



# Gubbe

Pöytyä  
vaikuttavuustutkimus

Käyntikohtaiset raportit  
15.9.2023–28.1.2024

# Mitä palvelu voi sisältää?



## Säännöllinen liikunta ja aktiivisuus

- Ulkoilu ja liikunta
- Kotijumppa
- Muistin aktivoimista



## Toimiva arki kotona

- Ravinto ja nesteytys
- Siivousapu
- Teknologia-apu



## Sujuva asiointi ja liikkuminen

- Kauppa-apu
- Kuljetusapu ja saattaminen



## Sosiaalinen ja onnellinen elämä

- Juttelu ja seurankäyttö
- Itseilmaisun mahdollistaminen
- Sosiaalisen elämän tukeminen
- Yhteiskunnallisen vaikuttamisen mahdollistaminen

# Käyntitilanne



Palvelu on käynnissä 10 asiakkaalla

- Asiakkaita on Riihikoskelta, Yläneeltä, Kyröstä ja Kumilasta



Gubbe-avustajia on tällä hetkellä 6

Käynti	Asiakkaat
1	10
2	10
3	10
4	10
5	10
6	10
7	10
8	10
9	10
10	10
11	10
12	10
13	10
14	10
15	10
16	9
17	5

# Yhteistyön kuulumisia



## Muistopaikoille kynttilöitä

### Mitä teitte yhdessä?

Juttelimme aluksi joulusta ja kuulumisista. Sen jälkeen lähdimme viemään kynttilöitä muistopaikoille, jossa asiakas kertoi muistoja ja tarinoita ihmisistä, joille veimme kynttilöitä. Tuuli aiheutti hieman haasteita kynttilöiden sytyttämiseen ja se nauratti molempia. Lopuksi otimme lämmintä juotavaa yhdessä.

### Lisäkommentit, vointi & tunnelma?

oli erittäin hyvällä mielellä ja ilahtui taas käynnistä kovasti. Sairastetun taudin jäljiltä jonkin verran pitkäaikaisoireita vielä.

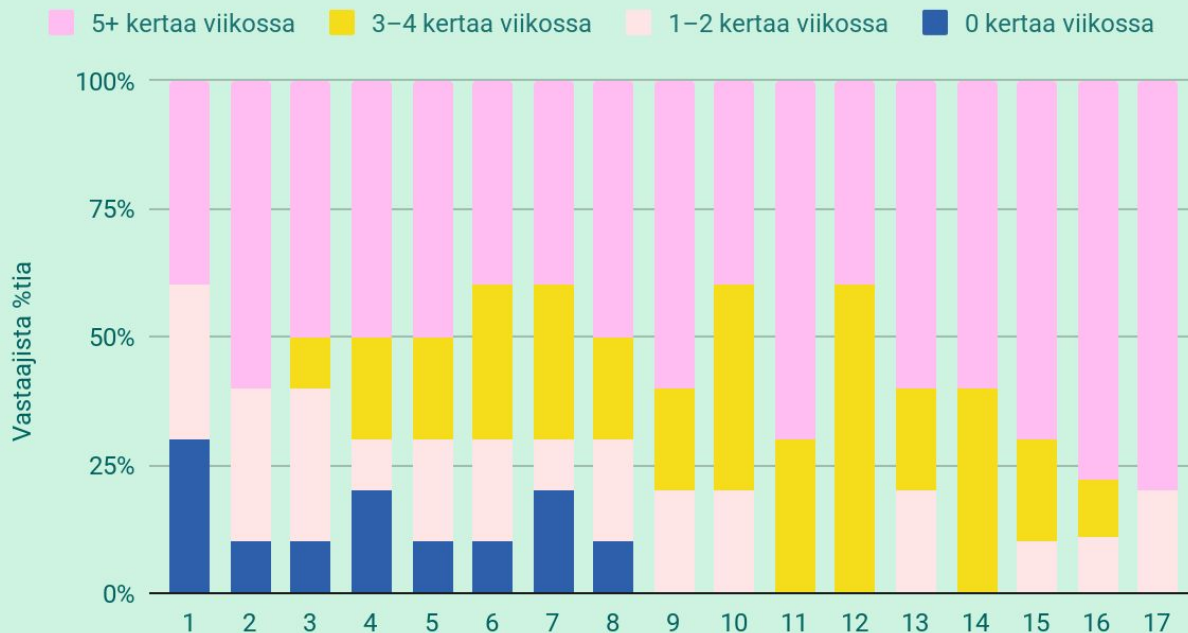
# Tuloksia viikoittaisilta käynneiltä

# Liikunnan määrä

## Liikunnan määrä edeltävällä viikolla

0 kertaa  
1–2 kertaa  
3–4 kertaa  
5+ kertaa

## Liikunnan määrä edeltävällä viikolla



Ennen yhteistyötä noin 1/3 asiakkaista ei liikkunut ollenkaan.

Neljän kuukauden jälkeen enemmistö asiakkaista liikkuu vähintään 3 kertaa viikossa.

Viimeisen kahden kuukauden ajan kaikki asiakkaat ovat liikkuneet vähintään kerran viikossa!

Yhteistyön myötä liikuntahetkien määrä on kasvanut reilusti.

# Liikunnan määrä

Liikunnan määrä edeltävällä viikolla  
0 kertaa – 7 kertaa

## Viikoittaisten liikuntakertojen keskiarvo



Viikoittaisten liikuntakertojen keskiarvo on noussut tasaisesti ja lähes tuplaantunut verrattuna alun tilanteeseen!

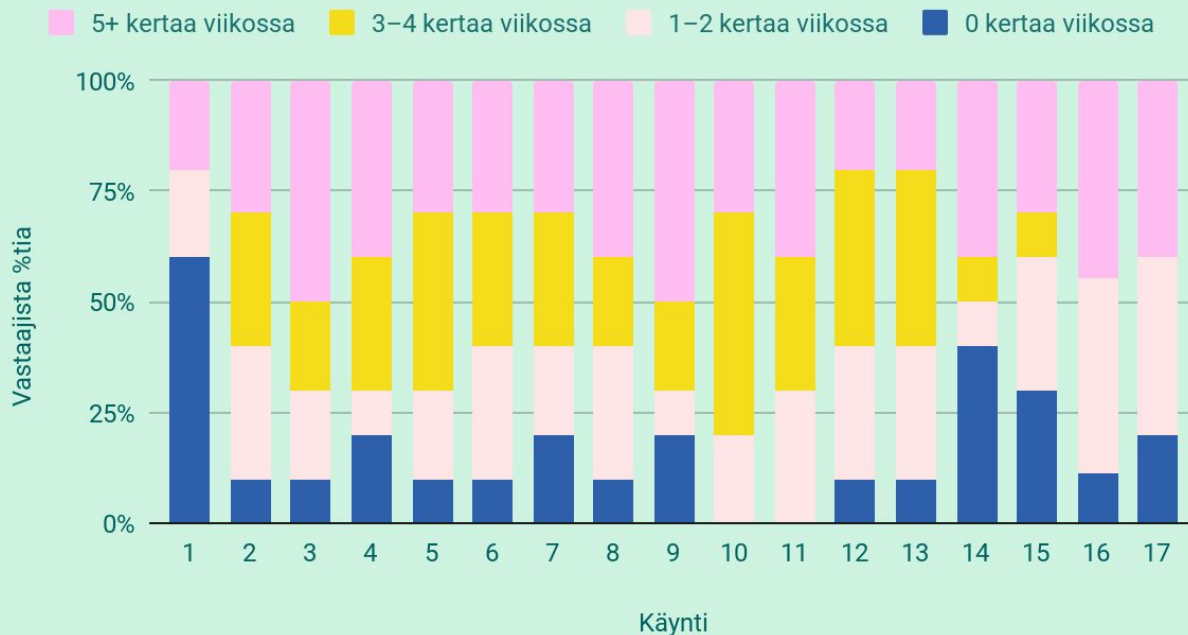
Asiakkaat liikkuvat nyt keskimäärin yli viisi kertaa viikossa.

# Ulkoilun määrä

## Ulkoilun määrä edeltävällä viikolla

0 kertaa  
1–2 kertaa  
3–4 kertaa  
5+ kertaa

## Ulkoilun määrä edeltävällä viikolla



Ulkoilun määrä lisääntyi alun jälkeen, mutta on tasoittunut viime viikkoina.

Asiakkaista 60 % ei ulkoillut ennen Gubbe-palvelun aloitusta. Yhteistyön myötä ei-ulkoilevien määrä on pudonnut noin 20–30 %.

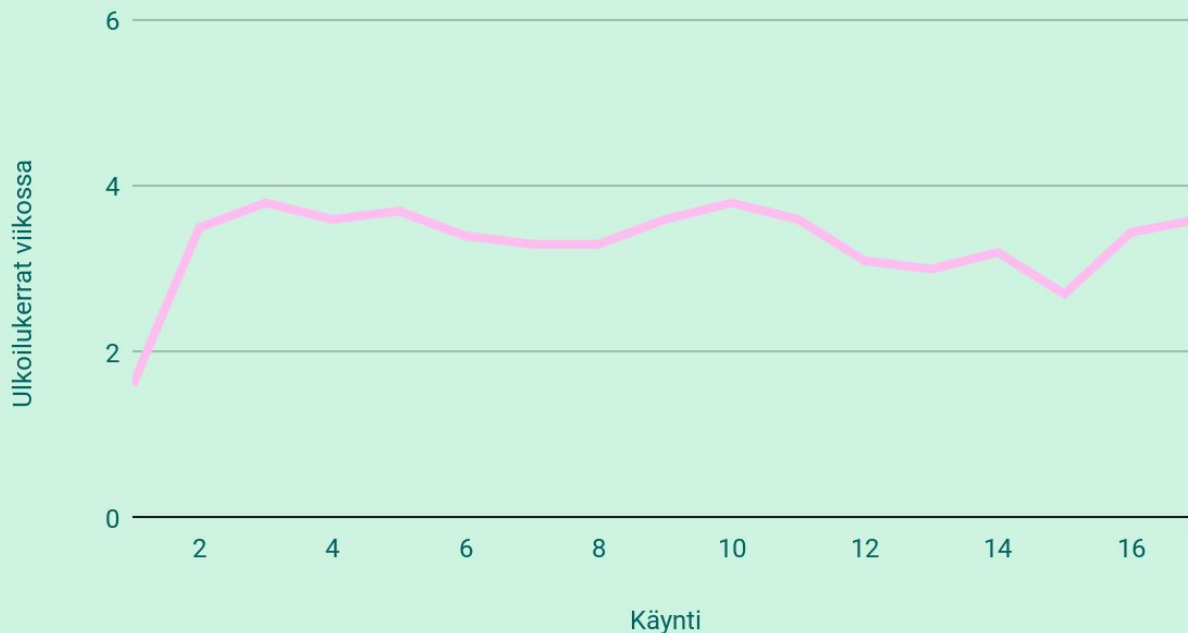
Alkutilanteeseen verrattuna useampi ulkoilee vähintään 1–2 kertaa viikossa ja lisäksi paljon ulkoilevien osuus on noussut.



# Ulkoilun määrä

Ulkoilun määrä edeltävällä viikolla  
0 kertaa – 7 kertaa

## Viikoittaisten ulkoilukertojen keskiarvo



Viikoittaisten ulkoilukertojen keskiarvo on yli kaksinkertaistunut yhteistyön alun myötä ja pysynyt melko tasaisena.

Asiakkaat ulkoilevat nyt keskimäärin 3–4 kertaa viikossa.

# Ilahduttiko käynti teitä?

Ilahduttiko käynti teitä?

0 = ei

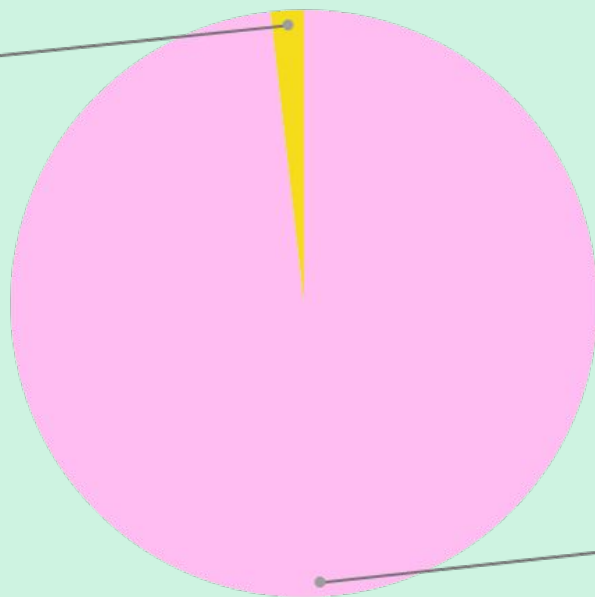
1 = kyllä

2 = en osaa sanoa

## Ilahduttiko käynti teitä?

En osaa sanoa

1,8%



Kyllä

98,2%

Gubbe-käynnit ovat ilahduttaneet ja tuoneet mukavia hetkiä päivään!

Gubbe

# Arjessa pärjääminen

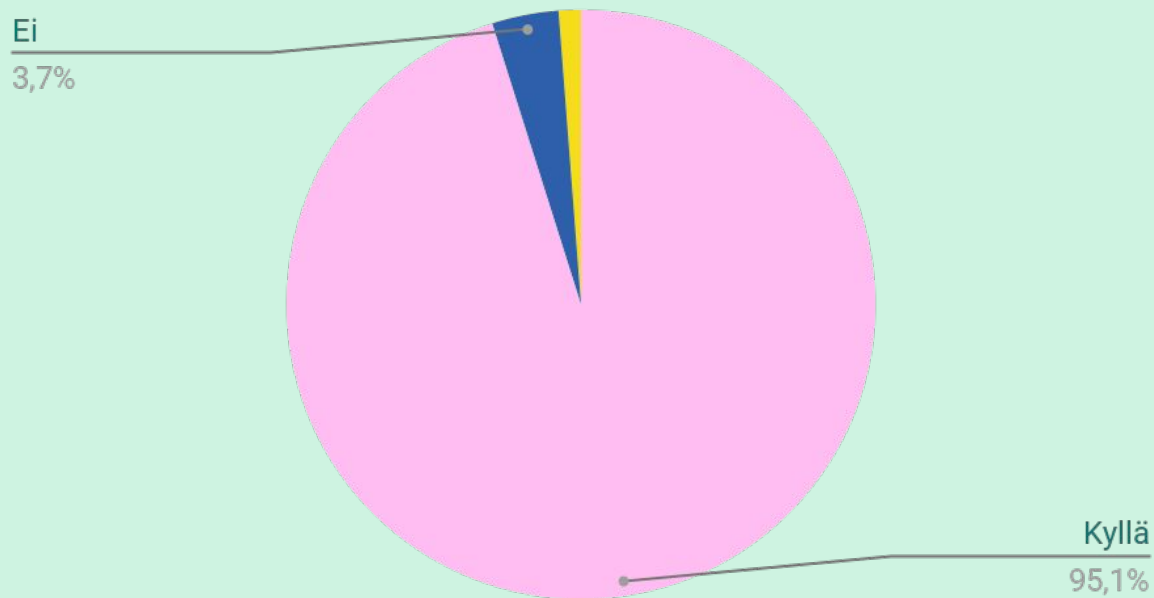
Tukiko käynti arjessa  
pärjäämistänne?

0 = ei

1 = kyllä

2 = en osaa sanoa

Tukiko käynti arjessa pärjäämistänne?



Gubbe-käyntien on koettu lisäävän arjessa pärjäämisen tunnetta (esim. arkiaskareet, ulkoilu, harrastukset).

# Sisälsikö käynti fyysistä aktiivisuutta?

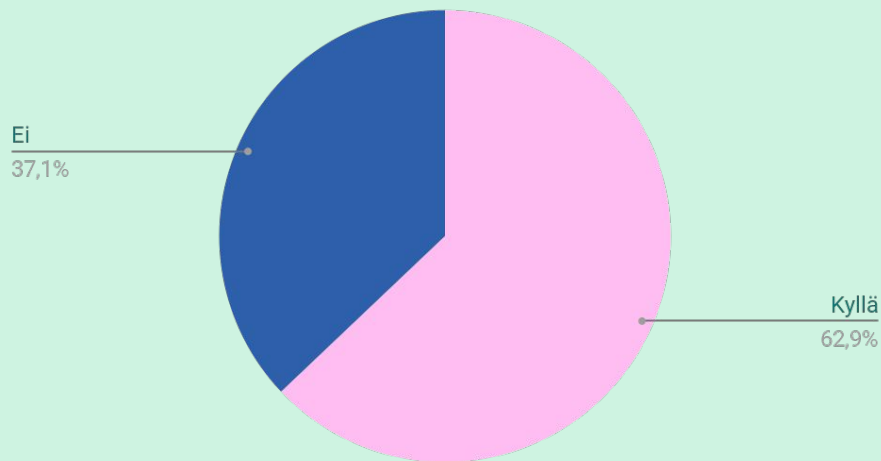
Sisälsikö käynti fyysistä aktiivisuutta?

0 = ei

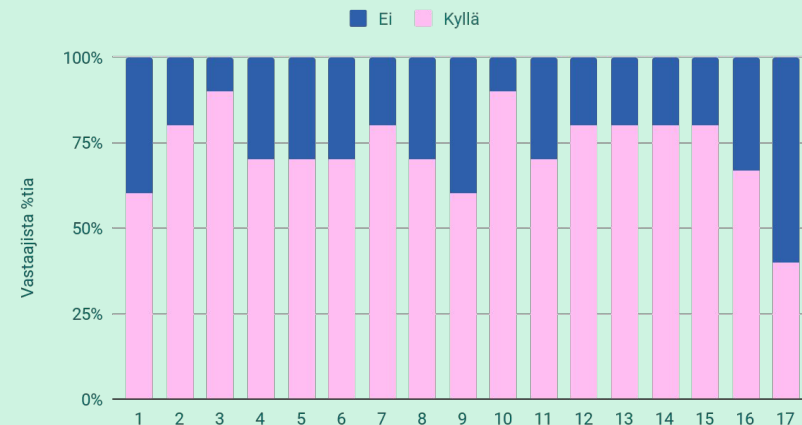
1 = kyllä

Suurin osa Gubbe-käynneistä on sisältänyt jonkinlaista fyysistä aktiivisuutta. Aktiivisuus käynneillä on kasvanut lähtötilanteesta jonkin verran, mutta pysynyt melko tasaisena.

Sisälsikö käynti fyysistä aktiivisuutta?



Sisälsikö käynti fyysistä aktiivisuutta?

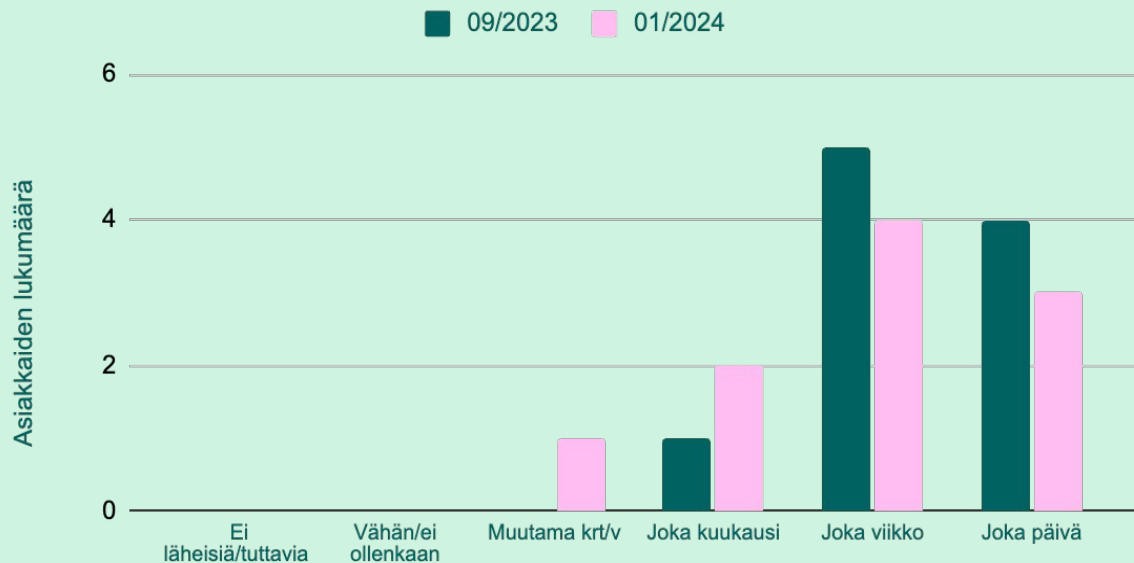


# **Alku- ja seurantamittausten tuloksia**

**n = 10**

# Tuttavien tai läheisten tapaaminen

Kuinka usein tapaatte lapsianne tai muita sukulaisianne, ystäviäanne tai tuttavianne?



Kuinka usein tapaatte lapsianne tai muita sukulaisianne, ystäviäanne tai tuttavianne?

1 = ei ole perhettä/sukulaisia

/ystäviä/tuttavia

2 = vähän tai ei ollenkaan

3 = muutamia kertoja vuodessa

4 = joka kuukausi

5 = joka viikko

6 = joka päivä

Osa asiakkaita on tavannut tuttaviaan tai läheisiään useammin lähtötilanteessa seurantatilanteeseen verrattuna. Tulokset ovat kuitenkin hyvin tasaisia.

Käyntien myötä esimerkiksi omaisten näkeminen on voinut harventua.

# Yksinäisyyden tunne

**Kuinka usein tunnette itsenne yksinäiseksi tai ulkopuoliseksi?**

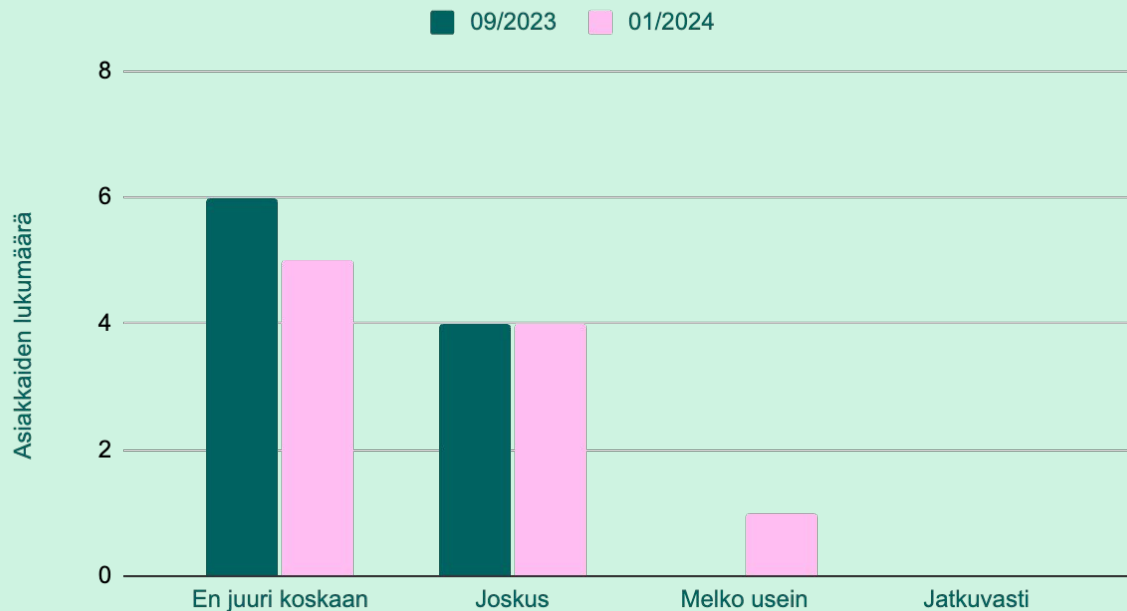
1 = en juuri koskaan

2 = joskus

3 = melko usein

4 = jatkuvasti

Kuinka usein tunnette itsenne yksinäiseksi tai ulkopuoliseksi?



Tulokset yksinäisyyden osalta ovat pysyneet melko samanlaisina läpi tutkimusjakson.

Kaiken kaikkiaan yksinäisyys on asiakkaiden keskuudessa hyvin vähäistä, mikä on positiivinen asia!

# Elinvoimaisuus ja energisyys

## Elinvoimaisuuden ja energisyyden tunne



### Kuvaile elinvoimaisuuden ja energisyyden tunnettanne

1= Tunnen itseni äärimmäisen uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi, täysin "loppuun palaneeksi".

2 = Tunnen itseni erittäin uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi, lähes "loppuun palaneeksi".

3 = Tunnen itseni melko uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi.

4 = Tunnen itseni hieman uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi.

5 = Tunnen itseni terveeksi ja elinvoimaiseksi.

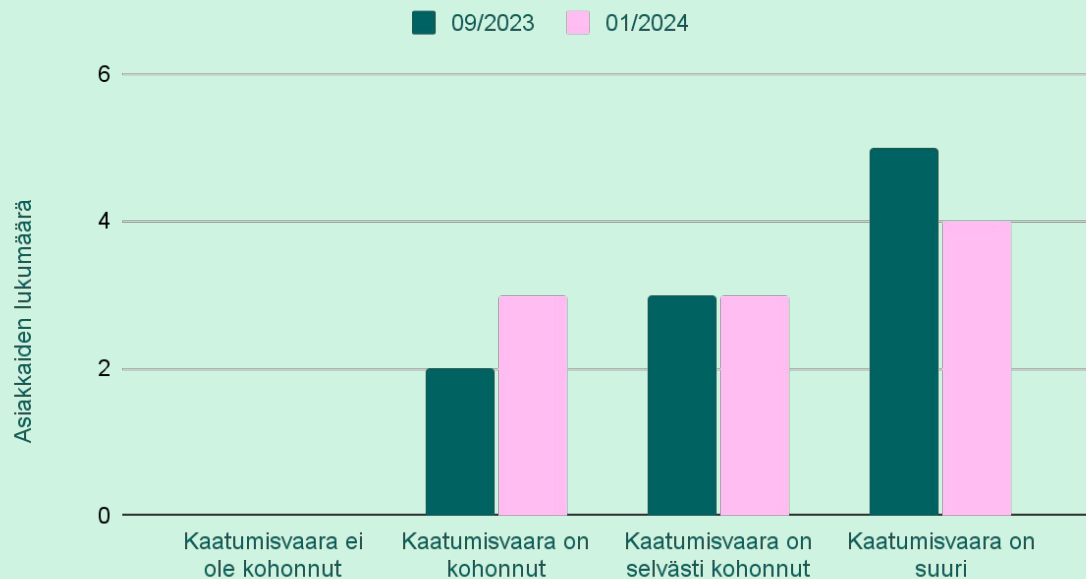
Elinvoimaisuuden ja energisyyden tunne on lisääntynyt yhteistyön aikana.

Asiakkaat kokevat olonsa pääosin hieman tai melko uupuneiksi.



# Kaatumisvaara

## Kaatumisvaara



### Kaatumisvaara

0 = Kaatumisvaaranne ei ole kohonnut

1–5 = Kaatumisvaaranne on kohonnut

6–8 Kaatumisvaaranne on selvästi kohonnut

9–14 Kaatumisvaaranne on suuri

Linkki kyselyyn:

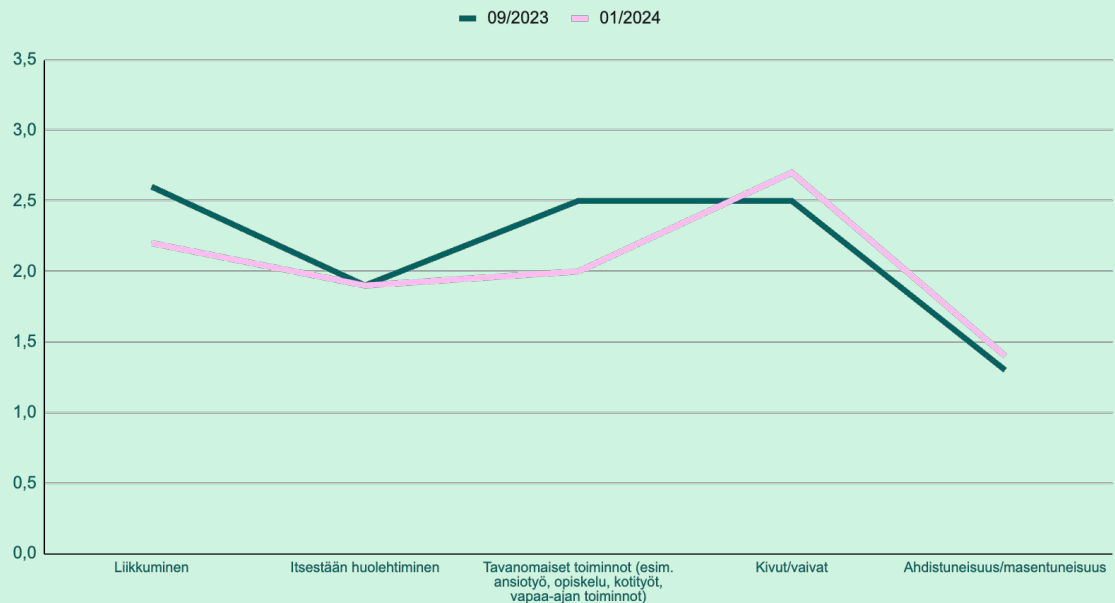
[https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/Kaatumisvaaran\\_itsearviointi\\_versio\\_1.pdf](https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/Kaatumisvaaran_itsearviointi_versio_1.pdf)

Kaatumisvaara on pysynyt melko samana läpi tutkimusjakson: kaatumisvaara on asiakkailla suurimmalla osalla selvästi kohonnut tai suuri.

Positiivista oli kuitenkin, että yli puolet asiakkaista ei ollut kaatunut viimeisen 12 kk aikana.

# Elämänlaatu

## Elämänlaatukysely (EQ-5D-5L)



### Esim. Liikkuminen

- 1 = Minulla ei ole vaikeuksia kävelemissä
- 2 = Minulla on lieviä vaikeuksia kävelemissä
- 3 = Minulla on kohtalaisia vaikeuksia kävelemissä
- 4 = Minulla on suuria vaikeuksia kävelemissä
- 5 = En kykene kävelemään

Asiakkailla oli keskimäärin lieviä tai kohtalaisia vaikeuksia eri elämänlaadun osa-alueilla. Liikkumisessa sekä arkitoinnoissa koettiin vähemmän vaikeuksia seurantavaiheessa verrattuna alkutilanteeseen. Kipujen ja vaivojen kokeminen oli jonkin verran lisääntynyt.

### Elämänlaatu-indeksin arvot alussa ja seurantavaiheessa

(jossa -0,59 alin arvo, 1 ylin)

	09/2023	01/2024
Keskiarvo	0,69	0,67
Keskihajonta	0,07	0,09
Mediaani	0,69	0,71

# Käyntien vaikutus arkeen

## Miten Gubbe-käynnit ovat vaikuttaneet arkeesi?



“Koen erittäin tarpeelliseksi. Käytännön hyötyä on paljon ja mukavaa että on säännöllistä.”

“Iloa tullut kovasti, kun yksin eläessä käy Gubbe. Apu tuo myös iloa.”

“Olen saanut nuorta jutteluseuraa ja siten uuden ystävän, mikä on tuonut iloa, koska olen tottunut siihen että aina on seuraa.”

“Onhan se piristys kun joku käy. En silti koe yksinäisyyttä. Pikkuaskareissa on apua.”

“Todella hyvin! Olen saanut apuja moneen arkiseen askareeseen.”

“Positiivisesti!”

“Hyvin vaikuttaneet ja auttaneet arjessa. Piristäneet päivää.”

“Gubbe-käynnit ovat piristäneet arkea”

“Mukavaa on kun avustaja käy, olen tyytyväinen käynteihin.”

# Asiakastyytyväisyys

## Suurin osa asiakkaista suosittelisi palvelua tutuilleen tai ystävilleen

Net promoter score, NPS = 90

### Mikä on ollut parasta Gubbe-palvelussa?

“Avustaja on puhelias ja iloinen, tavallinen ihminen, maanläheinen, eikä tarvitse jännittää.”

“Seurustelu ja ulkoilu yhdessä on ollut tärkeää. Gubbe käynnit ovat olleet piristäviä. Käynneillä on saanut seuraa ja apua.”

“Tämä on hyvä, että saa seurustella. Apua ruuanlaitossa, siivouksessa jne. Arkiaskareissa yleensäkin.”

“Kokonaisuudessaan hyvä ja on tuonut iloa. Apu, jota saanut on ollut tärkeää.”

“Jutteluseura ja ylipäätään elämään osallistuminen.”

“On kivaa kun avustaja tulee ja voi kaikesta jutella, koen avustajan miellyttäväksi ja olen todella tyytyväinen.”

“Säännöllisyys ja hyvä yhteistyö.”

“Kivaa, kun joku käy!”



**Kysymyksiä, kommentteja?**