

Hyvinvointikysely 2019 yhteenvedo tuloksista



- Hyvinvointikysely oli auki 18.11.-1.12.2019.
- Tässä yhteenvedossa esitetään vastausten pohjalta esille nousseita keskeisimpiä tuloksia ja huomioita
- Yhteenvedosta on tehty mediatiedote ja se löytyy Kouvolan kaupungin verkkosivuilta www.kouvola.fi/kyselyt
- Kysely toistetaan vuosittain vaihtuvalla teemalla

Taustatietoja vastaajista

- Vastaajia oli yhteensä 357, eli hieman vähemmän kuin edellisenä vuonna (417)
- Vastaajista naisia oli 74 %, miehiä 26 % - miesten osuus vastaajista kasvoi edellisestä vuodesta, jolloin miesvastaajien osuus oli 15,2 %
- Valtaosa vastaajista (67 %) sijoittui ikäryhmään 30-64 vuotta
- 65 vuotta täyttäneiden osuus oli 25 %, lasten ja nuorten 8 %
- Vastaajien ikäjakaumassa lasten ja nuorten osuus väheni ja ikäihmisten nousi selvästi

Taustatietoja vastaajista

- 86 % vastaajista asuu taajamissa (Kouvolan keskusta, Kuusankoski, Voikkaa, Valkeala, Korja, Myllykoski, Inkeroinen, Anjala), 14 % haja-asutusalueilla tai niiden keskuksissa (mm. Elimäki, Jaala, Sippola)
- Vastauksia saatiin 34 postinumeroalueelta eri puolilta kaupunkia
- Vastaajista 20,5 % asui yksin, 79,5 % useamman henkilön taloudessa
- Yksin asuvien osuus on noussut hieman edellisestä vuodesta, jolloin se oli 18,3 %

Millainen hyvinvointisi on ollut kuluvan vuoden aikana?

- 63 % vastaajista ilmoitti vointinsa olleen hyvä tai erittäin hyvä (edellisenä vuonna 58,5 %)
- 20 % ilmoitti, että ei ole voinut hyvin eikä huonosti (edellisenä vuonna 22,3 %)
- 17 % vastaajista oli voinut huonosti tai erittäin huonosti (edellisenä vuonna 19 %). Näistä enemmistö asui postinumeroalueilla 45100, 45200 tai 45700.

Kuinka paljon voit mielestäsi vaikuttaa omalla toiminnallasi ja valinnoillasi hyvinvointiisi?

- 354 vastausta
- Erittäin tai melko paljon: 81 %
- Jonkin verran: 16 %
- Ei ollenkaan: 1 %
- Ei osaa sanoa: 2 %

Mitä teet hyvinvointisi vahvistamiseksi?

- Yhteensä 310 vastausta
- 80 % liikunta eri muodoissaan
- 40 % terveellinen ruokavalio
- 25 % sosiaaliset suhteet
- 21 % kulttuuri
- 13 % nukkuminen, riittävä uni
- 5 % harrastukset (erittelemättä tarkemmin)
- Useita muita keinoja: säännölliset terveystarkastukset ja terveyden omaseuranta, lemmikit, matkailu, opiskelu, luonto, positiivinen asenne

Vastauksia niiltä, jotka kokevat voivansa huonosti tai erittäin huonosti:

- *Kuljen polkupyörällä, koska köyhällä ei ole varaa autoilla.*
- *Yritän nukkua hyvin - käyn syksyn liikuntaryhmissä 2kert viikossa - sauvakävellyt jo 20 vuotta 2 - 3 kert viikossa - käyn uimassa/ allas vesijuoksua silloin tällöin - pyöräilen ympäri vuoden esim. kauppamatkat - lähialueen luonto polkujen tallailu huvikseen kesällä - lukeminen. Hyppyrimäen treeniraput myös kokeiltu. Näitä harrastan yleensä yksin ja virtaa saa joka lajista*
- *Teen asioita joista nautin (musiikki, jääkiekko), huolehdin pari- ja ystävyysuhteistani, nukun riittävästi, rajaan tekemistä voimien mukaan...*

Mitä muuta voisit vielä tehdä?

- Vastauksia yhteensä 256
- 37 % lisätä liikuntaa
- 14 % noudattaa terveellistä ruokavaliota
- 10 % ylläpitää/lisätä sosiaalisia suhteita ja osallistumista
- Muita vastauksia: enemmän kulttuuria, unen määrän lisääminen, Kouvolasta pois muuttaminen sekä palvelujen käyttäminen, jos ne olisivat maksuttomia
- 10 % ilmoitti, ettei voisi tehdä muuta

Vastauksia niiltä, jotka kokevat voivansa huonosti tai erittäin huonosti:

- *Nukkua paremmin. Löytää ryhmä, jossa hetkeksi yksinäisyyden tunne vähenisi.*
- *Jos olisi rahaa, käyttäisin sitä kivun hoitoon, samalla paranisi nukkuminen, työkyky ja kokonaisvaltainen hyvinvointi.*
- *Liikkua enemmän. Stressata vähemmän. Sietää epäonnistumisia.*

Muu palaute

- Useissa vastauksissa annettiin palautetta sekä Kouvolan kaupungin palveluista että terveystalouksista
- Terveystalouksien saatavuutta ja laatua kritisoitiin
- Kaupungin palveluista eniten huolta tuotiin esiin uimahallien mahdollisista sulkemisista ja korostettiin hallien merkitystä hyvinvoinnille
- Myös riittämätöntä joukkoliikennettä kritisoitiin, joka ei mahdollista harrastuksiin pääsyä kauempana asuville
- Maksulliset palvelut ja rahan puute tuotiin esiin monessa yhteydessä

Yhteenveto

- Vastaajat kokivat liikunnan, ravitsemuksen ja sosiaaliset suhteet tärkeimmiksi hyvinvointia parantaviksi tekijöiksi.
- Hyvinvointia heikensivät terveysongelmat ja taloudelliset vaikeudet
- Useat vastaajat kokivat uhkana kunnan ja Kymsoten palveluiden heikentymisen