



Anna Ventola

ELÄKÖITYNEET LIIKKEESSÄ

Arkipäivän liikkumisen muutokset ja hyvinvoinnin kokemukset

Maantieteen pro gradu -tutkielma
Turku 2020

Turun yliopisto
Luonnontieteiden ja tekniikan tiedekunta
Maantieteen ja geologian laitos

VENTOLA ANNA: Eläköityneet liikkeessä – arkipäivän liikkumisen muutokset ja hyvinvoinnin kokemukset

Pro gradu -tutkielma, 66 s.
40 op, maantiede
Ohjaaja: Johanna Hautala
kevät 2020

Eläkkeelle jääminen on merkittävä elämänmuutos, jonka seurauksena arjen rytmi ja liikkumisen rutiinit muotoutuvat uudelleen. Eläköitymisen on ajateltu tarjoavan uusia mahdollisuuksia liikkumiselle ja aktiivisuudelle, mutta tutkimukset ovat osoittaneet liikkumisen vähenevän eläköitymisen jälkeen. Liikkumisen tiedetään ylläpitävän terveyttä ja fyysistä kuntoa ikääntyessä, mutta se mahdollistaa myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja tunteen itsenäisyydestä. Liikkuminen on näin ollen tärkeä osa hyvinvointia, minkä takia on tärkeää tutkia, miten liikkuminen muuttuu eläkkeellä ja mitkä tekijät liikkumisen taustalla vaikuttavat. Tunnistamalla eläköitymisen alussa liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä voidaan lisätä ymmärrystä liikkumisen ja hyvinvoinnin kysymyksistä myös vanhempien eläkeläisten keskuudessa.

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkasteltiin liikkumisen aikamaantieteellisiä rajoitteita ja resursseja sekä liikkumisessa tapahtuvia muutoksia eläköitymisen jälkeen. Tutkielma pohjautuu yhteentoista vasta-eläköityneen henkilön laadulliseen haastatteluun. Haastateltavat ovat mukana Turun yliopiston *Finnish Retirement and Aging* -hankkeessa, joka tutkii terveydessä ja liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvia muutoksia eläkkeellesiirtymisiässä. Tutkimuksen kohdejoukkona ovat vuosina 2014–2019 eläköityneet kunta-alan työntekijät. Tutkielmassa liikkumista tarkasteltiin aikamaantieteellisestä näkökulmasta, joka tarjosi tietoa liikkumiseen eläkkeellä vaikuttavista rajoitteista ja resursseista, sekä liikkumisen subjektiivisista kokemuksista. Liikkuminen koostuu tutkielman määrittelyssä liikkumista ylläpitävistä käytännöistä, fyysisestä liikkeestä ja liikkumisen tavoista, asenteista liikkumista kohtaan sekä henkilökohtaisista taipumuksista liikkumiseen.

Pro gradu -tutkielman tulosten perusteella liikkumisen rytmi ja tahti muuttuvat eläköitymisen jälkeen rauhallisemmaksi, minkä takia liikkumisesta saatava nautinto nousee tärkeään rooliin. Eläkkeellä liikkumisen rutiinit pitää rakentaa uudelleen ja liikkumisesta tulee suunnitelmallisempaa, sillä liikkuminen ei enää tapahdu luonnostaan. Eläkkeellä liikkumiseen vaikuttavat uudet aikamaantieteelliset rajoitteet, mutta liikkumisen rauhallisempi rytmi kompensoi rajoitteita jossain määrin. Kuitenkin esimerkiksi mielekkään toiminnan löytäminen voi olla eläkkeellä hankalaa ja rajoittaa liikkumisen mahdollisuuksia.

Asiasanat: eläkkeelle siirtyminen, liikkuminen, aikamaantiede, hyvinvointi, ikääntyminen

Turun yliopiston laaturjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

University of Turku
Faculty of Science and Engineering
Department of Geography and Geology

ANNA VENTOLA: Retired and on the move – changes in everyday mobility and wellbeing after retirement

Master's thesis, 66 pages
40 cr., geography
Supervisor: Johanna Hautala
May 2020

Retirement is a significant life transition that alters everyday mobility. As work no longer determines daily time use, the rhythm of daily routines and mobilities change. Retirement has been believed to increase activity and mobility due to freed up time, but research indicates that mobility instead decreases after retirement. Mobility has an important role in maintaining health during aging, but it also enables social activities and independence. As mobility and wellbeing are interlinked, it is important to study how mobility changes after retirement and what factors influence mobility during the transition. This will further enhance understanding of the wellbeing and mobility of older age-groups.

The aim of this master's thesis was to study time-space constraints and changes in mobility after retirement. The data consists of eleven qualitative interviews that were conducted with newly retired individuals. The interviewees had participated in the *Finnish Retirement and Aging study* (FIREA) that examines changes in health and physical activity during the transition from working life to retirement. The focus group of the study consists of workers that retired from the municipal sector between the years 2014–2019. The master's thesis studies mobility after retirement from a time-geographical perspective. Time-geography provides a perspective on the time-space restrictions and resources that influence mobility after retirement as well as the individual experiences on mobility. Mobility was understood in this study as mobility practices, attitudes towards mobility, mobility of the self, imaginary and electronic mobility.

The results of this study show that the rhythm and pace of mobility change after retirement. When the pace of life slows down, the joy of mobility becomes more important. During retirement, the routines of daily mobility must be built again. Contrary to working years, mobility requires special effort during retirement, making planning a new aspect of it. New space-time restrictions emerge during retirement, but the slower pace of mobility compensates for these constraints to some extent. However, finding meaningful activities and utilizing one's professional expertise is difficult after retirement and restricts mobility.

Keywords: retirement transition, mobility, time-geography, wellbeing, aging

The originality of this thesis has been checked in accordance with the University of Turku quality assurance system using the Turnitin OriginalityCheck service.

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	1
2 ELÄKKEELLE JÄÄMINEN	4
2.1. UUSI ELÄMÄNVAIHE.....	4
2.2 KOKEMUKSET ELÄKÖITYMISESTÄ	6
2.3 ELÄKÖITYMISEN VAIKUTUS TERVEYTEEN	8
3 LIIKKUMINEN JA HYVINVOINTI	10
3.1 LIIKKUMINEN TUTKIMUSKOHTENA.....	10
3.2 HYVINVOINTI TUTKIMUKSESSA	13
3.3 IKÄÄNTYNEIDEN LIIKKUMINEN JA HYVINVOINTI	16
4 AIKAMAANTIEDE	22
4.1 AIKAMAANTIETEELLISET RAJOITTEET	22
4.2 PERUSKÄSITTEET.....	24
4.3 AIKAMAANTIETEEN TUTKIMUS JA KRITIIKKI	26
5 AINEISTO JA MENETELMÄT	29
6 TULOKSET	33
6.1 LIIKKUMISEN RAJOITTEET JA RESURSSIT ELÄKKEELLÄ.....	33
6.2 LIIKKUMISEN MUUTOS.....	44
7 YHTEENVETO	52
8 POHDINTA	55
8.1 MAHDOLLISET JATKOTUTKIMUKSEN AIHEET	55
8.2 TUTKIELMAN RAJOITTEET	60
LÄHTEET	62

1 Johdanto

Liikkuminen on edellytys yhteiskunnassa toimimiselle. Tarvitsemme liikkumista päivittäisten asioiden hoitamiseen ja työssä käymiseen. Liikkuminen kuitenkin muuttuu jäädessämme eläkkeelle. Kun työ ei enää määritä ajankäyttöä, arjen rytmi ja liikkumisen rutiinit muotoutuvat uudelleen. Eläköitymisen onkin ajateltu tarjoavan uusia mahdollisuuksia liikkumiselle ja lisäävän näin ollen aktiivisuutta. Tutkimusten valossa liikkuminen vaikuttaa kuitenkin vähenevän eläköitymisen jälkeen (mm. Slingerland ym. 2006; Stenholm ym. 2016; Suorsa ym. 2019). Hjorthol ym. (2010) esittää, että eläkkeelle siirryttäessä työn tilalle tulee uusia liikkumista rajoittavia tekijöitä, kuten vastuu iäkkäiden vanhempien hoivasta ja lastenlasten hoitaminen. Berg ym. (2014) argumentoi, että eläköitymisen alussa muodostetuilla liikkumisen totumuksilla on suuri merkitys liikkumisen kannalta myös myöhemmin ikääntyessä. Koska liikkuminen vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiin esimerkiksi parantamalla fyysistä kuntoa ja mahdollistamalla sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen, on tärkeää tutkia, miten liikkuminen muuttuu eläkkeellä ja mitkä tekijät liikkumisen taustalla vaikuttavat. Tunnistamalla eläköitymisen alussa liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä voidaan edesauttaa liikkumista myös myöhemmin ikääntyessä.

Tarkastelen tässä pro gradu -tutkielmassa liikkumisen aikamaantieteellisiä rajoitteita ja liikkumisessa tapahtuvia muutoksia eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Tutkimus täydentää Turun yliopiston Kliinisen laitoksen *Finnish Retirement and Aging (FIREA)* -tutkimushankkeen tuloksia. Professori Sari Stenholmin johtaman vuonna 2013 aloitetun hankkeen tavoitteena on selvittää terveydessä, elintavoissa ja liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvia muutoksia eläkkeellesiirtymisiässä (Aktiivisena... 2018). Hanke koostuu ennen eläköitymistä ja vuosittain eläköitymisen jälkeen toteutetuista postikyselyistä, kliinisistä mittauksista ja aktiivisuusmittauksista. Tutkimuksen kohdejoukkona ovat vuosina 2014–2019 eläköityneet

kunta-alan työntekijät. Tämä tutkielma pohjautuu yhteentoista hankkeessa mukana olleen henkilön laadulliseen haastatteluun, joissa on keskusteltu tarkemmin heidän kokemuksistaan liikkumisesta ja hyvinvoinnista. Pro gradu -tutkielmani täydentää siten FIREA-hankkeen objektiivista ja kvantitatiivista näkökulmaa tuomalla esille tutkittujen henkilöiden subjektiiviset liikkumisen ja hyvinvoinnin kokemukset kvalitatiivisesta näkökulmasta.

Tutkielmassa lähestyn liikkumista aikamaantieteellisestä näkökulmasta. Aikamaantiede tarkastelee liikkumista ja siihen liittyviä henkilökohtaisia kokemuksia ja rajoitteita, minkä takia se sopii hyvin menetelmälliseksi lähestymistavaksi silloin, kun yhdistetään mitattavissa olevaa fyysistä liikkumista subjektiivisiin kokemuksiin. Aikamaantieteen avulla kyetään myös esimerkiksi tunnistamaan subjektiivisiin kokemuksiin perustuvia liikkumisen rajoitteita, joita kvantitatiivisella mittaustutkimuksella ei yksin saataisi selville. Liikkuminen on tässä pro gradu -tutkielmassa määritelty fyysisessä tilassa tapahtuvan liikkumisen lisäksi myös esimerkiksi psyykkisessä, kuvitteellisessa ja virtuaalisessa tilassa tapahtuvaksi liikkeeksi. Zieglerä & Schwanenia (2011) mukailen liikkuminen koostuu liikkumista ylläpitävistä käytännöistä, fyysisestä liikkeestä ja liikkumisen tavoista, asenteista liikkumista kohtaan sekä henkilökohtaisista taipumuksista liikkumiseen. Kronologisen iän sijaan tarkastelun keskiössä on eläköityminen elämäntapahtumana. Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Mitä aikamaantieteellisiä rajoitteita ja resursseja liikkumisella on eläkkeellä ollessa?
2. Miten liikkuminen muuttuu eläkkeellä?

Pro gradu -tutkielman tulosten perusteella liikkumisen rytmi ja tahti muuttuvat eläköitymisen jälkeen rauhallisemmiksi, minkä takia liikkumisesta saatava nautinto nousee tärkeään rooliin. Eläkkeellä liikkumisen rutiinit pitää rakentaa uudelleen ja liikkumisesta tulee suunnitelmallisempaa, koska liikkuminen ei enää tapahdu itsestään. Liikkumiseen vaikuttavat

eläkkeellä uudet aikamaantieteelliset rajoitteet, kuten sosiaaliset velvoitteet, terveys ja pieni eläke, mutta liikkumisen rauhallisempi rytmi kompensoi rajoitteita jossain määrin. Kuitenkin esimerkiksi mielekkään ja omaa osaamista hyödyntävän toiminnan löytäminen voi eläkkeellä olla hankalaa ja rajoittaa liikkumisen mahdollisuuksia.

2 Eläkkeelle jääminen

2.1. Uusi elämänvaihe

Eläköityminen on perinteisesti ymmärretty työuran loppuvaiheessa tapahtuvana pysyvänä siirtymänä palkkatyöstä yhteiskunnan etuuksiin tuettuun elämänvaiheeseen (O’Rand 2007). Hallinnollisen määritelmän mukaan eläkkeelle jäävä henkilö on oikeutettu eläke-etuuksiin ja esimerkiksi eläkeläisalennuksiin (Warnes 2009). Eläköityminen voidaan myös määritellä ikäperusteisesti keskimääräisen eläköitymisiän kautta, joka Suomessa on 61,2 vuotta (Eläkkeelle... 2018). Eläköitymisen tapoja on nykyisin kuitenkin lukuisia, minkä takia sen määrittelemisen on vaikeaa. Eläköityminen ei välttämättä tarkoita pysyvää siirtymää pois työelämästä ja erilaiset osa-aikaisen eläköitymisen tavat ovat mahdollisia. Myös kokemus eläkkeelle jäämisestä vaihtelee, eikä ole olemassa yhtä yhtenevää kokemusta eläköitymisestä tai eläkkeellä olemisesta (Haarni 2010: 30). Moen ja Lam (2015) toteavatkin, että eläkettä voidaan tarkastella henkilökohtaisena elämänvaiheena, joka on pitkän ajan kuluessa kehittyvä projekti, eikä vain yksi hetkellinen tapahtuma tai siirtymä. Myös suhtautuminen eläköitymiseen on Atchleyn (1982a) mukaan muuttunut. Ennen eläkejärjestelmien kehitystä työn päättyminen tarkoitti monelle siirtymistä köyhyyteen, ja eläköityminen nähtiin synonyymina vanhuudelle ja heikkoudelle. Eläkemaksujen ansiosta eläköityminen ei kuitenkaan enää automaattisesti tarkoita köyhyyttä, ja eläköityminen käsitetäänkin nykyään ansaittuna oikeutena, jossa siirrytään uuteen elämänvaiheeseen muttei kuitenkaan vielä vanhuuteen.

Keskimääräinen eläköitymisikä on laskenut tasaisesti samalla kun eliniänodote on noussut ja terveys parantunut (Reitzes ja Mutran 2006). Ihmiset siis viettävät eläkkeellä kauemmin ja ovat eläkevuosinaan aikaisempaa terveempiä. Hoivaa vaativat elämänvaiheet, niin sanotut neljäs ja viides ikä, tapahtuvat nykyisin vasta paljon eläköitymisen jälkeen (Haarni 2010: 9). Moen ja

Lam (2015) katsovat, että eliniän pidentyminen ja terveyden parantuminen ovat synnyttäneet kokonaan uuden elämänvaiheen, jota he nimittävät ”aikuisuuden encoreksi”. Tämä elämänvaihe seuraa perinteistä aikuisuutta, mutta edeltää vanhuutta. Aikuisuuden encorelle on tyypillistä vapaus ja mahdollisuus toteuttaa itseä ilman työvelvollisuuksia tai ikääntymisen mukanaan tuomia fyysisiä rajoitteita. Aikuisuuden encoren lisäksi kirjallisuudessa on käytetty myös termiä ”kolmas ikä” kuvaamaan nuoria eläkeläisiä, jotka eivät ole enää täyspäiväisesti työelämässä, mutta jotka ovat vielä hyväkuntoisia ja aktiivisia (Haarni 2010: 9). Molemmat kuvaukset poikkeavat paljon perinteisesti ymmärretystä eläkeläisyydestä, jota leimaa ajatus hiljaiselosta ja vanhuudesta. 2000-luvulla mediassa onkin noussut uudenlainen kuva nuorekkaasta eläkeläisestä, joka tarttuu hetkeen, ottaa riskejä, ja on näin jatkuvasti itseään kehittävä yksilö (Shimoni 2018). Haarnin (2010: 65) mukaan nuoret eläkeläiset suhtautuvat etenkin eläköitymisen alussa eläkeläisyhdistysten tarjoamaan toimintaan varauksella, mikä saattaa olla merkki siitä, ettei perinteinen eläkeläistoiminta enää vastaa muuttuneita elämäntyylyjä.

Entistä koulutetuimmilla, parempituloisilla ja terveemmillä ikääntyneillä on vielä paljon annettavaa yhteiskunnalle, mutta Uhlenbergin (1992) mukaan perinteinen jako työhön, koulutukseen ja vapaa-aikaan hankaloittaa eläkeläisten panoksen hyödyntämistä. Ikärasismi ja työaikojen joustamattomuus rajoittavat mahdollisuuksia osa-aikaiseen työntekoon eläkkeellä, ja ajatus työuran kehityksestä ”ylöspäin” vaikeuttaa helpompiin työtehtäviin siirtymistä ikääntyessä, vaikka se mahdollistaisi työuran jatkamisen. WHO:n (World Health Organization, 2007) mukaan *aktiiviseen ikääntymiseen* voidaan kannustaa erilaisilla toimilla, jotka tukevat samalla yksilön hyvinvointia ja vähentävät ikääntymisen yhteiskunnalle aiheuttamaa taakkaa. Ikääntyvä väestö onkin totuttu näkemään yhteiskunnallisena uhkana, mutta uusi ajatus nuorekkaasta eläkeläisestä, jonka elämäntapoihin kuuluu itseensä panostaminen ja kuluttaminen, on tehnyt riskiyksilöistä inhimillistä pääomaa (Shimoni 2018). Haarnin (2010:

32–33) mukaan kääntyneiden joukko on kuitenkin moninainen ja myös heidän tavoitteensa ovat erilaiset. Ei ole itsestään selvää, että eläkeläiset haluavat enää työuran jälkeen tehdä työtä, vaikka se olisikin mahdollista. Suoritukselta kuulostavaa aktiivisuutta painottavan ikääntymisen sijaan tulisikin hänen mukaansa puhua *hyvästä vanhenemisesta*.

2.2 Kokemukset eläköitymisestä

Eläköitymispäätökseen taustalla vaikuttavat erilaiset tekijät, kuten yhteiskunnan säädökset sallitusta eläkeiästä ja läheisten ja työyhteisön asenteet (Atchley 1982b). Eläköitymisen vaikutusta hyvinvointiin on usein lähestytty joko aktiivisuus- tai irtaantumisteorian näkökulmasta (Karisto ja Konttinen 2004: 60). Irtantumisteoriassa eläköityminen näyttäytyy elämäkriisinä, jossa ihminen luopuu totutuista rooleistaan, minkä on katsottu heikentävän hyvinvointia (Pinquart & Schindler 2007). Useat tutkimukset kuitenkin kyseenalaistavat irtantumisteorian ja ajatuksen eläköitymisestä elämäkriisinä (mm. Karisto & Konttinen 2004; Reitzes & Mutran 2006). Eläköityminen on usein suunniteltu tapahtuma, johon on valmistauduttu hyvissä ajoin, eikä se siksi tule yllätyksenä (Reitzes & Mutran 2006). Aktiivisuusteorian mukaan työroolista luopuminen voi hetkellisesti vaikuttaa hyvinvointiin, mutta sosiaaliset suhteet ja eläköitymisen positiiviset puolet kompensoivat menetystä (Banks ym. 2015; Pinquart & Schindler 2007). Reitzes & Mutran (2006) havaitsivat, ettei työidentiteetti pyyhkiydy pois eläkkeelle jäädessä, vaan vaikuttaa itsetuntoon jopa kolme vuotta eläköitymisen jälkeen. Tarjoamalla jatkuvuuden tunnetta työrooli voi siis jopa auttaa sopeutumaan uuteen elämänvaiheeseen, vaikka työura olisi jo päättynyt.

Yhtä yhtenevää kokemusta eläkkeellä olemisesta tai eläköitymisestä ei kuitenkaan ole. Kokemukseen eläkkeelle jäämisestä vaikuttavat yksilölliset taustatekijät, kuten terveys, tulotaso, sukupuoli ja koulutustausta (Reitzes & Mutran 2006; Pinquart & Schindler 2007). Hyvä terveys lisää hyvinvointia eläkkeellä, mutta myös polku eläköitymiseen, esimerkiksi

eläkkeelle jättäytymisen vapaaehtoisuus, vaikuttaa kokemukseen eläköitymisestä (Atchley 1982b). Haarni (2010: 45) on tutkinut suomalaisten kokemuksia eläkkeen alkuvaiheessa ja havainnut niiden olevan hyvin erilaisia keskenään. Osa on suunnitellut eläkkeelle jäämistä hyvissä ajoin ja tarttuu innokkaasti uusiin aktiviteetteihin heti eläköitymisen jälkeen. Osallistuminen tuo paitsi sisältöä ja rytmiä arkeen, se on myös keino kamppailla eläkkeellä olemiseen liittyviä stereotyyppioita vastaan. Osalla eläköitymisen alkua kuvastaa kuitenkin eräänlainen lomatunnelma; uutta arkea tunnustellaan rauhassa leväten ja työelämän kuormituksesta hiljalleen palautuen. Atchley (1982b) esittääkin, että henkilöt, joilla eläköityminen on ollut suunniteltu siirtymä, saattavat eläköitymisen alussa elää niin sanotun ”kuherruskuukauden”, jolloin ollaan hyvin aktiivisia ja innostuneita, kun toiset sen sijaan ottavat tietoisesti maltillisesti ja palautuvat rauhassa työelämän paineista. Kuusi kuukautta eläköitymisen jälkeen useimmat ovat Atchleyn (1982b) mukaan kuitenkin sopeutuneet rutiineihin, jotka ovat pitkäkestoisia.

Pinquart ja Schindler (2007) kartoittivat eläkkeelle jäämisen vaikutuksia tyytyväisyyteen ja havaitsivat, että eläköityminen nosti suurimman osan hyvinvointia jonkin verran. Pienen osan tyytyväisyys sen sijaan laski tai nousi merkittävästi. Niillä, joilla hyvinvointi laski merkittävästi eläkkeelle jäämisen seurauksena, oli yleensä muita vähemmän resursseja, kuten työn ulkopuolisia rooleja, jotka auttoivat sopeutumaan uuteen elämänvaiheeseen. Tässäkin ryhmässä tyytyväisyys kuitenkin palautui seuraavien eläkevuosien kuluessa normaalille tasolle. Hyvinvointi lisääntyi merkittävästi pääasiallisesti niillä, jotka olivat olleet ennen eläköitymistä työttömiä. Siirtyminen eläkkeelle lisäsi hyvinvointia mahdollisesti siksi, että eläkkeellä oleminen koettiin työttömyyteen verrattuna hyväksyttävämpänä statuksena ja toisaalta eläköityminen vapautti työn etsimisen paineesta. Vaikka tässä ryhmässä eläköityminen kasvattikin hyvinvointia merkittävästi, se myös laski eniten seuraavien eläkevuosien aikana. Toisaalta esimerkiksi Haarni (2010: 43) on havainnut juuri eläköitymistä

edeltäneen työttömyyden varjostavan kokemusta eläkkeelle jäämisestä. Pienituloisilla eläkeläisillä taloudellinen epävarmuus hankaloitti uutta arkea, kun esimerkiksi auton korjauskustannuksiin ei riittänyt varaa. Pienet tulot myös rajoittivat eläkeläisten aktiivisuutta. Pinguart ja Schindler (2007) kuitenkin arvelevat, että eläke-etuuksien ansiosta suhtautuminen eläköitymiseen on enimmäkseen positiivista. Tämä voi kirjoittajien mukaan kuitenkin muuttua tulevaisuudessa, kun väestön ikääntyminen asettaa paineita eläkejärjestelmän uusimiselle ja eläke-etuuksien laskemiselle.

Suomalaiset eläkeläiset ovat tutkimusten perusteella pääsääntöisesti hyvinvoivia ja tyytyväisiä (Karisto & Konttinen 2004; Haarni 2010). Haarnin (2010) mukaan suomalaisten kolmannen iän eläkeläisten elämäntyyliä kuvaa hyvin omaehtoisuus ja omatahtisuus. Eläkeläiset etsivät toimintaa ja ovat innostuneita tekemään asioita, mutta samalla aktiviteetteja ei haluta haalia liikaa. Eläkeläiset kokevat, että hyvinvointi koostuu innostavien aktiviteettien ja rauhallisen rytmien sopivasta tasapainosta, ja liiallista kiirettä vältellään siksi tietoisesti. Haarni kuvaakin haastattelemiensa eläkeläisten arkea kiirettömäksi puuhakkuudeksi. Toisaalta etenkin naiset joutuvat vielä eläkkeelläkin joustamaan aikatauluissa perhevelvollisuuksien takia. Vaikka puuhaa on paljon, suuria elämänmuutoksia on harvalla suunnitelmissa, ja sen sijaan arkirutiinit rakentuvat tuttujen ja tavallisten asioiden ympärille. Tämä eroaa median luomasta kuvasta, jossa nuoret eläkeläiset nähdään riskinottajina, joilla on eläkkeellä mahdollisuus elämänmuutokseen (Shimoni 2018). Haarni (2010: 165) huomauttaakin, että muualla eläkeläisyyttä leimaava suorituskeskeisyys ja kiire eivät ole saavuttaneet suomalaisia eläkeläisiä.

2.3 Eläköitymisen vaikutus terveyteen

Tutkimustulokset eläköitymisen vaikutuksista terveyteen ovat ristiriitaisia, sillä tulosten vertailtavuutta hankaloittavat muun muassa käytettyjen tutkimusmenetelmien moninaisuus ja

eläkejärjestelmien eroavaisuudet maiden välillä (Banks ym. 2015). Heikentynyt terveys voi pakottaa eläkkeelle toivottua aikaisemmin, mutta eläköityminen voi myös parantaa terveyttä, kun työn tuomat stressitekijät poistuvat ja lisääntynyt vapaa-aika mahdollistaa uudet hyvinvointia lisäävät aktiviteetit (Banks ym. 2015). Toisaalta usea tutkimus osoittaa, että aktiivisuus kaikesta huolimatta vähenee eläkkeellä. Daven ym. (2008) tutkimuksen perusteella terveys vaikuttaa heikkenevän eläkkeellä, koska sosiaaliset suhteet ja aktiivisuus vähenevät. Negatiiviset vaikutukset ovat pienemmät, jos eläköitynyt henkilö on naimisissa, liikkuu aktiivisesti tai työskentelee osa-aikaisesti vielä eläköitymisen jälkeen. Slingerlandin ym. (2007) mukaan liikkuminen vähenee eläkkeellä, koska työmatkaliikkuminen jää pois, eikä liikkuminen korvautu uusilla liikuntaharrastuksilla eläköitymisen jälkeen. Tutkimus kuitenkin toteutettiin Hollannissa, jossa 28 % kulkee työmatkansa pyöräillen tai kävellen, kun vastaava luku Suomessa on vain vajaa viisi prosenttia (Suomalaisten liikkuminen... 2018).

FIREA-hankkeessa on tarkasteltu aktiivisuudessa tapahtuvia muutoksia eläkkeen kynnyksellä esimerkiksi kartoittamalla istumisaikaa ja aktiivisuutta aktiivisuusrannekkeiden avulla. Saatujen tulosten perusteella aktiivisuus lisääntyy hetkellisesti heti eläköitymisen jälkeen, mutta vähentyy myöhemmin eläkkeellä (Stenholm ym. 2016). Istumisaika sen sijaan lisääntyy naispuolisilla eläkeläisillä heti eläköitymisen jälkeen, kun miehillä istumisaika pysyy samalla tasolla kuin työaikana, mutta on silti jonkin verran korkeampi kuin naisilla (Suorsa ym. 2019). Hankkeessa on tutkittu myös unen määrässä ja laadussa tapahtuvia muutoksia. Unen määrän havaittiin lisääntyvän välittömästi tai melko pian eläköitymisen jälkeen (Myllyntausta ym. 2019). Myös tietyt univaikeudet, kuten herääminen liian aikaisin tai heikkolaatuinen uni vähentyivät eläkkeellä. Unen laadun parantumista on selitetty työstressin loppumisella, mutta FIREA-tutkimuksessa yhteyttä vähentyneen stressin ja laadukkaamman unen väliltä ei löytynyt. Myöskään kasvanut aktiivisuus eläkkeellä ei vaikuta selittävän unen määrän ja laadun muutosta (Alhainen ym. 2020). FIREA-hankkeessa saadut tulokset eläköitymisen

vaikutuksista kuitenkin puoltavat aikaisempia tuloksia osoittamalla, että unen määrä ja laatu paranevat heti eläköitymisen jälkeen, vaikka syy tälle ei ole selvä (Myllyntausta ym. 2019).

3 Liikkuminen ja hyvinvointi

3.1 Liikkuminen tutkimuskohteena

Liikkumiseen kuuluu olennaisena osana fyysinen liike, jota Nordbakke ja Schwanen (2014) kutsuvat aktuaaliseksi liikkeeksi ja joka voidaan mitata ja esittää kartalla. Fyysisestä liikkeestä on jo pitkään oltu kiinnostuneita tutkimuskohteena. Liikennevirtoja mittaamalla ja liikkumistapoja ennakoimalla voidaan rakentaa toimivia liikennejärjestelyjä ja tukea kaupunkisuunnittelua. Liikkumisen tutkimus tarkastelee liikkumista sen eri mittakaavoissa globaalista raaka-aineiden liikkeistä pienen mittakaavan liikkumiseen, kuten kävelyyn ja tanssiin (Cresswell 2010a, Hannam ym. 2006). Ihmisten liikkumisen lisäksi myös asioiden, informaation ja pääoman liikkuminen (Cresswell 2010a) sekä liikkumisen mahdollistava infrastruktuuri (Sheller & Urry 2006) ovat tutkimuskohteina. Lisäksi liikkumisen tutkimukseen kuuluu olennaisena osana myös liikkumattomuus – ne hetket, jolloin liikkuminen syystä tai toisesta pysähtyy (Cresswell 2012). Liikkuminen onkin aina osa sosiaalista ja kulttuurista kontekstia, eikä kaikilla ole samanlaisia mahdollisuuksia liikkumiseen.

Pelkkä fyysisen liikkeen tarkastelu ei kuitenkaan kerro liikkumiseen liitettävistä kokemuksista, tunteista tai asenteista. Aktuaalisen liikkeen lisäksi Norbakke ja Schwanen (2014) määrittävät potentiaalisen liikkeen osaksi liikkumista. Potentiaalinen liikkuminen koostuu liikkumisen mahdollisuuksista, taidoista ja asenteista liikkumista kohtaan. Taidoilla viitataan henkilön omiin kykyihin hyödyntää liikkumisen eri mahdollisuuksia ja asenne sen sijaan vaikuttaa siihen, mitä liikkumisen muotoa henkilö mieluiten hyödyntää ja miten hän ylipäätään suhtautuu liikkumiseen. Cresswellin (2010b) mukaan liikkuminen koostuu fyysisen liikkeen lisäksi myös liikkumiseen liitettävistä mielikuvista ja käytännöistä. Käytännöt koetaan ruumiin

kautta ja tilanteesta riippuen liikkumiseen voi liittyä erilaisia tunteita, kuten pelkoa tai tylsistymistä. Liikkumisen liittyy myös mielikuvia, kuten ”vapaus”, ”seikkailu” tai ”pakko”. Näitä merkityksiä synnytetään kaikkialla ja koko ajan, esimerkiksi automainoksissa ja liikkumista käsittelevien tutkijoiden artikkeleissa.

Liikkuminen kokonaisvaltaisena ilmiönä (eng. *mobility*) eroaa liikennetutkimuksesta (eng. *transportation*) siten, että kokonaisvaltainen liikkuminen keskittyy pelkän mitattavan liikkeen lisäksi tarkastelemaan myös liikkumisen merkityksiä (Cresswell 2010a). Liikkuminen on arkipäiväinen toimi, jota ei kuitenkaan voida erottaa sen poliittista ja kulttuurisista kytköksistä. Liikkumisen käännteellä tarkoitetaan tutkimuksessa tapahtunutta muutosta, jossa liikkumisen sosiaaliset ja kulttuuriset merkitykset sekä liikkumiseen liittyvät kokemukset saivat enemmän painoarvoa. Liikennetutkimus on Shellerin ja Urryn (2006) mukaan tarkastellut liikkumista pelkästään välineellisenä ja neutraalina asiana ilman, että se on huomionut liikkumiseen liittyviä sosiaalisia, poliittisia tai kulttuurisia ulottuvuuksia. Sosiaalitieteet sen sijaan ovat laiminlyöneet liikkumisen tutkimusnäkökulmana kokonaan. Liikkumisessa tapahtunut käänne onkin pyrkinyt rakentamaan sillan liikennetutkimuksen ja sosiaalitieteiden välille niin, että Cresswelliä (2010a) lainaten ”liikkumisen mitattavuus ja merkitys kohtaavat”. Liikkumisen käänne muutti myös ymmärrystä paikoista (Sheller & Urry 2006). Aikaisemmin paikkojen ajateltiin olevan suljettuja ja pysyviä, mutta nykyisen käsityksen mukaan paikat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja siten myös liikkeessä. Cresswellin (2010a) mukaan liikkumisen käänne pohjaakin ajatukseen siitä, että liike itsessään on kaiken keskiössä ja paikat tai identiteetit eivät ole muuttumattomia.

Shellerin ja Urryn (2006) mukaan aikaisemmassa liikennetutkimuksessa liikkuminen on nähty ikään kuin kuolleen aikana, jonka ainoa tarkoitus on mahdollistaa aktiviteettien suorittaminen, ja joka siksi pyritään minimoimaan. Nykyinen tutkimus kuitenkin tunnistaa, että aktiviteetit

voivat tapahtua myös liikkussa. Ziegler ja Schwanen (2011) tarkastelivat yli 60-vuotiaiden liikkumista ja havaitsivat, että liikkuminen on ikääntyneille muutakin kuin väline liikkua paikasta toiseen. Liikkuminen on ikääntyneille relationaalista ja dynaamista; sen merkitys muuttuu ikääntyessä elämäntilanteiden ja terveydentilan muuttuessa. Samalla liikkuminen ymmärretään ikääntyneiden keskuudessa laaja-alaisesti; fyysisen liikkumisen lisäksi liikkuminen merkitsee ikääntyneille myös halukkuutta vaikuttaa omassa yhteisössään, kokeilla uusia asioita sekä ylläpitää sosiaalisia suhteita. Frelon (2008) määritelmän mukaan liikkuminen onkin minkä tahansa etäisyyden ylittämistä missä tahansa tilassa, jolloin liikkuminen ei ole pelkästään mitattavaa, vaan kuvastaa myös kahden asian suhdetta toisiinsa. Tällä tavalla ymmärrettynä liikkuminen voi siis merkitä esimerkiksi avointa asennetta erilaisuutta kohtaan.

Perehtymällä ikääntyneiden omiin käsityksiin liikkumisesta Ziegler ja Schwanen (2011) katsovat liikkumisen koostuvan viidestä eri ulottuvuudesta. *Liikkumisen tapoihin* kuuluvat eri mittakaavoissa ja erilaisilla aikajäniteillä tapahtuva liikkuminen, kuten päivittäinen arkiaskareiden hoitaminen ja pidemmät lomamatkat pois kotoa. Liikkumisen tapoihin kuuluvat myös liikkumismuodot, kuten autoilu, mutta myös liikkumiskykyä ylläpitävät ja parantavat toiminnot, kuten liikunta ja sosiaalinen kanssakäyminen. *Henkilökohtainen taipumus liikkumista kohtaan* (eng. *mobility of the self*) on yksilön halu ja kyky olla yhteydessä maailman ja erilaisuuden kanssa. *Asenteet liikkumista kohtaan* kuvaavat, millä tavalla yksilö suhtautuu yksittäisiä liikkumismuotoja ja aktiviteetteja kohtaan, ja liikkumisen taipumuksiin verrattuna se kertoo konkreettisemmin yksilön mieltymyksistä liikkumisen eri toimintoihin. *Kuvitteellinen liikkuvuus* tarkoittaa kognitiivisia kykyjä, kuten muistoja ja mielikuvitusta, joiden avulla yksilö voi rakentaa tapahtumia menneisyydessä tai tulevaisuudessa eri paikoissa ja eri ajoissa. *Virtuaalinen liikkuvuus* tarkoittaa liikkumista esimerkiksi sähköpostin, television katselun tai puhelimesta puhumisen avulla. Liikkuminen voi täten tapahtua myös muutoin kuin

fyysisessä tilassa. Zieglerin ja Schwanenin (2011) mukaan on mahdollista, että psykologisessa, virtuaalisessa ja sosiaalisessa tilassa tapahtuvan liikkumisen merkitys kasvaa, kun fyysinen liikkuminen ikääntyessä vähenee. Koska Zieglerin ja Schwanenin määrittelemät liikkumisen ulottuvuudet kumpuavat ikääntyneiden parissa tehdystä tutkimuksesta, koen niiden sopivan hyvin lähtökohdaksi myös omaan tutkimukseeni. Liikkumisen määritelmässäni liikkuminen koostuu siis Ziegleriä ja Schwanenia mukailleen liikkumisen käytännöistä, asenteista ja henkilökohtaisista taipumuksista liikkumista kohtaan sekä kuvitteellisesta ja virtuaalisesta liikkuvuudesta.

3.2 Hyvinvointi tutkimuksessa

Hyvinvointi on käsite, jonka kohtaa monilla elämän osa-alueilla. Puhumme esimerkiksi työhyvinvoinnista ja hyvinvointiyhteiskunnasta. Kiinnostus hyvinvointia kohtaan on kasvanut viime vuosikymmeninä niin mediassa kuin tutkimuksen piirissä. Hyvinvointiin liittyvistä teemoista on julkaistu paljon tutkimusartikkeleita ja kirjallisuutta, ja Ahmedin (2007) mukaan voidaankin puhua ”onnellisuuskäänteestä”. Silti hyvinvoinnin määrittelyminen käsitteenä on hankalaa. Pelkästään ikääntyneiden liikkumiseen keskittyvän tutkimuksen parissa hyvinvoinnin eri määritelmät ja tarkastelukulmat ovat olleet moninaiset ja toisinaan jopa keskenään ristiriitaiset (Nordbakke & Schwanen 2014). Smith ja Reid (2018) kritisoivatkin ihmismaantiedettä siitä, että se on ottanut hyvinvoinnin käsitteen annettuna ja yksinkertaisena, jolloin käsitteen teoretisointi on jäänyt keskeneräiseksi. Ahmedin (2007) mukaan tutkimus myös ottaa itsestäänselvytenä, että hyvinvointi on olemassa oleva asia, jota voidaan tutkia.

Kielitoimiston sanakirja määrittelee hyvinvoinnin vaurautena, hyvänä terveydentilana ja harmonisena olona (Kielitoim... 2018). MacKian (2009) kuitenkin huomauttaa, että tällaisessa määritelmässä on ongelmia. Pelkkä varallisuus ei takaa ihmisen onnellisuutta, ja toisaalta ihminen voi kokea itsensä hyvinvoivaksi, vaikka hänen terveydentilansa olisikin heikentynyt.

Hyvinvointi voidaan myös ymmärtää yksinkertaisesti terveytenä, mutta tällainen tarkastelu jättää kuitenkin huomiotta hyvinvoinnin muut osa-alueet, kuten henkisen hyvinvoinnin. Tarkastellessaan tutkimuksia, joissa ikääntyneet ovat määritelleet hyvinvoinnin itse, Gilroy (2006) havaitsi, että eri tutkimuksissa toistuivat samat hyvinvoinnin osa-alueet. Ikääntyneiden määritelmässä hyvinvointi koostui terveydestä, riittävästä toimeentulosta, liikkuvuudesta, turvallisesta naapurustosta, viihtyisästä ja turvallisesta kodista sekä sosiaalisista suhteista ja tukiverkostosta. Näin ymmärrettynä hyvinvointi keskittyy pelkästään yksilön hyvinvointiin, mutta hyvinvoinnin määrittelemisen monimutkaistuu, jos tarkastelemme yksilön sijasta koko yhteisön hyvinvointia. Ongelmana on, että yhden hyvinvointi voi vaikuttaa negatiivisesti toisen hyvinvointiin. Esimerkiksi yksityisautoilu voi lisätä yksilön vapautta ja itsenäisyyttä, mutta sen aiheuttamalla päästöillä voi olla haitallisia seurauksia muille ihmisille ja jopa yksityisautoilijalle itselleen.

Tutkimuksessa hyvinvointi voidaan jakaa tutkimusmenetelmien perusteella objektiiviseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin (MacKian 2009). Objektiivinen hyvinvointi perustuu tutkijan asettamiin ominaisuuksiin, joita tarkastelemalla hyvinvointia voidaan mitata. Tällaisia ominaisuuksia voivat olla esimerkiksi sosiaaliset suhteet, fyysinen kunto ja terveys. Objektiivinen hyvinvointi ei kuitenkaan kerro, miten yksilö itse kokee oman hyvinvointinsa, minkä takia subjektiivinen hyvinvointi on noussut yhä tärkeämpään rooliin objektiivisen hyvinvoinnin rinnalle. White (2016) toteaa, että subjektiivisen hyvinvoinnin tutkiminen on periaatteessa yksinkertaista: riittää, että tutkittavalta kysytään, miten tämä voi. Silti subjektiivisessa hyvinvoinnissa on monia haasteita. Ahmedin (2007) mukaan subjektiivista hyvinvointia tutkittaessa oletetaan, että henkilö luotettavasti tietää, miltä hänestä tuntuu ja että tuo olotila on pysyvä. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että kokemukseen hyvinvoinnista voi vaikuttaa jopa tutkimushetken säätö (White 2016). Hyvinvointi myös nähdään helposti kaikille yhteisenä ja jaettuna, mutta käsitykset hyvinvoinnista vaihtelevat

merkittävästi eri kulttuurien välillä (Smith & Reid 2018). Subjektiiivista hyvinvointia on myös kritisoitu siitä, että objektiivisten mittareiden puuttuessa se ei tarjoa mahdollisuutta tutkimustulosten vertailuun ja testaamiseen (Nordbakke & Schwanen 2014).

Carlisle ja Hanlon (2007) huomauttavat, että subjektiivisessa hyvinvoinnissa keskitytään yksilöön, mutta yhteiskunnallinen eriarvoisuus jää tutkimuksen ulkopuolelle. Yksilökeskeisestä lähestymistavasta voi seurata tilanne, jossa jokainen on vastuussa omasta onnellisuudestaan (Sointu 2005). Jos keskitymme liiaksi subjektiiviseen hyvinvointiin, hyvinvoinnista tulee Whiten (2016) mukaan suoritus, jonka kautta yksilöiden arvo määrittyy. Samaan tapaan Ahmed (2007) esittää, että käsityksemme onnellisuudesta vahvistaa sosiaalisia normeja ja ideaaleja muokkaamalla ajatuksiamme siitä, mikä on arvokasta ja tavoiteltavaa. Näin onnellisuus ei Ahmedin mukaan enää löydy ”onnellisista ihmisistä”, vaan paikoista ja yksilöistä, jotka ovat vallitsevan onnellisuusihanteen mukaisia. White (2016) argumentoikin, että hyvinvointi *tapautuu*, sen sijaan, että se joko *on* tai *ei ole*. Tällä hän tarkoittaa, että näkemykset hyvinvoinnista rakentuvat aina suhteessa paikkaan. Samalla myös tutkijoiden valitsemat metodit rakentavat käsityksiä hyvinvoinnista.

Kun hyvinvointia aletaan tutkia, tullaan hyvinvointi aina määriteltyksi ylhäältäpäin ja jokin määritelmä hyvinvoinnille nostetaan toisen yläpuolelle (Smith & Reid 2018). Whiten (2016) mukaan tutkijoiden on tunnistettava, että valittu menetelmä perustuu aina tiettyihin oletamiin hyvinvoinnista. Nordbakken ja Schwanenin (2014) mukaan yhdistelemällä subjektiivisia ja objektiivisia tutkimusmenetelmiä ja tarkastelemalla hyvinvointia monipuolisesti eri näkökulmista, tutkimus pystyy entistä paremmin valottamaan liikkumisen ja hyvinvoinnin välistä suhdetta. Tiedostaen subjektiivisen hyvinvoinnin haasteet olen valinnut sen lähtökodaksi myös tähän pro gradu -tutkielmaan. Koska FIREA-hankkeessa eläköityvien hyvinvointia on lähestytty objektiivisesti tutkimalla muun muassa fyysistä kuntoa ja terveyttä,

täydentää subjektiivinen lähestymistapa tutkimusta hyvin tuomalla eläkeläisten oman kokemuksen hyvinvoinnista esiin.

3.3 Ikääntyneiden liikkuminen ja hyvinvointi

Coughlinin (2009) mukaan nykyinen ikääntyneiden sukupolvi on terveempi kuin koskaan aikaisemmin. He myös liikkuvat enemmän kuin edeltäneet sukupolvet, ja liikkumisen määrä pysyy korkeana vielä ikävuosien karttuessa (Hjorthol ym. 2010). Miesten keskuudessa matkat jopa lisääntyvät ikääntyessä. Sirenin ja Hakamies-Blomqvistin (2004) mukaan suomalaiset yli 65-vuotiaat kuitenkin toivovat lisää vapaa-ajan liikkumista ja kokevat, ettei siihen ole riittävästi mahdollisuuksia. Toisaalta Berg ym. (2014) havaitsi eläkeläisten liikkumista tarkastelevassa tutkimuksessa, että eläkkeellä oleminen mahdollistaa myös liikkumattomuuden, joka koetaan positiivisena vastapainona työvuosien hektisyydelle. Ikääntyneiden liikkumista tutkittaessa on usein keskitytty liikkumiseen määrälliseen tarkasteluun, esimerkiksi päivässä tehtyjen matkojen määrään (Ziegler & Schwanen 2011). Rantakokko ym. (2010) kuitenkin huomauttaa, että pelkän määrällisen tarkastelun sijaan tulisi kiinnittää huomiota liikkumisen toteutumattomiin tarpeisiin, sillä se kertoo paremmin siitä, miten ikääntynyt itse kokee liikkumisen ja miten se on sidoksissa hyvinvointiin.

Liikkumisen on yleisesti katsottu olevan kytköksissä hyvinvointiin (Metz 2000; Berg ym. 2014). Liikkumisen ja hyvinvoinnin suhteesta on tilastollisia selvityksiä, mutta huonommin tunnetaan mekanismit, jotka liittävät liikkumisen ja hyvinvoinnin toisiinsa (Ziegler & Schwanen 2011). Liikkuminen mahdollistaa sosiaaliset suhteet ja harrastukset, jotka energisoivat ja lisäävät yksilön hyvinvointia. Sen lisäksi, että liikkuminen edistää terveyttä ja pienentää riskiä sairastumiseen, se myös tarjoaa tunteen itsenäisyydestä ja tuottaa mielihyvää. Terveydellisten vaikutusten lisäksi yhtä suuri merkitys on myös sosiaalisella kanssakäymisellä, jonka liikkuminen mahdollistaa (Musselwhite & Haddad, 2010). Toisaalta Berg ym. (2014)

huomauttaa, ettei liikkumista tulisi nähdä yksiselitteisesti positiivisena asiana. Ikääntyneelle liikkuminen voi olla raskasta, ja toisaalta eläköitymisen tarjoama mahdollisuus olla liikkumatta voi kiireisten työvuosien jälkeen lisätä hyvinvointia.

Musselwhite ja Haddad (2010) tarkastelivat ikääntyneiden liikkumisen tarpeita ja niiden vaikutusta hyvinvointiin. He havaitsivat, että liikkumisen rajoituksessa utilitaristiset eli selviytymisen kannalta välttämättömimmät tarpeet, kuten kaupassa ja lääkärillä käyminen, toteutuvat liikkumisen rajoitteista huolimatta kyytien ja julkisen liikenteen avulla. Suosikkiluontokohteet tai tutut lapsuuden maisemat sen sijaan ovat usein julkisen liikenteen ulottumattomissa, eikä tällaiseen ”huvin vuoksi” tapahtuvaan liikkumiseen tohdita pyytää apua ulkopuolisilta. Tästä syystä liikkumisen esteettiset ja affektiiviset tarpeet, kuten päiväretket luontoon tai liikkumisen tarjoama itsenäisyyden ja hallinnan tunne, jäävät liikkumisen rajoituksessa toteutumatta. Coughlin (2009) huomauttaakin, että liikennejärjestelmien suunnittelussa tulisi huomioida pelkkien tarpeiden lisäksi myös ikääntyneiden *toiveet* liikkumiselle. Ikääntynyt saattaa päästä linja-autolla terveyskeskukselle, mutta mitä jos hän haluaisikin elokuvateatteriin?

Vuodesta 1985 auton käyttö ikääntyneiden kohdalla on lisääntynyt ja sen merkitys liikkumisen kannalta on jatkuvassa kasvussa (Hjorthol ym. 2010). Musselwhiten ja Haddadin (2010) mukaan nykyiset ikääntyneet ovat tottuneet ajamaan autoa ja haluavat jatkaa ajamista mahdollisimman pitkään, mutta samaan aikaan myös autoilun tarve on lisääntynyt. Kaupunkirakenteen muuttuessa palvelut ovat siirtyneet keskustojen ulkopuolisiin ostoskeskittyymiin ja etäisyys palveluihin on pidentynyt, minkä takia autottomat ovat entistä haavoittuvammassa asemassa. Siren ja Hakamies-Blomqvist (2004) havaitsivatkin, että ajokorttittomuus oli merkittävin liikkumista rajoittava tekijä yli 65-vuotiaiden keskuudessa.

Mahdollisuus ajaa autoa ”tasoittaa” liikkumismahdollisuuksia ja mahdollistaa pitkienkin matkojen kulkemisen silloin kun ikääntyminen tuo mukanaan fyysisiä rajoitteita.

Vaikka ajokorttien määrä erityisesti naisten keskuudessa on lisääntynyt, vanhimmissa ikäryhmissä autoa ajavat yhä erityisesti miehet (Hjorthol ym. 2010). Ikääntyneet naiset ovatkin keskimääräistä useammin puolison tarjoaman kuljetusavun varassa, minkä takia puolison menettäminen rajoittaa liikkumista merkittävästi. Auto mahdollistaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja itselle tärkeissä paikoissa vierailemisen, minkä vuoksi sillä on tärkeä rooli myös oman identiteetin ylläpitämisessä (Ziegler & Schwanen 2011). Ajokortin menettäminen voikin synnyttää kokemuksen itsenäisyyden ja hallinnan tunteen menettämisestä. Koska auto on usein nähty myös vaurauden ja vapauden symbolina, ajokortin menettäminen voi vaikuttaa mielialaan ja minäkuvaan negatiivisesti (Musselwhite & Haddad 2010). Ziegler ja Schwanen (2011) esittävätkin, että luopuminen ajokortista on puolison tai työn menettämiseen verrattavissa oleva kriisi, jonka vaikutukset näkyvät henkilön elämässä pitkään.

Autoilun lisäksi myös elinympäristö vaikuttaa liikkumiseen joko kannustavasti tai rajoittavasti (Rantakokko ym. 2010). Luonnon läheisyys lisää liikkumista niillä, joilla on fyysisiä rajoitteita ja jotka mieltävät luonnon tekijäksi, joka kannustaa liikkumaan (Keskinen ym. 2018). Liikuntarajoitteisten kohdalla erityisesti vesistöjen läheisyys kasvattaa liikkumisen määrää. Lisäksi fyysiseen liikkumiseen ikääntyessä vaikuttavat fyysinen kunto, sosioekonominen asema ja liikkumiseen saatava tuki (Eronen ym. 2012). Näiden tekijöiden puute lisää toteutumattomia liikkumisen tarpeita seitsemänkertaisesti. Erityisesti henkilöillä, joilla on fyysisiä rajoitteita, tuen puute rajoittaa liikkumista. Myös ympäristön fyysiset esteet, kuten hissittömyys tai jalankulkuväylien korkeat reunat saattavat rajoittaa liikkumista kaikkein ikääntyneimmillä (Rantakokko ym. 2010). Liikkumisen rajoituessa hyvinvointi ei kuitenkaan

automaattisesti heikkene, sillä fyysisiä rajoitteita voidaan kompensoida liikkumisen muilla ulottuvuuksilla (Ziegler & Schwanen 2011).

Rantakokko ym. (2010) havaitsi, että ne, jotka eivät fyysisistä syistä johtuen voineet liikkua niin paljon kuin olisivat halunneet tai joiden ympäristössä oli liikkumista rajoittavia tekijöitä, kokivat elämänlaatunsa laskeneen. Myös ulkona liikkumisen pelko rajoitti liikkumista ja vaikutti näin hyvinvointiin. Portegijsin ym. (2017) mukaan kaikkein eniten liikkuvat kuitenkin yllättäen ne, joilla on myös eniten fyysisiä rajoitteita tai liikkumisen esteitä asuinympäristössään. Tämä saattaa olla seurausta siitä, että liikuntarajoitteiset käyttävät myös eniten liikkumisen apuvälineitä, mikä pienentää esteiden merkitystä. Myös Rantakokko ym. (2010) toteaa, että liikkumista rajoittavat tekijät eivät vaikuttaneet voimakkaasti hyvinvointiin enää vanhempana, mikä voi olla seurausta siitä, että fyysisten rajoitteiden kanssa opitaan elämään ja niihin sopeudutaan. Myös tarve liikkumiselle voi vähentyä ja käsitys liikkumisesta muuttua ikääntymisen myötä (Ziegler & Schwanen 2011).

Hjorthol ym. (2010) arvioi, että eläkkeelle jääminen muuttaa liikkumisen rytmiä, kun työajat eivät enää ohjaa liikkumista, mutta samalla eläkkeellä saattaa syntyä uusia aika-tilarajoitteita työn tilalle. Bergin ym. (2014) Ruotsissa tehty vastaeläköityneiden liikkumista tarkasteleva tutkimus osoittaaakin, että eläköityminen tuo mukanaan uusia aika-tilarajoitteita, jotka vaikuttivat liikkumiseen. Esimerkiksi lastenlasten hoitaminen tai vapaaehtoistyön tekeminen synnyttävät rajoitteita. Joillakin tutkimukseen osallistuneilla tulojen pieneneminen pakotti muuttamaan liikkumista, kun esimerkiksi auton ylläpitoon ei enää eläköitymisen jälkeen ollut varaa. Toisaalta rajoitteita myös kompensoitiin erilaisilla resursseilla; esimerkiksi hyvä fyysinen kunto mahdollisti pyöräilyn autosta luopumisen jälkeen.

Bergin ym. (2014) mukaan liikkumisesta tulee eläkkeellä entistä suunnitelmallisempaa ja liikkuminen saa aikataulussa suuremman arvon. Osa eläkeläisistä näkee paljon vaivaa

päästäkseen liikkumaan ja organisoi päivänsä liikkumisen pohjalta. Päämäärän sijaan liikkuminen on itsesään tavoite ja vapautunut aika mahdollistaa hitaamman liikkumisen, jossa nopeuden sijaan keskiöön nousee liikkumisesta saatava nautinto. Tällöin liikkumismuoto valikoituu nopeuden sijaan viihtyisyyden perusteella, ja normaalisti autolla taitettu matka tehdään esimerkiksi kävellen. Toisaalta työuran päätyminen mahdollistaa myös liikkumattomuudesta nauttimisen, sillä paikallaan pysyminen koetaan ansaittuna etuoikeutena. Haarni (2010: 92) havaitsikin, että eläkeläisten elämänrytmi poikkeaa työikäisten rytmistä: siinä missä työssäkäyvät kiirehtivät harrastuksiin iltaisin, eläkeläisten aktiviteetit sijoittuvat yleensä päiväsaikaan ja iltaisin vetäydytäänkin oman kodin rauhaan lepäämään.

Ziegler ja Schwanen (2011) analysoivat mekanismeja, joilla liikkuminen on sidoksissa ikääntyneiden kokemukseen hyvinvoinnista (taulukko 1). Tutkimuksessa ikääntyneet määrittivät hyvinvoinnin itse, ja heidän määritelmässään hyvinvointi muodostuu terveydestä, itsenäisyydestä, mielenterveydestä ja henkisestä hyvinvoinnista, sosiaalisista suhteista ja identiteetin jatkuvuudesta. Liikkumisen eri ulottuvuudet nousevat tärkeään rooliin, kun tarkastellaan ikääntyneiden hyvinvointia. Muut liikkumisen ulottuvuudet voivat kompensoida fyysisen liikkuvuuden vähentymistä; esimerkiksi uteliasuus ja kiinnostunut mieli voivat auttaa löytämään uudenlaisia tapoja liikkua liikuntarajoitteista huolimatta. Vaihtoehtoisista liikkumisen tapa voi olla esimerkiksi kutsua ystäviä kylään silloin kun itse ei pysty ajamaan autoa. Toisaalta on myös mahdollista, että liikkumiskyvyn rajoite heikentää kiinnostusta liikkumiseen, jolloin liikkuminen rajoittuu enemmän kuin rajoitteen takia olisi tarpeen. Esimerkiksi kuulon heikentyminen ei välttämättä vaikuta fyysiseen liikkumiskykyyn, mutta voi synnyttää häpeää, minkä takia liikkumista kodin ulkopuolelle aletaan vältellä.

Halu olla henkisesti ja sosiaalisesti tekemisissä maailman kanssa sekä yksilön päättäväisyys ja motivaatio ylläpitävät liikkumista. Liikkumisen viidestä ulottuvuudesta erityisesti taipumus

liikkumiseen, joka voidaan ymmärtää uteliaisuutena maailmaa ja sosiaalista kanssakäymistä kohtaan, ylläpitää fyysistä liikkumista ikääntyessä, mutta myös edesauttaa hyvinvointia fyysisen liikkumisen rajoittuessa. Taipumus liikkumiseen voi ilmetä esimerkiksi hyväksyvänä suhtautumisena liikkumisen apuvälineitä kohtaan, mikä kannustaa liikkumaan rajoitteista huolimatta. Tämä puolestaan ennaltaehkäisee passivoitumista, ja lisää henkistä hyvinvointia ja terveyttä. Liikkumisen ja hyvinvoinnin suhde on siis kaksisuuntainen.

Taulukko 1: Zieglerin ja Schwanenin (2011) kuvaava taulukossa on havainnollistettu mekanismeja, joilla liikkuminen on sidoksissa ikääntyneiden kokemukseen hyvinvoinnista.

Liikkumisen ulottuvuudet	Tekijät, jotka vaikuttavat liikkumiseen ja hyvinvointiin	Hyvinvoinnin ulottuvuudet
Liikkumisen tavat	Aktiivisuus ja liikkumiskyky	Fyysinen kunto, terveys, autonomia ja itsenäisyys
Liikkumisen taipumukset	Motivaatio ja avoimuus uusille liikkumisen tavoille fyysisen liikkumiskyvyn heikentyessä	Henkinen hyvinvointi ja mielenterveys
Asenne	Asenne eri liikkumismuotoja ja aktiviteetteja kohtaan	Sosiaaliset suhteet
Kuvitteellinen liikkuvuus	Aikaisemmat kokemukset ja muistot	Identiteetin jatkuvuus
Virtuaalinen liikkuvuus	Vaihtoehtoiset tavat liikkumiselle, esim. kirjojen lukeminen ja tekstiviestittely	Sosiaaliset suhteet, identiteetin jatkuvuus

4 Aikamaantiede

4.1 Aikamaantieteelliset rajoitteet

Aikamaantiede on teoreettinen viitekehys, jonka tarkastelun kohteina ovat aika ja tila. Aika ja tila ovat rajallisia resursseja ja kaikki toiminta tapahtuu niiden tarjoamissa puitteissa (Gatrell 2006). Tarkastelemalla ajan ja tilan yksilöille synnyttämiä rajoitteita ja mahdollisuuksia, voidaan tutkia kaikkea toimintaa ja syventää ymmärrystä toiminnan taustalla vaikuttavista tekijöistä. Aikamaantieteen kehittäjän, ruotsalaisen Torsten Hägerstrandin (1985) mukaan kaikkea ihmistoimintaa ohjaavat tietyt lainalaisuudet. Ihminen voi osallistua vain yhteen aktiviteettiin kerrallaan, eikä hän voi olla kahdessa paikassa samaan aikaan. Maksimaalinen nopeus, jolla yksilö kulkee, vaikuttaa siihen, miten nopeasti tämä voi liikkua paikkojen välillä. Yksilö voi myös olla kontaktissa vain rajalliseen määrään muita yksilöitä; esimerkiksi lintu pystyy hautomaan vain tietyn määrän munia kerrallaan. Gatrell (2006) tiivistää aikamaantieteelliset perusolettamukset seuraavasti:

- aika ja tila ovat rajalliset resurssit,
- yksilön toiminnalla on rajoitteita,
- rajoitteet muodostavat puitteet jäsentyneelle vuorovaikutukselle,
- vapaa toiminta tilassa ei ole mahdollista, sillä aika ja tila rajoittavat sitä aina.

Ajan ja tilan synnyttämät rajoitteet jaetaan aikamaantieteessä kolmeen luokkaan. Kyvykkyysrajoitteet (eng. *capability constraints*) ovat fysiologisia, kognitiivisia ja instrumentaalisia rajoitteita (Schwanen & Kwan 2008). Kyvykkyysrajoitteisiin kuuluvat esimerkiksi yksilön tiedot, taidot, materiaaliset varat ja työvälineet (Ellegård & Svedin 2012). Liittymisrajoitteet (eng. *coupling constraints*) syntyvät, kun ihmiset kohtaavat toisiaan toteuttaakseen projekteja. Schwanenin ja Kwanin (2008) mukaan toisten yksilöiden

kohtaaminen on pakollista, jotta tuotanto, kulutus ja vaihto voisi tapahtua. Esimerkiksi työntekijöiden on oltava samassa paikassa samaan aikaan voidakseen suunnitella yhteistä työprojektia. Auktoriteettirajoitteet muodostuvat laista, säännöistä ja normeista, jotka ohjaavat yksilön toimintaa (Ellegård & Svedin 2012). Auktoriteettirajoitteisiin kuuluvat esimerkiksi kauppojen aukioloajat, jotka määrittävät milloin kaupassa voi asioida. Fyysisten rajoitteiden lisäksi yksilöt kohtaavat myös mentaalisia rajoitteita, joihin kuuluvat esimerkiksi yksilön halut ja arvot. Gadd (2018) lisää myös, että aika ja tila eivät pelkästään rajoita yksilöiden toimintaa, vaan tarjoavat myös mahdollisuuksia. Tutkimuksen tulisi huomioida rajoitteiden lisäksi ajan ja tilan synnyttämät kyvykkyyks-, liittymis- ja auktoriteettiresurssit.

Koska teknologinen kehitys on ollut nopeaa, on myös aikamaantieteellisten rajoitteiden merkitys muuttunut. Teknologian ansiosta tieto kulkee jatkuvasti nopeammin ja asioita on mahdollista hoitaa myös etänä. Teknologian hyödyntämistä työn ja perheen yhdistämisessä tutkineet Shwanen ja Kwan (2008) huomasivat, että kännykän avulla aikamaantieteellisiä rajoitteita voidaan pehmentää – työntekijä voi esimerkiksi ilmoittaa työpaikalle myöhästymisestään ja lisätä näin aikataulun joustoa. Silti teknologia ei kuitenkaan poista tarvetta olla fyysisesti läsnä. Kännykkä auttaa myös vanhempia mobilisoimaan sosiaalisen verkoston apuun työpaikalta käsin yllättävien tilanteiden sattuessa. Verkoston ylläpito jää kuitenkin useimmiten naisten vastuulle, minkä takia teknologia synnyttää uusia aikamaantieteellisiä rajoitteita erityisesti työssäkäyville naisille. Teknologia tuo myös mukanaan uudenlaisia rajoitteita; kännykkä on muistettava ladata ja ottaa mukaan, koska ilman sitä arkielämä hankaloituisi huomattavasti. Vaikka teknologia siis tietyissä tilanteissa lieventääkin aikamaantieteellisiä rajoitteita, se ei kuitenkaan poista niitä kokonaan.

Aikamaantieteellisen tutkimuksen mittakaava on yleensä paikallinen ja ajallisesti lyhyt, esimerkiksi yksi päivä. Aikamaantieteen tarkoitus ei Hägerstrandin (1976) mukaan ole

aluemaantieteen tavoin kuvailla paikan erityislaatuisuutta, vaan saavuttaa ymmärrys erilaisista ”yhteyksien periaatteista” (eng. *principles of togetherness*). Näitä periaatteita voidaan kuitenkin löytää vain tarkastelemalla yksittäisiä ilmiöitä, minkä takia tutkimuksen mittakaavakin on pieni. Tilallisen laajuuden sijaan keskiöön nousee prosessin ymmärtäminen. Ilmiöt eivät myöskään synny ainoastaan yhdessä paikassa, vaan myös vuorovaikutuksen kautta ja liikkeessä. Silloinkin kun yksilöt ovat paikallaan, aika liikkuu eteenpäin (McQuoid & Dijst 2012). Aikamaantieteen holistinen lähestymistapa auttaa meitä Hägerstrandin (1985) mukaan ymmärtämään paremmin luonnon, ihmisen ja teknologian välistä vuorovaikutussuhdetta. Aikamaantieteen perusta onkin ekologisessa ajattelussa: Hägerstrandin tarkoitus oli sen avulla lisätä ymmärrystä ihmistoiminnan vaikutuksesta ympäristöön ja toisaalta ympäristössä tapahtuvien ilmiöiden, kuten luonnonvarojen hupenemisen, vaikutuksesta ihmistoimintaan (Ellegård ja Svedin 2012). Aikamaantieteen avulla kartutetulla ymmärryksellä on pohjimmiltaan tarkoitus parantaa ihmisten elämänlaatua (McQuoid & Dijst 2012).

4.2 Peruskäsitteet

Aikamaantieteellistä hahmottamista helpottavat peruskäsitteet, joiden avulla ihmisten ja muiden yksilöiden toimintaa voidaan tarkastella. **Yksilö** on aikamaantieteen näkökulmasta elävä olento, asia tai esine (Ellegård & Svedin 2012). Yksilö syntyy, luodaan tai tuotetaan ja yksilön elinkaari päättyy, kun se kuolee, hajoaa tai kun se tuhoetaan. Hägerstrandin (1976) mukaan jotkut yhdistelmät ovat synnyttyään pitkäikäisiä ja kestäviä, kuten joet tai rakennelmat kaupungeissa. Toiset ovat lyhytikäisiä, kuten jäljet lumessa tai linnunpesä. Useampi yksilö yhdessä muodostaa **populaation**. Kaikki kestävät ja jakamattomat yksilöt voivat muodostaa populaation, esimerkiksi koneet tai työkalut. **Kudelma** muodostuu rinnakkain tapahtuvista projekteista, jotka vaikuttavat toisiinsa ja rajoittavat toistensa toimintaa (Hägerstrand 1985). Kudelma koostuu vuorovaikutuksessa toisiinsa olevista yksilöistä ja näiden toisiinsa

limittyvistä projekteista. Luonnon ja ihmisen vuorovaikutus on esimerkki kudelmasta, jossa ihmisen toiminta vaikuttaa ympäristöön, mutta samalla myös luonto vaikuttaa ihmistoimintaan, esimerkiksi pitkän kuivuuden haitatessa satokautta.

Hägertsrandin (1985) mukaan yksilöillä on tavoitteita, joihin he pyrkivät suorittamalla *projekteja*. Projekti pitää sisällään aktiviteetteja, joita yksilö suorittaa saavuttaakseen tavoitteensa. Joskus projektit epäonnistuvat, viivästyvät tai muuttavat muotoaan. Projektien ympäristö ja mittakaava vaihtelevat. Jotkut projektit ovat pieniä ja rutiininomaisia kuten hampaiden peseminen ja toiset taas suuria ja mahdollisesti uniikkeja, kuten vaalien järjestäminen. Projektin toteuttaminen synnyttää liikettä. *Polku* on reitti, jonka yksilö muodostaa liikkeessaan aika-tilassa (Ellegård & Svedin 2012). Yksilöt eivät kuitenkaan ole jatkuvasti liikkeessä, mutta yksilön pysyessä paikallaan aika liikkuu silti eteenpäin.

Käsite *prisma* kuvaa maksimaalista aikaa ja tilaa, jonka yksilö voi saavuttaa ajan ja tilan tarjoamissa puitteissa (Flowerdew 2011; Hägerstrand 1985). Useimmalla yksilöllä on jokin paikka, esimerkiksi ihmisellä koti ja eläimellä pesä, johon yksilö palaa päivän päätyttyä lepäämään, ruokailemaan ja peseytymään. Palaamisen periaate rajoittaa sitä, miten kauan yksilö voi olla poissa paikasta, johon hänen tulee lopulta palata, ja miten kauas hän voi liikkua (Hägerstrand 1985). Tästä etäisyydestä muodostuu prisma, joka kuvastaa sitä aikaa ja tilaa, jotka ovat yksilön saavutettavissa ennen kuin tämän tulee palata takaisin. Prisma määrittää mahdollisuudet toiminnalle ja matkustamiselle ja on jatkuvassa muutostilassa (McQuoid & Dijst 2012).

Joidenkin projektien toteutumisen kannalta on tärkeää, että yksilöt ovat kosketuksissa toisiinsa (Hägerstrand 1985). Esimerkiksi selviytyminen hengissä vaatii sen, että yksilö on kosketuksissa ruuan ja suojan kanssa. Toisinaan projektit vaativat *nippujen* syntymistä, mistä Hägerstrand käyttää esimerkkinä sinfoniaa, jonka toteutuminen vaatii soittajien saapumisen

samaan paikkaan samaan aikaan. Hägerstrand (1985) muistuttaa toisaalta, että myös päinvastainen, yksilöiden erottautuminen, on välttämätöntä uuden syntymisen kannalta. Projektit tarvitsevat myös oman tilan toteutuakseen. *Aika-tila -tasku* on tila ja aika, jonka yksilö tarvitsee suoriutuakseen projektista ilman muiden projektien aiheuttamaa häiriötä.

4.3 Aikamaantieteen tutkimus ja kritiikki

Flowerdew'n (2011) mukaan aikamaantiedettä on kritisoitu siitä, että perusteellisen aikamaantieteellisen analyysin toteuttaminen on työlästä. Aikamaantieteen analyysi on myös paikallinen ja sitä on siksi vaikea soveltaa isommassa mittakaavassa. Joidenkin kriitikoiden mukaan aikamaantiede muodostaa yksinkertaistetun graafisen kuvauksen, jossa ihminen on pelkistetty toimijaksi, johon vaikuttavat vain yhdenlaiset resurssit ja rajoitteet. Tällöin aikamaantiede jättää huomiotta asenteen, motivaation ja valintojen merkityksen. Samaan tapaan Rose (2013: 34) on kritisoinut aikamaantiedettä siitä, ettei se ota huomioon sosiaalisia ja kulttuurisia identiteettejä, kuten rotua, sukupuolta tai seksuaalisuutta.

Rose (2013: 34) on myös kritisoinut aikamaantiedettä siitä, ettei se huomioi ruumiillisuutta riittävästi vaan näkee ruumiin neutraalina ”aluksena”, joka kantaa yksilön paikasta toiseen. Myös McQuoid & Dijst (2012) argumentoivat, että ruumiillisuus on tärkeä lähtökohta sille, miten koemme maailman. He ehdottavatkin auktoriteettirajoitteiden laajentamista kahdella tavalla. Sääntöjen ja normien lisäksi sen tulisi kattaa myös yksilön biologinen ja kulttuurinen tausta, joka voi toimia joko rajoittimena tai resurssina liikkumiselle. Toisekseen yksilöt muodostavat auktoriteettirajoitteita myös itse esimerkiksi pukeutumisen ja kehonkielen avulla. Vaatetus voi esimerkiksi toimia ”suojamuurina” turvattomassa ympäristössä. Gadd (2016) huomauttaakin, että Hägerstrandin mukaan ihmisten polkuja ja valintoja ei voida erottaa henkilökohtaisesta taustasta, ja henkilökohtaiset arvot vaikuttavat yksilön tavoitteisiin ja projekteihin. Hägerstrand käyttikin myöhemmässä tutkimuksessaan ilmaisua olemassaolon

kudelma (eng. *fabric of existence*), jossa mennyt aika ja nykyisyys sekä materiaalinen ja immateriaalinen nivoutuvat yhteen muodostaen maailman, jossa elämme. Tällä tavalla tulkittuna aikamaantiede syvenee kattamaan kaikki ihmisen toimintaan vaikuttavat tekijät, kuten tunteet, historian ja kulttuurisen ja sosiaalisen identiteetin.

Aikamaantiedettä on hyödynnetty laaja-alaisesti erilaisissa tutkimuksissa niin maantieteen piirissä kuin muillakin tieteenaloilla, esimerkiksi sosiologiassa. Aikamaantieteen avulla on tutkittu esimerkiksi suomalaisten opiskelijoiden kiireen kokemusta (Leijola ym. 2004), katulasten arkea Brasiliassa (Gadd 2016) ja matalatuloisten yksinhuoltajaäitien arkea San Franciscossa (McQuoid & Dijst 2012). Aikamaantiedettä on käytetty viitekehyksenä myös ikääntyneiden liikkumista tarkastelevissa tutkimuksissa (Stjernborg ym. 2015). Myöhempi tutkimus on pyrkinyt etenevissä määrin vastaamaan kritiikkiin huomioimalla esimerkiksi sukupuolen merkityksen osana aikamaantieteen analyysiä. Aikamaantiede voi Scholtenin ym. (2012) mukaan tehdä näkyväksi sukupuolittuneita arkipäivän rajoitteita ja resursseja, minkä ansiosta se voi olla hyödyllinen työkalu juuri sukupuolentutkimukselle. Shwanen ja Kwan (2008) katsovatkin, että aikamaantieteen auktoriteettirajoitteisiin kuuluvat myös sukupuolittuneet normit. Lisäksi esimerkiksi Berg ym. (2014) liittävät tutkittavien kokemukset ja tunteet osaksi aikamaantieteellistä analyysiä tarkastellessaan ruotsalaisten aika-tilaresursseja eläköitymisen kynnyksellä.

Rainham ym. (2010) esittää, että aikamaantiedettä voitaisiin hyödyntää tutkittaessa ympäristön vaikutusta terveyteen. Nykyinen tutkimus on usein keskittynyt tarkastelemaan pelkästään yksilön asuinpaikkaa, vaikka ihmiset viettävät aikaa erilaisissa paikoissa kodin ulkopuolella, esimerkiksi työpaikoilla ja matkalla töihin. Paikan merkitys myös vaihtelee elämän aikana, esimerkiksi lapsille ja vanhuksille kodin lähiympäristö on merkityksellisempi. Aikamaantiede mahdollistaisikin laajemman tarkastelun, jossa huomioitaisiin myös ajallinen ulottuvuus

ihmisten ja paikkojen välisessä vuorovaikutuksessa. Tässä mielessä aikamaantiede sopii hyvin lähtökohdaksi vastaeläköityneiden liikkumisen tutkimukseen, koska eläköityminen on elämänmuutos, jossa aikamaantieteelliset rajoitteet ja resurssit vääjäämättä muuttuvat. Liikkumista ja arjen aikataulua aikaisemmin määrittänyt työ jää pois, ja vapaa-aika lisääntyy. Eläköityminen kuitenkin todennäköisesti synnyttää myös uusia aika-tilarajoitteita (Berg ym. 2014). Tutkimalla näitä liikkumiseen ja paikallaan pysymiseen vaikuttavia rajoitteita ja resursseja, saadaan paljon tietoa eläkeläisten arkeen vaikuttavista hyvinvoinnin kysymyksistä.

5 Aineisto ja menetelmät

Pro gradu -tutkielmani on toteutettu yhteistyössä Turun yliopiston Kliinisen laitoksen *Finnish Retirement and Aging* -tutkimushankkeen (FIREA) kanssa. Vuonna 2013 aloitettu hanke tutkii, miten eläkkeelle siirtyminen vaikuttaa elintapoihin, terveyteen ja liikkumistottumuksiin (Aktiivisena... 2018). FIREA-tutkimushankkeessa on mukana yli 6000 vuosina 2014–2019 eläköitynyttä kunta-alan työntekijää. Osallistujat ovat vastanneet elintapoja kartoittaviin postikyselyihin ja osallistuneet kliinisiin mittauksiin vuoden välein ennen eläköitymistä ja sen jälkeen. Kliinisillä mittauksilla on selvitetty esimerkiksi unen laadussa tapahtuvia muutoksia, muistin toimintaa ja fyysistä kuntoa. Hankkeessa on myös tutkittu aktiivisuudessa tapahtuvia muutoksia eläköitymisen kynnyksellä. Osallistujat käyttivät aktiivisuusranneketta tai reiteen kiinnitettävää aktiivisuusmittaria viikon mittaisen ajanjakson ennen eläköitymistä ja säännöllisesti vuoden välein eläköitymisen jälkeen. Mittauksella kerättiin tietoa eri tehoisesta liikkumisesta, liikkumisen kestosta ja unen määrästä ja laadusta.

Pro gradu -tutkielman aineisto koostuu 11:sta haastattelusta, joiden haastateltavat rekrytoin FIREA-hankkeen osallistujista. Valikoin osallistujien joukosta Turussa tai sen lähialueilla asuvia osallistujia, jotta haastattelu voitaisiin toteuttaa kasvotusten, eikä välimatka aiheuttaisi ongelmia haastattelun toteutukselle. Lisäksi valitsin osallistujia, jotka olivat ottaneet osaa FIREA-hankkeen aktiivisuusmittauksiin kerran ennen eläköitymistään ja vähintään kerran eläköitymisen jälkeen. Tästä joukosta valitsin tasapuolisesti sekä miehiä että naisia siten, että haastateltavista kuusi oli miehiä ja viisi naisia. Haastateltavat olivat haastatteluiden aikaan olleet eläkkeellä 8–18 kuukautta. Haastateltavat olivat toimineet ennen eläköitymistään kunnallisella alalla, mutta heidän toimialansa ja koulutustaustansa vaihtelivat. Osiossa 6 on suoria lainauksia haastatteluista, mutta haastateltavien nimet on muutettu. Haastateltavien kuvaukset ja pseudonyymit löytävät taulukosta 2.

Taulukko 2: Haastateltavien tiedot (mies = M, nainen = N)

Nro	Pseudonyymi	Sukupuoli	Aika eläkkeellä (kk)	Aktiivisuusmittauksien lkm
1	"Kristiina"	N	13 kk	2
2	"Heikki"	M	10 kk	3
3	"Jari"	M	11 kk	3
4	"Päivi"	N	12 kk	3
5	"Tuula"	N	15 kk	2
6	"Antero"	M	18 kk	3
7	"Pekka"	M	9 kk	2
8	"Tapio"	M	8 kk	2
9	"Liisa"	N	13 kk	2
10	"Helena"	N	14 kk	2
11	"Martti"	M	17 kk	2

Haastateltavat asuvat lähellä Turun keskustaa tai hyvien kulkuyhteyksien varrella. Turku on keskikokoinen merenrantakaupunki Länsi-Suomessa, jonka väkiluku on 192 962 (Väestökatsaus 2020). Haastateltavien tulotaso vaihteli, mutta kaikki nostivat eläkettä. Kukaan haastateltavista ei ollut työtön ennen eläköitymistä. Haastattelut toteutettiin kesällä ja syksyllä 2018 Turun yliopiston tiloissa ja ne olivat kestoltaan keskimäärin tunnin mittaisia. Haastattelut olivat puolistrukturoituja teemahaastatteluita. Haastatteluita varten laadin teemarungon, jonka aiheet muodostuivat esimerkiksi liikkumisen ulottuvuuksista ja aikamaantieteen rajoitteista ja resursseista. Teemarunko oli jokaisessa haastattelussa sama, mutta haastattelun aikana keskustelu saattoi myös poiketa siitä. Esitin esimerkiksi jatkokysymyksiä haastattelurungon ulkopuolelta, mikäli se tuli aiheelliseksi. Tämä tarjosi haastateltaville mahdollisuuden nostaa esiin aiheen kannalta tärkeitä asioita haastattelurungon ulkopuolelta.

Jokainen haastateltava oli osallistunut vähintään kaksi kertaa FIREA-tutkimuksen aktiivisuusmittaukseen, jossa osallistujat käyttivät aktiivisuusranneketta viikon ajan vuosi ennen eläköitymistä ja säännöllisesti vuoden välein eläköitymisen jälkeen. Ranneke kerää GPS-tietoa, minkä ansiosta henkilön liikkumat matkat tallentuvat kartalle. Yhden mittauspäivän tulos tallentuu yhdelle kartalle, joten viikon mittausjaksolta kertyy yhteensä seitsemän karttaa. Mittausjaksoja oli eri haastateltavilla kaksi tai kolme kappaletta, riippuen siitä, kauanko haastateltava oli ollut eläkkeellä ja kuinka moneen aktiivisuusmittaukseen hän oli ehtinyt osallistua. Jokaisella haastateltavalla oli vähintään yksi mitaustulos ennen eläköitymistä ja yksi eläköitymisen jälkeen.

Käytin aktiivisuusmittauksessa syntyneitä karttoja haastattelun tukena. Haastattelussa tarkastelimme haastateltavan kanssa hänen omasta mittauksestaan syntyneitä karttoja ja keskustelimme vapaasti karttojen herättämistä ajatuksista. Tarkoituksena ei ollut, että haastateltava kertoisi yksityiskohtaisesti missä ja millä tavalla oli mittausviikolla liikkunut. En myöskään tehnyt karttojen avulla analyysiä siitä, miten liikkuminen oli määrällisesti muuttunut eläköitymisen jälkeen. Sen sijaan tarkoitus oli yhdessä tarkastelemalla pohtia kartoista heräviä ajatuksia ja pohtia liikkumisessa eläköitymisen jälkeen tapahtunutta muutosta. Taustajatoksenani karttojen hyödyntämisessä oli, että karttojen tarkastelu yhdessä haastateltavan kanssa saattaisi nostaa esille asioita, joita en olisi ilman haastateltavan tukea osannut nähdä. Koska kartat ovat haastateltavalle henkilökohtaisia, hänen huomionsa syventävät kartasta saatavaa ymmärrystä.

Äänitin kaikki haastattelut ja litteroin jälkeinpäin SoundScriber-ohjelman avulla. Analysoin aineiston käyttämällä sisällönanalyysiä. Eskolan (2010) mukaan sisällönanalyysin tavoitteena on tiivistää aineisto niin, että sen informaatioarvo kasvaa. Luettuani litteroidut haastattelut läpi, aloitin analyysin koodaamalla aineiston asiasanoilla. Asiasana liittyi yhden tai useamman

lauseen mittaiseen yksikköön aineistossa. Liitin jokaisesta haastattelusta nousevat saman asiasanan kokonaisuudet yhteen ja muodostin samankaltaisista asiasanoista isompia yläteemoja. Lopulta jätin pois sellaiset osa-alueet, jotka eivät olleet oleellisia tutkimuskysymysten näkökulmasta. Koko ajan analyysin tekemisen aikana kirjoitin ylös huomioita ja pintaan nousevia kiinnostavia asioita. Pikkuhiljaa analyysistä alkoikin nousta syvempi tulkinta. Sisällönanalyysin tarkoituksena ei ollut löytää haastattelusta ”totuuksia” vaan enemmänkin tarkastella nuorten eläkeläisten kokemuksia. Sisällönanalyysillä etsitäänkin aineistosta merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009).

FIREA-tutkimus keskittyy tarkastelemaan osallistujien hyvinvoinnissa tapahtuvia muutoksia objektiivisesti keräämällä mittaustietoa esimerkiksi unenlaadusta ja toimintakyvystä. Pro gradu -tutkielmani tuo vasta-eläköityneiden subjektiivinen näkökulman hyvinvoinnista mukaan tutkimukseen. Haarni (2010: 11) huomauttaa, että eläkeläinen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Haastattelu menetelmänä antaa eläkeläisille mahdollisuuden kertoa omista kokemuksistaan itse. Koska pyrin selvittämään, miten liikkuminen muuttuu ja millaisia kokemuksia siihen liitetään, avaa haastattelu väylän eläkeläisten omiin kokemuksiin ja arjen huomioihin. Eläkeläisten kertomus omista kokemuksistaan voi parhaimmillaan tuoda ilmi seikkoja, joiden avulla liikkumista voidaan tukea ja edistää, ja jotka ilman eläkeläisten asiantuntijuutta olisivat jääneet huomiotta.

6 Tulokset

Tarkastelen tässä pro gradu -tutkielmassa millaisia aikamaantieteellisiä rajoitteita ja resursseja liikkumisella on eläkkeellä sekä sitä, miten liikkuminen muuttuu eläköitymisen jälkeen. Osiossa 6.2 esittelen vastauksia jälkimmäiseen kysymykseen, mutta seuraavassa osiossa 6.1 vastaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen 'Mitä aikamaantieteellisiä rajoitteita ja resursseja liikkumisella on eläkkeellä ollessa?'.

6.1 Liikkumisen rajoitteet ja resurssit eläkkeellä

Eläköitymisen synnyttämät aikamaantieteelliset rajoitteet voidaan jakaa kolmeen luokkaan sen perusteella, ovatko ne yksilön henkilökohtaisia, lähiverkoston synnyttämiä vai yhteiskunnan luomia rajoitteita. Henkilökohtaiset rajoitteet/resurssit ovat useimmiten aikamaantieteellisiä kyvykkyyksirajoitteita, kuten harrastukset ja muu itse valittu toiminta. Henkilökohtaisiin rajoitteisiin yksilö voi vaikuttaa jonkin verran itse. Lähiverkoston synnyttämä rajoite voi olla esimerkiksi iäkkäistä vanhemmista tai lapsenlapsista huolehtiminen. Rajoitteet ovat useimmiten liittymisrajoitteita, joihin yksilö voi vaikuttaa jossain määrin, mutta ei täysin. Eläkeläisen liikkumiseen vaikuttavat myös yhteiskunnan synnyttämät rajoitteet/resurssit, joihin lukeutuu esimerkiksi eläke-etuudet, liikunta-aikataulut ja mahdollisuudet hyödyntää omaa ammatillista osamaista vielä eläköitymisen jälkeen. Yhteiskunnallisen tason rajoitteet ovat esimerkiksi auktoriteettirajoitteita, mutta voivat olla myös muita aikamaantieteellisiä rajoitteita. Yhteiskunnan synnyttämiin rajoitteisiin yksilö ei voi vaikuttaa itse. Siirryn seuraavaksi tarkastelemaan rajoitteita ja resursseja aloittaen henkilökohtaisista rajoitteista. Taulukossa 3 on esitelty yhteenveto rajoitteista ja resursseista.

Taulukko 3: Aikamaantieteelliset rajoitteet ja resurssit eläkkeellä

	Rajoite	Resurssi
Henkilökohtaiset rajoitteet ja resurssit		
Vapautunut aika		x
Talvikuukausien pimeys	x	
Kiire	x	
Elämänasenne	x	x
Teknologia		x
Kokemukset työelämästä	x	x
Lähiverkoston synnyttämät rajoitteet ja resurssit		
Perhevelvollisuudet	x	
Puoliso	x	x
Seuran puute	x	
Yhteiskunnan synnyttämät rajoitteet ja resurssit		
Harrasteaikataulut	x	
Matala eläke	x	
Eläke-etuudet		x
Vaikeus löytää tapoja hyödyntää omaa osaamista	x	

Henkilökohtaiset rajoitteet ja resurssit

Työ on arkea merkittävästi määrittävä tekijä suurimman osan elämästä. Kun työ ja päivittäinen työmatkaliikkuminen eläkkeelle siirryttäessä päättyvät, arjen rytmi muuttuu. Yksi merkittävimmistä eläkkeellä tapahtuvista muutoksista on uusi, rauhallisempi, elämänrytmi. Erilaiset kuvaukset rauhallisemmasta elämästä nousevat eläkeläisten vastauksissa esiin useasti. Päivärytmin muutos ja tahdin hidastuminen tarkoittavat, että arjesta tulee monen kohdalla joustavampaa. Vapaampi aikataulu ja rauhallisempi rytmi ovat kyvykkyyresursseja, jotka

tarjoavat liikkumiselle uusia mahdollisuuksia. Erityisen suuri muutos eläköityminen on niillä, jotka ovat aikaisemmin tehneet vuorotyötä. Eläkkeelle jääminen tarjoaa entiselle vuorotyöläiselle uuden mahdollisuuden tarttua sellaiseen toimintaan, joka epäsäännöllisen työn takia ei aikaisemmin ole ollut mahdollista, kuten harrastukset, vapaaehtoistyö ja lemmikkien hankinta.

Vaikka tahti muuttuu eläkkeellä rauhallisemmaksi, ei elämä kuitenkaan ole kiireetöntä, sillä eläkeläisten arki täyttyy harrastuksista, vilkastuneesta sosiaalisesta elämästä ja uusista velvollisuuksista. Moni eläkeläinen pohtiikin, miten työelämässä ehtikään tehdä mitään, kun elämä eläkkeellä on niin kiireistä. Kun aikataulu täyttyy itse valituista aktiviteeteista, kiire ei kuitenkaan ole stressaavaa ja työn päättymisen vapauttaa aikaa, mikä tekee aikataulun hallinnasta helpompaa. Kun työ jää pois ja aikataulu väljenee, myös käsitys ajasta muuttuu: eläkkeelle yksikin meno riittää luomaan käsityksen kiireestä:

Siis kiire, nyt mä tiedän mitä tarkotetaan, et eläkeläisel on aina kiire. Mut et sehän nyt johtuu siitä, et täl viikolla on yks tapahtuma. Niin sillon se on kiireinen viikko. (Heikki, eläkkeellä 10 kk, 2018)

Eläkeläiset näkevät, että kiire on rajoitteena näennäinen, koska omaa aikataulua voi hallita itse. Silti itse valitut aktiviteetit voivat myös rajoittaa toimintaa. Vaikka työn loppuminen vapauttaakin paljon lisätunteja päivään, on aika eläkkeelläkin silti rajallista, ja aktiviteettien välillä on tehtävä valintoja. Kaikkia liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä ei voidakaan jakaa selkeästi joko rajoitteeksi tai resurssiksi, sillä niiden merkitys vaihtelee tilanteen mukaan. Rajoite voi olla resurssi riippuen siitä, mitä liikkumisen ulottuvuutta tarkastellaan. Kristiinan päivät esimerkiksi täyttyvät vapaaehtoistyöstä ja lemmikeistä huolehtimisesta, minkä ansiosta liikkumista tapahtuu paljon. Samalla Kristiina kuitenkin kokee, että eläkkeellä aikaa ei riitä tarpeeksi omasta fyysisestä kunnosta huolehtimiseen:

Siis totta kai mä niinku tavallansa kaipaän niitä lisätunteja, että mä ehtisin tehdä enemmän. Mä ehtisin enemmän esimerkiksi, kun nyt pakkaa pikkusen jäämään toi tommonen muu liikunta [...], et ehtisi enemmän hoitamaan, hoitamaan kehoansa ja käymään salilla tai jumpassa. (Kristiina, eläkkeellä 13 kk, 2018)

Toisaalta aktiviteetteihin hakeutumisessa otetaan myös huomioon omat voimavarat, eikä aikataulua haluta täyttää äärimmilleen. Vapaus valita on resurssi, joka tarjoaa mahdollisuuden liikkumiseen ja toisaalta rauhalliseen paikallaan olemiseen. Hyvä arki rakentuu mielekkään tekemisen ja rauhallisen tahdin sopivasta tasapainosta. Aktiviteetteja saatetaan myös tietoisesti vältellä, jotta itseään ei sidota liiaksi. Tällä tavalla rakennetaan omia auktoriteettirajoitteita.

Ja koittanutkin vähän, ettei tarvis olla missään. Niis on kaikkee ja sit lähtee, niin siin täytyy sitoutuu viel siihen. Ja sit sä ole kiinni siin sit, kun sä johonki lupaat mennä niin. [...] Vaik aikaa olis niinku hoitaa, en mä sitä sano, mut tota... Mut se äkkii se homma alkaa kasaantuu siin ku: ”Mää voin kattoo ja...” On parempi, kun ei kajoa mihinkään, on vaan niinku hengessä mukana. (Antero, eläkkeellä 18 kk, 2018)

Työaikana vapaapäivät ja illat ovat usein ainoa mahdollisuus ulkoilulle ja muille harrastuksille. Eläkkeellä ollessa onkin mahdollista päästä ulos pimeiden talvikuukausien harvoina valoisina hetkinä, jotka aikaisemmin kuuluivat töissä. Vapaus työn aikarajoitteista mahdollistaa ulkoilusta nauttimisen keskellä päivää. Samalla talvikuukausien pimeys voi eläkkeellä tuntua kuitenkin jopa raskaammalta kuin työaikana, jolloin pimeyteen ei ehtinyt kiinnittää samalla tavalla huomiota. Eläkkeellä huono sää ja pimeys ovat tekijöitä, jotka paitsi rajoittavat liikkumista, vaikuttavat myös mielialaan, mikä voi synnyttää omia henkilökohtaisia mentaalisia rajoitteita liikkumiselle.

[...] mä havaitsin viime syksynä siinä pimeän aikana, kun se oli se mun ensimmäinen syksy [...], et mua rassas ne ilmat aika paljon. Et huono ilma

on aina rassannut, mut tää rassas paljon enemmän sen tähden, koska sillon kun oli töissä, niin no, sitä lähti sillä kelillä mikä se oli ja meni sinne töihin ja oli siellä ja tuli pois. Mut nyt kun oli niinku vapaana ja oli kauhee halu, et pitäis mennä jonnekin ja pitäis nyt ulos ja jotakin. Eikä sinne sit huvittanut lähtekään siinä kelissä. (Tuula, eläkkeellä 15 kk, 2018)

Liikkumiseen voi kuitenkin vaikeinakin aikoina kannustaa oma asenne. Koska eläkeläiset kokevat, että aktiivisuus ja liikkeellä pysyminen lisäävät hyvinvointia, he etsivät erilaisia keinoja kannustaa itseään liikkeelle. Eläkeläiset ovat omaksuneet ajatuksen liikkumisen tärkeydestä ja etsivät keinoja, joilla lisätä liikunnan määrää arjessa. Moni näkee, että kotiin jää helposti oleilemaan, jos itseään ei ”patista” liikkeelle.

Et mä, vähintään tunti mun pitää, mä olen päättänyt, et tunti vähintään liikuntaa jonkun näköstä [päivässä]. (Helena, eläkkeellä 14 kk, 2018)

Oma asenne voikin toimia resurssina liikkumiselle. Liikkumiseen liitetyt positiiviset arvot toimivat mentaalisenä resurssina, jotka tukevat liikkumista. Elämänasenne ja huumori auttavat myös sopeutumaan muutoksiin ja löytämään vaihtoehtoisia tapoja liikkua rajoitteista huolimatta. Eläkeläisten vastauksissa myös aikaisemman työn synnyttämät kokemukset nousevat esiin. Positiiviset kokemukset työstä voivat lisätä innostusta ja tarmokkuutta eläköitymisen alussa. Vastaavasti myös työelämän negatiiviset kokemukset seuraavat mukana eläkkeelle. Heikki sairastui heti eläköitymisen alussa, minkä takia ensimmäiset eläkekuukaudet kuluivat toipuen ja liikkuminen vähentyi merkittävästi. Heikki kuvailee viimeisten työvuosien kuormittavuutta ja epäilee niiden vaikuttaneen sairastumiseen:

Ja ihan niinku, et selviit täst hengis -tyyppisesti, et se oli tosi raskasta. Eikä sit ihan. En mä usko et se on sattumaa [...], et viikko ja sit oot Tyksissä [= Turun yliopistollinen keskussairaala]. Ei ei oo, ei se oo sattumaa. (Heikki, eläkkeellä 10 kk, 2018)

Onkin mahdollista, että kokemukset työelämästä vaikuttavat vielä eläkkeelle siirtymisen jälkeen liikkumiseen joko rajoittavasti tai kannustavasti. Raskas työ voi synnyttää fyysisiä rajoituksia liikkumiselle ja kokemukset työstä voivat vaikuttaa liikkumiseen mentaalisenä resurssina.

Nuoret eläkeläiset ovat sukupolvea, joka on työssään useimmiten käyttänyt tietotekniikkaa ja omaksunut sen luontevaksi osaksi arkeaan. Poikkeuksiakin tähän löytyy; joillakin haastateltavista ei ollut älypuhelin tai tietokonetta käytössään. Silti haastateltavat käyttävät aktiivisesti sosiaalista mediaa, internetiä ja erilaisia karttapalveluita, ja nämä toimivatkin liikkumista tukevinä resursseina. Sosiaalisen median avulla haetaan tietoa säätiloista, tapahtumista ja aukioloajoista. Myös lippuvaraukset tehdään usein internetin kautta. Lisäksi e-laskut tarjoavat mahdollisuuden olla pidempiä aikoja kerrallaan poissa kotoa, kun laskut voi saada suoraan verkkopankkiin ja maksaa missä tahansa. Whatsappin ja sosiaalisen median avulla ollaan myös yhteydessä perheenjäseniin, ystäviin ja joidenkin kohdalla myös entisiin työkavereihin. Palveluiden sosiaalinen puoli koetaan silti useimmiten pinnalliseksi ja sosiaalinen kanssakäyminen tapahtuu pääsääntöisesti palveluiden ulkopuolella. Kännykkä ja erilaiset internetpalvelut ovat kyvykkyyresursseja, jotka tukevat liikkumista, mutta liikkuminen virtuaalisessa tilassa ei kuitenkaan ole vastaeläköityneillä vielä isossa roolissa.

Lähiverkoston synnyttämät rajoitteet ja resurssit

Vaikka oman aikataulun voi työn päätyttyä pääsääntöisesti suunnitella itse, eläkkeellä on kuitenkin myös sellaisia rajoitteita, joihin ei voi itse vaikuttaa. Yleinen ajatus eläkkeellä olemisen täydellisestä vapaudesta ei pidä kaikkien kohdalla paikkaansa, koska työn tilalle tulee eläkkeellä uudet aikatarajoitteet. Tuntuu yllättävältä, kun eläkkeellä ei saakaan sellaista vapautta, josta oli haaveillut:

Et ne on semmosia kato, jos eläke ois niinku, mä aattelin, et jos eläke on semmosta vähän niin kun semmosta olemista vaan. [...] sä voit mennä, tehdä mitä tykkää, mutta – ja mennä mihin millon vaan – mut ei se näytä olevan ihan semmosta... (Jari, eläkkeellä 11 kk, 2018)

Juuri lisääntynyt vapaa-aika ja aikataulun joustavuus tarkoittavat, että esimerkiksi lastenlasten hoidossa ollaan aktiivisesti mukana. Joidenkin kohdalla hoitovelvollisuudet synnyttävät liittymisrajoitteita, kun oma aikataulu on suunniteltava sen perusteella, milloin lapsenlapset tai iäkkäät vanhemmat tarvitsevat hoitoa. Vanhempien hoitamisessa esimerkiksi kunnan tarjoama intervallihoito tarkoittaa, että kotoa voidaan olla pois vain silloin, kun vanhempi saa vuorohoitopaikan. Tämä on sekä liittymis- että auktoriteettirajoite, joka vaikuttaa siihen, miten pitkään voidaan kerrallaan olla poissa kotoa ja milloin on mahdollista lähteä esimerkiksi mökille. Eläkeläisen arki voi olla tarkastikin aikataulutettua myös lastenlasten hoidon perusteella, mikäli aikuisten lasten arki on riippuvaista isovanhempien tarjoamasta hoitoavusta. Vaikka lastenlasten kanssa olemisesta pääsääntöisesti nautitaan, rajoittaa hoitovelvollisuus joillakin merkittävästi aikataulun vapautta ja tuntuu siksi työläältä.

Jollain tavalla niinku tuntuu, et se on semmonen aika velvollisuus tällä hetkellä ja semmonen joskus tuntuu, et se on vähän raskaskin, kun sä meet sinne ja välil joudut oleen siel niinku, et, mekin ollaan melkein kymmeneen, ennen kun äiti tulee töistä pois. Niin se menee aika myöhäseks. Et ois kauheen kiva, kun ois vaan semmonen, et mä meen pariks tunniks sinne ja jotain kivaa tehdään ja sit pois tai jotain muuta tällasta, niin se ois niinku se ihannetilanne. (Liisa, eläkkeellä 13 kk, 2018)

Toisaalta lastenlasten hoitaminen koetaan myös mieluisana ja arkea rikastuttavana asiana, joka kannustaa liikkeelle. Vaikka perheeseen liittyvät velvollisuudet voivat rajoittaa, ne saattavat toimia myös kannustimena, joka pakottaa pois mukavuusalueelta ja tarjoaa mahdollisuuden

murtaa totuttuja toimintatapoja, kuten käy ilmi erään haastateltavan kommentista hänen pohtiessaan aikuisten lasten elämän käännekohtissa mukana elämistä:

[...] niin onhan se semmosta, ei pääse niinku kauheesti, tota, kangistuun. Pakko niinku jotaki raja-aitoja tai jotain tämmösiä muureja mitä on ajatellut, niin ne murtuu sitten. (Jari, eläkkeellä 11 kk, 2018)

Myös lisääntynyt yhdessäolo iäkkäiden vanhempien kanssa koetaan positiivisena asiana. Monesta tuntuu helpottavalta, että eläköitymisen jälkeen aikaa vanhempien auttamiseen on enemmän eikä enää tarvitse potea huonoa omatuntoa siitä, ettei työn vuoksi ehdi vanhempien avuksi riittävästi. Työn päätyttyä arjen hallinnasta mahdollisesti seuraava stressi on helpommin hallittavissa, koska vapaa-aikaa on enemmän. Eläkkeellä uudet velvollisuudet toimivat siten rajoitteena, mutta myös resurssina, joka kannustaa ylittämään omia rajoja ja tuo sisältöä elämään.

Matkaseuran puute on erityisesti pidemmälle suuntautuviin matkoihin vaikuttava liittymisrajoite. Moni yksinelävä kokee, että pidempien matkojen tekeminen on vähentynyt matkaseuran puuteen takia. Matkoille olisi menty useammin, mutta matkaseuraa oli vaikea löytää, koska parisuhteessa elävät matkustivat yhdessä puolisonsa kanssa. Parisuhteessa elävillä eläkkeelle siirtyminen olikin lisännyt matkojen määrää, ja yhteinen vapaa-aika oli liikkumiseen kannustava resurssi. Toisaalta puolison fyysiset rajoitteet ja suhtautuminen esimerkiksi eri liikkumismuotoihin voivat myös rajoittaa liikkumista. Lisäksi erilainen päivärytmi puolison kanssa voi synnyttää yllättäviä rajoitteita. Erityisesti jos toinen puolisoista on jäänyt eläkkeelle aikaisemmin, molempia miellyttävien rutiinien löytäminen voi viedä aikaa ja erilaiset päivärytmit saattavat ensi alkuun aiheuttaa yhteentörmäyksiä. Heikki kertoo, että puolison rakentamat arkirutiinit menivät sekaisin, kun hän jäi itse eläkkeelle myöhemmin.

Erilaiset päivärytmit ruokailuajoista lähtien ovat aiheuttaneet tasapainoilua ja yhteinen arki hakee vielä muotoaan, kun molempien rytmit ja rutiinit ovat erilaiset:

Sit siinä aamukahvilla meidän täytyy niinku ruveta suunnittelemaan – hyvin ärsyttävä – et mitä tänään syödään. Koska meil on ihan eri. ”En mä voi sillon, mä menen sillon sinne.” ”En mä voi, mä oon menos kävelemään.” Ennen sitä kauhea lounas tai jotain. [...] Niin se on ihan, ei me oo kyl sitä vielä löydetty. (Heikki, eläkkeellä 10 kk, 2018)

Lähiverkosto synnyttääkin liikkumiselle monia odottamattomia rajoitteita, mutta samalla myös kannustaa liikkeelle; läheiset ovat sekä liikkumista rajoittava että tukeva tekijä.

Rajoitteiden ja resurssien yhteiskunnallinen taso

Työ on merkittävä auktoriteettirajoite, joka ennen eläköitymistä määrittää arjen rytmiä. Eläkkeelläkin on kuitenkin auktoriteettirajoitteita, joihin ei voida itse vaikuttaa. Esimerkiksi ryhmäliikuntatunnit sijoittuvat edelleen ilta-aikaan:

Koska se oli tavallaan – en ollut ajatellut sitä asiaa – että kun on, kun on itsellä nyt sitten vapaata, et vois mennä niinku mihin aikaan hyvänsä, niin eihän sitä ookkaan tarjolla välttämättä. Kun suurin osa ihmisistä kuitenkin pystyy tulemaan harrastuksiin vasta töiden jälkeen illalla. Niin suurin tarjontahan on kuitenkin silloin. Että tota, et se oli, mä aattelin, et mä pääsen jumppaan, ohjattuun jumppaan mihin aikaan hyvänsä päivällä – en olis päässytäkään, esimerkiksi. (Tuula, eläkkeellä 15 kk, 2018)

Myös eläke voi olla sekä liikkumisen rajoite että resurssi, riippuen eläkkeen suuruudesta. Eläkkeelle vuorotyön lisät jäävät pois, mikä tarkoittaa monelle merkittävää tulojen supistumista. Joillakin eläkeläisillä pieni eläke rajoitti liikkumista siten, että kaikkiin aktiviteetteihin ei ollut varaa. Teatteri- ja konserttiliput olivat eläkeläisalennuksenkin jälkeen arvokkaat, ja konserteissa käytäisiinkin vastausten perusteella enemmän, mikäli ylimääräistä

rahaa olisi. Eläkkeellä rahanmenoa mietittiin myös tarkemmin ja kulutus oli hallitumpaa. Toisaalta vapautunut aika tarkoitti, että rahaa myös säästy, kun viikon ruuat saattoi miettiä tarkasti etukäteen, eikä heräteostoksia tai hävikkiruokaa syntynyt. Myös auton korjaamisen saattoi hoitaa eläkkeellä itse, kun aikaa oli enemmän. Pienentyneet tulot siis rajoittivat liikkumista jossain määrin, mutta vapautunut aika ja työkulujen jääminen pois kompensoivat menetystä. Myös eläke-etuudet, kuten joukkoliikenteen matkakortti, nousivat monen haastateltavan vastauksissa esiin liikkumista tukevana resurssina. Koska eläkeläiset saavat kausikortista alennusta, oli moni ottanut sen käyttöönsä heti eläköitymisen alussa. Kaikki haastateltavat myös asuivat hyvien kulkuyhteyksien varrella, minkä takia julkista liikennettä oli helppo hyödyntää.

Työmatkaliikkumisen jääminen voi olla merkittävä rajoite, kun liikkumiselta katoaa motiivi. Heikin työ oli ollut liikkuvaa, minkä lisäksi hän oli kulkenut usean kilometrin mittaisen työmatkan kävellen. Käveleminen oli Heikille paitsi liikuntamuoto, myös tapa käsitellä työ- ja kotiasioita matkalla ja siksi tärkeä osa henkistä hyvinvointia. Eläköityminen jättikin ison tyhjiön, kun päivittäinen käveleminen jäi yhtäkkiä pois. Eläkkeellä kävelyllä oli vaikea löytää päämäärää ja motiivia:

*Ja tätä mä en oo pystynyt eläkkeellä enkä tule pystyyn millään. Et se on, tää on mun se suuri juttu, ei voi kyl kävellä kaiken päivää, ei kukaan maksa sitä.
(Heikki, eläkkeellä 10 kk, 2018)*

Työmatka on aikamaantieteellinen projekti, joka on totuttu suorittamaan lähes päivittäin useita vuosia peräkkäin. Kun työ ei enää tarjoa mahdollisuutta työmatkaliikkumiseen, liikkumiselle pitää löytää uusi tarkoitus. Harrastukset ja kohtaamisen paikat ovat uusia projekteja, jotka tarjoavat mahdollisuuden liikkumiseen. Erityisesti miehillä liikkumiseen yhdistyy jokin tekeminen, kuten kahvittelu kaverien kanssa, valokuvaaminen ja liikuntaharrastukset.

Liikkuminen kaipaakin rinnalleen jonkinlaista paikkaa, joka tarjoaa sille puitteet ja mahdollisuuden tapahtua.

Liikkumiseen liittyy eläkkeellä olennaisesti myös luonto ja mökkeily. Liikkumisen esteettiset arvot, kuten luonnosta saatavat kokemukset, koetaan olennaisina asioina hyvinvoinnin kannalta. Mökillä vietetty aika tarjoaa luontokokemuksia mutta mökkeily lapsuudesta tutuissa maisemissa ylläpitää myös käsitystä omasta identiteetistä. Identiteetin ylläpitämisessä auttaa myös mielekkään tekemisen löytäminen eläkkeellä. Eläkeläisillä työaika on vielä tuoreessa muistissa ja ammattitaito korkealla. Eläkkeelle siirtyminen voikin herättää pohtimaan, mikä oma rooli työn jälkeen on:

Ja tota, sit kun tää työyhteisö jäi pois, niin se on vähän semmonen, sitä miettii, et oonks mä ihan turha ja mitäs nyt sitten tilalle? (Tapio, eläkkeellä 8 kk, 2018)

Uransa hoitotyössä tehneelle Kristiinalle (2018) vapaaehtoistyö doulana on tarjonnut jatkumon työelämälle. Se antaa mahdollisuuden hyödyntää työssä hankittua ammattitaitoa vielä eläkkeellä ja olla samalla hyödyksi muille. Vapaaehtoistyö tarjoaa myös samanlaista yhteisöllisyyden kokemista kuin työ aikaisemmin. Vapaaehtoistyö voikin toimia kyvykkyyksresurssina, joka ylläpitää käsitystä identiteetistä ja rakentaa sillan menneen työelämän ja nykyisen eläkearjen välille. Väyliä ammattitaidon hyödyntämiseen ei kuitenkaan ole aina helppo löytää. Akateemisen ja innostavan uran jälkeen eläkkeelle siirtynyt Pekka etsi mahdollisuuksia hyödyntää omaa osaamista esimerkiksi mentoroimalla, mutta törmäsi turhautuneena rakenteellisiin esteisiin, joiden takia se oli käytännössä hyvin vaikeaa:

Meil on virtaa, meil on tietoo, meil on taitoo, meil on hiljaist tietoo, kokemust huomattavasti enemmän kun 20 vuotta nuoremmalla. Sen voi sanoo meistä kaikista, ketä nyt onkin siirtynyt. Mut me vaan ollaan, ei meit käytetä siihen riittävästi. (Pekka, 9 kk, 2018)

Työstä moni jäi kaipaamaan myös älyllistä haastetta, mutta työlle on hankala löytää korvaajaa. Aivojen käyttämättömyys aiheuttaa aidosti huolta muistin ja ajattelun heikentymisestä, eikä eläkkeellä tarjolla olevat aktiviteetit tunnu tarpeeksi haastavilta. Liikkumisen ulottuvuuksiin kuuluu olennaisesti liikkumiskykyä ylläpitävät toiminnot, mutta kognitiivisten kykyjen ylläpitämiseen ei eläkkeellä löydy riittävästi mahdollisuuksia:

Et ei se riitä, et mä istun jotain telkkarii kattomassa päivät tai jotain kutomassa tai muuta, niin ei se ihan niinku ollut [riittävä]. (Liisa, 13 kk, 2018)

Edellä kuvatut esimerkit osoittavat, että eläkeläiset kaipaavat arkeen merkityksellistä tekemistä, mutta sen löytäminen ei ole yksinkertaista. Jos tekemistä ei löydy, liike pysähtyy.

6.2 Liikkumisen muutos

Edellä on esitelty, millaisia aikamaantieteellisiä rajoitteita ja resursseja liikkumisella on eläkkeellä. Tässä osiossa esittelen, miten nuo rajoitteet ja resurssit vaikuttavat liikkumiseen. Eläkkeelle siirtymisen seurauksena liikkumisen tahti muuttuu rauhallisemmaksi, minkä seurauksena valitut liikkumismuodot muuttuvat ja liikkumisesta saatava nautinto nousee suurempaan rooliin. Liikkuminen ei kuitenkaan yksiselitteisesti lisääny tai vähene eläkkeellä, sillä liikkumisen määrä on riippuvaista siitä, mitä liikkumisen ulottuvuutta tarkastellaan.

Liikkumisen rytmi ja tahti muuttuvat

Kun aikataulu eläkkeellä vapautuu, liikkumisen tahti ja rytmi muuttuvat. Koska aikaa on enemmän, elämisen rytmi muuttuu eläkkeellä rauhallisemmaksi ja konkreettinen liikkumisnopeus hidastuu. Rytmien muutoksen ansiosta liikkumismuoto voidaan valita käytännöllisyyden sijaan muilla perusteilla. Kun töissä käydessä liikkumisen tuli olla tehokasta, eläkkeellä liikkumismuoto voidaankin valita viihtyisyyden perusteella.

Et mä voin lähteä vaik keskustasta hakemaan edullisesti voita ja kävellä takasin sen neljä kilometriä, kun mul on aikaa. (Helena, eläkkeellä 14 kk, 2018)

Yleisimmin käytetyt kulkuvälineet muuttuvat, koska liikkumisen tarpeet ovat eläkkeellä erilaiset. Joillakin tämä tarkoittaa autoilun vähentämistä tai jopa luopumista autosta kokonaan. Autosta luovuttiinkin useimmiten siksi, ettei sitä pidetty käytännöllisimpänä vaihtoehtona liikkumiselle, koska kaupunkialueella parkkimaksut ovat kalliita ja parkkipaikkaa on hankala löytää. Viihtyisyys kuitenkin tarkoittaa eri asioita eri ihmisille. Joillekin nimenomaan autoilu tarjoaa nautinnollisimman kokemuksen liikkumisesta ja siitä pidetään siksi kiinni eläkkeelläkin. Myös kokemus eri liikkumismuodoista voi muuttua eläkkeelle jäämisen jälkeen. Vaikka linja-autolla kulkeminen on työaikana tuntunut epämiellyttävä välttämättömyydeltä, eläkkeellä siitä tulee mukavaa, koska bussia ei tarvitse enää käyttää tiukan aikataulutetusti päivittäin. Yhteistä liikkumismuodon valinnassa on se, että eläkkeellä liikkumista ohjaa nimenomaan viihtyisyys.

Samalla kun liikkuminen muuttuu konkreettisesti hitaammaksi, myös elämisen tahti rauhoittuu. Tahdin hidastuminen näkyy erityisesti aamujen rauhallisuudessa. Yhtenä merkittävimmistä uuden arjen muutoksista on mahdollisuus nukkua pidempään ja herätä ilman kelloa, mikä nousee eläkeläisten vastauksissa esiin toistuvasti. Nukkumisaika pitenee ja unen laatu koetaan paremmaksi, kun työstressin aiheuttama yöllinen heräily jää pois. Lisäksi rauhallisen rytmin ja aamujen vapauden koetaan vaikuttavan unen lisäksi terveyteen muutoinkin, esimerkiksi vähentämällä kroonisia vatsaoireita. Päivärytmi muuttuu iltavirkuilla myöhemmäksi, kun pakollinen aamuhäätäminen jää pois, mutta luonnostaan aamuvirkut pysyvät eläköitymisen jälkeenkin aikaisina nousijoina. Heräämisen ajankohdasta ja aamujen nopeudesta huolimatta kaikille eläkeläisille on yhteistä vapaus määritellä aamujen rytmi itse, mikä koetaan yhtenä eläkearjen positiivisimmista piirteistä.

Itselle sopivan aamurytmin lisäksi aikataulun vapautuminen mahdollistaa asioiden hoitamisen aikoina, jotka työikäisillä kuluvat töissä. Eläkkeellä tapaamisia ystävien ja sukulaisten kanssa ei tarvitse järjestää työaikojen rajoittamissa puitteissa iltaisin tai viikonloppuisin, vaan tapaamiset sovitaankin esimerkiksi keskelle viikkoa. Myös käytännön asioita hoidetaan keskellä päivää, mikä työaikana ei ollut mahdollista. Samaan tapaan myös lomista tulee eläkkeellä ollessa pidempiä. Aikamaantieteen käsite palaamisen periaate tarkoittaa, että yksilöiden on palattava takaisin kotiin voidakseen suoriutua vaadituista projekteista, kuten lepäämisestä ja töihin lähtemisestä. Eläkkeellä palaamisen periaate kevenee, koska työ ei enää määritä aikataulua. Tämän seurauksena ulkomaille voidaan mennä vapaammin itse valittuina aikoina ja mökeillä voidaan oleskella pidempään. Arjen joustavuus tarkoittaa, että paluupäivääkään ei tarvitse lyödä lukkoon, vaan mökkikautta voi spontaanisti pidentää, jos siltä tuntuu. Rauhallisempi tahti tuokin eläkkeellä liikkumiseen mukaan myös spontaaniuden. Koska aikataulu on vapaampi ja siinä on enemmän joustoa, voidaan asioita tehdä suunnittelematta ja myös yllätyksille on tilaa. Kotoa voidaankin lähteä ilman ennakkosuunnittelua päiväretkelle toiselle paikkakunnalle ja päiväsuunnitelmat voivat vaihtua lennosta, kun löytyykin uusi kiinnostava aktiviteetti.

Tehdään varsinkin tämmöseen aikaan kun on vielä kaunista ja valoisaa, niin keväällä ja kesällä ja syksyllä, niin voidaan lähteä jollekin päiväretkelle jonnekin, ajetaan johonkin lähikaupunkiin, kauemmas kun Naantaliin tarkoitan. [...]Et semmosta niinku aika spontaaniakin voi elämä olla näin kun sitä voi säädellä aika pitkälti itse. (Tuula, eläkkeellä 15 kk, 2018)

Tahdin hidastuminen tuo liikkumiseen yllättävästi mukaan eläkkeellä uuden elementin: liikkumisesta tulee sosiaalista. Rauhallisempi päivärytmi mahdollistaa sen, että aikaa spontaaneille sosiaalisille hetkille arjessa on enemmän. Kaupungilla on mahdollista pysähtyä

juttelemaan tuttujen kanssa ja kaupoissa vaihtaa sana vieraiden kanssa. Liikkumisella rakennetaankin mahdollisuus sosiaaliselle vuorovaikutukselle.

Et nytkin monesti, kun mä meen kauppaan, niin mä katon, et oisko täällä joku tuttava tai jotain, vähän sillai avoimin silmin siellä! (Liisa, eläkkeellä 13 kk, 2018)

Arkipäivän sosiaalisuuden lisäksi elämästä tulee muutoinkin sosiaalisempaa eläkkeellä, koska aikaa ystävien ja perheen tapaamiseen on enemmän. Kun ikätoverit eläköityvät samoihin aikoihin, kyläily puolin ja toisin lisääntyy. Samalla myös liikkuminen lisääntyy ja matkoja Suomen sisällä tehdään useammin. Vaikka arkielämän tahti ja liikkuminen itsessään hidastuu eläkkeellä, sosiaalinen liikkuminen päinvastoin vilkastuu. Työkavereiden kanssa päivittäin vietetty aika jää eläköityessä pois, ja vanhojen ystävyysuhteiden aktivoiminen on tapa paikata tyhjiötä. Toisaalta eläköityminen tekee mahdolliseksi myös sosiaalisten suhteiden tietoisен vähentämisen. Erityisesti jos työelämä on ollut hyvin sosiaalista, voi eläköityminen tarjota odotetun mahdollisuuden rauhalliseen yksinoloon.

Ei se kyl varmaan, mä väitän, et se oli ihan hirvee se ihmissuhdemössö. Se kun, niin ei sitä voi, kun on kotona, niin ei kerta kaikkiaan niin jaksa sit enää. Ja kyl mä niinkun, et nyt mä olen sit vapaalla, et ei enää. (Heikki, eläkkeellä 10 kk, 2018)

Aikamaantieteen käsite aika-tila -ikkuna kuvastaa sitä aikaa ja tilaa, joka yksilöllä on käytettävissään suoriutuakseen projektista ilman häiriötä. Työssä ollessa kotiaskareet, kuten siivoaminen ja pyykkäys, kasaantuvat helposti vapaapäiville. Aika-tila -ikkuna kotiaskareiden hoitamiseen on täten työaikana pienempi, mutta kasvaa eläkkeelle siirryttäessä. Vapaa-ajan lisääntyminen ja rytmin hidastuminen eläkkeellä muuttavat vapaapäivien luonnetta; askareita ei tarvitse enää suorittaa kiirehtien, eikä niiden tekemistä tarvitse suunnitella tarkasti etukäteen.

Kotiaskareisiin voikin ryhtyä silloin, kun innostus iskee. Helena käyttää ikkunoiden pesua esimerkkinä pohtiessaan vapaapäivien uutta, aikatauluista ja suunnittelusta vapaata, luonnetta:

”Hei nyt tänään pesen ikkunat!” Sillon kun oli töis, niin: pesiskö ens viikonloppuna vai seuraavana viikonloppuna? (Helena, eläkkeellä 14 kk, 2018)

Liikkuminen saa uusia merkityksiä

Liikkumisen tahdin ja arjen rytmin muuttumisen lisäksi myös liikkumisen merkitys muuttuu eläkkeellä. Liikkuminen ei ole enää väline suoriutua pakollisista askareista, vaan eläkearjen vapauden ansiosta liikkumisesta voi nauttia. Liikkumisesta tuleekin eläkkeellä pakon sijaan nautinto. Samalla liikkuminen saa suuremman merkityksen toiminnan keskiössä. Kun työaikana liikkuminen on välttämättömyys ja tapa päästä töihin tai hoitaa tarvittavat askareet, eläkkeellä liikkumisesta tuleekin tapahtuma itsessään. Liikkuminen ei ole enää pelkästään väline askareiden suorittamiseen vaan toiminnan päämotiivi.

Kun liikkumisesta tulee eläkkeellä toiminnan päämotiivi, siitä tulee samalla myös suunnitelmallisempaa. Työaikana liikkuminen tapahtui itsestään, mutta eläkkeellä liikkeelle lähtö voi olla jopa vaikeaa. Liikkumiseen pitää aktiivisesti kannustaa itseä, esimerkiksi merkitsemällä liikkumiskerrat kalenteriin etukäteen. Suunnittelu on myös voinut alkaa jo hyvissä ajoin ennen eläköitymistä miettimällä, millaista arkea eläkkeellä haluaa elää. Pekka oli muutamia vuosia ennen eläköitymistä aloittanut aamuiset pyörälenkit ja kuntosalilla käymisen, joiden halusi jäävän osaksi arkea eläköitymisen jälkeen. Aloittaessa muutokseen totuttelun jo työaikana hän halusi varmistaa, että uudet tavat ovat itsestään selvä osa arkea siinä vaiheessa, kun työ jää pois. Suunnittelun ja arjen aikatauluttamisen tarkoituksena on kannustaa liikkumiseen, joka ei enää eläkkeellä tapahdu luonnostaan.

Niin sen liikunnallisuuden aloitin jo oikeastaan melkein sen päätöksen myötä, et mä jään [eläkkeelle], niin kolme vuotta sitten. Aamukuviot, mis mulla on joku pyörälenkki, kuntosali, uinti tai jotain vastaavaa kotijumppaa, joka alottaa aamun, ja sit mä menen vast niin kun muihin toimiin ja se oli oikeastaan hyvä semmonen, niinku tavallaan sopeutuminen, et nyt se on itsestään selvää. (Pekka, eläkkeellä 9 kk, 2018)

Vaikka nuoret eläkeläiset pääsääntöisesti elävät hetkessä ilman suuria tulevaisuuden suunnitelmia, terveys ja itsenäisyyden ylläpitäminen ovat asioita, joissa katse suuntautuu tulevaisuuteen. Haastateltavat toivovat pysyvänsä terveenä mahdollisimman pitkään, mutta samalla myös tiedostivat, että ikääntyessä joistakin itselle tärkeistä asioista on terveyden heikentyessä todennäköisesti luovuttava. Tulevaisuuden rajoitteisiin varaudutaan jo tässä elämänvaiheessa esimerkiksi vaihtamalla auto sopivampaan mallin tai pohtimalla asumisratkaisuja tulevaisuuden varalle. Liikkumista halutaan ylläpitää, koska se mahdollistaa itsenäisyyden tulevaisuudessa, ja tässä suhteessa liikkuminen ei aina eläkkeelläkään ole pelkästään nautinto vaan myös keino hyvän tulevaisuuden rakentamiseen. Esimerkiksi kuntosalilla käyminen ei aina huvita, mutta se tehdään, jotta tulevaisuudessa ei tarvitsisi olla muiden autettavana:

Et sen takii me teen vähän töitä, et mä oon niinku, pärjään viel monet monet vuodet yksin. (Liisa, eläkkeellä 13 kk, 2018)

Toive itsenäisyydestä esiintyy eri tavoilla kaikkien haastateltavien pohdinnoissa, ja se nähdään yhtenä hyvinvoinnin osa-alueena. Liikkuminen tapahtuu siis tässä hetkessä, mutta ajallisesti näkökulma on kääntynyt tulevaisuuteen; liikkumisella rakennetaan tulevaisuuden mahdollisuuksia. Heikille kävelyllä oli sen sijaan suuri merkitys yllättävän ja vakavan sairastumisen jälkeen. Käveleminen auttoi toipumisessa, mutta oli myös keino osoittaa itselle, ettei vanheneminen ole saanut itsestä otetta:

Ja kai mä, tää kävely nyt mul on jo sitä, et ei vielä tänään vai huomenna. Et epätoivoisesti yrittää todistaa ittellensä, et pystyy vielä käveleen. (Heikki, eläkkeellä 10 kk, 2018)

Eläkkeellä liikkuminen tapahtuu siis tässä hetkessä, mutta suuntaa silti eteenpäin. Liikkumalla rakennetaan hyvinvointia ja mahdollisuuksia itsenäisyyteen tämän hetken lisäksi myös tulevaisuudessa.

Liikkuminen sekä lisääntyy että vähenee

Eläkeläiset pääsääntöisesti kokevat, että liikkuminen lisääntyy eläkkeellä, koska aikaa on enemmän ja liikkeelle lähtö on siksi helpompaa. Kun päivät aikaisemmin kuluivat istuen töissä, voi eläkkeellä kokonainen päivä vierähtää puutarhatöitä tehden tai mökkiä hoitaen. Vapaampi aikataulu ja rauhallisempi rytmi ovat kyvykkyyksiresursseja, jotka tarjoavat liikkumiselle uusia mahdollisuuksia. Ne eivät kuitenkin yksinään riitä, ja liikkumiselle on löydettävä uusia mahdollisuuksia. Eläkeläiset ovat omaksuneet ajatuksen aktiivisuuden tärkeydestä ja hakevat tietoisesti tapoja lisätä hyötyliikuntaa arjessa. Ruokakauppaan mennään kävellen tai kierrätysroskat kannetaan kaupan lajittelupisteelle, jotta hyötyliikunnan määrä kasvaisi. Erilaisten kannustimien avulla halutaan ehkäistä passivoitumista ja kannustaa itseä liikkeelle.

Kuitenkin niillä, joilla työ on itsessään ollut liikkuvaa tai joilla työmatkaliikkuminen on ollut merkittävä osa arkiliikuntaa, fyysisen liikkumisen määrä vähenee eläkkeellä. Työmatka on tarjonnut ikään kuin motiivin ja päämäärän liikkumiselle, ja eläkkeellä liikkumisen rutiinit pitää rakentaa uudelleen. Myös henkilökohtaisessa elämässä tapahtuvat kriisit tai sairastuminen ymmärrettävästi vaikuttavat liikkumiseen. Lisäksi kokemukset työelämästä vaikuttavat liikkumiseen vielä eläkkeellä.

Kun puhutaan liikkumisen määrästä eläkkeellä, on myös tärkeää tunnistaa, mistä liikkumisen ulottuvuudesta puhutaan. Sosiaalinen elämä esimerkiksi vaikuttaa eläkkeellä vilkastuvan,

minkä seurauksena myös matkojen määrä lisääntyy. Joillakin harrastusten ja muiden aktiviteettien määrä kasvaa eläkkeellä. Toisaalta tämä sosiaalisessa ja psykologisessa tilassa tapahtuva liikkuminen voi toteutua muun liikkumisen kustannuksella, kuten käy ilmi tästä

Päivin esimerkistä:

Ajattelin, et tulis siel [mökillä] pyöräiltyä, mut en ole ehtinyt. Et on jotenkin niin sosiaalista se elämä nykyään, et se on niinku iso muutos tosiaan. (Päivi, eläkkeellä 12 kk, 2018)

Liikkuminen ei siis yksiselitteisesti lisäännä tai vähene eläkkeellä, vaan siihen vaikuttavat henkilökohtaiset seikat sekä se, mitä liikkumisen ulottuvuutta tarkastellaan.

7 Yhteenveto

Taulukko 4: Aikamaantieteellisten rajoitteiden ja resurssien vaikutus liikkumiseen ja hyvinvointiin

RAJOITE/ RESURSSI	LIKKUMISEN MUUTOS	VAIKUTUS HYVINVOINTIIN
Vapautunut aika	<ul style="list-style-type: none">• Liikkumisen rytmi ja tahti muuttuvat rauhallisemmaksi• Valitut liikkumismuodot muuttuvat• Sosiaalisuus lisääntyy	<ul style="list-style-type: none">• Stressin sietokyky paranee• Unen laatu paranee• Mahdollisuus olla paikallaan• Istuminen vähenee

Mitä aikamaantieteellisiä rajoitteita ja resursseja liikkumisella on eläkkeellä ollessa?

Eläköitymisen synnyttämät aikamaantieteelliset rajoitteet voidaan jakaa kolmeen luokkaan sen perusteella, ovatko ne yksilön henkilökohtaisia, lähiverkoston synnyttämiä vai yhteiskunnan luomia rajoitteita. Aikataulun vapautuminen ja arkirytmien muuttuminen rauhallisemmaksi ovat kyvykkyyresursseja, jotka tarjoavat liikkumiselle uusia mahdollisuuksia. Nuoret eläkeläiset pääsääntöisesti kokevat, että liikkuminen lisääntyy eläkkeellä, koska aikaa on enemmän ja istuminen vähentyy. Aikataulun vapautumisesta ja rytmin hidastumisesta huolimatta liikkumiseen vaikuttavat myös monet aikamaantieteelliset rajoitteet, kuten vastuu iäkkäistä vanhemmista. Työmatkaliikkumisen päättyminen synnyttää myös tyhjiön, jossa liikkumisen rutiini on rakennettava uudelleen. Yhteiskunnallisista rajoitteista pieni eläke voi rajoittaa liikkumista, mutta eläke-etuudet, kuten linja-auton kausikortista saatava eläkeläisalennus kannustavat liikkumaan.

Eläkkeelläkin erilaiset auktoriteettirajoitteet, kuten liikuntatuntien ajankohdat vaikuttavat liikkumiseen, eikä aikataulu siksi eläkkeelläkään ole täysin omissa käsissä. Mielekkään toiminnan pariin löytäminen sekä oman ammattiosaamisen hyödyntäminen on eläkkeellä

vaikeaa, ja koetaan liikkumista rajoittavaksi tekijäksi. Yllättäen kokemukset työelämästä voivat myös vaikuttaa liikkumiseen joko rajoitteena tai resurssina. Liikkuminen ei siis eläkkeelläkään yleisestä ajattelutavasta huolimatta ole aikamaantieteellisistä rajoitteista vapaata, vaikka rauhallisempi elämänrytmi kompensoikin rajoitteita jossain määrin. Kaikkia liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä ei myöskään voida jakaa selkeästi joko rajoitteeksi tai resurssiksi, sillä niiden merkitys riippuu siitä, mitä liikkumisen ulottuvuutta tarkastellaan.

Miten liikkuminen muuttuu eläkkeellä?

Eläkkeelle arjen rytmi ja tahti muuttuvat rauhallisemmiksi. Koska aikaa on enemmän, myös liikkumista alkaa määrittää kiireettömyys, mikä vaikuttaa puolestaan käytettyihin liikkumismuotoihin. Julkista liikennettä voidaan käyttää enemmän ja kauppareissu suorittaa auton sijaan kävellen, koska aikaa on enemmän. Koska liikkuminen ei ole enää välttämättömyys, liikkumisesta saatava nautinto nousee suurempaan rooliin. Rauhallisempi rytmi ja aikataulun vapaus muuttavat myös loman ja vapaapäivien luonnetta. Matkojen ja mökille menemisen ajankohdan voi päättää vapaammin, ja matkalla voi viipyä kauemmin. Eläkkeellä vilkastunut sosiaalinen elämä lisää myös tehtyjen matkojen määrää. Arkipäiväiseen liikkumiseen tulee mukaan sosiaalinen ulottuvuus, sillä liikkumisen tahdin muuttuessa rauhallisemmaksi arjessa on aikaa spontaaneille vuorovaikutustilanteille.

Arjen rytmin muuttuessa aamut voivat olla pidempiä ja rauhallisia. Eläkkeellä aikataulussa on myös tilaa yllätyksille; ilman ennakkosuunnittelua voidaan esimerkiksi lähteä yllätysretkelle toiselle paikkakunnalle. Toisaalta liikkumisen eteen tulee nähdä eläkkeellä enemmän vaivaa, sillä se ei enää tapahdu luonnostaan. Liikkumista suunnitellaankin tästä syystä eläkkeellä enemmän. Eläkkeellä myös liikkumisen merkitys muuttuu. Töissä käydessä liikkuminen oli jokapäiväinen välttämättömyys ja tapa siirtyä paikasta toiseen. Eläkkeellä liikkumisen

kokemukset nousevat kuitenkin suurempaan rooliin. Liikkuminen ei ole enää tapa hoitaa asioita, vaan liikkuminen on tapahtuma itsessään.

8 Pohdinta

8.1 Mahdolliset jatkotutkimuksen aiheet

Tässä pro gradu -tutkielmassa on tutkittu liikkumisen aikamaantieteellisiä rajoitteita ja resursseja eläkkeellä sekä liikkumisen muutosta eläköitymisen jälkeen. Kun tarkastellaan liikkumisen vaikutusta eläkeläisten omiin kokemuksiin hyvinvoinnista, huomataan, että rytmin muuttuminen rauhallisemmaksi lisää hyvinvointia eri tavoilla. Rauhallisempi päivärytmi mahdollistaa esimerkiksi pidemmät yöunet, mikä lisää sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia. Haastateltavat kokivat unen laadun parantuneen eläköitymisen jälkeen, koska työstressi oli poistunut. Myös FIREA-hankkeessa unen laadun on havaittu paranevan heti tai melko pian eläköitymisen jälkeen, mutta työstressin ja laadukkaan unen välillä ei kuitenkaan löydetty yhteyttä (Myllyntausta ym. 2019). Aikamaantieteellinen lähestymistapa paljastaa, että rytmi eläkkeellä muuttuu rauhallisemmaksi. On mahdollista, että unen laatuun vaikuttaakin nimenomaan hidastunut elämäntahti. Teoriaa tukee haastateltavien kokemus siitä, että eläkkeellä stressin hallinta on helpompaa rauhallisemmän tahdin ansiosta.

FIREA-tutkimushankkeessa on havaittu, että eläkeläisten aktiivisuus lisääntyy aluksi, mutta vähenee eläkeajan edetessä (Stenholm 2016). Tässä pro gradu -tutkielmassa haastateltavat pääsääntöisesti kokivat, että liikkuminen oli eläkkeellä lisääntynyt, koska aikaa oli enemmän ja liikkeelle oli siksi helpompi lähteä. Haastateltavat kokivat myös, että istuminen oli eläkkeelle siirtymisen jälkeen vähentynyt, koska eläkkeellä kokonainen päivä saattoi vierähtää esimerkiksi puutarhatöissä, kun se työaikana oli kulunut istuen. FIREA-hankkeessa on kuitenkin havaittu, että istumisaika päinvastoin lisääntyy eläkkeelle siirtymisen jälkeen (Suorsa ym. 2019). Myös hankkeen ulkopuolisissa tutkimuksissa aktiivisuuden on todettu vähenevän eläkkeellä. Slingerlandin ym. (2007) mukaan työmatkaliikkumisen loppuminen vähentää aktiivisuutta merkittävästi, mikä saa vahvistusta tässä tutkielmassa. Vaikka

eläkeläiset pääsääntöisesti kokevatkin liikkumisen lisääntyvän eläkkeellä, työmatkaliikkumisen loppuminen vähentää liikkumista, koska liikkumiselle rakennettu päivittäinen rutiini katkeaa. Työn päättymisen jälkeen liikkumiselle ei ole selkeää motiivia, ja eläkkeellä päivittäiselle liikkumiselle on rakennettava uudet tavat.

Tämän pro gradu -tutkielman tulokset ovat yhtenevät Bergin ym. (2014) vastaeläköityneiden liikkumista tarkastelevan tutkimuksen kanssa. Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa osoitettiin, että liikkumisesta tulee eläkkeellä entistä suunnitelmallisempaa ja liikkuminen saa aikataulussa suuremman arvon. Osa eläkeläisistä näkee paljon vaivaa päästäkseen liikkumaan ja organisoi päivänsä liikkumisen pohjalta. Päämäärän sijaan liikkuminen on itsesään tavoite, ja vapautunut aika mahdollistaa hitaamman liikkumisen, jossa nopeuden sijaan keskiöön nousee liikkumisesta saatava nautinto. Tällöin liikkumismuoto valikoituu nopeuden sijaan viihtyisyyden perusteella, ja normaalisti autolla taitettu matka tehdään esimerkiksi kävellen. Vertailemalla tutkimuksen tuloksia tässä pro gradu -tutkielmassa saatuihin havaintoihin huomataan, että eläköityneiden kokemuksissa Ruotsissa ja Suomessa on yhteisiä piirteitä.

Kiinnostavasti autoilu ei tässä tutkimuksessa noussut merkittävään rooliin, toisin kuin monissa aikaisemmissa ikääntyneiden liikkumista tarkastelevissa tutkimuksissa (esim. Siren & Hakamies-Blomqvist 2004). Syynä on todennäköisesti se, että kaikki haastateltavat asuivat lähellä palveluita tai hyvien kulkuyhteyksien varrella, eikä auton käyttäminen siksi ollut päivittäinen välttämättömyys. Lisäksi haastateltavat olivat vielä fyysisesti hyväkuntoisia ja pystyivät taittamaan tarvittavat matkat myös kävellen tai pyörällä. Mahdollisesti auton merkitys kasvaakin myöhemmin ikääntyessä.

Haarni (2010: 92) esittää, että eläkeläisten aktiviteetit ja harrastustoiminta sijoittuvat usein aamupäivään ja illasta eläkeläiset ovat jo vetäytyneet koteihinsa, minkä takia ja työssäkäyvien ja eläkeläisten polut kohtaavat harvoin. Ryhmäliikuntatunnit ja muut tiettyyn ajankohtaan

sidotut aktiviteetit ovat kuitenkin esimerkkejä auktoriteettirajoitteita, jotka määritellään työssäkävien aikataulun perusteella, ja tapahtuvat siksi usein ilta-aikaan. Oman aineistoni perusteella yhteisen harrastustoiminnan kautta eläkeläisten polut edelleen risteävät työssäkävien kanssa. Haastateltavat ovat kuitenkin olleet eläkkeellä vasta hetken aikaa, minkä takia he voivat vanhempiin eläkeläisiin nähden olla vielä henkisesti lähempänä työssäkävien arkea. Eläkevuosien kuluessa päivärytmi saattaa etäännyä työssäkävien rytmistä.

Musselwhite ja Haddad (2010) esittävät, että liikkumisen affektiiviset ja esteettiset arvot ovat tärkeä osa hyvinvointia, mutta liikkumisen vähentyessä ne jäävät usein toteutumatta. Affektiivisten ja esteettisten tarpeiden merkitys ilmeni myös haastateltavien vastauksissa. Eläkeläisille itsenäisyys on merkittävä hyvän elämän rakennuspalikka, ja itsenäisyyden ylläpitäminen on tärkeä motiivi liikkumiselle. Puhuessaan liikkumisesta eläkeläiset nostavat myös usein esiin luontoon pääsemisen tärkeyden. Esimerkiksi puistot, merenrannat ja metsät ovat tärkeitä kohteita eläkeläisille. Ziegler & Schwanen (2011) esittävätkin, että liikkumisella luodaan jatkuvuuden tunnetta ja ylläpidetään omaa identiteettiä. Monella haastateltavalla oma mökki sijaitsi lapsuudenmaisemissa ja paikkaan liittyi tärkeitä muistoja. Mökistä huolehtiminen oli siten tärkeä osa oman identiteetin ylläpitämistä. Eläkeläisten kokemukset vahvistavat täten Musselwhiten ja Haddadin (2010) näkemystä affektiivisten ja esteettisten tarpeiden merkityksestä hyvinvoinnin kannalta. Toistaiseksi nämä liikkumisen tarpeet toteutuivat haastateltavilla, mutta ikääntymisen mukanaan tuomat rajoitteet voivat vaikeuttaa esimerkiksi luonnossa liikkumista tai mökistä huolehtimista. Coughlinin (2009) näkemys ikääntyneiden halujen ja toiveiden huomioimisesta pelkkien liikkumisen tarpeiden sijaan saa täten vahvistusta tutkielman tulosten perusteella.

Tutkielman vastausten perusteella vapaaehtoistyön tekeminen tarjosi jatkuvuutta työidentiteetille. Haastatteluissa käy kuitenkin ilmi, että mielekkäiden aktiviteettien

löytäminen on vaikeaa. Uhlenbergin (1992) mukaan perinteinen jako työhön, koulutukseen ja vapaa-aikaan hankaloittaa eläkeläisten panoksen hyödyntämistä. Haastatteluiden perusteella tämä pitää paikkansa. Väyliä oman ammattitaidon hyödyntämiseen, kuten mentorointimahdollisuuksia, on hankala löytää. Eläkkeellä jäädäänkin kaipaamaan työn tarjoamia älyllisiä haasteita. Tässä mielessä liikkumisen mahdollisuudet eläkkeellä vaikuttavat negatiivisesti hyvinvointiin. Liikkumisen kysymykset ovat pohjimmiltaan kysymyksiä elämän merkityksellisyydestä ja omasta tarkoituksesta. Kun työ päättyy, liikkumisen rutiinit rakennetaan uudelleen, mutta myös oma identiteetti on liikkeessä. Halu merkitykselliseen toimintaan ei katoa työn mukana. Yhteiskunnan rakenteet kuitenkin rajoittavat merkityksellisen tekemisen löytämistä ja identiteetin uudelleenrakentamista.

Yllättäen hyvinvointiin eläkkeellä vaikuttivat myös kokemukset työelämästä. Positiiviset kokemukset työstä lisäsivät innostusta ja tarmokkuutta eläköitymisen alussa. Vastaavasti myös negatiiviset kokemukset työelämästä seurasivat mukana eläkkeelle. Reitzes & Mutran (2006) havaitsivat, ettei työidentiteetti pyyhkiydy pois eläkkeelle jäädessä, vaan vaikuttaa itsetuntoon jopa kolme vuotta eläköitymisen jälkeen. Tästä näkökulmasta on siis mahdollista, että työ on hyvinvointiin suoraan ja epäsuorasti liikkumisen kautta vaikuttava tekijä. Toisaalta vaikutus voi olla työn sijaan seurausta koulutustaustasta. Korkeasti koulutetuilla henkilöillä on todennäköisesti mielekkäänä pidetty työ ja suurempi työn jousto, mikä vaikuttaa työssä viihtymiseen. Tässä kohtaa tutkimus hyötyisikin elämänkaaritutkimuksellisesta näkökulmasta.

Rauhallisesta tahdista huolimatta eläkkeellä on uusia aikamaantieteellisiä rajoitteita, jotka vaikuttavat liikkumiseen. Ajatus eläkeiän velvollisuuksista vapaasta elämänvaiheesta ei siis täysin vastaa eläkeläisten arkikokemusta. Vaikka vapautunut aikataulu jossain määrin kompensoi rajoitteita, se ei poista niitä kokonaan. Oman ammattitaidon hyödyntämisen vaikeus ja hoivavelvollisuudet ovat esimerkkejä aikamaantieteellisistä rajoitteista, jotka

vaikuttavat liikkumiseen ja hyvinvointiin. Toisaalta myös henkilökohtaiset rajoitteet, kuten itse valittujen aktiviteettien runsaus voi rajoittaa liikkumista silloin, kun liikkumista tarkastellaan pelkän fyysisen liikkumisen näkökulmasta. Aikamaantieteellisen rajoitteen merkitys riippuukin siitä, mitä liikkumisen ulottuvuutta tarkastellaan.

Objektiivista hyvinvointia tarkastelevat tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvinvointi heikkenee eläköitymisen jälkeen (mm. Dave ym. 2008; Slingerland ym. 2007). Haastattelemieni eläkeläisten kokemus omasta hyvinvoinnistaan on erilainen. Nekin eläkeläiset, joilla terveydelliset seikat ovat rajoittaneet liikkumista, kertovat kaikesta huolimatta nauttivansa olostaan eläkkeellä. Yhtenä suurimmista hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä pidetään mahdollisuutta vaikuttaa itse omaan aikatauluun. Tärkeään rooliin nousee myös arkirytmien hidastuminen. Hitaamman rytmin ansiosta nautinto saa enemmän tilaa päivittäisessä liikkumisessa. Samalla rauhallisempi elämänrytmi vaikuttaa hyvinvointiin myös lisäämällä sosiaalisia suhteita. Eläkkeellä spontaaneille vuorovaikutustilanteille on enemmän aikaa, ja liikkumisella myös rakennetaan mahdollisuus sosiaaliselle kanssakäymiselle. Rytmien ja tahdin hidastuminen eivät välttämättä tarkoitaakaan liikkumisen vähentymistä, mutta nimenomaan liikkumisen omaehtoisuus ja omatahtisuus lisäävät merkittävästi hyvinvointia eläkkeellä.

Vaikka eläkeläiset pääsääntöisesti keskittyvätkin hetkessä elämiseen, terveys ja itsenäisyyden ylläpitäminen ovat asioita, joissa katse kohdistetaan tulevaisuuteen. Liikkumisen tärkeänä ulottuvuutena nähdään itsenäisyys ja sen ylläpitäminen mahdollisimman pitkään. Aikamaantieteellisestä näkökulmasta on kiinnostavaa, että eläkkeellä yksi liikkumisen motiivi on varmistaa, että tulevaisuudessa voidaan liikkua edelleen. Liikkuminen tapahtuu nykyhetkessä, mutta rakentaa samalla tulevaisuutta. Tällä tavoin liikkumisen aikajänne ikään kuin venyy elettyä hetkeä kauemmas. Liikkumisen tulevaisuuden mahdollisuuksiin

panostamalla tehdään työtä oman hyvinvoinnin puolesta. Koska eläkeläiset itse panostavat paljon liikkumiseen ja kokevat, että eläkearjen rutiinit ovat vasta muotoutumassa, tarjoaa eläköitymisen alkuvaihe hyvän mahdollisuuden liikkumisen tapojen tukemiseen. Mahdolliseksi jatkotutkimuksen aiheeksi nousee myös se, millä tavalla viimeiset työvuodet vaikuttavat liikkumiseen eläköitymisen alussa. Samalla huomiota tulisi kiinnittää niiden rakenteiden purkamiseen, jotka rajoittavat ammatillisen osaamisen hyödyntämistä ja mielekkään toiminnan löytämistä eläkkeellä.

8.2 Tutkielman rajoitteet

Tutkimuksen pieni aineistokoko (11 haastattelua) on sekä tutkimuksen heikkous että vahvuus. Tutkielmassa en ole yrittänyt selvittää liikkumisessa määrällisesti tapahtuvaa muutosta eläköitymisen jälkeen. Sen sijaan olen keskittynyt tutkimaan eläkeläisten omia kokemuksia liikkumisesta ja hyvinvointia subjektiivisesta näkökulmasta. Tarkasteltaessa eläkeläisten omia henkilökohtaisia kokemuksia pieni aineisto on antanut mahdollisuuden perehtyä vastauksiin syvällisesti. Jo tässä aineistossa esiin nousi kaikille eläkeläisille yhteneviä piirteitä ja toisaalta samalla eläkeläisten rajoitteiden ja resurssien yksilökohtaisuus. Toisaalta kaikki haastateltavat asuivat kaupunkialueella ja hyvien kulkuyhteyksien varrella, mikä tulee huomioida tuloksia tarkasteltaessa. Kaupungin ulkopuolella ja syrjäseuduilla elävillä eläkeläisillä liikkumisen rajoitteita saattaa olla enemmän. Tutkielmassa hyvinvointia on myös tarkasteltu subjektiivisesta näkökulmasta, mikä jättää ulkopuolelle yhteiskunnallisen kontekstin vaikutuksen, eikä paljasta, miten yhteiskunnalliset rakenteet vaikuttavat hyvinvointiin. Subjektiivisen hyvinvoinnin tutkiminen ei myöskään valaise sitä, miten yksilön toiminta vaikuttaa toisten yksilöiden hyvinvointiin.

Pro gradu -tutkielmani on tehty yhteistyössä FIREA-hankkeen kanssa. Koska hanke tutkii eläköitymisen vaikutusta terveyteen ja aktiivisuuteen, on mahdollista, että tutkimukseen on

hakeutunut henkilöitä, jotka liikkuvat jo valmiiksi paljon. Vähän liikkuvat tai liikuntarajoitteiset ovat saattaneet jäädä tutkimuksen ulkopuolelle. Haastateltavat ovat myös osallistuneet aktiivisuusmittaukseen, jossa he käyttivät aktiivisuusranneketta ja -mittaria viikon ajan. Aktiivisuusmittaukseen osallistuminen voi itsessään muuttaa liikkumisen tapoja, jos osallistuja esimerkiksi mittauksen ansiosta kiinnittää liikkumiseen enemmän huomiota. Suomenkielinen termi ”liikkuminen” on myös englanninkielistä termiä ”mobilities” hämmäntävämpi, sillä se luo helposti mielenyhtymän fyysisestä liikunnasta. On siis ymmärrettävää, jos haastateltavat ovat nostaneet arjestaan esiin fyysiseen liikuntaan ja liikunta-aktiviteetteihin liittyviä asioita. Olen kuitenkin pyrkinyt haastattelukysymyksillä nostamaan esiin tietoa liikkumisen eri ulottuvuuksista laajemmin.

Kaikki haastateltavat olivat eläköityneet kunnalliselta alalta, mutta heidän työ- ja koulutustaustansa vaihtelivat. Kukaan haastateltavista ei kuitenkaan ollut työttömänä tai sairaseläkkeellä ennen eläkkeelle jäämistä. Liikkuminen ja liikkumisen rajoitteet ovat oletettavasti erilaiset, mikäli eläkkeelle jäämistä on edeltänyt työttömyys tai pitkä sairausjakso. Myös varallisuus vaikuttaa kokemukseen eläkkeellä olemisesta. Tutkimuksen osallistujilla pieni eläke rajoitti liikkumista jossain määrin, mutta ei merkittävästi vaikuttanut hyvinvointiin. Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa onkin otettava huomioon, että eläke saattaa pienituloilla eläkeläisillä vaikuttaa liikkumiseen ja hyvinvointiin merkittävämmän kuin mitä tässä tutkielmassa on tullut esille.

Lähteet

- Ahmed, S. (2007). The happiness turn. *New Formations* 63:1, 7–15.
- Aktiivisena eläkkeelle – eläkkeelle siirtyminen, terveys ja hyvinvointi (2018). FIREA, Turun yliopisto, Turku 7.5.2018. <<http://www.utu.fi/fi/yksikot/firea/Sivut/home.aspx>>
- Alhainen, M., S. Myllyntausta, J. Pentti, J. Vahtera & S. Stenholm (2020). Concurrent changes in sleep and physical activity during the transition to retirement: a prospective cohort study. *Sleep Medicine* 68, 35–41.
- Atchley, R.C. (1982a). Retirement as a social institution. *Annual Review of Sociology* 8, 263–287.
- Atchley, R.C. (1982b). Retirement: leaving the world of work. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science* 464, 120–131.
- Banks, J., T. Chandola & K. Matthews (2015). Retirement and health. Teoksessa Wright, J.D. (toim.): *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*, 598–601. Elsevier, Amsterdam.
- Berg, J., L. Levin, M. Abramsson & J-E. Hagberg (2014). Mobility in the transition to retirement – the Intertwining of transportation and everyday projects. *Journal of Transport Geography* 38, 48–54.
- Blaakilde, A. (2015). Where is “place” in aging in place? Transnational issues for the Danish state and its retirement migrants abroad. *Journal of Housing for the Elderly* 29, 146–163.
- Carlisle, S. & P. Hanlon (2007). The complex territory of well-being: contestable evidence, contentious theories and speculative conclusions. *Journal of Public Mental Health* 6: 2, 8–13.
- Coughlin, J.F. (2009). Longevity, lifestyle, and anticipating the new demands of aging on the transportation system. *Public Works Management & Policy* 13: 4, 301–311.
- Cresswell, T. (2010a). Mobilities I: catching up. *Progress in Human Geography* 35: 4, 550–558.
- Cresswell, T. (2010b). Towards a politics of mobility. *Environment and Planning D: Society and Space* 28: 1, 17–31.
- Cresswell, T. (2012). Mobilities II: Still. *Progress in Human Geography* 36: 5, 645–653.
- Dave, D., I. Rashad & J. Spasojevic (2008). The effects of retirement on physical and mental health outcomes. *Southern Economic Journal* 75: 2, 497–523.
- Ellegård, K. & U. Svedin (2012). Torsten Hägerstrand’s time-geography as the cradle of the activity approach in transport geography. *Journal of Transport Geography* 23: 4, 17–25.
- Eläkkeellesiirtymisiän odote (2018). Eläketurvakeskus. 21.5.2018. <<https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ennusteet/tilastot/elakkeellesiirtymisika/>>

- Eronen, J., M. von Bonsdorff, M. Rantakokko & T. Rantanen (2012). Accumulation of disparity in physical activity in old age. *Aging Clinical and Experimental Research* 24: 5, 475–479.
- Eskola, J. (2010). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, J. & R. Valli (toim.): *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*, 179–203. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Flowerdew, R. (2011). Torsten Hägerstrand. Teoksessa Hubbard, P., R. Kitchin & G. Valentine (toim.): *Key thinkers on space and place*, 199–205. Sage, Lontoo.
- Frello, B. (2008). Towards a discursive analytics of movement: on the making and unmaking of movement as an object of knowledge. *Mobilities* 3: 1, 25–50.
- Gadd, K. (2016). 'I WANT TO CREATE MY OWN SPACE'. Turun yliopiston julkaisuja A II osa. 83 s.
- Gadd, K. (2018). Suullinen tiedonanto, 29.5.2018. Turun yliopisto, Turku.
- Gatrell, J. (2006). Time geography. Teoksessa Warf, B. (toim.): *Encyclopedia of Human Geography*, 490–491. SAGE Publications Inc, Thousand Oaks.
- Gilroy, R. (2006). Taking a capabilities approach to evaluating supportive environments for older people. *Applied Research in Quality of Life* 1, 343–356.
- Gustafson, P. (2008). Transnationalism in retirement migration: the case of North European retirees in Spain. *Ethnic and Racial Studies* 31: 3, 451–457.
- Haarni, I. (2010). *Kolmas elämä*. 179 s. Gaudeamus, Helsinki.
- Hannam, K., M. Sheller & J. Urry (2006). Mobilities, immobilities and moorings. *Mobilities* 1: 1, 1–22.
- Hjorthol, R.J., L. Levin & A. Siren (2010). Mobility in different generations of older persons: The development of daily travel in different cohorts in Denmark, Norway and Sweden. *Journal of Transport Geography* 18: 5, 624–633.
- Hägerstrand, T. (1976). Geography and the study of interaction between nature and society. *Geoforum* 7: 5, 329–334.
- Hägerstrand, T. (1985). Time-geography: focus on the corporeality of man, society and environment. Teoksessa Aida, S. (toim.): *The science and praxis of complexity*, 193–216. The united nations university, Tokio.
- Karisto, A. & R. Konttinen (2004). *Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua*. 192 s. Palmenia-kustannus, Helsinki.
- Keskinen, K.E., M. Rantakokko, K. Suomi, T. Rantanen & E. Portegijs (2018). Nature as a facilitator for physical activity: defining relationships between the objective and perceived environment and physical activity among community-dwelling older people. *Health & Place* 49, 111–119.

- Kielitoimiston sanakirja: hyvinvointi (2018). Kotimaisten kielten keskus. 18.5.2018.
<<https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>>
- MacKian, S.C. (2009). Wellbeing. *Teoksessa* Kitchin, R. & R. Thrift (toim.): *International encyclopedia of human geography*, 235–240. Elsevier, Oxford.
- McQuoid, J. & M. Dijst (2012). Bringing emotions to time geography: the case of mobilities of poverty. *Journal of Transport Geography* 23: 4, 26–34.
- Metz, D.H. (2000). Mobility of older people and their quality of life. *Transport Policy* 7, 149–152.
- Moen, P. & J. Lam (2015). Retirement and encore adulthood: the new later life course. *Teoksessa* Wright, J.D. (toim.): *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*, 592–597. Elsevier, Amsterdam.
- Musselwhite, C. & H. Haddad (2010). Mobility, accessibility and quality of later life. *Quality in Ageing and Older Adults* 11: 1, 25–37.
- Myllyntausta, S., P. Salo, E. Kronholm, J. Pentti, T. Oksanen, M. Kivimäki, J. Vahtera & S. Stenholm (2019). *Sleep* 42: 8, 1–10.
- Nordbakke, S. & T. Schwanen (2014). Well-being and mobility: a theoretical framework and literature review focusing on older people. *Mobilities* 9, 104–129.
- O’Rand, A.M. (2007). Retirement. *Teoksessa* Ritzer, G. (toim.): *Blackwell encyclopedia of sociology*, 1–5. Blackwell Publishing; Malden.
- Pinquart, M. & I. Schindler (2007). Changes of life satisfaction in the transition to retirement: a latent-class approach. *Psychology and Aging* 20: 3, 442–455.
- Portegijs, E., M. Rantakokko, A. Viljanen, T. Rantanen & S. Iwarsson (2017). Perceived and objective entrance-related environmental barriers and daily out-of-home mobility in community-dwelling older people. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 69, 69–76.
- Rainham, D., I. McDowell, D. Krewski & M. Sawada (2010). Conceptualizing the healthscape: contributions of time geography, location technologies and spatial ecology to place and health research. *Social Science and Medicine* 70: 5, 668–676.
- Rantakokko, M., S. Iwarsson, M. Kauppinen, R. Leinonen, E. Heikkinen & T. Rantanen (2010). Quality of life and barriers in the urban outdoor environment in old age. *Journal of the American Geriatrics Society* 58: 11, 2055–2263.
- Reitzes, D.C. & E.J. Mutran (2006). Lingerin identities in retirement. *The Sociological Quarterly* 47: 2, 333–359.
- Rose, G. (2013). *Feminism and geography*. 362 s. Wiley, Hoboken.
- Scholten, C., T. Friberg & A. Sandén (2012). Re-reading time-geography from a gender perspective: examples from gendered mobility. *Tijdschrift voor Economische en Sociale Geografie* 103: 5, 584–600.

- Schwanen, T. & M-P. Kwan (2008). The internet, mobile phone and space-time constraints. *Geoforum* 39: 3, 1362-1377.
- Sheller, M. & J. Urry (2006). The new mobilities paradigm. *Environment and Planning A* 38: 2, 207–226.
- Shimoni, S. (2018). ‘Third Age’ under neoliberalism: from risky subjects to human capital. *Journal of Aging Studies* 47, 39–48.
- Siren, A. & L. Hakamies-Blomqvist (2004). Private car as the grand equaliser? Demographic factors and mobility in Finnish men and women aged 65+. *Transportation Research Part F: Traffic, Psychology and Behaviour* 7: 2, 107–118.
- Slingerland, A.S., F.J. van Lenthe, J.W. Jukema, C.B.M. Kamphuis, C. Looman, K. Giskes, M. Huisman, K.M.V. Narayan, J.P. Mackenbach & J. Brug (2007). Aging, retirement, and changes in physical activity: prospective cohort findings from the GLOBE study. *American Journal of Epidemiology* 165: 12, 1356–1363.
- Smith, T.S.J. & L. Reid (2018). Which ‘being’ in wellbeing? Ontology, wellness and the geographies of happiness. *Progress in Human Geography* 42: 6, 807–829.
- Sointu, E. (2005). The rise of an ideal: tracing changing discourses of wellbeing. *The Sociological Review* 53: 2, 255–274.
- Stenholm, S., A. Pulakka, I. Kwachi, T. Oksanen, J.I. Halonen, V. Aalto, M. Kivimäki & J. Vahtera (2016). Changes in physical activity during transition to retirement: a cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13: 51, 1–8.
- Stjernborg V., A. Wretstrand & M. Tesfahuney (2015). Everyday life mobilities of older persons – a case study of ageing in a suburban landscape in Sweden. *Mobilities* 10: 3, 383–401.
- Suomalaisten liikkuminen työhön tai työasioihin liittyen (2018). Liikenneturva, tilastokatsaus. 09.03.2020.
<https://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Tutkittua/Tilastot/tilastokatsaukset/tilastokatsaus_tyoliikenteen_onnettomuudet.pdf>
- Suorsa, K., A. Pulakka, T. Leskinen, I. Heinonen, O.J. Heinonen, J. Pentti, J. Vahtera & S. Stenholm (2019). Objectively Measured Sedentary Time Before and After Transition to Retirement: The Finnish Retirement and Aging Study. *Journals of Gerontology: Series A, Biological Sciences*.
- Tilasto Suomen eläkkeensaajista (2017). *Eläketurvakeskuksen tilastoja*, 11/2017. 19.7.2018.
<<https://www.etk.fi/wp-content/uploads/tilasto-suomen-elakkeensaajista-2016.pdf>>
- Tuomi, J. & A. Sarajärvi (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 6. p. 182 s. Tammi, Helsinki.
- Uhlenberg, P. (1992). Population aging and social policy. *Annual Review of Sociology* 18, 449–474.

- Väestökatsaus (2020). Turun väestökatsaus 3/2020. 15.04.2020.
<https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/vaestokatsaus_3_2020.pdf>
- Warnes, A.M. (2009). Ageing and mobility. *Teoksessa* Kitchin, R. & R. Thrift (toim.): *International encyclopedia of human geography*, 36–41. Elsevier, Oxford.
- White, S.C. (2016). Introduction: the many faces of wellbeing. *Teoksessa* White, C.S. & C. Blackmore (toim.): *Cultures of wellbeing: method, place, policy*, 1–44. Palgrave Macmillan, Basingstoke.
- World health organization (2007). *Global age-friendly cities: a guide*. 76 s. WHO press, Geneve.
- Ziegler, F. & T. Schwanen (2011). 'I like to go out to be energized by different people': an exploratory analysis of mobility and wellbeing in later life. *Ageing and Society* 31: 5, 758–781.