

OPINNÄYTETYÖ

Millä kanavilla sekä palveluilla tavoittaa ikääntyneet Seniorirannekkeen piiriin?

Maria Norro ja Laura Nikula

Yhteisöpedagogi (AMK)

(210 op)

4/2024

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK)

Tekijät: Maria Norro, Laura Nikula
Opinnäytetyön nimi: Millä kanavilla sekä palveluilla tavoittaa ikääntyneet Seniorirannekkeen piiriin?
Sivumäärä: 33 ja 4 liitesivua
Työn ohjaaja: Anna Pikala
Työn tilaaja: Turun kaupungin liikuntapalvelut

Ikääntyneiden määrä kasvaa koko ajan Suomessa, joten yhteiskunnan on reagoitava monella eri osa-alueella ikääntyvän väestön tarpeisiin. Yksi näistä osa-alueista on liikunnallisen elämäntavan tukeminen toimintakyvyn ylläpitämisessä. FinSote-tutkimuksen mukaan ikääntyneiden toimintakyvyssä on havaittu huolestuttavia haasteita.

Tässä opinnäytetyössä kehitettiin Turun kaupungin liikuntapalveluiden Seniorirannekkeen saavutettavuutta. Senioriranneke kannustaa liikkumaan ja se on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Rannekkeella pääsee kaupungin liikuntapaikkoihin, esimerkiksi uimahalleihin ja kuntosaleihin, sekä kulttuurikohteisiin kerran päivässä. Se on voimassa neljä kuukautta lataushetkestä ja maksaa tältä ajalta 40 € + 8 € kertaluontoinen rannekemaksu.

Turun kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa monipuolisia liikuntapalveluita iäkkäille, joten olisi tärkeää tuoda tätä tietoa heidän keskuuteen ja innostaa liikkumaan sekä osallistumaan toimintaan mukaan. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten tavoittaa niitä yli 65-vuotiaita ikääntyneitä, jotka eivät vielä ole Seniorirannekkeen piirissä. Tavoitteena oli saada tietoa, mistä heidät tavoitti ja millaisia kanavia he käyttivät. Kehittämistyön tarve oli lähtöisin tilaajalta.

Opinnäytetyön tilaaja ja toimintaympäristö -luvussa tarkasteltiin tilaajan palveluita sekä kohderyhmää tarkemmin. Tietoperustassa esitettiin kehittämistyön kannalta tärkeimpiä käsitteitä, jotka olivat saavutettavuus, viestintä, osallisuus ja ikääntyneiden liikuntasuosituksat. Aineistot kerättiin strukturoidulla haastattelumenetelmällä jalkautumalla ikääntyneiden keskuuteen, sekä vertaisarvioinnilla tarkastelemalla Espoon kaupungin liikuntapalveluiden ja Eläkeliiton Turun yhdistys ry:n toimintaa ja viestintää.

Haastattelussa tavoitettiin kohderyhmästä sata vastaajaa. Tulokset osoittavat, että jalkautuminen ikääntyneiden pariin on erinomainen keino tavoittaa, markkinoida ja luoda aitoja kohtaamisia. Vertaisarvioinnin avulla todettiin, että Turun kaupungin liikuntapalveluiden viestintä on sujuvaa, mutta kehitettävää löytyi palveluiden osalta. Kehittämistyön tuotoksena syntyi toimenpide-ehdotus tilaajalle.

Asiasanat: ikääntyneet, liikunta, osallisuus, saavutettavuus, viestintä

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Community Educator, NGO and Youth Work

Authors: Maria Norro, Laura Nikula
Title: Improving the accessibility of senior physical activity wristband
Number of Pages: 33 and 4 attachment pages
Supervisor: Senior Lecturer Anna Pikala
Commissioned by: The City of Turku Sports Services

The number of older people in Finland is constantly increasing. That is why society must respond in many different ways to the needs of the ageing population. One of these aspects is supporting an physically active lifestyle in maintaining functional capacity. According to the FINSOTE study, worrying challenges have been identified in older people's ability to function.

The objective of this thesis was to improve the accessibility of the Senior Wristband for the City of Turku Sports Services. The Senior Wristband encourages mobility and is intended for Turku residents over 65 years of age. The Wristband provides access to the city's sports facilities, such as gyms as well as cultural sites once a day. It is valid for four months from the moment of purchase and costs €40 + €8 first-time wristband fee for this period.

The City of Turku Sports Services offers a wide range of sports services for the elderly, so it is important to inform them and inspire them to exercise and participate in the activities. The aim of this thesis was to find out how to reach people over the age of 65 who have not yet purchased the Senior Wristband. The goal was to find out how they can be reached and what kind of channels they use. The need for the development work was expressed by from the commissioner.

The commissioner and operating environment section of the thesis examined the commissioner's services and the target group in more detail. The theoretical framework presents the most important concepts for the development work: accessibility, communication, inclusion and physical activity recommendations for older people. The data were collected using a structured interview by going among older people. Another method of data collection was benchmarking. We examined the activities and communications of the City of Espoo Sports Services and the local association of Finnish Pensioners' Federation.

In the interview, one hundred respondents from the target group were reached. The results show that connecting with older people is an excellent way to reach out, market and create authentic encounters. Through benchmarking, it was found that communication between the City of Turku's Sports Services is succesful, but there was room for improvement in the services. As a results of the development work, an action proposal was created for the commissioner.

Keywords: elderly people, exercise, participation, accessibility, communication

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	TURUN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT	7
	2.1 Turun kaupungin liikuntapalveluiden Senioriranneke	7
	2.2 Turun kaupungin liikuntapalveluiden viestintäkanavat	8
3	TIETOPERUSTA	9
	3.1 Saavutettavuus	9
	3.2 Viestintä	10
	3.3 Osallisuus	11
	3.4 Ikääntyneiden liikuntasuosituksat	12
4	MENETELMÄT	15
	4.1 Strukturoitu haastattelu	15
	4.2 Benchmarking eli vertaisarvionti	16
	4.3 Aineiston analyysimenetelmät	17
5	TULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI	19
	5.1 Jalkautumalla tavoittaa	19
	5.2 Eroja palveluiden sisällöissä	23
	5.3 Saavutettavuus toiminnassa	24
	5.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	27
6	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET SENIORIRANNEKKEEN LAAJEMPAAN HYÖDYNTÄMISEEN	28
7	LOPUKSI	31
	LÄHTEET	33
	LIITTEET	37

1 JOHDANTO

Suomessa ikääntyneiden määrä on kasvanut viime vuosina. Väestörakenteeltaan Suomi on maailman neljänneksi iäkkäin maa. Ikääntyneiden osuus Suomen väestöstä on 23 prosenttia, eli noin neljännes. (Rotkirch 2021.) Tämä johtuu muun muassa pidemmästä eliniästä ja pienemmästä syntyvyydestä. Väestöennustetta katsottaessa voidaan todeta, että vuonna 2050 yli 65-vuotiaiden määrä olisi Suomessa noin 1 580 000. (SVT: väestörakenne 2023.)

Suomi onkin joutunut mukautumaan ikääntyvän väestön tarpeisiin. Esimerkiksi terveys- ja sosiaalipalveluita on kehitetty vastaamaan ikääntyneiden tarpeita. Asumiseen ja liikkumiseen on panostettu, millä mahdollistetaan aktiivinen ja itsenäinen elämä. Esimerkiksi yhdyskuntasuunnittelun avulla pyritään rakentamaan esteettömiä ja turvallisia asuin- ja elinympäristöjä. Monet kaupungit ja kunnat tarjoavat erilaisia harrastus-, liikunta- ja virkistysmahdollisuuksia ikääntyville. (Terveyskylä.fi 2023.)

Vuoteen 2030 mennessä yli 65-vuotiaiden osuus kasvaa Turussa noin 5 %. Tämä tarkoittaa sitä, että yli 36 000 ikääntynyttä asuu itsenäisesti ilman palveluja, jolloin he ovat osana ennaltaehkäistävien ja terveyttä edistävien palveluiden kohderyhmää. Vain 3–20 % ikäihmisistä liikkuu riittävästi terveytensä kannalta, kun taas 25 % ei harrasta mitään vapaa-ajan liikuntaa. Jopa puolella yli 75-vuotiaista on todettu alkavia liikkumiskyvyn ongelmia. (FinSote-tutkimus 2018.)

Opinnäytetyön tilaajana on Turun kaupungin liikuntapalvelut. Turussa yli 65-vuotiaiden määrä on 41 000, joka on 20,8 prosenttia koko kaupungin väestömäärästä. (Turun kaupunki 2022a.) Turun kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa edullisesti yli 65-vuotta täyttäneille turkulaisille Senioriranneketta, joka kannustaa liikkumaan. (Turun kaupunki 2022b.) Seniorirannekkeen käyttäjiä on tällä hetkellä noin 5000 ja määrää halutaan lisätä. (Liikuntarannekkeiden ja kausikorttien asiakasrekisteri 2023–2024.) Opinnäytetyö keskittyy Seniorirannekkeen saavutettavuuden parantamiseen.

Liikkumisella ja liikunnalla on todella tärkeä merkitys iäkkään toimintakyvyn ylläpitämisessä, sekä fyysisessä että psyykkisessä terveydessä. Sillä voidaan ehkäistä sairauksia ja parantaa elämänlaatua, sekä parhaassa tapauksessa tukee kotona pärjäämistä. Liikuntaa ei ole koskaan liian myöhäistä aloittaa ja jo vähäisellä liikunnan määrällä on ratkaiseva positiivinen vaikutus etenkin liikkumattomalle ikääntyneelle. (UKK-instituutti 2024.) Olisi tärkeää saada lisää käyttäjiä Seniorirannekkeelle ja turkulaisia iäkkäitä enemmän liikkeelle, jotta edellä mainitut terveys-työhyödyt toteutuisivat. Toimenpiteitä ikääntyvän väestön tarpeiden huomioimiseen tarvitaan yhä edelleen ja Turun kaupunki haluaakin olla mukana kehittämässä ikääntyneiden toimintaa.

Turun kaupungin liikuntapalvelut on kerännyt hyvin dataa iäkkäiden liikkumisesta ja siihen liittyvistä haasteista. Turun kaupungin liikuntapalvelut tunnistaa omassa toiminnassaan viestinnän keinon puutteita: tieto harrastusmahdollisuuksista ei tavoita kaikkia. (Turun kaupungin liikuntapalvelut 2024.) Tämän opinnäytetyön tavoite liittyy vahvasti kyseiseen ongelmaan. Miten tavoittaa ne ikääntyneet, jotka eivät ole vielä Seniorirannekkeen käyttäjinä? Turun kaupungin liikuntapalvelut on toteuttanut kyselyitä, joiden avulla on koottu tietoa Seniorirannekkeen käyttäjistä, heidän toimintakyvystään sekä alueellisista eroista. Opinnäytetyön avulla pyrimme

saamaan tilaajalle tietoa, miten Seniorirannekkeen saavutettavuutta voitaisiin lisätä. Mitä kanavia tulisi käyttää ja miten viestiä, että Turun kaupungin liikuntapalvelut tavoittaisi myös ne ikäihmiset, jotka eivät vielä ranneketta käytä.

Tässä opinnäytetyössä pyrimme vastaamaan seuraaviin kehittämiskysymyksiin:

1. Miten tavoittaa ne ikääntyneet, jotka eivät ole Seniorirannekkeen käyttäjinä?
2. Millaisia viestintäkanavia tulisi käyttää heille?
3. Mitä palveluita tulisi lisätä tai parantaa, jotta Senioriranneke hankittaisiin?

Esittelemme opinnäytetyössämme ensin tilaajan ja sen toimintaympäristön ja sitten tietoperustan, jossa käymme läpi tärkeimmät käsitteet liittyen kehittämistyöhömmä. Käymme sitten läpi menetelmät, jotka ovat strukturoitu haastattelu ja benchmarking eli vertaisarviointi. Koska kohderyhmänä ovat iäkkäät, toteutamme haastattelut jalkautuen heidän pariinsa. Pyrimme tavoittamaan mahdollisimman useita iäkkäitä, joilta ei Senioriranneketta vielä löydy. Toisena menetelmänä on vertaisarviointi toisen kaupungin liikuntapalvelun ja eläkeläisyhdistyksen avulla. Menetelmien jälkeen esittelemme tulokset ja niiden analysoinnit. Lopputuotoksena on toimenpide-ehdotus tilaajalle ja viimeisessä luvussa käymme läpi kehittämistyömme itsearvioinnin sekä tilaajan palautteen.

2 TURUN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

Tässä luvussa kerromme ensin Turun kaupungin liikuntapalveluiden Seniorirannekkeesta ja sitten Turun kaupungin liikuntapalveluiden viestintäkanavista.

2.1 Turun kaupungin liikuntapalveluiden Senioriranneke

Tilaaajana toimii Turun kaupungin liikuntapalvelut, joka tarjoaa Seniorirannekettä 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille turkulaisille senioreille. Seniorirannekkeella pääsee Turun kaupungin kuntosaleille, uimahalleihin sekä kulttuuritarjontaan, esimerkiksi museoihin. Tämä ranneke on voimassa neljä kuukautta ostohetkestä ja maksaa 40 € (+ 8 € kertaluonteinen rannekemaksu). Ranneketta voi käyttää kerran vuorokaudessa. Rannekkeella on mahdollista päästä esimerkiksi kaupungin kuntosaleille, ja saada alussa opastusta laitteiden käyttöön. Edellä mainittujen lisäksi on mahdollista hyödyntää Seniorirannekkeen kertaluontoisia kausietuja. Vaihtuviin etuihin kuuluu esimerkiksi tällä hetkellä etuhinnat Turun Caribbean kylpylässä, ilmaiset konserttiliput (100 kpl), jotka Turun filharmoninen orkesteri tarjoaa sekä Senioridisco Taide- ja toimintatalo Vimmassa. (Turun kaupunki 2024b.)

Kuvio 1. Turun kaupungin liikuntapalveluiden käyttämä liikennevalomalli (Turun kaupunki Asiakassegmentin monimuotoisuus ja palvelujen tarve

<p>HYVÄ TOIMINTAKYKY Aktiivinen, itsenäinen, liikkuva, osallistuva, pitää huolta hyvinvoinnistaan <u>Liikkumisen suositus täyttyy tai lähes täyttyy</u> Ei liikkumis- ja toimintakyvyn ongelmia. (keskiverto tai ikäistään parempi kunto)</p>	<p>HAKEUTUU PALVELUJEN PIIRIIN ITSENÄISESTI Lehti- ym. mainos/ esite/ netti Ammattilaisen tai tuttavän suositus/vinkki. Yleinen markkinointi/viestintä, <u>Laajat liikuntamahdollisuudet, myös työikäisten toiminta soveltuu</u></p>	<p>LIIKUNNASSA HUOMIOITAVIA ASIOITA Ennaltaehkäisy (primaaripreventio) Terveyden edistäminen Monipuolisuus, haastavuus Liikunnallisen elämäntavan säilymisen tukeminen</p>
<p>HIEMAN HEIKENTYNYT Ei säännöllistä liikuntaharrastusta, elinpiiri kaventumassa, liikkumiskyvyn heikkenemisen vaara. <u>Liikkumisen suositus ei täyty, terveyden kannalta riittämätön liikkuminen</u> Lieviä tai alkavia liikkumiskyvyn ongelmia. Liikkuminen ilman apuvälineitä sisällä.</p>	<p>KAIPAA OHJAUSTA TAI KANNUSTUSTA PALVELUIHIN PÄASEMISEKSI Terveysasemat, kuntoutus, palveluohjaajat, yksityiset palvelutalot, eläkeläis- ym. yhdistykset, Hyvin kohdennettu viestintä/markkinointi <u>Liikuntamahdollisuuksia rajatunmin</u></p>	<p>LIIKUNNASSA HUOMIOITAVIA ASIOITA Kaatumisten ehkäisy Fyysisen toimintakyvyn parantuminen Erityisesti voima- ja tasapaino sisältönä Liikunnallisen elämäntavan löytäminen/terveyden/toimintakyvyn kannalta riittävä liikkuminen</p>
<p>HEIKKO TOIMINTAKYKY <u>Passiivinen, liikkuminen rajoittuu kotioihin tai pakollisiin asiointeihin,</u> monisairas/ muistisairaus. Tasapainovaikeuksia, apuvälineen käyttäjiä, usein avun tarve arjessa, yksilöllisemmän ohjauksen tarve</p>	<p>TARVITSEE VALMIIKSI JÄRJESTETYT, TUETUT PALVELUT Kotihoito, kotikuntoutuskeskukset, sairaalapalvelut, omaishoidettavat <u>Suppeat liikuntamahdollisuudet</u></p>	<p>LIIKUNNASSA HUOMIOITAVIA ASIOITA Vakavampien toimintakyky-ongelmien ehkäisy/ toimintakyvyn ylläpysyminen, Turvallinen, monipuolinen, arkeen sidonnainen liikkuminen, soveltava liikunta kuntoutus vs liikunta. KULJETUS</p>

2024).

Tällä hetkellä Turussa on noin 41 000 yli 65-vuotiasta, joista vain vajaa 5000 käyttää Seniorirannekettä (Liikuntarannekkeiden ja kausikorttien asiakasrekisteri 2023–2024). Lukua olisi mahdollista lisätä. Turun kaupungin liikuntapalveluiden toimintaa kehitetään asiakassegmentoinnin pohjalta. Tarkoituksena on saada mukaan 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat seniorit, jotka kuuluvat liikennevalomallissa (ks. Kuvio 1) vihreälle ja keltaiselle osa-alueelle. Vihreälle osa-alueelle kuuluva asiakas toimii itsenäisesti, on aktiivinen ja osallistuva. Liikkumiseen ei sisälly

ongelmia ja toimintakyky on säilynyt hyvin. Tämän osa-alueen kannalta tärkeää on ottaa huomioon liikunnassa ennaltaehkäiseminen esimerkiksi sairauksilta sekä hyvän toimintakyvyn ylläpitäminen. Keltainen osa-alue merkitsee sitä, että asiakkaan toimintakyky on hieman heikentynyt, eli häneltä puuttuu säännöllinen liikuntaharrastus ja asiakas ei näin ollen liiku tarpeeksi, myös sosiaalinen piiri on voinut kaventua liikkumattomuuden vuoksi. Keltaisen osa-alueen huomioon otettavia asioita on esimerkiksi kaatumisten ehkäisy, fyysisen toimintakyvyn parantuminen sekä erityisesti voima- ja tasapaino harjoittelu osana liikuntaa. (Turun kaupunki 2024.)

2.2 Turun kaupungin liikuntapalveluiden viestintäkanavat

Tällä hetkellä Turun kaupungin liikuntapalvelut käyttää useita viestintäkanavia. Pormestari lähettää oman kirjeensä vuosittain 65-vuotiaille, jossa kannustetaan senioreita liikkumaan ja kerrotaan yleisesti Seniorirannekkeesta. Suorajakeluna Turun kaupungin tiedotuslehti Turku-postin kautta tavoitetaan kaikki kaupungin asukkaat neljä kertaa vuodessa. Siinä käsitellään kaupungin ajankohtaisia asioita ja esitellään kaupungissa tarjottavia palveluita.

Esitteitä, joissa kerrotaan Seniorirannekkeesta sekä senioreiden omista kuntosalivuoroista, löytyy Turun kaupungin liikuntapaikoista, mutta myös esimerkiksi kaupoista ja muista julkisista paikoista. Turun kaupungin terveystasemilta ja kuntokeskuksista löytyy esitteitä ja mainosvideota rannekkeesta. Varsinais-Suomen hyvinvointialueen (V-S hyvinvointialue) kanssa tapahtuvan yhteistyön ansiosta terveydenhuollon ammattilaiset ja asiantuntijat voivat kertoa vastaanotoillaan rannekkeen mahdollisuuksista. Lehtimainoksia Seniorirannekkeesta toteutetaan joka vuosi noin neljä kertaa. Lisäksi käytössä on sosiaalisen median kanavana Facebook-sivu Turku Liikkeelle, missä julkaistaan liikuntaan liittyvää tietoa ja ajankohtaisia tapahtumia kaikenikäisille turkulaisille. (Neitola 2024.)

Tiivistä yhteistyötä tapahtuu myös vanhustyötä tekevien yhdistysten ja seurojen kanssa, jotka jakavat tietoa Seniorirannekkeesta jäsenistölleen. Yksi niistä on Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ja V-S hyvinvointialueen kumppanuustoiminta Liikkuva resurssikeskus. Se on neuvonta-auto, mikä kulkee Varsinais-Suomen alueella ja tuo tietoa erilaisista hyvinvointiin ja liikkumiseen liittyvistä palveluista ihmisten kotien läheisyyteen. Tämä on myös yksi Turun kaupungin liikuntapalveluiden viestintäkanavista, koska Liikkuva resurssikeskus julkaisee Menovinkit-esitettä senioreille. Menovinkit julkaistaan kolme kertaa vuodessa ja siitä löytyy vinkkejä Turun kaupungin, eri järjestöjen, V-S hyvinvointialueen ja monien muiden tahojen tapahtumista ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista senioreille, jotka asuvat kotona. Menovinkit esitettä jaetaan laajasti painoversiona todella monessa paikassa; esimerkiksi kirjastoissa, liikuntapaikoilla, yhdistyksissä sekä palvelupiste Monitorissa Turussa. Se on saatavilla fyysisenä esitteenä myös Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-autolta. Lisäksi Menovinkkiä julkaistaan netissä Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen kotisivuilla. Liikkuva resurssikeskus jakaa myös Turun kaupungin liikuntapalveluiden esitteitä Seniorirannekkeesta esimerkiksi neuvonta-auton pysäkeillä ja ikääntyneille suunnatuissa tapahtumissa. (Turun lähimmäispalveluyhdistys ry 2024.)

3 TIETOPERUSTA

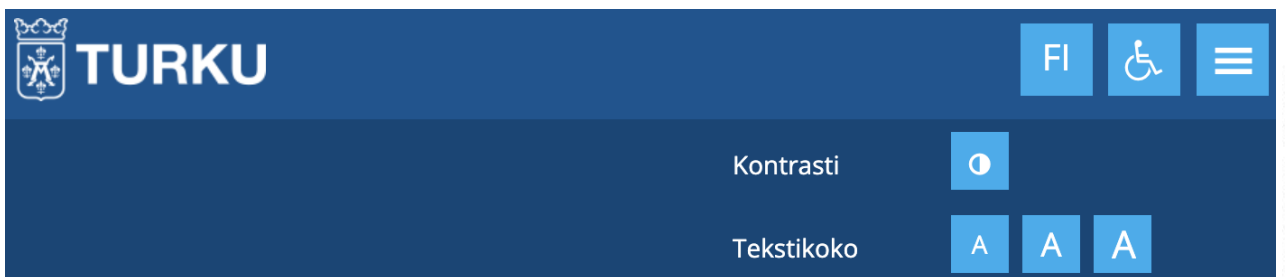
Valitsimme nämä käsitteet, sillä ne liittyvät vahvasti opinnäytetyöhömmen. Avaamme käsitteitä tässä luvussa ja kerromme, miten nämä liittyvät kehittämistyömmen kysymyksiin, tilaajaan sekä kohderyhmään. Myöhemmin hyödynnämme näitä käsitteitä vielä lisää toisissa luvuissamme.

3.1 Saavutettavuus

Saavutettavuus tarkoittaa sitä, että mahdollisimman monella ihmisellä olisi yhdenvertaiset keinot ja mahdollisuudet päästä jonkin asian äärelle. Asian tulee olla siinä muodossa, että kaikki pystyvät esimerkiksi tiedon etsimään, löytämään, ymmärtämään sekä hyödyntämään. Palvelujen kohdalla jokaisen pitäisi pystyä käyttämään palvelua tasa-arvoisesti, ilman syrjintää, koska kaikilla on samat oikeudet löytää tietoa ja päästä palveluiden pariin. (Helsingin kaupunki 2024.) Kehitysvammaliiton sivuilla kerrotaan, että jokaisella yhteiskunnan jäsenellä on oikeus tarpeelliseen tietoon omalla kommunikointikeinollaan (Kehitysvammaliitto 2023). Tämä on tärkeä huomioida.

Ikääntyneiden saavutettavuus on erilaista kuin nuorempien. Ikääntyneistä opinnäytetyön aikana nuorimmat, eli 65-vuotiaat, ovat syntyneet vuonna 1959. He ovat eläneet lapsuuden ja nuoruuden ilman älylaitteita, eivätkä ole kouluissa saaneet välttämättä yhtään oppia niiden käytöstä. Digitalisaation kehittyessä ikääntyneillä ei ole välttämättä ollut mahdollisuutta kokeilla tai käyttää erilaisia laitteita. Ikääntyminen heikentää kognitiivisia kykyjä, esimerkiksi muistin heikentymistä ja heillä esiintyy nivel- ja lihassairauksia, mikä vaikeuttaa erilaisten älylaitteiden käyttöä. Tämän takia sosiaalisen median kanavan kautta tavoittaminen ei olisi paras keino heidän kohdallaan. Saavutettavuus kuuluu kaikille, eli myös ikääntyneille. (Digi- ja väestövirasto 2024.)

Turun kaupunki on hoitanut nettisivunsa selkeäksi ja hyvin saavutettavaksi. Heidän sivuillaan on otettu huomioon näkövammaiset: mahdollisuutena on muuttaa sivujen kontrastia tai tekstikokoa (ks. Kuva 1). Nettisivujen teksti on toteutettu siten, että sen voi myös kuunnella. (Turun kaupunki 2024d.) Tämä on hyödyllinen työkalu etenkin ikääntyneiden kannalta, joilla voi olla näön kanssa vaikeuksia.



Kuva 1. Turun kaupungin sivustolta kuvakaappaus, missä näkyy kontrastin ja tekstikoon säätöasetukset. Myös kielen pystyy vaihtamaan englanniksi tai ruotsiksi (Turun kaupunki 2024d).

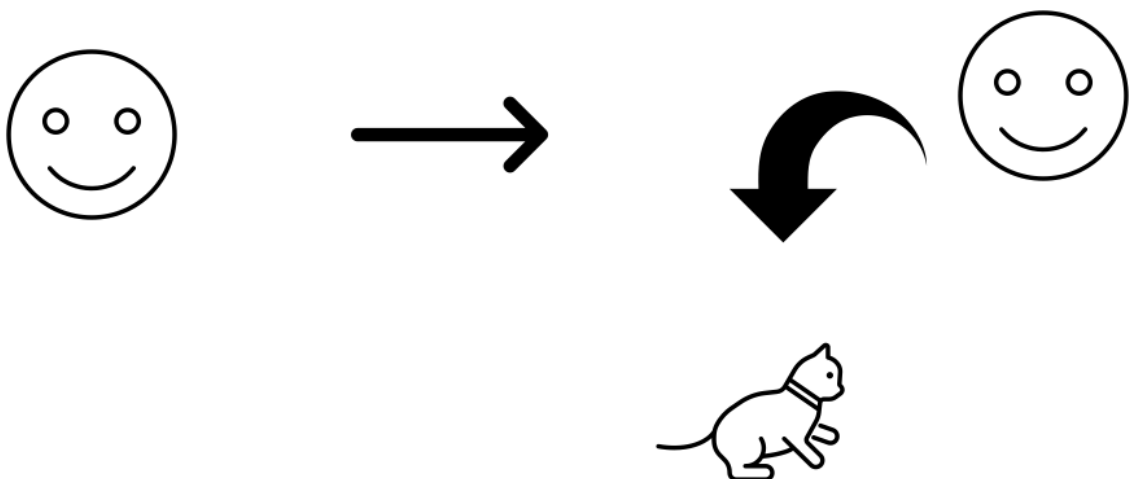
Turun kaupungin sivulta löytyy Senioriranneke-osio, mistä saa tietoa rannekkeesta ja siihen liittyvistä palveluista. Koska osio on kaupungin sivuilla, pystyy aiemmin mainittuja työkaluja käyttämään sitä tarkastellessa. Palvelussa näkyy ikäystävällisyys, mikä tarkoittaa sitä, että

ikäntymiseen liittyvät ilmiöt on otettu huomioon. Ikäystävällisellä toiminnalla on lisätty saatavuutta ja pyritty palveluiden, tässä tapauksessa nettisivujen, selkeyttämiseen ja sujuvoittamiseen. (Jämsén & Kukkonen 2017, 26–27.)

3.2 Viestintä

Viestintä tarkoittaa jonkin asian viemistä, kertomista tai välittämistä eteenpäin ihmisille. Se voi olla sanallista tai sanatonta, puhuttua tai viitottua ja kaikkea näiden väliltä. Viestintä on kaksisuuntaista ja se voidaan määritellä tapahtumana, jonka avulla tulkitaan ja rakennetaan sosiaalisia suhteita tai identiteettejä. (Kunelius 2003.) Viestintää on ulkoista ja sisäistä. Ulkoisella viestinnällä tarkoitetaan organisaation viestintää, tiedottamista ja mainontaa ulospäin esimerkiksi asiakkaille ja sidosryhmille. Ulkoisella viestinnällä pyritään kasvattamaan tietoisuutta ja vaikuttamaan toimintaympäristöön sekä vahvistamaan myönteistä näkemystä organisaatiosta. Sisäinen viestintä taas keskittyy organisaation sisällä tapahtuvaan tiedonvälitykseen, keskusteluun ja vuorovaikutukseen työntekijöiden välillä. Sisäisestä viestinnästä on vastuussa kaikki organisaatioon kuuluvat henkilöt, mutta sitä tulee myös koordinoita. (Liukkonen 2019.)

Viestinnän eettinen neuvottelukunta on tehnyt Viestinnän eettiset ohjeet, jossa kerrotaan, miten viestinnän ammattilainen voi toteuttaa hyvää viestintää avoimuudella, rehellisyydellä, luotavuudella ja arvostuksella. Viestinnän ammattilainen esimerkiksi tunnistaa viestinnälliset haasteet ja korjaa aina virheelliseksi osoittautuneen väittämän. Viestintä ei aina ole yksinkertaista ja mutkatonta, sillä viestinnän aikana voi tulla häiriöitä, jotka häiritsevät viestintää, kuten tekemästäme esimerkkikuvasta voi havainnoida. (ks. Kuvio 2) (Viestinnän eettinen neuvottelukunta 2024.)



Kuvio 2. Vasemmalla puolella oleva henkilö yrittää viestiä oikealla puolella olevalle henkilölle, mutta viestintä ei ole sujuvaa, koska kissa häiritsee tilannetta. Näin ollen oikealla puolella olevalta henkilöltä menee viesti ohi.

Valtioneuvoston kanslia on tehnyt viestintäsuosituksen, jossa kerrotaan, kuinka arvot ohjaavat viestintää. Viestinnän on oltava muun muassa avointa, luotettavaa sekä ymmärrettävää. Nämä ovat viestinnän kannalta tärkeitä, koska viestinnästä tulee kaikkien saada selvää. (Valtioneuvoston kanslia 2016.) Ikääntyneille viestiminen tapahtuu usein esimerkiksi lehtien, esitteiden sekä heille suunnattujen tapahtumien kautta (Petäjaniemi 2022). Seniorirannekkeen mainostamisessa tuleekin ottaa nämä seikat huomioon. Anni Metsälehto on tutkinut opinnäytetyössään tehokkaimpia markkinointiviestinnän keinoja ikäihmisille. Opinnäytetyön tuloksena tehokkain markkinointiviestinnän keino oli kuulopuhemarkkinointi. Tietoa hankitaan ja palveluja valitaan kuuleman perusteella, ”puskaradion” kautta. Metsälehdön opinnäytetyön mukaan sanoma- ja aikakauslehdet olivat parhaita mediankanavia. (Metsälehto 2015.)

Suomen sosiaali ja terveys ry:n (SOSTE) viestintäpäällikkö Sami Liukkonen kertoo artikkelissa Viestinnän tehtävät viestinnän suunnittelemisesta. Suuremmissa organisaatioissa on yleensä asiantuntijat toteuttamassa viestintää (Liukkonen 2019). Turun kaupungin liikuntapalvelut suunnittelevat viestintää vuosikellon avulla ja sitä muokataan tarpeen mukaan. Liikuntapalveluissa työskentelee myös viestintäsuunnittelija, joka vastaa viestinnästä. Turun kaupungin liikuntapalvelut käyttää monia eri viestintäkanavia verkkosivuista lehtimainoksiin. (Neitola 2024.)

3.3 Osallisuus

Osallisuus on sitä, että tuntee kuuluvansa johonkin, olevansa osa jotain. Se jokin voi olla esimerkiksi työporukka, harrasteryhmä tai kaveriporukka. Osallisuus on hyvin tärkeää ihmiselle ja hänen henkiselle hyvinvoinnilleen. Ihminen tarvitsee kontakteja ja osallisuuden tunnetta pysyäkseen yhteiskunnassa mukana. Osallisuutta voidaan edistää ottamalla huomioon jokainen ihminen riippumatta iästä, sukupuolesta, äidinkielestä tai muista vastaavista asioista. (Suomen sosiaali ja terveys ry 2018.) Eläköitymisen jälkeiseen vapaa-aikaan ei ole aina osattu varautua. On havaittu, että vapaa-aikaa käytetään passiivisesti tekemällä kotiaskareita, katselemalla televisiota ja käymällä lyhyillä kävelyillä. Osallistuminen jää näiden takia vähäiselle. Täytyy ottaa myös huomioon, että ikäihmiset eivät ole yhteneväinen joukko, vaan kaikki ovat yksilöitä omineen tarpeineen yhteisössä. (Kurki 2008, 55–123.)

Yksinäisyys on yksi suurista ongelmista ikääntyneiden kohdalla. Ikäihmiset asuvat mielellään kotona ja tavoitteena onkin sen onnistuminen niin pitkään kuin mahdollista. Haasteeksi osoittautuu innostaminen ja motivoiminen liikkeelle lähtemiseen pois kotoaan. (Kurki 2008, 94–95.) Toisena ongelmana esittäytyy osallisuuden puute. Kun ikääntyneet jäävät pois työelämästä, jää samalla pois työyhteisöstä. Näin ikääntyneistä voi tulla väliinputoajia ja he voivat pahimmillaan syrjäytyä. On siis tärkeää, että ikääntyneet osallistuisivat erilaisiin yhteisöihin aktiivisesti. Näin he saisivat yhteenkuuluvuuden tunnetta, myös eläkkeellä ollessaan ja yksin asuessaan, esimerkiksi erilaisin harrastuksin ja olemalla kontaktissa muihin ihmisiin. (Petäjaniemi 2022.)

Turun kaupungin liikuntapalvelut pyrkii innostamaan turkulaisia liikkumaan esimerkiksi Seniorirannekkeen avulla. Seniorirannekkeen liikuntaryhmissä ohjaajat edistävät osallisuutta omalta osaltaan kuuntelemalla ja auttamalla kaikkia tasapuolisesti. Ohjaajat huomioivat yksilöiden tarpeet ja pyrkivät lisäämään yhteisöllisyyden tunnetta ryhmään. Liikkuminen on hyödyllistä fyysisesti, mutta myös sosiaalisesti. Seniorirannekkeeseen sisältyy sosiaalinen näkö-

kulma. Liikunnasta saa myönteisiä kokemuksia, se vahvistaa mielenterveyttä ja arjen toimintakykyä. Sosiaaliset kontaktit liikunnan avulla vahvistaa ihmissuhteita ja hyvinvointia. Kaverin tai tutun kanssa liikkeelle lähteminen voi madaltaa kynnystä liikunnan aloittamiseen. Liikunnan kautta voi saada uusia sosiaalisia suhteita, mikä edistää osallisuutta. (Suomen Mielenterveys ry 2022a.)

3.4 Ikääntyneiden liikuntasuositukset

Liikunta on tärkeää kaikenikäisille, myös ikääntyville. Se auttaa ylläpitämään terveyttä, lihasvoimaa ja tasapainoa. Lisäksi se voi auttaa ehkäisemään sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja. Liikunta voi myös edistää yhteiskunnallista aktiivisuutta ja osallistumista. Liikkumalla monipuolisesti ikääntynyt turvaa liikkumis- ja toimintakyvyn. Liikkuminen piristää, mieli virkistyy, muisti toimii ja uni on parempaa. Liikkumalla pysyy aktiivisena ja sen avulla edistetään kokonaisvaltaista hyvinvointia. (UKK-instituutti 2024.)

Terveys- ja liikunta-alalla toimiva yksityinen tutkimus- ja asiantuntijakeskus UKK-instituutti on laatinut liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille. (ks. Kuvio 3) Kevyttä liikuntaa tulisi sisällyttää arkeen mahdollisimman usein. Reipasta liikuntaa, eli sydämen sykettä nostattavaa liikettä suositellaan 2 tuntia ja 30 minuuttia tai rasittavaa liikkumista 1 tunti ja 15 minuuttia viikkoon. Kevyttä liikuntaa on esimerkiksi pihatyöt, koiran ulkoilutus tai kauppareissut. Reipasta liikuntaa voi harjoittaa esimerkiksi sauvakävelyllä tai tanssimalla. Pyöräily, hiihto, porraskävely ja vesiliikunta on rasittavaa liikuntaa, jos hengästymisen takia puhuminen on vaikeaa. Kaatumisten ehkäisyä voidaan harjoittaa tasapainotaitojen, asennonhallinnan ja havaintomotoriikan avulla. UKK-instituutin mukaan tasapainoa tulisi harjoitella kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoa ja notkeutta tulisi harjoittaa saman verran. Lihaksia pystyy kuormittamaan ja tasapainoa haastamaan esimerkiksi kuntosalilla, ryhmäliikunnassa, joogaamalla tai kotona voimistelemalla. (UKK-instituutti 2019.) Jos liikuntasuosituksia ei noudateta, on sillä negatiivisia vaikutuksia terveyteen. Ikääntyneiden tulisi rajoittaa istuma-aikaa, koska sillä on suuria terveyshaittoja. Istumisen korvaaminen intensiivisellä ja fyysisellä aktiivisuudella tarjoaa terveyshyötyjä. (World Health Organization 2020.)



Kuvio 3. Vireyttä liikkumalla. UKK-instituutin laatima viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille (UKK-instituutti 2019).

Turun kaupungin liikuntapalveluiden toiminnan avulla pyritään ennaltaehkäisemään yllä mainittuja terveyteen ja toimintakykyyn liittyviä sairauksia ja haittoja. Liikuntapalveluiden laatiman asiakassegmentin (ks. Kuvio 1) mukaan voidaan jakaa asiakaskunta kolmeen eri ryhmään liikennevalomallin mukaan, eli vihreään, keltaiseen ja punaiseen osa-alueeseen. Senioriranneke keskittyy näistä vihreään ja keltaiseen osa-alueeseen. Vihreän osa-alueen kohderyhmän toimintakyky on hyvä. Kohderyhmä on aktiivinen, itsenäisesti liikkuva, osallistuva ja huolehtii itse hyvinvoinnistaan. Ryhmän keskuudessa ei ole liikkumis- ja toimintakyvyn ongelmia, ja kunto on keskiverto tai ikäistään parempi. Vihreän osa-alueen kohderyhmäläisten liikkumisen suositukset täyttyvät tai lähes täyttyvät. Tämän ryhmän kohdalla liikunnassa on tärkeää huomioida ennaltaehkäisy, terveyden edistäminen, monipuolisuus ja haastavuus sekä ylipäätään liikunnallisen elämäntavan säilyttäminen. Keltaisen osa-alueen kohderyhmän kunto on hieman heikentynyt. Säännöllistä liikuntaharrastusta ei ole ja ohjausta tai kannustusta tarvitaan palveluihin

pääsemiseksi. Elinpiiri on kaventumassa ja liikkumiskyky on vaarassa heikentyä. Kohderyhmällä ilmenee lieviä tai alkavia liikkumiskyvyn ongelmia. Liikkumisen suositukset eivät täyty ja terveyden kannalta liikunta on riittämätöntä. Keltaisen osa-alueen kohdalla liikunnassa tulee ottaa huomioon kaatumisten ehkäisy, eli erityisesti tasapaino- ja voimaharjoittelu sekä fyysisen toimintakyvyn parantaminen. Tärkeää olisi myös liikunnallisen elämäntavan löytäminen terveyden sekä toimintakyvyn kannalta. (Turun kaupunki 2024.)

4 MENETELMÄT

Tässä luvussa esittelemme ja kerromme niistä aineistonhankintamenetelmistä ja aineiston analyysimenetelmistä, mitä kehittämistyössämme käytimme. Aineistonhankintamenetelminä käytimme kahta eri menetelmää: strukturoitua haastattelua ja benchmarkkausta eli vertaisarviointia.

4.1 Strukturoitu haastattelu

Valitsimme yhdeksi menetelmäksemme aineiston hankintaan strukturoidun haastattelun toteutettuna niin, että jalkautuisimme kohderyhmän luokse, koska sillä tavoin tavoittaisimme kohderyhmän jäseniä tehokkaimmalla tavalla. Työn tilaaja kertoi, ettei sähköisiin kyselyihin vastata riittävällä määrällä ja keräämiseen saattaisi kulua paljon aikaa. Tämän takia jalkautuminen, kohtaaminen ja kasvotusten haastattelu oli meille parempi vaihtoehto. Laadimme valmiin haastattelupohjan sähköisesti Webropol-palveluun ennen haastatteluja, johon pystyimme itse keräämään vastaukset ja tarkastelemaan vastausten määrää. Sähköisen alustan avulla vastaukset pysyvät tallennettuna ja pystymme analysoimaan niitä tehokkaasti. Strukturoidulla haastattelulla pyrimme saamaan laajan aineiston.

Teimme strukturoidun haastattelun, koska ajattelimme näin saavamme tietoa juuri heiltä, joilla ei vielä ole Senioriranneketta. Strukturoitu haastattelu tarkoittaa sitä, että haastattelussa on käytetty lomaketta, jossa on valmiita kysymyksiä ja vastausvaihtoehdot. Kysymykset etenevät kaikille vastaajille samassa järjestyksessä ja vastaajan on mahdollista valita itselleen sopivin vaihtoehto. (KvaliMOTV 2006.) Käytimme haastattelutilanteessa kyselypohjaan luotuja kysymyksiä, joita oli yhteensä 11 (Liite 1). Kysymykset olivat suljettuja kysymyksiä, eli niissä oli valmiit vastausvaihtoehdot. Päätimme kuitenkin jättää kaksi kysymystä avoimeksi, koska niitä ei ollut mahdollista toteuttaa valmiilla vastausvaihtoehdoilla. Ajatuksena oli, että näin saisimme myös enemmän näkökulmia ja yksilöllisiä vastauksia niihin. Valikoimme sähköisen palvelun käytön haastattelutilanteessa edellä mainittujen hyötyjen takia. Palvelun ansiosta saimme kysymykset talteen ja pystyimme palaamaan myöhemmin tuloksiin kätevästi.

Haastattelutilanteessa kysyimme muutaman profiloivan kysymyksen kuten ikä ja sukupuoli, koska halusimme saada tietoon sukupuolikohtaisia eroja tulosten käsittelyä varten. Haastattelukysymykset olivat kuitenkin anonyymejä. Haastattelua teimme yhteensä viiden päivän ajan. Päätimme, että paras tapa lähestyä ikääntyneitä on mennä sinne, missä heitä on. Ajattelimme, että näin tavoittaisimme vihreän ja keltaisen osa-alueen liikennevalomalliin (ks. Kuvio 1) kuuluvia henkilöitä, joita tilaajamme toivoo Seniorirannekkeen käyttäjiksi. Menimme kauppakeskuksiin kello yhdeksän ja kahdentoista välillä, koska olimme todenneet ikääntyneiden liikkuvan aamupäivisin kaupoissa ja kauppakeskuksissa tällä aikavälillä. Tämä perustuu omiin sekä tilaajamme tietoon ja havaintoihin. Luottamuksen herättäminen ikääntyneiden kohtaamisessa oli merkittävässä roolissa haastattelutilanteessa, koska halusimme luotettavia vastauksia. Haastattelussa tuleekin ottaa huomioon lähestymistapa ja se, että vastaaja ymmärtää haastattelun tarkoituksen. (Tietoarkisto 2024.) Kun lähestyimme ikääntyneitä, kerroimme heti alussa, keitä olemme ja mitä varten haastattelemme. Kerroimme aina, mihin vastauksia käytetään ja pyysimme luvan haastateltavalta tähän ennen kysymysten esittämistä.

Olimme asettelleet kysymykset järjestykseen siten, että kysyimme aluksi vastaajilta, olivatko he turkulaisia. Tarvitsimme haastatteluun Turussa asuvia vastaajia, koska Senioriranneke on tarkoitettu vain turkulaisille. Kysymyksenasettelulla olimme pyrkineet siihen, ettei kysely olisi liian pitkä ja kysymykset olisivat mahdollisimman helposti ymmärrettäviä. Pyrimme myös pitämään kysymykset suhteellisen lyhyinä, jotta haastattelutilanne ei olisi hankala tai pitkästyttävä (Tietoarkisto 2024). Tämän lisäksi kysyimme, ovatko haastateltavat kuulleet koskaan Seniorirannekkeesta, jos kyllä niin mistä. Vastaajajoukko ei aina tiedä, mihin on vastaamassa tai tunne tutkittavaa aihealuetta (Tietoarkisto 2024). Jos haastateltava ei ollut kuullut ennen Seniorirannekkeesta, kerroimme mitä se tarkoittaa ja mitä se sisältää, jotta haastateltavan olisi helpompi ymmärtää, mihin hän on vastaamassa. Meillä oli haastattelutilanteessa mukana rannekkeesta esitteitä, joiden avulla pyrimme lisäämään konkreettisuutta rannekkeen esittelylle. Saavutettavuutta olimme myös huomioineet siten, että olimme miettineet kysymykset englannin sekä ruotsin kielillä (Tietoarkisto 2024). Esitteitä oli mukana myös ruotsin kielellä. Kysyimme myös, kuulostaako Seniorirannekkeen hinta ja sisältö mielenkiintoiselta. Koimme myös tärkeänä kysyä, mistä ikääntyneet etsivät yleensä tietoa, onko kyseessä esimerkiksi netti tai lehti vai jokin muu. (ks. Liite 1.)

Haastattelu oli kehittämistyöllemme erittäin hyvä tapa saada tietoa juuri siltä kohderyhmältä, joka ei vielä käytä Seniorirannekettä. Haastattelussa tulee ottaa huomioon tekijät, jotka voivat vaikuttaa haastattelujen luotettavuuteen. Jotkut Turun lähikunnista tulevat saattavat mieltää itsensä turkulaisiksi, vaikka eivät sitä teknisesti olisivatkaan. Oli siis mahdollista, että jotkut haastateltavat antaisivat vastaukseksi Turun esitietokysymykseemme asuinpaikasta. Tällöin tarkoituksemme haastatella juuri turkulaisia ikääntyneitä olisi voinut epäonnistua. Joidenkin ikääntyneiden muisti voi myös olla heikentynyt, mikä voi alentaa haastattelujen luotettavuutta. Päätimme siksi ottaa tavoitteeksi suuremman määrän vastauksia, jotta nämä mahdolliset luotettavuutta heikentävät tekijät saataisiin kompensoitua muiden vastausten ohella. Avointen kysymysten osalta tulee ottaa analysoinnissa huomioon, että kaikki eivät niihin halunneet vastata. On myös todettava, että avoimeen kysymykseen annettu tieto tai mielipide on vain yksilökohtaista, eikä välttämättä kaikkia ikäihmisiä koskevaa. Tavoitimme useita satoja kohderyhmään kuuluvia henkilöitä. Vastauksia saimme tavoitteidemme mukaisesti kerättyä sata kappaletta.

4.2 Benchmarking eli vertaisarviointi

Päädymme ottamaan toiseksi menetelmäksemme benchmarkkauksen eli vertaisarvioinnin, koska sen avulla pystyttäisiin vertailemaan Turun kaupungin liikuntapalveluiden toimintaa ja viestintää suhteessa muihin toimijoihin. Vertaisarvioinnin kohteeksi valikoimme Espoon kaupungin liikuntapalvelut ja Eläkeliiton Turun yhdistyksen. Vertailulla ja vertailussa toteutettujen haastattelujen avulla saimme tietoa siitä, miten muissa organisaatioissa viestitään ikääntyneille, miten heidät tavoitetaan ja innostetaan mukaan toimintaan. Tämä antoi meille uusia näkökulmia, joita pystyimme hyödyntämään kehittämistyössämme. Pyrimme keräämään uudenlaista tietoa asioista, joita ei vielä ole tiedossa tai tiedostettu tilaajamme puolesta. Vertaisarvioinnin haastattelukysymykset olivat myös strukturoituja, jotta tieto olisi verrattavissa aiemman menetelmän haastatteluihin.

Benchmarking tarkoittaa vertaisarviointia eli käytännössä se on oman toiminnan vertaamista toisten toimintaan, monesti vastaavanlaiseen toimintaan (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

2024). Opetushallitus nimittää benchmarking-termiä ”vertailuanalyysiksi”, mikä kuvaa myös hyvin tätä prosessia. Sen mukaan vertailuanalyysissa opitaan toisilta ja arvioidaan omaa toimintaa, sekä kyseenalaistetaan oman organisaation toimintatapoja. (Opetushallitus 2024.) Käytämme benchmarkkauksesta Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen esittämää termiä vertaisarviointi tässä opinnäytetyössämme. Koska tavoitteenamme on kehittää Turun kaupungin liikuntapalveluiden kykyä tavoittaa paremmin iäkkäitä, pyrimme selvittämään tällä vertaisarvioinnilla, miten viestintää voitaisiin parantaa, jotta edellä mainittu kehittämiskohde toteutuisi.

Keskustelimme yhdessä tilaajamme kanssa mahdollisista vertailun kohteista. Valitsimme Espoon kaupungin liikuntapalvelut yhdeksi vertaisarvioinnin kohteeksi. Espoon kaupunki on tehnyt menestyksekkästä työtä ikääntyneiden liikuntapalveluiden kehittämisessä, joten se on hyvä vertailukohde Turulle. Valitsimme toiseksi vertailukohteeksi Eläkeliiton Turun yhdistys ry:n, jotta saisimme mahdollisimman laajan kuvan saavutettavuudesta ja viestinnästä vain ikääntyneille suunnatussa toiminnassa. Tämän lisäksi Eläkeliitto toimii Turun alueella, jolloin heillä on kokemusta juuri Turun seudun toimintatavoista. Eläkeliitto järjestää Turussa muun muassa yhdessäoloa, retkiä ja teatterimatkoja. Heidän jäsenmaksunsa vuodelle 2024 on 20 euroa. Yhdistys on sitoutumaton, eikä tavoittele taloudellista tai muuta hyötyä. (Eläkeliiton Turun yhdistys ry 2024.) Halusimme kaksi hyvin erilaista kohdetta, jotta pystyisimme vertaamaan myös näitä keskenään ja havaitsemaan eroavaisuuksia kaupungin sekä yhdistyksen toiminnassa.

Vertaisarvioinnilla tutkimme, millaista tietoa nettisivuilta löytyy; millaisia mainoksia heillä on sekä miten tieto on saavutettavissa. Tämän jälkeen vertailimme esille nostettuja havaintoja ja mietimme, missä olisi parannettavaa Turun kaupungin osalta. Vertaisarvioinnin toteutimme molemmille kohteille strukturoituna haastatteluna (ks. Liite 2), koska näin saisimme konkreettisia ja täsmällisiä vastauksia (Tietoarkisto 2024). Otimme huomioon, että kysymykset olivat aseteltu niin, että ne olivat hyvin ymmärrettävissä, koska kyseessä oli sähköpostin välityksellä toteutettu haastattelu. Vasta aiemmin toteutettujen ikääntyneiden haastattelujen jälkeen ryhdyimme pohtimaan haastattelukysymyksiä Espoon kaupungille ja Eläkeliitolle, jotta saisimme vertaisarviointiin täydentäviä kysymyksiä niistä asioista, mitä haastatteluissa oli tullut ilmi.

Lähestyimme Espoon kaupungin Senioriliikunta ja liikuntasuunnittelijaa Esa Yletyistä sekä Eläkeliiton Turun yhdistyksen puheenjohtajaa Raili Kujanpäättä aluksi puhelimitse nopean vastauksen saavuttamiseksi, jonka aikana sopisimme haastattelujen aikatauluista ja käytännöistä. Molemmat kohteet suostuivat haastatteluun ja haastattelut suoritettiin toimijoiden toiveesta sähköpostihaastatteluina. Lähetimme kysymykset kohteille sähköpostiin, mikä antoi heille aikaa miettiä vastauksia ja vastata niihin omien aikataulujen puitteissa. Lopuksi analysoimme saamaamme tietoa ja mietimme, miten voimme soveltaa sitä myöhemmin kehittämistyössämme.

4.3 Aineiston analyysimenetelmät

Tässä osiossa kerromme siitä, miten analysoimme menetelmistä kerättyä aineistoa. Tulokset esittelemme kuitenkin vasta seuraavassa pääluvussa Tulokset ja niiden analysointi. Struktu-

roidussa haastattelussa käytimme sähköistä Webropol-kyselylomaketta pohjana, johon kirjassimme haastattelussa kerätyt vastaukset. Vertaisarvioinnissa kerätyt tiedot ja vertaisarvioinnin haastattelut kokosimme yhteen Word-tiedostoon.

Strukturoidun haastattelun kyselylomakkeessa oli yhteensä yksitoista kysymystä, joista yhdeksän oli suljettuja kysymyksiä ja kaksi avointa kysymystä. Suljetut kysymykset eli kysymykset valmiilla vaihtoehdoilla helpottivat vastausten analysointia ja selkeyttivät tuloksia, eikä jättänyt niihin tulkinnan varaa (Tietoarkisto 2024). Kaikille haastateltaville esitettiin samat kysymykset samassa järjestyksessä. Haastattelun kaksi avointa kysymystä analysoimme ainoastaan kirjallisesti, koska niitä ei pysty mittaamaan numeraalisesti.

Vastauksia keräsimme strukturoidussa haastattelussa yhteensä sata kappaletta, joita analysoimme seuraavassa pääluvussa määrällisesti kuvioiden avulla, jotka on otettu Webropolista. Aloitimme haastattelun analysoinnin lataamalla tulokset PDF-versiona, jotta ne olisivat selkeästi luettavissa. Tämän jälkeen keräsimme kehittämiskysymyksiemme kannalta tärkeimmät havainnot ja kirjassimme ne kehittämistyöhömmme. Analysoimme ikä- ja sukupuolieroja ja niiden tärkeimmistä huomioista teimme yhteenvedon PowerPoint-tiedostoon pilvipalveluun, josta saimme kätevästi havaintokuvia työhömmme. Analysoidessamme haastattelun tuloksia meidän tuli ottaa huomioon mahdolliset muuttujat ja vastauksien luotettavuutta heikentävät tekijät, joista kerroimme aiemmassa osiossa.

Teimme oman tiedoston pilvipalveluun vertaisarvioinnista. Kokosimme tiedostoon vertaisarvioinnin haastattelukysymykset ja -tulokset sekä arvioinnissa syntyneet havainnot, jotta tulosten analysointi olisi suoraviivaista ja selkeää. Lähdimme tekemään vertaisarvioinnin yhteenvedoa huomioista, joita teimme vertaillessamme toimijoiden verkkosivuja. Tämän jälkeen pohdimme haastattelujen vastauksia ja vertailimme niitä keskenään. Vertasimme tuloksia saamaamme tietoon tilaajalta, minkä jälkeen teimme johtopäätökset ja kirjassimme tulokset kehittämistyöhömmme, jotka löytyvät seuraavasta pääluvusta. Otimme talteen yhteiset sekä erottavat tekijät näiden toimijoiden välillä, joista laadimme taulukon havainnollistamaan tuloksiamme. (ks. Liite 3)

Analysoimme molempien menetelmien tuloksia vertaamalla ja peilaamalla niitä kehittämistyömmme tietoperustaan. Tämän jälkeen pohdimme, miten niitä voitaisiin hyödyntää Turun kaupungin liikuntapalveluiden Seniorirannekkeen kehittämisessä. Poimimme näistä kahdesta menetelmästä esille nousseet tekijät, erot ja yhtäläisyydet, koska halusimme verrata niiden tuloksia keskenään. Näin pystyimme analysoimaan laajemmin aineistoja. Säilytimme aineistot huolella, jotta pystyisimme palaamaan niihin kehittämistyömmme aikana. Pilvipalveluun tallennetut dokumentit mahdollistivat meille aineistojen muistiinpanojen kätevän muokkaamisen ja lisäämisen. Kävimme vielä kehittämistyömmme loppuvaiheessa kerätyt aineistot läpi, jotta mahdolliset virheet tai ohi menneet asiat vältettäisiin. Aineistot esittäytyivät vahvasti kahdella eri teemalla: viestinnällä ja palveluilla. Lisäksi aineistossa havaitsimme tuloksia, jotka eivät liity näihin kahteen teemaan. Tämän vuoksi analysoimme ne teemoittain kolmessa eri alaluvussa seuraavan pääluvun alla.

5 TULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI

Käsitlemme tässä luvussa kehittämistyön menetelmillä keräämiämme aineistoja. Ensimmäisessä alaluvussa käsitlemme viestintään liittyvät aineistot ja tulokset, jonka jälkeen toisessa alaluvussa palveluihin liittyvät aineistot, tulokset ja havainnot. Kolmannessa alaluvussa käsitlemme tuloksia, jotka eivät liity viestintään tai palveluihin. Analysoimme vertaisarvioinnin haastatteluja, jotka toteutimme Espoon kaupungin liikuntasuunnittelija Esa Yletyiselle sekä Eläkeliiton Turun yhdistys ry:n puheenjohtajalle Raili Kujanpäälle. Pohdimme myös menetelmien sekä opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta omassa alaluvussaan. Vertaisarvioinnilla pyrimme saamaan selville, millaisia viestintäkanavia Espoon kaupungin liikuntapalvelut sekä Eläkeliiton Turun yhdistys käyttävät, miten he tavoittavat ikääntyneitä sekä mikä saa ikääntyneet liittymään juuri heidän palveluidensa piiriin (Liite 2).

5.1 Jalkautumalla tavoittaa

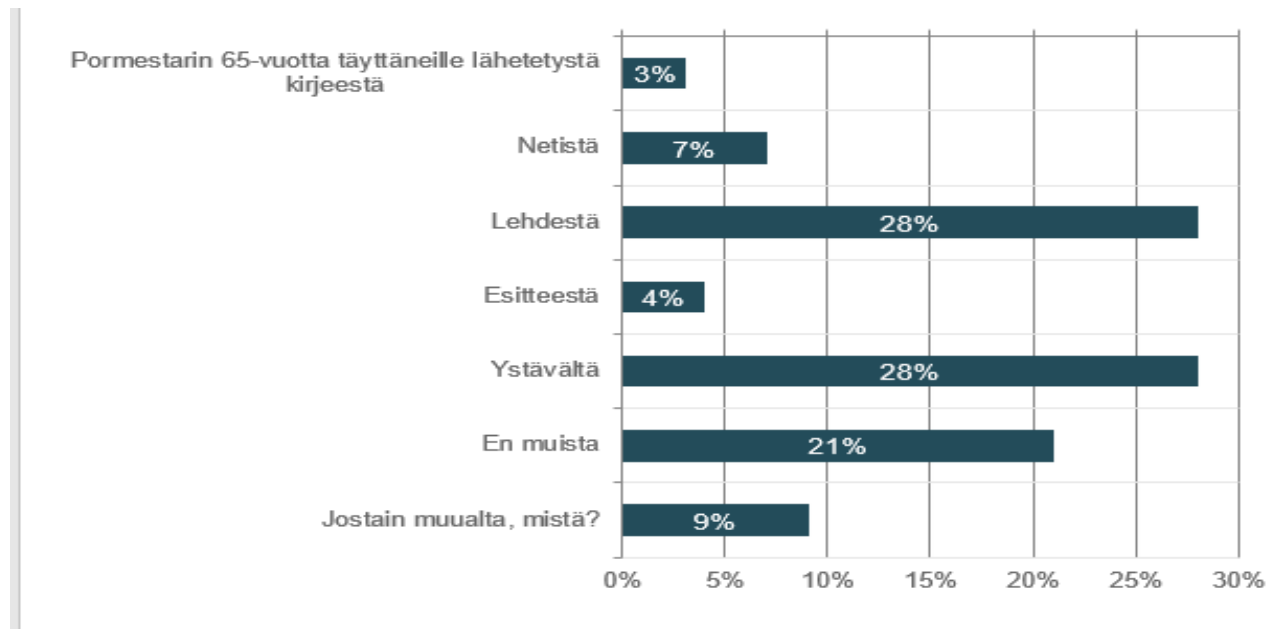
Analysoimme tässä osiossa tärkeimpiä havaintojamme ja käymme erityisesti läpi niitä, mitkä vaikuttavat eniten kehittämistyöhömmme. Haastattelujen tuottaminen oli ensimmäinen aineistonkeruumenetelmämme. Menemällä ikäihmisten luokse suoraan tavoitimme yhteensä sata vastaajaa tavoittelemastamme kohderyhmästä. Kehittämistyömme kannalta tärkeintä oli saada tietoon, mistä ikääntyneitä löytää Seniorirannekkeen piiriin ja miten heitä voisi paremmin tavoittaa. Käytimme haastatteluaineiston keräämiseen yhteensä viisi arkipäivää, mikä kertoo sen, että saimme tehokkaalla ajankäytöllä saavutettua haluamamme vastaajamäärän. Tästä voidaan myös huomioida se, että haastattelun sekä jalkautumisen avulla pystyimme tavoittamaan kohderyhmään sopivia henkilöitä, mikä on yksi kehittämiskysymyksistämme. Analysoimme tässä osiossa myös vertaisarvioinnin viestintään liittyvät keräämämme aineistot.

Sadasta vastaajasta 85 % oli aiemmin kuullut Seniorirannekkeesta. Meidän tuli kuitenkin ottaa huomioon ja varmistaa ennen haastattelun jatkamista, että vastaajat ymmärsivät meidän puhuvan Turun kaupungin liikuntapalveluiden rannekkeesta, eikä esimerkiksi vanhusten turvarannekkeesta (Turvallisesti Kotona 2024). Vastaajista 49 % oli miehiä ja 51 % naisia. Vastaajien ikähaarukka jakautui seuraavasti: 65–70-vuotiaita oli 20 %, 71–79-vuotiaita 47 % ja yli 80-vuotiaita 33 %. (ks. Taulukko 1) Saimme hyvin tasapuolisesti vastaajia eri ikäisistä ja sukupuolten edustajista.

Taulukko 1. Strukturoitu haastattelu ikääntyneille. Kysymys 3: ”Minkä ikäinen olet?”.

	65-70-vuotias		71-79-vuotias		Yli 80-vuotias		Yhteensä
	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti	
Mies	9	45,0%	18	38,3%	22	66,7%	49
Nainen	11	55,0%	29	61,7%	11	33,3%	51
Yhteensä	20		47		33		100

Yhtenä tärkeimpänä tietona kehittämistyömme kannalta pidimme kysymystä siitä, mistä vastaaja oli aiemmin kuullut Seniorirannekkeesta. Tämä kysymys antoi meille ajankohtaisen tiedon Seniorirannekkeen mainonnan saavutettavuudesta ikääntyneiden keskuudessa. Vastaajista 28 % oli kuullut rannekkeesta lehden tai ystävien kautta. Jopa 21 % vastaajista ei kuitenkaan muistanut tai osannut kertoa, mistä oli aiemmin kuullut rannekkeesta. (ks. Taulukko 1) Jos kaikki olisivat muistaneet, mistä ovat kuulleet siitä, prosentit voisivat jakautua eri tavalla muiden vaihtoehtojen kohdalla.



Kuvio 4. Strukturoitu haastattelu ikääntyneille. Kysymys 5: ”Jos olet kuullut Seniorirannekkeesta aiemmin, niin mistä?”.

Seniorit lukevat edelleen paljon lehtiä ja huomaavat sieltä mainoksia, joten heille kannattaa kohdentaa mainontaa lehtien kautta. Toiseksi hyväksi kanavaksi esittäytyi kuulopuhe. Ikääntyneet kuulevat ystäviltään ja toisiltaan informaatiota erilaisista tapahtumista sekä mainoksista.

He saattavat kutsua ystävän mukaan liikkumaan, jolloin osallistuminen toimintaan voi olla helpompaa. Ainoastaan 7 % oli kuullut Seniorirannekkeesta netistä (ks. Kuvio 4), mikä vahvistaa jonkin verran aikaisempaa käsitystämme ikääntyneiden netin käytöstä. Kuitenkin 46 % vastaajista kertoi etsivänsä netistä tietoa. (ks. Taulukko 3) Tämä aiheuttaa ristiriitaa näiden tuloksien välillä. Onko Seniorirannekkeen mainostaminen jätetty netissä vähemmälle, koska oletetaan, että se ei tavoita tarpeeksi kohderyhmää?

Taulukko 2. Strukturoitu haastattelu ikääntyneille. Kysymys 5: ”Jos olet kuullut Seniorirannekkeesta aiemmin, niin mistä?”.

	65-70-vuotias		Miehet		Naiset	
	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti
Pormestarin 65-vuotta täyttäneille lähetetystä kirjeestä	1	5,0%	2	4,3%	1	2,0%
Netistä	4	20,0%	1	2,1%	6	12,0%
Lehdestä	5	25,0%	12	25,5%	15	30,0%
Esitteestä	1	5,0%	1	2,1%	3	6,0%
Ystävältä	7	35,0%	11	23,4%	16	32,0%
En muista	1	5,0%	14	29,8%	6	12,0%
Jostain muualta, mistä?	1	5,0%	6	12,8%	3	6,0%

	71-79-vuotias		Miehet		Naiset	
	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti
Pormestarin 65-vuotta täyttäneille lähetetystä kirjeestä	2	4,4%	2	4,3%	1	2,0%
Netistä	3	6,5%	1	2,1%	6	12,0%
Lehdestä	16	34,8%	12	25,5%	15	30,0%
Esitteestä	2	4,3%	1	2,1%	3	6,0%
Ystävältä	12	26,1%	11	23,4%	16	32,0%
En muista	7	15,2%	14	29,8%	6	12,0%
Jostain muualta, mistä?	4	8,7%	6	12,8%	3	6,0%

	Yli 80-vuotias		Miehet		Naiset	
	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti
Pormestarin 65-vuotta täyttäneille lähetetystä kirjeestä	0	0,0%	2	4,3%	1	2,0%
Netistä	0	0,0%	1	2,1%	6	12,0%
Lehdestä	6	19,4%	12	25,5%	15	30,0%
Esitteestä	1	3,2%	1	2,1%	3	6,0%
Ystävältä	8	25,8%	11	23,4%	16	32,0%
En muista	12	38,7%	14	29,8%	6	12,0%
Jostain muualta, mistä?	4	12,9%	6	12,8%	3	6,0%

Viestintäkanavat Turun ja Espoon kaupunkien liikuntapalveluiden välillä ovat hyvin samankaltaisia. Molemmat käyttävät esimerkiksi omia verkkosivujaan, lehtiä ja lehtimainoksia, flyermainoksia ja kaupungin eri toimipaikoissa sijaitsevia ilmoitustauluja. Espoon kaupungin liikuntasuunnittelija Yletyinen kertoikin haastattelussaan viestinnän tapahtuvan mahdollisimman monikanavaisesti ikääntyneille, ja tähän Turun kaupungin liikuntapalvelut on myös pyrkinyt. Kysyimme haastatteluissa, miten Espoon kaupungin liikuntapalvelut sekä Eläkeliiton Turun yhdistys yrittävät tavoittaa niitä senioreita, jotka eivät ole vielä heidän palveluidensa parissa. Molemmat toimijat kertoivat sen olevan hieman haastavaa. Espoon kaupungin liikuntapalveluiden osalta Yletyinen vastasi, että haasteita tuottaa esimerkiksi hyvinvointialueen organisaatiomuutokset. Eläkeliiton puheenjohtaja Kujanpää kertoi ryhmän tavoittamisen olevan vaikeaa, mutta heitä koetetaan saavuttaa puskaradion ja kotisivujen kautta.

Suosituimpana viestintäkanavana ikääntyneille Yletyinen nimesi Espoon kaupungin liikuntapalveluilla olevan nettisivut, esitteet, paikallislehti Länsiväylä, liikuntapalveluiden Espoo liikkuu -lehti ja liikuntaneuvontapuhelin. Liikuntaneuvontapuhelin on käytössä arkisin klo 12–13

ja sen kautta saa maksutonta opastusta liikkumisen aloittamiseen ja siihen liittyviin kysymyksiin (Espoon kaupunki 2024). Eläkeliiton Turun yhdistys käyttää viestintäkanavina Turun Sanomien yhdistyspalstaa, kerran vuodessa kotiin lähetettävää ohjelmakalenteria, sähköpostia, kotisivuja ja kuukausitapaamisia. Yhdistyksen osalta nuorimmille jäsenille toimivin kanava on sähköposti, kertoi Kujanpää haastattelussaan. Kuitenkin heidän jäseniltään kolmasosalta puuttuu sähköpostiosoite. Niille, joilla ei ole sähköpostiosoitetta, lähetetään kotiin kirje. Tässä esiteeksi syntyy kuitenkin korkeat postikulut

Strukturoidussa haastattelussa kävi ilmi, että nuoremmat vastaajat, 65–70-vuotiaat, käyttävät eniten sosiaalista mediaa tai nettiä tiedon haussa. Olemme aiemmin todenneet, että ikääntyneet eivät ole aktiivisia netin käyttäjiä, mutta tämä tieto kertoo toisin. Toisaalta vanhimmat vastaajat taas kertoivat etsivänsä tietoa lehdistä, mikä oli tuloksena odotettavissa. (ks. Taulukko 3). Tästä voimme todeta iän vaikuttavan tiedonhaunkanavien käyttöön. Sosiaalisen median ja netin käyttöön vaikuttaa saavutettavuus. Ikääntyneille tärkeää on se, että tieto on helposti saatavilla. Netistä etsittävä tieto voi olla monen klikkauksen takana, jolloin tietoa on vaikeaa löytää. Tulisiko Turun kaupungin liikuntapalveluiden lisätä kuitenkin Seniorirannekkeen mainostamista nettiin, jotta nettiä käyttävät ikääntyneet löytäisivät sen sitä kautta?

Taulukko 3. Strukturoitu haastattelu ikääntyneille. Kysymys 9: ”Kuinka todennäköisesti etsit tietoa seuraavista...”.

Some	1	2	3	4	5
65-70-vuotias	9	1	1	4	6
	42,8%	4,8%	4,8%	19,0%	28,6%
71-70-vuotias	21	6	9	6	7
	42,9%	12,2%	18,4%	12,2%	14,3%
Yli 80-vuotias	26	1	1	1	3
	81,3%	3,1%	3,1%	3,1%	9,4%

Netistä	1	2	3	4	5
65-70-vuotias	3	0	0	1	16
	15,0%	0,0%	0,0%	5,0%	80,0%
71-70-vuotias	9	4	5	11	19
	18,8%	8,3%	10,4%	22,9%	39,6%
Yli 80-vuotias	19	2	3	0	11
	54,3%	5,7%	8,6%	0,0%	31,4%

Lehdestä	1	2	3	4	5
65-70-vuotias	5	0	2	3	9
	26,3%	0,0%	10,5%	15,8%	47,4%
71-70-vuotias	6	2	3	5	31
	12,8%	4,2%	6,4%	10,6%	66,0%
Yli 80-vuotias	0	0	3	2	28
	0,0%	0,0%	9,1%	6,1%	84,8%

Esitteestä	1	2	3	4	5
65-70-vuotias	6	3	3	0	7
	31,6%	15,8%	15,8%	0,0%	36,8%
71-70-vuotias	9	2	8	8	20
	19,1%	4,3%	17,0%	17,0%	42,6%
Yli 80-vuotias	5	2	10	5	12
	14,7%	5,9%	29,4%	14,7%	35,3%

Ystävältä	1	2	3	4	5
65-70-vuotias	6	2	2	1	8
	31,6%	10,5%	10,5%	5,3%	42,1%
71-70-vuotias	6	3	4	8	27
	12,5%	6,2%	8,3%	16,7%	56,3%
Yli 80-vuotias	6	4	3	8	15
	16,7%	11,1%	8,3%	22,2%	41,7%

Asiantuntijalta	1	2	3	4	5
65-70-vuotias	7	4	1	2	5
	36,8%	21,1%	5,3%	10,5%	26,3%
71-70-vuotias	18	3	7	10	9
	38,3%	6,4%	14,9%	21,3%	19,1%
Yli 80-vuotias	13	2	1	7	10
	39,4%	6,1%	3,0%	21,2%	30,3%

Yletyinen kertoi haastattelussa viestinnän maahanmuuttajille tapahtuvan tiedottamalla liikuntaan liittyvistä asioista ikääntyneiden maahan muuttaneiden verkostossa netissä. Turun kaupungissa maahan muuttaneiden liikuntapalveluvastaava vastaa viestinnästä ja tiedottamisesta maahan muuttaneille. Viestintä ja tiedotus tapahtuu Turun kaupungin liikuntapalveluiden ja yhdis-

tysyhteistyön avulla. Yhdistykset tiedottavat Turun eri alueilla maahan muuttaneille liikuntapalveluiden toiminnasta ja ajankohtaisista asioista. (Neitola 2024.) Yhdistysyhteistyön avulla viestinnästä saadaan monikanavaista ja sillä tavoitetaan todennäköisemmin enemmän ikääntyneitä. Tämän takia onkin tärkeää, että yhteistyökumppaneiden välinen viestintä on toimivaa ja vuorovaikutus molemminpuolista, jotta viestinnästä saadaan mahdollisimman suuri hyöty ja viestinnän keinot toteutettua.

Mainitsimme aiemmassa luvussa luotettavuuden tärkeydestä viestinnässä. Turun kaupungin liikuntapalveluiden osalta luotettavuutta voidaan lisätä esimerkiksi siten, että viestiminen tapahtuu säännöllisesti ja tasaisin väliajoin. Sovittujen ryhmien ja tapaamisten, esimerkiksi liikuntaryhmien kokoontuessa, voidaan lähettää muistutusviesti tulevasta. Turun kaupungin liikuntapalvelut tiedottaa alkavista kursseista ja laiteopastuksista tekstiviesteillä jo asiakkaana oleville (Turun kaupunki 2024).

Turun kaupungin liikuntapalveluiden viestintä on melko sujuvaa ja sitä tapahtuu monella eri viestintäkanavalla, jotta mahdollisimman moni saavutettaisiin palveluiden pariin. Espoon kaupungin liikuntasuunnittelija Yletyinen nosti vertaisarvioinnissa esille sen, kuinka hyvinvointialueiden organisaatiomuutokset ovat aiheuttaneet osassa viestintään liittyvissä asioissa haasteita. Viestintäkanavien käyttö ei ole aina itsestään selvää ja kehittämistyötä tarvitaan nykytilanteen sujuvoittamiseksi.

5.2 Eroja palveluiden sisällöissä

Tässä osiossa analysoimme strukturoidussa haastattelussa ja vertaisarvioinnista saamiamme vastauksia palveluiden näkökulmasta. Analysoimme vertaisarvioinnissa syntyneitä ja itse tekemiämme havaintoja suhteessa Turun kaupungin liikuntapalveluihin (ks. Liite 3). Toteutimme vertaisarvioinnin haastattelut strukturoituina (ks. Liite 2), jotta pystyisimme vertailemaan mahdollisimman tarkasti näiden toimijoiden vastauksia keskenään (KvaliMOTV 2006).

Halusimme tietää, vaikuttaako Seniorirannekkeen käyttäjäksi ryhtymiseen rannekkeen hinta. Sadasta vastaajasta 85 % oli sitä mieltä, että rannekkeen hinta on sopiva. Tästä voidaan tulkita, että se ei ainakaan ole este rannekkeen hankkimiselle. Espoon kaupunki tarjoaa Sporttiranneketta +68-vuotiaille ja sitä vanhemmille espoolaisille senioreille ilmaiseksi. Sporttirannekkeella pääsee Espoon liikuntapalveluiden kuntosaleihin vapaaharjoitteluvuoroilla, sekä uimahalleihin. Espoon kaupungin senioriliikuntapuolta tutkiessa kävi myös ilmi, että Sporttirannekelainen saa ottaa mukaan kuntosalille, uimahallille tai saaristoliikenneveneisiin maksutta kuntosali-, uinti- tai saaristoystävän (Espoon kaupunki 2024). Turun kaupungin liikuntapalveluilta ei löydy samanlaista ystäväpalveluominaisuutta, mutta ohjattuja tunteja järjestetään esimerkiksi laiteopastuksella kaupungin muutamilla eri kuntosaleilla. Ohjatuissa vuoroissa annetaan vinkkejä senioreille, jolla mahdollistetaan omatoiminen liikunnan harrastaminen. (Turun kaupunki 2024b.) Mahdollisuus tuoda myös ystävä mukaansa saattaa olla ratkaisevana tekijänä liikuntapalveluun osallistumisessa, jos iäkäs tarvitsee apua liikkumiseen. Tämä lisää saavutettavuutta ja madaltaa osallistumisen kynnyksiä. Espoon kaupungin liikuntasuunnittelija Esa Yletyinen kertoi haastattelussa ystävämahdollisuuden olevankin yksi ratkaisevista tekijöistä, mikä saa seniorin liittymään juuri heidän palveluihinsa.

Palveluita vertaillen kävi ilmi, että Turun ja Espoon kaupungin liikuntapalveluiden osalta iäkkäille ne ovat hyvin samankaltaisia. (ks. Liite 3) Espoon Sporttirannekkeeseen ei kuulu kulttuurimahdollisuutta. Turun ranneke kuitenkin maksaa, toisin kuin Espoon. Eläkeliiton jäsenyys maksaa, samoin kuin sen tapahtumat. Lisääkö ilmainen palvelu kuitenkaan osallistumisen määrää? Jos ranneke tai palvelu on ilmainen, tulee se helpommin hankittua, mutta tuleeko sitä kuitenkaan käytettyä enempää? Jos tuote taas maksaa, ajatellaanko silloin, että tuotetta tai palvelua tulee käyttää, jotta saisi rahoilleen vastinetta?

5.3 Saavutettavuus toiminnassa

Nettisivujen, ja erityisesti niiden saavutettavuuden osalta Espoon kaupungin ja Eläkeliiton sivustoilla tekstikoko ja kontrastia ei pysty säätämään, toisin kuin Turun kaupungin sivuilla. Toisaalta Espoon ja Eläkeliiton sivun tekstikoko on huomattavasti suurempi ja värejä käytetty vähemmän, kuin vastaavasti Turun sivuilla. Eläkeliiton sivuilla tieto on saatavilla vain suomen kieleksi. Sen sijaan Turun ja Espoon kaupunkien nettisivuilla valittava on suomen, ruotsin ja englannin kieli. Turun kaupungin sivun tekstit pystyy muuntamaan puheeksi. Asiasanat Turun kaupungin sivuilla helpottavat seuraavan halutun tiedon löytämistä.



[Etusivu](#) / [Liikunta ja luonto](#) / [Liikuntaryhmät ja -kurssit](#) / [Senioreiden liikunta](#) / +68 Sporttiranneke

+68 Sporttiranneke

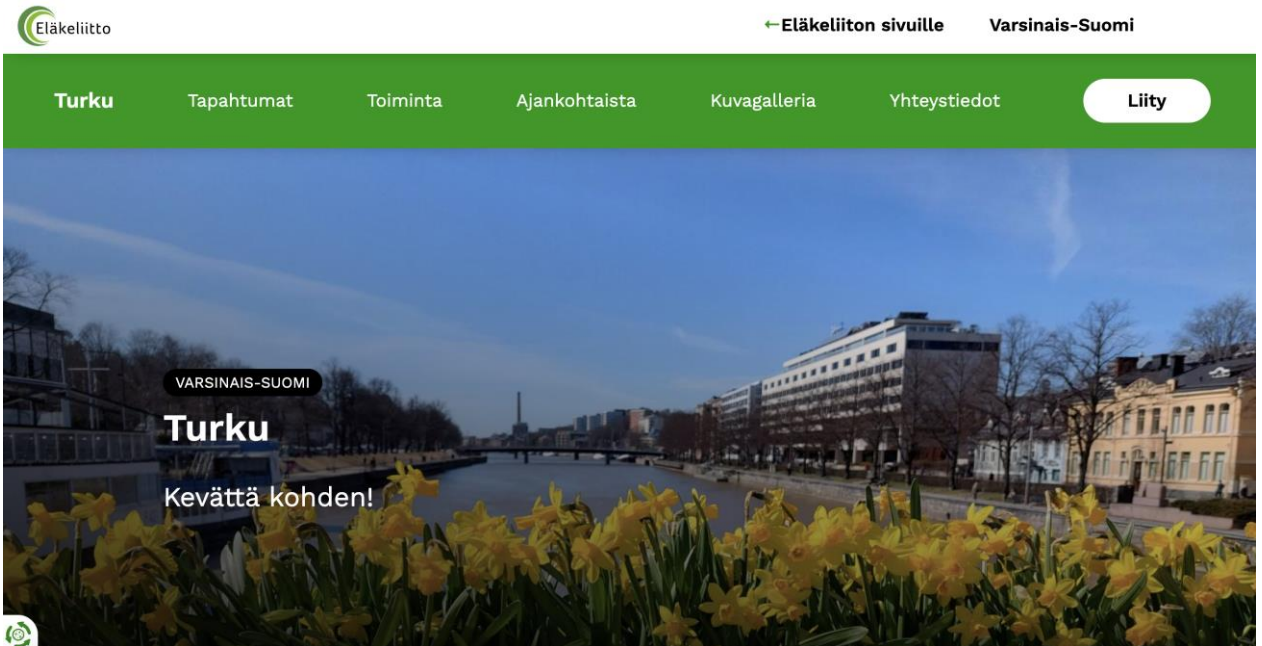
Espoon kaupunki tarjoaa kaikille 68+ ikäisille espoolaisille maksuttomia liikuntapalveluita +68 Sporttirannekkeella. Kaikki v. 1956 tai sitä aiemmin syntyneet espoolaiset voivat 11.2024 alkaen ladata rannekkeen käyttöönsä.

Rannekkeen hakeminen

+68 Sporttirannekkeen edut ja ystäväpalvelut

Avustajatunnus

Kuva 2. Kuvakaappaus Espoon kaupungin liikuntapalveluiden verkkosivulta.



Kuva 3. Kuvakaappaus Eläkeliiiton Turun yhdistys ry:n verkkosivulta.

Visuaalisesti taas Eläkeliiiton ja Espoon kaupungin verkkosivut ovat hyvin samankaltaisia: selkeät suuret painikkeet, joista pääsee siirtymään eteenpäin, yksinkertaiset väritykset ja kuvakkeet. (ks. Kuva 2 ja 3) Espoon kaupungin sivuilla ei kuitenkaan näy paljon kuvia, mitkä loisivat osaltaan mielikuvia toiminnasta. Eläkeliiitto käyttää kuvia esimerkiksi tapahtumien esittelyssä, mikä luo heti vaikuttavan ja helposti lähestyttävän mielikuvan. Edellä mainittujen huomioiden takia voimme todeta Turun kaupungin liikuntapalveluiden nettisivujen olevan hyvin saavutettavissa. Seniorirannekkeen tarpeelliset tiedot ovat kaikki yhdellä sivulla, saatavilla kolmella eri kielellä ja vaihtoehtoisilla tekstin muokkausasetuksilla.

Espoon kaupungin liikuntapalveluiden käytössä on liikuntaneuvontapuhelin, josta saa tietoa liikuntaan liittyvissä asioissa. Turun kaupungin liikuntapalveluilla on taas liikuntapalveluvastavien yhteystiedot nettisivuilla, jotka ovat tavoitettavissa arkisin työaikana. Eläkeliiiton sivuilta löytyy myös yhteystietoja, joihin pystyy ottamaan yhteyttä. Kaikissa kohteissa on kerrottu selkeästi, miten toimintaan pystyy itse osallistumaan. Näiden huomioiden takia voidaan todeta se, että osallistumisesta Turun kaupungin liikuntapalveluiden toimintaan on pyritty tekemään mahdollisimman vaivatonta ja saavutettavuus on toteutunut tämän toimijan kohdalla.

Kysyimme haastattelussa mielipidettä Seniorirannekkeen hinnasta, mikä herätti ja avasi useita erilaisia keskusteluja. Kohderyhmän haasteeksi osoittautui haastattelusta poikkeaminen omiin kokemuksiin ja tarinoihin sekä kysymysten unohtaminen. Haastattelun jääminen toissijaiseksi ja kyselytilanteen venymisen takia syvällisemmät vastaukset jäivät haastattelusta pois. Kahteen avoimeen kysymykseemme emme saaneet kovin montaa vastausta, osittain edellä mainittujen haasteiden takia. Syynä saattoi olla myös se, että esimerkiksi he, jotka eivät olleet kuulleet aiemmin Seniorirannekkeesta, eivät suoraan osanneet vastata, millainen rannekkeen mainos tulisi olla, koska he kuuluivat siitä ensimmäistä kertaa haastattelumme myötä.

Monet kertoivat käyvänsä kävelyillä sekä harrastavansa kotona muuta, kuten puutarhanhoitoa. On tietysti positiivista huomata, että arkiliikuntaa harrastetaan, mutta se ei valitettavasti monella ole riittävää. Pohdimme, miten ikääntyneitä tulisi informoida enemmän siitä, kuinka paljon heidän tulisi liikkua päivittäin sekä siitä, minkälaista liikuntaa he tarvitsevat. Kysymykseksi jää kuitenkin se, miksi he eivät ole hankkineet vielä Senioriranneketta? Mikä olisi se viimeinen kannustin, että ranneke hankittaisiin?

Sosiaalisten suhteiden tärkeys korostuu ikääntymisen myötä ja yksinäisyys saattaa lisääntyä. Kun fyysinen kunto heikkenee, tarvitaan kohtaamisia ja mielekästä tekemistä arjen keskelle. Esimerkiksi sosiaalisilla suhteilla ja osallistumisella lähiyhteisöjen tai yhteiskunnan toimintaan voidaan ylläpitää ja vahvistaa ikääntyneiden mielenterveyttä. (Suomen Mielenterveys ry 2022b.) Tämän takia osallistuminen esimerkiksi yhdistysten ja seurojen toimintaan sekä erilaisiin tapahtumiin ovat tärkeitä ikääntyneille. Moni haastatteluun vastanneista kertoikin liikkuvansa yhdistysten tai muiden järjestöjen parissa. (ks. Taulukko 4)

Taulukko 4. Strukturoitu haastattelu ikääntyneille. Kysymys 8: ”Käytätkö muita liikuntapalveluja?”.

	65-70-vuotias		Miehet		Naiset	
	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti
Liikun kaupungin muissa liikuntapalveluissa tai -ryhmissä	4	20,0%	2	4,1%	8	15,7%
Liikun yksityisissä palveluissa	3	15,0%	3	6,1%	4	7,8%
Liikun yhdistysten, seurojen tai järjestöjen parissa	0	0,0%	3	6,1%	4	7,8%
Koen liikkuvani itsenäisesti tarpeeksi. Esim. Hyöty- ja arkiliikunta, ulkoliikunta	11	55,0%	36	73,5%	24	47,1%
En käytä	2	10,0%	5	10,2%	11	21,6%

	71-79-vuotias		Miehet		Naiset	
	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti
Liikun kaupungin muissa liikuntapalveluissa tai -ryhmissä	6	12,7%	2	4,1%	8	15,7%
Liikun yksityisissä palveluissa	0	0,0%	3	6,1%	4	7,8%
Liikun yhdistysten, seurojen tai järjestöjen parissa	3	6,4%	3	6,1%	4	7,8%
Koen liikkuvani itsenäisesti tarpeeksi. Esim. Hyöty- ja arkiliikunta, ulkoliikunta	28	59,6%	36	73,5%	24	47,1%
En käytä	10	21,3%	5	10,2%	11	21,6%

	Yli 80-vuotias		Miehet		Naiset	
	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti
Liikun kaupungin muissa liikuntapalveluissa tai -ryhmissä	0	0,0%	2	4,1%	8	15,7%
Liikun yksityisissä palveluissa	4	12,1%	3	6,1%	4	7,8%
Liikun yhdistysten, seurojen tai järjestöjen parissa	4	12,1%	3	6,1%	4	7,8%
Koen liikkuvani itsenäisesti tarpeeksi. Esim. Hyöty- ja arkiliikunta, ulkoliikunta	21	63,7%	36	73,5%	24	47,1%
En käytä	4	12,1%	5	10,2%	11	21,6%

Strukturoidun haastattelun vastaajista 68 % kokee Seniorirannekkeen palvelut itselleen sopiviksi ja oli sitä mieltä, että rannekkeen voisi hankkia. Kysyimme haastateltavilta, käyttävätkö he muita liikuntapalveluja. (ks. Taulukko 4) Tähän kysymykseen vastasi 60 % vastauksen ”koen liikkuvani itsenäisesti tarpeeksi”. Jokaisesta ikäryhmästä enemmistö oli sitä mieltä, että liikkuu jo tarpeeksi esimerkiksi arki- ja ulkoliikunnalla. Tästä voidaan tulkita se, että osallistuminen Seniorirannekkeen asiakkaaksi olisi mahdollista, jos itse ei liikkuisi tarpeeksi. Itsenäinen liikkuminen ikääntyneen kohdalla ei kuitenkaan tarkoita sitä, että se olisi riittävää. Tämä herättää ristiriitaa siitä, millä eri tavoilla liikkuminen koetaan ikääntyneiden keskuudessa. Huomatavan suuri osa vastaajista vastasi kaikista ikäryhmistä, ettei käytä ollenkaan mitään liikuntapalveluja. Heidän kohdallaan olisi hyvä lisätä tietoa Turun kaupungin saavutettavista liikuntapalveluista.

5.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kun aloitimme opinnäytetyön tekemisen, keskustelimme tilaajan kanssa menetelmien käytöstä tarkasti, koska halusimme kaiken olevan selvää, ennen kuin menetelmien käyttö aloitettaisiin. Ensimmäinen menetelmämme oli strukturoitu haastattelu. Pohdimme haastattelukysymyksiä yhdessä tilaajan kanssa, jotta pystyisimme kysymään juuri niitä asioita, joita tilaaja pohtii ja jotka koettaisiin tarpeellisiksi. Päädyimme tekemään anonyymin kyselyn, eli emme tarvinneet tietosuojaselostetta sitä varten. Kävimme myös läpi Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset (Arene 2019).

Koska haastattelut tapahtuivat kauppakeskusten ja kauppojen tiloissa, tuli meidän pyytää ensin lupa tähän toimintaan. Kysyimme infosta, että sopiiko heille, jos haastattelemme heidän tiloissaan ikääntyneitä opinnäytetyötämme varten. Olimme myös aiemmin lähettäneet kauppoille sähköpostitiedotteen haastatteluistamme. Haastattelumme alussa kerroimme haastateltaville, mistä on kyse. Kerroimme, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista sekä täysin anonyymiä. Kerroimme haastateltaville, että teemme haastatteluita opinnäytetyötämme varten ja vastauksia käytetään kehittämistyössämme. Jos joku jätti haastattelun kesken, niin emme merkinneet sitä haastatteluksi ja ottaneet niitä huomioon analysoinnissamme, jotta tulokset olisivat luotettavampia. Haastattelupohja luotiin Webropol-palveluun, josta sen pystyy hävittämään opinnäytetyön valmistuttua. Toisena menetelmänä meillä oli käytössä vertaisarviointi. Samoin kuin ensimmäisessä menetelmässä, myös vertaisarvioinnissa huolehdimme haastateltavien olevan tietoisia, että vastauksia käytetään opinnäytetyössämme ja tarkoituksenamme on tutkia esille nousseita aiheita.

Kehittämistyön aikana noudatimme Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyön eettisiä ohjeita. Laadimme opinnäytetyöprosessin alussa aineistonhallintasuunnitelmalomakkeen, mihin kirjasimme käyttämämme menetelmät ja aineistojen käytön. Selvitimme myös, tuleeko aineistoissa käyttää erillisiä lomakkeita. Haastattelutilanteissa käytimme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ”Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa” -ohjetta (TENK 2019). Meille oli myös tärkeää, ettemme lainaa luvatta ja käytämme lähdeviittauksia oikeaoppisesti sekä viittaamme oikeaoppisesti.

Toteutimme opinnäytetyön kohteeseen, missä suoritimme samaan aikaan kehittävää harjoittelua. Tämän takia tuli meidän erottaa omat roolimme opinnäytetyön tekijöinä ja harjoittelijoina. Emme halunneet sekoittaa harjoittelutilanteisiin asiakkaiden kanssa työskennellessä opinnäytetyötä. Tämän avulla turvasimme luotettavuuden opinnäytetyöprosessissa.

6 TOIMENPIDE-EHDOTUKSET SENIORIRANNEKKEEN LAAJEMPAAN HYÖDYNTÄMISEEN

Tässä luvussa esittelemme kehittämistyömme tuotoksena syntyneet toimenpide-ehdotukset Turun kaupungin liikuntapalveluille. Käsittelemme ensin toimenpide-ehdotukset kirjallisesti, jonka jälkeen olemme koonneet kuvion tämän luvun loppuun. (ks. Kuvio 5) Näiden ehdotusten pohjana on kehittämistyömme aikana kerätyt aineistot ja tulokset, sekä niiden analyysit ja tietoperusta -luku.

Espon kaupungin liikuntapalveluilla on käytössä ystäväetu, mikä voisi sopia myös Turun kaupungin liikuntapalveluiden Seniorirannekkeeseen. **Ystäväetu voisi käytännössä tarkoittaa sitä, että ikääntynyt saisi ottaa ilmaiseksi mukaansa Seniorirannekkeen palveluihin täysi-ikäisen ystävän tai tutun.** Jos tämä ei sovi Turun kaupungin budjettiin, niin voisiko olla mahdollista antaa ystävälle tai tutulle puoleen hintaan käynnit. Mahdollisuutena voisi olla tarjota ilmainen käynti ensimmäisellä Seniorirannekkeen käyttökerralla ystävälle tai tutulle. Tämä voisi monen ikääntyneen kohdalla madaltaa kynnystä lähteä liikkumaan. Kaikilla senioreilla ei välttämättä ole lähipiirissään ystävää tai tuttua, kenen kanssa voisi lähteä liikkumaan. **Yhdistysyhteistyön avulla voitaisiin tarjota seniorille liikuntakaveri.** Liikuntakaverit voisivat muodostua yhdistysten vapaaehtoisista, jotka koulutetaan yhdistyksissä ja Turun kaupungin liikuntapalveluissa työhön. Liikuntakaveri voisi tulla mukaan ensimmäisellä Seniorirannekkeen käyttökerralla, tai olla asiakkaan mukana tarvittaessa. Tällä voitaisiin edistää Seniorirannekkeen saavutettavuutta ja sitä, että jokaisella olisi yhdenvertainen mahdollisuus olla osana Seniorirannekkeen käyttäjänä.

Moni vastasi strukturoidussa haastattelussa kokevansa liikkuvan itsenäisesti tarpeeksi. Vastajat kertoivat käyvänsä kävelyillä tai tekevänsä pihatöitä, mutta tämä ei ole kuitenkaan riittävä liikunnanmuoto ikääntyneille. Ikääntyneet tarvitsevat aerobisen liikunnan lisäksi esimerkiksi lihasvoimaharjoittelua. (Terveyskirjasto 2024.) Seniorirannekke sisältää monipuolisen liikkumisen mahdollisuuden lihaskunnosta tasapainoharjoitteluun, joten sen **mainoksissa olisi tärkeää kertoa liikunnan terveyshyödyistä ja liikuntasuosituksista ikääntyneille.** Mainoksesta tulisi ilmi, millaiset liikuntasuositukset koskevat ikääntyneitä ja minkälainen liikunta olisi heille hyödyllistä. Tämä voisi lisätä Seniorirannekkeen käyttäjämäärää. Parhaassa tapauksessa käyttäjämäärän lisääntyminen edistäisi ikääntyneiden terveyttä sekä ehkäisisi sairauksia yhteisön, mutta myös yhteiskunnan tasolla.

Seniorirannekkeen tutustumis- tai kokeilupäivä olisi hyödyllinen. Vaikka suurin osa strukturoidun haastattelun vastaajista kokee Seniorirannekkeen sisällön itselleen sopivaksi, eivät he sitä ole ennen käyttäneet. Tutustumis- tai kokeilupäivä antaisi mahdollisuuden niille, jotka ovat kiinnostuneita rannekkeesta, mutta ei vielä käyttäjiä, tutustua Seniorirannekkeen palveluihin. Olemme tietoperusta-luvussa kertoneet osallisuuden toteutumisen tärkeydestä jokaisen kohdalla sekä ikääntyneiden syrjäytymisestä. Tämä antaisi mahdollisuuden kokeilla Seniorirannekettä myös heille, jotka ovat pohtineet Seniorirannekkeen hankkimista ja sitä, onko se sopiva omiin tarpeisiin. Tutustumis- tai kokeilupäivä voitaisiin toteuttaa siten, että siitä tiedotettaisiin hyvissä ajoin esimerkiksi turkulaisessa lehdessä Turun Sanomissa, koska lehtimainokset tavoittavat kehittämistyömme tulosten perusteella monia ikääntyneitä. Lisäksi tiedotuskanavana voi-

taisiin käyttää Turun kaupungin liikuntapalveluiden sosiaalisen median ja verkkosivujen kanavia. Kokeilupäivässä he saisivat tutustua yhteen haluamaansa palveluun, kuten esimerkiksi kuntosaliin tai museokäyntiin. Liikuntapaikalla voisi olla vastassa esimerkiksi Turun kaupungin liikuntapalveluiden työntekijä tai muu ammattilainen, joka osaisi kertoa liikuntapaikasta ja yleisesti Seniorirannekkeesta lisää. Tämän kautta ikääntyneet voisivat saada tietoa siitä, millaista on kuntosaliharjoittelu, millaisia tiloja liikuntaan löytyy Turusta sekä saada vastauksia kauan pohdittuihin kysymyksiin. Kokeilupäivällä kynnys voisi madaltua tulla paikan päälle ja jopa tavata uusia liikuntakavereita.

Vertaisarvioinnissa huomasimme Espoon kaupungin liikuntapalveluiden käyttävän liikuntarannekkeesta nimeä +68 Sporttiranneke. Havainnoimme haastatteluja tehdessä, että todella moni ikääntynyt sekoitti aluksi Seniorirannekkeen senioreiden kaatumisiin liittyvään turvarannekkeeseen. Jotta näitä kahta ranneketta ei sekoitettaisi keskenään, **olisiko Seniorirannekkeen kohdalla nimenmuutos paikallaan?** Nimenmuutoksella voisi olla useita positiivisia vaikutuksia Seniorirannekkeeseen. Sekaannusten välttämisen lisäksi nimenmuutosta voitaisiin mainostaa eri viestintäkanavissa, jolloin Senioriranneke saisi näkyvyyttä lisää ja herättäisi keskustelua niin ikääntyneiden, kuin myös muiden turkulaisten keskuudessa. Nimenmuutos olisi sallittua, koska rannekkeesta ei ole tällä hetkellä nimiräkisteriä (Neitola 2024). Koska Seniorirannekkeeseen kuuluu kulttuuriominaisuus, sen nimi pitäisi liittyä siihen. Mietimme erilaisia nimiehdotuksia ja pohdimme niiden hyviä sekä huonoja puolia. **Uudeksi mahdolliseksi nimeksi ehdotaisimme Liiku-ranneke tai LiiKu +65-ranneke.** LiiKu nimessä yhdistyisi liikunta ja kulttuuri samaan sanaan.

Puskaradion eli suullisen viestinnän merkittävään voimaan tulisi panostaa. Kehittämistyömme aikana huomioimme puskaradion eli kuulopuhemarkkinoinnin nousevan esiin useaan eri otteeseen. Haastattelujen tuloksena 28 % vastaajista oli kuullut Seniorirannekkeesta ystävältä tai tutulta. Tämän lisäksi vertaisarvioinnin haastatteluissa kerrottiin kuulopuheen olevan jopa yksi eniten käytettävistä viestinnän kanavista, jonka avulla osallistutaan mukaan toimintaan. Puskaradio koetaan luotettavaksi, koska sen avulla avataan ja jaetaan kokemuksia sekä mielipiteitä aiheesta. Se lisää myös osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Puskaradiota voitaisiin markkinoida ikääntyneille esimerkiksi Seniorirannekkeen liikuntaryhmien ohjaajien toimesta. Senioreita voitaisiin yhä enemmän kehottaa kertomaan liikuntapaikoista ja -ryhmistä sekä rannekkeesta ystäville tai tutuille eteenpäin.

Turun kaupungin liikuntapalvelut voisi toteuttaa useammin ja säännöllisemmin jalkautumista ikääntyneiden keskuuteen esimerkiksi positiivisen viestinnän lisäämisen keinona. Totesimme kehittämistyössämme, että jalkautumalla tavoittaa ikääntyneitä. Turun kaupungin liikuntapalvelut pystyisi hyödyntämään jalkautumista haastatteluiden tai kyselyiden toteuttamisessa. Kohtaamiset ovat tärkeitä ja merkityksellisiä ikääntyneille. Seniorirannekkeen palveluista saataisiin positiivinen vaikutus luomalla aito ja välittävä ilmapiiri ikääntyneiden yhteisöissä.

Näiden toimenpide-ehdotusten lisäksi kehittämistyömme loppuvaiheessa totesimme, että **sosiaalisen median näkyvyyttä voitaisiin kokeilla tehostaa** jonkin aikaa ja katsoa, tuottaako se tulosta. Strukturoidun haastattelun yllättävänä tuloksena oli nuorempien ikääntyneiden netin käyttö tiedonhaussa. Vastausten tulokset sen kohdalla osoittautuivat odotettua suuremmaksi.

Turun kaupungin liikuntapalveluiden sosiaalisen median kanavissa voitaisiin lisätä mainontaa Seniorirannekkeesta ja tutkia, toisiko se lisää kysyntää Seniorirannekkeelle.



Kuvio 5. Seniorirannekkeen kehittämiseen liittyvät toimenpide-ehdotukset Turun kaupungin liikuntapalveluille.

7 LOPUKSI

Kehittämistyön tavoitteena oli selvittää, millaisia kanavia ja palveluita tulisi käyttää, jotta Seniorirannekkeelle saataisiin enemmän käyttäjiä ja sen saavutettavuutta parannettua. Työn tarkoituksena oli kartoittaa, miten tavoittaa ne ikääntyneet, jotka eivät ole Seniorirannekkeen käyttäjinä. Koemme onnistuneemme vastaamaan kehittämiskysymyksiimme. Toimimme kehittämistyömme aikana ammatillisesti ja pyrimme toteuttamaan sen luotettavasti ja eettisesti.

Saavutimme sadan vastaajan tavoitteen strukturoidussa haastattelussa ja sen takia pystyimme vastaamaan yhteen kehittämiskysymykseemme siitä, miten tavoittaa ne ikääntyneet, jotka eivät vielä ole Seniorirannekkeen käyttäjinä. Hankkisimme tietoa käytetyimmistä viestintäkanavista ja siitä, minkä viestintäkanavan kautta Seniorirannekkeesta on kuultu. Tämä on tilaajalle merkittävää tietoa, jotta Seniorirannekkeen viestintää pystytään parantamaan. Strukturoidun haastattelun avoimiin kysymyksiin emme saaneet syvällisempiä vastauksia, toisin kuin odotimme, joten niillä ei ollut kehittämistyömme kannalta suurta merkitystä. Nämä kysymykset olisimme voineet muotoilla selkeämmin tai jättää kokonaan pois.

Vertaisarvioinnin avulla pystyimme vastaamaan kehittämiskysymykseemme siitä, mitä palveluita tulisi lisätä tai parantaa, jotta Seniorirannekke hankittaisiin. Verkkosivujen ja palveluiden saavutettavuuden vertaamisella pystyimme toteamaan, että Turun kaupungin liikuntapalveluiden verkkosivut on hyvin saavutettavissa ja parantamista sen osalta ei löytynyt. Olisimme voineet vertaisarvioinnin haastatteluissa kysyä tarkentavia kysymyksiä palveluista, jotta olisimme saaneet lisää tietoa niiden vaikutuksista palveluihin osallistumiseen tai niiden hankintaan. Seniorirannekkeen palveluihin tulisi lisätä ominaisuuksia, jotta sen käyttäjämäärä kasvaisi.

Opinnäytetyön myötä tilaajallemme sai ajankohtaista tietoa siitä, miten Seniorirannekkeen sisältö koetaan tällä hetkellä ja mitä kanavaa käyttäen on Seniorirannekkeesta kuultu. Selvenneiden tietojen avulla tilaaja voisi tutkien kehittää viestintää jalkautumalla. Tilaaja voisi käyttää kehittämistyön tuotoksena syntyneitä toimenpide-ehdotuksia Seniorirannekkeen kehittämisessä, mutta myös esimerkiksi seuraavissa palautekyselyissä. Tilaaja voi jakaa omissa verkkoissaan, esimerkiksi eri yhdistyksissä, opinnäytetyötämme ja niissä ilmenneitä tuloksia.

Tilaajan antamassa palautteessa tuli ilmi, että osa toimenpide-ehdotuksistamme vaatii liikuntalautakunnan päätöksiä ja niiden helppo ja nopea kokeilu on sen takia haastavaa. Tähän kuuluu esimerkiksi ehdotuksemme ystäväedusta ja liikuntakaverista. Monet turkulaiset yhdistykset järjestävät tälläkin hetkellä ystäväpalveluja, mutta vapaaehtoisten rekrytoinnissa on suuria haasteita. Tilaajamme kertoi, että tutustumis- ja kokeilupäivät voivat houkuttaa tietyn määrän väkeä. Esimerkiksi pormestarin 65 vuotta täyttäneille lähetettävän kirjeen yhteydessä on tarjottu maksuttomia kokeilumahdollisuuksia. Tilastojen mukaan nämä kokeilukerrat ovat jääneet osallistujamäärältään vähäisiksi. Liikunnan terveyshyötyjen esiin nostaminen ja senioreiden tiedon lisääminen liikunnan merkityksestä on tilaajan mukaan paikallaan. Jo aiemmin esille tuotuja liikunnan terveyshyötyjä tuodaan vahvemmin tietoon opinnäytetyömme toimenpide-ehdotusten mukaisesti esitteissä ja mainonnassa.

Toimenpide-ehdotuksemme Seniorirannekkeen nimen muutoksesta on ollut aiemmin harkinnassa ja kehittämistyömme antoi sille lisää kannustusta. Tilaajamme kertoi palautteessaan ot-

tavansa harkintaan, miten tulevaisuudessa voitaisiin hyödyntää puskaradiota viestinnän keinona ja toteuttaa onnistuneita jalkautumisia resurssit huomioiden. Kokonaisuudessaan kehittämistyömme tulokset ja toimenpide-ehdotukset olivat sellaisia, joita tilaajamme osasikin odottaa. Tulokset eivät kertoneet heille mitään uutta, mutta vahvistivat aikaisempaa tietoa ja näkemystä siitä, mitä Turun kaupungin liikuntapalveluissa on jo olemassa.

Laajemmalla mittakaavalla toimenpide-ehdotuksiamme ja kehittämistyötämme voidaan hyödyntää esimerkiksi eläkeläisliittojen ja -yhdistysten viestinnän ja palvelujen kehittämisessä. On tärkeää osata viestiä oikealla tavalla oikealle kohderyhmälle ja toteuttaa hyvää viestintää saavutettavuuden, ymmärrettävyyden ja monen muun osa-alueen kannalta. Yhteisöpedagogin ammattialalla kohtaamiset ovat suuressa roolissa. Kehittämistyömme myötä saimmekin lisää tietoa ikäihmisten kohtaamisesta ja yhteisöjen sekä yhteenkuuluvuuden merkityksestä heille. Yhteisöpedagogit voivat hyödyntää kehittämistyötämme omassa työympäristössään esimerkiksi viestinnän kehittämisessä ja osallisuuden edistämässä sekä sen toteutumisessa, varsinkin ikäihmisten näkökulmasta. Työ antoi meille uusia näkökulmia ikääntyneille suunnatuista laajoista palvelumahdollisuuksista, ja samalla suuren merkityksellisyyden tunteen yhteisöpedagogin ammatin tärkeydestä.

LÄHTEET

- Arene 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 14.3.2024. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%20C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf? t=1578480382>
- Digi- ja väestövirasto 2024. Laiteosaaminen. Viitattu 11.4.2024. <https://dvv.fi/ikaihmiset-laite-osaaminen>
- Duodecim terveyskirjasto 2024. Lihasvoimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. Viitattu 14.3.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01079#s3>
- FinSote-tutkimus 2018. Viitattu 21.2.2024. Parikka S, Pentala-Nikulainen O, Koskela T, Kilpeläinen H, Ikonen J, Aalto A-M, Muuri A, Koskinen S & Lounamaa A. Kansallisen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2017–2018. Verkkojulkaisu: thl.fi/finsote
- Espoon kaupunki 2024. Senioreiden liikunta. Viitattu 29.2.2024. <https://www.espoo.fi/fi/liikunta-ja-luonto/liikuntaryhmat-ja-kurssit/senioreiden-liikunta>
- Helsingin kaupunki 2024. Mitä on saavutettavuus? Saavutettavuusmalli. Viitattu 4.4.2024 <https://saavutettavuusmalli.hel.fi/mita-on-saavutettavuus/>
- Humanistinen ammattikorkeakoulu 2023. Humakin opinnäytetyöopas, AMK-perustutkinto. Opinnäytetyön eettiset ohjeet. Viitattu 29.2.2024 <https://humak.libguides.com/c.php?g=684696&p=4899527>
- Jämsén, Arja & Kukkonen, Tuula 2017. Ikäystävällinen yritys – Senioriasiakkaat tulevat! Karelia-ammattikorkeakoulu. Joensuu: LaserMedia Oy. Viitattu 4.4.2024.
- Kehitysvammaliitto 2023. Saavutettavuus. Viitattu 19.2.2024. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/saavutettavuus/>
- Kultala, Saija 2024. Suullinen tiedonanto 21.2.2024. Viitattu 23.2.2024.
- Kunelius, Risto 2003. Viestinnän vallassa - Johdatus joukkoviestinnän kysymyksiin. Helsinki: WSOY. Viitattu 4.4.2024.
- Kurki, Leena 2008. Innostava vanhuus. Tampereen Yliopistopaino Oy: Juvenes Print 2008. Viitattu 5.4.2024.
- KvaliMOTV 2006. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 23.2.2024. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html
- Liikuntarannekkeiden ja kausikorttien asiakasrekisteri 2023–2024. Tiedosto. Turun kaupunki. Viitattu 20.2.2024.

- Liukkonen, Sami 2019. Viestinnän tehtävät. Suomen sosiaali ja terveys ry. Viitattu 4.4.2024. <https://www.soste.fi/viestinnan-tehtavat/>
- Metsälehto, Anni Sofia 2015. Palvelujen markkinointi ikäihmisille. Lahden ammattikorkeakoulu. Kansainvälisen kaupan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 23.2.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98635/Metsalehto_Anni.pdf?sequence=2
- Neitola, Roosa-Mari 2024. Suullinen tiedonanto 17.1.2024. Viitattu 23.2.2024.
- Opetushallitus 2024. Arviointisanasto opettajille. Viitattu 3.4.2024. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/arviointisanasto-opettajille>
- Oppariapu 2024. Viitattu 23.2.2024. <https://oppiapu.wordpress.com/benchmarking-vertaisarviointi/>
- Petäjaniemi, Tuulikki 2022. Ikäihmisten osallisuudesta. Artikkelit. Viitattu 20.2.2024. <https://vtkl.fi/ikaihmissen-osallisuudesta>
- Rotkirch, Anna 2021. Vanheneminen on etuoikeus. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 12.2.2024. <https://vtkl.fi/vanheneminen-on-etuoikeus>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 20.2.2024. <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>
- Suomen Mielenterveys ry 2022a. Liikunta ja kehon kuunteleminen. Viitattu 5.4.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/>
- Suomen Mielenterveys ry 2022b. Mielenterveys ikääntyessä. Viitattu 11.4.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/mielenterveys-ikaantyyessa/>
- Suomen sosiaali ja terveys ry 2018. Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin. Viitattu 20.2.2024. <https://www.soste.fi/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste [verkkopublication]. ISSN=1798-5137. 2021. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 12.2.2024. https://www.stat.fi/til/vaenn/2021/vaenn_2021_2021-09-30_tie_001_fi.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024. Vertaisarviointi. Viitattu 5.4.2024. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sokra/hankkeet-ja-hanketuki/arviointi/vertaisarviointi>
- Terveyskylä.fi 2023. Ikääntyvä Suomi ja palvelujen rakennemuutos. Viitattu 12.2.2024. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arji/ik%C3%A4%C3%A4ntyv%C3%A4-suomi-ja-palvelujen-rakennemuutos>
- Tietoarkisto 2024. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 5.4.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>
- Turun kaupungin liikuntapalvelut 2024. Asiakassegmentin monimuotoisuus ja palveluiden tarve. Tiedosto. Viitattu 22.2.2024.

- Turun kaupunki 2022a. Tilastotietoja Turusta 2022. Viitattu 12.2.2024. <https://www.turku.fi/turku-tieto/tilastot/tilastotietoja-turusta>
- Turun kaupunki 2024d. Nettisivut. Viitattu 12.2.2024. <https://www.turku.fi/>
- Turun kaupunki 2022b. Senioriranneke. Viitattu 12.2.2024. <https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/rannekkeet/senioriranneke>
- Turun kaupunki 2022c. 65+ väestö suuralueittain. Tietopalvelut. Tiedosto. Viitattu 12.2.2024.
- Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry 2024. Viitattu 4.4.2024. <https://www.kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus>
- Turvallisesti kotona 2024. Artikkelit ”Turvaranneke vanhukselle – Mikä on turvaranneke ja miten se toimii?”. Viitattu 29.2.2024. <https://turvallisestikotona.fi/s/artikkelit/turvaranneke-vanhukselle-mik-on-turvaranneke-ja-miten-se-toimii-MCH-KCOPOGYLRGPFPHJY25HVTKHQQ>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019 ”Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa”. Viitattu 14.3.2024. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- UKK-instituutti 2024. Liikunta ja ikääntyminen. Viitattu 12.2.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>
- UKK-instituutti 2019. Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Viitattu 5.4.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>
- Valtioneuvoston kanslia 2016. Viitattu 20.2.2024. <https://vnk.fi/documents/10616/3560875/Viestint%C3%A4suosituksen+ppt+pdfn%C3%A4+30.11.2016/2cc96a50-1ac5-454f-b1f6-ddedd6c4e46d/Viestint%C3%A4suosituksen+ppt+pdfn%C3%A4+30.11.2016.pdf>
- Viestinnän eettinen neuvottelukunta 2024. Viestinnän eettiset ohjeet 2015–2023. Viitattu 4.4.2024. <https://ven.fi/ohjeet/viestinnan-eettiset-ohjeet/viestinnan-eettiset-ohjeet-2015-2023/>
- World Health Organization 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Viitattu 8.4.2024. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf>

Haastattelut

Eläkeliiton Turun yhdistys ry, Raili Kujanpää, puheenjohtaja, 23.2.2024

Espoon kaupungin liikuntapalvelut, Esa Yletyinen, liikuntasuunnittelija, 1.3.2024

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

Kysymys 1:

Oletko turkulainen?

Kyllä/Ei

Kysymys 2:

Oletko kuullut Seniorirannekkeesta?

Kyllä/Ei/En ole varma

Kysymys 3:

Minkä ikäinen olet?

65–70-vuotias/71–79-vuotias/Yli 80-vuotias

Kysymys 4:

Sukupuoli

Mies/Nainen

Kysymys 5:

Jos olet kuullut Seniorirannekkeesta aiemmin, niin mistä?

Pormestarin 65-vuotta täyttäneille lähetetystä kirjeestä/Netistä/Lehdestä/Esitteestä/Ystävältä/En muista/Jostain muualta, mistä?

Kysymys 6:

Onko Seniorirannekkeen hinta mielestäsi... Sopivan hintainen/Liian kallis

Kysymys 7:

Koetko Seniorirannekkeen palvelut itsellesi sopivaksi tai mielenkiintoiseksi?

Kyllä/En, miksi? Mitä toivoisit lisää?

Kysymys 8:

Käytätkö muita liikuntapalveluja?

Liikun kaupungin muissa liikuntapalveluissa tai -ryhmissä/Liikun yksityisissä palveluissa/Liikun yhdistysten, seurojen tai järjestöjen parissa/Koen liikkuvani itsenäisesti tarpeeksi. Esim. Hyöty- ja arkiliikunta, ulkoliikunta/En käytä

Kysymys 9:

Kuinka todennäköisesti etsit tietoa seuraavista. Numero 1 tarkoittaa ”käyttäisin harvoin”. Numero 5 tarkoittaa ”käyttäisin erittäin todennäköisesti”.

Some/Netistä/Lehdestä/Esitteestä/Ystävältä/Asiantuntijalta

Kysymys 10:

Millainen Seniorirannekkeen mainos tulisi olla, jotta kiinnostuisit siitä?

Avoin kysymys.

Kysymys 11:

Vapaa sana Seniorirannekkeesta. Voit esittää parannusehdotuksia ja toiveita liittyen Seniorirannekkeeseen!

Avoin kysymys.

Liite 2. Vertaisarvioinnin haastattelukysymykset

1. Miten ja mistä tavoitatte niitä senioreita, jotka eivät ole vielä teidän palvelujen parissa?
2. Miten viestitte senioreille? Millaisia viestintäkanavia käytätte?
3. Minkä viestintäkanavan olette todenneet toimivaksi? Käytetäänkö jotain kanavaa huomattavasti enemmän senioreiden toimesta?
4. Mikä saa seniorit valitsemaan juuri teidän palvelunne?

Liite 3. Vertaisarvioinnissa kerätyt havainnot

Vertaisarviointi	Turun kaupungin liikuntapalvelut	Espoon kaupungin liikuntapalvelut	Eläkeliiton Turun yhdistys ry
Viestiminen senioreille (viestintäkanavat)	Monikanavainen viestintä, esim. Pormestarin kirje, lehtimainokset, esitteet, nettisivut, Senioreiden menovinkit -esite	Monikanavainen viestintä, esim. Nettisivut, lehtimainokset, vuosittainen kaupunginjohtajan kirje, ilmoitustaulut	Kotisivut, Turun Sanomien yhdistyspalsta kerran viikossa, sähköposti, kuukausitapaamiset
Nettisivujen saavutettavuus	Saavutettavuus huomioitu hyvin tekstikoon ja kontrastin säätöasetuksilla. Tekstin pystyy syöttämään puheeksi saavutettavuuden tukena. Kielivaihtoehtoina suomi, ruotsi ja englanti. Kuvia käytetty jonkin verran.	Tekstikokoa ja kontrastia ei pysty säätämään. Kielivaihtoehtoina suomi, ruotsi ja englanti. Selkeä väritys ja suuret painikkeet. Kuvia käytetty vähän.	Tekstikokoa ja kontrastia ei pysty säätämään. Kielivaihtoehtoina vain suomi. Selkeä väritys ja suuret painikkeet. Kuvia käytetty paljon.
Palveluiden hinnasto	Senioriranneke 40 euroa/4 kk	+68 Sporttiranneke ilmainen	Jäsenmaksu (vuonna 2024) 20 euroa
Palveluiden tärkeimmät erot	Seniorirannekkeen kulttuuritarjonta liikunnan lisäksi	Ystäväetus	Monipuolisia tapahtumia ja kattavasti toimintaa