

Eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukeminen matalan kynnyksen palveluilla

Kirsi Alm

OPINNÄYTETYÖ

Toukokuu 2023

Monialaisen kuntoutuksen ylempi tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Monialaisen kuntoutuksen ylempi tutkinto-ohjelma

ALM, KIRSI:

Eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukeminen matalan kynnyksen palveluilla

Opinnäytetyö 63 sivua, joista liitteitä 9 sivua
Toukokuu 2023

Eläkkeelle siirtyminen käynnistää elämässä uuden elämänvaiheen, mikä voi herättää monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Eläkkeelle siirtyville tai aiemmin eläköityneille on tarjolla erilaisia eläkevalmennuksia, mutta myös hyvinvointialueen tuottamat matalan kynnyksen palvelut on tarkoitettu eläkkeelle siirtyneille. Eläkkeelle siirtyneet eivät kuitenkaan hakeudu matalan kynnyksen palveluihin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukemiseksi. Tarkoituksena oli tuottaa toimintamalli Tampereen kaupungin alueella sijaitsevien matalan kynnyksen palveluiden kehittämiseksi eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukemiseksi.

Opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksena, jossa käytettiin laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä. Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin teemahaastatteluilla, joissa haastateltiin sekä eläkevalmennusten parissa työskenteleviä asiantuntijoita, että vuoden 2023 aikana eläkkeelle siirtyviä henkilöitä.

Tulosten mukaan eläkkeelle siirtyvät kaipaavat uudessa elämäntilanteessa palveluita muun muassa sosiaalisuuden tukemiseen, keinoja uudessa taloustilanteessa selviämiseen ja fyysisen toimintakyvyn tukemiseen. Matalan kynnyksen palveluilla eläkkeelle siirtyvän sosiaalista osallisuutta voidaan tukea saavutettavilla palveluilla ja palveluista tiedottamalla. Fyysistä toimintakykyä matalan kynnyksen palveluilla voidaan tukea puolestaan monipuolisella arvioinnilla ja ohjauksella sekä samanikäisille kohdennetuilla palveluilla.

Opinnäytetyön avulla haluttiin selvittää, miten matalan kynnyksen palveluita tulisi kehittää, jotta jatkossa myös eläkkeelle siirtyvät saataisiin hakeutumaan mukaan toimintaan ja miten eläkkeelle siirtyvien kokonaisvaltaista toimintakykyä voitaisiin tukea riittävän ajoissa. Eläkkeelle siirtyneet tarvitsevat uuden toimintamuodon matalan kynnyksen palveluihin, josta tiedottaminen on erittäin tärkeää.

Asiasanat: eläkkeelle siirtyminen, toimintakyky, matalan kynnyksen palvelut, osallisuus, fyysinen toimintakyky

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Rehabilitation

ALM, KIRSI:
Supporting the Capacity of Retired People through Low Threshold Services

Master's thesis 63 pages, appendices 9 pages
May 2023

The aim of this study was to provide information to support the functional capacity of retired people. The purpose was to produce an operating model for the development of low-threshold services in the City of Tampere to support the functional capacity of retired.

The study was carried out as action research using qualitative data collection methods. The data were collected through thematic interviews from three experts in pension preparations and three people retiring in 2023.

The results suggest that retired need services in their new life situation supporting socialisation, ways to cope with to new economic situation and support for physical activity. Low-threshold services can support the participation of retired through accessible and informed services. In turn, physical functioning can be supported through a wide range of assessment and guidance and targeted services for people of the same age.

The findings indicate that retired need a new form of low-threshold services about which it is important to inform.

Key words: retirement, functional capacity, low threshold services, participation, physical capacity

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TEOREETTINEN TAUSTA	8
	2.1 Eläkkeelle siirtyminen.....	8
	2.2 Toimintakyky	9
	2.3 Matalan kynnyksen palvelut	10
	2.4 Osallisuus eläkkeelle siirtyessä.....	10
	2.5 Fyysinen toimintakyky eläkkeelle siirtyessä	12
3	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	14
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	15
	4.1 Toimintatutkimus	15
	4.2 Suunnittelu	16
	4.3 Toiminta	18
	4.3.1 Lähtötilanteen kartoittaminen SWOT-analyysia käyttäen ...	19
	4.3.2 Yksilö- ja ryhmähaastattelut aineiston keruussa.....	20
	4.3.3 Asiantuntijoiden haastattelut.....	21
	4.3.4 Eläkkeelle siirtyvien haastattelut.....	24
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	26
	5.1 SWOT-analyysien keskeisimmät tulokset	26
	5.2 Eläkkeelle siirtyvän palveluntarve	27
	5.3 Eläkkeelle siirtyvän osallisuuden tukeminen	30
	5.4 Eläkkeelle siirtyvän fyysisen toimintakyvyn tukeminen.....	33
	5.5 Yhteenveto tutkimustuloksista.....	36
6	TOIMINTAMALLI	37
	6.1 Toimintamallin kuvaus.....	37
	6.2 Toimintamalli eläkkeelle siirtyneiden toimintakyvyn tukemiseksi..	37
	6.3 Toimintamallin reflektointi.....	44
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	45
8	POHDINTA	47
	8.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	48
	8.2 Toimintamallin hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet	50
	LÄHTEET.....	51
	LIITTEET	55
	Liite 1. SWOT-analyysi työntekijöiden näkökulmasta.....	55
	Liite 2. SWOT-analyysi organisaation näkökulmasta	56
	Liite 3. Haastattelukysymykset asiantuntijoille	57
	Liite 4. Haastattelukysymykset eläkkeelle siirtyville	58

Liite 5. Tietosuojailmoitus.....	59
Liite 6. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta	61
Liite 7. Tiedote tutkimuksesta	62

1 JOHDANTO

Suomessa oli vuonna 2020 yhteensä 1 346 049 vanhuuseläkkeen saajaa (Työ- ja eläkkeen saajat eläkelajeittain). Pelkästään vanhuuseläkkeelle siirtyi Suomessa asuvia henkilöitä 42 512 ihmistä vuonna 2021 (Työ- ja kansaneläkkeelle siirtyneet eläkelajeittain). Eläköityminen on terveyden edistämisen kannalta sopiva ajankohta vaikuttaa koko ikääntyvään väestöön. Riskihenkilöt olisi tärkeä tunnistaa ajoissa toimintakyvyn tukemiseksi sekä sairauksien ennaltaehkäisemiseksi. Tutkimusten mukaan tällä voidaan vaikuttaa muun muassa kaatumisten ja murtumien ehkäisyyn sekä sydän- ja verisuonisairauksien hoitoon. (Stenholm, Leskinen & Viikari 2019.)

Eläköitymisen myötä on mahdollista vaikuttaa muun muassa omaan päivärytmiin ja tutkimuksissa on havaittu etenkin kuntatyöntekijöillä vanhuuseläkkeelle siirtymisen myötä univaikeuksien vähentyneen ja liikunnan lisääntyneen. Muutokset voivat olla kuitenkin myös kielteisiä ja elintavat heikentyä eläköitymisen myötä. Tutkimusten mukaan esimerkiksi noin joka kymmenes on lisännyt runsasta alkoholinkäyttöä eläkkeelle jäämisen jälkeen. Terveystieteiden tutkimuksissa tämä siirtymävaihe olisi tärkeä huomioida ja kuntien huolehtia paremmin eläkeläisistään, jotta he ottaisivat enemmän vastuuta omasta terveydestään. (Stenholm 2018.)

Terveyden edistäminen on lakisääteistä toimintaa ja kuntien on järjestettävä sairauksien ehkäisyä ja terveyttä ja hyvinvointia tukevaa neuvontaa asukkailleen. Suomessa ei ole kuitenkaan koko maata kattavaa järjestelmää, millä tavoin ikäihmisten ennaltaehkäisevää neuvontaa ja ohjausta voitaisiin toteuttaa. Muun muassa ikäneuvola on matalan kynnyksen palvelu, jossa ikääntynyt saa tietoa olemassa olevista palveluista toimintakyvyn tukemiseksi sekä ennalta ehkäisevistä toiminnoista. Ikäneuvolan kaltaisen palvelun hyöty ja tarve koetaan sekä yhteiskunnallisesti että ikääntyneen näkökulmasta. (Heikkinen, Stolt & Hupli ym. 2021.)

Kiinnostukseni ikäihmisten toimintakyvyn sekä kotona asumisen tukemiseen on lähtöisin omasta työstäni ikäihmisten palveluasumisesta, jossa työskentelen fysioterapeuttina. Ympäri vuorokautiseen laitoshoidon on Suomessa hyvin monessa kunnassa jono. Kotona asuu yhä heikompi kuntoisia ikäihmisiä raskaiden

tukitoimien voimin. Ennaltaehkäisyn merkitys on erittäin suuri, jotta raskaisiin palveluihin siirtymistä voitaisiin ennaltaehkäistä tai siirtää mahdollisimman pitkälle. Sosiaali- ja terveysministeriön kuntoutuksen uudistamisen toimintasuunnitelmassa vuosille 2020–2022 palveluiden ulkopuolelle jääville ikäihmisille suositellaan kuntien järjestettävän esimerkiksi toimintakykyä tukevaa palvelupakettia. Tämän tapaisilla toimilla voi olla merkittävä vaikutus toimintakyvyn ja kotona pärjäämisen näkökulmasta. (Kuntoutuksen uudistamisen toimintasuunnitelma vuosille 2020–2022, 65–66.)

Työskentelen fysioterapeuttina Pirkanmaan hyvinvointialueella ja opinnäytetyön aihetta suunnitellessa otin tammikuussa 2022 yhteyttä silloin vielä terveystalvuita tuottavan Tampereen kaupungin ikäihmisten ennaltaehkäisevään palvelulinjaan. Pidimme palaverin, jossa kerroin toiveestani tehdä opinnäytetyön ikäihmisten ennaltaehkäisevän kuntoutuksen näkökulmasta. Aihe on laaja ja vaihtoehtoja opinnäytetyön aiheeksi oli lukuisia. Palaverissa ilmeni, että eläkkeelle jäävät ovat asiakasryhmänä usein palveluiden ulkopuolelle jääviä. Heitä on haastava tavoittaa ja saada mukaan matalan kynnyksen palveluiden piiriin, kuten esimerkiksi lähitoritoimintaan. Löytämäni tutkimusartikkelit puolsivat käsitystä siitä, että aihe on ajankohtainen ja eläkkeelle siirtyvien tavoittaminen riittävän ajoissa, olisi erityisen tärkeää. Keskeiseksi kysymykseksi nousi, miten matalan kynnyksen palveluita tulisi kehittää, jotta eläkkeelle siirtyvät hakeutuisivat mukaan toimintaan riittävän ajoissa.

2 TEOREETTINEN TAUSTA

2.1 Eläkkeelle siirtyminen

Eläkkeelle jääminen käynnistää elämässä uuden ajanjakson, jolloin on aika toteuttaa unelmia, oppia uutta ja päästää irti vanhoista kaavoista. Eläkkeelle siirtymiseen liittyy kuitenkin myös luopumista, kuten esimerkiksi omasta työroolista, työyhteisöstä tai omasta tarpeellisuuden kokemuksesta. (Levo n.d.)

Myös ihmissuhteissa tapahtuu muutoksia, jotka voivat olla sekä positiivisia että negatiivisia. Parisuhteessa elävälle yhteisen ajan lisääntyminen voi mahdollistaa haaveiden toteuttamisen mutta toisaalta tämä muutos voi olla myös riski, mikäli parisuhde on voinut pidempään huonosti. (Levo n.d.)

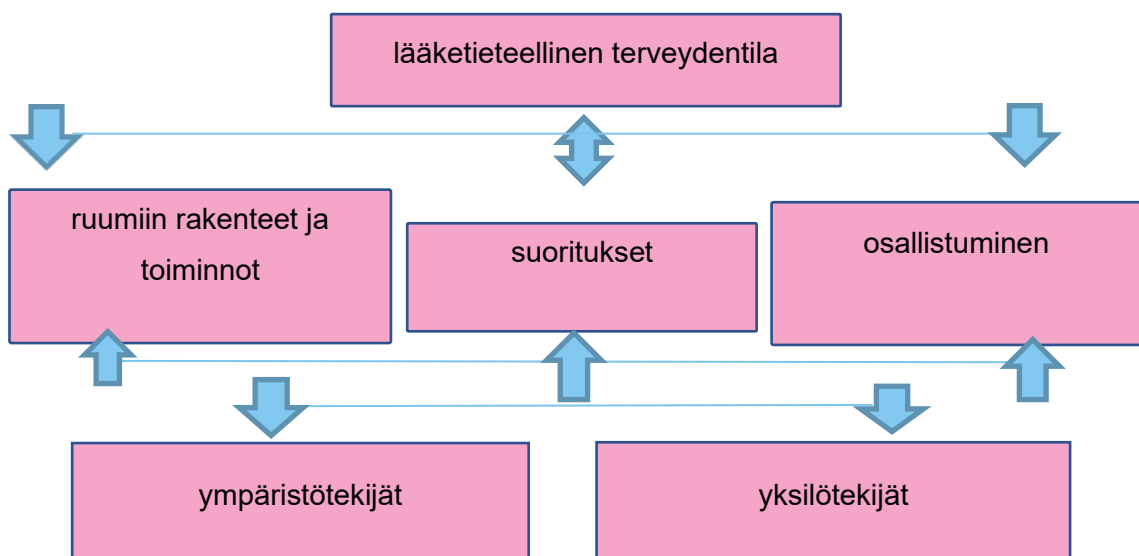
Eläkkeelle jäävä voi tippua niin sanotusti tyhjän päälle, mikäli sosiaaliset suhteet ovat muodostuneet ainoastaan työn ympärille. Mielenterveysongelmien riski kasvaa, mikäli eläkkeelle jäänyt kokee esimerkiksi merkityksettömyyttä tai yksinäisyyttä elämässään. (Levo n.d.)

Eläkkeelle siirtyville on tarjolla valmennuksia, kuten esimerkiksi Ikäinstituutin järjestämä Elämäni eläkevuodet-valmennus. Kyseinen valmennus on kehitetty hyvinvoinnin tukemiseksi elämän taitekohdassa (Ikäinstituutti n.d). Myös Punainen risti järjestää Täyttää elämää eläkkeellä- valmennuksia, jotka ovat yhdeksän tunnin kokonaisuuksia eläkkeelle valmistautumisesta (Punainen risti n.d). Kyseessä on kuitenkin määräajan kestävä valmennukset. Lähitorit ovat matalan kynnyksen palvelupisteitä, jotka tarjoavat toimintaa, tietoa ja tukea arkeen. Lähitorilla on mahdollisuus osallistua tapahtumiin, ryhmätoimintaan tai tulla tapaamaan vain tuttuja. (Lähitorit n.d.) Eläkkeelle siirtyneet eivät kuitenkaan hakeudu lähitoritoimintaan, vaan sinne osallistutaan usein vasta myöhemmässä vaiheessa.

2.2 Toimintakyky

Toimintakyky kuvaa ihmisen lähtökohtaa selviytyä omassa arkiympäristössään hänelle tärkeistä päivittäisistä toimistaan. Edellytykset, joita elinympäristössä tarvitaan voivat olla psyykkisiä, sosiaalisia tai fyysisiä. Toimintakyky ja terveys eivät ole synonyymejä, eivätkä ihmisen päivittäin kohtaamat toimintakyvyn ongelmat selity sairauden diagnoosilla. (Kinnunen 2022, 78.) Toimintakyky voidaan kuvata Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan toimintakyvyn ulottuvuuksilla, joita ovat psyykinen toimintakyky, fyysinen toimintakyky, sosiaalinen toimintakyky sekä kognitiivinen toimintakyky. Toinen vaihtoehto kuvata toimintakykyä on kansainvälinen ICF-luokitus (International Classification of Functioning, Disability and Health). (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

ICF-mallissa lääketieteellinen terveydentila kuvataan kolmella eri tasolla, mitkä ovat kehon rakenteet ja toiminnot (fyysinen ja psyykinen terveys), näistä osittain riippuvina suorituksina eli toimintakykenä sekä osallistumisena yhteisön elämään ja eri elämäntilanteisiin. ICF on viitekehys, minkä tavoitteena on mahdollistaa tieteellinen perusta terveyteen liittyvien tilanteiden, terveyden, terveyttä määräävien tekijöiden sekä tulosten ymmärtämiselle ja tutkimiselle. ICF-luokituksen biopsykososiaalinen malli (kuvio 1) perustuu ajatukseen, jossa ihmisen toimintakyky nähdään dynaamisena tilana, mikä koostuu yksilö- ja ympäristötekijöiden vuorovaikutuksesta. (Kinnunen 2022, 78–79.)



KUVIO 1. ICF-luokituksen mukainen biopsykologinen malli (Kinnunen 2022, 11).

2.3 Matalan kynnyksen palvelut

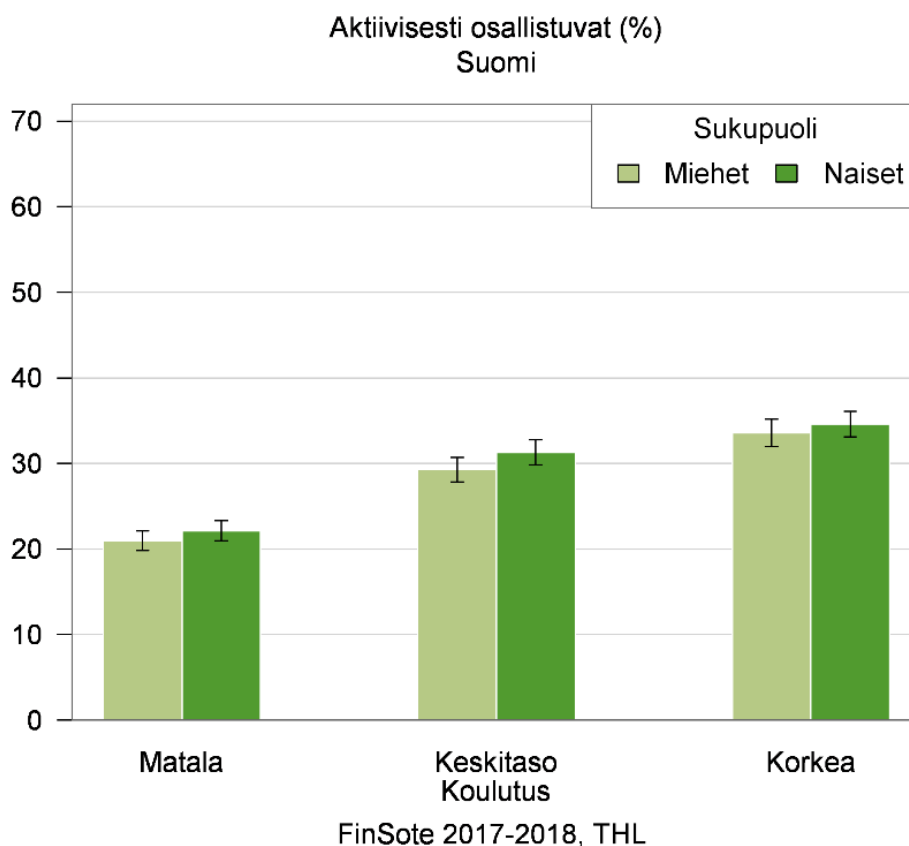
Matalan kynnyksen palveluilla, joista käytetään myös nimitystä kynnyksettömät palvelut, tarkoitetaan palveluita, joihin ihmisen on mahdollista päästä mukaan yhteiskunnan marginaaleista ja työmarkkinoiden ulkopuolelta. Palveluihin osallistuminen ei edellytä lähtökohtaisesti sitoutumista, vaan osallistuminen perustuu omaan motivaatioon ja henkilökohtaiseen tilanteeseen. Matalan kynnyksen palveluiden tavoitteena on tukea elämänhallintaa, osallistumista ja aktiivisuutta. (SOSTE 2019.)

Matalan kynnyksen palveluiden toimintaa voidaan pitää myös aktivointikannustimina sosiaali- ja työllisyyspolitiikan näkökulmasta. Ne tarjoavat usein kohtaamis- ja harrastusmahdollisuuksia sekä päivätoimintaa, joissa on mahdollisuus päästä mukaan sosiaalisiin verkostoihin. Kaiken kaikkiaan matalan kynnyksen palveluiden avulla voidaan vaikuttaa myönteisesti kansanterveyteen, koska palveluiden avulla voidaan vähentää sosioekonomisia terveys- ja hyvinvointieroja. (Leemann & Hämäläinen 2015, 3.)

2.4 Osallisuus eläkkeelle siirtyessä

Osallisuudelle ei ole olemassa yhtä määrittelytapaa tai merkityssisältöä. Sillä tarkoitetaan kuitenkin usein vuorovaikutusta sisältäviä tapoja, jotka liittyvät päätöksen tekoon tai suunnitteluun. Osallisuuden kokemus liittyy osallisuuteen, mikä tarkoittaa, että ihminen kokee voivansa vaikuttaa ympäristöään ja itseään koskeviin asioihin. Ihminen kokee olevansa merkityksellinen ja osa kokonaisuutta. (Whellams 2022, 258–261.)

Suomen hallituksen ja Euroopan unionin yksi tavoitteista on osallisuuden edistäminen. Osallisuutta edistämällä vähennetään eriarvoisuutta ja lisäksi se on yksi keskeinen keino torjua köyhyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. Yksi väylä osallisuuden kokemiseen on osallistuminen. Sosioekonomisella asemalla ja osallistumisaktiivisuudella on selkeä yhteys. Kuviossa kaksi voidaan nähdä sosiaalisen aktiivisuuden määrä suhteessa koulutustasoon. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022b.)



KUVIO 2. Kansallisen terveyst-, hyvinvointi- ja palvelututkimus FinSoten 2017–2018 kuvaus sosiaalisen aktiivisuuden määrästä verrattuna koulutustasoon (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b).

Eläkkeelle siirtymisen vaihetta voi tutkia monesta eri näkökulmasta. Sosiaalinen toimintakyky on yksi toimintakyvyn ulottuvuuksista, mikä ilmenee esimerkiksi osallisuuden kokemuksina (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a). Tässä opinäytetyössä tullaan keskittymään osallisuuden vahvistamiseen osana sosiaalista toimintakykyä. Lisäksi keskitytään fyysisen toimintakyvyn tukemiseen. Fysioterapeutin taustaa peilaten fyysinen toimintakyky oli luonnollinen valinta viitekehyyseen, mutta yhteistyötahon kanssa aiheesta keskustellessa korostui myös osallisuuden merkitys.

Osallisuuden merkitystä esimerkiksi mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisemisessä on tutkittu. Kiinalaistutkimuksessa tarkasteltiin neljän vuoden ajan eläkkeelle siirtymisen vaihetta sosiaalisessa osallistumisessa tapahtuneisiin muutoksiin ja niiden yhteyttä myöhempisiin masennusoireisiin. Tutkimuksessa havaittiin,

että eläkkeelle jääneet, joilla sosiaalinen osallisuus väheni, olivat alttiimpia eläkkeelle siirtymisen negatiivisille muutoksille ja raportoivat enemmän masennuksen oireita. (Liu, Fang, Chan & WQ Lou 2019.)

Myös japanilaiseen gerontologiseen arviointitutkimukseen vuosina 2010–2013 osallistuneiden yli 65-vuotiaiden työaseman muutoksen yhteyttä mielenterveyden muutoksiin tutkittiin. Erityisesti eläkkeelle siirtyneet miehet raportoivat huomattavasti enemmän masennusoireita verrattuna työssä jatkaviin. Tutkimuksessa havaittiin taas eläkkeelle siirtymisen vaikuttaneen vähemmän niihin, jotka raportoivat sosiaalisesta osallistumisesta eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Lisäksi masennusoireet saattoivat lisääntyä erityisesti alempaan ammattiluokkaan kuuluvilla miehillä. (Koichiro ym. 2017.)

Yksinäisyyden on myös huomattu lisäävän masennuksen riskiä eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Segel-Karpaksen, Aylonin & Lachmanin (2018) tutkimuksessa tarkasteltiin masennuksen sekä yksinäisyyden yhteyttä eläkkeelle siirtymisen jälkeen verrattuna jatkuvaan työsuhteeseen. Eläkkeelle jääneen vastuu omien sosiaalisten suhteiden huolehtimisesta lisääntyy eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Mikäli yksinäisyyttä on koettu jo ennen eläkkeelle siirtymistä, voi koetut masennusoireet lisääntyä eläkkeelle siirtymisen jälkeen. (Segel-Karpas, Ayalon & Lachman 2018.)

2.5 Fyysinen toimintakyky eläkkeelle siirtyessä

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan fyysisiä edellytyksiä, joiden avulla ihminen selviytyy hänelle tärkeistä arjen toiminnoista. Fyysisiä ominaisuuksia ovat esimerkiksi kestävyyskunto, kehon asennon sekä liikkeiden hallinta ja nivelten liikkuvuus. Myös lihasvoima- ja kestävyys kuuluvat elimistön fysiologisiin ominaisuuksiin. Näitä kaikkia koordinoiva keskushermoston toiminta, sekä aistitoiminnot lukeutuvat lisäksi fyysisen toimintakyvyn alaisuuteen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

Osallisuuden merkityksen lisäksi myös fyysisen toimintakyvyn muutokset eläkkeelle siirryttäessä ovat erittäin mielenkiintoisia. Tutkimusten mukaan lihasvoiman menetyksellä voidaan ennustaa muun muassa vammautumista, toimintarajoitteita sekä kuolleisuutta. Sarkopenian, geriatrisen oireyhtymän, esiintyvyyden arvioidaan olevan noin 50 % yli 70-vuotiaiden eurooppalaisten keskuudessa. Lihasvoiman menetys on keskeinen osa sarkopeniaa ja kyseisellä oireyhtymällä on merkittävät vaikutukset terveydenhuollon kustannuksissa. Erityisesti työntekijä asemassa olevilla miehillä ikään liittyvä lihasvoiman heikkeneminen näyttäisi nopeutuneen eläkkeelle siirtymisen jälkeen. (Bertoni, Maggi & Weber 2018.)

Lahelman ym. (2019) tutkimuksessa tutkittiin suomalaisten naispuolisten palkansaajien ammatillisten luokkaerojen muutoksia fyysisen toimintakyvyn osalta. Muutoksia tutkittiin keski-ikästä eläkeikään. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, muuttavatko siirtymiset työkyvyttömyyseläkkeelle tai pakolliselle eläkkeelle muutoksia fyysiseen toimintakykyyn ikääntyessä. Tutkimus on osa Helsingin kaupungin henkilöstöä koskevaa Helsinki Health Study-tutkimusta, joka on tehty alun perin vuosina 2000–2002. Tutkimuksessa havaittiin, että kaikkien naisten fyysinen toimintakyky oli parempi ylemmässä kuin alemmassa luokassa. Työllisyystilanteessa oli kuitenkin eroja riippuen siitä, oliko henkilö työssäkäyvä, siirtynyt työkyvyttömyyseläkkeelle tai siirtynyt pakolliselle eläkkeelle. Työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneiden toimintakyky parani ja johti toimintakyvyn lähentymiseen muiden työllisyystilanteiden välillä. Tulosten mukaan kuitenkin työperäiset altistumiset epäedullisissa luokka asemassa olevilla, vaikuttivat mahdollisesti heidän terveydentilansa heikkenemiseen. (Lahelma ym. 2019.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukemiseksi. Tarkoituksena on tuottaa toimintamalli Tampereen kaupungin alueella sijaitsevien matalan kynnyksen palveluiden kehittämiseksi eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukemiseksi.

Opinnäytetyön avulla haluttiin selvittää, miten matalan kynnyksen palveluita tulisi kehittää, jotta jatkossa myös eläkkeelle siirtyvät saataisiin hakeutumaan mukaan toimintaan ja miten eläkkeelle siirtyvien kokonaisvaltaista toimintakykyä voitaisiin tukea riittävän ajoissa. Toimintamallin rakentamista varten haetaan vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Minkälaisia palveluita eläkkeelle siirtyvät tarvitsevat uudessa elämäntilanteessa?

1.1 Minkälaisia palveluita asiantuntijat kokevat eläkkeelle siirtyvien tarvitsevan uudessa elämäntilanteessa?

1.2 Minkälaisia palveluita eläkkeelle siirtyvät kokevat tarvitsevan uudessa elämäntilanteessa?

2. Kuinka eläkkeelle siirtyvien sosiaalista osallisuutta voidaan tukea matalan kynnyksen palveluilla?

2.1 Kuinka eläkkeelle siirtyvien sosiaalista osallisuutta voidaan tukea matalan kynnyksen palveluilla asiantuntijoiden näkökulmasta?

2.2 Kuinka sosiaalista osallisuutta voidaan tukea matalan kynnyksen palveluilla eläkkeelle siirtyvien näkökulmasta?

3. Kuinka eläkkeelle siirtyvien fyysistä toimintakykyä voidaan tukea matalan kynnyksen palveluilla?

3.1. Kuinka eläkkeelle siirtyvien fyysistä toimintakykyä voidaan tukea matalan kynnyksen palveluilla asiantuntijoiden näkökulmasta?

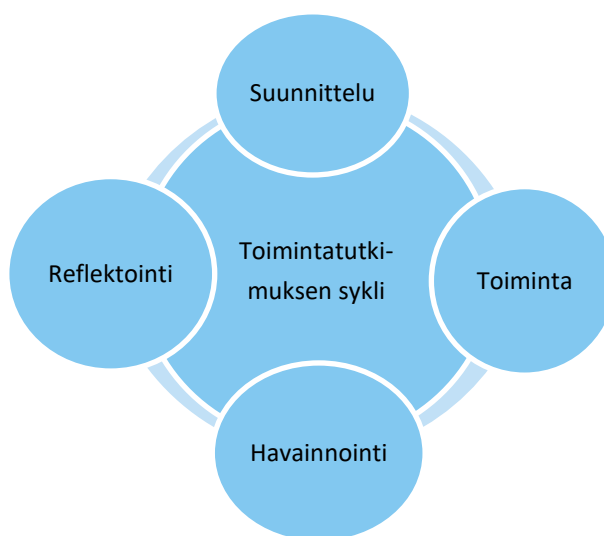
3.2 Kuinka eläkkeelle siirtyvien fyysistä toimintakykyä voidaan tukea matalan kynnyksen palveluilla eläkkeelle siirtyvien näkökulmasta?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Toimintatutkimus

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksena, jossa toteutuu nimensä mukaisesti sekä toiminta, että tutkimus. Menetelmää voidaan käyttää ryhmän tai toiminnan kehittämiseen ja siinä on mukana aina ihmisistä myös työelämästä. Toimintatutkimuksen tavoitteena on aikaansaada muutos, joka voidaan saavuttaa ainoastaan toiminnan kautta. Toimintatutkimus on jatkuvaa toiminnan parantamista ja se liittyy olennaisesti käytännön työelämään. (Kananen 2014, 11–15.) Näiden syiden vuoksi toimintatutkimus soveltui hyvin opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi. Muutoksen toteuttamiseksi menetelmässä saadaan tietoa ilmiöstä ja tätä voitaisiinkin kutsua enemmän tutkimusstrategiaksi. Toimintatutkimuksessa oleellisia elementtejä ovat tutkimus, yhteistoiminta, toiminnan kehittäminen (muutos) sekä toimijan eli tutkijan mukanaolo. (Kananen 2014, 13–14.)

Kemmisin (1988) kehittämän toimintatutkimuksen mallin mukaan ajatuksena menetelmässä on spiraalimaisesti etenevänä tutkimus- ja toimintavaiheiden vuorottelu. Yksittäiseen sykliin kuuluu suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Yksi sykli luo perustan aina seuraavalle syklille. (Suojanen 2004.) Tässä opinnäytetyössä toteutui yksi kokonainen sykli, jonka vaiheet on kuvattu tarkemmin opinnäytetyön luvuissa 4, 5 ja 6. Kuviossa kolme on kuvattuna yksittäisen syklin perusrakenne (Suojanen 2004).



KUVIO 3. Toimintatutkimuksen yksittäinen sykli (Suojanen 2004).

4.2 Suunnittelu

Toimintatutkimuksen alussa on tärkeää saada käsitys siitä, miten nykyiseen toimintamalliin on päädytty ja mitä muutoksia vaaditaan nykytilanteen ja tulevaisuuden kannalta. Tutkimustilanteen yleishahmotelman mukaan voidaan laatia missio sekä suunnitella toimintatutkimuksen vaiheet. Suunnitelmien avoimuus on tyypillistä toimintatutkimukselle ja tarpeen vaatiessa toimintaa tulee muuttaa tutkimuksen edetessä. Vanhojen käytäntöjen kyseenalaistaminen on toiminnan kehittämisen edellytyksenä. Lisäksi osallistujien muutoshalukkuudella on tärkeä merkitys, jotta kriittisen toimintatutkimuksen periaatteita voidaan toteuttaa. (Suojanen 2004.)

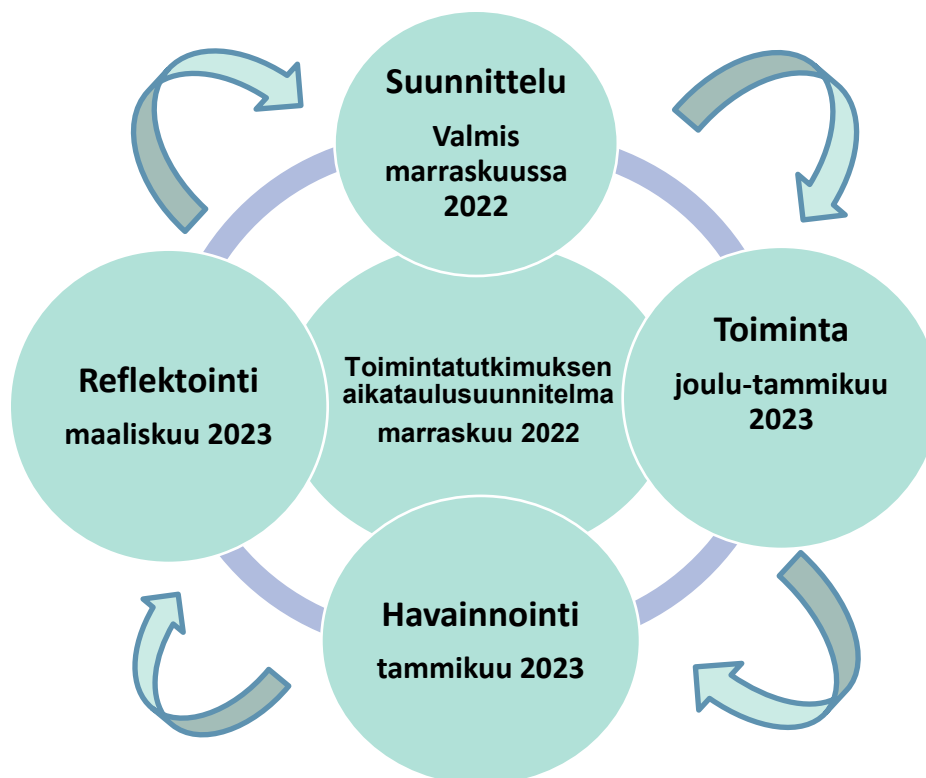
Opinnäytetyön aiheen pohtiminen käynnistyi heti opintojen alussa tammikuussa 2022. Toiveenani oli tehdä opinnäytetyö ikäihmisten ennaltaehkäisevän kuntoutuksen näkökulmasta ja olin yhteydessä Tampereen kaupungin ikäihmisten palvelulinjan suunnittelupäällikköön. Tampereen kaupungilla suhtauduttiin hyvin myönteisesti opinnäytetöihin ja sovimme yhteisen Teams-palaverin maaliskuun 2022 alkuun, johon osallistui suunnittelupäällikön lisäksi lähitoritoiminnan koordinoijasta vastaava kehittämissuunnittelija, aluekoordinaattori sekä opinnäytetyön tekijä. Teams-palaverissa ilmeni, että juuri eläköityneet eivät hakeudu mukaan matalan kynnyksen palveluihin, vaikka heitä sinne kovasti kaivattaisiin. Juuri eläköityneille haluttaisiin tarjota tukea hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen näkökulmasta, mutta haasteena on, että heitä ei tavoiteta lähitoreilla. Innostuin aiheesta valtavasti ja tästä opinnäytetyön aihe alkoi muodostumaan. Tästä käynnistyi tämän **toimintatutkimuksen syklin ensimmäinen vaihe eli suunnittelu**. Tämän opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena oli selvittää, miten Tampereen kaupungin alueella sijaitsevia matalan kynnyksen palveluita tulisi kehittää, jotta jatkossa myös eläkkeelle siirtyneet hakeutuisivat mukaan toimintaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa toimintamalli matalan kynnyksen palveluiden kehittämiseksi.

Suunnitteluvaihe sisälsi paljon tiedonhankintaa sekä tutkimusmenetelmään tutustumista. Lisäksi laadittiin suunnitelma siihen, kuinka tutkimusaineisto tullaan keräämään ja analysoimaan. Aineisto päädyttiin keräämään haastattelemalla

sekä eläkevalmennusten parissa työskenteleviä asiantuntijoita, että eläkkeelle siirtyviä henkilöitä.

Tampereen kaupungilla työskentelee noin 14 500 työntekijää ja Tampereen kaupunki onkin Pirkanmaan suurin työnantaja (Tampereen kaupunki työnantajana 2020). Tämän vuoksi Tampereen kaupungilla työskenteleviä, vuoden 2023 aikana eläkkeelle siirtyviä työntekijöitä päädyttiin kutsumaan mukaan tutkimukseen, koska eläkkeelle siirtyviä oletettiin olevan näin suuren työnantajan joukossa lukuisia. Tampereen kaupungilta tuli hakea tutkimuslupa mikä haettiin sähköisellä lomakkeella. Myönteinen tutkimuslupa saatiin marraskuussa 2022. Tässä tuli olla mukana myös opettajan hyväksymä tutkimussuunnitelma. Henkilöiden tavoittamiseen ja löytämiseen ennustettiin menevän joitakin viikkoja. (Sattola 2022.)

Suunnitteluvaiheessa luotiin myös aikataulusuunnitelma (kuvio 4), jonka mukaisesti toimintatutkimuksen eri vaiheet eli sykli pyrittiin aikatauluttamaan. Aikataulusuunnitelma on laadittu marraskuussa 2022.



KUVIO 4. Toimintatutkimuksen aikataulusuunnitelma syklin vaiheiden avulla kuvattuna marraskuussa 2022.

4.3 Toiminta

Opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua marraskuun alussa 2022, käynnistyi **toimintatutkimuksen syklin toinen vaihe eli toiminta** perehtymällä matalan kynnyksen palveluihin konkreettisesti ennen varsinaista aineistonhankintaa. Perehtymiseen sisältyi vierailu Pappilanpuiston lähitorilla Tampereella marraskuun lopussa 2022 Pappilanpuiston palveluvastaavan johdolla, joka kertoi kyseisen lähitorin toiminnasta hyvin kattavasti. Kaupin (2022) mukaan lähitorit ovat kaikenikäisten kohtaamispaikkoja, joissa on paljon toimintaa. Palveluohjaus on lähitoreilla keskiössä. Tähän kuuluu muun muassa sosiaaliohjaus, jossa on käytössä myös Kelan etäyhteys. Lisäksi Pappilanpuiston lähitorilla on mahdollista saada sairaanhoitajan ja fysioterapeutin ohjausta ja neuvontaa. Toimintaterapeutti ohjaa teknologia ja älylaitteiden käytössä ja palveluohjaukseen kuuluu myös matalan kynnyksen keskusteluapu mielenhyvinvointiin ikäihmisten ohjaajan avulla. Kaikkia moniammatillisen työryhmän palveluita tarjotaan tiettyinä viikonpäivinä tai ajanvarauksella, mutta palveluohjaus on täysin maksutonta. (Kauppi 2022.)

Kaupin (2022) mukaan palveluohjauksen lisäksi asiakkaalle voidaan tehdä lähitorilla Omasuuntima, mikä on kysymyksiin perustuva asiakkaan ja ammattilaisen yhteinen sähköinen työkalu. Omasuuntiman avulla voidaan kartoittaa asiakkaan tilannetta ja muuttuvia tarpeita. Omasuuntiman tulosten perusteella asiakkaalle voidaan varata aika lähitorille, jossa tilannetta kartoitetaan tarkemmin moniammatillisen tiimin avulla. Tähän voidaan kutsua mukaan myös omaisia tai esimerkiksi asiakasohjaaja. (Kauppi 2022.)

Pirkanmaalla toimii monialainen Minun tiimini -toimintamalli, mikä on sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaan tarpeista kehitetty monialaisen tiimin toimintamalli. Kyseistä mallia on sovellettu Pirkanmaalla eri palveluihin ja erityisesti Tampereen kaupungin koilliskeskuksessa on ollut pilotti tähän liittyen. Tiimi voi koostua perus- ja suunterveydenhuollon, sosiaalihuollon, järjestötyöntekijöistä, työllisyyspalveluiden ammattilaisista sekä läheisistä. (Pakarinen 2023.) Kaupin (2022) mukaan Minun tiimini toimii sotekeskuksissa, mutta myös Pappilanpuiston lähitorilta voidaan varata tähän aika, johon osa lähitorin moniammatillisesta tiimistä osallistuu (Kauppi 2022).

4.3.1 Lähtötilanteen kartoittaminen SWOT-analyysia käyttäen

Pappilanpuiston vierailun lisäksi lähtötilannetta haluttiin kartoittaa sekä työntekijätason, että organisaation näkökulmasta. Lähtötilanteen kartoittamiseen on olemassa erilaisia menetelmiä, kuten esimerkiksi SWOT-analyysi (Suojanen 2004). Tätä hyödynnettiin selvittäessä matalan kynnyksen palveluiden tämänhetkistä tilannetta ja resursseja, jotta lähtötilanteesta saatua tietoa voidaan hyödyntää sekä asiantuntijoiden ja eläkkeelle siirtyvien haastatteluissa sekä toimintamallin laadinnassa.

SWOT-analyysi on 1960-luvulla Yhdysvalloissa kehitetty yhteen vetävä synteettinen analyysi, jonka tarkoituksena on saada yrityksen tilanteesta selkeä kokonaiskuva strategisten valintojen tueksi. SWOTin osa-alueista yrityksen sisäisiä asioita ovat vahvuudet ja heikkoudet, mitkä kuvaavat tämänhetkistä tilannetta. Liiketoimintaympäristöön liittyviä asioita ovat puolestaan mahdollisuudet ja uhat, jotka ovat puolestaan enemmän tulevaisuudessa eteen tulevia haasteita. Tarkoituksena on tuottaa analyysia, jonka jälkeen voidaan tehdä toimintasuunnitelmia ja valintoja. Organisaatio ei kuitenkaan kehity pelkästään asioita listaamalla, vaan toimintasuunnitelma ja strategiset valinnat tulisi perustua analyysiin. (Vuorinen 2013, 87–94.)

Pappilanpuiston vierailua sopiessa oli sovittu, että käynnin aikana laaditaan SWOT-analyysia lähitoritoiminnasta, lähitorin työntekijöiden näkökulmasta nykyhetkeä ja tulevaisuutta ajatellen. Pappilanpuiston lähitorin moniammatillinen tiimi oli kuitenkin laatinut tämän valmiiksi työyhteisöpalaverissaan marraskuussa 2022 (liite 1) ja laadittua SWOT-analyysia tarkasteltiin palveluvastaavan kanssa vierailun aikana.

Organisaatiotason näkökulmaa lähitoritoiminnasta pohdittiin puolestaan Teamsin välityksellä joulukuun puolessa välissä 2022, mikä pidettiin lähitoritoiminnasta vastaavan kehittämissuunnittelijan kanssa. Ikäihmisten palvelulinjan suunnittelu-päällikkö oli estynyt osallistumasta tähän palaveriin, mutta laadittu SWOT-analyysi (liite 2) lähetettiin hänelle sähköpostilla. SWOT-analyysia täydennettiin vielä kommentoinnin jälkeen. Sekä työntekijöiden, että organisaation näkökulmasta

laadittujen SWOT-analyysien keskeisimmät asiat on kuvattu tarkemmin luvussa 5.

4.3.2 Yksilö- ja ryhmähaastattelut aineiston keruussa

Toimintatutkimuksessa voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä (Kananen 2014, 77). Haastattelu on yksi tiedonkeruumenetelmistä ja ne voidaan jakaa joko yksilö- tai ryhmähaastatteluiksi osallistujamäärän mukaan. Haastattelu, joissa keskusteltavat teemat on mietitty etukäteen, kutsutaan teemahaastatteluiksi. (Kananen 2014, 87.) Tässä opinnäytetyössä aineistonhankinta toteutettiin teemahaastatteluiden avulla. Haastattelut toteutettiin sekä yksilö, että ryhmähaastatteluina osallistujamäärien ja aikataulullisten asioiden mukaan.

Toimintatutkimuksessa on oleellista, että tutkittava joukko täyttää olennaiset tunto-merkit tutkittavan ilmiön kannalta. Toimintatutkimuksessa käytetään harkinnanvaraista otantaa eli teoreettista otantaa. Lisäksi informanttien tulee täyttää tietyt kriteerit ja määrä. Tiedonantajat tulee valita niistä sidosryhmistä, joita asia koskettaa. (Kananen 2014, 48–49.) Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukemiseksi ja tätä tietoa haluttiin selvittää sekä eläkevalmennuksia ohjaavilta asiantuntijoilta, että eläkkeelle siirtyviltä henkilöiltä, jotka ovat jäämässä eläkkeelle vuoden 2023 aikana.

Keskeisintä teemahaastattelussa on löytää vastauksia tutkimustehtävän ja tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018a, 87–88). Tässä opinnäytetyössä haastattelun teemat ja kysymykset oli mietitty tarkasti etukäteen, jotta niiden avulla voitaisiin vastata mahdollisimman tarkasti tutkimuskysymyksiin. Asiantuntijoiden haastattelukysymykset (liite 3) ja eläkkeelle siirtyvien haastattelukysymykset (liite 4).

Haastatteluiden jälkeen aineisto muunnetaan analysoitavaan muotoon. Tämä tarkoittaa nauhoitusten muuttamista tekstimuotoon, mistä käytetään nimitystä literointi. (Vilka 2021, 137.) Tämän vuoksi kaikki tämän opinnäytetyön haastattelut nauhoitettiin Teams-yhteisösovelluksen nauhoitustoimintoa hyväksi käyttäen,

jotta litterointia ei tarvinnut tehdä alusta alkaen manuaalisesti. Lisäksi käytettiin ylimääräistä ääninauhuria.

Tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla, mitä voidaan tehdä joko teorialähtöisesti tai aineistolähtöisesti (Vilkka 2021, 163). Aineiston analysointi käynnisti **toimintatutkimuksen syklin kolmannen vaiheen eli havainnoinnin**. Tässä opinnäytetyössä käytettiin aineistolähtöistä lähestymistapaa, minkä Miles ja Huberman (1994) ovat kuvanneet karkeasti kolmevaiheiseksi prosessiksi. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto redusoidaan eli pelkistetään. Redusoinnissa aineistoista karsitaan epäolennainen pois, millä ei ole tutkimuksen kannalta merkitystä. Pelkistetyt ilmaisut etsitään ja alleviivataan, jotka kuvaavat tutkimustehtävää. Tutkimuskysymyksiä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään omaksi ryhmäkseen eli ne klusteroidaan. Näistä samaa ilmiötä kuvaavista käsitteistä muodostuvat alaluokat, jotka nimetään aineiston sisällön mukaisesti. Alaluokat yhdistetään edelleen yläluokiksi ja yläluokat pääluokiksi. Tässä opinnäytetyössä ei muodostettu kuitenkaan pääluokkia, vaan ne jäivät aineiston määrän takia yläluokan tasolle. Kolmantena vaiheena seuraa aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi. Olennainen tieto erotetaan tutkimuksen kannalta ja tämän perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Sisällönanalyysi pohjautuu päättelyyn ja tulkintaan, jossa käsitteitä muodostamalla saadaan vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajarvi 2018a, 122–127.)

4.3.3 Asiantuntijoiden haastattelut

Tässä opinnäytetyössä haastateltiin kolmea asiantuntijaa. Toiseen haastatteluun osallistui kaksi asiantuntijaa, mikä toteutettiin Tampereella etukäteen sovituissa paikoissa. Toinen haastattelu, johon osallistui yksi asiantuntija, toteutettiin puolestaan Teams-yhteisösovelluksen avulla. Kaikilta asiantuntijoilta oli kysytty sähköpostilla etukäteen, tarvitaanko tutkimuslupa, mutta kukaan asiantuntijoista ei tätä tarvinnut. Jokaiselle asiantuntijalle lähetettiin sähköpostilla etukäteen tietosuojailmoitus opinnäytetyöstä (liite 5) tutustuttavaksi sekä suostumus tutkimukseen osallistumisesta (liite 6). Opinnäytetyön tekijä laati lomakkeet itse, mutta niissä hyödynnettiin Tampereen ammattikorkeakoulun valmiita mallipohjia (tiedo-

temalli TAMK 2022; suostumuslomake TAMK n.d). Lisäksi suostumuksessa tutkimukseen osallistumisesta (liite 6) hyödynnettiin pienin osin Jyväskylän yliopiston mallipohjaa, jota ei ole enää saatavilla. Päivitetty versio käytetystä mallipohjasta (Mallipohja: eettinen osallistumissuostumus 2023) on kuitenkin saatavilla ja linkki tähän löytyy lähdeluettelosta.

Tampereella tehdyssä haastattelussa haastateltavat allekirjoittivat suostumuksen paikan päällä ja puolestaan Teams yhteisösovelluksen välityksellä tehdyn haastattelun jälkeen haastateltava postitti allekirjoitetun suostumuksen opinnäytetyön tekijälle.

Litteroitua tekstiä tuli asiantuntijoiden haastatteluista yhteensä 40 sivua (fontilla Arial, fonttikoolla 11 ja rivivälillä 1,5). Aineistosta etsittiin ensin tutkimuskysymyksiin vastaavia alkuperäisilmaisuja, nämä pelkistettiin ja luokiteltiin ala- ja yläluokiksi (taulukko 1). Yläluokat muodostivat pääteemoja, joita käsitellään tarkemmin tuloksissa.

TAULUKKO 1. Esimerkkitaulukko asiantuntijoiden haastatteluiden sisällönanalyysistä

1.1 Minkälaisia palveluita asiantuntijat kokevat eläkkeelle siirtyvien tarvitsevan uudessa elämäntilanteessa?

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka
"Näiden ryhmien kuvailujen mukaan ihmiset kaipaavat kuitenkin hyviä ihmissuhteita" (asiantuntija 2)	Ryhmien kuvailujen mukaan kaivataan hyviä ihmissuhteita	Kaivataan hyviä ihmissuhteita	Palveluita sosiaalisuuden tukemiseksi
"Ja ihmissuhteiden kautta sitten mahdollisesti joi-takin uutta harrastusta, mutta tuntuu että se käy sen uuden ihmissuhteen tai ihmissuhteiden kautta." (asiantuntija 2)	Ihmissuhteiden kautta kaivataan uutta harrastusta	Ihmissuhteiden kautta uutta harrastusta	
"Elämän sisältöä." (Asiantuntija 2)	Kaivataan elämän sisältöä	Elämän sisältöä	
"Mutta et myös toisten kanssa tekeminen tuntuu olevan niinku tosi tärkeässä roolissa." (Asiantuntija 3)	Sosiaalista kanssakäymistä pidetään tärkeänä	Sosiaalista kanssakäymistä	
"Että siihen se mun mielestä mielestä paljon niinku kulminoituu, että ei niinkään siihen fyysiseen terveyteen taikka siihen fyysiseen oloon niitä palveluja vaan tähän tämmöiseen, ehkä sosiaaliseen käymiseen" (Asiantuntija 3)	Palveluita ennen kaikkea sosiaaliseen kanssakäymiseen	Sosiaalista kanssakäymistä	

4.3.4 Eläkkeelle siirtyvien haastattelut

Opinnäytetyön tekijä oli yhteydessä Tampereen kaupungin henkilöstöyksikköön uudelleen joulukuun 2022 alussa, jossa sovittiin, että kutsut vuoden 2023 aikana eläkkeelle siirtyneille lähetetään hr-vastaavien kautta. Näiden mukana lähetettiin opinnäytetyön tekijän laatima tiedote tutkimuksesta (liite 7). Kutsut lähtivät eläkkeelle siirtyville joulukuun alkupuolella, mutta tästä jakelusta jätettiin sote-alueelle siirtyvät työntekijät pois, koska hyvinvointialueelle siirtymiseen oli enää joitakin viikkoja. Melko nopeasti kaksi eläkkeelle siirtyvää vapaaehtoista ilmoitti halukkuudestaan osallistua tutkimukseen ja heidän kanssaan sovittiin haastattelun ajankohdaksi tammikuun 2023 viikko kolme. Myös näille kahdelle eläkkeelle siirtyvälle lähetettiin etukäteen tietosuojailmoitus opinnäytetyöstä tutustuttavaksi sekä suostumus tutkimukseen osallistumisesta, jonka molemmat palauttivat allekirjoitettuna sähköpostitse ennen haastattelun ajankohtaa.

Tampereen kaupungin kautta ei vapaaehtoisia eläkkeelle siirtyviä enää haastatteluihin ilmoittautunut. Tähän vaikutti varmasti suuresti se, että sotepuolen työntekijöille ei kutsua enää lähetetty ja opinnäytetyön tekijä oli yhteydessä Pirkanmaan hyvinvointialueelle, jonka kautta olisi ollut toivottavaa löytää vielä lisää haastateltavia. Hyvinvointialueet olivat aloittaneet juuri toimintansa ja tutkimuksiin liittyvät hakuprosessit eivät olleet siellä täysin valmiina. Lupien saamiseen olisi kulunut todennäköisesti niin paljon aikaa, että tätä ei uskallettu jäädä odottelemaan. Onneksi opinnäytetyön tekijä sai kuitenkin tietoonsa opiskelijakollegan kautta yhden vapaaehtoisen eläkkeelle siirtyvän. Myös hänelle lähetettiin etukäteen tietosuojailmoitus opinnäytetyöstä tutustuttavaksi sekä suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Haastateltava palautti allekirjoitetun suostumuksen opinnäytetyön tekijälle sähköpostilla ennen Teams- yhteisösovelluksella toteutettua haastattelua, mikä toteutettiin helmikuun alussa 2023.

Eläkkeelle siirtyvien haastatteluista litteroitua aineistoa tuli yhteensä 34 sivua (tekstifontilla Arial, fonttikoko 11 ja riviväli 1,5). Myös eläkkeelle siirtyvien haastatteluista etsittiin alkuperäisilmaisuja, mitkä vastasivat tutkimuskysymyksiin. Näiden jälkeen nämä pelkistettiin ja luokiteltiin ala- ja yläluokkaan (taulukko 2), kuten asiantuntijoiden haastatteluluissa.

TAULUKKO 2. Esimerkkitaulukko eläkkeelle siirtyvien haastatteluiden sisällyksenalyysista

3.1. Kuinka eläkkeelle siirtyvien fyysistä toimintakykyä voidaan tukea matalan kynnyksen palveluilla eläkkeelle siirtyvien näkökulmasta?

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka
”No uimahallit on mulle kauhistuis, mutta että olis semmonen, semmonen halpa, ilmainen kuntosali, johon vois sitten mennä silloin kun ittelle sopii.” (Eläkkeelle siirtyvä 1)	Edullisilla, ilmaisilla kuntosaleilla, joihin mennä omien aikataulujen mukaisesti	Edullisilla kuntosalipalveluilla	Edullisilla palveluilla
”Sit tietenkin vois olla tämmöisissä matalan kynnyksen jutuissa niin just jotain tämmöisiä kuntotestauksia ja tällasia, että mihin olisi helppo ja halpa mennä.” (Eläkkeelle siirtyvä 3)	Kuntotestauksilla matalan kynnyksen palveluissa, joihin olisi helppo ja halpa mennä	Edullisilla, helposti saavutettavilla kuntotestauksilla	

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 SWOT-analyysien keskeisimmät tulokset

Työntekijöiden laatimassa SWOT-analyysissa vahvuuksiksi nousi muun muassa monipuolinen ohjelma, lähitoritiimi, palveluohjaus, Kelan etäpiste sekä matalan kynnyksen paikka. Heikkouksiksi kirjattiin puolestaan nuorempien eläkeläisten heikko saaminen mukaan toimintaan, lähitorien mieltäminen usein vanhusten paikaksi sekä markkinointi. Uhkia olivat muun muassa tulevan hyvinvointialueen yhtenäistämismuutokset sekä kuvitelmat siitä, mitä asiakkaat haluavat. Mahdollisuuksia voisi olla puolestaan tiedon välittäminen tilojen käytöstä järjestöille, lähitoritiimin vielä tehokkaampi hyödyntäminen sekä eläkeläisten omat ryhmät, joissa omalla osaamisella on tärkeä merkitys.

Organisaation näkökulmasta laaditussa SWOT-analyysissa lähitorien vahvuuksia ovat muun muassa moniammatillisuus ja moniammatilliset resurssit. Näiden tehokkaammasta hyödyntämisestä tosin keskusteltiin ja vaikuttavuuden näkökantaa kaivataan. Lisäksi vahvuuksia ovat ryhmätoiminta yhdessä järjestöjen, kuten esimerkiksi Nääsவில்le ry:n kanssa, kulttuurin hyödyntäminen osallisuuden tukemisessa sekä toimintakyvyn eri osa-alueiden huomioiminen. Heikkouksia ovat puolestaan toiminnan tavoitteellisuus, jota toivottiin kehitettävän. Lähitoritoimintaa ei tunneta riittävästi ja lisäksi pohdittiin, onko lähitoreilla tarjota riittävää tukea eläkkeelle siirtymisen vaiheeseen. Myös lähitorien imago, viestintä ja markkinointi kirjattiin heikkouksiin.

Uhkana myös organisaatiotason näkökulmasta on hyvinvointialueelle siirtyminen, koska leikkaustoimenpiteiden uhka on aina olemassa. Tämän vuoksi esimerkiksi yhteistyön lisääminen järjestöjen kanssa olisi tärkeää. Ennaltaehkäisevän työn näkökulmaa ei ymmärretä riittävästi ja lisäksi hyvinvointialueen suhtautuminen kohderyhmäajatteluun pohdituttaa. Mahdollisuuksia ovat puolestaan järjestöjen hyödyntäminen esimerkiksi tilojen ja markkinoinnin suhteen, tiedolla ja vaikuttavuudella johtamisen vahvistuminen sekä hyvinvoinnin- ja terveyden edistäminen, mitkä tulevat olemaan hyvinvointialueella keskiössä.

5.2 Eläkkeelle siirtyvän palveluntarve

Asiantuntijoiden haastatteluiden mukaan eläkkeelle siirtyvät tarvitsevat palveluita uudessa elämäntilanteessa erityisesti sosiaalisuuden tukemiseen, keinoja uudessa taloustilanteessa selviämiseen, työsuhteeseen liittyviin korvaaviin palveluihin sekä fyysisen toimintakyvyn tukemiseen. Lisäksi haastatteluissa ilmenee, että myös yksilölliset tarpeet ovat tärkeä huomioida eläkkeelle siirtyvän palveluntarpeessa.

Palvelut sosiaalisuuden tukemiseen nousee esiin eläkevalmennuksissa, joissa ryhmään osallistuvat kaipaavat hyviä ihmissuhteita ja ihmissuhteiden kautta uutta harrastusta. Elämään kaivaa sisältöä ja palveluita kaivataan erityisesti sosiaaliseen kanssakäymiseen.

”Että siihen se mun mielestä, mielestä paljon niinku kulminoituu, että ei niinkään siihen fyysiseen terveyteen taikka siihen fyysiseen oloon niitä palveluja vaan tähän tämmöiseen, ehkä sosiaaliseen käymiseen” (Asiantuntija 3)

”Näiden ryhmien kuvailujen mukaan ihmiset kaippaa kuitenkin hyviä ihmissuhteita” (asiantuntija 2)

Eläkkeelle siirryttäessä taloustilanne usein muuttuu ja keskeisenä asiana nousee keinot uudessa taloustilanteessa selviämiseen. Talous ja taloushuolet voivat olla monella päällimmäisenä ja sitä kautta ajatellaan, että olisi hyvä olla sellaisia palveluita, jotka eivät olisi niin kalliita eläkeläisille. Näiden lisäksi eläkkeen hakemiseen liittyvien asioiden huomioiminen nousee esiin haastatteluissa.

”Niin kyllä niillä päällimmäisenä on monella niin se taloushuoli” (Asiantuntija 1)

”Ja se että sitä että mikä on se minun eläkkeeni summa, tulee olemaan ja paljonko sitä eläkettä saan ja mistä sitä haen ja keltä sitä kysyn ja niin päin pois” (Asiantuntija 1)

Työsuhteen päättymisen myötä monet edut ja palvelut jäävät pois, mistä yhtenä keskeisimpänä ovat työterveyden palvelut. Näiden tilalle tarvitaan korvaavia palveluita ja eläkkeelle siirtyvän tulee ottaa jatkossa itse vastuu poisjääneistä palveluista. Työterveyden lisäksi työntekijä on tarjonnut vakuutuksia, ja työpäivään on saattanut sisältyä ruokailutottumuksia, jotka muuttuvat eläkkeelle siirtymisen myötä.

”ja sitten olet voinut nauttia ehkä työpaikan työpaikkaruokailusta, se jää pois.” (Asiantuntija 1)

Haastatteluiden mukaan on kuitenkin tärkeä huomioida palveluntarpeessa yksilölliset tarpeet. Hyväkuntoinen eläkeläinen ei kaipaa välttämättä palveluita, ellei taustalla ole yksinäisyyttä. Palveluihin ei myöskään tutkimustulosten mukaan hakeuduta ennen kuin on tarve.

”Mutta edelleenkin mä ajattelin että, ihminen ylipäänsä huonosti hakeutuu ennaltaehkäisevästi mihinkään palvelujen pariin. Et ajatus on, että että sitten kun jos joskus tarvitsen. Et enhän mä vielä tarvitse.” (Asiantuntija 2)

Mielekkäitä asioita tehdään yksin, osa odottaa vapautta ja suunnittelemattomuutta. Osa pohtii nuoruuden haaveen harrastuksen toteuttamista ja yksilö hakeutuu palveluihin ylipäänsä omien mieltymysten mukaisesti.

”Et sitten tavallaan on vaikea ehkä määrittää mitä palveluja, koska se yksilö, yksilö tekee niitä valintoja ja hakeutuu sitten siihen, mikä on hänelle mielekästä.” (Asiantuntija 3)

Eläkkeelle siirtyvien haastatteluista pääteemoiksi muodostuivat puolestaan terveys- ja kuntoutuspalvelut, eri tahojen järjestämä harrastustoiminta sekä palvelu tietoteknisen osaamisen päivittämiseen ja hakemusasioihin. Kaikki eläkkeelle siirtyvät eivät kuitenkaan koe tarvitsevan palveluita tässä vaiheessa.

Työterveyspalveluiden löytäminen uusien väylien kautta työterveyspalveluiden päättymisen jälkeen on asia, mikä mietityttää. Työterveyspalveluiden lisäksi työelämän aikana on käytetty hieronta- ja fysioterapiapalveluita ja näitä uskotaan tarvitsevan myös eläköitymisen jälkeen. Näiden lisäksi neuvontapalveluita esimerkiksi tiedon etsintään saatetaan tarvita.

”Jotain terveysterveystoimintaa ja sitten ehkä jotain neuvontaa, jos olis jotain, että tarvitsis hakea jotain juttuja ja muuta niin neuvontapalveluja ja terveysterveystoimintaa.” (Eläkkeelle siirtyvä 3)

Eri tahojen järjestämässä harrastustoiminnassa keskeisenä harrastusmuotona esiintyy liikunnalliset harrastukset. Pohditaan, kuinka erilaiset liikunta- ja kuntosaliryhmät löydettäisiin helposti. Liikunnallisissa harrastuksissa kiinnostaa myös se, että ne olisivat suunnattu tämän ikäisille. Näiden lisäksi pohditaan kuitenkin myös kaupungin tarjontaa eläkeläisille. Työväenopiston palveluita on käytetty aiemmin ja niitä aiotaan käyttää myös jatkossa. Matalan kynnyksen ryhmätyötoimintaa pohditaan myös vähemmän sosiaaliselle henkilölle.

”Ja sillai kuitenkin, kun ei itte oo kuitenkaan semmonen sosiaalinen, sillai, että että, kauan menee semmoseen ryhmäytymiseen aikaa, niin tota kuitenkin semmosia kuitenkin matalan kynnyksen. Jos jotain tämmöstä ryhmätyötoimintaa ajattelee.” (Eläkkeelle siirtyvä 1)

”Ja sitten ne liikuntamahdollisuudet. On ne nyt sitten minkä tahansa tahon järjestämiä.” (Eläkkeelle siirtyvä 2)

Työelämässä ollessa on pysytty ajan tasalla tietoteknisissä asioissa, mutta tutkimustulosten mukaan taitojen päivittämistä saatetaan tarvita jossakin vaiheessa. Kirjastojen tiedetään ainakin tarjoavan vastaavaa palvelua. Hakemusasioihin liitetyissä palveluissa mainitaan erityisesti lupa-asiat sekä byrokraattiset seikat. Kaikki eivät kuitenkaan koe tarvitsevan palveluita tässä vaiheessa ja palveluntarpeesta kysyttäessä siihen vastaaminen tässä vaiheessa tuntuu hankalalta.

”Sit varmaan, kun on puoli vuotta ollu eläkkeellä, osaisin vastata siihen paremmin, että mitä olisin kaivannut, mutta nyt ei niinku sillain että mä en mä en koe niin kun mitään semmoista erityistä tarvetta.” (Eläkkeelle siirtyvä 3)

5.3 Eläkkeelle siirtyvän osallisuuden tukeminen

Asiantuntijoiden näkemysten mukaan eläkkeelle siirtyvän sosiaalista osallisuutta voidaan tukea matalan kynnyksen palveluilla saavutettavilla palveluilla, palveluista tiedottamalla, yhteisöllisen toiminnan avulla sekä yksilöllisellä suunnitelmalla.

Palveluiden löytämistä helposti pidetään tärkeänä, samoin sitä, että palveluun on helppo mennä. Moni jää eläkkeelle siirtymisen jälkeen helposti kotiin ja olisi tärkeää tietää aika ja paikka, minne voisi mennä esimerkiksi kerran viikossa.

”Niin jotenkin se aika ja paikka, koska kukaan ei varmaan kutsu sinne omaan kotiin ja et se ois jonkun järjestämä niin, että sinne olisi helppo mennä.” (Asiantuntija 3)

Palveluista tiedottaminen nousee keskeiseksi teemaksi osallisuuden tukemisessa. Markkinoimalla ja tiedottamalla erilaisista mahdollisuuksista, eläkkeelle siirtyneet saataisiin houkuteltua paremmin tapaamisiin. Myös toimintamuotojen uusimisella uskottaisiin saavan houkuteltua porukkaa esimerkiksi lähitorille tai korttelikerhoihin. Lähitorien kohdalla pohditaan myös sitä, kuinka ihmiset saisivat näistä riittävästi tietoa.

”Vielä tuohon, että tavallaan, että kun on esimerkiksi lähitorit tai on ne korttelikerhot, että olis se tila ja se paikka ikään kuin, että että, houkuteltais sitä uutta porukkaa sinne. Et ehkä se olisi joku uusi toimintamuoto, eikä niinkään, että se menisi osaksi sitä mitä siellä on jo nyt.” (Asiantuntija 3)

Valmiiden tapaamisten sekä lähimarkkinoinnin hyödyntämisellä uskottaisiin myös voitavan tukea eläkkeelle siirtyvien osallisuutta. Tietoa voisi välittää kortteli korttelilta tai esimerkiksi taloyhtiöiden yhtiökokouksissa.

Myös sukupuolten huomioiminen palveluiden tiedottamisessa ja markkinoinnissa tulisi huomioida, koska esimerkiksi miesten mukaan saamista hyvinvoinnin ja ennaltaehkäisyyn näkökulmasta pidetään tärkeänä.

”Mutta että siihen henkiseen hyvinvointiin niin niin tota ja ja ennaltaehkäisevään niin olis olis tosi tärkeetä, että miehet tulis, miehet saataisiin mukaan.” (Asiantuntija 3)

Yhteisöllisen toiminnan merkitys on myös yksi keskeisimmistä teemoista. Osallistamalla esimerkiksi vapaaehtoistoimintaan tai ylipäänsä yhteiseen tekemiseen, voidaan eläkkeelle siirtyvien sosiaalista osallisuutta tukea melko helposti. Myös eläkejärjestöjen toimintaan, kuntosaliryhmiin, jumpparyhmiin tai esimerkiksi seurakunnan tarjoamiin mahdollisuuksiin tarttuminen voi tukea osallisuutta.

”Ja järjestöt, eläkeläisjärjestöt sekä jotkut jumpparyhmät, kuntosaliryhmät ja seurakunnat tarjoaa tosi paljon erilaisia mahdollisuuksia, kerhoja eri mm yhdistysten kautta.” (Asiantuntija 1)

Yksilöllisyys osallisuuden tukemisessa nousee myös tärkeäksi asiaksi, mikä tulisi huomioida. Eläkkeelle jäävälle ehdotetaan kehitettävän malli, jossa jokainen saisi yksilöllisen suunnitelman esimerkiksi työterveyshuollon kautta. Eläkkeelle jäävän tilanne tulisi huomioida kokonaisvaltaisesti eikä pelkästään työterveyshoitajan, vaan esimerkiksi myös psykologin asiantuntemusta hyödyntäen ja antamalla ohjeita näiden perusteella eteenpäin.

”Voisko, voisko niinkun kehittää ja kehittyä semmoinen malli, että jokainen eläkkeelle jäävä sais jonkin sellaisen yksilöllisen suunnitelman esimerkiks työterveyshuollon kautta” (Asiantuntija 2)

Sosiaalisen osallisuuden tukemisessa palveluista tiedottaminen nousee myös yhdeksi teemaksi **eläkkeelle siirtyvien haastatteluissa**. Näiden lisäksi samanhenkisille järjestetyt ovat yksi keskeisimmistä asioista, mikä tutkimustuloksissa korostuu. Kaikki eivät koe tarvitsevan kuitenkaan tukea tässä vaiheessa.

Erilaisten kanavien kautta palveluista tiedottamalla saatettaisiin osallistumista eläkkeelle siirtyvän näkökulmasta aktivoida, mutta toisaalta ei osata kuitenkaan sanoa, tulisiko näihin osallistuttua, vaikka tieto jotakin kanavaa pitkin tavoittaisikin.

”Ei oikein tuu ajatuksia, että jos jotakin kanavaa myöten kutsua johonkin joo, tavoittaisko se? Osallistuisko? En mää tiedä. Ei nyt tuu mitään.” (Eläkkeelle siirtyvä 2)

Samanhenkisyttä pidetään kuitenkin todella merkityksellisenä teemana toimintojen suhteen. Ryhmä, jossa olisi samassa elämänvaiheessa olevia ja samanhenkisiä voisi olla sellainen vetonaula, jonka avulla esimerkiksi harrastukseen voisi ajatella jäävän.

”Ja sitten vois kysyä, että mitä te haluaisitte tehdä ja jos löytyis samanhenkisiä sitten, niin vois jatkaa siitä, et olis niinku helppo, helppo jäädä siihen harrastukseen tai johonkin.” (Eläkkeelle siirtyvä 3)

Myös esimerkiksi tapahtumat tai tilaisuudet, joissa saisi tietoa etukäteen kerrottua aiheesta pienen purtavan kera, tuntuisivat mielenkiintoisilta. Lisäksi eläkeläisyhdistykset sekä eläkeläisten lukupiirit mainitaan haastatteluissa. Eläkeläisyhdistyksen toimintaan liittyminen saattaa kuitenkin olla kynnyksikysymys, mitä pohditaan vielä etäämmältä ainakin tässä vaiheessa.

”Ja, ja sitten mää niinku siitä sain kimmoketta, että okei on tämmösiä eläkeläisyhdistyksiä ja, ja sillai mutta, mut itte ei nyt oo kauheen, kynnys sitte oikeesti lähtee jonnekin haeskelee semmosta, semmosia juttuja niin, voi olla, etten sitten löydä itteeni kuitenkaan mistään eläkeläisyhdistyksestä. Saa nähdä.” (Eläkkeelle siirtyvä 1)

5.4 Eläkkeelle siirtyvän fyysisen toimintakyvyn tukeminen

Asiantuntijoiden näkemysten mukaan eläkkeelle siirtyvien fyysistä toimintakykyä voidaan tukea monipuolisella arvioinnilla, monipuolisella ohjauksella, erilaisilla toimintamuodoilla sekä palveluiden saavutettavuudella.

Monipuolisessa arvioinnissa voidaan ajatella otettavan huomioon yksilöllisyys, jossa eläkkeelle siirtyvän tilanne arvioitaisiin nimenomaan yksilöllisesti. Toisaalta tilanne tulee huomioida myös kokonaisvaltaisesti, jossa jokaisen vielä työelämässä olevan, eläkkeelle siirtyvän tilanne arvioitaisiin nimenomaan kokonaisvaltaisesti. Lisäksi Tampereen kaupungin tarjoamaa liikuntaneuvontaa ehdotetaan yhdeksi keinoksi tukemaan eläkkeelle siirtyvien fyysistä toimintakykyä.

”Tampereen kaupungilla, kun on se liikuntaneuvonta, niin nää eläkkeelle siirtyväthän pitäis käydä siellä oikeesti.” (Asiantuntija 3)

Monipuolisen arvioinnin lisäksi myös monipuolinen ohjaus nousee esiin yhtenä teemana. Yksilöllinen ohjaus on niin ikään tärkeää ja kaikille eläkkeelle siirtyville ehdotetaan annettavan yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa eteenpäin. Kunnan arvioimisen jälkeen ohjauksen tulisi olla kuitenkin konkreettista.

”Että nyt juuri sinä olet tässä ja tässä kunnossa ja sitten katsottais ne oikeasti ne konkreettiset vaihtoehdot, et tavallaan se ei toimi semmonen ikään kuin massalista taikka joku sellanen.” (Asiantuntija 3)

Toimintamuotojen osalta kaupungin ryhmiin tai jumppaseuroihin ohjaamalla voidaan eläkkeelle siirtyvien fyysistä toimintakykyä myös tukea. Jumppaseurojen osalta myös korostetaan niiden edullisuutta yksityisiin liikuntasaleihin verrattuna. Toimintamuodoissa myös yksilölliset mieltymykset tulee huomioida. Vapaaehtoistoiminta tuodaan esiin haastatteluissa, joissa eläkkeelle siirtyvän voidaan ajatella ohjaavan esimerkiksi keppijumppaa vanhuksille. Kuntosali-sana käyttäminen ei välttämättä ole kaikille houkutteleva, vaan sillä voi olla myös päinvastainen vaikutus.

”No ens, ensimmäisenä sana kuntosali on sellainen, et et tota se karkottaa monet pois. Et jos ihmisillä on käsitys et okei, se kunnon ylläpitäminen on yhtä kun kuntosalilla rehkimistä, niin sen jälkeen ei voi enää avata keskustelua.” (Asiantuntija 2)

”Sinun ei tarvi olla liikunnanohjaaja eli vanhuksille voit vaikka jossain kerrostalon kerhohuoneessa pitää esim keppijumppaa.” (Asiantuntija 1)

Palvelut tulee olla saavutettavissa ja toimintojen järjestämistä kodin lähiympäristöön pidetään tärkeänä. Kynnys lähteä esimerkiksi liikuntaryhmään voi olla huomattavasti korkeampi, jos se vaatii ensin esimerkiksi viiden kilometrin bussimatkan verrattuna siihen, että toiminto on kodin lähellä.

Eläkkeelle siirtyvien mielestä heidän fyysistä toimintakykyään voidaan tukea puolestaan edullisilla palveluilla, palveluista tiedottamalla, ohjauksen avulla sekä samanikäisille kohdennetuilla palveluilla.

Edullisia, ilmaisia kuntosaleja pidetään tärkeänä, joihin voisi mennä omien aikataulujen mukaisesti. Edullisten kuntosalien lisäksi myös edulliset, helposti saavutettavat kuntotestaukset tuodaan esiin. Näitä voisi ajatella esimerkiksi matalan kynnyksen palveluihin, joihin olisi helppo mennä ja palvelut olisivat edullisia.

”No uimahallit on mulle kauhistuis, mutta että olis semmonen, semmonen halpa, ilmanen kuntosali, johon vois sitten mennä silloin kun ittelle sopii.” (Eläkkeelle siirtyvä 1)

”Sit tietenkkin vois olla tämmöisissä matalan kynnyksen jutuissa niin just jotain tämmöisiä kuntotestauksia ja tällasia, että mihin olisi helppo ja halpa mennä.” (Eläkkeelle siirtyvä 3)

Palveluista tiedottaminen on tärkeää, mitä toivotaan erityisesti julkisen puolen kuntoutuspalveluiden osalta. Fysioterapiapalveluita on käytetty työterveyden asiakkaana ja myös vakuutuskassa on korvannut osan palveluiden kustannuksista.

Fyysisestä toimintakyvystä on voitu pitää huolta myös ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Jatkon suhteen pohditaan, miten vastaaviin palveluihin pääsee ja pitääkö tilanteen olla valmiiksi heikentynyt, ennen kuin palveluihin voi edes ajatella pääsevänsä. Kuntosaliharjoittelun aloittamista harkitessa, ohjauksen merkitystä tärkeänä:

”Sit mä jäin sitä kuntosalia vielä miettimään, että en oo kuntosalilla-kaan käyny varmaan 10 vuoteen ja siihen varmasti tarttisin myös ohjausta, kun tiedän, että pystyy tekemään myös väärin niitä välineillä, niin se ohjaus ois tärkeätä.” (Eläkkeelle siirtyvä 2)

Samanikäisille kohdennetuissa palveluissa tuodaan esiin esimerkiksi jumpparyhmät tai zumbaryhmät, joissa voisi tavata samassa elämäntilanteessa olevia ja tämän myötä voisi muodostua myös pidempi aikaista kanssakäymistä. Jumppa- ja zumbaryhmien lisäksi myös kehonkoostumusmittaukset, joihin kutsuttaisiin eläkeläisiä, olisivat yksi keino tukea fyysistä toimintakykyä.

”Ja jotain näitä tämmösiä body mittauksia ja tälläsiä, niin et olis niinku, kutsuttais eläkeläisiä sinne.” (Eläkkeelle siirtyvä 3)

5.5 Yhteenveto tutkimustuloksista

Asiantuntijoiden ja eläkkeelle siirtyvien haastattelujen tulokset yhteen koottuna (KUVIO 5) kaikkiin kolmeen tutkimuskysymykseen.

<p>Minkälaisia palveluita eläkkeelle siirtyvät tarvitsevat uudessa elämäntilanteessa?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • palveluita sosiaalisuuden tukemiseen • keinoja uudessa taloustilanteessa selviämiseen • palveluita työsuhteeseen liittyviin korvaaviin palveluihin • palveluita fyysisen toimintakyvyn tukemiseen • terveys- ja kuntoutuspalveluita • eri tahojen järjestämää harrastustoimintaa • palveluita tietoteknisen osaamisen päivittämiseen ja hakemusasioihin • kaikki eivät koe tarvitsevan tässä kohtaa palveluita
<p>Kuinka eläkkeelle siirtyvän sosiaalista osallisuutta voidaan tukea matalan kynnyksen palveluilla?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • saavutettavilla palveluilla • palveluista tiedottamalla • yhteisöllisellä toiminnalla • yksilöllisellä suunnitelmalla • samanhenkisille järjestetyillä palveluilla • kaikki eivät koe tarvitsevan tukea tässä vaiheessa
<p>Kuinka eläkkeelle siirtyvän fyysistä toimintakykyä voidaan tukea matalan kynnyksen palveluilla?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • monipuolisella arvioinnilla • monipuolisella ohjauksella • erilaisilla toimintamuodoilla • palveluiden saavutettavuudella • edullisilla palveluilla • palveluista tiedottamalla • samanikäisille kohdennetuilla palveluilla

KUVIO 5. Yhteenveto asiantuntijoiden ja eläkkeelle siirtyneiden haastatteluiden tuloksista.

6 TOIMINTAMALLI

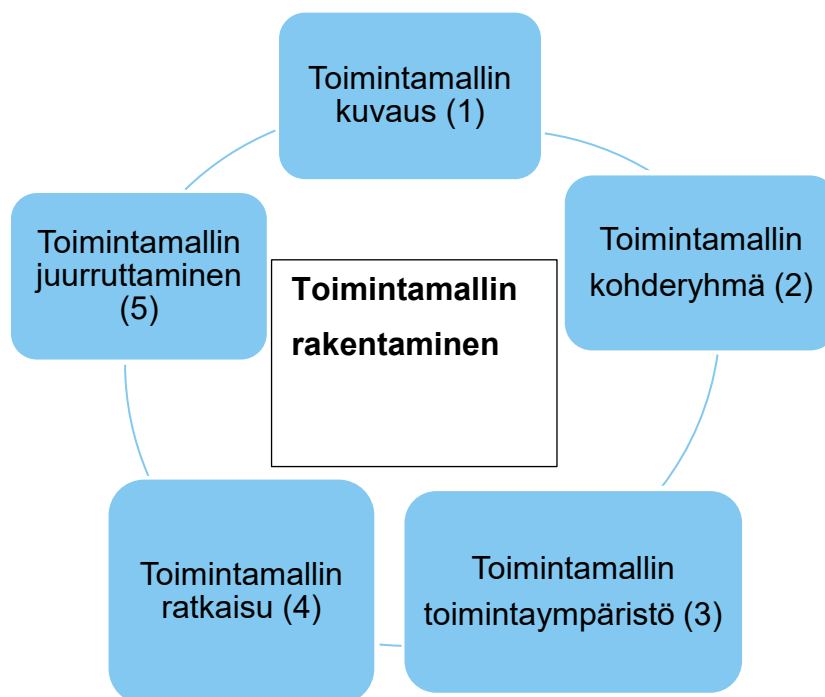
6.1 Toimintamallin kuvaus

Toimintamalleilla tarkoitetaan tiivistä kuvausta kehitetyistä ja hyväksi havaituista ratkaisusta. Niissä kerrotaan kenelle ja mihin tarkoitukseen toimintamalli on kehitetty ja minkälaisia kokonaisuuksia sen toteuttamiseen liittyy. Lisäksi se on väline kehittämistyön tulosten tehokkaaseen viestintään ja markkinointiin. (Innokylä n.d.)

Sisällönanalyysin jälkeen toimintatutkimus jatkui toimintamallin kehittämisellä Tampereen kaupungin alueella sijaiseville matalan kynnyksen palveluille. Toimintamallin kehittämisessä käytettiin haastatteluiden tutkimustulosten lisäksi SWOT-analyyseissa esiin tulleita asioita.

6.2 Toimintamalli eläkkeelle siirtyneiden toimintakyvyn tukemiseksi

Toimintamallin rakentamisessa hyödynnettiin Innokylän ohjeita toimintamallin kuvaamiseksi. Innokylän toimintamalli koostuu lyhyestä toiminnan ja toimintaympäristön kuvauksesta, kohderyhmän esittelystä, ratkaisun perusideasta sekä toimintamallin juurruttamiseen liittyvistä tehtävistä. Lisäksi Innokylän mallissa voidaan kuvata myös tiivistetysti arvioinnin tulokset sekä vinkit, miten toimintamallia voidaan soveltaa, mutta kahta jälkimmäistä vaihetta ei tämän toimintamallin rakentamisessa käytetty, koska toimintamallia ei ehditty vielä ottaa käytäntöön. Toimintamallin käyttötarkoitus ja keskeinen idea tulee selvitä hyvin kuvatusta mallista. (Innokylä 2020.) Tämän opinnäytetyön toimintamallin rakentamisessa käytetyt osa-alueet ovat kuvattuna kuviossa 6.



KUVIO 6. Toimintamallin rakentamisen osa-alueet Innokylän ohjeita mukaillen (Innokylä 2020).

Innokylän 2020 mallin mukaan **toimintamallin kuvauksessa (1)** on tärkeää käyttää apukysymystä ”mitä muutosta tavoittelemme?” Tämän toimintamallin avulla tavoitellaan sitä, että eläkkeelle siirtyneet hakeutuisivat matalan kynnyksen palveluiden piiriin. Sosiaalinen osallisuus sekä matalan kynnyksen palvelut ovat yhteydessä toisiinsa, koska palveluiden saavutettavuus ja saatavuus ovat keskeinen osa sosiaalisista osallisuutta perusoikeuksien lisäksi. Palveluiden ulkopuolelle jäädään kuitenkin monesta eri syystä. Niistä ei ole tietoa tai niihin ei ole voimavaroja esimerkiksi hakeutua. Matalan kynnyksen palveluilla pyritään madaltamaan palveluiden piiriin hakeutumista ja saamaan halukkaat mukaan palveluiden piiriin. (Leemann & Hämäläinen 2015, 2–3.)

Kohderyhmän (2) kohdalla on keskeisintä kuvata, kenelle toimintamallia ollaan rakentamassa. Lisäksi on tärkeää kertoa, miten asiakasymmärrystä on koottu ja kuinka asiakkaat ovat osallistuneet kehittämistyöhön sekä ratkaisun suunnitteluun. (Innokylä 2020.) Asiakaslähtöisyyden näkökulmasta voidaan asiakkaiden kokemuksia selvittää jo ennen uuden hankkeen, tässä tapauksessa uuden toimintamallin pilotointia. Myös lainsäädäntöön on kirjattu velvollisuus kuunnella

asiakkaiden näkemyksiä (muun muassa sosiaalihuoltolaki 2014 sekä terveydenhuoltolaki 2010). (Salonen, Eloranta, Hautala ym. 2017, 17.) Tässä opinnäytetyössä asiakasymmärrystä kerättiin sekä eläkkeelle vuoden 2023 aikana siirtyneiltä, että eläkevalmennusten parissa työskenteleviltä asiantuntijoilta. Toimintamalli rakennettiin noin 0–5 vuoden sisään eläkkeelle siirtyneille henkilöille.

Toimintaympäristössä (3) kuvataan, mitkä esimerkiksi lainsäädännölliset, yhteiskunnalliset tai taloudelliset tekijät vaikuttavat kehittämistarpeeseen tällä hetkellä tai myöhemmin tulevaisuudessa (Innokylä 2020). Tampereen kaupungin alueella toimivat matalan kynnyksen palvelut ovat osa Pirkanmaan hyvinvointialueen toimintaa 1.1.2023 alkaen. Yksi Pirkanmaan hyvinvointialueen strategian kärkiteemoista on yhdenvertaiset, ennaltaehkäisevät ja vaikuttavat palvelut. Tällä osa-alueella pyritään panostamaan etenkin hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä ennaltaehkäisyyn tiiviissä yhteistyössä järjestöjen ja kuntien kanssa. Palvelutoiminta tulee perustua lisäksi näyttöön, tarpeeseen ja tutkittuun tietoon. (Pirkanmaan hyvinvointialueen strategia 2022–2025, n.d.)

Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus 2020–2023 ohjelmassa matalan kynnyksen palvelupisteitä pyritään kehittämään uudistamalla sosiaali- ja terveyshuollon henkilöstön työnjakoa sekä toimintakäytäntöjä. Lisäksi samaisessa ohjelmassa mainitaan, että toiminnan painotus siirretään ennakoivaan ja ehkäisevään työhön raskaiden palveluiden sijaan. Tavoitteeseen pyritään muun muassa kohdennetuilla hyvinvointitarkastuksilla, yhteistyöllä kolmannen sektorin kanssa sekä tarjoamalla ohjausta ja neuvontaa. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä ehkäisevä työ ovat siis keskiössä. (Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus 2020–2023. Ohjelma ja hankeopas 2021, 17.)

Ratkaisussa (4) tulee kuvata ytimekkäästi toimintamallin ratkaisu ja kertoa, mistä toimintamallissa on kyse (Innokylä 2020). Haastattelujen tuloksissa ilmeni, että toimintamuodon uusimisella voitaisiin saada houkutelua eläkkeelle siirtyneitä esimerkiksi lähitorien toimintaan mukaan. Eläkkeelle siirtyneiden haastatteluissa kuvattiin, että samanhenkisyttä pidetään merkittävänä tekijänä, jonka avulla sosiaalista osallisuutta voitaisiin tukea. Samanikäisyys tuli esiin puolestaan fyysisen toimintakyvyn tukemiseen liittyvässä tutkimuskysymyksessä. Nämä asiat muodostuivat toimintamallin ratkaisussa keskeisimmiksi asioiksi. Eläkkeelle siirtyneet

saataisiin todennäköisesti paremmin mukaan toimintaan, mikäli heille rakennettaisiin uusi toimintamuoto. Tämän avulla saataisiin tuettua samanikäisyyttä ja mahdollisesti myös samanhenkisyttä paremmin, kun ikäerot eivät olisi merkittävän suuria.

Keskeisimpiin palveluntarpeisiin haastatteluissa nousivat uuteen taloustilanteeseen liittyvät asiat, työsuhteeseen liittyvät korvaavat palvelut, fyysisen toimintakyvyn tukeminen, tietoteknisen osaamisen päivittäminen sekä hakemusasiat. Yksilöllinen ohjaus ja neuvonta olivat myös yhdet merkittävimmistä asioista, joista eläkkeelle siirtyvien uskottaisiin hyötyvän. Näiden palveluntarpeiden sisältyminen uuteen toimintamuotoon tulee huomioida. Esimerkiksi Pappilanpuiston lähitorilla monet näistä palveluista ovat jo olleet tarjolla.

Varsinaisiin tutkimuskysymyksiin ei kuulunut lähitorien imagon ja mielikuvan selvittäminen, mutta myös tätä asiaa kysyttiin sekä asiantuntijoiden, että eläkkeelle siirtyneiden haastatteluissa, koska tämä toive tuli etenkin yhteistyötaholta. Asiantuntijoiden haastatteluiden mukaan mielikuva lähitoritoiminnasta vaihteli riippuen siitä, minkä kaupungin lähitoritoimintaan he olivat tutustuneet. Toisissa kaupungeissa esimerkiksi eläkkeellä olevat osallistuvat lähitoritoimintaan enemmän vapaaehtoisen työntekijän, kuin osallistujan roolissa.

Asiantuntijoiden haastatteluissa selvisi, että lähitorit saatetaan mieltää huomattavasti iäkkäämpien ihmisten paikoiksi, joten niin sanotusti terve, hyväkuntoinen eläkeläinen voi kokea tämän hyvin vieraaksi. Mielikuvaan liittyen myös lähitorien sijoittuminen usein jonkun palvelutalon yhteyteen pohditutti haastatteluissa. Tämä saattaa vaikuttaa mielikuvaan myös lähitoreista ja sen toiminnan ajatellaan olevan tarkoitettu nimenomaan palvelutalossa asuville. Uuden tilan löytämistä lähitoritoiminnalle pohdittiin mahdollisesti haasteelliseksi ja toiminnan kehittämisen ei toivottu kompastuvan tila-asiaan. Lähitoritoreista oli kuitenkin myös sellainen mielikuva, että tarjolla on monipuolista toimintaa ja sitä on tarjolla lähes päivittäin. Uudella toimintamuodolla eläkkeelle siirtyneet voitaisiin saada toimintaan paremmin mukaan.

Eläkkeelle siirtyneillä ei ollut puolestaan juuri minkäänlaista mielikuvaa lähitoreista. Tästä eläkkeelle siirtyneet eivät olleet kuulleet aiemmin eikä sen toiminnasta osattu kertoa sen enempään

Palveluista tiedottaminen korostui sekä asiantuntijoiden, että eläkkeelle siirtyneiden haastatteluissa. Tiedottamiseen ja markkinointiin ehdotettiin muun muassa lähimarkkinoinnin ja valmiiden tapaamisten hyödyntämistä. Kaiken kaikkiaan olisi tärkeää, että eläkkeelle siirtyneet saisivat tiedon mahdollisuuksista jotakin kanavaa apuna käyttäen. Etenkin julkisen puolen kuntoutuspuolen tarjonnasta tiedottamista pidettiin tärkeänä.

Näiden perusteella myös lähitorien imagoon sekä matalan kynnyksen palveluista tiedottamiseen tulee kiinnittää huomioita uutta toimintamallia rakentaessa.

Toimintamallin juurruttamisessa (5) tulee selvittää, kuinka ratkaisu saadaan osaksi organisaatiota ja kuinka paljon esimerkiksi aikaa, rahaa henkilöstöä tämä vaatii. Toimenpiteet ja prosessiin vaiheet ovat tärkeä kuvata ja lisäksi miettiä, minkälaista osaamista toimintamallin toteuttaminen vaatii. (Innokylä 2020.) Lähitoreilla on olemassa jo valmiiksi hyvin paljon sellaista palveluntarjontaa, mitä haastattelujen mukaan eläkkeelle siirtyneet kaipaavat ja kokevat tarvitsevan. Lisäksi palvelut ovat ilmaisia, mikä on erittäin merkittävä etu. Keskeistä on kehittää eläkkeelle siirtyneille uusi toimintamalli ja laatia suunnitelma siihen, kuinka eläkkeelle siirtyneet saadaan palveluista tietoiseksi. Taloudellisiin asioihin ei voida tässä kohtaa ottaa kantaa, mutta alla olevassa tekstissä on kerrottu, miten tämä toimintamalli juurrutetaan siten, että se voidaan pilotoida.

Toimintamuotoa rakentaessa on tärkeää selvittää yhteistyön mahdollisuudet eri järjestöjen kanssa. Järjestöiltä voi löytyä tila tai ainakin osaamista niihin teemoihin, mitä haastatteluissa toivottiin. Yhteistyö järjestöjen kanssa tuli ilmi SWOT-analysissä ja yhteistyön lisäämistä tukee myös Pirkanmaan hyvinvointialueen strategia sekä Suomen sosiaali- ja terveyskeskus 2020–2023 ohjelman tavoitteet.

Uuden toimintamuodon suunnittelussa hyödynnetään asiantuntijoiden ja eläkkeelle siirtyneiden haastatteluissa esiin tulleita teemoja, joista ryhmän kerrat pääosin muodostuvat. Näitä ovat muun muassa uuteen taloustilanteeseen liittyvät asiat, tietoteknisen osaamisen päivittäminen ja terveyteen liittyvät asiat. Lisäksi yhdessä koetut liikunnalliset hetket ovat tärkeitä.

Yksilöllistä kokonaistilanteen arviointia voidaan hyödyntää Omasuuntimaa tai Minun tiimini toimintamallia apuna käyttäen, mikäli asiakas kokee tämän tarpeelliseksi. Muuten toimintamuodolla on keskeistä, että siellä kokoontuu eläkkeelle siirtyneet, jotka ovat samassa elämänvaiheessa. Pilotointi kestää 5–10 kertaa kerran viikossa toteutettuna, jonka jälkeen pilotointi arvioidaan ja tehdään tarvittavia muutoksia.

Resursseiksi tarvitaan jokaiselle kerralle vähintään yksi ohjaaja, mutta toimintamuodossa on tärkeää moniammatillisen tiimin hyödyntäminen. Keskeisinä ammattihenkilöinä ovat sosiaalityöntekijä, sairaanhoitaja ja fysioterapeutti. Lisäksi erityisosaamista on tärkeää hyödyntää järjestyhteistyöllä.

Tämän jälkeen tulee suunnitella huolella, kuinka toimintamuodosta tiedotetaan, koska ainakin tämän opinnäytetyön tulosten mukaan niiden tarjoamista mahdollisuuksista ei tiedetä. Viestinnässä on tärkeä hyödyntää työterveyshuoltoja, koska niiden kautta eläkkeelle siirtyneillä on mahdollisuus saada tieto palveluista niin sanotussa nivelvaiheessa siirryttäessä työterveyshuollosta perusterveydenhuoltoon. Uudesta toimintamuodosta viestimisen jälkeen toimintamalli (kuvio 7) voidaan pilotoida, jonka jälkeen sen toimivuutta arvioidaan ja tehdään tarvittavia muutoksia.

Eläkkeelle siirtyneiden toimintamalli

Kenelle?

Eläkkeelle siirtyvien toimintamalli on matalan kynnyksen palveluiden tarjoama palvelu noin 0–5 vuoden sisään eläkkeelle siirtyneille henkilöille.

Tavoite:

Toimintamallin tavoitteena on tarjota tukea eläkkeelle siirtyneille henkilöille yhdessä elämän siirtymävaiheessa.

Sisältö:

- **ryhmätapaamiset 5-10 kertaa lähitorin tai järjestön tiloissa**
- **erilaisten teemojen käsittelyä eläkkeelle siirtymiseen liittyen**
- **yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa tarpeen mukaan**
- **moniammatillisen tiimin tuki**

KUVIO 7. Toimintamalli eläkkeelle siirtyneille.

6.3 Toimintamallin reflektointi

Toimintatutkimuksen syklin neljäs vaihe eli reflektointi käynnistyi opinnäytetyön tulosten sekä alustavan toimintamallin esittelyllä yhteistyötaholle 20.4.2023 Teams yhteisösovelluksen välitykselle. Palaveriin osallistui opinnäytetyön tekijän lisäksi Pappilanpuiston palveluvastaava sekä Ikäihmisten ja vammaispalveluiden yhteisen toimialueen kehittämissuunnittelija.

Yhteistyötahon näkökulmasta tuloksissa ilmeni joitakin yllättäviä asioita, kuten esimerkiksi samanikäisyyden korostuminen. Toisaalta esimerkiksi se, että lähitori miellettiin selvästi vanhempien ihmisten paikaksi tai ettei siitä tiedetty eläkkeelle siirtyvien näkökulmasta ei tullut yllätyksenä. Kaiken kaikkiaan tuloksista koettiin saaneen merkityksellistä tietoa HYTE- toiminnan näkökulmasta etenkin imagoasiaan liittyen. Korhosen (2023) mukaan tulevaisuudessa lähitoritoiminta tulee keskittymään pääsääntöisesti ohjaukseen ja neuvontaan. Lähitorit tulevat olemaan alusta, jossa HYTE-toimintaa tuotetaan. Myös järjestöyhteistyötä tullaan hyödyntämään. (Korhonen 2023.)

Esitelty toimintamalli koettiin realistiseksi ja toteuttamiskelpoiseksi. Korhosen (2023) mukaan tulevaisuudessa etenkin viestintäsuunnitelmaan tulee panostaa. Huhtikuussa 2023 Sampolassa järjestettiin muun muassa tamperelaisille suunnattu Eläkkeelle-tapahtuma, joka oli suunnattu lähivuosina eläkkeelle siirtyneille tai juuri eläköityneille henkilöille (Eläkkeelle tapahtumasta tietoa aktiiviseen ja hyvinvoivaan elämään 2023). Korhosen (2023) mukaan muun muassa tämän tyyppisiä tapahtumia voisi jatkossa hyödyntää palveluista tiedottamisessa yhteistyössä kuntien ja järjestöjen kanssa (Korhonen 2023).

Toimintamalliin ei tehty reflektoinnin päätteeksi muutoksia. Lähinnä esitettyä mallia (kuvio 7) muokattiin ulkoasultaan ja kohderyhmää tarkennettiin koskemaan noin 0–5 vuoden eläkkeelle siirtyneitä. Toimintatutkimus tuli päätökseen tämän opinnäytetyön osalta. Pirkanmaan hyvinvointialue saa hyödyntää tässä opinnäytetyössä saatuja tuloksia ja lähteä pilotoimaan toimintamallia parhaaksi katsomallaan tavalla.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa toimintamalli Tampereen kaupungin alueella sijaitsevien matalan kynnyksen palveluiden kehittämiseksi eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukemiseksi. Yksi keskeisimmistä kysymyksistä oli, miten palveluita tulisi kehittää, jotta eläkkeelle siirtyneet hakeutuisivat paremmin mukaan toimintaan.

Tällä hetkellä matalan kynnyksen palveluissa on tarjolla yksilöllistä tilanteen kartoittamista, ohjausta ja neuvontaa. Esimerkiksi Pappilanpuiston lähitorilla on tarjolla palveluohjausta ja asiakkaalle voidaan tehdä Omasuuntima. Omasuuntimassa kartoitetaan asiakkaan tilannetta ja muuttuvia tarpeita sähköisen palvelun avulla (Kauppi 2022). Lisäksi Pirkanmaalla toimiva Minun tiimini toimintamalli on käytössä sotekeskuksissa, mikä on monialaisesta tiimityöstä rakentuva malli asiakkaan tarpeisiin (Pakarinen 2023). Kaupin (2022) mukaan Minun tiimiin voidaan varata aika Pappilanpuistosta, johon myös osa lähitorin moniammatillisesta tiimistä osallistuu (Kauppi 2022).

Lisäksi Pirkanmaan hyvinvointialueella on tällä hetkellä oma toimintamalli Pirkanmaan lähitorille. Lähitoritoimintaa on kehitetty aiemmin Ikäneuvohankkeessa, jossa toiminnalle on luotu hyvä pohja sekä maakunnallinen verkostoyhteistyö. Koronapandemia toi toimintaan kuitenkin omat haasteensa. Pirkanmaan lähitorit toimintamalli tarjoaa ammatillista neuvontaa ja ohjausta. Lisäksi lähitorit toimivat myös asukkaiden kohtaamispaikkana. Toimintamalli toimii yhteistyössä PirSOTE ja PirKOTI hankkeissa. (Korhonen 2022).

Etelä-Pohjanmaalla kehitetty Hiljattain eläköityneiden toimintamalli tarjoaa yhdessä tekemistä ja vertaistukea noin 0–8 vuotta sitten eläkkeelle jääneille. Toimintamallissa tapaamisia on noin kerran kuukaudessa, ja kokoontumispaikat vaihtuvat kahviloista kylätaloihin eläkkeelle jääneiden toiveista. Tapaamiset painottuvat keskusteluun. (Alanen 2020.)

Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan eläkkeelle siirtyneet näyttävät kaipaavan toiminnalta samanhenkisyttä ja samanikäisyyttä. Palveluita kaivataan muun muassa sosiaalisuuden tukemiseen. Osallisuutta uskotaan voivan tukea esimerkiksi

yhteisöllisellä toiminnalla. Tämän tyyppistä toimintamuotoa ei ole tällä hetkellä tarjolla Tampereen alueella toimivilla matalan kynnyksen palveluilla. Opinnäytetyön tulosten mukaan yhteisöllisen toiminnan lisäksi kaivataan myös yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa, joten sen vuoksi tässä opinnäytetyössä laaditussa toimintamallissa on yhdistetty sekä yksilöllisten tarpeiden kartoittaminen että ryhmämuotoinen toiminta.

Eläkkeelle siirtyneille laaditun toimintamallin avulla juuri eläköityneet saataisiin ennen kaikkea hakeutumaan palveluiden piiriin, koska toimintamuoto on uusi ja se on kohdennettu juuri eläköityneille. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan eläkkeelle siirtyneet eivät välttämättä hakeudu mukaan siihen, mitä nyt on tarjolla matalan kynnyksen palveluissa, vaan heille tarvitaan uusi toimintamuoto.

Kunnat ja hyvinvointialueet ovat vastuussa väestön terveydestä ja hyvinvoinnista sekä väestöryhmien välisestä terveys- ja hyvinvointierojen kaventumisesta. Hyvinvointialueiden ja kuntien asiantuntijoille ja päättäjille on tärkeää antaa tietoa hyvinvoinnin- ja terveydenedistämisen toimintamallien vaikuttavuudesta resursien kohdentamiseksi sekä päätöksenteon tueksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.) Laadittuun toimintamalliin sisältyy Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus 2020–2023 ohjelmaan laaditut keinot kuten ohjaus ja neuvonta, kohdennetut hyvinvointitarkastukset sekä yhteistyö kolmannen sektorin kanssa, joiden avulla ehkäisevää ja ennakoivaa toimintaa pyritään painottamaan raskaiden palveluiden sijaan (Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus 2020–2023. Ohjelma ja hankeopas 2021, 17).

Toimintakyvyn säilymisen ja sairauksien ennaltaehkäisyn kannalta on tärkeää tunnistaa riskihenkilöt ajoissa ja ohjata heidät tarvittaessa eteenpäin (Stenholm, Leskinen & Viikari 2019). Eläköityville kohdennetulla uudella toimintamallilla voitaisiin tukea myös tätä puolta, jossa jo käytössä olevia käytäntöjä, kuten palveluohjausta sekä sote-keskuksissa käytössä olevaa Minun tiimini toimintamallia voidaan hyödyntää myös eläkkeelle siirtyneiden ohjauksessa ja neuvonnassa. Keskeistä on, että eläkkeelle siirtyneet saadaan mukaan toimintaan ja siinä keskeisenä näyttäisi olevan tämän opinnäytetyön mukaan uuden toimintamuodon kehittäminen matalan kynnyksen palveluihin.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön suunnitteluvaihe käynnistyi alkuvuodesta 2022 yhteistyössä Tampereen kaupungin ikäihmisten palvelulinjan kanssa. Tässä vaiheessa oli toki tiedossa, että Pirkanmaan hyvinvointialue aloittaa toimintansa 1.1.2023, mutta tämän vaikutuksia opinnäytetyön kulkuun oli tuolloin vaikea arvioida.

Tutkimuslupa eläkkeelle siirtyneiden haastattelemiseksi Tampereen kaupungin työntekijöistä saatiin marraskuussa 2022, mutta joulukuun alussa 2022 kutsuja lähettäessä tulikin yllätyksenä, että tästä tultiin rajaamaan kaikki sote-puolen työntekijät pois, koska he olivat siirtymässä hyvinvointialueelle muutamien viikkojen sisällä. Tampereen kaupungilla jatkavista työntekijöistä onneksi kaksi ilmoittautui vapaaehtoiseksi nopeasti, mutta enempää vapaaehtoisia ei enää Tampereen kaupungilta löytynyt. Kutsut lähetettiin vielä uudestaan, mutta tämä ei tuottanut toivottua tulosta. Tässä kohtaa pohdinnan aiheena oli, ettei tiedote tutkimuksesta mahdollisesti ollut riittävän motivoiva, koska vapaaehtoisten määrä jäi niukaksi. Toisaalta on mahdollista, että vielä työelämässä olevat henkilöt kokevat eläkkeelle siirtymisen jälkeiseen elämään liittyvät asiat kaukaiseksi, vaikka siirtymävaiheeseen ei olisikaan montaa kuukautta. Onneksi yksi vapaaehtoinen eläkkeelle siirtyvä ilmoittautui vielä haastatteluun opiskelijakollegani kautta ja näin ollen tässä opinnäytetyössä saatiin haastateltua kolme asiantuntijaa ja kolme eläkkeelle siirtyvää.

Aikataulullisesti toimintatutkimus ei edennyt aivan alkuperäisen suunnitelman mukaisesti (kuvio 4), koska haastatteluiden analysoiminen päästiin aloittamaan vasta helmikuun puolella ja se vei odotettua enemmän aikaa. Toimintamallin rakentaminen päästiin aloittamaan vasta maaliskuun-huhtikuun 2023 vaihteessa. Toki tähän liittyvää materiaalia oli kerätty koko opinnäytetyöprosessin aikana. Toimintamallia ei voitu laatia täysin pilotointivalmiiksi, koska se olisi vaatinut vielä lisäselvittelyä esimerkiksi järjestöyhteistyöhön liittyen. Toisaalta pilotointi olisi saattanut vaatia myös sellaisten resurssien, kuten rahaan liittyvien asioiden selvittelyä, mikä olisi vaatinut huomattavan pitkän ajan.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessissa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, mihin kuuluu muun muassa se, että tutkija noudattaa yleistä tarkkuutta ja huolellisuutta itse tutkimustyössä. Lisäksi tarkkuutta ja huolellisuutta tulee noudattaa tulosten tallentamisesta esittämiseen ja tutkimuksen arviointiin. Yksityiskohtainen suunnittelu, toteutus ja raportointi kuuluvat myös hyvään tieteelliseen käytäntöön. (Tuomi & Sarajärvi 2018b).

Haastatteluihin osallistuneille asiantuntijoille sekä eläkkeelle siirtyville lähetettiin etukäteen tietosuojailmoitus tutustuttavaksi. Lisäksi jokaiselta haastatteluun osallistavalta pyydettiin allekirjoitettu suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Opinnäytetyöntekijänä pidin tarkasti huolta siitä, että kaikki kerätty tutkimusaineisto säilytettiin tietokoneella salasanan takana. Opinnäytetyöntekijänä kävin keskustelua tulosten analysoimisesta ohjaavan opettajani kanssa, mutta vastaajista käytettiin samoja nimikkeitä kuin tuloksissa on julkaistu eli esimerkiksi ”asiantuntija 1” tai ”eläkkeelle siirtyvä 2”. Opinnäytetyön valmistuttua kaikki haastatteluista saatu aineisto hävitetään.

Luotettavuuden kriteerinä voidaan laadullisella menetelmällä tehdyssä tutkimuksessa pitää viime kädessä itse tutkijaa ja hänen rehellisyyttään. Tutkijan tulee arvioida jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla luotettavuutta, koska tutkijan tekemät valinnat, teot ja ratkaisut ovat arvioinnin kohteena. (Vilkkä 2021, 196–197.) Opinnäytetyöntekijänä kuuntelin ja tarkastin kaikki haastattelut sanasta sanaan useamman kerran. Tutkimusaineiston läpikäynti on työläs vaihe, mutta samalla se lisää tutkijan ja tutkijan ja tutkimusaineiston välistä vuoropuhelua (Vilkkä 2021, 137). Analysoinnin halusin tehdä huolella etenkin, koska haastateltavien määrä jäi kuitenkin melko pieneksi. Aineistosta etsittiin alkuperäisilmaisuja, jotka pelkistettiin, jaoteltiin alaluokkiin ja lopulta yläluokkiin.

Tulosten valmistuttua lähetin kaikille haastatteluun osallistuneille vielä sähköpostilla heidän osuutensa sitaatit siinä asiayhteydessä, mihin niitä oltiin linkittä-mässä. Lisäksi sitaattien julkaisemiseen pyydettiin vielä erikseen lupa. Kaikki haastatteluun osallistuneet antoivat julkaisuluvan sitaateilleen sähköpostitse,

mutta muutaman kohdalla sitaatteja muokattiin poistamalla ylimääräisiä täytesanoja asianomaisten pyynnöstä. Asiasisältö ei näissä kuitenkaan muuttunut. SWOT-analyysien julkaisemiselle pyydettiin lupa sähköpostitse. Lisäksi toimintamallin reflektointiin liittyvä teksti lähetettiin tarkastettavaksi Pappilanpuiston palveluvastaavalle sekä Ikäihmisten ja vammaispalveluiden yhteisen toimialueen kehittämissuunnittelijalle. Tekstiin tehtiin muutama pieni korjaus ja tekstin julkaisemiselle saatiin lupa.

Aineiston riittävyys oli asia, mikä opinnäytetyöprosessissa mietitytti. Saturaatio eli kylläntyminen on yksi asia, millä aineiston riittävyys voidaan ratkaista. Kun tiedonantajat eivät tuota enää tutkimusongelman näkökulmasta uutta tietoa eli aineisto alkaa toistamaan itse itseään, puhutaan saturaatiosta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tässä opinnäytetyössä saatiin hyvää tietoa kaikkiin tutkimuskysymyksiin jokaiselta haastateltavalta, joista osa vastauksista toistui useamman kohdalla, mutta viimeisimmissä haastatteluissa ilmeni edelleen joitakin uusia näkökulmia. Täydellisestä saturaatiosta ei voida siis puhua tämän opinnäytetyön kohdalla. On vaikea tietää olisiko uusia näkökulmia vielä ilmennyt, mikäli eläkkeelle siirtyneitä olisi saatu haastateltua enemmän. Toisaalta opinnäytetöiden kohdalla aineiston koko ei ole kuitenkaan merkittävin kriteeri, koska opinnäytetyön tarkoituksena on osoittaa omalta alalta oppineisuutta. Tiedonantajien määrän ratkaisevat käytännössä tutkimusresurssit, kuten esimerkiksi aika. (Tuomi & Sarajärvi 2018b.) Myös tässä opinnäytetyössä tämä realismi oli otettava huomioon.

Kurtakon (1990) mukaan toimintatutkimuksen luotettavuustarkastelussa olennaista on, onko tutkimuksen ja toiminnan avulla hankittu sellaisia valmiuksia ja taitoja, että tutkimuksen kohteina olleita tilanteita pystytään paremmin hallitsemaan. Eli onko toimijoita ja toimintoja onnistuttu muuttamaan tutkimuksen avulla. (Suojanen 2004.) Opinnäytetyön tuloksena laadittu toimintamalli esiteltiin yhteistyötaholle, mutta sitä ei tämän opinnäytetyön aikana ollut tarkoitukseen vielä pilotoida. Toimintojen muuttamista tämän opinnäytetyön avulla ei voitu tässä vaiheessa arvioida, mutta valmiuksia toiminnan kehittämiseen sen sijaan pystyttiin hankkimaan.

8.2 Toimintamallin hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet

Haastatteluista saatuja tuloksia ja laadittua toimintamallia voidaan hyödyntää toivottavasti tulevaisuudessa Pirkanmaan hyvinvointialueella palveluiden kehittämisessä. Hyvinvointialue on aloittanut toimintansa vuoden 2023 alusta, joten on mahdollista, että opinnäytetyössä kehitetyn toimintamallin pilotointiin ei ole mahdollisuutta vielä tässä vaiheessa, kun opinnäytetyö valmistuu. Toivottavasti lähitulevaisuudessa pilotointi on kuitenkin mahdollista, jossa toimintamallia voidaan edelleen kehittää saadun palautteen ja kokemusten perusteella.

Kaiken kaikkiaan eläkkeelle siirtymisen vaihetta olisi tärkeä tutkia myös jatkossa. Työterveyshuollosta siirtyminen perusterveydenhuoltoon on kriittinen siirtymävaihe, jossa palvelut tulee löytää uusien väylien kautta. Tähän olisi tärkeä löytää selkeä palvelupolku. Lisäksi palveluista tiedottamiseen ei tässä opinnäytetyössä voitu keskittyä sen enempää, mutta sen merkitys korostui sekä asiantuntijoiden, että eläkkeelle siirtyneiden haastatteluissa. Esimerkiksi viestintäsuunnitelman laadinta matalan kynnyksen palveluille olisi jatkotutkimusaiheena varsin tärkeä ja ajankohtainen.

LÄHTEET

Alanen, J. 2020. Hiljattain eläköityneet. Innokylä. Verkkosivu. Viitattu 24.4.2023. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/hiljattain-elakoityneet>

Bertoni, M., Maggi St. & Weber G. 2018. Work, retirement and muscle strength loss in old age. Health Economics. Volume 27, issue 1, 115–128. Viitattu 1.5.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <http://libproxy.tuni.fi/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=cookie.ip,uid&db=ccm&AN=127876431&site=ehost-live&scope=site>

Eläkkeelle tapahtumasta tietoa aktiiviseen ja hyvinvoivaan elämään. 2023. Tampereen kaupunki. Verkkosivu. Viitattu 24.4.2023. <https://www.tampere.fi/ajankohtaista/2023/04/11/elakkeelle-tapahtumasta-tietoa-aktiiviseen-ja-hyvinvoivaan-elamaan>

Heikkinen, P., Stolt M., Hupli M., Löppönen M. & Suhonen R. 2021. Ikäneuvolan merkitys ikääntyneiden itsenäiselle toimimiselle: 70-vuotiaiden palvelunkäyttäjien kokemuksia. Hoitotiede 2021, 33 (3), 131–141. Viitattu 9.3.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <http://libproxy.tuni.fi/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=cookie.ip,uid&db=ccm&AN=153000235&site=ehost-live&scope=site>

Ikäinstituutti. n.d. Eläkkeelle jääminen- Elämäni eläkevuodet-valmennus. Verkkosivu. Viitattu 23.4.2022. <https://www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus/>

Innokylä. 2020. Onko se toimintamalli vai eikö se ole? Verkkosivu. Viitattu 15.4.2023. <https://innokyla.fi/fi/ajankohtaista/onko-se-toimintamalli-vaiko-eiko-se-ole>

Innokylä. n.d. Verkkosivu. Viitattu 15.4.2023. <https://innokyla.fi/fi/ohjeita-kayttajille>

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 185.

Kauppi, S. palveluvastaava. 2022. Haastattelu 30.11.2022. Pappilanpuiston lähitori.

Kinnunen, M. 2022. Toimintakyky ja terveys. Teoksessa Patja, K., Absetz, P. & Rautava, P. (toim.) Terveystien edistäminen. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Koichiro, S., Naoki, K., Katsunori, K., Ichiro, K., Shiba, K., Kondo, N., Kondo, K & Kawachi, I.2017. Retirement and mental health: dose social participation mitigate the association? A fixed-effects longitudinal analysis. BMC Public Health. 17:526, 1-10. Viitattu 1.5.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <http://lib-proxy.tuni.fi/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=cookie.ip,uid&db=asn&AN=123333215&site=ehost-live&scope=site>

Korhonen, K. kehittämissuunnittelija. 2023. Haastattelu 20.4.2023. Teams-palaveri.

Korhonen, P. 2022. Pirkanmaan lähitorit. Innokylä. Verkkosivu. Viitattu 24.4.2023. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/pirkanmaan-lahitorit>

Kuntoutuksen uudistamisen toimintasuunnitelma vuosille 2020–2022. Kuntoutuksen uudistaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:39. Viitattu 9.3.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162622/STM_2020_39.pdf?sequence=1&isAllowed=

Lahelma, E., Pietiläinen, O., Chandola, T., Hyde, M., Rahkonen, O. & Lallukka T. 2019. Occupational social class trajectories in physical functioning among employed women from midlife to retirement. BMC Public Health. 19:1, 1-10. Viitattu 1.5.2022. Vaatii käyttöoikeuden. http://libproxy.tuni.fi/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=cookie_ip,uid&db=asn&AN=139690895&site=ehost-live&scope=site

Leemann, L. & Hämäläinen, R-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Verkkosivu. Viitattu 15.4.2023. [97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec \(thl.fi\)](https://www.thl.fi/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec)

Levo, T. n.d. Eläkkeelle jääminen on iso muutos. Eläkeliitto. Verkkosivu. Viitattu 26.4.2022. <https://www.elakeliitto.fi/tietoa/elakkeelle-jaaminen/elakkeelle-jaaminen>

Liu, H., Fang B., Chan, J. & WQ Lou, V. 2019. Continued social participation protects against depressive symptoms across the retirement transition: Longitudinal evidence from three waves of the China Health and Retirement Longitudinal Survey. Viitattu 1.5.2022. Vaatii käyttöoikeuden. Japan Geriatrics Society, 972-973. <https://onlinelibrary-wiley-com.libproxy.tuni.fi/doi/pdfdirect/10.1111/ggi.13752>

Lähitorit. 2022. Tampereen kaupunki. Verkkosivu. Viitattu 28.4.2022. <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaihmistien-palvelut/aktiiviseen-elamaan/lahitorit.html>

Mallipohja: eettinen osallistumissuostumus. 2023. Jyväskylän yliopisto. Verkkosivu. Viitattu 6.5.2023. https://www.jyu.fi/fi/tutkimus/tutkimuspalvelut/tutkimushallinto/tutkimusetiikan-tukipalvelut/ihmistieteiden-eettinen-toimikunta/tee-lausuntopyynto/lausuntopyynnnon-liitteet/tutkittavien-osallistumissuostumuslomake/suostumuslomake-4_2023.pdf

Pakarinen, T. 2023. Pirkanmaalainen monialainen Minun tiimini. Innokylä. Verkkosivu. Viitattu 25.1.2023. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/pirkanmaalainen-minun-tiimini>

Pirkanmaan hyvinvointialueen strategia 2022–2025. n.d. Pirkanmaan hyvinvointialue. Verkkosivu. Viitattu 15.4.2023. <https://www.pirha.fi/strategia>

Punainen risti. n.d. Täyttä elämää eläkkeellä. Verkkosivu. Viitattu 23.4.2022. <https://rednet.punainenristi.fi/tayttaelamaa>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammatti-korkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

Satola, I. henkilöstösuunnittelija. 2022. Sähköpostiviesti 2.9.2022.

Segel-Karpas, D., Ayalon, L. & Lachman M E. 2018. Loneliness and depressive symptoms: the moderating role of the transition into retirement. *Aging and Mental Health* 22 (1), 135-140. Viitattu 1.5.2022. Vaatii käyttöoikeiden. <http://libproxy.tuni.fi/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=cookie,ip,uid&db=asn&AN=126385985&site=ehost-live&scope=site>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Verkkosivu. Viitattu 24.4.2023. <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>

SOSTE. 2019. Kynnyksettömät palvelut. Verkkosivu. Viitattu 22.4.2023. <https://www.soste.fi/valityomarkkinat-ja-tarvelahtoiset-tyollisyyspalvelut/kynnyksettomat-palvelut>

Stenholm, S. 2018. Eläköityminen mahdollisuutena. *Duodecim* 2018; 134 (6): 533–4. Viitattu 9.3.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14237>

Stenholm, S., Leskinen, T. & Viikari, L. 2019. Eläköityvien terveyden edistämiseen kannattaa panostaa. *Duodecim* 2019 ;135 (11) 1068–74. Viitattu 24.4.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14949>

Suojanen, U. 2004. Toimintatutkimus ammatillisen kehittymisen välineenä. *Metodix- Metoditietämystä kaikille*. Verkkosivu. Viitattu 3.10.2022. <https://metodix.fi/2014/05/19/suojanen-toimintatutkimus/>

Suostumuslomake TAMK. n.d. Tampereen ammattikorkeakoulu. Verkkosivu. Viitattu 6.5.2023. <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fcontent-webapi.tuni.fi%2Fproxy%2Fpublic%2F2022-08%2Fsuostumuslomake.tutkimus.suomenkielinen.docx&wdOrigin=BROWSELINK>

Tampereen kaupunki työntekijänä. 2022. Tampereen kaupunki. Verkkosivu. Viitattu 6.5.2022. <https://www.tampere.fi/tyo-ja-yrittaminen/meille-toihin/tampere-tyonantajana.html>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2022a. Mitä toimintakyky on? Verkkosivu. Viitattu 10.8.2022. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Osallisuus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkosivu. Viitattu 10.8.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Tiedotemalli Tamk. 2022. Tampereen ammattikorkeakoulu. Verkkosivu. Viitattu 6.5.2023. https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fcontent-webapi.tuni.fi%2Fproxy%2Fpublic%2F2022-08%2Ftiedotemalli_tamk_22.doc&wdOrigin=BROWSELINK

Tulevaisuuden sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2020–2023. Ohjelma ja hankeopas. 2021. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2021: 27. Verkkosivu. Viitattu 15.4.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163349/STM_2021_27.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018a. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2018b. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Verkkosivu. Viitattu 1.5.2023. Vaatii käyttöoikeuden. https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN_TAMPO/1kfmqvo/alma999832334205973

Työ- ja eläkkeensaajat eläkelajeittain. Tilastotietokanta Eläketurvakeskus. Verkkosivu. Viitattu 30.7.2022. https://tilastot.etk.fi/pxweb/fi/ETK/ETK_110kaikki_elakkeensaajat_10elakkeensaajien_lkm/elsa_k02_laji.px/

Työ- ja kansaneläkkeelle siirtyneet eläkelajeittain. Tilastotietokanta Eläketurvakeskus. Verkkosivu. Viitattu 30.7.2022. https://tilastot.etk.fi/pxweb/fi/ETK/ETK_110kaikki_elakkeensaajat_30elakkeelle_siirtyneiden_lkm/elsi_k01_laji.px/

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5.painos. Jyväskylä: PS-kustannus

Vuorinen, T. 2013. Strategiakirja: 20 työkalua. E-kirja. Alma Talent Oy. Viitattu 24.1.2023. Vaatii käyttöoikeuden. https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN_TAMPO/1kfmqvo/alma997603786905973


Whellams, A. 2022. Osallistaminen ja terveyden edistäminen. Teoksessa Patja, K., Absetz, P. & Rautava, P. (toim.) Terveyden edistäminen. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

LIITTEET

Liite 1. SWOT-analyysi työntekijöiden näkökulmasta

SWOT-ANALYYSI PAPPILANPUISTON TYÖYHTEISÖPALAVERISSA MARRASKUU 2022

LÄHITORIT TYÖNTEKIJÖIDEN NÄKÖKULMASTA

VAHVUUDET (NYKYHETKI)	HEIKKOUEDET (NYKYHETKI)
<ul style="list-style-type: none"> -monipuolinen ohjelma -jumpat -kädentaidot -ohjelma -uudet tuttavuudet -ravintola, lähitorikortti -lähitoritiimi -palveluohjaus -Kelan etäpiste -matalan kynnyksen paikka -ilmapiiri/ miten kohdataan 	<ul style="list-style-type: none"> -nuoret eläkeläiset vapaaehtoiset (ei saada) -mielletään "vanhusten" paikaksi -parkkipaikka ongelma -kulkuyhteydet -"kelkan kääntäminen" -tilat ja kulku -henkilöstövaje -markkinointi 
UHAT (TULEVAISUUS)	MAHDOLLISUUDET (TULEVAISUUS)
<ul style="list-style-type: none"> -anonyymisyys → ei heti kimpussa -hyvinvointialueen yhtenäistämismuutokset -markkinointi -kuvitellaan mitä ihmiset haluavat -"miksi eivät tule tänne" -stigman murtaminen 	<ul style="list-style-type: none"> -isovanhemmat +lapsenlapsi toiminta (LA) -eläkeläisten omat ryhmät → oma osaaminen -lähitoritiimi -tilat, jos saadaan iltakäyttöön -kädentaidot → ompelekerho -tieto tilojen käytöstä järjestöille

Liite 2. SWOT-analyysi organisaation näkökulmasta

SWOT-ANALYYSI 15.12.2022**LÄHITORIT ORGANISAATION/JOHDON NÄKÖKULMASTA**

<p>VAHVUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> -sosiaalinen tuki, osallisuus, yhteisöllisyys -ryhmätoiminta yhteistyössä järjestöjen kanssa (esimerkiksi Nääsவில் ry tällä hetkellä) -moniammatillisuus ja moniammatilliset resurssit. Nämä ovat olemassa, mutta kuinka näitä hyödynnetään? Tähän kaivataan vaikuttavuuden kautta uusia näkökulmia. -toiminnassa huomioidaan toimintakyvyn eri osa-alueet -kulttuurin hyödyntäminen osallisuuden tukemisessa 	<p>HEIKKOUEDET</p> <ul style="list-style-type: none"> -toiminnan tavoitteellisuus (huom! Tulevaisuuden sosiaali- ja terveystieteiden ohjelma sekä Pirkanmaan hyvinvointialueen strategia 2023–2025) -toiminta ei ole osa sote-palvelukokonaisuutta (tällä hetkellä lähitoritoimintaa ei tunneta riittävästi) -onko lähitorilla tarjota riittävästi tukea eläkkeelle siirtymiseen elämänvaiheena? Järjestöjen hyödyntäminen ei ole riittävästi -lähitorien imago. Mielletään usein enemmän ikääntyvien paikoiksi. Tätä asiaa on tärkeä selvittää eläkkeelle siirtyville -viestintä ja markkinointi. Myös näitä asioita on tärkeä selvittää eläkkeelle siirtyvien haastatteluissa
<p>UHAT</p> <ul style="list-style-type: none"> -Soteen liittyminen (leikkaustoimenpiteiden uhka aina olemassa). Yhteistyön lisäämisen esimerkiksi järjestöjen kanssa olisi erittäin tärkeää -ennaltaehkäisevän työn näkökulmaa ei ymmärretä riittävästi -hyvinvointialueen suhtautuminen ”kohderyhmäajatteluun” mietityttää 	<p>MAHDOLLISUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> -järjestöjen hyödyntäminen (esimerkiksi tilojen, markkinoinnin ym. suhteen) -Finger-toimintamallin hyödyntäminen= toimintakyvyn heikkenemisen hidastaminen -> kustannusten kasvu hidastuu -hyvinvointi- ja terveydenedistäminen tulevat olemaan keskiössä hyvinvointialueella (sulujuva yhteistyö kuntien hyte-toiminnan kanssa) -tiedolla ja vaikuttavuudella johtamisen vahvistuminen -> sote-kustannusten kasvun hillitseminen -kuntalaisten äänen kuuleminen on tärkeää -lähitorien aito rooli osana sote-palveluketjua vahvistuu

Liite 3. Haastattelukysymykset asiantuntijoille

Eläkkeelle siirtyvän palveluntarve

1. Minkälaisia ajatuksia eläkkeelle siirtyminen elämänvaiheena herättää eläkevalmentajan näkökulmasta?
2. Minkälaisia palveluita eläkkeelle siirtyvät kaipaavat uudessa elämäntilanteessa?
3. Minkälaisia palveluita eläkkeelle siirtyvät odottavat eläkevalmennuksilta?

Sosiaalinen osallisuus

4. Kuinka eläkkeelle siirtyvien sosiaalista osallisuutta voitaisiin tukea?
5. Minkälaisia palveluita eläkkeelle siirtyvät kaipaavat sosiaalisen osallisuuden tukemiseksi eläkkeelle siirtymisen jälkeen?
6. Onko eläkkeelle siirtyvissä havaittavissa selkeitä riskiryhmäläisiä, jotka ovat vaarassa syrjäytyä?

Fyysinen toimintakyky

7. Kuinka eläkkeelle siirtyvien fyysistä toimintakykyä voitaisiin tukea?
8. Minkälaisia palveluita eläkkeelle siirtyvät kaipaavat fyysisen toimintakyvyn tukemiseksi eläkkeelle siirtymisen jälkeen?
9. Onko eläkkeelle siirtyvissä havaittavissa selkeitä riskiryhmäläisiä, joilla riski fyysisen toimintakyvyn heikentymiseen on kasvanut?

Muuta

10. Minkälainen mielikuva eläkevalmentajalla on lähitoritoiminnasta?

Liite 4. Haastattelukysymykset eläkkeelle siirtyville

Taustakysymykset

1. Ammatti ja milloin olet jäämässä eläkkeelle?

Eläkkeelle siirtyvän palveluntarve

2. Minkälaisia ajatuksia eläkkeelle siirtyminen elämänvaiheena herättää?
3. Minkälaisia palveluita koet tarvitsevasi eläkkeelle siirtyessäsi?
4. Oletko osallistunut eläkevalmennukseen? Jos olet, minkälaisia ajatuksia sinulla tästä on?

Sosiaalinen osallisuus

5. Minkälaiseksi koet oman sosiaalisen verkoston eläkkeelle siirtyessä?
6. Kuinka eläkkeelle siirtyvän sosiaalista osallisuutta voitaisiin tukea matalan kynnyksen palveluilla eläkkeelle siirtyvän näkökulmasta?
7. Minkälaisia palveluita kaipaavat sosiaalisen osallisuuden tukemiseksi?

Fyysinen toimintakyky

8. Minkälaiseksi koette oman fyysisen toimintakykynne eläkkeelle siirtyessä?
9. Kuinka eläkkeelle siirtyvän fyysistä toimintakykyä voitaisiin tukea matalan kynnyksen palveluilla eläkkeelle siirtyvän näkökulmasta?
10. Minkälaisia palveluita kaipaatte fyysisen toimintakyvyn tukemiseksi?

Muuta

11. Minkälainen mielikuva eläkkeelle siirtyvällä on lähitoritoiminnasta?
12. Millä tavalla eläkeläisille suunnatuista palveluista tulisi viestiä ja markkinoida?

Liite 5. Tietosuojailmoitus

Tietosuojailmoitus opinnäytetyöstä eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukeminen matalan kynnyksen palveluilla

Pyydän Teitä osallistumaan tähän tutkimukseen, jonka avulla halutaan selvittää, miten Tampereen kaupungin (1.1.2023 alkaen Pirkanmaan hyvinvointialueen) matalan kynnyksen palveluita tulisi kehittää, jotta eläkkeelle siirtyvien toimintakykyä voitaisiin tukea jatkossa paremmin matalan kynnyksen palveluilla. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teillä on mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimukseen liittyen. Tämän jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukemiseksi. Tarkoituksena on tuottaa toimintamalli Tampereen kaupungille (1.1.2023 alkaen Pirkanmaan hyvinvointialueelle) matalan kynnyksen palveluiden kehittämiseksi eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukemiseksi. Lähitorit ovat osa matalan kynnyksen palveluita ja niissä tapahtuva ohjaus ja neuvonta ovat asiakkaille täysin maksuttomia. Lähitoritoiminta tukee toimintakykyä, tuovaihtelua ja tukea arkeen. Lähitoritoiminta on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten koordinoimaa ja sitä kehitetään asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan hyödyntää kehittämällä matalan kynnyksen palveluita kohdentamaan paremmin eläkkeelle siirtyneille.

Tutkimuksen kulku

Tutkimukseen osallistuvia tullaan haastattelemaan ja haastattelut toteutetaan ryhmähaastatteluina. Haastattelut kestävät noin tunnin ja ne tullaan nauhoittamaan tulosten analysoimista varten. Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Tietojen käsittely ja säilyttäminen

Haastatteluista kerättyä aineistoa käsitellään täysin luottamuksellisesti. Haastattelut litteroidaan eli nauhoitettu puhe muutetaan kirjoitetuksi tekstiksi aineiston analysoimiseksi. Opinnäytetyöntekijä käy nauhoitettujen haastatteluiden sisällöstä keskustelua opinnäytetyönohjaajan kanssa analysointivaiheessa, mutta aineistoa ei luovuteta kenellekään ulkopuoliselle henkilölle. Haastatteluiden aineistoa säilytetään ainoastaan opinnäytetyön tekijän hallussa tietokoneella salasanan takana. Opinnäytetyön valmistuttua haastatteluista saatu aineisto hävitetään.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voitte peruuttaa osallistumisenne tutkimukseen koska tahansa.

Lisätiedot

Pyydän teitä esittämään mahdollisia kysymyksiä tutkimuksesta.

Tutkijan sitoutuminen

Opinnäytetyöntekijänä sitoudun toimimaan edellä mainitulla tavalla.

Orivedellä 20.12.2022 Kirsi Alm

Tutkijan yhteystiedot

Kirsi Alm

fysioterapeutti ja YAMK-opiskelija TAMK

kirsi.alm@tuni.fi

Liite 6. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukeminen matalan kynnyksen palveluilla

Olen saanut tietosuojailmoituksen opinnäytetyöstä eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukeminen matalan kynnyksen palveluilla ja lukenut sen huolella. Ymmärrän, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voin keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen milloin tahansa tai peruuttaa antamani suostumuksen. Keskeytykseen saakka haastattelustani kerättyä aineistoa voidaan hyödyntää edelleen tutkimuksessa. Minulla on ollut mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus

Olen ymmärtänyt saamani tiedot tutkimukseen osallistumisesta ja haluan osallistua tutkimukseen

Paikka, päiväys ja allekirjoitus (nimen selvennys)

Tutkijan yhteystiedot

Kirsi Alm

fysioterapeutti ja YAMK-opiskelija TAMK

kirsi.alm@tuni.fi

Liite 7. Tiedote tutkimuksesta

Hei!

Olen Tampereen ammattikorkeakoulussa monialaisen kuntoutuksen koulutusohjelmassa ylempää ammattikorkeakoulututkintoa opiskeleva opiskelija ja teen opinnäytetyötä eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukemisesta.

Tämän opinnäytetyön avulla halutaan selvittää, miten Tampereen kaupungin matalan kynnyksen palveluita tulisi kehittää, jotta jatkossa eläkkeelle siirtyvien kokonaisvaltaista toimintakykyä voitaisiin tukea paremmin. Lähitorit ovat osa matalan kynnyksen palveluita ja niissä tapahtuva ohjaus ja neuvonta ovat asiakkaille täysin maksuttomia. Lähitoritoiminta tukee toimintakykyä, tuo vaihtelua ja tukea arkeen. Lähitoritoiminta on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten koordinoimaa ja sitä kehitetään asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan hyödyntää kehittämällä Tampereen kaupungin tarjoamia matalan kynnyksen palveluita kohdentumaan paremmin eläkkeelle siirtyneille.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukemiseksi. Tarkoituksena on tuottaa toimintamalli Tampereen kaupungille matalan kynnyksen palveluiden kehittämiseksi eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn tukemiseksi.

Opinnäytetyön tutkimusaineisto tullaan hankkimaan ryhmähaastatteluiden avulla, mitkä on mahdollista toteuttaa Teams-yhteistyösovelluksen avulla. Haastattelut kestävät noin tunnin ja ne pyritään toteuttamaan tammikuun 2023 aikana. Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Haastattelut tullaan nauhoittamaan tulosten analysoimista varten ja niiden sisältö tullaan säilyttämään ainoastaan opinnäytetyön tekijän hallussa. Opinnäytetyön valmistuttua nauhoitukset poistetaan.

Pyydän vapaaehtoisia, vuoden 2023 aikana eläkkeelle siirtyviä työntekijöitä ilmoittautumaan tutkimukseen allekirjoittaneelle sähköpostitse. Mikäli tutkimuksesta herää kysymyksiä, vastaan niihin mielelläni.

Ystävällisin terveisin,

Kirsi Alm

fysioterapeutti ja YAMK-opiskelija TAMK

haastatteluun ilmoittautuminen: kirsi.alm@tuni.fi