

ROVANIEMI

65 vuotta täyttäneiden rovaniemeläisten
hyvinvoinnin ja terveyden tila:
Terve Suomi- tutkimuksen tulokset vuodelta 2024

Erityisasiantuntija Jonna Leppiaho
Sivistyksen ja hyvinvoinnin toimiala



Terve Suomi -tutkimukseen (THL) osallistui Rovaniemellä

26-64- vuotiaita 679 hlö

65+ vuotiaita 554 hlö

75+ vuotiaita 322 hlö

Otos 2766, vastaajia yhteensä 1233 hlö (vastausprosentti 44,6 %).

Tutkimus toteutettiin lomakekyselynä vuoden 2023 sekä tammikuun 2024 aikana.

Osallistuminen onnistui sekä paperilomakkeella että sähköisesti, kyselyn saaneille lähetettiin vastausmuistutuksia.

Terve Suomi -tutkimus tarjoaa arvokasta hyvinvointitietoa aikuisväestöstämme. Tuloksia on mahdollista tarkastella erikseen ikääntyneen väestön osalta (65 vuotta täyttäneet ja 75 vuotta täyttäneet).

Tieto on kerätty useilta elämän eri osa-alueilta ja se muodostaa kattavan kuvan asukkaidemme hyvinvoinnin ulottuvuuksista.

Yhteenveto ja johtopäätökset

- Psykkinen kuormittuneisuus on ikääntyneillä harvinaisempaa kuin työikäisillä. Ikääntyneet myös kokevat useammin onnellisuutta ja ovat tyytyväisiä asuinympäristönsä olosuhteisiin. Koettuun terveydentilaan liittyvät haasteet lisääntyvät iän myötä.
- Ehkäisevää päihdetyötä tulee kohdentaa koko väestöön, myös työikäisiin ja ikääntyneisiin. Erityisesti alkoholin ja tupakoinnin haitat koskevat myös ikääntyneitä.
- Ikääntyneiden hyvinvoinnissa on eroja sukupuolten kesken:
 - Ehkäisevää päihdetyötä voisi tulosten perusteella kohdentaa erityisesti ikääntyneisiin miehiin ja tunnistaa miesten riskit yksinäisyyteen.
 - Naiset kokevat miehiä useammin terveydentilansa ja toimintakykynsä heikoksi. Tämä voi kertoa tarpeesta kohdentaa liikuntaan liittyvää elintapaohjausta erityisesti ikääntyneisiin naisiin. Naisten ravitsemustottumukset taas toisaalta ovat selkeästi miehiä paremmat hedelmien, marjojen ja kasvien syönnin säännöllisyyden osalta.

Elintavat: ravitsemustottumukset



Rovaniemeläisten ikääntyneiden ravitsemustottumukset ovat monelta osin terveellisemmät kuin työikäisillä.

65 vuotta täyttäneet yltyvät työikäisiä useammin ravitsemussuositukseen esimerkiksi kalan sekä kasvisten, marjojen ja hedelmien syönnin osalta. Ravitsemustottumukset näyttävät myös pysyvän melko vakiintuneina ikääntymisen myötä, sillä 65- ja 75 vuotta täyttäneiden tuloksissa ei juurikaan ollut eroa keskenään.

Työikäisistä noin neljännes saavuttaa ravitsemussuositukset kalan ja kasvisten, hedelmien ja marjojen syönnin osalta. Ikääntyneistä kalaa syövät suositusten mukaisesti lähes puolet ja noin kolmannes syö myös suositusten mukaisen määrän kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

Elintavat: arkiliikunnan edistäminen

Rovaniemeläisistä 65 vuotta täyttäneistä 62,2 % liikkui vuonna 2023 liian vähän terveysliikuntasuositukseen nähden. Liian vähän liikkuvien osuus on kasvussa noudattaen kansallista trendiä. Työikäisten vastaava osuus Rovaniemellä vuonna 2023 oli 57,6 % eli **liian vähäinen liikkuminen on Rovaniemelläkin koko aikuisväestöä koskeva hyvinvointihaaste** ja muodostaa riskin toimintakyvyn heikkenemiselle.



Kykyä kävellä puolisen kilometriä (esimerkiksi lähikauppaan) voidaan ainakin taajamissa pitää yhtenä edellytyksenä sille, että pystyy asumaan itsenäisesti kotonaan. Liikkumiskyky on tärkeää elämänlaadun, omatoimisuuden ja itsenäisen selviytymisen kannalta. Liikkumiskyvyn huonontuminen on usein ensimmäinen merkki siitä, että toimintakyky on alkanut heikentyä. Liikkumiskyvyn vaikeudet ennustavat päivittäistoimien vaikeutumista, kaatumisia sekä laitoshoitoon joutumista. Liikkumisvaikeudet kaventavat ihmisen elinpiiriä, aiheuttavat yksinäisyyden tunnetta ja lisäävät palvelujen tarvetta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024.)

Päihteet, tupakointi ja rahapelaaminen



Rovaniemellä 65 vuotta täyttäneistä lähes **joka kymmenes tupakoi päivittäin**. Osuus on korkeampi kuin koko maassa keskimäärin. Miehet tupakoivat naisia useammin (miehet 12,7 % ja naiset 6,7 %), mutta myös ikääntyneiden naisten tupakointi on Rovaniemellä yleisempää, kuin Suomessa tai vertailukunnissa keskimäärin.

Kymmenen vuoden tarkastelujaksolla ikääntyneiden tupakointi on hieman lisääntynyt, kun samalla tarkastelujaksolla työikäisten tupakoivien osuus on vähentynyt lähes viidellä prosenttiyksiköllä ollen vuonna 2023 10,4 %. Ikääntyneet tupakoivat lähes yhtä usein kuin työikäiset.

Päihteet, tupakointi ja rahapelaaminen



Alkoholin haitallinen käyttö on yleistä ikääntyneiden keskuudessa. **Joka kolmas rovaniemeläinen 65 vuotta täyttänyt käytti liikaa alkoholia vuonna 2023.** Kyseessä on valtakunnallinen ilmiö. Erityisesti **miesten osalta tilanne on huolestuttava**, sillä sukupuolittain tarkasteltuna rovaniemeläisistä 65 vuotta täyttäneistä miehistä jopa 49,6 % käytti liikaa alkoholia vuonna 2023. Naisten kohdalla vastaava osuus oli 20,9 %.

Päihteet, tupakointi ja rahapelaaminen

Ihmisen ikääntyessä elimistön toiminta muuttuu ja alkoholin vaikutukset voimistuvat. Aineenvaihdunta hidastuu, tasapainon hallinta ja lihasvoima heikkenevät.

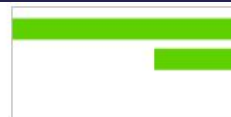
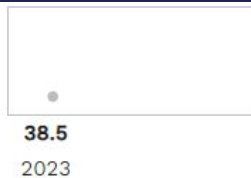
Muun muassa näistä fysiologisista muutoksista johtuen alkoholin haittojen riski ikääntyessä kasvaa. Siksi myös alkoholinkäytön riskirajat laskevat huomattavasti työikäisten riskirajoista ja vaikka rajat ovat alhaiset, osalle ikäihmisistä ne voivat olla liian korkeat.

Ongelmia voi syntyä jo hyvin vähäisen alkoholinkäytön yhteydessä. Lääkitys, pitkäaikaissairaudet ja sellaiset toimintakyvyn vajeet kuten esimerkiksi tasapainon heikkeneminen iän karttuessa saattavat aiheuttaa alkoholin kanssa yllättäviä riskejä. (Sininauhaliiton verkkosivut, haettu 6.8.2024.)



Päihteet, tupakointi ja rahapelaaminen

Rahapelaaminen vähintään kerran viikossa 12 viime kuukauden aikana (%), 65 vuotta täyttäneet (T)



28.1 Koko maa
34.5 Lapin HVA
38.5 Rovaniemi

Rahapelaaminen on yleisempää 65 vuotta täyttäneiden (38,5 %) kuin työkäisten (27,4 %) keskuudessa. 75 vuotta täyttäneistäkin lähes joka kolmas (31,2 %) pelaa viikoittain rahapelejä.

Kun tarkastellaan rahapelaamista vähintään alhaisen riskin tasolla, huomataan, että ikääntyneillä (65 vuotta täyttäneet 10,7 % ja 75 vuotta täyttäneet 8,2 %) se on kuitenkin harvinaisempaa, kuin työkäisillä (12,9 %).

Rahapelaaminen on kaikissa ikäryhmissä huomattavasti yleisempää miehillä kuin naisilla.

Koettu hyvinvointi



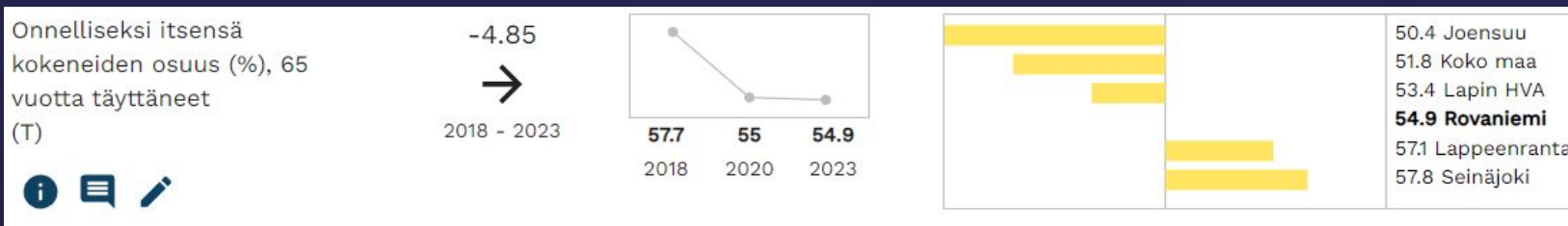
65 vuotta täyttäneiden rovaniemeläisten koettu terveydentila on parantunut kymmenen vuoden tarkastelujaksolla. Naiset kokevat hieman miehiä useammin terveydentilansa joko keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi. Rovaniemeläisten ikääntyneiden kokemus terveydentilastaan on parempi kuin keskimäärin koko maassa.



75 vuotta täyttäneiden koettu terveydentila on parantunut kymmenen vuoden seurantajaksolla merkittävästi. Erityisen merkittävä muutos on tapahtunut miesten kohdalla, sillä vuonna 2013 80 % 75-vuotta täyttäneistä miehistä koki terveydentilansa joko keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi, kun vuonna 2023 vastaava osuus oli enää 44,6 %.

Koettu hyvinvointi

Kun vertaillaan onnelliseksi itsensä kokevien osuutta eri ikäryhmissä, ovat 65-75-vuotiaat rovaniemeläiset onnellisimpia. Heistä 54,9 % koko itsensä onnelliseksi, kun työikäisten vastaava osuus oli 50,4 % ja 75 vuotta täyttäneiden 50,6 %.



Rovaniemellä ollaan keskimääräistä tyytyväisempiä oman asuinalueen olosuhteisiin. 65 vuotta täyttäneistä tyytyväisiä oman asuinalueensa olosuhteisiin oli 87,6 % ja 75 vuotta täyttäneistä jopa 88,9 %.



Arjen turvallisuus

Päivittäisen elämänsä
turvattomaksi kokeneiden
osuus (%), 65 vuotta täyttäneet
(T)



2020 - 2023



1.9 2.2

2020 2023



Turvattomuuden kokemus on rovaniemeläisten keskuudessa melko harvinaista ja eri ikäryhmien välillä ei ole merkittäviä eroja. Työikäisistä turvattomuutta koki 2,7 %, kun osuus 65 vuotta täyttäneistä oli 2,2 % ja 75 vuotta täyttäneistä 2,1 %.

Tutkimusten mukaan turvattomuuden tunne on yleisempää haavoittuvassa tai epävarmassa sosioekonomisessa asemassa olevilla. Naiset kokevat turvattomuuden tunnetta yleisesti ottaen enemmän kuin miehet. Myös kuuluminen etniseen vähemmistöön, matala tulotaso, heikko koulutus ja epävakaa työmarkkina-asema voivat lisätä turvattomuuden tunnetta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

Arjen turvallisuus



Rovaniemellä ikääntyneiden kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot ovat vähentyneet.

Iäkkäiden henkilöiden turvallisuuden tunnetta lisäävät hyväksi koettu terveydentila, sosiaaliset verkostot, turvalliseksi koettu asuinympäristö sekä elämänhallinnan tunne. Turvattomuuden tunnetta aiheuttavat mm. heikentynyt toimintakyky, yksinäisyys, kaatumispelko ja tunne siitä, ettei voi kontrolloida arkeaan omassa kodissaan. Esimerkiksi kaatumisen pelko voi iäkkäillä johtaa kierteeseen, jossa liikkumisen ja sosiaalisten suhteiden vähentyminen aiheuttavat toimintakyvyn alentumista, lisäten kaatumisriskiä.

(Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

Hyvinvointierojen kaventaminen

Osa aikuisväestöstä joutuu tinkimään rahanpuutteen vuoksi perustarpeista eli ruoasta, lääkkeistä ja lääkärikäynneistä. Rovaniemellä tällä mittarilla mitattu taloudellinen niukkuus koskettaa useammin työikäisiä kuin ikääntyneitä, sillä 65 vuotta täyttäneistä vastaajista taloudellista niukkuutta kokeneiden osuus oli 11,2 % ja työikäisistä taas jopa 29,1 %.



Ikäihmisten yksinäisyys

65 vuotta täyttäneistä rovaniemeläisistä joka kymmenes tuntee itsensä yksinäiseksi. Se on hieman vähemmän verrattuna työikäisiin (11,4 %). Yksinäisyyden kokemus kuitenkin lisääntyy 75 ikävuodesta eteenpäin, jolloin osuus on 12,7 %. Kaikissa näistä ikäryhmistä miesten yksinäisyys on hieman yleisempää kuin naisten.

Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet (T)



2018 - 2023



5.6 14.9 10.3
2018 2020 2023



Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet (T)



2018 - 2023



16.4 8.8 12.7
2013 2018 2023



Yhteisöllisyys ja osallisuus ennaltaehkäisyssä



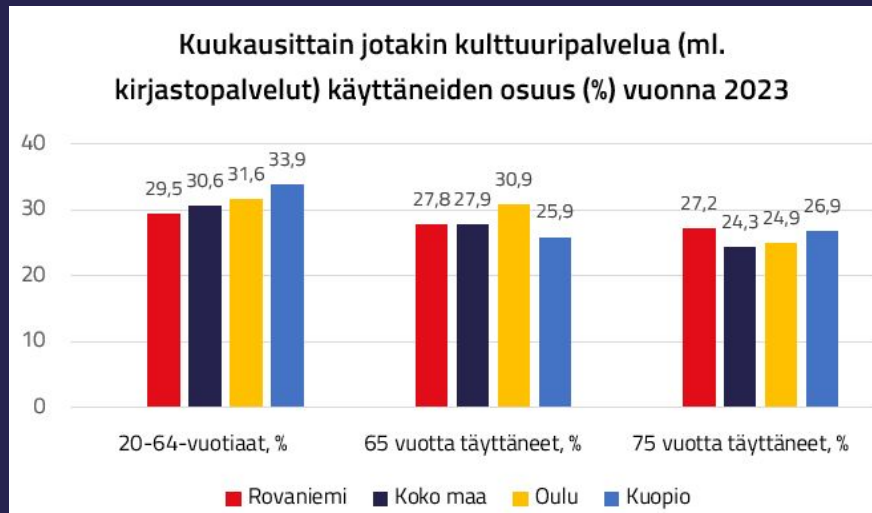
Noin joka kymmenes 75 vuotta täyttänyt rovaniemeläinen saa riittämättömästi apua arkipäivän askareissa. Tämä kuvastaa tyydyttymätöntä avuntarvetta. Avun tarvetta aiheuttaa toimintakyvyn heikkeneminen. Samalla lisääntyy riippuvuus muista ihmisistä. Sosiaalinen piiri kapenee, ellei ilman muiden apua pääse osallistumaan itselleen tärkeisiin asioihin. Se johtaa helposti yksinäisyyden lisääntymiseen ja elämänlaadun huonontumiseen. Toimintakyvyn heikkenemisestä johtuva avun tarve merkitsee kalliita yhteiskunnan tuottamia palveluita tai omaisten merkittävää osallistumista hoivaan.

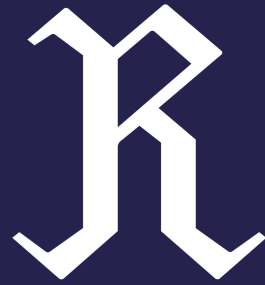
Kaupunki tarjoaa yhteistyössä järjestöjen kanssa toimintaa yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja sosiaalisen vireyden ylläpitämiseksi. Panostaminen iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn ylläpitoon ja edistämiseen on kannattavaa ja se parantaa myös heidän edellytyksiään osallistua omaistensa hoivaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024).

Yhteisöllisyys ja osallisuus ennaltaehkäisyssä

Kulttuuripalveluiden säännöllinen käyttö lisää osallisuuden kokemuksia sekä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, ja lisäksi vähentää sairastumisriskiä. Osattomuuden kokemuksella on suora yhteys yksinäisyyteen, syrjäytymiseen ja niistä aiheutuviin mielenterveyden ja turvallisuuden haasteisiin. Säännölliset kulttuurielämykset tuovat lisää terveitä elinvuosia ja tukevat elämän käännekohdissa.

Kulttuuriin osallistumista suositellaan kaikille. Kulttuuripalveluiden runsas käyttö on yhteydessä parempaan hyvinvointiin, osallisuuteen ja terveyteen. Kulttuurihyvinvointia tulee vahvistaa osana elintapaohjausta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024.)





ROVANIEMI