



Kuva: Sakari Röyskö

## Eläkevalmennuksesta lisää liikettä ja mielenvoimaa

Eläköityminen on monelle suuri elämänmuutos. Vapaa-ajan lisääntyessä on mahdollisuus rakentaa uudenlaista arkea ja panostaa hyvinvointiin. Kyselyn mukaan Elämäni eläkevuodet -valmennus tarjosi eläkkeelle jääneille keinoja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja lisäsi liikunnan iloa.

Eläkkeelle siirtyvien tukeminen ja heidän hyvinvointiaan vahvistavan toiminnan järjestäminen on tärkeää, jotta ihmiset voisivat eläkevuosinaan mahdollisimman hyvin. Elämäni eläkevuodet on Ikäinstituutin kehittämä valmennus eläköitymisen taitekohdassa olevien mielen hyvinvoinnin ja liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi. Valmennusryhmissä keskeistä on keskustelut toisten samassa elämäntilanteissa olevien kanssa.

Elämäni eläkevuodet – liikettä ja mielenvoimaa -hankkeessa (STEA 2019–2021) valmennusta toteutettiin yhdessä kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöjen kanssa. Valmennusryhmiä ohjasivat vapaaehtoiset vertaisvalmentajat, joista monet järjestivät ryhmiä omissa yhdistyksissään. Valmennukseen kuului kahdeksan ryhmätapaamista. Osana hanketta toteutettiin kyselytutkimus, jossa selvitettiin valmennuksen vaikutuksia osallistujien hyvinvoin-

tiin. Heitä pyydettiin vastaamaan kyselyyn valmennuksen alussa, lopussa sekä noin kahdeksan ja puolen kuukauden kuluttua valmennuksen päättymisestä. Kyselyssä vastaajaa pyydettiin arvioimaan sen hetkistä tilaansa liikkumisen, mielen hyvinvointinsa ja osallisuuden suhteen. Lisäksi joiltakin osallistujilta kerättiin palautetta haastattelulla.

Alkukyselyyn vastasi 57, loppukyselyyn 23 ja seurantakyselyyn 13 osallistujaa. Tässä esitettävät tulokset koskevat heitä, jotka ovat vastanneet alkukyselyn lisäksi myös loppu- tai seurantakyselyyn. Seurantakyselyn vähäinen vastaajamäärä on voinut vaikuttaa siihen, miten valmennuksen aikaansaamat mahdolliset muutokset tulivat näkyviin. He, jotka osallistuivat koko tutkimukseen, harrastivat hieman enemmän liikuntaa alkutilanteessa. Koska enemmän liikkuvat voivat yleensä paremmin, tämä on voinut pienentää tuloksissa valmennuksen mahdollisia vaikutuksia.

### Osallistujien taustat

Valmennusryhmien osallistujien keski-ikä oli 68 vuotta, aina 61-vuotiaista 85-vuotiaisiin. Osallistujat olivat olleet eläkkeellä keskimäärin 6 vuotta. Noin joka kymmenes osallistuja oli valmennukseen osallistuttuaan työelämässä ja jäämässä eläkkeelle 1–2 vuoden kuluessa.

Valmennuksiin osallistui enimmäkseen naisia, ja osallistujista reilu puolet oli parisuhteessa ja kaksi viidesosaa

asui yksin. Suurin osa oli suorittanut joko keski- tai korkea-asteen tutkinon, mutta valmennus tavoitti myös matalasti koulutettuja. Vajaa puolet osallistujista koki, että menojen kattaminen käytettävissä olevilla tuloilla oli vähintään melko hankalaa.

Melko hyväksi tai hyväksi terveytensä koki noin 45 % osallistujista valmennuksen alussa. Elämänlaadunsa hyväksi tai erittäin hyväksi arvioi reilu puolet osallistujista. Koetussa terveydessä ja elämänlaadussa ei tapahtunut muutoksia valmennuksen aikana.

### Vahvistusta mielen hyvinvointiin

Valmennusryhmissä osallistujat käsitelivät erilaisia mielen hyvinvointia vahvistavia teemoja, kuten itselle tärkeitä asioita ja omia vahvuuksia. Valmennuksen aikana osallistujien tieto mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja keinoista vahvistaa sitä lisääntyi.

Vaikka eläkkeelle siirtymisestä voi seurata tarpeettomuuden tunnetta, suurin osa valmennukseen osal-

listuneista koki elämänsä merkitykselliseksi jo valmennuksen alussa. Osallistujien tunne siitä, että minusta välitetään, koheni kuitenkin valmennuksen jälkeisessä seurannassa. Valmennukseen osallistuneista moni tunsikin itsensä myös toiveikkaammaksi tulevaisuuden suhteen valmennuksen loputtua, ja he kokivat myös vahvemmin pystyvänsä vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin. Valmennuksen aikana lisääntyi etenkin luottamus omiin kykyihin, joka on tärkeä osa pystyvyyden tunnetta, ja kyseinen muutos pysyi myös seurannassa (kuva 1).

► [Tietoa ja tehtäviä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen, Ikäopisto.fi](#)

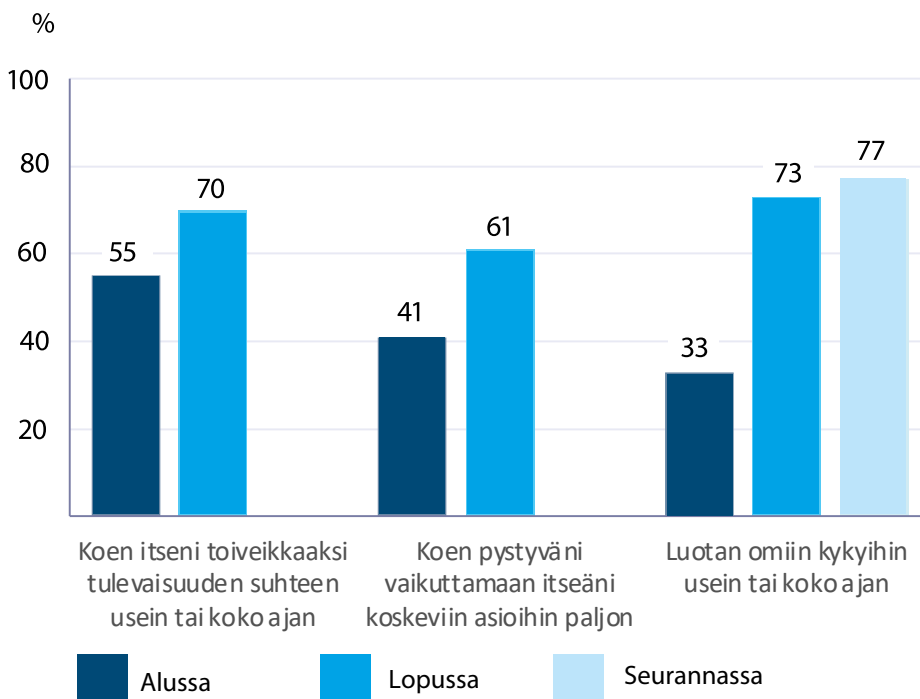
### Ilon löytäminen liikkumiseen

Liikkuminen on yksi valmennuksen keskeisimpiä teemoja, joista osallistujat keskustelivat ryhmätapaamisissa, ja niihin saattoi sisältyä myös liikuntatuokioita. Kyselyn mukaan lähes kaikki osallistujat kokivat jo valmennuksen alussa, että heillä on riittävästi tietoa liikunnan hyvinvointivaikutuksista. Haastattelujen perusteella liikkumisesta keskusteleminen nimenomaan ryhmässä saattoi lisätä innostusta liikkumista kohtaan:

”Vaikka sitä joka tuutista tulee, että ihmisen pitää liikkua, mutta kun on tuommoisessa ryhmässä ja juttelee niistä, se on aivan eri asia.”

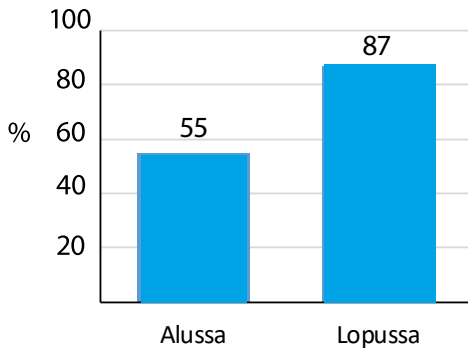
VALMENNUKSEN OSALLISTUJA

Kyselyn perusteella osallistujien päivittäisessä arkiliikkumisessa tai liikunnan harrastamisen useudessa ei tapahtunut muutoksia. Sen sijaan heidän viikoittaiset liikuntatuntinsa lisääntyivät valmennuksen jälkeisessä seurannassa. Tottumusten muuttaminen vie yleensä aikaa, jolloin liikuntamäärät eivät välttämättä lisääntyneet parin kuukauden valmennuksen aikana vaan vasta myöhemmin.



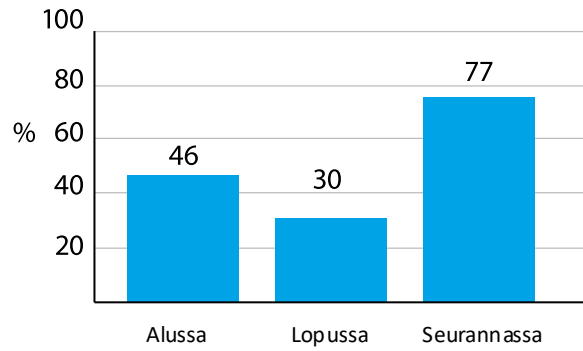
**Kuva 1.** Valmennus lisäsi osallistujien toiveikkautta tulevaisuuden suhteen ( $n=23$ ) sekä vahvasti kokemusta pystyvyydestä vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin ( $n=23$ ). Luottamus omiin kykyihin lisääntyi myös valmennuksen aikana ja muutos säilyi seurannassa ( $n=12$ ).

Osuus, joilla liikunta tuottaa iloa paljon tai hyvin paljon



**Kuva 2.** Valmennuksen jälkeen yhä useampi koki paljon iloa liikunnasta (n=23).

Lähes aina riittävästi nukkuvien osuus



**Kuva 3.** Valmennuksen jälkeen useampi osallistuja koki unensa riittäväksi (n=10-13).

Vaikka kyselyyn vastanneet saattoivat jo lähtötilanteessa olla melko liikunnallisia, valmennuksen aikana heidän usko siitä, että he pystyvät ylläpitämään liikuntaharrastustaan, lisääntyi. Lähes jokainen osallistujista ilmoitti myös pitävänsä tulevaisuudessa itsestään huolta liikkumalla. Eläkkeelle siirryttäessä etenkin fyysistä työtä tekevien naisten liikkuminen saattaa vähentyä (lähde: Turun yliopisto, FIREA-tutkimus), jolloin esimerkiksi heillä aktiivisen arjen jatkaminen ja ylläpitäminen eläkkeelle jäädessä on erityisen tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Ennen kaikkea valmennuksen aikana myönteinen suhtautuminen lii-

kuntaan lisääntyi, sillä liikunnasta paljon iloa saavien osallistujien osuus kasvoi (kuva 2).

- ▶ [Tietoa liikkumisen aloittamiseen ja jumppaohjelmia eläkeläisille, Voitas.fi](#)
- ▶ [Eläköitymisen yhteys elintapojen ja terveyden muutoksiin, FIREA-tutkimus](#)

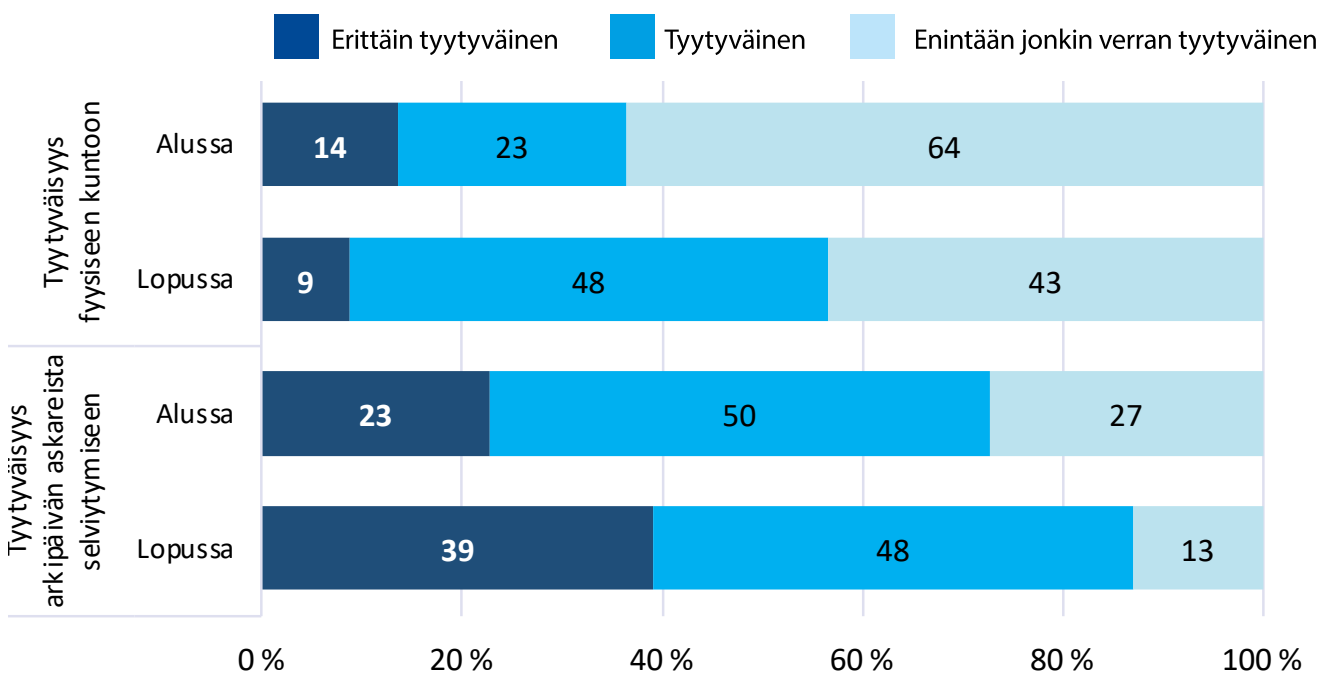
#### Vireyttä ja kuntoa arkeen

Kyselyn mukaan osallistujat nukkuiivat keskimäärin noin 7 tuntia, eikä unen pituudessa tapahtunut muutosta valmennuksen aikana. Niiden osuus, jotka kokivat nukkuvansa riittävästi lähes aina,

kasvoi valmennuksen jälkeisessä seurannassa (kuva 3).

Niiden osuus, jotka kokivat olevansa vähintään tyytyväisiä omaan fyysiseen kuntoonsa tai arkisista askareista selviytymiseensä, lisääntyi valmennuksen aikana (kuva 4). Valmennus saattaa siis edistää eläkkeelle jääneiden fyysistä jaksamista työuran jälkeen.

- ▶ [Eläkkeelle siirtyminen – mahdollisuus terveempään elämään -opas, Turun yliopisto](#)



**Kuva 4.** Valmennuksen aikana tyytyväisyys fyysiseen kuntoon ja arkiaskareista selviytymiseen lisääntyi (n=22-23).



### Huomioi ja edistä näitä

- Tunnista eläkkeelle siirtyvien kohderyhmä hyvinvoinnin edistämistyössä.
- Tarjoa tietoa ja keinoja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja liikunnan lisäämiseen.
- Ryhmämuotoinen valmennus kannustaa huolehtimaan hyvinvoinnistaan ja tarjoaa vertaistukea uuteen elämänvaiheeseen.
- Elämäni eläkevuodet -valmennusta voivat järjestää liikunta- sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset tai eläkkeelle jääneet vapaaehtoiset.

### Lisätietoa Elämäni eläkevuodet -valmennuksen kyselytutkimuksesta

[www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus](http://www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus)

Eerika Saloranta  
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi  
p. 040 544 3052



### Tilaa TiiTu sähköpostiisi

<https://www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet/>



## Ikäinstituutti

Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki  
puh. 09-6122 160  
s-posti: info@ikainstituutti.fi  
ikainstituutti.fi



@ikainstituutti