



Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

Lomatoimintaa vuodesta 1954

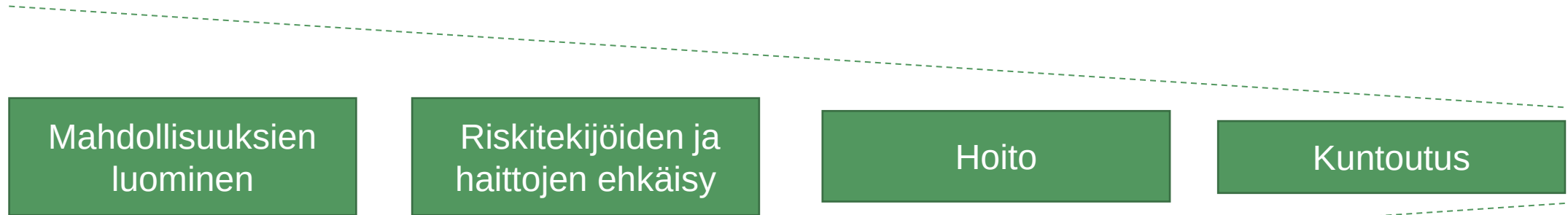
- Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto (MTLH) ry on perustettu vuonna 1954 maaseudulla asuvien perheiden loma- ja kurssitoimintaa varten.
- MTLH ry järjestää tuettuja lomia n. 30 kohteessa eri puolilla Suomea.
- Noin 19 000 suomalaista lomailee MTLH:n lomilla vuosittain, lomaviikkoja yhteensä 600/vuosi, hakijoita n. 39 000/vuosi.
- Lomaa haetaan 3kk ennen loman alkamista; sähköinen tai paperihaku.
- Yhteistyökumppaneina n. 100 sote-, kansanterveys-, vammais- ja muuta järjestöä/vuosi.

MTLH – Hyvinvointia kaikille

- Järjestämme tuettuja lomia lapsiperheille, työikäisille, ikääntyneille ja erityisryhmille.
- MTLH:ssa toimii myös valtakunnallinen Maaseudun tukihenkilöverkko, joka tarjoaa vapaaehtoistukea maaseudun asukkaille.
 - Toiminta alkanut v. 1995
 - Tukihenkilöitä 160
 - Puhelinauttaminen
 - Jelppi-toiminta
 - Tukinet
- Toimintaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoista.

Terveyden edistämisen kokonaisuus

(Tekry ry 2010)



Terveyden edistämisen vaihtelu

Promootio

esim. terveysvaikutusten arviointi osana päätösten-
tekoa, kirjastopalvelut

Primääripreventio

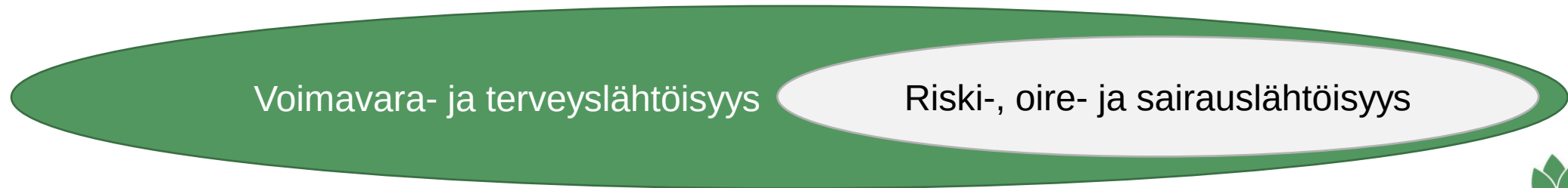
esim. pyöräilykypärän käyttö,
rokottaminen

Sekundääripreventio

esim. kolesterolilääkitys,
hampaan paikkaus

Tertiääripreventio

esim. olkapään fysioterapia,
arjen taitojen uudelleen
oppiminen



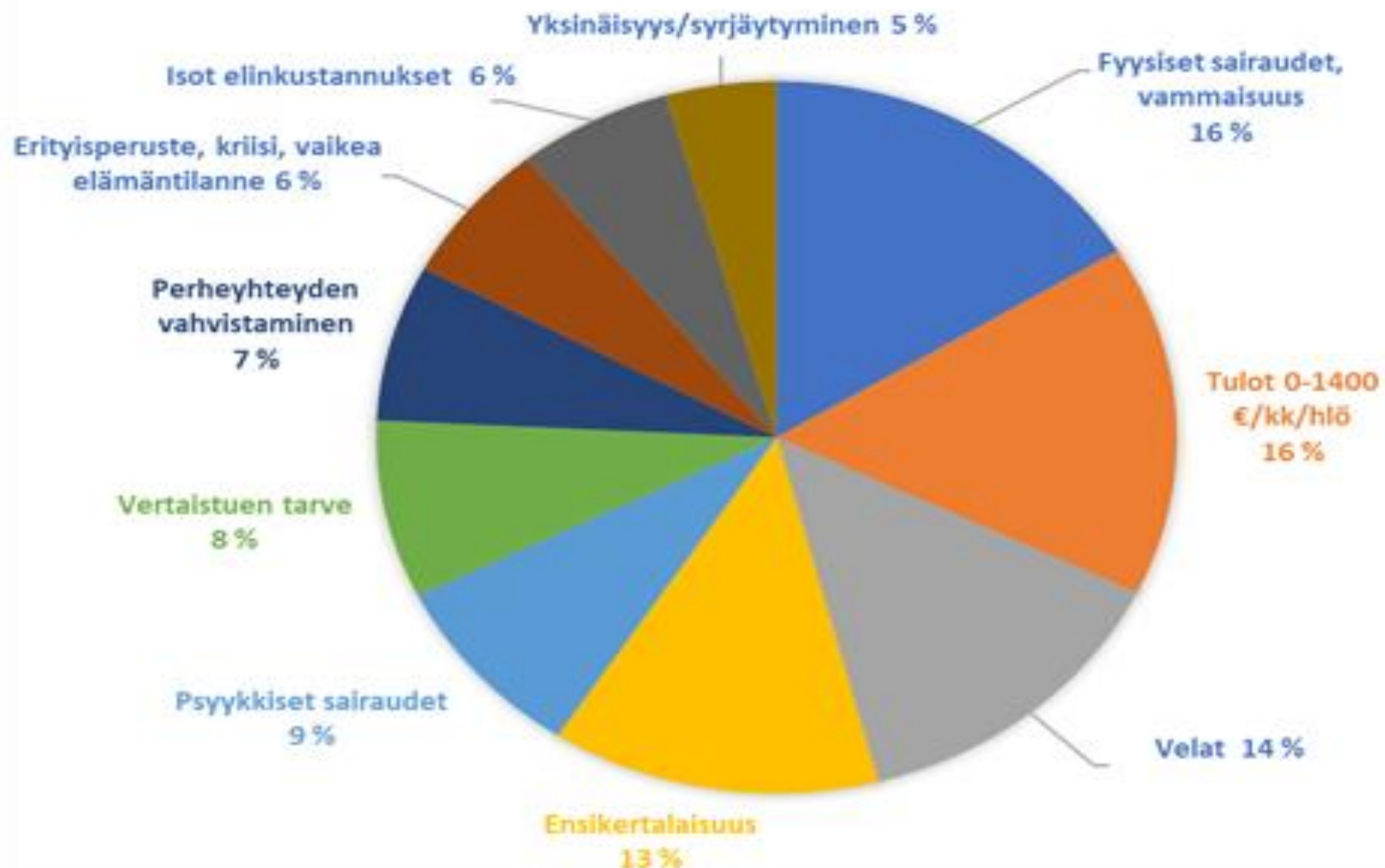
Terveysten edistäminen MTLH:ssa

- MTLH:n toiminnassa painottuu primääripreventio.
- Erityisryhmien osalta lomatoiminta voidaan nähdä myös osana sekundääri- tai tertiääripreventiota.
- Vapaaehtoistoiminnan painopiste myös primääripreventiivinen.
- MTLH:n toiminnan luonne on vahvasti sosiaalista hyvinvointia tukeva; osallisuus, vertaisuus, yhteisöllisyys, vapaaehtoisuus.

Terveyserot ja eriarvoisuus (THL)

- Terveyseroja on sosioekonomisten ryhmien välillä esimerkiksi koetussa terveydessä, mielenterveydessä, pitkäaikaissairastavuudessa ja suun terveydessä.
- ”Eriarvoisuus on terveyden tasa-arvon näkökulmasta sellaista erilaisuutta, jota voidaan pitää epäoikeudenmukaisena ja myös vältettävissä olevana. Kyse ei siis ole kaikesta terveyden vaihtelusta, jota ihmisten ja väestöryhmien välillä esiintyy. Kyse on eroista, joihin yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat selvästi ja joiden syntyä ei voida pitää yksiselitteisesti ihmisten vapaan valinnan tuloksina.”
- MTHL toiminnassa terveys- ja sosioekonomiset erot ja eriarvoisuus ovat joka päivä läsnä.

PERUSTELUT LOMATUEN TARPEELLE 2020 (LOMALLE OSALLISTUNEET)



Lomatoiminnan tavoitteet

- Terveysten ja hyvinvoinnin tukeminen tuetuilla lomilla
 - Odotukset
 - Kokemukset lomalla
 - Vaikutukset loman jälkeen arjessa
- Lomaohjelma sisältää liikuntaa, yhdessäoloa ja yhdessä tekemistä, tietoiskuja, vapautta arjen velvoitteista
- Vertaistuki on merkittävä osa lomakokemusta ja sen vaikutuksia
- Loman päättyessä 95% lomalaisista on joko hyvin tai erittäin tyytyväisiä lomaan.

Virkistys, vertaisuus, osallisuus

Palaute 2020 – 30% lomalaisista vastaa

LOMAN SISÄLLÖT	% palautteen antajista
Lomaohjausta oli sopivasti	87 %
Lomaohjaus erinomaista tai hyvää	90 %
Ruokailu erinomaista tai hyvää	87 %
Lomalla sopivasti mahdollisuus lepoon	90 %
Lomalla sopivasti aikaa keskusteluille	74 %
Lomalta sai vertaistukea	66 %
Vertaistukea sai sopivasti (erityislomat)	73 %
Vertaistukea sai sopivasti (yleislomat)	19 %
Lomalta sai uusia ystäviä	70 %
Ei mahdollisuutta lomaan ilman lomatukea	81 %

Loman vaikutuksia (asteikko 1-3)

- Fyysinen hyvinvointi 2,7
- Psyykkinen hyvinvointi 2,6
- Elämänlaatu 2,6
- Perheenjäsenten väliset suhteet 2,4
- Arjessa selviytyminen 2,3



Kehitämme toimintaamme



Virtuaaliloma-pilotti

- Tausta
 - MTLH strategia 2015-2021 ja korona
 - Kohderyhmäkysely syksy 2020: 110 vastaajaa – tulokset myönteisiä
 - Suunnittelussa mukana: MTLH:n lomatoiminnan kehittämisryhmä, E-oppimiskeskus, MSL
- Pilotti
 - Virtuaalisesti ohjattu kotoisa loma 2-3 päivää + lomainfo ennen lomaa
 - Syksyllä 2020 4 ryhmää ja 4 lomakohdetta
 - Kevät 2021 5 ryhmää ja 5 lomakohdetta

Kiitos!





anne.ylonen@mtlh.fi