

Opinnäytetyö (YAMK)

Terveys- ja Hyvinvointi

Kliininen asiantuntija

2018

Ritva Lindgren

# ARVIOINTIA SIPPE- HYVINVOINTIKUTSUISTA

Ritva Lindgren

# ARVIOINTIA SIPPE- HYVINVOINTIKUTSUISTA

Kehittämistyön taustalla on Turussa ja Tallinnassa toteutettu SIPPE-hanke: Promoting Social Inclusion of Elderly through Wellbeing Parties (Interreg), jossa on kehitetty hyvinvointikutsukonsepti ikäihmisille. SIPPE- hankkeen tavoitteena on tukea ikäihmisten yleistä hyvinvointia, ehkäistä ikäihmisten syrjäytymistä ja lisätä vapaaehtoisten ikäihmisten määrää. SIPPE-hankkeen yhteistyökumppaneita ovat olleet Turun ammattikorkeakoulu (Terveys ja hyvinvointi), Kotikunnas (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry), Tallinn Health Care College ja Ikäihmisten palvelukeskus VENÜ/Tallinna, rahoittaja: Central Baltic Interreg.

Kehittämistyön tarkoituksena oli kerätä kokemuksia SIPPE-hyvinvointikutsuista haastatteleamalla vapaaehtoisia esittelijöitä (N=2), kutsujen järjestäjiä (N=2) sekä toiminnan koordinaattoreita (N=2) Kotikunnaasta. Saatua tietoa hyödynnetään SIPPE vapaaehtoistyökonseptin kehittämisessä.

Tehtyjen haastattelujen perusteella SIPPE-toiminta on palkitsevaa vapaaehtoisille esittelijöille, kutsujen pitäjille sekä kutsujen koordinaattoreille. SIPPE-hyvinvointikutsujen tunnetuksi tekemiseen pitäisi panostaa tulevaisuudessa, jotta toiminnasta tulisi pysyvää ja ehkä myös valtakunnallista vapaaehtoistoimintaa.

ASIASANAT:

Vapaaehtoistyö, ikäihmiset, hyvinvointi

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health and Well-being/ Advanced nursing practise

2018 | 39+10

Ritva Lindgren

## EXPERIENCES OF THE SIPPE-WELLBEING PARTIES

This thesis was part of the project which was based on the international SIPPE-project: Promoting Social Inclusion of Elderly through Wellbeing Parties (Interreg), with a concept of wellbeing home parties to the elderly people. Objective of the SIPPE-project was to support well-being of the elderly people, prevent solitude of the elderly people and get more of elderly volunteer workers. Partners in the SIPPE project have been Turku University of Applied Sciences, Kotikunnas (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry), Tallinn Health Care College and Service center for elderly people VENÜ/Tallinna. The project was funded by Central Baltic Interreg.

The aim of this thesis was to collect experiences of the SIPPE-wellbeing parties by interviewing voluntary presenters (N=2), keepers of the home parties (N=2) and project coordinators (N=2) from Kotikunnas. The gathered information will be used in the development of this voluntary work concept.

According to the interviews, SIPPE concept was experienced as rewarding by the voluntary presenters, the keepers of the home parties and the coordinators. The SIPPE project should be promoted in future to ensure the continuation of the concept and possibly making it part of nationwide voluntary work.

**KEYWORDS:**

Voluntary work, elderly people, well- being

# SISÄLTÖ

## SISÄLLYSLUETTELO

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>8</b>
<b>2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>10</b>
<b>3 KEHITTÄMISPROJEKTIN PROSESSI</b>	<b>12</b>
3.1 Projektioorganisaatio	12
3.2 Kehittämiprojektin eteneminen	13
<b>4 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>14</b>
4.1 Tiedonhakuprosessi	14
4.2 Vapaaehtoistyö	14
4.3 Ikäihmisten hyvinvointi	18
<b>5 TUTKIMUKSELLINEN OSA</b>	<b>21</b>
5.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus	21
5.2 Tutkimuksen menetelmä	22
5.3 Aineiston keruu	23
5.4 Aineiston analyysi	24
5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	24
<b>6 TUTKIMUKSEN TULOKSET</b>	<b>27</b>
6.1 SIPPE-hyvinvointikutsujen vaikutukset	27
6.2 SIPPE-hyvinvointikutsujen kehittämiskohteet	29
6.3 SIPPE-hyvinvointikutsujen toimintamallin arviointi	30
<b>7 POHDINTA &amp; JOHTOPÄÄTÖKSET</b>	<b>31</b>
<b>8 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI</b>	<b>37</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>40</b>

## **LIITTEET**

Liite 1. Suostumuslomake

Liite 2. Haastattelurunko

Liite 3. SIPPE-hyvinvointikutsujen arvioinnin kyselylomake

Liite 4. Työssä hyödynnetyt tutkimukset

## **KUVIOT**

Kuvio 1. Kehittämistyön eteneminen

20

Kuvio 2. Riskianalyysi

38

# 1 JOHDANTO

Hyvinvointi ja terveys ovat termeinä kiinnostavia myös ikäihmisten näkökulmasta. Hyvän elämän osatekijöitä ovat esimerkiksi järkevä tekeminen, muistot, vastuu ja niiden myötä itsensä arvostaminen. Tämä kaikki edistää ikäihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Iäkkäät voivat kokea terveyden ja hyvinvoinnin eri tavalla. Esimerkiksi sairas ikäihminen voi kokea itsensä hyvinvoivaksi, mikäli hän kokee itsensä toimintakykyiseksi ja saa päättää omista asioistaan. (Näslindh-Ylispangar, 2012, 112-113.)

THL:n (Koskinen ym. 2012) raportissa selvitetään suomalaisten hyvinvointia Terveys 2011-tutkimuksessa. Mukaan kutsuttiin kaikki Terveys 2000-tutkimuksessa mukana olleet. Tulosten mukaan suomalaisten terveys, toimintakyky ja hyvinvointi on kohentunut vuodesta 2000. Monet kansansairaudet vähenevät. Väestön liikkumiskyky, kognitiivinen toimintakyky, työkyky ja iäkkäiden suoriutuminen arkitöistä paranivat.

Tämän kehittämistyön taustalla on Turussa ja Tallinnassa toteutettu SIPPE-hanke; Promoting Social Inclusion of Elderly through Wellbeing Parties (Interreg), jossa on kehitetty hyvinvointikutsukonsepti ikäihmisille. SIPPE-hankkeessa toimivat yhteistyössä Turun Ammattikorkeakoulu, Kotikunnas (Turun lähimmäispalveluyhdistys ry), Tallinn Health Care College sekä Virossa toimiva ikäihmisten palvelukeskus VENÜ (SIPPE-hankesuunnitelma 2015). SIPPE-hankkeen tavoitteena on tukea ikäihmisten yleistä hyvinvointia, ehkäistä ikäihmisten syrjäytymistä ja lisätä vapaaehtoisten ikäihmisten määrää (SIPPE-hankesuunnitelma 2015, 1). Eläkeikäiset vapaaehtoiset toimivat esittelijöinä kutsujen järjestäjien kotona. Kutsuilla keskustellaan esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta ja levosta. Monien tutkimusten mukaan ikäihmisten vapaaehtoistyö parantaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ylläpitämällä hyvää itsetuntoa. (Van Willigen, 2000, S312.)



SIPPE-hanke päättyi elokuussa 2017. Tämän työn tarkoituksena oli kerätä hankkeen kokemuksia vapaaehtoisilta esittelijöiltä (N=2), kutsujen järjestäjiltä (N=2) sekä kutsujen koordinoijilta (N=2), jotta hanketta voitaisiin mahdollisesti hyödyntää tulevaisuudessa ja mahdollisesti juurruttaa pysyväksi käytännöksi ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

## 2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

”Vapaaehtoistoiminnan tavat ja muodot ovat murroksessa: vapaaehtoiset odottavat toiminnalta mielekkyyttä, yksilöllisyyttä ja laatua. Pitkäkestoisen sitoutumisen ohella kansalaisia houkuttelee mahdollisuus myös kertaluontoiseen, omaan elämäntilanteeseen sopivaan osallistumiseen” (Wilberg, 2015. 5).

SIPPE-hankkeessa kehitettiin uudenlainen hyvinvointikutsu-konsepti ikäihmisille sekä uudenlainen vapaaehtoistyön toimintamalli, jossa vapaaehtoisina toimivat ikäihmiset. SIPPE- hankkeen tavoitteena oli tukea ikäihmisten yleistä hyvinvointia, ehkäistä ikäihmisten syrjäytymistä ja lisätä vapaaehtoisten ikäihmisten määrää (SIPPE-hankesuunnitelma 2015). SIPPE- hankkeen tarkoituksena oli luoda myös uusia mahdollisuuksia innovatiiviseen vapaaehtoistyöhön ikäihmisille. Näitä on työstetty yhdessä ikäihmisten ja kolmannen sektorin sosiaali- ja terveysalan palveluntuottajien kanssa. Näin luotiin SIPPE-hyvinvointikutsujen malli sekä koulutusohjelma vapaaehtoisille ikäihmisille, jotka koulutuksen suorittuaan toimivat SIPPE-esittelijöinä hyvinvointikutsuilla (Kotikunnas).

Kehittämiprojektin idea tuli SIPPE-hankkeen projektiryhmältä. Koska hanke on päättynyt, kutsuista haluttiin saada palautetta, jotta hyvinvointikutsujen konseptia voitaisiin kehittää ja tehdä hyvinvointikutsuja tunnetuksi. Väestön ikääntyessä ikäihmisille suunnattuja palveluita tarvitaan enenevässä määrin. SIPPE-hyvinvointikutsuilla saadaan aktivoitua ikäihmisiä.

SIPPE-hyvinvointikutsujen pohjana on esittelijän saama koulutuspaketti, josta löytyy kutsujen teemaan liittyvää tietoa. Hyvinvointikutsuilla on aina yksi teema, josta vapaaehtoinen esittelijä kertoo. Kutsuilla keskustellaan yhdessäolon ja kahvittelun lomassa esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta, levosta/unesta, musiikista ja luonnosta. Esittelijän kutsumisesta ei aiheudu kutsujen pitäjälle mitään kuluja. Kutsut voi järjestää joko kotona tai muussa mukavassa paikassa, esimerkiksi taloyhtiön kerhotilassa. Keskustelu sujuu mukavasti, kun paikalla on korkeintaan kymmenen ihmistä.

Kehittämistyön tarkoituksena oli kerätä kokemuksia SIPPE-hyvinvointikutsuista haastatteleamalla vapaaehtoisia esittelijöitä (N=2), kutsujen järjestäjiä (N=2) sekä toiminnan koordinaattoreita (N=2) Kotikunnaasta. Saatua tietoa hyödynnetään SIPPE vapaaehtoistyökonseptin kehittämisessä.

Työhön liittyi myös tutkimuksellinen osio, jossa haastateltiin kahta vapaaehtoista esittelijää, kahta kutsujen järjestäjää sekä kahta toiminnan koordinaattoria. Haastatteluilla kerättiin kokemuksia ja palautetta SIPPE-hyvinvointikutsuista. Kutsuille osallistuneilta kerättiin myös vapaaehtoista palautetta kyselylomakkeen avulla. Tutkimuksellisen osion tavoitteena oli löytää mahdolliset SIPPE-hyvinvointikutsujen kehittämistarpeet.

### 3 KEHITTÄMISPROJEKTIN PROSESSI

Käsitteenä projektilla tarkoitetaan "johonkin määriteltyn tavoitteeseen pyrkivä, harkittu ja suunniteltu hanke, jolla on aikataulu, määritellyt resurssit ja oma projektiorganisaatio" (Rissanen 2002,14). Projekti lähtee ideoinnista ja sen tulee olla hyödyllinen. Projektilla pyritään löytämään ratkaisu tai parannus johonkin havaittuun ongelmaan (Rissanen, 2002, 26). Projekti on tehtäväkokonaisuus, jolla on työvaiheet. Projektityypistä riippumatta vaihejako menee kaavamaisesti, ideasta toteutuksen kautta projektin päättämiseen ja tulosten todentamiseen. (Ruuska 2006, 27-28.)

Projekti on suunniteltua toimintaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Projekti lähtee ideoinnista ja sen tulee olla hyödyllinen. Projektilla pyritään saavuttamaan asetetut ennalta sovituilla resursseilla (Viirkorpi, 2000, 8). Projektia johtaa projektipäällikkö, jonka vastuulla on projektille asetettujen tavoitteiden saavuttaminen (Viirkorpi, 2000, 30).

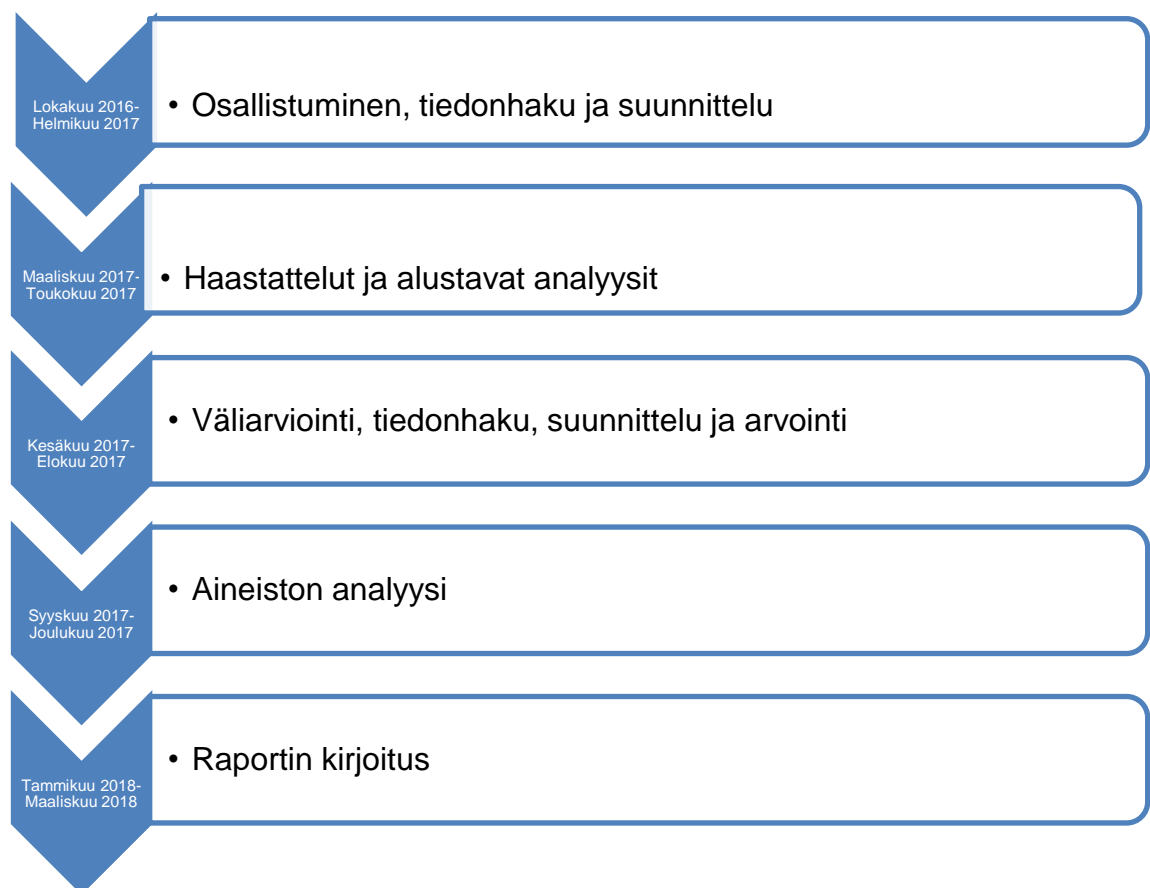
SIPPE- hankkeen tavoitteena on ollut tukea ikäihmisten yleistä hyvinvointia, ehkäistä ikäihmisten syrjäytymistä ja lisätä vapaaehtoisten ikäihmisten määrää (SIPPE-hankesuunnitelma 2015). Vapaaehtoistoiminta on yhä enenevässä määrin osa tulevaisuuden vanhustenhuoltoa. Uudenlainen vapaaehtoistoiminta palvelee kaikkia ikäihmisiä ja sen saaminen pysyväksi toiminnaksi olisi tärkeää.

#### 3.1 Projektiorganisaatio

SIPPE-hankkeella oli ohjausryhmä sekä projektiryhmä, johon kuuluivat Kotikunnan koordinaattorit, Turun ammattikorkeakoulun edustajat sekä vapaaehtoiset esittelijät. Ryhmät kokoontuivat säännöllisesti, yleensä kerran kuussa. Projektipäällikkö vastaa projektin toiminnasta sekä tavoitteiden saavuttamisesta (Viirkorpi, 2000, 30). Tämän kehittämistyön tekijä toimi projektipäällikkönä ryhmien sisällä, vastuunaan hankkeen arviointi sen päätyttyä.

### 3.2 Kehittämiprojektin eteneminen

Kehittämiprojekti alkoi lokakuussa 2016. Hankkeen päätyttyä kesäkuussa 2017 ohjausryhmä sekä projektiryhmä halusivat tietoa toiminnan hyödyistä sekä mahdollisia parannusehdotuksia. Haastatteluilla, jotka toteutettiin huhti-toukokuussa 2017, pyrittiin saamaan mahdollisimman monipuolista palautetta. Haastattelujen alustava palaute esitettiin ohjausryhmälle kirjallisesti kesäkuussa 2017. Lopulliset tulokset ja analyysi koottiin syksyn 2017 aikana. Työn raportti kirjoitettiin kevään 2018 aikana. Projektin eteneminen kuvataan kuviossa 1.



Kuvio 1. Kehittämistyön eteneminen.

## 4 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Tiedonhakuprosessi

Tiedonhaku toteutettiin seuraavista tietokannoista; Cinahl, PubMed ja google scholar hakusanoilla; vapaaehtoisminta, vapaaehtoistyö, iäkkäiden vapaaehtoistyö, vanhusten hyvinvointi, ikäihmisten hyvinvointi, wellbeing of older people, elderly wellbeing, quality of life from the perspectives of older people, voluntary work elderly people, voluntary work old people, volunteer workers in old age, quality of life in old age. Hakuja rajattiin käyttämällä ikäreferenssinä +65 ikäisiä. Tietokantahaut tuottivat paljon osumia, ja suurin osa käytetyistä artikkeleista on valikoitunut näiden hakujen kautta. Manuaalisia hakuja tehtiin valikoitujen artikkelien ja tutkimusten pohjalta, ja niiden avulla löytyi myös hyviä hyödynnettäviä lähteitä. Työssä hyödynnetyt tutkimukset on koottu liitteeseen 4.

### 4.2 Vapaaehtoistyö

”Vapaaehtoistyö on toimintaa, jota tehdään yhteiseksi hyväksi tai toisten ihmisten auttamiseksi ja josta ei makseta rahallista palkkaa” (Honkala & Rantanen 2011, 4). Vapaaehtoistyötä voi tehdä jokainen ikään, asuinpaikkaan ja sukupuoleen katsomatta. Vapaaehtoistyö ei ole ammattityön korvike, vaan vapaaehtoiset antavat oman panostuksensa ammattilaisten tueksi. Yksilölle ja yhteiskunnalle vapaaehtoistyö on erittäin arvokasta. (Kansalaisareena, 2016.)

”Vapaaehtoisuus on kaksisuuntainen prosessi eli vapaaehtoistyö hyödyttää sekä tekijäänsä että sen kohdetta. Vapaaehtoinen oppii uusia taitoja, kokee iloa, tutustuu uusiin ihmisiin, saa uusia kokemuksia ja parhaimmillaan voimaantuu vapaaehtoistyön myötä. Vapaaehtoistyön avulla Suomessa muun muassa ehkäistään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, lisätään osallisuutta, edistetään taitetta ja kulttuuria, ylläpidetään urheiluseuratoimintaa, pidetään luonto ja ympäristö puhtaana ja monin tavoin edistetään ihmisten ja eläinten hyvinvointia” (Kansalaisareena, 2016).

Vapaaehtoistoiminta tuo mielekkyyttä ja arvokkuutta elämään. Väestön ikääntyessä vapaaehtoiset ovat voimavara, josta on hyötyä ihmisten tuen- ja turvantarpeisiin. Ammattilaisten tukena toimivat vapaaehtoiset tuovat sisältöä ikäihmisten elämään sekä elävöittävät työyhteisöjä. (Willberg, 2015, 5.) Vapaaehtoistyön hyvä laatu saavutetaan, jos sekä vapaaehtoistyöntekijän, että autettavan asettamat tavoitteet toteutuvat (Honkala & Rantanen 2011, 4). Ferrarin ym. (2007) mukaan vapaaehtoistyö voi olla antoisaa vastavuoroisuutta oman ikäistensä kanssa.

Usein eläkeikäiset kiinnostuvat vapaaehtoistyöhön osallistumisesta. Heidän tietonsa, taitonsa ja elämänkokemuksensa ovat vapaaehtoistyössä arvokas voimavara. Vapaaehtoistyön tekeminen ylläpitää aktiivisuutta ja terveyttä sekä edistää myös hyvinvointia. (Honkala & Rantanen 2011, 4.) Toiminnasta hyötyvät ensisijaisesti autettavat vanhuksat. Ilman vapaaehtoisia heillä olisi uhkana jäädä ulkopuoliseksi. Vapaaehtoiset saavat itsekin toiminnasta iloa, uusia ystäviä ja oppia. Heidän elämänlaatu ja hyvinvointi paranevat sekä toiminta tuo mukanaan rytmiä päivään. Esimerkiksi leskelle osallistuminen vapaaehtoistoimintaan voi antaa elämälle uutta sisältöä. Mukana oleminen ja yhdessä tekeminen saa monen ikäihmisen unohtamaan oman ikääntymisen mukanaan tuomat heikkoudet. (Utraiainen, 2011, 23.)

Ikäihmisten tekemä vapaaehtoistyö ennakoii parempaa terveyden itsearviointia, toimintakykyä, fyysistä aktiivisuutta, kognitiiviseen toimintaan ja tyytyväisyyttä elämään, sillä on myös vaikutusta masennuksen ehkäisemisessä sekä kuolevaisuuteen. Vapaaehtoisilla on usein parempi itsetuntemus ja henkilökohtainen kontrolli, ne yhdessä ovat yhteydessä hyvään terveyskäyttäytymiseen. Vapaaehtoistyö edellyttää usein liikkumista paikasta toiseen sekä muutenkin fyysistä aktiiviteettia ja nämä vaikuttavat positiivisesti toimintakykyyn. Vapaaehtoistyössä tarvitaan usein myös interaktiivista toimintaa, suunnitelmien tekemistä, aikataulujen huomiointia, ja niillä on positiivisia vaikutuksia kognitiiviseen toimintaan. Vapaaehtoistyö lisää psyykkistä hyvinvointia, koska vapaaehtoinen kokee olevansa tarpeellinen yhteisölle. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että vapaaehtoistyö alentaa kuolevaisuutta ja pidentää eliniän odotusta. (Von Bonsdorf & Rantanen, 2011, 14. & Population reference bureau, 2011.)

Lorenzen ym. (2014) selvittivät tekijöitä vanhempien ihmisten osallistumiseen tai osallistumattomuuteen vapaaehtoistyöhön Norjan kunnissa. Tutkimuskysymyksenä oli, mikä saa ikäihmiset osallistumaan vapaaehtoistyöhön? Kyselyyn vastasi yhteensä 77 yli 62-vuotiasta. Tutkimuksen mukaan vapaaehtoisena toimiminen koetaan positiivisempänä avun antajalle kuin sen vastaanottajalle. Vapaaehtoistyö koetaan myös tärkeäksi fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Vapaaehtoistyö voi ehkäistä myös masennusta. Ikääntyneiden määrä Euroopassa kasvaa, jolloin vapaaehtoistyön merkitys korostuu, myös yleisen terveydenhuollon näkökulmasta.

Ikäihminen osallistuu vapaaehtoistoimintaan todennäköisemmin, mikäli hän on korkeasti koulutettu ja hän on työskennellyt hyvätuloisessa työssä, omien taitojensa ja kokemustensa, joilla on arvoa yhteisölle. Usein vapaaehtoinen ikäihminen on toiminut vapaaehtoistyössä myös nuorempana. Yhdysvalloissa, Australiassa ja Kanadassa naiset tekevät miehiä enemmän vapaaehtoistyötä. Miesten toimiessa vapaaehtoisina, he yleensä antavat enemmän aikaa omaa aikaansa verrattuna naisiin. (Population reference bureau, 2011.)

Vapaaehtoistyö on myös tuottavaa toimintaa, joka lisää arvokkaita henkilöresursseja ja suhteita yhteisöissä (Population reference bureau, 2011). Apua saaneet ikäihmiset kokivat suhteen saman ikäiseen vapaaehtoistoimijaan eroavan monella tapaa myönteisesti verrattuna sukulaiseen tai ystävään. Vapaaehtoisen ikätoverin kanssa on helpompi puhua ja pyytää häneltä apua, koska elämäkokemukset ovat samoilta ajoilta. Vapaaehtoisilla on myös enemmän aikaa kuunnella ja keskustella verrattuna hoitotyöntekijöihin. (Äyräväinen ym., 2012, 179.)

Souza ym. (2011) tutkivat iäkkäiden vapaaehtoistyöhön osallistuvien elämänlaatua verrattuna niihin, jotka eivät tee vapaaehtoistyötä. Tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyö parantaa ikäihmisten elämänlaatua ja toimintaan liittymiseen toivotaan tukea hoitoalalla työskenteleviltä. Hidalgon ym. (2013) mukaan vapaaehtoistyö on hyödyllistä saajalle, organisaatioille sekä vapaaehtoisille. Erityisesti vapaaehtoistyö vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin ja sillä todettiin olevan jopa vaikutusta pitkäikäisyyteen. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyöhön osallistuminen



vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin ikäihmisillä (Morrow-Howell ym. 2003). Iäkäämmät vapaaehtoistyötä tehneet ovat raportoineet saaneensa vapaaehtoistyöstä hyötyä itselleen, perheelleen ja yhteisölleen. Alhaisemmalla tulotasolla ja koulutustasolla olevat ilmoittivat hyötynensä enemmän vapaaehtoistyöstä verrattuna varakkaimpiin ja korkeammin koulutettuihin vapaaehtoistyöntekijöihin. (Morrow-Howell ym. 2009.)

Vapaaehtoistyö on tärkeä osa vanhustenhuoltoa, sillä juuri vanhustyössä on monia auttamiseen liittyviä toimintamahdollisuuksia. Vaikka vapaaehtoistoiminta on jo keskeistä toimintaa vanhustenhoidossa, tulevaisuuden vanhustenhuollossa kaivataan lisää apua. (Utriainen, 2011, 23.) Tulevaisuudessa vapaaehtoistoiminta muuttuu enemmän järjestäytyneemmäksi ja organisoidummaksi. Täten toiminnalle pystytään luomaan turvallinen ja eri mahdollisuuksia tarjoava ympäristö, sillä voidaan myös parantaa vapaaehtoistoiminnan näkyvyyttä. Hyvin koordinoitu vapaaehtoistoiminta on osa hoito- ja palveluketjua ja se olisi hyvä kirjata suunnitelmiin. Asianmukaisesti järjestetyssä vapaaehtoistoiminnassa huomioidaan vapaaehtoisten tarpeet sekä toiminnan rahoitus. Myös muu resursointi on suunniteltava tarkasti. (Utriainen, 2011, 27.)

### 4.3 Ikäihmisten hyvinvointi

Kielitoimiston sanakirja määrittelee sanan hyvinvointi seuraavasti: ”Hyvä terveydentila; hyvä, harmoninen olo. Huolehtia henkisestä ja ruumiillisesta hyvinvoinnistaan”. Terveyden ja hyvinvointilaitoksen mukaan suomalaisten hyvinvointi on kehittynyt myönteiseen suuntaan. Hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen; terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu (THL, 2015). Terveytensä hyväksi kokeneiden eläkeikäisten osuus on noussut runsaalla kymmenellä prosenttiyksiköllä viimeisten viidentoista vuoden aikana (Tuominen, 2008, 9).

Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen näkyy tavoitteena kuntien ikääntymispoliittisissa strategioissa. Eri puolilla maata on myös ryhdytty käytännön toimenpiteisiin: Suomeen on 2000-luvulla perustettu runsaasti erilaisia ikääntyvälle väestölle suunnattuja neuvontapalveluja. Toimintamalleja on kehitetty paikallisesti ja niitä on nimetty mm. ikäneuvolaksi, vanhusneuvolaksi, seniorineuvolaksi, kuntoutusneuvolaksi ja seniori-infoksi. Myös ehkäiseviä kotikäyntejä on toteutettu eri puolilla Suomea. (Seppänen ym., 2009, 5.)

Vanhusten hyvinvointi-indeksin (Globalagewatch, 2013.) mukaan Suomessa ollaan hyvinvoinnin suhteen jäljessä muihin Pohjoismaihin verrattuna. Suomi sijoittuu indeksin mukaa sijalle 15, Ruotsi sijoittui ensimmäiseksi. Vanhusten asiaa ajavan HelpAge International-järjestön globaalilla ikäindeksillä mitataan neljää eri aluetta: vanhusten toimeentuloa, terveyttä, koulutusta ja työllistymistä sekä elinympäristöä. Indeksien mukaan ikäihmisten olot ovat parhaimmat Pohjoismaissa, Länsi-Euroopassa, Pohjois-Amerikassa sekä muutamassa Itä-Aasian ja Latalalais-Amerikan maassa. Näissä maissa ikäihmisten hyvinvointiin on panostettu ja se näkyy tuloksissa.

lökkäiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemisessa tulisi huomioida myös mielen hyvinvointiin liittyvät seikat. Millä keinoilla yksilö selviytyy muutoksista ja menetyksistä ja millaiset hänen yksilölliset voimavaransa ovat? Näiden tunnistamista

miseksi ikäihmisten kokemuksia ja mielipiteitä on kuultava ja hyödynnettävä. Pitää siis kiinnittää huomiota siihen, miten ikäihmiset itse kokevat arkensa ja miten he määrittävät edellytykset hyvään ja merkitykselliseen elämään. (Fried ym. 2013.)

Lampisen (2004) väitöskirjassa tutkittiin ikäihmisten aktiivisuuden, harrastustoiminnan ja liikkumiskyvyn vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Liikkumisen väheneminen ja yleensäkin vähäinen liikkuminen ennustivat masennusta sekä itsetunnon heikkenemistä. Lampisen (2004) mukaan hyvinvoinnin säilymistä ennustavat hyvä liikkumiskyky, henkinen hyvinvointi sekä nuorempi ikä. Ongelmat liikkumisessa ennustavat vaikeuksia suoriutua päivittäisistä askareista ja se vaikuttaa ikäihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Noro & Alastalo, 2014, 95).

Peltomäki (2014) tutki väitöskirjassaan kotona asuvan ikäihmisen perheen hyvää vointia. Tulosten mukaan kotona asuvien ikäihmisten hyvä vointi ilmenee perheen elinvoimaisuutena, arvokkuuden säilymisenä sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tutkimus tukee kotona asumisen tärkeyttä ja sen merkityksellisyyttä osana hyvää vointia.

Ylä-Outisen (2012) väitöskirjassa tutkittiin kotona-asuvien sekä palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten jokapäiväistä elämää. Kertomusten perusteella Ylä-Outinen listasi seuraavat hyvinvointia lisäävät asiat: hyvinvointia tuottava asuminen ja ympäristö, omaisten mukanaolo arjessa, hyväksi koettu terveys ja toimintakyky, mielekäs toiminta, sosiaalinen kanssakäyminen, turvallisuutta ja hyvinvointia tuottavat viestintävälineet sekä hyvinvointia tuottavat palvelut. Hyvinvointi arjessa on osa elämän ennustettavuutta ja oman identiteetin säilyttämistä. Hyvään arkeen kuuluu mielekäs tekeminen ja tunne, että kuuluu johonkin.

Amerikkalaistutkimuksessa, jossa tutkittiin ikääntymisen vaikutusta elämänlaatuun, yli 40% ikäihmisistä piti tärkeinä hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä kykyä puhua ja kommunikoida, kykyä huolehtia itsestään, kykyä nauttia elämästä sekä elämää ilman kovaa ja pitkäaikaista kipua. Vanhempi sukupolvi kokee elämänlaatuun vaikuttavat seikat eri tavalla kuin nuoremmat. Pieniä eroja havaittiin mies-

ten ja naisten välillä, esimerkiksi naiset kokivat miehiä tärkeämmäksi kyvyn puhua ja kommunikoida. Muissa tekijöissä sukupuolten välisiä huomattavia eroavaisuuksia ei löydetty. (Pew research center, 2013.)

Tesch-Roemerin (2012) kokoamassa raportissa ikäihmisten hyvinvointi kuvataan kolmena ulottuvuutena; terveys, sosiaalinen kanssakäyminen ja osallistuminen. Hyvä terveys vaikuttaa sosiaaliseen elämään ja osallistumiseen myöhemmässä iässä. On myös hyvin tiedossa, että sosiaalinen kanssakäyminen ja aktiivinen osallistuminen vaikuttavat positiivisesti ikäihmisten terveyteen. Hyvinvointiin voi myös vaikuttaa luultua enemmän se, miten ikäihminen on verkostoitunut sosiaalisesti (Walker, 2005, 5). Hyvä sosiaalinen tuki, etenkin tiivis yhteydenpito ystävien kanssa, laskee masentuneisuuden riskiä ja sillä on tärkeä vaikutus hyvinvointiin. Ystävien ja perheen vierailut motivoivat ikäihmisiä nousemaan sängystä aamulla. (Allen, 2008, 27.)

Morrow-Howell ym. (2003) tutkivat vapaaehtoistyön vaikutusta hyvinvointiin yli 60-vuotiailla ihmisillä. Tutkimuksen tulosten mukaan huomattavan määrän vapaaehtoistyötä tekevät kokivat hyvinvointinsa paremmaksi. Tulokseen ei vaikuttanut sosiaalinen asema, rotu tai sukupuoli. Myöskään vapaaehtoistyön muodolla ja toteutuksella ei ollut vaikutusta tulokseen. Tutkimus tukee hyvin käsitystä siitä, että aktiivisemmat ja osallistuvat ikäihmiset voivat itsekin paremmin. Vuosien mittaan yhteyttä vapaaehtoistyön ja parantuneen hyvinvoinnin välillä on mietitty paljon. Tärkeimpinä hyvinvointiin vaikuttavina seikkoina esiin ovat nousseet vapaaehtoistyöstä saatava hyödyllisyyden tunne, itsetunnon kohoaminen sekä sosiaalinen kanssakäyminen.

## 5 TUTKIMUKSELLINEN OSA

### 5.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Tutkimuksellisen osion tarkoituksena oli arvioida kokemuksia SIPPE-hyvinvointikutsuista haastatteleamalla vapaaehtoisia esittelijöitä kutsujen järjestäjiä sekä toiminnan koordinaattoreita Kotikunnaasta. Tavoitteena oli hyödyntää tutkimuksellisessa osiossa tuotettuja tuloksia SIPPE vapaaehtoistyökonseptin kehittämisessä.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten SIPPE-projekti on vaikuttanut vapaaehtoisiin esittelijöihin, kutsujen järjestäjiin sekä koordinaattoreihin?
2. Mitä ideoita haastateltavilla on toiminnan kehittämiseksi?
3. Millaista palautetta kutsuille osallistujat antavat SIPPE-hyvinvointikutsujen toimintamallista?

## 5.2 Tutkimuksen menetelmä

Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna, josta käytetään myös nimitystä puolistrukturoitu haastattelu (Vilkka, 2015, 118). Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä siksi, että haastattelun aiheet, teema-alueet ja aspekti ovat kaikille samalaiset (Hirsjärvi & Hurme, 2004. 48). Teemahaastattelussa ihmisten tulokset ja heidän asioille antamat merkitykset ovat keskeisiä ja vuorovaikutus on merkitsevää. Haastattelussa kysytään samat kysymykset haastateltavilta, mutta vastauksia ei ole sidottu kysymyksiin vaan vastauksia voidaan antaa omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme, 2004. 47.) Teemahaastattelussa aiheet ovat tiedossa, mutta tarkempi muotoilu ja järjestys puuttuvat. (Hirsjärvi ym., 2009. 208.)

Haastateltavia vapaaehtoisia esittelijöitä ehdotti Kotikunnaan koordinaattori. Haastatellut kutsujen pitäjät valikoituvat vapaaehtoisten esittelijöiden ehdotuksista. Koordinaattorit valikoituivat työnsä perusteella. Haastatellut sovittiin suoraan puhelimitse haastateltavien kanssa, kunhan alustava suostumus Kotikunnaan koordinaattorin kautta oli saatu kultakin haastateltavalta.

Haastatteluryhmälle valittiin samantapaiset kysymykset (liite 2.), joilla oletettiin saavan riittäviä vastauksia tutkimustehtävään. Kysymykset erosivat hieman ryhmittäin tarkoituksella, koska jokainen ryhmä antaa vastauksia eri lähtökohdista. Jokaiselta ryhmältä oletettiin saatavan varmasti erilaisia ajatuksia SIPPE-hankkeen tulevaisuudesta ja hyödyllisyydestä.

Tutkimuksessa, jota tehdään laadullisella tutkimusmenetelmällä, tarkastellaan ihmisten välisiä sosiaalisten merkitysten maailmaa (Vilkka, 2015, 118). Tutkimusmenetelmän erityispiirteenä on se, että tavoitteena ei ole löytää totuutta tutkittavasta asiasta (Vilkka, 2015, 120). Laadullista tutkimusmenetelmää käytettäessä tutkimusaineiston voi kerätä usealla tavalla. On yleistä, että tutkimusaineistoksi valikoituu haastateltavien kertomat kokemukset. (Vilkka, 2015, 122.)

Kaikki haastateltavat suostuivat haastatteluun ja he allekirjoittivat vapaaehtoisen tietoisuuden suostumuslomakkeen. Haastatteluissa ei käytetty erillistä lomaketta,

vaan haastateltavien annettiin kertoa vapaasti kokemuksistaan. Haastattelut äänitettiin analysointia varten. Avoimessa haastattelussa haastateltava määrittää haastattelun rakennetta. Täten tutkittava asia on määritelty mutta kysymykset ovat avoimia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, 97.)

Haastattelut tehtiin haastateltavien kotona tai Kotikunnaassa. Haastattelutilanteessa haastateltavia pyydettiin kertomaan vapaasti omista kokemuksistaan kutsujen kulusta, mikä on sujunut hyvin ja mikä on ollut haastavaa. Yksilöhaastattelut sopivat aineistonkeruumenetelmäksi erityisesti silloin, kun tutkimusaihe on arka eikä haastateltava ehkä halua keskustella ryhmässä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, 95). Haastattelut kestivät 10 minuutista yhteen tuntiin, riippuen haastateltavasta.

Osana SIPPE-hyvinvointikutsujen arviointia kutsuille osallistujilta kerättiin vapaaehtoista palautetta kyselylomakkeella (liite 3). Kyselylomakkeella pyydettiin palautetta kutsujen valmisteluista, keskustelluista aiheista ja järjestelyistä. Vapaaehtoinen palaute kerättiin kutsujen jälkeen.

### 5.3 Aineiston keruu

Aineisto kerättiin käyttämällä haastattelua, kysymykset jaoteltiin sen mukaan mitä tietoja tarvittiin. Haastattelutilanteessa pohjana käytettiin liitteessä 1 esitettyjä kysymyksiä, jotka koottiin sen mukaan mitä tietoa tarvittiin, jotta saatiin haluttua tietoa. Kysymykset mietittiin sen pohjalta mitä tietoa tarvitaan tutkimuskysymysten selvittämiseksi. Toiminnan koordinaattori Kotikunnaasta kertoi ennalta mitä tietoja hän haluaisi saada tietää haastateltavilta. Kysymykset toimivat haastattelijan muistilistana sekä puhetta ohjaavina seikkoina (Hirsjärvi & Hurme, 2004. 66). Puolistrukturoituun haastatteluun riittää usein kysymysten päälinjojen hahmotus, vaikka tutkijan olisi hyvä varmistaa omat aikomukset sekä haastattelun tavoitteet (Hirsjärvi & Hurme, 2004. 106).

SIPPE-hyvinvointikutsuista kerättiin vapaaehtoista palautetta kutsuille osallistuneilta ikäihmisiltä (N=74) erillisellä kyselylomakkeella (liite 3). Lomakkeelta saatu

palaute koottiin ja sitä hyödynnettiin kutsujen kehittämisessä sekä hankkeen lopuarvioinnissa.

#### 5.4 Aineiston analyysi

Analyysimenetelmänä käytettiin laadullisen aineiston sisältöanalyysiä soveltaen. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa tarkastellaan merkitysten maailmaa, joka on ihmisten välinen ja sosiaalinen. Tavoitteena on saavuttaa ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudesta. (Vilkkä, 2015, 118.)

Sisällönanalyysin tavoitteena on esittää asia laajasti mutta tiiviisti. Sisällön analyysillä saadaan tietoa merkityksestä, sisällöstä sekä seurauksista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, 134.) Koska tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa SIPPE-hankkeesta ja sen vaikutuksista tulevaa toimintaa ajatellen, sisältöanalyysi soveltuu analyysi menetelmäksi parhaiten.

Haastatteluaineisto litteroitiin pian haastattelujen jälkeen. Litteroitua tekstiä syntyi kuudesta haastattelusta kolme sivua. Tekstistä tuli hyvin esiin tutkimuskysymyksiin haettuja vastauksia. Saatu aineisto jäi kuitenkin ennakoitua niukemmaksi, eikä vastauksia kannattanut taulukoida analysointia varten vaan saatu palaute käytettiin suoraan. Kyselylomakkeella kerättyjen vastausten keskiarvo laskettiin ja niiden pohjalta ne kirjattiin palautteeksi. Avoimet vastaukset kirjoitettiin auki sellaisinaan.

#### 5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

”Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla” (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012). Näihin lähtökohtiin kuuluu mm. rehellisyys sekä huolellisuus ja tarkkuus tulosten raportoinnissa, avoin ja vastuullinen viestintä, muiden tutkijoiden kunnioittaminen, tutkimuksen



suunnittelu, toteutus ja raportointi vaatimusten mukaan sekä tutkimuslupa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012).

Suomessa tutkimusten eettisyys turvataan Helsingin julistuksen (1964) mukaisesti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, 173). Helsingin julistuksen keskeisimpiä periaatteita ovat potilaiden oikeuksien turvaaminen sekä kaikilta tutkimukseen osallistuvilta saatu tietoinen kirjallinen suostumus tutkimukseen (World Health Organization, 2001).

Tämän työn tutkimukselliseen osioon osallistuneille haastateltaville kerrottiin aluksi osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä oikeudesta haastattelun keskeyttämiselle, milloin tahansa ja syytä kertomatta. Haastateltavilta pyydettiin tietoinen kirjallinen suostumus haastatteluun ja heille annettiin alkuperäinen kappale allekirjoitetusta suostumuslomakkeesta. Haastateltaville kerrottiin tarkasti, miten heidän henkilöllisyys suojataan, niin ettei heitä voi tunnistaa tuloksista. Haastateltavien anonymiteetin suojaamiseksi heidän yksityiskohtaisia tietojaan ei paljastettu. Haastattelut äänitettiin iPadilla, josta ne poistettiin haastattelujen litteroinnin jälkeen. Kyselylomakkeella kerätty tieto perustui vapaaehtoisesti annettuun palautteeseen kutsuille osallistuneilta. Vastaaminen oli täysin vapaaehtoista eikä vastaajia voida tunnistaa vastausten perusteella.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen kannetaan huolta eri menetelmäkirjallisuudessa, koska tutkija työskentelee yleisesti yksin, ja silloin voi sokeutua omalle tutkimukselleen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, 159). Haastatteluaineisto vaikuttaa sen luotettavuuteen, jos esimerkiksi haastattelun kuuluvuus on huono tai litteroinnissa on eri säännöt alussa ja lopussa, haastattelua ei voi pitää luotettavana (Hirsjärvi & Hurme, 2004.185). Tässä työssä käytettyjen haastattelujen äänityksen laatu onnistui hyvin, eikä litterointi tuottanut ongelmia. Litterointi tapahtui myös hyvin nopeasti haastattelujen jälkeen, näin varmistui, ettei haastattelumateriaali häviä.

Luotettavuuden kriteereinä käytettiin uskottavuutta ja siirrettävyyttä. Uskottavuuteen vaikuttaa se, että analyysi kuvataan mahdollisimman tarkasti ja ymmärret-

tävästi. Siirrettävyyteen voi vaikuttaa huolellisella aineiston keräämisellä ja selkeällä analyysillä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, 160.) Työssä on kuvattu haastatteluista saadut tiedot ja palautteet niin tarkasti, että lukijalle ei synny väärinkäsityksiä. Palautteita voidaan käyttää mahdollisesti jatkossa toiminnan kehittämiseen, joten siksikin tiedon pitää olla selkeää ja uskottavaa. Siirrettävyys varmistuu huolellisella valmistautumisella haastatteluihin sekä varmistamalla haastattelujen laadun. Litteroinnin laatuun ja tulosten selkeään esittämiseen kiinnitettiin huomiota. Työssä on esitetty myös haastatteluista suoria lainauksia, jolloin lukijalle välittyy haastatteluiden tunnelma ja se että haastattelut olivat todellisia. Tutkimuksessa ei pyritty yleistettävyyteen vaan haluttiin tietoa kehitetystä toiminnasta.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 6.1 SIPPE-hyvinvointikutsujen vaikutukset

Molemmilla vapaaehtoisilla esittelijöillä oli aiempaa kokemusta vapaaehtoistyöstä vanhusten parissa. Yhtenä haasteena esittelijäksi ryhtymisessä oli oma hiljainen luonne, esittelijä ei ollut tottunut olemaan esillä. Mietittävää aiheutti myös se, että keksitäänkö tarpeeksi sanottavaa omasta aiheesta kutsuilla. Molemmat kokivat hienona sen, että SIPPE on uudenlaista, kertaluontoista vapaaehtoistoimintaa. Kutsut ovat ilmaiset järjestäjälle, esittelijät ovat vapaaehtoisesti mukana, siksi että haluavat sitä.

*”Yllättävää on se, kuinka hyvin on sujunut, kotikutsut ovat mukavampia kuin laitoksessa pidettävät.” (vapaaehtoinen esittelijä 1)*

Kutsuille osallistujat ovat yleensä jo aktiivisia, haasteena on saada kotona olevat liikkeelle ja mukaan toimintaan. Aktiivisilla ikäihmisillä on usein kalenterit täynnä eri ohjelmaa, tästä johtuen välillä oli haastavaa löytää sopiva ajankohta kutsujen järjestämiseen. Yhtenä haasteena koettiin myös se, että kutsuja ei välttämättä haluta järjestää kotona "siivoamispaineen" vuoksi. Tähän on auttanut kutsujen pitäminen esimerkiksi taloyhtiöiden kerhotiloissa. SIPPE kutsut ovat herättäneet mielenkiintoa, ja kutsujen jälkeen jotkut ovatkin kysyneet mahdollisuutta uusiin kutsuihin eri aiheesta.

*”SIPPE on mukava siitä syystä, että on yhdet kutsut ja se on siinä.” (vapaaehtoinen esittelijä 2)*

Esittelijöiden omaan elämään kutsut eivät ole vaikuttaneet suuresti. Omaan aiheeseen on perehdytty enemmän ja siitä on hankittu lisätietoja. Esittelijä on saanut mielihyvää, jos on saanut jonkun ikäihmisen liikkumaan aktiivisemmin. Hyvältä tuntuu myös se, että voi jakaa omia kokemuksia liikunnasta. Omaa sosiaalisuuttaan on myös saanut hyödyntää muiden iloksi.

*”Tuntee mielihyvää siitä, että saa jonkun liikkumaan.” (vapaaehtoinen esittelijä 1)*

*”Tulen ihmisten kanssa hyvin toimeen ja kutsut on helppo vetää.” (vapaaehtoinen esittelijä 2)*

Molemmat haastatellut kutsujen pitäjät tunsivat entuudestaan SIPPE-hyvinvointikutsujensa vapaaehtoisen esittelijän. Toinen halusi nähdä miten kutsut toimivat käytännössä. Toisella motivaationa oli tutustuminen uusiin ihmisiin ja SIPPE-hyvinvointikutsut olivat hyvä ”syy” kutsua ihmiset kylään. Kutsujen aiheet olivat molemmille haastatelluille tuttuja, mutta molemmat odottivat mielenkiinnolla, miten asiat esitetään kutsuilla ja kuinka vieraat saadaan mukaan.

Ensimmäisellä haastatelluista aiheina oli liikunta, ravitseminen ja musiikki. Vieraat olivat hyvin mukana aktiviteeteissa. Liikunta innosti monia ja ihmiset liikkuvat mielellään. Ravitsemusosiossa ei tullut uutta asiaa, mutta keskustelu muistutti taas siitä, kuinka tärkeää oikea ravinto on, myös ikäihmisille. Kutsut saivat myös ajattelemaan omia valintoja, etenkin liikunnan suhteen.

*”Kutsut oli hyvät ja esittelijät osasivat hommansa.” (kutsujen pitäjä 1)*

Toisen haastatellun kutsujen aiheeksi valikoitui lepo. Keskustelua syntyi paljon ja ihmiset kertoivat avoimesti omista unistaan ja nukkumisestaan. Haastateltu koki tilanteen intiimiksi ja siinä tutustui hyvin läsnäolijoihin. Haastatellulle ei tullut uutta asiaa keskusteluista. Kutsut jäivät osallistujien mieleen niin hyvin, että niistä puhutaan ja niitä muistellaan, kun kutsuilla olleet tapaavat toisiaan. Kutsuista ikäihmiset saavat sisältöä ja vaikutusta elämäänsä. Harkinnassa on toisten kutsujen pitäminen.

*”Kutsut olivat hyvä tapa tutustua uusiin ihmisiin uudessa ympäristössä.” (kutsujen pitäjä 2)*

Toiminnan koordinaattoreille parasta on ollut vapaaehtoisten esittelijöiden innostus ja se että vapaaehtoiset ovat löytäneet itsestään uusia piirteitä. Yhteistyö Tallinnan organisaation kanssa on ollut antoisaa kaikille toiminnassa mukana olleille. SIPPE on uudenlaista vapaaehtoistoimintaa eikä vastaavaa ole ennen ollut. SIPPE ei sitouta ajallisesti verrattuna muuhun toimintaan, koska kutsuja ei järjestetä säännöllisesti.

SIPPE hankkeena on ollut hyvin hallittavissa, koska organisaatiossa ollaan totuttu toimimaan erilaisissa hankkeissa. SIPPE-hanke vastaa myös organisaation arvoja ja strategiaa. SIPPE on kerännyt huomioita, koska se on jotain uutta. Kyseessä on matalankynnyksen vapaaehtoistoiminta ja se vastaa myös ennaltaehkäisevään näkökulmaan, mikä on tulevaisuudessa entistäkin tärkeämpää. SIPPE ei vaadi suuria taloudellisia resursseja sekä se toimii matalalla hallinnolla.

## 6.2 SIPPE-hyvinvointikutsujen kehittämiskohteet

Vapaaehtoiset esittelijät toivoisivat saavansa enemmän materiaalia käyttöönsä, vaikka molempien mielestä materiaalia on ollutkin saatavilla. Olisi esimerkiksi hyvä olla olemassa esite, jonka voisi antaa kutsujen järjestämisestä kiinnostuville. Kutsuista voisi olla olemassa myös mainos, jonka voisi tarvittaessa laittaa esille, vaikka taloyhtiön ilmoitustaululle. SIPPE-kutsuja pitäisi esimerkiksi mainostaa messuilla ja erilaisissa tapahtumissa, näin saataisiin tunnettavuutta ja kutsuja leviämään.

*”SIPPEä täytyy markkinoida messuilla ja tapahtumissa, lähtee sitä kautta leviämään.” (vapaaehtoinen esittelijä 2)*

Haastateltujen kutsujen pitäjien mielestä kutsuja pitäisi saada enemmän tunnetuksi. SIPPE-nimenä ei kerro kenellekään mistä on kyse. Kutsujen nimen pitäisi jotenkin kertoa mistä on kyse. Mainostaa pitäisi myös enemmän, vaikka ilmaisjakelulehdissä.

Kutsuista ei haluta uutta ompeluseuraa, vaan nykyinen toimintamalli sai kiitosta. Kutsujen avulla voi tutustua uusiin ihmisiin, saa merkitystä päivään ja voi saada uutta tietoaakin jo tutuista aiheista. Uusiksi kutsujen aiheiksi haastatellut ehdottivat seuraavia aiheita: muistoja kouluajoilta, nuoruuden aktiviteetteja, kuten tansseissa käynti ja ”riiaminen”, elämän merkkipaaluja; rippikoulu, häät sekä valokuvat; jokainen ottaisi mukaan yhden valokuvan ja kertoisi siihen liittyvän tarinan.

SIPPE-hyvinvointikutsut olisi hyvä saada pysyväksi toimintamalliksi. Mahdollisesti toiminta voitaisiin rekisteröidä, silloin levittäminen ja tunnetuksi tekeminen olisi helpompaa. Tulevaisuudessa voitaisiin järjestää valtakunnalliset SIPPE-päivät vapaaehtoisille esittelijöille, joissa olisi jatkokoulutusta ja siellä voisi vaihtaa kokemuksia toiminnasta. Toiminnan organisoimisessa voitaisiin myös jatkossa mahdollisesti hyödyntää harjoittelijoita sekä opiskelijoita.

### 6.3 SIPPE-hyvinvointikutsujen toimintamallin arviointi

SIPPE-hyvinvointikutsujen toimintamallista pyydettiin vapaaehtoista palautetta kutsuille osallistuneilta, kyselyn toteutti hankkeen johtoryhmä. Palautetta saatiin 74:ltä kutsuille osallistuneelta ikäihmiseltä. Saatu palaute kokonaisuudessaan oli erittäin hyvää. Kutsut olivat vastaajien mielestä hyvin valmisteltuja sekä hyvin järjestettyjä. Kutsuilla olleet kokivat, että he saivat osallistua aktiivisesti yhteiseen keskusteluun ja heidän mielestään keskustelut olivat myös antoisia. Vastaajat arvioivat saaneensa hyviä ja konkreettisia esimerkkejä käsitellyistä teemoista ja he kokivat myös kiinnostuneensa enemmän teemoista kutsujen ansoista.

Kerätyn palautteen mukaan kutsuille osallistujat saivat uutta tietoa käsitellyistä teemoista, jota he aikovat soveltaa omaan arkeensa. Käsitellyt teemat innostivat osallistujia sekä he kokivat virkistyneensä ja saaneensa kutsuilta hyvän mielen.

## 7 POHDINTA & JOHTOPÄÄTÖKSET

Kehittämisprojektin aihealue valikoitui tekijälle mielenkiinnosta vapaaehtoistyötä kohtaan. Vapaaehtoistyö on ollut aina lähellä tekijän sydäntä ja SIPPE-hyvinvointikutsukonsepti aiheena herätti heti mielenkiinnon sen erilaisuudellaan ja ajankohtaisuudellaan. Yhteiskunnassa käydään läpi suurta muutosta sosiaali -ja terveyspalveluissa SOTE-uudistuksen keskellä. Kukaan ei vielä tiedä varmasti, miten asiat järjestyvät. Koska väestörakenne muuttuu ja meillä on yhä enemmän ikääntyneitä ihmisiä, terveyden ja hyvinvoinnin turvaaminen on yksi tärkeimmistä seikoista uudistuksessa. Tähän liittyy osana myös vapaaehtoistyön rooli tulevaisuudessa, sillä vapaaehtoistoiminnasta tulee vieläkin tärkeämpi osa ikäihmisten ennaltaehkäisevää hoitoa sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.

Ikäihmisillä tulisi olla mahdollisuus elää hyvää elämää riippumatta iästä tai toimintakyvystä. Hyvä elämänlaatu ei koostu ainoastaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä tai eriasteisista hoivan ja huolenpidon tarpeen arvioinnista tai siihen vastaamisesta. Tavoitteena on edistää hyvää elämää turvaamalla ikäihmisten elämänlaatua, itsemääräämisoikeutta sekä taata toimiva arki. (STM & Suomen Kuntaliitto, 2017.) Kolmatta sektoria voidaan pitää tärkeänä voimavarana ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä, sillä kolmannen sektorin eri toimijat tarjoavat ikääntyneille apua ja tukea sekä myös mielekästä tekemistä ja yhteisöllisyyttä. Kolmannen sektorin rooli korostuu esimerkiksi ikäihmisten palvelujen laatusuosituksissa, joiden mukaan kuntien ja eri toimijoiden välisellä yhteistyöllä voidaan hyödyntää voimavaroja ikäihmisten osallistuttamiseen sekä aktiivisemmän elämän tukemisessa. (Rajaniemi, 2009.)

Sosiaali- ja terveysministeriön kärkihankkeen ”Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta” yhtenä osana on ikääntyneiden fyysisen aktiivisuuden edistäminen. Tavoitteena on vaikuttaa palvelun tarpeiden vähenemiseen ja lisätä edellytyksiä itsenäiseen asumiseen kotona pidempään. Hankkeen tavoitteena on tukea erityisesti yli 75-vuotiaiden fyysistä liikkumista. Hankkeella haetaan hyviä käytäntöjä sekä näyttöön perustuvia menetelmiä, jotka tavoittavat iäkkäät. Käytäntöjen tulee kiinnittyä kunnallisiin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen töihin, jotta juurtuminen olisi pysyvää. (STM, 2016c.) SIPPE-hyvinvointikutsujen yhtenä teemana on liikunta, joten konsepti vastaa hyvin kärkihankkeen tarpeeseen saada ikäihmiset liikkumaan.

SOTE-uudistus siirtää sosiaali -ja terveyspalveluiden vastuut kunnilta maakunnille ja myös ikääntyneiden hoitovastuu siirtyy. Kotikunnan vastuulle jää ikäihmisten terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. Tärkeänä osana ikäihmisten hyvinvointiin kuuluu mahdollisuus osallistua yhteisön toimintaan sekä sosiaalisten suhteiden ylläpito. Osallistuminen vaikuttaa mielen hyvinvointiin sekä ehkäisee yksinäisyyttä. (THL, 2017.) Yhä enenevässä määrin kaikenlainen vapaaehtoistyö tulee vieläkin tärkeämmäksi osaksi ikäihmisten hoitoa ja hyvinvoinnin edistämistä. Ennaltaehkäisevänä ja matalankynnyksen vapaaehtoistoimintana SIPPE-hyvinvointikutsut ovat mitä mainion tapa saada ikäihmiset mukaan ja saada heitä aktivoitua.

Vapaaehtoistyö on tärkeä osa ikäihmisten aktivoinnissa. ”Vapaaehtoistyö on arvokasta, tarkoituksenmukaista ja vapaaehtoistyön toteuttaminen tarjoaa myönteisiä kokemuksia ja haasteita” (Räihä ym., 2012). Ilman vapaaehtoisia toimijoita moni ikäihminen jäisi ilman mitään aktiviteetteja (Äyräväinen ym., 2012, 172). Moni ikäihminen on yksinäinen ja vapaaehtoistoiminta aktivoi osallistumaan eri toimintoihin sekä lähtemään liikkeelle muiden joukkoon. Vapaaehtoiset ikäihmiset sekä autetut saivat eniten hyötyä kasvokkain tapahtuneesta toiminnasta. (Äyräväinen ym., 2012, 173.)

SIPPE-hyvinvointikutsut vastaavat hyvin yllämainittuun. Vapaaehtoiset esittelijät voivat itse valita kuinka paljon pitävät kutsuja, toiminta ei siis sitouta niin paljon kuin perinteinen säännöllinen toiminta. Vapaaehtoistoiminnan muotona SIPPE-



hyvinvointikutsut tarjoavat mahdollisuuden yksinäisille ikäihmisille tavata tuttuja tai tutustua uusiin ihmisiin ja saada siinä sivussa uutta tietoa kutsujen aiheesta. Tämä voi myös motivoida osallistujaa jatkossa, vaikka liikkumaan enemmän. Haastatellut vapaaehtoiset esittelijät sekä kutsut järjestäneet kokivat kaikki kutsut hyvänä sosiaalisena tilanteena. Ja heiltä sai sen vaikutelman, että molemmat hyötyvät paljon kutsuista.

Vapaaehtoistyö on tärkeä osa vanhustenhuoltoa, sillä juuri vanhustyössä on monia auttamiseen liittyviä toimintamahdollisuuksia. Vaikka vapaaehtoistoiminta on jo keskeistä toimintaa vanhustenhoidossa, tulevaisuuden vanhustenhuollossa kaivataan lisää apua. (Utriainen, 2011, 23.) SIPPE-hyvinvointikutsut ovat uudenlainen matalankynnyksen vapaaehtoistoiminnan muoto, joka vastaa juuri tulevaisuuden tarpeeseen vanhustenhuollon muutoksessa. Helposti organisoitu toiminta on yksinkertaista hallinnoida eikä se vaadi suuria investointeja. Toiminnalla saadaan myös aktivoitua syrjäytymisvaarassa olevia ikäihmisiä. Vapaaehtoisia esittelijöitä on myös helppo saada mukaan, koska toiminta on kertaluonteista ja epäsäännöllistä.

Morrow-Howell ym. (2003) tutkivat vapaaehtoistyön vaikutusta hyvinvointiin yli 60-vuotiailla ihmisillä. Tutkimuksen tulosten mukaan huomattavan määrän vapaaehtoistyötä tekevät kokivat hyvinvointinsa paremmaksi. Tulokseen ei vaikuttanut sosiaalinen asema, rotu tai sukupuoli. Myöskään vapaaehtoistyön muodolla ja toteutuksella ei ollut vaikutusta tulokseen. Tutkimus tukee hyvin käsitystä siitä, että aktiivisemmat ja osallistuvat ikäihmiset voivat itsekin paremmin. Vuosien mittaan yhteyttä vapaaehtoistyön ja parantuneen hyvinvoinnin välillä on mietitty paljon. Tärkeimpinä hyvinvointiin vaikuttavina seikkoina esiin ovat nousseet vapaaehtoistyöstä saatava hyödyllisyyden tunne, itsetunnon kohoaminen sekä sosiaalinen kanssakäyminen.

Edellisessä kappaleessa on esitetty, että aktiiviset ikäihmiset voivat paremmin, tämä tuli esiin myös tehdyistä haastatteluista. Molemmat vapaaehtoiset esittelijät ovat monessa mukana. He kokivat juuri SIPPE-hyvinvointikutsujen konseptin mielekkääksi, koska pystyvät vaikuttamaan itse sisältöön ja suunnitteluun. Toi-

nen vapaaehtoinen esittelijä epäili aluksi voiko toimia esittelijänä hiljaisen luonteensa vuoksi, mutta rohkaistuaan itsensä kutsut ovatkin sujuneet hyvin. Hän on myös innostunut etsimään uutta tietoa omasta aiheestaan.

Tesch-Roemerin (2012) kokoamassa raportissa ikäihmisten hyvinvointi kuvataan kolmena ulottuvuutena; terveys, sosiaalinen kanssakäyminen ja osallistuminen. Hyvä terveys vaikuttaa sosiaaliseen elämään ja osallistumiseen myöhemmässä iässä. On myös hyvin tiedossa, että sosiaalinen kanssakäyminen ja aktiivinen osallistuminen vaikuttavat positiivisesti ikäihmisten terveyteen. Hyvinvointiin voi myös vaikuttaa luultua enemmän se, miten ikäihminen on verkostoitunut sosiaalisesti (Walker, 2005, 5). Hyvä sosiaalinen tuki etenkin tiivis yhteydenpito ystävien kanssa laskee masentuneisuuden riskiä ja sillä on tärkeä vaikutus hyvinvointiin. Ystävien ja perheen vierailut motivoivat ikäihmisiä nousemaan sängystä aamulla. (Allen, 2008, 27.)

Edellä mainitut seikat ikäihmisten hyvinvoinnista sopivat hyvin SIPPE-hyvinvointikutsujen konseptiin. Kutsujen tavoitteena on aktivoida ikäihmisiä sekä estää syrjäytymistä ja vaikuttaa täten yksilön hyvinvointiin. Kuten toinen kutsujen järjestäjistä kertoi, kutsut olivat hyvä tapa tutustua uusiin ihmisiin. Kutsuista ja niiden aiheesta on myös puhuttu, kun on tavattu, vaikka kaupassa.

Vapaaehtoistyöstä hyötyvät ensisijaisesti autettavat vanhukset. Ilman vapaaehtoisia heillä olisi uhkana jäädä ulkopuoliseksi. Mutta vapaaehtoiset itsekkin saavat toiminnasta iloa, uusia ystäviä ja oppia. Heidän elämänlaatu ja hyvinvointi paranevat sekä toiminta tuo mukanaan rytmiä päivään. Mukana oleminen ja yhdessä tekeminen saa monen ikäihmisen unohtamaan oman ikääntymisen mukanaan tuomat heikkoudet. (Utriainen, 2011, 23.) Tämä tuli hyvin esiin vapaaehtoisten esittelijöiden haastatteluista, molemmat kertoivat saavansa paljon hyötyä itselleen toiminnasta, sen avulla voi hyödyntää omaa osaamistaan ja esittelijänä toimimisesta on saanut myös itsevarmuutta.

SIPPE-hyvinvointikutsut ovat uusi tapa tehdä vapaaehtoistyötä ikäihmisten parissa. Toiminta on kertaluonteista ja vapaaehtoiset esittelijät ovat saaneet mää-

rittää itse kuinka usein osallistuvat sekä omat kutsujensa aiheet. Tehtyjen haastattelujen perusteella molemmat esittelijät olivat todella innostuneita ja motivoituneita tekemiseensä. Ikäihmisten tekemä vapaaehtoistyö vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin verrattuna nuorempiin vapaaehtoiisiin (Van Willigen, 2000, S312). Tämä oli selvästi huomattavissa myös tavattujen vapaaehtoisten esittelijöiden keskuudessa, he ovat positiivisia ja energisiä ja aina valmiina heittäytymään.

Tutkimuksellisessa osiossa suoritetuista haastatteluista saatu materiaali oli ennakoitua niukempaa. Kaikista haastatteluista kävi kuitenkin hyvin ilmi, että SIPPE-hyvinvointikutsut ovat mielenkiintoinen ja hyvin tarpeellinen vapaaehtoistoiminnan muoto. Kutsuille osallistuneet kokivat saaneensa uutta ajateltavaa ja kutsut olivat mukavaa vaihtelua arkeen. Kutsujen avulla sai myös mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin. Vapaaehtoistoiminnan vastavuoroisuus oli havaittavissa. Myös esittelijät kokivat saaneensa paljon hyvää itselleen pitämistään kutsuista.

SIPPE-hyvinvointikutsujen konsepti leviää toivottavasti valtakunnalliseksi toiminnaksi. Kuten koordinaattorien haastatteluista kävi ilmi, toiminta on matalankynnyksen toimintaa eikä vaadi paljoa resursseja. Tästä syystä toiminta on helppoa aloittaa eikä mittavaa taloudellista panostusta vaadita. Tarvitaan vain motivoituneet vapaaehtoiset esittelijät ja joku taho koordinoimaan toimintaa. Tulevaisuudessa toimintaan voitaisiin hyödyntää myös opiskelijoita ja harjoittelijoita.

Miten sitten saadaan ne ikäihmiset aktivoitua, jotka ovat jämähtäneet kotiinsa eivätkä halua lähteä muiden joukkoon? Tärkeää olisi saada SIPPE-hyvinvointikutsujen konsepti kaikille tutuksi, mainostamalla sitä esimerkiksi lehdissä, tämä tuli esiin myös kutsujen järjestäjien haastatteluista. Mainontaa ikäihmisten asuinpaikoissa olisi hyvä myös lisätä, esimerkiksi jättämällä ilmoitustaululle tietopaketti kutsujen järjestämisestä. Mahdollisesti myös suoramainoskampanja olisi tehokas tapa tuoda SIPPE-kutsut tunnetuksi, näin ikäihmisten läheiset saisivat tietoa ja voisivat saada oman ikäihmisensä aktivoitua kutsujen järjestämiseen. SIPPE-hyvinvointikutsujen kaltainen toiminta on todella tärkeä osa vapaaehtoistoimintaa ja sillä voidaan todella vaikuttaa ikäihmisten yksinäisyyden ja syrjäytymisen torjuntaan nyt ja myös tulevaisuudessa.

Tämän kehittämisprojektin tulosten perusteella voidaan esittää seuraavat ehdotukset SIPPE-hyvinvointikutsujen kehittämiseksi:

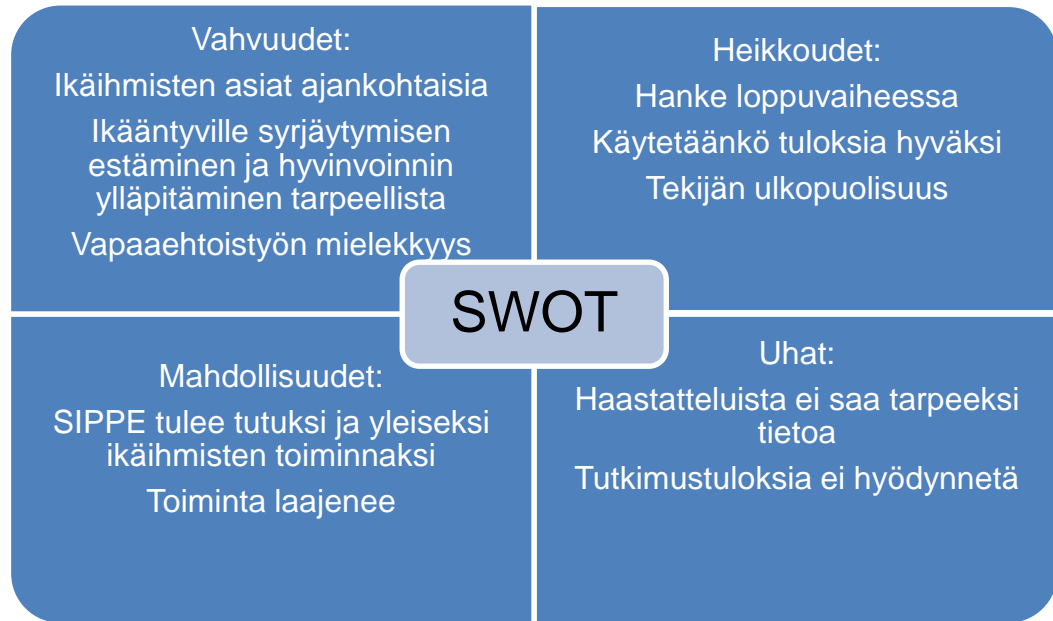
- Kutsujen mainontaan ja näkyvyyteen pitäisi panostaa, jotta kutsut tulisivat tunnetuksi
- Kutsuista olisi hyvä olla lyhyt esite/mainos, jota voisi jakaa tai laittaa vaikka taloyhtiön seinälle
- Kutsujen mahdollinen rekisteröiminen, jolloin levittäminen ja tunnetuksi tekeminen olisi helpompaa
- Vapaaehtoisille esittelijöille vieläkin enemmän materiaalia kutsujen pitoon

## 8 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI

Projektipäällikkönä SIPPE-hyvinvointikutsujen arvioinnissa toimi YAMK-opiskelija. Tukenaan hänellä oli SIPPE-hankkeen projektiryhmä, johon kuului jäseniä Turun ammattikorkeakoulusta, Kotikunnaasta sekä vapaaehtoisia esittelijöitä. Projektipäällikkö osallistui muutamaankin kokoukseen, jossa esiteltiin työtä ja keskusteltiin mahdollisista haastateltavista.

Projektin vahvuutena oli aiheen ajankohtaisuus, väestön ikääntyessä ikäihmisille suunnatut palvelut ja toiminnot ovat tarpeellisia. Haastattelun avulla tavoitteena oli saada luotettavaa ja tulevaisuudessa hyödynnettävää tietoa. Haastateltavilla jokaisella oli omakohtainen ja erilainen näkemys SIPPE-hyvinvointikutsuista.

Projektiin liittyy usein myös riskejä. Hyvässä projektisuunnitelmassa on yhtenä kohtana riskien arviointi. Kehittämiprojektin aikana riskejä arvioitiin SWOT eli nelikenttä analyysin avulla. Lyhenne SWOT tulee englanninkielisistä sanoista Strengths (vahvuudet), Weaknesses (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) ja Threats (uhat). Näistä sisäisiä tekijöitä ovat vahvuudet ja heikkoudet. Ulkoisia tekijöitä ovat mahdollisuudet ja uhat. (Opetushallitus, 2016.) Projektin suunnitelmavaiheessa tehtiin riskianalyysi, joka on kuvattu kuviossa 2. Analyysissä arvioitiin projektin etenemisen ja toteuttamisen kannalta myönteisiä ja kielteisiä tekijöitä. Projektipäällikön arvioidessa riskejä, hän voi samalla miettiä onko hänellä itsellään sellaisia vahvuuksia, joilla voitaisiin vaikuttaa riskeihin ennalta.



Kuvio 2. Riskianalyysi

Projektipäälliköllä oli ennestään aiempaa kokemusta erilaisissa projektiryhmissä toimimisesta sekä myös niiden johtamisesta. Tämän projektin ennalta arvioituina heikkouksena oli se, että projektipäällikkö liittyi projektiin vasta sen loppuvaiheessa. Hankkeen ohjausryhmä sekä projektiryhmä olivat kokoontuneet jo monta kertaa, ennen kuin projektipäällikkö liittyi mukaan. Projekti oli myös täysin erilainen mihin projektipäällikkö oli tottunut omassa työssään, joten hän koki olevansa hieman ulkopuolinen ja liikkuvansa vieraassa ympäristössä. Projektipäällikkö otettiin kuitenkin hyvin vastaan, ja hän sai tarvittavaa tukea kaikilta projektissa mukana olleilta. SIPPE-hyvinvointikutsut konseptina vakuuttivat myös projektipäällikön toiminnan tarpeellisuudesta sekä hyödyllisyydestä.

Heikkoutena sekä uhkana arvioitiin sitä, että käytetäänkö saatuja tuloksia hyväksi, koska hanke oli jo loppumassa. Saadun palautteen mukaan SIPPE-projektista halutaan saada pysyvä ja valtakunnallinen vapaaehtoistyön muoto, joten toivottavasti kehittämissuunnitelmia hyödynnetään tulevaisuudessa. Haastatteluista saatavan tiedon määrää pidettiin myös projektin uhkana. Tutkimukselliseen osioon saatu materiaali jäi jopa ennakoitua niukemmaksi. Vaikka kysymyksiä oli

mietitty ennakkoon, keskustelujen pituus riippui täysin haastateltavan persoonasta. Osalla asiaa riitti asian ulkopuoleltakin ja osa taas tyytyi vastaamaan lyhyesti siihen mitä kysyttiin.

Vahvuuksia olivat ikäihmisten asioiden ajankohtaisuus, ikääntyvien ihmisten hyvinvoinnin ylläpitäminen ja syrjäytymisen estäminen sekä vapaaehtoistyön mielekkyys. Haastatteluista kävi hyvin ilmi, että vapaaehtoiset esittelijät, kutsujen pitäjät sekä kutsujen koordinoijat ovat kaikki innostuneita SIPPE-hyvinvointikutsuista. Kaikkien haastateltujen mielestä SIPPE on uutta ja mielekästä vapaaehtoistoimintaa, joten niitä vahvuuksia on hyvä käyttää hyväksi jatkossa. Projektin mahdollisuuksia olivat SIPPE:n tunnetuksi tekeminen sekä toiminnan laajeneminen. Haastattelujen pohjalta on listattu neljä kehittämissuositusta, jotta SIPPE-hyvinvointikutsut saataisiin tunnetuksi. Niiden pohjalta toimintaa on hyvä rakentaa ja mahdollisesti laajentaakin.

Projektipäällikkö on oppinut tämän prosessin aikana, miten hankkeita ja projekteja hallitaan ns. kolmannessa sektorissa. Kuinka paljon pitää tehdä ennalta valmisteluja, että projekti voi todella alkaa. Oli myös mielenkiintoista nähdä, miten projektiryhmässä mukana olleet vapaaehtoiset olivat innostuneita toiminnasta. Myös virolainen yhteistyökumppani toi lisämaustetta toimintaan, ja heidän kanssaan pidetyt yhteistapaamiset innostivat vapaaehtoisia. Riskianalysissä ennakoituja riskejä ei kaikkia voitu välttää, etenkin haastattelujen anti jäi niukaksi. Mutta projektipäällikön mielestä kokonaisuutena kehittämissuositus sujui mallikkaasti. Nähtäväksi jää, tuleeko SIPPE-hyvinvointikutsuista pysyvä ja valtakunnallinen ikäihmisten vapaaehtoistoimintamuoto.

## LÄHTEET

- Allen, J. 2008. Older people and wellbeing. Institute for Public Policy Research.
- Ferrari, JR., Luhrs, T., Lyman, V.J. 2007. Eldercare volunteers and employees: Predicting caregiver experiences from service motivates and sense of community. *The Journal of Primary Prevention*, 28, 467-479.
- Fried, S., Heimonen, S., Jokinen, P. (toim.) 2013. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Ikäinstituutti. [http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Oraita\\_1-2013-PDF-1.pdf](http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Oraita_1-2013-PDF-1.pdf) viitattu 24.1.2017
- Global agewatch index. 2013. <http://www.helpage.org/global-agewatch/reports/global-age-watch-index-2013-insight-report-summary-and-methodology/> viitattu 8.2.2017
- Hidalgo, M. Moreno-Jimenez, P. Quinonero, J. 2013. Positive effects of voluntary activity in old adults. *Journal of Community Psychology*, 41,188-199.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.
- Honkala, S. & Rantanen, T. 2011. Hyvinvointia eläkeikäisille ihmisille laadukkaalla vapaaehtoistyöllä. Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter. Grafitatu Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kansalaisareena. <http://www.kansalaisareena.fi/osallistu/vapaaehtoistoiminta/> viitattu 1.2.2018
- Kielitoimiston sanakirja. <http://www.kielitoimistonanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80> viitattu 13.1.2017
- Koskinen, S., Lundqvist, A., Ristiluoma, N. 2012: Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. THL.
- Kotikunnas. SIPPE-hanke. <http://www.kotikunnas.fi/kotikunnas/index.php/projektit/ajankohtaiset-hankkeet/sippe> viitattu 19.2.2017
- Lampinen, P. 2004. Aktiiviset iäkkäät voivat psyykkisesti paremmin. Väitöskirja. *Studies in Sport, Physical Education and Health*. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Lorentzen, B., Wikström, B.-M., Joranger, P. 2014. Voluntary work for public health—Older Volunteers' Participation in a Norwegian Society. *Open Journal of Nursing*, 4, 724-729.
- Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P., Tang, F. 2003. Effects of volunteering on the well-being of older adults. *Journal of Gerontology Social Sciences*, No 3, S137-S145.
- Morrow-Howell, N., Hong, S., Tang, F. Who benefits from volunteering? Variations in perceived benefits. 2009. *Gerontologist*, Feb; 49(01): 91-102.
- Noro, A. & Alastalo, H. 2013. Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seuranta. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Raportti 13/2014. Suomen Yliopistopaino. Tampere.
- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki. Edita publishing Oy.
- Opetushallitus. 2016. SWOT-analyysi. Viitattu 6.1.2018. [http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/laadunhallinnan\\_tuki/wbl-toi/menetelmia\\_ja\\_tyovalineita/swot-analyysi](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi)



- Peltomäki, P. 2014. Kotona asuvan ikäihmisen perheen hyvä vointi. Väitöskirja. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Pew Research Center. Chapter 6: Aging and quality of life. 2013. <http://www.pewforum.org/2013/11/21/chapter-6-aging-and-quality-of-life> viitattu 4.11.2017
- Population reference bureau. Today's research in aging. 2011. No.21. 1-7.
- Rajaniemi, J. 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Tuloksia kyselystä järjestöjen ikäntyneille jäsenille. Ikäinstituutti. Raportteja 2/2009. Helsinki.
- Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rowe, J., Kahn, R. 2015. Successful aging. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 70, 593-596.
- Ruuska, K. 2006. Terveysthuollon projektinhallinta –Mallit, työkalut, ihmiset. Helsinki: Talentum.
- Räihä, K., Äyräväinen, I., Rantakokko, M., Lyyra, T-M., Rantanen, T. 2012. Toiminnan mielekkyys vapaaehtoistyössä. Gerontologia. 26(4)., 224-234.
- Seppänen, M., Heinola, R., Andersson, S. 2009. Hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa käytännössä. Ikäihmisten neuvontakeskuspalvelujen ja ehkäisevien kotikäyntien toteutuminen kunnissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Avauksia 6. Helsinki.
- SIPPE-hankesuunnitelma. 2015.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016c. Hyvät käytännöt pysyvään käyttöön 2016-2018. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:42. Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Helsinki.
- Souza, L., Lautert, L., Hilleshein, E. 2011. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 45, 665-71.
- Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. 2015. Hyvinvointi ja terveyserot. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointiviitattu> viitattu 27.3.2018
- Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. 2017. Kunta edistää iäkkäiden hyvinvointia. <https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/toimivat-vanhuspalvelut/kunta-edistaa-iakkaiden-hyvinvointia> viitattu 12.2.2018
- Tesch-Roemer, C. 2010. Active aging and quality of life in old age. German centre of gerontology. United nations economic commission for Europe. ECE/WG.1/16.
- Tuominen, E. (toim.) 2008. Näkökulmia eläkeläisten hyvinvointiin. Eläketurvakeskuksen raportteja 2008:4. Helsinki: Multiprint.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. <http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto> viitattu 13.2.2018
- Utriainen, J. 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.
- Van Willigen, M. 2000. Differential benefits of volunteering across the life course. Journal of gerontology: Social sciences. Vol. 558. No. 5. S308-S318.

Viirkorpi, P. 2000. Onnistunut projekti –opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Suomen kunta-  
liitto.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva: PK-kustannus

Von Bonsdorf, M., & Rantanen, T. 2011. Benefits of formal voluntary work among older people. Aging clinical and experimental research. [https://www.researchgate.net/publication/45278849\\_Benefits\\_of\\_formal\\_voluntary\\_work\\_among\\_older\\_people\\_A\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/45278849_Benefits_of_formal_voluntary_work_among_older_people_A_Review)

Walker, A. 2005. A European perspective on quality of life in old age. European journal of aging. 2: 2-12.

Willberg, E. 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille. Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitran selvityksiä 93. Sitra. <https://media.sitra.fi/2017/02/27174908/Selvityksia93-2.pdf>

World Health Organization. 2001. Declaration of Helsinki. Bulletin of World Health Organization. 79(4).

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisten arki. Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Kuopio.

Äyräväinen, I., Lyyra, T-M., Lintunen, T., Rantanen, T. 2012. Vapaavuoroisuus ikääntyneiden ihmisten vapaaehtoistyössä apua saaneiden henkilöiden kokemana. Gerontologia. 26(3), 172-181.

**TIEDOTE - JA SUOSTUMUSLOMAKE**

"Kokemuksia SIPPE hyvinvointikutsuista" on osa Turun ammattikorkeakoulun ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyötä, joka liittyy SIPPE- hankkeeseen. Tarkoituksena on kerätä kokemuksia SIPPE-hyvinvointikutsuista haastattelemalla vapaaehtoisia esittelijöitä, kutsujen järjestäjiä sekä toiminnan koordinaattoria Kotikunnaasta. Aineiston keruu tapahtuu haastattelemalla kahta vapaaehtoista, kahta kutsujen järjestäjää sekä kahta SIPPE-toiminnan koordinaattoria. Haastatteluissa ei käytetä lomaketta, vaan haastateltavien annetaan kertoa vapaasti kokemuksistaan. Haastattelut äänitetään analysointia varten. Haastateltavien henkilöllisyys suojataan, niin ettei heitä voi tunnistaa tuloksista. Haastateltavien anonymiteetin suojaamiseksi heidän yksityiskohtaisia tietojaan ei paljasteta. Haastateltaville ei ole odotettavissa mitään haittoja. Aineistoa hyödynnetään opinnäytetyössä; Kokemuksia SIPPE-hyvinvointikutsuista. Tutkimuksesta saa lisätietoja: Ritva Lindgren, ritva.lindgren1@edu.turkuamk.fi

Olen perehtynyt tämän tutkimuksen tarkoitukseen ja sisältöön, tutkittaville aiheutuviin mahdollisiin haittoihin sekä tutkittavien oikeuksiin ja vakuutusturvaan. Voin halutessani peruuttaa tai keskeyttää osallistumiseni tai kieltäytyä mittauksista missä vaiheessa tahansa. Tutkimustuloksiani saa käyttää tieteelliseen raportointiin (esim. julkaisuihin) sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa.

---

Päiväys

Haastateltavan allekirjoitus

---

Päiväys

Haastattelijan allekirjoitus

## Haastattelurunko

### Esittelijät:

Mikä sai teidät mukaan vapaaehtoiseksi esittelijäksi?

Mikä on ollut esittelijän roolissa haastavinta?

Onko tullut vastaan jotain yllättävää, jota ei osannut odottaa?

Mitä SIPPE antaa ja merkitsee teille?

Miten SIPPE poikkeaa muusta vapaaehtoistoiminnasta, mitä uutta?

Mitä positiivista voitte kertoa kutsuista?

Mitä vahvuuksianne voitte käyttää?

Mitä vaikutuksia ollut omaan elämään? Onko jokin muuttunut?

Olisiko teillä parannusideoita tulevaisuuteen?

Ideoita, miten SIPPE saataisiin pysyväksi käytännöksi?

### Kutsujen järjestäjät:

Miten innostuitte järjestämään SIPPE-kutsut?

Mitä odotuksia teillä oli kutsuista?

Millaisena kokemuksena koitte kutsut, mitä saitte siitä itsellenne?

Oliko kutsuilla käydyt aiheet tuttuja, saitteko uutta tietoa?

Miten kutsut mahdollisesti ovat vaikuttaneet arkeenne ja tulevaan?

Voiko kutsuilla olla vaikutusta johonkin ikääntyneiden asiaan?

Olisiko teillä parannusehdotuksia tuleviin kutsuihin?

Kotikunnas:

Mikä on ollut parasta/haastavinta SIPPE-kutsujen organisoinnissa?

Onko teillä resursseja riittävästi kutsujen koordinointiin, jos ei ole niin miten sitä voisi parantaa?

Miten SIPPE on uudenlaista vapaaehtoistoimintaa?

Vastaako SIPPE arvojanne ja strategiaa, mitä SIPPE-projektilla tavoitellaan?

Mitä ideoita teillä on saada SIPPE juurrutettua pysyväksi käytännöksi?



### Arvoisa kutsujen osallistuja

Mielipiteenne on meille tärkeä ja auttaa kehittämään SIPPE –kutsuja.

**Ympyröikää** seuraavista väittämistä Teille sopiva vaihtoehto tai **kirjoittakaa vastaus** sille varattuun tilaan. Vastaukset käsitellään nimettöminä.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Kutsut olivat hyvin valmistellut.	4	3	2	1
Kutsuilla oli riittävästi aikaa kysyä kysymyksiä aiheeseen liittyen.	4	3	2	1
Kaikki osallistujat saivat aktiivisesti osallistua yhteiseen keskusteluun.	4	3	2	1
Yhteiset keskustelut olivat antoisia.	4	3	2	1
Kutsut antoivat hyviä ja konkreettisia esimerkkejä käsitellystä aiheesta.	4	3	2	1
Kiinnostuin kutsujen aiheesta enemmän kutsujen ansiosta.	4	3	2	1
Kutsut olivat hyvin järjestetty.	4	3	2	1





**Suosittelisitteko muille osallistumista SIPPE -kutsuille**

- 1. Kyllä
- 2. Ei

**Mitä sait itsellesi kutsuista? Miten aiot hyödyntää kutsuilla saatua tietoa omassa arjessasi?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Mikäli haluat itse järjestää SIPPE –kutsut, jättäkää tähän yhteystietonne, niin otamme Teihin yhteyttä (yhteydenottopyyntö ei sido Teitä vielä mihinkään).**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Vapaa sana**

.....

.....

.....

.....

**Lämmin kiitos!**



Artikkeli	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuksen toteutus	Johtopäätökset
Ferrari, JR., Luhrs, T., Lyman, V.J. 2007. Eldercare volunteers and employees: Predicting caregiver experiences from service motivates and sense of community. The Journal of Primary Prevention, 28, 467-479.	Selvittää vapaaehtoistyöntekijöiden ja vanhusten hoitajien kokemuksia ja motiiveja sekä yhteisöllisyyttä tehtäviinsä liittyen	Vapaaehtoiset (n = 52) ja vanhustenhuollon työntekijät (n = 160) täyttivät kyselyn koskien henkilökohtaisia motiiveja, yhteisöllisyyttä sekä tyytyväisyyttä ja stressiä koskien vanhusten auttamisessa	Tulokset viittavat siihen, että vanhustenhuollon työn tyydytystä ja stressiä ennakoivat erilaiset muutujat vapaaehtoisilla ja työntekijöillä, ja jotka vaativat huomion kiinnittämistä mm. rekrytointiin
Hidalgo, M. Moreno-Jimenez, P. Quinonero, J. 2013. Positive effects of voluntary activity in old adults. Journal of Community Psychology, 41,188-199	Selvittää positiivisten vaikutusten eroja aikuisilla psyykkiseen hyvinvointiin vapaaehtoistyötä tekevien ja niiden välillä, jotka eivät tee vapaaehtoistyötä.	Kaikkiaan haastateltiin 176 yli 50-vuotiasta (88 vapaaehtoistyöntekijää ja 88 jotka eivät tee vapaaehtoistyötä)	Tulokset osoittavat merkittäviä eroja kaikissa analysoiduissa muuttujissa.
Lampinen, P. 2004. Aktiiviset iäkkäät voivat psyykkisesti paremmin. Väitöskirja. Studies in Sport, Physical Education and Health. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.	Selvittää fyysisen aktiivisuuden, harrastustoiminnan ja liikkumiskyvyn yhteyksiä 65–84-vuotiaiden jyvaskyläläisten kotona asuvien miesten ja naisten psyykkiseen hyvinvointiin.	Aineisto koottiin haastattelututkimuksena strukturoiduilla lomakkeilla tutkitavien kotona.	Suurin osa tutkitavista harrastavista säännöllistä kävelyä. Miehet olivat naisia ja nuorempi ryhmä vanhempaa aktiivisempia. Naisilla oli enemmän



	vointiin. kahdeksan vuoden seurantatutkimuksen aikana.		muuta harrastuksia kuin miehillä. Erityisesti seurakuntatoimintaa ja käsitöitä naiset harrastivat miehiä enemmän. Fyysinen aktiivisuus ja harrastustoiminta vähenivät iän myötä. Naisilla oli heikompi liikkumiskyky kuin miehillä.
Lorentzen, B., Wikström, B.-M., Joranger, P. 2014. Voluntary work for public health—Older Volunteers' Participation in a Norwegian Society. Open Journal of Nursing, 4, 724-729.	Selvittää vapaaehtoistyötä tekevien motivaatiotekijöitä Norjalaisissa kunnissa	Ryhmähaastattelu sekä kyselytutkimus, johon kysymykset valikoituivat ryhmähaastattelujen pohjalta	Tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyöllä on positiivisia vaikutuksia energisyyteen ja tyytyväisyyteen.
Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P., Tang, F. 2003. Effects of volunteering on the well-being of older adults. Journal of Gerontology Social Sciences, No 3, S137-S145.	Selvittää vapaaehtoistyön vaikutuksia hyvinvointiin vanhemmilla aikuisilla	Toissijainen tietojen analysointi Americans' Changing Lives tutkimuksesta	Paljon vapaaehtoistyötä tekevät vanhemmat aikuiset kokivat voitonsa paremmin

Morrow-Howell, N., Hong, S., Tang, F. Who benefits from volunteering? Variations in perceived benefits. 2009. Gerontologist, Feb; 49(01): 91-102.	Dokumentoida vapaaehtoistyön hyödyt ja selvittää itsearvioitujen hyötyjen vaihtelu vanhemmillä aikuisilla	Määrällinen tutkimus 13 eri vapaaehtoishjelmaan osallistuneista 401 vanhemmasta aikuisesta. Puhelinhaastattelu sekä kyselytutkimus	Vapaaehtoistyötä tehneet raportoivat monista eri hyödyistä itselleen, perheilleen sekä yhteisölle.
Peltomäki, P. 2014. Kotona asuvan ikäihmisen perheen hyvä vointi. Väitöskirja. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Tampere.	Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ja ymmärtää kotona asuvan ikäihmisen perheen kokemaa hyvää vointia ja tuottaa perheen hyvän voinnin ilmiötä kuvaava merkitys rakenne.	Tutkimukseen otettiin mukaan yli 75-vuotiaita kotona asuvia ikäihmisiä (ja heidän lapsiaan), jotka ovat perheellisiä, parisuhteessa olevia tai yksin asuva henkilö, jotka pystyvät osallistumaan vuorovaikutteeseen haastatteluun. Haastattelutavat valikoitiin harkinnanvaraisen otannan perusteella.	Tutkimuksessa saatiin uutta tietoa kotona asuvan ikäihmisen perheen hyvästä voinnista. Tuloksena syntynyttä merkitys rakennetta voidaan hyödyntää sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisessä. Tuloksia voi hyödyntää myös suunniteltaessa kotona asuvien ikäihmisten hoitoa ja palveluja.
Räihä, K., Äyräväinen, I., Rantakokko, M., Lyyra, T-M., Rantanen, T. 2012. Toiminnan	Tutkimuksessa tarkasteltiin Vapaaehtoistyö, ulko liikunta ja vanhusten hyvinvointi -hankkeeseen (VAU) osallistuneiden vapaaehtoistyöntekijöi-	VAU-hankkeeseen osallistuneiden vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjat, jotka	Tutkimustulosten perusteella muodostui kolme vapaaehtoistyön mielekkyyden

mielekkyyden vapaaehtoistyössä. Gerontologia. 26(4)., 224-234.	den päiväkirjamerkintöjä toiminnan mielekkyyden näkökulmasta	olivat puolistrukturoituja. Kirjoittamista ohjattiin neljällä kysymyksellä.	pääluokkaa: Vapaaehtoistyö on arvokasta, Vapaaehtoistyö on tarkoituksen mukaisia ja vapaaehtoistyön toteuttaminen tarjoaa myönteisiä kokemuksia ja haasteita
Souza, L., Lautert, L., Hilleshein, E. 2011. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 45, 665-71.	Selvittää vapaaehtoistyön vaikutuksia elämänlaatuun ikäihmisillä, niihin jotka eivät tee vapaaehtoistyötä	WHO:n elämälaatuksely, joka lähetettiin 166:lle vapaaehtoistyötä tehneelle ikäihmiselle ja 33:lle jotka eivät tee vapaaehtoistyötä	Tutkimuksen tulosten mukaan merkittävä ero löytyi fyysisessä elämän laadussa. Eroja havaittiin myös psyykkisessä ja sosiaalisessa kanssakäymisessä
Van Willigen, M. 2000. Differential benefits of volunteering across the life course. Journal of gerontology: Social sciences. Vol. 558. No. 5. S308-S318.	Selvittää parantaako vapaaehtoistyö psykologista ja fyysistä hyvinvointia iäkkäillä sekä kokevatko iäkkäät saavansa erilaista hyötyä verrattuna nuorempiin aikuisiin	Analysoimalla ja vertaamalla olemassa olevaa kansallista dataa	Löydösten mukaan vanhemmat vapaaehtoistyötä tekevät kokivat saaneensa enemmän tyydytystä elämästä verrattuna nuorempiin vapaaehtoiisiin. Vanhemmat kokivat saaneensa myös po-

			sitiivisia vaikutuksia omaan terveyteensä.
Von Bonsdorf, M., & Rantanen, T. 2011. Benefits of formal voluntary work among older people. Aging clinical and experimental research.	Tutkimuksessa tarkasteltiin miten vapaaehtoistyö vaikuttaa iäkkäiden henkilökohtaiseen hyvinvointiin	Tarkasteltiin englanninkielisiä artikkeleita, joiden aiheina oli yli 60-vuotiaiden tekemä vapaaehtoistyö	Tulosten mukaan vapaaehtoistyön tekeminen yli 60-vuotiaana vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin, fyysiseen aktiivisuuteen, masentuneisuuteen ja yleiseen tyytyväisyyteen elämäänsä
Äyräväinen, I., Lyyra, T-M., Lintunen, T., Rantanen, T. 2012. Vapaa-vuoroisuus ikääntyneiden ihmisten vapaaehtoistyössä apua saaneiden henkilöiden kokemana. Gerontologia. 26(3), 172-181.	Selvittää kuinka ikäihmiset, joilla on liikkumisessa ongelmia, kokivat vastavuoroisuuden vapaaehtoistyöntekijän kanssa	Haastattelu 24 apua saaneen vanhuksen kotona	Haastateltavat kokivat, että ikäämmältä vapaaehtoistyöntekijältä on helpompaa pyytää apua, heillä ei ollut kiire ja samanikäisen kanssa on helpompaa puhua. Paremmassa kunnossa olleet haastateltavat kokivat itsekin antavansa vapaaehtoiselle jotakin.