

TOIVEET, ODOTUKSET JA KOKEMUKSET ELÄKEPÄIVISTÄ

Hopeakirstu-projekti hyvinvoinnin edistäjänä

Marja-Leena Heikkilä

Opinnäytetyö



Hyvinvointipalvelut

Geronomikoulutus

2018

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

- ✓ Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää Hopeakirstu-projektin toimintoihin osallistuneiden, eläkkeelle jäämässä olevien tai jo jääneiden ihmisten *toiveita, odotuksia ja kokemuksia eläkepäivistään hyvinvoinnin näkökulmasta*.
- ✓ Tarkoitus oli myös selvittää millaisen ohjauksen ja neuvonnan he kokevat itselleen hyödylliseksi.

- 
- 
- ✓ Tavoitteena oli tuottaa Hopeakirstu-projektille tietoa eläkkeellä olemiseen liittyvistä tuen, ohjauksen ja neuvonnan tarpeista ja miten Hopeakirstun toiminnat vastaavat näihin tarpeisiin.



Tutkimuskysymykset

- **1. Millaisia toiveita, odotuksia ja kokemuksia senioreilla on eläkepäivistä hyvinvoinnin näkökulmasta?**
 - miten seniorit haluaisivat edistää hyvinvointiaan?
 - millainen toiminta senioreita kiinnostaisi eläkkeelle jäätyään?
 - mihin asioihin seniorit toivovat ohjausta ja neuvontaa?

- **2. Miten Hopeakirstu-projekti vastaa senioreiden eläkkeellä oloajan toiveisiin ja odotuksiin?**



Tutkimuksen toteutus

- Tutkimuksessa 2 miestä ja 2 naista, osallistuneet Hopeakirstu-projektin toimintoihin säännöllisesti
- Ikäjakama 66-78 vuotta
- Kolme vastaajaa jo eläkkeellä, yksi jäämässä eläkkeelle

- Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena
- Haastattelut tehtiin yksilöhaastatteluina
- Tutkimusta ohjasi jokaisessa vaiheessa tutkimus- ja ammattieettiset periaatteet

Tutkimuksen tuloksia tiivistetysti

Toiveita, odotuksia ja kokemuksia eläkepäivistä

- Kolmella vastaajista kokemukset eläkeajasta positiivisia
 - Vapaus vaikuttaa omaan ajankäyttöön
 - Asioiden tekeminen omaan tahtiin
 - Mielekäs tekeminen
- Yhdellä vastaajalla toive ja odotus positiivisista kokemuksista
 - Kykenisi olemaan aktiivinen ja hyvinvoiva
 - Ajan hermolla pysyminen; tietoisuus ajankohtaisista asioista

Hyvinvointiin liittyvät odotukset tulevaisuudessa

- Tutkimuksessa esiin tullut tärkein tekijä; terveys ja sen merkitys oman hyvinvoinnin kokemiseen
- Omasta fyysisestä toimintakyvystä ja terveydestä huolehtiminen oli kaikille vastaajille tärkeä tavoite myös tulevaisuudessa
- Vastaajien mielestä oma hyvinvointi oli suurelta osin omalla vastuulla ja omista valinnoista riippuvainen
- Fyysistä toimintakykyä haluttiin pitää yllä ja edistää; sen heikkenemisen nähtiin vaikuttavan heikentävästi niin psyykkiseen, kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin
- Kognitiivisten taitojen etenkin muistin haluttiin säilyvän

Kiinnostava toiminta tulevaisuudessa

- Kykyä liikkua pidettiin edellytyksenä omalle hyvinvoinnille
- Terveys, kyky liikkua ja osallistua nähtiin toisiaan tukeviksi asioiksi
- Liikunnalliset harrastukset; niistä saatiin voimaa ja vireyttä. Liikunta koettiin itselle mielekkääksi ja hyödylliseksi
- Ryhmämuotoiset toteutukset toivat yhteen samanhenkisiä ihmisiä. Yhdessä tekeminen koettiin mielekkääksi ja hieman myös koukuttavaksikin
- Liikunnalliset ryhmät edistivät sosiaalisten suhteiden solmimista ja ylläpitoa



Kiinnostavaa toimintaa..

- Luova toiminta; kirjoittaminen, teatteri- ja musiikkiharrastukset nähtiin mielekkäiksi, piristäviksi ja viihdyttäväksi
- Näissäkin toiminnoissa sosiaaliset suhteet ja yhdessä tekeminen koettiin hyvinvointia tukevaksi ja tärkeäksi
- Vapaaehtoistyö koettiin merkityksellisyyttä tuottavaksi itselle ja muille; antoi tunteen, että voi olla tarpeellinen ja hyödyllinen jollekin ihmiselle
- Vapaaehtoistyön tekemiseen; ohjausta ja neuvontaa omaan jaksamiseen sekä haluttiin lisätä muiden vapaaehtoisten kanssa kokemusten vaihtoa



Ohjauksen ja neuvonnan tarve

- Terveysten ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvä ohjaus ja neuvonta kiinnostivat
- Tähän liittyen haluttiin lisää tietoa myös muiden liikunta-, harrasteryhmien ja järjestöjen tuottamista toiminnoista
- Asiantuntijaluennot ja infotilaisuudet koettiin tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi. Seniorikahvilat oli koettu mielekkääksi ja hyväksi kanavaksi saada informaatiota monenlaisista asioista
- Eläke- ja sosiaalietuuksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa ei nähty tällä hetkellä tarpeelliseksi, mutta pidettiin tärkeänä mahdollisuutta saada henkilökohtaista neuvontaa asiantuntijalta, jos tilanne vaatii. Seniorikahvilat mainittiin hyvänä informaation lähteenä näissäkin asioissa



Ohjauksen ja neuvonnan tarve..

- Kevään 2018 ajankohtainen sosiaali- terveystalouden uudistuksen tilanne kiinnosti. Koettiin, että myös ikääntyvät tarvitsevat ajantasaista, ymmärrettävää tietoa uudistuksen tilanteesta, koska vaikutti vahvasti myös ikääntyvien elämään ja hyvinvointiin
- Tietotekniikkaan liittyvä ohjaus ja neuvonta koettiin tarpeelliseksi tietoturvan ja sähköisen asioinnin osalta
- Seurakunnan tuottamista toiminnoista ja palveluista haluttiin lisää tietoa; saattaisi löytyä itseä kiinnostavaa tekemistä ja ryhmätoimintoja



Ohjaus ja neuvonta..

- Ryhmissä tapahtuva tiedonsaanti koettiin hyväksi tavaksi saada tietoa ja informaatioita ja se mahdollisti ajatusten ja kokemusten vaihtamisen. Keskustelun ja vuorovaikutuksen merkitystä painotettiin.
- Varsinaista henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa ei nähty itselle tässä vaiheessa tarpeelliseksi.
- Yksilöllinen ohjaus ja neuvonta koettiin tarpeelliseksi, mikäli asia olisi henkilökohtainen tai omaan elämän tilanteeseen liittyvä ja ajankohtainen.



Kokemukset Hopeakirstu-projektista ja sen vaikuttavuudesta

- Kaikki olivat tyytyväisiä Hopeakirstu-projektin toimintoihin ja sen tarjoamiin palveluihin
- Toiminnot koettiin fyysistä toimintakykyä, sosiaalisia suhteita, osallisuutta ja arjen mielekkyyttä lisääviksi ja tukeviksi
- Toimintoihin osallistumisista oli tullut säännöllisiä ja vakiintuneita tapoja, jotka rytmittivät viikko-ohjelmia
- Toiminnot oli koettu innostaviksi ja tarpeellisiksi ja niiden merkitys nähtiin muidenkin ikääntyvien kannalta, erityisesti mainittiin Hopealuuppi, jolle nähtiin Torniossa tarvetta
- Hopeakirstu-projektin yhteistyökumppanit nähtiin tärkeänä osana toimintojen toteutuksessa
- Kaikki vastaajat olivat kiinnostuneita jatkamaan toimintoihin osallistumista tulevaisuudessa ja toivoivat projektille jatkoa



KIITOS

Outi Keinänen

Juuli Rimpisalo

Erika Keinänen