

Raportti: Ikäihmisten hyvinvointikysely 2026

1. Johdanto

Kysely toteutettiin 23.5.–21.6.2026 verkkokyselynä. Vastaaminen paperilomakkeella oli mahdollista Heinolan kirjastossa. Kyselyitä toimitettiin Jyränkölän palvelutaloille, vapaaehtoistoimintaan ja Tuttiksellle sekä seurakunnan diakoniatyöhön. Kyselyä jaettiin lisäksi verkostoissa mahdollistaen sekä verkkokyselyn eteenpäin välittämisen, että kyselyn tulostamisen omiin toimipisteisiin. Kyselyä markkinoitiin kaupungin verkkosivuilla, somessa, sähköpostilla sekä mainoksilla ilmoitustauluilla ja sähköisillä infonäytöillä.

Heinolan ikäihmisten hyvinvointikyselyyn vastasi yhteensä 252 henkilöä. Kyselyn tavoitteena oli tuottaa tietoa ikäihmisten hyvinvoinnista, terveydestä, osallisuudesta, turvallisuuden kokemuksista sekä palveluiden ja toiminnan merkityksestä arjessa. Tuloksia hyödynnetään hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnittelussa, palveluiden kehittämisessä ja hyvinvointikertomustyössä.

Raportti kokoaa kyselyn keskeiset tulokset ja tarkastelee niitä myös suhteessa vuoden 2023 kyselyn tuloksiin.

2. Vastaajamäärä

Vastaajamäärä laski vuodesta 2023 vuoteen 2026:

- 2023: 367 vastaajaa
- 2026: 252 vastaajaa

Vastaajamäärän laskua selittävät todennäköisesti useat tekijät. Vuonna 2026 kirjaston väistötilat vähensivät paperikyselyiden vastausmääriä, Jyränkölää lukuun ottamatta palvelutalot eivät osallistuneet kyselyyn ja vuoden 2023 tapaan puistoruokailujen yhteydessä toteutettua kyselykeruuta ei ollut. Kyselyyn osallistuneista vastasi 60 % sähköisesti, kun viimeksi pääpaino oli kirjastosta saaduilla paperivastauksilla. Toisaalta vastausten keräämistä tukivat tänä vuonna esimerkiksi seurakunnan diakoniatyön toimijat.

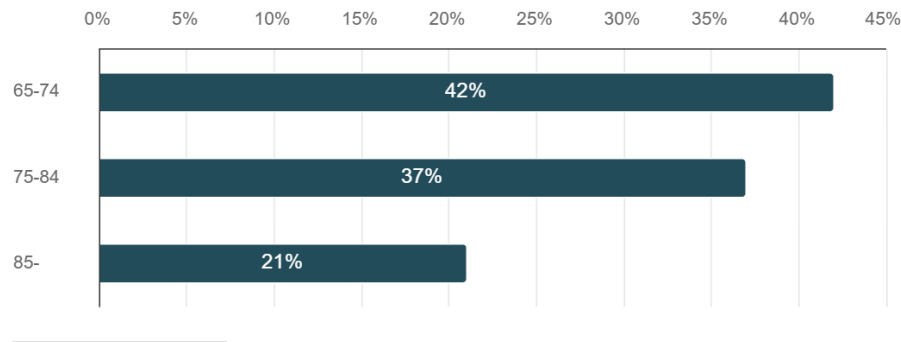
Avoimille kuntalaiskyselyille vastaajamäärää voidaan pitää kohtuullisena. Vaikka kyselyn tulokset eivät muodosta tilastollisesti edustavaa otosta koko ikääntyneestä väestöstä, ne antavat arvokasta tietoa vastanneiden hyvinvoinnista, palvelutarpeista ja kehittämiskohteista. Tuloksia voidaan hyödyntää erityisesti ilmiöiden tunnistamisessa ja palveluiden kehittämisen tukena.

3. Vastaajajoukko

Vastaajista 42 prosenttia oli 65–74-vuotiaita, 37 prosenttia 75–84-vuotiaita ja 21 prosenttia 85 vuotta täyttäneitä.

Ikä

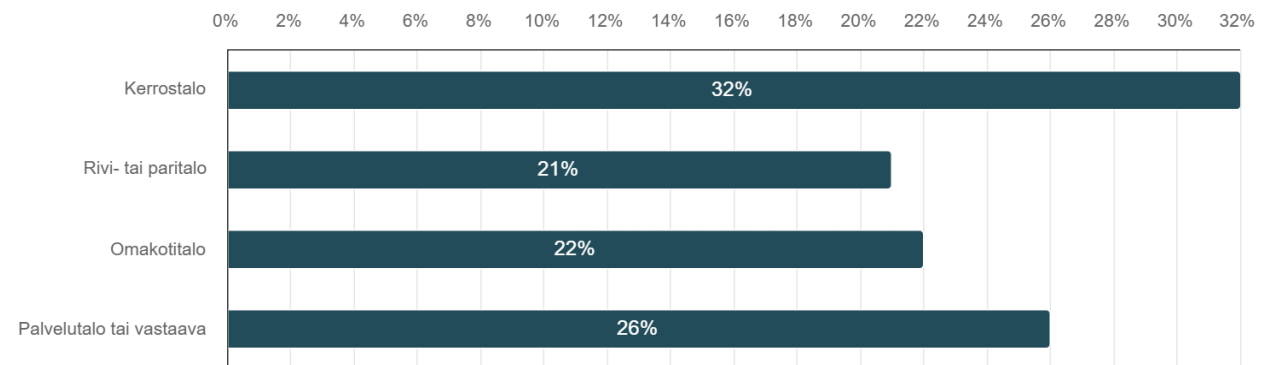
Vastaajien määrä: 252



Naisia vastaajista oli 67 prosenttia ja miehiä 32 prosenttia. Yli puolet vastaajista (53 %) asui yksin ja 26 prosenttia palvelutalossa tai vastaavassa asumisessa. Vuoden 2023 kyselystä rivi- tai paritaloasujien määrä oli tuplaantunut ja vastaavasti kerrostaloasujien vähentynyt.

Asumismuoto

Vastaajien määrä: 252



Vastaajissa korostui erityisesti naisten osuus kyläkeskuksissa ja maaseutualueilla. Naiset asuivat miehiä useammin yksin, ja yksin asuvien osuus oli suurin keskusta-alueella.

Yksin asuvien suuri määrä korostaa yhteisöllisyyden, osallisuuden sekä matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen merkitystä ikäihmisten hyvinvoinnin tukemisessa.

4. Terveys, toimintakyky ja elämänlaatu

Tulokset antavat kokonaisuudessaan myönteisen kuvan ikäihmisten hyvinvoinnista.

- 79 % kokee selviytyvänsä arjessaan hyvin.

- 84 % kokee elämässään olevan merkityksellisiä asioita.
- 75 % arvioi elämänlaatunsa hyväksi.
- 89 % on tyytyväinen asuinympäristöönsä.
- 89 % kertoo, että heillä on ihmisiä, joiden kanssa keskustella tärkeistä asioista.
- 72 % saa apua tarvitessaan.
- 63 % pitää päivittäisiä tekemisiään merkityksellisinä.

Elinympäristöön vaikuttamisen mahdollisuudet koetaan selvästi heikommiksi osa-alueeksi. Vain noin 45 prosenttia kokee voivansa vaikuttaa elinympäristöönsä, ja vastaava osuus kokee pystyvänsä tavoittelemaan itselleen tärkeitä asioita.

Väittämä	2023	2026	Muutos
Päivittäiset tekemiset ovat merkityksellisiä	59,8 %	62,6 %	2,8 %
Kuulun itselleni tärkeään yhteisöön	53,4 %	55,1 %	1,7 %
Olen tarpeellinen muille	58,0 %	56,0 %	-2,0 %
Voin vaikuttaa oman elämäni kulkuun	77,6 %	77,4 %	→
Elämälläni on tarkoitus	63,6 %	58,0 %	-5,6 %
Voin tavoitella tärkeitä asioita	52,8 %	44,9 %	-7,9 %
Saan myönteistä palautetta	54,5 %	44,0 %	-10,5 %

Vaikka yhteisöön kuuluminen ja arjen merkityksellisyys ovat hieman vahvistuneet, kokemus omista mahdollisuuksista tavoitella tärkeitä asioita on heikentynyt lähes 8 prosenttiyksikköä. Myös myönteisen palautteen saaminen on vähentynyt merkittävästi (-10,5 prosenttia).

Miehillä osallisuuden kokemus on kokonaisuutena hieman naisia heikompi. Toisaalta miehet kokevat naisia useammin olevansa luotettavia, voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä sekä saavansa apua tarvittaessa.

Vaikuttamismahdollisuuksien tunnettuus

Vaikuttamismahdollisuuksistaan tietää 52 prosenttia vastaajista. Tulos on parantunut edellisestä kyselystä 6 prosenttia, mutta edelleen lähes puolet vastaajista ei tunne olemassa olevia osallistumis- ja vaikuttamiskanavia.

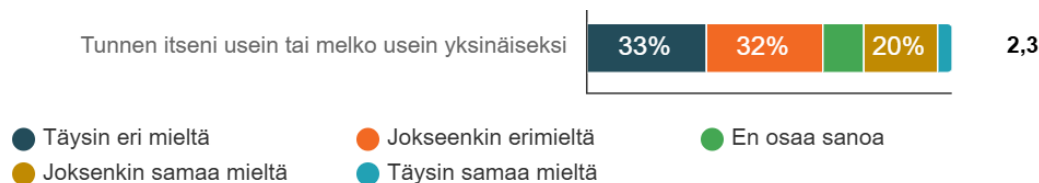
Miesvastaajien keskuudessa vaikuttamismahdollisuudet tunnetaan naisia heikommin.

5. Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys

Kyselyn perusteella sosiaaliset suhteet ovat ikäihmisillä vahvoja. Sosiaaliset suhteet muodostivat yhden kyselyn vahvimmista osa-alueista keskiarvolla 4,3 (asteikolla 1-5).

Valtaosa vastaajista kokee, että heidän elämässään on merkityksellisiä ihmissuhteita ja että heillä on mahdollisuus keskustella tärkeistä asioista läheistensä kanssa.

Samanaikaisesti kysely nostaa esiin yksinäisyyden merkittävänä hyvinvointihaasteena. Melko usein tai usein yksinäiseksi itsensä kokee 23,8 prosenttia vastaajista. Yksinäisyyden kokemukset ovat yleisimpiä keskusta-alueella asuvien keskuudessa. Miehet kokevat yksinäisyyttä hieman naisia useammin. Yksin asuvista vastaajista yksinäiseksi tunsivat olonsa 31 %. Yksinäisyydestä kysyttiin ensimmäistä kertaa vuoden 2026 kyselyssä, joten vertailutietoa ei ole käytettävissä.



Tulokset osoittavat, että vaikka sosiaaliset verkostot ovat monilla kunnossa, ne eivät automaattisesti ehkäise yksinäisyyden kokemusta. Matalan kynnyksen yhteisölliselle toiminnalle on tarvetta ihmisten arjessa.

Sosiaalisia suhteita kuvaavat muut mittarit ovat kuitenkin säilyneet lähes ennallaan vuoden 2023 kyselystä:

- merkitykselliset asiat elämässä (4,2 → 4,2)
- ihmiset, joiden kanssa keskustella (4,4 → 4,3)
- yhteys läheisiin (4,0 → 4,0)

6. Harrastuksiin ja toimintaan osallistuminen

Ikäihmistien osallistuminen harrastus- ja tapahtumatoimintaan on aktiivista. Noin 83 prosenttia vastaajista osallistuu ainakin joskus harrastuksiin tai tapahtumiin.

- 50 % osallistuu harrastustoimintaan säännöllisesti.
- 24 % osallistuu satunnaisesti.
- 9 % osallistuu kertaluonteisesti.

Naiset kokevat pystyvänsä osallistumaan tapahtumiin ja toimintaan hieman miehiä paremmin. Naiset myös osallistuvat miehiä useammin sekä säännöllisesti, että satunnaisesti erilaisiin tapahtumiin. Miehistä viidennes ei ollut osallistunut viimeisen vuoden aikana mihinkään toimintaan, kun naisista osallistumattomia oli 13 prosenttia.

Osallistuminen	2023	2026	Muutos
Säännöllisesti	49,6 %	50,0 %	0,4 %
Satunnaisesti	27,5 %	23,6 %	-3,9 %
Kertaluontoisesti	7,5 %	8,8 %	1,3 %
Ei osallistunut	15,4 %	17,6 %	2,2 %

Esteet osallistumiselle

Este	2023	2026	Muutos
Terveydentila	47,1 %	45,1 %	2,0 %
Taloudellinen tilanne	14,8 %	13,9 %	-0,9 %
Liikenneyhteydet	10,3 %	9,4 %	-0,9 %
Saamattomuus	23,9 %	31,1 %	7,2 %
Mikään ei haittaa	29,0 %	34,0 %	5,0 %

Suurin muutos on saamattomuuden lisääntyminen osallistumisen esteenä (+7,2 prosenttiyksikköä). Tämä voi liittyä toimintakykyyn, yksinäisyyteen tai mielialan laskuun. Toisaalta niiden vastaajien osuus, joiden osallistumista ei haittaa mikään, on kasvanut 5 prosenttia.

7. Digiosallisuus

Internetin käyttö on kyselyyn vastanneilla ikäihmisillä melko yleistä.

- 64 % käyttää internetiä itsenäisesti.
- 14 % käyttää internetiä avustettuna.
- 22 % ei käytä internetiä lainkaan.

Digitaitojen osaaminen vaihtelee alueittain. Internetin käyttö on yleisintä kyläkeskuksissa, joissa 95 prosenttia vastaajista käyttää internetiä. Vastaavasti keskusta-alueella asuvista vastaajista 34 prosenttia ei käytä internetiä lainkaan, edes avustettuna. Tulosta selittää osaltaan keskusta-alueelle sijoittuva palvelutaloasuminen ja korkeampi ikärakenne.

Apua digiasioissa saadaan ennen kaikkea lähipiiriltä, kuten lapsilta, puolisolta ja sukulaisilta. Myös Jyränkölän tarjoama digituki nousi vastauksissa esille.

Vertailu vuoteen 2023

Digiosallisuus on vahvistunut.

- Vuonna 2023 internetiä ei käyttänyt 30 % vastaajista.
- Vuonna 2026 internetiä ei käytä enää 22 % vastaajista.

Kehityksestä huolimatta noin viidennes ikäihmisistä jää edelleen digitaalisten palveluiden ulkopuolelle. Kyselyyn osallistujista 60 % vastasi kyselyyn sähköisesti, eli paperivastausten osuus vaikuttaa tuloksiin suhteessa edelliseen kyselyyn.

8. Turvallisuuden kokemus

Turvallisuus on kyselyn selkein vahvuusalue.

- 94 % kokee olonsa turvalliseksi kotona.
- 91 % kokee Heinolan turvalliseksi paikaksi asua ja liikkua.
- 82 % pitää Heinolaa hyvänä asuinpaikkana ikäihmiselle.

Kyläkeskuksissa asuvat arvioivat turvallisuuden hieman muita alueita heikommaksi, mutta myös siellä tulokset ovat hyvällä tasolla.

Turvallisuuden kokemukset ovat säilyneet lähes ennallaan vuoden 2023 kyselystä.

Turvallisuus ja arjessa pärjääminen (mittari 1–5 ka/osuus %)

Väittämä	2023	2026	Muutos
Selviydyn arjessani hyvin (ka)	4,0	4,0	→
Saan apua silloin kun tarvitsen	71,1 %	72,0 %	0,9 %
Saan riittävästi apua ja tukea arjessa selviämiseen	4,1	4,0	- 0,1
Tiedän mistä voin hakea apua tarvittaessa	4,1	4,0	- 0,1
Vaikuttamismahdollisuuksista tietoisia	45,8 %	51,6 %	5,8
Oloni on turvallinen kotona	4,6	4,6	→
Heinolassa on turvallista asua ja liikkua	4,3	4,2	- 0,1
Ikäihmisen on hyvä asua Heinolassa	4,2	4,1	- 0,1
Heinolassa on välittämisen ilmapiiri	3,6	3,6	→

Turvallisuus näyttäytyy edelleen Heinolan merkittävimpana vahvuutena. Tulosten perusteella ikäihmisten turvallisuuden kokemukset ovat pysyneet vakaana huolimatta toimintaympäristön muutoksista ja turvallisuuteen liittyvän julkisen keskustelun lisääntymisestä. Turvallisuuden tunne kotona on edelleen erittäin vahva ja myös avun saatavuuteen liittyvät kokemukset ovat säilyneet hyvällä tasolla. Tämä viittaa siihen, että ikäihmisten arjen turvallisuutta sekä koettua hyvinvointia tukevat tekijät ovat Heinolassa säilyneet vakaina viime vuosien muutoksista huolimatta. Turvallisuuden kokemuksen vakaus voi osittain liittyä ikäihmisten elämäkokemuksen myötä kehittyneeseen resilienssiin eli kykyyn sopeutua muutoksiin ja epävarmuuteen.

9. Palveluiden merkitys hyvinvoinnille

Kaupungin, järjestöjen ja muiden toimijoiden tarjoamilla palveluilla on merkittävä vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin.

Palveluita käyttäneistä:

- 60 % kokee palveluilla olleen vaikutusta hyvinvointiinsa.

- 32 % kokee vaikutuksen olleen merkittävä.

Naisista 65 prosenttia ja miehistä 52 prosenttia kokee palveluiden vaikuttaneen hyvinvointiinsa.

Hyvinvointia tukevat palvelut

Vastauksissa korostuivat erityisesti:

Liikuntapalvelut

- uimahalli
- kuntosalit
- vesijumpat
- senioriliikunta
- liikuntaneuvonta

Jyränkölän toiminta

- Tuttavantupa
- ystäväpiirit
- kerhot
- vapaaehtoistoiminta
- digipalvelut

Kulttuuripalvelut

- kirjasto

- museot
- konsertit
- luennot
- musiikkiopisto

Seurakunnan toiminta

- tapahtumat
- ruokailut
- vapaaehtoistoiminta
- keskusteluapu

Sosiaaliset suhteet

- ystävät
- naapurit
- puoliso
- lapset ja muut läheiset

Miesten vastauksissa painottuivat liikunta, ulkoilu, kuntosali, uimahalli sekä toimivat palvelut. Naisten vastauksissa korostuivat kulttuuripalvelut, kirjasto, museo, vapaaehtoistoiminta sekä seurakunnan ja Jyränkölän toiminta.

10. Yhteenveto

Ikäihmisten hyvinvointi Heinolassa näyttäytyy kokonaisuutena hyvänä. Erityisiä vahvuuksia ovat turvallisuuden tunne, sosiaaliset suhteet, elämän merkityksellisyys, asuinympäristöön tyytyväisyys sekä aktiivinen osallistuminen harrastus- ja yhdistystoimintaan.

Vuoden 2023 ja 2026 vertailu osoittaa, että hyvinvoinnin keskeiset perustekijät ovat säilyneet vahvoina. Positiivista kehitystä näkyy erityisesti digiosallisuudessa, vaikuttamismahdollisuuksien tunnettuudessa sekä luottamuksen kokemuksessa.

Keskeisiksi kehittämiskohteiksi nousevat:

- yksinäisyyden vähentäminen
- osallistumiskynnyksen madaltaminen entisestään
- vaikuttamismahdollisuuksien tunnettuuden lisääminen
- toimintakyvyn heikkenemisestä johtuvien esteiden ehkäiseminen
- palveluista ja tapahtumista viestimisen kehittäminen

Tuloksia tulkittaessa tulee kuitenkin muistaa, että kyselyillä tavoitetaan usein samoja vastaajia ja heikommassa asemassa olevien ääni kuuluu kyselyissä yleensä heikommin. Toisaalta kyselyyn vastanneista neljännes oli palvelutaloissa asuvia toimintakyvyltään jo hauraampia ikääntyneitä ja puolet vastaajista yksinasuvia.

Kysely toteutetaan uudelleen keväällä 2028, ja sen tuloksia hyödynnetään valtuustokauden hyvinvointityön arvioinnissa. Seuraavan kyselyn ajankohta siirretään kesästä maalis-huhtikuulle vastausaktiivisuuden parantamiseksi. Lisäksi kirjaston väistötilojen vaikutus paperikyselyiden vastaajamääriin tulee huomioida aiempaa paremmin. Samalla on tarpeen lisätä vastauspaikkoja, joissa tavoitetaan myös ne asukkaat, jotka eivät käytä sähköisiä vastauskanavia.

Heinolan kaupunki

PL 1001, 18101 Heinola, asiakaspalvelu: Kauppakatu 4, Heinola

Puh. 03 849 30 (vaihe), kirjaamo@heinola.fi

Y-tunnus 1068892-9

www.heinola.fi

