



TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT KOTIKÄYNNIT  
80-VUOTTA ja 75-VUOTTA TÄYTTÄNEILLE VIHTILÄISILLE  
JA 75-VUOTTA TÄYTTÄNEILLE KARKKILALAISILLE JA  
NUMMI-PUSULALAISILLE VUONNA 2011

## Sisällys

1. ALKUSANAT.....	3
2. KOTIKÄYNTIEN TOTEUTUS.....	4
3. TULOKSET.....	5
4. YHTEENVETO.....	5
5. HAASTATTELUKAAVAIKKEISSA OLLEET TOIVOMUKSET, TERVEISET JA PALAUTTEET.....	7
6. VUOSI 2012 JA TULEVAISUUS.....	8

Liite 1

## 1. ALKUSANAT

Terveyttä edistävillä kotikäynneillä vuonna 2011 tarkoitetaan sairaanhoitajan tekemää kotikäyntiä Vihdissä 80- ja 75 -vuotta täyttäneille sekä Karkkilassa ja Nummi-Pusulassa 75 -vuotta täyttäneille kotonaan asuville ikääntyville ihmisille, jotka eivät vielä ole kunnan sosiaali- ja terveystalvelujen asiakkaita (kotihoito, veteraanipalvelut tai omaishoidettava). Terveyttä edistäviä kotikäyntejä tehdään, jotta ikäihmisillä olisi mahdollisimman turvalliset ja hyvät edellytykset asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Terveyttä edistävillä kotikäynnillä pyrittiin vaikuttamaan ikääntyvän ihmisen toimintakykyä ja elämänlaatua ylläpitäviin tekijöihin sekä antamaan tietoa kunnassa olevista palveluista ja henkilöistä, joihin ikääntynyt voi tarvittaessa itse ottaa yhteyttä. Terveyttä edistävillä kotikäynnillä pyrittiin tukemaan ikääntyvän ihmisen kotona asumista ja kannustettiin häntä omien voimavarojen käyttöön sekä ottamaan vastuuta omasta terveydestä ja hyvinvoinnista. Kotikäynnit mahdollistavat ikäihmisille mahdollisuuden suunnitella ajoissa omaa ikääntymistä sekä pohtia tulevaisuuden vaihtoehtoja. Varhaisella puuttumisella pyrittiin vähentämään tai siirtämään kotona asuvan ikäihmisen tarvetta säännöllisiin sosiaali- ja terveystalveluihin tai siirtymistä ennenkaiseen laitoshoidtoon. Yhtenä kotikäyntien tavoitteena on saada tietoa ikäihmisten elinoloista, palvelutarpeista ja heidän odotuksistaan kunnan palvelutarjonnasta.

Terveyttä edistävästä kotikäynneistä tiedotettiin Karviaisen internet sivuilla ja lähetettiin henkilökohtainen kutsukirje infotilaisuuteen. Info-tilaisuus järjestettiin 75-vuotiaille ikäihmisille ensimmäistä kertaa Karviaisen alueella. Info-tilaisuus sai hyvän vastaanoton ja se koettiin hyödylliseksi tilaisuudeksi, jossa sai ensikäden tietoa tulevasta kotikäynnistä. Haastateltavia lähestyttiin etukäteen kirjeitse ja samalla heille postitettiin haastattelulomake nähtäväksi ja täytettäväksi. Kotikäynti sovittiin kirjeen lähettämisen jälkeen puhelimitse niille joiden yhteystiedot olivat saatavilla. Kenen puhelimen numeroa ei ollut tiedossa, pyydettiin ottamaan yhteyttä sairaanhoitajaan määräaikaan mennessä samoin ketkä eivät halunneet kotikäyntiä, pyydettiin myös ilmoittamaan asiasta. Kotikäynti kesti tilanteesta riippuen 1,5 – 2,5 tuntia. Terveyttä edistävästä kotikäynnistä kirjattiin Pegasos potilastietojärjestelmään asiakkaan tiedostoihin hänen luvalla. Mikäli kirjaaminen kiellettiin, niin ennaltaehkäisevää kotikäyntiä ei voitu tällöin toteuttaa. Terveyttä edistävä kotikäynti toteutettiin vain ikäihmisen suostumuksella.

Käsiteltävät aihealueet olivat: perustietojen päivittäminen, asuminen, terveydentila ja päivittäinen toimintakyky (ADL), ravitsemus, näkö, kuulo ja puheen tuottaminen, sosiaalinen verkosto, kotiaskareista selviytyminen (IADL suorituskyky), toimeentulo, tulevaisuus ja palautteet/toiveet. Terveyttä edistävän kotikäynnin aikana suoritettiin tarvittaessa toimintakykyä, muistia sekä ravitsemustilaa mittaava testaus. Tarvittaessa ohjattiin lääkärin vastaanotolle tai muun asiantuntijan kuten psykiatrisen sairaanhoitajan, diabeteshoitajan tai ravitsemusterapeutin vastaanotolle. Lisäksi sairaanhoitaja teki apuvälinearviointia ja ohjasi tarvittaessa hankkimaan apuvälineen joko itse ostamalla tai apuvälinelainaamosta lainaamalla.

Sairaanhoitaja jakoi haastattelun ja ohjauksen lisäksi tarvittaessa myös erilaisia esitteitä (Karviaisen alueen ikäihmisten palveluoppaan, omais- ja kotihoidon esitteitä, Turvallisia vuosia esitteen, Ikäinstituutin kotijumppaohjeita sekä muistisairaana läheiselle oppaan) ja kertoi tarvittaessa eriyhdistysten toiminnasta. Lisäksi postitettiin tarvittaessa kotikäynnin jälkeen hyödyllisiä esitteitä, kuten näön- ja kuulonesitteitä sekä asumistuki- ja shi-kuljetus palvelutuki hakemuksia.

## 2. KOTIKÄYNTIEN TOTEUTUS

Vihdin alueella tammikuun 2012 alussa tehtiin yhteenveto menneen vuoden ennaltaehkäisevistä kotikäynneistä ja päätettiin tulevan vuoden kohderyhmästä. Vuonna 2010 joulukuussa aloitettiin tehdä sen vuoden 80-vuotiaille terveyttä edistäviä kotikäyntejä ja niitä jatkettiin kevät 2011 ja vuonna 2011 tehtiin 75- ja 80- vuotta täyttäneille kotikäynnit. Karkkilassa ja Nummi-Pusulassa aloitettiin terveyttä edistävät kotikäynnit lokakuussa 2011 ja tammikuun 2012 alussa tehtiin yhteenveto kotikäynneistä.

Vuonna 2010 80 -vuotta täyttäneitä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen piiriin kuulumattomia ikäihmisiä Vihdissä oli 78 (tästä on poistettu kaikki veteraanipalveluiden, kotihoidon tai laitoshoidonpiiriin kuuluvat henkilöt). Terveyttä edistäviä kotikäyntejä tehtiin 50 kpl. Kotikäyntiä ei halunnut 10 henkilöä. 18 henkilöä ei tavoitettu tai heillä ei ollut puhelin numeroa. Vuonna 2011 75 -vuotta täyttäneitä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen piiriin kuulumattomia ikääntyviä ihmisiä Vihdissä oli 146 (tästä on poistettu kaikki veteraanipalveluiden, kotihoidon tai laitoshoidonpiiriin kuuluvat henkilöt). Haastatteluja tehtiin 74 henkilölle. Terveyttä edistävää kotikäyntiä ei halunnut 34 henkilöä. Syyksi he kertoivat olevan hyvässä kunnossa, eivätkä tunne tarvetta kotikäyntiin. Sekä 38 henkilöön ei saatu yhteyttä tai he eivät ottaneet yhteyttä, muutama oli myös muuttamassa toiselle paikkakunnalle ja muutama oli kuollut. Vuonna 2011 80- vuotta täyttäviä oli 90, joille lähetettiin kotiin terveyttä edistävä kotikäyntihaastattelulomake ja haastatteluja tehtiin 53. Haastattelua ei halunnut 22 henkilöä ja 15 ei saatu yhteyttä. Terveyttä edistäviä kotikäyntejä tehtiin 1.1. - 31.12.2011 välisenä aikana yhteensä 177 kpl.

Vuonna 2011 75 -vuotta täyttäneitä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen piiriin kuulumattomia ikääntyviä ihmisiä Karkkilassa oli 66 ja Nummi-Pusulassa oli 41 (tästä on poistettu kaikki veteraanipalveluiden, kotihoidon tai laitoshoidonpiiriin kuuluvat henkilöt). Haastatteluja tehtiin Karkkilassa 32 henkilölle ja Nummi-Pusulassa 26 henkilölle. Ennaltaehkäisevää kotikäyntiä ei halunnut Karkkilassa 25 henkilöä ja Nummi-Pusulassa 14 henkilöä. Syyksi he kertoivat olevan hyvässä kunnossa, eivätkä tunne tarvetta kotikäyntiin. Vuoden 2011 aikana 1 henkilöä oli muuttanut toiselle paikkakunnalle Karkkilassa sekä Nummi-Pusulassa, 7 henkilöön ei saatu yhteyttä Karkkilassa ja 1 henkilöön Nummi-Pusulassa. Kuollut oli 1 henkilö Karkkilassa ennen haastattelun tekemistä.

Kotikäynneillä havaittiin, että valtaosa oli itse täyttänyt haastattelulomakkeen. Toiset yhdessä omaisen kanssa sekä haastattelija täytti muutamalle lomakkeen haastattelun yhteydessä. Käynnillä käytiin haastattelulomake kohta kohdalta läpi keskustelemalla ja samalla täydennettiin haastattelulomaketta ja kuunneltiin asiakkaan omaa näkemystä hänen omatoimisuudestaan ja itsenäisestä selviytymisestään kotona. Keskustelun aikana käytiin läpi myös sellaisia asioita, joita haastattelukaavakkeessa ei tullut esille. Esille tullessiin asioihin annettiin ohjausta, tukea ja neuvontaa. Lisäksi pyrittiin jakamaan kattavasti eri yhteystietoja Karviaisen alueen sosiaali- ja terveystietoihin.

Vastaanotto kotikäynneillä oli erinomainen. Lähes kaikki toivat esille, että kokivat kotikäynnin tarpeelliseksi sekä hyödylliseksi ja että tietoa sai enemmän kuin osasi odottaa. Lisäksi osa toi esille sen, että oli mukava kun joku tulee kotiin asti juttelemaan kotona pärjäämisestä ja on kiinnostunut juuri hänestä.

Käynneillä keskusteltiin liikunnan ja hyvän ravitsemuksen merkityksestä terveyteen ja hyvin vointiin. Liikunnan ja ravinnon myötä keskusteltiin myös painosta ja laskettiin

BMI. Kerrottiin, etteivät laihdutuskuurit ole tarkoitettu ikäihmisille vaan, että sopiva säännöllinen ruokailu ja liikunnan lisääminen tasoittavat painoa ja sitä myötä jaksaminen ja vointi paranevat.

Tapaturmien ja kaatumisen ennaltaehkäisyyn kiinnitettiin myös huomiota. Erilaisia apuvälineitä suositeltiin tarvittaessa kuten liukuesteitähän kenkien pohjiin talviaikaan, kävelysauvojen käyttöä liukkailla keleillä ja kypärän käyttöä polkupyörällä ajaessa sekä liikunnan lisäämistä tasapainon parantamiseksi. Tukikahvojen ja kaiteiden käytöstä kerrottiin myös. Liikuntaa suositeltiin lisäämään pienin askelin, niin lihaskunto ja tasapaino parantuisivat.

Yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden ennaltaehkäisyyn suositeltiin SPR:n ystävä- ja saattajapalvelua. Lisäksi kannustettiin osallistumaan liikuntaryhmiin ja yhdistysten, järjestöjen ja seurakunnan toimintaan.

Sosiaalietuuksista keskusteltiin myös tarvittaessa. Toimitettiin tarvittaessa hakemus sosiaalihuoltolainmukaista tai vammaispalvelulainmukaista kuljetuspalvelua varten ja asumistukihakemus sekä eläkkeensaajanhoitotukihakemus. Omaishoidontukea suositeltiin tarvittaessa, jos haastateltava osallistui puolisonsa hoitamiseen. Tarvittaessa ohjattiin ja avustettiin erilomakkeiden täyttämässä.

Muistitesti tehtiin vain asiakkaan omasta tahdosta tai omaisen toiveesta, mutta haastateltavan luvalla. Myös tarvittaessa ehdotettiin muistitestiä, kun huomattiin keskustellessa muistiongelmia ja se tehtiin jos haastateltava suostui. Osalle oli tehty muistitesti aikaisemmin, josta ei täysiä pisteitä. Heille suositeltiin muistitestin uusimista, kun käyvät lääkärinvastaanotolla.

Asunnon muutostöiden tarpeita oli vain muutamalla. Heille annettiin kunnan rakennustarkastajan ja Vanhustyön Keskusliiton korjausneuvojan yhteystiedot, joilta voi kysyä taloudellista tukea ja neuvoa sekä suunnitteluapua.

### 3. TULOKSET

Vihdin alueella lähetettiin terveyttä edistäväkotikäynti haastattelulomake 314 ikäihmiselle ja vuonna 2011 haastateltiin 177 ikäihmistä, joista 103 oli 80-vuotiaita, syntyneet 1930 ja 1931 ja loput 74 haastateltua oli 75-vuotiaita. Karkkilassa haastateltiin 32 henkilöä ja Nummi-Pusulassa haastateltiin 26 henkilöä. Haastattelulomake on tuloksineen liitteenä.

### 4. YHTEENVETO

Haastatelluista suurin osa koki terveydentilansa tyydyttäväksi tai melko hyväksi. Suurin osa heistä oli yllättävän hyväkuntoisia ikäisekseen ja monet harrastivat säännöllistä liikuntaa kuten kävelyä päivittäin, jumppaa ja hiihtämistä 1-3-kertaa viikossa. Vihdissä haastateltavat kertoivat paikkakunnalla olevan hyvät maastot, missä liikkua. Osa ikäihmisistä liikkui ryhmissä tavaten samalla muita ikätovereitaan. Suurin osa haastatelluista asuu omakotitaloissa tai rivitaloissa, joissa heidän tulee tehtyä päivittäin puutarha- ja muita kotitöitä.

Lisäksi osalla haastatelluista asui läheisiä samassa pihapiirissä ja samalla paikkakunnalla tai lähipaikka kunnilla. Läheiset auttoivat heitä tarvittaessa tai olivat muuten yhteydessä haastateltavaan lähes päivittäin. Muutamat 75- ja 80- vuotiaista osallistuivat vielä eri työtehtäviin, kuten vapaaehtoistyöhön, läheisten auttamiseen ja lapsenlapsi-

en hoitamiseen sekä muutama oli mukana työelämässä. Suurin osa haastatelluista koki olevansa elämäänsä tyytyväinen, vaikka he asuivat yksin, eivät olleet kuitenkaan yksinäisiä. Harva koki yksinäisyyttä tai murheellisuutta, senkin he tiedostivat itse ja kertoivat sen olevan surua puolison menettämisestä tai syynä oli vakava sairaus. Muutama halusi SPR:n ystävänpalvelun tulevan heidän luokseen. Heille annettiin yhteystiedot, johon he itse ottavat yhteyttä.

Asunnon muutostöiden tarpeita oli vain muutamalla. Fyysistä toimintakykyä oli suurimmalla osalla hyvin paljon jäljellä, niin 75- ja 80-vuotiaillakin ja valtaosa selviytyi itsenäisesti päivittäisistä toimista. Monet kokivat puolison tuen ja olemassa olon olevan ensiarvoisen tärkeää. Kaatumisia oli tapahtunut suhteellisen vähän ja niiden syynä olivat yleensä kiire, huolimattomuus liikkussa ja joskus tasapaino ongelmat sekä sairaudet. Melkein jokainen haastatelluista syö yhden lämpimän aterian päivässä, joka on itsensä tai puolison valmistama. Monet syövät monipuolista kotiruokaa, johon kuuluu salaattiannos sekä hedelmiä. Useimmat haastatelluista tietävät mitä on monipuolinen ja terveellinen ruoka.

Moni Karviaisen alueella asuvista 75-vuotiaista haastatelluista ajaa vielä autoa tai heidän puolisonsa ja 80-vuotiaista Vihdissä asuvista haastatelluista n. puolet ajaa autoa, joten he pääsevät palvelujen lähelle. Monet, jotka asuvat lähellä palveluja menevät niihin kävellen. Haastatelluista ikäihmisistä osalla ei ole autoa ollenkaan, joten he tarvitsevat julkisen liikenteen palveluja ja yli 2 km päässä palveluista asuu puolet haastatelluista, joten he tarvitsevat autoa tai muuta kuljetuspalvelua päästäkseen palvelujen pariin. Moni lähellä palveluja asuva koki tarvitsevansa apua kauppa-asioiden hoidossa, koska kassin kantaminen vaatii lihasvoimaa. Nummi-pusulalaisista noin puolet asuu yli 2 km:n päässä palveluista, mutta Karkkilalaisista asuu suurin osa lähellä palveluja.

Palveluiden, kuten Ikäihmisten virike- ja liikuntapalveluiden tuntemuksessa oli monella puutetta. Mutta selvästi he, jotka olivat aktiivisempia ja halusivat osallistua liikunnan eripalveluihin tai virikepalveluihin olivat kyllä niistäkin tietoa löytäneet. Valtaosa heistä, jotka ilmoittivat tietävän virike- ja liikuntapalveluista huonosti, eivät myöskään olleet kiinnostuneita niistä. Liikuntapalveluihin osallistuminen osalla haastatelluista ei ollut mahdollisuutta, koska matkat ovat pitkät eikä ole kulkumahdollisuutta.

Valtaosa tuli taloudellisesti kohtalaisesti tai hyvin toimeen. He matkustavat ulkomailla ja kotimaassa sekä osa oleskelee kesämökeillä osan vuotta. Haastatelluista harva tupakoi ja alkoholia käytettiin kohtuullisesti, yleensä ruuan kanssa tai seurustelujuomana. Muutama käytti alkoholia melkein päivittäin. Valtaosa nukkuu yöt kohtuullisen hyvin ilman mitään nukahtamislääkettä. Turvallisuuden tunnetta on suurimmalla osalla kotona että kodin ulkopuolella. Yleisin apuväline on silmälasit, joita suurin osa käyttää luklessa. Valtaosa koki kuulon hieman heikentyneen. Muutamilla on kuulolaite käytössä, joka toimii hyvin. Kaikkien haastateltavien kohdalla, jotka kokivat kuulon heikentyneen, ei kuitenkaan kuulonheikkenemistä tullut keskustelussamme esille. Osalle suositeltiin kuulontutkimista ja mahdollisesti kuulolaitteen hankkimista.

Terveyttä edistävät kotikäynnit toteutuivat suunnitelmien mukaisesti. Haastateltavilta saatu suora kiitos on osoittanut sen, että tällaisille kotikäynneille on tarvetta. Vuonna 2011 osa haastateltavista otti uudelleen yhteyttä, koskien muistikartoitusta tai kertoivat omasta voinnistaan tai tarvitsivat ohjeistusta jatkotutkimuksiin. Haastateltavat kokivat, että heistä välitetään ja ollaan kiinnostuneita heidän hyvinvoinnistaan ja selviytymisestään kotona.

## 5. HAASTATTELUKAAVAKKEISSA OLLEET TOIVOMUKSET, TERVEISET JA PALAUTTEET

*Karviaisen alueella 75-vuotta täyttäneet haastatellut*

*Sosiaali- ja terveyspalveluista:*

- tyytyväisiä palveluun
- olen saanut hyvää palvelua ja minua on hoidettu hyvin
- Nlan terveyskeskuksesta olen saanut hyvä palvelua ja hoitoa tarvittaessa
- sosiaalipalveluista ei ole tietoa
- lääkäreille pääsyä pitää odottaa pitkään
- terveyskeskuspalvelut kaikkine omalääkäri ym. sekoiluineen ja lääkäreiden vaihtumisineen on ollut kehoa, onneksi on ollut vähän tarvetta
- käytän akuuteissa tapauksissa Mehiläisen palveluja
- kiitettävää toimintaa, kun jonotusaikojen jälkeen saa hoitoa, se on tehokasta ja ystävällistä
- ei valittamista, kaikki toimii
- pääsee ajallaan vastaanotolle ja saa päivystys aikoja tarvittaessa
- henkilöstö asiallista ja ystävällistä
- jonot lääkäriin ja laboratorioon
- aktiivisempaa terveydenseurantaa ikäryhmille
- Karviainen= huono ei saa aikoja
- puhelimitse huono tavoitettavuus terveyskeskukseen – yksityiseen lääkäripalveluun turvautuminen
- lääkärin kohtelu huonoa

*Ikäihmisten palveluiden suhteen tulevaisuudessa:*

- nykyinen taso säilyisi palveluissa
- syrjäseudulla julkisenliikenteen palveluja parannettava
- kotihoidon palvelut säilytettävä kunnan toimintana, kehittäen niitä
- toivon, ettei unohdetaisi ikäihmisten tarpeita eikä unohdetaisi yksinäisyyteen ja ikävään
- riittävästi henkilökuntaa palvelutaloihin, vuodeosastoille
- ikäihmisille oma terveyskeskuslääkäri
- hyvät palvelut ikäihmisille
- huolehtikaa vanhusten palveluista
- kehitettävä kotiin tarjottavia palveluita kysyntään vastaaviksi
- kunnan tulee auttaa taloudellisesti eläkeläis- ja muita vapaaehtoisjärjestöjä, jotta ne voivat järjestää virike- ja auttamistoimia
- päästä joustavasti vanhainkotiin tai palvelutaloon
- vanhuksille suunniteltuja vuokra ja palveluasuntoja
- palvelutaloja lisää
- terveyskeskus pidettävä paikkakunnalla
- avustuksia vanhuksille lumitöihin tai hiekotuksiin
- turvattava
- vanhusten kotona selviytyminen
- istumapenkkejä jalankulku reittien varrelle

*80-vuotta täyttäneet, syntyneet 1931 ja 1930, Vihdissä haastatellut*

*Sosiaali- ja terveyspalveluista:*

- terveyspalvelut ovat toimineet
- haluan, että Vihdin kk:ssä säilyy lääkäri
- tähän asti asiat ovat hoituneet joustavasti
- terveyspalvelut ovat olleet hyvät
- Karviaisen on lakattava valehtelemasta ja alettava noudattamaan lakeja
- sain hyvän hammashoidon mieslääkäriltä

- olen saanut kaiken palvelun mitä olen tarvinnut, KIITOS
- terveyskeskuksen palvelut erinomaisia
- olemme saaneet pelkästään hyvää ja asiallista palvelua
- hammaslääkəriin pitäisi päästä nopeammin

*Ikäihmisten palveluiden suhteen tulevaisuudessa:*

- toiveet täytettävä, senioritalo varusteineen ja tarpeita täyttävä
- paljon parannettavaa, käyntejä yksinäisten vanhusten luo
- rakentakaa avopalvelukeskus kaikkia eläkeläisiä varten (käykää katsomassa Jalasjärvellä)
- vanhusten oma vastaanotto ja hoitaja+ lääkäri
- palvelutaloja riittävästi
- pitäisi päästä eritapahtumiin, kuljetuspalvelua kehitettävä
- Karviaisen toiminta paremmaksi, jotta ei tarvitse käyttää yksityisiä, kalliita palveluja
- muistakaa ikäihmisiä ja heidän tarpeitaan
- omaishoitajan jaksamista seurattava
- yksin asuvan dementoituneen paikka ei ole kotona
- kesäaikaan liikuntareittien varrelle penkkejä
- omalääkäri ja päivystys omalle paikkakunnalle

## 6. VUOSI 2012 JA TULEVAISUUS

Karviaisen alueella vuonna 2012 tehdään terveyttä edistäviä kotikäyntejä 75 vuotta täyttäneille kotona asuville, heitä on noin 258 ikäihmistä. He eivät ole kunnan sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakkaita eli eivät ole veteraaneja, omaishoidettavia tai kotihoidon asiakkaita. Kevään aikana järjestetään heille info-tilaisuus, jossa käydään läpi heidän kysymyksiään, koskien terveyttä edistäviä kotikäyntejä. Alkuvuodesta järjestetään viime vuonna haastatelluille 75-vuotiaille ikäihmisille tilaisuus, jossa he voivat antaa palautetta kotikäynneistä ja esittää omia toivomuksia terveyttä edistävien kotikäyntien kehittämiseksi. Tilaisuudessa kerrotaan myös Intoa elämään hankkeesta, joka alkaa maaliskuussa Karkkilalaisille ja Nummi-Pusulalaisille ikäihmisille ja alkusyksystä Vihtiläisille.

Terveyttä edistävän työn vaikutuksia ei useinkaan ole heti välittömästi nähtävissä ja tulokset ovat pitkävaikutteisia. Huolellisella moniammatillisen ammattiryhmän yhteistyöllä toteutetulla terveyttä edistävällä näkemyksellä ja työllä voidaan saada aikaan suuriakin säästöjä pitkällä aikavälillä. Parhaan vaikutuksen saisi sillä, että terveyttä edistävät kotikäynnit otettaisiin käyttöön kiinteänä palveluna koko Karviaisen alueella ja kuntien rahoittamana. Terveyttä edistävästä näkökulmasta tärkeää olisi pyrkiä vaikuttamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ikääntymisen mahdollisesti tuomiin ongelmiin. Tällaisia riskitekijöitä ja elämänlaadun uhkia ovat pienet tulot, yksinäisyys, masentuneisuus, puutteellinen asunto ja asuinympäristö sekä ulkona liikkumisen väheneminen, alentunut terveydentila, väsymys ja tarpeettomuuden tunne. Tämän vuoksi hyvä olisi valita tietty kiinteä ikäryhmä (esim. 75v.) joka vuodelle.

Onnistuneeseen terveyttä edistävään kotikäyntiin tarvitaan mm. vanhustyöhön motivoitunut, terveyttä edistävään toimintaan koulutettu henkilöstö, riittävä resurssointi, oikea-aikaista tiedottamista, suunnitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta, mahdollisuuksia / vaihtoehtoja tarvittaviin jatkotoimenpiteisiin. Terveyttä edistävää kotikäyntitoimintaa on myös tärkeä arvioida ja kehittää moniammatillisesti. Terveyttä edistävien kotikäyntien jatkotoimenpidemahdollisuuksia olisi kehitettävä kotona asumisen tukemiseksi. Syytä olisi pohtia myös mahdollisten kontrollikäyntien tai seurannan tarpeellisuutta. Seurannan tarkoituksena olisi saada tietoa jatkosuunnitelmien toteutumisesta, asiakkaan saama hyöty kotikäynnistä. Tarvittaessa haastateltava voisi ottaa sairaan-



hoitajaan yhteyttä ja pyytää kontrollikäyntiä. Seuranta voitaisiin toteuttaa kutsumalla ryhmätapaamiseen, ne ikäihmiset joiden luokse on tehty kotikäynti.

## Liite 1 : Terveyttä edistävät kotikäynnit haastattelulomake

syntymävuosi	1930 Vihti	1931 Vihti	1936 Vihti	Karkkila	NuPu
Sukupuoli					
miehiä	20	15	35	16	10
naisia	30	37	39	16	16
Siviilisäätty					
naimaton	2	6	3	2	3
naimisissa	28	18	47	24	15
avoliitossa	2	2			1
leski	15	20	13	4	6
eronnut	3	6	11	2	1
Koulutus?					
ei koulutusta	1				
kansakoulu tai vähemmän	30	26	27	23	15
keskikoulu	7	7	6	2	2
ylioppilas	1		1		1
opistotasoinen koulutus/ammattikoulu	11	10	12	7	5
yliopistollinen loppututkinto			5		2
muu	5	3	4		1
Ammatti					
merimies		1			
kotiäiti, maanviljelijä, emäntä, karjanhoitaja, muu maanviljelyyn liittyvä työ	6	8	8	8	8
kaupan- toimisto- ja postinala	12	13	8	3	1
yrittäjä, liikkeenharjoittaja	10	2	6	2	3
sos. ja terveydenhuolto, lääkeala	3	3	5	1	2
rakennus-, metalli-, maalaus- ja kuljetusala	1	4	7	8	1
tuotekehittäjä, asentaja, vartija			3		
työnjohtaja, esimies	5	3	10	2	1
kirjasitomo, pakkaaja, puhe- linasentaja, kirjaaja		1	3	2	
virkamies	4		3		
opetustyö, kääntäjä	2	5	3	2	3
sairaala-apulainen, laitospapulainen, välinehuoltaja, laitosmies, vahtimestari,	3	2	7	1	2
tehdastyö	2	5	2	3	3
ravintola- ja leipomoala		4	3		
kampaaja	1		1		1
apteekkiala			1		
Miten asutte					
yksin	21	28	23	7	9
puolison kanssa	28	20	47	23	15
jonkun muun kanssa, lapsi	1	4	4	2	2

Missä asutte					
omakoti- tai maalaistalo	20	26	39	21	20
rivitalo	14	8	10	4	5
kerrostalo, hissillinen	7	11	15	4	
kerrostalo, hissitön	7	7	5	3	
paritalo	2		5		1
Onko asuntonne					
omistusasunto	44	42	67	30	26
vuokra-asunto - yksityinen	2	7	4		
vuokra-asunto – vanhusten- talo/senioritalo	2	1		1	
vuokra-asunto – vanhusten palvelutalo					
muu mikä,	2	1	3	1	
Toimitteko omaishoitaja- na					
en	48	51	72	29	23
kyllä	1	1	2	3	3
Asunnon mukavuudet					
vesijohto sisälle	50	52	73	32	26
wc sisällä	50	52	73	31	26
suihku sisällä	50	1	73	31	25
suihku ulkorakennuksessa				1	1
sauna	47	49	73	32	26
palovaroitin	50	52	73	32	26
Tyytyväisyys nykyiseen asuntoon					
hyvin tyytyväinen	30	32	52	21	17
melko tyytyväinen	20	19	18	11	9
melko tyytymätön		1	4		
hyvin tyytymätön					
Asunnon muutos- tai kor- jaustöiden tarve					
kynnysten poisto		1			
ammeen poisto					
tukikaiteiden asennus		1	2		1
luiska portaiden tilal- le/viereen	1				
valaistuksen parantaminen					
ovien levennys					
muu, mikä: kaiteiden aset- taminen, kellarin portaat, lattian korjaus, sauna- keittiöremontti ym	2	1	1	5	2
ei muutosten tarvetta	47	49	71	27	23
Pelkää turvallisuutenne puolesta					
kotona, varkaita, kaatumi- nen, tapaturmat	1	1	2	1	
kodin ulkopuolella, liukastu- minen, pimeys, kaatuminen	5	2	4	4	

Tämän hetkinen terveydentila					
erittäin hyvä	5	3	6	1	1
melko hyvä	14	21	30	10	14
tydyttävä	22	24	24	17	8
melko huono	7	4	9	4	3
huono	2				
Terveydentila edellisvuoteen verrattuna					
paljon parempi kuin vuosi sitten		2	3		2
vähän parempi kuin vuosi sitten	4	1	6	2	2
jokseenkin samanlainen	27	35	51	19	17
vähän huonompi kuin vuosi sitten	14	12	10	9	5
paljon huonompi nyt kuin vuosi sitten	2	2	4	2	
Huolestuttaako jokin terveydentilassa					
ei	30	36	51	15	17
kyllä	20	16	23	17	9
huolenaiheet: sairaudet, liikuntakyky, tasapaino, sairauden eteneminen					
Muisti					
hyvä	7	10	12	5	5
kohtalainen	34	41	55	23	20
heikentynyt huomattavasti	9	1	7	4	1
ei vastausta					
MMSE (muistitesti) tehtiin	4	9	6	4	
Onko virtsankarkailua					
ei	33	35	51	22	20
kyllä	17	17	23	10	6
Alkoholin ja muiden päihteiden käyttö					
ei	38	38	45	21	17
kyllä	12	14	29	11	9
Onko kukaan kehottanut teitä vähentämään tai ollut huolissaan päihteiden (alkoholin yms.) käytöstä					
ei	50	52	72	32	26
kyllä			2		
Tupakointi					
ei	35	48	70	31	23
kyllä	5	4	4	1	1
lopettanut	10	9	7		2

Sairaudet					
sydän- ja verisuonisairaudet	56	52	64	23	25
syöpä	8		7	2	1
diabetes	15	9	16	8	5
astma, allergiat, keuhkofibroosi, COPD	11	8	6	5	3
tuki- ja liikuntaelinsairaudet	29	16	12	8	6
psykkiset sairaudet	3	1	4	2	
muistisairaudet	1		1	1	
krooninen anemia	4	1			
silmäsairaudet	18	5	11	2	2
eturauhasen liikakasvu	1	2	4	2	3
suolistosairaudet	3	3	5	1	
kilpirauhassairaudet	10	6	7	2	1
neurologiset sairaudet	1	4	10	7	
kuulo, huimaus ym. sairaudet		1		2	3
ihosairaudet		1		2	4
reumasairaudet	1	5	8		
kihti	1	7	2		
Ei todettuja sairauksia	3	4	4		
Kuinka pitkä aika on edellisestä lääkärikäynnistä					
alle vuosi	40	41	57	25	21
1-3 vuotta	8	6	14	6	2
3-5 vuotta	1	2	1	1	3
yli 5 vuotta	-	1	2		
Käyttökö tai käykö teillä säännöllisesti					
terveyden-/sairaanhoidaja	1	3	1	1	3
jalkahoitaja	3	6	7	9	5
fysioterapeutti/kuntoutus	2	1	3	2	
jokin muu sos. ja terv.palvelu		1	1		1
Käytättekö säännöllisesti uni- tai nukahtamislääkettä					
kyllä, päivittäin	11	3	9	3	
kyllä 1-3 x viikko	-	1	1	1	1
harvemmin	8	4	10	3	1
en käytä	31	44	54	25	26
Käytättekö säännöllisesti särkylääkettä					
kyllä, päivittäin	10	8	11	8	2
kyllä, 1-3 x viikko	3	4	12	1	6
harvemmin	19	20	25	14	10
en käytä	18	14	26	9	8
Käytättekö säännöllisesti muita lääkkeitä					
kyllä, 1-4 lääkettä/pv	20	22	36	17	12
kyllä, yli 4 lääkettä pv	26	24	33	13	13
en käytä ollenkaan	4	6	5	2	1

Noudatatteko tarkasti lääkärin antamia ohjeita lääkkeiden otossa					
aina	47	49	63	24	23
useimmiten	3	2	9	6	2
harvoin				1	1
en juuri koskaan		1			
Onko tasapainonne					
hyvä	9	17	30	12	9
kohtalainen	34	32	40	18	15
huono	7	3	4	2	2
Kaatuminen viimeisen 6 kk:n aikana					
ei	36	48	59	25	24
kyllä	14	4	15	7	2
syyt kaatumisiin, sairaus, tasapainohäiriö, huolimattomuus, kiireys, valaistus, muu syy					
Liikuntakyky					
erittäin hyvä	7	7	7	2	3
melko hyvä	14	20	33	12	12
tyyydyttävä	15	14	22	15	7
melko huono	12	9	9	3	3
huono	2	2	3		1
Syyt liikuntakyvyn heikkenemiseen	tuki- ja liikuntaelin sairaudet, kulumat polvissa, tekonivelet, halvaus, sydän sairaudet, huimaus,	kramppi, pakkoliikkeet, huimaus, sairaudet, näkökyky, kulumat	sairaus, vammat, nivelrikko, motivaation puute liikumista kohtaan, ei seuralaista	tuki- ja liikuntaelin sair. selkävaivat, tekonivelet, sairaudet	sairaudet, nivelvaivat, selkävaivat
Liikuntaa vähintään ½ tuntia päivässä (kävelyä, voimistelua, hyötyliikuntaa kuten pihatöitä, portaissa kulkemista)					
päivittäin	28	41	47	10	17
viikoittain	14	7	22	15	8
kerran kuukaudessa			1	1	
muutaman kerran kuukaudessa	2	1	3	3	
harvemmin kuin kerran kuukaudessa	6	2	1	2	1
ei vastausta		1		1	
Kotikunnan ikäihmisten liikunta- ja viriketoimintapalveluiden tuntemus					
erittäin hyvä		2	3		
melko hyvä	5	14	14		

tyyydyttävä	11	9	17		
melko huono	17	9	19		
huono	7	6	11		
ei vastausta		14	10		
Miten tavallisesti liikutte					
kävelen	30	40	51	20	17
pyöräillen	8	3	10	10	15
omalla autolla	31	28	55	22	20
sukulaisten/tuttavien kyydillä	6	17	12	6	3
julkisilla kulkuneuvoilla	5	6	8	1	3
palvelulinjalla	1	4	2	1	
kimppakyydillä		1			
taksilla	4	5	10	5	5
muuten, shi-kortti		4	2	1	
ei lainkaan ulkona käyntiä				1	
Apuvälineiden käyttö					
kävelykeppi	11	9	8	8	1
rollaattori	15	5	3	4	1
pyörätuoli		1			
näön apuvälineet (silmälasit)	47	46	65	30	25
kuulon apuvälineet	5	10	4	2	2
tukitangot ja kaiteet	4	4	6	2	1
ruokailun apuvälineet	1				
peseytymisen apuvälineet	1		1	3	
korotukset	2	3	3	3	
muu apuväline; kävelysauvat, potkukelkka	15	11	21	6	5
turvapuhelin/turvaranneke	-				
ei käytössä apuvälineitä	10	19	9	4	1
Millainen ruokahalunne on yleensä					
Hyvä	48	50	73	31	26
huono	2	2	1	1	
Syöttekö päivittäin lämpimän aterian					
kerran päivässä	42	42	45	27	13
kaksi kertaa päivässä	8	10	29	5	13
en yleensä kertaakaan	-				
Päivittäisen lämpimän aterian saatte pääsääntöisesti					
valmistamalla ruuan itse	31	40	44	13	22
lämmittämällä ruuan itse	3	1	12	2	2
käyttämällä ateriapalvelua	2				
käymällä ulkona syömässä	-			2	
ette syö päivittäin lämmintä ateriaa	-				
muu vaihtoehto (puoliso tekee)	14	11	18	15	3
Onko teillä					
omat hampaat	19	17	36	15	11
hammasproteesit ( osapro-	31	35	38	16	15

teesit)					
jokin muu	-			1	
Onko teillä suun alueen ongelmia					
ei	36	49	56	28	25
kyllä	14	3	18	4	1
Aika edellisestä hammaslääkärissä käynnistä					
alle vuosi	25	27	46	18	18
1-3 vuotta	9	13	19	7	3
3-5 vuotta	1	2	1	4	2
yli 5 vuotta	7	10	8	3	2
ei muista	8				1
Näettekö lukea sanomalehteä					
sujuvasti ilman silmälaseja	3	4	3	2	1
sujuvasti silmälaseilla	47	46	66	29	23
suurennuslasia tai muuta apuvälinettä käyttämällä	2	2	2	1	2
vain lehden isot otsikot					
en pysty lukemaan lehtiä ollenkaan heikentyneen näön vuoksi					
näkövammainen/sokea	1	1	2		
Haittaako heikentynyt näkö päivittäistä elämää					
ei	46	50	60	30	21
kyllä	4	2	6	2	5
Kuulo					
hyvä	26	23	56	16	16
heikentynyt	24	29	21	16	10
ei kuulolaitetta	5	19	17	6	8
käytän kuulolaitetta	8	10	4	3	1
kuulen hyvin kuulolaitteella	3	8	4	1	1
kuulen huonosti kuulolaitteella	5	2			
Haittaako heikentynyt kuulo päivittäistä elämää					
ei	18	29	18	25	8
kyllä	6		3	2	2
Onko teillä vaikeuksia tulla ymmärretyksi esim. puhehäiriön vuoksi?					
ei	48	52	74	30	26
kyllä	2			2	
Kuinka usein luonanne vierailaan					
päivittäin	10	13	13	8	9
viikoittain	23	24	43	16	12
kuukausittain	12	6	10	6	4
harvemmin kuin kerran kuu-	5	5	7	2	1



kaudessa					
ei koskaan		3	1		
Kuinka usein itse vieraillette jonkun toisen luona					
päivittäin	6	5	5	3	1
viikoittain	18	19	44	15	16
kuukausittain	12	13	14	5	6
harvemmin kuin kerran kuukaudessa	13	11	11	7	3
ei koskaan	1	1		2	
Kuinka usein olette puheimitse yhteydessä läheisiin tai tuttaviin					
päivittäin	21	28	32	15	11
viikoittain	20	18	35	10	13
kuukausittain	8	4	4	5	2
harvemmin kuin kerran kuukaudessa	1	2	3	1	
ei koskaan	-			1	
Onko sosiaalinen kanssakäymisenne vähentynyt viimeisen vuoden aikana					
on lisääntynyt uuden apuvälineen vuoksi	1				
ei ole vähentynyt	17	30	51	20	18
on vähentynyt, mutta asia ei huolestuta	28	18	22	11	6
on vähentynyt ja asia huolestuttaa	1		1	1	2
ei vastausta	3	4			
Kuinka kauan olette yksin päivän mittaan					
en juuri lainkaan	26	24	47	17	15
pidemmän ajanjakson, esim. koko aamupäivän	3	8	4	10	5
koko ajan tai lähes koko ajan	21	20	23	5	6
Psyykkinen toimintakyky					
koki yksinäisyyttä	3	3	5	4	2
koki murheellisuutta	3	2	5	5	2
koki turvattomuutta	-	1		1	
koki pelokkuutta	-	1	1	1	
koki väsymystä	15	6	14	8	2
koki olevansa elämään tyytyväinen	47	50	66	30	24
Käykö luonanne vapaaehtoistyöntekijöitä vapaaehtoiskeskuksesta, seurakunnasta, SPR:stä					
ei	49	52	73	32	25
Kyllä	1		1		1

Haluaisitteko vapaaehtoistyöntekijän luonanne käyvän					
ei	34	32	63	23	21
kyllä	3	4	2	2	
en osaa sanoa	13	14	9	7	4
Käytättekö seuraavia viestintävälineitä					
postikortti/kirje	16	14	29	15	12
lankapuhelin	30	20	32	13	21
matkapuhelin (kännykkä)	41	46	73	27	23
internet	10	11	22	6	5
sähköposti/skype	7	9	21	4	4
Kuinka usein osallistutte vapaa-ajan toimintaan kodin ulkopuolella, esim. päivätoiminta, yhdistystoiminta, seurakunnan kerhot ja tilaisuudet, elokuvat, teatterit, kirjasto yms.					
päivittäin	-	2	1	4	
viikoittain	8	18	30	12	5
kuukausittain	15	6	16	5	5
harvemmin kuin kerran kuukaudessa	12	7	16	2	11
en koskaan	14	17	11	9	5
Syyt miksi ei osallistuta vapaa-ajan toimintoihin kodin ulkopuolella	ei ole kiinnostunut, näkö- ja kuuloaistit huonontuneet, omia harrastuksia paljon, pitkät matkat	ei ole kiinnostunut, näkö- ja kuuloaistit huonontuneet, omia harrastuksia paljon, pitkät matkat, puuttuu kuljetus	kuljetuksen puute/huonot kulkuyhteydet, Vihdin kirkonkylällä ja syrjäkylillä vähän viriketoimintaa kun valtaosa keskittyy Nummelaan, terveydentila ei mahdollista lähteä yksin kodinulkopuolelle, ei kiinnosta, liikkumisen vaikeus	ei ole kiinnostunut, näkö- ja aistit huonontuneet, omia harrastuksia paljon, pitkät matkat	ei kiinnosta, pitkät matkat ja talvella sääolosuhteet
Miten tunnette kotikuntanne ikäihmisten liikunta- ja viriketoimintapalvelut					
erittäin hyvin	-	2	3		2
melko hyvin	5	14	14	10	5
tyytyttävästi	11	9	17	8	10
melko huonosti	17	9	19	9	7
huonosti	9	6	11	5	2
ei osaa sanoa	9	12	10		

Järjestetäänkö mielestänne kotikuntanne alueella riittävästi ikäihmisten liikunta- ja viriketoimintaa					
kyllä	10		33	27	17
ei				1	3
ei osaa sanoa			41	4	6
Kotiaskareista selviytyminen					
Aterioiden valmistaminen					
itsenäisesti	38	37	51	17	21
tarvitsee hieman apua	3	8	14	7	3
tarvitsee paljon apua	1	1	3		
muut suorittavat toiminnon	8	6	6	8	2
toiminto ei tapahdu laisinkaan					
en osaa sanoa					
Ostoksilla käynti					
itsenäisesti	38	39	54	28	22
tarvitsee hieman apua	6	7	16		3
tarvitsee paljon apua	2	5	2	2	
muut suorittavat toiminnon	4	1	2	2	1
toiminto ei tapahdu laisinkaan					
en osaa sanoa					
raha-asioiden hoito					
itsenäisesti	36	46	64	25	23
tarvitsee hieman apua	6	3	4	4	2
tarvitsee paljon apua	1	1	3		
muut suorittavat toiminnon	7	2	3	3	1
toiminto ei tapahdu laisinkaan					
en osaa sanoa					
kevyet kotityöt (imurointi, tiskaus, pyykinpesu)					
itsenäisesti	33	34	50	19	21
tarvitsee hieman apua	8	7	15	3	4
tarvitsee paljon apua	1	7	5	3	1
muut suorittavat toiminnon	8	4	4	7	
toiminto ei tapahdu laisinkaan					
en osaa sanoa					
raskaat kotityöt (ikkunoiden pesu, mattojen puistelu, puulämmitys)					
itsenäisesti	18	30	35	13	4
tarvitsee hieman apua	8	3	18	13	4
tarvitsee paljon apua	7	9	11	8	9
muut suorittavat toiminnon	17	10	9	4	1
toiminto ei tapahdu laisinkaan					
en osaa sanoa					

lääkityksestä suoriutumisen					
itsenäisesti	40	46	64	25	26
tarvitsee hieman apua	2	2	1	2	
tarvitsee paljon apua	2		4		
muut suorittavat toiminnon	2			3	
toiminto ei tapahdu laisinkaan	4	4	5	2	
en osaa sanoa					
puhelimien käyttö					
itsenäisesti	46	51	71	27	25
tarvitsee hieman apua	3	1	2	2	1
tarvitsee paljon apua				3	
muut suorittavat toiminnon	1		1		
toiminto ei tapahdu laisinkaan					
en osaa sanoa					
kulkuvälineiden käyttö					
itsenäisesti	35	32	60	26	19
tarvitsee hieman apua		2		2	2
tarvitsee paljon apua			3	1	1
muut suorittavat toiminnon	14	18	11	1	4
toiminto ei tapahdu laisinkaan	1			2	
en osaa sanoa					
kodin pienet korjaustyöt					
itsenäisesti	26	26	35	16	9
tarvitsee hieman apua	4	15	18	4	10
tarvitsee paljon apua	4	8	7	2	5
muut suorittavat toiminnon	16	13	14	9	1
toiminto ei tapahdu laisinkaan				1	
en osaa sanoa					1
Riittävätkö tulonne asuminen ja elämiseen, kun otatte huomioon kaikki saamanne tulot ja tuet					
hyvin	17	16	24	7	7
kohtalaisesti	29	32	42	23	17
huonosti	4	4	8	2	2
Saatteko jotain seuraavista etuuksista					
kansaneläke	23	22	27	15	16
työeläke	49	50	70	31	25
asumistuki	3	3	3		
toimeentulotuki					
eläkettä saavan hoitotuki	3	2		2	1
leskeneläke	8	14	8	4	4
rintamamieslisä					
omaishoidontuki			1	2	2
Tunnetteko että teillä on tarpeeksi tietoa edellä mainituista etuuksista					

sekä muista mahdollisista etuuksista kuten kotitaloustyön verovähennyksestä, terveydenhuollon asiakasmaksukatto rajasta					
kyllä	14		66	18	20
ei	12	2	8	14	3
ei osaa sanoa	23				3
Nykyinen elämäntilanteenne					
hyvä	12	17	33	8	12
kohtalainen	23	24	24	23	14
huono		2	3	1	
ei osaa sanoa	15	19	14		
Mitä asioita pidätte terveyden lisäksi tärkeänä, jotta pystyisitte asumaan mahdollisimman pitkään omassa kodissanne	Läheiset ja heidän tuensa, liikuntakyky ja muisti säilyisivät, puolison tuki, tarvittaessa kotihoidon tuki, riittävä toimeentulo	puolison seura ja tuki sekä olemassa olo, toimeentulo riittävä, hyvä yhteisö ja tukiverkko, hyvät ihmissuhteet, henkinen vireys	hyvät naapurit ja ystävät saavat elämän sujumaan hyvin, puolison oma terveys, yhteiskunnan tuki saatavilla, saa itse päättää omista asioista		
Luuletteko tarvitsevanne vuoden sisällä (lisä)apua kotona asumiseen					
ei	36	46	47	23	23
kyllä	7	7	8	6	2
ei osaa sanoa	7		19	3	
Luuletteko pärjääväanne nykyisessä asunnossanne vuoden tai vähemmän		2	1	1	
muutaman vuoden	19	9	20	2	9
vielä monia vuosia	23	10	30	21	10
en osaa sanoa	8	31	23	8	7
Jos terveydentilanteenne muuttuu huonommaksi ettekä pärjää enää itsenäisesti, niin mieluisin vaihtoehto asumiseen teille olisi (osa laittanut useamman kohdan)					
oma koti omaisten avustuksella	5	9	17	4	8
oma koti kotipalvelun avustuksella	20	21	30	20	15
ryhmäkoti	3				
yksityinen palvelukoti/hoitokoti	4	4	6	5	3

joku muu, mikä	2		1		1
ei osaa sanoa	16	16	20	3	
Ohjattu eteenpäin					
lääkärin vastaanotolle	6	5	11	4	2
psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolle	1	1	1	1	
diabeteshoitajan vastaanotolle					
silmälääkärin vastaanotolle		3	3		
hammaslääkärin vastaanotolle	1		5		
sosiaaliohjaajalle	3				
sairaanhoitajan vastaanotolle	2	4	6		1

