

IKÄIHMISTEN KOKEMUKSIA MINILOMATOIMINNASTA  
- yhteistyötahona Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry

Sirpa Andersson  
Valtteri Sievänen  
Opinnäytetyö, kevät 2018  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Andersson, Sirpa ja Sievänen, Valtteri. Ikäihmisten kokemuksia minilomatoiminnasta – yhteistyötahona Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry, kevät 2018, 51 s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyömme on tehty yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH ry) kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata ikäihmisten perusteluja lomatuon tarpeelle sekä heidän kokemuksiaan uudesta minilomatoiminnasta. Tavoitteena oli, että työelämäyhteistyökumppanimme Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH ry) saisi lisää tietoa, jonka avulla se voisi edelleen kehittää minilomatoimintaansa asiakkaiden näkökulman huomioiden.

Tutkimus koostui kerätystä määrällisestä sekä laadullisesta aineistosta, jotka koostuivat haastatteluaineistosta. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla minilomalle osallistuvia. Opinnäytetyössä haastattelut jakautuivat lomakekyselyihin sekä avoimiin haastatteluihin.

MTLH ry:n eläkeläisten minilomalle osallistujia oli yhteensä kaksikymmentäyhdeksän (29) henkilöä, joiden ikäjakauma oli 64–85 vuotta. Yksinhakijoita oli yksitoista ja pariskuntia yhdeksän. Suurimmat yksittäiset syyt lomatuon hakemiseen olivat olleet pitkäaikaissairaudet sekä tapaturmat ja operaatiot. Muita syitä olivat muun muassa taloudelliset syyt, väsymys ja stressi sekä yksinäisyyden kokemukset. Liikunnan lisääminen ja kunnon kohottaminen olivat myös usein mainittuja perusteluita.

Minilomatoiminta sai sekä hyvää että huonoa palautetta mutta vastauksissa korostui erilaisten lomavaihtoehtojen tarjoamisen tärkeys. Huonoina puolina mainittiin matkustaminen kahteen eri kertaan ja tätä kautta matkakustannusten nousu. Lomalaisten mielestä minilomatoimintaa kannattaisi järjestää eri puolilla Suomea, jotta välimatkan pituus ei olisi liian suuri. Kolme vuorokautta lomalaiset pitivät sopivana lomajakson pituutena mutta kaksi vuorokautta oli heidän mielestään liian lyhyt.

Lomalaisilta saadusta palautteesta voidaan tehdä johtopäätös, että lomaluotsien ja lomaohjaajien toiminnalla oli paljon myönteistä merkitystä. Ohjattu toiminta lomalaisille oli tärkeää ryhmäytymisen kannalta ja lisäsi lomalaisten osallisuuden ja turvallisuuden tunnetta. Liikunnallisia aktiviteetteja pidettiin hyvin tärkeinä ja niitä toivottiinkin järjestettävän lomatoiminnassa paljon.

Avainsanat: lomatoiminta, hyvinvointi, ikääntyneet

## ABSTRACT

Andersson, Sirpa and Sievänen, Valtteri. Experiences of the elderly about the mini holiday activity. 51 p., 3 appendices. Language: Finnish. Spring 2018. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

This study has been made in collaboration with Maaseudun Terveys- ja Loma huolto ry (MTLH ry). The objective of the study was to describe the reasons the elderly responded to be behind their need for supported holidays and their experiences on the new mini holiday activity. The aim was to provide current information for the collaborator to enable them further develop the mini holiday activity by taking better account of the customers' views.

The data consisted of quantitative and qualitative material. The material was collected by interviewing people who participated in the mini holidays. The interview material was collected in two ways, through surveys and by interviews. In total twenty-nine (29) pensioners aged 64–85 years participated in the mini holidays by MTLH ry. Eleven of the applicants were single and nine were couples

As a result, the most frequent reasons for applying holiday support had been long-term illnesses as well as accidents and operations. Other reasons were, inter alia, economic reasons, tiredness and stress as well as the feeling of loneliness. The need to doing more exercise and getting into better shape were also frequently mentioned reasons.

Participants wished that mini holiday activities should be organized in different parts of Finland so that the travel distances would not become too long. Moreover, they considered that three days were an appropriate length for the holidays, whereas two days were too short according to them. Instructed activities were stated important in forming groups and them joining the holidays. Exercise activities were seen as very important and the organization of a lot of such activities was wished.

Keywords: holiday activity, well-being, aged person

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINTI .....	7
2.1 Sosioekonominen asema .....	7
2.2 Fyysinen toimintakyky .....	10
2.3 Psyykinen toimintakyky.....	11
2.4 Sosiaalinen toimintakyky .....	12
3 SOSIAALINEN, TUETTU LOMATOIMINTA.....	14
3.1 Sosiaalisen, tuetun lomatoiminnan tarkoitus .....	14
3.2 Vertaistuki ja sosiaaliset kontaktit.....	15
3.3 Ympäristön merkitys ja esteettömyys .....	16
4 MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY .....	18
4.1 Toiminnan kehittyminen.....	18
4.2 Uudet lomatoimintamallit .....	19
4.3 Lomaluotsi – MTLH ry:n lomaohjaaja .....	19
4.4 Tukinetti.....	20
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	21
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	21
6.1 Aineistonkeruu.....	21
6.2 Haastatteluihin ja palautekyselyihin osallistuneet.....	23
6.3 Ikäihmiset haastattelujen kohderyhmänä .....	24
7 ANALYSOINTI .....	25
7.1 Aineiston analysointi.....	25
7.2 Lomatukihakemusten käsittely .....	26
7.3 Haastatteluaineiston teemoittelu .....	26
7.4 Palautekyselyiden kuvailu .....	26
8 TULOKSET .....	27
8.1 Lomatoimintaan osallistuneiden taustatiedot.....	27

8.2 Miniloman merkitys osallistujille.....	28
8.3 Minilomaa koskeva palaute .....	31
8.4 Lomaluotsien merkitys osallistujille.....	33
8.5 Tukinetti.....	35
8.6 Lomalaisilta saadut kehittämissuhteet .....	35
9 POHDINTA .....	36
9.1 Tulosten pohdinta.....	36
9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	39
9.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys sosionomin työssä .....	40
10 PÄÄTELMÄT.....	40
LÄHTEET.....	42
LIITE 1: MTLH ry:n hakemuslomake tuetulle lomalle.....	46
LIITE 2: Välipalautelomake .....	48
LIITE 3: Loppupalautelomake .....	49

## 1 JOHDANTO

Suomessa väestö ikääntyy ja toimintakykyyn sekä terveyteen liittyviin asioihin on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota. Eläkeikäisen väestön toimintakyky on parantunut selvästi viime vuosikymmenten aikana. Ikääntyneiden mahdollisuus osallistua tärkeinä pitämiinsä aktiviteetteihin lisää hyvinvointia. Kuuluminen erilaisiin vertaisryhmiin sekä järjestöihin edistää terveyttä sekä pitkäikäisyyttä. Aktiivinen elämäntyyli sekä osallistuminen sosiaalisiin toimintoihin parantaa toimintakykyä, hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään. (Sainio, Koskinen, Sihvonen, Martelin & Aromaa 2014, 37–39.)

Sairauksien ja tapaturmien ehkäisemisen ja tarpeen mukaisen oikea-aikaisen kuntouttamisen lisäksi terveiden elintapojen tukeminen ja fyysisen, henkisen ja sosiaalisen toimeliaisuuden edistäminen ovat tärkeitä keinoja pyrittäessä edistämään iäkkäiden toimintakykyä. Hyvä toimintakyky ja mahdollisuus osallistua itselleen tärkeänä pitämiin toimintoihin yksilöllisistä toimintarajoitteista riippumatta ovat iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin rakennusaineita. (Sainio, Koskinen, Sihvonen, Martelin & Aromaa 2014, 40.)

Sosiaalinen, tuettu lomatoiminta mahdollistaa vähävaraisille ihmisille lomailun ja virkistäytymisen. Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH ry) on valtakunnallinen järjestö, jonka tehtävänä on järjestää taloudellisesti tuettuja lomia erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille. MTLH ry on kehittämässä uutta minilomatoimintamallia vanhan lomatoimintamallinsa rinnalle. Tuettujen lomien pituus on yleensä viisi vuorokautta yhdessä jaksossa, mutta uudessa minilomatoimintamallissa loma on jaettu kahteen eri jaksoon, joiden pituudet ovat kolmen ja kahden vuorokauden mittaisia.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa ja kuvata ikäihmisten perusteluja lomatuon tarpeelle ja heidän kokemuksiaan minilomatoiminnasta. Tavoitteena on, että MTLH ry saa lisää tutkittua tietoa, jonka avulla se voi edelleen kehittää lomatarjontaa ja –toimintaa asiakaslähtöisesti.

## 2 IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINTI

### 2.1 Sosioekonominen asema

Sosioekonomisella asemalla on todettu olevan paljon merkitystä ikäihmisten hyvinvoinnin kokemuksiin, sillä sosioekonomiset tekijät ovat yhteydessä ikääntyneiden fyysisiin ja mentaalisiin kykyihin. Taloudellisella tilanteella on siis vaikutuksensa myös ikäihmisen toimintakykyyn. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat kolme toimintakyvyn eri osa-aluetta, jotka ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Nämä kolme osa-aluetta vaikuttavat toinen toisiinsa joko toisiaan vahvistaen tai toisiaan heikentäen. Esimerkiksi kaikki fyysisen terveyden edistämiseen tähtäävät toimet vaikuttavat myönteisesti myös mielen hyvinvointiin (Tamminen & Solin 2013, 34).

Toiminnanrajoitteita ja avun tarvetta on eniten kaikkein vanhimpiin ikäluokkiin kuuluvilla ihmisillä. Toiminnanrajoitteet eivät jakaudu väestössä tasaisesti, sillä sosioekonomiset erot vaikuttavat toimintakykyyn myös iäkkäillä. Vähän kouluja käyneillä, ruumiillista työtä tehneillä ja pienituloisilla henkilöillä on eniten toimintakyvyn ongelmia. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2017 Laatusuositusjulkaisu, 15.)

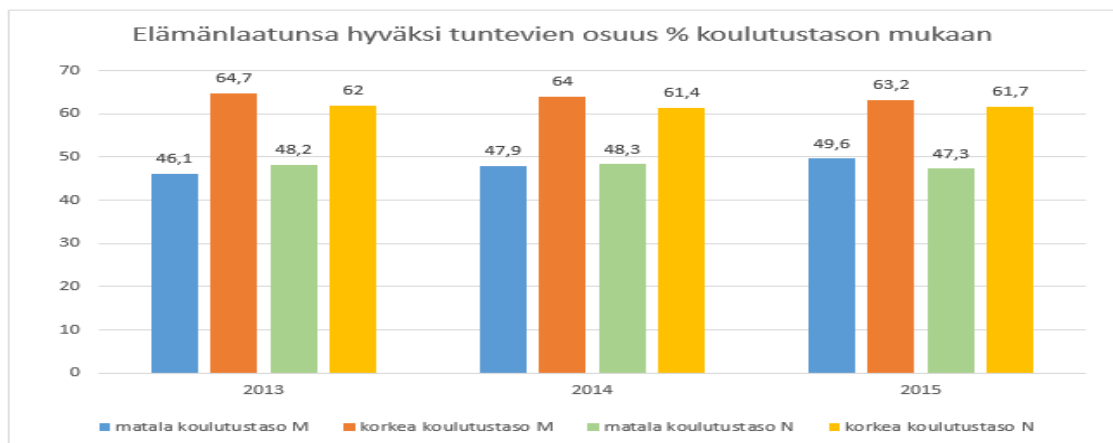
Euroopan unionin 28 jäsenmaan kansalaisista eli köyhyys- tai syrjäytymisuhan alla vuonna 2014 23,7 prosenttia. Köyhyys- tai syrjäytymisriskissä olevia ovat pienituloiset, vakavaa aineellista puutetta kokevat tai vajaatyöllisessä taloudessa asuvat henkilöt. Pienituloisiin kotitalouksiin kuului 17,3 prosenttia EU:n jäsenmaiden väestöstä vuonna 2014. Suomen osalta köyhyys- tai syrjäytymisriskissä olevia oli 16,6 prosenttia väestöstä eli 896 000 henkilöä vuonna 2015. Köyhyys- tai syrjäytymisriskissä olevien osuus on vaihdellut Suomessa 16 ja 17,9 prosentin välillä vuosina 2005–2015. 65-vuotta täyttäneiden pienituloisuusaste oli vuonna 2014 alle EU-maiden keskiarvon 13,8 %. (Tilastokeskus 2017.)

Suomen köyhyys- tai syrjäytymisuhan alla elävien osuudesta suuri osa selittyy pienituloisuudella, sillä keskimäärin kolme neljästä köyhyys- tai syrjäytymisriskissä olevasta on pienituloisia. Vakavaa aineellista puutetta kokeviksi katsotaan

ne henkilöt, joiden kotitaloudessa koetaan puutetta vähintään neljällä mittarilla yhdeksästä. Mittarit ovat maksuvaikeuksien kokeminen, vaikeudet selviytyä yllättävistä menoista tai varattomuus puhelimeen, pesukoneeseen, televisioon, autoon, proteiinipitoiseen ateriaan joka toinen päivä, viikon lomaan vuodessa kodin ulkopuolella tai mahdollisuus pitää kotiaan riittävän lämpimänä. (Tilastokeskus 2017.)

Sotkanetistä saatavien tutkimustulosten mukaan vuosina 2013–2015 hieman yli puolet 65–75-vuotiaista miehistä olivat kokeneet elämänlaatunsa hyväksi mutta miesten täytettyä 75 vuotta näin kokee enää alle puolet heistä. Ikääntyneillä naisilla elämänlaadun kokeminen hyväksi oli saman ikäisiä miehiä vähempää. Esimerkiksi 75 vuotta täyttäneistä naisista vain noin 40 % oli kokenut elämänlaatunsa hyväksi. (Sotkanet 2016.)

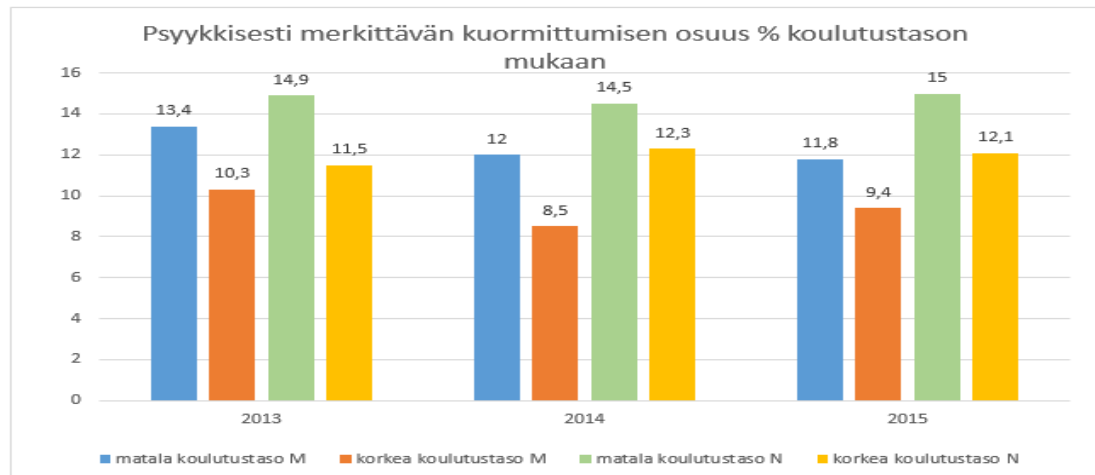
Koulutustaustalla on suuri merkitys koettuun elämänlaatuun (Kuvio 1). Matalan koulutustason omaavista henkilöistä alle 50 % koki elämänlaatunsa hyväksi. Ne, joiden koulutustaso on korkea, kokivat elämänlaadunkin paremmaksi. Yli 60 % korkeammin koulutetusta ikääntyneestä väestöstä piti elämänlaatuaan hyvänä. (Sotkanet 2016.)



KUVIO 1. Elämänlaatunsa hyväksi tuntevien %-osuus 75-vuotta täyttäneistä koulutustason mukaan (Sotkanet)



Sotkanetin tilastoissa näkyy matalan koulutustason ja siten myös pienempien ansioiden merkitys psyykkisen kuormittuneisuuden määrään eläkeikäisillä suomalaisilla (Kuvio 2). Naisilla kuormittuminen oli miehiä yleisempää. (Sotkanet 2016.)



KUVIO 2. Psyykkisesti merkittävän kuormittumisen %-osuus yli 75-vuotiaista koulutustason mukaan (Sotkanet)

Suomessa naisten ja miesten kuolleisuusero on suuri verrattuna useisiin muihin läntisen Euroopan maihin. Vuonna 2011 elinajan odote oli naisilla jopa 6,4 vuotta pitempi kuin miehillä. Eläkevuosiakin naisilla oli odotettavissa lähes neljä vuotta miehiä enemmän. Vaikka sukupuolten kuolleisuusero supistuu iän karttuessa, se säilyy samansuuntaisena aina vanhimpiin ikäryhmiin asti. (Martelin ym. 2013, 43.)

Suomessa sosioekonomiset kuolleisuuserot ovat merkittäviä moneen läntisen Euroopan maahan verrattuna. Esimerkiksi vuosina 2006–2010 korkea-asteen koulutuksen saaneiden miesten elinajan odote oli yli 6 vuotta pitempi kuin perusasteen koulutuksen saaneiden. Naisilla vastaava ero oli noin 4 vuotta. Sosioekonomiset erot elinajan odotteessa näkyvät myös eläkeikäisillä. Kuolleisuuserojen on havaittu olevan samansuuntaisia lähes kaikissa kuolemansyissä. Elämän aikainen terveyskäyttäytyminen on merkittävä selittäjä kuolleisuuseroissa myös ikääntyneillä ihmisillä. (Martelin ym. 2013, 46.)

Alueiden välillä on Suomessa selviä eroja elinajan odotteeseen. Pohjanmaalla ja Ahvenanmaalla elinajan odote on pisin. Itäisen, kaakkoisen sekä pohjoisen Suomen alueilla elinajan odote on jopa neljä–viisi vuotta lyhyempi. Sosioekonomisen aseman, iän, alueen ja sukupuolen lisäksi elinajan pituus vaihtelee monen muunkin tekijän, kuten esimerkiksi siviilisäädyn ja äidinkielen mukaan. Siviilisäätiryhmien väliset kuolleisuuserot ovat ikääntyneillä pienempiä kuin nuoremmilla, mutta eroja voidaan havaita vielä varttuneemmalla iällä. Ruotsinkielisen väestön kuolleisuus on keskimääräistä pienempi. Kieliryhmien itsemurha-, alkoholi-, sekä tapaturma- ja väkivaltakuolleisuuden erot viittaavat siihen, että elämäntavoilla ja sosiaalisilla verkostoilla on suuri vaikutus eliniän odotteeseen. (Martelin ym. 2013.)

## 2.2 Fyysinen toimintakyky

Väestön ikääntymiskehitystä tarkasteltaessa on olennaista kiinnittää huomiota ikääntyneen väestön toimintakykyyn ja terveyteen sekä niiden edistämisen mahdollisuuksiin. Keskeistä iäkkään väestön määrän ja suhteellisen osuuden kasvaessa on iäkkäiden ihmisten selviytymisen ylläpitäminen sekä parantaminen (Heikkinen 2008). On tärkeä muistaa, että iäkkäillä ihmisillä toimintakyvyn taso voi vaihdella jopa päivittäin.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen (2014) mukaan eläkeikäisen väestön toimintakyky on parantunut selvästi viime vuosikymmenten aikana kaikissa ikäryhmissä. Esimerkiksi ulkona liikkumisessa vaikeuksia kokevien 65–84-vuotiaiden miesten osuus on pienentynyt vuosien 1993 ja 2013 välillä 20 prosentista 9 prosenttiin ja naisten osuus 23 prosentista 13 prosenttiin. Toimintakyky heikkenee ikääntymisen myötä. Yli 74-vuotiaiden naisten toimintakyky on keskimäärin heikompi kuin saman ikäisten miesten. Korkeammin koulutettujen toimintakyky on vähemmän koulutettuja parempi. Nuorempien eläkeläisten toimintakyvyssä ei miehillä ja naisilla ole pääsääntöisesti eroavaisuuksia.

Ikääntyneiden tärkeinä hyvinvointia ja mielenterveyttä ylläpitävinä tekijöinä pidetään fyysistä, henkistä ja sosiaalista aktiivisuutta sekä vuorovaikutusta toisten

kanssa. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta vaikuttavat positiivisesti mielialaan, itsetuntoon ja unen laatuun. Monet ikäihmiset pitävät terveydentilaansa hyvänä, vaikka sairastaisivatkin pitkäaikaissairauksia (Tamminen & Solin 2013, 35).

On tärkeää muistaa, että ikääntymiseen liittyvät muutokset voivat vaikeuttaa kykyä toimia sosiaalisissa tilanteissa. Ikääntyneiden vuorovaikutustilanteissa voidaan ymmärtää asioita väärin esimerkiksi heikkenevän näön tai kuulon takia, ilmeiden näyttämisen tai puhekykyyn liittyvien haasteiden takia. Sosiaalisissa kontakteissa on tärkeää turvallisuuden tunne, luottamus toiseen ihmiseen sekä tietoisuus siitä, että itsellä on jotakin annettavaa. (Tiikkainen 2013, 286.)

Väestön vanhetessa toimintarajoitteet sekä avuntarve kasvavat. Ikääntyneiden toimintakykyä voidaan parantaa vaikuttamalla toimintakyvyn keskeisiin osiin, kuten sairauksien ja tapaturmien ehkäisyyn, niiden varhaiseen toteamiseen, kuntoutukseen ja terveiden elintapojen edistämiseen. Ikääntyneiden mahdollisuus osallistua tärkeinä pitämiinsä aktiviteetteihin lisää hyvinvointia. Toimintakyvyn kohentaminen luo edellytyksiä itsenäiseen asumiseen sekä mahdollistaa osallistumaan aktiviteetteihin. (Sainio ym. 2013, 64.)

### 2.3 Psyykinen toimintakyky

Psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky toimivat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toimintojen perusteella saadut kokemukset muokkaavat yksilön minäkäsitystä. (Ruoppila 2002.) Sitoutumalla ja osallistumalla ihminen vahvistaa ja toteuttaa itselleen merkityksellisiä sosiaalisia rooleja, jotka vaikuttavat hänen itsetuntoonsa, arvostukseensa ja yhteenkuuluvuuden tunteeseensa (Tiikkainen ja Lyyra 2007). Toimintakyvyn eri osa-alueiden kiinteän vuorovaikutuksen lisäksi on otettava huomioon se, että psyykinen toimintakyky ei ole vain yksilön omaisuus, vaan se on aina kontekstisidonnaista, tilanteiden määrittämää sekä sosiaalisesti ja kulttuurisesti määrittyvää. Psyykkisen toimintakyvyn keskeisiä osa-alueita ovat älylliset ja tiedolliset toiminnot (havaitseminen, muisti, oppiminen, ajattelu). (Ruoppila 2004.)

Psyykkisen toimintakyvyn käsitteeseen kuuluvat pystyvyyden ja pätevyyden ulottuvuudet. Pätevyyden käsite sopii hyvin iäkkään henkilön minäkäsityksen tarkasteluun, sillä iäkäs ihminen joutuu jatkuvasti arvioimaan fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojensa riittävyyttä päivittäisiin toimintoihin sekä elämässä tapahtuviin muutoksiin. Mitä paremmin ihminen käsittelee erilaisia elämänmuutoksia, sitä enemmän hänellä on voimavaroja käsitellä oman ja muiden ihmisten vanhetessa tapahtuvia elämänmuutoksia ja menetysten aiheuttamia kriisejä onnistuneesti. Erilaisten psyykkisten aktiviteettien tavoitteena on ylläpitää ja kehittää päivittäisiä toimintoja. (Ruoppila 2002.)

Yksi keskeinen huoli liittyy ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin. Yli 65-vuotiaiden mielenterveysongelmat ovat pysyneet viime vuosina paljolti samalla tasolla, mutta iäkkäillä ihmisillä on runsaasti esimerkiksi lievempiä masennus- ja ahdistusoireita, joita ei läheskään aina tunnisteta perusterveydenhuollossa. Vuonna 2007 toteutetussa eläkeikäisten suomalaisten terveydentilaa koskevassa selvityksessä suomalaisista miehistä 18,1 % sekä naisista 15,9 % kertoi tulevaisuutensa toivottomaksi tai melko toivottomaksi. (Heimonen & Pajunen 2012, 19.)

Aktiviteettien merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille on merkittävä. Näitä kokemuksia saatiin myös Seniorinuotta-hankkeesta (2008–2011), jossa ikäihmisten henkistä hyvinvointia tuettiin erilaisten aktiviteettien keinoin. Seniorinuotta-hankkeeseen osallistuneet ikäihmiset kertoivat näkemyksiä ja antoivat palautetta ohjelmasta. Antoisaksi koettiin mielipiteiden kuuleminen, keskustelut, teemojen käsittely sekä ryhmän ilmapiiri. Ikäihmiset pitivät tärkeänä myös toisten ihmisten tapaamiset, luottamuksellisuuden sekä positiiviset muutokset omassa olossaan. (Hautala ym. 2011, 76.)

## 2.4 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky on kykyä tulla toimeen yhteiskunnassa vallitsevien arvojen ja normien mukaisesti ja toisaalta selviytymistä arkipäivän toiminnoista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristön rooleista (Sosiaalityön sa-

nasto 2006). Sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyy yhteisöllinen, yhteiskunnallinen sekä ikääntyneiden ihmisten vuorovaikutukseen liittyvä ulottuvuus (Tiikkainen 2013, 284).

Vanhustyössä terveydenhuollon näkökulma on yleisesti ottaen ollut enemmän huomion kohteena sosiaalisen näkökulman jäädessä liikaa sivuun. Gerontologinen kuntoutus edellyttää fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämisen lisäksi myös sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisen huomioimista. (Helminen 2016, 167, 174.) Sosiaalihuoltolaissa sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamisessa, syrjäytymisen torjunnassa ja osallisuuden edistämässä (L 1301/2014).

Terveillä elämäntavoilla voi vähentää stressiä sekä ennaltaehkäistä ja lieventää mahdollisia masennuksen ja ahdistuksen oireita. Sosiaalinen eristäytyminen on merkittävä mielenterveyden heikkenemisen riskitekijä. Ikääntyneiden mielen hyvinvointia voidaan edistää ja tukea auttamalla heitä osallistumaan erilaisiin järjestettyihin sosiaalisiin toimintoihin. (Tamminen & Solin 2013, 34–36.)

Yksinäisyyttä pidetään merkittävänä sosiaalisena ongelmana ikääntyneiden ihmisten elämässä. Sosiaalista toimintakykyä arvioitaessa on tärkeää selvittää yksinäisyyttä, koska se voi olla seurausta heikosta sosiaalisesta toimintakyvystä tai johtaa sen heikkenemiseen. Yksinäisyyden taustalla voi olla joko persoonallisuuden liittyviä erilaisia tilannetekijöitä tai molempia. Sosiaalinen verkosto sekä ympäristön tuki auttavat vähentämään yksinäisyyttä. (Tiikkainen 2013, 288.)

Tuoreen kansainvälisen tutkimuksen mukaan (2017), joka sisälsi lähes 500 000 ihmisen terveystietoja ja johon osallistui Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Helsingin yliopisto, Turun yliopisto sekä Työterveyslaitos, mainitaan, että sosiaalinen eristyneisyys lähes kaksinkertaistaa ennenaikaisen kuoleman riskin. Myös yksinäisyyden tunne oli yhteydessä kuolemanriskiin mutta ei yhtä voimakkaasti kuin eristyneisyys. Erityisen voimakas yhteys eristyneisyydellä ja yksinäisyydellä oli syöpäkuolleisuuteen. Eristyneisyyden ja yksinäisyyden yhteys kuolleisuuteen oli pitkälti samanlainen naisilla ja miehillä. (Elovainio ym. 2017.)

Sosiaalisella eristyneisyydellä ja yksinäisyydellä on yhteys suurempaan kuolleisuuteen verrattuna ihmisiin, joilla on sosiaalisia kontakteja. Sosiaalisten kontaktien menetys ja yksinäisyyden tunne voivat lisätä masentuneisuutta, vaikuttaa kognitiivisiin kykyihin, lisätä stressihormonin tuotantoa, vaikuttaa immuunikykyyn sekä painonnousuun. Sosiaalinen eristyneisyys voi lisätä epäterveellisiä elintapoja, kuten alkoholin käyttöä, tupakointia tai vaikuttaa negatiivisesti yleiseen aktiivisuuteen. (Elovainio ym. 2017.)

### 3 SOSIAALINEN, TUETTU LOMATOIMINTA

#### 3.1 Sosiaalisen, tuetun lomatoiminnan tarkoitus

Sosiaalinen, tuettu lomatoiminta mahdollistaa vähävaraisille ihmisille lomailun ja virkistäytymisen. Loma mahdollistaa pienen hengähdystauon ja irtioton arjesta. Monella hakijalla elämäntilanne voi olla vaikea köyhyyden, työttömyyden, sairauksien, uupumuksen, masennuksen ja muiden vastoinkäymisten vuoksi. Lomalta saatua virkistystä kuvataankin ”elämäntilanteen katkaisuhoidoksi”. (Kinnunen & Puhakka 2005, 5, 9, 19.)

Kansalaisyhteisyys lomaan on oikeus ihmisarvoiseen elämään. Sosiaalisella, tuetulla lomalla tavoitellaan terveydellisen ja sielullisen tilanteen parantumista. Jotkut etsivät lomalta rauhaa ja hiljaisuutta ja jotkut hakevat yhdessäoloa ja kanssakäymistä muiden kanssa lievittääkseen yksinäisyyttään. (Kinnunen & Puhakka 2005, 18–19.)

Lomalle haetaan usein elämän erilaisissa taitekohdissa. Ikääntyvien ihmisten hyvinvointiin liittyvä sosiaalinen, tuettu lomatoiminta on ajankohtainen asia. Ihmisten elinikä on kasvanut ja vanhuus koskettaa yhä useampia ihmisiä joko välittömästi tai välillisesti. On alettu puhua uudesta elämänvaiheesta, niin sanotusta kolmannesta iästä. Työuran jälkeen alkava vaihe on monelle uusi mahdollisuus, johon voi liittyä harrastuksia, matkustelu sekä itsensä toteuttamista. Iäkkäät hakijat kokevat, että he ovat oikeutettuja tuettuun lomaan pitkän työntäyteisen elämänsä ja korkean ikänsä perusteella. (Saarenheimo 2012,19.)

Virkistyminen ja voimaantuminen lomalla lisäävät yksilön voimavaroja vaikuttaen ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymiseen. Tuetuilla lomilla järjestettävät erilaiset yhteiset aktiviteetit voivat auttaa lomalaisia löytämään uusia ihmissuhteita. Tuettu loma voi katkaista yksinäisyyden, joka voi monelle hakijalle olla suuri ongelma. Yksinäisyys voi liittyä esimerkiksi leskeyteen, omaishoitajuuteen, fyysisiin sekä psyykkisiin sairauksiin. Pääsy sosiaaliseen vuorovaikutukseen on ihmisen perustarve. (Kinnunen & Puhakka 2005, 38, 41, 43.)

### 3.2 Vertaistuki ja sosiaaliset kontaktit

Kuuluminen erilaisiin vertaisryhmiin sekä järjestöihin edistää terveyttä sekä pitkäikäisyyttä. Aktiivinen elämäntyyli sekä osallistuminen sosiaalisiin toimintoihin parantaa toimintakykyä, tyytyväisyyttä elämään sekä koettua hyvinvointia. Sosiaalisten kontaktien sekä aktiivisuuden merkityksestä hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitäjänä on saatu tutkimuksissa yhä vahvempaa näyttöä. Toimiva sosiaalinen verkosto lisää ikääntyneiden terveysvaikutuksia. Sosiaalinen sitoutuminen lisää arvostuksen tunnetta, kiintymystä sekä yhteenkuuluvuutta ikääntyneiden parissa. Sosiaalinen tuki edesauttaa pitkäaikaissairauksien kanssa elämistä, auttaa sopeutumaan menetyksiin sekä toipumaan sairauksista. (Tiikkainen 2013, 288–290.)

Sosiaalinen tuki edistää monia toimintaan vaikuttavia tekijöitä ja ikääntyneisiin ihmisiin kohdistuva moniammatillinen osaaminen lisäävät toimintamahdollisuuksia (Heikkinen 2002). Sosiaalinen tuki määritellään kontakteista saatavaksi voimavaraksi ja vuorovaikutusprosessiksi, jossa aineellista, taloudellista tai emotionaalista apua vastaanotetaan sosiaaliselta verkostolta (Tiikkainen 2013, 287).

Sosiaalisessa tuetussa lomatoiminnassa on tärkeää virkistyminen, hyvinvoinnin ylläpitäminen ja vertaistuen saaminen. Lomaohjelmassa voi olla esimerkiksi ohjattua liikuntaa, keskusteluja sekä mahdollisuus yhdessäoloon. Liikunnalliset ja sosiaaliset aktiviteetit lisäävät lomalaisten tyytyväisyyttä lomaansa

(de Bloom, Geurtz & Kompier 2011, 306, 311). Rungas aktiviteettitarjonta voi tarjota ideoita harrastustoiminnan aloittamiselle loman jälkeen omassa arjessa.

Ikääntyneiden toimintakyky on kasvanut terveydentilan kohentumisen myötä mutta vastaavasti sosiaalisten verkostojen ylläpitäminen on vähentynyt (Helminen 2016, 163). Lomanjärjestäjien tehtävänä on järjestää mahdollisuuksia muun muassa sosiaalisten kontaktien solmimiselle lomalaisten kesken. Tutustumistilaisuudet esittelyineen ja yhteisine keskusteluineen heti alussa sekä kannustaminen osallistumaan yhteisiin retkiin, peleihin, liikunta-aktiviteetteihin ja muuhun yhteiseen toimintaan lisää osallisuuden kokemusta. (Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry 2017.)

### 3.3 Ympäristön merkitys ja esteettömyys

Ympäristö käsitteenä sisältää sekä fyysisen, psyykkisen että sosiaalisen ympäristön. Ympäristötekijöillä on merkittävä vaikutus toiminnan toteutumiseen. Fyysinen ympäristö voidaan rakentaa mahdollisimman esteettömäksi sekä toimintaa tukevaksi (Heikkinen 2002). Ikääntyneiden ihmisten toimintaympäristöissä esteettömyys korostuu. Ympäristögerontologian ytimessä ovat teoriat yksilön kykyjen ja ympäristön asettamien haasteiden välisestä vuorovaikutuksesta (Rantakokko & Rantanen 2013, 541).

Yksilön kykyjen ja ympäristön välinen tasapaino on tärkeä, jotta ikääntynyt henkilö pystyy toimimaan mahdollisimman itsenäisesti. Ympäristö- sekä asumisratkaisuihin vaikuttavat tekijät ovat yhteydessä ikääntyneiden toimintakyvyn säilymiseen ja elämänlaatuun. Ulkoympäristöllä on suuri merkitys siihen, miten ikääntynyt henkilö kykenee liikkumaan kotinsa ulkopuolella. Ympäristön esteet saattavat rajoittaa liikkumista, jonka seurauksena toimintakyky heikkenee. (Rantakokko & Rantanen 2013, 541.)

Ympäristöllä on suuri merkitys hyvinvointiimme. Epämiellyttävänä kokemamme ympäristö vaikuttaa kielteisellä tavalla muun muassa verenpaineeseemme, sydämen sykkeeseemme ja mielialaamme. Viettämillä aikaa luonnossa voimme



vähentää stressin määrää ja lisätä myös keskittymiskykyämme. (Larson & Kreitz 2016.)

Englannissa otetaan lomatarjonnassa huomioon ympäristö, jossa toimintaa järjestetään. Maisemalla on todettu olevan terapeuttisia vaikutuksia ihmisille (Little 2014, 126). Yli-Viikarin ja Liljan (2016) tutkimuksessa on erityisesti selvitetty luontoympäristön elvyttäviä vaikutuksia vaikeissa elämäntilanteissa, joissa ihmisellä on tarve selvittää ajatuksiaan ja tunteitaan rauhassa. Luonnon tapahtumien seuraaminen ilahduttaa ja kohentaa mielialaa. Luontoharrastuksissa yhdistyvät huvi ja hyöty esimerkiksi fyysisen kunnon parantumisella. (Yli-Viikari & Lilja 2016, 68, 72.)

Ympäristön esteettömyydessä korostuvat turvallisuus, saavutettavuus sekä toimivuus. Esteettömyyteen liittyvät yksilön ominaisuudet ja kyvyt. Ikääntymisen myötä tapahtuvassa toimintakyvyn heikkenemisessä ympäristön merkitys muuttuu. Aikaisemmin esteetön ympäristö voi muuttua nopeasti esteelliseksi. Tuttu ympäristö voi auttaa toimimaan, vaikka toimintakyky heikkenee, ympäristön vaihdos taas lisää hetkellisesti yli 70-vuotiaiden vaikeuksia selvitä päivittäisistä toiminnoista. (Rantakokko & Rantanen 2013.)

Luonnossa oleskelu ja liikkuminen lisäävät merkittävästi ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Luonto auttaa palautumaan stressistä ja unohtamaan arjen huolet sekä parantaa mielialaa. Vaikutukset ilmenevät muun muassa verenpaineen alenemisena sekä sydämensykkeen laskussa. Luonto vaikuttaa myönteisesti myös siten, että se saa ihmiset liikkumaan ja tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Luontoympäristöllä on jopa ulkoiluseuraa suurempi merkitys emotionaaliseen hyvinvointiin. (Tyrväinen ym. 2016.)

## 4 MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

### 4.1 Toiminnan kehittyminen

Suomessa sosiaalisen lomatoiminnan juuret ulottuvat 1939 voimaan tulleeseen vuosilomalakiin. Lomalain voimaantulon jälkeen työnantaja- ja työntekijäjärjestöt perustivat lomajärjestöjä tukemaan lomavieton mahdollisuuksia. Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry perustettiin Maalaisliiton Naiset ry:n aloitteesta vuonna 1954. Yhdistyksen tarkoituksena oli toimia yhdyssiteenä niiden järjestöjen kesken, joiden tehtäviin kuului rasittuneiden vähävaraisten perheenäitien ja virkistystä kaipaavien lasten terveys- ja lomahuollon järjestäminen. (MTLH ry. Lomatoimintaa 60-vuotta.)

Yhdistyksen toiminnan alkuvaiheessa lomia toteutettiin vaatimattomissa olosuhteissa esimerkiksi kouluissa tai muissa yhteisissä tiloissa. Lomille etsittiin mukaan henkilöitä, joille ei ollut muuta loman ja virkistykseen mahdollisuutta. Yhdistyksen eri toimijat kokosivat alueellisesti loman tarpeessa olevia ja järjestivät koulutustilaisuuksia. Lisäksi he keräsivät lahjoituksina lomalaisten ruoat ja muut tarvikkeet sekä toimivat lomaohjaajina. Yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset ja sosiaalipoliittisen lainsäädännön kehittyminen ovat muokanneet lomamuotoja jo vuosikymmeniä. Myöhemmin naisten lisäksi myös miehet sekä perheet pääsivät lomatoimintaan mukaan. (MTLH ry. Lomatoimintaa 60-vuotta.)

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH ry) on valtakunnallinen järjestö, joka järjestää taloudellisesti tuettuja lomia erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille. Erilaiset tuetut lomat ovat MTLH ry:n mahdollisuus vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin. Järjestön mielestä jokaisella on oikeus virkistäviin, terveyttä ja sosiaalista kanssakäymistä tukeviin lomapalveluihin. Lomia järjestetään eri puolilla Suomea ja lomatarjonta on monipuolista. Lomakohteita ovat kylpylät, hotellit, kuntoutuskeskukset ja urheiluopistot. Lomalla on lomapaikan järjestämää ohjattua vapaa-ajan ohjelmaa kohderyhmän mukaan. (Ylönen 2017, 1.)

## 4.2 Uudet lomatoimintamallit

Tuettujen lomien pituus on yleensä viisi vuorokautta yhdessä jaksossa. MTLH ry on kehittämässä uusia lomatoimintamalleja vanhan mallin rinnalle. Se haluaa tarjota ihmisille erilaisia vaihtoehtoja, jotta mahdollisimman monilla erilaisissa elämäntilanteissa olevilla ihmisillä olisi mahdollisuus lomaan (Ylönen 2017, 1).

Monet MTLH ry:n asiakkaat ovat esittäneet toivomusta kahdessa osassa pidettävästä tuetusta lomasta. Tämä sen vuoksi, että monilla saattaa syystä tai toisesta olla vaikeaa tai peräti mahdotonta irrottautua arjesta koko viikoksi kerrallaan. Tällaisessa tilanteessa ovat esimerkiksi monet omaishoitajat, joilla ei ole mahdollisuutta saada intervallipaikkaa hoidettavalle omaiselleen niin pitkäksi aikaa yhtäjaksoisesti. Myös työstä irrottautuminen viikon ajaksi voi etenkin maatalousyrittäjälle olla vaikeaa. Syitä halukkuuteen pitää kaksi lyhyempää lomaa yhden pitkän loman sijaan on varmasti monia. Ensimmäiset tällaiset 2–3 vuorokauden mittaiset minilomat toteutettiin muutamalle eri asiakasryhmälle pilottikokieluna.

Tutkimuksen mukaan lyhyetkin lomat voivat olla terveyden kannalta vaikuttavia, vaikka vaikutus on lyhytaikaista (de Bloom, Geurtz & Kompier 2011, 305). Loman pituuden merkitys ihmisille on varmaankin myös hyvin yksilöllistä ja on riippuvainen ihmisen elämäntilanteesta. Myös lyhyet minilomat, joita voi vastaavasti viettää pitempiä lomina useammin, voivat sopia joillekin erinomaisesti.

## 4.3 Lomaluotsi – MTLH ry:n lomaohjaaja

Lomaluotsitoiminta ja sen kehittäminen on osa uuden lomatoimintamallin kehittämistä. MTLH ry:n lomaluotsikoulutus, joka muodostui kahdesta koulutuspäivästä, käynnistyi keväällä-17. Ensimmäinen koulutuspäivä koostui lomaluotsien ohjauksesta ja valmennuksesta. Puoli vuotta myöhemmin toisena koulutuspäivänä käytiin läpi lomaluotsien kokemuksia ryhmänvetäjinä.

Lomaohjauksessa on huomioitava lomalaisten mahdollisia erityispiirteitä, kuten esimerkiksi erilaiset toimintakyvyn rajoitteet ja sairaudet. On tärkeää, että kaikki lomalaiset tulevat tasapuolisesti huomioiduiksi. Lomien tavoitteena on jokaisen lomalaisen virkistyminen ja voimaantuminen sekä aktivoituminen oman hyvinvointinsa ylläpitoon. (Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry 2017.)

Lomaluotsi toimii yhteyshenkilönä lomakohteen ja MTLH ry:n välillä ennen lomaa ja loman aikana. Lomaluotsi informoi lomalaisia lomaohjelmasta ja innostaa ryhmäläisiä osallistumaan aktiivisesti toimintaan itsekkin mukana ollen. Lomaluotsin pääasiallisena tehtävänä on ryhmähengen luominen, jolloin ilmapiiri muodostuu hyväksi ja turvalliseksi kaikille lomalaisille. (Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry 2017.)

#### 4.4 Tukinetti

Tukinet on internetissä toimiva alusta eri järjestöjen tarjoamille kriisi, tuki- ja auttamispalveluille. Tukinetissä tuotetaan verkkopalveluja, joiden tarkoituksena on ihmisen auttaminen, tuen tarjoaminen sitä tarvitseville ja kokemusten jakaminen. Tukinetin ylläpidosta vastaa Suomen Mielenterveysseura. Tukinetin palveluita tuottaa ja tarjoaa noin 50 suomalaista kansalaisjärjestöä ja yhdistystä. Palvelut ovat yhteydenottajalle anonyymejä ja maksuttomia. Tukinetistä on mahdollista saada sekä henkilökohtaista että ryhmän avulla tapahtuvaa tukea. (Tukinet 2018.)

MTLH ry on yhdessä Suomen Mielenterveysseura ry:n kanssa luonut sähköisen keskustelualustan Tukinettiin, jolloin minilomalle osallistujat voivat tavata toisiansa virtuaalisesti myös lomajaksojen välillä ja sen jälkeenkin. Lomaluotsikoulutuksessa Tukinetin yhteyshenkilö kävi ohjaamassa Tukinetin käyttöönotosta. Lomaluotsien tehtävänä oli esitellä lomalaisille Tukinetin käyttöä ensimmäisellä lomajaksolla ja perustaa Tukinetin sivuille oma vertaistukiryhmä kullekin lomaryhmälle. Näin lomalaisilla oli mahdollisuus vahvistaa ryhmähenkeä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta myös virtuaalisesti.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata lomalle osallistuvien ikäihmisten perusteluja lomatuon tarpeelleen sekä heidän arviointeja kahteen lyhyempään jaksoon jaetusta lomasta.

Tavoitteenamme oli, että opinnäytetyömme avulla Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry saa lisää tietoa, jonka avulla se voi edelleen kehittää lomatoimintaansa asiakkaiden näkökulman huomioiden.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Millä perusteilla henkilöt olivat hakeutuneet tuetulle minilomalle?
2. Millaisia kokemuksia tuetulla minilomalla olleilla henkilöillä oli ollut?

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Aineistonkeruu

Empiirinen eli havainnoiva tutkimus jaotellaan kvantitatiivisiin eli määrällisiin ja kvalitatiivisiin eli laadullisiin tutkimusmenetelmiin. Kvantitatiivisille tutkimuksille tyypillisiä aineistonkeruumenetelmiä ovat muun muassa lomakekyselyt, strukturoidut haastattelut, puhelinhaastattelut ja internet-kyselyt. Kvalitatiivisille taas tyypillisiä ovat esimerkiksi henkilökohtaiset haastattelut, ryhmähaastattelut ja osallistuva havainnointi. (Heikkilä 2010, 13.) Tässä tutkimuksessa käytetään molempia menetelmiä toisiaan täydentäen. Useita eri tutkimusmenetelmiä hyväksi käyttäen tutkimuksen luotettavuus lisääntyy (Hirsjärvi & Hurme 2014, 38–39).

Haastattelussa tutkija ja haastateltava keskustelevat haastattelutyypistä riippuen joko strukturoidusti eli järjestelmällisesti tai laxeasti asioista, jotka kuuluvat tutkimusaiheeseen (Hirsjärvi & Hurme 2014, 42–47). Opinnäytetyössämme tutkimus jakautuu kolmeen eri osaan:

- 1) lomatukihakemukset
- 2) lomakekyselyt eli strukturoidut haastattelut
- 3) avoimet haastattelut eli puolistrukturoidut ja strukturoimattomat

Strukturoidut ja puolistrukturoidut tai strukturoimattomat haastattelutavat täydentävät toisiaan ja muodostavat lopuksi kokonaisuuden. Lomakekyselyssä kysymykset ja vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi muotoiltu ja avoimissa haastattelussa kysymysten esittämistavat vaihtelevat ja valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole annettu (Hirsjärvi & Hurme 2014, 44–47).

Lomatukihakemusten avulla saimme perustietoa henkilöistä, jotka osallistuivat lomalle. MTLH ry:n lomatukihakemuksessa olevat kysymykset koskivat muun muassa hakijan perhesuhteita ja ammattiasemaa, avustajan tarvetta, aiempia lomatukia sekä tulo- ja velkatietoja. Lomatukihakemuksista saimme tietoa siitä, millä perusteilla henkilöt olivat hakeutuneet tuetulle minilomalle. Hakijat perustelivat lomatukihakemustaan (kts. Liite 1) taloudellisilla, terveydellisillä ja/tai sosiaalisilla syillä. Lomatukihakemuksessa olevia tietoja oli annettu lupa käyttää anonyymisti tutkimuksissa viidessätoista (15) hakemuksessa, viidessä (5) hakemuksessa oli merkintä, ettei tietoja saa käyttää. Yksinhakijoista 7/11 antoi luvan ja pariskunnista 8/9.

Tuettu loma oli jaettu kahteen lyhyempään jaksoon. Lomalaisilta kerättiin palautetta ensimmäisen jakson jälkeen välipalautelomakkeella ja toisen lomajakson päätyttyä loppupalautelomakkeella. Välipalautteen avulla pystyttiin vielä vaikuttamaan toisen lomajakson toteutukseen esimerkiksi ottamalla lomaohjelmatoiveet huomioon.

Palautelomakkeiden kysymykset olivat suurimmalta osin monivalintakysymyksiä, joihin vastattiin rasti ruutuun -menetelmällä. Lomakkeissa kysyttiin muun muassa vastasiko loma toiveita sekä oliko lomalla vaikutusta kuntoon ja terveyteen, henkiseen jaksamiseen ja ihmissuhteisiin. Mielipiteitä lomajaksojen pituudesta sekä järjestetystä lomaohjelmasta kysyttiin myös, jolloin saimme tietää lomalaisten

ajatuksia lomaohjelman mielekkyydestä. Lomakkeissa oli myös avoimia kysymyksiä, joissa kysyttiin tunnelmista lomajaksojen jälkeen sekä lomalaisten toiveita ja kehittämisehdotuksia minilomatoimintaan ja lomaluotsien toimintaan.

## 6.2 Haastatteluihin ja palautekyselyihin osallistuneet

Lomatoiminnan alussa järjestetyssä lomainfossa kerrottiin tutkimuksellisesta opinnäytetyöstämme ja pyysimme lupaa käyttää lomalle osallistuvien antamia palautteita. Lomalaisille kerrottiin palautteen merkityksestä lomatoiminnan kehittämistyössä. Lomalaiset olivat tutkimusmyönteisiä ja arvostivat, että heidän palautteensa halutaan ottaa huomioon tutkimuksessa. Lomatoiminnan ohessa avointa haastattelumenetelmää käyttäen saimme selville lomalaisten ajatuksia ja toiveita minilomatoiminnan kehittämiseksi. Näistä vapaamuotoisista, luonnollisista tilanteista nousseita teemoja kirjasimme ylös toiminnan lomassa sekä päivän päätteeksi. Lomalaiset osallistuivat ja antoivat aktiivisesti palautetta lomaluotseille. Tätä palautetta käytimme myöhemmin tulosten kuvaamisen tukena.

Toisella lomajaksolla annoimme lomalaisille mahdollisuuden osallistua yksilöhaastatteluihin. Halukkaita ilmoittautui 14 henkilöä, joista pariskuntia oli viisi (5) ja yksinäisiä haastateltavia oli neljä (4) henkilöä. Haastattelut olimme jakaneet keskenämme sekä sopineet etukäteen haastatteluteemoista. Kysymykset esitimme vapaamuotoisesti haastateltaville. Haastattelutilanteessa halusimme myös antaa tilaa haastateltaville ottaa vapaasti esiin heille tärkeitä aiheita.

Väli- ja loppupalautekyselyihin, jotka toteutettiin paperilomakekyselyinä, osallistuivat kaikki 29 lomalaista. Kaikki lomalaiset eivät olleet vastanneet jokaiseen kysymykseen, joita lomakkeissa esitettiin. Osallistumista lomakekyselyihin edisti yhteinen kokoontuminen lomajaksojen lopussa. Lomalaisten kanssa käytiin ensin avointa keskustelua lomasta, minkä jälkeen lomalaiset täyttivät kukin oman lomakkeensa. Yksi lomalainen tarvitsi lomaluotsin apua kyselylomakkeen täyttämiseen.

### 6.3 Ikäihmiset haastattelujen kohderyhmänä

Ikä on sinänsä haastattelutilanteeseen harvoin vaikuttava tekijä, mutta ikääntyneitä haastateltaessa saattavat korostua kysymysten ymmärtäminen ja haastattelu keskustelumahdollisuutena. Haastateltaessa ikääntyneitä on otettava huomioon heidän terveydentilansa. (Elo ja Isola 2008.) Patton (2002) painottaa haastattelun keskustelunomaisuuden luovan tilanteeseen spontaanisuutta ja joustavuutta. Haastattelu on hyvä menetelmä, koska sillä voidaan tavoittaa haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, kokemuksia ja merkityksiä. Haastattelutilanne on iäkkäälle ihmiselle merkityksellinen tapahtuma ja sen onnistumisen edellytyksinä on haastattelijan rooliin perehtyminen ennen haastattelutilanteita. Haastattelu menetelmänä edellyttää herkkyyttä, riittäviä tiedollisia ja taidollisia valmiuksia sekä oman eettisen toiminnan tiedostamista. (Mason 1997.) Mielestämme olemme ottaneet huomioon edellä mainitut kriteerit haastattelutilanteissa sosionomin ammatillista osaamista hyödyntäen.

Aktiivisen kuuntelun taito on tärkeää (Robertson 2005, ks. Salmela ja Matilainen 2007) ja siinä olennaisia seikkoja ovat huomaavainen kehonkieli, seuraamistaidot ja heijastavat taidot. Seuraamistaidoilla tarkoitetaan taitoa antaa vanhukselle tilaa oman tarinansa kertomiseen hänen omalla tavallaan. Heijastavilla taidoilla tarkoitetaan tunteiden tai sisällön uudelleenlausumista vanhusta ymmärtävällä ja hyväksyvällä tavalla. Haastattelu on tärkeä pitää tavoitteen mukaisessa suunnassa, mutta antaa myös tilaa ikääntyneen ihmisen omille kokemuksille ja tulkinnoille.

Haastatteluihin olimme varanneet riittävästi aikaa sekä valinneet rauhallisen tilan haastatteluita varten. Haastatelluilla oli tarve puhua myös muista asioista kuin varsinaisista haastatteluteemoista. Ikääntyneen ihmisen haastattelutilanteessa on usein läsnä historiallisuus, koska puheessa liikutaan menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden ulottuvuuksilla (Elo ja Isola 2008). Haastattelijan ja haastateltavan läheisyys synnyttää luottamusta, mutta voi myös saada haastateltavan avautumaan ja kertomaan asioita, joiden paljastamista hän myöhemmin katuu. (Ruusuvuori ja Tiittula 2005). Olemme kiinnittäneet huomiota siihen, ettei tässä opinnäytetyössä esiinny liian henkilökohtaisia asioita.



## 7 ANALYSOINTI

### 7.1 Aineiston analysointi

Analyysimenetelmät jaotellaan määrällisiin eli kvantitatiivisiin ja laadullisiin eli kvalitatiivisiin analyysimenetelmiin. Monet analyysimenetelmät voivat myös asettua määrällisten ja laadullisten analyysitapojen välimaastoon. (Jyväskylän yliopisto 2009. Aineiston analyysimenetelmät.) Molempia analyysimenetelmiä voidaan käyttää samassa tutkimuksessa ja molemmilla voidaan selittää samoja tutkimuskohteita (Jyväskylän yliopisto 2015. Aineiston analyysimenetelmät. Laadullinen analyysi).

Määrällisessä analyysissä on tavanomaista, että tutkimusaineistoa kuvataan tilastollisesti ja havainnollistetaan graafisesti. Tilastollisesti kuvaavat menetelmät pohjustavat aineiston syvällisempää analyysia. (Jyväskylän yliopisto 2015. Aineiston analyysimenetelmät. Tilastollisesti kuvaava analyysi.) Määrällistä aineistoa tutkimukseemme saimme lomautukihakemuksista ja kyselylomakkeissa olleista suljettujen kysymysten vastauksista.

Laadullisen eli kvalitatiivisen analyysin tavoitteena on jäsentää tutkimuskohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti (Jyväskylän yliopisto 2015. Aineiston analyysimenetelmät. Laadullinen analyysi). Laadullista aineistoa muodostui omista muistiinpanoistamme avoimista haastatteluista ja sekä kyselylomakkeiden avoimien kysymysten vastauksista. Tämä laadullinen aineisto analysoitiin teemoittelun avulla, joka on yksi laadullisista analysointimenetelmistä. Teemoittelulla tarkoitetaan laadullisen aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä erilaisien aihepiirien mukaan. Teemoittelun avulla laadullisesta aineistosta saadaan esiin vastaajien mielestä merkityksellisiä teemoja. (Kajaanin ammattikorkeakoulu. Laadullisen analyysi ja tulkinta. Teemoittelu.)

## 7.2 Lomatukihakemusten käsittely

Lomatukihakemukset käytiin läpi yksitellen, huolellisesti luokitellen ne ensiksi sen mukaan oliko hakija antanut lupaa käyttää hakemuksessa olevaa tietoa anonyymisti tutkimuksissa. Luvan antajien lomatukihakemusten luokittelua jatkettiin iän mukaan ja ryhmitellen hakemukset yksinhakijoihin ja pariskuntiin. Näin saatiin luokiteltua perustiedot osallistujista. Tiedot siitä, millä perusteilla henkilöt olivat hakeutuneet tuetulle minilomalle, koottiin teemoittain hakijoiden mainitsemat perustelut sekä se, kuinka usein ne mainittiin hakemuksissa.

## 7.3 Haastatteluaineiston teemoittelu

Yksilöhaastatteluista kerääntyneen aineiston analysointi aloitettiin litteroimalla eli kirjoittamalla haastatteluaineisto puhtaaksi. Meillä oli muutamia valmiita teemoja, jotka olivat lomaluotsien toiminta, loman pituus, tukinetti ja miniloman vaikutukset hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin. Lisäksi saimme vastaajien itsensä nostamia teemoja esille, jotka kuitenkin sisältyivät valittuihin teemoihin. Litteroitu aineisto luettiin moneen kertaan ja eroteltiin sieltä tutkimusongelmien kannalta keskeisimmät teemat.

## 7.4 Palautekyselyiden kuvailu

Palautelomakkeista saatujen monivalintakysymysten vastauksista laskettiin niiden esiintyminen ja merkittiin kuhunkin kohtaan vastaajien lukumäärät. Luokittelu on yksinkertaisin aineiston jäsentämismuoto, jossa määritetään aineistosta nousevia luokkia tai lasketaan niiden esiintymistä. Aineisto voidaan luokitella jonkun asian mukaan. (Kajaanin ammattikorkeakoulu. Laadullisen analyysi ja tulkinta. Luokittelu.)

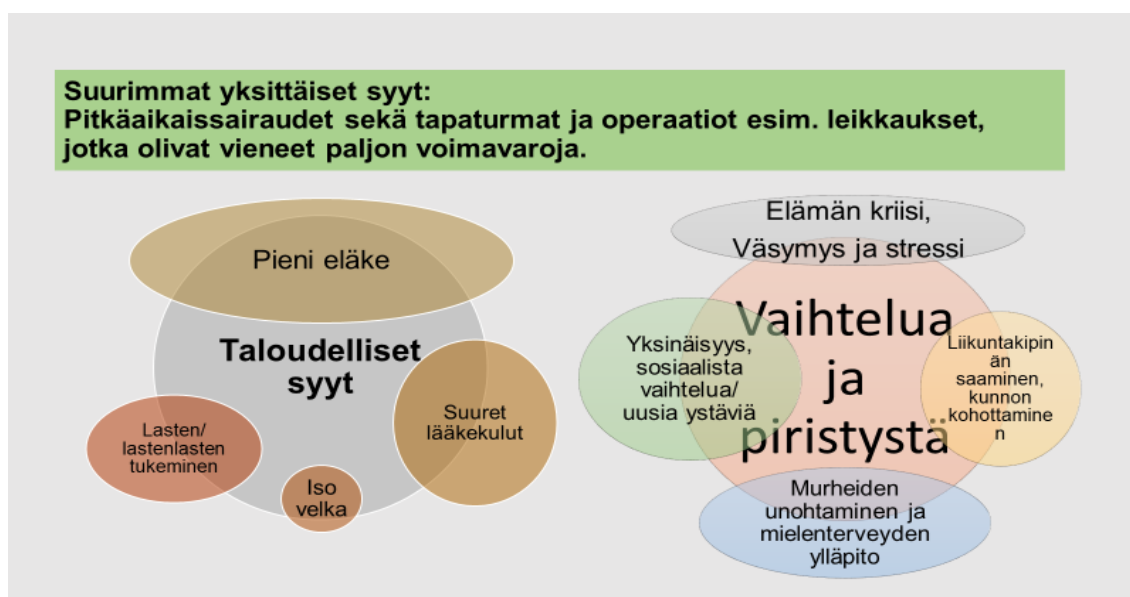
Tekstiä elävöitettiin kuvioilla ja taulukoilla, joista vastaukset ovat selkeästi nähtävissä. Kuvioista tai taulukosta kerrotaan ensin tärkeimmät pääkohdat, esimerkiksi mitkä asiat saivat eniten kannatusta ja toisaalta mitkä vähiten (Heikkilä 2014, 89).

## 8 TULOKSET

### 8.1 Lomatoimintaan osallistuneiden taustatiedot

MTLH ry:n eläkeläisten minilomalle osallistujia oli yhteensä kaksikymmentäyhdeksän (29) henkilöä, joiden ikäjakauma oli 64–85 vuotta. Yksinhakijoita oli yksitoista (11) ja pariskuntia yhdeksän (9). Lomatukihakemuksessa olevia tietoja oli annettu lupa käyttää anonyymisti tutkimuksissa viidessätoista (15) hakemuksessa, viidessä (5) hakemuksessa oli merkintä, ettei tietoja saa käyttää. Yksinhakijoista 7/11 antoi luvan ja pariskunnista 8/9.

Lomatukihakemuksissa hakijat mainitsivat monenlaisia päällekkäisiä syitä lomatuon tarpeelleen. Suurin yksittäinen seikka, jonka hakijat mainitsivat hakemuksiinsa, olivat erilaiset pitkäaikaissairaudet ja esimerkiksi tapaturmat sekä operaatiot, jotka olivat vieneet paljon voimia. Syitä olivat muun muassa ensikertalaisuus hakijoina sekä pitkään maatalousyrittäjänä toimiminen, jolloin lomalle ei voinut esimerkiksi kotieläinten pidon vuoksi päästä. Omaishoitajuus sekä lastenlasten hoitaminen koettiin antoisana velvollisuutena mutta kuitenkin ajoittain raskaana ja sen vuoksi haluttiin päästä hetkeksi lomalle rentoutumaan ja pitämään omasta hyvinvoinnista huolta. Alla olevassa kuviossa on esitetty yleisimmin mainittuja syitä lomatuon hakemiselle.



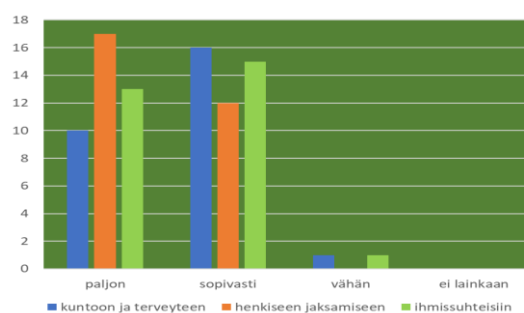
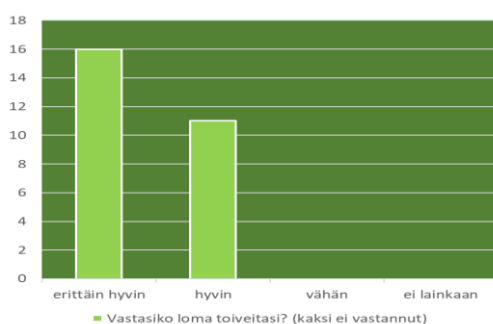
KUVIO 3: Syyt lomatuon hakemiselle

## 8.2 Miniloman merkitys osallistujille

Moni vastaaja koki hyvänä kehityksenä uudet hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät kunto- sekä hyvinvointitestit. Lomalla järjestetty "toimiva testi" sai kiitosta lähes jokaiselta lomalaiselta. Testissä harjoiteltiin mm. yhdellä jalalla seisomista, mitattiin puristusvoimaa ja hengityksen ulosvirtausta sekä arvioitiin kipujanaa asteikolla. Osa lomalaisista oli osallistunut aikaisemmin toimivaan testiin ja osa oli ensimmäistä kertaa osallisena. Testi koettiin suurelta osin hyödyllisenä. Testin toteutuksesta sekä palautteesta lomalaisille vastasi lomapaikan liikunnan- ja vapaa-ajan ohjaaja, joka on koulutukseltaan erityisliikunnan ohjaaja.

Lomapaikan ympäristö koettiin pääosin positiiviseksi ja innostavaksi. Suuri osa lomalaisista kertoi arvostavansa rauhallista ympäristöä, jossa kuitenkin on mahdollisuus aktiviteetteihin. Lomapaikka oli monen mielestä sopiva tähän toimintaan ja ympäristö koettiin pääosin myös turvalliseksi, mikä oli lomalaisille tärkeä asia. Suurin osa lomalaisista asui maaseutumaisessa ympäristössä ja heille luonto merkitsi hyvin paljon. Monet lomalaisista harrastivat luonnossa liikkumista päivittäin.

Ensimmäinen lomajakso oli vastannut lomalaisten toiveita joko erittäin hyvin (16) tai hyvin (11), 2 henkilöä oli jättänyt vastaamatta kysymykseen. Lomalla oli vastaajien mielestä vaikutusta henkiseen jaksamiseen joko "paljon" (17) tai "sopivasti" (12). Ihmissuhteisiin koettiin lomalla olleen merkitystä "paljon" (13) ja "sopivasti" (15), yhden vastaajan mielestä "vähän". Omaan kuntoon ja terveyteen loma oli vaikuttanut "sopivasti" (16) ja "paljon" (10), yhden vastaajan mielestä "vähän" ja kaksi ei vastannut kysymykseen. Alla tulokset kuvioina



KUVIO 4. Vastasiko loma toiveita (lkm)

KUVIO 5. Loman merkitys (lkm)

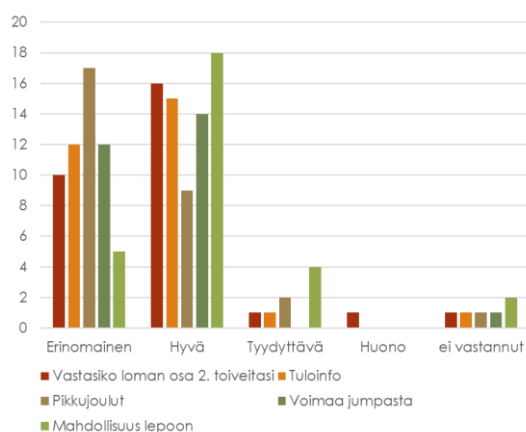
Halusimme kiinnittää huomiota lomatoiminnan merkitykseen unohtamatta ihmisten henkistä hyvinvointia. Lomalla järjestimme muun muassa hyvinvointiin liittyvän ryhmäytymisen, jonka tarkoituksena oli saada selville lomalaisten kokemuksia ja tunteita alkaneesta lomasta. Positiivista oli huomata, että hyvinvointiryhmään osallistuivat kaikki lomalaiset (n=29). Ryhmäkeskustelussa ilmeni, että loma oli valtaosalla lomalaisista lähtenyt hyvin käyntiin. Mieliala koettiin pääosin positiivisena sekä olo koettiin innostavana. Suurin osa kertoi nukkuneensa hyvin lomalla.

Muutamalla ihmisellä mieliala oli huonompi, joka johtui arkeen liittyvistä haasteista eikä niinkään lomatoiminnasta. Nämä ihmiset kuitenkin toivat rohkeasti ryhmässä esiin sen mikä heidän mielialaansa vaikutti negatiivisesti. He saivat jakaa tunteuksiaan ryhmässä, joka selkeästi helpotti heidän oloaan. Yksi lomalainen kertoikin, että oli ajatellut jo ennen lomalle tuloa, että loma voisi parantaa hänen mielialaansa, joka johtui läheisen menetyksestä. Myös ryhmän jälkeen muutama ryhmäläinen, jolla oli ollut vaikeaa viime aikoina, halusi keskustella lomaluotsien kanssa. Tästä välittyi luottamuksellisuus sekä ryhmäytymisen vahva tunne. Yksilöhaastatteluissa sekä keskusteluissa tuli esiin toive, että lomalaiset tapaisivat toisensa uudelleen miniloman jälkeen. Toiveena oli myös, että lomaluotsit voisivat osallistua yhteiseen kokoontumiseen.

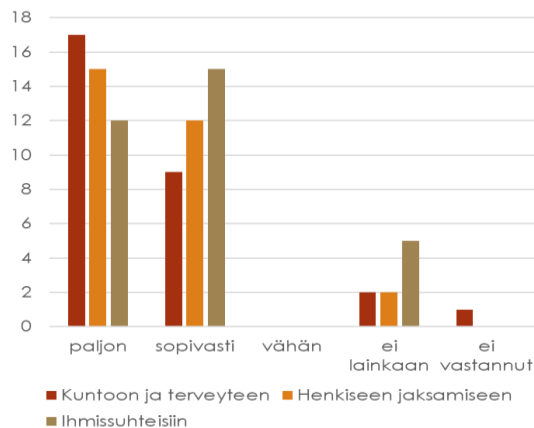
Ryhmässä korostui vertaistuen ja välittämisen ilmapiiri. Ryhmässä merkille pantavaa oli ihmisten avoin ja usein huumoripitoinenkin tunteista ja kokemuksista jakaminen. Ryhmässä tuotiin esiin, että suurin osa oli odottanut lomalle pääsyä innokkaana. Monet lomalaisista olivat ahkeria ruoan laittajia. Yli puolet vastanesta (16) kertoi, että se ”kun sai mennä valmiiseen pöytään” koettiin tärkeänä, sekä rentouttavana asiana. Ennen lomaa muutamat lomalaiset olivat kokeneet yksinäisyyttä, he kokivat sen lomalla vähentyneen. Muutama lomalainen kertoi uusien kavereiden saamisesta. Ryhmän keskusteluissa puhuttiin myös toisten ihmisten huomioimisesta, pienistä asioista nauttimisesta, ihmissuhteista ja lomailusta. Ryhmä koettiin enemmistön osalta tärkeäksi.

Haastatteluissa miniloman vaikutuksista hyvinvointiin sekä ihmissuhteisiin koettiin että miniloma on vaikuttanut positiivisesti henkiseen jaksamiseen. Uusien ihmisten tapaaminen oli piristänyt mieltä ja ihmisten lähestyminen oli helpompaa toisella lomajaksolla, koska lomalaiset olivat jo tuttuja. Keskustelut toisten ihmisten kanssa olivat olleet tärkeitä ja ne olivat helpottaneet koettua yksinäisyyden tunnetta. Uusien ihmisten tapaamista korostettiin myös pariskuntien tahoilta.

Lomaohjelmaa olimme suunnitelleet toiselle lomajaksolle MTLH ry:n suunnittelijan ja lomapaikan lomaohjaajan kanssa. Lomalaisten toiveita edelliseltä jaksolta oli otettu huomioon muun muassa järjestämällä pikkujoulut. Toinen lomajakso oli vastannut lomalaisten toiveita pääosin erinomaisesti tai hyvin. Huomioitavaa oli se, että tällä kertaa kahden (2) vastaajan mielestä lomajakso oli vastannut toiveisiin vain tyydyttävästi (1) tai huonosti (1). Kuntoon ja terveyteen, henkiseen jaksamiseen ja ihmissuhteisiin lomajakso oli vaikuttanut joko paljon tai sopivasti. Alla olevasta kuvioista näkee, että muutamalle vastaajalle lomajaksolla ei ollut vaikutusta kyseisiin asioihin.



KUVIO 6. Loman vastaaminen toiveisiin (lkm)



KUVIO 7. Loman merkitys (lkm)

Kysymys koskien kolmea parasta asiaa minilomalla vaikuttaisi olleen vaikea ja monimutkainen vastattavaksi. Kysymyksessä pyydettiin numeroimaan kolme parasta asiaa kolmestatoista (13) eri vaihtoehdosta. Moni vastaajista oli ymmärtänyt kysymyksen toisin ja vastannut kysymyksiin omalla tavallaan, joten vastauksista

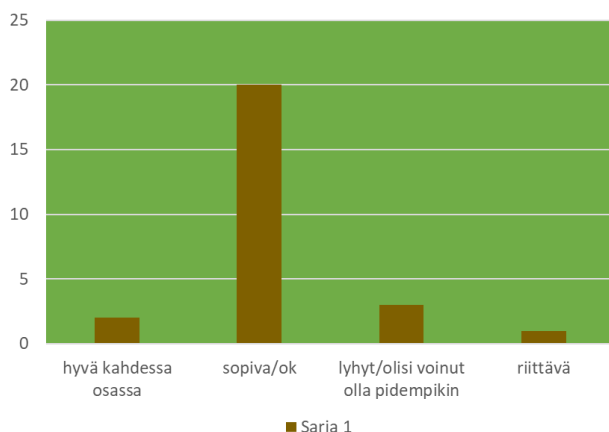
ei ollut mahdollista tehdä helppolukuista ja yksiselitteistä diagrammia. Osa vastaajista oli rastittanut kolme (3) vaihtoehtoa mutta eivät olleet arvottaneet näitä mitenkään ja jotkut vastasivat arvottaen vain osan rastittamistaan kolmesta vaihtoehdosta. Vastaajista osa oli rastittanut ja arvottanut enemmän kuin kolme (3) vaihtoehtoa.

Vastauksista välittyi kuitenkin selkeästi se, että lomalaiset arvostivat lomalla suuresti sosiaalista kanssakäymistä ohjaajien ja muiden lomalaisten kanssa. Ruoka ja lomaohjelma olivat saaneet myös runsaasti ääniä sekä liikuntaan ja kuntoiluun liittyvät aktiviteetit olivat ikäihmisille hyvin tärkeitä.

Ympäristö sai myös kiitosta sekä lomapaikan palvelut lukuun ottamatta kylpyläpalveluita, jotka olivat saaneet vain kaksi (2) mainintaa. Muutama haastateltava antoi negatiivista palautetta kylpylän esteettömyyteen liittyvistä asioista. Pihalla liikkumista toivottiin muutamassa kohtaa helpommaksi ja sisällä kylpylässä sekä ravintolassa toivottiin parempaa ramppia.

### 8.3 Minilomaa koskeva palaute

Haastattelujen perusteella loman pituus vaikutti sopivalta suurimmasta osasta lomalaisista. Osa kertoi terveysongelmistaan ja siitä, että pidempi loma saattaa tuoda haasteita myös terveyden ja jaksamisen suhteen. Väsymystä ei juurikaan ollut lomalaisista havaittavissa. Suurin osa lomalaisista oli aamupalalla reippaan oloisia ja usein lomalaiset olivat aamupalalla ennen lomaohjaajia. Muutama lomalainen kertoi, ettei olisi halunnut vielä lähteä kotiin, vaan olisi halunnut jatkaa lomaa kylpylässä. Ensimmäisen lomajakson palautekyselystä kävi ilmi, että loman pituudesta 2 vastaajaa olivat sitä mieltä, että loma olisi voinut olla pidempikin, yhden (1) vastaajan mielestä loma oli ollut lyhyt ja 3 henkilöä ei vastannut lainkaan kysymykseen. Yhden vastaajan mielestä pituus oli ”riittävä”. Suurin osa (20) lomalaista oli kokenut loman pituuden sopivaksi itselleen ja kaksi (2) mainitsivat hyväksi nimenomaisesti sen, että loma oli jaettu kahteen jaksoon.



KUVIO 8. Loman pituuden sopivuus, 1.lomajakso (lkm)

Toisen lomajakson palautekyselyssä olimme muotoilleet kysymyksen loman pituudesta toisella tavalla. Halusimme tietää, kuinka monet lomalaisista olivat olleet joskus aiemmin pidemmällä, viiden (5) vuorokauden mittaisella lomalla ja heitä kysyä tarkemmin sekä kyselylomakkeen että yksilöhaastatteluiden avulla tarkempia mielipiteitä lyhyemmästä minilomasta. Aiemmin pidemmällä lomalla olleita oli 20, kahdeksan (8) ei ja yksi (1) ei vastannut kysymykseen. Haastattelussa tuotiin esiin se, että kolme vuorokautta koettiin pääsääntöisesti sopivaksi loman pituudeksi mutta kaksi vuorokautta on liian lyhyt aika lomalle.

Vastaajista miniloman valitsisi mieluiten viisi (5) ja pidemmän yhtäjaksoisen loman kahdeksantoista (18). Tässä loman pituuteen liittyvässä tutkimuskysymyksessä tuli esiin määrällisen materiaalin riittämättömyys. Haastatteluiden avulla saatiin tarkempaa tietoa. Haastatteluiden vastauksissa korostui molempien lomavaihtoehtojen tarpeellisuus. Lomalaiset pitivät merkittävänä, että loman kestoon on tarjolla erilaisia vaihtoehtoja. Esimerkiksi elämäntilanteen muutokset voivat osaltaan vaikuttaa lomatyypin valintaan.

Loppupalautelomakkeessa jatkokysymykset pyrittiin asettamaan mahdollisimman selkeäksi kysyen mitä hyviä ja huonoja puolia koettiin minilomasta olleen verrattuna yhteen yhtäjaksoiseen lomaan. Kysymykseen sai vastata vapaamuotoisesti omin sanoin. Tämä osio kysymyksistä oli siis tarkoitettu niille lomalaisille, joilla oli aiempaa kokemusta osallistumisesta pidemmälle, yhtäjaksoiselle tuetulle



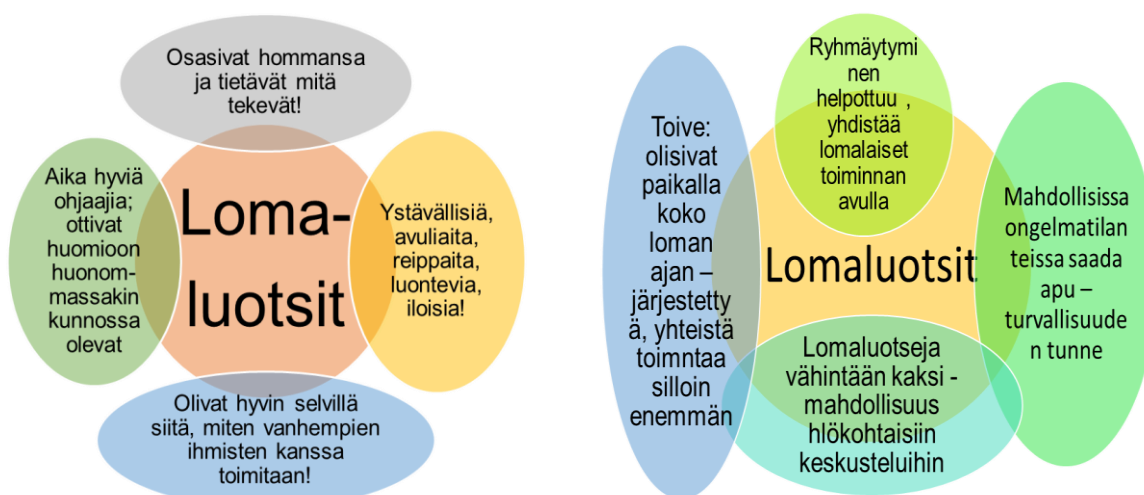
lomalle. Tämän osion kysymyksiin olivat vastanneet kuitenkin myös osa muistakin lomalaisista ja jotkut olivat vastanneet vain osaan kysymyksistä, joten yhteenvedon tekeminen esimerkiksi selkeällä diagrammilla ei olisi ollut järkevää.

Hyviä puolia lomalaiset mainitsivat olleen, että arkiaskareista pääsee irtautumaan kahteen eri otteeseen, tutustuu paremmin toisiin lomalaisiin ja heitä pääsee tapaamaan uudelleen. Eräs haastateltava kertoi sosiaalisuuden kannalta miniloman olevan parempi vaihtoehto. Yksinäisyyden tunne vähenee, mikäli lomaa on useammin. Kaksi (2) vastaajaa koki, ettei hyviä puolia ollut ja viisi (5) henkilöä ei vastannut tähän kysymykseen lainkaan. Omaishoitajien mielestä miniloma on parempi vaihtoehto, koska omaisen luota ei ole mahdollista olla poissa pidempää aikaa. Jotkut olivat myös maininneet miniloman hyväksi puoleksi kylmänä vuodenaikana sen, että puulämmitteinen talo ei ehdi kylmetä loman aikana.

Minilomalle osallistuttaessa olisi vastaajien mielestä tärkeää se, että lomakohte sijaitisi lähellä. Moni koki niin, että kohteeseen matkustaminen kahteen kertaan käy liian raskaaksi, erityisesti jos lomakohte on yli 200-250 kilometrin päässä. Pitkä etäisyys lomakohteeseen oli selkeä syy monelle valita yksi pitkäkestoinen loma. Matkakustannukset nousivat monen vastaajan mielestä minilomalla liian suuriksi. Haastateltavat toivoivat, että minilomatoimintaa järjestettäisiin eripuolilla suomea, jolloin minilomakohteen voisi valita lähempänä omaa asuinpaikkakuntaa.

#### 8.4 Lomaluotsien merkitys osallistujille

Lomalaisilta kysyttiin toiveita ja kehittämisehdotuksia liittyen esimerkiksi lomaluotsien ja lomaohjaajan toimintaan sekä lomaohjelmaan. Palautteesta kävi selkeästi ilmi, että lomaluotsien ja -ohjaajien rooli koetaan erittäin tärkeäksi. Haastatelluista suurin osa koki tarpeellisena lomaohjaajat ja osa mainitsi, että ryhmäytyminen olisi ollut haastavaa ilman ohjattua toimintaa. Lisäksi mainittiin, että ryhmätoiminnoista tulee monipuolisempia, jos on useampi lomaluotsi. Seuraavassa kuviossa on esitetty useimmin mainittuja seikkoja liittyen lomalaisten kokemuksiin lomaluotseista.



KUVIO 9. Lomaluoetsien merkitys; palaute ensimmäiseltä ja toiselta lomajaksolta

Moni lomalainen koki myös turvallisuudentunnetta saadessaan keskustella lomaohjaajien kanssa. Haastateltava koki, ettei yhden lomaluoetsin kanssa ehdi keskustella riittävästi loman aikana ja jos lomaluoetsia olisi useampia, niin aikaa jäisi keskustella erilaisista asioista. Eräs haastateltava uskoi lomaluoetsista olevan myös apua mahdollisissa ongelmatilanteissa.

Osallisuus koettiin tärkeäksi ja siinä nähtiin selkeä yhteys ohjaajiin. Osallisuuteen olimme panostaneet ja motivoimme ihmisiä osallistumaan kaikkeen ohjattuun toimintaan. Erityisesti pyrimme motivoimaan niitä, jotka eivät olleet kaikkein aktiivisimpia osallistujia, tähän oltiin kiinnitetty positiivisesti huomiota lomalaisten keskuudessa. Lomaluoetsien toiminnassa on tärkeää pitää huolta siitä, että kaikilla lomalaisilla olisi mahdollisuus ottaa kantaa ja tuoda julki ajatuksiaan.

Lomaohjaajat saivat kiitosta osallistavasta yhdessä olostä sekä siitä, että heillä oli lomalaisille riittävästi aikaa. Haastateltavat myös mainitsivat sen, ettei lomaohjaajien nuorempi ikä tullut mitenkään esille, vaan ohjaajat heittäytyivät mukaan ikäihmisten toimintaan. Näistä mainittiin ryhmiin, peleihin, karaokeen, kylpylätoimintaan sekä ruokailuihin osallistuminen. Suurin osa koki, että lomaluoetsit olivat ottaneet ikäihmisten tarpeet hyvin huomioon.

## 8.5 Tukinetti

MTLH ry:n ja Suomen Mielenterveysseura ry:n yhteisesti kehittämä sähköinen keskustelualusta Tukinet ei saanut kovinkaan hyvää palautetta osallistujilta. Osa vastaajista ei omistanut tietokonetta eikä älypuhelinta, joten yhteydenpito sosiaalisen median kautta ei ollut mahdollista. Osalla ei omien sanojensa mukaan ollut riittävää osaamista tietokoneen käytöstä, joten esimerkiksi jo kirjautuminen Tukinetin keskustelupalstalle koettiin vaikeaksi. Eräs haastateltava kertoi arvostavansa ja haluavansa pitää aktiivisesti yllä korttien ja kirjeiden muodossa tapahtuvaa yhteydenpitoa sukulaisiin ja tuttaviiin. Sosiaalisen median kanavia koettiin olevan olemassa jo muutoinkin tarpeeksi ja yhteydenpitoa Facebookin kautta sekä sähköpostitse ehdotettiin myös. Yhden haastateltavan mielestä Tukinet kuitenkin tuntui hyvältä vaihtoehdolta lomalaisten yhteydenpitoon.

## 8.6 Lomalaisilta saadut kehittämissuhteukset

Kysyttäessä lomalaisilta kehittämissuhteuksia lomajärjestölle, kaksi (2) vastaajaa ehdottivat, että lomakohteet voisi olla jaettu maantieteellisesti hakijoiden mukaan, jotta matkojen pituus ei kasvaisi liian suureksi. Toivomuksina kahdella (2) vastaajalla oli liikunnallisten aktiviteettien lisääminen esimerkiksi yhteisten pelien muodossa. Tiedotuksesta oli maininnut kaksi (2) vastaajaa, jotka toivoivat enemmän tiedotteita eläkejärjestöille ja myös kielteisen päätöksen lähettämistä tuetun loman hakijalle. Viisi (5) vastaajaa oli ilmaissut tyytyväisyytensä tuettuun lomatoimintaan kukin omalla tavallaan ja heistä yksi (1) ilmaisi asian siten, että minilomatoiminta on ihan hyvä lisäys järjestön lomavalikoimaan. Viisitoista (15) henkilöä ei ollut vastannut ollenkaan ja kaksi (2) ei osannut sanoa kehittämissuhteuksia.

Kehittämissuhteuksia lomapaikalle ei ollut kolmellatoista (13) vastaajista ja neljä (4) vastaajaa ilmaisivat lyhyissä, yleisluontoisissa vastauksissaan tyytyväisyytensä lomapaikkaan. Kaksi (2) vastaajaa mainitsi, että lomapaikka nimenomaan kesäaikaan olisi erityisen hieno. Neljä (4) vastaajaa oli kiinnittänyt huomiota ympäristön kehittämistarpeisiin. Tilojen ja ympäristön esteettömyyteen ja sitä kautta

turvallisuuteen toivottiin lomapaikalta parannuksia, jotta lomalaiset pystyisivät toimimaan oma-aloitteisemmin. Yksi konkreettinen toive oli, että huonekerrokset olisivat numeroitu näkyvästi, jotta tietäisi missä kerroksessa kulloinkin on.

Liikunnallista, ohjattua toimintaa kaivattiin enemmän. Konkreettisia toiveita ohjelmasta olivat korttipelit, pelipaikat, kilpailut ja tanssiminen. Erilaisten välineiden, kuten esimerkiksi mölkky-pelien uusimista toivottiin sekä ”paikkojen siedettävään kuntoon” laittamista. Tarkempia toiveita ja ehdotuksia ei tähän kuitenkaan oltu mainittu. Lomapaikka sijaitsee sen verran etäällä kaupungista, joten se ei ehkä sovi heille, jotka kaipaisivat esimerkiksi vilkkaampaa iltaelämää lomaillessaan. Tämän asian oli maininnut tässä kohtaa kyselyä yksi (1) vastaaja.

Kehittämisehdotukset lomaluotseille jäivät vähäisiksi. Yksi (1) vastaaja kannusti lomaluotseja aktiivisiksi ryhmänvetäjiksi ja arveli tulevaisuudessa olevan kysyntää lomaluotseille enemmänkin. Yhden (1) vastaajan toive oli, että lomaluotsit kehittävät lisää erilaista lomaohjelmaa lomalaisille. Suurin osa vastauksista sisälsivät kehittämisehdotusten sijaan kiitoksia lomaluotsien toiminnasta ja vastaajat kannustivat jatkamaan samoilla linjoilla myös jatkossakin. Lomalaiset olivat olleet tyytyväisiä lomaluotsien innokkuuteen, huumorintajuun ja siihen, että olivat kyenneet luomaan välitöntä tunnelmaa lomalaisten kesken. Lomalaiset olivat kokeneet lomaluotsien olevan tarpeellisia henkilöitä ryhmäytymisen kannalta. Kolme-toista (13) ei ollut vastannut tähän kysymykseen lainkaan.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Tulosten pohdinta

Opinnäytetyössämme olemme tutkineet ikääntyneiden kokemuksia minilomatoinnasta. Miniloman vaikutuksista lomalaisten hyvinvointiin sekä ihmissuhteisiin koettiin, että miniloma oli vaikuttanut positiivisesti henkiseen jaksamiseen. Liikuntaan ja kuntoiluun liittyvät aktiviteetit olivat lomalle osallistuneille tärkeitä. Sosiaalisen tuetun lomatoiminnan tarkoitus on tarjota lomalaisille erilaisia toimintoja ja

aktiviteetteja. Suunnittelimme ja toteutimme lomaluotsien ominaisuudessa lomaohjelmaa yhdessä MTLH ry:n suunnittelijan sekä lomapaikan lomaohjaajan kanssa. Sainio ym. (2014) toteavat, että aktiivinen elämäntyyli sekä osallistuminen sosiaalsiin toimintoihin parantaa ikäihmisten toimintakykyä, hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään. Ikääntyneiden mahdollisuus osallistua tärkeinä pitämiinsä aktiviteetteihin lisää hyvinvointia. Kuuluminen erilaisiin vertaisryhmiin sekä järjestöihin edistää terveyttä sekä pitkäikäisyyttä.

Uusien ihmisten tapaaminen oli piristänyt lomalaisten mieltä. Lomalla käydyt keskustelut toisten ihmisten kanssa olivat olleet tärkeitä ja ne olivat helpottaneet koettua yksinäisyyden tunnetta. Uusien ihmisten tapaamista korostettiin myös pariskuntien tahoilta. Lomalla oli sosiaalista kanssakäymistä lisäävä vaikutus ja osallistujat arvostivat sosiaalista vuorovaikutusta. Tämä tulos on samansuuntainen kuin Tiikkaisen (2013) tutkimuksessa.

MTLH ry:n (2017) tarkoitus lomaluotsitoiminnan kehittämisessä tähtää lomalaisten keskinäisen ryhmähengen luomiseen lomalla, jolloin ilmapiiri muodostuisi mahdollisimman hyväksi ja turvalliseksi kaikille lomalaisille. Lomaluotsien rooli koettiin lomalaisten keskuudessa tärkeäksi ja heidän mielestään ryhmäytymisen olisi ollut haastavaa ilman ohjattua toimintaa. Lomalaiset myös arvelivat, että ryhmätoiminnoista tulee monipuolisempia, jos lomalla on useampi lomaluotsi. Keskustelut lomaohjaajien kanssa koettiin esimerkiksi turvallisuudentunnetta lisäävänä tekijänä. Ryhmätoimintojen lisäksi lomalaiset pitivät tärkeänä, että lomaluotseilla on aikaa myös henkilökohtaisille keskusteluille. Tutkimustuloksemme ikääntyneiden kokemuksista minilomatoiminnan aktiviteeteista ovat samansuuntaisia kuin Hautala ym. (2011) kuvaavat Seniorinuotta-hankkeessa, jossa ikäihmisten henkistä hyvinvointia tuettiin erilaisten aktiviteettien keinoin.

Lomalaiset kokivat lomapaikan ympäristön pääosin turvalliseksi. Muutama negatiivinen palaute liittyi esteettömyyteen liittyviin asioihin. Ranta-kokko & Rantanen (2013) toteaaakin esteettömän ympäristön merkityksen korostuvan ikääntyneillä ja yksilön kykyjen sekä ympäristön välisen tasapainon tärkeyden, jotta ikääntyneet pystyvät toimimaan mahdollisimman itsenäisesti. Ympäristötekijöillä on siis merkittävä vaikutus toiminnan toteutumiseen (Heikkinen 2002).

Suurimmalle osalle lomalaisista luonto merkitsi hyvin paljon ja monet lomalaisista kertoivat harrastavansa luonnossa liikkumista päivittäin. Monissa ulkomaisissa (Larson & Kreitz 2016, Little 2014) ja kotimaisissa (Tyrväinen ym. 2016, Yli-Viikari & Lilja 2016) tutkimuksissa luontoympäristön merkitys kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavana tekijänä tunnustetaan. Lomalaiset arvostivat rauhallista lomaympäristöä, jossa kuitenkin oli mahdollisuus aktiviteetteihin.

Loman pituuteen liittyvässä tutkimuskysymyksessä tuli esiin määrällisen tutkimusmateriaalin riittämättömyys. Haastatteluiden avulla saatiin tarkempaa tietoa. Haastatteluiden vastauksissa korostui molempien lomavaihtoehtojen tarpeellisuus. Lomalaiset pitivät merkittävänä, että loman kestoon on tarjolla erilaisia vaihtoehtoja, koska elämäntilanteen muutokset voivat osaltaan vaikuttaa lomatyypin valintaan. Lomalaiset pitivät tärkeänä sitä, että loman kestoon olisi tarjolla erilaisia vaihtoehtoja, esimerkiksi elämäntilanteen muutokset vaikuttavat lomatyypin valintaan.

Lomaluotsien olisi tärkeää olla yhteydessä lomapaikan omaan vastaavaan ohjaajaan tarpeeksi aikaisessa vaiheessa, jotta voidaan yhdessä sopia ohjelmasta ja MTLH ry:n lomaluotsien ja lomapaikan ohjaajan rooleista lomajaksolla. Olimme voineet olla lomapaikan ohjaajaan aikaisemminkin yhteydessä, koska lomaohjelman laatimisessa täytyy ottaa niin monia asioita huomioon. MTLH ry:n suunnittelijan ja lomapaikan ohjaajan kanssa yhteistyömme sujui mielestämme hyvin loma-aktiiviteettien suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. De Bloom, Geurtz & Kompier (2011) toteavat tutkimuksessaan, että liikunnalliset ja sosiaaliset aktiviteetit lisäävät lomalaisten tyytyväisyyttä lomaansa. Osasimme mielestämme ottaa huomioon myös lomalaisten omia tunnelmia ja toiveita järjestetyissä aktiviteeteissa.

## 9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyömme tarkoitus oli kehittää työelämäkumppanimme minilomatoimintaa mahdollisimman asiakaslähtöisesti. Toivomme, että MTLH ry sekä heidän asiakkaansa hyötyvät opinnäytetyöstämme. Mielestämme opinnäytetyöllämme olemme tuoneet MTLH ry:n asiakkaiden mielipiteet ammattieettisesti sekä sosiaalialan arvojen mukaisesti esiin. MTLH ry:n hakemuksissa tuetun loman hakijoilta kysyttiin lupaa siihen, saako hakemukseen liittyviä tietoja käyttää anonyymina tutkimustarkoituksiin. Lomahakemuksissa olevia tietoja käytettiin yhteenvedossa vain, jos lupa oli annettu. Lomapalautetta, jota keräsimme loman aikana, saimme käyttää yhteenvedossa vapaasti.

Lomalle osallistuville kerrottiin ensimmäisen lomajakson alussa, että olemme lomaluotsi- tehtävän lisäksi Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomi AMK-opiskelijoita, jotka toteuttavat opinnäytetyönsä MTLH ry:n minilomatoiminnan kehittämistyössä. Osallistujille painotettiin heidän arviointinsa olevan erityisen tärkeitä, koska järjestetyt minilomat olivat pilottilomia. Suurin osa lomalaisista osallistui palautteen antoon mielellään vapaamuotoisesti lomatoiminnan ohessa, palautelomakekyselyiden ja yksilöhaastattelujen avulla. Emme ole työssämme tuoneet julki lomapaikkaan ja -aikaan liittyviä tietoja, jotta tutkimukseen osallistujien anonymiteetti säilyisi.

Olemme käyneet palautekyselylomakkeiden sekä haastatteluista saadun materiaalin tarkasti ja moneen kertaan läpi, jotta lomalaisten tuomat näkökohdat ja arviot olisivat mahdollisimman tarkoin kuvattu tässä opinnäytetyössä. Parityön olemme kokeneet lisäävän tutkimuksen luotettavuutta ja tuoneen lisää monipuolisia näkökulmia tutkimukseen. Keskinäinen yhteistyömme on ollut suunnitelmallista, säännölliset tapaamiset ja yhteinen työskentely keskusteluineen on ollut ratkaisevaa opinnäytetyön kehittymisen ja valmistumisen kannalta. Yhteistyö työelämäkumppanimme MTLH ry:n kanssa on mielestämme sujunut hyvin ja yhteiset keskustelut ovat olleet opinnäytetyötä tukevia. Opinnäytetyömme julkaistaan Theseuksessa ja MTLH ry:n omilla nettisivuilla, jolloin myös lomalle osallistuneilla on mahdollisuus tutustua työhömmme.

### 9.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys sosionomin työssä

Opinnäytetyön tekemisen aikana olemme saaneet arvokasta kokemusta esimerkiksi järjestötyöstä, työelämäyhteistyökumppanuudesta ja asiakaslähtöisestä kehittämistyöstä. Mielestämme olemme osanneet toimia yhteistyökykyisesti ja vastuullisesti työelämäyhteistyökumppanimme ja ohjaavien opettajien kanssa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyön suunnittelussa, toteutuksessa sekä arvioinnissa olemme tarkastelleet toistemme sekä eri osapuolten tuomia näkemyksiä myös kriittisesti. Eri näkemyksistä olemme keskustelleet yhdessä ja pyrkineet parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen opinnäytetyömme kannalta. Opinnäytetyömme aihe on työelämlähtöinen ja tehtävänasettelu on tehty yhdessä MTLH ry:n kanssa.

MTLH ry tarjosi meille mahdollisuuden osallistua lomaluotsikoulutukseen, josta saatu tieto auttoi meitä ymmärtämään laajemmin sosiaalisen tuetun lomatoiminnan merkitystä ihmisen hyvinvointiin. Syvensimme tietoa ikääntyneisiin sekä yhteiskunnallisiin asioihin liittyviin erityiskysymyksiin opinnäytetyön teoriaosuutta tehdessämme. Tietoperustan olemme mielestämme esittäneet työmme teoriaosuudessa monipuolisesti ja kattavasti runsaasti eri lähteitä hyödyntäen.

Opinnäytetyöskentelyssä esiin tulleet erilaiset tutkimus- ja analyysimenetelmät lisäsivät tutkimus- ja kehittämistyön osaamistamme. Tutkimusaineisto on mielestämme monipuolista ja aineiston keräämiseen olemme käyttäneet useita, toisiaan tukevia menetelmiä. Uskommekin, että opinnäytetyömme tekeminen on tuonut meille paljon käytännönläheistä tutkimuksellista osaamista ja olemme näin oppineet tuottamaan tietoa työelämän tarpeisiin.

## 10 PÄÄTELMÄT

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry kehittää sosiaalista tuettua lomatoimintaansa tuoden lomatarjontaan uuden minilomatoimintamallin. Opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoite oli tuottaa MTLH ry:lle tutkittua tietoa ikäihmisten kokemuk-



sista minilomasta. Uusi minilomatoimintamalli sai sekä hyvää että huonoa palautetta lomalaisilta. Vastauksissa korostui erilaisten lomavaihtoehtojen tarjoamisen tärkeys. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että minilomatoiminta on hyvä lisäys MTLH ry:n lomavalikoimaan.

Moni vastaaja piti tärkeänä sitä, että lomalle on erilaisia vaihtoehtoja tarjolla, vaikka valintatilanteessa suurin osa haastatelluista olisi valinnut pidemmän lomavaihtoehdon miniloman sijaan. Syyt pidemmän lomavaihtoehdon valitsemiseen eivät kuitenkaan liittyneet minilomatoimintamallin toimimattomuuteen. Tutkimustuloksista voidaan kuitenkin todeta, että kahdessa jaksossa pidetty miniloma oli vastannut lomalaisten toiveisiin suurimmalta osin joko erittäin hyvin tai hyvin.

Haastatteluissa tuotiin esiin se, että kolme vuorokautta koettiin pääsääntöisesti sopivaksi loman pituudeksi mutta kaksi vuorokautta on liian lyhyt aika lomalle. Toimivampi vaihtoehto minilomamalliksi voisi olla kaksi kolmen vuorokauden pituista lomajaksoa. Matkan pituudella lomapaikkaan on suuri merkitys. Minilomatoimintaa on hyvä olla tarjolla eri puolilla Suomea, jolloin minilomavaihtoehdon valitsemisen esteeksi ei muodostu liian pitkä matka lomakohteeseen eikä liian suuriksi muodostuvat matkakustannukset.

Lomalaisilta saadusta palautteesta voidaan tehdä johtopäätös, että lomaluotsien ja lomaohjaajan työpanoksella oli paljon myönteistä merkitystä ja ohjattu toiminta lomalaisille oli tärkeää ryhmäytymisen kannalta ja lisäsi lomalaisten osallisuuden ja turvallisuuden tunnetta. Lomalaisten mielestä lomaluotseja olisi hyvä olla vähintään kaksi. Sosiaaliset suhteet ja uudet ystävät olivat lomalaisten mielestä kaikkein parasta antia lomalla. Miniloma paransi lomalaisten henkistä jaksamista, vähensi yksinäisyyden tunnetta sekä lisäsi sosiaalisuutta. Tutkimustulosten mukaan suurimmalle osalle lomalaisista lomalla oli ollut merkitystä omaan kuntoon ja terveyteen, henkiseen jaksamiseen sekä ihmissuhteisiin joko paljon tai sopivasti. Liikuntaan ja kuntoiluun liittyvät aktiviteetit olivat lomalaisten mieleen ja he toivoivatkin liikunnallisten aktiviteettien lisäämistä lomatoiminnassa.

## LÄHTEET

- De Bloom, J., Geurtz, S. & Kompier, M. (2011). Effects of short vacations, vacation activities and experiences on employee health and well-being. Department of Work and Organizational Psychology, Behavioural Science Institute, Radboud University Nijmegen, The Netherlands. Saatavilla 20.3.2017 [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.1434/epdf?r3\\_referer=wol&tracking\\_action=preview\\_click&show\\_checkout=1&purchase\\_referer=www.google.fi&purchase\\_site\\_license=LICEN](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.1434/epdf?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referer=www.google.fi&purchase_site_license=LICEN)
- Elo, S. & Isola, A. (2008). Ikääntyneiden haastattelun erityispiirteitä. Teoksessa P. Pohjolainen & S. Heimonen (toim.), *Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen*, (s. 48–68). Ikäinstituutti. [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait\\_1-2009-pdf.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2009-pdf.pdf)
- Elovainio, M., Hakulinen, C., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Josefsson, K., Jokela, M., Vahtera, J. & Kivimäki, M. (2017) The contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: the prospective UK Biobank cohort study. *Lancet Public health*. [http://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(17\)30075-0/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(17)30075-0/fulltext)
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. (2011). *Toiminnan Voimaa, Toimintaterapia käytännössä*. Helsinki: Edita
- Heikkilä, T. (2014). Kvantitatiivinen tutkimus. Tarja Heikkilä ja Edita Publishing Oy. Saatavilla <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUS-TUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>
- Heikkilä, T. (2010). *Tilastollinen tutkimus*. Helsinki: Edita.
- Heimonen, S-L. & Pajunen, H. (2012). *Mielenterveys vanhuudessa*. Helsinki: Edita.
- Helminen, P. (2016). Sosiaaliohjaus sosiaaligerontologisessa työssä. Teoksessa J. Helminen (toim.), *Sosiaaliohjaus – lähtökohtia ja käytäntöjä* (s. 162–176). Helsinki: Edita.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2014). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Jyväskylän yliopisto (2015). Aineiston analyysimenetelmät. Laadullinen analyysi. Saatavilla 22.1.2018 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/laadullinen-analyysi>
- Jyväskylän yliopisto (2015). Aineiston analyysimenetelmät. Tilastollisesti kuvaava analyysi. Saatavilla 22.1.2018 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/tilastollisesti-kuvaava-analyysi>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. Laadullisen analyysi ja tulkinta. Teemoittelu. Saatavilla 22.1.2018 <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/teemoittelu>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. Laadullisen analyysi ja tulkinta. Luokittelu. Saatavilla 22.1.2018 <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/luokittelu>
- Kinnunen, K. & Puhakka, S. (2005). *Kun ei ole varaa valita – Tuetulta lomalta toivoa arkeen*. Solaris-lomat ry, Stakes.
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Saatavilla. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Larson, J. & Kreitzer, M. J. (2016). How does Nature Impact Our Wellbeing? University of Minnesota. Saatavilla 20.3.2017 <https://www.taking-charge.csh.umn.edu/enhance-your-wellbeing/environment/nature-and-us/how-does-nature-impact-our-wellbeing>
- Little, J. (2015). Nature, wellbeing and the transformational self. *The Geographical Journal*, Vol. 181, No. 2, (s. 121–128) [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/geoj.12083/epdf?r3\\_referer=wol&tracking\\_action=preview\\_click&show\\_checkout=1&purchase\\_referer=www.google.fi&purchase\\_site\\_license=LIC](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/geoj.12083/epdf?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referer=www.google.fi&purchase_site_license=LIC)
- Luonnonvarakeskus (2016). Luonnon hyvinvointivaikutukset. Saatavilla 30.1.2018 <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

- Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry 2017. Lomaluotsi – koulutusmateriaali. Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry. Lomatoimintaa 60-vuotta. Saatavilla 31.1.2018 [www.mtlh.fi/fi/MTLH%3An%20esitely/MTLH%3An%20taustaa/](http://www.mtlh.fi/fi/MTLH%3An%20esitely/MTLH%3An%20taustaa/)
- Patton, M. (2002). Qualitative research & evaluation methods. Teoksessa P. Pohjolainen & S. Heimonen, (toim.) *Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen*, (s. 48–68). Ikäinstituutti. Saatavilla 15.1.2018 [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait\\_1-2009-pdf.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2009-pdf.pdf)
- Rantakokko, M. & Rantanen, T. (2013). Ulkoympäristö ja toimintakyky. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.), *Gerontologia*, (s. 541–548). Helsinki: Duodecim
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa P. Pohjolainen & S. Heimonen (toim.), *Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen*, (s. 48–68). Ikäinstituutti. Saatavilla 13.12.2017 [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait\\_1-2009-pdf.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2009-pdf.pdf)
- Saarenheimo, M. (2012). Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.), *Mielenterveys vanhuudessa* (s. 18–49). Helsinki: Edita.
- Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen, A., Martelin, T. & Aromaa, A. (2013). Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.), *Gerontologia*, (s. 50–64). Helsinki: Duodecim
- Sainio P., Koskinen S., Sihvonen A-P., Martelin T. & Aromaa A. (2014) Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehityslinjoja. Teoksessa H. Noro & S. Alastalo (toim.), *Ikäihmisten palvelut murroksessa, Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seuranta. Tilanne ennen lain voimaantuloa vuonna 2013*, (s. 37–41). THL:n Raportti 13/2014. Tampere: Suomen Yliopistopaino. Saatavilla [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116792/URN\\_ISBN\\_978-952-302-169-3.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116792/URN_ISBN_978-952-302-169-3.pdf?sequence=1)

- Salmela, S. & Matilainen, I. (2007). Neuvontakeskustelu. Teoksessa P. Pohjo-lainen & S. Heimonen (toim.), *Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen*, (s. 48–68). Ikäinstituutti. [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait\\_1-2009-pdf.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2009-pdf.pdf)
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2017). Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Saatavilla 30.1.2018 [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06\\_2017\\_Laatusuositusjulkaisu\\_fi\\_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tamminen, N. & Solin, P. (2013). *Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa*, THL. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Sotkanet.fi - Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Saatavilla 14.3.2017 <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2015). Toimintakyky. Saatavilla 7.3.2018 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/toimintakyky>
- Tiikkainen, P. (2013) Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.), *Gerontologia*, (s. 284–290). Helsinki: Duodecim.
- Tukinet. Tukinetin palvelukuvaus. Saatavilla 8.3.2018 <https://www.tukinet.net/info.tmpl>
- Yliviikari, A. & Lilja, T. (2016). Se metsä on täynnä kyneleitäni. Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä. *Alue ja Ympäristö* 45:1 (2016) s.68–79. file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/60683-553-65639-1-10-20170206.pdf
- Ylönen, A. (2017). *Tuetut lomat 2017*. Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, 1.

## LIITE 1: MTLH ry:n hakemuslomake tuetulle lomalle



MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO R.Y.

Lomajärjestö täyttää  
Hakemusnumero

Hakemus perustuu valtioneuvoston päätökseen numero 1056/2001 sekä Sosiaali- ja terveysministeriön ja Raha-automaattiyhdistyksen erillisohjeisiin. **Hakemus täytetään huolellisesti ja selkeästi. Henkilötunnus** ilmoitetaan täydellisenä kaikilta hakijoilta ja hakija vakuuttaa tiedot oikeiksi allekirjoituksellaan. Hakemus käsitellään luottamuksellisesti. Hakijalla on halutessaan mahdollisuus tutustua itseään koskeviin rekisteritietoihin, jotka on tallennettu lomaohjelmaan. **Hakemuksessa päähakijana on aina perheen aikuinen! Puutteellisesti täytettyä hakemusta ei voida käsitellä!**

## 1. HAKIJAN HENKILÖTIEDOT

Sukunimi	Etunimi	Henkilötunnus (täydellisenä)	Puhelin, josta tavoittaa päivisin:
Lähiosoite		Postinumero	Postitoimipaikka
Sähköpostiosoite	Sähköpostiosoitteeseeni saa lähettää kutsun ja laskun myönnetystä lomasta: <input type="checkbox"/>		Lasten lkm/alalaikäisten lasten lkm

## Perhesuhteet

Avio-/avoliitto, rekisteröity parisuhde  Leski  Eronnut  Naimaton  Yksinhuoltaja/ylitehuoltajuus

## Ammattiasema

Maatalousyrittäjä/yrittäjä  Palkansaaja  Eläkeläinen  Työtön  Muu, mikä \_\_\_\_\_

Käytössä olevat apuvälineet:

Erityisruokavaliot:

## 2. PUOLISON/AVOPUOLISON TIEDOT (tiedot täytetään, jos puoliso hakee lomatukea)

Sukunimi	Etunimi	Henkilötunnus (täydellisenä)
Ammattiasema		
<input type="checkbox"/> Maatalousyrittäjä/yrittäjä <input type="checkbox"/> Palkansaaja <input type="checkbox"/> Eläkeläinen <input type="checkbox"/> Työtön <input type="checkbox"/> Muu, mikä _____		
Käytössä olevat apuvälineet:		Erityisruokavaliot:

## Lomalle mukaan tulevien lasten nimet ja henkilötunnukset (myös sukunimi, jos se on eri kuin hakijalla)

Nimi:	Henkilötunnus (täydellisenä)	Nimi:	Henkilötunnus (täydellisenä)
1.		6.	
2.		7.	
3.		7.	
4.		9.	
5.		10.	

## 3. HAEN LOMAA

Yksin  Puolison kanssa  Lasten kanssa  Puolison ja lasten kanssa  Ystävän/Ystäviperheen kanssa. Hakemus nimellä:

Haen järjestön/yhdistyksen varaamalle lomalle. Järjestön/yhdistyksen nimi: \_\_\_\_\_

Lomalle tulee mukaan henkilökohtainen avustaja. Avustajan yhteystiedot:

Nimi \_\_\_\_\_ Osoite \_\_\_\_\_

Puhelin \_\_\_\_\_ Sähköpostiosoite \_\_\_\_\_

Lomakohde:	Loma-ajankohta:	Lomateema:
1.		
2.		
3.		

Voin lomalla milloin vain

## 4. AIKAISEMPI LOMATUKI (myös muilta järjestöiltä saatu tuki ilmoitetaan)

Onko hakija saanut tukea lomaaan

Ei  Kyllä

Viimeksi tuen myöntänyt järjestö

Järjestö \_\_\_\_\_ vuonna \_\_\_\_\_

Onko puoliso saanut tukea lomaaan

Ei  Kyllä

Viimeksi tuen myöntänyt järjestö

Järjestö \_\_\_\_\_ vuonna \_\_\_\_\_

## 5. TULOTIEDOT JA VELAT

Tulotiedot on täytettävä aina. Tiedot täytetään myös puolison osalta, vaikka lomatukea haettaisiin vain toiselle puolisoista. Palkka, eläke, työttömyyspäiväraha tms. ilmoitetaan euromääräisenä kuukauden nettotulona. Maatalous- ja muut yrittäjät ilmoittavat viimeksi vahvistetussa verotuksessa olleet vuositulot. Lomajärjestöllä on oikeus tulotietojen tarkistamiseen verottajalta.

Hakijan nettotulot/kk \_\_\_\_\_

Puolison nettotulot/kk \_\_\_\_\_

Hakijan vuositulot \_\_\_\_\_

Puolison vuositulot \_\_\_\_\_

Hakijan tulot muodostuvat (merkitään kaikki tulolähteet)

- Ansiotulo  Työttömyyspäiväraha  
 Pääomatulo  Sairaus-, äitiys- tms. päiväraha  
 Eläketulo  Muu, mikä \_\_\_\_\_

Puolison tulot muodostuvat (merkitään kaikki tulolähteet)

- Ansiotulo  Työttömyyspäiväraha  
 Pääomatulo  Sairaus-, äitiys- tms. päiväraha  
 Eläketulo  Muu, mikä \_\_\_\_\_

Hakijan velat

Asunto- ja opintolainat \_\_\_\_\_ yht. euroa

Muut lainat \_\_\_\_\_ yht. euroa

Lainanhoitokulut/kk \_\_\_\_\_ yht. euroa

Puolison velat

Asunto- ja opintolainat \_\_\_\_\_ yht. euroa

Muut lainat \_\_\_\_\_ yht. euroa

Lainanhoitokulut/kk \_\_\_\_\_ yht. euroa

## 6. PERUSTELUT LOMATUEN TARPEELLE (välttämättömät lomatuun myöntämisen kannalta).

Kuvaa omin sanoin perustelut lomatuun tarpeelle, alleviivaus EI riitä!

1. Taloudelliset syyt: (esim. asunto-, opinto-, kulutus- ja yritysvelat, lääke- ja/tai sairauskulut yms.)

2. Terveystieteelliset syyt: (terveysriskit, sairaudet, vammaisuus, toimintakyvyn rajoitukset ja avun tarve yms.)

3. Sosiaaliset syyt: (työttömyys, lomautus, yksinäisyys, perheongelmat, yksinhuoltajuus, omaishoitajuus yms.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Suostun siihen, että hakemuksessa olevia loman järjestelyn kannalta välttämättömiä tietoja (avun tarve, liikkuminen yms.) voi antaa yhteistyökumppanina toimivalle potilasjärjestölle.

Hakemukseeni liittyviä tietoja saa käyttää anonymina tutkimustarkoituksiin.

### LOMAN OMAVASTUUSUUDEN MAKSAMINEN

Hakija maksaa omavastuuosuuden itse

Kunnan, seurakunnan tms. antama maksusitoumus liitteenä

Laskutusosoite, jos muu kuin hakija itse: \_\_\_\_\_

### HAKIJAN ALLEKIRJOITUS

Vakuutan antamani tiedot oikeiksi

Paikka ja päiväys \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

### Lisätietoja hakijalle

Lomatukihakemus palautetaan viimeistään 3 kk ennen toivotun loma-ajan alkamista lomajärjestöön.

Puutteellisesti täytetty hakemusta ei voida käsitellä. MTLH voi tarkistaa muilta lomajärjestöiltä, onko hakijalle myönnetty lomatukea.

Vain myönteisestä päätöksestä ilmoitetaan kirjallisesti viimeistään 2 kk ennen loman alkamista. Tiedusteluja lomatuun myöntämisestä voi tehdä 2 kk ennen loman alkua arkisin klo 9-13 numerosta 010 2193 460. Lomaryhmiä täytettäessä otamme mahdollisuuksien mukaan huomioon toivotut loma-ajat ja -paikat. Hakemus voidaan siirtää tarvittaessa toiseen lomakohteeseen tai myöhempään ajankohtaan saman kalenterivuoden sisällä.

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry.  
Mannerheimintie 31 B 20, 00250 HELSINKI

Lisätietoja puhelinpalveluajana klo 9-13:  
Puh. 010 2193 460 Faksi (09) 2418 795,  
sähköposti: lomamat@mtlh.fi, internet-osoite: www.mtlh.fi

## LIITE 2: Välipalautelomake

*MTLH saa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA)toiminta-avustusta, joka mahdollistaa lomien järjestämisen. Lomalaisten antama palaute on lomajärjestölle tärkeä asia. Toivomme, että vastaisit tähän kyselyyn ja autat meitä kehittämään toimintaamme.*

### VÄLIPALAU TE

miniloma 1. osa

	Erittäin hyvin	Hyvin	Vähän	Ei Lainkaan
<b>Vastasiko loma toiveitasi</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### PALAUTETTA LOMASTA JA LOMAOHJELMASTA

Lomaohjelma	Erinomainen	Hyvä	Tyydyttävä	Huono
Tuloinfo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyvinvointiin liittyvä keskustelutuokio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOIMIVA -testi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suomi 100v. – kävely	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ulkopelit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mukavaa yhdessäoloa ja yhteislaulua -tilaisuus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oliko lomalla mahdollisuus lepoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Oliko lomalla merkitystä omaan lainkaan</b>	<b>Paljon</b>	<b>Sopivasti</b>	<b>Vähän</b>	<b>Ei</b>
Kuntoon ja terveyteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Henkiseen jaksamiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ihmissuhteisiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### LOMAPAIKAN PALVELUT

	Erinomainen	Hyvä	Tyydyttävä	Huono
Lomapaikan lähettämä ennakkotieto lomasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lomapaikan palvelut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lomapaikan tilat ja ympäristö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lomapaikan majoitus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lomapaikan ruokailu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Mitä mieltä olit loman pituudesta?**

---

**Mitä toiveita/kehittämisehdotuksia sinulla on toiseen lomajaksoon?**

(Liittyen esim. lomaluotseihin, lomaohjaajaan, ohjelmaan jne.)

---

**Tunnelmat ensimmäisen lomajakson jälkeen?** Voit jatkaa kääntöpuolelle tarvittaessa ☺

---



### LIITE 3: Loppupalautelomake

*MTLH saa Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskukselta (STEA)toiminta-avustusta, joka mahdollistaa lomien järjestämisen. Lomalaisten antama palaute on lomajärjestölle tärkeä asia. Toivomme, että vastaisit tähän kyselyyn ja autat meitä kehittämään toimintaamme.*

#### **PALAUTE**

miniloma 2. osa

### **PALAUTETTA LOMASTA JA LOMAOHJELMASTA**

#### **Sain tietoa minilomasta**

- Ystäviltä/tuttavilta
- Eläkeliitosta / Eläkeliiton alueyhdistyksestä
- MTLH:n kotisivuilta
- Muualta, mistä? \_\_\_\_\_

#### **Minilomalle hakeminen**

	Erinomainen Huono	Hyvä	Tyydyttävä
Palvelu lomajärjestössä (MTLH)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		
Hakulomakkeen ja ohjeiden selkeys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		
Lomatukipäätöksestä ilmoittaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		
Maksukäytäntö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		

#### **Lomaohjelma** Huono

	Erinomainen	Hyvä	Tyydyttävä
Vastasiko loman osa 2. toiveitasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Tuloinfo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Pikkujoulut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Voimaa jumpasta – liikuntaa kuntosalilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
tai liikuntasalissa			
Oliko lomalla mahdollisuus lepoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			

Oliko lomalla merkitystä omaan lainkaan	Paljon	Sopivasti	Vähän	Ei
Kuntoon ja terveyteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Henkiseen jaksamiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ihmissuhteisiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Minilomalla oli parasta**, numeroi kolme parasta (1=paras, 2=toiseksi paras, 3=kolmanneksi paras)

- Palvelu       Ruoka       Ohjaajat       Lomaohjelma       Kuntoilu       Lepo  
 Retket  
 Kylpyläpalvelut       Ulkoilu       Liikunta       Ympäristö       Muut lomalaiset  
 Muu, mikä?
- 

Oletko aiemmin ollut 5 vrk tuetulla lomalla      kyllä       ei

**Mikäli vastasit edelliseen kohtaan kyllä, niin vastaa ystävällisesti myös seuraaviin kohtiin liittyen minilomiin, muutoin voit siirtyä suoraan kohtaan kehittämisehdotukset**

**Mitä hyviä puolia koet olevan kahteen eri osaan jaetusta minilomasta verrattuna yhteen yhtäjaksoiseen lomaan?**

---



---



---



---

**Mitä huonoja puolia koet olevan kahteen eri osaan jaetusta minilomasta verrattuna yhteen yhtäjaksoiseen lomaan?**

---



---



---



---

**Mikäli hakisit nyt lomalle, valitsisitko mieluummin miniloman (3+2vrk) vai yhden pitkän loman (5vrk)**

---



---

Miksi?

---



---

---

---

**Kehittämisehdotuksesi:**

Lomajärjestölle (MTLH):

---

---

---

---

---

Lomapaikalle:

---

---

---

---

---

Lomaluotseille:

---

---

---

---

---

Vastauksia saa tarvittaessa jatkaa paperin kääntöpuolelle (↺)