



MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

MAALISKUU 2022

Tuetusti lomalla, osallisena arjessa

MTLH:n lomatoiminnan vaikutusten arviointi

Petra Kankare, Anne Ylönen, Liisa Moilanen, Mia Kalpa & Sirpa Otava

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto MTLH ry

Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki | Puhelin 010 2193 460 | www.mtlh.fi | lomat@mtlh.fi

Esipuhe

Tuetun lomatoiminnan tarkoituksena on tarjota loma sellaisille henkilöille ja perheille, joilla ei siihen muuten olisi mahdollisuutta. Tuettu loma myönnetään terveydellisin, sosiaalisin ja taloudellisin perustein. Loma on viiden vuorokauden mittainen täysihoitoloma. MTLH ry:n lomiam toteutetaan lähes 30:ssa kohteessa ympäri Suomen.

Lomatoiminnan tavoitteena on edistää ihmisten hyvinvointia, lisätä yhdenvertaisuutta ja vahvistaa osallisuutta. MTLH toteutti vuoden 2021 syksyllä selvityksen, jossa tuettujen perhelomien ja omaishoitolomien vaikutuksia selvitettiin kyselyllä, johon kuuluivat osallisuusindikaattori sekä muutamia hyvinvointiin liittyviä taustakysymyksiä. Tässä raportissa kuvataan kyselyn tulokset ja lomatoiminnan osallisuusvaikutukset.

Tämä selvitys on osa MTLH:n toiminnan arviointia. Asiakas- ja muilla palautteilla ja selvityksillä kehitetään toimintaa, minkä lisäksi on tärkeää pystyä osoittamaan järjestötoiminnan merkitys laajemmin yhteiskunnassa. Meidän tulee pystyä selvittämään ja viestimään toiminnan tuloksia laajasti ja ymmärrettävästi, myös lomatoimintaa ulkopuolelta seuraaville. Tuetuilla lomilla on merkittävä vaikutus lomalaisten hyvinvointiin, mikä vähentää muiden palveluiden käyttöä. Lomatoiminnalla on myönteistä vaikutusta koko yhteiskuntaan.

Osallisuusindikaattori on kymmenestä väittämästä koostuva mittari, joka mittaa osallisuuden kokemusta. Sen on kehittänyt Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokra. Selvitystyötä on tukenut THL:n tutkija Lars Leemann, jolle iso kiitos yhteistyöstä. Kiitos Petra Kankareelle, joka on vastannut aineiston käsittelystä ja tämän raportin kirjoittamisesta. Kiitos myös MTLH:n työntekijöille, jotka ovat ideoineet, postittaneet, kommentoineet ja tehneet kaikkea sitä, mitä selvitystyö on vaatinut, oman päivittäisen työnsä ohessa.

Anne Ylönen

toiminnanjohtaja, MTLH ry

Tiivistelmä

Petra Kankare, Anne Ylönen, Liisa Moilanen, Mia Kalpa & Sirpa Otava. Tuetusti lomalla, osallisena arjessa: MTLH:n lomatoiminnan vaikutusten arviointi. Maaseudun loma- ja terveyshuolto ry. Osallisuusraportti 3/2022. 28 sivua. Helsinki 2022.

Raportin tarkoituksena on selvittää MTLH:n lomatoiminnan vaikutusta hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksen näkökulmasta. Tutkimuskysymyksinä ovat, millainen osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemus lomille valituilla on ennen lomaa ja miten MTLH:n lomalle osallistuminen on vaikuttanut ihmisten osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemuksiin. Tuetulla lomatoiminnalla tarkoitetaan lomaa, joita ihmiset voivat hakea taloudellisin, terveydellisin tai sosiaalisin perustein. Tuetulla lomatoiminnalla varmistetaan, että jokaisella ihmisellä on mahdollisuus lomaan. Raportin aineistona ovat ennen ja jälkeen loman kyselyt, jotka lähetettiin omaishoito- ja perhelomille osallistuville heinä-joulukuussa 2021.

Lomatoiminnan myötä lomailijoiden (n328) osallisuusindikaattori nousi neljä pistettä. Indikaattorin keskiarvo oli ennen lomaa 75,1 ja loman jälkeen 79,1. Nousu on tilastollisesti merkitsevä. Yksittäisten osallisuusväittämien keskiarvovastaus nousi loman jälkeen 9/10 väittämän kohdalla. Eniten keskiarvovastaus nousi osallisuusväittämässä ”Pystyn tavoittelemaan minulla tärkeitä asioita” ja ”Saan myönteistä palautetta tekemisistäni”. Ennen lomaa noin 41 prosenttia vastaajista vastasivat yhteen tai useampaan osallisuusväittämään joko ”Täysin eri mieltä” tai ”Jokseenkin eri mieltä”, kun taas loman jälkeen näin vastasivat enää noin 24 prosenttia.

Ennen lomaa MTLH:n lomalaiset kokivat terveydentilansa ja elämänlaatunsa alhaisemmaksi kuin väestö keskimäärin. Lisäksi MTLH:n lomalle valitut ovat väestön keskiarvoa yksinäisempiä ja heidän tulotasonsa on selkeästi väestön keskiarvoa alhaisempi. Loman jälkeen kaikkien hyvinvointikysymysten (terveydentila, elämänlaatu, perheyhteys, yksinäisyys, toimeentulo) vastaukset olivat korkeampia kuin ennen lomaa. Aineiston mukaan MTLH:n lomatoiminta vähensi erityisesti yksinäisyyden kokemusta. Ennen lomaa yksinäisyyttä koki jatkuvasti, melko usein tai joskus 57 % vastaajista (n328) ja loman jälkeen 45 % vastaajista. Myös elämänlaadun, terveydentilan ja perheyhteyden kokemukset kohenivat selvästi loman myötä.

Omaishoito -lomille osallistuvien osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemus oli erityisen alhaista, mutta lomalle osallistuminen nostatti oleellisesti kokemuksia. MTLH:n kyselyaineiston mukaan osallisuusindikaattorin lukemaa alentaa oleellisesti matalan elämänlaadun, perheyhteyden ja yksinäisyyden kokemukset.

Avainsanat: osallisuus, hyvinvointi, lomatoiminta, yhdenvertaisuus, omaishoitajuus, perheet

Sisällys

Esipuhe.....	2
Tiivistelmä.....	3
Sisällys.....	4
1. Johdanto.....	5
2. Aineisto ja menetelmät.....	6
2.1. Kyselyaineisto.....	6
2.2. Osallisuusindikaattori.....	6
2.3. Hyvinvointikysymykset.....	7
2.4. Taustakysymykset.....	8
3. MTLH:n lomailijoiden osallisuus ja hyvinvointi kyselyaineistossa.....	10
3.1. Osallisuuden kokemus ja sen muutos.....	10
3.2. Hyvinvoinnin kokemus ja sen muutos.....	12
3.2.1. Koettu terveydentila.....	13
3.2.2. Koettu elämänlaatu.....	14
3.2.3. Koettu perheyhteys.....	14
3.2.4. Koettu yksinäisyys.....	14
3.2.5. Koettu toimeentulo.....	15
3.3. Omaishoitolomien vaikutus osallisuuteen ja hyvinvointiin.....	16
4. Osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemusten yhteys taustatekijöihin.....	16
5. Yhteenveto.....	19
5.1. Lomatoiminnan vaikutus.....	19
5.2. Lomatoiminnan kehittäminen.....	20
5.3. Loppusanat.....	20
Lähdeluettelo.....	22
Liite 1.....	24

1. Johdanto

Tuetun lomatoiminnan tavoitteena on taata mahdollisuus lomaan myös henkilöille, joilla on taloudellisia, terveydellisiä tai sosiaalisia haasteita. Tällaisia haasteita voivat olla esimerkiksi pienituloisuus, yksinäisyys tai erilaiset sairaudet. Tuettu lomatoiminta perustuu yhdenvertaisuuteen eli ajatukseen siitä, että jokaisella ihmisellä on oikeus lomaan. Tuettuun lomaan kuuluvat majoitus, täysihoito ja ohjelma. Lomalle osallistuva maksaa ainoastaan omavastuumaksun ja matkat lomakohteeseen. Tuettuja lomia järjestetään erilaisille vertaisryhmille, kuten lapsiperheille, aikuisille, ikäihmisille ja erityisryhmille. (LYR 2022). MTLH on Suomen suurin tuettujen lomien järjestäjä.

Tuetut lomat edesauttavat tutkimusten mukaan (Mäntylä 2020; Vento & co 2020) ihmisten hyvinvointia ja osallisuuden kokemusta. Tässä raportissa tutkitaan, millaisia vaikutuksia MTLH:n lomille osallistuneet ja kyselyyn vastanneet ovat kokeneet omassa hyvinvoinnissaan ja osallisuuden kokemuksessaan loman myötä. Raportti antaa tietoa siitä, millainen vaikutus MTLH:n lomatoiminnalla on ihmisten elämään ja hyvinvointiin keskittyen erityisesti osallisuuden kokemukseen.

Osallisuuden kokemuksella tarkoitetaan yksilön kokemusta omista edellytyksistään ja mahdollisuuksistaan hyvinvoivaan elämään ja merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus on sitä, että yksilö pystyy vaikuttamaan ja tekemään päätöksiä niin omaan elämäänsä kuin toimintaympäristöönsäkin liittyen. Tärkeä osallisuuden osa-alue on, että ihminen kokee itsensä merkityksellisenä ja arvokkaana, ja saa samansuuntaisia viestiä myös itsensä ulkopuolelta. (Isola & co 2017; THL 2022).

Tässä raportissa käydään ensin läpi MTLH:n lomatoiminnan vaikutusta osallisuuden näkökulmasta. Sen jälkeen kuvataan, miten lomatoiminta on vaikuttanut hyvinvoinnin kokemukseen. Lisäksi nostetaan tarkasteluun omaishoitolomat omana ryhmänään. Neljännessä luvussa pohditaan, mitkä kaikki tekijät vaikuttavat aineistomme mukaan osallisuuden kokemukseen. Lopuksi tiivistetään raportin keskeiset havainnot sekä tehdään loppupäätelmiä aineiston tuloksista.

2. Aineisto ja menetelmät

2.1. Kyselyaineisto

Raportin aineistona on kaksivaiheinen kysely. Lomalaisille lähetettiin identtiset alku- ja loppukyselyt ennen ja jälkeen loman. Kyselyaineiston pohjalta arvioidaan, vaikuttiko MTLH:n loma osallistuneiden osallisuuden kokemukseen ja hyvinvointiin.

MTLH lähetti heinä-lokakuussa vuonna 2021 yhteensä 840 ennen lomaa -kyselyä lomille valituille. Kyselyt lähetettiin 2–4 viikkoa ennen lomaa. Kyselyjä lähetettiin 38:lle perhelomien syyslomaryhmille ja 16:sta omaishoitolomaryhmälle. Omaishoitolomat sijoittuvat elokuulle 2021. Vastauksia alkukyselyyn tuli yhteensä 476, jolloin vastausprosentti oli 57 prosenttia. Luotettavuuden kannalta on tärkeää, että lomasta on kulunut tarvittava aika ennen kuin lähetetään uusi kysely. Loppukysely lähetettiin aina 4–6 viikkoa loman jälkeen. Lähetettyihin 476:n kyselylomakkeeseen vastauksia tuli 328. Vastausprosentti oli 69 prosenttia.

Kyselylomakkeessa kysyttiin kymmenen osallisuusindikaattorin väittämien lisäksi lomalaisten kokemusta omasta terveydentilastaan, elämänlaadustaan, yksinäisyydestään, perheyhteydestään ja toimeentulostaan. Näihin kysymyksiin viitataan raportissa hyvinvointikysymyksinä. Lisäksi lomakkeessa kysyttiin vastaajien ikää, sukupuoli-identiteettiä ja pääasiallisen toiminnan muotoa (kuten palkansaaja tai opiskelija). Näistä raportissa puhutaan taustakysymyksinä.

2.2. Osallisuusindikaattori

Raportissa osallisuutta mitataan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kehittämällä osallisuusindikaattorilla (Experiences of Social Inclusion Scale, ESIS). Osallisuusindikaattori on kehitetty muun muassa väestötutkimukseen, mutta sitä voi hyödyntää myös toiminnan arvioinnissa. Tutkimusmenetelmä on validoitu ja todistettavasti antaa luotettavaa tietoa osallisuuden kokemuksesta. (THL 2022; Leemann & co 2021). Raporttia tehdessään MTLH konsultoi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijaa Lars Leemania.

Osallisuusindikaattori koostuu kymmenestä osallisuusväittämästä, joihin vastaaja valitsee oman kokemuksensa mukaan vastauksensa. Pääkysymyksenä on ”Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi”.

Osallisuusindikaattorin väittämät ovat:

1. Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä
2. Saan myönteistä palautetta tekemisistäni
3. Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön
4. Olen tarpeellinen muille ihmisille
5. Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun
6. Tunnen, että elämälläni on tarkoitus
7. Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita
8. Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen
9. Koen, että minuun luotetaan
10. Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin

Vastaaja valitsee jokaisen väittämän kohdalla oman kokemuksensa mukaan vastaukseen jonkin seuraavista vaihtoehdoista: 1) täysin eri mieltä, 2) jokseenkin eri mieltä, 3) ei samaa eikä eri mieltä, 4) jokseenkin samaa mieltä, 5) täysin samaa mieltä. Vastausten mukaan lasketaan osallisuusindikaattorilukema. Ensin lasketaan vastausten summa (joka on välillä 10–50), vähennetään siitä 10 pistettä ja kerrotaan tämä 2,5:llä. Mitä suurempi osallisuusindikaattorilukema on, sitä parempi on ihmisen osallisuuden kokemus. (THL 2022).

$$\text{Summapistemäärä (0-100)} = \left(\sum_{i=1}^{10} x_i - 10 \right) \times 2,5$$

2.3. Hyvinvointikysymykset

Hyvinvointikysymyksissä kysyttiin lomalaisten kokemuksia heidän terveydentilastaan, elämänlaadustaan, yksinäisyydestään, perheyhteydestään ja toimeentulostaan. Näiden kysymysten tarkoituksena oli kartoittaa tarkemmin lomalaisten hyvinvoinnin kokemusta ja sen mahdollista muutosta loman myötä.

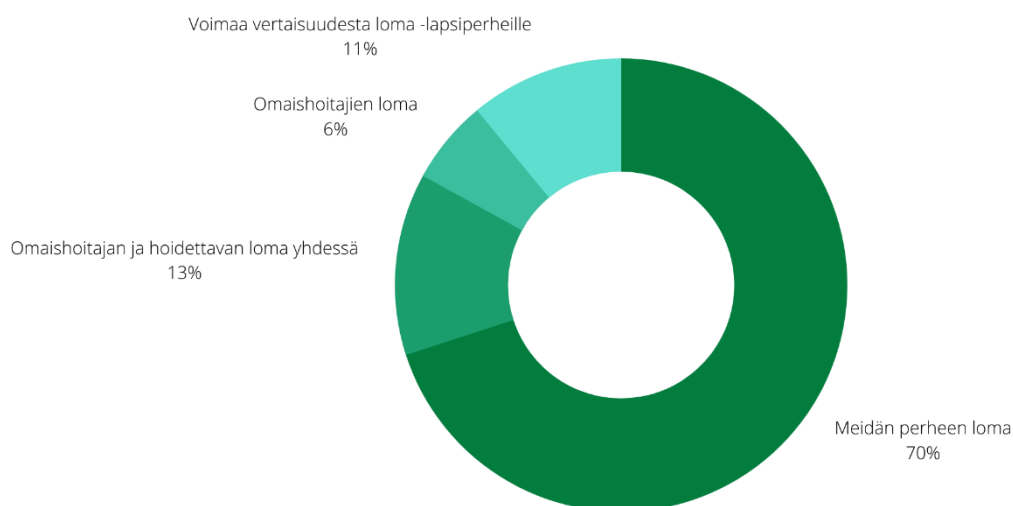
Kysymykset oli muotoiltu esimerkiksi muotoon: ”Terveydentilani on”, johon vastaaja valitsi viidestä vastausvaihtoehdosta omaa kokemustaan parhaiten kuvaavan. Vastausvaihtoehdot muotoiltiin niin, että ne liukuvat hyvästä kokemuksesta keskitasoiseen ja huonoon, kuten Erittäin hyvä, Hyvä, Ei hyvä eikä huono, Melko huono ja Huono. (Kts. Liite1).

2.4. Taustakysymykset

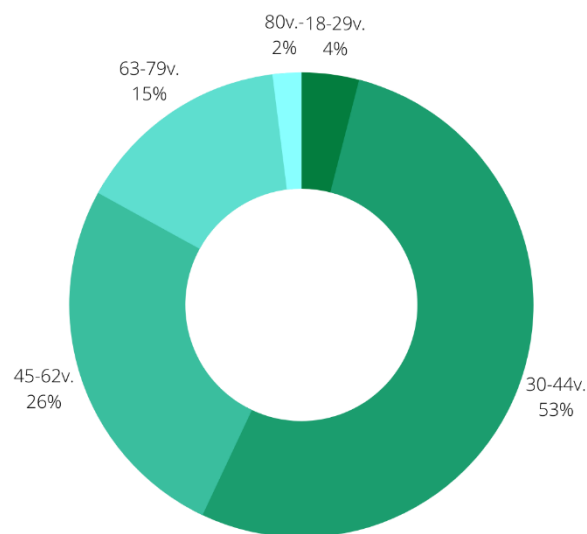
Kyselylomakkeessa kysyttiin myös ikää, sukupuoli-identiteettiä ja pääasiallista toiminnan muotoa. Lisäksi lomalaisilta kysyttiin, millaiselle lomalle hän oli osallistunut ja milloin. Kysymysten perusteella saatiin tietoa siitä, millaiset henkilöt ovat vastanneet kyselyyn.

Suurin osa vastaajista oli naisia. Noin kolmasosa vastaajista oli miehiä. Sukupuoltaan muuksi määritteleviä ei kyselyyn vastannut. Iältään vastaajat olivat pääasiassa 30–62-vuotiaita. Yli puolet vastaajista oli palkansaajia tai yrittäjiä. Meidän perheen lomille osallistui 70 prosenttia vastaavista ja loput osallistuivat omaishoitajien ja hoidettavien yhteisille lomille (13%), omaishoitajien lomille (6%) ja lapsiperheiden voimaa vertaisuudesta –lomille (11 %).

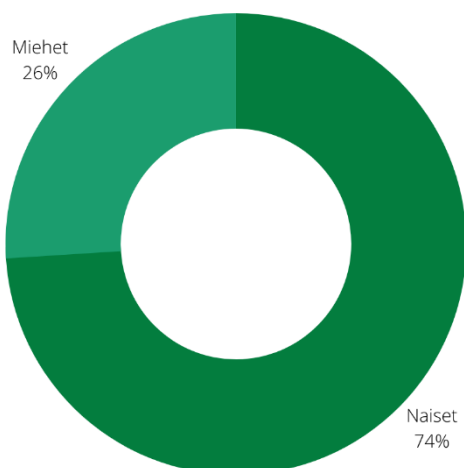
Kaavio 1. Ennen lomaa kyselyyn vastanneet lomatyypeittäin (n=476), %



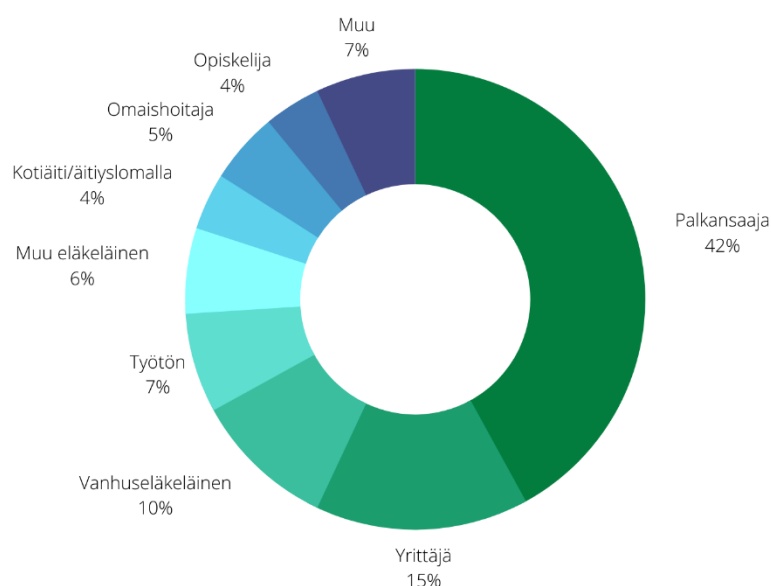
Kaavio 2. Ennen loma kyselyyn vastanneiden ikäjakauma (n=476), %



Kaavio 3. Ennen loma kyselyyn vastanneiden sukupuoli-identiteetit (n=476), %



Kaavio 4. Ennen lomaa kyselyyn vastanneiden pääasiallinen toiminta (n=476), %



3. MTLH:n lomailijoiden osallisuus ja hyvinvointi kyselyaineistossa

Seuraavaksi käsitellään aineiston pohjalta lomalaisten osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemusta ennen lomaa ja loman jälkeen. Aineistosta huomioidaan ainoastaan ne 328 vastaajaa, jotka ovat vastanneet sekä alku- että loppukyselyyn.

3.1. Osallisuuden kokemus ja sen muutos

Osallisuusindikaattorin keskiarvo oli ennen lomaa MTLH:n lomalaisilla 75,1 pistettä. Tulos vastaa noin väestön keskiarvoa, joka on 75,2 (Hedman & co 2021, 2). Loman jälkeen osallisuusindikaattorin keskiarvo nousi jopa 79,1 pisteeseen, mikä on tilastollisesti merkitsevästi korkeampi kuin ennen lomaa¹. Tällainen neljän pisteen nousu on siis

¹ Keskiarvojen ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä, jos $p < 0,001$. P-arvo oli 0,000359282.

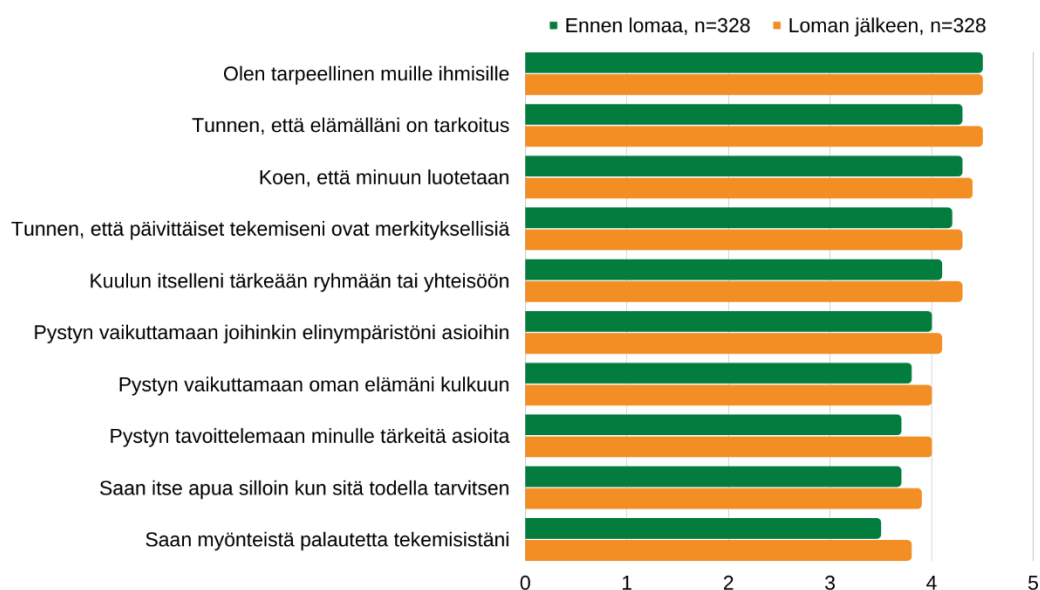
huomattava osallisuuden kokemuksen parantuminen 328 vastaajan kokemuksissa. Lisäksi myös mediaani nousi 75:stä 80:een.

Osallisuusindikaattori nousi erityisesti niillä vastaajilla, joiden osallisuus oli alhaista ennen lomaa. Vastaajien, joiden osallisuusindikaattori oli ennen lomaa 72,5 tai alle, osallisuusindikaattori nousi loman jälkeen keskimäärin 8,8 pistettä (n=139). Kun taas niiden vastaajien, joiden osallisuusindikaattori oli ennen lomaa yli 72,5 pistettä, osallisuusindikaattori nousi loman jälkeen keskimäärin 0,5 pistettä (n=189).

Ennen lomaa vastaajat kokivat osallisuutensa alhaisimmaksi väittämien ”Saan myönteistä palautetta tekemisistäni” (3,5), ”Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita” (3,7) ja ”Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen” (3,7) kohdalla. Korkeimmaksi osallisuutensa vastaajat kokivat väittämissä ”Olen tarpeellinen muille ihmisille” (4,5), ”Tunnen, että elämälläni on tarkoitus” (4,3) ja ”Koen, että minuun luotetaan” (4,3). Loman jälkeen alhaisimmat ja korkeimmat väittämät pysyivät samoina, mutta vastausten keskiarvot nousivat.

Alhaisin keskiarvovastaus yksittäiseen osallisuusväittämään oli ennen lomaa 3,5 ja loman jälkeen 3,8. Tästä voi päätellä, että vastaajat kokivat edelleen haasteita osallisuuden kokemuksessaan, mutta kokeminen ei ollut enää niin syvää tai sitä koettiin harvemmin kuin ennen lomaa.

Kaavio 5. Keskiarvovastaukset yksittäisiin osallisuusväittämiin ennen ja jälkeen loman



Keskiarvovastaukset yksittäisiin osallisuusväittämiin nousivat selkeästi loman jälkeen (0,1–0,3 pistettä). Vain väittämän ”Olen tarpeellinen muille ihmisille” keskiarvovastaus pystyi samana 4,5 pisteenä. Vastausten keskiarvo nousi eniten (0,3 pistettä) seuraavien osallisuusväittämien kohdalla ”Pystyn tavoittelemaan minulla tärkeitä asioita” ja ”Saan myönteistä palautetta tekemisistäni”. Nämä kokemukset ovat tärkeitä ihmisen yleisen hyvinvoinnin ja kuuluvuuden tunteen kannalta.

Noin viidesosa kyselyyn vastaajista vastasivat alkukyselyssä joko ”Täysin eri mieltä” tai ”Jokseenkin eri mieltä” väittämiin ”Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen” ja ”Saan myönteistä palautetta tekemisistäni”. Tulos on alhaisempi kuin THL:n *Työelämän ulkopuolella olevien osallisuus ja hyvinvointi* -tutkimuksessa (Leemann & co 2018), jossa saman vastauksen antoi vain alle 10 prosentista noin 15 prosenttiin vastaajista (2018, 32–33).

MTLH:n kyselyyn vastanneista lisäksi noin joka kymmenes koki, että he ovat täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä omalla kohdallaan siitä, että he pystyvät vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun tai pystyvät tavoittelemaan itselleen tärkeitä asioita tai että he kuuluvat itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön. Tällaiset kokemukset alentavat selvästi ihmisen osallisuuden kokemusta.

Ennen lomaa noin 41 prosenttia vastaajista vastasivat yhteen tai useampaan osallisuusväittämään joko ”Täysin eri mieltä” tai ”Jokseenkin eri mieltä”, kun taas loman jälkeen näin vastasivat enää noin 24 prosenttia. Erityisesti väittämiin ”Saan myönteistä palautetta tekemisistäni”, ”Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun” ja ”Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen” valittiin harvemmin vastausvaihtoehdot ”Täysin eri mieltä” tai ”Jokseenkin eri mieltä” loman jälkeen kuin ennen lomaa. Lomalaiset kokivat siis saavansa loman jälkeen enemmän myönteistä palautetta ja apua silloin, kun sitä todella tarvitsevat sekä he kokivat pystyvänsä vaikuttamaan enemmän omaan elämänsä kulkuun.

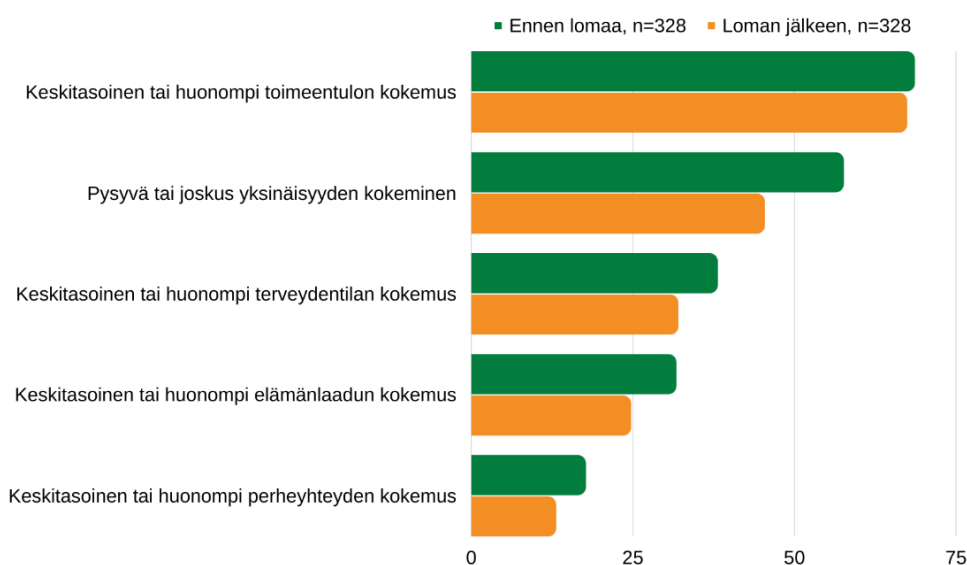
Myönteisesti yksittäisiin osallisuusväittämiin vastanneiden määrä oli loman jälkeen noussut kaikkien väittämien kohdalla. Myönteisellä vastauksella tarkoitetaan vastausvaihtoehtoja ”Jokseenkin samaa mieltä” tai ”Täysin samaa mieltä”. Lisäksi puoleen osallisuusväittämistä vastattiin loman jälkeen selkeästi useammin (yli 5 % prosenttiyksikköä enemmän vastaajia) ”Täysin samaa mieltä” kuin ennen lomaa.

3.2. Hyvinvoinnin kokemus ja sen muutos

Tässä luvussa tarkastellaan hyvinvointikysymysten näkökulmasta MTLH:n aineistoa. Loman jälkeen suurempi osuus vastaajista koki terveydentilansa, elämänlaatunsa, perheyhteytensä,

yksinäisyyden kokemuksensa ja toimeentulonsa paremmaksi kuin ennen lomaa. Loman jälkeen matalaksi (kaksi alhaisinta vastausvaihtoehtoa) jonkin hyvinvointikysymyksen kokeneiden määrä oli pienempi. Lisäksi loman jälkeen hyvinvointinsa matalaksi kokeneiden osallisuusindikaattori oli korkeampi kuin ennen lomaa matalaksi kokeneiden (kts. kaavio 8). Kaiken kaikkiaan lomat vaikuttivat myönteisesti osallistuneiden hyvinvointiin.

Kaavio 6. Matalien ja keskitasoisten kokemusten muutos ennen ja jälkeen loman hyvinvointikysymyksissä, %



3.2.1. Koettu terveydentila

Terveys vaikuttaa yksilöiden osallisuuden kokemukseen, mutta myös osallisuuden kokemus voi vaikuttaa yksilön terveyteen. Osalliseksi itsensä kokeva ihminen tekee omaa hyvinvointiaan tukevia päätöksiä helpommin kuin itsensä osattomaksi kokeva. Terveiden haasteet voivat myös vaikuttaa ihmisen mahdollisuuksiin esimerkiksi osallistua itselleen mieleiseen toimintaan tai jopa työelämään. Tutkimusten mukaan ihmisten koettu terveys vastaa hyvin lääketieteen ammattilaisen tekemää arviota. (Leemann 2018, 34; THL 2022).

MTLH:n kyselyyn vastanneiden koettu terveydentila oli hieman väestön keskiarvoa alhaisempi. Noin 38 prosenttia vastaajista kokivat terveydentilansa olevan huono, melko huono tai keskitasoinen, mikä on muutamaa prosenttiyksikköä enemmän kuin väestön keskiarvo. Erityisesti MTHL:n kyselyyn vastanneiden miesten keskimääräinen koettu terveydentila oli alhaisempi kuin väestötasolla. (Murto & co 2017). Loman jälkeen

terveydentilan huonoksi, melko huonoksi tai keskitasoiseksi kokevien osuus oli noin 6 prosenttiyksikköä vähemmän kuin ennen lomaa. Useat lomalle osallistuneet kokevat terveydentilansa paremmaksi loman jälkeen.

3.2.2. Koettu elämänlaatu

Elämänlaadulla tarkoitetaan moninaista kokonaisuutta, johon sisältyy muun muassa yksilön kokemia fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja taloudellisia ulottuvuuksia. Hyväksi elämänlaatunsa kokeva näkee elämäntilanteessaan mahdollisuuksia ja voimavaroja saavuttaa omia päämääriään, odotuksiaan ja tavoitteitaan. (Leemann 2018, 48).

MTLH:n kyselyyn vastanneista noin kolmannes ei kokenut elämänlaatuaan hyväksi tai erittäin hyväksi, mikä on selkeästi enemmän kuin väestötasolla. Keskimäärin noin neljännes väestöstä kokee, ettei heidän elämänlaatunsa ole hyvä tai erittäin hyvä. (Koponen & co 2018, 25).

Kokemus elämänlaadusta parani selvästi lomien vaikutuksesta. Loman jälkeen 7 prosenttiyksikköä pienempi osuus vastaajista koki, ettei heidän elämänlaatunsa ole hyvä tai erittäin hyvä. Tulos on keskeinen, sillä elämänlaadun kokemus on merkittävin osallisuuden kokemukseen vaikuttava tekijä kyselyaineistomme mukaan (kts. Luku 4).

3.2.3. Koettu perheyhteys

Perheyhteyden kokemus muodostuu ihmisen läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteesta suhteessa omaan perheeseensä. Perheellä tarkoitetaan usein biologista perhettä, mutta yksilön käsitys omasta perheestä voi muodostua myös ei-biologisiin läheisiin ihmisiin. (kts. Ryhänen 2015). MTLH:n aineiston mukaan perheyhteyden kokemuksella on selkeä vaikutus osallisuuden kokemukseen.

Suomessa asuvan väestön koetusta perheyhteydestä ei ole tehty tutkimusta. MTLH:n lomalaisista noin viidesosa vastaajista koki, ettei heidän perheyhteytensä ole hyvä tai erittäin hyvä. Loman jälkeen noin 5 prosenttiyksikköä suurempi osuus vastaajista koki perheyhteytensä hyväksi tai erittäin hyväksi. Tuetulla lomalla on myönteistä vaikutusta perheyhteyden kokemiseen.

3.2.4. Koettu yksinäisyys

Yksinäisyys on ihmisen subjektiivinen ja epämiellyttävä kokemus siitä, ettei hänellä ole riittävästi merkityksellisiä sosiaalisia suhteita. Yksinäisyys vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn,

terveyteen, osallisuuden kokemukseen ja on suuri riskitekijä syrjäytymiselle. (Kauppinen 2017; Leemann 2018,42).

Suomessa jatkuvasti tai melko usein yksinäisyyttä kokee noin kymmenesosa väestöstä (Murto & co 2017). MTLH:n kyselyyn vastanneet kokivat yksinäisyyttä hieman useammin, sillä yksinäisyyttä kokivat melko usein tai jatkuvasti jopa 12 prosenttia vastaajista. Pysyvämmiin yksinäisyyttä MTLH:n aineistossa kokivat siis hieman enemmän kuin kymmenesosa kyselyyn vastanneista, mutta myös joskus yksinäisyyttä kokevien määrä oli merkittävä jopa 45 prosenttia vastaajista.

Yksinäisyyden kokemukset vähenivät selvästi lomien vaikutuksesta. Loman jälkeen jatkuvasti, melko usein tai joskus yksinäisyyttä kokivat 12 prosenttiyksikköä vähemmän kuin ennen lomaa. Tämä on tärkeä muutos, sillä yksinäisyyden kokemisen vähentyminen ennaltaehkäisee syrjäytymistä, tukee osallisuutta sekä vaikuttaa sisäministeriön mukaan myös yleiseen valtion turvallisuuteen (THL 2022).

3.2.5. Koettu toimeentulo

Koetulla toimeentulolla tarkoitetaan ihmisen subjektiivista kokemusta siitä, miten taloudellisesti hän kokee pärjäävänsä omilla tuloillaan. Kokemukset toimeentulosta vaihtelevat, sillä kokemus omasta toimeentulosta ei aina perustu objektiivisesti tulojen määrään. Esimerkiksi joku pienituloinen voi kokea toimeentulonsa huonoksi samalla, kun taas toinen pienituloinen voi kokea tulonsa keskitasoiseksi. (SVT 2008; Palomäki 2009).

Tilastokeskuksen mukaan Suomen väestössä pienituloisia on 12,5 prosenttia (SVT 2021). MTLH:n kyselyyn vastanneista jopa noin neljäsosa koki toimeentulonsa huonoksi tai melko huonoksi. Vuonna 2021 MTLH:n lomille valituista 45 prosentilla tulot olivat alle 1400 euroa kuukaudessa (MTLH 2022). MTLH:n lomatoimintaan osallistuvilla on selkeästi alhaisemmat tulot kuin väestöllä keskimäärin ja lisäksi neljäsosa vastaajista myös kokee toimeentulonsa olevan huono tai melko huono.

Lomat eivät sinällään vaikuta yksilöiden tulotasoon, mutta lomien jälkeen vajaa pari prosenttiyksikköä vastaajista koki toimeentulonsa parantuneen. Tähän voi vaikuttaa se, että pääsee lomalle ja loman myötä voi tarjota itselleen tai perheelleen elämyksen, yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

3.3. Omaishoitolomien vaikutus osallisuuteen ja hyvinvointiin

Omaishoitajien ja hoidettavien osallisuusindikaattorin keskiarvo oli erityisen alhainen. MTLH:n omaishoitajien ja hoidettavien yhteisille ja omaishoitajien lomille osallistuneiden vastaajien (n70) keskimääräinen osallisuusindikaattori oli ennen lomaa 71,9 pistettä. Se on selkeästi alhaisempi kuin perhelomille osallistuneiden (n=258), joiden osallisuusindikaattorin keskiarvo oli ennen lomaa 76,0. Loman myötä omaishoitolomille osallistuneiden indikaattori nousi 73,1 pisteeseen, mikä on edelleen väestön keskiarvoa (75,2) alhaisempi.

Omaishoitajuuteen liittyy paljon hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta alentavia riskitekijöitä, kuten jatkuva hoitotarve, tuen puute ja yksinäisyys (Keväjarvi & co 2020, 7–8 ja 20). Koska hoitovastuu sitoo omaishoitajan vuorokauden ympäri, on erilaiset mahdollisuudet virkistytymiseen ja lomailuun erityisen tärkeitä (kts. Sheimakka & co 2017). Siksi myös MTLH:ssa panostetaan omaishoitajien tuettuun lomatoimintaan.

Lomatoiminnan myötä omaishoitajien ja hoidettavien keskiarvovastaukset nousivat erityisesti² väittämien ”Saan myönteistä palautetta tekemisistäni” ja ”Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita” kohdalla. Yksinäisyyden kokemus väheni jopa 6 prosenttiyksikköä, sillä ennen lomaa yksinäisyyttä koki jatkuvasti, melko usein tai joskus 60 % vastaajista, kun taas loman jälkeen 54 % vastaajista. Lisäksi elämänlaadun kokemus nousi 5 prosenttiyksikköä. Elämänlaatunsa ennen lomaa koki olevan ”Erittäin huono”, ”Huono” tai ”Ei hyvä eikä huono” 46 prosenttia vastaajista ja loman jälkeen 41 prosenttia vastaajista.

MTLH luokittelee omaishoitajat erityisryhmäksi, jonka elämäntilanteeseen liittyy erityisiä haasteita. Aineiston mukaan omaishoitajien ja hoidettavien osallisuus ja hyvinvointi koheni loman myötä ja se näkyi heidän kokemuksissaan vielä 4–6 viikkoa loman jälkeenkin.

4. Osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemusten yhteys taustatekijöihin

Seuraavaksi tarkastellaan MTLH:n aineistoon perustuen, mitkä asiat vaikuttavat yksilön osallisuuden kokemukseen ja millä tavalla sekä pohditaan, millainen yhteys yksilöiden

² 0,2–0,3 pisteen nousu

hyvinvointikysymysten vastausten ja osallisuuden kokemuksen välillä on. Päätelmiä tehdään MTLH:n alkukyselyn 476:n vastaajan vastauksista.

Hyvinvointikysymysten kokemuksia ja osallisuusindikaattorilukemia vertaamalla nousee kolme kokemusta, jotka vaikuttavat laskevan merkittävästi osallisuusindikaattorin keskiarvoa. Alhaisin indikaattori (49,6) on vastaajilla, jotka kokevat elämänlaatunsa matalaksi. Toiseksi alhaisin on perheyhteytensä matalaksi kokevilla (53,3) ja kolmanneksi alhaisin itsensä yksinäiseksi kokevilla (59,5). Matalalla kokemuksella viitataan kahteen alhaisimpaan vastausvaihtoehtoon, kuten ”Huono” ja ”Melko huono” ja korkealla kokemuksella kahteen korkeimpaan vastausvaihtoehtoon, kuten ”Hyvä” ja ”Erittäin hyvä”. (kts. Liite 1).

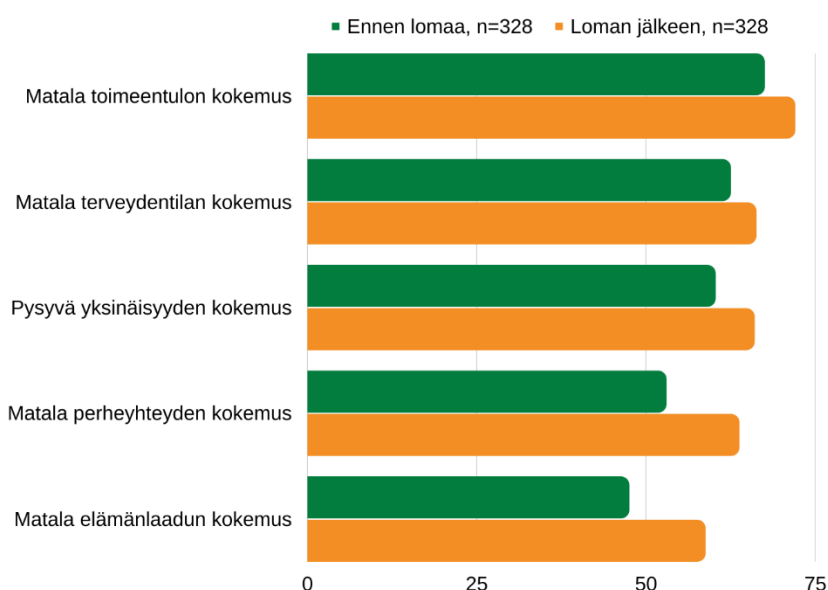
Kaavio 7. Hyvinvointikysymysten kokemusten yhteys osallisuusindikaattorin keskiarvoon

	Osallisuusindikaattorin keskiarvo, matala kokemus	Osallisuusindikaattorin keskiarvo, korkea kokemus	Erotus osallisuusindikaattorien välillä
Elämänlaadun kokemus	49,6	80,2	30,6
Perheyhteyden kokemus	53,3	77,5	24,2
Yksinäisyyden kokemus	59,5	81,3	21,8
Terveystilan kokemus	61,9	78,6	16,7
Toimeentulon kokemus	68,1	78,4	10,3

Kun kokemuksia vertaillaan siitä näkökulmasta, kuinka suuri ero osallisuusindikaattorien välillä on matalaksi tai korkeaksi jonkin hyvinvointikysymysten kokevilla, nousevat samat kolme kokemusta. Elämänlaadun kokemuksella on suurin vaikutus ihmisen osallisuuden kokemukseen aineistomme mukaan. Sen jälkeen merkittävimpiä ovat perheyhteyden ja yksinäisyyden kokemukset. Aineiston mukaan elämänlaadun ja perheyhteyden matalaksi kokeminen on kuitenkin harvinaista (alle 5 prosenttia vastaajista) verrattuna esimerkiksi itsensä yksinäiseksi kokemiseen (12 %) tai matalaksi toimeentulonsa kokemiseen (24 %).

Matalaksi jonkin hyvinvointikysymyksen kokeminen vaikuttaa osallisuusindikaattoriin. Loman jälkeen kuitenkin matalaksi hyvinvointikysymykseen vastanneiden osallisuusindikaattorien keskiarvot nousivat (n=328). Tästä voi päätellä, että vaikka ihmisen kokemus esimerkiksi matalasta elämänlaadusta pysyy ennallaan, voi kokemus osallisuudesta muuttua silti positiivisesti.

Kaavio 8. Osallisuusindikaattorin keskiarvon muutos ennen ja jälkeen loman matalaksi hyvinvointikysymyksen kokeneilla



THL:n mukaan osallisuusindikaattorin tuloksella on yhteys koettuun yksinäisyyteen, taloudellisiin vaikeuksiin, kuten köyhyyteen sekä koulutusasteeseen ja työmarkkina-asemaan (THL 2022). Myös MTLH:n aineistossa korostuu matalan toimeentulon ja yksinäisyyden kokemusten yhteys alhaisiin osallisuusväittämien vastauksiin. Lisäksi työkyvyttömyyseläke (muu eläkeläinen), omaishoitajuus, työttömyys ja nuori aikuisuus (18–29-vuotiaat) alensivat jonkin verran MTLH:n aineistoon vastanneiden osallisuuden kokemusta.

Matalan toimeentulon kokemus on yleistä oman osallisuutensa alhaiseksi kokevilla. Jopa 37 prosenttia ”Täysin eri mieltä” tai ”Jokseenkin eri mieltä” yhteen tai useampaan osallisuusväittämään vastanneista kokee toimeentulonsa matalaksi. Niistä vastaajista, jotka vastasivat täysin tai jokseenkin eri mieltä väittämään ”Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä”, kokivat jopa 62 prosenttia myös toimeentulonsa huonoksi. Huonon

toimeentulon kokemus alentaa suurella todennäköisyydellä päivittäisten tekemisten merkityksellisyyden tunnetta.

Yksinäisyyden kokemus on aineistomme mukaan myös yleistä alhaiseksi osallisuutensa kokevien keskuudessa. Neljäsosa ”Täysin eri mieltä” tai ”Jokseenkin eri mieltä” johonkin osallisuusväittämään vastanneista kokivat itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti. Yksinäisyyden kokemuksella on aineistomme mukaan yhteys erityisesti siihen, kokeeko ihminen, että hänen elämällään on tarkoitus³ sekä myös päivittäisten tekemistensä merkityksellisyyden tunteeseen⁴. Yli puolet täysin tai jokseenkin eri mieltä väittämään ”Koen, että elämälläni on tarkoitus” vastanneista kokee itsensä sekä yksinäiseksi että toimeentulonsa matalaksi.

5. Yhteenveto

5.1. Lomatoiminnan vaikutus

MTLH:n lomatoiminnan vaikutus on tilastollisesti merkitsevää ja huomattavaa. Lomatoiminta nostaa lomalaisten osallisuutta ja hyvinvointia. Osallisuusindikaattorin keskiarvo nousi loman myötä neljä pistettä. Loman jälkeen keskiarvovastaukset 9/10 osallisuusväittämään olivat nousseet. Erityisesti loma vaikutti kohottavasti vastaajien kokemuksiin väittämässä ”Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita” ja ”Saan myönteistä palautetta tekemisistäni”.

Se, että lomatoiminnan myötä vastaajat kokivat pystyvänsä paremmin tavoittelemaan itselleen tärkeitä asioita kertoo, että tuetut lomat parantavat lomailijoiden toimintavalmiuksia ja/tai lisäävät lomailijoiden uskoa itseensä ja mahdollisuuksiinsa. Myönteisen palautteen saaminen antaa lomalla oleelle kokemuksen, että hän on arvostettu, mikä myöskin lisää ihmisen uskoa itseensä. Myönteisen palautteen lisääntyminen kertoo todennäköisesti siitä, että lomalla ollut

³ 62 % täysin tai jokseenkin eri mieltä väittämään ”Koen, että elämälläni on tarkoitus” vastanneista kokivat itsensä myös yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti

⁴ 50 % täysin tai jokseenkin eri mieltä väittämään ”Koen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä” yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti

on löytänyt loman myötä uusia yhteyksiä tai syventänyt jo olemassa olevia yhteyksiä toiseen tai toisiin ihmisiin. (THL 2022).

Loman jälkeen myös kaikkien hyvinvointikysymysten (terveydentila, elämänlaatu, perheyhteys, yksinäisyys, toimeentulo) vastaukset olivat korkeampia kuin ennen lomaa. Aineiston mukaan MTLH:n lomatoiminta vähensi erityisesti yksinäisyyden kokemusta, mutta myös elämänlaatu, terveydentila ja perheyhteys kohenivat. Lisäksi lomatoiminta nosti niiden vastanneiden osallisuuden kokemusta, jotka kokivat jonkin tai joidenkin tekijöiden osalta hyvinvointinsa matalaksi (kts. kaavio 8).

5.2. Lomatoiminnan kehittäminen

MTLH pyrkii strategiansa (2021) mukaisesti välittämään hyvinvointia, elämyksiä ja voimavaroja yhdenvertaisesti. Tavoitteena on vastata kasvavaan loma- ja vapaaehtoistoiminnan tarpeeseen, olla vetovoimainen lomatoiminnan kumppani ja tarjota vaikuttavia tuettuja lomia. Tärkeä osa MTLH:n toimintaa on myös vaikutusten seuraaminen ja mittaaminen. Monipuolisen lomatoiminnan avulla pyritään vaikuttamaan myönteisesti haasteellisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten hyvinvointiin, arvostuksen kokemiseen ja voimaantumiseen.

Toiminnan painopiste on tuottaa ennaltaehkäiseviä palveluita ja toimia lakisääteisten palvelumuotojen rinnalla, vahvassa yhteistyössä niin järjestötoimijoiden, julkisen sote-sektorin, seurakuntien kuin kotimaisten lomapalveluja tuottavien toimijoiden kanssa. Erityisen haastavassa elämäntilanteessa ja syrjäytymisuhan alla olevien henkilöiden tavoittamiseksi toiminnan tunnettuutta ja näkyvyyttä on kehitettävä edelleen. Vuoden 2022 aikana jatkamme kehittämistyötä, jonka tavoitteena on tarkastella olemassa olevia yhteistyörakenteita sote-toimijoihin ja kehittää uusia, entistä toimivampia viestinnällisiä tapoja tavoittaa suuressa loman tarpeessa olevia ja heidän kanssaan työskenteleviä henkilöitä.

Lomatoimintaa kehitetään yhteistyössä lomalaisten kanssa. Toiminnalla pyritään vastaamaan lomalaisten muuttuviin tarpeisiin ja toiveisiin sekä kohdentamaan tuki sitä eniten tarvitseville.

5.3. Loppusanat

Osallisuusraportin myötä olemme saaneet paljon merkittävää tietoa lomalle osallistuneiden perhelomalaisten ja omaishoitolomalaisten hyvinvoinnista ja osallisuuden kokemuksesta. Tulokset osoittavat, että lomatoiminnalla pystytään vaikuttamaan eri ikäisten ja erilaisissa

elämäntilanteissa olevien henkilöiden elämään myönteisellä tavalla. Suurin muutos havaittiin osallisuusväittämässä ”Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita” ja ”Saan myönteistä palautetta tekemisistäni”. Vastaavia havaintoja on tehty myös MTLH:n muissa selvityksissä. Esimerkiksi MTLH:n perhelomakyselyissä lomalaiset ovat kuvanneet loman antaneet uskoa tulevaisuuteen ja voimia tarvittaviin elämää tukeviin muutoksiin (MTLH perhelomakyselyt 2019, 2021). Lomapalautteen mukaan vaikutukset erityisesti henkiseen hyvinvointiin ovat olleet suuria ja lomalta on saatu toivottua virkistystä, lepoa, sosiaalisia kontakteja ja vertaistukea. Perheiden sisäiset suhteet ovat lomien myötä vahvistuneet. (MTLH lomapalaute 2021).

Osallisuustutkimuksen kohderyhmänä olleet lapsiperheet ja omaishoitajat ovat elämäntilanteessa, jossa vastataan toisen ihmisen hoidosta ja huolenpidosta (vanhempi-lapsi, omaishoitaja-hoidettava). Tämän vuoksi osallisuusväittämän ”Olen tarpeellinen muille ihmisille” muuttumattomuuden voidaan katsoa olevan luonnollista ja kyseinen elämäntilanne toimii pikemminkin syynä hakeutua lomalle. Lisäksi aineistomme korkeimmat osallisuusväittämät ”Olen tarpeellinen muille ihmisille”, ”Koen, että elämälläni on tarkoitus” ja ”Koen, että minuun luotetaan” ovat yleisestikin väestötasolla korkeita erityisesti pienten lasten vanhemmilla (FinLapset 2020).

Sosiaalisten suhteiden vahvistaminen ja vertaistuki ovat MTLH:n lomatoiminnan keskeisiä tavoitteita. Osallisuustutkimus osoitti, että lomalla olleista keskimääräistä suurempi osa koki itsensä yksinäiseksi. Tulos kertoo, että myös lapsiperheelliset ja omaishoitajat voivat kokea yksinäisyyttä siitäkin huolimatta, että jakavat arjen ja talouden perheenjäsentensä kanssa. Sosiaaliset suhteet ja yhteys toisiin ihmisiin ovat perustarpeita, mitkä edesauttavat ihmisten jaksamista ja terveyttä (Tommola & Kollektiivi 2021, 12). MTLH tulee tulevaisuudessakin kohdentamaan toimintansa näiden tarpeiden vahvistamiseen.

Lähdeluettelo

FinLapset (2020) [Vauvaperheiden hyvinvointi. Perustulokset, vauvaperheiden vanhemmat](#). Linkki tarkastettu 18.2.2022.

Hedman, Lilli & Ikonen, Jonna & Leemann, Lars & Koskela, Timo & Martelin, Tuija & Solin, Pia & Tamminen, Nina & Parikka, Suvi (2021) [Osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys. Työmarkkina-aseman ja kotitalouden rakenteen mukaan – FinSote 2019 -tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 5/2021](#). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Linkki tarkastettu 3.2.2022.

Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna (2017) [Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa](#). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpäpaperi 33/2017. Helsinki 2017. Linkki tarkastettu 21.1.2022.

Mäntylä, Erika (2020) [Lomalle yhdenvertaisuuteen: Lomatoiminnan osallisuusvaikutusten arviointi](#). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpäpaperi 9/2020. Helsinki 2020. Linkki tarkastettu 21.1.2022.

Kauppinen, Timo (2017) [Ilmiön merkitys ja tulkinta. Itsensä yksinäiseksi kokevien osuus \(%\)](#). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Linkki tarkastettu 28.1.2022.

Keväjärvä, Marja & Lindholm, Maria & Reiman, Arto (2020) [Että joku näkee mut – Omaishoitajan hyvinvointi ja tarpeet](#). KAKS – Kunnallissalan kehittämissäätö. Verkkojulkaisu 36/2020. Linkki tarkastettu 4.2.2022.

Koponen, Päivikki & Borodulin, Katja & Lundqvist, Annamari & Sääksjärvi, Katri & Koskinen, Seppo (toim.) (2018) [Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017-tutkimus](#). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 4/2018. Linkki tarkastettu 28.1.2022.

Leemann, Lars & Isola, Anna-Maria & Kukkonen, Minna & Puromäki, Henna & Valtari, Salla & Keto-Tokoi Anna (2018) [Työelämän ulkopuolella olevien osallisuus ja hyvinvointi. Kyselytutkimuksen tuloksia](#). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpäpaperi 17/2018. Helsinki 2018. Linkki tarkastettu 27.1.2022.

Leemann, Lars & Martelin, Tuija & Koskinen, Seppo & Härkänen, Tommi & Isola, Anna-Maria (2021) [Development and Psychometric Evaluation of the Experiences of Social Inclusion Scale](#). Journal of Human Development and Capabilities. Linkki tarkistettu 27.1.2022.

LYR (2022) [Mitä on tuettu lomatoiminta?](#) Lomajärjestöjen yhteistyöryhmän seloste. Linkki tarkastettu 21.1.2022.

MTLH perhelomakysely (2019, 2021) Katsottu 17.2.2022.

MTLH lomapalaute (2021) Katsottu 17.2.2022.

MTLH strategia (2021) [MTLH:n strategia 2022-2026](#). Linkki tarkastettu 24.2.2022.

MTLH (2022) LOTU-järjestelmän tilastot. Katsottu 10.2.2022.

Murto, Jukka & Kaikkonen, Risto & Pentala-Nikulainen, Oona & Koskela, Tuomas & Virtala, Esa & Härkänen, Tommi & Koskeniemi, Timo & Jussmäki, Teppo & Vartiainen, Erkki & Koskinen, Seppo (2017) [Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus ATH:n perustulokset 2017](#). Linkki tarkistettu 28.1.2022.

Palomäki, Liisa-Maria (2009) [Mitkä tekijät selittävät pienituloisten eläkeläisten toimeentulokokemusten eroja?](#) Yhteiskuntapolitiikka, 74 (5): 542–553. Linkki tarkastettu 3.2.2022.

Ryhänen, Mia (2015) [Isovanhemmuuden kokemukset: menetettyjä ja löydettyjä perhe- ja läheissuhteita](#). Pro gradu tutkielma. Helsingin yliopisto. Linkki tarkastettu 3.2.2022.

Sheimakka, Riikka & Buchert, Ulla & Pitkänen, Sari & Pehkonen-Elmi, Tuula & Kettunen, Aija (2017) [Omaishoitajien tarvitsemat tukitoimet tehtävässä selviämiseen](#). Valtionneuvoston selvitys- ja tukitoiminnan julkaisusarja 37/2017. Linkki tarkastettu 10.2.2022.

SVT (Suomen virallinen tilasto) (2008) [Tulojakotilasto. Tuloerot \(Kansainvälinen vertailu\). Koettu toimeentulo.](#) Helsinki: Tilastokeskus. Linkki tarkastettu 2.2.2022.

SVT (Suomen virallinen tilasto) (2021) [Tulonjakotilasto. Väestöryhmittäiset Tuloerot 2020. Helsinki: Tilastokeskus](#). Linkki tarkastettu 2.2.2022.

THL (2022) [Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta](#). Linkki tarkastettu 21.1.2022.

Tommola, Anna & Kollektiivi, Noon (2021) [Yhteys toisiin on perustarve](#). Lähellä: omaishoitajaliitto, 4/2021:12–14. Linkki tarkastettu 2.3.2022.

Vento, Elli & Tammi, Timo & McCabe, Scott & Komppula, Raija (2020) Re-evaluating well-being outcomes of social tourism: Evidence from Finland. *Annals of Tourism Research*, 85: 244–255

Liite 1.



MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

KYSELY ENNEN MTLH:N TUETTUA LOMAA 2021

Olette saaneet MTLH:n tuetun loman.

Teemme selvitystä tuetun loman vaikutuksista ja pyydämme teitä vastaamaan lyhyeen kyselyyn ennen lomaa ja loman jälkeen. Lähetämme toisen kyselyn teille 1-3kk loman jälkeen. Kyselyt sisältävät kysymyksiä hyvinvoinnistanne. Vastaamiseen menee noin 5 minuuttia/kysely.

Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja tuloksia analysoidaan ja raportoidaan siten, että yksittäisiä henkilöitä ei voida tunnistaa. Kyselystä saatavaa tietoa hyödynnetään lomatoiminnan kehittämisessä.

Ystävällisin terveisin,

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

Lisätietoja:

Liisa Moilanen

liisa.moilanen@mtlh.fi

010 2193 467

Osallisuusindikaattorin väittämät *

Arvioi missä määrin olet väittämien kanssa samaa tai eri mieltä.

Vastausvaihtoehdot 1= täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan myönteistä palautetta tekemisistäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tarpeellinen muille ihmisille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen, että elämälläni on tarkoitus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että minuun luotetaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Terveydentilani on *

- Hyvä
- Melko hyvä
- Keskitasoinen
- Melko huono
- Huono

Elämänlaatuni on *

- Erittäin hyvä
- Hyvä
- Ei hyvä eikä huono
- Huono
- Erittäin huono

Tunnen itseni yksinäiseksi *

- En koskaan
- Hyvin harvoin
- Joskus
- Melko usein
- Jatkuvasti

Perheyhteytemme on *

- Erittäin hyvä
- Hyvä
- Ei hyvä eikä huono
- Huono
- Erittäin huono

Toimeentuloni/toimeentulomme on *

- Hyvä
- Melko hyvä
- Keskitasoinen
- Melko huono
- Huono

VASTAAJAN TAUSTATIEDOT:

Sukupuoli *

Nainen

Mies

Muu

Ikä *

- alle 18 v.
- 18–29 v.
- 30-44 v.
- 45-62 v.
- 63-79 v.
- 80 v. -

Olen *

- Palkansaaja
- Yrittäjä
- Vanhuseläkeläinen
- Muu eläkeläinen
- Työtön
- Omaishoitaja
- Muu, mikä

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto MTLH ry

Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki | Puhelin 010 2193 460 | www.mtlh.fi | lomat@mtlh.fi