

Mikä on kuntosaliryhmätoiminnan arvo rahassa mitattuna?

Kuntosalitoiminnan fyysisiä vaikutuksia voidaan mitata. Kunnon nousua, lihasmassaa, voimaa ja kehittymistä voidaan mitata älylaitteiden avulla. Terveysseuraukset ovat yleisesti tiedossa.

Entä muut vaikutukset? Hyöty, tunnetilat ja kokemukset, jota fyysisen kunnon koheneminen tuottaa osallistujalle? Hyöty voimaantumisen tunteesta tai arkielämän sujuvuuden kokemisesta? Hyöty ryhmätoiminnasta?

Kuntosaliryhmiin osallistuvien palautekyselyn mukaan suurin positiivinen vaikutus oli fyysisen kunnon kohenemista ennen psyykkiset ja sosiaaliset tunteet.

Maalaisjärkinen asia, mutta miten se voitaisiin mitata euroissa?

Tein tutkimuksen ja kysyin kuntosaliryhmätoimintaan osallistuvilta, miten he samastuivat aikaisemman palautekyselyn tuloksiin?

Väittämät olivat sosiaalisia arvoja myötäileviä kokemuksia, kuten: ”Kuulun itselleni tärkeään ryhmään”, joka kuvasi osallisuutta, tai ”Huomioin muita ja saan huomiota”, joka kuvaa avuliaisuutta.

Väittämät olivat henkisiä arvoja myötäileviä kokemuksia, kuten: ”Elämä on mielekkäämpää”, joka kuvasi onnellisuutta, tai ”Pystyn vaikuttamaan omaan terveyteeni”, joka kuvasi itsetuntoa ja itsevarmuutta.

Yksi väittämä oli fyysinen kokemus: ”Kivut ja säryt ovat vähentyneet”, joka on terveysarvo

ja yksi väittämistä tuki itsenäisesti kotona pärjäämistä: ”Jaksan paremmin osallistua kodinhoitoon”.

Mietin, jos kuntosaliryhmätoimintaa ei olisi, mikä ostopalvelu tarjoaisi saman vaikutuksen? Löysin palveluja ja niille hinnat.

Laskin osallistujien vastaukset ja vertasin niiden lukumääriä ostopalvelujen hintaan ja sain keskiarvon eri vaikutuksille.

Hinta osallistujan kokemukselle vuoden kuntosalitoiminnassa.

Sosiaalinen arvo = 3 856e verraten päivätoimintamaksuun

Henkinen arvo = 2 505e verraten terapiamaksuihin

Fyysinen arvo = 351e verraten kipulääkityksen hintaan

Itsenäisesti pärjääminen = 968e verraten kotipalvelumaksuihin

Yhteensä 7 680e

Loppuarvio

Tutkimus on vahvasti viitteellinen. Kuntosalitoiminnan arvo näin mitattuna ylittää huikeasti kenen tahansa normaaliarjessa koostuvat menot. Tulosta ei voi realistisesti verrata käytäntöön. Mutta mikä lie se totuus, kun lähdemme tutkimaan yksilötasolla toiminnan vaikutusta?

Tutkimus on kuitenkin viitettä antava työkalu, kun halutaan tutkia osallistavaa toimintaa ja sen vaikutuksia ikääntyneisiin. Tärkeät vaikuttavat seikat on hyvä pitää mielessä.

Tutkimus kertoi toiminnan rahallisesta arvosta osallistujalle itselleen.

Mikä rahallinen arvo toiminnalla on hyvinvointialueelle ja koko yhteiskunnalle?

Hyvinvointialueelle vaikutusta tutkittaessa tulisi suorittaa SROI, eli sosiaalisen tuoton mittausmenetelmä, jossa huomioidaan myös toiminnasta aiheutuvat kulut. Näitä on esimerkiksi henkilöstökulut, tilavuokra ja laitteiden huolto.

Yhteiskunnallisessa tarkastelussa pitää huomioida myös vapaaehtoistoiminnan merkitys, koska kuntosaliryhmät toimivat vapaaehtoisten ohjaamina. Vapaaehtoistoiminnasta on kuluja, kuten koulutus, tuki ja palkitseminen, mutta on myös laskettu, että yksi vapaaehtoistoimintaan sijoitettu euro tulee yhteiskunnalle takaisin kuusinkertaisena!

Kuntosaliryhmätoiminnalla on lisäksi muitakin hyvin merkityksellisiä puolia:

Kuntosalitoiminnan fyysiset vaikutukset ulottuvat Rauman kaupungin hyvinvointikertomukseen asti ja kaatumistilastoja seurataan valtakunnallisesti. Voima- ja tasapaino todistetusti estävät kaatumisia ja sen jälkeisiä vaurioita sekä edistävät paranemista.

Toiminta on tasa-arvoista. Toiminta on osallistujille maksutonta, se on kaikille mahdollinen, tasapuolisesti.

Ryhmätoiminta mahdollistaa lisäksi sen, että kulkeminen kuntosalille tapahtuu usein kimppakyydeillä ja turvallisesti.

Osallistujille jaetaan tietoa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä, kuten ravitsemustietoa.

Summa summarum, kaiken kaikkiaan kuntosaliryhmätoiminta on ylivoimaisen kustannustehokasta toimintaa.

Raumalla 20.12.2024 Tanja Hakulinen, geronomi, Rauman Ikäkeskus, Satakunnan hyvinvointialue.