



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Lohjan Sydän ry:n jäsenten ja Lohjan alueen
asukkaiden

kiinnostus yhdistystoimintaan

Mira Salonen

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Salonen Mira
Sairaanhoidajakoulutus
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2018

Mira Salonen

Lohjan Sydän ry:n jäsenten ja Lohjan alueen asukkaiden kiinnostus yhdistystoimintaan

Vuosi 2018

Sivumäärä 67

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa lohjalaisten osallistumista Lohjan Sydän ry:n järjestämään toimintaan sekä ihmisten kiinnostusta vapaaehtoistoimintaan ja vertaistukitoimintaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa siitä, mikä ihmisiä kiinnostaa ja mihin suuntaan yhdistyksen toimintaa voidaan jatkossa suunnata, jotta lisää vapaaehtoisia saataisiin kiinnostumaan toiminnasta. Opinnäytetyön tilaaja oli Lohjan Sydän ry.

Opinnäytetyön viitekehys ja teoriapohja muodostuivat opinnäytetyön aiheeseen liittyvien käsitteiden määrittelyllä. Viitekehys muodostui tiedosta yhdistystoiminnasta ja ihmisten kiinnostuksesta ja osallistumisesta yhdistystoimintaan sekä valtimoterveydestä.

Tämä opinnäytetyö tehtiin pääsääntöisesti määrällisellä tutkimusmenetelmällä, mutta tutkimusta täydennettiin avoimilla kysymyksillä. Kyselyn vastaukset käsiteltiin Excel-taulukko-ohjelmalla ja avoimet kysymykset analysoitiin sisältölähtöisesti. Strukturoitu kyselylomake jaettiin sähköisesti Lohjan sydän ry:n jäsenille ja kyselylomaketta jaettiin paperisena myös Lohjan Sydän ry:n järjestämässä tapahtumissa heinä- ja elokuussa 2017.

Kyselyyn saatiin vastauksia 111, joista 103 hyväksyttiin. Sähköistä kyselyä jaettiin 181 ja saatiin 41 vastausta. Paperista kyselyä jaettiin 150 kappaletta ja vastauksia saatiin 77 kappaletta. Vastaajista 41/ 40 % oli Lohjan Sydän ry:n jäseniä.

Lohjan Sydän ry:n toimintaa tunsivat vastaajista 29 % ja hyvin 4 %. Lohjan Sydän ry:n toiminnasta kiinnostavinta tulosten mukaan olivat Sydänviikko, luentotapahtumat ja kolesteroli- ja verensokerimittaukset.

Keskeisistä tuloksista kävi ilmi, että vastaajat pitivät hyödyllisenä auttamista, vertaistukitoimintaa, itsensä kehittämistä, osaamisen jakamista ja sosiaalisia suhteita. Yhteiskunnallisten asioiden ja saman aatteen ajamista ei pidetty yhtä tärkeänä yhdistysten toiminnalle. Vastaajat kokivat yhdessä työskentelyn ja konkreettisen tekemisen mielekkäänä. Tulosten mukaan ihmiset sitoutuivat mieluummin lyhytkestoiseen toimintaan kuin pitkäaikaiseen. Vastauksissa oli kuitenkin hajontaa, joten ihmisten mielipiteet toiminnan kestosta ja sitoutumisesta vaihtelivat.

Johtopäätöksenä ihmisten kiinnostus yhdistystoimintaan ei ollut kiinni iästä, sukupuolesta tai koulutuksesta. Elämäntilanteella oli suuri vaikutus osallistumiseen vapaaehtoistoimintaan. Vapaa-ajan vähyys vaikutti olevan suurin syy, miksi yhdistyksiin ei kuuluttu tai toimintaan osallistuttu.

Jatkotutkimuksia olisi hyvä tehdä yhdistyksen nykyisille jäsenille, miksi he ovat yhdistystoimintaan liittyneet. Jatkossa myös olisi hyvä käyttää haastattelua ja muita laadullisen tutkimuksen keinoja, jotta saataisiin mielipiteitä ja asenteita paremmin esille.

Asiasanat: järjestötoiminta, vapaaehtoistyö, terveyden edistäminen, valtimoterveys, sydän- ja verisuonitaudit

Mira Salonen

Interest of members of Lohjan Sydän ry and people living in the area of Lohja in association activities

Year 2018

Pages

67

The purpose of the thesis was to map out the participation into Lohjan Sydän association's events and people's interest in voluntary and peer support activities. The objective was to obtain information to develop future activities into meaningful direction. The thesis was commissioned by Lohjan Sydän registered association.

The theoretical framework of the thesis was based on literature about voluntary work in associations, peoples' interest in voluntary work and arterial health.

This thesis was carried out by using quantitative method and it was supplemented with open-ended questions. Data analysis was executed with Excel spread sheet and content analysis was used to analyze open-ended questions. The structured questionnaire was digitally delivered to the members of Lohjan Sydän ry. and print-outs were handed out in various events during July and August 2017.

In total 111 questionnaires were received of which 103 were accepted. 181 digital questionnaires were distributed and 41 were answered. Out of 150 printed-out questionnaires, 77 were returned. 40 % of the participants were members of Lohjan Sydän ry.

29 % of the participants were aware of Lohjan Sydän and 4 % knew it well. The most interesting activities according to answers were Sydänviikko, lectures and cholesterol and blood sugar tests.

According to essential results, helping others, peer support, self-growth, sharing know-how and social relationships were considered useful. Sociological matters and ideological principles were not thought to be as important. The participants felt that working together and hands-on activities were meaningful. The results showed that people engage in short term commitments rather than long term.

As a conclusion, people's interest in voluntary work in associations was not related to age, sex or education. Situation in life had a crucial effect on participating in voluntary work. Lack of free time seemed to be the main reason why people do not join associations or attend activities.

Further studies could be carried out to current members to find out the reasons behind joining the association. Also interviews and other qualitative methods could be used to find out opinions and attitude better.

Keywords: societies, health promotion, voluntary work, coronary diseases, artery health

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Opinnäytetyön teoriapohja	7
2.1	Lohjan Sydän ry	7
2.2	Yhdistys- ja järjestötoiminta	8
2.2.1	Vapaaehtoistoiminta.....	10
2.2.2	Vertaistuki.....	11
2.2.3	Yhteisötoiminta	12
2.2.4	Kuntoutus.....	12
2.2.5	Yhdistystoiminnan kehittäminen	12
2.3	Valtimoterveys	13
2.3.1	Valtimoterveyttä edistävät tekijät	13
2.3.2	Valtimosairaudet ja riskitekijät	14
2.4	Terveyden edistäminen	17
2.4.1	Terveyden edistämisen eettisyys.....	17
2.4.2	Terveyden edistämisen rakenteet	17
3	Tutkimusmenetelmät	18
3.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	18
3.2	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät	18
3.3	Otanta ja aineistonkeräys	19
3.4	Aineiston analyysi	23
3.5	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	24
3.6	Aikataulu	25
4	Tulokset	25
4.1	Taustatiedot	26
4.2	Likert asteikot: 11. Mikä on mielestänne tärkeää yhdistystoiminnassa	32
4.3	Likert asteikot: Minkälainen työskentely ja toiminta yhdistyksessä kiinnostaa.....	41
4.4	Mihin toimintaan olisitte halukas osallistumaan.....	47
4.5	Avoimet kysymykset	49
5	Johtopäätökset	51
5.1	Mikä ihmisiä kiinnostaa Lohjan Sydän ry:ssä	51
5.2	Millainen yhdistyksen toiminta koetaan hyödyllisenä	52
5.3	Mikä vapaaehtoistoiminnassa on kiinnostavaa	53
5.4	Mihin toimintaan olisitte itse halukas osallistumaan	54
5.5	Mitkä tekijät edistävät yhdistystoimintaan osallistumista.....	54
5.6	Jatkotutkimukset ja kehittämissuhteet	55
	Lähteet	57

Kuviot	60
Taulukot	60
Liitteet.....	62

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Lohjalaisten osallistumista Lohjan Sydän ry:n järjestämään toimintaan sekä ihmisten kiinnostusta yleensä vapaaehtoistoimintaan ja vertaistukitoimintaan. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa siitä, mikä ihmisiä kiinnostaa ja mihin suuntaan tulee yhdistyksen toimintaa suunnata, jotta lisää vapaaehtoisia saataisiin kiinnostumaan toiminnasta. Opinnäytetyön tilaaja on Lohjan Sydän ry.

Opinnäytetyön teoriassa on kuvattu yhdistystoimintaa, vapaaehtoistyötä, terveydenedistämistä ja valtimoterveyttä. Teorian käsitteitä pohdittiin työelämän edustajan kanssa ja valtimoterveys katsottiin positiivisemmaksi lähtökohdaksi kuin sydän- ja verisuonitaudit.

Sosiaali- ja terveydenhuollon muutokset myös vaikuttavat kolmannen sektorin toimintaan, kun uudistusten myötä järjestöjen antamat palvelut täydentävät terveydenhuollon palveluita. Yhdistyksillä ja järjestöillä on oma rooli yhteiskunnallisen hyödyn ja hyvinvoinnin edistämässä. (Kansalaisjärjestöt 2013.)

Opinnäytetyössä on käytetty lähinnä määrällistä menetelmää aineiston keräämisessä. Strukturoituun kyselyyn on liitetty lisäksi avoimia kysymyksiä, jotka mahdollistavat vastaamisen omin sanoin. Määrällinen aineisto on analysoitu Excel-taulukko-ohjelmalla ja avointen kysymysten vastaukset induktiivisesti, sisältölähtöisesti.

2 Opinnäytetyön teoriapohja

2.1 Lohjan Sydän ry

Lohjan Sydän ry:n toimii Lohjan kaupungissa. Aikaisemmin yhdistyksen nimi oli Lohjan seudun sydänyhdistys ry. Yhdistys on perustettu vuonna 1967. Jäseniä yhdistyksessä oli vuonna 2015 noin 550. Lohjan Sydän ry on osa Etelä-Suomen sydänpiiriä. Kattojärjestönä toimii Suomen sydänliitto, joka on jakautunut 20 piiriin. Tarkoituksena yhdistyksellä on ennalta ehkäistä sydän- ja verisuonitauteja, olla tuki kyseisiä sairauksia sairastaville, sekä välittää tietoa ja olla toimintakanava alueella. (Lohjan Sydän ry 2017a.)

Lohjan Sydän ry toimii jäsentensä paikallisjärjestönä ja Etelä-Suomen sydänpiirin jäsenyhdistyksessä. Yhdistys edistää terveitä elintapoja ja sydänterveyttä, ajaa jäsentensä ja sairastuneiden asiaa alueensa palvelujen kehittämiseksi ja sosiaalisen turvallisuuden edistämiseksi. Se kouluttaa, välittää tietoa ja harjoittaa terveystieteistä sekä järjestää erilaisia terveystapahtumia, kampanjoita ja kursseja. Yhdistys tekee yhteistyötä viranomaisten kanssa ja muiden kansanterveyttä edistävien järjestöjen ja tahojen kanssa. Se myös järjestää kerho-, virkistys- ja harrastustoimintaa hyvinvoinnin lisäämiseksi. Yhdistys panostaa valtimosairauksien

ennaltaehkäisyyn, terveisiin elämäntapoihin, jo sairastuneiden ja läheisten vertaistukeen sekä virkistystoimintaan. Yhdistys on aktiivinen yhteisövaikuttaja ja yhteistyöhaikainen sydänyhteisön paikallistoimija. Toiminta-alueena on Lohja. Jäsenmäärä on yli 500. Yhdistys on tuki- ja tietokanava jäsenille. (Lohjan Sydän ry 2017 b.) Yhdistyksen motot ovat ”Sydänterveyttä läpi koko elämän!” ja ”Täyttä elämää terveydentilasta riippumatta” (Lohjan Sydän ry. julkaisu 2017).

Lohjan Sydän ry on järjestänyt Lohjalla mm. Sydänviikko-tapahtumia joka vuosi. Yhteistyötä on tehty muiden potilasyhdistysten kanssa. Yhteistyötä tehdään myös alueen yritysten ja koulujen kanssa. Jäsenille on järjestetty virkistysmatkoja kylpylöihin, risteilyille ja museoihin. Sydän yhdistys on ollut mukana messuilla ja tapahtumissa ja heillä on ollut oma esittely- ja terveysneuvontapiste, jossa he ovat esitelleet yhdistyksen toimintaa sekä tehneet mm. verenpaineen ja verensokerin mittausta. (Lohjan Sydän ry 2015.) Sydän viikkoa on vietetty 1990-luvulta lähtien. Ennen kyseinen viikko keskittyi yhteen päivään sydänsunnuntaihin. (Suomen Sydänliitto 2017).

Suomen Sydänliitto toimii kattojärjestönä 226 yhdistykselle ja se toimii valtakunnallisesti. Se ajaa jäsentensä etuja, vahvistaa voimavaroja, toimii terveyden edistämisen hyväksi ja tukee sairastuneita. Sydänliiton sivuilla on tietoa sairastuneelle, mahdollisuus hakea kuntoutukseen ja vertaistukea. (Suomen sydänliitto 2017.)

2.2 Yhdistys- ja järjestötoiminta

Yhdistys on yhteenliittymä. Täyttääkseen yhdistyksen vaatimuksen, siihen on kuuluttava kolme jäsentä, heillä on aatteellinen tarkoitus ja yhdistys on tarkoitettu pysyväksi. Järjestön tai yhdistyksen toiminta ei ole aatteellista, jos tavoitteena on saada pelkästään taloudellista hyötyä. Myöskään uskonnolliset yhdyskunnat eivät ole yhdistyslain piirissä. Aatteellisuuden käsite on kuitenkin laaja ja siksi myös urheiluseurat, erilaiset harrastustoiminnat ja hyväntekeväisyys täyttävät aatteellisuus tarkoituksen vaatimuksen. Yhdistyksellä ei ole omistajaa. Yhdistys voi olla rekisteröity tai rekisteröimätön. (Loimu 2013, 10-11.)

Yhdistyksiä ja järjestöjä säädellään lailla. Yhdistyslaki määrittää puheenjohtajan ja luottamushenkilöiden vastuut juridisesti ja taloudellisesti. (Raninen, Raninen, Toni, Tornaesus 2008, 43-44.) Yhdistyslaissa (26.5.1989/503) on määritelty yhdistystä koskevia sääntöjä. Laissa määritellään yhdistyksen perustamiseen liittyviä asioita. Yhdistykselle tehdään perustamiskirja jonka allekirjoittavat vähintään kolme yhdistyksen 15-vuotta täyttäneitä jäsentä. Laki ottaa kantaa jäsenyydestä, hakemisesta, erottamisesta ja jäsenluettelosta. Yhdistyksen on pidettävä kirjaa jäsenistä ja heidän kotipaikastaan sekä siitä, miten päätösvalta on jakautunut ja

miten päätöksenteko tulee tehdä. Laki vaatii myös kirjaamista siitä, miten jäsenet tai valtuutetut käyttävät päätösvaltaa yhdistyksessä. (Yhdistyslaki 1989.)

Useimmissa yhdistyksissä uusien aktiivisten jäsenten saaminen on aikaa vievää ja voi tuntua mahdottomalta. Menestyvä yhdistys käyttää aikaa vapaaehtoistyön suunnitteluun ja ideointiin. Ihmisiä on helpompi saada sitoutumaan toimintaan ja tehtäviin, jotka ovat suunniteltu heidän lähtökohdista ja elämäntilanteisiin sopiviksi. Yhdistyksessä onkin löydettävä erilaisia ja erikokoisia tehtäviä jäsenille. (Karreinen, Halonen & Tennilä 2010, 9-11.)

Nuoret (15-24) ja iäkkäät käyttävät keskimäärin enemmän aikaa vapaaehtoistoimintaan kuin muut suomalaiset keskimäärin. Lapset osallistuvat päiväkerhotoimintaa ja liikuntatoimintaan. Nuorille mielenkiinnonkohteita ovat eläinten- ja luonnonsuojelu, sekä ideologinen maailmanlaajuinen toiminta. Nuoret eivät myöskään automaattisesti liity järjestöjen jäseniksi vaan ovat kiinnostuneita enemmän projektimaisesta toiminnasta ja toimivat ryhmissä. Motiivit yhdistys tai järjestötoiminnalla ovat oppia uutta ja vahvistaa maailman kuvaa. Iäkkäämmät liittyvät yhdistysten jäseniksi tavataksaan uusia ihmisiä ja ovat kiinnostuneita sosiaali- ja terveysasioista. Eläkkeille jääneiden ammatilliselle osaamiselle voi olla tarvetta politiikassa, kulttuurissa ja kouluissa. (Raninen ym. 2008, 121-124.) Naisia kiinnostaa miehiä enemmän sosiaaliset suhteet, uuden oppiminen ja auttamisen halu (Karreinen ym. 2010, 34).

Muutostietoisuus on järjestöissä tiedossa, mutta sen syitä ei aivan ymmärretä. Toimintaympäristön muutos havaitaan, mutta muuttuneet tavat osallistua eivät ole tiedossa. Toimintatavat muuttuvat ja maailma digitalisoituu. Itsehjautuvuus ja henkilökohtaisuus ja vertaistaminen ja joukkoistaminen sekä sosiaalinen media ovat nykyisiä toimintatapoja. Yhdistykset toimivat yhdessä tarjoten harrastustoimintaa ja vertaistukea yli yhdistysrajojen. Tarkoitus on, että ihminen huomioitaisiin kokonaisvaltaisesti. Verkostoitumisella voidaan jäsenille tarjota monenlaisia toimintamahdollisuuksia. Välittömän jäsenyyden lisäksi voisi tarjota kevyempiä mahdollisuuksia osallistua. Sosiaalinen media sitoo ihmisiä yhteen paikasta ja ajasta riippumatta. (Riikonen & Nyman 2015, 23-27.)

Ihmisten motivaatio ja syyt osallistua yhdistys tai vapaaehtoistoimintaan ovat vaihtelevia. Toisia kiinnostaa omien taitojen kehittäminen, samanlaisen aatteen tukeminen ja itselle tärkeän asian ajaminen. Yhdistyksessä toimiminen antaa työkokemusta ja mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen. Yhdistystoiminnan kautta pääsee myös koulutuksiin, jolloin omaa osaamista pääsee kehittämään. (Karreinen ym.2010, 36-37.)

Yhdistystoiminta voi olla jatkumo työlle. Eläkkeellä tai työttömänä on mahdollista jatkaa itselle tuttuja tehtäviä yhdistyksessä. Tuttuus tuo ihmiselle turvallisuutta ja pysyvyyttä elämään. Uudet toimintatavat ja ihmiset voivat olla este tai mahdollisuus osallistumiseen. Toiset haluavat pysyvyyttä, mutta toiset osallistuvat yhdistystoimintaan saadakseen uusia kokemuk-

sia haasteita ja oppiakseen uusia taitoja, sekä luodakseen lisää verkostoja. Toisia motivoi yhdistyksessä muutoksen haku elämään ja vapaus itsensä luovaan toteuttamiseen. (Karreinen ym. 2010, 38.)

Yhdistys- ja vapaaehtoistoimintaan hakeutuu niin ryhmässä työskenteleviä kuin sellaisia, jotka mielellään toimivat yksin ja haluavat joustavuutta työskentelyyn. Ryhmässä työskentelystä pitävät hakevat usein samanhenkisyttä ja sosiaalisia kontakteja. Varsinkin nuoret hakevat oman ikäistään seuraa. Kertaluontoiset projektit sopivat niille jotka eivät kaipaa jatkuvaa sosiaalista kanssakäymistä ja haluavat pitää etäisyyttä. (Karreinen ym. 2010, 38-39.)

Yhdistystoiminta on monille mahdollisuus keskustella ja pohtia itselle tärkeistä asioista. Heidän tapansa vaikuttaa on suunnitella, analysoida, puhua ja kirjoittaa. Keskustelun sijaan toiset haluavat toimia ja saada aikaan konkreettista sekä näkyvää. Tapahtumien järjestäminen, rakentaminen ja askartelu voi olla mieleistä tekemistä. Toiset tarvitsevat vaihtelevampaa toimintaa, mutta toisille säännöllinen toiminta sopii paremmin. (Karreinen ym. 2010, 39-40.)

Yhteiskuntaa ollaan muuttamassa ja palveluiden rakenteet menevät uusiksi. Julkinen sektori ulkoistaa useita palveluja ja kuntien tehtäväksi tulee palvelujen koordinoiminen ja huolehtiminen riittävydestä. Palvelurakenteiden muutokset vaikuttavat myös yhdistys ja järjestötoimintaan ja niiltä odotetaan osallistumista ja vastuuta hyvinvointipalvelujen tuottamiseen. (Riikonen & Nyman 2015, 29.)

2.2.1 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminta on yhteisöllistä toimintaa, joka on lähempänä harrastustoimintaa kuin palkkatyötä. Erilaiset harraste tai jaettuun kokemukseen perustuvat ryhmät, joissa hyötyy myös kolmas osapuoli, voidaan nähdä vapaaehtoistoimintana. Yhdistyneet kansakunnat ovat määrittäneet vapaaehtoistyön työksi, jota ei tehdä taloudellisen hyödyn saavuttamiseksi, ja joka tehdään omasta tahdosta ja joka hyödyttää yhteiskuntaa. (Valliluoto 2014, 12.) Marjovuo (2014) selvittää tutkimuksessaan Vapaaehtoistyön olevan yksilöllisesti ja yhteiskunnallisesti ainutlaatuista.

Vapaaehtoistyö antaa mahdollisuuden ilmaista tunteita, ajatuksia, kokemuksia, elämänhistoriaa, luovuutta, huolenpitoa, oikeudenmukaisuutta, henkisyttä ja harrastuneisuutta. Yhteiseen päämäärään päästään ilman kilpailuyhteiskunnan paineita. (Marjovuo 2014, 151.) Vapaaehtoistyö koetaan henkireikänä ja mielekkäänä tekemisenä. Vapaaehtoistyö koetaan olevan myös yhteisöllistä ja tuovan sisältöä elämään. (Hynynen 2014, 55.)

Vapaaehtoisen toiminnan tärkeä yhteiskunnallinen merkitys on sosiaalisen pääoman kasvattaminen. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen ei välttämättä ole auttamisen halu, vaan verkostojen ja uusien tuttavuuksien ja ihmissuhteiden luominen. Auttamalla muita autetaan itseä parempaan ja tasapainoisempaan elämään. (Raninen 2008, 87.)

Sosiaalinen pääoma on kenties merkittävin neljästä pääoman lajista, rahapääoma, fyysinen pääoma (laitteet, infrastruktuuri) ja henkinen pääoma (taidot ja tiedot). Sosiaalinen pääoma sisältää yhteiskunnan sosiaalisia rakenteita ja niihin liittyviä normeja ja suhteita. Sosiaalinen pääoma pitää sisällään ne rakenteet, jotka ohjaavat ja helpottavat ihmisiä pitämään yllä vuorovaikutusta ja ryhmien ja yksilöiden suhteiden tiiviyttä. Luottamus, yhteiset normit ja sosiaaliset verkostot edistävät verkoston jäsenten toiminnan järjestämistä ja myös tukevat yhteiskunnan toimintakykyä. (Harju 2010, 61.)

Sosiaalisen pääoman on katsottu vähentyneen länsimaissa. Yhteiskunnan muutokset, kiireen lisääntyminen, kaupungistuminen, sähköisen viihteen lisääntyminen ja globalisaatio ovat osasyynä sosiaalisen pääoman vähenemiseen. Suurin syy sanotaan olevan kahden viimeisen sukupolven keskittyminen vähemmän yhteisiin asioihin ja enemmän itseensä. Sosiaalisen pääoman väheneminen näkyy ongelmina yhteiskunnassa ja yksilötasolla. Syrjäytyminen, ihmisten henkinen pahoinvointi, usko tulevaisuuteen ja tarkoitus ovat hävinneet. Ihmisten omaehtoinen ja aktiivinen kansalaistoiminta luo parhaiten sosiaalista pääomaa. (Harju 2010, 67.)

2.2.2 Vertaistuki

Vertaistuessa osaaminen ja tieto perustuvat toisen omakohtaiseen kokemukseen elämäntilanteessa, joka on erityinen. Vertaisuus ja kokemustieto ovat yhdistettävissä ammatilliseen tietoon. Kokemus ja kertynyt tieto voidaan ottaa käyttöön järjestöissä, vertaistuen kehittämisessä ja tutkimuksessa. Vertaistukea tarjoaa usein ihmiset, jotka ovat kokeneet rankkoja kokemuksia ja tunteneet saaneensa kriisitilanteessa apua henkilöltä, joka ymmärtää ja on kokenut samaa. (Raninen ym. 2008, 83-84.)

Vertaistuessa ihmisellä on tunne siitä, että tilanteessa ei tarvitse olla yksin. Vertaistuessa ollaan samanarvoisia. Vertaistuessa samaan aikaan voi olla tuen antaja ja saaja. Vertaistuessa ihminen saattaa saada neuvoja ja vinkkejä siitä miten omassa arjessa voisi paremmin. Vastavuoroisuus on vertaistuessa olennaista, mutta vertaistuessa ihmiset voivat myös yhdessä vaikuttaa alueensa palveluihin. (Vertaistuki: Itsenäisen elämän tuki 2015.)

Vertaistuki ja ammattiapu eivät ole sama asia, mutta voivat toimia rinnakkain. Tukea voidaan antaa kahdenkeskisesti tai ryhmässä, jossa on ohjaaja. Vertaistukea voi saada myös verkossa. Vertaistukea voi järjestää järjestöt, kolmas sektori, esimerkiksi seurakunnat, tai tuki voi olla ammattilaisten järjestämää, jolloin vertaistuki saattaa liittyä osaksi kuntoutusta. Yksittäinen

kansalainen voi myös tarjota vertaistukea ilman taustavaikuttajaa. (Vertaistuki: Itsenäisen elämän tuki 2015.)

2.2.3 Yhteisötoiminta

Vapaaehtoistoiminnan yhteisöllisyys korvaa kaupungeissa suvun tuen. Perheiden koko on pienentynyt, auttaminen ja yhteistoiminta ovat tapoja jäsenille lunastaa paikka yhteisössä. (Raninen ym. 2008, 102.) Perinteet eivät enää sido ihmisiä niin vahvasti yhteen kuin ennen. Perheen, suvun ja auttavien järjestöjen tuki on ihmiselle pienimuotoisempaa. Yhteisöllisyyden väheneminen on kasvattanut tarvetta erilaisille psykososiaaliselle ryhmätoiminnalle. (Jansson 2012, 15.) Ryhmässä muodostuu yhteishenki ja yhteisöllisyys, jotka luovat ryhmään kuulumisen tunteen. Tämä kannustaa osallistumaan tapaamisiin. (Kangasniemi, Mynttinen, Rytönen & Pietilä 2014, 16.)

Yhteisöllisessä toiminnassa on kyse erilaisten ihmisten kohtaamisesta. Erilaisuus hyväksytään ja moninaisuus tunnustetaan ja ymmärretään voimavarana. Ihmiset osallistuvat erilaisilla odoituksilla ja voimavaroilla. (Riikonen & Nyman 2015, 17.) Oletus yhteisöistä on, että yhteisön jäsenillä on yhteiset tavoitteet. Voidakseen toimia yhdessä ei ihmisten silti tarvitse olla samaa mieltä päämäärästä, vaan olla samaa mieltä tavoista toimia. (Heikkilä, Hyyppä & Puutio 2009, 59.)

2.2.4 Kuntoutus

Kuntoutuksen käsite muuttuu maailman muuttuessa. Suoriutuminen yhteiskunnassa on vaativaa. Ihmisten hyvinvointi heikkenee sairastumisen, syrjäytymisen tai iän tuomien muutosten vuoksi. Yksittäiset toimenpiteet eivät auta vaan tarvitaan monialaista suunnittelua ja monen toimijan yhteistä työtä. Kuntoutustoiminta on fyysistä vammaan tai sairauden korjaamista. Se on myös hoitamista ja sopeuttamista, joka kohdistuu pienelle ryhmälle. Laajemmassa merkityksessä kuntoutus on ihmisen elämäntilanteen muutos, mahdollisuuksien avaaja, mielekkyyden löytämistä, esteiden poistamista ja on kaikille tarvitsijoille. Laajemmassa merkityksessä kuntoutus on yhteydessä ympäristöön. (Suvikas, Laurell & Nordman 2006, 9.)

2.2.5 Yhdistystoiminnan kehittäminen

Kolmannen sektorin etu on vapaaehtoisuus. Kolmas sektori pystyy havainnoimaan puutokset palveluissa ja tuottamaan palveluita ja uusia toimintatapoja. Järjestötoiminnalta odotetaan enemmän palveluita ja ammattimaisuutta. Osa yhdistyksistä ovat valmiimpia tarjoamaan palveluita kuin toiset. Pienet yhdistykset tarvitsevat enemmän apua palvelutoiminnan toteuttamisessa. Hyvin alusta asti suunniteltu toiminta tuottaa tulosta ja apuna on, jos yhdistykseen

on palkattu projektipäällikkö vetämään suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti hankkeita. Hanketyö ei saa jäädä silti yhden ihmisen käsiin vaan koulutusta on tarjottava useammalle yhdistyksen aktiiviselle toimijalle, jotta tieto pysyy yhdistyksen käytössä. (Kinnunen & Lindeman 2014, 6.)

Yhdistykset toimivat verkostoissa, joka perustuu luottamukseen ja sitoutumiseen, mutta esimerkiksi kunta on hierarkkinen yhteistyökumppani, joka haluaa nopeita päätöksiä ja edullisia ratkaisuja. Molemmissa on hyviä ja huonoja puolia, joten yhteistyö vaatii myönnytyksiä. Yhdistysten olisi hyvä panostaa yksilöllisyyteen, sillä moni ei välttämättä halua sitoutua pitkäaikaisesti järjestötoimintaan. Erilaisia lyhyemmän keston osallistumista vaativia tehtäviä olisi hyvä miettiä. (Tolvanen, Vanhapiha, Kuokka, Tiilikainen & Veikkolainen 2014, 8-11.)

Järjestötoiminnan tulisi olla jäsenten tarpeista ja arvoista lähtöisin. Liian byrokraattisesti toimivat suuret liitot ovat kadottaneet ajatuksen siitä miksi toimivat. Valtion tulisi huomioida enemmän järjestöjen toiminta julkisten ja yksityisten tahojen kanssa sekä niiden rinnalla. Puheen tasolla kansalaistoiminta on tärkeää, mutta se ei päättäjien asenteissa ole kuitenkaan samalla tasolla. (Harju 2010, 171-172; 188.)

2.3 Valtimoterveys

2.3.1 Valtimoterveyttä edistävät tekijät

Terveys ei ole ihmisen muusta elämästä oleva irrallinen asia, vaan siihen vaikuttaa myös fyysisten tekijöiden lisäksi ihmisen henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja elämän merkityksen kokeminen (Mannonen, Penttilä & Rajala 2006, 32). Tekijät, jotka vähentävät sairastumisen riskiä ja sairastuneen itsehoito, ovat samoja. Ruokavaliossa tulisi olla kasviksia ja marjoja, pehmeitä rasvoja sekä kalaa tulisi syödä säännöllisesti. Verenpaineeseen ja ylipainoon auttaa liikunta. (Mannonen ym. 2006, 37.) Tupakoinnin lopettaminen vähentää aina sairastumisen riskiä ja ennenaikaisen kuoleman vaaraa (Sydän- ja verisuonitautien riskitekijät ja ehkäisy 2016).

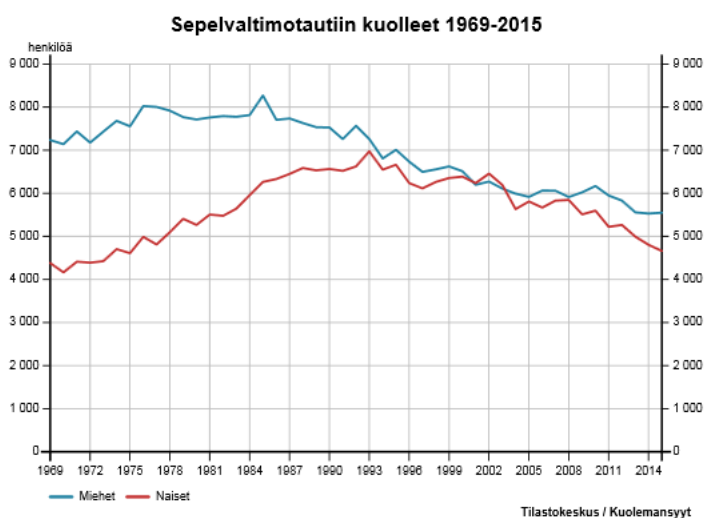
Psykososiaalinen toimintakyky vaikuttaa ihmisen omaan arvioon terveydestä ja myönteiseen elämän asenteeseen (Jansson 2012, 13). Liikunta auttaa hallitsemaan stressiä ja ehkäisee muistihäiriöitä ja masennusta. Ihmissuhteet vaativat hoitamista, kiinnostuksen osoittamista ja muistamista. Vihan tunteiden purkaminen oikein, edistää terveyttä. Katkeruudessa hautominen vahingoittaa ihmistä itseään enemmän kuin kohdetta. Helposti vihastuvilla naisilla on nelinkertainen riski ylipainoon ja korkeaan kolesteroliin. (Mannonen ym. 2006, 108-111.)

Hyvällä unenlaadulla on selkeä yhteys sydän- ja verisuonisairauksiin. Pitkäkestoiset ja jatkuvat nukkumisvaikeudet nostivat merkittävästi (60-70 %) riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Unenlaadulla on yhteys myös ihmisen mielenterveyteen ja yleiseen hyvinvointiin. (Michal ym. 2014.)

2.3.2 Valtimosairaudet ja riskitekijät

Valtimotaudeista yleisimpiä ovat sepelvaltimotauti, aivoverenkierronhäiriöt ja katkokävely. Valtimosairauksien syynä on valtimoiden kovettuminen eli ateroskleroosi. Valtimoiden seinämiin kertynyt kolesteroli kovettuu pesäkkeiksi, ateroomaplakeiksi. Ateroomaplaakit pienentävät verisuonien läpimittaa ja näin vähitellen haittaavat veren virtausta. Tyypin 2 diabetes on poikkeavien verenpaine- ja kolesteroliarvojen sekä poikkeavan verenhytyymistaipumuksen takia katsottu olevan valtimotauti. (Ahonen, Blek-Vehkaluoto, Ekola, Partamies, Sulosaari, Uski-Tallqvist 2015, 205.) Terveystieteiden tutkimuskeskus (Sydän- ja verisuonitaudit 2015) on laittanut yleisimmiksi sydän- ja verisuonitaudeiksi sepelvaltimotaudin, sydämen vajaatoiminnan ja aivoverenkierron häiriöt.

Sepelvaltimotauti tai iskeeminen (hapenpuutteesta johtuva) sydäntauti johtuvat sydämeen verta kuljettavien sepelvaltimoiden ahtaumista. Krooninen tauti ja äkillinen sepelvaltimokohaus ovat kaksi sepelvaltimotaudin päämuotoa. Kroonisessa sepelvaltimotautissa sepelvaltimo on ahtautunut yli puolet läpimitastaan. Kivut fyysisen rasituksen tai voimakkaan emotionaalisen reaktion seurauksena johtuvat hapenpuutteesta. Sydän tarvitsisi enemmän happea, mutta ahtauma estää riittävän hapen saannin sydänlihakseen. (Mannonen, Penttilä & Rajala 2006,15.)



Kuvio 1: Sepelvaltimotautiin kuolleiden määrä 1969-2015 (Tilastokeskus 2016.)

Äkillisessä sepelvaltimokohtauksessa kovettumapesäke irtoaa valtimon seinämästä tai seinämässä on haavauma ja seurauksena on valtimotukos, trombi. Sepelvaltimo voi tukkeutua osittain, jolloin toistuvasti esiintyy rintakipua, koska sydänlihaski ei saa happea verenkierrosta riittävästi. Seurauksena saattaa olla valtimon tukkeutuminen täysin, jolloin aiheutuu sydäninfarkti. (Mannonen ym. 2006, 15.)

Sepelvaltimokohtauksiksi kutsutaan oireistoja, joiden takia sepelvaltimot tukkeutuvat tai ahtautuvat. Niitä ovat epästabili angina pectoris, sydäninfarkti ilman st-nousua ja st-nousu infarkti. Sepelvaltimokohtaus jaetaan primaarisiin ja sekundaarisiin. Primäärisissä sepelvaltimokohtauksissa syynä on valtimon seinämän repeäminen tai haavauma ja sitä seurannut trombi. Sekundaarisissa sepelvaltimokohtauksissa aiheuttaja on ulkoinen altistus. Syynä voi olla trauma, aortaläppästennoosi tai rytmihäiriö. Sydänlihaksen vaurioituessa kohtauksen aikana, on kyse sydäninfarktista. (Sepelvaltimokohtaus: epästabili angina pectoris ja sydäninfarkti ilman st-nousua 2014.)

Sydämen vajaatoiminnassa on kyse sydämen pumppaustehon laskemisesta. Vajaatoiminnan aiheuttajia yleensä ovat sepelvaltimotauti ja verenpainetauti. Muita syitä ovat erilaiset tulehdukselliset tilat ja läppäviat. (Sydän- ja verisuonitaudit 2015.) län mukanaan tuoman verenpaineen kohoamista säätelee ihmisten elintavat ja joillakin perinnöllinen alttius. Elintapa muutoksilla voidaan kuitenkin vaikuttaa. Muutettavia asioita ovat liiallisen natriumin, suolan, käytön vähentäminen, ylipainon hillitseminen ja liikunnan lisääminen. (Kohonnut verenpaine 2014.)

Aivoverenkierronhäiriö tarkoittaa paikallista aivovaltimon verenvuotoa, eli hemorragiaa, paikallista aivokudoksen iskemiaa eli hapenpuutetta tai TIA-kohtauksissa, jotka ovat ohimeneviä hapenpuutteesta johtuvia kohtauksia. Taustalla on 80 % aivovaltimotukos, noin 10 % aivoverenvuoto ja noin 10 % lukinkalvon alainen vuoto. Aivoinfarktin syy on aivojen valtimojen ahtaumiin syntyvä verisunitukos. Verenkierto estyy ja kudosalue jää ilman happea. Alueelle syntyy nopeasti vaurioita, jotka ovat pysyviä. (Ahonen ym. 2015, 209.) Aivoinfarktissa valtimo tukkeutuu kaula- tai aivovaltimossa syntyvän hyytymän seurauksena. Hyytymä voi olla lähtöisin myös muualta elimistöstä. Useissa tapauksissa se on lähtöisin sydäimestä. (Mannonen ym. 2006, 17.)

Katkokävelyssä alaraajojen valtimot ahtautuvat ja verenvirtaus ja -kierto heikkenevät. Rasituksessa heikko verenkierto aiheuttaa kipua, koska jalkojen lihasten hapentarve rasituksessa kasvaa. Kipu ilmenee sairastavilla tietyn matkan jälkeen, ja vaatii pysähtymään tai hidastamaan kunnes kipu helpottaa. (Mannonen ym. 2006 17.)

Tyypin 2 diabetes lisää valtimotautien riskiä. Se heikentää myös valtimotautteihin sairastuneen ennustetta. Aikuisiän diabetes on suurempi riski naisilla kuin miehillä. Tyypin 2 diabeteksessa

verensokerin säätely ei toimi kunnolla. Aikuisiän diabetes ei välttämättä oireile selkeästi ennen kuin se havaitaan rutiinitarkastuksessa tai se on edennyt jo niin pitkälle, että oireet alkavat tulla esiin. (Mannonen 2006, 79-81.)

Valtimosairauksien riskitekijöitä ovat tupakoiminen, joka mm. nostaa sykettä ja supistaa suonia ja lisää verenhyytymistäipumusta. Rasva-aineenvaihdunnanhäiriöt (dyslipimedit) ovat merkittävä riski. Kolesterolin on elimistölle välttämätöntä, mutta liiallinen saanti on elimistölle haitallista. Rasva kerääntyy valtimoiden seiniin. Korkea verenpaine rasittaa sydäntä ja kuormittaa verisuonien seinämiä. Vähäinen liikunta ja runsas alkoholin käyttö lisäävät riskiä sairastua valtimotauteihin. Diabetesta sairastavalla on suurentunut riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. (Ahoon ym. 2015, 189-203.) Tavoitearvot kolesterolille on alle 5mmol/l ja verenpaineelle 120/80 mmHg (Sydän- ja verisuonitaudit rikitekijät ja ehkäisy 2016).

Ylipainoon liittyy useita liitännäissairauksia. Ylipaino lisää riskiä sairastua sepelvaltimotautiin, kohonneeseen verenpaineeseen, 2 tyypin diabetekseen, dyslipimediaan ja uniapneaan. Liikainpainsi katsotaan, kun henkilön BMI (body mass index) on yli 25, koska sen ylittyminen lisää merkittävästi sairastumisen vaaraa. Lihavuuden rajaksi on nousnut BMI 30. Lihavuuden hoito toteutetaan perusterveydenhuollossa moniammatillisen tiimin toimesta. Hoitoa koordinoi sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja ja tiimiin kuuluu lääkäri, fysioterapeutti, ravitsemusterapeutti ja mahdollisesti psykologi. (Lihavuus 2013.)

Perinnöllisyys on todettu olevan riskitekijä kuoleman tapauksissa, jossa sydän on pysähtynyt äkillisesti hapenpuutteessa johtuen. Kuolemaan johtavissa äkillisissä sydänpysähdyksissä on taustalla ollut suvussa ollut enemmän kuolemia kuin niiden henkilöiden, jotka ovat siitä selvinneet. Heidän, joilla on kohonnut riski perinnöllisyyden takia sydänperäiseen äkkikuolemaan, ennaltaehkäisyllä on suuri merkitys ja siihen pitäisi panostaa. (Kaikkonen 2009, 54.)

Psyykkiset ja sosiaaliset tekijät ovat fyysisten riskien ohella sairastumisen riskiä lisääviä tekijöitä. Stressi, ahdistus, masennus, viha, väsymys ja muut negatiiviset tuntemukset edistävät sairauksien kehittymistä. Suuret elämänmuutokset ja ihmissuhteet voivat olla laukaisevia tekijöitä. (Mannonen ym. 2006. 99; 103.) Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen on terveyden edistämisen kannalta tärkeää. Yksinäisyys on yhteydessä toimintakykyyn, muistin heikkenemiseen, masennukseen, elämänlaatuun ja terveyteen. Toipuminen voi olla myös hitaampaa. (Jansson 2012, 12.)

2.4 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on terveellisen ympäristön, yhteiskuntapolitiikan aikaansaamista ja kehittämistä. Terveyden edistäminen on myös yhteisöjen ja henkilökohtaisten taitojen kehittämistä sekä terveyspalvelujen kehittämistä. Tavoitteena on aikaansaada paremmat mahdollisuudet ihmisille oman ja ympäristön hyvinvoinnin lisäämiseen. (Pietilä 2010, 16.)

Elintavat ovat suuri tekijä terveyden edistämässä yksilötasolla ja yhteiskunnallisesti kansanterveydellisesti. Pystyvyys ja korkea motivaatio ovat sitoutumisen ja jatkuvuuden kannalta tärkeitä. Elintapamuutoksissa on huomioitava esteet, ja aikaa on hyvä käyttää pystyvyyden lisäämisen kartoittamiseen ja esteiden tunnistamiseen. (Ylimäki, Kanste, Heikkinen, Bloigu & Kyngäs 2013, 35.)

Terveyden edistäminen on tiedon välittämistä. Ammattihenkilöiden antama tieto on perustettava tieteelliseen näyttöön. Tieto, jota annetaan, on oltava oikeaa ja rehellistä. Kommunikaation ja tiedonkulun onnistuminen on myös tekijä, mikä vaikuttaa tiedon ymmärtämiseen ja terveyden edistämiseen. (Pietilä 2010, 23.)

2.4.1 Terveyden edistämisen eettisyys

Terveyden edistämässä nousee esiin eettiset kysymykset, koska siinä puututaan ihmisen elämään. Terveyden edistämässä tulee huomioida ihmisarvon kunnioittaminen, sosiaalinen oikeudenmukaisuus ja priorisointi voimavarojen käytössä. Itsemääräämisen kunnioittaminen on yhtä tärkeä kuin ihmisarvo. Lähtökohta on, että ihmiselle annetaan riittävästi tietoa ja ihminen tekee sen jälkeen omat päätökset. Vastuu omasta terveydestä on ihmisellä itsellä. (Pietilä 2010, 18-19.)

Vaikka ihminen on vastuussa elämästään ei omaa sairastumistaan voi valita. Sen takia sairastunutta ei voida hylätä. Lisäksi monet fyysiset, psyykkiset ja yhteiskunnalliset tekijät kuten syrjäytyminen, voivat heikentää henkilön kykyä kantaa vastuuta elämästään. (Pietilä 2010, 20.)

2.4.2 Terveyden edistämisen rakenteet

Kuntien tulee järjestää kuntalaisille terveyttä edistävät tavoitteet ja toimenpiteet. Päätökset perustuvat kuntalaisten terveydentilaan ja sen seurantaan. Perusterveydenhuolto, työterveys, koulut ja neuvolat huolehtivat kuntalaisten ikätarkastuksista, terveydestä ja riskiarvioinnista. Opetus- ja sivistystoimi huolehtivat kuntalaisten terveystiedosta, ruokakulttuurista, liikunnasta, kasvuntukemisesta, yhteisöllisyydestä ja terveyttä edistävästä kouluympäristöstä. Sosiaalitoimi ehkäisee syrjäytymistä ja liikuntatoimi huolehtii ulkoilu ja liikunta mahdollisuuks-

sista ja kannustamisesta. Liikkumisen mahdollisuudesta ja aktiivisuutta tukee myös kaupunki-suunnittelu. Kunnan virkamiehet arvioivat ihmisiin kohdistuvien toimien vaikutuksia ja johtavat terveyden edistämisen strategiaa. (Biergans, 2010, 10.)

Täydentäviä palveluja tarjoaa kuntaorganisaation ulkopuoliset tahot. Järjestöt, yhdistykset ja yritykset järjestävät liikuntapalveluita, vertaistukea ja erilaisia ryhmätoiminnat. (Biergans 2010, 10.) Moniammatillinen työryhmä mahdollistaa laaja-alaisten tavoitteiden toteutumista. Asiakas tulisi huomioida nykyistä paremmin. Asiakkaan kuuleminen ja yksilöllisten tarpeiden huomioiminen tulisi korostua. (Pietilä 2010, 265.)

3 Tutkimusmenetelmät

3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Lohjalaisten osallistumista Lohjan sydänyhdistyksen järjestämään toimintaan sekä ihmisten kiinnostusta yleensä vapaaehtoistoimintaan ja vertaistukitoimintaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa siitä, mikä ihmisiä kiinnostaa ja mihin suuntaan tulee yhdistyksen toimintaa jatkossa suunnata, jotta lisää vapaaehtoisia saataisiin kiinnostumaan toiminnasta. Tutkimus on osa Lohjan Sydämen suurempaa hanketta kehittää toimintaansa. Tutkimuskysymyksiä ovat:

- Mikä ihmisiä kiinnostaa Lohjan sydän ry:n toiminnassa?
- Mikä vapaaehtoistyössä on kiinnostavaa?
- Millainen yhdistyksen toiminta koetaan hyödyllisenä?
- Millaiset ovat ihmisten toiveet ja odotukset yhdistystyöstä?
- Mikä edistää ihmisten osallistumista yhdistyksen toimintaan?

3.2 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät

Tutkimuksella on tarkoitus ja tehtävä. Ne määrittävät tutkimuksen strategisia valintoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 138-139.) Määrällisessä tutkimuksessa käytetään tiedon keräämisessä standardoitua kyselylomaketta, jossa kysymykset on vakioitu (Vilkka 2015, 94). Määrällinen tutkimus kohdistuu muuttujien mittaamiseen, tilastollisten menetelmien käyttöön ja muuttujien yhteyksien tarkasteluun. Muuttujat voivat olla riippumattomia, esimerkiksi vastaa-

jien taustatiedot (ikä, sukupuoli, ammatti jne.). Riippuvat muuttajat taas ovat mm. tyytyväisyys johonkin hoitoon tai palveluun. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 41.) Määrällinen tutkimus pyrkii hyödyntämään määrää, jolloin yksittäisen vastaajan kohdalla sattumanvaraisuuksia voidaan vähentää ja eroja muuttujien välillä erottaa. (Ronkainen & Karjalainen 2008, 19.) Määrällisellä tutkimuksella haetaan tietoa, joka on yleistettävissä, ja jossa yksittäistä havaintoa voidaan tarkastella koko joukkoon nähden. (Virtuaali-ammattikorkeakoulu 2017.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin määrällistä tutkimusmenetelmää. Kyselylomake lähetettiin Lohjan Sydän ry:n 181 jäsenelle sähköisenä sähköpostitse. Lisäksi kyselylomaketta jaettiin paperisena lomakkeena tapahtumien yhteydessä Lohjan alueen asukkaille. Sähköisessä kyselyssä käytettiin Laurean e-lomaketta. Opinnäytetyö tehtiin määrällisenä, koska haluttiin saada mahdollisimman paljon vastaajia ja vastauksia kyselyyn.

Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on saada jokin ryhmä tai yksilö antamaan tietoa jostakin erityisestä aiheesta, tuoda esiin omia kokemuksia tai käsityksiä, mitä ei numeraalisesti voida mitata. Laadullisessa tutkimuksessa on kerätyn aineiston laatu tärkeämpää kuin aineiston määrä. (Ronkainen & Karjalainen 2008, 18;20.) Tämän opinnäytetyön kyselylomakkeessa oli vakioitujen kysymysten lisäksi avoimia kysymyksiä, jotta vastaajien toiveita toiminnasta saatiin laajemmin esille.

Käytettäessä yhtäaikaaisesti määrällistä ja laadullista menetelmää kyseessä on triangulaatio. Tutkimuskysymykset ovat silloin samat. Usein toisen menetelmän osuus korostuu samanaikaisesti käytettäessä. Strukturoituun kyselylomakkeeseen voidaan liittää vapaamuotoisia avoimia kysymyksiä, näin vastaajat voivat omilla sanoilla vastata kysymyksiin. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 226-227.) Tässä opinnäytetyössä korostui määrällinen menetelmä.

Sähköisen kyselyn hyvä puoli on, että kysely voidaan jakaa suurelle joukolle kerralla. Tämä kuitenkin vaatii sähköpostiosoitteita, joita kaikilla ei välttämättä ole tai osoitteet eivät ole tiedossa. (Ronkainen & Karjalainen 2008, 22.) Sähköisen kyselyn etuja on helppous ja joustavuus. Haasteena on saada tarpeeksi suuri vastausmäärä. Tietoturvallisuus sekä tekninen toimivuus voivat vaikuttaa sähköisen kyselyn toimivuuteen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2008, 92.)

3.3 Otanta ja aineistonkeräys

Määrällisen tutkimuksen keskeinen tekijä on otoksen koko. Tarpeeksi suuri otos kertoo, miten hyvin tuloksia voidaan yleistää eri yhteyksissä. Otantatutkimukseen liittyy virheitä. Virheet voivat olla otannasta riippumattomia tai otantavirheitä. Otantavirheisiin kuuluu liian pienen otannan tutkiminen, huono edustavuus tai otantamenetelmä on sopimaton. Otannasta riippumattomat virheet voivat olla vastaamatta jättäminen tai vastaaja antaa väärän vastauksen.

(Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 79-80.) Satunnaisotannassa on kenellä tahansa mahdollisuus tulla valituksi kyselyyn (KvantiMOTV 2003). Kokonaistutkimuksessa tutkitaan koko perusjoukko. Silloin, kun perusjoukko on liian suuri, voidaan tutkia osa siitä, eli otetaan näyte (Koppa 2015). Tässä opinnäytetyössä on käytetty kahdenlaista otantaa. Kokonaisotannasta otettuun näytteen valikoitui Lohjan Sydän ry: jäsenistä mukaan ne, joilla oli sähköpostiosoite yhdistyksen tiedossa. Satunnaisotannalla saatiin vastauksia Lohjan alueen asukkailta tapahtumissa. Kyselyyn tuli vastauksia myös ulkopaikkakuntalaisilta, joita vieraili tapahtumissa, joissa kyselyä jaettiin.

Opinnäytetyössä kyselyn kohteena oli Lohjan Sydän ry:n jäsenet ja Lohjan alueen asukkaat. Kysely oli ulotettava laajemmalle, jotta saadaan myös ei-yhdistykseen kuuluvien mielipiteitä sekä eri ikäisten ihmisten mielipiteitä. Tältä pohjalta saadaan vastauksia nykyhetkeen ja toiminnan kehittämiseen tarvittavaa tietoa. Aineisto kerättiin heinä- ja elokuun aikana 2017 eri-ikäisten Lohjan sydän ry:n järjestämien tapahtumien yhteydessä. Kohderyhmänä oli yhdistyksen jäsenet ja Lohjan alueen asukkaat. Yhdistyksen valtuuttamat henkilöt jakoivat kyselyjä ja keräsivät vastauksia.

Kyselylomake on mittausväline ja sen perustana on teoria ja käsitteiden määrittely. Määritelmät ovat teoreettisia ja ne perustuvat tutkittuun tietoon. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009 87.) Kyselylomakkeen kysymykset tehdään opinnäytetyön teorian pohjalta. Kysymykset kootaan aihealueittain. Mukana oli monivalintakysymyksiä, likert-asteikkoja ja avoimia kysymyksiä. Kysymykset myös hyväksytettiin Lohjan Sydän ry:n edustajalla ja kysymyslomaketta muotoiltiin yhdessä nettikokouksessa 12.6.2017.

Kyselyn eli mittarin alussa on taustakysymyksiä, joissa kysytään mm. ikää, sukupuolta tai ammattia. Taustakysymykset ovat selittäviä ja niihin verrataan tutkittavaa asiaa. Taustakysymysten jälkeen tulee helpompia kysymyksiä ja vaikeammat kysymykset tulevat niiden jälkeen. (Valli & Aaltola 2015, 86.)

Likert asteikolla voidaan mitata mielipiteitä tai asenteita. Asteikolla on 1-5: teen vastausvaihtoehtoa (Valli & Aaltola 2015, 98). Skaaloihin eli asteikkoihin perustuvissa kyselyissä vastaaja vastaa sen mukaan, miten voimakkaasti hän on väittämien kanssa samaa mieltä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 195). Väittämissä asiaa kysytään sekä positiivisesti, että negatiivisesti. (Metsämuuronen 2000, 16). Asteikolla on 0-5 vaihtoehtoa jossa esimerkiksi 5 on täysin samaa mieltä ja 1 täysin eri mieltä sekä 0 joka on en osaa sanoa. Sanalliset vastaukset on numeroitu. Jotkut vastaajat ovat varovaisia ja saattavat vastata hillitymmin. Toiset vastaajat saattavat vastata ääripäitä käyttäen. (KvantiMOTV 2007.)

Opinnäytetyön kyselylomakkeessa oli kysymyksiä monivalintana, likert-asteikkoina ja avoimena kysymyksiä. Alla olevassa taulukossa ovat tutkimuskysymykset sekä kyselylomakkeen kysymykset ja väittämät, joilla vastauksia haetaan. Kysymykset 9,10 ja 13 ovat monivalintakysymyksiä. Kysymykset 11 ja 12 ovat likert-asteikkona lomakkeessa. Avoimia kysymyksiä ovat 14, 15 ja 16.

<p>Mikä ihmisiä kiinnostaa Lohjan sydän ry:n toiminnassa</p>	<p>9. Oletteko osallistunut kävijänä Lohjan Sydän ry:n toimintaan? Jos olette niin mihin?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> vertaistukiryhmään <input type="checkbox"/> vertaistoimintaan <input type="checkbox"/> toimintaryhmään <input type="checkbox"/> luentotapahtumiin <input type="checkbox"/> painonhallintaryhmään <input type="checkbox"/> Sydänviikoille <input type="checkbox"/> yhdistyksen järjestämiin kolesteroli- ja verensokerimittauksiin <input type="checkbox"/> yhdistyksen järjestämiin kursseihin <input type="checkbox"/> kuntoutustoimintaan <input type="checkbox"/> kuntosalivuoroon <input type="checkbox"/> muu, mikä <p>10. Oletteko osallistunut Lohjan Sydän ry:n toimintaan (vapaaehtoisena)? Jos olette niin mihin</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> vertaistukiryhmään <input type="checkbox"/> vertaistoimintaan <input type="checkbox"/> toimintaryhmään <input type="checkbox"/> luentotapahtumiin <input type="checkbox"/> painonhallintaryhmään <input type="checkbox"/> Sydänviikoille <input type="checkbox"/> yhdistyksen järjestämiin kolesteroli- ja verensokerimittauksiin <input type="checkbox"/> yhdistyksen järjestämiin kursseihin <input type="checkbox"/> kuntoutustoimintaan <input type="checkbox"/> kuntosalivuoroon <input type="checkbox"/> vapaaehtoistiimin vastaavana <input type="checkbox"/> tapahtumien järjestelytiimiin <input type="checkbox"/> tarjoilu-/keittiötiimiin <input type="checkbox"/> hallitustyöskentely jäsen <input type="checkbox"/> hallitustyöskentely (pj, vpj, sihteeri, taloudenhoitaja) <input type="checkbox"/> muu, mikä?
<p>Mikä vapaaehtoistyössä on kiinnostavaa.</p>	<p>12. Minkälainen työskentely ja toiminta yhdistyksessä kiinnostaa?</p> <p>Työskentely muiden kanssa</p>

	<p>Pidän itsenäisestä työskentelystä. En halua toimia ohjatusti. Mieluista minulle on työskennellä ryhmässä</p> <p>Toiminta Koen suunnittelun itselleni mieluisaksi. Haluaisin toimia vastuullisessa roolissa. Osallistuisin mielellään toimintaan tapahtumissa. En pidä tapahtumien järjestämisestä. Keskusteleminen ovat minulle paras tapa toimia. Pidän konkreettisesta käsillä tekemisestä.</p> <p>Osallistumisen kesto Lyhytkestoiset osallistumiset ovat mieluisempia kuin pitkät. Aikaa on liian vähän pitkään sitoutumiseen. Pidän toiminnan järjestämisestä kertaluontoisesti. Pitkäkestoinen pysyvämpi toiminta sopii minulle parhaiten. En pidä epäsäännöllisestä osallistumisesta. Säännöllinen toistuva toiminta sopii minulle</p>
<p>Millainen yhdistyksen toiminta koetaan hyödyllisenä.</p>	<p>11. Mikä on mielestänne tärkeää yhdistystoiminnassa?</p> <p>Yhteisten asioiden edistäminen Yhdistyksen on ensisijaisesti ajettava yhteiskunnallisia asioita. Saman aatteen ajaminen jäsenille on tärkeä. Auttamisen halu on hyvä yhdistystoiminnassa. Vapaaehtoistoiminta on tärkeää yhdistyksessä. Vertaistukitoiminta on toivottavaa. Ajanviete ei ole yhdistyksen tehtävä.</p> <p>Oppiminen Yhdistystyöstä saa haastetta. Uuden oppiminen on tärkeää. Itsensä kehittäminen on tärkeää Aikaisempien taitojen ylläpitäminen ei ole niin tärkeää. Yhdistyksessä tulee voida kehittää itseään. Luovuuden toteuttamiselle pitää olla mahdollisuus. Osaamisen jakaminen muille on tärkeää. Työkokemuksen saaminen on tärkeää.</p> <p>Kuinka tärkeänä pidät ihmissuhteita Uusien ihmisten tapaaminen on tärkeää. Ennestään tuttujen tapaaminen ei ole tärkeää. Verkostojen luominen on kiinnostavaa. Yhteisöllistä toimintaa on hyvä pitää yllä. Sosiaaliset suhteet voimistuvat yhdistyksissä. Osallisuus on tärkeä osa yhdistystoimintaa.</p>
<p>Millaiset ovat ihmisten toiveet ja odotukset yhdistystyöstä.</p>	<p>13. Millaiseen toimintaan olisitte itse halukas osallistumaan?</p>

	<input type="checkbox"/> Vertaistukitoiminta <input type="checkbox"/> Virkistystoiminta (matkat, yhdessäolo jne.) <input type="checkbox"/> Terveellisten elämäntapojen ohjaus/neuvonta. <input type="checkbox"/> Kuntoutustoiminta 16. Mitä muuta palautetta haluatte antaa?
Mikä edistää ihmisten osallistumista yhdistyksen toimintaan.	14. Millaiset asiat edistävät osallistumista yhdistystoimintaan? 15. Millaiset asiat estävät tai haittaavat yhdistystoimintaan osallistumista?

Taulukko 1: Kyselyn kysymysten liittyminen tutkimuskysymyksiin

3.4 Aineiston analyysi

Määrällisen aineiston analyysissä käytetään apuna SPSS- tilasto-ohjelmaa (Statistical Package for Social Sciences). Avoimien kysymysten vastauksia analysoidaan sisällönanalyysin keinoin. Niitä ryhmitellään ja pelkistetään aihealueiden mukaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009 135.) Avoimet vastaukset analysoidaan induktiivisesti. Vastaukset jaotellaan asiasisältöihin ja ne kuvataan sanoin, jotka perustuvat aineistoon. (Kananen 2015, 171;174.) Sisällönanalyysin ohella puhutaan myös sisällön erittelystä. Sisällön erittelystä puhuttaessa tarkoitetaan kvantitatiivista analyysia, jossa kuvataan määrällisesti jotakin tekstin sisältöä. Sisällönanalyysistä sen sijaan puhutaan, kun tarkoitetaan sanallista tekstin sisällön kuvailua. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Sähköpostilinkin kautta vastaukset siirtyivät suoraan Laurean e-lomakkeelle. Paperiset vastaukset vietiin käsin lomakkeelle. Vastaukset analysoitiin Excel- taulukkoa käyttäen. Analyysissä ei käytetty SPSS-ohjelmaa, koska vastauksia saatiin ilman. Aineistoa tarkasteltiin tutkimuskysymyksistä lähtöisin. Vastauksia ristiintaulukoitiin esitietoihin. Jokaisen kysymyksen kohdalla on mietitty erikseen, mihin esitietoihin vastauksia on peilattu.

Avoimet kysymykset analysoitiin sisältölähtöisesti. Sisällön mukaan jaoteltiin vastaukset erilaisten asiaa kuvaavien aiheanojen alle. Vastauksissa oli tuotu esiin useita syitä, jolloin saman vastauksen sisältö liittyi useamman aiheanan alle. Avoimiin kysymyksiin oli jätetty myös vastaamatta.

3.5 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Eettisten ratkaisujen merkitys tutkimuksessa, jossa tutkitaan ihmisen toimintaa ja käytetään ihmistä tiedon lähteenä, on suuri. Tutkimusetiikassa pohditaan sitä, miten tehdään luotettavaa ja eettisesti hyvää tutkimusta. Tutkimuksen tietolähteet valitaan sen mukaan mitä halutaan tutkia. Tutkimuksesta ei saa olla haittaa tutkittavalle. Aineiston keräämisessä on otettava huomioon ihmisten oikeudet. Vastaajalta on saatava suostumus tutkimukseen ja heille on rehellisesti ja monipuolisesti kerrottava tutkimuksesta. Vastaajien henkilöllisyyttä on suojattava, tietoja joista vastaajan voisi tunnistaa, ei saa tulla esille missään tutkimuksen vaiheessa. Vastaajilla on oikeus keskeyttää tai kieltäytyä tutkimuksesta. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 366-367.)

Kyselyyn vastattiin anonyymisti, missään vaiheessa vastaajan henkilöllisyys ei tullut esille, eikä sitä kysytty aineistonkeruussa. Vastaajille kerrotaan saatekirjeessä mistä on opinnäytetyön tarkoitus. Vastaaminen oli vapaaehtoista. Paperiset kyselyvastaukset ja sähköinen aineisto hävitetään, kun opinnäytetyö on valmis, arvioitu ja hyväksytty. Opinnäytetyön tulokset ovat julkisia. Saadut tulokset esitetään myös tilaajalle ja kerätty tieto jää Excel-muodossa tilaajan käyttöön.

Tutkimusta tehdessä on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön ei kuulu piittaamattomuus eikä vilpillisyys. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 364.) Opinnäytetyössä pyrittiin huolellisuuteen vastausten ja tulosten kirjaamisessa. Tuloksia ei keksitty eikä päätelmiä tehty omien ennakoasenteiden mukaan. Kyselyn vastaukset kirjattiin huolellisesti ennen varsinaisen analysoinnin aloittamista, että kaikki vastaukset olivat tulleet kirjattua. Kirjaamista tehtiin käsin, kun paperiset kyselyt vietiin e-lomakkeelle, joten mahdollisuus kirjaamisessa tapahtuviin virheisiin on olemassa. Vastaukset tarkistettiin kirjaamisen jälkeen toistamiseen. Koska kyselyä jaettiin sekä paperisena versiona tapahtumissa, että sähköisenä versiona jäsenille, saattaisi olla käytännössä mahdollista, että joku vastaaja on vastannut molempiin.

Koulutusorganisaatioilla, sairaaloilla ja erilaisilla eettisillä toimikunnilla on lupakäytäntöjä, jotka pitää olla kunnossa ennen kuin tutkimus voidaan aloittaa. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 26). Tutkimuslupaa haettiin Lohjan Sydän ry: yhdistykseltä, kun opinnäytetyön suunnitelma oli hyväksytty.

Validiteetilla tarkoitetaan sitä, mittaako käytetty mittari sitä, mitä on tarkoitus tutkia. Kyselyn eli mittarin tulee rajata käsite ja kuvata käsitteet oikein ja täsmällisesti. Reliabiliteetti tarkoittaa käytetyn mittarin kykyä antaa tuloksia, miten tarkasti se kuvaa tarkasteltavaa kohdetta ilman sattumanvaraisia muutoksia. Mittarit on ensin testattava pienemmässä joukossa,

näin reliabiliteettia voidaan parantaa. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 207-210.) Kysely tehdään ensin muutamalle vastaajalle ja pyydetään palautetta myös kyselystä, onko se ollut ymmärrettävä.

Kysely testattiin pienellä ryhmällä Lohjan Sydän ry: tiloissa 29.6.2017. Osallistujia testiryhmässä oli 7. Kyselyä pidettiin liian pitkänä. Kyse oli kartoituksesta, jolloin kysymyksiä tuli kyselomakkeelle paljon. Lomaketta muutettiin niin, että kysymykset olivat paperisessa versiossa kahden paperin molemmin puolen. Joitakin kysymyksiä testiryhmässä vielä tarkennettiin mm. sydänsairaus laajennettiin sydän- ja verisuonisairaukseksi. Pienellä ryhmällä kokeiltiin myös sähköistä kyselyä, jonka vastaukset eivät ole osana tutkimusaineistoa. Palautteen perusteella sähköisen kyselyn esitystapaa muokattiin. Testaajista osa oli myöskin mukana paperisen version testauksessa, jolloin ei ollut luotettavaa käyttää testin tuloksia opinnäytetyössä.

Sisällönanalyysin luotettavuus liittyy aineiston laatuun, aineiston analyysiin, tutkijaan ja tulosten esittävyYTEEN. Haasteena on myös pelkistää aineisto niin, että se kuvaa tutkittavaa asiaa luotettavasti. Aineiston luokittelu on olennaista, jotta tekstistä voidaan tehdä luotettavia päätelmiä. (Janhonen & Nikkonen 2001, 36-37.) Avoimiin vastauksiin oli vastattu lähes kaikissa hyvin lyhyesti ja lyhyillä lauseilla tai luetteloilla. Vastauksissa oli myös useisiin aiheisiin liittyvää sisältöä.

3.6 Aikataulu

Tavoite oli saada kysely testattua viidellä henkilöllä toukokuun aikana ja saada jakoon kesän aikana. Vastausten analysointi on syksyllä ja tulosten esittely vuoden 2017 loppuun mennessä.

Kyselylomakkeet testattiin kesäkuussa 29.6.2017 ja jaettiin heinä- ja elokuun aikana tapahtumissa. Sähköiset kyselyt lähetettiin 1.8.2017 Lohjan Sydän ry:n jäsenille. Vastaus aikaa oli 31.8.2018 asti. Tarpeen vaatiessa olisi vastausaikaa voitu jatkaa, mutta tarpeellinen määrä vastauksia saatiin. Analysointi myöhästyi suunnitellusta ja opinnäytetyö valmistui vasta 2018 keväällä.

4 Tulokset

Vastauksia kyselyyn saatiin kokonaisuudessaan 111. Sähköpostitse lähetetyn linkin kautta lähetettiin 181 kyselyä. Tähän saatiin 41 vastausta. Sähköposti lähetettiin jäsenille 1.8.2017. Myöhemmin elokuussa lähetettiin asiasta vielä muistutus viesti. Jäsenille ei postitettu paperista kyselyä. Vastauksia tuli riittävästi sähköisesti ja tapahtumista jaetuista kyselyistä. Tapahtumissa jaettuihin kyselyihin saatiin 70 vastausta. Paperisia kyselyitä jaettiin 150. Kyselyistä jouduttiin hylkäämään 8 vastausta. Hylätyistä vastauksista 1 oli sähköisesti lähetetty

vastaus, mikä näkyi vastauksena, mutta tarkasteltuna oli tyhjä. Loput 7 hylättyä vastausta olivat puutteellisesti täytettyjä. Vastauksissa oli jätetty useita kohtia täyttämättä, tai vastauksissa olivat likert-asteikolla laitettu järjestään samaa likert-asteikon numeroa käyttäen.

Kyselyyn otettiin mukaan myös niiden vastaajien vastaukset, jotka asuivat muualla kuin Lohjan kaupungissa tai Lohjan alueella. Vastaukset otettiin mukaan, koska haluttiin saada mahdollisimman paljon vastauksia ja tietoa ihmisten asenteista yhdistystoimintaa kohtaan.

4.1 Taustatiedot

Kaikista vastaajista (Taulukko 2) miehiä oli 32, eli 31 %. Naisia vastaajista oli 69, eli 67 %. Tähän kysymykseen oli kaksi jättänyt vastaamatta. Naisia vastanneita oli yli puolet enemmän kuin miehiä.

Sukupuoli	n= 103	Osuus
Mies	32	31 %
Nainen	69	67 %
Jättänyt vastaamatta	2	2 %

Taulukko 2: Vastaajien sukupuolijakauma

Vastaajista (Taulukko 3) 18-25- vuotiaita oli 3 eli 3 %, 26-39- vuotiaita 10 eli 10 %, 40-55- vuotiaita vastaajista oli 27 eli 26 %, 56-65- vuotiaita 22 eli 21 %, 66-75- vuotiaita 33 eli 32 %, 76- ja yli 76- vuotiaita oli 8 eli 8 %. Suurin osa vastaajista oli 40-75 vuotiaita.

Ikä	n = 103	Osuus
18 - 25	3	3 %
26 - 39	10	10 %
40 - 55	27	26 %
56 - 65	22	21 %
66 - 75	33	32 %
76 -	8	8 %

Taulukko 3: Vastaajien ikäjakauma

Kyselyyn vastanneista (Taulukko 4) opiskelijoita oli 3 %, kokopäivätyössä 33 %, perhevapailta 0 %, osa-aikaisesti työssä 3 %, työttömänä 6 % ja eläkkeellä 57 %. Suurin osa vastaajista on eläkkeellä ja seuraavaksi eniten kokopäiväisesti työelämässä.

Elämäntilanne	n = 103	Osuus
Opiskelija	3	3 %
Kokopäivätyössä	34	33 %
Perhevapaalla	0	0 %
Osa-aikaisesti työssä	3	3 %
Työtön	6	6 %
Eläkkeellä	57	55 %

Taulukko 4: Vastaajien elämäntilanne

Vastaajista (Taulukko 5) peruskoulun oli käynyt 17 %, lukion 6 %, toisen asteen ammatillisen tutkinnon 32 %, alempi korkeakoulututkinto 24 %, ylempi korkeakoulututkinto 17 % tai muu tutkinto 4 %. Suurimmalla osalla vastaajista on toisen asteen ammatillinen tutkinto tai alempi korkeakoulututkinto.

Koulutus	n = 103	Osuus
Peruskoulu	18	17 %
Lukio	6	6 %
Toisen asteen ammatillinentutk.	33	32 %
Alempi korkeakoulututk.	25	24 %
Ylempi korkeakoulututk.	17	17 %
Muu	4	4 %

Taulukko 5: Vastaajien koulutus

Vastaajista (Taulukko 6) asui Etelä-Lohjalla 27 %, Karjalohjalla 3 %, Karstu-Paloniemessä 7 %, Lohjan keskustassa 41 %, Nummessa 5 %, Pusulassa 1 %, Sammatissa 1 % ja Valtaväylillä 2%. Vastaajista 14 % asui muualla kuin Lohjan alueella ja kesäasukkaita ei kyselyn mukaan ollut vastaajissa ketään. Suurin osa vastaajista asui Lohjan keskustassa ja Etelä-Lohjalla.

Asuinpaikka	n = 103	Osuus
Etelä-Lohja	28	27 %
Karjalohja	3	3 %
Karstu-Paloniemi	7	7 %
Lohjan keskusta	42	41 %
Nummi	5	5 %
Pusula	1	1 %

Sammatti	1	1 %
Valtaväylät	2	2 %
Ei lohjalainen	14	14 %
Kesäasukas	0	0

Taulukko 6: Vastaajien jakauma asuinpaikan mukaan

Vastaajista (Taulukko 7) 54 % ei sairastanut sydän- tai verisuonitauteja. Vastaajista 44 % sairasti jotakin sydän- tai verisuonitautia. Vastaajista kaksi jätti vastaamatta kysymykseen. Vastaajista suurin osa ei sairastanut mitään sydän- ja/tai verisuonitautia, mutta erotus on melko vähäinen.

Sairastatteko itse jotakin sydän- ja verisuonitautia?	n = 103	Osuus
En sairasta	56	54 %
Kyllä sairastan	45	44 %
Jättänyt vastaamatta	2	2 %

Taulukko 7: Vastaajien sydän- ja verisuonitautien sairastaminen

Lohjan Sydän ry:n (Taulukko 8) toimintaa tunsivat hyvin 4 % vastaajista, jonkin verran 29 % vastaajista, ei lainkaan 24 % ja yhdistystä ei tuntenut 3 % vastaajista. Vastaajista Lohjan sydän ry:n jäseniä oli 40 %. Tähän syynä lienee se, että jäsenille lähetettiin vastaava kysely sähköisesti kohdistetusti.

Kuinka hyvin tunnette Lohjan sydän ry:n toimintaa?	n = 103	Osuus
En lainkaan	25	24 %
En tiedä yhdistystä	3	3 %
Jonkin verran	30	29 %
Hyvin	4	4 %
Olen jäsen	41	40 %

Taulukko 8: Lohjan sydän ry:n toiminnan tunteminen

Vastaajista (Taulukko 9) yhteen yhdistykseen kuului 20 %, 2-3:en yhdistykseen kuului 45 %, 4-5 yhdistykseen kuului 17 % ja yli viiteen yhdistykseen 5 %. Vastaajista 14 % ei kuulunut mihinkään yhdistykseen. Suurin osa vastaajista kuului 2-3:en yhdistykseen.

Kuinka moneen yhdistykseen kuulutte?	n = 103	Osuus
1	21	20 %
2 - 3	46	45 %
4 - 5	17	17 %
Yli 5	5	5 %
En mihinkään	14	14 %

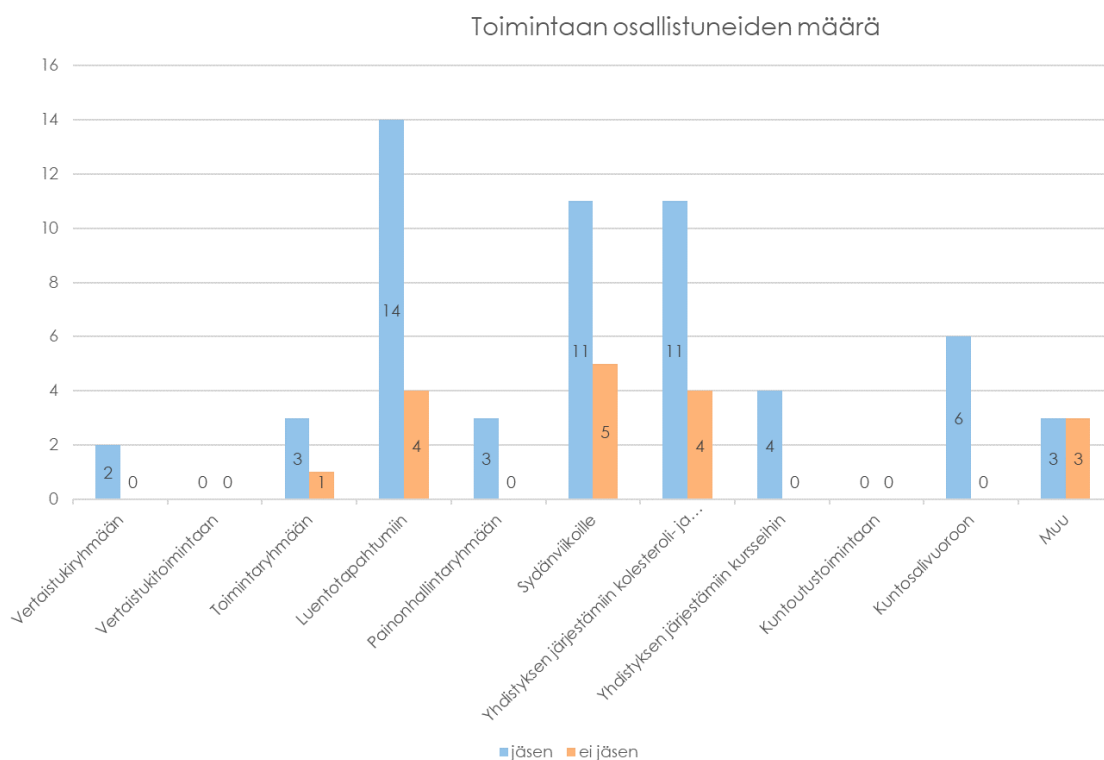
Taulukko 9: Yhdistyksiin kuuluminen

Kyselyyn vastanneista (Taulukko 10) 37 % oli osallistunut johonkin Lohjan Sydän ry:n järjestämään toimintaan ja 66 % vastaajista ei ollut osallistunut yhdistyksen järjestämään toimintaan.

Oletteko osallistunut kävijänä Lohjan Sydän ry:n järjestämään toimintaan?	n = 103	Osuus
Kyllä	37	36 %
En	66	64 %

Taulukko 10: Vastaajien osallistuminen Lohjan Sydän ry:n toimintaan

Eniten vastaajat osallistuivat (Kuvio 1) jäsenistä luentotapahtumiin 14 / 38 %, Sydänviikoille 11/30 % ja yhdistyksen järjestämiin kolesteroli- ja verensokerimittauksiin 11/30 %. Samoin yhdistyksen ulkopuoliset vastaajat osallistuivat luentotapahtumiin 4/11 %, Sydänviikoille 5/14 % ja yhdistyksen järjestämiin kolesteroli- ja verensokerimittauksiin 4/11 %. Kyselyyn vastanneista ei vertaistukitoimintaan tai kuntoutustoimintaan ollut osallistunut ketään.



Kuvio 1: Lohjan sydämen toimintaan kävijänä osallistuneet

Lohjan Sydän ry:n järjestämiin tapahtumiin osallistui (Taulukko 11) Etelä-Lohjalla (28) ja Lohjan keskustassa (42) asuvat. Pusulassa ja Sammattissa asuvat vastaajat eivät osallistuneet mihinkään Lohjan Sydän ry:n järjestämään toimintaan.

Toimintaan osallistuminen	Ei Lohja-	Etelä-	Karja-	Karstu-	Lohjan	Nummi	Pusula	Sammatti	Valta-
	lainen	Lohja	lohja	palo-	keskusta				väylät
	n=14	n=28	n=3	n=7	n=42	n=5	n=1	n=1	n=2
Vertaistukiryhmään	0	1	0	0	1	0	0	0	0
Vertaistukitoimintaan	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Toimintaryhmään	0	2	0	1	1	0	0	0	0
Luentotapahtumiin	1	6	1	1	7	1	0	0	1
Painonhallintaryhmään	0	1	0	0	1	1	0	0	0
Sydänviikoille	1	4	1	2	7	0	0	0	1
Yhdistyksen järjestämiin kolesterolii- ja verensokerimitauksiin	0	6	0	2	7	0	0	0	0

Yhdistyksen järjestämiin kursseihin	0	2	0	0	1	0	0	0	1
Kuntoutustoimintaan	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kuntosalivuoroon	0	0	0	0	5	0	0	0	1
Muu	0	2	0	1	2	0	0	0	1

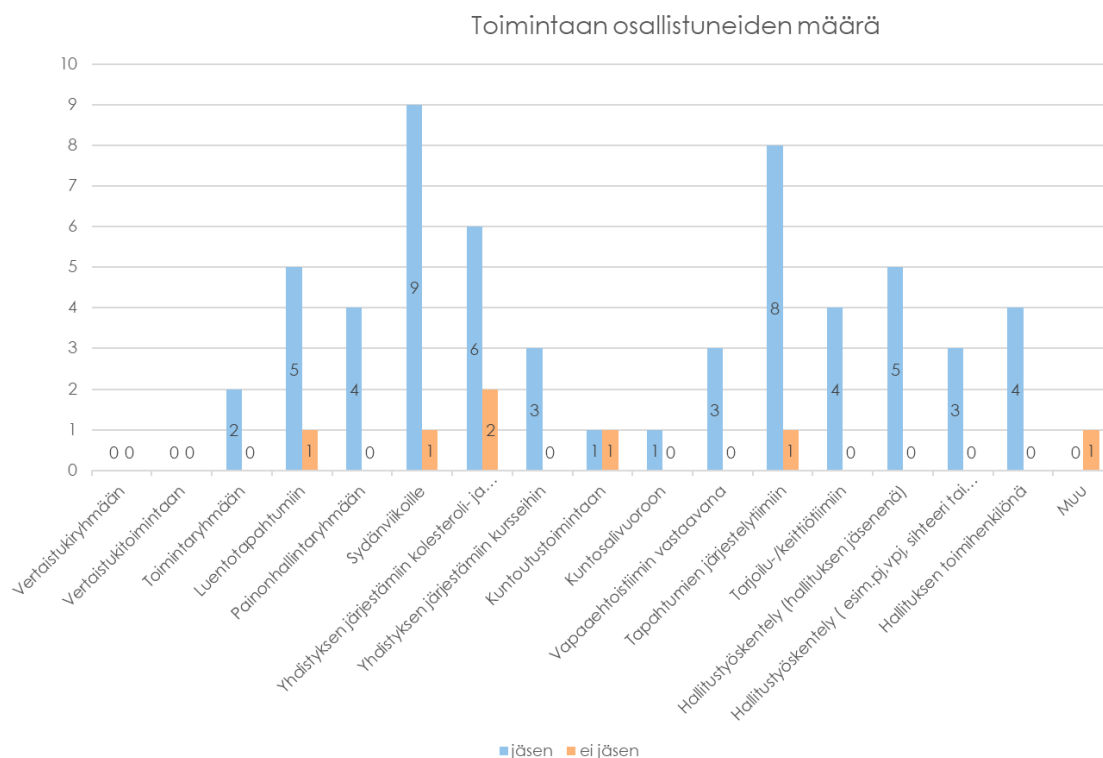
Taulukko 11: Toimintaan osallistuneet asuinpaikkaan verrattuna

Vastaajista 14 % oli osallistunut Lohjan sydän ry: järjestämään toimintaan vapaaehtoisena-työntekijänä. 86 % vastaajista ei ollut osallistunut vapaaehtoisena työntekijänä Lohjan Sydän ry:n tapahtumiin (Taulukko 12).

	n = 103	Osuus
Oletko osallistunut Lohjan Sydän ry:n toimintaan vapaaehtoisena?		
Kyllä	14	14 %
En	89	86 %

Taulukko 12: Toimintaan osallistuminen vapaaehtoisena

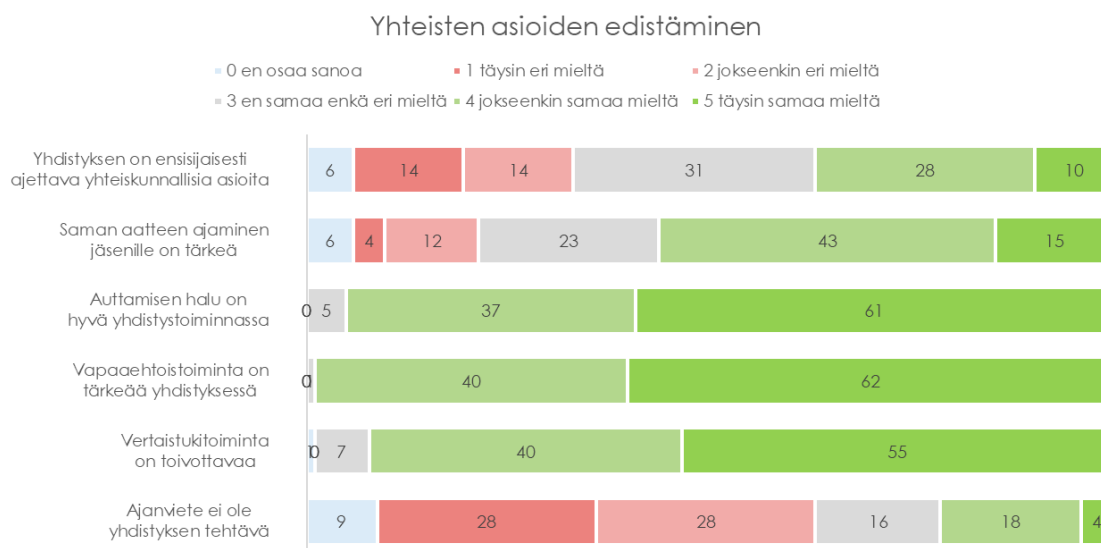
Vapaaehtoisena työntekijänä (Kuvio 2) osallistui Sydänviikoille jäsenistä 9/64 %, yhdistyksen järjestämiin kolesteroli- ja verensokerimittauksiin 6/43 % ja tapahtumien järjestelytiimiin 8/57 %. Yhdistyksen ulkopuolisia vapaaehtoisia osallistui eniten kolesteroli- ja verensokerimittauksiin 2/14 %. Lohjan sydän ry: järjestämään vertaistukiryhmään ja vertaistukitoimintaan ei vastaajista ollut osallistunut ketään.



Kuvio 2: Lohjan sydämen toimintaan vapaaehtoisena osallistuneet

4.2 Likert asteikot: 11. Mikä on mielestänne tärkeää yhdistystoiminnassa

Taulukosta (Kuvio 3) on laskettu yhteen jokseenkin samaa mieltä ja täysin samaa mieltä olevien vastaukset. Väitteestä ”Yhdistyksen on ensisijaisesti ajettava yhteiskunnallisia asioita” jokseenkin/täysin samaa mieltä oli 38/37 % vastaajaa. Väitteeseen ”Saman aatteen ajaminen jäsenille on tärkeää” jokseenkin tai täysin samaa mieltä vastasi 58/56 % vastaajaa. Vastaajista 98 /95 % oli jokseenkin/täysin samaa mieltä väitteestä ”Auttamisen halu on hyvä yhdistystoiminnassa”. Väitteeseen ”Vapaaehtoistoiminta on tärkeää yhdistyksessä” jokseenkin samaa mieltä/ täysin samaa mieltä oli 102/99 % vastaajaa. Vastaajista 96/94 % oli jokseenkin samaa/ täysin samaa mieltä 95/92 % vastaajaa. Samaa mieltä väitteen ”Ajanviete ei ole yhdistyksen tehtävä”, oli 22/21 % henkilöä.



Kuvio 3: Yhteisten asioiden edistäminen

Alla olevassa taulukossa (Taulukko 13) on esitetty vastausten keskiarvot ja keskihajonta. Väittämän ”yhdistyksen on ensisijaisesti ajettava yhteiskunnallisia asioita” keskiarvo on 2,9. ”Saman aatteen ajaminen on jäsenille tärkeää” keskiarvo on 3,3. Väittämän ”Auttamisen halu on hyvä yhdistystoiminnassa” keskiarvo on 4,5. Väittämän ”Vapaaehtoistoiminta on tärkeää yhdistyksessä” keskiarvo 4,6. Väittämän ”Vertaistuki on toivottavaa” keskiarvo 4,4. Väittämän ”Ajanviete ei ole yhdistyksen tehtävä” keskiarvo on 2,2.

Yhteisten asioiden edistäminen	n = 103	ka.	kh.
Yhdistyksen on ensisijaisesti ajettava yhteiskunnallisia asioita		2,9	1,4
Saman aatteen ajaminen jäsenille on tärkeää		3,3	1,3
Auttamisen halu on hyvä yhdistystoiminnassa		4,5	0,6
Vapaaehtoistoiminta on tärkeää yhdistyksessä		4,6	0,5
Vertaistukitoiminta on toivottavaa		4,4	0,8
Ajanviete ei ole yhdistyksen tehtävä		2,2	1,3

Taulukko 13: Yhteisten asioiden edistäminen, vastausten keskiarvot ja -hajonnat

Alla olevassa taulukossa (Taulukko 14) on esitetty väittämiin jokseenkin samaa/ täysin samaa mieltä olevat vastaukset koulutuksen mukaan. Kiinnostusta yhteisten asioiden ajamiseen ver-

rattiin tarkemmin vastaajien koulutustaustaan. Yhteisten asioiden ajaminen ei ollut vastaajien mielestä tärkein yhdistyksen tehtävä. Eniten samaa mieltä oltiin auttamisen halusta ja vapaaehtoistoiminnasta.

	Peruskoulu	Lukio	Toisen asteen ammatillinen tutkinto	Alempi korkeakoulututkinto	Ylempi korkeakoulututkinto	Muu
Yhteisten asioiden edistäminen	n=18 (%)	n=6 (%)	n=33 (%)	n=25 (%)	n=17 (%)	n=4 (%)
Yhdistyksen on ensisijaisesti ajettava yhteiskunnallisia asioita	9 (50)	1 (17)	10 (30)	10 (40)	6 (35)	2 (50)
Saman aatteen ajaminen jäsenille on tärkeä	9 (50)	3 (50)	21 (64)	13 (52)	10 (59)	2 (50)
Auttamisen halu on hyvä yhdistystoiminnassa	18 (100)	6 (100)	32 (97)	22 (88)	16 (94)	4 (100)
Vapaaehtoistoiminta on tärkeää yhdistyksessä	18 (100)	6 (100)	33 (100)	25 (100)	16 (94)	4 (100)
Vertaistukitoiminta on toivottavaa	16 (89)	4 (67)	31 (94)	23 (92)	17 (100)	4 (100)
Ajanviete ei ole yhdistyksen tehtävä	5 (28)	2 (33)	6 (18)	3 (12)	4 (24)	2 (50)

Taulukko 14: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä koulutustaustaan suhteessa yhteisten asioiden edistämiseen

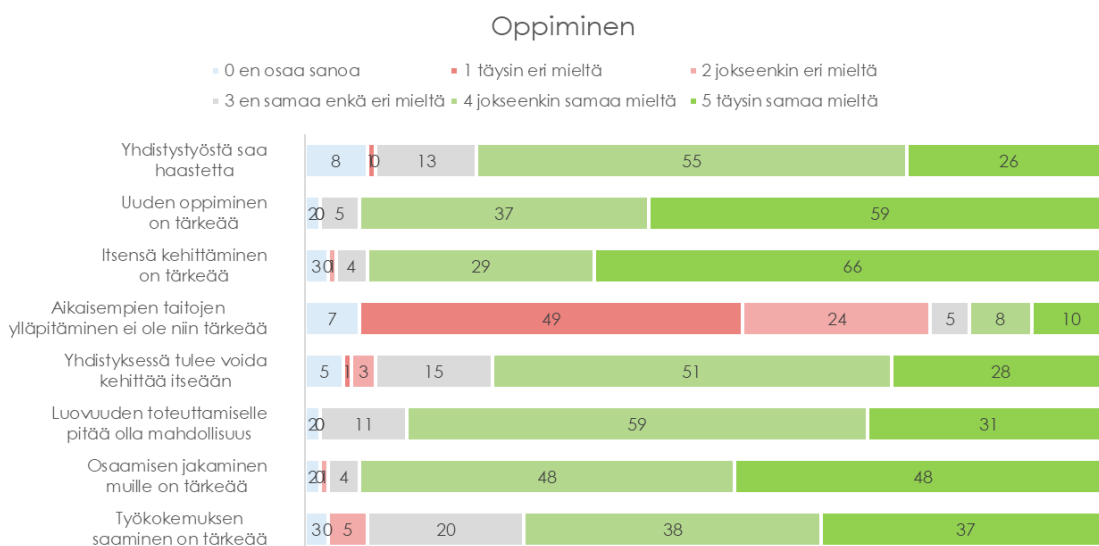
Väittämiin ”Yhteisten asioiden edistämisestä” verrattiin vastaajien sydän- ja verisuonitautien sairastamista (Taulukko 15). Esimerkiksi väittämään ”Saman aatteen ajaminen jäsenille on tärkeä” vastasi jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä 27, niistä jotka vastasivat sairastavansa sydän- ja verisuonitauteja. Sydän- ja verisuonisairauksia sairastavien vastauksia verrattiin vastauksiin, jotta nähtäisiin, lisääkö yhteinen asia tai yhteiskunnallinen vaikuttaminen kiinnostusta yhdistystoimintaan.

	En sairasta	Kyllä sairastan	Ei vastausta
Yhteisten asioiden edistäminen	n=56 (%)	n=45 (%)	n=2 (%)
Yhdistyksen on ensisijaisesti ajettava yhteiskunnallisia asioita	18 (32)	20 (44)	0
Saman aatteen ajaminen jäsenille on tärkeä	30 (54)	27 (60)	1
Auttamisen halu on hyvä yhdistystoiminnassa	54 (96)	43 (96)	1

Vapaaehtoistoiminta on tärkeää yhdistyksessä	56 (%)	45 (%)	2
Vertaistukitoiminta on toivottavaa	51 (91)	41 (91)	2
Ajanviete ei ole yhdistyksen tehtävä	8 (14)	14 (25)	0

Taulukko 15: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä sydän- ja verisuonitautien sairastamiseen nähden yhteisten asioiden edistämisestä

Kuviossa Oppiminen (Kuvio 4) vastaajista 81/79 % vastasivat jokseenkin samaa mieltä/täysin samaa mieltä väitteeseen ”Yhdistystyöstä saa haastetta”. Väitteeseen ”Uuden oppiminen on tärkeää” vastasi 96/93 % jokseenkin samaa/ täysin samaa mieltä. Väitteeseen ”Itsensä kehittäminen on tärkeää” vastasi 95/92 % jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä. Väitteeseen ”Aikaisempien taitojen ylläpitäminen ei ole niin tärkeää” vastasi 18/17 % jokseenkin samaa/ täysin samaa mieltä. Väittäminen on negatiivinen, joten vastaajista 73/71 % oli eri mieltä. Väitteeseen ”yhdistyksessä tulee voida kehittää itseään” vastasi jokseenkin samaa/ täysin samaa mieltä 79/77 % vastaajista. ”Luovuuden toteuttamiselle pitää olla mahdollisuus” väitteeseen vastasi jokseenkin samaa/ täysin samaa mieltä 90/87 % vastaajaa. Väitteeseen ”Osaamisen jakaminen muille on tärkeää” vastasi 96/93 % jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä ja väitteeseen ”Työkokemuksen saaminen on tärkeää” vastasi 75/73 % vastaajaa jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä.



Kuvio 4: Oppiminen, vastausten jakauma

Taulukon Oppiminen väittämien keskiarvot ja keskihajonta alla olevassa taulukossa (Taulukko 16). Yhdistystyöstä saa haastetta vastausten keskiarvo 3,8. ”Uuden oppiminen on tärkeää” väittämän keskiarvo 4,4. Väittämän ”Itsensä kehittäminen on tärkeää” keskiarvo on 4,5. ”Aikaisempien taitojen ylläpitäminen ei ole niin tärkeää” väittämän vastausten keskiarvo on 1,9. ”Yhdistyksessä tulee voida kehittää itseään” väittämän keskiarvo on 3,8. Väittämän ”Luovuuden toteuttamiselle pitää olla mahdollisuus” keskiarvo on 4,1. ”Osaamisen jakaminen muille on tärkeää” väittämän keskiarvo on 4,3. Väittämän ”Työkokemuksen saaminen on tärkeää” vastausten keskiarvo on 4,0.

Oppiminen	n = 103	ka.	kh.
Yhdistystyöstä saa haastetta		3,8	1,3
Uuden oppiminen on tärkeää		4,4	0,9
Itsensä kehittäminen on tärkeää		4,5	1,0
Aikaisempien taitojen ylläpitäminen ei ole niin tärkeää		1,9	1,4
Yhdistyksessä tulee voida kehittää itseään		3,8	1,2
Luovuuden toteuttamiselle pitää olla mahdollisuus		4,1	0,8
Osaamisen jakaminen muille on tärkeää		4,3	0,9
Työkokemuksen saaminen on tärkeää		4,0	1,1

Taulukko 16: Oppiminen, vastausten keskiarvot ja -hajonnat

Väittämiin oppimisesta (Taulukko 17) verrattiin vastaajien ikään. Vastaajien ikää verrattiin jokseenkin/täysin samaa mieltä vastanneisiin. Vertaamalla ikää saadaan tietoa ihmisten kiinnostusta oppimiseen iän muuttuessa.

Oppiminen	18 - 25	26 - 39	40 - 55	56 - 65	66 - 75	76 -
	n=3 (%)	n=10 (%)	n=27 (%)	n=22 (%)	n=33 (%)	n=8 (%)
Yhdistystyöstä saa haastetta	3 (100)	8 (80)	19 (70)	20 (91)	26 (79)	5 (63)
Uuden oppiminen on tärkeää	3 (100)	8 (80)	25 (93)	21 (95)	32 (97)	7 (88)
Itsensä kehittäminen on tärkeää	3 (100)	9 (90)	24 (89)	21 (95)	31 (94)	7 (88)

Aikaisempien taitojen ylläpitäminen ei ole niin tärkeää	0	1 (10)	1 (4)	5 (23)	9 (27)	2 (25)
Yhdistyksessä tulee voida kehittää itseään	3 (100)	9 (90)	19 (70)	16 (73)	24 (73)	8 (100)
Luovuuden toteuttamiselle pitää olla mahdollisuus	3 (100)	10 (100)	22 (81)	21 (95)	26 (79)	8 (100)
Osaamisen jakaminen muille on tärkeää	2 (67)	9 (90)	25 (93)	22 (100)	30 (91)	8 (100)
Työkokemuksen saaminen on tärkeää	2 (67)	5 (50)	20 (74)	16 (73)	24 (73)	8 (100)

Taulukko 17: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä ikäryhmittäin suhteessa oppimiseen.

Vastanneiden koulutusta verrattiin (Taulukko 18) jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä vastanneisiin. Uuden oppimista ja itsensä kehittämistä pidettiin tärkeänä, mutta lisäksi myös osaamisen jakamista muille. Vastausten perusteella vähemmän kouluttautuneet pitivät yhdistystyöstä saamaa työkokemusta hyödyllisempänä kuin korkeakoulututkinnon suorittaneet.

	Peruskoulu n=18 (%)	Lukio n= 6 (%)	Toisen asteen ammat. tutk. n= 33 (%)	Alempikorkeakoulututkinto n= 25 (%)	Ylempikorkeakoulututkinto n=17 (%)	Muu n= 4 (%)
Oppiminen						
Yhdistystyöstä saa haastetta	15 (83)	4 (67)	24 (73)	22 (88)	14 (82)	2 (50)
Uuden oppiminen on tärkeää	17 (94)	6 (100)	31 (94)	23 (92)	16 (94)	3 (75)
Itsensä kehittäminen on tärkeää	17 (94)	6 (100)	30 (91)	23 (92)	16 (94)	3 (75)
Aikaisempien taitojen ylläpitäminen ei ole niin tärkeää	5 (28)	1 (17)	4 (12)	3 (12)	4 (24)	1 (25)
Yhdistyksessä tulee voida kehittää itseään	6 (33)	5 (83)	22 (67)	21 (84)	13 (76)	3 (75)
Luovuuden toteuttamiselle pitää olla mahdollisuus	15 (83)	6 (100)	28 (85)	22 (88)	15 (88)	4 (100)
Osaamisen jakaminen muille on tärkeää	16(89)	5 (83)	32 (97)	23 (92)	16 (94)	4 (100)
Työkokemuksen saaminen on tärkeää	17 (94)	4 (67)	27 (82)	13 (52)	10 (56)	4 (100)

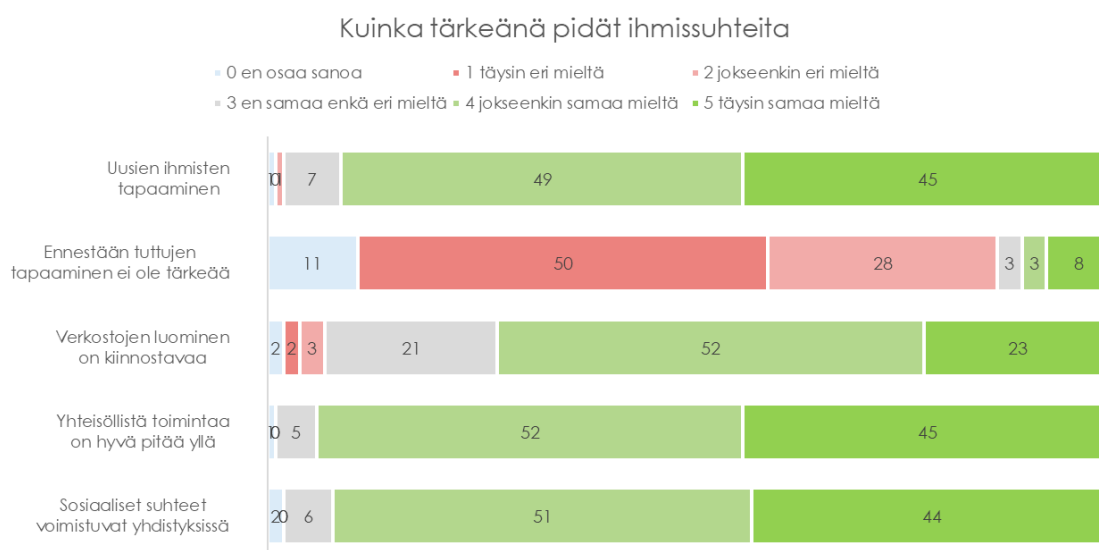
Taulukko 18: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä koulutukseen suhteessa oppimiseen.

Sukupuolen mukaan (Taulukko 19) jokseenkin tai täysin samaa mieltä vastanneet. Miehet olivat jokseenkin /täysin samaa mieltä useammin uuden oppimisesta, itsensä kehittämistä ja osaamisen jakamisesta muille. Naiset taas olivat vastanneet jokseenkin/täysin samaa mieltä edellisten lisäksi yhdistystyön tuovan haastetta ja luovuuden kehittämistä.

	Mies n=32 (%)	Nainen n=69 (%)	Ei vastaus n=2 (%)
Oppiminen			
Yhdistystyöstä saa haastetta	24 (75)	55 (78)	2
Uuden oppiminen on tärkeää	31 (97)	63 (91)	2
Itsensä kehittäminen on tärkeää	30 (94)	63 (91)	2
Aikaisempien taitojen ylläpitäminen ei ole niin tärkeää	6 (19)	12 (17)	0
Yhdistyksessä tulee voida kehittää itseään	26 (81)	52 (75)	1
Luovuuden toteuttamiselle pitää olla mahdollisuus	26 (81)	62 (90)	2
Osaamisen jakaminen muille on tärkeää	31 (97)	63 (91)	2
Työkokemuksen saaminen on tärkeää	23 (72)	50 (72)	2

Taulukko 19: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä sukupuoleen suhteessa oppimiseen.

Alla olevassa kuviossa (Kuvio 5) on esitetty ihmissuhteisiin liittyviä väittämiä. Väittämään ”uusien ihmisten tapaaminen” vastasi 94/91 % vastaajaa jokseenkin samaa/ täysin samaa mieltä. ”Ennestään tuttujen tapaaminen ei ole tärkeää” vastasi 11/11 % jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä. Väittäminen negatiivinen joten 78/63 % vastaajaa oli eri mieltä väitteen kanssa. Väittämään ”Verkostojen luominen on kiinnostavaa” vastasi jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä 75/ 73 % vastaajaa. Jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä vastasi 97/ 94 % väitteeseen ”Yhteisöllistä toimintaa on hyvä pitää yllä” ja väitteeseen ”Sosiaaliset suhteet voimistuvat yhdistyksissä” vastasi 95/92 % vastaajaa.



Kuvio 5: Kuinka tärkeänä pidät ihmissuhteita, vastausten jakauma

Väittämien vastausten keskiarvot ja keskihajonta on esitetty alla olevassa taulukossa (Taulukko 20). ”Uusien ihmisten tapaaminen keskiarvo 4,3 ”Ennestään tuttujen tapaaminen ei ole tärkeää keskiarvo 1,6. Verkostojen luominen on kiinnostavaa keskiarvo 3,8. ” Yhteisöllistä toimintaa on hyvä pitää yllä”- väitteen keskiarvo 4,3. Väitteen ” Sosiaaliset suhteet voimistuvat yhdistyksissä” keskiarvo 4,3. Väitteen ”Osallisuus on tärkeä osa yhdistystoimintaa” keskiarvo 4,3.

Kuinka tärkeänä pidät ihmissuhteita?	n = 103	ka.	kh.
Uusien ihmisten tapaaminen		4,3	0,8
Ennestään tuttujen tapaaminen ei ole tärkeää		1,6	1,3
Verkostojen luominen on kiinnostavaa		3,8	1,0
Yhteisöllistä toimintaa on hyvä pitää yllä		4,3	0,7
Sosiaaliset suhteet voimistuvat yhdistyksissä		4,3	0,8
Osallisuus on tärkeä osa yhdistystoimintaa		4,3	0,8

Taulukko 20: Kuinka tärkeänä pidät ihmissuhteita, vastausten keskiarvot ja - hajonnat

Alla olevassa taulukossa (Taulukko 21) on esitetty jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä vastanneiden jakauma sukupuolen mukaan. Vastaajista miehiä oli paljon vähemmän kuin naisia, joten suoraa vertausta ei voida tehdä. Naisia vaikuttaisi kuitenkin kiinnostavan enemmän uusien ihmisten tapaaminen ja osallisuus. Miehiä taas kiinnostaa verkostojen luominen.

Kuinka tärkeänä pidät ihmissuhteita?	Mies	Nainen	Ei vas- tausta
	n=32 (%)	n=69 (%)	n=2
Uusien ihmisten tapaaminen	29 (90)	63 (91)	2
Ennestään tuttujen tapaaminen ei ole tärkeää	3 (9)	8 (12)	0
Verkostojen luominen on kiinnostavaa	24 (75)	49 (71)	2
Yhteisöllistä toimintaa on hyvä pitää yllä	30 (94)	65 (94)	2
Sosiaaliset suhteet voimistuvat yhdistyksissä	31 (97)	62 (90)	2
Osallisuus on tärkeä osa yhdistystoimintaa	28 (88)	64 (93)	2

Taulukko 21: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä sukupuoleen nähden väittämiin ihmissuhteista

Taulukossa (Taulukko 22) alapuolella on esitetty kyselyyn vastanneiden vastaukset jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä jaoteltuna ikäryhmittäin. Ranisen ja ym. (2008) mukaan iäkkäät liittyvät yhdistyksiin tavatakseen uusia ihmisiä. Nuoret hakevat yhdistyksistä ikäistään seuraa (Karreinen ym. 2010, 38-40). Nuorten 18-25- vuotiaiden ja 76- ja yli 76- vuotiaita vastaajia oli vähän vertailuun. Vastaukset molemmissa ryhmissä ovat kuitenkin melko yhteneväiset.

Kuinka tärkeänä pidät ihmissuhteita?	18 - 25	26 - 39	40 - 55	56 - 65	66 - 75	76 -
	n=3 (%)	n=10 (%)	n=27 (%)	n=22 (%)	n=33 (%)	n=8 (%)
Uusien ihmisten tapaaminen	3 (100)	10 (100)	23 (85)	20 (91)	30 (91)	8 (100)
Ennestään tuttujen tapaaminen ei ole tärkeää	0	2 (20)	1 (4)	2 (9)	6 (18)	0
Verkostojen luominen on kiinnostavaa	3 (100)	9 (90)	21 (78)	15 (68)	22 (73)	5 (63)
Yhteisöllistä toimintaa on hyvä pitää yllä	3 (100)	10 (100)	25 (93)	22 (100)	29 (88)	8 (100)
Sosiaaliset suhteet voimistuvat yhdistyksissä	1 (33)	10 (100)	25 (93)	22 (100)	29 (88)	8 (100)
Osallisuus on tärkeä osa yhdistystoimintaa	2 (67)	9 (90)	24 (89)	22 (100)	30 (91)	7 (88)

Taulukko 22: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä ikään nähden väittämiin ihmissuhteista

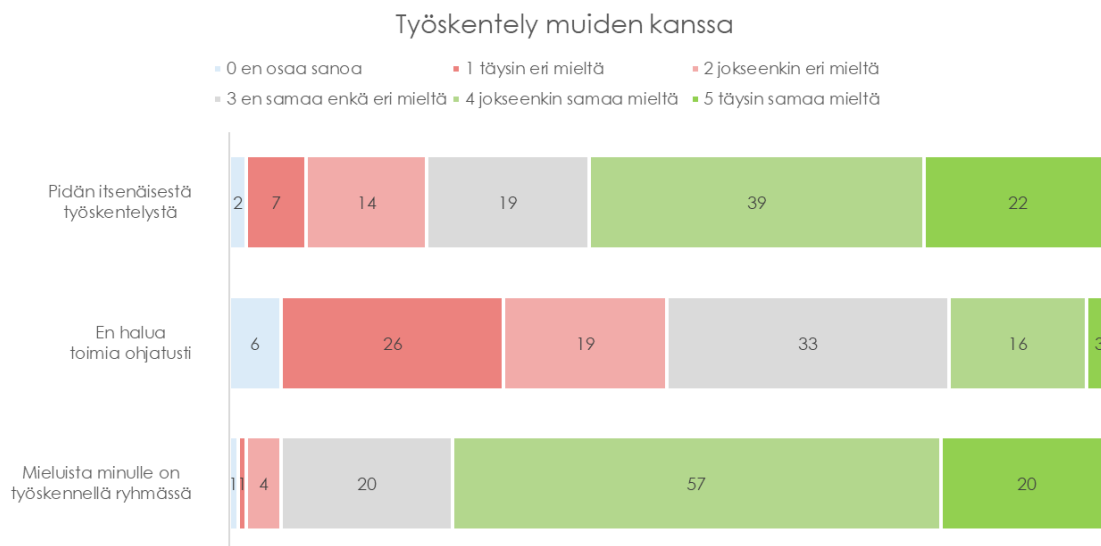
Seuraavassa taulukossa (Taulukko 23) on esitetty jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä vastaajien elämäntilanteen mukaan. Elämäntilanteen vaihtelu voi muuttaa ihmisten suhteita. Esimerkiksi työtön tai eläköityvä jää pois työyhteisöstä.

Kuinka tärkeänä pidät ihmissuhteita?	eläkkeellä n=57 (%)	kokopv.työ n=34 (%)	opiskelija n=3 (%)	osa-aikaisesti työssä n=3 (%)	työtön n=6 (%)
Uusien ihmisten tapaaminen	52 (91)	30 (88)	3 (100)	3 (100)	6 (100)
Ennestään tuttujen tapaaminen ei ole tärkeää	7 (12)	4 (12)	0	0	0
Verkostojen luominen on kiinnostavaa	37 (65)	28 (82)	3 (100)	2 (67)	5 (83)
Yhteisöllistä toimintaa on hyvä pitää yllä	53 (93)	33 (97)	3 (100)	3 (100)	5 (83)
Sosiaaliset suhteet voimistuvat yhdistyksissä	54 (95)	32 (94)	1 (33)	3 (100)	5 (83)
Osallisuus on tärkeä osa yhdistystoimintaa	54 (95)	29 (85)	2 (67)	3 (100)	6 (100)

Taulukko 23: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä elämäntilanteeseen nähdyn väittämiin ihmissuhteista

4.3 Likert asteikot: Minkälainen työskentely ja toiminta yhdistyksessä kiinnostaa

Alla olevasta kuviossa (Kuvio 6) esitetään vastaajien mielipiteitä työskentelystä yhdessä muiden kanssa. Väitteeseen ”Pidän itsenäisestä työskentelystä ” vastasi 61/59 % jokseenkin/ täysin samaa mieltä. ”En halua työskennellä ohjatusti” vastasi 19/18 % jokseenkin/täysin samaa mieltä ja ” Mieluista minulle on työskennellä ryhmässä” vastasi jokseenkin/täysin samaa mieltä 77/75 %.



Kuvio 6: Työskentely muiden kanssa, vastausten jakauma

Taulukossa alla (

Taulukko 24) esitetty vastausten keskiarvot ja keskihajonnat. Pidän itsenäisestä työskente-
lystä keskiarvo 3,5. En halua toimia ohjatusti keskiarvo 2,3. Mieluista minulle on työskennellä
ryhmässä keskiarvo 3,9.

Työskentely muiden kanssa	n = 103	ka.	kh.
Pidän itsenäisestä työskentelestä		3,5	1,3
En halua toimia ohjatusti		2,3	1,3
Mieluista minulle on työskennellä ryhmässä		3,9	0,9

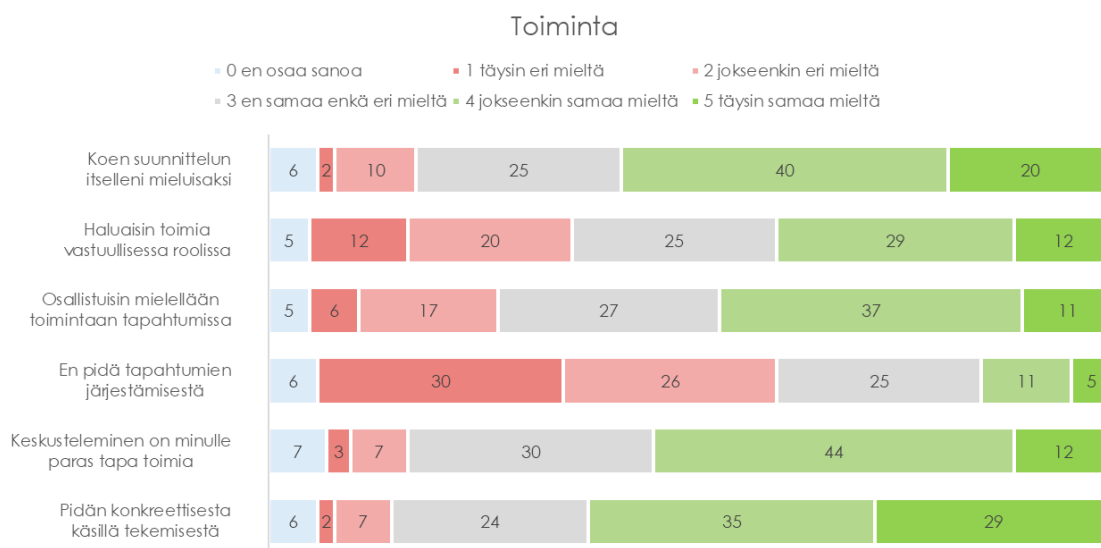
Taulukko 24: Työskentely muiden kanssa, vastausten keskiarvot ja - hajonnat

Seuraavassa taulukossa (Taulukko 25) on vastauksia jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä
verrattu vastaajien ikäryhmiin. Ikäryhmissä ryhmissä 40-76- ja ylöspäin, ryhmässä työskentely
oli suositumpaa kuin itsenäinen työskentely. Nuorilla 18-26- vuotiaat ja 26-39- vuotiaat pitivät
työskentelestä itsenäisesti ja melkein yhtä paljon työskentelestä ryhmässä.

	18 - 25	26 - 39	40 - 55	56 - 65	66 - 75	76 -
Minkälainen työskentely ja toiminta yhdis- tyksessä kiinnostaa	n=3 (%)	n=10 (%)	n=27 (%)	n=22 (%)	n=33 (%)	n=8 (%)
Pidän itsenäisestä työskentelestä	2 (67)	8 (80)	14 (58)	14 (64)	17 (52)	6 (75)
En halua toimia ohjatusti	0	2 (20)	4 (15)	4 (18)	5 (15)	4 (50)
Mieluista minulle on työskennellä ryhmässä	2 (67)	9 (90)	19 (70)	18 (22)	22 (67)	7 (88)

Taulukko 25: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä ikäryhmittäin suhteessa
väittämiin työstä ja toiminnasta

Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa (Kuvio 7) on esitetty väittämiä yhdistyksiin liittyvistä toi-
minnasta. ”Koen suunnittelun itselleni mieluisaksi” jokseenkin/täysin samaa mieltä oli vas-
tannut 60/58 %.”Haluaisin toimia vastuullisessa roolissa”- väittämään oli vastannut 41/40 %
jokseenkin/ täysin samaa mieltä. Osallistuisin mielellään toimintaan tapahtumissa” -väittee-
seen 48/47 % vastasi jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä. Negatiiviseen väitteeseen ” En
pidä tapahtumien järjestämisestä” 16/16 % vastasi jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä.
”Keskusteleminen on minulle paras tapa toimia” väitteeseen vastasi 56/54 % vastaajaa. ”Pi-
dän konkreettisesta tekemisestä väitteeseen vastasi 64 vastaajaa jokseenkin/täysin samaa
mieltä.



Kuvio 7: Toiminta, vastausten jakauma

Taulukko (Taulukko 26) esittää keskiarvot ja keskihajonnat väitteisiin toiminnasta. Koen suunnittelun itselleni mieluisaksi keskiarvo 3,5. Haluaisin toimia vastuullisessa roolissa keskiarvo 2,9 ja keskihajonta 1,4. Osallistuisin mielellään toimintaan tapahtumissa 3,1 keskiarvo ja keskihajonta 1,3. Väitteen ”En pidä tapahtumien järjestämisestä” keskiarvo 2,2 ja keskihajonta 1,3. ”Keskusteleminen on minulle paras tapa toimia” väitteen vastausten keskiarvo 3,3 ja keskihajonta 1,3. ”Pidän konkreettisesta tekemisestä” väitteen keskiarvo 3,6 ja keskihajonta 1,3.

Toiminta	n = 103	ka.	kh.
Koen suunnittelun itselleni mieluisaksi		3,5	1,3
Haluaisin toimia vastuullisessa roolissa		2,9	1,4
Osallistuisin mielellään toimintaan tapahtumissa		3,1	1,3
En pidä tapahtumien järjestämisestä		2,2	1,3
Keskusteleminen on minulle paras tapa toimia		3,3	1,3
Pidän konkreettisesta käsillä tekemisestä		3,6	1,3

Taulukko 26: Toiminta, vastausten keskiarvot ja -hajonnat

Toimintaan liittyviin väittämiin jokseenkin/täysin samaa mieltä vastanneiden sukupuolija-kauma esitetty alla olevassa taulukossa (Taulukko 27). Sukupuolella voi olla vaikutusta siihen, millaisesta työskentelystä pitää yhdistyksessä.

Toiminta	Mies	Nainen	Ei vastausta
	n=32 (%)	n=69 (%)	n=2
Koen suunnittelun itselleni mieluisaksi	19 (59)	39 (57)	2
Haluaisin toimia vastuullisessa roolissa	12 (38)	28 (41)	1
Osallistuisin mielellään toimintaan tapahtumissa	11 (34)	35 (51)	2
En pidä tapahtumien järjestämisestä	7 (22)	9 (13)	0
Keskusteleminen on minulle paras tapa toimia	19 (59)	35 (51)	2
Pidän konkreettisesta käsillä tekemisestä	18 (56)	44 (64)	2

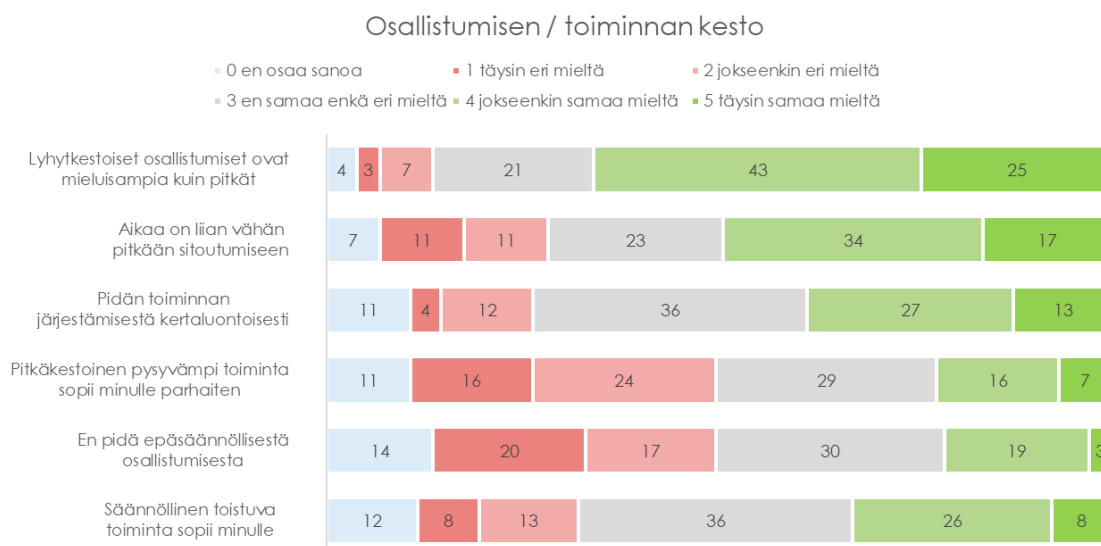
Taulukko 27: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä sukupuolen mukaan suhteessa toimintaan

Seuraavassa taulukossa (Taulukko 28) on esitetty jokseenkin /täysin samaa mieltä vastanneiden koulutustausta. Yhdistystyö voi olla jatke omalle työlle tai uralle. Yhdistyksessä voidaan hyödyntää omaa osaamistaan.

Toiminta	Peruskoulu	Lukio	Toisen asteen ammat. tutk.	Alempi korkeakoulututkinto	Ylempi korkeakoulututkinto	Muu
	n=18 (%)	n=6 (%)	n=33 (%)	n=25 (%)	n=17 (%)	n=4 (%)
Koen suunnittelun itselleni mieluisaksi	8 (44)	4 (67)	15 (45)	18 (72)	11 (65)	4 (100)
Haluaisin toimia vastuullisessa roolissa	6 (33)	3 (50)	8 (24)	14 (56)	9 (36)	1 (25)
Osallistuisin mielellään toimintaan tapahtumissa	8 (44)	2 (33)	12 (36)	15 (60)	9 (36)	2 (25)
En pidä tapahtumien järjestämisestä	7 (37)	1 (16)	5 (15)	1 (4)	1 (6)	1 (25)
Keskusteleminen on minulle paras tapa toimia	9 (50)	3 (50)	17 (51)	13 (52)	11 (65)	3 (75)
Pidän konkreettisesta käsillä tekemisestä	10 (55)	3 (50)	24 (73)	12 (48)	12 (71)	3 (75)

Taulukko 28: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä koulutustaustan mukaan suhteessa toimintaan

Kuviossa (Kuvio 8) on esitetty väittämiä ja niihin saadut vastaukset. Väittämiin ”Lyhytkestoiset osallistumiset ovat mieluisempia kuin pitkät” 68/66 % vastaajaa vastasi jokseenkin /täysin samaa mieltä, ”Aikaa on liian vähän pitkään sitoutumiseen” 51/50 % ja ”Pidän toiminnan järjestämisestä kertaluontoisesti” 40/39 % vastasi jokseenkin/ täysin samaa mieltä. ”Pitkäkestoinen pysyvämpi toiminta sopii minulle parhaiten” väitteeseen vastasi 23/22 % vastaajaa jokseenkin/täysin samaa mieltä. ”En pidä epäsäännöllisestä osallistumisesta” väitteeseen vastasi 22/21 % vastaajaa jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä. ”Säännöllinen toistuva toiminta sopii minulle” väitteeseen vastasi jokseenkin samaa/täysin samaa mieltä 34/33 % vastaajaa.



Kuvio 8: Osallistumisen / toiminnan kesto, vastausten jakauma

Taulukossa (Taulukko 29) on esitetty väitteiden keskiarvot ja keskihajonta. Väitteen ”Lyhytkestoiset osallistumiset ovat mieluisempia kuin pitkät” keskiarvo on 3,7. ”Aikaa on liian vähän pitkään sitoutumiseen”- väitteen keskiarvo on 3,1. Väitteen ”Pidän toiminnan järjestämisestä kertaluontoisesti” keskiarvo 3,0. ”Pitkäkestoinen pysyvämpi toiminta sopii minulle parhaiten” väitteen keskiarvo 2,4. Väitteen ”En pidä epäsäännöllisestä osallistumisesta” keskiarvo 2,3. ”Säännöllinen toistuva toiminta sopii minulle” väitteen keskiarvo on 2,8.

Osallistumisen / toiminnan kesto	n = 103	ka.	kh.
Lyhytkestoiset osallistumiset ovat mieluisampia kuin pitkät		3,7	1,2
Aikaa on liian vähän pitkään sitoutumiseen		3,1	1,5
Pidän toiminnan järjestämisestä kertaluontoisesti		3,0	1,4
Pitkäkestoinen pysyvämpi toiminta sopii minulle parhaiten		2,4	1,4
En pidä epäsäännöllisestä osallistumisesta		2,3	1,4
Säännöllinen toistuva toiminta sopii minulle		2,8	1,4

Taulukko 29: Osallistumisen / toiminnan kesto, vastausten keskiarvot ja -hajonnat

Seuraavassa taulukossa (Taulukko 30) on esitetty tulokset jokseenkin/ täysin samaa mieltä olevat iän mukaan. Eri ikäisillä voi olla aikaa ja kiinnostusta sitoutua yhdistystoimintaan.

Osallistumisen / toiminnan kesto	18 - 25	26 - 39	40 - 55	56 - 65	66 - 75	76 -
	n=3 (%)	n=10 (%)	n=27 (%)	n=22 (%)	n=33 (%)	n=8 (%)
Lyhytkestoiset osallistumiset ovat mieluisampia kuin pitkät	0	9 (90)	19 (70)	15 (68)	20 (61)	5 (63)
Aikaa on liian vähän pitkään sitoutumiseen	1 (33)	6 (60)	13 (48)	12 (55)	14 (42)	5 (63)
Pidän toiminnan järjestämisestä kertaluontoisesti	0	3 (30)	8 (30)	13 (59)	13 (39)	3 (38)
Pitkäkestoinen pysyvämpi toiminta sopii minulle parhaiten	0	2 (20)	4 (15)	6 (27)	7 (21)	4 (50)
En pidä epäsäännöllisestä osallistumisesta	0	0	6 (22)	8 (36)	7 (21)	1 (13)
Säännöllinen toistuva toiminta sopii minulle	0	0	5 (19)	11 (50)	14 (42)	4 (50)

Taulukko 30: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä ikään verrattuna suhteessa osallistumisen ja toiminnan kestoan.

Monet vastaajista kuuluivat useampaan kuin yhteen yhdistykseen. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 31) on esitetty jokseenkin/täysin samaa mieltä sen mukaan kuinka moneen yhdistykseen he kuuluivat.

Osallistumisen / toiminnan kesto	1	2 - 3	4 - 5	yli 5	en mihinkään
	n=21 (%)	n=46 (%)	n=17 (%)	n=5 (%)	n=14 (%)
Lyhytkestoiset osallistumiset ovat mieluisampia kuin pitkät	12 (57)	30 (65)	15 (88)	4 (80)	7 (50)
Aikaa on liian vähän pitkään sitoutumiseen	12 (57)	20 (43)	10 (59)	3 (60)	6 (42)
pidän toiminnan järjestämisestä kertaluontoisesti	7 (33)	18 (39)	11 (65)	1 (20)	3 (21)

Pitkäkestoinen pysyvämpi toiminta sopii minulle parhaiten	4 (19)	9 (20)	6 (35)	1 (20)	3 (21)
En pidä epäsäännöllisestä osallistumisesta	4 (19)	11 (24)	5 (29)	1 (20)	1 (7)
Säännöllinen toistuva toiminta sopii minulle	7 (33)	11 (24)	11 (65)	2 (40)	3 (21)

Taulukko 31: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä verrattuna siihen mo-
neenko yhdistykseen kuuluu

Taulukossa alapuolella (Taulukko 32) on esitetty jokseenkin/ täysin samaa mieltä vastanneet elämäntilanteen mukaan, koska ihmisillä on erilainen mahdollisuus sitoutua ajallisesti toimintaan.

Osallistumisen / toiminnan kesto	Eiäkkeellä n=57 (%)	Kokopv.työ n=34 (%)	Osa-aikaisesti työssä n=3 (%)	Työtön n=6 (%)	Opiskelija n=3 (%)	Perhevapaalla n=0
Lyhytkestoiset osallistumiset ovat mieluisampia kuin pitkät	35 (61)	27 (79)	2 (67)	4 (67)	0	0
Aikaa on liian vähän pitkään sitoutumiseen	27 (47)	21 (62)	1 (33)	1 (17)	1 (33)	0
Pidän toiminnan järjestämisestä kertaluontoisesti	25 (44)	11 (32)	1 (33)	3 (50)	0	0
Pitkäkestoinen pysyvämpi toiminta sopii minulle parhaiten	16 (28)	6 (18)	0	1 (17)	0	0
En pidä epäsäännöllisestä osallistumisesta	15 (26)	7 (21)	0	0	0	0
Säännöllinen toistuva toiminta sopii minulle	28 (49)	5 (15)	0	1 (17)	0	0

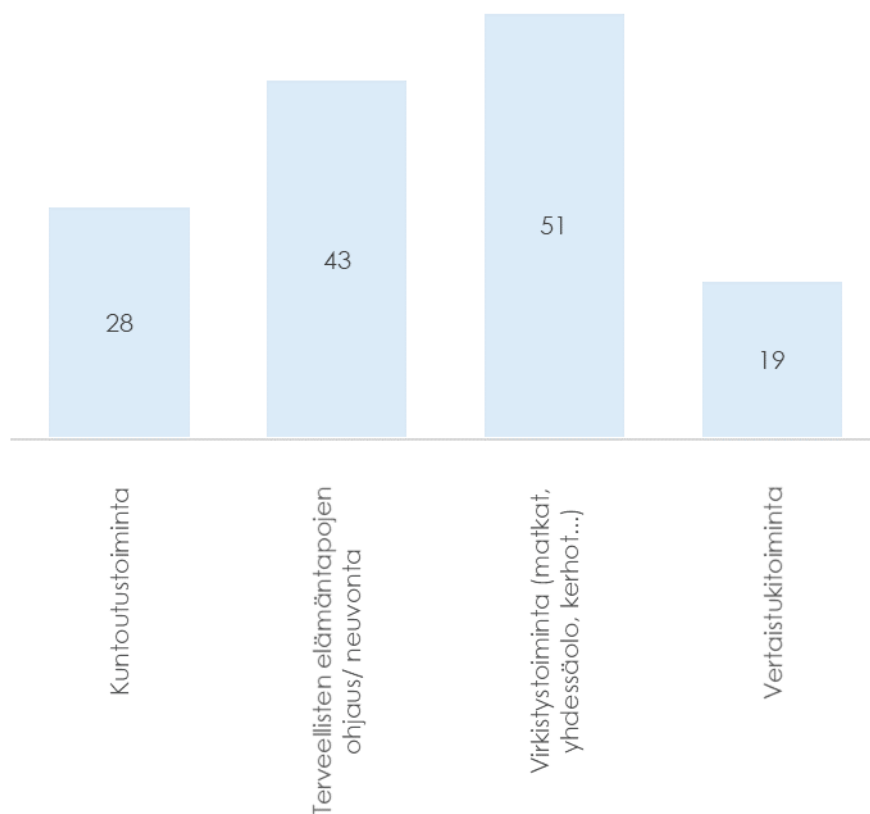
Taulukko 32: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä elämäntilanteen mukaan suhteessa osallistumisen ja toiminnan keston

4.4 Mihin toimintaan olisitte halukas osallistumaan

Kyselyssä kysyttiin lyhyesti ihmisten, mihin olisivat halukkaita osallistumaan, millaiseen toimintaan. Vaihtoehtoja oli annettu neljä: kuntoutustoiminta, terveellisten elämäntapojen ohjaus/neuvonta, vertaistukitoiminta ja virkistystoiminta, joka piti sisällään mm. matkat ja kerhot.

Vastaajat saattoivat valita useamman vaihtoehdon, mutta monet jättivät vastaamatta kokonaan kyseiseen kohtaan. Eniten vastaajat halusivat osallistua terveellisten elämäntapojen ohjaus/neuvonta 43/42 % sekä virkistystoiminta 51/50 %. Kuntoutustoiminta kiinnosti 28/27 % vastaajaa ja vertaistukitoiminta 19/18 % vastaajaa.

Vastaajat haluavat osallistua



Kuvio 9: Millaiseen toimintaan vastaajat halusivat osallistua

Lohjan Sydän ry:n jäseniä kiinnosti osallistuminen terveellisten elämäntapojen ohjaukseen ja virkistystoimintaan. Yhdistyksen ulkopuolisia kiinnosti myös virkistystoiminta ja elämäntapojen ohjaus ja neuvonta.

Halukkuus toimintaan osallistumiseen	Jäsen	Ei jäsen
	n=41 (%)	n=62 (%)
Vertaistukitoiminta	9 (22)	10 (16)
Virkistystoiminta (matkat, yhdessäolo, kerhot...)	28 (68)	23 (37)
Terveellisten elämäntapojen ohjaus/ neuvonta	17 (41)	26 (42)
Kuntoutustoiminta	11 (27)	17 (27)

Taulukko 33: Toimintaan osallistuminen yhdistyksen jäsenyyteen verrattuna

4.5 Avoimet kysymykset

Kyselylomakkeessa oli yhdistetty avoimia kysymyksiä, ”Minkälaiset asiat edistävät osallistumista yhdistystoimintaan?” ja ”Minkälaiset asiat estävät tai haittaavat yhdistystoimintaan osallistumista?” Lisäksi kysyttiin muuta palautetta. Avoimet kysymykset avattiin sisällön erittelyllä. Annetuista vastauksista muodostettiin asia kokonaisuuksia ja koottiin sanojen kuvavien sanojen tai lauseiden alle. Kyseisen sanan alle kerääntyneet vastaukset myös laskettiin.

Kysymykseen ”Minkälaiset asiat edistävät osallistumista yhdistystoimintaan?” vastaajia oli 43. Monet vastaajat olivat tuoneet esiin useampia syitä, mitkä edistivät osallistumista toimintaan. Esille nousi mielekäs/kiinnostava toiminta, itselle tärkeä asia, oppiminen, sosiaalisuhteet, aika, auttaminen, tiedottaminen, taloudellisuus, ja motivaatio.

Suurimmaksi ryhmäksi nousi sosiaalisuus. Vastaajista 18 viittasi sosiaalisuuteen, ihmissuhteisiin tai yhteisöllisyyteen. Sosiaalisia suhteita kuvattiin seuraavilla sanoilla tai lauseilla:

Muut ihmiset ja tuttavat
 Helposti lähestyttävät ihmiset yhdistyksessä
 Mahdollinen yksinäisyys
 Iloisuus, selkeät roolit/tehtävät, yhteistyö

Toiseksi suurimmaksi ryhmäksi nousi mielekäs ja kiinnostava toiminta. Siihen viittasi 13 vastaajaa. Vastauksissa tuotiin ilmi mielenkiintoiset tapahtumat, luennot ja tapahtumien monipuolisuus. Mielekästä kiinnostavaa toimintaa tuotiin esiin lauseilla:

Monipuolinen toiminnan tarjonta
 Mielenkiintoiset luennot ja muu toiminta
 Vertaistoiminta, mukavat tapahtumat/tapaamiset

Itselle tärkeään asiaan viittasi 9 vastaajista. Vastauksissa tuli ilmi tärkeä asia tai hyvä asia ja omakohtaiset vaivat. Itselle tärkeää asiaa kuvailtiin lauseilla ja sanoilla:

Asiat, jotka ovat itselle lähellä
 Halu auttaa oman terveyden edistämistä.

Yhdistystoimintaa edistävänä pidettiin aikaa, jos sitä oli, elämäntilanne salli tai ei vaadita sitoutumista. Vastaajista 6 oli vastannut ajan tai ajankäytön edistävän yhdistyksen toimintaan liittymistä.

Jos on hyvää aikaa, niin mikä ettei
Se, ettei vaadita liikaa sitoutumista

Vastaajat kertoivat edistämistä näkyvyydellä ja mainonnalla. Hyvä tiedotus ja informaatio yhdistyksen toiminnasta tuotiin esiin 5 vastauksessa.

Sähköpostiviestit ym. tiedottaminen yhdistyksen toiminnasta.
Mainonta

Motivaatiosta mainitsi vastauksissa 4 vastaajaa. Auttamiseen viittasi 2 ja samoin oppimiseen. Taloudellisuuden mainitsi yksi vastaaja.

Motivaatio
Halu auttaa
Halu oppia uutta, halu kehittää itseä.
Mukavaa toimintaa edullisesti.

Kysymykseen minkälaiset asiat estävät tai haittaavat yhdistystoimintaan osallistumista, vastaajia oli 50. Monet antoivat useampia syitä. Esiin nousi aika, toiminta ei ollut kiinnostavaa, motivaatio, tiedotus, taloudelliset syyt, välimatkat, huonot ihmissuhteet, terveys ja toimintakyky sekä yhdistyksen heikko toiminta.

Suurin yhdistys ja vapaaehtoistoimintaan osallistumista haittaava tekijä oli ajankäyttö. Ihmisillä oli perhe, työ, harrastukset ja muuta vapaaehtoistoimintaa. Aikaa oli liian vähän. Vastaajista 21 kertoi viittasi aikaan tai ajankäyttöön haittaavana tekijänä.

Aikataulujen yhteen sovittaminen
Ajankäyttö - työelämä, pienet lapset ja muut harrastukset
Sitoutuminen, koska se vaatii säännöllistä osallistumista, ja oma elämä ei sitä tällä hetkellä salli

Terveystila ja toimintakyky oli esteenä 8 vastaajalle. Vastauksissa tuli esiin ikä, kipu ja terveydentila tai haitat toimintakyvyssä. Terveyttä ja toimintakykyä kuvailtiin esimerkiksi:

Terveystila
Korkea ikä
Kivut

Toiminnan tarjontaa piti olla myös itselle mielenkiintoista. Toiminta joka ei kiinnostanut tai oli muuta tärkeämpää tekemistä, sai 6 vastausta.

Toiminta joka ei kiinnosta
jos tärkeämpää, viihde tai matkat eivät kiinnosta

Yhdistystoiminnan heikkouteen tuli vastauksia 6. Huonot järjestelyt, jäykkyys ja työn jakautuminen epätasaisesti oli esteenä osallistumiselle.

Huonosti järjestetyt tilaisuudet
Epäselvä toimintakulttuuri

Huonot ihmissuhteet yhdistyksessä koettiin esteeksi vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. Vastaajista 6 vastasi syyksi huonot ihmisten väliset suhteet.

Haittana on eripuraisuus
Jos joukossa on pomottajia

Vastaajista 5 piti osallistumisen estona välimatkoja. Taloudelliset syyt oli 3 vastaajalla ja motivaation ja tiedotuksen mainittiin molemmat kerran.

Pitkät matkat
Rahan puute
Yhdistyksen suppea tiedotus
Laiskuus

Kyselyssä myös kysyttiin palautetta. Sydän yhdistyksen tekemää työtä pidettiin hyvänä ja tärkeänä. Kyselyä pidettiin liian pitkänä ja mm. joku vastaajista toivoi byrokratiaa vähemmälle. Myös vapaaehtoiset saivat kiitosta.

5 Johtopäätökset

5.1 Mikä ihmisiä kiinnostaa Lohjan Sydän ry:ssä

Lohjan Sydän ry:n toimintaa tunsivat hyvin 4 % vastaajista, jonkun verran 29 % ja ei lainkaan 24 % vastaajista, jäseniä vastaajista oli 40 % kaikista 103 vastaajasta. Kyselyyn vastaajat olivat myös suurimmaksi osaksi Lohjan keskustasta ja Etelä-Lohjalta. Tälle alueella on myös Lohjan Sydän ry:n toiminta keskittynyt, joten yhdistyksen tunnettavuutta ei voida luotettavasti muu-

alla Lohjan alueella kyselyn perusteella arvioida. Tuloksien perusteella Lohjan Sydän ry:n toiminta tunnetaan lohjalaisten keskuudessa kohtalaisesti. Tuloksiin saattoi vaikuttaa ulkopaikkakuntalaisten vastaukset, jotka eivät välttämättä tunne Lohjan Sydän ry:n toimintaa.

Vastaaajia kiinnosti Lohjan Sydän ry:n toiminnassa luentotapahtumat, Sydänviikot ja kolesteroli- ja verensokerimittaukset. Nämä kiinnostivat sekä yhdistyksen jäseniä ja yhdistyksen ulkopuolisia vastaaajia eniten. Vertaistukitoimintaan ei vastausten mukaan ollut osallistujia. Yhdistyksen järjestämään toimintaan osallistui 37 % vastaajista, suurin osa oli jäseniä. Vapaaehtoisina Lohjan Sydän ry:n toiminnan järjestämiseen oli osallistunut 14 %, joista lähes kaikki olivat Lohjan Sydän ry:n jäseniä. Avoimen palautteen perusteella Lohjan Sydän ry:n toimintaa pidettiin hyvänä ja tärkeänä.

5.2 Millainen yhdistyksen toiminta koetaan hyödyllisenä

Vastaaajien mielestä auttaminen, vertaistukitoiminta ja vapaaehtoistyö koettiin yhdistystoiminnassa hyödyllisinä. Näissä oli vastausten keskiarvot kaikissa yli 4 ja keskihajonta alle 1. Saman aatteen ja yhteiskunnallisten asioiden ajamista ei yleisesti pidetty yhtä paljon yhdistykselle hyödyllisinä asioina.

Koulutuksella ei näyttänyt olevan vaikutusta vastauksiin. Koulutustaustasta riippumatta auttamista, vertaistukitoimintaa ja vapaaehtoistyötä pidettiin hyödyllisimpänä. Yhdistyksen tärkeiden ajanvietteen järjestäjänä kokivat toisen asteen ammatillisen tutkinnon suorittaneet ja alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet. Peruskoulun käyneet kokivat yhdistyksen olevan yhteisten asioiden ajaja, kun taas lukion käyneet kokivat sen yhdistyksessä vähemmän tärkeäksi. Lukiotaustaisia oli hyvin vähän vastaajissa, joten täysin rinnastettavat vastaukset eivät ole.

Tulosten perusteella sydän- ja verisuonisairauksia sairastavat kokivat yhteiskunnallisten asioiden ajamisen tärkeämmäksi kuin vastaajat, jotka eivät sairastaneet sydän- ja verisuonitautteja. Saman aatteen ajamisen tärkeys oli kuitenkin molemmissa ryhmissä lähes yhtä suurta. Raninen ym. (2008) mukaan iäkkäämpiä kiinnostaa terveys- ja sosiaaliasiat. Ihmisten motivaatio osallistua yhdistystoimintaan vaihtelee, syynä voi olla itselle tärkeä tai saman aatteen ajaminen (Karreinen ym. 2010, 36-37).

Opinnäytetyön tulosten perusteella oppimista, itsensä kehittämistä ja mahdollisuutta oman luovuuden toteuttamiselle pidettiin tärkeänä ja hyödyllisenä. Yleisesti tulosten perusteella työkokemuksen saaminen ja oman osaamisen jakamista muille pidettiin myös tärkeänä. Raninen ym. (2008, 121-124) mukaan nuoret liittyvät yhdistystoimintaan oppiakseen uutta ja vahvistaakseen maailmankuvaa. 18-25- vuotiaita vastaaajia oli hyvin vähän, mutta vastaukset olivat yhdenmukaisia.

Tulosten perusteella vähemmän kouluttautuneet pitivät yhdistystyöstä saamaa työkokemusta hyödyllisempänä kuin korkeakoulutukinnon suorittaneet. Yhdistyksessä toimiminen antaa työkokemusta ja mahdollisuuksia kehittää itseään Karreinen (2010, 36-37). Mahdollisesti yhdistystoiminta ja vapaaehtoistoiminta antavat koulutuksen sijasta mahdollisuuksia kehittyä.

Miesten ja naisten vastauksissa eivät erot olleet suuria. Vastaajista miehiä oli huomattavasti vähemmän. Tulosten mukaan naisille vaikutti luovuuden toteuttaminen olevan tärkeämpää kuin miehille. Naiset myös vastasivat yhdistystyön tuovan haastetta enemmän kuin miehet. Miehille uuden oppiminen, itsensä kehittäminen ja osaamisen jakaminen muille oli tulosten perusteella tärkeämpää kuin naisille. Karreinen ym. (2010, 34) mukaan naisia kiinnosti enemmän kuin miehiä oppiminen. Miehiä vastaajissa oli lähes puolet vähemmän, joten täysin luotettava ei ole.

Opinnäytetyön tulosten perusteella ihmissuhteita pidettiin yleisesti tärkeinä. Sukupuolen mukaan vastaukset olivat tasaisia, mutta miehiä vaikutti kiinnostavan enemmän verkostoituminen kuin naisia. Eläkkeellä olevat eivät myöskään kiinnostuneet verkostoitumisesta niin paljon kuin työssäkäyvät, opiskelijat ja työttömät. Alle 55-vuotiaita kiinnosti verkostoituminen 56-65 vuotiaisiin verrattuna. 40-55-vuotiaita kiinnosti myös vähemmän uusien ihmisten tapaminen, mutta ero muihin on pieni.

5.3 Mikä vapaaehtoistoiminnassa on kiinnostavaa

Opinnäytetyön tuloksista näkyy ihmisten kiinnostus yhdessä työskentelyyn. Suurelle osalle vastaajista mieluisinta oli työskennellä ryhmässä. Itsenäisestikin haluttiin työskennellä, mutta siinä vastausten välillä oli enemmän hajontaa. Vastaajista monet halusivat työskennellä myös ohjatusti. Ryhmässä työskentelystä vaikutti 26-39-vuotiaat olevan tulosten perusteella kiinnostuneimpia yhdessä 56-65 ja yli 76-vuotiaiden kanssa. Nuorten vastaajien osuus oli pieni, joten tuloksia ei voitaisiin nuorten kohdalla yleistää. Eikä vastaukset olleet täysin yhdenmu-
kaiset.

Opinnäytetyön tuloksista voi myös päätellä, että vastaajien kiinnostus erilaiseen tekemiseen oli vaihtelevaa. Tulosten perusteella yleisesti ei oltu kiinnostuttu vastuullisista tehtävistä, mutta korkeammin kouluttautuneet vaikuttivat useammin olevan kiinnostuneita vastuullisista tehtävistä ja tapahtumien järjestämisestä kuin vähemmän kouluttautuneet. Karreinen ym. (2010, 38) mukaan vapaaehtoistoiminta voi olla jatke työlle ja tapa jatkaa itselle tuttua työtä eläkkeellä. Vastaajia oli kyselyssä epäsuhtainen määrä, joten täysin luotettavia tulokset eivät ole.

Sukupuolella ei vaikuttanut olevan myöskään selvää eroa siinä minkälaisesta työskentelystä vastaajat olivat kiinnostuneet. Jonkun verran miehet vastausten perusteella olivat kiinnostuneet keskustelemisesta ja naiset osallistuisivat toimintaan ja pitivät konkreettisesta tekemisestä.

Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni ihmisten vaihteleva suhtautuminen yhdistystoimintaan sitoutumisessa. Vastausten perusteella lyhytkestoisemmat osallistumiset ovat mieluisampia kuin pitkät tai säännölliset. Vastausten keskiarvot olivat alhaiset ja hajontaa vastauksissa oli paljon. Tuloksissa näkyi, että 26-39-vuotiaista oli sitä mieltä, että lyhytkestoiset osallistumiset olivat parempi kuin pitkät. Muuten vastaajien ikä ei vaikuttanut. Elämän tilanteella ja sillä, miten moneen muuhun yhdistykseen kuului. Työssäkäyvät pitivät useammin vähemmän sitovasta ja epäsäännöllisemmästä toiminnasta kuin eläkkeellä olevat ja työttömät. Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi myös, että ne jotka kuuluivat useampaan kuin yhteen yhdistykseen olivat vastanneet useammin lyhyiden ja vähemmän sitovien toimintamuotojen puolesta. Vastauksiin vaikutti se, miten paljon muuta ihmisten elämässä oli meneillään. Karreisen ym. (2010, 9-11) mielestä ihmisistä on helpompi saada sitoutumaan yhdistyksen toimintaan, kun se suunnitellaan ihmisten erilainen elämäntilanne ja lähtökohdat huomioiden.

5.4 Mihin toimintaan olisitte itse halukas osallistumaan

Opinnäytetyön tulosten perusteella vastaajat halusivat osallistua terveellisten elämäntapojen ohjaukseen ja neuvontaan sekä virkistystoimintaan. Lohjan sydän ry:n jäsenet olisivat muita vastaajia useammin kiinnostuneet osallistumaan virkistysmatkoihin. Vertaistukitoimintaan, kuntoutustoimintaan ja terveellisten elämäntapojen ohjaukseen ja neuvontaan, vastaajat muuten olivat kiinnostuneet yhtä paljon. Tulokseen saattoi vaikuttaa jäsenten osuus kyseeseen vastanneista.

5.5 Mitkä tekijät edistävät yhdistystoimintaan osallistumista.

Avoimilla kysymyksillä pyrittiin saamaan selville niitä asioita jotka vastaajien mielestä edistävät vapaaehtoistyön tekemistä ja osallistumista yhdistystoimintaan. Vastaavasti kysyttiin mitkä tekijät olivat niitä, jotka olivat esteenä vapaaehtoistyölle ja yhdistystoiminnalle. Avoin kysymykset antoivat vastaajille mahdollisuuden tuoda esiin omia näkemyksiään. Vastaukset olivat lyhyitä, ja monet olivat tuoneet esille useitakin syitä.

Opinnäytetyön tulosten perusteella edistäviksi tekijäksi nousi vastaajilla suurella enemmistöllä sosiaaliset suhteet ja nimenomaan toimivat hyvät ihmissuhteet. Ihmiset toivat ilmi myös selkeitä rooleja ja yhteisiä sääntöjä sekä yhteistyötä. Yhteisöllisyys koettiin tärkeänä. siihen

liittyi myös ihmisten halu auttaa. Raninen (2008, 87) mukaan osallistuminen vapaaehtoistointaan ei välttämättä ole auttamisen halu vaan uusien suhteiden ja tuttavuuksien luominen, sosiaalisen pääoman kasvattaminen. auttamalla muita autetaankin itseä parempaan elämään.

Ihmiset olivat vastanneet edistäviksi tekijöiksi myös mielenkiintoisen tekemisen ja kiinnostavat tapahtumat. Tuloksissa nousi esiin myös itselle tärkeä asia, mutta tapahtumien ja toiminnan kiinnostavuus vaikutti olevan tärkeämpi tekijä. Toisaalta itselle tärkeä asia on myös itselle mielenkiintoinen asia. Vapaaehtoistyö antaa mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun, luovuuteen ja harrastuneisuuteen ja Marjovuon (2014, 151) mukaan yhteiseen päämäärään päästään ilman kilpailuyhteiskunnan tuomia paineita.

Sekä edistävissä mielipiteissä, että haittaavissa vastauksissa tuloksissa esiintyi tiedottaminen ja näkyvyys. Toimiva tiedotus ja mainonta koettiin yhdistykselle hyväksi, erityisesti tiedotus toiminnasta ja tapahtumista jäsenille ja ulkopuolisille. Riikosen ja Nymanin (2015, 23-27) mukaan sosiaalinen media antaa mahdollisuuden tarjota jäsenille enemmän ja monipuolisempia harrastus ja vertaistukimahdollisuuksia. Samalla voidaan toimia yhteistyössä toisten eri järjestöjen kanssa. Riikosen ja Nymanin (2010, 23-27) mukaan sosiaalinen media mahdollistaa sitoutumisen paikasta ja ajasta riippumatta.

Tuloksissa tuli ilmi myös suurena tekijänä ajankäytön mahdollisuudet. Vastajaat eivät pitäneet liian sitovasta osallistumisesta. Monet vastaajista kokivat, että vapaaehtoistyöhön ei ollut aikaa enää työn, perheen ja muiden harrastusten jälkeen. Monet halusivat rauhoittaa vähäisen vapaa-ajan perheelle. Opinnäytetyön tuloksissa nousi esiin myös terveydelliset, taloudelliset ja kulkuyhteydet haittaaviksi tekijöiksi.

5.6 Jatkotutkimukset ja kehittämisehdotukset

Kyselylomakkeen testi ryhmässä ehdotettiin jo tutkimusta kohdistuen yhdistyksessä työskenteleviin henkilöihin. Miksi he ovat hakeneet töihin yhdistyksessä tai, miten ovat yhdistykseen päätyneet. Jäsenille olisi hyvä tehdä erillinen kysely samasta aiheesta, miksi ovat liittyneet Lohjan Sydän ry:hyn.

Yhdistyksen toiminnan tunnettavuutta voisi parantaa myös selvittämällä, mitä kautta ihmiset saavat tietää yhdistyksen toiminnasta. Vastausten perusteella kohdistaa tiedottamista ja kattaa niitä alueita, mitkä alueet ovat jääneet huomioimatta. Esimerkiksi, onko miten tiivistä yhteistyötä terveydenhuollon organisaatioiden kanssa, mahdollinen sähköinen media vai onko liittymisen syy ollut tuttavien kautta tullut ehdotus.

Kyselyllä oli tarkoitus kartoittaa tilannetta ja antaa tietoa mihin suuntaan toimintaa voidaan kehittää ja siksi kyselystä muodostui pitkä. Kyselyn pituus oli haaste vastaajille ja jatkossa

kannattaa miettiä myös laadullisen tutkimuksen keinoja, esimerkiksi haastatteluja. Niissä vastaajia on vähemmän, mutta saatu informaatio syvällisempää.

Nuorten osuus opinnäytetyönkyselyn vastaajissa jäi pieneksi, joten jatkossa voitaisiin harkita kohdistetumpaa tutkimusta. Myös miesten osuus vastaajista oli alhainen. Jatkossa olisi hyvä tehdä kyselyt erikseen jäsenille ja yhdistyksen ulkopuolisille kohderyhmille. Tämä siksi, että kyselyyn muodostaa kohderyhmään sopivampia kysymyksiä tarkempien vastausten saamiseksi.

Lähteet

Painetut

Ahonen, O., Blek-Vehkaluoto, M., Ekola, S., Partamies, S., Sulosaari, V., & Uski-Tallqvist, T. 2015. 1-5. painos. Kliininen hoitotyö. Helsinki: SanomaPro.

Biergans, E. (toim.) Valtimoterveydeksi! Valtimoterveyttä kaikille -projekti 2009-2010: Kirjapaino Hermes.

Harju, A. 2010. Yhteisellä asialla Kansalaistoiminta ja sen haasteet.2.painos Kansanvalistusseura. Vantaa: Hansaprint.

Heikkilä, J-P., Hyyppä, H. & Puutio, R. 2009.Yhteisön lumo. Metanoia instituutti. Vihanta: Rannikon Lautupaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P.& Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19.painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P.& Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13-14.painos. Helsinki: Tammi.

Hynynen, E-T. 2015. Pyyteetöntä auttamista, henkilökohtaista auttamista ja persoonatonta ystävyyttä- Kolmannen sektorin motiivit auttamistyössä. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Pori. ProGradu-tutkielma.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Jansson, A. 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Vanhustyön keskusliitto. Vammalan kirjapaino.

Kaikkonen, K. 2009. Risk factors for sudden cardiac death from acute ischemic event in general population. Oulu: Oulun yliopisto.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kangasniemi, M., Mynttinen, M., Rytönen, M. & Pietilä, A-M. 2014. Vertaistuki terveyden edistämässä- pikkulapsiperheiden äitien näkökulma Tutkiva hoitotyö, volyymi 13 (n:o 3), 16.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.

Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.) 2010. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Vihreä sivistysliitto. Helsinki: Euraprint.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2009. Etiikka hoitotyössä. 5.painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Lohjan Sydän ry. 2015. Toimintakertomus vuodelta 2015.

Lohjan Sydän ry:n julkaisu 8/2017.

Loimu, K. 2013. Yhdistyksen ABC, opas suomalaiseen yhdistystoimintaan. Riika: InPrint.

Mannonen, P., Penttilä, U-L. & Rajala, A-l. 2006. Naisen oma sydän. Helsinki: Tammi.

Marjovuori, A. 2014. Vapaaehtoistyön ytimessä. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisu 9/2014. Helsinki: Unigrafia.

- Metsämuuronen, J. 2000. Mittarin rakentaminen ja testiteorian perusteet. Helsinki: Jaabes OU
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1998. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY.
- Pietilä, A-M. (toim.) 2010. Terveyden edistäminen-teoriasta toimintaan. Helsinki: WSOYpro.
- Raninen, A., Raninen, T., Toni, I. & Tornaesus, G. 2008. Mathildan muodonmuutos Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Riikonen, S. & Nyman, T. 2015. (toim.) Moninainen ja kehittyvä järjestötoiminta. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisuja, 10. Kaarina: Winbase.
- Ronkainen, S. & Karjalainen, A. 2008. Sähköä kyselyyn! Web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Suvikas, A., Laurell, L. Nordman, P. 2006. Kuntotuttava lähihoito. Helsinki: Edita.
- Valli, R. & Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 4.painos. Jyväskylä: PS-paino
- Valliluoto, S. 2014. Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä. Kilpailu- ja kuluttajaviraston selvityksiä 4/2014. Helsinki: Kilpailu- ja kuluttajavirasto.
- Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4.painos. Juva: Bookwell.
- Ylimäki, E-L., Kanste, O., Heikkinen, Hanna, Bloigu, R., & Kyngäs, H. 2013. Työikäisten Lappilaisten verisuoniterveys ja sitoutuminen elämäntapamuutokseen. Hoitotiede 1/2014, 35.

Sähköiset

- Tilastokeskus. 2016. Sepelvaltimo tautiin kuolleet 1969-2015. Findikaattori. Viitattu 6.3.2017. <http://findikaattori.fi/fi/83>
- Kansalaisjärjestöt. 201. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 7.5.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/yhteistyö/jarjestot>
- Kinnunen, R & Lindman, J. 2014. Kolmas sektori hyvinvointia lisäämässä. Kolmas Lähde. <https://www.innokyla.fi/documents/859508/03906ae7-5594-4c2a-80a6-3648dab674d5>
- Kohonnut verenpaine. 2014. Käypähoito suositus. Viitattu 17.4.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi04010>
- Koppa. Kokonaistutkimus, otanta ja harkinnanvarainen näyte. 2015. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.4.2018. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/kokonaistutkimus-otanta-ja-harkinnanvarainen-naeyte>
- KvantiMOTV. 2003. Otos ja otantamenetelmät. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 4.5.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/otos/otantamenetelmat.html>
- KvantiMOTV. 2007. Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet. 11.5.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/ominaisuudet.html#likert>
- Lihavuus (Aikuiset). 2013. Käypähoito suositus. Viitattu 12.4.2018.
- Lohjan Sydän ry. 2017a. Viitattu 4.3.2017.

<http://www.lohjansydan.fi/home/yhdistyksen-yleiskuvaus>

Lohjan Sydän ry. 2017b. Viitattu 5.3. 2017. <http://www.lohjansydan.fi/home/saaennoet>

Michal, M., Wiltink, J., Kirschner, Y., Schneider, A., Wild, P., Munzel, T., Blettner, M., Schullz, A., Lackner K., Pfeiffer, N., Blankenberg, S., Tschan, R., Tuin, I. & Beutel, M.E. 2014. Complaints of Sleep Disturbances Are Associated with Cardiovascular Disease: Results from the Gutenberg Health Study. PLOSone 9(8).

<http://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0104324&type=printable>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 17.6. 2018

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Sepelvaltimokohtaus: epästabili angina pectoris ja sydäninfarkti ilman st-nousua. 2014. Käypähoito suositus. Viitattu 12.4.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi04058>

Suomen Sydänliitto 2017. Viitattu 17.4.2017.

<http://sydanliitto.fi/kuntoutus-ja-tuki>

Sydän ja verisuonitautien riskitekijät ja ehkäisy. 2016. Kansantaudit. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 17.4. 2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitaudit/sydan-ja-verisuonitautien-riskitekijat-ja-ehkaisy>

Sydän ja verisuonitaudit. 2015. Kansantaudit. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 17.4.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitaudit>

Tolvanen, P., Vanhapiha, E., Kuokka, N., Tiilikainen, T. & Veikkolainen, A. 2014. Kaikuja Kolmannelta Lähteeltä. Kolmas Lähde. <https://www.innokyla.fi/documents/859508/1a1fdc1a-15fc-4ff0-b2f2-accd96f5eec3>

Yhdistyslaki. 26.5.1989/503 Finnlex. Viitattu 6.3.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1989/19890503>

Vertaistuki: Itsenäisen elämän tuki. Vammaispalvelujen käsikirja. 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 4.3.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

Virtuaali ammattikorkeakoulu. 2017. Kvantitatiivisen analyysin perusteet. Viitattu 4.5.2017.

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289328583/1194289824724.html>

Kuviot

Kuvio 1: Lohjan sydämen toimintaan kävijänä osallistuneet.....	30
Kuvio 2: Lohjan sydämen toimintaan vapaaehtoisena osallistuneet.....	32
Kuvio 3: Yhteisten asioiden edistäminen	33
Kuvio 4: Oppiminen, vastausten jakauma	35
Kuvio 5: Kuinka tärkeänä pidät ihmissuhteita, vastausten jakauma.....	39
Kuvio 6: Työskentely muiden kanssa, vastausten jakauma.....	41
Kuvio 7: Toiminta, vastausten jakauma	43
Kuvio 8: Osallistumisen / toiminnan kesto, vastausten jakauma.....	45
Kuvio 9: Millaiseen toimintaan vastaajat halusivat osallistua	48

Taulukot

Taulukko 1: Vastaajien sukupuolijakauma	26
Taulukko 2: Vastaajien ikäjakauma	26
Taulukko 3: Vastaajien elämäntilanne	27
Taulukko 4: Vastaajien koulutus	27
Taulukko 5: Vastaajien jakauma asuinpaikan mukaan	28
Taulukko 6: Vastaajien sydän- ja verisuonitautien sairastaminen	28
Taulukko 7: Lohjan sydän ry:n toiminnan tunteminen	28
Taulukko 8: Yhdistykseen kuuluminen.....	29
Taulukko 9: Vastaajien osallistuminen Lohjan Sydän ry:n toimintaan	29
Taulukko 10: Toimintaan osallistuneet asuinpaikkaan verrattuna	31
Taulukko 11: Toimintaan osallistuminen vapaaehtoisena	31
Taulukko 12: Yhteisten asioiden edistäminen, vastausten keskiarvot ja -hajonnat	33
Taulukko 13: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä koulutustaustaan suhteessa yhteisten asioiden edistämiseen	34

Taulukko 14: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä sydän- ja verisuonitautien sairastamiseen nähden yhteisten asioiden edistämisestä	35
Taulukko 15: Oppiminen, vastausten keskiarvot ja -hajonnat	36
Taulukko 16: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä ikäryhmittäin suhteessa oppimiseen.	37
Taulukko 17: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä koulutukseen suhteessa oppimiseen.	37
Taulukko 18: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä sukupuoleen suhteessa oppimiseen.	38
Taulukko 19: Kuinka tärkeänä pidät ihmissuhteita, vastausten keskiarvot ja -hajonnat	39
Taulukko 20: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä sukupuoleen nähden väittämiin ihmissuhteista.....	40
Taulukko 21: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä ikään nähden väittämiin ihmissuhteista	40
Taulukko 22: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä elämäntilanteeseen nähden väittämiin ihmissuhteista.....	41
Taulukko 23: Työskentely muiden kanssa, vastausten keskiarvot ja -hajonnat.....	42
Taulukko 24: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä ikäryhmittäin suhteessa väittämiin työstä ja toiminnasta	42
Taulukko 25: Toiminta, vastausten keskiarvot ja -hajonnat	43
Taulukko 26: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä sukupuolen mukaan suhteessa toimintaan.....	44
Taulukko 27: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä koulutustaustan mukaan suhteessa toimintaan.....	44
Taulukko 27: Osallistumisen / toiminnan kesto, vastausten keskiarvot ja -hajonnat	46
Taulukko 28: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä ikään verrattuna suhteessa osallistumisen ja toiminnan keston.....	46
Taulukko 29: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä verrattuna siihen moneenko yhdistykseen kuuluu	47
Taulukko 30: Jokseenkin ja täysin samaa mieltä vastanneiden määrä elämäntilanteen mukaan suhteessa osallistumisen ja toiminnan keston.....	47
Taulukko 31: Toimintaan osallistuminen yhdistyksen jäsenyyteen verrattuna	48

Liitteet

Liite 1: Saatekirje.....	63
Liite 2: Kyselylomake	64

Liite 1: Saatekirje

Hei

Opiskelen Laurean sairaanhoitajakoulutuksessa Lohjalla ja teen opinnäytetyötä Lohjan sydän ry:n jäsenten ja Lohjan alueen asukkaiden kiinnostuksesta yhdistystyöhön. Tarkoitus on kartoittaa:

- Lohjalaisten osallistumista Lohjan sydän ry:n järjestämään toimintaan
- Ihmisten kiinnostusta yleensä vapaaehtoistoimintaan ja vertaistukitoimintaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa siitä, mikä ihmisiä kiinnostaa ja mihin suuntaan tulee yhdistyksen toimintaa suunnata, jotta lisää vapaaehtoisia saataisiin kiinnostumaan toiminnasta.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyssä ei kysytä henkilötietoja eikä niitä siihen tule laittaa. Tulokset raportoidaan niin, että yksittäinen vastaaja ei ole niistä tunnistettavissa. Tulokset julkaistaan opinnäytetyössäni ja tulokset luovutetaan Lohjan Sydän ry:lle yhdistyksen toiminnan suunnitteluun.

Toivon, että jaksatte vastata kaikkiin kohtiin ja rehellisesti. Vastaaminen kestää noin 10 minuuttia. Vastausaikaa on 31.8.2017 asti.

Kiitos vastauksestanne

Terveisin

Mira Salonen

mira.salonen@student.laurea.fi

Opinnäytetyönohjaaja

Anne Makkonen

anne2.makkonen@laurea.fi

Liite 2: Kyselylomake

ESITIEDOT

1. Sukupuoli

- mies nainen

2. Ikä

- 18 – 25 56-65
 26 - 39 66-75
 40 - 55 76-

3. Elämäntilanne

- opiskelija osa-aikaisesti työssä
 kokopäivätyössä työtön
 perhevapaalla eläkkeellä

4. Koulutus

- peruskoulu alempi korkeakoulututkinto
 lukio ylempi korkeakoulututkinto
 toisen asteen ammatillinen tutkinto muu, mikä? _____

5. Asuinpaikka

- Etelä-Lohja (K-Citymarketista etelään) Pusula
 Karjalohja Sammatti
 Karstu-Paloniemi-Routio Valtaväylät
 Lohjan keskusta Kesäasukas
 Nummi Ei Lohjalainen

6. Sairastatteko itse sydän-ja verisuonisairauksia?

- Kyllä Ei

7. Kuinka hyvin tunnette Lohjan Sydän ry:n toimintaa?

- olen jäsen en lainkaan
 hyvin en tiedä yhdistystä
 jonkun verran

8. Kuinka moneen järjestöön /yhdistykseen kuulutte

- en mihinkään 4-5
 1 yli 5
 2-3

9. Oletteko osallistunut kävijänä Lohjan Sydän ry:n järjestämään toimintaan?

- kyllä en

Jos olette niin mihin? Voitte rastita useita vaihtoehtoja.

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> vertaistukiryhmään | <input type="checkbox"/> Sydänviikoille | <input type="checkbox"/> kuntoutustoimintaan |
| <input type="checkbox"/> vertaistoimintaan | <input type="checkbox"/> yhdistyksen järjestämiin kolesteroli- ja verensokerimittauksiin | <input type="checkbox"/> kuntosalivuoroon |
| <input type="checkbox"/> toimintaryhmiin | <input type="checkbox"/> yhdistyksen järjestämiin kursseihin | <input type="checkbox"/> muu, mikä _____ |
| <input type="checkbox"/> luentotapahtumiin | | |
| <input type="checkbox"/> painonhallintaryhmään | | |

10. Oletteko osallistunut Lohjan Sydän ry:n toimintaan vapaaehtoisena?

- kyllä en

Jos vastasitte "en" siirtykää suoraan kohtaan 11.

Jos olette niin mihin. Voitte valita useita vaihtoehtoja

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> vertaistukiryhmään | <input type="checkbox"/> yhdistyksen järjestämiin kursseihin | <input type="checkbox"/> hallitustyöskentely (hallituksen jäsen) |
| <input type="checkbox"/> vertaistoimintaan | <input type="checkbox"/> kuntoutustoimintaan | <input type="checkbox"/> hallitustyöskentely (esim pj, vpj, sihteeri tai taloudenhoitaja) |
| <input type="checkbox"/> toimintaryhmään | <input type="checkbox"/> kuntosalivuoroon | <input type="checkbox"/> hallituksen toimihenkilönä |
| <input type="checkbox"/> luentotapahtumiin | <input type="checkbox"/> vapaaehtoistiimin vastaavana | <input type="checkbox"/> muu, mikä? _____ |
| <input type="checkbox"/> painonhallintaryhmään | <input type="checkbox"/> tapahtumien järjestelytyimiin | |
| <input type="checkbox"/> Sydänviikoille | <input type="checkbox"/> tarjoilu-/keittiötyimiin | |
| <input type="checkbox"/> yhdistyksen järjestämiin kolesteroli- ja verensokerimittauksiin | | |

Vastaa seuraaviin väittämiin sen mukaan mikä mielestäsi on lähinnä omaa mielipidettäsi. Väittämillä selvitetään vastaajien mielipiteitä ja asenteita. Jotkin asiat toistuvat väittämissä, mutta eri tavalla. Tämä on tarkoituksellista.

0 = en osaa sanoa, 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä. Ympyröi mielestäsi oikea vaihtoehto.

11. Mikä on mielestänne tärkeää yhdistystoiminnassa?

Yhteisten asioiden edistäminen

- | | |
|---|-----------------------|
| Yhdistyksen on ensisijaisesti ajettava yhteiskunnallisia asioita. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| Saman aatteen ajaminen jäsenille on tärkeä. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| Auttamisen halu on hyvä yhdistystoiminnassa. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| Vapaaehtoistoiminta on tärkeää yhdistyksessä. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| Vertaistukitoiminta on toivottavaa. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| Ajanviete ei ole yhdistyksen tehtävä. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |

Ympyröi mielestäsi oikea vaihtoehto. 0= en osaa sanoa, 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä.

Oppiminen

Yhdistystyöstä saa haastetta.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Uuden oppiminen on tärkeää.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Itsensä kehittäminen on tärkeää	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Aikaisempien taitojen ylläpitäminen ei ole niin tärkeää.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Yhdistyksessä tulee voida kehittää itseään.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Luovuuden toteuttamiselle pitää olla mahdollisuus.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Osaamisen jakaminen muille on tärkeää.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Työkokemuksen saaminen on tärkeää.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Kuinka tärkeänä pidät Ihmissuhteita

Uusien ihmisten tapaaminen.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Ennestään tuttujen tapaaminen ei ole tärkeää.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Verkostojen luominen on kiinnostavaa.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Yhteisöllistä toimintaa on hyvä pitää yllä.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Sosiaaliset suhteet voimistuvat yhdistyksissä.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Osallisuus on tärkeä osa yhdistystoimintaa.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

12. Minkälainen työskentely ja toiminta yhdistyksessä kiinnostaa?

Työskentely muiden kanssa

Pidän itsenäisestä työskentelystä.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
En halua toimia ohjatusti.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Mieluista minulle on työskennellä ryhmässä	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Toiminta

Koen suunnittelun itselleni mieluisaksi.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Haluaisin toimia vastuullisessa roolissa.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Osallistuisin mielellään toimintaan tapahtumissa.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
En pidä tapahtumien järjestämisestä.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Keskusteleminen on minulle paras tapa toimia. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 - 5
 Pidän konkreettisesta käsillä tekemisestä. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 - 5

Osallistumisen/ toiminnan kesto

Lyhytkestoiset osallistumiset ovat mieluisempia kuin pitkät. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 - 5
 Aikaa on liian vähän pitkään sitoutumiseen. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 - 5
 Pidän toiminnan järjestämisestä kertaluontoisesti. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 - 5
 Pitkäkestoinen pysyvämpi toiminta sopii minulle parhaiten. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 - 5
 En pidä epäsäännöllisestä osallistumisesta. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 - 5
 Säännöllinen toistuva toiminta sopii minulle. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 - 5

Ympyröi mielestäsi oikea vaihtoehto. 0 = en osaa sanoa, 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

13. Mihin toimintaan olisitte itse halukas osallistumaan?

- Vertaistukitoiminta
- Virkistystoiminta (matkat, yhdessäolo jne.)
- Terveellisten elämäntapojen ohjaus/neuvonta.
- Kuntoutustoiminta

14. Millaiset asiat edistävät osallistumista yhdistystoimintaan?

15. Millaiset asiat estävät tai haittaavat yhdistystoimintaan osallistumista?

16. Mitä muuta palautetta haluatte antaa?

Kiitos vastauksestanne!