

Kohdejoukko 65-85-vuotiaat tamperelaiset

Ikäryhmät 65-69, 70-74, 75-79, 80-85

Ajankohta syys-lokakuu 2023

Toteutus

Kyselylomake väestötietojärjestelmään pohjautuen satunnaisesti 2 000:lle kohdejoukkoon kuuluvalle. Mahdollisuus vastata paperisella lomakkeella tai nettilomakkeella.



Ikääntyneet liikkujina

Ikääntyneet vastaavat aktiivisesti kyselyihin

- Vastaajia oli 849 (43 % kohdejoukosta).
- Puolet vastaajista oli naisia ja puolet miehiä.
- Vastaajia oli kaikista ikäryhmistä 20-30 %.
- Paperilomakkeella vastasi 92 %.

Ikääntyneet tavoitetaan kyselyillä hyvin.

Suosituksen tuntemisessa on puutteita

- Liikkumisen suositukset tunsivat 14 %.
- Esimerkiksi näkemykset liikkumisen rasittavuudesta ja kestosta olivat ristiriidassa suositusten kanssa.

Viestintää tulisi kehittää siten, että se tavoittaa ikääntyneet ja lisää tietoa ikääntyneiden liikkumisen suosituksista.

Tasapainossa on ongelmia ja moni pelkää kaatumista

- Itsearvioitu tasapaino oli erittäin huono tai huono sisällä 11 %, ulkona 17 %.
- Kaatumista pelkäsi sisällä 23 %, ulkona 45 %.
- Viimeisen puolen vuoden aikana oli kaatunut 32 %.
- Fyysisiä vammoja kaatumisesta oli saanut 17 %.
- Tasapainoharjoittelua vähintään kahdesti viikossa teki 62 %.

Ikääntyneiden liikkumisen edistämiseksi ja liikuntapalveluissa tulisi kiinnittää erityistä huomiota voima- ja tasapainoharjoitteluun.

Osa käyttää liikkumisen apuvälineitä

- Apuvälinettä käytti sisällä 15 %, ulkona 31 %.
- Tavallisin apuväline oli kävelysauvat.

Liikuntapaikkojen tulisi olla sellaisia, että niihin on mahdollista tulla ja niissä on mahdollista liikkua apuvälineen kanssa.

Liikkumisen lisäämiseen on valmiutta

- 45 % oli ajatellut lisäävänsä liikkumista.
- 48 % liikkuisi enemmän, jos saisi itsensä helpommin liikkeelle.
- 32 % liikkuisi enemmän, jos olisi joku, kenen kanssa liikkua.
- 31 % liikkuisi enemmän, jos ei olisi niin paljon terveysongelmia.

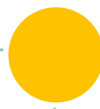
Ikääntyneiden liikkumaan lähtemistä tulisi helpottaa tarjoamalla siihen matalan kynnyksen tukea.

Kohdejoukko 65-85-vuotiaat tamperelaiset

Ikäryhmät 65-69, 70-74, 75-79, 80-85

Ajankohta syys-lokakuu 2023

Toteutus Kyselylomake väestötietojärjestelmään pohjautuen satunnaisesti 2 000:lle kohdejoukkoon kuuluvalla. Mahdollisuus vastata paperisella lomakkeella tai nettilomakkeella.



Ikääntyneet liikuntapalvelujen käyttäjinä

Joka toinen hyödynsi liikuntapalveluja

- Liikuntapalveluja käytti naisista 52 % ja miehistä 45 %.
- Vähiten (42 %) liikuntapalveluja käytti 80-85-vuotiaat.

Liikuntapalvelujen piiriin tulisi saada enemmän yli 80-vuotiaita ikääntyneitä.

Eri ikäiset ikääntyneet käyttivät eri tuottajien liikuntapalveluja

- 65-69-vuotiaat käyttivät eniten yksityisiä liikuntapalveluja (19 %).
- Yli 70-vuotiaat käyttivät eniten kunnan tuottamia liikuntapalveluja (27 %).

Liikuntapalvelujen tarjontaa tulisi olla ikääntyneille sekä yksityisellä että julkisella puolella.

Valtaosa ei tiennyt tai tuntenut liikuntapalveluja

- 34 % oli sitä mieltä, että heillä ei ole riittävästi tietoa ikäryhmälleen suunnatuista liikuntapalveluista.
- Heikointa palvelujen tunteminen oli nuorimmassa ikäluokassa (56 %)
- 43 % arvioi, että hänen ikäryhmälleen tarkoitetut liikuntapalvelut riittäviä omaan tarpeeseen.

Palveluista tulisi viestiä ja niitä tulisi markkinoida tehokkaammin ikääntyneille.

Eniten tietoa liikuntapalveluista saatiin esitteiden ja lehtimainosten kautta

- Puolet (51 %) vastaajista sai eniten tietoa lehtimainoksista tai kotiin jaetuista esitteistä.
- Verkosta eniten tietoa sai vain pieni osa (7 %) ikääntyneistä.

Esitteet ja lehtimainokset tulisi säilyttää, kun viestitään ikääntyneille liikuntapalveluista.

Ikääntyneiden keskuudessa omaehtoinen liikkuminen oli suosituinta

- Yli puolet (59 %) liikkuu vain omaehtoisesti.
- Omaehtoiseen liikkumiseen käytettiin etenkin lähikatuja (60 %), kotia (43 %) ja luontopolkua (34 %).
- Ohjattuun liikkumiseen käytti 10 % kaupungin sisäliikuntatiloja ja uimahalleja.
- Sopivimmiksi paikoiksi liikkumiselle mainittiin itseä lähellä olevia liikkumispaikkoja.

Omaehtoisen liikkumisen lähipaikkoja tulee lisätä ja kehittää.

Myös ohjattua liikuntaa toivotaan

- Mieluisin liikuntapalvelu ikääntyneille olisi kuntosalitoiminta (26 %).
- Myös ohjattu jumppa (18 %) sekä luontoliikunta ja retkeily (18 %) olisivat mieluisia liikkumisen muotoja ikääntyneille.

Erityisesti kuntosalitoiminnalle ja ohjatulle jumppalle olisi kysyntää.

Liikuntakaveri edistäisi erityisesti ikääntyneiden omaehtoista liikkumista

- Liikuntakaveri edistäisi joka neljännen (26 %) omaehtoista liikkumista.
- Liikuntakaveri edistäisi myös ohjattuun liikuntaan osallistumista 22 %:lla.

Ikääntyneille suunnattuja liikuntaluotsipalveluja tai vastaavia tulisi lisätä.

Kohdejoukko 65–85-vuotiaat tamperelaiset
Ikäryhmät 65–69, 70–74, 75–79, 80–85-vuotiaat
Ajankohta syys-lokakuu 2023

Toteutus

- kyselylomake väestötietojärjestelmään pohjautuen satunnaisesti 2 000:lle kohdejoukkoon kuuluvalla
- vastaajamäärä 849 (43 %)
- mahdollisuus vastata paperisella lomakkeella tai nettilomakkeella



Ikääntyneiden liikkumisvarmuus

län myötä tasapaino koetaan heikommaksi

- Nuorimmassa ikäryhmässä yli 90 % koki tasapainonsa hyväksi tai erittäin hyväksi liikkeessään sisällä ja ulkona.
- Vanhimmassa ikäryhmässä vain 67 % koki tasapainonsa hyväksi tai erittäin hyväksi ulkona.

lökkään kokemus omasta tasapainosta tulisi ottaa puheeksi.

Pelko kaatua lisääntyy ikääntyessä

- Lähes neljäsosa pelkäsi kaatumista sisällä.
- Lähes puolet pelkäsi kaatumista ulkona.

lökkään kaatumisen pelko tulisi tunnistaa.

Liikkumisen apuvälineitä käytetään etenkin ulkona

- Ulkona kolmasosa käytti liikkumisen apuvälinettä.
- Sisällä apuvälineen käyttö oli vähäisempää (15 %).
- Kävelysauvat oli suosituin liikkumisen apuväline ulkona.

Liikuntapaikat ja -tilat tulisi suunnitella turvallisiksi ja esteettömiksi.

Tasapainoharjoittelun tärkeys tiedetään, mutta toteutuminen ontuu

- 94 % tiesi, että liikunnalla voidaan ehkäistä kaatumisia.
- 62 % teki tasapainoharjoittelua vähintään 1–2 kertaa viikossa.

lökkäitä tulisi ohjata säännölliseen tasapainoharjoitteluun.

Kaatumiset ovat yleisiä

- Kolmasosa oli kaatunut viimeisen puolen vuoden aikana vähintään kerran.
- Lähes viidesosa oli saanut kaatumisista fyysisiä vammoja.

Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisy tulisi ottaa iäkkäiden kanssa puheeksi ja suunnitella osaksi iäkkäiden palveluja.