelee 1–3 kertaa viikossa. Tätä harvemmin kävelee alle kymmenesosa ja lähestulkoon saman verran raportoi, ettei kävele koskaan. (Liitetaulukko 30.)

Taustamuuttujista ainoastaan ikäryhmä on yhteydessä ulkona kävelemiseen. Vähintään neljästi viikossa kävelee 75–79-vuotiaista miehistä 68 %, 80–84-vuotiaista 59 % ja 85 vuotta täyttäneistä 49 %. Vastaavasti niiden osuus, jotka eivät kävele lainkaan lisääntyy iän myötä. Naisilla yhteys on samankaltainen kuin miehillä. (Liitetaulukko 30.)

Yli puolet vastaajista kertoo viettävänsä aikaa viheralueilla⁹ vähintään kerran viikossa. Kolmasosa miehistä ja reilu neljäsosa naisista viettää aikaa viheralueilla vähintään neljästi viikossa (Kuvio 11). Miehistä 15 % ja naisista 19 % ilmoittaa, ettei vietä lainkaan aikaa viheralueilla. (Liitetaulukko 31.)

⁸ (savukkeita, sikareita tai piippua)

⁹ (lähipuistoissa tai muilla alueilla, joissa on puita ja kasveja)



Kuvio 11. Vähintään neljä kertaa viikossa viheralueilla aikaa viettävien osuudet ikäryhmittäin (%).

Nuoremmat vastaajat viettävät useammin aikaa viheralueilla. Miesten joukossa vähintään kerran viikossa viheralueilla aikaa viettäviä on 75–79-vuotiaista 68 %, 80–84-vuotiaista 53 % ja 85 vuotta täyttäneistä 51 %. Naisten vastaavat osuudet ovat 64 %, 57 % ja 42 %. Vanhemmissa ikäryhmissä on huomattavasti enemmän kuin nuoremmissa sellaisia vastaajia, jotka eivät koskaan vietä aikaa viheralueilla. (Liitetaulukko 31.)

Liikkuminen ja kuntoliikuntaharrastukset

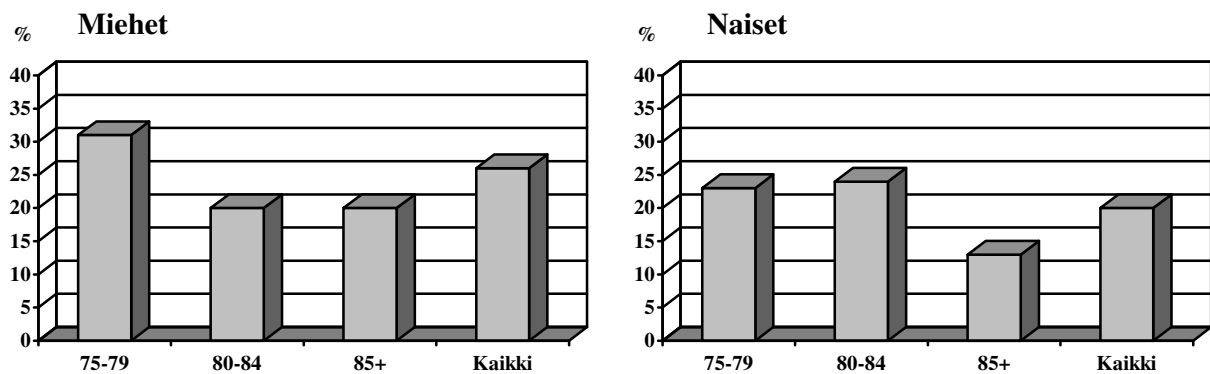
Miehistä joka neljäs ja naisista joka viides liikkuu ainakin neljästi viikossa niin, että lievästi hengästyy ja hikoilee (Kuvio 12). Noin kolmasosa liikkuu 1–3 kertaa viikossa. Tätä harvemmin liikkuu 17 % miehistä ja 13 % naisista. Miehistä reilu viidennes ja naisista reilu kolmannes ilmoittaa, ettei ei liiku lainkaan niin, että hengästyisi ja hikoilisi. (Liitetaulukko 32.)

Vanhimmissa ikäryhmässä hengästymistä ja hikoilua aiheuttava liikunta on selvästi vähäisempää kuin nuoremmissa. Miehillä vähintään kerran viikossa liikkuvien osuus on 75–79-vuotiailla 71 %, 80–84-vuotiailla 57 % ja 85 vuotta täyttäneillä 43%. Naisilla vastaavat luvut ovat 62 %, 58 %, ja 33 % (Liitetaulukko 32.)

Ylioppilastutkinnon suorittaneista naisista hieman harvempi liikkuu erittäin usein niin että hengästyy ja hikoilee verrattuna matalamman koulutustason omaaviin naisiin. Korkeammin koulutetuissa näyttäisi kuitenkin olevan hieman vähemmän sellaisia, jotka eivät liiku lainkaan. (Liitetaulukko 32.)

Miehillä ja naisilla reipas kävely sekä kotivoimistelu ovat yleisimpiä raportoituja kuntoliikuntaharrastuksia. Reipas kävely on hieman yleisempää miehillä (51 %) kuin naisilla (41 %). Kotivoimistelu on puolestaan jonkin verran yleisempää naisten keskuudessa. (Liitetaulukko 33.)

Muita raportoituja harrastuksia ovat uinti tai vesijuoksu, kuntosaliharjoittelu ja ohjatut liikuntaryhmät¹⁰ (harrastavien osuus miehistä 8–11 %, naisista 7–15 %). Hiihtäminen, pyöräily ja tanssin harrastaminen on vähäisempää (miehistä 5–6 %, naisista 3–4 %). Hölkkää ei harrasta juuri kukaan. Suhteellisen moni vastaaja ilmoittaa harrastavansa jotakin muuta lajia kuin jotakin edellä mainituista (miehistä 23 %, naisista 19 %). Suunnilleen viidennes vastaajista ilmoittaa, ettei harrasta mitään kuntoliikuntaa. (Liitetaulukko 33.)



Kuvio 12. Liikkuminen ainakin neljä kertaa viikossa vähintään puoli tuntia niin, että lievästi hengästyy ja hikoilee (%).

Koettu ruumiillinen kunto

Miehistä 41 % ja naisista 33 % kokee kuntonsa melko tai erittäin hyväksi, ja puolestaan 40 % miehistä ja 43 % naisista tyydyttäväksi. Melko tai erittäin huonoksi kuntonsa kokee miehistä viidennes ja naisista neljännes. (Liitetaulukko 34.)

Ikäryhmä, koulutus ja rahojen riittäminen erottelevat vastaajia suhteessa ruumiilliseen kuntoon. Miehillä fyysisen kuntonsa kokee melko tai erittäin huonoksi 75–79-vuotiaista 13 %, 80–84-vuotiaista 21 % ja 85 vuotta täyttäneistä 30 %. Naisilla ikäryhmittäiset erot ovat samankaltaisia. (Liitetaulukko 34.)

Korkeampi peruskoulutus ja rahojen riittäminen paremmin ovat yhteydessä parempaan koettuun ruumiilliseen kuntoon. Ylioppilastutkinnon suorittaneista miehistä 14 % kokee ruumiillisen kuntonsa huonoksi, kun vastaava osuus matalamman peruskoulutuksen suorittaneista on 25 %. Naisilla samansuuntaisesti ylioppilaista 20 % ja matalammin koulutetuista 27 % kokee ruumiillisen kuntonsa huonoksi. Niistä miehistä, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin 16 % ja naisista 18 % kokee ruumiillisen kuntonsa huonoksi, kun vastaavat osuudet huonomman taloudellisen tilanteen omaavilla ovat 25 % ja 35 %. (Liitetaulukko 34.)

¹⁰ (esim. joukkuepelit, ryhmävoimistelu, vesivoimistelu)

Osallistumista rajoittavat tekijät asuinympäristössä

Yleisimmin asuinalueen toimintaan osallistumista rajoittavat istuinpenkkien puuttuminen liikkumisreittien varrelta sekä kaverin tai ystävän puuttuminen. Näistä raportoi miehistä 13–14 % ja naisista 16–17 %. Miehillä muita yleisimmin raportoituja rajoittavia tekijöitä ovat kiinnostavan toiminnan puuttuminen (9 %) ja tietämättömyys toiminnasta alueella (6 %), sekä hankaluudet päästä ulos asunnosta (6 %). Naisilla muita useimmin raportoituja tekijöitä ovat avustajan puuttuminen, tietämättömyys alueen toiminnasta ja hankaluudet liikkua asuinalueella (8 % kutakin). Lisäksi osa naisvastaajista kokee ongelmaksi asunnosta ulos pääsemisen (7 %), turvattomuuden (6 %) sekä kuljetuksen puuttumisen (6 %). (Liitetaulukot 35a. ja 35b.)

TOIMINTAKYKY

Näkö ja kuulo

Näkö. Miehistä 77 % ja naisista 71 % kertoo pystyvänsä lukemaan sanomalehtitekstiä vaikeuksitta. Miehistä vajaa viidennes ja naisista neljännes raportoi kokevansa lukemisessaan jonkin verran vaikeuksia. Miehistä 5 % ja naisista 4 % ei koe pystyvänsä lukemaan lainkaan. Miesten lukukyky on keskimäärin hieman parempi kuin naisten. Lukeminen vaikeutuu iän myötä sekä miehillä että naisilla. (Liitetaulukko 36.)

Matalamman koulutustason omaavista naisista 65 % ja ylioppilastutkinnon suorittaneista naisista 78 % raportoi kykenevänsä lukemaan vaikeuksitta. Miehillä koulutusryhmien välinen ero ei ole yhtä selkeä. Niistä miehistä, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin, 80 % pystyy lukemaan ongelmitta – huonomman taloudellisen tilanteen omaavista miehistä 66 %. Vastaavat osuudet naisilla ovat 76 % ja 60 %. (Liitetaulukko 36.)

Naisilla asuminen toisen henkilön kanssa on yhteydessä parempaan lukukykyyn kuin asuminen yksin. Miehillä yhteys ei ole yhtä yksiselitteinen: yksin asuvilla miehillä esiintyy hieman useammin vaikeuksia lukemisessa, mutta toisen kanssa asuviin miehiin kuitenkin lukeutuu hieman enemmän sellaisia, jotka eivät kykene lukemaan lainkaan. (Liitetaulukko 36.)

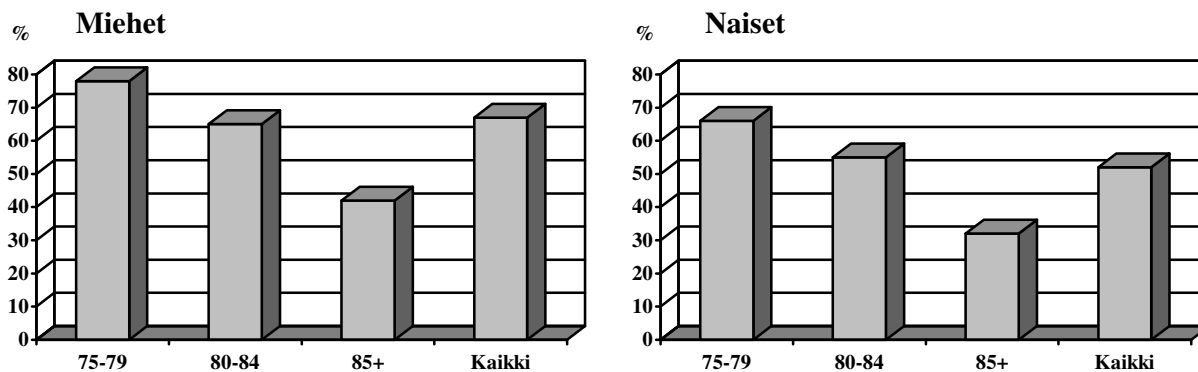
Kuulo. Noin puolet vastaajista kokee pystyvänsä kuulemaan ilman vaikeuksia, mitä usean henkilön välisessä keskustelussa sanotaan. Miehistä 43 % raportoi kuulemisvaikeuksista ja 5 % ilmoitti, ettei koe pystyvänsä kuulemaan lainkaan, mitä usean henkilön välisessä keskustelussa sanotaan. Naisilla vastaavat osuudet ovat 40 % ja 8 %. (Liitetaulukko 37.)

Taustamuuttujista ainoastaan ikäryhmä erottelee vastaajia suhteessa kykyyn kuulla. Miehillä 75–79-vuotiaista 59 %, 80–84-vuotiaista 51 % ja 85 vuotta täyttäneistä 32 % pystyy ongelmitta kuulemaan, mitä usean henkilön välisessä keskustelussa sanotaan. Naisilla samaan kykenee 63 %, 57 % ja 34 % edellisessä järjestyksessä. Vanhimmassa ikäryhmässä on eniten niitä henkilöitä, jotka eivät kykene kuulemaan usean henkilön välistä keskustelua. (Liitetaulukko 37.)

Liikkumiskyky

Kyky kulkea portaita. Miesvastaajien kyky kulkea portaita on keskimäärin parempi kuin naisvastaajien. Miehistä 67 % ja naisista 52 % kokee kykenevänsä kävelemään portaita itsenäisesti ilman vaikeuksia (Kuvio 13). Viidesosa miehistä ja vajaa kolmannes naisista kykenee kävelemään itsenäisesti, mutta kokee sen hankalaksi. Kymmenesosa vastaajista kykenee kävelemään portaita jos joku auttaa, ja 3 % miehistä ja 7 % naisista ei kykene tähän edes autettuna. Portaissa kulkemisen vaikeudet lisääntyvät iän myötä. (Liitetaulukko 38.)

Kummallakin sukupuolella hyvä rahojen riittävyys ja naisilla koulutus on yhteydessä kykyyn kävellä portaita. Ylioppilastutkinnon suorittaneista naisista 58 % ja matalamman peruskoulutuksen omaavista 46 % pystyy kävelemään portaissa vaikeuksista. Niistä miehistä 72 % ja naisista 58 %, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin, kykenee kävelemään portaita itsenäisesti ilman vaikeuksia. (Liitetaulukko 38.)



Kuvio 13. Kyky kulkea portaita itsenäisesti ilman vaikeuksia ikäryhmän mukaan (%).

Kyky kävellä yhtäjaksoisesti 400 metriä. Miehistä 76 % ja naisista 66 % arvioi kykenevänsä kävelemään yhtäjaksoisesti 400 metriä (esim. korttelin ympäri) ilman vaikeuksia. Kymmenesosa miehistä ja naisista ei kykene tähän edes autettuna. Vaikeudet kävellä 400 metriä lisääntyvät iän myötä. (Liitetaulukko 39.)

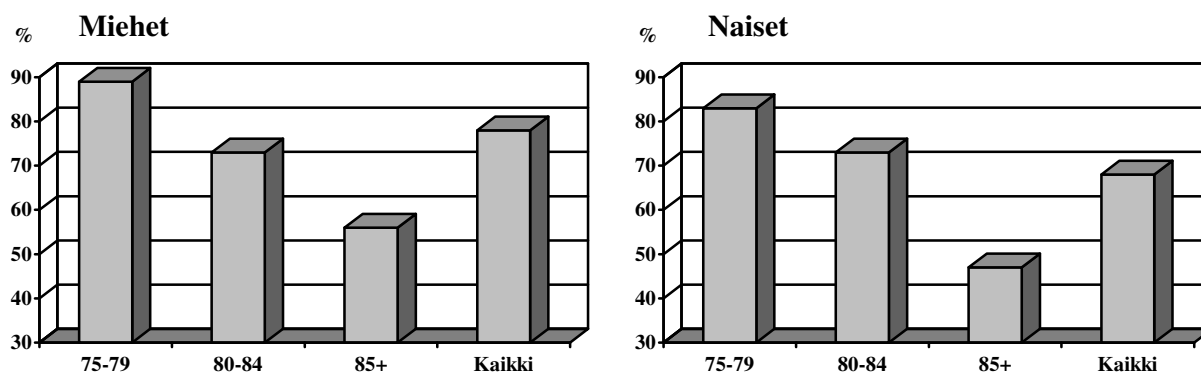
Koulutus ja rahojen riittäminen ovat yhteydessä kykyyn kävellä yhtäjaksoisesti 400 metriä. Miesten kohdalla ylioppilaista 81 % ja matalamman koulutustason omaavista 68 % kykenee kävelemään yhtäjaksoisesti 400 metriä ilman vaikeuksia. Vastaavat osuudet naisilla ovat 72 % ja 61 %. Myös niillä miehillä ja naisilla, joilla on hyvä rahojen riittävyys, 400 metrin kävelykyky on parempi kuin niillä, joilla rahat riittävät heikommin. (Liitetaulukko 39.)

Kyky asioida kodin ulkopuolella. Miehistä 77 % ja naisista 68 % kykenee asioimaan kodin ulkopuolella itsenäisesti ilman vaikeuksia. Miehistä 7 % ja naisista 8 % ei kykene tähän edes autettuna. Asiointikyky heikkenee iän myötä. (Liitetaulukko 40.)

Naisilla korkeampi koulutustaso on yhteydessä parempaan kykyyn asioida kodin ulkopuolella – ylioppilaista 74 % ja matalammin koulutetuista naisista 64 % kykenee asioimaan kodin ulkopuolella itsenäisesti ilman vaikeuksia. Rahojen riittäminen on sekä miehillä että naisilla yhteydessä kykyyn asioida kodin ulkopuolella. (Liitetaulukko 40.)

Kyky liikkua ulkona. Miehistä 78 % ja naisista 68 % kokee kykenevänsä liikkumaan ulkona itsenäisesti ilman vaikeuksia (Kuvio 14). Miehistä 10 % ja naisista 14 % kykenee liikkumaan ulkona itsenäisesti, vaikka kokee sen hankalaksi. Miehistä 4 % ja naisista 6 % ei kykene liikkumaan ulkona edes autettuna. Myös ulkona liikkuminen heikkenee iän myötä. (Liitetaulukko 41.)

Kuten muiden liikkumista kuvaavien toimintakyvyn osa-alueiden osalta, niin myös ulkona liikkuminen on yhteydessä koulutustasoon ja rahojen riittävyyteen. Ulkona liikkumiskyky on parempi niillä, joilla on ylempi koulutustaso ja niillä jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin. (Liitetaulukko 41.)



Kuvio 14. Kyky liikkua ulkona itsenäisesti ilman vaikeuksia ikäryhmän mukaan (%).

Muut perustoiminnot

Kyky kantaa painavia tavaroita 100 metriä. Miehistä kaksi kolmasosaa mutta naisista ainoastaan reilu kolmasosa ilmoittaa kykenevänsä kantamaan painavia tavaroita (esim. 5kg:n ostoskassin) 100 metriä itsenäisesti ilman vaikeuksia. Miehistä 16 % ja naisista 27 % ilmoittaa pystyvänsä tähän, mutta kokee sen hankalaksi. Miehistä 13 % ja naisista 25 % ei kykene tähän autettunakaan. Tavaroiden kantokyky heikkenee iän myötä (Liitetaulukko 42.)

Korkeammin koulutettujen kantokyky on parempi kuin matalammin koulutettujen, etenkin naisilla. Naisylioppilaista 44 % ja matalamman koulutustason omaavista naisista 34 % kykenee kantamaan painavia tavaroita 100 metriä itsenäisesti ilman vaikeuksia. Miehillä yhteys on samansuuntainen, joskin vaatimattomampi. Rahojen riittäminen on kummallakin sukupuolella yhteydessä parempaan kantokykyyn (Liitetaulukko 42.)

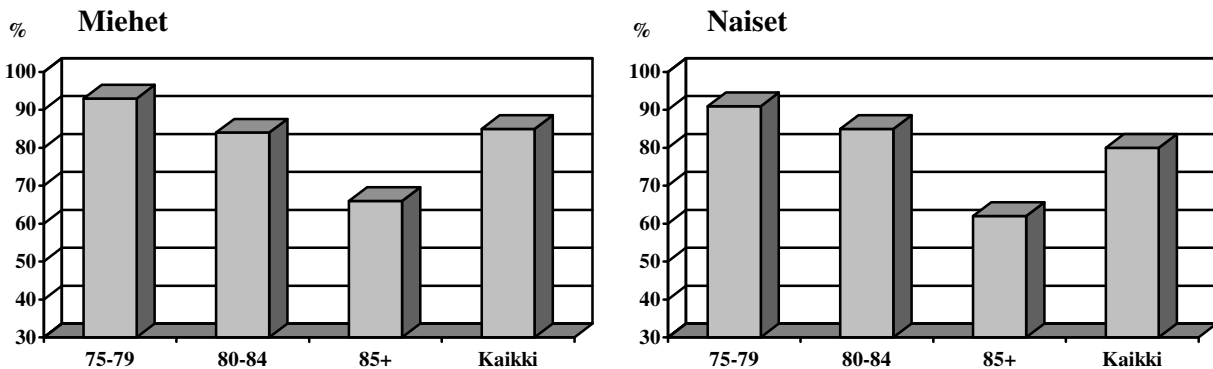
Kyky valmistaa ruokaa (itselleen). Miehistä 64 % ja naisista 75 % kykenee valmistamaan ruokaa itselleen itsenäisesti ilman vaikeuksia. Miehistä 14 % ja naisista 8 % ilmoittaa, ettei kykene tähän autettunakaan. Ruoanvalmistuskyky heikkenee iän myötä. Vanhimpaan ikäryhmään kuuluvista miehistä 32 % ja naisista 15 % ei kykene enää valmistamaan ruokaa autettunakaan (Liitetaulukko 43.)

Miehillä kyky valmistaa ruokaa on parempi yksin asuvilla kuin muilla miehillä. Naisilla yhteys ei ole yhtä selkeä. Korkeammin koulutetuilla ja hyvän rahojen riittävyyden omaavilla naisilla on hieman parempi ruoanvalmistuskyky. (Liitetaulukko 43.)

Kyky syödä itse. Valtaosa vastaajista (93–94 %) kykenee syömään itsenäisesti ilman vaikeuksia. Vanhemmissa ikäryhmissä esiintyy enemmän vaikeuksia syödä itse. Lisäksi naisilla rahojen riittäminen ja miehillä marginaalisesti asumismuoto ovat yhteydessä kykyyn syödä itse. Naisista muita useammin kykenevät syömään itsenäisesti ilman vaikeuksia ne, jotka kokevat rahojensa

riittävän hyvin (95 % vs. keskimukaisesti tai huonosti 90 %). Miehillä yksin asuviin verrattuna jonkun kanssa asuviin näyttäisi lukeutuvan useampi sellainen, joka kykenee syömään itsenäisesti ilman vaikeuksia. (Liitetaulukko 44.)

Kyky peseytyä ja kylpeä. Miehistä 85 % ja naisista 80 % kykenee peseytymään ja kylpemään itsenäisesti ilman vaikeuksia (Kuvio 15). Noin joka kymmenes vastaaja kykenee peseytymään ja kylpemään ainoastaan, jos joku auttaa. Vanhemman iän myötä myös kyky peseytyä ja kylpeä heikkenee. (Liitetaulukko 45.)

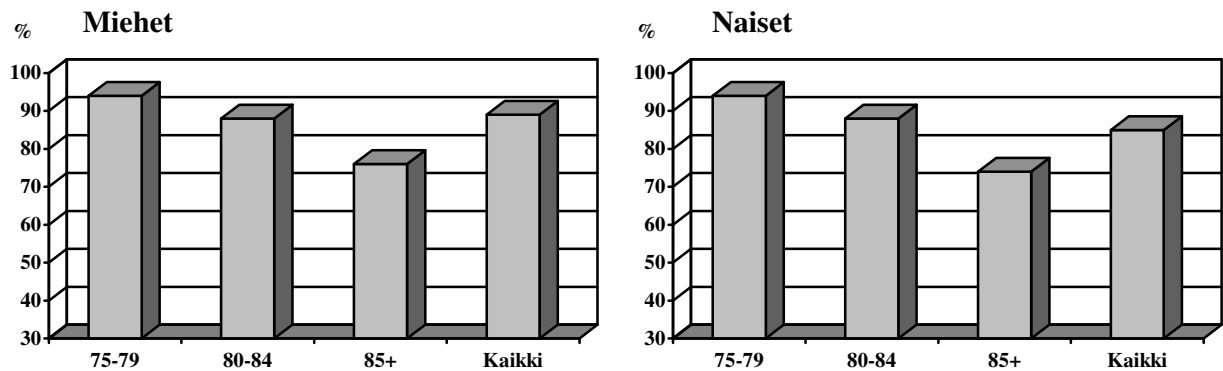


Kuvio 15. Kyky peseytyä ja kylpeä itsenäisesti ilman vaikeuksia ikäryhmän mukaan (%).

Kummallakin sukupuolella koulutus ja rahojen riittäminen ovat yhteydessä kykyyn peseytyä ja kylpeä. Korkeampi koulutustaso ja parempi rahojen riittävyys ovat yhteydessä parempaan peseytymis- ja kylpemiskykyyn. Asumismuoto ei sen sijaan ole yhteydessä kykyyn peseytyä ja kylpeä. (Liitetaulukko 45.)

Kyky pukeutua ja riisuutua itse. Miehistä 89 % ja naisista 85 % kykenee pukeutumaan ja riisuutumaan yksin ilman apua (Kuvio 16). Miehistä 6 % ja naisista 9 % kykenee pukeutumaan ja riisuutumaan, mutta kokee sen hankalaksi ja 4 % vastaajista kertoo kykenevänsä tähän ainoastaan jos joku auttaa. Vain harva ei koe kykenevänsä tähän autettunakaan. Pukeutumisen- ja riisuutumiskyky heikkenee vanhemmissa ikäryhmissä. (Liitetaulukko 46.)

Vastaajat, jotka kokevat rahojensa riittävät hyvin (vs. keskimukaisesti tai huonosti), kokevat harvemmin vaikeuksia pukeutumisessa ja riisuutumisessa. Ilman vaikeuksia kykenee pukeutumaan ja riisuutumaan noin 90 % niistä mies- ja naisvastaajista, joiden rahat riittävät hyvin. Vastaavasti huonomman rahojen riittävyyden omaavista miehistä 82 % ja naisista 77 % kykenee samaan. Naisilla myös koulutusryhmien välillä on pieniä eroja pukeutumisen- ja riisuutumiskyvyssä. (Liitetaulukko 46.)



Kuvio 16. Kyky pukeutua ja riisuutua itsenäisesti ilman vaikeuksia ikäryhmän mukaan (%).

Kyky päästä vuoteeseen ja vuoteesta. Miehistä 94 % ja naisista 88 % kykenee pääsemään vuoteeseen ja vuoteesta yksin ilman vaikeuksia. Vuoteeseen ja vuoteesta pääsemiskyky on parempi nuoremmissa ikäryhmissä kuin vanhemmissa. (Liitetaulukko 47.)

Naisista ne, jotka ovat korkeammin koulutettuja ja joilla rahat riittävät hyvin kärsivät muita harvemmin vaikeuksista päästä vuoteeseen ja vuoteesta. Yksin asuvien naisten kyky päästä vuoteeseen ja vuoteesta näyttäisi olevan keskimäärin hieman parempi kuin jonkun kanssa asuvilla naisilla. (Liitetaulukko 47.)

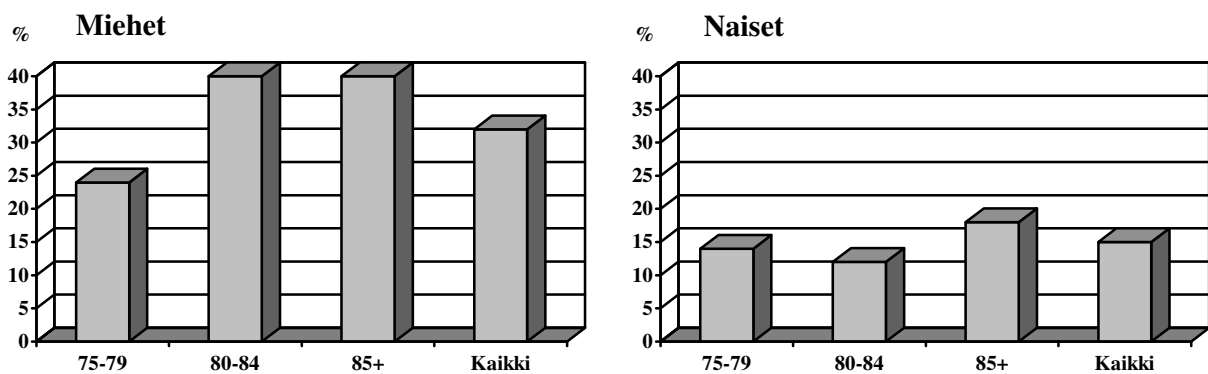
Kyky käyttää WC:tä. Miehistä 94 % ja naisista 91 % raportoi kykenevänsä käyttämään WC:tä yksin ilman vaikeuksia. WC:n käyttökyky heikkenee vanhemmissa ikäryhmissä. (Liitetaulukko 48.)

Miehillä yksin asuvista hieman suurempi osa kuin jonkun kanssa asuvista kykenee käyttämään WC:tä yksin ilman vaikeuksia. Myös yksin asuvilla naisilla näyttää esiintyvän vähemmän vaikeuksia WC:n käytössä kuin jonkun kanssa asuvilla naisilla. Kyky käyttää WC:tä on hieman parempi niillä, joilla on korkeampi koulutustaso ja parempi rahojen riittävyys. (Liitetaulukko 48.)

PALVELUJEN KÄYTTÖ

Avunsaanti läheiseltä

Miehet saavat naisia useammin päivittäistä apua läheiseltä ihmiseltä (Kuvio 17). Naisiin lukeutuu puolestaan suhteessa enemmän sellaisia, jotka saavat apua harvemmin kuin päivittäin. Miehistä 12 % ja naisista 22 % saa apua läheiseltä 1–4 kertaa viikossa, ja 16 % miehistä ja 31 % naisista saa apua tätä harvemmin. Miehistä suurempi osa kuin naisista raportoi, ettei saa lainkaan apua läheiseltä. (Liitetaulukko 49.)



Kuvio 17. Päivittäin läheiseltä apua saavien osuus ikäryhmittäin (%).

Avunsaannissa läheiseltä esiintyy selviä eroja ikäryhmän ja asumismuodon mukaan kummallakin sukupuolella. Ikäryhmittäin tarkasteltuna apua saavat useammin vanhempiin ikäryhmiin kuuluvat. (Liitetaulukko 49.)

Asumismuoto erottelee vastaajia suhteessa avunsaantiin. Yksin asuvista vajaa kolmannes saa apua vähintään kerran viikossa, kun puolestaan jonkun kanssa asuvista miehistä puolet ja naisista hieman yli puolet saa viikoittaista apua. Suurimmat asumismuodon mukaiset erot löytyvät päivittäisessä avunsaannissa: yksin asuvista noin 5 % saa päivittäistä apua läheiseltä – jonkun kanssa asuvista miehistä puolestaan 44 % ja naisista 40 % saa tällaista apua. (Liitetaulukko 49.)

Avunanto läheiselle

Miehistä 28 % ja naisista 15 % antaa päivittäistä apua jollekin läheiselle ihmiselle. Miehistä 14 % ja naisista 13 % antaa apua 1–4 kertaa viikossa. Tätä harvemmin kertoo antavansa apua läheiselle keksimäärin noin neljännes sekä miehistä että naisista. Reilu kolmannes miehistä ja vajaa puolet naisista ilmoittaa, ettei anna lainkaan apua läheiselle ihmiselle. (Liitetaulukko 50.)

Kuten avunsaannin osalta, myös avunannossa läheiselle ihmiselle esiintyy eroja ikäryhmän ja asumismuodon mukaan, naisilla myös heikosti koulutuksen mukaan. (Liitetaulukko 50.)

Epävirallisena omaishoitajana toimiminen

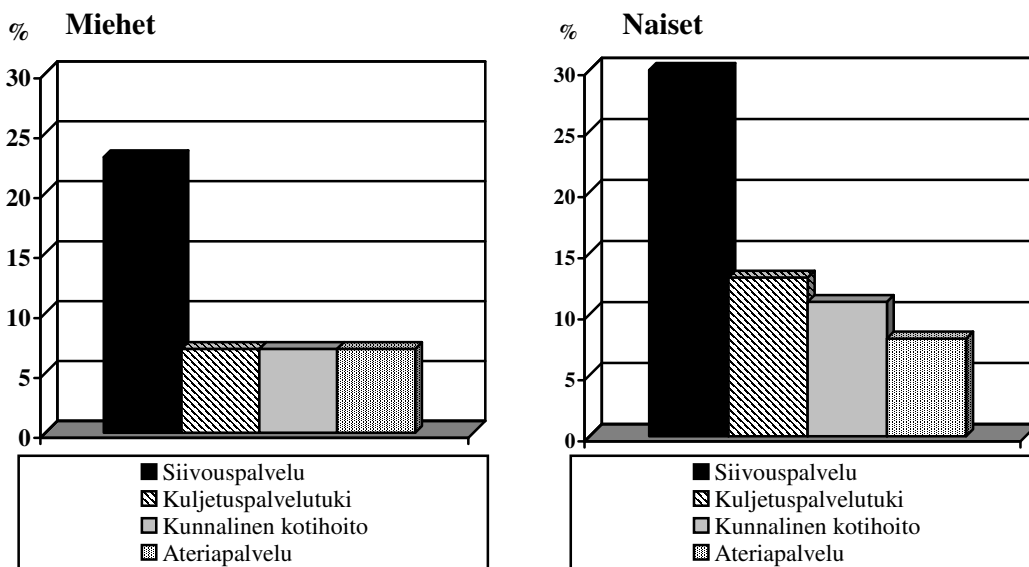
Noin joka kymmenes vastaaja kertoo toimivansa epävirallisena omaishoitajana (ei saa omaishoidontukea). Epävirallisena omaishoitajana toimimisessa on naisilla hieman vaihtelua ikäryhmän mukaan – 75–79-vuotiaista 9 %, 80–84-vuotiaista 12 % mutta 85 vuotta täyttäneistä ainoastaan 4 % toimii omaishoitajana epävirallisesti. Miehillä ikäryhmittäinen vaihtelu on vähäisempää. (Liitetaulukko 51.)

Kummallakin sukupuolella epävirallisia omaishoitajia on suhteessa enemmän niissä, jotka asuvat jonkun kanssa, kuin yksin elävissä. Jonkun kanssa elävistä miehistä 14 % ja yksin elävistä 7 % toimii epävirallisena omaishoitajana. Naisilla taas neljäsosassa niistä, jotka asuvat toisen kanssa, mutta vain 2 % yksinelävistä toimii epävirallisena omaishoitajana. Naisista myös ne, joilla rahat riittävät hyvin (vs. keskimääräisesti tai huonosti) toimivat muita hieman useammin epävirallisena omaishoitajana (Liitetaulukko 51.)

Käytetyt palvelut tai etuudet

Miehistä vajaa neljäsosaa ja naisista vajaa kolmannes raportoi käyttävänsä siivouspalveluja. Muita yleisimmin käytettyjä palveluita tai etuuksia ovat kuljetuspalvelutuki (taksikortti), kunnallinen kotihoito ja ateriapalvelut. Miehistä näitä käyttää kutakin 7 % vastaajista. Naisista 13 % käyttää kuljetuspalvelutukea, 11 % kunnallista kotihoitoa ja 8 % ateriapalveluita (Kuvio 18). Palveluiden käyttö lisääntyy iän myötä (Liitetaulukko 52.)

Palveluiden käyttö ylipäänsä näyttäisi olevan yleisempää naisilla kuin miehillä. Selvästi yli puolet miehistä ja lähes puolet naisista ilmoittaa, ettei hänellä ole käytössään mitään palveluita tai etuuksia. (Liitetaulukko 52.)

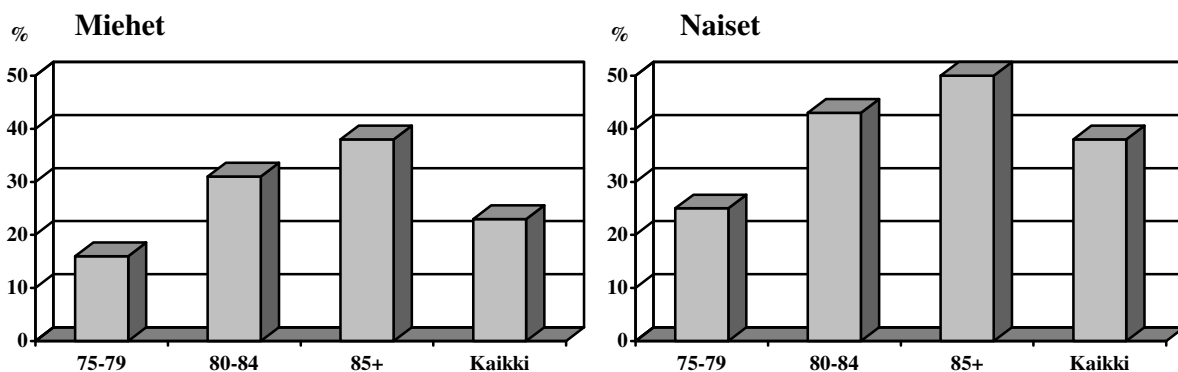


Kuvio 18. Yleisimmin käytössä olevat palvelut tai etuudet (%).

Koulutus ja rahojen riittäminen ovat yhteydessä eri palvelujen käyttöön. Siivouspalvelu on yleisemmin käytössä korkeammin koulutetuilla ja niillä, joilla rahat riittävät hyvin. Kuljetuspalvelutuki ja kunnallinen kotihoito on puolestaan yleisempää matalamman koulutustason omaavilla ja niillä, joilla rahat riittävät huonommin. (Liitetaulukko 52.)

Koettu tarve lisäpalveluille tai -etuuksille

Miehistä 23 % ja naisista 38 % kokee tarvitsevänsä lisää palveluja tai etuuksia (Kuvio 19). Koettu lisätarve on kummallakin sukupuolella selvästi suurempi vanhemmissa ikäryhmissä. (Liitetaulukko 53.)



Kuvio 19. Lisää palveluita tai etuuksia tarvitsevien määrä ikäryhmittäin (%).

Miehillä koulutus sekä miehillä ja naisilla rahojen riittäminen erottelevat vastaajia palvelu- ja etuustarpeiden mukaan. Matalampi koulutustaso ja rahojen heikompi riittävyys ovat yhteydessä suurempaan lisäpalvelujen tai -etuuksien tarpeeseen. Lisätarve näyttää kohdistuvan pitkälti samoihin palveluihin ja etuuksiin, joita alueella jo yleisimmin käytetään. Useimmiten koetaan tarvetta siivouspalveluille ja/tai kuljetuspalvelutuelle (taksikortille). (Liitetaulukko 54.)

Koettu riittävä tietämys oman asuinalueen vanhusten palveluista

Miehistä ja naisista hieman yli puolet kokee, ettei tiedä riittävästi oman asuinalueensa vanhusten palveluista. Taustamuuttajat eivät juurikaan erottele vastaajia puutteellisen tiedon osalta. Ainoastaan miehillä rahojen riittäminen vaikuttaa kyseiseen asiaan. Miehet, jotka kokevat rahojensa riittävän keskinkertaisesti tai huonosti, kokevat myös tietämyksensä asuinalueen palveluista useammin riittämättömäksi kuin miehet, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin. (Liitetaulukko 55.)

Heiltä jotka vastasivat kysymykseen kieltävästi, tiedusteltiin, mistä he haluaisivat lisää tietoa. Monet tiedon tarpeet kohdistuivat perinteisiin sosiaali- ja terveysalan palveluihin, kuten siivous-, ateria ja kotipalveluihin, palveluasumiseen, kuljetuspalveluihin ja erilaiseen virkistykseen. Suuri osa vastauksista oli kuitenkin epämääräisemmin ilmaistuja tiedon tarpeita, kuten: ”kaikesta mitä siihen kuuluu”, ”kaikki mikä koskee lähestyvää vanhuutta”. Monet vastaajat kaipasivat tietoa tulevaisuuden varalle: ”Ei ajankohtaista nyt”, ”Tieto on aina hyväksi”, ”Nyt selviän itse”, ”Mutta koskaan ei tiedä kuinka kauan”, ”kenen puoleen kääntyä jos jotakin sattuu?”, ”Mitä sitten kun ei enää pärjää –omaisia ei ole?”.

YHTEENVETO JA POHDINTA

Tässä raportissa tarkastellaan Helsingin keskustan Kampinmalmin alueella kotona asuvien 75-vuotta täyttäneiden henkilöiden terveyttä, terveystietäytymistä, elämänlaatua sekä palveluiden käyttöä. Tämän postikyselyyn perustuvan raportin tarkoituksena on esitellä kaupunkiympäristössä asuvien ikääntyneiden ihmisten elämää ja nykytilannetta useasta eri näkökulmasta. Raportin sanallinen osuus keskittyy kuvaamaan edellä mainittuja osa-alueita sukupuolen, iän, asumismuodon, koulutuksen sekä rahojen riittämisen mukaan. Lisäksi tekstiosuus sisältää kuvioita, joissa on esitetty keskeisimpiä tuloksia. Yhteenvedossa keskeisiä tuloksia verrataan Terveys 2000 - tutkimuksen (Aromaa ja Koskinen 2002) sekä Eläkeikäisen väestön terveystietäytymiskyselyn (EVTK) tuloksiin (Laitalainen ym. 2008).

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 1395 henkilöä, 456 miestä ja 939 naista. Kyselyn vastausprosentti on 71, jota voidaan pitää varsin korkeana. Vastausaktiivisuus on hieman alhaisempi kuin esimerkiksi valtakunnallisessa EVTK:ssa, jonka kohderyhmänä ovat 65–84-vuotiaat suomalaiset (Laitalainen ym. 2008). Nyt käsillä olevassa tutkimuksessa on mukana varsin paljon yli 84-vuotiaita, joka vaikuttaa keskimääräiseen vastausprosenttiin, koska vastausaktiivisuus vähenee iän myötä.

Ikäryhmittäisen tarkastelun mukaan, alueella asuvien miesten määrä vähenee väestörakenteen mukaisesti iän myötä, mutta naisilla ikäryhmät ovat varsin samansuuruiset. Miehistä suurin osa elää avio- tai avoliitossa ja naisista noin puolet on leskiä. Naisista lähes viidesosa on naimattomia, mikä on yleisempää kuin koko maassa keskimäärin (Martelin ym. 2002, Laitalainen ym. 2008). Keskimäärin noin puolet vastaajista on suorittanut ylioppilastutkinnon. Miehillä ylioppilastutkinnon suorittaneiden määrä lisääntyy ja naisilla vähenee hieman iän myötä. Etenkin miehet mutta myös naiset ovat ennen eläkkeelle siirtymistään työskennelleet yleisimmin ylempänä toimihenkilönä. Alueen vanhusten koulutustaso ja ammattiasema ovat keskimäärin koko maata korkeammalla tasolla (Martelin ym. 2002, Laitalainen ym. 2008).

Vastaajien koettu terveys on parempi verrattuna Terveys 2000 (Koskinen ja Aromaa 2002) ja EVTK (Laitalainen ym. 2008) tutkimusten tuloksiin. Lähes puolet vastaajista kokee terveytensä vähintään melko hyväksi. Hyvän terveyden kokeminen heikkenee iän myötä sekä miehillä että naisilla. Alueen ikääntyvien ihmisten itse raportoidut sairaudet ja oireet ovat varsin samankaltaisia kuin koko maan ikääntyneellä väestöllä (Reunanen ym. 2002, Laitalainen ym. 2008). Vastaajien yleisimpiä raportoituja sairauksia ovat verenpainetauti/kohonnut verenpaine, kaihi ja selän kulumavika. Miehet raportoivat lisäksi sepelvaltimotaudista ja naiset nivelrikosta. Naisilla sairaudet ovat jonkin verran yleisempiä vanhemmilla vastaajilla. Myös päivittäistä toimintaa rajoittavat oireet yleistyivät iän myötä niin miehillä kuin naisilla. Yleisimmin raportoituja oireita ovat mm. väsymys, unihäiriöt sekä jalkoihin liittyvät ongelmat.

Onnellisuus ja elämästä kiinnostuneisuus on yleistä sekä miehillä että naisilla. Vaikka se vähenee iän myötä, yli puolet vanhimmissa vastaajista kokee olevansa vähintään melko usein onnellinen ja elämästä kiinnostunut. Koettu elämänlaatu ja turvattomuuden kokeminen heikkenevät ja yksinäisyyden kokeminen lisääntyy iän myötä. Sosiaalisten kontaktien ylläpidossa ei ole suuria ikäryhmittäisiä eroja.

Viimeisen vuoden aikana terveellisiä elintapamuutoksia on tehty etenkin kasvisten ja rasvojen käyttöön liittyen. Kyseiset muutokset ovat yleisimpiä myös koko maan ikääntyneellä väestöllä (Laitalainen ym. 2008). Reilu kolmannes sekä miehistä että naisista ilmoittaa syövänsä vihanneksia

tai juureksia päivittäin. Hedelmien tai marjojen päivittäiskäytöstä raportoi kolmannes miehistä ja lähes puolet naisista.

Alkoholinkäyttö, sekä raittiuden että viikkokulutuskertojen mukaan tarkasteltuna, vähenee iän myötä. Alle kymmenesosa vastaajista on tupakoitsijoita. Miehistä ja naisista yhtä moni ilmoittaa tupakoivansa. Puolet tupakoivista naisista on satunnaistupakoitsijoita.

Kävelyaktiivisuus on alueella samansuuruista kuin koko maan tasolla (Laitalainen ym. 2008). Yli puolet raportoi kävelevänsä ulkona vähintään puoli tuntia ainakin neljästi viikossa. Viheralueilla vähintään neljästi viikossa aikaa viettävänsä raportoi kolmasosa miehistä ja reilu neljäsosa naisista. Noin neljännes miehistä ja viidennes naisista ilmoittaa harrastavansa vähintään neljä kertaa viikossa sellaista liikuntaa, joka aiheuttaa hengästymistä ja hikoilua. Tulos on samansuuntainen Terveys 2000 -tutkimuksen tulosten kanssa, etenkin naisten osalta (Uutela ym. 2002). Kävelyaktiivisuus sekä kunto- ja viheralueiikkuminen vähenevät iän myötä.

Toimintakyvyn osalta vastaajilla on eniten vajeita liittyen liikkumiskykyyn. Toimintakyky heikkenee selvästi iän myötä kaikkien toimintakyvyn osa-alueiden mukaan. Raskaampaa fyysistä toimintaa edellyttävät tehtävät sujuvat miehiltä hieman naisia paremmin. Toimintakyvyn osalta 75–84-vuotiaita koskevat tulokset ovat varsin samansuuntaiset aiempien tutkimusten kanssa (Koskinen ym. 2002, Laitalainen ym. 2008). Alueella asuvien yli 84-vuotiaiden toimintakyky näyttäisi puolestaan olevan parempi verrattuna Terveys 2000 tutkimuksen koko maata kattaviin tuloksiin (Koskinen ym. 2002). Päivittäistä apua läheiseltä saavia miehiä on enemmän kuin naisia. Päivittäisen avunsaanti on yleisempää vanhemmilla vastaajilla. Käytetyistä palveluista tai etuuksista yleisimpiä ovat siivouspalvelu ja kuljetuspalvelu, joiden käyttö yleistyy vanhemmissa ikäryhmissä. Myös koettu palveluiden lisätarve on yleisempää vanhemmilla vastaajilla. Palveluiden käyttöä ja tarvetta koskevat tulokset ovat samansuuntaiset koko maata koskeviin tuloksiin verrattuna (Laitalainen ym. 2008).

Asumismuodon mukaan yksin asuvat raportoivat hieman vähemmän hyvästä koetusta terveydestä verrattuna jonkun kanssa asuviin. Koettu elämänlaatu, onnellisuus ja elämästä kiinnostuneisuuden kokemukset ovat hieman paremmalla tasolla jonkun kanssa kuin yksin asuvilla. Turvattomuuden kokemuksessa ei ole selkeitä asumismuodon mukaisia eroja. Yksinäisyys on selvästi yleisempää yksin asuvilla. Vihannesten tai juuresten ja osin marjojen tai hedelmien syönti on yleisempää jonkun kanssa kuin yksin asuvilla. Alkoholinkäytön, tupakoinnin ja liikunnan osalta ei ole havaittavissa merkittäviä asumismuodon mukaisia eroja kuten ei myöskään toimintakyvyn osalta. Yksin asuvista huomattavasti harvempi saa päivittäistä apua läheiseltä verrattuna jonkun kanssa asuviin.

Koulutuksen ja rahojen riittämisen mukaan tarkasteltuna, hyvä koettu terveys on yleisempää paremman aseman omaavilla. Nivelrikko ja selän kulumavika ovat hieman yleisempiä niillä naisvastaajilla, jotka kokevat rahansa riittävän keskinkertaisesti tai huonosti. Päivittäistä toimintaa haittaavat oireet ovat hieman harvinaisempia korkeamman koulutustason omaavilla sekä niillä vastaajilla, jotka kokevat rahojensa riittävän hyvin. Onnellisuus ja elämästä kiinnostuneisuus on hieman yleisempää ja yksinäisyys harvinaisempaa korkeamman koulutustason ja rahojen riittävyuden omaavilla. Etenkin miehillä korkeampi koulutustaso ja parempi rahojen riittävyys ovat yhteydessä yleisempään läheisten ihmisten yhteydenpitoaktiivisuuteen. Koulutusta koskevat tulokset ovat saman suuntaiset koko maan tulosten kanssa (Laitalainen ym. 2008)

Vihannesten päivittäiskäyttö on yleisempää korkeamman koulutustason ja rahojen riittävyuden omaavilla. Sekä miehillä että naisilla alkoholinkäyttö on yleisempää ja miehillä tupakointi on

harvinaisempaa korkeamman koulutuksen ja paremman rahojen riittävyyden omaavilla. Toimintakyky on niin liikkumiskyvyn kuin muiden perustoimintojen mukaan tarkasteltuna parempi korkeamman koulutuksen ja paremman rahojen riittävyyden omaavilla. He myös käyttävät useammin siivouspalveluja. Kuljetuspalvelutuen ja kunnallisen kotihoidon käyttö on yleisempää matalamman koulutuksen ja huonomman rahojen riittävyyden omaavilla. He myös kokevat tarvitsevan useammin lisää palveluita.

Kotona asuvat Helsingin Kampinmalmin asukkaat poikkeavat monessa suhteessa vastaavan ikäisestä valtaväestöstä. Tästä huolimatta esimerkiksi itsenäistä selviytymistä tukeva fyysinen toimintakyky näyttäisi olevan alueella keskimäärin varsin samankaltainen valtaväestöön verrattuna. Vastaajien toiminnanvajeista huolimatta Kampinmalmin ikääntyneet ihmiset näyttäytyvät varsin aktiivisina toimijoina ympäristössään useine harrastuksineen ja mielenkiinnon kohteineen. Aktiivisesta elämäntyylistään huolimatta alueen asukkaista noin puolet eivät koe tietävänsä tarpeeksi asuinalueen vanhusten paleluista.

LÄHTEET

Aromaa A ja Koskinen S (toim.) (2002) Terveys ja toimintakyky Suomessa. Terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2002. Helsinki: Hakapaino Oy.

Koskinen S, Sainio P, Gould R, Suutama T, Aromaa A ja toimintakykytyöryhmä (2002) Toimintakyky ja työkyky. Teoksessa A Aromaa ja S Koskinen (toim.) Terveys ja toimintakyky Suomessa. Terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2002. Helsinki: Hakapaino Oy, 71–87.

Koskinen S ja Aromaa A (2002) Koettu terveys ja pitkäaikaissairastavuus. Teoksessa A Aromaa ja S Koskinen (toim.) Terveys ja toimintakyky Suomessa. Terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2002. Helsinki: Hakapaino Oy, 37–38.

Laitalainen E, Helakorpi S, Uutela A (2008) Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2007 ja niiden muutokset 1993–2007. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. B14/2008. Helsinki: Yliopistopaino.

Martelin T, Nieminen T ja elinolotyöryhmä (2002) Sosiodemografiset tekijät ja elinolot. Teoksessa A Aromaa ja S Koskinen (toim.) Terveys ja toimintakyky Suomessa. Terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2002. Helsinki: Hakapaino Oy, 16–24.

Reunanen A, Kattainen A ja verenkiertosairauksien työryhmä (2002) Sairaudet ja oireet. Teoksessa A Aromaa ja S Koskinen (toim.) Terveys ja toimintakyky Suomessa. Terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2002. Helsinki: Hakapaino Oy, 39–62.

Uutela A sekä elintapojen ja psykososiaalisten tekijöiden työryhmä (2002) Elintavat. Teoksessa A Aromaa ja S Koskinen (toim.) Terveys ja toimintakyky Suomessa. Terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2002. Helsinki: Hakapaino Oy, 25–30.

LIITTEET

Liitetaulukot

VASTAAJIEN TAUSTA

Liitetaulukot 1–947–54

TERVEYDENTILA

Liitetaulukot 10–1455–61

ELÄMÄNLAATU

Liitetaulukot 15–2262–69

ELINTAVAT

Liitetaulukot 23–3570–83

TOIMINTAKYKY

Liitetaulukot 36–4884–96

PALVELUJEN KÄYTTÖ

Liitetaulukot 49–5597–103

Liitetaulukot

Liitetaulukoiden alaviitteessä esitetään tilastollisesti merkitsevät p-arvot. Tilastollinen testaus χ^2 -testillä on tehty sukupuolen yhteydelle tarkasteltavaan muuttujaan sekä sukupuolille erikseen taustamuuttujien yhteyksille tarkasteltavaan muuttujaan. Tilastollisesti ei-merkitsevistä p-arvoista ei ole mainintaa taulukoiden yhteydessä.

Liitetaulukko 1. Vastanneiden naisten ja miesten lukumäärä ikäluokan, asumismuodon, koulutuksen ja rahojen riittämisen mukaan (N).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	226	141	89	456	149	299	189	265	102	343
Naiset	333	309	297	939	671	252	506	427	317	600
Yhteensä	559	450	386	1395	820	551	695	692	419	943

Liitetaulukko 2. Vastanneiden naisten ja miesten lukumäärä ikäryhmittäin asumismuodon, koulutuksen ja rahojen riittämisen mukaan (N).

		Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	75–79	70	154	101	125	53	170
	80–84	49	88	55	85	29	107
	85+	30	57	33	55	20	66
	Yhteensä	149	299	189	265	102	343
Naiset	75–79	210	117	167	165	117	206
	80–84	221	82	169	137	108	195
	85+	240	53	170	125	92	199
	Yhteensä	671	252	506	427	317	600

Liitetaulukko 3. Asumismuoto ikäryhmän, koulutuksen ja rahojen riittämisen mukaan (%).

		Ikäryhmä				Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Yksin	31	36	34	33	41	28	38	32
	Kahdestaan avio/avopuolison kanssa	68	63	64	66	58	71	61	67
	Muiden henkilöiden ja avio/avopuolison kanssa	1	0	0	0	1	0	0	1
	Muiden henkilöiden kanssa	0	1	1	1	1	0	1	1
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	224	137	87	448	185	261	102	343
Naiset	Yksin	64	73	82	73	75	70	77	71
	Kahdestaan avio/avopuolison kanssa	33	23	9	22	19	27	18	24
	Muiden henkilöiden ja avio/avopuolison kanssa	0	0	1	0	1	0	0	1
	Muiden henkilöiden kanssa	2	4	8	5	6	4	5	5
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	327	303	293	923	494	423	316	599

χ^2 sukupuoli: $p < 0,01$.

χ^2 miehillä: koulutus $p < 0,05$.

χ^2 naisilla: ikäryhmä $p < 0,001$, koulutus $p < 0,01$.

Liitetaulukko 4. Koulutus ikäryhmän, asumismuodon ja rahojen riittämisen mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Vähemmän kuin kansakoulu	1	1	0	1	1	1	2	0
	Kansakoulu	23	21	22	22	33	17	46	15
	Keskikoulu	20	18	16	19	17	19	21	18
	Ylioppilas	55	61	63	58	50	63	32	66
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	226	140	88	454	149	297	101	342
Naiset	Vähemmän kuin kansakoulu	0	0	1	1	1	0	1	0
	Kansakoulu	20	25	28	24	26	18	35	18
	Keskikoulu	30	30	28	30	29	31	34	27
	Ylioppilas	50	45	42	46	44	51	31	54
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	332	306	295	933	666	251	314	597

χ^2 sukupuoli: $p < 0,001$.

χ^2 miehillä: asumismuoto $p < 0,01$, rahojen riittäminen $p < 0,001$.

χ^2 naisilla: ikäryhmä $p < 0,05$, koulutus $p < 0,05$, rahojen riittäminen $0,001$.

Liitetaulukko 5. Rahojen riittäminen ikäryhmän, asumismuodon ja koulutuksen mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas
Miehet	Erittäin hyvin	27	30	30	29	19	33	14	39
	Melko hyvin	49	49	47	49	55	45	49	48
	Siinä ja siinä	20	17	20	19	21	18	29	12
	Melko huonosti	4	2	3	3	3	3	7	0
	Erittäin huonosti	0	2	0	1	1	0	1	0
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	223	136	86	445	149	296	184	259
Naiset	Erittäin hyvin	19	20	18	19	18	20	12	27
	Melko hyvin	45	45	51	46	45	51	44	50
	Siinä ja siinä	30	28	25	28	30	22	35	19
	Melko huonosti	4	4	4	4	4	4	6	3
	Erittäin huonosti	2	3	2	3	3	2	4	1
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	323	303	291	917	666	249	490	421

Chi² sukupuoli: p<0,001.

Chi² miehillä: asumismuoto p<0,05, koulutus p<0,001.

Chi² naisilla: koulutus p<0,001.

Liitetaulukko 6. Siviilisäätö taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Naimisissa tai avoliitossa	72	65	64	68	6	99	62	72	61	70
	Naimaton	8	8	1	6	20	0	6	6	7	6
	Asumuserossa tai eronnut	12	8	5	9	28	0	12	7	17	7
	Leski	8	20	31	16	47	1	19	14	15	17
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	226	141	88	455	148	299	188	265	101	343
Naiset	Naimisissa tai avoliitossa	36	24	10	24	1	81	20	28	19	26
	Naimaton	15	18	17	17	22	4	15	18	20	16
	Asumuserossa tai eronnut	14	10	10	12	15	2	15	7	18	8
	Leski	35	48	64	48	62	13	49	47	44	51
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	332	309	296	937	669	252	506	426	316	599

Chi² sukupuoli: p<0,001.

Chi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,001, rahojen riittäminen p<0,05.

Chi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,001, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 7. Asuminen (yksityisasunnossa/palveluasunnossa) taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Yksityisasunnossa itsenäisesti	95	91	79	90	86	93	91	90	86	92
	Yksityisasunnossa palveluiden turvin	4	7	16	7	8	7	5	8	11	6
	Palvelutalossa itsenäisesti	1	3	1	2	4	1	3	1	1	2
	Palvelutalossa palveluiden turvin	0	0	3	1	2	0	1	1	2	0
	Muu	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	222	137	87	446	148	298	184	260	101	342
Naiset	Yksityisasunnossa itsenäisesti	89	87	71	83	81	87	80	86	77	86
	Yksityisasunnossa palveluiden turvin	8	9	25	13	14	12	15	12	17	12
	Palvelutalossa itsenäisesti	2	3	2	2	3	1	3	1	4	1
	Palvelutalossa palveluiden turvin	1	2	3	2	2	1	2	1	2	2
	Muu	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	327	304	293	924	671	251	494	424	316	600

Chi² sukupuoli: p<0,01.

Chi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,01, rahojen riittäminen p<0,10.

Chi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,10, koulutus p<0,05, rahojen riittäminen p<0,01.

Liitetaulukko 8. Hissi asuintalossa taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Ei	7	7	7	7	9	6	11	4	9	6
	Kyllä	93	93	93	93	91	94	89	96	91	94
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	225	137	87	449	149	299	186	261	102	343
Naiset	Ei	6	8	7	7	8	4	7	6	7	7
	Kyllä	94	92	93	93	92	96	93	94	93	93
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	325	304	292	921	670	249	493	422	315	598

Khi² miehillä: koulutus p<0,01.

Khi² naisilla: asumismuoto p<0,10.

Liitetaulukko 9. Ammattiasema eläkkeelle jäädessä taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Työnantaja	8	5	11	8	2	11	5	10	8	8
	Yksityisyrittäjä	19	18	7	16	17	16	24	11	22	15
	Ylempi toimihenkilö	49	62	62	55	46	60	29	74	29	63
	Alempi toimihenkilö	12	4	8	9	12	7	16	3	11	8
	Työntekijä	12	11	12	12	23	6	26	2	30	6
	Ei ole ollut töissä kodin ulkopuolella	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	226	141	89	456	149	299	189	265	102	343
Naiset	Työnantaja	3	3	3	3	4	1	2	4	2	3
	Yksityisyrittäjä	13	13	14	13	13	14	13	13	14	13
	Ylempi toimihenkilö	31	26	24	27	27	29	15	42	18	32
	Alempi toimihenkilö	24	27	20	24	22	28	27	20	27	23
	Työntekijä	22	21	22	22	23	17	32	9	28	18
	Ei ole ollut töissä kodin ulkopuolella	7	10	17	11	11	12	10	12	11	11
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	327	306	294	927	662	249	499	423	310	595

Chi² sukupuoli: p<0,001.

Chi² miehillä: ikäryhmä p<0,05, asumismuoto p<0,001, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Chi² naisilla: ikäryhmä p<0,05, asumismuoto p<0,10, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 10. Koettu terveys taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Hyvä	20	14	5	15	10	18	9	20	4	19
	Melko hyvä	33	29	30	31	31	32	22	38	19	35
	Keskitasoinen	34	34	38	35	43	31	44	28	49	31
	Melko huono	10	22	20	16	15	15	23	11	22	14
	Huono	2	1	8	3	1	4	3	3	7	2
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	224	136	87	447	149	297	185	260	101	342
Naiset	Hyvä	15	13	9	12	12	12	9	17	4	16
	Melko hyvä	35	29	22	29	29	31	24	35	20	34
	Keskitasoinen	35	38	41	38	39	35	45	30	43	36
	Melko huono	11	17	21	16	15	19	18	14	24	12
	Huono	3	4	6	4	4	4	5	4	9	2
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	324	304	292	920	666	251	493	421	315	596

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,05, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 11. Ruumiilliset kivut viimeisen kuukauden (30 pv) aikana taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	Ei ole ollut	33	31	35	33	34	32	29	36	22	36
	Hyvin lieviä kipuja	38	38	26	36	36	36	36	35	37	36
	Kohtalaisia kipuja	22	24	33	25	26	24	27	23	30	23
	Voimakkaita kipuja	5	8	6	6	4	7	7	6	10	5
	Hyvin voimakkaita kipuja	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	224	136	86	446	149	296	183	261	100	342
Naiset	Ei ole ollut	21	21	17	19	19	21	18	21	10	25
	Hyvin lieviä kipuja	40	36	31	36	36	35	31	42	29	39
	Kohtalaisia kipuja	29	33	40	34	33	35	38	29	41	31
	Voimakkaita kipuja	8	8	8	8	9	7	10	6	15	5
	Hyvin voimakkaita kipuja	3	2	3	3	3	3	3	2	6	1
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	325	301	289	915	663	249	488	421	313	593

Chi² sukupuoli: p<0,001.

Chi² miehillä: rahojen riittäminen p<0,05.

Chi² naisilla: koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 12. Suhteellinen paino (BMI) taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	< 18,5	1	1	3	2	2	1	2	1	3	1
	18,5–24,9	46	54	63	52	51	53	46	57	44	55
	25,0–29,9	41	35	28	37	38	36	38	35	36	37
	≥ 30,0	11	10	6	10	9	10	14	7	17	8
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	223	135	87	445	149	295	182	261	100	341
Naiset	< 18,5	3	5	5	4	5	4	3	6	3	5
	18,5–24,9	46	55	63	54	54	54	49	60	45	59
	25,0–29,9	36	30	28	31	32	30	36	27	39	27
	≥ 30,0	14	11	5	10	9	13	12	8	13	9
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	315	299	272	886	634	248	470	411	299	577

Khi² sukupuoli: p<0,05.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,10, koulutus p<0,05, rahojen riittäminen p<0,05.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 13a. Lääkärin toteamat tai hoitamat sairaudet kuluneen vuoden (12 kk) aikana taustamuuttujien mukaan miehillä (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Kohonnut verenpaine, verenpainetauti	47	45	38	45	49	43	45	45	41	46
Sokeritauti	17	15	11	15	17	14	17	14	21	14
Sepelvaltimotauti	22	26	21	23	26	22	26	21	21	24
Nivelreuma	2	2	1	2	1	2	1	3	1	2
Nivelrikko	10	18	11	13	11	13	13	13	21	10
Selän kulumavika, muu selkäsairaus	18	21	24	20	21	20	21	19	25	18
Osteoporoosi (luun kalkkikato)	4	1	7	4	4	4	4	4	11	2
Murtumia ^a	4	8	8	6	4	7	6	6	10	5
Keuhkohtaumatauti (COPD)	5	8	6	6	8	5	7	5	13	4
Tahaton virtsankarkaaminen	12	16	15	14	13	14	15	13	23	11
Astma	4	11	3	6	7	6	7	5	11	5
Vatsasairaus ^b	7	6	12	8	7	8	8	8	7	8
Syöpä	12	14	10	12	12	13	15	11	18	11
Masennus	6	6	3	5	4	6	6	5	5	6
Muu psyykkinen sairaus	1	1	0	1	1	1	2	0	1	1
Kaihi	19	16	27	20	14	23	17	21	22	19
Aivoverenkiertohäiriöitä	8	12	16	11	8	13	13	10	17	10
Aivoinfarkti	4	4	0	3	1	4	4	3	4	3
Muu hermoston sairaus ^c	2	1	4	2	1	3	2	2	1	2
Dementiasairaus ^d	4	5	10	5	3	7	5	6	5	6
Muu sairaus	31	26	37	30	32	30	30	31	32	30
N	226	141	89	456	149	299	189	265	102	343

^a johtuen kaatumisesta tai muusta vastaavasta syystä, ^b (mahakatarri, gastriitti, mahahaava), ^c (esim. Parkinsonin tauti, epilepsia, MS-tauti), ^d (esim. Alzheimerintauti, vaskulaarinen dementia, Lewyn kappale -tauti). Useimpien sairauksien esiintyminen vaihtelee sukupuolen mukaan tilastollisesti merkitsevästi (χ^2 , $p<0,05$).

Tilastollisesti merkitsevää sukupuolen mukaista eroa ei esiinny seuraavien sairauksien yleisyydessä: vatsasairaus, muu psyykkinen sairaus, aivoinfarkti, muu hermoston sairaus, dementia ja muu sairaus. Tilastollisesti merkitsevät (χ^2 , $p<0,05$) erot on lihavoitu.

Liitetaulukko 13b. Lääkäriin toteamat tai hoitamat sairaudet kuluneen vuoden (12 kk) aikana taustamuuttujien mukaan naisilla (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Kohonnut verenpaine, verenpainetauti	45	61	54	53	52	56	54	52	56	52
Sokeritauti	10	12	8	10	10	11	13	7	15	8
Sepelvaltimotauti	11	16	25	17	18	16	19	15	20	16
Nivelreuma	5	4	6	5	5	4	6	4	6	4
Nivelrikko	29	36	31	32	30	38	32	32	36	30
Selän kulumavika, muu selkäsairaus	21	31	29	27	28	25	29	24	33	24
Osteoporoosi (luun kalkkikato)	17	22	23	20	19	23	21	20	21	20
Murtumia ^a	9	13	22	14	15	12	18	10	18	13
Keuhkohtaumatauti (COPD)	3	3	1	2	3	1	3	2	4	2
Tahaton virtsankarkaaminen	18	23	26	22	23	20	24	20	29	18
Astma	9	14	7	10	10	10	12	7	13	8
Vatsasairaus ^b	5	10	10	8	9	7	9	7	10	8
Syöpä	6	8	8	7	8	7	8	7	6	8
Masennus	7	10	8	9	9	7	10	7	13	7
Muu psyykinen sairaus	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0
Kaihi	25	32	31	29	32	22	28	30	30	29
Aivoverenkiertohäiriöitä	4	10	9	8	8	6	8	7	10	7
Aivoinfarkti	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3
Muu hermoston sairaus ^c	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2
Dementiasairaus ^d	5	4	8	6	4	8	5	6	4	7
Muu sairaus	29	32	32	31	32	27	32	30	35	29
N	333	309	297	939	671	252	506	427	317	600

^a johtuen kaatumisesta tai muusta vastaavasta syystä, ^b (mahakatarri, gastriitti, mahahaava), ^c (esim. Parkinsonin tauti, epilepsia, MS-tauti), ^d (esim. Alzheimerintauti, vaskulaarinen dementia, Lewyn kappale -tauti). Useimpien sairauksien esiintyminen vaihtelee sukupuolen mukaan tilastollisesti merkitsevästi (χ^2 , $p<0,05$). Tilastollisesti merkitsevää sukupuolen mukaista eroa ei esiinny seuraavien sairauksien yleisyydessä: vatsasairaus, muu psyykinen sairaus, aivoinfarkti, muu hermoston sairaus, dementia ja muu sairaus. Tilastollisesti merkitsevät (χ^2 , $p<0,05$) erot on lihavoitu.

Liitetaulukko 14a. Päivittäistä toimintaa rajoittavat oireet taustamuuttujien mukaan miehillä (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Rintakipu rasituksessa	10	6	12	9	10	9	13	7	13	8
Nivelsärky	12	9	15	11	12	11	15	9	22	9
Alaselän särky tai iskias	18	16	12	16	14	18	15	17	17	16
Niska- tai hartiavaiva	10	13	16	12	10	13	13	12	17	10
Katkokävelyoire	7	9	11	8	9	8	11	6	14	6
Hammassärky	1	3	2	2	1	2	2	2	5	1
Pitkittynyt häiritsevä yskä	4	10	7	6	4	7	8	5	9	5
Turvotus jaloissa	6	14	20	11	13	11	13	10	12	11
Jalkoihin liittyvä muu ongelma	18	28	29	23	21	24	26	21	29	21
Ihottuma	3	10	11	7	8	6	10	5	11	6
Päänsärky	4	3	4	4	5	3	4	3	5	3
Unihäiriöt	16	20	24	19	21	18	19	19	19	19
Muistihäiriöt	11	22	31	18	15	20	20	17	22	18
Masentuneisuus	7	8	2	6	6	7	8	5	7	6
Huimaus	9	21	25	16	12	18	16	15	19	15
Väsymys	14	23	34	21	15	23	20	22	23	20
Laihtuminen	3	4	4	4	4	3	6	2	10	2
Ruoansulatusvaivat ^a	14	16	20	16	15	16	18	14	18	15
Virtssaamiseen liittyvä oire	23	28	26	25	23	26	30	22	26	25
Muu oire	10	9	16	11	11	11	13	9	16	10
N	226	141	89	456	149	299	189	265	102	343

^a (esim. ilmavaivat, ripuli). Tilastollisesti merkitsevä ero (χ^2 , $p<0,05$) sukupuolen mukaan esiintyy seuraavissa oireissa: nivelsärky, alaselän särky tai iskias, niska- tai hartiavaiva, katkokävelyoire, turvotus jaloissa, jalkoihin liittyvä muu ongelma, ihottuma, unihäiriöt, huimaus, väsymys ja virtsaamiseen liittyvä oire. Tilastollisesti merkitsevät erot (χ^2 , $p<0,05$) on lihavoitu.

Liitetaulukko 14b. Päivittäistä toimintaa rajoittavat oireet taustamuuttujien mukaan naisilla (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Rintakipu rasituksessa	6	8	15	9	11	7	12	7	16	6
Nivelsärky	17	22	26	21	20	25	25	17	29	18
Alaselän särky tai iskias	23	32	31	28	29	27	30	25	34	25
Niska- tai hartiavaiva	21	23	27	24	24	24	26	20	34	18
Katkokävelyoire	3	4	5	4	4	4	5	2	6	3
Hammassärky	2	1	1	1	1	2	2	0	2	1
Pitkittänyt häiritsevä yskä	6	6	6	6	6	7	8	4	9	5
Turvotus jaloissa	15	21	25	20	21	19	24	16	33	14
Jalkoihin liittyvä muu ongelma	25	31	32	29	30	27	30	28	36	25
Ihottuma	3	7	3	4	5	3	5	4	7	3
Päänsärky	6	6	5	6	6	6	7	4	9	4
Unihäiriöt	26	31	25	27	28	26	30	24	34	24
Muistihäiriöt	14	17	20	17	16	19	21	13	20	15
Masentuneisuus	9	8	9	9	8	9	10	7	11	7
Huimaus	12	24	34	23	25	18	27	18	29	20
Väsymys	24	29	37	30	30	31	32	28	38	26
Laihtuminen	2	5	7	5	5	3	6	3	5	5
Ruoansulatusvaivat ^a	17	19	22	19	20	17	21	17	23	17
Virtssaamiseen liittyvä oire	12	17	18	16	16	13	18	13	20	13
Muu oire	14	12	15	14	15	10	14	13	19	11
N	333	309	297	939	671	252	506	427	317	600

^a (esim. ilmavaivat, ripuli). Tilastollisesti merkitsevä ero (χ^2 , $p < 0,05$) sukupuolen mukaan esiintyy seuraavissa oireissa: nivelsärky, alaselän särky tai iskias, niska- tai hartiavaiva, katkokävelyoire, turvotus jaloissa, jalkoihin liittyvä muu ongelma, ihottuma, unihäiriöt, huimaus, väsymys ja virtsaamiseen liittyvä oire. Tilastollisesti merkitsevät erot (χ^2 , $p < 0,05$) on lihavoitu.

Liitetaulukko 15. Onnellisuus ja elämästä kiinnostuneisuus taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	Lähes aina	40	41	21	37	28	41	28	43	22	41
	Melko usein	36	34	33	35	34	35	33	36	32	36
	Silloin tällöin	18	21	36	22	27	20	29	17	38	18
	Hyvin harvoin	5	4	9	5	9	4	8	3	6	5
	En koskaan	0	1	0	0	1	0	1	0	2	0
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	215	136	85	436	145	285	181	253	96	331
Naiset	Lähes aina	33	36	27	32	31	36	28	36	23	37
	Melko usein	40	32	34	35	35	36	34	38	33	36
	Silloin tällöin	22	26	25	24	25	23	27	21	31	20
	Hyvin harvoin	4	6	13	8	9	5	10	5	12	5
	En koskaan	1	1	1	1	1	1	2	0	2	1
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	323	301	287	911	654	244	487	418	310	582

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,01, asumismuoto p<0,01, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,01, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 16. Koettu elämänlaatu (asteikolla 1–100 ^a) neljän edellisen viikon ajalta taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	0.00–49.99	13	19	35	19	23	17	26	14	28	17
	50.00–68.99	19	28	26	23	24	22	25	21	30	21
	69.00–79.00	31	26	20	27	29	26	24	30	26	27
	80.00–100.00	37	27	20	31	24	35	24	35	16	35
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	217	135	81	433	143	284	177	254	93	331
Naiset	0.00–49.99	22	29	34	28	30	22	35	20	41	21
	50.00–68.99	24	19	30	24	24	24	24	25	24	25
	69.00–79.00	22	25	21	23	23	23	18	27	19	24
	80.00–100.00	32	27	15	25	23	31	23	28	16	30
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	316	275	260	851	607	232	439	409	284	551

^a 1=huonoin mahdollinen elämänlaatu, 100=paras mahdollinen elämänlaatu. Jatkuva muuttuja luokiteltu neljään luokkaan havaintomäärän (25%) perusteella
 χ^2 sukupuoli: $p < 0,01$.

χ^2 miehillä: ikäryhmä $p < 0,001$, koulutus $p < 0,01$, rahojen riittäminen $p < 0,01$.

χ^2 naisilla: ikäryhmä $p < 0,001$, asumismuoto $p < 0,05$, koulutus $p < 0,001$, rahojen riittäminen $p < 0,001$.

Liitetaulukko 17. Viimeaikaiset kokemukset taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	Aloitekyvyttömyys	22	30	30	26	28	26	26	28	26	
	Vaikeudet tehdä päätöksiä	19	13	26	18	20	17	19	18	17	
	Haluttomuus elää	4	5	10	5	8	4	8	4	6	
	Ahdistuneisuus	8	11	11	10	7	12	11	9	10	
	Pelot	4	1	3	3	1	4	3	3	2	
	Ei mitään näistä	55	50	42	51	50	52	49	52	46	53
	N	226	141	89	456	149	299	189	265	102	343
Naiset	Aloitekyvyttömyys	34	36	38	36	36	36	34	38	38	34
	Vaikeudet tehdä päätöksiä	20	21	26	22	23	21	24	21	26	20
	Haluttomuus elää	6	9	14	9	10	8	11	7	12	8
	Ahdistuneisuus	14	13	12	13	13	13	14	12	17	11
	Pelot	8	5	9	7	8	6	7	8	10	6
	Ei mitään näistä	43	39	37	40	40	41	41	39	34	44
	N	333	309	297	939	671	252	506	427	317	600

Tilastollisesti merkitsevä ero (χ^2 , $p < 0,05$) sukupuolen mukaan esiintyy seuraavissa kokemuksissa: aloitekyvyttömyys, haluttomuus elää, pelot ja ei mitään (näistä). Tilastollisesti merkitsevät (χ^2 , $p < 0,05$) erot miehillä ja naisilla on lihavoitu.

Liitetaulukko 18. Turvattomuus taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	Erittäin turvalliseksi	32	28	17	28	20	33	18	34	9	34
	Melko turvalliseksi	62	63	63	62	69	59	68	59	71	59
	Vaikea sanaa	4	9	17	8	10	7	11	6	16	6
	Melko turvattomaksi	2	1	2	2	1	2	3	1	4	1
	Erittäin turvattomaksi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	222	137	87	446	143	295	185	259	101	334
Naiset	Erittäin turvalliseksi	26	22	19	22	22	25	17	29	10	29
	Melko turvalliseksi	60	60	58	59	58	62	60	58	59	59
	Vaikea sanaa	10	14	15	13	14	10	18	8	21	9
	Melko turvattomaksi	3	5	6	4	5	2	4	5	8	3
	Erittäin turvattomaksi	1	0	1	1	1	1	1	0	2	0
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	327	305	291	923	660	248	495	422	311	591

Khi² sukupuoli: p<0,001.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,01, asumismuoto p<0,05, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Khi² naisilla: koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 19. Yksinäisyys taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En koskaan	59	62	49	58	33	71	58	58	47	61
	Silloin tällöin	34	29	36	33	44	27	32	33	40	30
	Melko usein	6	7	11	7	19	1	9	6	11	6
	Hyvin usein	1	1	5	2	4	1	1	2	2	2
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	219	135	84	438	145	287	182	255	94	335
Naiset	En koskaan	39	47	33	39	31	62	37	42	35	42
	Silloin tällöin	52	41	50	48	54	32	47	49	49	47
	Melko usein	8	7	11	9	10	5	11	6	11	8
	Hyvin usein	2	5	5	4	5	1	5	2	5	3
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	327	300	290	917	660	244	494	417	312	587

Khi² sukupuoli: p<0,001.

Khi² miehillä: asumismuoto p<0,001, rahojen riittäminen p<0,10.

Khi² naisilla: koulutus p<0,01, asumismuoto p<0,001, koulutus p<0,05, rahojen riittäminen p<0,10.

Liitetaulukko 20. Yhteydenpito lähisukulaisiin ja ystäviin taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	Lähes päivittäin	36	32	35	34	37	34	29	38	32	36
	Muutaman kerran viikossa	29	27	27	28	30	28	22	33	24	30
	Muutaman kerran kuukaudessa	26	30	23	26	24	26	32	23	23	26
	Muutaman kerran vuodessa	5	4	12	6	3	8	9	4	11	5
	Harvemmin	3	6	2	4	5	3	8	1	8	3
	Minulla ei ole elossa olevia sukulaisia tai ystäviä	0	1	1	1	1	0	1	1	2	0
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	219	136	84	439	146	287	183	255	95	335
Naiset	Lähes päivittäin	43	51	51	48	49	45	43	54	42	51
	Muutaman kerran viikossa	37	27	27	30	29	32	33	28	35	28
	Muutaman kerran kuukaudessa	16	16	15	16	16	16	18	13	17	16
	Muutaman kerran vuodessa	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3
	Harvemmin	1	1	3	2	1	3	2	1	2	2
	Minulla ei ole elossa olevia sukulaisia tai ystäviä	1	1	1	1	1	0	1	0	2	1
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	328	304	291	923	662	248	496	421	315	589

Khi2 sukupuoli: $p < 0,001$.

Khi2 miehillä: koulutus $p < 0,001$, rahojen riittäminen $p < 0,05$.

Khi2 naisilla: koulutus $p < 0,05$.

Liitetaulukko 21. Itselle tärkeä mielenkiinnon kohde tai harrastus taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Ei	22	21	48	27	29	25	36	20	31	25
	Kyllä	78	79	52	73	71	75	64	80	69	75
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	213	132	87	432	141	283	176	254	93	328
Naiset	Ei	24	24	33	27	27	24	33	19	28	26
	Kyllä	76	76	67	73	73	76	67	81	72	74
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	318	293	278	889	637	240	478	405	305	567

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,001.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,05, koulutus p<0,001.

Liitetaulukko 22. Itselle tärkeästä mielenkiinnon kohteesta tai harrastuksesta luopuminen taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En	59	36	27	46	49	45	45	46	38	48
	Kyllä	41	64	73	54	51	55	55	54	62	52
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	218	133	84	435	142	286	179	254	97	329
Naiset	En	52	33	24	37	34	45	37	38	29	41
	Kyllä	48	67	76	63	66	55	63	62	71	59
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	318	293	282	893	643	236	482	405	305	569

Khi² sukupuoli: p<0,01.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, rahojen riittäminen p<0,10.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,01, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 23. Viimeaikaiset (12 kk) tottumuksien muutokset terveydellisten näkökohtien perusteella taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	Vähentänyt rasvan määrää	27	21	13	23	23	22	26	20	23	23
	Muuttanut rasvan laatua	20	18	16	18	25	15	22	15	23	17
	Lisännyt kasvien käyttöä	25	32	21	27	25	28	29	24	29	26
	Vähentänyt sokerin käyttöä	25	27	25	25	32	23	29	23	27	26
	Vähentänyt suolan käyttöä	22	23	18	21	25	20	27	17	22	21
	Lopettanut tupakoinnin	6	7	10	7	9	6	12	4	15	5
	Vähentänyt alkoholin käyttöä	16	12	16	15	17	14	21	11	20	14
	Lisännyt liikuntaa	20	15	10	16	16	17	15	17	24	15
	Laihduttanut	10	13	3	10	11	9	10	10	10	10
	N	226	141	89	456	149	299	189	265	102	343
Naiset	Vähentänyt rasvan määrää	24	25	17	22	22	24	25	19	28	19
	Muuttanut rasvan laatua	19	21	12	18	18	17	18	17	21	16
	Lisännyt kasvien käyttöä	31	26	20	26	26	26	29	22	32	22
	Vähentänyt sokerin käyttöä	26	24	18	23	23	24	26	19	30	19
	Vähentänyt suolan käyttöä	21	17	12	17	16	18	21	12	23	13
	Lopettanut tupakoinnin	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2
	Vähentänyt alkoholin käyttöä	4	5	4	4	5	3	5	4	4	5
	Lisännyt liikuntaa	16	15	8	13	14	12	12	14	13	13
	Laihduttanut	11	8	2	7	7	10	7	8	11	6
	N	333	309	297	939	671	252	506	427	317	600

Tilastollisesti merkitsevä ero (χ^2 , $p < 0,05$) sukupuolen mukaan esiintyy seuraavissa elintapamuutoksissa: suolan käytön vähentäminen, tupakoinnin lopettaminen ja alkoholinkäytön vähentäminen. Tilastollisesti merkitsevät (χ^2 , $p < 0,05$) erot miehillä ja naisilla on lihavoitu.

Liitetaulukko 24. Kyky pureskella ruokaa taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Pystyn pureskelemaan kaikäntyyppistä ruokaa	70	53	45	60	53	64	54	65	48	64
	Kovan ja sitkeän pureskelu tuottaa jonkin verran vaikeuksia	28	42	46	36	44	32	40	33	48	32
	Kaiken ruoan pureskelu on vaikeaa	1	4	7	3	1	4	5	2	3	3
	Minkään ruoan pureskelu ei onnistu	0	0	2	0	1	0	1	0	1	0
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	216	137	85	438	144	288	182	254	96	333
Naiset	Pystyn pureskelemaan kaikäntyyppistä ruokaa	63	57	43	55	53	60	51	58	42	61
	Kovan ja sitkeän pureskelu tuottaa jonkin verran vaikeuksia	35	40	47	40	42	37	42	38	48	36
	Kaiken ruoan pureskelu on vaikeaa	2	2	10	4	5	3	6	3	9	2
	Minkään ruoan pureskelu ei onnistu	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	327	300	290	917	656	247	490	421	309	588

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,05, koulutus p<0,10, rahojen riittäminen p<0,05.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,10, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 25. Vihannesten tai juuresten (ei perunan) syöminen viimeksi kuluneen viikon (7pv) aikana a taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En kertaakaan	7	4	13	7	15	4	11	5	10	7
	1–2 päivänä	26	27	30	27	34	23	32	23	34	25
	3–5 päivänä	33	34	25	32	26	33	31	32	31	31
	6–7 päivänä	34	35	32	34	25	40	26	40	25	38
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	225	137	87	449	145	296	185	262	100	338
Naiset	En kertaakaan	5	4	6	5	6	3	6	4	8	3
	1–2 päivänä	21	25	24	23	24	21	27	18	27	21
	3–5 päivänä	33	35	36	35	35	34	37	32	35	34
	6–7 päivänä	42	36	33	37	35	42	30	46	30	42
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	319	306	284	909	647	248	482	421	305	585

Khi² sukupuoli: p<0,10.

Khi² miehillä: asumismuoto p<0,001, koulutus p<0,01, rahojen riittäminen p<0,10.

Khi² naisilla: asumismuoto p<0,10, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 26. Marjojen tai hedelmien a syöminen viimeksi kuluneen viikon (7pv) aikana taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	En kertaakaan	8	12	9	10	17	6	10	10	7	10
	1–2 päivänä	27	23	27	26	33	23	27	24	34	23
	3–5 päivänä	32	30	31	31	24	35	34	30	29	32
	6–7 päivänä	32	34	33	33	26	36	29	36	29	34
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	225	138	85	448	144	296	184	262	99	338
Naiset	En kertaakaan	5	6	8	7	7	4	9	4	9	5
	1–2 päivänä	20	19	22	21	19	24	23	17	23	19
	3–5 päivänä	29	31	22	28	27	28	26	29	27	28
	6–7 päivänä	45	44	47	45	46	44	42	49	41	47
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	321	305	291	917	656	247	489	422	308	591

Khi² sukupuoli: p<0,001.

Khi² miehillä: asumismuoto p<0,001.

Khi² naisilla: koulutus p<0,01, rahojen riittäminen p<0,10.

Liitetaulukko 27. Alkoholinkäyttö viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Kyllä	82	81	62	78	78	78	68	85	73	79
	En	18	19	38	22	22	22	32	15	27	21
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	225	139	86	450	146	296	185	263	100	339
Naiset	Kyllä	73	63	50	62	61	67	52	75	56	66
	En	27	37	50	38	39	33	48	25	44	34
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	325	307	292	924	662	248	495	423	310	594

Khi² sukupuoli: p<0,001.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,001.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,01.

Liitetaulukko 28. Alkoholin käyttöihteys taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En lainkaan	15	17	30	18	18	18	26	13	24	17
	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	16	14	17	16	22	13	22	11	15	16
	Noin 1–2 kertaa kuukaudessa	19	19	8	17	19	15	16	18	19	16
	Kerran viikossa	16	15	16	16	14	17	13	18	13	17
	Useana päivänä viikossa, mutta en päivittäin	27	22	17	24	20	26	16	29	22	24
	Joka päivä	7	12	13	10	7	11	7	11	7	10
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	223	139	88	450	148	294	186	262	100	339
Naiset	En lainkaan	23	30	40	31	32	27	39	20	37	28
	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	20	26	23	23	25	17	25	20	23	22
	Noin 1–2 kertaa kuukaudessa	17	16	16	16	17	14	17	16	19	15
	Kerran viikossa	18	11	10	13	11	20	9	18	11	15
	Useana päivänä viikossa, mutta en päivittäin	18	12	8	13	12	15	8	19	8	15
	Joka päivä	5	5	3	4	4	6	2	7	3	5
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	325	304	289	918	656	248	495	418	309	589

Khi² sukupuoli: p<0,001.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,05, koulutus p<0,001.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 29. Tupakointi taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	Kyllä, päivittäin	8	6	5	7	10	5	6	7	12	5
	Satunnaisesti	0	2	2	1	1	1	2	1	2	1
	En, koska olen lopettanut	53	56	64	56	55	56	59	54	57	55
	En ole koskaan tupakoinut	39	35	30	36	34	37	34	38	29	38
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	226	139	88	453	148	297	188	263	101	341
Naiset	Kyllä, päivittäin	5	6	4	5	6	3	5	5	7	4
	Satunnaisesti	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3
	En, koska olen lopettanut	27	24	29	27	27	25	26	27	30	24
	En ole koskaan tupakoinut	66	67	65	66	65	70	67	65	62	68
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	324	302	292	918	657	247	493	421	311	588

Khi² sukupuoli: p<0,001.

Khi² miehillä: rahojen riittäminen p<0,05.

Khi² naisilla: rahojen riittäminen p<0,01.

Liitetaulukko 30. Kävely ulkona vähintään puoli tuntia taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	Päivittäin	50	36	33	43	48	40	43	42	41	43
	4–6 kertaa viikossa	18	23	16	19	14	21	16	21	17	19
	2–3 kertaa viikossa	19	17	18	19	18	19	19	18	14	20
	Kerran viikossa	4	5	7	5	6	4	3	7	4	5
	2–3 kertaa kuukaudessa	3	6	5	4	4	4	6	3	7	3
	Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	3	6	3	4	4	4	4	3	6	3
	En lainkaan	3	7	18	7	5	8	8	6	12	6
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	222	138	88	448	146	294	185	261	101	336
Naiset	Päivittäin	44	43	26	38	39	34	35	40	33	40
	4–6 kertaa viikossa	23	21	19	21	21	22	21	22	21	21
	2–3 kertaa viikossa	19	17	17	18	18	19	19	16	19	18
	Kerran viikossa	6	6	9	7	6	9	7	7	7	6
	2–3 kertaa kuukaudessa	3	3	3	3	3	5	4	3	3	3
	Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	2	1	8	4	4	4	4	3	4	4
	En lainkaan	3	8	19	9	10	7	10	9	13	7
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	324	303	290	917	658	245	492	420	309	588

Chi² miehillä: ikäryhmä p<0,001.

Chi² naisilla: ikäryhmä p<0,001.

Liitetaulukko 31. Ajanvietto viheralueilla (lähipuistoissa tai muilla alueilla, joissa on puita ja kasveja) taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	Päivittäin	22	21	20	21	22	21	22	21	19	22
	4–6 kertaa viikossa	13	12	7	12	11	12	12	11	11	12
	2–3 kertaa viikossa	18	13	15	16	12	18	12	19	14	16
	Kerran viikossa	15	7	8	12	11	12	11	12	9	12
	2–3 kertaa kuukaudessa	8	10	6	8	8	8	11	6	11	7
	Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	15	18	19	17	15	17	18	16	18	16
	En lainkaan	9	19	25	15	21	12	14	16	18	14
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	222	135	85	442	144	291	182	258	97	335
Naiset	Päivittäin	19	18	15	17	16	22	15	20	16	19
	4–6 kertaa viikossa	15	11	6	11	11	10	11	11	12	10
	2–3 kertaa viikossa	18	21	14	18	18	15	16	20	17	18
	Kerran viikossa	11	8	8	9	9	10	10	7	9	9
	2–3 kertaa kuukaudessa	10	12	9	10	10	11	11	10	11	10
	Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	14	15	21	16	16	18	17	15	14	17
	En lainkaan	12	16	28	19	20	14	20	17	21	17
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	314	289	278	881	630	237	475	401	301	560

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,05.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001.

Liitetaulukko 32. Liikkuminen vähintään puoli tuntia niin, että lievästi hengästyy ja hikoilee taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	Päivittäin	22	12	10	17	20	15	19	15	18	16
	4–6 kertaa viikossa	9	8	10	9	10	9	10	8	9	9
	2–3 kertaa viikossa	25	22	14	22	20	23	21	23	19	23
	Kerran viikossa	15	14	8	14	12	15	10	16	9	15
	2–3 kertaa kuukaudessa	6	8	2	6	5	6	8	5	7	6
	Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	10	15	7	11	11	11	11	11	13	11
	En lainkaan	13	20	48	22	21	22	22	21	25	20
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	224	138	86	448	147	294	185	261	100	338
Naiset	Päivittäin	12	16	9	12	13	10	14	11	13	12
	4–6 kertaa viikossa	11	8	4	8	8	7	9	7	8	8
	2–3 kertaa viikossa	27	21	11	20	19	24	18	23	18	21
	Kerran viikossa	12	13	8	11	11	12	11	11	10	12
	2–3 kertaa kuukaudessa	8	5	3	5	5	7	5	6	6	5
	Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	8	7	10	8	8	8	6	10	8	8
	En lainkaan	22	31	55	35	36	32	38	33	37	34
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	313	291	280	884	631	239	471	408	295	569

Khi² sukupuoli: p<0,001.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,05.

Liitetaulukko 33. Kuntoliikuntaharrastukset taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet										
Reipas kävely	61	48	30	51	50	53	49	52	45	54
Hölkä	1	2	0	1	0	2	0	2	1	1
Uinti tai vesijuoksu	9	16	8	11	7	13	7	14	12	11
Kotivoimistelu	22	21	24	22	23	21	23	21	22	22
Pyöräily	8	6	1	6	4	7	5	6	8	5
Hiihto	9	5	0	6	4	7	3	8	8	6
Tanssi	7	4	3	5	8	4	8	3	6	5
Ohjatut liikuntaryhmät ^a	8	9	9	8	7	9	5	11	5	9
Kuntosaliharjoittelu	11	11	4	10	5	12	8	11	8	10
Muu	30	16	16	23	21	23	19	25	18	24
Ei mitään	13	19	30	18	20	17	20	17	26	15
N	226	141	89	456	149	299	189	265	102	343
Naiset										
Reipas kävely	52	45	23	41	41	41	36	47	35	44
Hölkä	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Uinti tai vesijuoksu	16	14	7	13	13	12	11	15	13	13
Kotivoimistelu	29	35	28	31	34	23	29	33	33	29
Pyöräily	3	6	1	4	3	4	4	4	3	4
Hiihto	5	3	0	3	2	4	1	4	1	3
Tanssi	5	2	1	3	2	5	3	3	2	3
Ohjatut liikuntaryhmät ^a	22	16	6	15	15	17	13	18	12	17
Kuntosaliharjoittelu	11	7	4	7	8	7	6	10	6	8
Muu	20	17	19	19	18	20	17	21	17	19
Ei mitään	14	17	37	22	22	22	24	20	23	22
N	333	309	297	939	671	252	506	427	317	600

^a (esim. joukkuepelit, ryhmävoimistelu, vesivoimistelu). Tilastollisesti merkitsevä ero (χ^2 , $p < 0,05$) sukupuolen mukaan esiintyy seuraavissa kuntoliikuntaharrastuksissa: reipas kävely, kotivoimistelu, hiihto, tanssi ja ohjatut liikuntaryhmät. Tilastollisesti merkitsevät (χ^2 , $p < 0,05$) erot miehillä ja naisilla on lihavoitu.

Liitetaulukko 34. Koettu ruumiillinen kunto taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	Erittäin hyvä	8	4	3	6	3	7	3	8	1	7
	Melko hyvä	40	35	27	36	34	36	26	42	22	40
	Tyydyttävä	40	40	39	40	47	37	47	36	52	36
	Melko huono	11	17	25	16	13	17	21	12	22	14
	Erittäin huono	1	4	6	3	3	3	4	2	3	3
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	224	139	89	452	148	296	187	263	100	341
Naiset	Erittäin hyvä	6	5	3	5	5	4	3	7	1	7
	Melko hyvä	37	29	18	28	27	31	25	33	19	33
	Tyydyttävä	41	42	46	43	44	41	45	41	44	43
	Melko huono	12	20	25	19	19	18	21	16	27	15
	Erittäin huono	4	4	8	5	5	6	6	4	9	3
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	329	305	293	927	662	249	501	420	313	592

Khi² sukupuoli: p<0,05.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,05, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,01, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 35a. Asuinalueen toimintaan osallistumista rajoittavat, asuinympäristöön liittyvät tekijät taustamuuttujien mukaan miehillä (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Hankaluudet päästä ulos asunnosta	3	8	10	6	5	6	6	5	5	6
Hankaluudet liikkua asuinalueella	1	7	11	5	5	5	4	6	6	5
Pitkä/hankala matka harrastuksiin	4	6	4	4	5	4	6	3	7	4
Istuinpenkkien puuttuminen liikkumisreittien varrelta	12	13	17	13	10	15	14	12	16	12
Kaverin/ystävän puuttuminen	10	7	17	11	21	5	12	9	15	9
Kuljetuksen puuttuminen	1	4	9	4	4	3	5	2	9	2
Avustajan puuttuminen	0	6	12	4	7	3	4	5	7	4
Kiinnostavan toiminnan puuttuminen	12	9	1	9	14	6	10	8	12	8
Turvattomuus	1	1	7	2	2	2	2	2	4	2
Tietämättömyys alueen toiminnasta	5	5	9	6	8	5	6	6	5	6
Muu	2	6	9	5	3	5	4	5	5	4
Ei mikään	57	56	39	53	47	57	48	57	42	57
N	226	141	89	456	149	299	189	265	102	343

Tilastollisesti merkitsevä ero (χ^2 , $p < 0,05$) sukupuolen mukaan esiintyy seuraavissa tekijöissä: kaverin/ystävän puuttuminen, kuljetuksen puuttuminen, avustajan puuttuminen, kiinnostavan toiminnan puuttuminen, turvattomuus, muu (tekijä) ja ei mikään (tekijä). Tilastollisesti merkitsevät (χ^2 , $p < 0,05$) erot on lihavoitu.

Liitetaulukko 35b. Asuinalueen toimintaan osallistumista rajoittavat, asuinympäristöön liittyvät tekijät taustamuuttujien mukaan naisilla (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Hankaluudet päästä ulos asunnosta	2	6	13	7	7	6	8	6	10	6
Hankaluudet liikkua asuinalueella	5	6	12	8	9	6	8	7	12	6
Pitkä/hankala matka harrastuksiin	3	5	8	5	6	4	6	5	9	4
Istuinpenkkien puuttuminen liikkumisreittien varrelta	13	19	19	17	17	17	19	14	23	14
Kaverin/ystävän puuttuminen	14	13	20	16	20	5	19	12	20	13
Kuljetuksen puuttuminen	3	6	9	6	6	6	8	4	9	4
Avustajan puuttuminen	4	6	16	8	10	5	11	5	13	6
Kiinnostavan toiminnan puuttuminen	6	5	6	6	6	6	7	4	8	5
Turvattomuus	5	5	10	6	7	4	8	4	11	4
Tietämättömyys alueen toiminnasta	8	7	10	8	9	7	8	8	9	8
Muu	9	11	12	10	11	8	10	11	14	9
Ei mikään	51	42	24	40	37	46	35	46	30	45
N	333	309	297	939	671	252	506	427	317	600

Tilastollisesti merkitsevä ero (χ^2 , $p < 0,05$) sukupuolen mukaan esiintyy seuraavissa tekijöissä: kaverin/ystävän puuttuminen, kuljetuksen puuttuminen, avustajan puuttuminen, kiinnostavan toiminnan puuttuminen, turvattomuus, muu (tekijä) ja ei mikään (tekijä). Tilastollisesti merkitsevät (χ^2 , $p < 0,05$) erot on lihavoitu.

Liitetaulukko 36. Kyky lukea sanomalehtitekstiä taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En pysty lukemaan lainkaan	2	4	11	5	2	6	6	3	9	4
	Pystyn lukemaan, mutta lukeminen tuottaa jonkin verran vaikeuksia	13	17	34	18	22	16	22	16	25	16
	Pystyn lukemaan vaikeuksitta	85	79	54	77	76	78	72	81	66	80
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	224	140	87	451	146	297	186	263	100	340
Naiset	En pysty lukemaan lainkaan	2	4	7	4	5	1	6	3	6	4
	Pystyn lukemaan, mutta lukeminen tuottaa jonkin verran vaikeuksia	18	24	33	25	26	23	29	20	34	20
	Pystyn lukemaan vaikeuksitta	80	72	60	71	69	77	65	78	60	76
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	325	304	291	920	657	247	495	420	312	587

Khi² sukupuoli: p<0,05.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,10, koulutus p<0,10, rahojen riittäminen p<0,01.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,01, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 37. Kyky kuulla, mitä usean henkilön välisessä keskustelussa sanotaan taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En pysty	2	4	18	5	5	6	4	6	7	5
	Pystyn, mutta kuulemisessa on vaikeuksia	40	46	50	43	40	45	40	46	48	42
	Pystyn kuulemaan vaikeuksitta	59	51	32	51	55	49	56	48	45	53
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	222	136	84	442	145	289	182	258	100	331
Naiset	En pysty	3	5	16	8	9	6	8	7	8	8
	Pystyn, mutta kuulemisessa on vaikeuksia	34	38	49	40	40	39	41	39	43	38
	Pystyn kuulemaan vaikeuksitta	63	57	34	52	51	55	51	54	49	54
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	325	307	287	919	659	246	491	422	311	588

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001.

Liitetaulukko 38. Kyky kulkea portaita taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En kykene edes autettuna	2	4	4	3	3	3	4	3	6	2
	Kyllä, jos joku auttaa	3	9	24	9	8	9	11	7	19	6
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	16	22	31	21	25	19	25	18	24	20
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	78	65	42	67	64	69	60	72	52	72
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	221	136	84	441	145	289	182	257	97	334
Naiset	En kykene edes autettuna	3	7	13	7	8	5	10	5	11	5
	Kyllä, jos joku auttaa	4	7	22	10	11	10	12	8	14	9
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	27	31	33	30	32	27	32	29	35	28
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	66	55	32	52	50	57	46	58	40	58
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	323	298	284	905	646	244	486	414	303	582

Khi² sukupuoli: p<0,001.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 39. Kyky kävellä yhtäjaksoisesti 400 metriä (esim. korttelin ympäri) taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En kykene edes autettuna	5	10	18	9	9	9	11	7	17	7
	Kyllä, jos joku auttaa	0	7	13	5	3	5	5	4	9	3
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	9	10	15	11	11	11	15	7	13	10
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	86	73	54	76	76	75	68	81	61	80
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	222	135	87	444	144	293	184	258	101	333
Naiset	En kykene edes autettuna	6	11	19	11	11	11	13	10	17	8
	Kyllä, jos joku auttaa	4	5	17	8	9	7	10	7	8	9
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	9	13	21	14	15	11	16	12	19	12
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	81	71	43	66	64	70	61	72	56	71
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	319	301	280	900	639	247	482	414	300	580

Khi² sukupuoli: p<0,01.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,05, rahojen riittäminen p<0,001.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,01, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 40. Kyky asioida kodin ulkopuolella taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En kykene edes autettuna	2	7	21	7	6	8	9	6	12	6
	Kyllä, jos joku auttaa	3	9	9	6	1	8	7	5	8	5
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	6	13	15	10	12	9	12	8	14	9
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	89	72	54	77	81	75	72	80	66	80
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	223	135	85	443	146	289	184	257	101	331
Naiset	En kykene edes autettuna	2	7	17	8	7	9	9	7	10	7
	Kyllä, jos joku auttaa	6	8	21	11	12	12	13	9	14	11
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	9	13	15	12	13	11	14	10	20	9
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	83	72	47	68	68	68	64	74	57	74
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	319	303	288	910	650	245	490	415	306	584

Khi² sukupuoli: p<0,01.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,05, rahojen riittäminen p<0,05.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,01, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 41. Kyky liikkua ulkona taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En kykene edes autettuna	1	4	9	4	4	3	4	4	7	3
	Kyllä, jos joku auttaa	2	8	23	8	3	10	11	6	11	7
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	7	14	12	10	11	10	13	9	11	10
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	89	73	56	78	81	76	73	82	70	80
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	220	135	82	437	143	287	179	256	97	331
Naiset	En kykene edes autettuna	2	5	13	6	6	6	7	5	9	4
	Kyllä, jos joku auttaa	6	8	21	11	11	13	13	10	13	11
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	10	14	19	14	15	12	17	10	20	11
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	83	73	47	68	68	69	63	75	57	74
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	310	295	280	885	636	235	476	404	297	569

Khi² sukupuoli: p<0,01.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, rahojen riittäminen p<0,10.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,01, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 42. Kyky kantaa painavia tavaroita (esim. 5kg:n ostokassin) 100 metriä taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En kykene edes autettuna	6	16	27	13	11	14	16	11	21	11
	Kyllä, jos joku auttaa	2	6	8	4	4	5	5	4	6	4
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	15	13	24	16	20	14	20	14	19	15
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	77	66	41	66	65	67	59	71	54	70
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	223	134	88	445	147	291	184	259	100	335
Naiset	En kykene edes autettuna	13	22	41	25	23	27	28	20	33	20
	Kyllä, jos joku auttaa	7	12	14	11	12	7	12	9	12	10
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	25	31	25	27	28	24	26	28	27	26
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	55	36	20	38	37	41	34	44	29	43
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	321	304	284	909	647	247	487	416	307	581

Khi² sukupuoli: p<0,001.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,10, rahojen riittäminen p<0,05.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,10, koulutus p<0,01, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 43. Kyky valmistaa ruokaa (itselleen) taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	En kykene edes autettuna	8	12	32	14	6	17	14	13	14	13
	Kyllä, jos joku auttaa	6	14	15	10	5	12	11	10	16	8
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	11	13	13	12	13	11	10	13	10	13
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	75	60	40	64	76	59	64	64	60	66
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	218	134	82	434	145	281	182	250	99	324
Naiset	En kykene edes autettuna	3	6	15	8	7	10	8	7	9	7
	Kyllä, jos joku auttaa	3	4	11	6	5	7	7	4	7	5
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	7	11	19	12	14	7	14	10	18	9
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	87	79	56	75	74	76	71	79	66	79
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	320	301	282	903	644	244	483	414	305	578

Khi² sukupuoli: p<0,001.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,001.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,05, koulutus p<0,05, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 44. Kyky syödä itse taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En kykene edes autettuna	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1
	Kyllä, jos joku auttaa	1	2	5	2	0	3	2	2	2	2
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	1	2	11	3	2	4	3	3	2	4
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	98	94	84	94	97	93	94	94	96	93
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	222	135	88	445	145	292	184	259	101	333
Naiset	En kykene edes autettuna	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1
	Kyllä, jos joku auttaa	1	1	3	2	1	2	1	2	3	1
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	2	2	8	4	4	4	5	2	5	3
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	96	96	87	93	94	93	92	95	90	95
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	326	307	290	923	659	249	496	421	312	590

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,10.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, rahojen riittäminen p<0,05.

Liitetaulukko 45. Kyky peseytyä ja kylpeä taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	En kykene edes autettuna	0	0	5	1	1	1	2	2	1	
	Kyllä, jos joku auttaa	4	8	16	8	7	8	7	13	6	
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	2	8	13	6	3	7	9	4	5	
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	93	84	66	85	89	84	81	88	76	89
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	223	135	85	443	145	290	183	258	101	331
Naiset	En kykene edes autettuna	1	2	4	2	2	3	2	3	2	
	Kyllä, jos joku auttaa	5	5	20	10	10	9	8	12	9	
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	3	8	13	8	9	5	9	7	6	
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	91	85	62	80	79	84	77	84	72	84
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	324	308	289	921	657	249	494	421	312	588

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, rahojen riittäminen p<0,05.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,05, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 46. Kyky pukeutua ja riisuutua itse taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En kykene edes autettuna	0	1	3	1	1	1	1	3	1
	Kyllä, jos joku auttaa	3	4	8	4	1	5	4	4	4
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	3	8	13	6	5	7	8	11	4
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	94	88	76	89	94	86	88	89	91
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	223	136	88	447	147	292	185	260	101
Naiset	En kykene edes autettuna	1	1	3	2	1	2	2	2	2
	Kyllä, jos joku auttaa	2	4	6	4	3	6	4	4	5
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	4	7	17	9	10	7	12	5	6
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	94	88	74	85	86	84	82	89	90
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	326	308	289	923	659	249	495	422	311

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,10, rahojen riittäminen p<0,05.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,10, koulutus p<0,01, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 47. Kyky päästä vuoteeseen ja vuoteesta taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En kykene edes autettuna	0	0	1	0	1	0	0	1	0
	Kyllä, jos joku auttaa	1	1	7	2	0	3	1	3	2
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	1	6	9	4	2	5	6	3	3
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	98	93	83	94	97	92	93	94	94
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	224	136	88	448	147	293	186	260	101
Naiset	En kykene edes autettuna	1	1	3	2	1	2	2	1	1
	Kyllä, jos joku auttaa	1	2	3	2	1	4	1	2	1
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	4	8	15	9	10	6	11	6	6
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	94	89	79	88	88	89	86	91	92
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	326	308	291	925	662	248	499	420	314

Khi² sukupuoli: p<0,01.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,10.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,05, koulutus p<0,05, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 48. Kyky käyttää WC:tä taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	En kykene edes autettuna	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Kyllä, jos joku auttaa	1	1	7	2	0	3	2	2	4
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	1	4	7	3	1	4	4	3	4
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	98	94	86	94	99	92	94	95	92
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	224	136	88	448	147	293	186	260	101
Naiset	En kykene edes autettuna	1	1	3	2	1	2	2	1	2
	Kyllä, jos joku auttaa	1	1	4	2	1	4	2	2	3
	Kyllä, yksin mutta se on hankalaa	3	5	10	6	6	4	8	3	9
	Kyllä, yksin ilman vaikeuksia	95	93	84	91	91	90	88	93	86
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	327	308	292	927	662	250	499	422	314

Khi² sukupuoli: p<0,05.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,01, asumismuoto p<0,05.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,05, koulutus p<0,05, rahojen riittäminen p<0,01.

Liitetaulukko 49. Avunsaanti läheiseltä ihmiseltä arkitoimissa taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	Päivittäin	24	40	40	32	6	44	32	32	36	30
	4–6 kertaa viikossa	2	3	7	3	6	2	3	3	7	2
	2–3 kertaa viikossa	3	4	8	4	8	2	4	4	4	4
	Kerran viikossa	5	7	2	5	10	3	4	5	5	5
	2–3 kertaa kuukaudessa	7	4	9	6	13	3	6	7	4	7
	Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	11	8	8	9	16	6	6	12	9	10
	Ei lainkaan	49	34	25	40	41	40	43	37	35	41
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	214	136	85	435	141	286	178	255	98	326
Naiset	Päivittäin	14	12	18	15	5	40	14	15	15	14
	4–6 kertaa viikossa	3	4	6	4	4	4	4	4	4	4
	2–3 kertaa viikossa	6	7	15	9	9	7	10	7	10	8
	Kerran viikossa	6	10	14	10	12	4	11	9	11	9
	2–3 kertaa kuukaudessa	11	12	16	13	16	5	13	14	13	13
	Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	21	21	11	18	20	14	15	22	18	18
	Ei lainkaan	39	35	20	32	34	26	33	30	29	33
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	317	301	287	905	647	243	490	410	311	573

Khi² sukupuoli: p<0,001.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,001.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,001.

Liitetaulukko 50. Avunanto läheiselle ihmiselle taustamuuttujien mukaan (%).

	Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen		
	75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin	
Miehet	Päivittäin	27	33	21	28	5	40	27	29	28	28
	4–6 kertaa viikossa	4	1	5	3	4	3	4	3	2	3
	2–3 kertaa viikossa	6	2	2	4	5	3	3	4	6	3
	Kerran viikossa	9	5	4	7	9	6	5	8	7	7
	2–3 kertaa kuukaudessa	5	8	5	6	11	4	4	7	5	6
	Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	18	17	8	16	25	12	15	16	16	16
	Ei lainkaan	30	34	55	36	42	33	42	33	35	36
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	212	131	84	427	142	278	171	255	96	322
Naiset	Päivittäin	18	17	9	15	3	49	15	15	15	15
	4–6 kertaa viikossa	3	4	1	3	3	4	2	4	3	3
	2–3 kertaa viikossa	6	4	4	5	5	3	4	5	5	4
	Kerran viikossa	8	4	4	5	6	4	5	6	6	5
	2–3 kertaa kuukaudessa	11	11	3	9	10	6	7	11	8	9
	Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	20	17	13	17	21	8	16	18	16	18
	Ei lainkaan	33	43	66	47	53	27	51	42	46	46
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	298	275	260	833	595	224	439	390	280	534

Khi² sukupuoli: p<0,001.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,01, asumismuoto p<0,001.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, asumismuoto p<0,001, koulutus p<0,10.

Liitetaulukko 51. Epävirallisena omaishoitajana toimiminen taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Kyllä	11	14	7	11	7	14	13	10	14	11
	En	89	86	93	89	93	86	87	90	86	89
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	216	129	83	428	141	281	174	252	95	324
Naiset	Kyllä	9	12	4	9	2	26	7	10	6	10
	En	91	88	96	91	98	74	93	90	94	90
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	303	280	263	846	598	233	444	399	281	545

Khi² miehillä: asumismuoto p<0,05.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,01, asumismuoto p<0,001, rahojen riittäminen p<0,05.

Liitetaulukko 52. Käytetyt palvelut tai etuudet taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Kunnallinen kotihoito	3	7	16	7	7	6	7	6	11	6
	Yksityinen kotihoito	2	4	8	4	5	3	4	3	4	3
	Ateriapalvelut	3	10	16	7	11	6	7	8	10	7
	Siivouspalvelut	16	28	34	23	26	21	15	29	20	24
	Päivätoiminta	1	1	2	1	0	2	2	1	1	1
	Kuljetuspalvelutuki	3	8	18	7	7	8	8	6	13	6
	Omaishoidontuki	3	4	9	5	2	6	4	5	5	4
	Joku muu palvelu tai etuus	4	8	7	5	5	6	5	6	9	5
	Ei mikään	73	55	37	60	62	60	67	55	55	62
	N	226	141	89	456	149	299	189	265	102	343
Naiset	Kunnallinen kotihoito	5	8	22	11	12	10	14	8	14	10
	Yksityinen kotihoito	2	4	8	5	5	4	3	7	3	5
	Ateriapalvelut	3	7	16	8	8	8	8	9	9	8
	Siivouspalvelut	24	33	34	30	30	32	24	39	26	33
	Päivätoiminta	3	1	2	2	3	1	2	2	4	1
	Kuljetuspalvelutuki	7	13	21	13	15	8	18	8	21	10
	Omaishoidontuki	2	4	6	4	2	8	6	2	5	4
	Joku muu palvelu tai etuus	5	7	10	7	7	7	7	7	8	7
	Ei mikään	62	46	33	47	48	46	49	46	48	48
	N	333	309	297	939	671	252	506	427	317	600

Tilastollisesti merkitsevä ero (χ^2 , $p < 0,05$) sukupuolen mukaan esiintyy seuraavissa käytetyissä palveluissa tai etuuksissa: kunnallinen kotihoito, siivouspalvelut, kuljetuspalvelutuki ja ei mikään (palvelu tai etuus). Tilastollisesti merkitsevät (χ^2 , $p < 0,05$) erot miehillä ja naisilla on lihavoitu.

Liitetaulukko 53. Koettu tarve lisäpalveluille tai -etuuksille taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Kyllä	16	31	38	23	23	23	30	19	37	20
	En	84	69	63	77	77	77	70	81	63	80
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	186	97	48	331	101	226	121	208	65	259
Naiset	Kyllä	25	43	50	38	38	38	40	35	53	30
	En	75	57	50	62	62	62	60	65	47	70
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	234	180	175	589	412	169	298	288	191	388

Khi² sukupuoli: p<0,001.

Khi² miehillä: ikäryhmä p<0,001, koulutus p<0,05, rahojen riittäminen p<0,01.

Khi² naisilla: ikäryhmä p<0,001, rahojen riittäminen p<0,001.

Liitetaulukko 54. Palvelut tai etuudet, joita kokee tarvitsevansa lisää taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Kunnallinen kotihoito	4	1	4	3	5	2	3	3	2	3
	Yksityinen kotihoito	1	1	3	2	1	2	0	3	1	2
	Ateriapalvelut	4	5	2	4	5	4	4	4	5	4
	Siivouspalvelut	16	18	21	18	18	17	19	18	25	16
	Päivätoiminta	2	2	2	2	5	1	3	2	3	2
	Kuljetuspalvelutuki (taksikortti)	8	13	16	11	9	12	13	9	19	9
	Omaishoidontuki	2	6	6	4	2	5	4	3	4	3
	Joku muu palvelu tai etuus	4	6	6	5	5	5	4	6	3	6
	N	226	141	89	456	149	299	189	265	102	343
Naiset	Kunnallinen kotihoito	3	4	7	4	5	2	6	3	8	3
	Yksityinen kotihoito	1	2	5	3	3	2	2	3	3	2
	Ateriapalvelut	3	4	6	4	4	5	5	4	6	3
	Siivouspalvelut	21	30	31	27	28	25	29	25	38	22
	Päivätoiminta	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3
	Kuljetuspalvelutuki (taksikortti)	9	16	24	16	17	14	16	16	20	14
	Omaishoidontuki	2	3	4	3	2	6	5	1	5	2
	Joku muu palvelu tai etuus	6	7	8	7	6	9	6	8	9	6
	N	333	309	297	939	671	252	506	427	317	600

Tilastollisesti merkitsevä ero (χ^2 , $p < 0,05$) sukupuolen mukaan esiintyy siivouspalveluiden ja kuljetuspalvelutuen tarpeessa. Tilastollisesti merkitsevät (χ^2 , $p < 0,05$) erot miehillä ja naisilla on lihavoitu.

Liitetaulukko 55. Koettu riittävä tietämys oman asuinalueen vanhusten palveluista taustamuuttujien mukaan (%).

		Ikäryhmä				Asumismuoto		Koulutus		Rahojen riittäminen	
		75–79	80–84	85+	Kaikki	Yksin	Jonkun kanssa	Vähemmän kuin ylioppilas	Ylioppilas	Siinä ja siinä / Huonosti	Hyvin
Miehet	Kyllä	49	50	42	48	52	46	44	51	35	52
	En	51	50	58	52	48	54	56	49	65	48
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	215	133	83	431	142	282	176	253	96	325
Naiset	Kyllä	42	49	41	44	45	41	43	45	40	45
	En	58	51	59	56	55	59	57	55	60	55
	Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	N	313	292	276	881	627	239	476	400	297	563

Khi² miehillä: rahojen riittäminen p<0,01.

Saatekirje ja kyselylomake

Arvoisa vastaanottaja,

Ikäinstituutti on vanhuuden ja vanhenemisen tutkimus- ja kehittämis-organisaatio. Instituutissa tutkitaan ikääntyneiden ihmisten arkea ja kehitetään heille suunnattuja palveluja.

Ikäinstituutissa on alkanut Raha-automaattiyhdistyksen tuella projekti, jonka keskeisenä tavoitteena on kartoittaa Helsingin Kampinmalmin alueen asukkaiden toimintakykyä, arkiselviytymistä ja toimintaa sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Tämä kysely on osa kyseistä projektia.

Kysely on lähetetty kaikille Kampinmalmin alueella asuville 75 -vuotiaille ja sitä vanhemmille henkilöille. Osoitetiedot on saatu Väestörekisteri-keskuksesta*. Kysely sisältää kysymyksiä muun muassa elämäntilanteesta, toimintakyvystä sekä terveyteen liittyvistä tekijöistä.

Kaikki tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tulokset esitetään ainoastaan aluetta kuvaavina tilastoina, joista yksittäisen vastaajan tietoja ei pystytä tunnistamaan.

Lisätietoja tutkimuksesta antavat tarvittaessa projektitutkija Elisa Virkola, puhelin (09) 6122 1619 ja tutkija Tommi Sulander, puhelin (09) 6122 1630. Projektista voitte lukea lisää Ikäinstituutin Internet-sivuilta: www.ikainst.fi.

Pyydämme Teitä ystävällisesti (tarvittaessa toisen henkilön avustuksella) vastaamaan tähän kyselyyn 6.11.2008 mennessä. Palauttakaa lomake oheisessa kirjekuoressa, johon ei tarvita postimerkkiä.

Vastaaminen on vapaaehtoista, mutta jokaisen henkilön vastaus on tärkeä. Vastaamalla tähän kyselyyn annatte arvokkaan avun ikäihmisten kotona asumisen tukemiseksi, terveyden edistämiseksi ja erilaisten palvelumuotojen kehittämiseksi. Yhteistyöstä kiittäen,

Sirkkaliisa Heimonen

Pertti Pohjolainen

Projektipäällikkö

Projektipäällikkö

Psykologian tohtori

Dosentti

Sairaanhoitaja

Liikuntatieteiden tohtori

* Osoitelähde: Väestötietojärjestelmä, Väestörekisterikeskus, PL 70, 00581 Helsinki

VASTAUSLOMAKE

TAUSTATIEDOT

Ympyröikää Teitä koskeva vaihtoehto tai kirjoittakaa vastaus sille varatulle viivalle.

1. Mikä on sukupuolenne?

- 1 mies
- 2 nainen

2. Minä vuonna olette syntyneet?

3. Mikä on tämänhetkinen siviilisäätyenne?

- 1 naimisissa tai avoliitossa
- 2 naimaton
- 3 asumuserossa tai eronnut
- 4 leski

4. Mikä on peruskoulutuksenne?

- 1 vähemmän kuin kansakoulu
- 2 kansakoulu
- 3 keskikoulu
- 4 ylioppilas

5. Mikä oli asemanne työyhteisössä ennen eläkkeelle siirtymistä?

- 1 työnantaja
- 2 yksityisyrittäjä
- 3 ylempi toimihenkilö
- 4 alempi toimihenkilö
- 5 työntekijä
- 6 en ole ollut töissä kodin ulkopuolella

6. Kuinka hyvin rahanne riittävät päivittäisiin menoihinne pakollisten menojen (esim. asumis- ja ruokamenojen) jälkeen?

- 1 erittäin hyvin
- 2 melko hyvin
- 3 siinä ja siinä (rahat riittävät vain tarpeellisiin menoihin, ylimääräistä ei jää)
- 4 melko huonosti
- 5 erittäin huonosti

7. Mikä on pääasiallinen asumismuotonne?

- 1 yksityisasunnossa itsenäisesti
- 2 yksityisasunnossa palveluiden turvin
- 3 palvelutalossa itsenäisesti
- 4 palvelutalossa palveluiden turvin
- 5 muu, mikä? _____

8. Kenen kanssa asutte?

- 1 yksin
- 2 kahdestaan avio/avopuolison kanssa
- 3 muiden henkilöiden ja avio/avopuolison kanssa
- 4 muiden henkilöiden kanssa

9. Onko asuintalossanne käytössä hissi?

- 1 ei
- 2 kyllä

TERVEYS

10. Onko oma terveydentilanne yleisesti ottaen

- 1 hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 keskitasoinen
- 4 melko huono
- 5 huono

11. Onko Teillä ollut ruumiillisia kipuja viimeisen kuukauden (30 pv) aikana?

- 1 ei ole ollut
- 2 hyvin lieviä kipuja
- 3 kohtalaisia kipuja
- 4 voimakkaita kipuja
- 5 hyvin voimakkaita kipuja

12. Kuinka pitkä olette?

_____ senttimetriä

13. Kuinka paljon nykyisin painatte kevyissä vaatteissa?

_____ kiloa

14. Ympyröikää kaikki Teillä viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana lääkärin toteamat tai hoitamat sairaudet.

- 1 kohonnut verenpaine, verenpainetauti
- 2 sokeritauti
- 3 sepelvaltimotauti
- 4 nivelreuma
- 5 nivelrikko
- 6 selän kulumavika, muu selkäsairaus
- 7 osteoporoosi (luun kalkkikato)
- 8 kaatumisen tai muun vastaavan syyn aiheuttamia murtumia
- 9 keuhkohtaumatauti (COPD)
- 10 tahaton virtsankarkaaminen
- 11 astma
- 12 vatsasairaus (mahakatarri, gastriitti, mahahaava)
- 13 syöpä, minkä elimen _____
- 14 masennus
- 15 muu psyykkinen sairaus
- 16 kaihi
- 17 aivoverenkiertohäiriöitä
- 18 aivoinfarkti
- 19 muu hermoston sairaus (esim. Parkinsonin tauti, epilepsia, MS-tauti)
- 20 dementiasairaus (esim. Alzheimerin tauti, vaskulaarinen dementia, Lewyn kappale-tauti)
- 21 muu sairaus, mikä?

—

15. Ympyröikää seuraavista oireista ne, jotka rajoittavat päivittäistä toimintaanne.

- 1 rintakipu rasituksessa
- 2 nivelsärky
- 3 alaselän särky tai iskias
- 4 niska- tai hartiavaiva
- 5 katkokävelyoire
- 6 hammassärky
- 7 pitkittynyt, häiritsevä yskä
- 8 turvotus jaloissa
- 9 jalkoihin liittyvä muu ongelma
- 10 ihottuma
- 11 päänsärky
- 12 unihäiriöt
- 13 muistihäiriöt
- 14 masentuneisuus
- 15 huimaus
- 16 väsymys
- 17 laihtuminen
- 18 ruoansulatusvaivat (esim. ilmavaivat, ripuli)
- 19 virtsaamiseen liittyvä oire
- 20 joku muu oire, mikä? _____

ELÄMÄNLAATU

16. Koetteko elämäne tällä hetkellä turvalliseksi tai turvattomaksi?

- 1 erittäin turvalliseksi
- 2 melko turvalliseksi
- 3 vaikea sanoa
- 4 melko turvattomaksi
- 5 erittäin turvattomaksi

17. Kuinka usein tunnette itsenne onnelliseksi ja elämästä kiinnostuneeksi?

- 1 lähes aina
- 2 melko usein
- 3 silloin tällöin
- 4 hyvin harvoin
- 5 en koskaan

18. Oletteko kokenut viime aikoina (ympyröikää kaikki Teitä koskevat vaihtoehdot)

- 1 aloitekyvyttömyyttä
- 2 vaikeuksia tehdä päätöksiä
- 3 haluttomuutta elää
- 4 ahdistuneisuutta
- 5 pelkoja
- 6 en mitään näistä

19. Minkälaiseksi arvioisitte oman elämänlaatunne neljän viime viikon ajalta? Merkitkää pystyviiva siihen kohtaa janalle, joka kuvaa arviotanne elämänlaadustanne.

0 _____ 100

huonoin

paras

mahdollinen

mahdollinen

elämänlaatu

elämänlaatu

20. Koetteko yksinäisyyttä?

- 1 en koskaan
- 2 silloin tällöin
- 3 melko usein
- 4 hyvin usein

21. Kuinka usein pidätte yhteyttä lähisukulaisiinne tai ystäviinne?

- 1 lähes päivittäin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 muutaman kerran kuukaudessa
- 4 muutaman kerran vuodessa
- 5 harvemmin
- 6 minulla ei ole elossa olevia sukulaisia tai ystäviä

22. Millaisia asioita toivotte voivanne tulevaisuudessa tehdä?

ELINTAVAT

23. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana muuttanut tottumuksianne terveydellisten näkökohtien perusteella? Ympyröikää kaikki muuttamanne tottumukset.

- 1 vähentänyt rasvan määrää
- 2 muuttanut rasvan laatua
- 3 lisännyt kasvisten käyttöä
- 4 vähentänyt sokerin käyttöä
- 5 vähentänyt suolan käyttöä
- 6 lopettanut tupakoinnin
- 7 vähentänyt alkoholin käyttöä
- 8 lisännyt liikuntaa
- 9 laihduttanut

Ravinto

24. Miten hyvin pystytte pureskelemaan ruokanne?

- 1 pystyn pureskelemaan kaikentyyppistä ruokaa (myös esimerkiksi jälkiuunileipää)
- 2 kovan ja sitkeän pureskelu tuottaa jonkin verran vaikeuksia
- 3 kaiken ruoan pureskelu on vaikeaa
- 4 minkään ruoan pureskelu ei onnistu

25. Miten usein olette syönyt vihanneksia tai juureksia (ei perunaa) viimeksi kuluneen viikon (7 pv) aikana sellaisenaan, raasteena tai tuoresalaattina?

- 1 en kertaakaan
- 2 1 – 2 päivänä
- 3 3 – 5 päivänä
- 4 6 – 7 päivänä

26. Miten usein olette syönyt tuoreita tai pakastettuja marjoja tai hedelmiä viimeksi kuluneen viikon (7 pv) aikana?

- 1 en kertaakaan
- 2 1 – 2 päivänä
- 3 3 – 5 päivänä
- 4 6 – 7 päivänä

Alkoholinkäyttö

27. Oletteko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana käyttänyt mitään alkoholijuomia (olutta, viiniä tai väkeviä)?

- 1 kyllä
- 2 en

28. Kuinka usein käytätte alkoholia?

- 1 en lainkaan
- 2 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 3 noin 1 – 2 kertaa kuukaudessa
- 4 kerran viikossa
- 5 useana päivänä viikossa, mutta en päivittäin
- 6 joka päivä

29. Onko joku läheisenne tai ystävänne, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstänne tai ehdottanut että vähentäisitte juomista?

- 1 ei
- 2 on, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- 3 kyllä, viimeisen vuoden aikana

Tupakointi

30. Tupakoitko nykyisin (savukkeita, sikareita tai piippua)?

- 1 kyllä, päivittäin
- 2 satunnaisesti
- 3 en, koska olen lopettanut
- 4 en ole koskaan tupakoinut

31. Miten paljon poltatte tai poltatte ennen tupakoinnin lopettamista keskimäärin päivässä?

_____ kpl savukkeita päivässä (tai sikareita/piipullista)

Liikunta ja harrastukset

32. Kuinka usein kävelette ulkona vähintään puoli tuntia?

- 1 päivittäin
- 2 4 – 6 kertaa viikossa
- 3 2 – 3 kertaa viikossa
- 4 kerran viikossa
- 5 2 – 3 kertaa kuukaudessa
- 6 muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- 7 en lainkaan

33. Kuinka usein liikutte vähintään puoli tuntia niin, että lievästi hengästytte ja hikoilette?

- 1 päivittäin
- 2 4 – 6 kertaa viikossa
- 3 2 – 3 kertaa viikossa
- 4 kerran viikossa
- 5 2 – 3 kertaa kuukaudessa
- 6 muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- 7 en lainkaan

34. Mitä kuntoliikuntaa harrastatte? Ympyröikää kaikki harrastuksenne.

- 1 reipasta kävelyä
- 2 hölkkää
- 3 uintia tai vesijuoksua
- 4 kotivoimistelua
- 5 pyöräilyä
- 6 hiihtoa
- 7 tanssia
- 8 ohjattuja liikuntaryhmiä (esim. joukkuepelit, ryhmävoimistelu, vesivoimistelu)
- 9 kuntosaliharjoittelua
- 10 muuta, mitä _____
- 11 en mitään

35. Millainen on mielestänne nykyinen ruumiillinen kuntonne?

- 1 erittäin hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 tyydyttävä
- 4 melko huono
- 5 erittäin huono

36. Onko Teillä jokin mielenkiinnon kohde tai harrastus, joka on Teille tärkeä?

- 1 ei
- 2 kyllä, mikä se on? _____

37. Oletteko joutunut ikääntymisen myötä luopumaan jostakin Teille tärkeästä harrastuksesta tai mielenkiinnon kohteesta?

- 1 en
- 2 kyllä, mistä? _____

38. Kuinka usein vietätte aikaa lähipuistoissa tai muilla alueilla, joissa on puita ja kasveja?

- 1 päivittäin
- 2 4 – 6 kertaa viikossa
- 3 2 – 3 kertaa viikossa
- 4 kerran viikossa
- 5 2 – 3 kertaa kuukaudessa
- 6 muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- 7 en lainkaan

39. Niinä päivinä, jolloin vietätte aikaa lähipuistoissa tai viheralueilla, kuinka pitkän ajan oleskelette siellä keskimäärin?

_____ minuuttia

40. Rajoittaako jokin asuinympäristöönne liittyvä tekijä osallistumistanne toimintaan asuinalueellanne? Ympyröikää kaikki Teitä rajoittavat tekijät.

- 1 hankaluudet päästä asunnosta ulos
- 2 hankaluudet liikkua asuinalueella
- 3 pitkä / hankala matka harrastuksiin
- 4 istuinpenkkien puuttuminen liikkumisreittien varrelta
- 5 kaverin / ystävän puuttuminen
- 6 kuljetuksen puuttuminen
- 7 avustajan puuttuminen
- 8 kiinnostavan toiminnan puuttuminen
- 9 turvattomuus
- 10 en tiedä alueella olevasta toiminnasta
- 11 muu, mikä? _____
- 12 ei mikään

TOIMINTAKYKY JA PALVELUJEN KÄYTTÖ

41. Onko näköenne kyllin hyvä tavallisen sanomalehtitekstin lukemiseen? (silmälasien kanssa tai ilman)

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

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

- 1 en pysty
- 2 pystyn, mutta kuulemisessa on vaikeuksia
- 3 pystyn kuulemaan vaikeuksitta

43. Kykenettekö selviytymään seuraavista toiminnoista? Selviättekö niistä yksin vai tarvitsetteko toisen henkilön apua? Ympyröikää kunkin rivin kohdalla se numero, joka parhaiten vastaa Teidän tilannettanne.

	en kykene edes autettuna	kyllä, jos joku auttaa	kyllä, yksin mutta se on vaikeuksia hankalaa	kyllä, yksin ilman
kykenettekö kulkemaan portaita	1	2	3	4
kykenettekö kävelemään yhtäjaksoisesti 400 metriä (esim. korttelin ympäri)	1	2	3	4
kykenettekö asioimaan kodin ulkopuolella	1	2	3	4
kykenettekö liikkumaan ulkona	1	2	3	4
kykenettekö kantamaan painavia tavaroita, esim. 5 kg:n ostoskassia sata metriä	1	2	3	4
kykenettekö valmistamaan ruokanne	1	2	3	4
kykenettekö syömään itse	1	2	3	4
kykenettekö peseytymään ja kylpemään	1	2	3	4
kykenettekö pukeutumaan ja riisuuntumaan itse	1	2	3	4
kykenettekö pääsemään vuoteeseen ja vuoteesta	1	2	3	4
kykenettekö käyttämään WC:a	1	2	3	4

44. Käytättekö palveluja tai etuuksia? Ympyröikää seuraavista ne, jotka Teillä on käytössä.

- 1 kunnallinen kotihoito
- 2 yksityinen kotihoito
- 3 ateriapalvelut
- 4 siivouspalvelut
- 5 päivätoiminta
- 6 kuljetuspalvelutuki (taksikortti)
- 7 omaishoidontuki
- 8 joku muu, mikä? _____
- 9 en käytä mitään palveluja

45. Tarvitsetteko enemmän palveluja tai etuuksia?

- 1 kyllä (vastatkaa kysymykseen **46**)
- 2 en (siirtykää kysymykseen **47**)

46. Ympyröikää kaikki ne palvelut tai etuudet, joita koette tarvitsevanne lisäksi.

- 1 kunnallinen kotihoito
- 2 yksityinen kotihoito
- 3 ateriapalvelu
- 4 siivouspalvelu
- 5 päivätoiminta
- 6 kuljetuspalvelutuki (taksikortti)
- 7 omaishoidontuki
- 8 joku muu palvelu tai etuus, mikä? _____

47. Kuinka usein joku läheinen ihminen auttaa Teitä arkitoimissanne?

- 1 päivittäin
- 2 4 – 6 kertaa viikossa
- 3 2 – 3 kertaa viikossa
- 4 kerran viikossa
- 5 2 – 3 kertaa kuukaudessa
- 6 muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- 7 ei lainkaan

48. Kuinka usein Te autatte jotakuta läheistä ihmistä?

- 1 päivittäin
- 2 4 – 6 kertaa viikossa
- 3 2 – 3 kertaa viikossa
- 4 kerran viikossa
- 5 2 – 3 kertaa kuukaudessa
- 6 muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- 7 ei lainkaan

49. Toimitteko epävirallisena omaishoitajana (eli ette saa omaishoidontukea)?

1 kyllä, kenelle (puolisolle tms.)? _____

2 en

50. Koetteko tietävänne riittävästi asuinalueenne vanhusten palveluista?

1 kyllä

2 en

51. Jos vastasitte edelliseen kysymykseen kieltävästi, niin mistä haluaisitte lisää tietoa?

52. Osalle vastaajista tullaan tekemään tarkempi toimintakyvyn arviointi. Jos Teidät valitaan, niin oletteko kiinnostunut tästä mahdollisuudesta?

1 kyllä

2 en

3 en osaa sanoa

53. Täytittekö lomakkeen yksin vai auttoiko Teitä siinä joku muu?

1 täytin yksin

2 minua auttoi toinen henkilö.

Kuka? _____

54. Haluatteko lisätä jotakin tai antaa palautetta kyselystä?

**Pyydämme Teitä vielä ystävällisesti tarkistamaan,
että olette vastannut jokaiseen kysymykseen.**

LÄMMIN KIITOS VASTAUKSESTANNE