



Hyvinvointikatsaus 2023



# Aikuisväestön hyvinvoinnin tila 2023

Koontia Hattulan hyvinvointikyselyn tuloksista

# Vastaajaprofiili

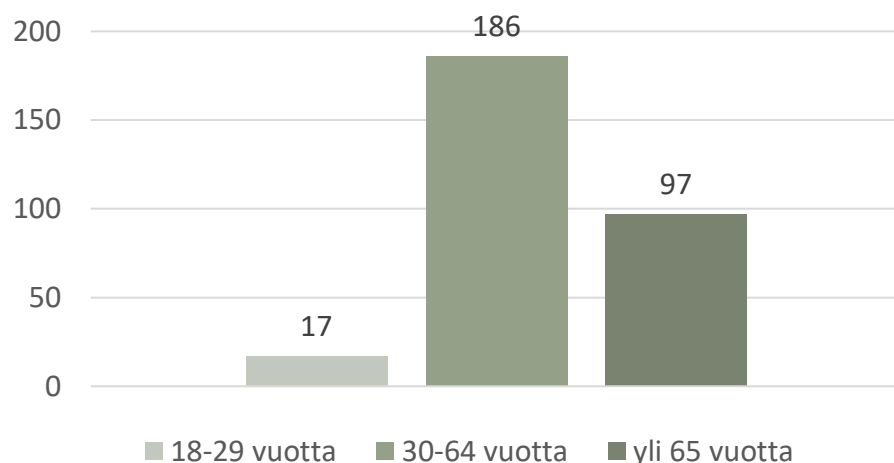
300 vastaajaa

Naisia 78 % vastaajista

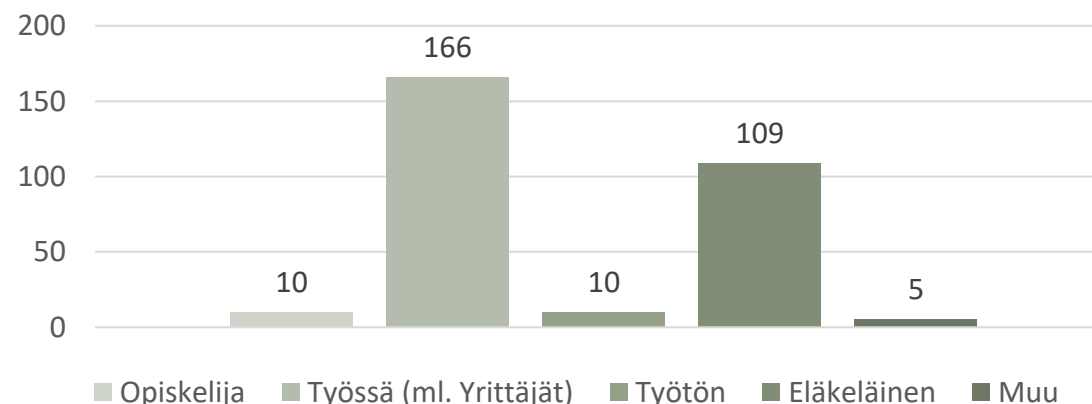
Vastaajista 15 prosentilla toimintarajoite – pääasiassa fyysinen rajoite

Tavallisesti kyselyihin vastaajien hyvinvointi on keskimääräistä parempi

Vastaajien ikäryhmä



Vastaajien elämäntilanne



# Elämänlaatu

Elämänlaatumittarin keskiarvo on 3,9 (1-5). Arvo on linjassa mittarin viitearvon kanssa.

Huonoiten mittarin kysymyksistä arvioitiin oma rahatilanne ja terveydentila.

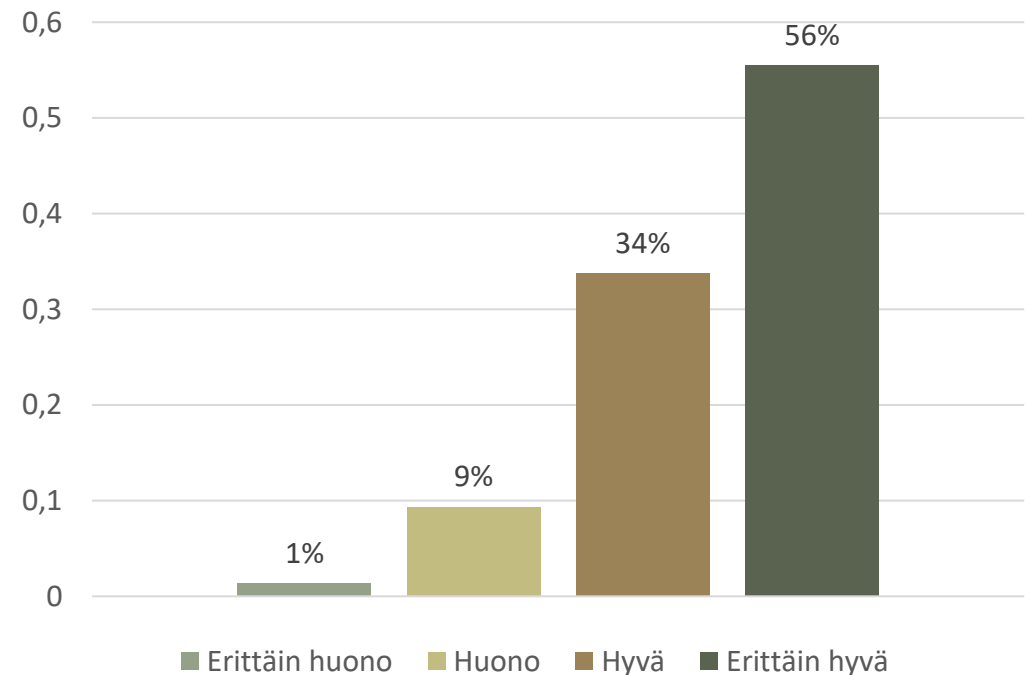
Tyytymättömiä itseensä ovat varsinkin nuoret, miehet ja toimintarajoitteiset. Tuen saamattomuus myös korostunut.

Huonoa elämänlaatua arvioivat ikääntyneet, miehet ja toimintarajoitteiset. Tuen saamattomuus ja kykenemättömyys vaikuttaa vapaa-aikaan korostunut.

Nostoja avoimista kommentteista:

- Haastavat elämäntilanteet ja oma terveydentila heikentävät elämänlaatua.
- Ihmissuhteet ja sosiaalinen ympäristö ovat voimavara, mutta puuttuessaan heikentävät elämänlaatua.

Elämänlaatu (EuroHIS-8)



# Positiivinen mielenterveys

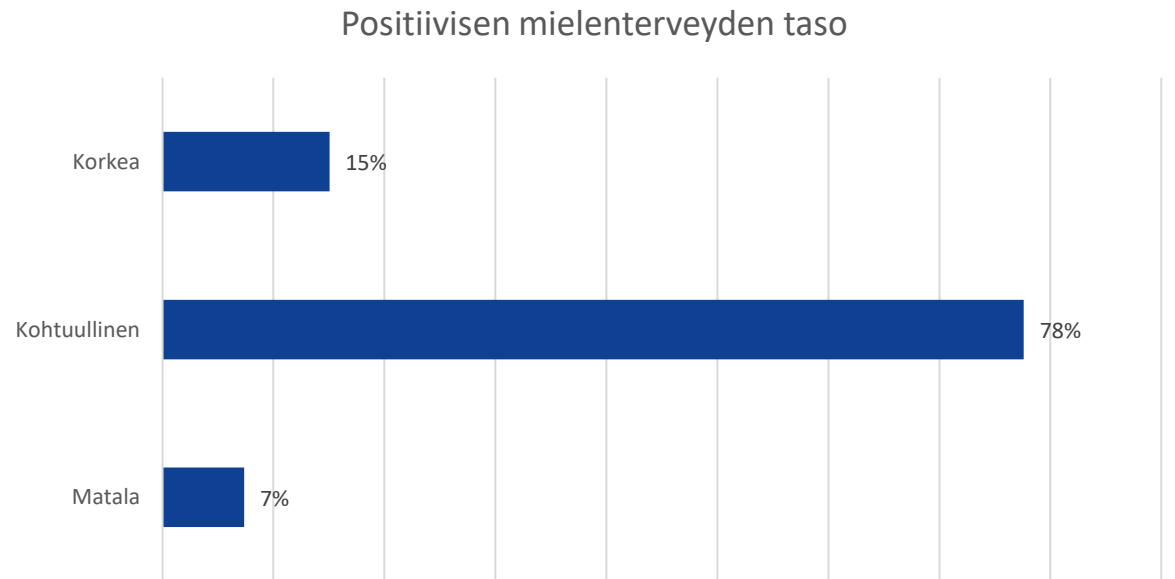
Työssä olevilla on pääsääntöisesti vähintään kohtuullinen positiivisen mielenterveyden taso.

Matalan positiivisen mielenterveyden omaavissa on keskimääräistä enemmän iäkkäitä, naisia ja toimintarajoitteisia. Erityisesti psyykkiset toimintarajoitteet korostuvat.

Mittarina: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS), lyhyt versio

Tasoluokat on laskettu seuraavasti:

- 1) Jokaisen vastaajan summamuuttuja on painotettu mittarin ohjeiden mukaisesti
- 2) Matalan luokan raja-arvon muodostaa painotettujen summien keskiarvo, josta on vähennetty keskihajonta, ja vastaavasti korkean luokan rajan muodostaa keskiarvo, johon on lisätty keskihajonta.



# Turvallisuus

---

Yleinen turvallisuus koetaan erittäin hyväksi. Vain neljä vastaajaa kokee turvattomuutta.

Liikenneturvallisuus (katuvalot, mopot) ja yleinen maailmantilanne huolettavat.

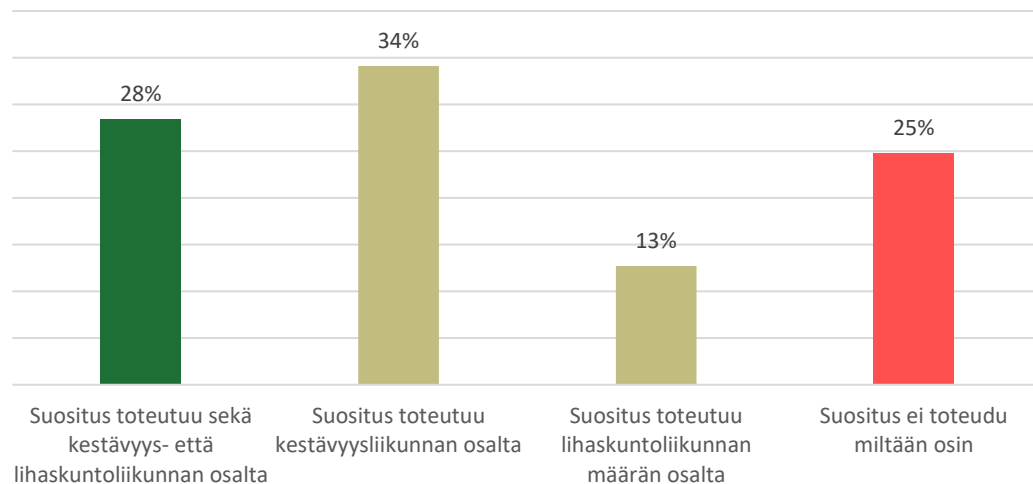


# Elintavat – liikunta ja uni

Hieman yli neljännes liikkuu suosituksen mukaisesti.

Toisaalta neljänneksellä ei toteudu kumpikaan suosituksen osa-alueista (erityisesti työikäiset ja toimintarajoitteiset henkilöt)

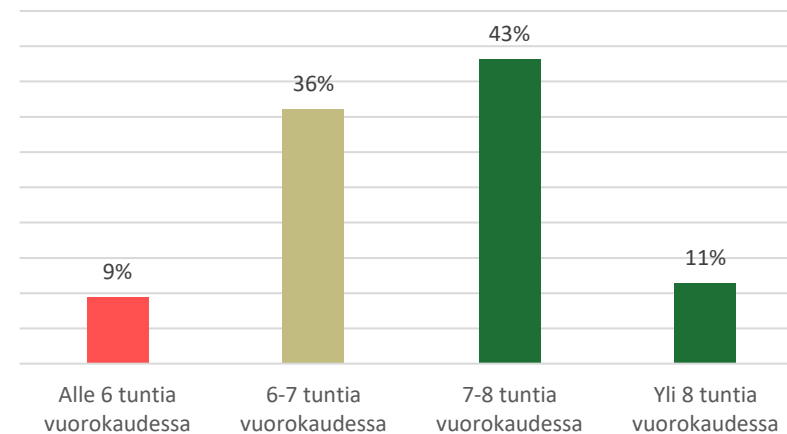
Liikkumisaktiivisuus



Hieman yli puolet vastaajista nukkuu suosituksen mukaan riittävästi (> 7 tuntia).

Alle 6 h nukkuvien ryhmässä korostuu ikääntyneet, miehet sekä toimintarajoitteiset

Uni



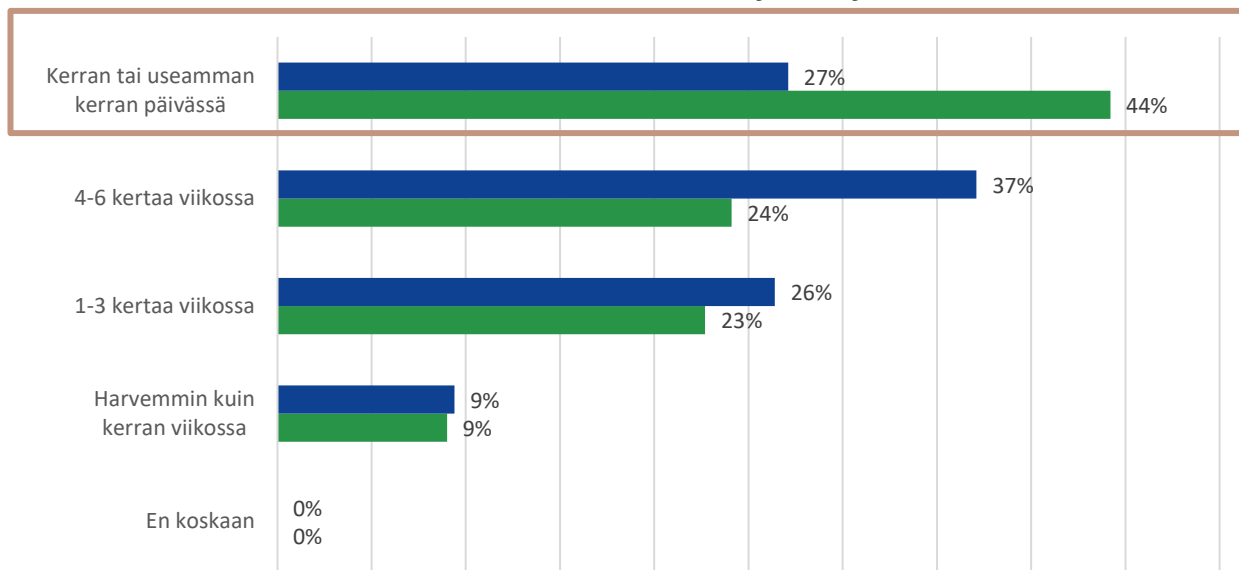
# Elintavat – ravitsemus

Suositus syödä päivittäin sekä hedelmiä ja marjoja että vihanneksia. Yhteensä vähintään 500 g.

Vähän vihanneksia ja hedelmiä syövissä korostuu työikäiset ja miehet

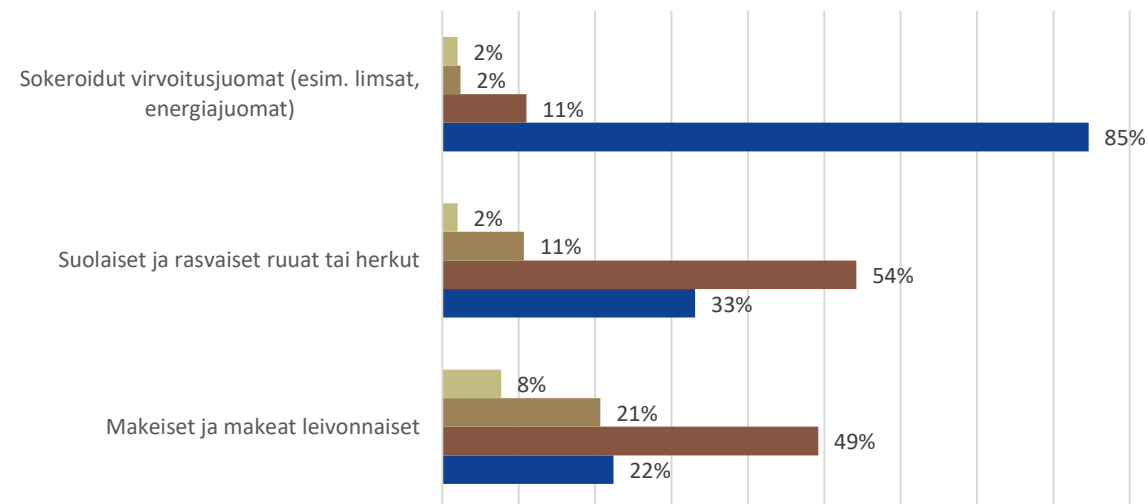
Sattumien osalta makeita herkuja syödään usein.

Vihannekset, hedelmät ja marjat



■ Tuoreet tai kypsennetyt vihannekset ja juurekset (ei perunaa) ■ Hedelmät ja marjat (ei mehuja)

”Sattumat”



■ Kerran tai useamman kerran päivässä ■ 4-6 kertaa viikossa  
■ 1-3 kertaa viikossa ■ Harvemmin kuin kerran viikossa



# Alkoholi

---

21 % vastaajista ei käytä ollenkaan alkoholia

Hieman yli 20 % vastaajista käyttää alkoholia yli 5 annosta kerralla

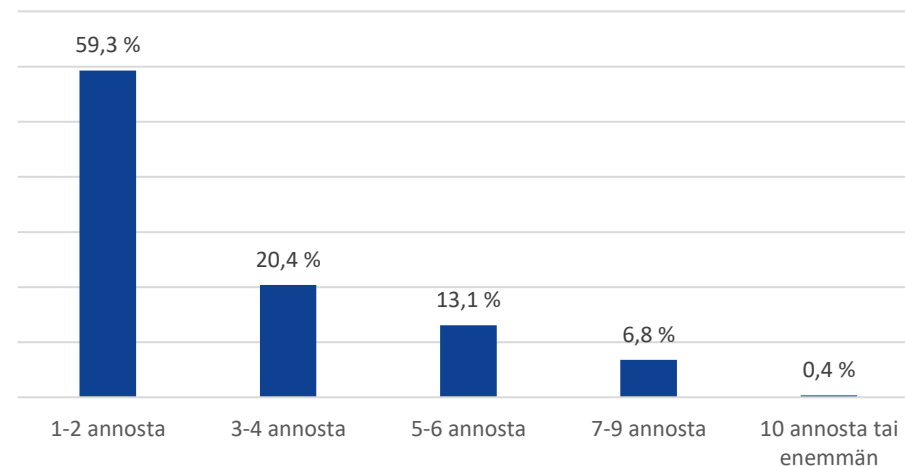
Korkean riskin taso ylittyy:

- 0 prosentilla työkäisistä naisista (> 12 annosta viikossa)
- 3 prosentilla työkäisistä miehistä (> 23 annosta viikossa)

Kohtalaisen riskin taso ylittyy:

- 2 prosentilla työkäisistä naisista (> 7 annosta viikossa)
- 5 prosentilla työkäisistä miehistä (> 14 annosta viikossa)
- 7 prosentilla yli 65-vuotiaista (> 7 annosta viikossa)

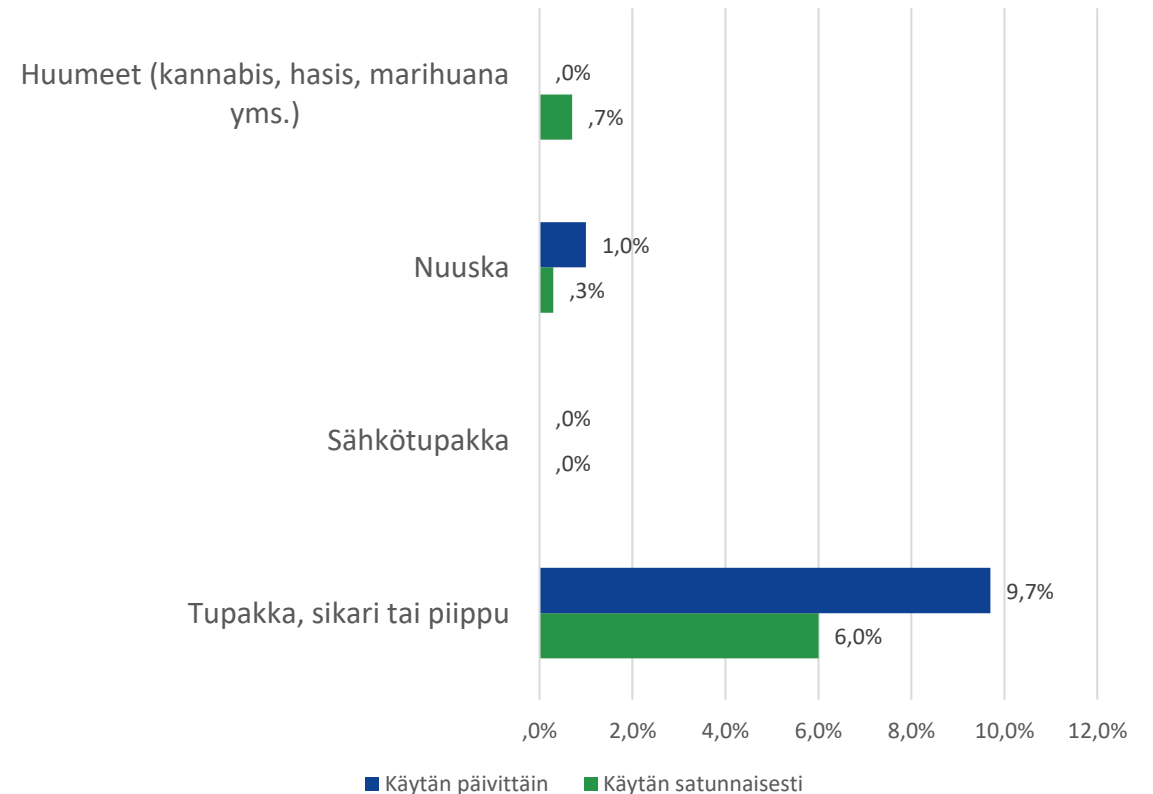
Alkoholiannosten kulutus kerralla



# Tupakkatuotteet ja huumausaineet

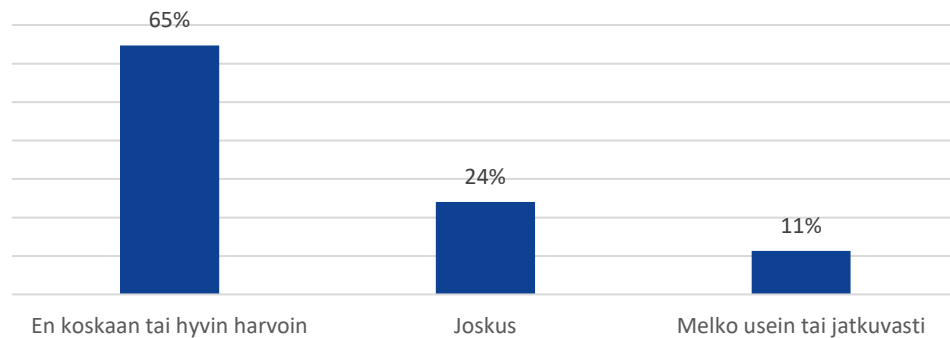
- Tupakkatuotteiden ja huumausaineiden käyttö on vähäistä
  - Vastaajista ainoastaan 2 ilmoitti käyttävänsä huumausaineita satunnaisesti.
  - Vastaajista 3 käyttää nuuskaa päivittäin ja sähkötupakkaa ei käytetä edes satunnaisesti.
- Vastaajista 10 % tupakoi päivittäin
  - Vrt: Suomessa v. 2022 päivittäin tupakka- tai nikotiinituotteita käytti yli 20-vuotiaista 15 prosenttia
  - Verrattuna kaikkiin vastaajiin päivittäin tupakoivien joukossa korostuvat hieman työikäiset, naiset sekä opiskelijat.

Tupakkatuotteiden ja huumausaineiden käyttö



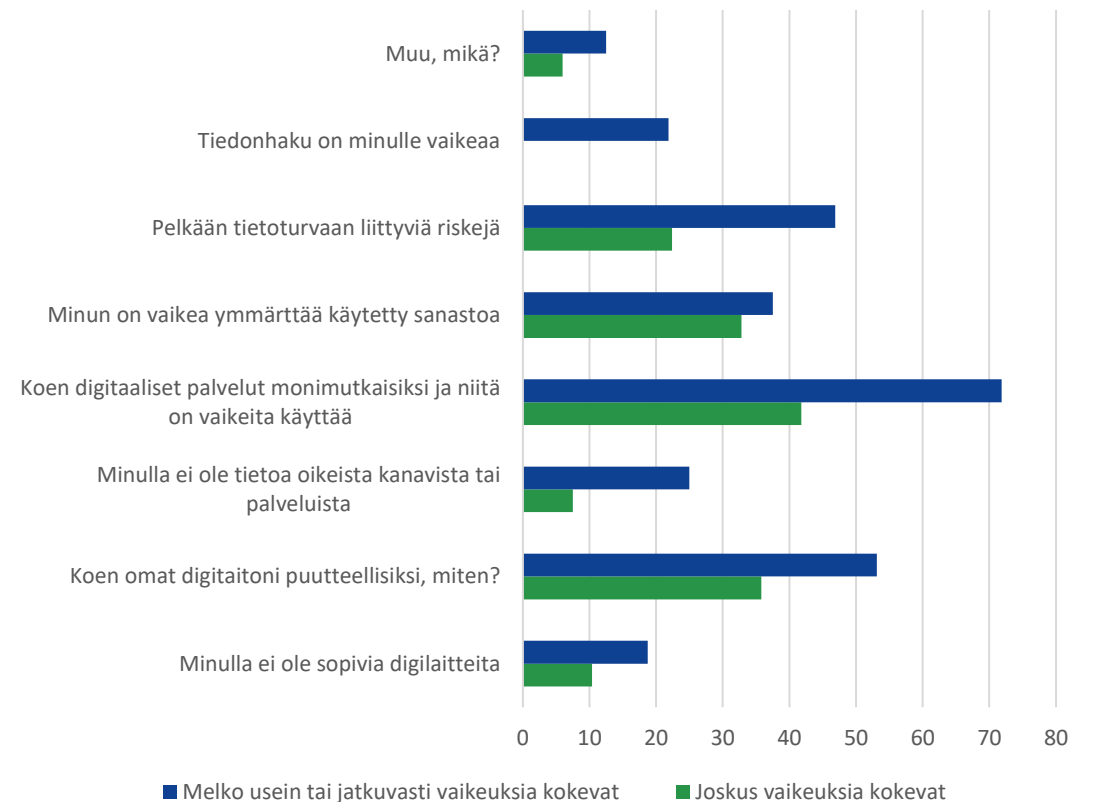
# Digilaitteiden käyttö

Koetko vaikeuksia digilaitteiden käytössä?



- Melko usein tai jatkuvasti vaikeuksia kokevat kokevat useammanlaisia haasteita kuin joskus vaikeuksia kokevat
- Muu syy on useimmiten kiinnostuksen puute. Myös muutokset, kirjautumiset ja asennukset aiheuttavat hankaluuksia.
- Vaikeuksia melko usein tai jatkuvasti kokevista hieman yli puolet on yli 65-vuotiaita ja loput ovat työikäisiä. Työikäisistä monella vaikeuksia kokevalla on jokin toimintarajoite.

Millaisia vaikeuksia koet?



# Vapaa-aika

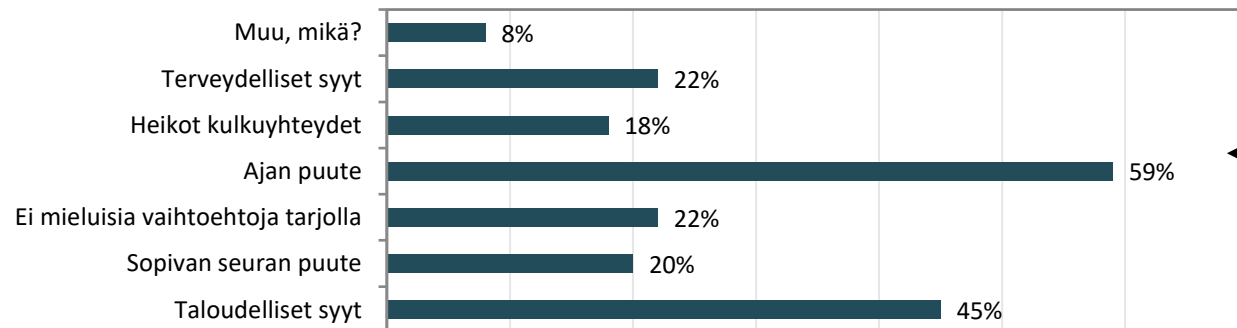
lääkkäät kokevat omat mahdollisuutensa nuoria ja työikäisiä paremmiksi.

Lapsiperheet ja toimintarajoitteiset kokevat mahdollisuutensa vapaa-ajan toimintaan heikommiksi.

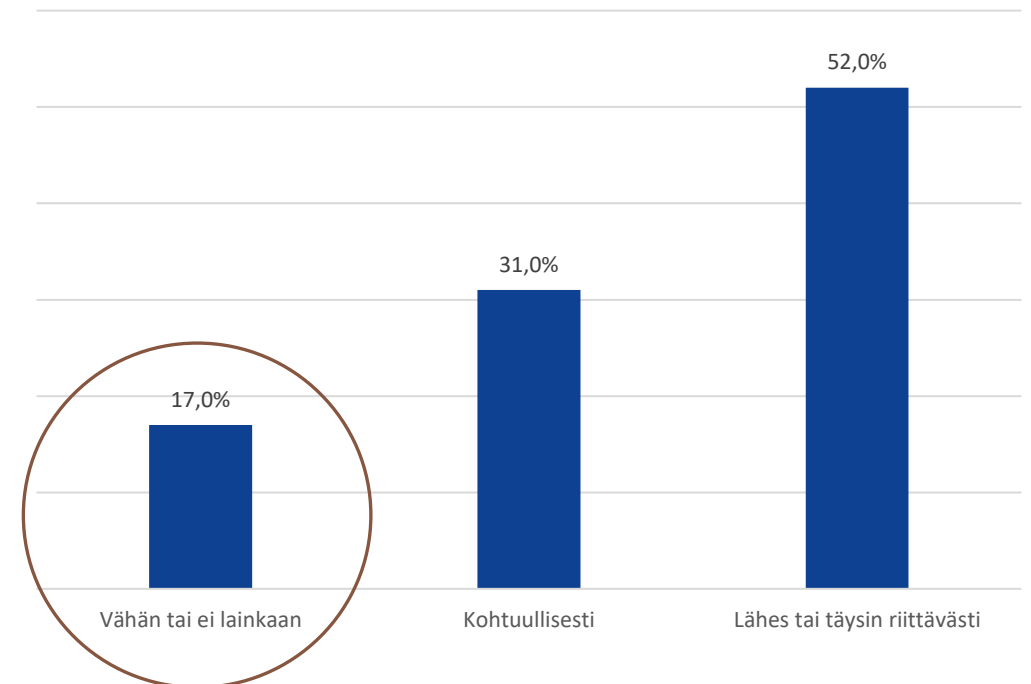
Mahdollisuuksia rajoittavat eniten ajan puute ja taloudelliset syyt.

- o Muiden syiden osalta mainittiin oma elämäntilanne ja tiedon puute.

Mikä on rajoittanut mahdollisuuksiasi?



Missä määrin sinulla on mahdollisuuksia vapaa-ajan toimintaan? Esimerkiksi liikunnan tai kulttuurin harrastamiseen tai järjestötoimintaan.

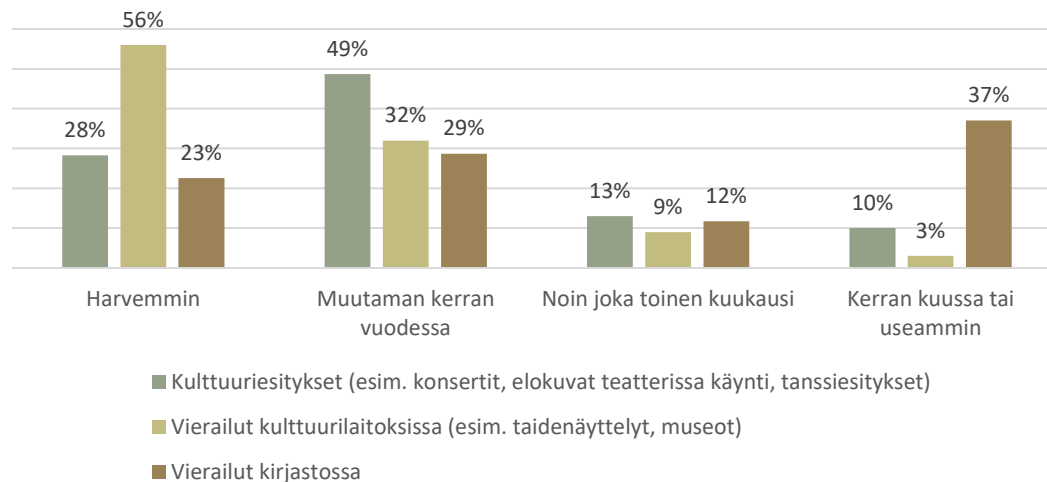


# Kulttuurihyvinvointi

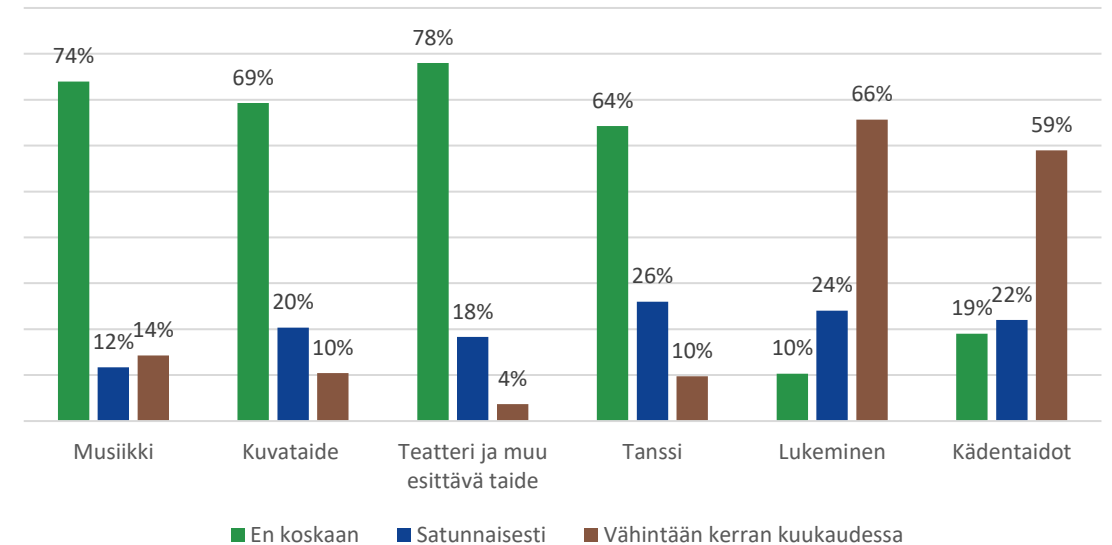
Kulttuuriesityksiin osallistuminen on tyypillisintä muutaman kerran vuodessa. Vierailuja kulttuurilaitoksiin (museot, taidenäyttelyt) tehdään vähemmän. Kirjastossa käy säännöllisesti noin puolet vastaajista.

Kulttuurin harrastamisessa tyypillisin muoto on lukeminen ja kädentaidot, joita harrastaa säännöllisesti yli puolet vastaajista.

### Kulttuurimuotojen kulutus



### Kulttuurimuotojen harrastaminen



# Tuen tarve ja avun saanti

20 prosentilla vastaajista on (osin) täyttymätöntä tuen tarvetta

Avun tarvitsijat ovat useammin iäkkäitä. Mikäli avuntarve on jäänyt täyttymättä, on kyseessä useammin mies tai fyysisen toimintarajoitteen omaava henkilö.

Avun tarve kohdistuu eniten terveystalviin sekä omiin tuttaviiin ja sukulaisiin.

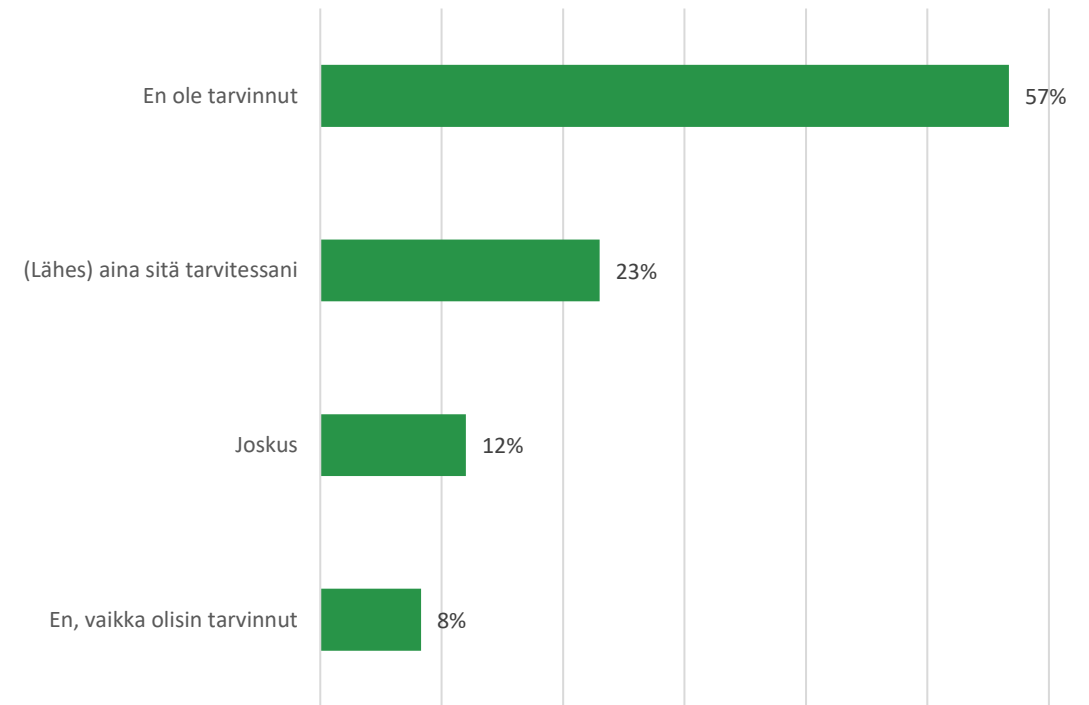
Apua on saatu eniten (ks. seuraava dia):

- Terveystalviista
- Omilta tuttavilta ja sukulaisilta
- Liikuntatalviista
- Kirjastosta

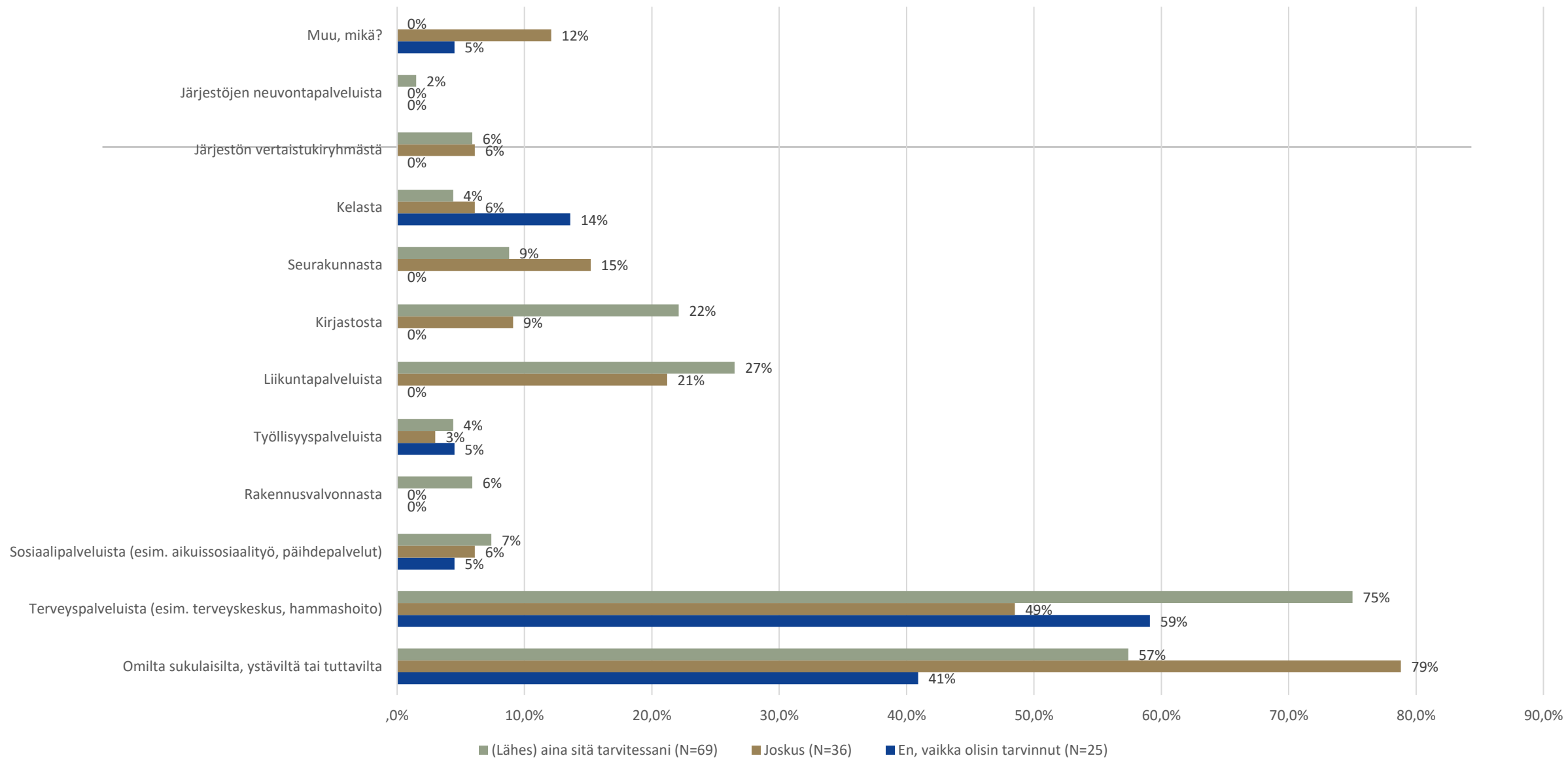
Tyydyttämätöntä avuntarvetta kohdistuu eniten (ks. seuraava dia):

- Terveystalviin
- Omiin tuttaviiin ja sukulaisiin
- Kelaan

Oletko saanut tukea omaan hyvinvointiisi tai oman arjen hallintaasi liittyen viimeisen kuukauden aikana?



## Mistä sait tai olisit tarvinnut tukea?



# Osallisuus

---

”Osallisuusindikaattori muodostuu kymmenestä väittämästä, jotka kartoittavat vastaajan kuuluvuuden tunteita, tekemisten merkityksellisyyttä sekä toimintamahdollisuuksia ja hallittavuutta.”

## **Osallisuusindikaattorin keskiarvo 75 pistettä (0-100)**

- Vuonna 2021 toteutetussa osallisuusindikaattorissa tulos oli 77 pistettä

Heikoimmin arvioitiin väittämät:

- Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin
- Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön

## **Erittäin heikko osallisuuden kokemus (< 50 pistettä) 9 prosentilla vastaajista**

Heikko osallisuuden kokemus korostuu miesten ja toimintarajoitteisten joukossa.

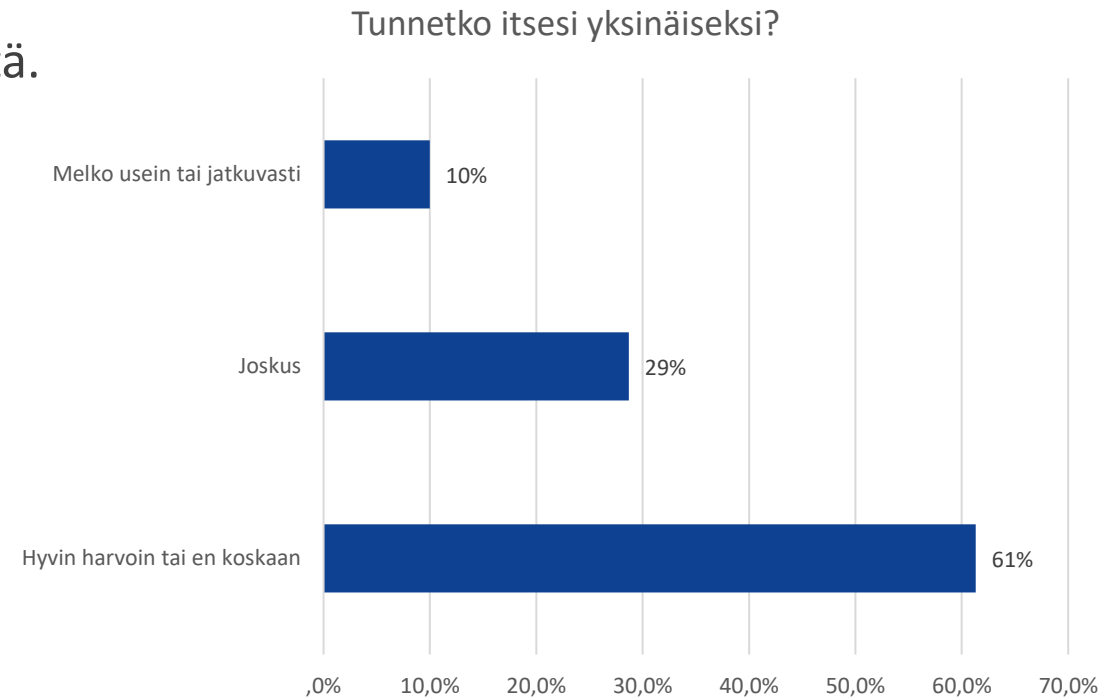
- Työikäisten osallisuus on parempi kuin nuorten ja iäkkäiden.
- Myös työttömät ja opiskelijat kokevat keskimääräistä hieman heikompaa osallisuutta.



# Yksinäisyys

Työikäiset ja työssäkäyvät kokevat muita vähemmän yksinäisyyttä.

Miehet kokevat naisia enemmän yksinäisyyttä.



# Lapsiperheet – tuen tarve

104 vastaajalla taloudessa alle 18-vuotiaita.

Tuen tarvetta oli vajaalla puolella vastaajista.

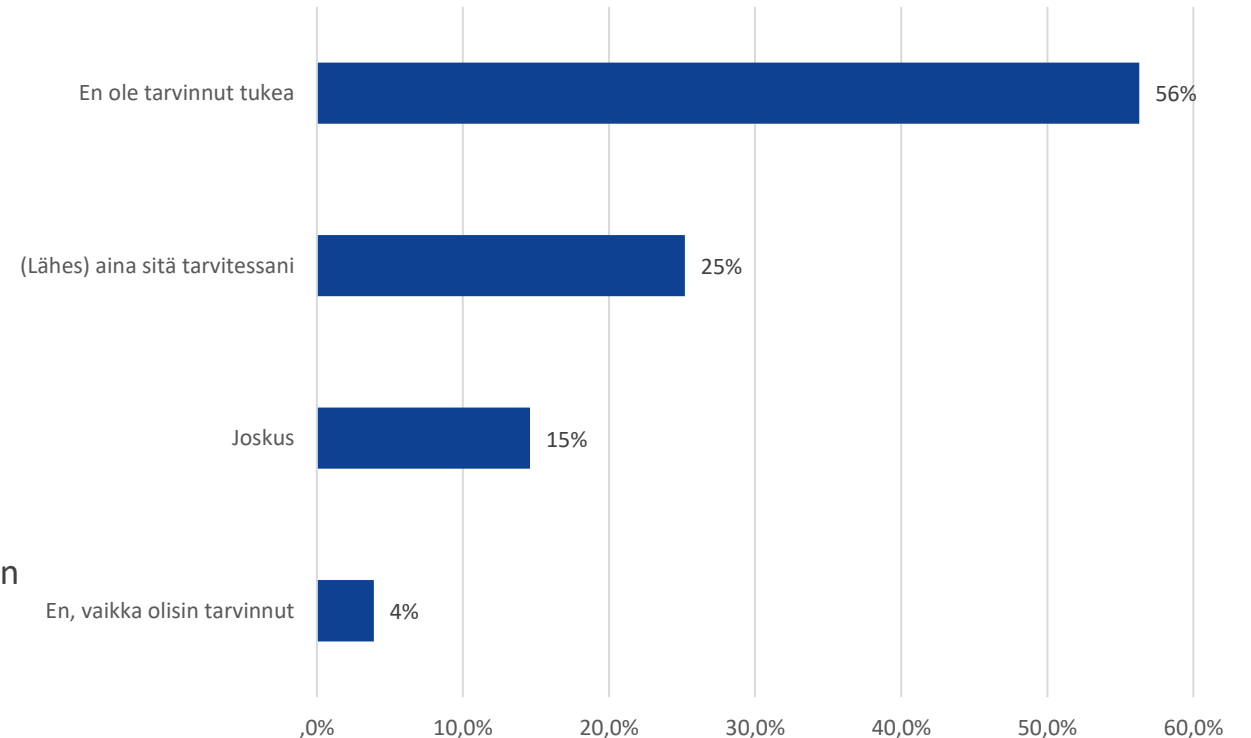
Tuen tarvitsijoista yli puolet oli saanut tarvitsemansa tuen lähes aina. Apua on saatu:

- Omilta tuttavilta ja sukulaisilta (73 %)
- Varhaiskasvatuksen tai koulun henkilökunnalta (65 %)
- Terveyspalveluista (esim. neuvola, perheneuvola) (31 %)
- Sosiaalipalveluista (esim. perhetyö) (27 %)
- Seurakunnasta (12 %)
- Järjestön vertaistukiryhmästä (8 %)

Täyttymätön tuen tarve kohdistuu pääasiassa omiin tuttaviin ja sukulaisiin, mutta osin myös varhaiskasvatuksen tai koulun henkilökuntaan sekä terveyspalveluihin.

Lapsiperheiden palveluiden osalta lisää tietoa kaivattiin lasten ja perheiden harrastusmahdollisuuksista, perheille suunnatuista tukimuodoista. Toivottiin myös lisää ennaltaehkäiseviä ja matalan kynnyksen tukipalveluita.

Oletko saanut tukea omaan vanhemmuuteesi viimeisen kuukauden aikana?

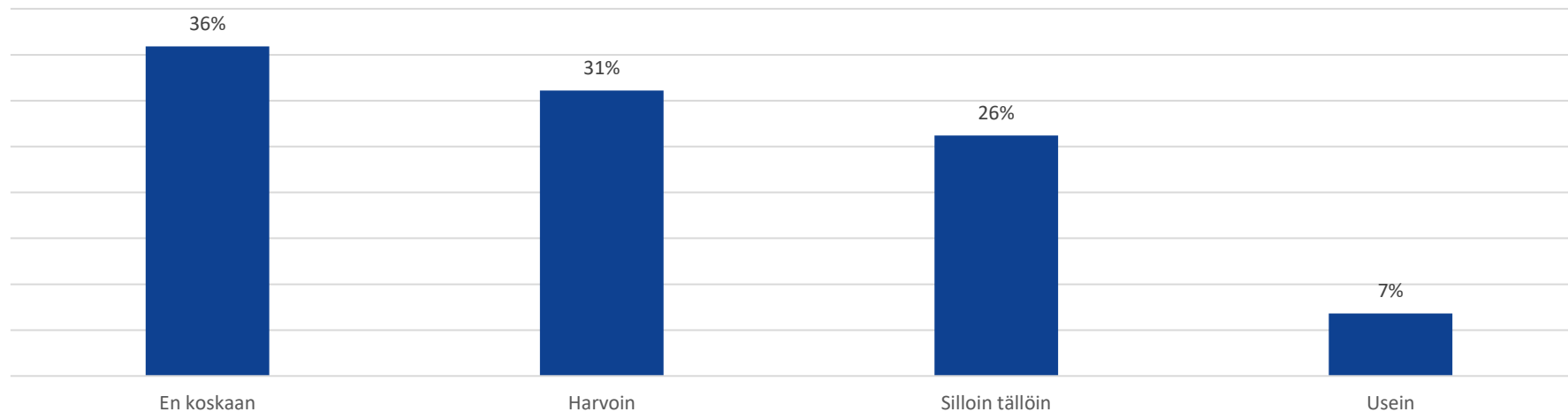


# Lapsiperheet – digilaitteiden käyttö

Haasteita aiheuttaa eniten ruutuaika, sen määrä ja rajoittaminen. Ruutuaikaa koetaan helposti olevan liikaa ja sen rajoittaminen ja valvonta on haastavaa.

Myös sisältöön ja turvallisuuteen liittyvät asiat mietityttävät vanhempia. Miten valvoa lasten ruuduilla käyttämää sisältöä?

Oletko kokenut haasteita lasten digilaitteiden käytössä? Ajattele viimeistä kahta viikkoa.



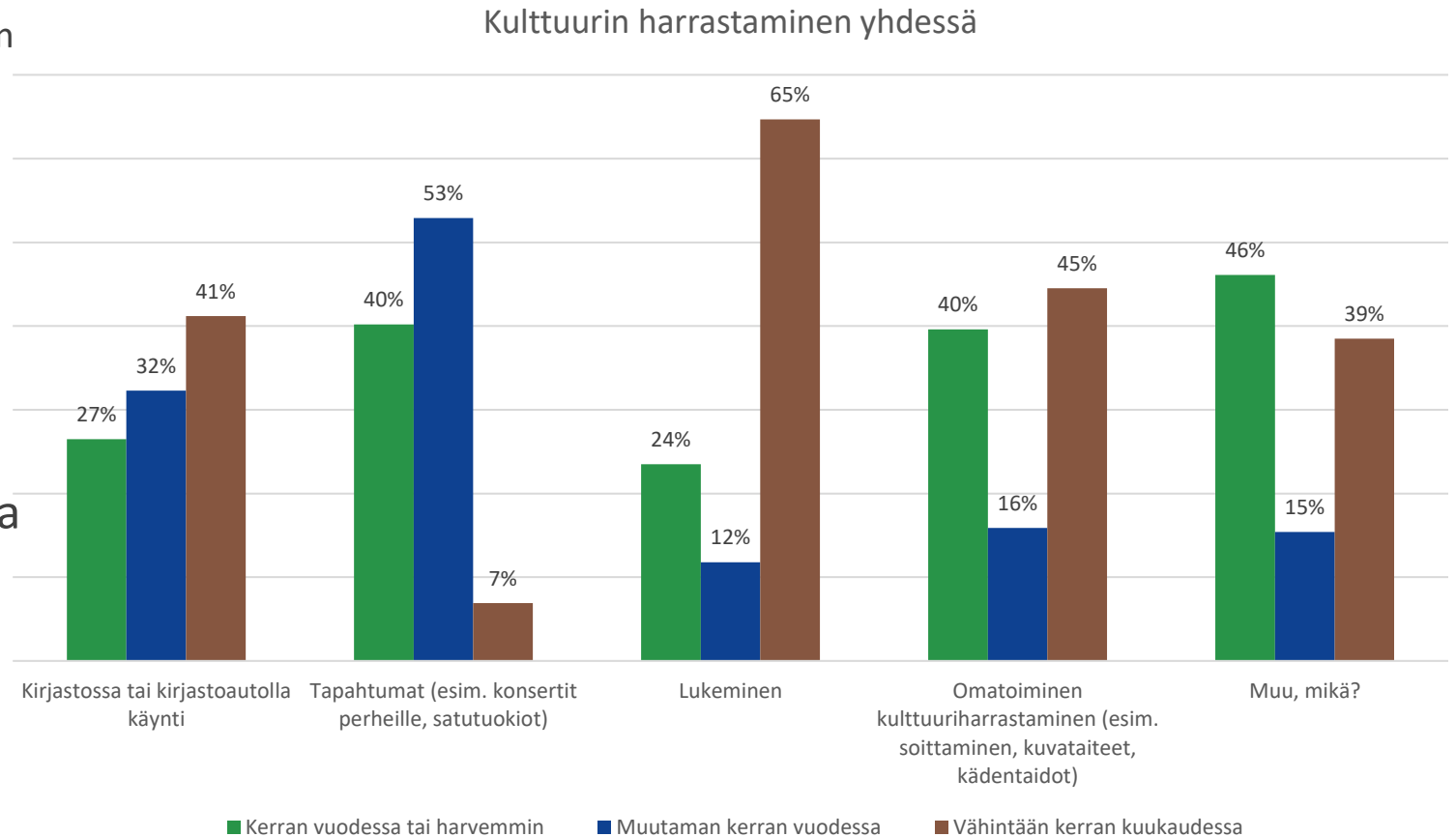
# Lapsiperheet - kulttuuriharrastukset

Kulttuurin yhdessä harrastaminen määriteltiin kysymyksessä vähintään yhden lapsen ja yhden aikuisen yhdessä tekemiseksi.

Yli puolet lapsiperheistä lukee säännöllisesti yhdessä.

Myös omatoiminen kulttuuriharrastaminen ja kirjastossa käynti ovat yleisiä yhteisiä harrastuksia.

Muista harrastuksista mainittiin museot ja esitykset sekä liikuntaharrastuksia.



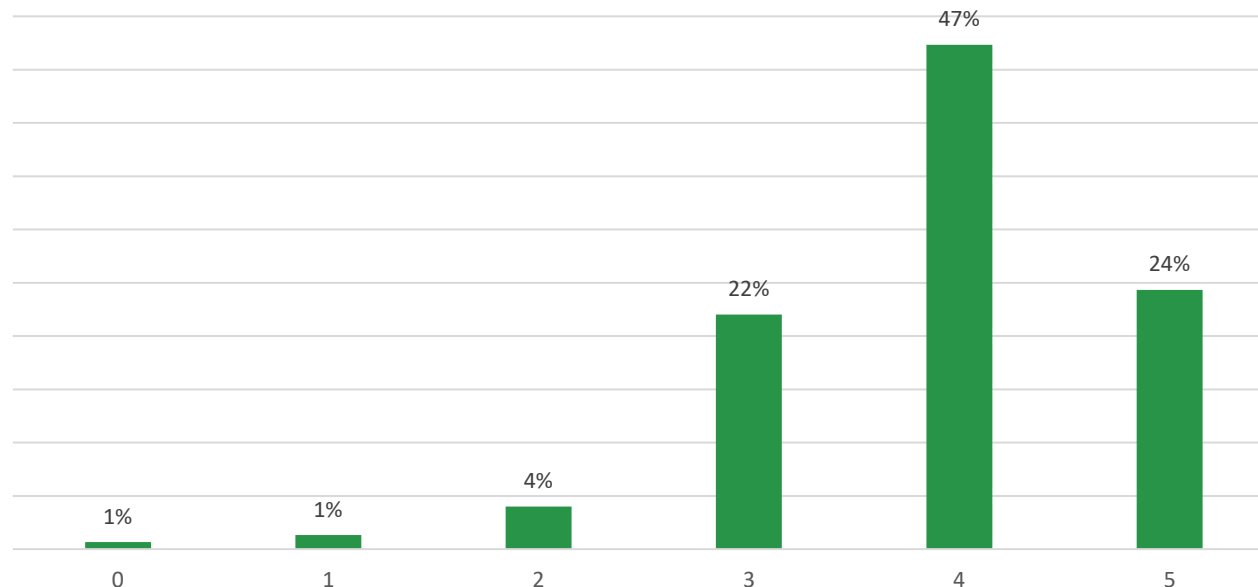
”Hattula on edelleen hyvä kunta elää ja asua.”

# Tyytyväisyys kuntaan

Vastaajat ovat tyytyväisiä Hattulaan asuinkuntana, vastauksien keskiarvo 3,9

Heikon arvosanan (0-2) antaneiden joukossa on keskimääräistä enemmän työikäisiä, opiskelijoita, lapsiperheitä ja toimintarajoitteisia.

Kuinka tyytyväinen olet Hattulaan asuinkuntana?



Positiivista kunnassa:

- Sijainti ja kulkuyhteydet
- Luonto ja ulkoilureitit
- Hyvät palvelut lähellä:
  - Aktiivinen kirjasto
  - Monipuoliset liikuntapalvelut ja hyvät uimarannat
  - Terveyspalvelut ja oppilashuolto
  - Päiväkodit ja lähikoulut
- Rauhallinen ja turvallinen
- Ystävällinen
- Kulttuuritapahtumat

Kehitettävää:

- Terveyskeskuspalvelut
- Asumispalvelut ja vuokra-asuntojen tarve
- Julkisen liikenteen yhteydet ja etäisyyden palveluihin
- Kevyen liikenteen väylät
- Lapsiin ja nuoriin panostaminen: ennaltaehkäisevä toiminta, lapsiperheiden tuki ja harrastustoiminta
- Tiedottaminen
- Hyvässä hengessä toimiminen

# Yhteenveto aikuisten hyvinvoinnista

## VAHVUUDET

- + Tupakka- ja huumausaineiden käyttö vähäistä
- + Turvallisuustilanne koetaan hyväksi
- + Tyytyväisyys Hattulaan asuinkuntana
  - + Elämänlaatu koetaan hyvänä
  - + Vähäinen alkoholinkäyttö
- + Tuen saaminen hyvällä tasolla

## HAASTEET

- Vähäinen hedelmien, vihannesten ja marjojen syöminen
- Vain reilu neljännes liikkuu suositusten mukaan
- Lähes puolet nukkuu alle suositusten (alle 7 h)
- huonojen elintapojen ja huonon elämänlaadun kokemuksen polarisoituminen
- Erittäin heikko osallisuuden kokemus 9 prosentilla vastaajista