

SELVITYKSIÄ: 43

Liisa Kytölä ja Valo Ruottinen

KUNTOSAVOTAN LOPPUARVIOINTI

Kuntosavotan loppuarviointi

Suomen Aluetutkimus FAR

Alamäentie 6 A
74300 Sonkajärvi
Puh. 017 760 7700
Fax. 017 760 7721

© Suomen Aluetutkimus FAR
Sonkajärvi 2012
ISBN 978-952-5786-07-1
ISSN-L 1237-623X
ISSN 1799-6481 (verkkajulkaisu)

SISÄLLYS

1	Yhteenveto	4
2	Arvioinnin tausta ja arviointitehtävä	7
2.1	Kuntosavotan kuvaus	7
2.2	Arviointitehtävä, toteutus ja aineistot	9
3	Toimintaympäristökuvaus	13
3.1	Väestö	14
3.2	Työvoima ja työpaikat	17
3.3	Alueen maatilat	19
4	Kuntosavotan toiminta	19
4.1	Osallistuminen toimintaan	19
4.2	Arviot toiminnan onnistumisesta	23
5	Kuntosavotan tulokset ja vaikutukset	29
5.1	Kuntosavotan tuloksia seurantatietojen valossa	29
5.2	Kuntosavotta -passiin osallistuneet	30
5.3	Arviot toiminnan vaikutuksista	34
6	Kehittämistoiminnan tulevaisuus	39
	Lähteet	41
	Liitteet	42

1 Yhteenveto

Suomen Aluetutkimus FAR toteutti Kuntosavotan loppuarvioinnin Aluekehityssäätiö/Maito-osaamiskeskus Maito-Savolle. Arvioinnin keskeisenä tavoitteena on saada kuva Kuntosavotan toiminnasta, tuloksista ja vaikutuksista sekä pohtia kehittämistoiminnan tulevaisuutta. FAR:ssa työhön osallistuivat kehittämispäällikkö Liisa Kytölä ja suunnittelija Valo Ruottinen.

Kuntosavotan hallinnoija on Aluekehityssäätiö/Maito-Savo, joka vastaa toteutuksesta yhteistyökumppaneidensa kanssa. Kuntosavotan toteutusaika on 2/2008-12/2012. Kuntosavotan tavoitteena on havahduttaa maaseutuyrittäjät tiedostamaan hyvinvointiinsa liittyvien tekijöiden merkitys ammatissa jaksamiseen sekä auttaa yrittäjiä löytämään henkilökohtaiset keinot ylläpitää työkykyään. Kuntosavotta tukee osaltaan pitkän tähtäimen tavoitetta säilyttää Pohjois-Savo elinvoimaisena ja voimakkaana maatalous- ja erityisesti maidontuotantoalueena.

Seuraavassa esitetään arvioinnin keskeiset havainnot ja laaditut suositukset arviointiteemoittain.

Kuntosavotan toiminta

Yli puolet vastanneista oli saanut tiedon toiminnasta Kuntosavotan lähettämästä kirjeestä. Myös Kuntosavotan internet-sivujen kautta oli saatu tietoa usein, erityisesti niiden joukossa, jotka olivat ottaneet Kuntosavotan peruspaketin. Peruspaketin ottaneiden joukossa myös muut, omaa aktiivisuutta enemmän vaativat tiedotuskanavat (esim. MTK:n paikallisyhdistyksen tai yrittäjäyhdistyksen kautta) toimivat paremmin. Selkeästi parhaiten on siis toiminut Kuntosavotan oma tiedottaminen, mitä kauempana toteuttajasta (esim. meijeri, lehti, kunnan maaseututoimisto) tiedotusväylä on, sitä vähäisempi sen teho vaikuttaa olleen.

***Suositus 1:** Tiedottamiskanavien valinnalla on suuri merkitys osallistujien tavoittamisessa ja aktivoinnissa. Se, mikä on kussakin tilanteessa tehokkain kanava, riippuu tiedotettavasta asiasta ja kohderyhmästä. Jatkossa tiedottamiseen tulee yhä kiinnittää huomiota ja mahdollisuuksien mukaan kokeilla ja hyödyntää edelleen uusia kanavia, kuten sosiaalista mediaa. Todennäköisesti ”puskaradiotiedottaminen” toimii yhä paremmin, mitä enemmän toiminnan piirissä olevia on.*

Useimmin toimintaan on osallistuttu satunnaisesti. Osallistumista ovat rajoittaneet useimmin ajankäyttöön ja aikatauluihin liittyvät syyt. Huomattavaa on kuitenkin se, että Kuntosavotan peruspaketin ottaneet ja maksaneet olivat osallistuneet selvästi aktiivisemmin kuin muut. Reilu puolet vastanneista oli ottanut peruspaketin. Sidosryhmien yhteistyö Kuntosavotan kanssa on sen sijaan ollut lähes yhtä usein säännöllistä kuin satunnaista. Yhteistyö on useimmiten ollut tiedottamista/markkinointi/aktiivointia sekä tapahtumien järjestämistä tai muuta palvelutuotantoa.

***Suositus 2:** Osallistujien sitouttamiseen kannattaa pyrkiä myös jatkossa. Motivaatio sitoutumiseen tulee osallistujalta itseltään, mutta kannustimena toimii varmasti se, jos sitoutumisesta (esim. osallistumismaksu) seuraa jotakin ”enemmän” kuin ilman sitoutumista.*

***Suositus 3:** Vaikka kohdejoukko olisi tietoinen ja myös kiinnostunut toiminnasta, aikapula ja muut esteet rajoittavat luonnollisesti osallistumisaktiivisuutta. Siksi jatkossakin on tärkeää, että tarjolla olisi myös kertaluonteisia tapahtumia, joista osallistuneet voivat saada tietoutta ja kipinän, jota lähteä toteuttamaan, kunhan elämäntilanne sen sallii. Aikapula ja osallistumisaktiivisuus ovat yhteydessä myös siihen kuinka pitkä matka tapahtumiin on. Lisäksi se, että tapahtumien toteutusajankohta ja -paikka on hyvissä ajoin selvillä, helpottaa*

osallistujien mahdollisuuksia sovittaa muita menojaan siten, että osallistuminen olisi mahdollista.

Osallistumismotiivien perusteella Kuntosavotta profiloituu selkeästi työkyvyn, hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamiseen ja ylläpitoon. Sen sijaan sellaiset yksityiskohtaisemmat tekijät, kuin fyysiset vaivat tai yrityksen riskien hallinta, olivat harvemmin motiivi osallistua.

Kuntosavotan tarpeisiin vastaavuus ja toteutuksen onnistuminen mm. palvelujen laatu, tiedotus ja aihepiirien kiinnostavuus arvioitiin yleisesti ottaen hyvin onnistuneeksi. Toimintamuotoihin oltiin hyvin tyytyväisiä siltä osin kuin niihin oli osallistuttu /niitä osattiin arvioida. Suosituimpiin toimintamuotoihin oltiin myös tyytyväisimpiä; Kuntosavotan parhaina onnistumisina mainittiin useimmin liikuntaryhmät ja toimintamuodoista tyytyväisimpiä oltiin lisäksi Irti arjesta -ryhmiin sekä myös kuntoremonttikursseihin. Sidosryhmien edustajat antoivat useimmin kiitosta siitä, että ihmisiä on saatu osallistumaan ja huolehtimaan itsestään.

***Suositus 4:** Jatkossakin, oli toiminnan organisointi- ja toteutusmuoto mikä tahansa, tulee ottaa kohdejoukon tarpeet ja toiveet huomioon ja järjestää niitä vastaavaa tarjontaa.*

Kuntosavotan tulokset ja vaikutukset

Kuntosavotalle asetettuja tavoitteita on toiminnan edetessä tarkistettu muuttuneiden tilanteiden ja tarpeiden mukaan. Määrälliset tavoitteet on tavoitettu vaihtelevasti. Henkilökohtaisten hyvinvointisuunnitelmien osalta ei päästy tavoitteeseen, kun taas koulutus- ja henkilötyöpäivien osalta alkuperäinen tavoite ylittyi reilusti. Ohjaus- ja konsultointipäivien määrä jää kuitenkin tavoitteesta. Hankkeessa mukana olevien työterveyshuoltoon liittyneiden osuudesta on tieto vain hyvinvointisuunnitelman ottaneiden osalta, heidän kohdallaan tavoite ylittyi. Positiivista on myös se, että hankkeessa mukana olevien henkilöiden määrä on ylittänyt tavoitteen. Myös asetetut laadulliset tavoitteet ovat suurelta osin toteutuneet tai toteutumassa.

***Suositus 5:** Myös jatkossa tulee pystyä reagoimaan toimintaympäristössä ja kohdejoukon tarpeissa tapahtuviin muutoksiin ja suuntaamaan toimintaa sen mukaisesti. Että muutoksissa pysytään ajan tasalla, toimintaympäristöä tulee seurata aktiivisesti ja lisäksi erikseen selvittää kohdejoukon tarpeita ja toiveita esimerkiksi palautekyselyillä tai vapaamuotoisilla keskusteluilla kohderyhmän edustajien kanssa vaikkapa eri tapahtumien yhteydessä. Myös yhteistyökumppaneiden kautta voidaan saada tietoa kohdejoukon tarpeista.*

Kuntosavotan koettiin yleensä vaikuttaneen työkykyyn ja -hyvinvointiin liittyviin asioihin hieman. Suurimmaksi Kuntosavotan vaikutus arvioitiin henkisen ja fyysisen työkyvyn tukemisen sekä terveellisempiin elämäntapoihin motivoinnin kohdalla. Onnistumiset ja samalla osallistumiselle asetetut tavoitteet painottuvat (työ)hyvinvointiin liittyviin asioihin, ei niinkään työympäristöön tai työn tekemiseen sinänsä. Vaikutukset olivat samansuuntaisia huolimatta siitä oliko vastaaja ottanut peruspaketin vai ei. Peruspaketin ottaneiden osallistuminen vaikuttaa olleen selvästi tavoitteellisempaa kuin muiden. Peruspaketin ottaneille laadittiin henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma (Kuntosavotta -passi). Passilla seurattiin henkiseen ja fyysiseen terveyteen liittyviä asioita kahdella mittauskerralla, joiden välillä oli aikaa noin vuosi. Muutokset mittaustuloksissa käyntikertojen välillä olivat vähäisiä. Passiin osallistuneet arvioivat myös työympäristönsä piirteitä ja kuormitustekijöitä. Työympäristöön liittyvissä tekijöissä eniten muutosta eri käyntikertojen välillä tapahtui riskien hallintaan, tilan ensiapuvälineiden ja liikunnan määrään liittyen. Kaikkien näiden kolmen tekijän kohdalla kyllä-vastausten osuudet kasvoivat 10 prosenttiyksikköä eli tilanne on kehittynyt parempaan päin.

Kuntosavotan kautta on tarjottu alueille uutta toimintaa ja harrastusmahdollisuuksia. Kuntosavotan ansiosta monet ovat lisänneet liikuntaa elämässään, päässeet kokeilemaan uusia lajeja, saaneet tietoja ja taitoja kunnon (ml. henkinen) ylläpitämiseen sekä virkistystä ja uusia sosiaalisia suhteita elämäänsä. Osan kohdalla on havaittavissa jo kohentumista fyysisessä kunnossa ja/tai henkisessä hyvinvoinnissa. Osan kohdalla konkreettisten muutosten sijaan tietoisuus terveellisten elintapojen merkityksestä on lisääntynyt. Sidosryhmien saamat hyödyt liittyvät luonnollisesti pääosin yhteistyöhön; mm. yrityksen tunnettavuuden lisääntyminen sekä uudet asiakkaita ja toimeksiannot. Kuntosavotan kautta on saatu myös työvälineitä omaan työhön, uusia ideoita ja tuotteita käyttöön, kokemusta sekä tukea maatalouden kehittämiseen. Useimmiten saavutettuja muutoksia /hyötyjä aiotaan myös pitää yllä Kuntosavotan päätyttyä.

***Suositus 6:** Toimintaa on tärkeää jatkaa, muodossa tai toisessa, koska (työ)hyvinvoinnin kehittäminen ja ylläpitäminen on pitkäkestoinen prosessi ja vaikutukset tulevat osin viiveellä. Monet ovat Kuntosavotan aikana vasta havahtuneet asiaan ja etenkin heidän kohdallaan on tärkeää, että on tarjolla mahdollisuuksia ja tukea heidän oman prosessinsa ylläpitoon.*

Kehittämistoiminnan tulevaisuus

Kuntosavotan kaltaiselle toiminnalle näyttää olevan tarvetta ja halukkuutta osallistua sellaiseen jatkossakin. Ryhmämuotoinen toiminta kannustaa olemaan ja etenkin pysymään mukana toiminnassa. Kuntosavotan kautta on myös voitu tarjota maaseutualueille lisää harrastusmahdollisuuksia.

***Suositus 7:** Tärkeää on, että toiminta jatkuu keskeytyksettä Kuntosavotan päätyttyä eli se, kuinka toiminta jatkossa organisoidaan, tulee olla mietittynä valmiiksi. Uudelleenorganisoinnissa kannattaa selvittää jo olemassa olevien toimijoiden mahdollisuudet jatkaa Kuntosavotan alkuun saattamaa toimintaa. Lisäksi kohdejoukon potentiaali pitää itse yllä alkanutta toimintaa, kannattaa hyödyntää, tähän onkin tähdätty vertaisliikuttajakoulutuksella.*

Haasteena Kuntosavotan kaltaisessa toiminnassa on se, että kaikki ne, joille toiminta olisi tarpeen, eivät lähde mukaan. Tämä saattaa johtua siitä, että ei olla tietoisia toiminnasta, ei olla kiinnostuneita siitä tai ei ole aikaa /mahdollisuutta osallistua. Keskeistä on se, että kohdejoukolla on tietoa olemassa olevista mahdollisuuksista ja myös siitä mitä hyötyä osallistumisesta voi saada – loppu eli osallistumispäätös jää kohdejoukon oman harkinnan varaan. Kuntosavotassa tiedottaminen ja myös kohdejoukon kiinnostuminen toiminnasta vaikuttaa olevan hyvällä tolalla.

***Suositus 8:** Se, miten tiedottaminen ja innostaminen toteutetaan jatkossa, Kuntosavotan päätyttyä, riippuu toiminnan tulevasta organisoinnista. Joka tapauksessa jatkossa voidaan hyödyntää nyt jo saatuja hyviä kokemuksia esimerkiksi /kannustustarinoina, lisäksi suuri osa kohdejoukosta on jo ainakin jollain tasolla tietoinen toiminnasta. Toiminnan houkuttelevuutta voidaan lisätä huomioimalla, esim. tapahtumien ajankohdissa, saatava palaute ja toiveet riittävästi.*

2 Arvioinnin tausta ja arviointitehtävä

2.1 Kuntosavotan kuvaus¹

Kuntosavotan hallinnoija on Aluekehityssäätiö/Maito-Savo, joka vastaa toteutuksesta yhteistyökumppaneidensa kanssa. Yhteistyötahoja ovat mm. paikalliset MTK-yhdistykset, Mela, Työterveyslaitos, meijerit, teurastamot, ProAgria, työterveyshuollot ja lomituspalvelut. Kuntosavottaa rahoitetaan Euroopan sosiaalirahastosta Itä-Suomen suuralueosioista toimintalinjalta 1. Kuntosavotan kohderyhmänä ovat maaseudulla toimivat yrittäjät puolisoineen (maatalous ja muut elinkeinot) sekä heitä lähellä olevat neuvojat, eri asiantuntijat ja tiettyjen toimenpiteiden osalta myös maatalouslomittajat. Kuntosavotan toteutusaika on 2/2008-12/2012.

Kuntosavotan taustalla vaikuttaa useita asioita ja tarpeita, joihin pyritään vastaamaan. Alueella on ollut pienempiä hyvinvointihankkeita, joiden pohjalta alettiin suunnitella koko maakunnan kattavaa Kuntosavottaa. Viimeisen 10 vuoden aikana aktiivitulojen keskimääräinen peltoala on kasvanut, kun samaan aikaan tilojen määrä on vähentynyt. Tilakoon kasvaessa työmäärä ja myös psyykinen oireilu tiloilla on lisääntynyt. Koneellistumisesta huolimatta viljelijöitä rasittavat yhä myös perinteiset terveusriskit, kuten tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja hengityselinsairaudet. Myös yrityksen tulevaisuuden näkymät voivat aiheuttaa huolta yrittäjille.

Kuntosavotan tavoitteena on havahduttaa maaseutuyrittäjät tiedostamaan hyvinvointiinsa liittyvien tekijöiden merkitys ammatissa jaksamiseen sekä auttaa yrittäjiä löytämään henkilökohtaiset keinot ylläpitää työkykyään. Hyvinvointiin luetaan tässä niin henkinen, fyysinen kuin sosiaalinen hyvinvointi. Tavoitteena on mahdollisimman varhaisessa vaiheessa selvittää yksilölliset jatkotoimenpidetarpeet. Työkyvyn ylläpitämisen ja seurannan varmistamiseksi pyritään markkinoimaan maaseutuyrittäjille työterveyshuoltoa ja siihen liittymistä. Kuntosavotan tavoitteena on vahvistaa maaseutua lähellä olevien neuvojien ja kehittäjien sekä maaseutuyrittäjien välistä yhteistyötä. Tärkeää on myös kehittää yrittäjäpariskunnan parisuhdetaitoja sekä edistää maatalousyrittäjien välistä vuorovaikutusta.

Kuntosavotta tukee osaltaan pitkän tähtäimen tavoitetta säilyttää Pohjois-Savo elinvoimaisena ja voimakkaana maatalous- ja erityisesti maidontuotantoalueena. Maatalousyrittäjien oman työn arvostus ja usko omaan tuotantosuuntaan tarvitsee vahvistusta. Työn hallinnan kehittäminen ja sen mielekkyys vahvistavat uskoa ammattiin ja tuotannon jatkuvuuteen, jolloin yrittäjät voivat suositella ammattia myös tuleville tilanpitäjille.

Toteutettavia toimenpiteitä ovat maaseutuyrittäjille tehtävät henkilökohtaiset hyvinvointisuunnitelmat, erilaiset ryhmätoiminnot, Voimavarariihpalvelu, Irti Arjesta -ryhmät, Arjen voimaa -pienryhmät, luennot ja koulutuspäivät, Vertaisliikuttajakoulutus sekä Kuntoremonttikurssit. Keskeinen toimenpide on myös työterveyshuollon markkinointi.

Henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma (Kuntosavotta -passi) – Henkilökohtaisten suunnitelmien tarkoitus on motivoida yrittäjää oman työkyvyn kehittämiseen ja ylläpitoon. Suunnitelman perustana toimii fyysisen ja psyykkisen kunnan testaus, jonka tulokset kirjataan Kuntosavotta -passiin. Testauksen yhteydessä annetaan myös suosituksia toimenpiteiksi. Tämän testauksen ja tulosten kirjaamisen suorittaa työterveyshuolto tai muu palveluntarjoaja. Passiin kirjataan kahden käyntikerran tiedot, toinen käyntikerta toteutetaan noin vuoden kuluttua ensimmäisestä.

¹ Luvun lähteenä Kuntosavotan hankesuunnitelma (päiväty 13.3.2008), TERVE-SOS 2012 –palkintohakemus ja Kuntosavotan internetsivut

Irti arjesta -ryhmät – Kolme vuorokautta kestävien ryhmien toteutuksessa hyödynnetään vertaistukea ja vuorovaikutteisuutta. Ryhmissä etsitään keinoja työssä viihtymisen parantamiseksi tukemalla henkistä ja fyysistä virkeyttä. Ryhmien tarkoituksena on siis työkyvyn edistäminen ja ylläpitäminen, työkykyä haittaavien oireiden ennaltaehkäiseminen, aktivointi oman terveyden vaalimiseen ja yleinen virkistäytyminen. Ryhmien aiheina ovat esim. elämäntavat, henkinen hyvinvointi, parisuhde tai liikunta.

Arjen voimaa -pienryhmät – Keskusteluryhmissä etsitään vertaistuen ja pienryhmävalmennuksen kautta ratkaisuja ja uusia toimintatapoja omaan arkeen. Ryhmät on tarkoitettu yrittäjille, jotka haluavat lisätä itsetuntemustaan sekä saada positiivisia muutoksia elämäänsä, mm. työ- ja vapaa-ajan hallintaan. Elämäntaidon valmennuksen pienryhmät sisältävät 5-7 kokoontumiskertaa, kokoontumiskertojen kesto on 2-3 tuntia.

Muu ryhmätoiminta (liikunnalliset ryhmät, muu ryhmätoiminta) – Ryhmätoiminnan tarkoituksena on tukea henkilökohtaisten suunnitelmien toteutumista. Ryhmien kokoonpanot kokoontumisjaksot ja teemat voivat olla hyvinkin erilaisia ja eripituisia. Liikunnalliset ryhmät ovat toimintaa, joiden yhteydessä annetaan tietoa eri aiheista, mm. mahdollisuus kokeilla eri liikuntamuotoja, osallistujan itseohjautuvuuteen kannustaen. Tarkoituksena on, että liikunnalliset ryhmät toteuttavat henkilökohtaisia suunnitelmia. Lisäksi tuetaan teemoittaisia ryhmiä (esim. painonhallinta, ajankäyttö- ja hallinta). Ryhmätoimintaan voivat osallistua myös ne, joille ei ole laadittu henkilökohtaista hyvinvointisuunnitelmaa.

Kuntoremonttikurssit – Kurssit tähtäävät työkyvyn ylläpitämiseen sekä terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen, kyse on siis ennaltaehkäisevästä toiminnasta. Kurssit on tarkoitettu terveille, työikäisille ja -kykyisille henkilöille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja työkykyään terveellisillä elintavoilla. Kurseilla testataan aluksi osallistujan terveydentila, lisäksi annetaan terveystieteellistä neuvontaa sekä järjestetään ohjattua liikuntaa. Lopuksi osallistuneille laaditaan ”resepti” omatoimista harjoittelua varten. Kurssien kesto on viisi vuorokautta ja suositus kurssille saadaan työterveyshoitajalta.

Luennot ja koulutuspäivät – Luentoja ja koulutuspäiviä järjestetään eri aiheista kysyntälähtöisesti. Järjestetään mm. *vertaisliikuttajakoulutuksia*, joiden tavoitteena on kouluttaa yrittäjiä toimimaan toistensa ”liikuttajina” eli erilaisten liikuntaryhmien vetäjinä.

Voimavarariihpalvelu – Palvelu tarjoaa tiloille (tilakohtaisesti) neuvontaa erilaisissa muutostilanteissa, esim. sukupolvenvaihdos sekä myös tarkasteltaessa työhyvinvointia. Tarkoituksena on paneutua tilan muutosprosessiin hyödyntäen lähtökohtaisesti tilan käytettävissä olevia voimavaroja.

Muutokset Kuntosavotan painopisteissä toteutuksen aikana

Kuntosavotan toiminta-aikana toimintaympäristössä on tapahtunut paljon suuria muutoksia (mm. lomatoiminta on tullut kaksi suurta yksikköä, työterveyshuollot ovat liikelaitostuneet, Atrian teurastamon toiminnan loppuminen Kuopiosta, Promilk on vaihtunut ItäMaitoon). Tällä hetkellä työn alla ovat maaseutuhallinnossa tapahtuvat muutokset. Kuntosavotan toimenpiteiden painotuksissa on pyritty huomioimaan näitä muutoksia suuntaamalla toimintaa kohdejoukon tarpeiden mukaisesti.

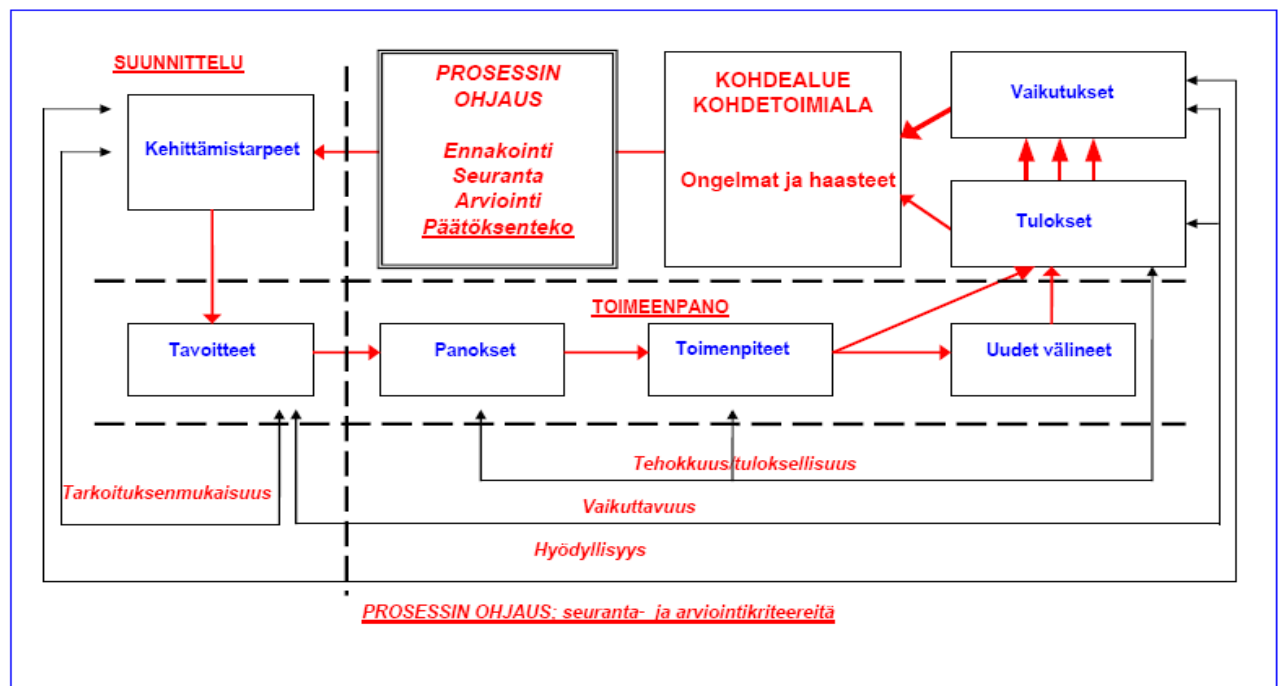
Kuntosavotan alkuaikojen toiminta oli hyvin pitkälle liikunnallisten ryhmien toteuttamista, vähitellen on kuitenkin siirrytty tarkastelemaan hyvinvointia yhä enemmän henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Yrittäjät eivät esimerkiksi kiinnostuneet henkilökohtaisista

hyvinvointisuunnitelmista alkuperäisen tavoitteen mukaisesti, niinpä tästä ja myös Voimavarariihestä säästynyttä rahoitusta siirrettiin muihin kohteisiin. Panostusta lisättiin mm. ryhmätoimintaan, jossa uutena toimintona aloitettiin elämäntaidon valmennuksen pienryhmät (Arjen voimaa). Ryhmätoimintojen ohella panostusta lisättiin myös luentoihin/koulutuksiin, mm. Vertaisliikuttajakoulutus tuli uutena mukaan koulutustarjontaan.

Lisäksi Kuntosavotalle haettiin vuoden 2011 lopussa jatkoaikaa vuoden 2012 loppuun saakka. Jatkoaikaa perusteltiin sillä, että aika alkoi vasta olla kypsä henkistä hyvinvointia edistävälle toiminnalle. Kuntosavotasta oli myös hakemuksen mukaan muodostunut kohderyhmälle luotettava yhteistyökumppani ja uusia osallistujia tulee lisää. Jatkoajan keskeinen tavoite on kehittää uusi henkisen hyvinvoinnin koulutusmalli, jolla tuetaan maaseutuyrittäjiä sopeutumaan nopeisiin elämäntilanteeseen, toimintaympäristön ja yhteiskunnan muutoksiin. Lisäksi jatkoajalla keskitytään toimintojen juurruttamiseen, pyritään saamaan edelleen uusia osallistujia mukaan, sekä tiedottamisessa testataan sosiaalisen median käyttöä (mm. Facebook).

2.2 Arviointitehtävä, toteutus ja aineistot

Arviointitehtävänä oli Kuntosavotan loppuarviointi. Arvioinnissa hyödynnetään logiikkaa, jonka lähtökohtana ovat kehittämistarpeet ja lopputuloksena tulisi olla kehittämistarpeisiin vastaavat vaikutukset. Oleellista tässä logiikassa on sen selvittäminen, onko tehty oikeita asioita eli miten toteutetut toimet vastaavat ja miten aikaansaadut vaikutukset ratkaisevat kehittämistarpeita.



Arvioinnissa hyödynnettyä aineistoa on käsitelty eri menetelmin, valmiin ja itse kerätyn kirjallisen materiaalin osalta on tehty tekstianalyysiä. Numeerisia aineistoja on puolestaan analysoitu tilastollisilla perusmenetelmillä.

Aineistona on käytetty Kuntosavotasta saatavilla olevaa *dokumentoitua aineistoa*, kuten hankesuunnitelmia ja -raportointeja sekä kerättyä seurantatietoa. Toimintaympäristön analyysissä on hyödynnetty julkisista tilastolähteistä hankittua *tilastotietoa*. Valmistu aineistoa täydennettiin omalla aineistonhankinnalla eli internetpohjaisilla *kyselyillä*, joita suunnattiin niin Kuntosavottaan osallistuneille kuin sidosryhmille. Kyselyiden suunnittelussa hyödynnettiin

Kuntosavotan väliarvioinnissa (Mustonen et al. 2010) tehtyjä kyselyitä. Seuraavassa taustatietoa kyselyistä ja niihin vastanneista.

Kuntosavotta -passin käyntikertojen tiedot

Arvioinnissa oli käytössä Kuntosavotta -passiin osallistuneiden tiedot kahdelta käyntikerralta. Ensimmäiset passit on täytetty joulukuun 2008 ja toukokuun 2011 välillä. Toinen käyntikerta on toteutettu noin vuoden kuluttua ensimmäisestä mittauskerrasta.

Kuntosavotta -passin osalta tarkasteluun otettiin vastaajat, joilta on sekä ensimmäisen että toisen käyntikerran tiedot (165 vastaajaa). Tästä joukosta naisia oli 53 % (88 henkilöä). Vastanneiden joukossa on eniten 1960-luvulla syntyneitä, kolmannes on syntynyt 1950-luvulla ja 15 % vastanneista 1970-luvulla. Sen sijaan 1940- ja 1980-luvuilla syntyneitä on joukossa vain muutamia.

Vuosikymmen	%	hlöä
1940	2	4
1950	34	56
1960	47	77
1970	15	24
1980	2	4

Vastaajia oli eniten Kiuruvedeltä (29 hlöä, 18 % vastanneista), Leppävirralta, Siilinjärveltä ja Vieremältä. Muista Pohjois-Savon kunnista, paitsi Varkaudesta, Karttulasta (toisella käyntikerralla kaksi vastaajaa) ja Sonkajärveltä on vastaajia vähintään yksi. Vastaajia oli ensimmäisellä käyntikerralla 20 ja toisella 21 Pohjois-Savon kunnasta.

Kunta	I käyntikerta		II käyntikerta		Muutos	
	%	hlöä	%	hlöä	%-yks.	hlöä
Kiuruvesi	18	29	18	29	-	-
Leppävirta	16	26	16	26	-	-
Siilinjärvi	10	17	10	17	-	-
Vieremä	10	16	10	16	-	-
Nilsinä	6	10	6	10	-	-
Iisalmi	5	9	6	10	1	1
Kuopio	5	9	5	9	-	-
Vesanto	5	8	4	6	-1	-2
Maaninka	4	7	4	7	-	-
Varpaisjärvi	4	7	4	7	-	-
Tervo	3	5	3	5	-	-
Kaavi	3	5	3	5	-	-
Keitele	3	5	3	5	-	-
Tuusniemi	2	4	2	4	-	-
Suonenjoki	1	2	1	1	-	-1
Rautavaara	1	2	1	2	-	-
Pielavesi	1	1	1	1	-	-
Juankoski	1	1	1	1	-	-
Lapinlahti	1	1	1	1	-	-
Rautalampi	1	1	1	1	-	-
Karttula	0	0	1	2	1	2
Sonkajärvi	0	0	0	0	-	-
Varkaus	0	0	0	0	-	-

Lähes kaikki vastanneet kuuluivat työterveyshuoltoon; ensimmäisellä käyntikerralla 154 ja toisella 153 kertoi kuuluvansa työterveyshuoltoon.

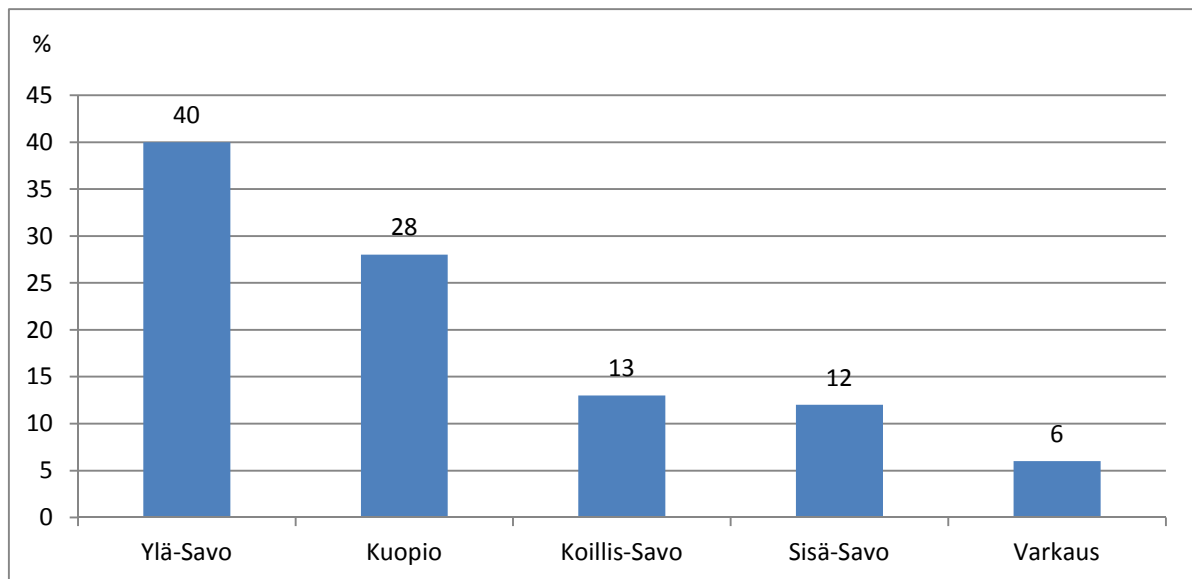
Kuntosavottaan osallistuneille suunnattu kysely

Kysely Kuntosavottaan osallistuneille toteutettiin tammi-helmikuun vaihteessa 2012. Kysely lähetettiin 606 sähköpostiosoitteeseen, noin 65 postia ei mennyt perille. Kyselyyn vastasi 181 henkilöä eli vastausprosentiksi muodostui siten noin 33 %. Lisäksi osalle osallistuneista kysely toteutettiin paperikyselynä, jonka saaneista 17 palautti täytetyn lomakkeen. Yhteensä vastaus saatiin siis 198 vastaajalta. Vastanneista reilu puolet (54 %, 103 henkilöä) kertoi ottaneensa Kuntosavotan peruspaketin (syksy 2008-kevät 2011). Vastaajista 89 kertoi, ettei ollut ottanut peruspakettia ja muutamat eivät vastanneet kysymykseen.

Vastaajia oli kaikkiaan 19 eri Pohjois-Savon kunnasta ja lisäksi Pieksämäeltä (yksi ei kertonut asuinkuntaansa). Kuntosavotan peruspaketin ottaneissa on eniten Kiuruvedellä asuvia (12 %), Kuopiossa, Vieremällä, Siilinjärvellä ja Leppävirralla asuvia on kaikkia 10 % kaikista peruspaketin ottaneista. Sen sijaan niissä, jotka eivät ottaneet peruspakettia, on eniten (22 %) Kuopiossa asuvia, Lapinlahdella ja Iisalmessa asuvia on kumpiakin 9 % vastanneista.

Kunta	%	hlöä
Kuopio	16	32
Vieremä	8	16
Lapinlahti	8	16
Iisalmi	8	15
Siilinjärvi	7	14
Kiuruvesi	7	13
Leppävirta	6	12
Nilsjä	6	11
Vesanto	5	10
Maaninka	5	9
Sonkajärvi	4	8
Pielavesi	4	8
Juankoski	4	8
Tervo	4	7
Tuusniemi	3	5
Rautalampi	2	4
Keitele	2	3
Pieksämäki	1	2
Suonenjoki	1	2
Kaavi	1	2

Loppukyselyyn vastanneista Kuntosavottaan osallistuneista suurin osa (40 %) asui Ylä-Savon seutukunnan alueella (ks. kuva alla). Reilun neljänneksen asuinkunta sijaitsi Kuopion seutukunnassa. Koillis-Savossa ja Sisä-Savossa sijaitsi kummassakin noin joka kymmenennen vastaajan asuinkunta ja Varkauden seutukunnassa asui 6 % vastanneista. Lisäksi kahden vastaajan asuinpaikka sijaitsi Pohjois-Savon ulkopuolella ja yksi jätti kertomatta asuinkuntansa.



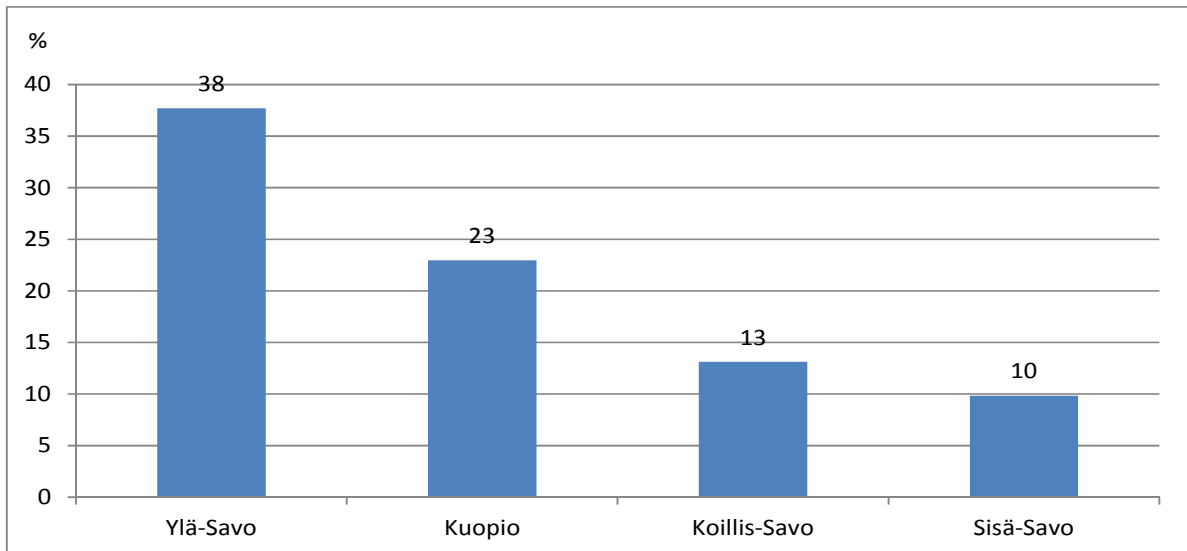
Vastanneiden ikä vaihteli välillä 26-67 vuotta, keskimäärin vastaaja oli 57 -vuotias. Peruspaketin ottaneet olivat keskimäärin pari vuotta nuorempia kuin ne, jotka eivät ottaneet pakettia. Peruspaketin ottaneiden joukossa ikä vaihteli välillä 26-64 ja keskimäärin vastaaja oli 48-vuotias. Niiden, jotka eivät ottaneet peruspakettia, ikä vaihteli puolestaan välillä 27-67 vuotta ja keskimäärin vastaaja oli 50-vuotias. Vastanneista oli naisia noin 70 %. Peruspaketin ottaneiden joukossa naisia oli hieman enemmän kuin muiden vastaajien joukossa (peruspaketin ottaneissa 71 % ja muissa 66 % naisia).

Vastanneista suurin osa (65 %) kertoi toimivansa viljelijänä /maatalousyrittäjänä, maaseutuyrittäjänä toimi 7 % vastanneista. Peruspaketin ottaneiden joukossa maatalousyrittäjien osuus (79 %) painottuu selvästi. Muista vastaajista puolestaan joka toinen (49 %) oli maatalousyrittäjä. Maaseutuyrittäjien osuuksissa ei ole suurta eroa. Muu, mikä -kohta keräsi huomattavan osan vastauksista, suurimman osan muilta kuin peruspaketin ottaneilta. Muu, mikä -vastanneista kaikki (54 henkilöä) kertoivat taustatahonsa, eniten ryhmässä oli erilaisia yrittäjiä (18 henkilöä) sekä maaseutu-/maatalousyrittäjien puolisoita (6 henkilöä) ja sosiaali- ja terveydenhoitoalalla (7 henkilöä) työskenteleviä.

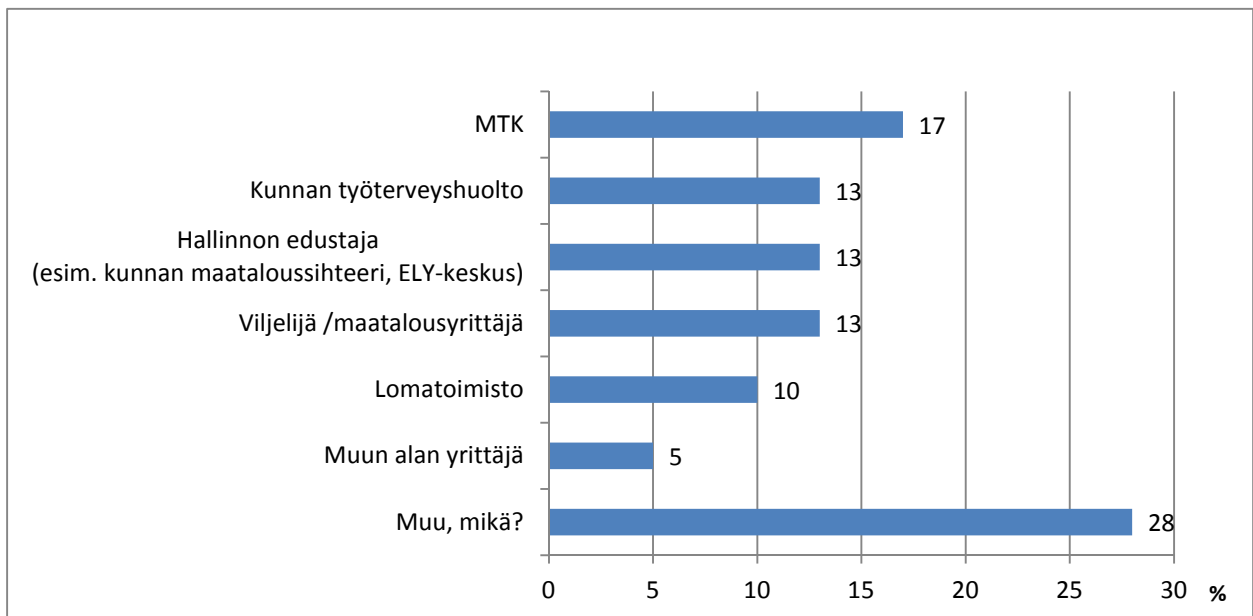
Kuntosavotan sidosryhmille suunnattu kysely

Kysely Kuntosavotan sidosryhmille toteutettiin tammi-helmikuun vaihteessa 2012. Kysely lähetettiin 287 sähköpostiosoitteeseen, noin 30 postia ei mennyt perille. Kyselyyn vastasi 61 henkilöä eli vastausprosentiksi muodostui siten noin 24 %.

Kuntosavotan loppukyselyyn vastanneista sidosryhmien edustajista suurimman osan (38 %) toimipaikka sijaitsi Ylä-Savon seutukunnan alueella (ks. kuva alla). Vajaan neljänneksen toimipaikka sijaitsi Kuopion seutukunnassa. Koillis-Savossa ja Sisä-Savossa sijaitsi kummassakin noin joka kymmenennen vastaajan toimipaikka. Lisäksi neljän vastaajan toimipaikka sijaitsi Pohjois-Savon ulkopuolella ja kuusi jätti kertomatta toimipaikkansa sijainnin.



Vastanneet edustivat eri tahoja (ks. kuva alla): useimmiten MTK:ta, hallintoa, kunnan työterveyshuoltoa tai he toimivat viljelijänä. Muu, mikä -kohta keräsi huomattavan osan vastauksista. Muu, mikä -vastanneista 16/17 henkilöä kertoi taustatahonsa, eniten ryhmässä oli neuvonnan edustajia ja palveluntuottajia, molempia neljä vastaajaa.



Vastanneet kokivat tuntevänsa Kuntosavotan yleensä joko hyvin (46 % vastanneista) tai kohtalaisesti (44 %). Vain joka kymmenes arvioi tuntevänsa Kuntosavotan huonosti.

3 Toimintaympäristökuvaus

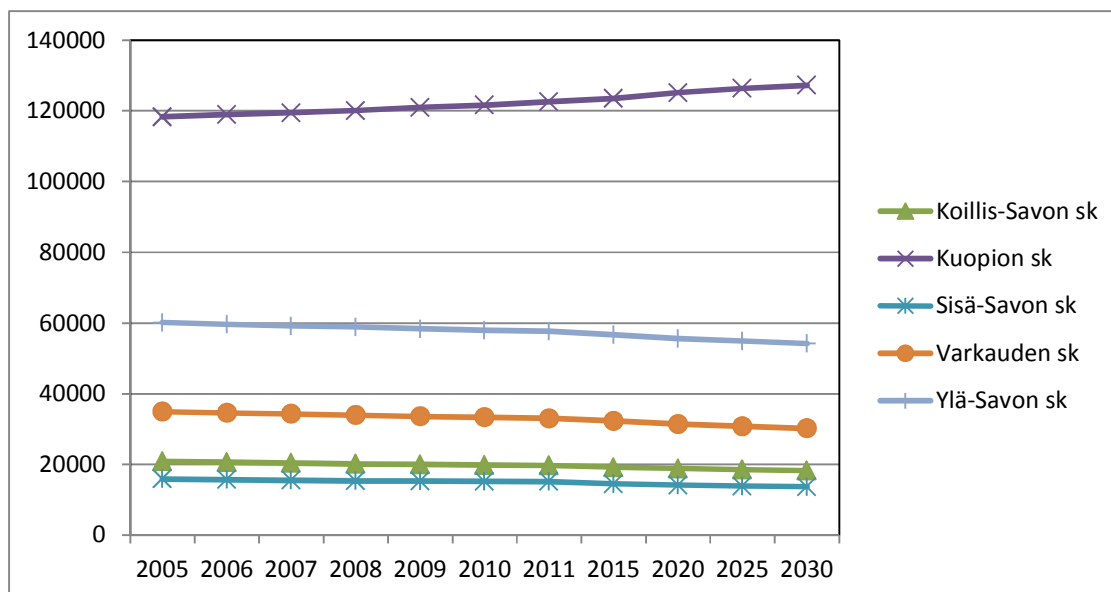
Pohjois-Savon maakuntaa koostuu viidestä seutukunnasta, joissa on yhteensä 21 kuntaa (kuva 1.). Kunnista 7 on kaupunkeja. Kuntosavotan toiminta-aikana on tapahtunut kaksi kuntaliitosta, molemmat vuonna 2011; Karttula liittyi Kuopioon ja Varpaisjärvi Lapinlahteen. Pohjois-Savon seutukunnan kokonaispinta-ala on 20 366,07 km², mistä sisävesien osuus on noin 18 %.



Kuva 1. Pohjois-Savon maakunta (Pohjois-Savon liiton internetsivut).

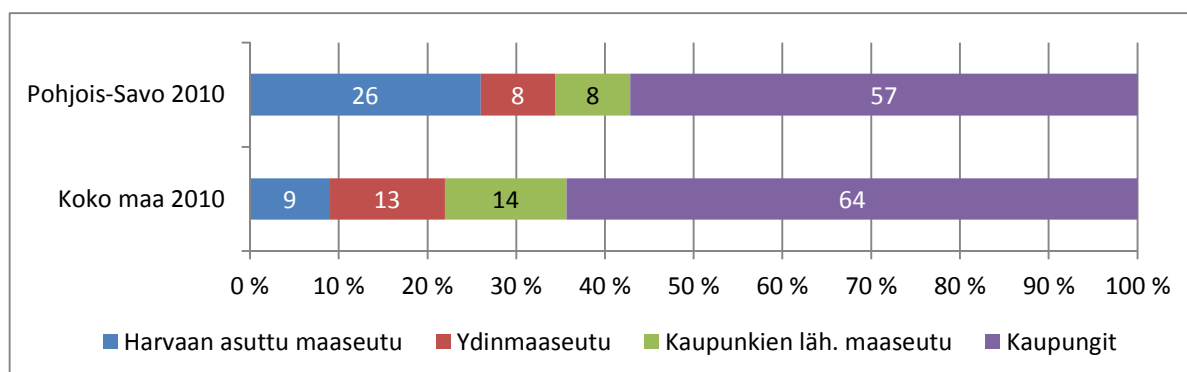
3.1 Väestö

Pohjois-Savon maakunnassa asui vuoden 2011 lopussa noin 248 000 asukasta. Vuodesta 2005 lähtien maakunnan väestömäärä on laskenut vuosittain lukuun ottamatta vuotta 2010. Vuonna 2009 laaditun väestöennusteen mukaan Pohjois-Savossa tulee olemaan vuonna 2030 noin 4 500 asukasta vähemmän kuin tällä hetkellä, eli noin 243 000. Maakunnan väkirikkain seutukunta on Kuopion seutukunta ja vähävähäisin Sisä-Savon seutukunta (kuva 2.). Väestöennusteen mukaan vuonna 2030 Kuopion seutukunnassa tulee olemaan noin 4 700 asukasta enemmän kuin tällä hetkellä, kun taas Ylä-Savon seutukunnan ennustetaan menettävän asukkaita lähes saman verran. Muissa seutukunnissa väestömäärän ennustettu väheneminen vaihtelee 1400-2800 henkilön välillä. (Tilastokeskus, StatFin).



Kuva 2. Väkiluku Pohjois-Savon maakunnan alueella 2005-2011 ja ennuste vuoteen 2030 kunnittain (Tilastokeskus, StatFin).

Maaseututyypittelyn mukaan Pohjois-Savon maakunnan väestöstä yli puolet (57 %) asuu kaupungeissa ja noin joka neljäs (26 %) harvaan asutulla maaseudulla (kuva 3.). Selvin ero koko maan tilanteeseen on se, että Pohjois-Savossa harvaan asutulla maaseudulla asuvien osuus on selvästi suurempi kuin maassa keskimäärin. (Tilastokeskus, Maaseutuindikaattorit).



Kuva 3. Väestön alueellinen sijoittuminen maaseututyypittelyn kolmijaon mukaan Pohjois-Savossa ja koko maassa (Tilastokeskus, Maaseutuindikaattorit).

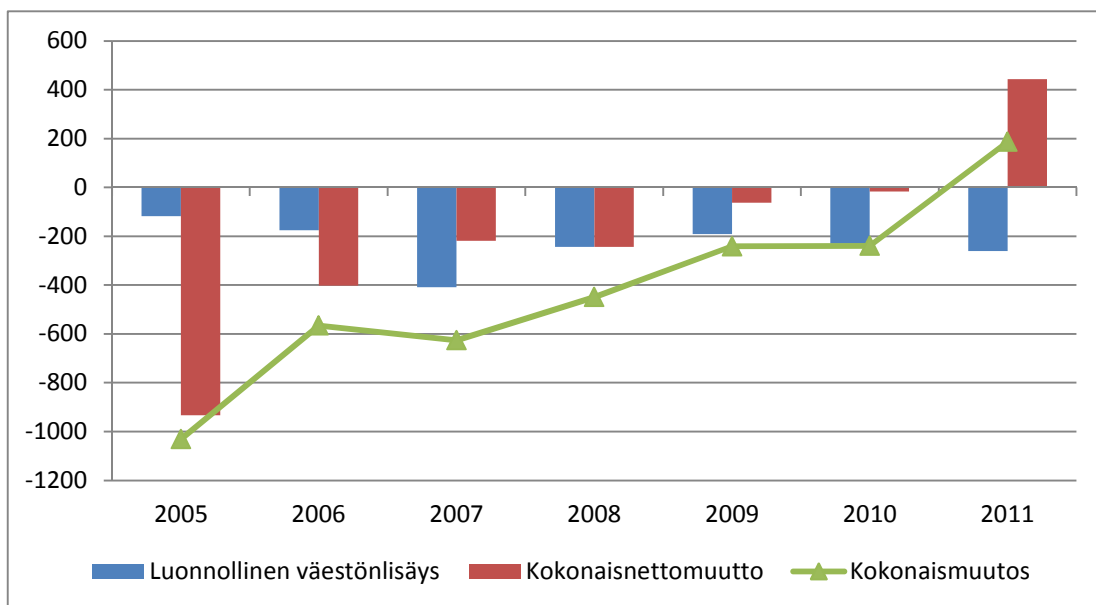
Kun maaseudulla tarkoitetaan haja-asutusalueita ja alle 500 asukkaan taajamia, vuonna 2010 maaseudulla asuvien osuus oli koko maassa 17,2 %. Pohjois-Savon maakunnassa maaseudulla asuvien osuus oli vuonna 2010 noin 27 %. Maaseutuasukituksen osuudet vaihtelivat seutukunnittain noin 15-55 %. Kuopion seutukunnassa osuus oli pienin ja Koillis-Savossa suurin. (Tilastokeskus, Maaseutuindikaattorit).

Väestönmuutokset

Väestönmuutoksiin vaikuttaa kaksi tekijää, luonnollinen väestönlisäys ja muuttoliike. Luonnollisella väestönlisäyksellä tarkoitetaan syntyneiden ja kuolleiden määrän suhdetta. Pohjois-Savon maakunnan alueella luonnollinen väestönlisäys on ollut koko tarkastelujakson negatiivinen, eli syntyvyys on ollut kuolleisuutta pienempi (kuva 4.). Maakunnassa vuosittainen kuolleisuuden enemmisyys on vaihdellut välillä 100-400 henkilöä vuosina 2005-2011 (Tilastokeskus, StatFin). Maakunnan seutukunnista ainoastaan Kuopiolla on viime vuosina luonnollinen väestönlisäys ollut positiivista.

Maakuntatasolla maan rajojen sisäinen nettomuutto on vuodesta 2005 lähtien ollut negatiivinen, joskin pienentynyt vuosittain. Seutukuntatasolla nettomuutto on ollut koko tarkastelujakson negatiivinen Varkauden ja Ylä-Savon seutukunnissa, pääsääntöisesti negatiivinen Koillis-Savon seutukunnassa, pääsääntöisesti positiivinen Kuopion seutukunnassa ja positiivinen Sisä-Savossa vuodesta 2009 lähtien. Maakuntatasolla Suomen rajojen sisällä alue on siis menettänyt väestöä, mutta maan rajat ylittävässä muuttoliikkeessä alueelle muutetaan enemmän (nettomaahanmuutto noin 100-500 hlöä/vuosi) kuin sieltä muutetaan ulkomaille. Ulkomailta alueelle muuttavia on ollut vuosittain noin 400-800 henkilöä. Ulkomaan kansalaisten määrä maakunnassa onkin kasvanut vuoden 2005 noin 3 900 henkilöstä noin 6 900 henkilöön vuoteen 2011. Kokonaisnettomuutto on ollut negatiivinen lukuun ottamatta vuotta 2011.

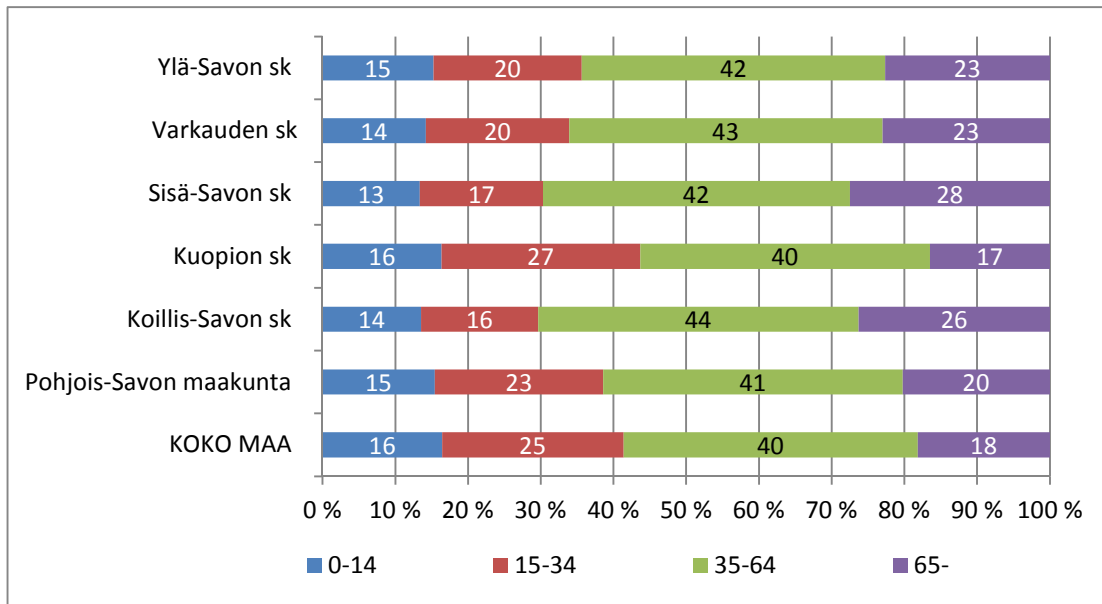
Kokonaisväestönmuutos on ollut maakunnassa negatiivinen, poikkeuksena vuosi 2011 (Tilastokeskus, StatFin).



Kuva 4. Luonnollinen väestönmuutos, kokonaisnettomuutto ja kokonaisväestönmuutos Pohjois-Savon maakunnan alueella 2005-2011 (Tilastokeskus, StatFin).

Väestörakenne

Alueella asuu lähes yhtä paljon naisia (51 %) ja miehiä. Kuopion seutukunnan väestörakenne poikkeaa eniten muiden seutukuntien väestörakenteista, sillä Kuopiossa on selvästi muita seutukuntia enemmän 15-34 -vuotiaita ja vähemmän yli 65-vuotiaita (kuva 5.). Kuopion seutukunnan väestörakenne on valtakunnan kaltainen, mutta selvästi nuorempi kuin alueellaan keskimäärin. Muissa seutukunnissa eläkeikäisten osuus on suurempi ja nuoremman työväestön osuus pienempi kuin maassa keskimäärin. (Tilastokeskus, StatFin).



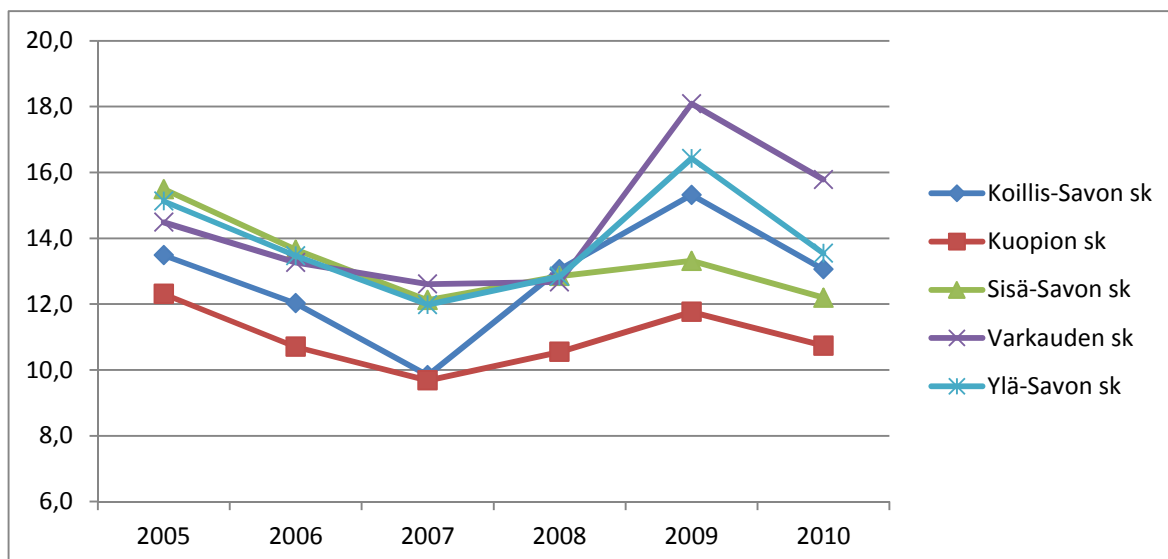
Kuva 5. Pohjois-Savon seutukuntien ja koko maan väestön ikärakenne vuonna 2011 (Tilastokeskus, StatFin).

Tilastokeskuksen vuoteen 2030 ulottuvan väestöennusteen mukaan Pohjois-Savon maakunnan väestörakenne vanhenee voimakkaasti. Ennusteen mukaan 31 % alueen väestöstä on yli 64-vuotiaita vuonna 2030. Ennusteen mukaan nuoremman ja erityisesti varttuneemman työväestön osuudet vähenevät tulevaisuudessa eläkeikäisten osuuden kasvaessa voimakkaasti. (Tilastokeskus, StatFin). Ikärakenteessa yhtenä rajana käytetty 35 vuoden ikä on väestökehityksen kannalta sikäli merkittävä, että Suomessa vuonna 2010 synnyttäneistä noin 80 % oli alle 36-vuotiaita (Stakes).

3.2 Työvoima ja työpaikat

Työllisyys ja työttömyys

Työttömyysaste eli työttömien osuus työvoimasta on laskenut kaikkien seutukuntien alueella seurantajakson viimeisenä kuluneena vuotena (kuva 6.). Työttömyysaste oli alhaisimmillaan maakunnassa seurantajaksolla vuonna 2007. Vuonna 2010 työttömyysasteet vaihtelivat seutukunnittain Kuopion seutukunnan noin 11 prosentista Varkauden noin 16 prosenttiin. Vuonna 2010 maakunnan keskimääräinen työttömyysprosentti oli 12,3 ja koko maassa 10,3. (Tilastokeskus, StatFin).



Kuva 6. Työttömyysaste Pohjois-Savon seutukunnissa vuosina 2005-2010 (Tilastokeskus, StatFin).

Vuonna 2010 huoltosuhte (kuinka monta työvoiman ulkopuolella olevaa ja työtöntä on yhtä työllistä kohti) oli vuonna 2010 Pohjois-Savon maakunnassa 1,52 kun se koko maassa oli 1,31.

Työpaikat ja toimialat

Pohjois-Savon maakunnassa oli vuonna 2010 noin 97 600 työpaikkaa, joista vajaa kolmannes oli julkisten palveluiden alalla (taulukko 1.). Tukku- ja vähittäiskauppa on myös merkittävä työllistäjä, sillä ala työllistää lähes viidesosan työllisistä. Teollisuus työllistää reilut 13 % työllisistä. Maa- ja metsätaloudessa työskentelevien osuus on Pohjois-Savossa kaksinkertainen koko Suomeen verrattuna. Alkutuotannossa työskenteli maakunnassa vuoden 2010 lopussa reilut 7 000 henkilöä ja alan työpaikkojen osuus kaikista työpaikoista oli reilu 7 %. (Tilastokeskus, StatFin).

Taulukko 1. Pohjois-Savon ja koko maan työlliset toimialoittain vuonna 2010 (Tilastokeskus, StatFin).

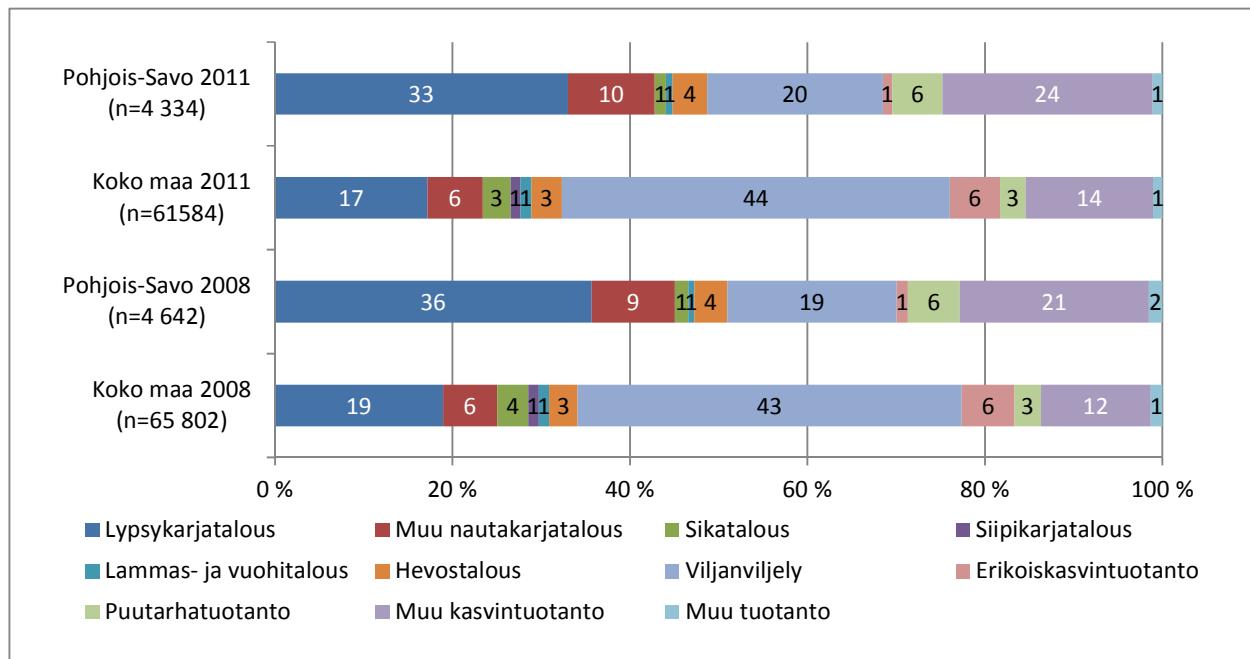
Toimiala	Pohjois-Savo, työlliset		Koko maa, työlliset (%)
	hlöä	%	
(A) Maa-, metsä- ja kalatalous	7182	7,36	3,66
(B, D-E) Kaivostoiminta; Sähkö-, kaasu ja lämpöhuolto; Vesi-, viemäri- ja jätehuolto	1118	1,15	1,2
(C) Teollisuus	12894	13,21	14,45
(F) Rakentaminen	6410	6,57	6,49
(G-I) Tukku- ja vähittäiskauppa; Kuljetus ja varastointi; Majoitus- ja ravitsemistoiminta	18912	19,38	21,56
(J) Informaatio ja viestintä	1894	1,94	3,7
(K) Rahoitus- ja vakuutustoiminta	1517	1,55	2,01
(L) Kiinteistöalan toiminta	918	0,94	0,89
(M-N) Ammatillinen, tieteellinen ja tekninen toiminta; Hallinto- ja tukipalvelutoiminta	9618	9,86	11,67
(O-Q) Julkinen hallinto ja maanpuolustus; Pakollinen sosiaalivak.; Koulutus; Terveys- ja sosiaalipalv.	31477	32,26	28,33
(R-U) Muut palvelut	4331	4,44	4,74
(X) Toimiala tuntematon	1310	1,34	1,3
Yhteensä	97581	100	100

3.3 Alueen maatilat

Vuonna 2011 Pohjois-Savon alueella oli 4 334 maatilaa, kun niitä oli 4 737 vuonna 2007. Maatilojen määrä on ollut laskusuunnassa 2000-luvun ajan niin Pohjois-Savossa kuin koko maassakin. Tilamäärän väheneminen on ollut vuodesta 2007 vuoteen 2011 Pohjois-Savossa (- 9 %) samaa luokkaa kuin koko maassa (-8 %) keskimäärin. (Tike, Maatilarekisteri).

Pohjois-Savon tilojen keskimääräinen peltoala kasvoi vuodesta 2007 vuoteen 2011 neljällä hehtaarilla, eli 35 hehtaariin. Koko maan osalta vuonna 2011 keskimääräinen peltoala oli noin 37 hehtaaria. Vuonna 2011 viljelijöiden keski-ikä oli Pohjois-Savossa lähes 50 vuotta ja viljelijöistä neljäsosa oli alle 43-vuotiaita. Koko maan osalta luvut ovat lähes samat. (Tike, Maatilarekisteri).

Joka kolmannella pohjoissavolaisella tilalla lypsykarjatalous on päätuotantosuuntana. Sen osuus on laskenut hieman vuodesta 2008, kun toiseksi ja kolmanneksi yleisimpien päätuotantosuuntien (muu kasvintuotanto ja viljanviljely) osuudet ovat hieman kasvaneet (kuva 7.). Pohjois-Savossa yleisimmät päätuotantosuunnat ovat korostuneemmassa asemassa kuin maassa keskimäärin ja viljanviljely vähäisemmässä. Koko maan tiloista Pohjois-Savossa sijaitsee noin 7 %. Pohjois-Savo profiloituu etenkin lypsykarjataloudessa, minkä tuotantosuunnan tiloista Pohjois-Savossa sijaitsee noin 13 %.



Kuva 7. Maatilat päätuotantosuunnan mukaan vuosina 2008 ja 2011 Pohjois-Savossa ja koko maassa (Lähde: Tike, Maatilarekisteri).

Maatiloilla harjoitetaan usein myös muuta yritystoimintaa. Monialaisten tilojen osuus kaikista tiloista oli Pohjois-Savossa 28 % vuonna 2010. Koko maassa osuus oli 31 %. Selvästi yleisin toimiala monialaisilla tiloilla oli palvelut, toiseksi yleisin oli teollisuus. (Tike, Maatilarekisteri).

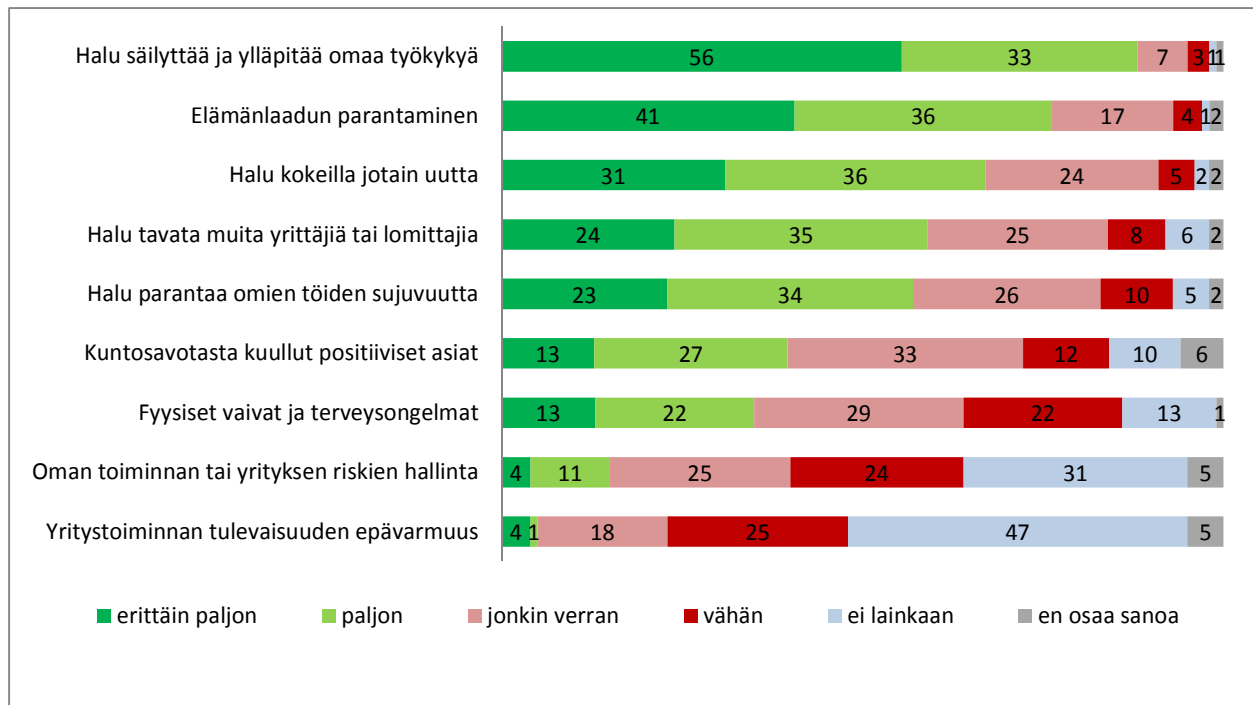
4 Kuntosavotan toiminta

4.1 Osallistuminen toimintaan

Motiivit osallistua Kuntosavottaan

Osallistuneilta kysyttiin kuinka paljon tietyt asiat ovat vaikuttaneet siihen, että he ovat osallistuneet Kuntosavottaan (kuva 8.). Kysytyistä asioista eniten vaikutusta on ollut halulla

säilyttää ja ylläpitää oma työkyky. Myös elämänlaadun parantaminen ja halu kokeilla uutta olivat motivoineet monia osallistumaan. Edelleen merkittäviä tekijöitä olivat myös halu tavata muita yrittäjiä ja halu parantaa töiden sujuvuutta. Kuntosavotasta kuullut positiiviset asiat olivat vaikuttaneet yleisimmin jonkin verran siihen, että oli osallistuttu. Pienempi merkitys se sijaan oli fyysisillä vaivoilla ja etenkin oman toiminnan tai yrityksen riskeihin tai tulevaisuuden epävarmuuteen liittyvillä tekijöillä. Sekä peruspaketin ottaneilla että ei-ottaneilla tärkeimmät ja toisaalta myös vähiten tärkeät osallistumiseen vaikuttaneet tekijät olivat samat eikä vastuksissa muutenkaan ollut suuria eroja. Tosin peruspaketin ottaneet painottivat useimpien asioiden merkitystä enemmän, etenkin halu parantaa omien töiden sujuvuutta ja fyysiset vaivat olivat motivoineet peruspaketin ottaneita muita vastaajia enemmän.

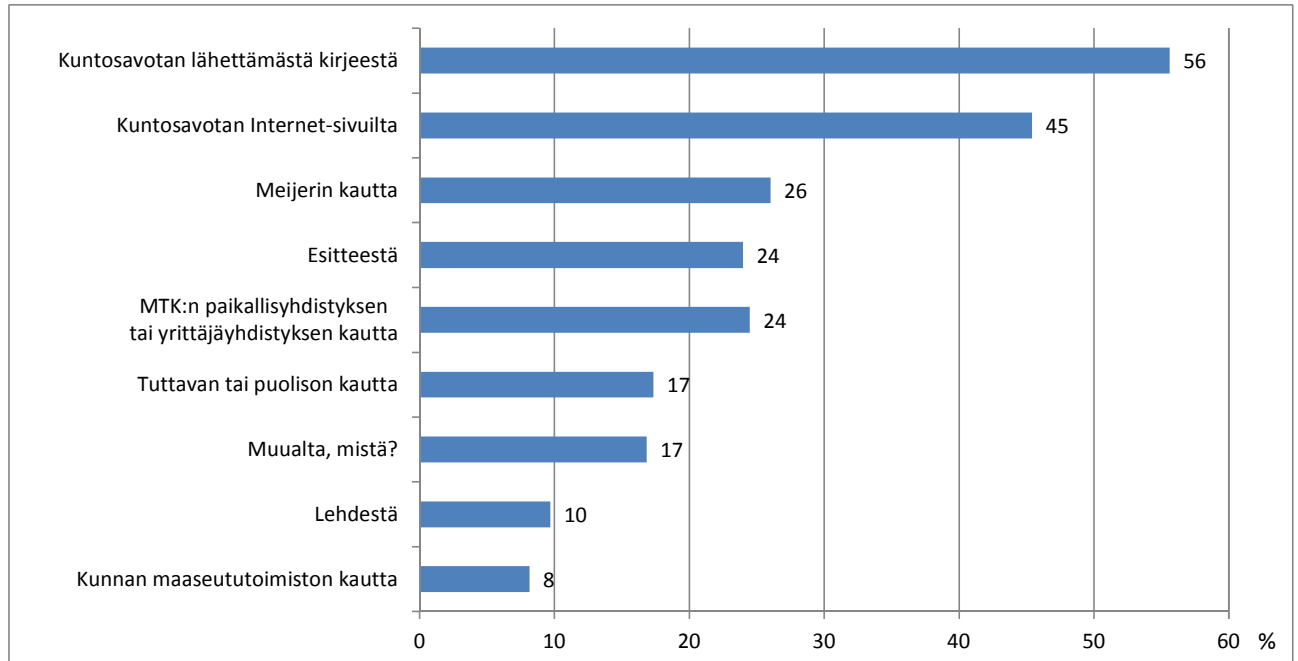


Kuva 8. Miten paljon seuraavat asiat ovat vaikuttaneet siihen, että olet osallistunut Kuntosavottaan? (Kysely osallistuneille, n=184-194)

Vastaajista 33 käytti mahdollisuuden nimetä itse jokin tekijä, joka on kannustanut osallistumaan. Useimmin (6 mainintaa) mainittiin vaihtelu arkeen ja/tai loma. Hieman edelliseen liittyen esille tuotiin muutamissa vastauksissa virkistäytyminen ja hyvässä seurassa liikkuminen. Muutama mainitsi motiiviksi toiminnassa jo mukana olleet ystävät, myös puoliso ja naapuri olivat saaneet mukaan toimintaan. Parissa kommentissa mainittiin hyvä ohjelmarunko, sopivat aikataulut, halu kehittää itseä, rahallisesti tuettu toiminta ja mahdollisuus, jota ei voi jättää käyttämättä. Yksittäisissä vastauksissa tuli lisäksi esille SPV-asiat, halu kehittää fyysisistä kuntoa/painonhallinta, mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntalajeja, hyvät ohjaajat, henkisen hyvinvoinnin lisääminen ja se, että perheen pienimmillekin oli ohjelmaa.

Osallistuneet olivat saaneet tietoa Kuntosavotasta useimmin Kuntosavotan lähettämästä kirjeestä, tätä kautta tietoa oli saanut 56 % vastanneista (kuva 9.). Lähes puolet vastanneista oli saanut tietoa Kuntosavotan internetsivuilta. Kirje ja nettisivut olivat yleisimmät kanavat niin peruspaketin ottaneiden kuin muidenkin vastaajien joukossa, nettisivujen merkitys korostuu peruspaketin ottaneiden joukossa. Esitteestä tai meijerin, MTK:n paikallisyhdistyksen tai yrittäjäyhdistyksen kautta tietoa oli saanut noin joka neljäs vastaaja, etenkin peruspaketin ottaneet olivat saaneet tietoa näitä kanavia pitkin. Tuttavan tai puolison kautta tiedon oli saanut

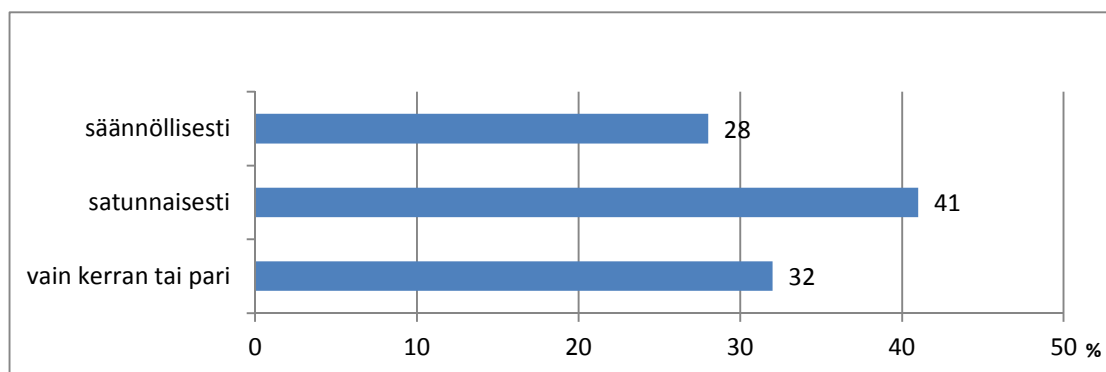
vajaa viidennes vastanneista. Lehdessä tai kunnan maaseututoimiston kautta tiedon oli saanut noin joka kymmenes. Muualta, mistä -vastanneet olivat saaneet tiedon useimmin sähköpostitse (13 vastausta) tai Laari-sivustolta (9). Kuusi vastaajaa mainitsi tässä yrittäjäjärjestön, joka tosin oli myös valmiissa vastausvaihtoehdoissa mukana. Lisäksi yksittäiset vastaajat olivat saaneet tiedon joko facebookista, työterveyshoitajalta, yrittäjäpäiviltä tai toisen hankkeen kautta.



Kuva 9. Mitä kautta olet saanut tietoa Kuntosavotasta? (Kysely osallistuneille, n=196)

Osallistumisaktiivisuus

Kuntosavottaan osallistuneet olivat useimmin (41 %) osallistuneet Kuntosavotan toimintaan satunnaisesti (kuva 10.). Lopuista lähes yhtä suuri osuus oli osallistunut joko säännöllisesti tai vain kerran tai pari. Peruspaketin lunastaneet osallistuivat toimintaan selvästi säännöllisemmin kuin muut. Peruspaketin ottaneista vastaajista 44 % osallistui toimintaan säännöllisesti ja 43 % satunnaisesti, kun taas kertamaksuilla toimintaan osallistui säännöllisesti 9 % vastaajista ja joka toinen (52 %) vain kerran tai pari. Vastausten perusteella aktiivisimmin Kuntosavotan toimintaan ovat osallistuneet Varkauden (42 % osallistunut säännöllisesti) ja Koillis-Savon (38 %) seutukunnissa asuvat. Sisä-Savossa (52 %) ja Ylä-Savossa (42 %) asuvat ovat yleisimmin osallistuneet satunnaisesti ja Kuopion seudulla asuvista lähes joka toinen vastaaja oli osallistunut Kuntosavotan toimintaan vain kerran tai pari.

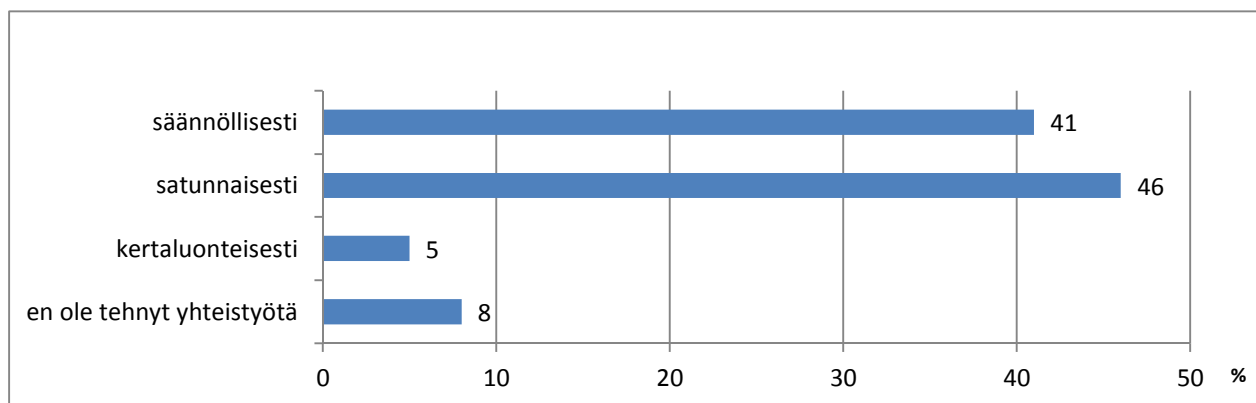


Kuva 10. Kuinka aktiivisesti olet osallistunut Kuntosavotan toimintaan? (Kysely osallistuneille, n=196)

Ne, jotka eivät olleet osallistuneet toimintaan säännöllisesti kertoivat syyksi yleensä jonkin ajankäyttöön tai aikatauluihin liittyvän syyn. Useimmin mainittiin ajan puute ja muut kiireet, samoin usein syyksi mainittiin tapahtumien epäsovinnat ajankohdat (päivätapahtumat) tai että on vaikea sovittaa Kuntosavottaan osallistumista esimerkiksi omiin työaikoihin (mm. vapaiden järjestäminen, vuorotyö). Reilu kymmenen vastaajaa kertoi pitkien matkojen rajoittaneen osallistumista. Noin kymmenessä kommentissa todettiin, ettei ole ollut kiinnostavaa tarjontaa. Lisäksi harvemmin tuli esille muita perusteluita, kuten ryhmän peruuntuminen.

Vastanneista reilu puolet (54 %, 103 henkilöä) kertoi ottaneensa Kuntosavotan peruspaketin (syksy 2008-kevät 2011).

Sidosryhmien edustajista lähes kaikki kyselyyn vastanneet olivat tehneet yhteistyötä Kuntosavotan kanssa (kuva 11.). Yhteistyö on ollut säännöllistä noin 40 % vastanneista ja lähes kaikilla lopuillakin satunnaista, kertaluonteiseksi yhteistyö on jäänyt harvoin. Vastausten perusteella Kuopion seutukunnan toimijat olivat olleet useimmiten säännöllisessä yhteistyössä (57 %) Kuntosavotan kanssa. Koillis-Savossa (63 %) ja Sisä-Savossa (83 %) sidosryhmätoimijoiden ja Kuntosavotan välinen yhteistyö oli puolestaan useimmiten satunnaista, harvemmin säännöllistä. Ylä-Savon seutukunnan toimijoiden ja Kuntosavotan välinen yhteistyö oli vastausten perusteella lähes yhtä usein säännöllistä (39 %) kuin satunnaista (44 %).

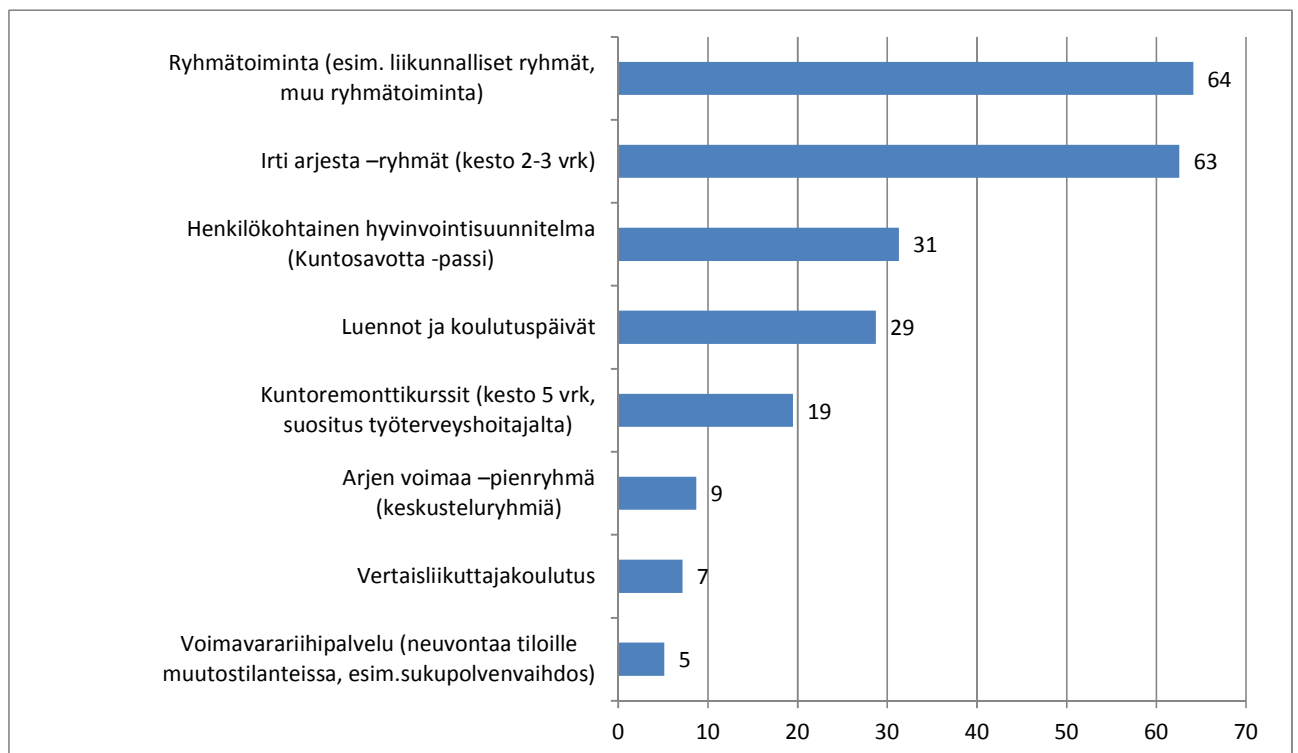


Kuva 11. Kuinka aktiivisesti olet tehnyt yhteistyötä Kuntosavotan kanssa? (Kysely sidosryhmille, n=61)

Vastanneista sidosryhmäläisistä 50 kertoi millaista yhteistyötä hän itse tai taustaorganisaatio on tehnyt Kuntosavotan kanssa. Useimmin esille tulevat kokonaisuudet ovat tiedottaminen/markkinointi/aktivointi sekä tapahtumien järjestäminen/palvelutuotanto. Lisäksi esille tuli terveystarkastusten tekeminen sekä hankkeen suunnittelu, ideointi ja ohjausryhmässä toimiminen.

Kysytyistä Kuntosavotan toiminnoista vastanneet olivat eniten osallistuneet Irti arjesta -ryhmiin sekä ryhmätoimintaan (esim. liikunnalliset ryhmät), molempiin toimintoihin oli osallistunut reilu 60 % vastanneista (kuva 12.). Nämä olivat suosittuja toimintamuotoja niin peruspaketin ottaneiden kuin muidenkin vastaajien keskuudessa. Kuntosavotan peruspaketin lunastaneista ryhmätoimintaan oli osallistunut 80 % ja muista vastaajistakin 45 %. Irti arjesta -ryhmiin oli puolestaan osallistunut 63 % vastanneista huolimatta siitä oliko peruspaketti ostettu vai ei. Vajaalle kolmannekselle oli laadittu henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma tai he olivat osallistuneet luennoille tai koulutuspäiviin. Nämä toimintamuodot olivat selvästi suosittumia peruspaketin ottaneiden joukossa. Kuntoremonttikursseille oli osallistunut noin joka viides vastaaja. Selvästi pienempää joukkoa olivat koskettaneet Arjen voimaa -pienryhmät, vertaisliikuttajakoulutus sekä Voimavarariihpalvelu. Kolme vastaajaa kertoi, ettei ollut

osallistunut mihinkään kysytyyn toimintamuotoon. Useimmat (41 %) olivat osallistuneet vain yhteen toimintamuotoon, kolmeen tai useampaan toimintamuotoon oli osallistunut 34 % vastanneista.

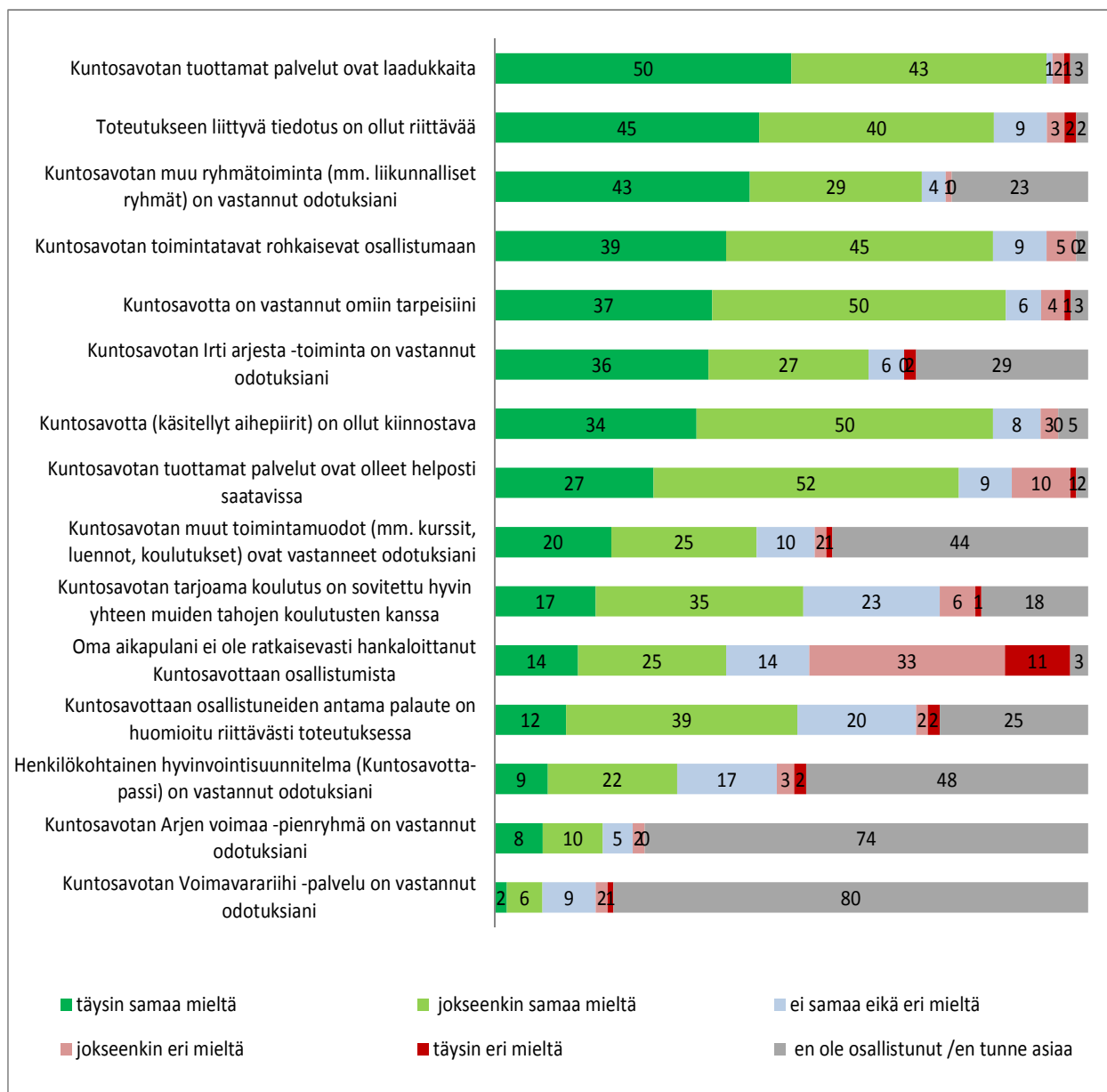


Kuva 12. Mihin Kuntosavotan toimintoihin olet osallistunut? (Kysely osallistuneille, n=195)

4.2 Arviot toiminnan onnistumisesta

Kuntosavotan toteutuksen onnistuminen

Osallistuneilta kysyttiin arvioita Kuntosavotan tarpeellisuudesta ja toimintatapojen onnistumisesta (kuva 13.). Kaiken kaikkiaan vastanneet olivat hyvinkin tyytyväisiä Kuntosavotan toimintaa koskeviin asioihin. Lähes kaikki pitivät Kuntosavotan tuottamia palveluita laadukkaina, selvä enemmistö oli myös tyytyväinen toteutukseen liittyvään tiedotukseen, palveluiden saatavuuteen sekä Kuntosavotan tarpeellisuuteen ja kiinnostavuuteen (aihepiirit). Oma aikapula oli kuitenkin hankaloittanut osallistumista ainakin jonkin verran lähes joka toisen kohdalla. Kuntosavotan toimintamuotoihin oltiin myös hyvin tyytyväisiä, siltä osin kuin niitä osattiin arvioida /niihin oltiin osallistuttu. Suurimmat tyytyväisyserot peruspaketin ottaneiden ja muiden osallistujien välillä syntyivätkin juuri toimintamuotojen kohdalla. Peruspaketin ottaneet olivat tyytyväisempiä etenkin ryhmätoimintaan, Kuntosavotta -passiin ja muihin Kuntosavotan järjestämiin kursseihin ja luentoisiin. Tosin ne, jotka eivät olleet ottaneet peruspakettia, vastasivat useammin, etteivät ole osallistuneetkaan näihin toimintoihin. Irti arjesta -toimintaan sen sijaan oltiin peruspakettilaisten keskuudessa hieman muita vastaajia tyytymättömpiä. Peruspaketin ottaneet olivat hieman muita tyytyväisempiä Kuntosavotan aihepiireihin ja toisaalta osallistuneiden antaman palautteen huomioimiseen.



Kuva 13. Arvioit Kuntosavotan tarpeellisuutta ja toimintatapojen onnistumista koskevista väittämistä. (Kysely osallistuneille, n=183-195)

Seutukunnittain tarkastellen ei tullut esille suuria eroja osallistuneiden arvioissa. Palveluiden saatavuus jakoi jonkin verran mielipiteitä seutukuntien välillä. Kuntosavotan toimintatapojen osalta eroja syntyi hieman enemmän.

Useimmat (vähintään 80 %) vastanneista kaikissa seutukunnissa kokivat Kuntosavotan vastanneen vähintään jokseenkin heidän tarpeisiinsa. Edelleen vähintään 80 % vastanneista kaikissa seutukunnissa piti Kuntosavotta (käsiteltyjä aihepiirejä) kiinnostavana ja koki Kuntosavotan toimintatapojen rohkaisevan osallistumaan. Kuopion seutukunnassa kuitenkin 12 % oli jälkimmäisestä asiasta jokseenkin eri mieltä, kun muiden seutukuntien kohdalla luku jäi selvästi pienemmäksi. Myös toteutukseen liittyvään tiedotukseen oltiin seutukunnissa useimmiten vähintään jokseenkin tyytyväisiä, muita tyytymättömmimpinä erottuvat Kuopion ja Sisä-Savon seutukunnat, joissa tiedotuksen koki ainakin osin riittämättömäksi noin joka kymmenes vastaaja. Kuntosavotan tuottamien palvelujen saatavuus jakaa hieman enemmän mielipiteitä seutukunnittain tarkastellen. Jokaisessa seutukunnassa noin kahdeksan kymmenestä

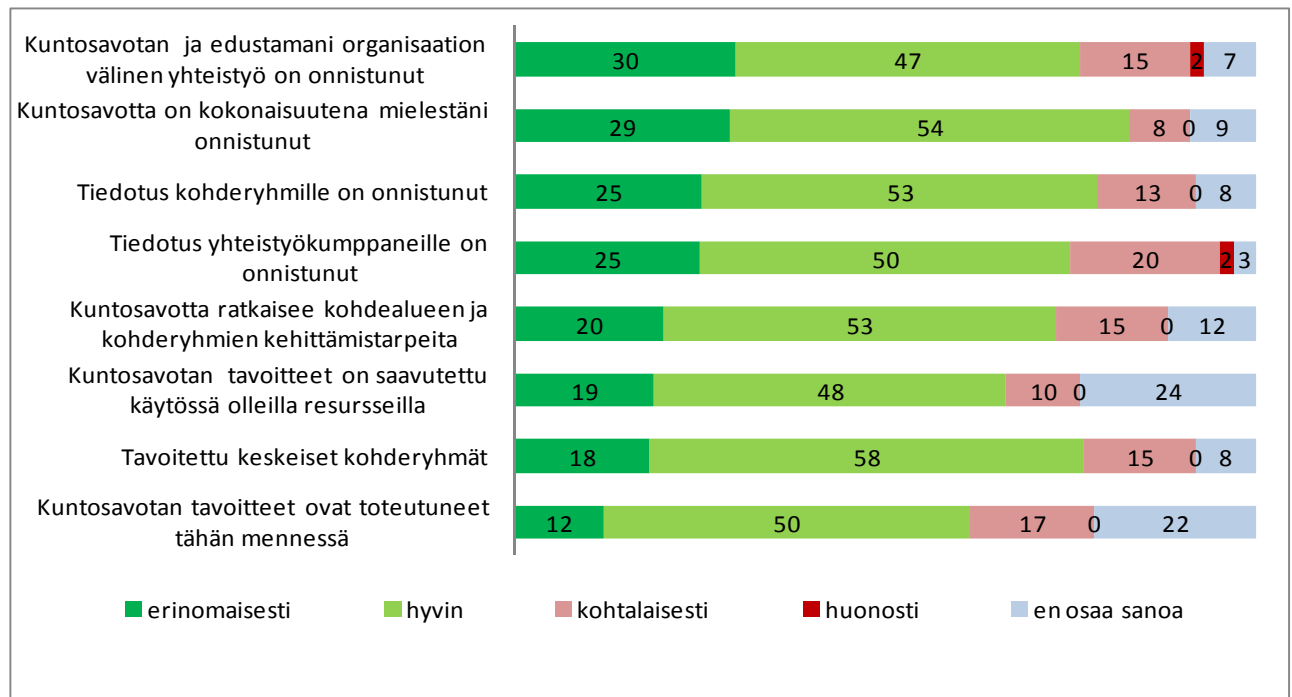
koki palveluiden olleen vähintäänkin jokseenkin helposti saatavilla. Kuitenkin Kuopion (15 %) ja Sisä-Savon (18 %) seutukunnissa eri mieltä olevia oli hieman enemmän kuin muissa seutukunnissa (5-8 %). Palveluita pidettiin kaikissa seutukunnissa lähes poikkeuksetta laadukkaina. Se, kuinka hyvin koulutus on sovitettu yhteen muiden tahojen järjestämän koulutuksen kanssa, koettiin hankalammaksi arvioida. Lukuun ottamatta Sisä-Savon seutukuntaa, jossa korostuu epävarmojen mielipiteiden osuus, vähintään puolet vastanneista koki yhteensovittamisen onnistuneen.

Henkilökohtaisten hyvinvointisuunnitelmien (Kuntosavotta -passi) osalta 42-60 % vastanneista ei ole osallistunut toimintaan tai ei muuten tunne sitä. Niistä, jotka osasivat ottaa asiaan kantaa, enemmistö koki suunnitelman ainakin jokseenkin vastanneen odotuksiaan. Poikkeuksena on Sisä-Savon seutukunta, jossa vain 5 % vastanneista koki Kuntosavotta -passin vastanneen odotuksiaan, 85 % seutukunnan vastanneista ei joko tuntenut asiaa tai oli kannastaan epävarmoja. Irti arjesta -toiminnon kohdalla oli myös paljon vastaajia, jotka eivät syystä tai toisesta ottaneet selvää kantaa asiaan. Etenkin Sisä-Savon seutukunnan vastaajille toiminto oli tuntematon, 43 % ei ole osallistunut ei ollut osallistunut tai tuntenut asiaa. Kantaa ottaneiden joukossa korostuu toimintoon tyytyväisten osuus kaikissa seutukunnissa. Arjen voimaa -pienryhmätoiminta oli toimintona vielä tuntemattomampi, kantaa ottaneet kokivat toiminnon vastanneen ainakin osin odotuksiaan. Etenkin Varkauden seutukunnan vastaajat olivat tyytyväisiä niin Arjen voimaa kuin Irti arjesta -toimintoihin. Tosin täytyy huomioda, että Varkauden seutukunnasta kyselyyn vastasi vain 12 henkilöä, mikä saattaa ”äärevöittää” seutukunnan tuloksia. Myös muuhun ryhmätoimintaan (mm. liikunnalliset ryhmät) oltiin tyytyväisiä kaikissa seutukunnissa, mikäli asian otettiin kantaa. Voimavarariihi -palvelu oli noin 80 % vastanneista tuntematon kaikissa seutukunnissa. Mielipiteen omaavat kokivat palvelun lähes poikkeuksetta vastanneen odotuksiin, etenkin Koillis-Savon ja Varkauden seutukunnissa. Kuntosavotan muut toimintamuodot, kuten kurssit, luennot ja koulutukset olivat tuntemattomia noin joka toiselle vastanneista, lukuun ottamatta Varkauden seutukuntaa, jossa toiminnot tunnettiin vastausten perusteella paremmin. Kantaa ottaneista enemmistö koki näiden muiden palveluiden vastanneen tarpeisiinsa kaikissa seutukunnissa.

Koillis-Savon, Varkauden ja Ylä-Savon seutukunnissa enemmistö vastanneista oli (jokseenkin) samaa mieltä siitä, että osallistuneiden antama palaute on huomioitu Kuntosavotan toteutuksessa riittävästi. Kuopion ja Sisä-Savon seutukunnissa vastaavat osuudet jäävät noin 40 prosenttiin. Seutukunnittain on jonkin verran eroja siinä, koetaanko oman aikapulan rajoittaneen osallistumista Kuntosavottaan. Vastanneista noin puolet (42-52 %) koki muissa paitsi Varkauden seutukunnassa aikapulan rajoittaneen ainakin jossain määrin osallistumista Kuntosavottaan. Varkauden seutukunnassa näin ajatteli vain kahdeksan prosenttia vastanneista.

Myös sidosryhmävastaajat pitivät yleisesti ottaen Kuntosavotan toimintaa kysytyjen asioiden osalta hyvin tai jopa erinomaisesti onnistuneena (kuva 14.). Erityisesti yhteistyö Kuntosavotan kanssa sekä tiedotus kohderyhmille arvioitiin onnistuneiksi (osallistuneille suunnattuun kyselyyn vastanneet olivat tiedotukseen vieläkin tyytyväisempiä). Tavoitteiden toteutuminen koettiin vaikeammaksi arvioida kuin muut kysytyt asiat. Vertailtaessa vastauksia seutukunnittain todetaan, että Ylä-Savon vastaajat olivat tasaisesti melko tyytyväisiä kysytyihin asioihin, erityisesti tiedotukseen ja Kuntosavotan kykyyn ratkaista kohdealueen ja -ryhmien tarpeita. Ylä-Savon vastaajien mukaan heikoiten on onnistuttu keskeisten kohderyhmien tavoittamisessa ja Kuntosavotan tavoitteiden toteutumisessa. Myös Kuopion seutukunnassa tyytyväisyys kysytyihin asioihin oli melko tasaista, tyytyväisimpiä oltiin kohderyhmien tavoittamiseen ja yhteistyöhön Kuntosavotan kanssa. Tyytymättömmimpiä puolestaan tavoitteiden toteutumiseen ja tiedotukseen yhteistyökumppaneille, vajaa kolmannes koki tiedotuksen onnistuneen kohtalaisesti tai huonosti. Sisä-Savon vastaajat olivat puolestaan tyytyväisimpiä tavoitteiden toteutumiseen ja

yhteistyöhön Kuntosavotan kanssa. Sen sijaan Kuntosavotan kyvyn ratkaista kohdealueen ja -ryhmien tarpeita puolet vastanneista arvioi vain kohtalaiseksi, samoin kolmannes arvioi tiedotuksen yhteistyökumppaneille onnistuneen vain kohtalaisesti. Koillis-Savon vastaajat olivat kokonaisuutena tyytymättömämpiä kuin muiden seutukuntien vastaajat, erityisesti kehitettävää nähtiin olevan tiedotuksessa yhteistyökumppaneille ja tavoitteiden saavuttamisessa. Tyytyväisimpiä oltiin puolestaan kohderyhmille suunnattuun tiedottamiseen.



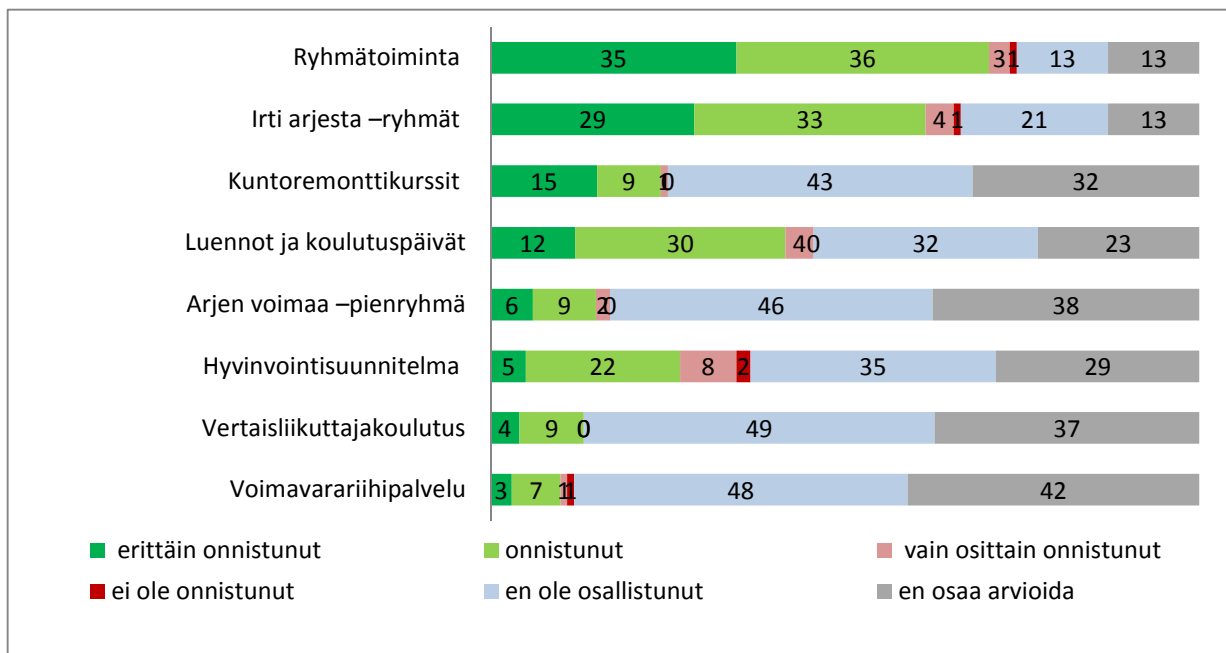
Kuva 14. Arvioi seuraavien väittämien kautta Kuntosavotan onnistumista ja sen tavoitteiden toteutumista. (Kysely sidosryhmille, n=59-60)

Kuntosavottaan osallistuneista kyselyyn vastanneista, samoin kuin sidosryhmävastaajistakin, noin puolet kertoi mitkä ovat heidän mielestään olleet Kuntosavotan parhaat onnistumiset. Useimmin mainittiin liikuntaryhmät sekä eri liikuntamuotoihin tutustuminen, erikseen lajeina mainittiin golf, zumba, vesiliikunta, uinti- ja hiihto-opetus sekä islanninhevostaellus. Toimintamuodoista liikuntaryhmien lisäksi paljon kiitosta sai Irti arjesta -ryhmät (20 mainintaa) ja myös Kuntoremonttikurssit (9 mainintaa). Muutamat pitivät Vertaisliikuttajakoulutusta Kuntosavotan parhaana onnistumisena, yksittäisissä kommentteissa mainittiin lisäksi Arjen voimaa -pienryhmä, hyvinvointisuunnitelma ja parisuhdekurssi. Sidoryhmien edustajat mainitsivat lisäksi onnistuneina toimintoina Voimavarariihen ja SPV-neuvonnan. Reilu 10 vastaajaa toi esille ammattitaitoiset ohjaajat tapahtumissa ja kursseilla. Mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä vertaistuki oli vajaan kymmenen vastaajan mukaan Kuntosavotan parasta antia. Muutamat toivat esille Kuntosavotan kokonaisuutena ja sen laaja-alaisuuden. Samoin muutama kiitteli sopivia toteutusajankohtia sekä sitä, että Kuntosavotta on onnistunut herättämään mielenkiinnon omasta kunnosta huolehtimiseen. Sidoryhmien edustajat antoivat useimmin kiitosta juuri siitä, että on saatu ihmisiä osallistumaan, nauttimaan liikunnasta ja huolehtimaan itsestään (10 kommenttia) sekä toiminnan monipuolisuudesta (6 kommenttia). Kuntosavotan toteutumiseen liittyen onnistumisena tuotiin muutamissa sidoryhmävastauksissa esille se, että toimintaa on voitu uudelleen suunnata muuttuvien tilanteiden ja tarpeiden mukaan.

Kuntosavotan toimintamuotojen onnistuminen

Osallistuneilta kysyttiin vielä erikseen kuinka onnistuneena he pitävät Kuntosavotan eri toimintoja (kuva 15.). Mikäli toimintoon oltiin osallistuttu tai sitä osattiin arvioida, arviot olivat

hyvin myönteisiä. Hyvinvointisuunnitelma sai hieman heikommät arviot kuin muut toiminnot, joka kymmenes vastanneista arvioi hyvinvointisuunnitelman toimintamuotona onnistuneen vain osittain tai ei lainkaan. Useimmin vastanneet olivat osallistuneet ryhmätoimintaan tai Irti arjesta -ryhmään. Peruspaketin ottaneista suurin osa (83 %) piti ryhmätoimintoja onnistuneena tai erittäin onnistuneena toimintamuotona. Myös Irti arjesta -ryhmät (59 % arvioi onnistuneeksi tai erittäin onnistuneeksi), luennot ja koulutukset (51 %), Kuntosavotta -passi (43 %) ja Kuntoremonttikurssit (32 %) koettiin usein hyvin onnistuneiksi. Muut vastaajat pitivät onnistuneimpina Irti arjesta -ryhmiä (63 % arvioi onnistuneeksi tai erittäin onnistuneeksi), ryhmätoimintaa (54 %) sekä luentoja ja koulutuksia (30 %). Kuten edellä jo todettiin, peruspaketin ottaneet olivat muita vastaajia tyytyväisempiä erityisesti Kuntosavotta-passiin, ryhmätoimintoihin sekä Kuntosavotan järjestämiin luentoihin ja koulutuksiin, lisäksi tämän kysymyksen kohdalla esille tulivat vielä kuntoremonttikurssit.



Kuva 15. Kuinka onnistuneina pidät Kuntosavotan eri toimintoja? (Kysely osallistuneille, n=183-190)

Arviot Kuntosavotan eri toimintojen onnistumisesta vaihtelivat seutukunnittain jonkin verran, mutta kaikissa seutukunnissa onnistuneimpina toimintoina pidettiin ryhmätoimintaa ja Irti arjesta -ryhmiä. Näitä toimintoja piti erittäin onnistuneena tai onnistuneena vähintään puolet vastanneista joka seutukunnassa. Ryhmätoimintaan oltiin tyytyväisimpiä Sisä-Savossa, jossa 90 % vastanneista piti toiminta vähintään onnistuneena. Irti arjesta -ryhmiin oltiin tyytyväisimpiä Varkauden ja Koillis-Savon seutukunnissa, joissa noin kolme neljästä piti toimintoa vähintään onnistuneena. Voimavarariihi (pl. Koillis-Savo) ja henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma (pl. Varkaus ja Kuopio) saivat heikoimmat arviot joka seutukunnassa. Myös Vertaisliikuttajakoulutus oli usein heikommien onnistuneiksi arvioitujen toimintojen joukossa. Arjen voimaa -toiminnon osalta Varkauden seutukunta erottuu selvästi muista seutukunnista positiivisemmalla arviolla, seutukunnassa 58 % vastanneista piti toimintoa vähintään onnistuneena.

Sidosryhmiä edustavista vastanneista merkittävä osa ei osannut arvioida toimintoja tai ei ollut itse osallistunut niihin. Mikäli mielipide osattiin antaa, Kuntosavotan eri toimintoja pidettiin useimmiten joko erittäin onnistuneina tai onnistuneina – eli arviot olivat hyvin samansuuntaiset kuin osallistuneilla itselläänkin. Useimmin onnistuneimpina pidettiin Irti arjesta -ryhmiä,

ryhmätoimintaa sekä luentoja ja koulutuspäiviä, noin puolet vastanneista arvioi nämä toiminnot erittäin onnistuneiksi tai onnistuneiksi. Heikoimmat arviot sai hyvinvointisuunnitelma, jota 20 % vastanneista piti vain osittain onnistuneena. Kukaan vastanneista ei pitänyt mitään toimintoa täysin epäonnistuneena.

Keskeiset havainnot ja niistä johdetut suositukset

Yli puolet vastanneista oli saanut tiedon toiminnasta Kuntosavotan lähettämästä kirjeestä. Myös Kuntosavotan internet-sivujen kautta oli saatu tietoa usein, erityisesti niiden joukossa, jotka olivat ottaneet Kuntosavotan peruspaketin. Peruspaketin ottaneiden joukossa myös muut, omaa aktiivisuutta enemmän vaativat tiedotuskanavat (esim. MTK:n paikallisyhdistyksen tai yrittäjäyhdistyksen kautta) toimivat paremmin. Selkeästi parhaiten on siis toiminut Kuntosavotan oma tiedottaminen, mitä kauempana toteuttajasta (esim. meijeri, lehti, kunnan maaseututoimisto) tiedotusväylä on, sitä vähäisempi sen teho vaikuttaa olleen.

***Suositus 1:** Tiedottamiskanavien valinnalla on suuri merkitys osallistujien tavoittamisessa ja aktivoinnissa. Se, mikä on kussakin tilanteessa tehokkain kanava, riippuu tiedotettavasta asiasta ja kohderyhmästä. Jatkossa tiedottamiseen tulee yhä kiinnittää huomiota ja mahdollisuuksien mukaan kokeilla ja hyödyntää edelleen uusia kanavia, kuten sosiaalista mediaa. Todennäköisesti ”puskaradiotiedottaminen” toimii yhä paremmin, mitä enemmän toiminnan piirissä olevia on.*

Useimmin toimintaan on osallistuttu satunnaisesti. Osallistumista ovat rajoittaneet useimmin ajankäyttöön ja aikatauluihin liittyvät syyt. Huomattavaa on kuitenkin se, että Kuntosavotan peruspaketin ottaneet ja maksaneet olivat osallistuneet selvästi aktiivisemmin kuin muut. Reilu puolet vastanneista oli ottanut peruspaketin. Sidosryhmien yhteistyö Kuntosavotan kanssa on sen sijaan ollut lähes yhtä usein säännöllistä kuin satunnaista. Yhteistyö on useimmiten ollut tiedottamista/markkinointi/aktivointia sekä tapahtumien järjestämistä tai muuta palvelutuotantoa.

***Suositus 2:** Osallistujien sitouttamiseen kannattaa pyrkiä myös jatkossa. Motivaatio sitoutumiseen tulee osallistujalta itseltään, mutta kannustimena toimii varmasti se, jos sitoutumisesta (esim. osallistumismaksu) seuraa jotakin ”enemmän” kuin ilman sitoutumista.*

***Suositus 3:** Vaikka kohdejoukko olisi tietoinen ja myös kiinnostunut toiminnasta, aikapula ja muut esteet rajoittavat luonnollisesti osallistumisaktiivisuutta. Siksi jatkossakin on tärkeää, että tarjolla olisi myös kertaluonteisia tapahtumia, joista osallistuneet voivat saada tietoutta ja kipinän, jota lähteä toteuttamaan, kunhan elämäntilanne sen sallii. Aikapula ja osallistumisaktiivisuus ovat yhteydessä myös siihen kuinka pitkä matka tapahtumiin on. Lisäksi se, että tapahtumien toteutusajankohta ja -paikka on hyvissä ajoin selvillä, helpottaa osallistujien mahdollisuuksia sovittaa muita menojaan siten, että osallistuminen olisi mahdollista.*

Osallistumismotiivien perusteella Kuntosavotta profiloituu selkeästi työkyvyn, hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamiseen ja ylläpitoon. Sen sijaan sellaiset yksityiskohtaisemmat tekijät, kuin fyysiset vaivat tai yrityksen riskien hallinta, olivat harvemmin motiivi osallistua.

Kuntosavotan tarpeisiin vastaavuus ja toteutuksen onnistuminen mm. palvelujen laatu, tiedotus ja aihepiirien kiinnostavuus arvioitiin yleisesti ottaen hyvin onnistuneeksi. Toimintamuotoihin oltiin hyvin tyytyväisiä siltä osin kuin niihin oli osallistuttu /niitä osattiin arvioida. Suosituimpiin toimintamuotoihin oltiin myös tyytyväisimpiä; Kuntosavotan parhaina onnistumisina mainittiin useimmin liikuntaryhmät ja toimintamuodoista tyytyväisimpiä oltiin lisäksi Irti arjesta -ryhmiin

sekä myös kuntoremonttikursseihin. Sidosryhmien edustajat antoivat useimmin kiitosta siitä, että ihmisiä on saatu osallistumaan ja huolehtimaan itsestään.

Suositus 4: Jatkossakin, oli toiminnan organisointi- ja toteutusmuoto mikä tahansa, tulee ottaa kohdejoukon tarpeet ja toiveet huomioon ja järjestää niitä vastaavaa tarjontaa.

5 Kuntosavotan tulokset ja vaikutukset

5.1 Kuntosavotan tuloksia seurantatietojen valossa

Kuntosavotalle on asetettu hankesuunnitelmassa sekä määrällisiä että laadullisia tavoitteita. Määrällisiä tavoitteita on toiminnan edetessä tarkistettu.

Määrälliset tavoitteet (suluissa alkuperäinen):

- ✓ Hyvinvointisuunnitelmia, kpl: 400 (1385)
- ✓ Koulutus- ja henkilötyöpäiviä, kpl: 6251 (3633)
 - josta ohjaus- ja konsultointipäiviä: 997
- ✓ Hankkeessa mukana olevista työterveyshuoltoon liittyneitä: 80 %

Lisäksi hankesuunnitelman mukaan tavoitellaan Kuntoremonttikursseille yhteensä 80 osallistujaa ja Voimavarariihi -palvelussa 40 tilakäyntiä (alkuperäinen tavoite 75 tilakäyntiä).

Vuoden 2012 kesäkuun loppuun mennessä määrälliset tavoitteet ovat *toteutuneet* seuraavasti:

- Henkilökohtaiset hyvinvointisuunnitelmia: 241/400 kpl
- Koulutus- ja henkilötyöpäiviä: 6038/6251 kpl
- Koulutus- ja henkilötyöpäivistä ohjaus- ja konsultointipäiviä: 426 /997 kpl
- Hankkeessa mukana olevista työterveyshuoltoon liittyneitä: tieto saatavissa vain Kuntosavotta -passiin osallistuneilta, heistä työterveyshuoltoon kertoi kuuluvansa 93 % (toinen käyntikerta)

Lisäksi muita määrällisiä seurantatietoja:

- Kuntoremonttikursseille osallistuneet: 114/80 hlöä (syyskuu 2012)
- Voimavarariihipalvelu: 49/40 tilakäyntiä (syyskuu 2012)
- Henkilöitä hankkeessa mukana: 1579/1385 hlöä (syyskuu 2012)
- Yrityksiä mukana: 655/931 kpl (kesäkuu 2012)
- Projektiin mukaan tulleet muut organisaatiot: 104/47 kpl (vuoden 2011 loppuun mennessä)

Laadulliset tavoitteet:

Maatalousyrittäjien työssä jaksamisen kohenemisen myötä myös heidän elämänlaatu ja tulevaisuuden usko paranevat. Tätä kautta ylläpidetään maaseutua elinvoimaisena ja hyvinvoivana asuinympäristönä.

Jatkoaikahakemuksessa (päivätty 6.10.2011) todetaan, että jatkoajan keskeisenä tavoitteena on kehittää uusi henkisen hyvinvoinnin koulutusmalli, jolla tuetaan maaseutuyrittäjiä sopeutumaan nopeisiinkin elämäntilanteen, toimintaympäristön ja yhteiskunnan muutoksiin. Lisäksi hankkeen jatkoajalla keskitytään hankkeen toimintojen juurruttamiseen, pyritään saamaan edelleen uusia osallistujia mukaan, sekä tiedottamisessa testataan ja kerätään hyviä käytäntöjä Facebookin ja muun sosiaalisen median käytöstä osana hankkeen tiedottamista.

Laadulliset ovat suurelta osin *toteutuneet* tai toteutumassa; kohdejoukon työssä jaksamiseen ja elämänlaatuun on vaikutettu positiivisesti. Myös jatkoajalle asetetut tavoitteet ovat toteutumassa,

esimerkiksi uusi henkisen hyvinvoinnin koulutusmalli on pilottivaiheessa. Laadullisten tavoitteiden toteutumista on käsitelty tarkemmin raportin luvuissa 4-6.

5.2 Kuntosavotta -passiin osallistuneet

Kuntosavotta -passin aikana tapahtuneet mitattavat muutokset

Kuntosavotta -passilla seurattiin useita niin henkiseen kuin fyysiseen terveyteen liittyviä asioita, joista alla kooste. Muutokset mittaustuloksissa käyntikertojen välillä olivat melko vähäisiä.

Työkykyindeksin mukaan passiin osallistuneiden työkyky luokituu enemmistöllä (noin 60 %) hyväksi molemmilla käyntikerroilla. Kokonaisuutena osallistuneiden työkyvyssä ei tapahtunut suuria muutoksia käyntikertojen välillä, joskin hyvän ja erinomaisen työkyvyn omaavien määrä pieneni muutamilla henkilöillä. Vastanneiden *alkoholin käytön riskejä* kartoittava Audit-kyselyn tulos sijoittuu lähes kaikilla (92 %) luokkaan ”riskit vähäisiä” molemmilla tarkastelukerroilla, eivätkä käyntikertojen tulokset juurikaan eroa toisistaan.

Loppuunpalamisindeksin mukaan ensimmäisellä käyntikerralla noin 70 % osallistuneista loppuunpalamisen riski on erittäin pieni tai riskiä ei ollut lainkaan. Jälkimmäisellä kerralla vastaava osuus oli 75 %. Suuren tai erittäin suuren riskiluokituksen ensimmäisellä käyntikerralla saivat 10 % ja jälkimmäisellä 8 % osallistuneista. Loppuunpalamisen osalta kehitys on siis ollut hienoisesti myönteistä. Molemmilla kerroilla noin yhdeksällä kymmenestä vastaajasta ei luokituksen mukaan esiinny *depressiivisyyttä*. Lievää ja keskivaikeaa depressiivisyyttä esiintyi noin 10 % osallistuneista (n. 7 % /I kerta ja n. 11 % /II kerta). Kokonaisuutena depressiivisyyden osalta käyntikertojen väliset muutokset ovat pieniä. Molemmilla käyntikerroilla enemmistöllä (83 %) ei luokituksen mukaan esiintynyt *ahdistuneisuutta* ja lähes kaikilla loppuilla ahdistuneisuus luokiteltiin lieväksi. Ahdistuneisuuden osalta käyntikertojen välillä ei käytännössä ole tapahtunut muutosta.

Kuntosavotta -passiin osallistuneiden *paino ja painoindeksi* on aavistuksen noussut niin miesten kuin naisten joukossa. Naisista reilusti yli 60 % oli molemmilla kerroilla normaalipainoisia, kun taas normaalipainoisten miesten osuus oli ensimmäisellä kerralla hieman yli ja jälkimmäisellä hieman alle 60 %. Kokonaisuutena miesten ja naisten painoindekseissä tapahtuneet muutokset ovat vähäisiä, joskin ylipainoisten osuus on hieman kasvanut. *Vyötärön ympärysmitta* on miesten joukossa hieman pienentynyt ja naisten joukossa hieman kasvanut. Miehistä noin puolella vyötärön ympärysmitta on luokituksen mukaan sopiva/normaali, vajaalla kolmanneksella hieman poikkeava ja loppuilla poikkeava molemmilla kertaa. Naisilla vyötärön ympärysmitta on luokituksen mukaan molemmilla kerroilla useimmiten hieman poikkeava. Kokonaisuutena muutokset miesten ja naisten vyötärön ympärysmittassa ovat vähäisiä.

Kokonaiskolesteroli oli noin joka toisella hieman koholla molemmilla käyntikerroilla, poikkeava ensimmäisellä kertaa joka kymmenennellä ja toisella kertaa vielä harvemmin. Toisaalta myös sopivan/normaalin kolesterolin omaavien osuus on vähentynyt käyntikertojen välillä. Reilulla puolella vastanneista *verenpaine* on joko normaali tai optimaalinen kummallakin käyntikerralla. Verenpaineessa tapahtuneet muutokset ovat hienoisesti positiivisia, joskin vähäisiä.

Polkupyöräergometrin tulosten perusteella 45 % testatuista luokitui kuntonsa puolestaan vähintään hyvään luokkaan ensimmäisellä testikerralla. Toisella kertaa vastaavasti luokituttavia oli 55 % testatuista. Testien perusteella selvästi useammalla on keskinkertaista parempi kuin huonompi kunto. Polkupyöräergometrin perusteella kuntopassilaisten kunto näyttäisi jossain määrin kohentuneen.

Arviot työympäristöstä

Vastaajat arvioivat oman työympäristönsä piirteitä ja kuormitustekijöitä, tulokset on esitetty seuraavassa taulukossa (ks. taulukko 2.). Taulukossa olevat väittämät on järjestetty kyllä-vastausten prosenttiosuuden mukaan.

Lähes kaikki vastaajat arvioivat tuntevansa työnsä terveysvaarat ja tapaturmariskit. Vastausten perusteella myös henkilökohtaisia suojaimia käytetään tarvittaessa sekä noudatetaan turvallisia työtapoja. Selvä enemmistö koki myös työtilansa ja etenkin työväliseinensä hyväksi. Näiden positiivisten asioiden lisäksi suurin osa vastanneista kertoi työssään esiintyvän kuumuutta, kylmyyttä, vetoa, kosteutta, kuivuutta, pölyä ja melua. Myös samanlaisina toistuvat työliikkeet ja hankalat työasennot, sekä nostot ja käsin kannattelut olivat hyvin yleisiä. Maaleja, liuottimia ja muita kemiallisia aineita sekä kaasuja esiintyi harvemman työssä, mutta niitäkin vähintään noin puolella vastanneista.

Vastanneista 81 % (ensimmäisellä kerralla 71 %) arvioi työympäristöönsä liittyen riskien (tapaturma, tulipalo jne.) olevan hallinnassa, joskin varsinaiset ohjeet /varajärjestelmät hätätilanteiden varalle oli olemassa selvästi harvemmallalla (59 %, ensimmäisellä kerralla 55 %) tilalla. Työterveyshuollon suositteluksi ensiapuvälineistö oli vastausten mukaan 78 %:lla (ensimmäisellä kerralla 68 %) tiloista. Voimassaoleva ensiapukoulutus oli puolestaan vain reilulla kymmenellä prosentilla vastanneista. Vain noin joka kymmenes koki, että työssä on ilkeiden tai muun rikollisuuden uhka. Työtä rasittaa noin joka toisen vastaajan (58 %) (ensimmäisellä kerralla 53 %) mukaan suuri vastuullisuus, lähes yhtä moni piti työtään ruumiillisesti raskaana. Samoin vajaa puolet vastanneista kertoi työssään olevan usein kiire ja kireät aikataulut, tästä huolimatta vain suhteellisen pieni osa piti työtään pakkotahtisena. Reilu puolet arvioi pitävänsä riittävästi vapaapäiviä ja lomaa, lisäksi noin joka toinen vastaaja (ensimmäisellä kerralla 39 %) arvioi liikkuvansa riittävästi. Positiivinen tulos on, että vain muutamat vastanneista kertoivat tupakoivansa päivittäin.

Vastaajien työympäristöön liittyvissä tekijöissä eniten muutosta eri käyntikertojen välillä tapahtui riskien hallintaan, tilan ensiapuvälineistöön ja liikunnan määrään liittyen. Kaikkien näiden kolmen tekijän kohdalla kyllä-vastausten osuudet kasvoivat 10 prosenttiyksikköä eli tilanne on kehittynyt parempaan päin. Muut suurimmat muutokset koskevat työn pakkotahtiseksi kokevien osuuden ja näyttöpäätetyötä tekevien osuuden kasvua, molemmat osuudet ovat kasvaneet vastausten mukaan lähes 10 prosenttiyksikköä.

Taulukko 2. Vastaajien arviot tietyistä työympäristöään koskevista tekijöistä sekä terveyteen vaikuttavista asioista. Aiheet, joista vähintään yksi halusi lisätietoa, merkitty tähdillä. Taulukon prosenttiosuudet ovat jälkimmäiseltä Kuntopassin kontrollikerralta (n=151-156). Muutos kuvaa muutosta ensimmäiseen käyntikertaan (n=163-165).

	kyllä %	muutos %-yks.	ei %	muutos %-yks.	kyllä ja ei %	muutos %-yks.	eos %	muutos %-yks.
Tunnen työni terveysvaarat ja tapaturmariskit*	98	5	1	-1	0	0	1	-3
Työssäni esiintyy kuumuutta, kylmyyttä, vetoa, kosteutta, kuivuutta	92	4	7	-2	0	0	1	-1
Noudatan turvallisia työtapoja	92	4	1	0	2	1	5	-4
Käytän tarvittaessa henk.koht. suojaamia	92	0	6	-1	1	0	1	0
Työvälineeni ovat hyvät	89	2	5	0	1	1	5	-3
Työssäni esiintyy pölyjä	89	0	10	1	0	0	1	-1
Valaistus työssäni on riittävä	87	4	9	-4	1	0	3	0
Työssäni esiintyy melua	85	1	13	-1	0	0	2	0
Työssäni on samanlaisena toistuvia työliikkeitä**	84	-1	14	1	1	0	2	2
Työssäni on kumaria, kiertyneitä tai hankalia työasentoja**	83	4	15	-3	1	0	2	-1
Riskit (tapaturma, tulipalo jne.) ovat hallinnassa**	81	10	8	-4	1	0	10	-6
Työssäni on käsin kantamista, nostamista, kannattelua*	81	1	17	1	1	0	1	-1
Tilallani on työterveyshuollon suosittelema ensiapuväline**	78	10	14	-5	1	0	6	-6
Työtilani ovat hyvät	78	2	12	0	0	-1	10	-2
Työpaikkani järjestys ja siisteys ovat hyvät	70	0	12	-3	4	2	14	1
Työssäni esiintyy maaleja, liuottimia, happoja, torjunta-aineita tai muita kemial. aineita	63	-1	35	2	0	-1	2	0
Tilallani on ohjeet/ varajärjestelmät hätätilanteiden varalle (tulipalo, tapaturma, sairastuminen)**	59	4	33	1	3	2	6	-6
Työtäni rasittaa suuri vastuullisuus**	58	5	33	-3	3	2	6	-4
Työni on ruumiillisesti raskasta*	55	3	40	3	3	0	2	-6
Pidän riittävästi vapaapäiviä ja lomia*	52	0	36	0	2	0	10	-1
Liikun riittävästi**	49	10	42	-6	3	2	7	-5
Työssäni esiintyy kaasuja, käryjä, hitsausuuruja	48	0	50	1	1	0	1	-1
Minulla on usein kiire ja kireä aikataulu**	43	-4	50	5	1	0	5	-2
Teen näyttöpäätetyötä*	40	8	56	-7	1	0	3	-1
Työskentelen yksin tai eristäytyneenä*	26	2	69	-2	1	-1	4	1
Työni on pakkotahtista	22	9	73	-5	1	-1	4	-3
Minulla on voimassaoleva ensiapukoulutus**	14	2	83	1	1	0	3	-2
Työssäni on ilkeiden /rikollisuuden uhka	12	5	83	-4	0	-1	5	0
Tupakoin päivittäin	2	-1	97	-1	0	0	1	0

Tähdillä merkityt asiat, joista vähintään yksi vastaaja haluaa lisätietoa: *=vain ensimmäisellä käyntikerralla esille tulleet asiat **=kummallakin käyntikerralla esille tulleet asiat

Valmiiden väittämien lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus nimetä itse jokin työympäristöään koskeva tai terveyteensä vaikuttava tekijä. Tämän mahdollisuuden käytti noin 10 vastaajaa ensimmäisellä käyntikerralla ja 13 jälkimmäisellä. Esille tuotiin ensimmäisellä käyntikerralla yksittäisinä mainintoina sesonkikiireet, tankkiauton aikataulu ja aamukiireet, keskimääräistä suurempi tapaturmariski, töiden organisointi ja epäkäytännöllinen pukuhuone. Pari vastaajaa toi esille parisuhteen vaalimisen. Positiivisena asiana eräs vastaaja mainitsi harrastukset, esim. teatteritoiminnan, mikä nähtiin tärkeänä voimavarana. Eräs toi esille ravitsemuksen aiheena, josta haluaisi lisätietoa /osallistua ryhmätoimintaan. Jälkimmäisellä kerralla esille tulivat toteamat työn rasittavuudesta ja yksintyöskentelyn tuoma vastuu. Positiivisina asioina mainittiin investointien työntekoa keventävä vaikutus, sekä erilaiset tulevaisuuden suunnitelmat, muun muassa kuntoiluun ja hyvinvointiin liittyen. Hyvän fyysisen kunnon todetaan auttavan selviytymään fyysisesti raskaassa työssä.

Väittämiä arvioidessaan vastaajilla oli mahdollisuus kertoa haluavatko he lisätietoa tai osallistua aiheeseen liittyvään ryhmätoimintaan. Vastausten perusteella lisätiedon tarve oli vähäinen molemmilla käyntikerroilla. Molemmilla käyntikerroilla ensiapukoulutus nousi kuitenkin muita aihepiirejä useammin esille.

Yrittäjiltä kysyttiin mihin asiaan he haluaisivat *muutosta esimerkiksi itsessään tai työympäristössään* ja miten he voivat itse asiaan vaikuttaa. Noin kaksi kolmesta yrittäjästä vastasi kysymykseen ensimmäisellä käyntikerralla ja jälkimmäisellä kolme neljästä. Useimmin asiana, mihin haluttiin muutosta, tuli esille liikunnan lisääminen ja kunnon kohotus. Osa oli asiaan jo tarttunutkin ja halusi ylläpitää aikaansaatuja muutosta. Hyvin usein esille tuli myös painonhallinta /-pudottaminen ja tähän liittyen ruokavalion muutos.

Muita useammin mainittuja asioita olivat huomion kiinnittäminen (kohennus ja ylläpito) psyykkiseen jaksamiseen sekä monet tähän sidoksissa olevat tekijät. Esille tuli mm. lomien pitäminen, ajanhallinnan kehittäminen, työmäärän hallinta sekä työn sitovuuden ja kiireaikojen helpottaminen palkkaamalla lisätyövoimaa ja/tai ulkoistamalla töitä. Erityisesti ensimmäisellä kerralla monet aikoivat myös kiinnittää huomiota työergonomiaan ja työoloihin, mm. valaistukseen, suojaimiin, siisteyteen ja apuvälineisiin. Molemmilla käyntikerroilla osa kaipasi ja aikoi järjestää enemmän vapaa-aikaa, innostavia harrastuksia ja ”omaa aikaa”, osa taas halusi panostaa nykyistä enemmän sosiaalisiin suhteisiin ja parisuhteeseen.

Yksittäisenä asiana ensiapukurssin käyminen tai jo aiemmin hankittujen ensiaputaitojen kertaaminen tuli esille varsinkin ensimmäisellä käyntikerralla (noin 13 vastauksessa, jälkimmäisellä muutama). Näiden useimmin mainittujen asioiden lisäksi yrittäjät mainitsivat myös muita asioita, joihin haluavat muutosta. Nämä liittyvät omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen (mm. riittävä lepo, hierojalla käynti) sekä tulevaisuuden suunnitelmiin (sukupolvenvaihdos, tuotantosuunnan muutos, ammatinvaihto, tilojen uusiminen).

Yrittäjiltä kysyttiin myös mitä *positiivisia voimavaroja* heillä omasta mielestään on. Useimmin esille tulleita asioita olivat liikunta ja harrastukset yleensä, positiivinen asenne, aktiivisuus, sekä sosiaalinen verkosto ja hyvät perhesuhteet. Voimavarana mainittiin myös työhön liittyviä asioita, kuten tyytyväisyys työhön, sopiva työmäärä ja hyvät työolot. Muutamat mainitsivat hyvän kunnon/terveyden ja lomien pitämisen.

Jatkotoimenpiteet

Vastanneille annettiin tulosten perusteella jatkotoimenpide-ehdotuksia. Selvästi yleisimmät jatkotoimenpide-ehdotukset koskevat kunnon kohottamista/kuntoliikuntaa ja terveyttä (ml.

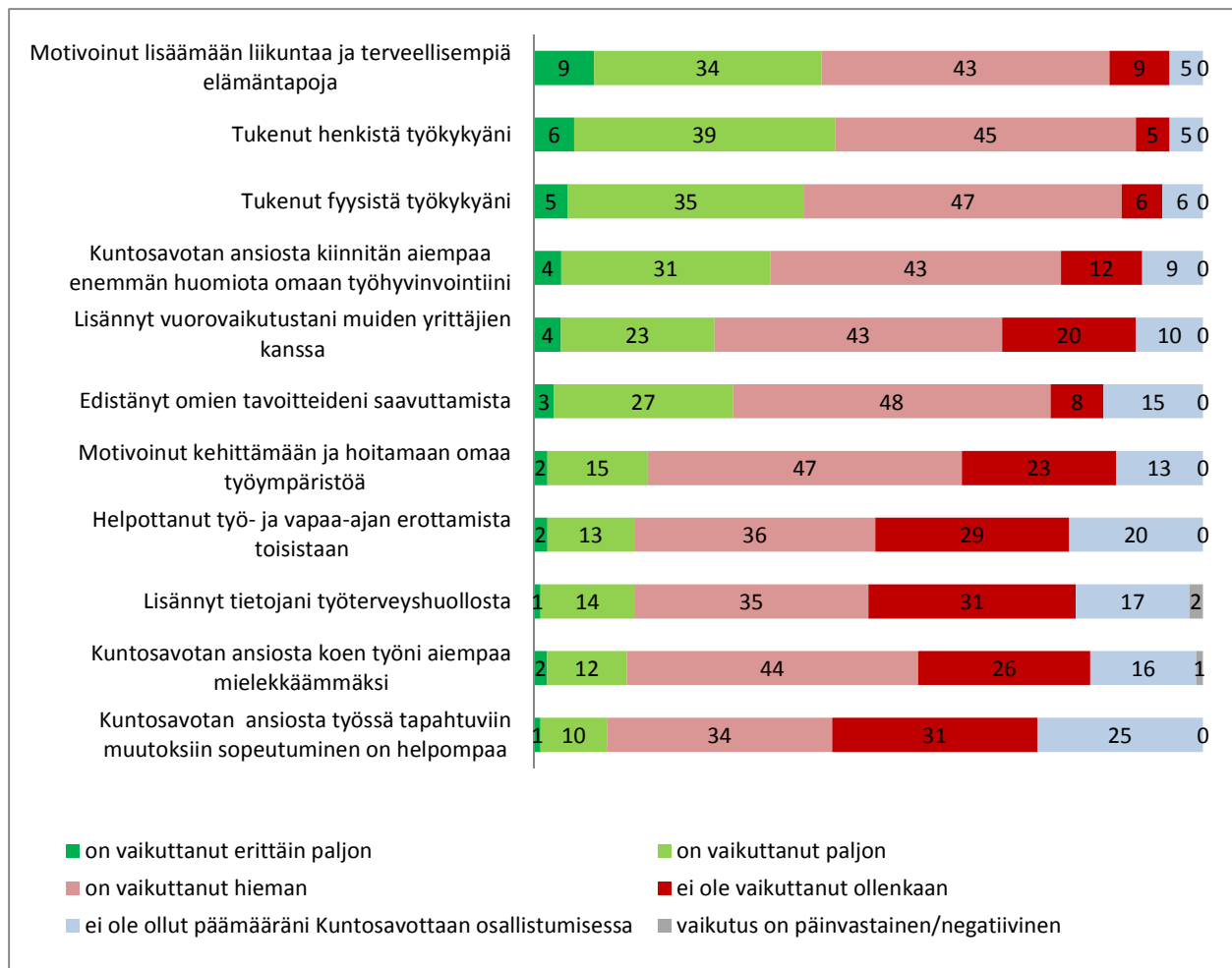
mielenterveys). Näitä suosituksia annettiin noin joka toiselle vastanneelle molemmilla käyntikerroilla. Henkistä hyvinvointia, laihduttamista tai voimavarariikkeen osallistumista suositeltiin noin joka kymmenennelle osallistuneelle kummallakin käyntikerralla. Hieman harvemmin suositeltiin ravitsemusneuvontaan tai työn ja työtapojen kehittämiseen liittyviä ryhmiä. Selvin ero käyntikertojen välillä on työterveyshuoltoon /lääkärille ohjauksessa, toisella käyntikerralla tätä suositeltiin useammin, tosin vain 12 % vastanneista. Ensimmäisellä kerralla annettiin myös parisuhteeseen liittyviä toimenpide-ehdotuksia, parisuhdekurssia suositeltiin noin 15 henkilölle (myös ennaltaehkäisevästi). Riskien hallintaa koskevia toimenpide-ehdotuksia annettiin vain muutamalle prosentille kummallakin käyntikerralla. Muutamille annettiin suosituksia koskien ajankäyttöä ja ensiapukurssin suorittamista. Lisäksi annettiin muita lähinnä yksittäisiä toimenpide-ehdotuksia, jotka koskivat pääasiassa sosiaalisen verkoston luomista ja ylläpitoa sekä työergonomiaa (suojaimet, apuvälineet).

5.3 Arviot toiminnan vaikutuksista

Kuntosavotan vaikutukset (työ)hyvinvointiin

Kuntosavotan koettiin yleensä vaikuttaneen kysytyihin työkykyyn ja -hyvinvointiin liittyviin asioihin hieman (kuva 16.). Suurimmaksi Kuntosavotan vaikutus arvioitiin henkisen ja fyysisen työkyvyn tukemisen sekä terveellisempiin elämäntapoihin motivoinnin kohdalla. Sen sijaan seuraavissa asioissa Kuntosavotan vaikutus koettiin jääneen pienemmäksi: helpottanut työ- ja vapaa-ajan erottamista toisistaan, lisännyt tietoja työterveyshuollosta, työn kokeminen aiempaa mielekkäämmäksi ja helpottanut työssä tapahtuviin muutoksiin sopeutumista – toisaalta nämä asiat olivat myös muita harvemmallalla päämääränä Kuntosavottaan osallistumisessa. Tavoitteet ja onnistumiset painottuvat siis (työ)hyvinvointiin liittyviin asioihin, ei niinkään työympäristöön tai työn tekemiseen sinänsä. Vaikutukset ovat olleet samansuuntaisia huolimatta siitä oliko vastaaja ottanut peruspaketin vai ei. Selvä ero oli kuitenkin osallistumisen tavoitteellisuudessa; peruspaketin ottaneissa oli selvästi vähemmän niitä, joille kysytyt asiat eivät ole olleet päämääränä Kuntosavottaan osallistumisessa. Erityisen selvä tämä ero on työ- ja vapaa-ajan erottamisen ja työn muutoksiin sopeutumisen kohdalla, tosin ”peruspakettilaisetkin” pitivät näitä kahta asiaa kaikkein harvimmin päämääränä Kuntosavottaan osallistumisessa. Paketin ottaneet olivat vastausten mukaan kokeneet Kuntosavotan vaikuttaneen muita vastaajia enemmän omaan toimintaansa, etenkin henkisen työkyvyn tukemisen ja omien tavoitteiden saavuttamisen osalta.

Reilu 10 henkilöä käytti tilaisuuden nimetä itse jokin asia, mihin Kuntosavotalla on ollut vaikutusta. Esille tuotiin liikuntaan liittyviä asioita, kuten uusien liikuntamuotojen kokeilu ja siitä saatu ilo, kunnon parantuminen, parisuhdehuolto sekä yhdessäolo/vertaistuki. Eräissä kommentissa todettiin suunnitellun eläkeiän siirtyneen tuonnemmaksi.



Kuva 16. Arvioi seuraavien väittämien kautta millainen vaikutus Kuntosavotalla on ollut omalle toiminnallesi? (Kysely osallistuneille, n=187-192)

Seutukunnittain tarkastellen tuli jonkin verran eroja esille. Lähes jokaisen kysytyn tekijän kohdalla Sisä-Savon seutukunnan vastaajat arvioivat muiden seutukuntien vastaajia useammin, ettei kysytty asia ole ollut päämääränä Kuntosavottaan osallistumisessa.

Kuntosavotta on vaikuttanut vastaajien omien tavoitteiden saavuttamiseen useimmin hieman jokaisen seutukunnan alueella. Kuntosavotan arvioitiin tukeneen fyysistä työkykyä useimmin (40-50 % vastanneista kaikissa seutukunnissa) hieman ja vain muutamat arvioivat ettei vaikutusta ollut ollenkaan. Henkisen työkyvyn osalta seutukuntien välillä on hieman enemmän eroa, Koillis-Savon ja Varkauden seutukunnissa vaikutusta koettiin useimmin olleen paljon, Sisä-Savon ja myös Ylä-Savon seutukunnissa noin joka toinen vastaaja arvioi vaikutusta olleen vain hieman. Sisä-Savon seutukunnassa niin fyysisen kuin henkisen työkyvyn edistäminen oli vastausten mukaan tavoitteena hieman harvemmillä vastaajalla (14 % vastanneista ei tavoitteena) kuin muissa seutukunnissa.

Kuntosavotan vaikutus ajatellen työssä tapahtuviin muutoksiin sopeutumista sekä työ- ja vapaa-ajan erottamista nähtiin kaikissa seutukunnissa, etenkin Sisä-Savossa, melko vähäiseksi tai asia ei ole ollut edes päämääränä vastaajalla. Useimmin (40-45 % vastanneista) vastaajat arvioivat, että he kiinnostavat Kuntosavotan ansiosta hieman aiempaa enemmän huomiota omaan työhyvinvointiinsa. Sisä-Savon seutukunnassa tämä oli muiden seutukuntien vastaajia harvemmin päämääränä Kuntosavottaan osallistumisessa, lisäksi Sisä-Savon ja myös Ylä-Savon vastanneet kokivat Kuntosavotan vaikutuksen asiassa jääneen hieman alhaisemmaksi kuin

muissa seutukunnissa. Koillis-Savo erottuu muista siinä, että seutukunnan vastaajat arvioivat Kuntosavotan motivoineen lisäämään terveellisiä elämäntapoja keskimäärin enemmän (noin 50 % koki Kuntosavotan vaikuttaneen paljon tai erittäin paljon) kuin muissa seutukunnissa. Muissa seutukunnissa Kuntosavotan koettiin useimmin vaikuttaneen hieman. Sisä-Savossa myös tämä asia oli muita seutukuntia harvemmin päämääränä Kuntosavottaan osallistumisessa. Myös oman työympäristön kehittäminen oli vastausten mukaan Sisä-Savossa selvästi harvemmallalla päämääränä Kuntosavottaan osallistumisessa. Useimmiten vaikutusta koettiin olleen hieman, joskin Koillis-Savo lukuun ottamatta myös niiden osuus, jotka kokivat, ettei vaikutusta ollut, oli huomattava (noin 25 %) jokaisessa seutukunnassa.

Kuntosavotan vaikutus vuorovaikutuksen lisääntymiseen muiden yrittäjien kanssa koettiin muita seutukuntia suuremmaksi Varkauden seudulla ja myös Koillis-Savossa. Kuntosavotan vaikutus siihen, että oma työ koetaan aiempaa mielekkäämmäksi, nähtiin suurimmaksi Kuopion ja Varkauden seutukunnissa. Sisä-Savossa puolestaan enin osa (43 %) vastanneista toteaa, ettei vaikutusta ole ollut lainkaan. Koillis-Savon seutukunnassa noin joka toinen totesi, ettei Kuntosavotta ole lisännyt heidän tietojaan työterveyshuollosta, muissa seutukunnissa vaikutusta nähtiin useimmin olleen hieman.

Sekä osallistuneilta että sidosryhmiltä kysyttiin tietävätkö he jonkin asian tai toiminnon (esim. uusi harrastusmahdollisuus tai yhteistyömuoto), joka on syntynyt alueella Kuntosavotan vaikutuksesta. Osallistuneille suunnattuun kyselyyn vastanneista noin 30 % vastasi kysymykseen, heistä yli puolet totesi, ettei tiedä uusia toimintoja syntyneen tai vastaajalla ei ainakaan ollut niistä tietoa. Noin 20 vastaajaa mainitsi siis jonkin asian, mikä on syntynyt Kuntosavotan vaikutuksesta (*tosin ainakin osa ilmeisesti tarkoitti tässä itselle uutta harrastusta, ei siis alueella kokonaan uutta*). Uusina asioina /toimintoina mainittiin Arjen voimaa -ryhmä, vertaisliikuttajaohjaus ja heidän pitämänsä jummat, tapaamiset ystäväporukalla, tuottajayhdistyksen aiempaa aktiivisempi liikuntatapahtumien järjestäminen, keilaaminen, sulkapallo, uinti, hiihto, kahvakuula /cross training -jumppa sekä yleensä liikuntaryhmät. Sidoryhmävastaajista noin kymmenkunta pystyi kertomaan jonkin asian /toiminnon, joka on syntynyt omalla alueella Kuntosavotan vaikutuksesta. Esille tuotiin kahdessa vastauksessa vertaisliikuttajatoiminta ja innostuminen golfin harrastamiseen. Yksittäisissä kommentteissa mainittiin lisäksi liikuntaryhmät, voimavarariihi, yhteiset liikunnat, lajikokeilut, painonhallinta ja personal training.

Suurin osa (68 %) Kuntosavottaan osallistuneista vastanneista vastasi avoimeen kysymykseen siitä, miten Kuntosavotta on vaikuttanut omaan hyvinvointiin. Noin 15 vastauksessa tosin kerrottiin, ettei Kuntosavotta ole vaikuttanut mitenkään tai juurikaan omaan hyvinvointiin. Kuitenkin useimmin mainittiin liikunnan lisääntyminen omassa elämässä joko suoraan ryhmien kautta tai motivaation lisääntymisenä. Uusien lajien kokeilu, samoin kuin taidot ja tiedot kunnon ylläpitämiseen mainittiin positiivisena antina. Osa kertoi Kuntosavotan ansiosta kiinnittävänsä aiempaa enemmän huomiota henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiinsa. Fyysisen kunnon ylläpito ja kohentuminen mainittiin myös usein. Fyysisen kunnon ohella useat mainitsivat myös henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen kohentuneen. Myös Kuntosavotan tarjoama mahdollisuus irrottautua työstä ja saada vaihtelua arkeen sekä virkistymisen tuotiin esille. Muutamit kertoivat Kuntosavotan vaikuttaneen positiivisesti omaan hyvinvointiin sen tarkemmin sitä erittelemättä. Lisäksi esille tuli yksittäisissä vastauksissa joitain muita hyötyjä. Vastauksissa ei tullut esille suuria eroja peruspaketin ottaneiden ja muiden vastaajien välillä.

Kyselyssä kysyttiin myös mitä konkreettisia muutoksia osallistuneet ovat tehneet esim. omissa elintavoissa tai työtavoissa. Noin 58 % kyselyyn vastanneista vastasi tähän kysymykseen. Vastauksissa toistuvat pitkälti samat asiat kuin edellisen, hyvinvointivaikutuksia koskevan,

kysymyksen kohdalla. Vajaa 20 vastaajaa totesi, ettei ole tehnyt mitään konkreettisia muutoksia. Selvästi useimmin mainittiin liikunnan lisääminen, myös terveellisempään ruokavalioon siirtyminen ja syömisten tarkkailu mainittiin useassa kommentissa. Osan kohdalla ei vielä ollut tapahtunut suuria muutoksia käytännössä, mutta he kertoivat tiedostavansa paremmin terveellisten elintapojen merkityksen. Noin kymmenessä kommentissa mainittiin työasentojen parantaminen, pidempi yöuni/lepo ja venyttelyn lisääminen. Muutamat mainitsivat laihdutuksen ja samoin muutamat kertoivat varaavansa enemmän aikaa itselle tai vapaa-aikaan. Lisäksi parissa vastauksessa kerrottiin myönteisen ajattelun opettelusta ja pyrkimyksestä rennompaan elämänsenteeseen. Yhdessä vastauksessa vaikutuksena mainittiin ammatinvaihto. Vastauksissa ei tullut esille suuria eroja peruspaketin ottaneiden ja muiden vastaajien välillä.

Kysyttäessä mitä muita hyötyjä Kuntosavottaan osallistumisesta on saatu, noin 60 vastaajaa 112:stä toi esille sosiaaliset kontaktit, uusiin ihmisiin tutustumisen, mukavan yhdessäolon ja ajatusten vaihdon saman alan ihmisten kanssa. Myös tässä kohtaa mainittiin uusiin lajeihin tutustuminen ja lisääntyneet harrastusmahdollisuudet ja osallistumisesta saatu ilo ja virkistäytyminen (kaikki nämä noin 14 mainintaa). Muutamat kertoivat saaneensa uusia ajatuksia sekä tietoja ja vinkkejä esim. ensiapukoulutuksen ja kuntotestien kautta. Edelleen muutamat mainitsivat hyötynä puolison kanssa yhdessä osallistumisen. Pari vastaajaa toi esille Kuntosavotan edullisuuden, taloudellisesti edullinen tapa osallistua. Vastauksissa ei tullut esille suuria eroja peruspaketin ottaneiden ja muiden vastaajien välillä.

Sidosryhmien edustajilta kysyttiin myös Kuntosavotan hyödyistä. Kyselyyn vastanneista 43 kertoi mitä hyötyä hänen edustamansa organisaatio on yhteistyöstä /osallistumisesta Kuntosavottaan saanut. Sidosryhmien saamat hyödyt liittyvät luonnollisesti pääosin yhteistyöhön. Kuntosavotan mainittiin mm. lisännen yrityksen tunnettavuutta sekä tuoneen uusia asiakkaita ja työtä /toimeksiantoja. Lisäksi sen mainittiin tarjonneen paikan mihin ohjata asiakkaita. Muutamat mainitsivat Kuntosavotan kohderyhmän saamaan hyödyn (lisääntynyt hyvinvointi) hyödyttävän omaakin organisaatiota. Kuntosavotan kautta kerrottiin saadun myös työvälineitä omaan työhön, uusia ideoita ja tuotteita käyttöön, kokemusta sekä tukea maatalouden kehittämiseen. Kolmessa kommentissa tuotiin esille myös tyypillisiä kohderyhmän hyötyjä: työssä jaksaminen, sosiaaliset suhteet, uudet harrastukset ja kipinä liikkumiseen.

Vaikutusten pysyvyys

Reilu puolet (64 %) osallistuneille suunnattuun kyselyyn vastanneista kertoi aikooko pitää omassa elämässään yllä saavutettuja muutoksia /hyötyjä Kuntosavotan päätyttyä. Suurin osa eli 74 % vastanneista aikoi jatkaa liikkumista ja muitakin terveellisiä elämäntapoja Kuntosavotan päätyttyäkin. Lähes kaikki loputkin aikoivat ainakin yrittää ylläpitää muutoksia, osa tästä joukosta epäili kuitenkin itsekurinsa riittävyttä ja toivoikin, että Kuntosavotan kautta tai jotenkin muuten järjestetty ryhmätoiminta jatkuisi. Pari vastaajaa totesi, ettei aio pitää yllä muutoksia ja muutama ei osannut sanoa varmaksi. Myös sidosryhmien edustajat arvioivat (37 vastausta) millaisia pysyviä tai pitkäaikaisia vaikutuksia Kuntosavotalla on. Useimmin mainittiin se, että Kuntosavotta on (toivottavasti) antanut liikuntakipinän ja aktivoinut pitämään huolta itsestä. Elämäntapamuutokset ja tietoisuus hyvinvoinnin ylläpitämisestä mainittiin lisäksi muutamissa vastauksissa. Edelleen mainittiin syntyneet yhteistyö- ja ystävyys-suhteet, sekä liikuntaryhmät, jotka jäävät elämään. Yksittäisissä kommentteissa tuotiin esille asiakkaiden saataville tuotu uusi toimintatapa sekä erilaiset tiedot, taidot ja keinot oman kunnon ja jaksamisen arviointiin.

Keskeiset havainnot ja niistä johdetut suositukset

Kuntosavotalle asetettuja tavoitteita on toiminnan edetessä tarkistettu muuttuneiden tilanteiden ja tarpeiden mukaan. Määrälliset tavoitteet on tavoitettu vaihtelevasti. Henkilökohtaisten

hyvinvointisuunnitelmien osalta ei päästy tavoitteeseen, kun taas koulutus- ja henkilötyöpäivien osalta alkuperäinen tavoite ylittyy reilusti. Ohjaus- ja konsultointipäivien määrä jää kuitenkin tavoitteesta. Hankkeessa mukana olevien työterveyshuoltoon liittyneiden osuudesta on tieto vain hyvinvointisuunnitelman ottaneiden osalta, heidän kohdallaan tavoite ylittyy. Positiivista on myös se, että hankkeessa mukana olevien henkilöiden määrä on ylittänyt tavoitteen. Myös asetetut laadulliset tavoitteet ovat suurelta osin toteutuneet tai toteutumassa.

***Suositus 5:** Myös jatkossa tulee pystyä reagoimaan toimintaympäristössä ja kohdejoukon tarpeissa tapahtuviin muutoksiin ja suuntaamaan toimintaa sen mukaisesti. Että muutoksissa pysytään ajan tasalla, toimintaympäristöä tulee seurata aktiivisesti ja lisäksi erikseen selvittää kohdejoukon tarpeita ja toiveita esimerkiksi palautekyselyillä tai vapaamuotoisilla keskusteluilla kohderyhmän edustajien kanssa vaikkapa eri tapahtumien yhteydessä. Myös yhteistyökumppaneiden kautta voidaan saada tietoa kohdejoukon tarpeista.*

Kuntosavotan koettiin yleensä vaikuttaneen työkykyyn ja -hyvinvointiin liittyviin asioihin hieman. Suurimmaksi Kuntosavotan vaikutus arvioitiin henkisen ja fyysisen työkyvyn tukemisen sekä terveellisempiin elämäntapoihin motivoinnin kohdalla. Onnistumiset ja samalla osallistumiselle asetetut tavoitteet painottuvat (työ)hyvinvointiin liittyviin asioihin, ei niinkään työympäristöön tai työn tekemiseen sinänsä. Vaikutukset olivat samansuuntaisia huolimatta siitä oliko vastaaja ottanut peruspaketin vai ei. Peruspaketin ottaneiden osallistuminen vaikuttaa olleen selvästi tavoitteellisempaa kuin muiden. Peruspaketin ottaneille laadittiin henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma (Kuntosavotta -passi). Passilla seurattiin henkiseen ja fyysiseen terveyteen liittyviä asioita kahdella mittauskerralla, joiden välillä oli aikaa noin vuosi. Muutokset mittaustuloksissa käyntikertojen välillä olivat vähäisiä. Passiin osallistuneet arvioivat myös työympäristönsä piirteitä ja kuormitustekijöitä. Työympäristöön liittyvissä tekijöissä eniten muutosta eri käyntikertojen välillä tapahtui riskien hallintaan, tilan ensiapuväestöön ja liikunnan määrään liittyen. Kaikkien näiden kolmen tekijän kohdalla kyllä-vastausten osuudet kasvoivat 10 prosenttiyksikköä eli tilanne on kehittynyt parempaan päin.

Kuntosavotan kautta on tarjottu alueille uutta toimintaa ja harrastusmahdollisuuksia. Kuntosavotan ansiosta monet ovat lisänneet liikuntaa elämässään, päässeet kokeilemaan uusia lajeja, saaneet tietoja ja taitoja kunnon (ml. henkinen) ylläpitämiseen sekä virkistystä ja uusia sosiaalisia suhteita elämäänsä. Osan kohdalla on havaittavissa jo kohentumista fyysisessä kunnossa ja/tai henkisessä hyvinvoinnissa. Osan kohdalla konkreettisten muutosten sijaan tietoisuus terveellisten elintapojen merkityksestä on lisääntynyt. Sidosryhmien saamat hyödyt liittyvät luonnollisesti pääosin yhteistyöhön; mm. yrityksen tunnettavuuden lisääntyminen sekä uudet asiakkaita ja toimeksiannot. Kuntosavotan kautta on saatu myös työvälineitä omaan työhön, uusia ideoita ja tuotteita käyttöön, kokemusta sekä tukea maatalouden kehittämiseen. Useimmiten saavutettuja muutoksia /hyötyjä aiotaan myös pitää yllä Kuntosavotan päätyttyä.

***Suositus 6:** Toimintaa on tärkeää jatkaa, muodossa tai toisessa, koska (työ)hyvinvoinnin kehittäminen ja ylläpitäminen on pitkäkestoinen prosessi ja vaikutukset tulevat osin viiveellä. Monet ovat Kuntosavotan aikana vasta havahtuneet asiaan ja etenkin heidän kohdallaan on tärkeää, että on tarjolla mahdollisuuksia ja tukea heidän oman prosessinsa ylläpitoon.*

6 Kehittämistoiminnan tulevaisuus

Osallistumishalukkuus vastaavaan toimintaan jatkossa

Lähes kaikki (83 %) Kuntosavottaan osallistuneet ja kyselyyn vastanneet osallistuisivat (todennäköisesti) jatkossakin Kuntosavotan kaltaiseen toimintaan. Vain 4 % vastanneista ilmoitti, ettei todennäköisesti osallistuisi vastaavaan toimintaan jatkossa. Noin 13 % vastanneista ei osannut ottaa asiaan kantaa. Se, oliko vastaaja ottanut peruspaketin vai ei, ei vaikuttanut juurikaan mielipiteeseen. Sidosryhmien edustajat olivat empivämpiä, mutta myös heistä selvä enemmistö (68 %) kertoi (todennäköisesti) olevansa valmis olemaan jatkossa mukana Kuntosavotan kaltaisessa toiminnassa. Vain noin 7 % vastanneista arveli, ettei olisi mukana toiminnassa jatkossa.

Kuntosavottaan osallistuneet perustelivat *mukana oloa* useimmin (noin 30 mainintaa) sillä, että toiminta on koettu mielekkääksi ja saatu hyviä kokemuksia sekä virkistystä ja vaihtelua arkeen. Vastaava asia tuli esille myös sidosryhmien edustajien kommentteissa; mukana oloa perusteltiin useimmin sillä, että Kuntosavotan toiminta koettiin hyväksi ja tarpeelliseksi jatkossakin. Sidosryhmien kommentteissa kiiteltiin Kuntosavotan käytännönläheisyyttä, saavutettuja hyviä tuloksia ja hyödynnettyjä uusia näkökulmia, samoin kuin yhteistyön toimivuutta. Tarpeellisuuden ja toimivuuden ohella osallistuneet toivat lähes yhtä usein esille sen, että ryhmässä on mukavampi liikkua kuin yksin ja on ”pakko” lähteä, kun on ilmoittautunut. Kymmenkunta perusteli mahdollista mukana oloaan jatkossa toiminnan edullisuudella. Esille tuotiin toiminnan tarpeellisuus ja se, että Kuntosavotan kautta on voinut kokeilla uusia liikuntamuotoja, oppia uutta ja tutustua toisiin. Parin vastaajan mukaan uutta kannattaa aina kokeilla ja viljelijöiden yhteistyötä ja harrastuksia tukea. Yksittäisissä sidosryhmäkommenteissa kerrottiin toiminnan tukevan omaa työtä (viljelijöiden terveydenhuolto) ja kuuluvan työtehtäviin.

Ne osallistuneet, jotka arvelivat *etteivät tule osallistumaan* vastaavaan toimintaan jatkossa, mainitsivat syyksi sen, ettei ole tarvetta, sen etteivät kuitenkaan pystyisi osallistumaan täysipainoisesti aikapulan vuoksi ja sen, että ovat lopettaneet maatalouden harjoittamisen. Niistä sidosryhmien edustajista, jotka arvelivat, etteivät tule olemaan jatkossa mukana, pari perusteli kantaansa ja molemmilla syynä oli aikapula.

Kannastaan *epävarmat* vastaajat pohtivat lähinnä sitä onko aikaa osallistua ja myös se vaikuttaa, missä toiminnot tulnaisiin järjestämään (osallistumismatkan pituus). Pari eläköityvää vastaajaa pohti sitä onko toimintaa tarkoitus suunnata jatkossa eläkeläisille. Yksittäiset vastaajat pohtivat osallistumisen riippuvan myös hinnasta, tiedottamisesta, tulevasta elämäntilanteesta ja toiminnan aiheista. Kannastaan epävarmat sidosryhmien edustajat olivat samoilla linjoilla; mukanaolon todettiin riippuvan resurseista, työmäärästä, organisaatiomuutosten vaikutuksista ja pitkistä etäisyyksistä.

Kehittämistarpeet ja -ehdotukset

Sekä osallistuneet että sidosryhmien edustajat (noin kolmannes kummassakin ryhmässä) toivat esille kehittämistarpeita. Osallistuneiden kehittämissuhteet hajautuvat koskemaan monia eri asioita ja monet tulevat esille vain yksittäisissä kommentteissa. Kuitenkin jotkin asiat toistuvat hieman muita useammin. Kaikkein useimmin (8 mainintaa) tuli esille huoli siitä, että innostamista ja sitä kautta laajempaa osallistumista tarvitaan vieläkin, mm. siksi että ryhmiä saataisiin kasaan. Myös sidosryhmävastaajien kehittämissuhteissa tuotiin useimmin (8 mainintaa) esille huoli siitä, miten saataisiin myös vähemmän aktiiviset henkilöt mukaan toimintaan. Edelliseen liittyen esille tuotiin useammassa sidosryhmäkommentissa ihmisten tavoittaminen, tiedottaminen ja markkinointi kehittämissuhteena. Osallistuneet mainitsivat erilaiset aikatauluihin liittyvät asiat useammassa kommentissa; toivottiin mm. enemmän ilta- ja

viikonloppukursseja, toisaalta päiväsaikaan tapahtuvia toimintoja kiiteltiin, parin vastaajan mukaan tapahtumissa on ollut liian tiukka ohjelma ja ohjelma on muuttunut kesken kurssin. Myös tiedotus (6 mainintaa) mainittiin kehittämiskohteena; toivottiin tiedottamista muutenkin kuin netin kautta, lisää muistutuksia sekä jo aikaisemmassa vaiheessa tieto tapahtuman toteutuspaikkakunnasta. Muutamissa kommentteissa toivottiin toimintaa enemmän omalle paikkakunnalle, etteivät osallistumismatkat venyisi liian pitkiksi. Muutama niin Kuntosavottaan osallistunut kuin sidosryhmän edustaja mainitsi kehittämiskohteena sen, että liikuntaryhmät ja yleensä Kuntosavotan toiminta jatkuisi edelleen. Muutama toivoi tapahtumia, joihin voisi ottaa lapset mukaan tai lasten hoito olisi järjestetty tapahtumapaikalla. Esille tuli myös muita kehittämisehdotuksia yksittäisissä kommentteissa, kuten yhteistyön lisääminen työterveyshuoltojen kanssa ja yrittäjien tekemien lomitustilausten epämääräisyys. Myös rahoittajan tekemä alueellinen rajausta (Kuopion, Varkauden ja Iisalmen keskustanalueen yrittäjät eivät ole voineet osallistua toimintoihin) mainittiin kehittämiskohteena.

Kuntosavottaan osallistuneille suunnattuun kyselyyn vastanneista reilu puolet (58 %) eli reilu sata henkilöä kertoi, millaista toimintaa heidän mielestään alueella tarvitaan jatkossa ja millaiset aihealueet heitä kiinnostavat. Vastauksissa tuotiin esille monia ehdotuksia ja toiveita, jotka on tiivistetty ja esitetty liitteessä 1. Sidosryhmävastaajien (noin puolet eli 29 henkilöä vastasi kysymykseen) ehdotukset ja toiveet on puolestaan esitetty liitteessä 2.

Keskeiset havainnot ja niistä johdetut suositukset

Kuntosavotan kaltaiselle toiminnalle näyttää olevan tarvetta ja halukkuutta osallistua sellaiseen jatkossakin. Ryhmämuotoinen toiminta kannustaa olemaan ja etenkin pysymään mukana toiminnassa. Kuntosavotan kautta on myös voitu tarjota maaseutualueille lisää harrastusmahdollisuuksia.

***Suositus 7:** Tärkeää on, että toiminta jatkuu keskeytyksettä Kuntosavotan päätyttyä eli se, kuinka toiminta jatkossa organisoidaan, tulee olla mietittynä valmiiksi. Uudelleenorganisoinnissa kannattaa selvittää jo olemassa olevien toimijoiden mahdollisuudet jatkaa Kuntosavotan alkuun saattamaa toimintaa. Lisäksi kohdejoukon potentiaali pitää itellä alkanutta toimintaa, kannattaa hyödyntää, tähän onkin tähdätty vertaisliikuttajakoulutuksella.*

Haasteena Kuntosavotan kaltaisessa toiminnassa on se, että kaikki ne, joille toiminta olisi tarpeen, eivät lähde mukaan. Tämä saattaa johtua siitä, että ei olla tietoisia toiminnasta, ei olla kiinnostuneita siitä tai ei ole aikaa /mahdollisuutta osallistua. Keskeistä on se, että kohdejoukolla on tietoa olemassa olevista mahdollisuuksista ja myös siitä mitä hyötyä osallistumisesta voi saada – loppu eli osallistumispäätös jää kohdejoukon oman harkinnan varaan. Kuntosavotassa tiedottaminen ja myös kohdejoukon kiinnostuminen toiminnasta vaikuttaa olevan hyvällä tolalla.

***Suositus 8:** Se, miten tiedottaminen ja innostaminen toteutetaan jatkossa, Kuntosavotan päätyttyä, riippuu toiminnan tulevasta organisoinnista. Joka tapauksessa jatkossa voidaan hyödyntää nyt jo saatuja hyviä kokemuksia esimerkkeinä /kannustustarinoina, lisäksi suuri osa kohdejoukosta on jo ainakin jollain tasolla tietoinen toiminnasta. Toiminnan houkuttelevuutta voidaan lisätä huomioimalla, esim. tapahtumien ajankohdissa, saatava palaute ja toiveet riittävästi.*

Lähteet

Mustonen, V., J. Ponnikas & S. Korhonen (2010) Kuntosavotta -hankkeen väliarviointi
Pohjois-Savon liiton internetsivut <http://www.pohjois-savo.fi/fi/psl/tietopalvelu/index.php>
Stakes <http://www.stakes.fi/FI/Tilastot/Aiheittain/Lisaantyminen/synnyttajat/index.htm>

Tilastoaineistot

Maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskus, Maatilarekisteri
Tilastokeskus, Maaseutuindikaattorit
Tilastokeskus, StatFin

Liitteet

Liite 1. Millaista toimintaa alueella tarvitaan jatkossa - Kuntosavottaan osallistuneiden ehdotukset

Fyysinen hyvinvointi

- liikunta (32 mainintaa)
- ryhmäliikunta (20 mainintaa)
- *päivisin* kokoontuva liikuntaryhmä (6 mainintaa)
- liikuntalajikokeiluja /-esittelyjä (2 mainintaa)
- yrittäjille suunnattu liikuntamuoto illalla (2 mainintaa)
- viikonlopputoimintaa liikunnan merkeissä (2 mainintaa)
- liikuntaa maaseutuyrittäjille sopivaan aikaan
- liikuntalajit, joita ei muuten pienellä paikkakunnalla tarjota
- vertaisliikuttajien järjestämiä juttuja
- kuntoryhmiä myös huonokuntoisille

Mainittuja liikuntalajeja:

- vesiliikunta, uinti (9 mainintaa)
- jumppa (9 mainintaa)
- tanssi, zumba (8 mainintaa)
- ohjattua kuntosaliharjoittelua (6 mainintaa)
- pilates (6 mainintaa)
- kuntoremontit (6 mainintaa)
- hiihto (3 mainintaa)
- kuntotestit (2 mainintaa)
- retkeily, vaellus (2 mainintaa)
- keilaus (2 mainintaa)
- tennis
- extreme-urheilu
- venyttelyt

Henkinen hyvinvointi

- henkinen jaksaminen /hyvinvointi (11 mainintaa)
- keskustelupiiri (3 mainintaa)
- Arjen voimaa -keskusteluryhmä jatkossakin

Muuta

- samantyyppistä kuin nyt (10 mainintaa)
- yleisiä luentoja eri aiheista (7 mainintaa)
- Irti arjesta -tyyppistä toimintaa (7 mainintaa)
- parisuhde (2 mainintaa)
- tarjontaa räätälöidysti esim. työterveyshuollon konsultaatiolla niille, jotka eivät sitä huomaa tarvitsevansa
- matkoja lähialueelle
- kertaluonteiset tapahtumat, helppo osallistua
- esim. Kunnanpaikkaan viljelijöille ja muille yrittäjille vastaanotto ja kuntoutus, ilman jonottamista
- ensiapukoulutus
- SPR
- tyylikurssit
- musiikki
- teatteri
- kokonaisvaltaiset terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät muutaman kk:n ohjelmat
- viriketilaisuuksia, esim. yhteinen talvinen liikuntapäivä
- sosiaalista, ei liian sitovaa toimintaa
- teemailtoja
- luopujien sopeutumisvalmennus

Liite 2. Millaista toimintaa alueella tarvitaan jatkossa - Kuntosavotan sidosryhmien ehdotukset

Fyysinen hyvinvointi

- ryhmäliikuntaa (2 mainintaa)
- liikuntaryhmiä *päivisin* (2 mainintaa)
- uusiin lajeihin tutustumista (2 mainintaa)
- tuki- ja liikuntaelinvaivoihin liittyvää toimintaa
- liikuntapalveluja
- liikunta- ja harrasteryhmiä
- konkreettista liikunnanohjausta ja aktivointia
- laskettelukurssi, suunnistuskurssi, sulkapallo/sählykerho, vaelluspäiviä
- hiihtokurssi ja pyöräilypäivä oli hyviä
- kuntokursseja
- tavoitteellista liikuntaa eli mahdollisuus erilaisiin mittauksiin

Henkinen hyvinvointi

- henkiseen jaksamiseen liittyvää toimintaa (4 mainintaa)
- vertaistukea yrittäjille
- tukea työssä jaksamiseen
- arjessa jaksamiseen liittyvää ryhmätoimintaa
- maatilayrittämisen sovittaminen parisuhteeseen ja perheen arkeen
- viljelijöiden yhteisöllisyyden merkitys
- viljelijöiden yhteishenkeä kohottavia ryhmiä
- yhdessä tekeminen, talkoot

Muuta

- vastaavaa kuin Kuntosavotta (4 mainintaa)
- Irti arjesta -parisuhdepäiviä
- tilatason toimintaa
- kokonaisvaltaista hyvinvoinnin kehittämistä (talous, tuotanto, ihmiset)
- eri tuotantosuuntien erityispiirteet huomioon ottavaa toimintaa
- aktiivisia ryhmien ja asioiden ylläpitäjiä
- maatalousyrittäjien ensiapukoulutusta
- Kuntosavotan yksilöpajapäivät onnistuneita
- ryhmätoiminnot, teemaillat
- tapahtumia
- kulttuuri- ja taidepainotukset
- kunta- tai seutukuntakohtaisia kursseja
- sidosryhmien tietoihin ja asenteisiin vaikuttamista
- johtamistaitoja