



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**Taide- ja kulttuuriharrastusten vaikutukset
ikäihmisten hyvinvointiin ja terveyteen – Hoitaji-
en motivoituminen Osallistumisen Hurmaa -
hankkeessa**

Maarit Käsnänen

Kulttuurituottajan koulutusohjelma (240 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 05 / 2013

www.humak.fi

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kulttuurituotannon koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Maarit Käsnänen	Sivumäärä 40 ja 4 liitesivua
Työn nimi Taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutukset ikäihmisten hyvinvointiin ja terveyteen – Hoitajien motivoituminen Osallistumisen Hurmaa -hankkeessa	
Ohjaavat opettajat Molla Walamies, Sanna Pekkinen	
Työn tilaaja ja työelämäohjaaja Osallistumisen Hurmaa –hanke, projektipäällikkö Satu Suni	
Tiivistelmä <p>Taide- ja kulttuuritoiminta edistävät tutkitusti ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Tämä opinnäytetyö keskittyy tarkastelemaan erityisesti ikäihmisten kulttuuri- ja taidetoiminnan vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen sekä hyvään vanhuuteen. Kulttuurin ja taiteen terveyttä parantavat vaikutukset eivät ole sosiaali- ja terveydenhuollon piirissä itsestäänselvyys, ja taiteen soveltava käyttö ei vielä ole täysin kehittynyt osaksi arjen hoitotyötä. Vanhustyö ja sen uudistaminen on ollut esillä korostuneesti myös mediassa ja politiikassa, koska suomalainen yhteiskunta ikääntyy vauhdilla, ja suuret ikäluokat lähestyvät eläkeikää. Kulttuuriala on jo jonkin verran tullut osaksi vanhustyötä, ja tänä päivänä hanketyöhön tarvitaan kulttuurialan ammattilaisia kehittämään ja toteuttamaan toimintaa yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa.</p> <p>Etelä-Kymeen alueella toimiva Osallistumisen Hurmaa -hanke on Palvelutaloyhdistys Koskirinteen hallinnoima kulttuurihanke. Projektin päätavoitteena on luoda uusi toimintamalli, jonka avulla voidaan toteuttaa ikääntyneille suunniteltua taide- ja kulttuuritoimintaa arjen hoivatyön tueksi. Opinnäytetyöni tarkoituksena on Osallistumisen Hurmaa -hankkeessa mukana olevien hoitajien motivoituneisuuden tarkastelu taide- ja kulttuuritoimintaan sekä luovan toiminnan hyvinvointia lisäävien vaikutusten esille-tuonti ja tukeminen. Tarkoituksena on, että tulokset hyödyttäisivät hankkeen toimintaa tulevaisuudessa, ja tukisivat vastaavanlaisten hankkeiden tuottamista ja toteuttamista.</p> <p>Työn teoriaosuus tutkii taiteen ja kulttuurin suoria sekä epäsuoria vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Se kartoittaa, kuinka taide ja kulttuuri näkyvät terveydenhuollossa, ja varsinkin vanhusten hoivatyössä. Lisäksi tutkin, kuinka taiteen soveltavan käytön avulla voidaan saavuttaa vuorovaikutuksellinen, hyvä ja arvokas vanhuus. Työssä esittelen myös tutkimuksia ja hankkeita, jotka tukevat taiteen terveyttä edistävää vaikutusta.</p> <p>Opinnäytetyöni tutkimusosan toteutin laadullisena eli kvalitatiivisena teemahaastatteluna, jossa selvitin Osallistumisen Hurmaa -hankkeessa mukana olevien hoitajien onnistumisen kokemuksia, toiveita ja haasteita. Lisäksi kartoitin heidän tuntemuksia taiteen ja kulttuurin ottamisesta mukaan osaksi arjen hoivatyöhön sekä heidän omaa suhtautumista taide- ja kulttuuritoimintaan.</p>	
Asiasanat Ikääntyneet, Yksinäisyys, Kulttuuritoiminta, Hoivatyö, Sosiaalinen toimintakyky, Hyvinvointi, Taideharrastukset	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Cultural Management

ABSTRACT

Author Maarit Käsnänen	Number of Pages 40 + 4 annex pages
Title Effects of cultural and art activities on health and well-being of elderly people – the motivation of the nurses participating in 'Osallistumisen Hurmaa'	
Supervisors Molla Walamies, Sanna Pekkinen	
Subscriber and/or Mentor Osallistumisen Hurmaa –hanke, project coordinator Satu Suni	
Abstract <p>Cultural and arts activities have been proven to advance the health and well-being of people. This thesis, in particular, concentrates on the effects of these cultural and arts activities to the health, well-being and valuable life of the elderly. In fact, the positive effects of cultural activities for the elderly are by no means self-evident in the fields of social welfare and public health care. Also the applied use of arts has not yet developed to be a constant feature of everyday nursing. In addition, work with the aged has been a topic of discussion in the media since the Finnish population is ageing fast and the baby boom generations are approaching retirement. Culture sector has already become a part of the work with the aged and currently there is a need for culture professionals to develop and organize the activities in co-operation with social welfare and public health care.</p> <p>'Osallistumisen Hurmaa' is a culture project administered by the sheltered home association Koskirinne. The main goal of the project is to create a new operations model which can be used to carry out different cultural and arts activities to support the everyday nursing of the elderly. The purpose of my thesis is to examine the motivation of the nurses participating in 'Osallistumisen Hurmaa' as well as bring out and support the positive effects of creative activities in this area of public health care. The goal is that the results would benefit the activity of the project in the future and would also contribute to the production and execution of similar projects.</p> <p>The theoretical background of the thesis looks into the direct and indirect effects of culture and arts on health and well-being. It maps out how arts and culture can be seen in health care, in particular nursing the elderly. In addition I will examine how, with the applied use of arts, an interactive, fulfilled and valuable old age can be achieved. In my work I will also present projects and studies that promote the health enhancing effects of art. The methodology of my thesis was qualitative. I implemented a subject interview where I examined the feelings of success, wishes and challenges of the nurses working in the project 'Osallistumisen Hurmaa'. I also charted their feelings about implementing arts and culture as a part of everyday nursing and their own attitudes towards cultural activities.</p>	
Keywords Older people, Loneliness, Cultural activities, Care work, Social functioning, Well-being, Art hobbies	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TAIDE- JA KULTTUURIHARRASTUSTEN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN	6
2.1 Mitä terveys on?	7
2.2 Taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa	9
2.3 Parantaako taide?	13
3 IKÄIHMISEN HYVÄ VANHENEMINEN – SOSIAALISESTI HYVINVOIVA VANHUS	15
3.1 Yksinäisyys vanhustyön haasteena	15
3.2 Muistisairauksien ehkäisy ja muistelutyö	17
3.3 Ikäihmisten hyvinvoinnin parantamishankkeet ja tutkimukset	18
3.4 Kulttuuri- ja taidetoiminta ikäihmisellä	20
3.5 Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen – esteenä osallistumiseen?	22
4 OSALLISTUMISEN HURMAA – KULTTUURI OSAKSI IKÄIHMISEN ARKEA23	
4.1 Osallistumisen Hurmaa -hankkeen toiminta ja tavoitteet	24
4.2 ”Koska työ taas tuutte...” – Hankkeen konkreettinen toiminta	25
4.3 Hoitajien motivoituminen Osallistumisen Hurmaa -hankkeessa	26
4.4 Hankkeen tämänhetkinen tilanne	27
5 HAASTATTELUTUTKIMUS: HANKKEEN HOITAJIEN ONNISTUMISEN KOKEMUKSET, HAASTEET JA TOIVEET	27
5.1 Tutkielman tarkoitus ja tutkimusongelma	28
5.2 Haastattelun toteutus ja tutkimusmenetelmä	29
5.3 Haastattelututkimuksen vastaukset ja tulokset	30
5.4 Haastattelun vastauksien ja tulosten analysointi	34
6 LOPUKSI	35
6.1 Tutkielman arviointi	35
6.2 Pohdinta	36
LÄHTEET	39
LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Kulttuuri- ja taideharrastukset edistävät tutkitusti ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Ne voivat antaa voimaa ja energiaa arjen puristuksessa. (Hyypä & Liikanen 2005, 104). Tämän päivän yhteiskunnassa, jossa sosiaalinen hyvinvointi on tapetilla, mielestäni kulttuurialan opiskelijan on tärkeää lisätä tietoutta luovan toiminnan hyvistä vaikutuksista. Vanhustyö ja sen uudistaminen on ollut esillä korostuneesti myös mediassa ja politiikassa, koska suomalainen yhteiskunta ikääntyy vauhdilla, ja suuret ikäluokat lähestyvät eläkeikää. Kulttuuriala on jo jonkin verran tullut osaksi vanhustyötä. Tämän opinnäytetyön aiheena ovat kulttuuri- ja taidetoiminnan vaikutukset hyvinvointiin ja sitä kautta myös terveyteen. Tarkemmin opinnäytetyö tutkii ikäihmisten taide- ja kulttuuritoimintaan osallistumisen vaikutuksia, ja kuinka hoivatyössä tähän on syytä kiinnittää huomiota.

Opinnäytetyöni tilaajana on Etelä-Kymenlaaksossa toteutettava Osallistumisen Hurmaa -hanke. Tämän Raha-automaattiyhdistyksen tukeman hankkeen päätavoitteena on luoda toimintamalli, jonka avulla voidaan toteuttaa ikäihmiselle suunniteltua taide- ja kulttuuritoimintaa. Toimintamallissa pyritään tuomaan luova harrastustoiminta osaksi ikäihmisen arkea ja elämää sekä sisällyttämään kulttuuri- ja taidemenetelmät kiinteäksi osaksi vanhustyötä. Projekti perustuu THL:n eli Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintasuunnitelmaksi 2011–2012 -hankkeen toimenpide-ehdotuksiin, jonka tarkoituksena on juurruttaa taide- ja kulttuurilähtöiset toimintatavat osaksi vanhustenhoitoa.

Opinnäytetyöni punainen lanka on hankkeessa mukanaolevien hoitajien motivoitumisessa, eli kuinka mielekkääksi hoitajat kokevat hankkeen sekä miten he omaksuvat kulttuuriharrastusten tuomisen osaksi vanhusten hoitotyötä. Mielestäni juuri hoitajien näkökulma on merkittävä tarkasteltaessa hankkeen vaikutuksia, koska he näkevät välittömät kulttuurin ja taiteen vaikutukset työssään. Siksi halusin haastatella ja selvittää juuri heidän tuntemuksia työstä hankkeen keskellä; heidän onnistumisen kokemuksiaan, haasteitaan ja toiveitaan. Kartoitan hoitajien motivoitumista haastattelututkimuksen eli kvalitatiivisen tutkimuksen avulla ja haastattelumuodoksi valitsin teema-haastattelun, joka toteutettiin ryhmähaastatteluna. Haastattelun perusteella pyrin

vahvistamaan taide- ja kulttuuritoiminnan asemaa hoitotyössä ja lisäämään tietoutta hankkeen tärkeydestä. Lisäksi uskon, että tutkielman tuloksia voidaan hyödyntää hankkeen jatkuessa ja myös tulevaisuudessa vastaavankaltaisissa hankkeissa. Työn teoriaosuudessa kartoitetaan jo tehtyjä tutkimuksia ja hankkeita taiteen sekä kulttuurin vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen. Lisäksi teoriaosuudessa pyritään antamaan näyttöä kulttuuri- ja taidetoiminnan merkittävydestä osana ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.

2 TAIDE- JA KULTTUURIHARRASTUSTEN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN

Taide- ja kulttuuriharrastusten vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen on tutkittu lisääntyvästi. Tämän päivän yhteiskunnassa, missä edistyksellisen ja pitkälle kehittyneen lääketieteellisuuden asema terveydenhuollossa on merkittävä, on tärkeää, että terveyden edistämiseen on alettu kiinnittää huomiota vaihtoehtoisin menetelmin ilman, että lääketieteellistä perustaa tarvitsee kyseenalaistaa. Jo antiikin aikana taidetta on käytetty hoidon välineenä. Esimerkiksi huilumusiikin ajateltiin parantavan masennuksen, ja teatteriesityksen synnyttämän vahvan emotionaalisen latauksen uskottiin auttavan neurooseihin. (Hohenthal-Antin 2006, 27.) Samoin Aristoteles näki taiteella olevan mieltä puhdistava vaikutus (Aulio 2009, 13). Taiteen ja kulttuurin merkitys ihmisen parantamisella on pitkät perinteet Suomessakin. Esimerkiksi Elias Lönnrotin kerrotaan lausuneen Kalevalan runonkeruumatkalla, että lepo, toivo, tyytyväisyys ja kohtuullinen ilo pitävät ihmisen terveenä ja joskus parantavat sairaankin. Tällä hän on uskotusti viitannut laajaan kokemukseensa runojen eheyttävästä voimasta. (Hyypä & Liikanen 2005, 114.)

Hoitotieteen, lääketieteen sekä sosiaalitieteiden juuret perustuvat syvästi inhimillisiin arvoihin ja ovat humanistisen kulttuurin perintöä. Humanismi potilastyössä ei tarkoita pelkästään kulttuuripalvelujen ja -alan tuotosten kuluttamista ja hyödyntämistä, vaan elämänasennetta, ihmisten puolustamista sekä arvon ja arvokkuuden hyväksymistä. (Hyypä & Liikanen 2005, 114.) Kulttuuritoiminnan ja taiteen liittämistä osaksi potilastyötä voidaankin ajatella tasa-arvokysymyksenä sekä yksilön monipuolisten tarpeiden huomioimisena.

Taide- ja kulttuuritoiminnan on tutkitusti todettu edistävän terveyttä sekä estävän muistisairauksia ja dementoitumista. Ruotsalaisten tutkimusten mukaan taidetta ja kulttuuria harrastavat ihmiset jopa elävät harrastamattomia pitempään. Suomen väestöä tutkimalla on vahvistettu, että aktiivinen harrastustoimintaan osallistuminen lisää lisäelinvuosien mahdollisuutta. Kulttuurin ja taiteiden harrastaminen herättää harrastajassa ja kokijassa myönteisiä tunteita. Esimerkiksi aktiviteetit, kuten kuorossa laulaminen, konsertissa käyminen, runon lukeminen tai hyvän maalauksen katsominen aiheuttavat kokijassaan myönteisiä emootioita, jotka ovat sidoksissa hyväksi koettuun elämään. (Hyypä & Liikanen 2005, 86 - 87.)

Taide ja kulttuuri liittyvät myös vahvasti ihmisten sosiaalisiin suhteisiin. Mitä enemmän yhteisössä on kulttuurikokemusten ja taide-elämysten rikastuttamaa sosiaalista pääomaa eli osallistumista, luottamusta ja sosiaalista tukea, sitä parempi on yhteisön jäsenien koettu terveys. (Hyypä & Liikanen 2005, 13.) Lisäksi taide ja kulttuuri vaikuttaa sosiaaliseen hyväksi koettuun elämään, ja se auttaa arkisen elämän jäsentämistä ja hallitsemista. (Hyypä & Liikanen 2005, 113.) Taide- ja kulttuuritoiminnalla onkin tärkeä rooli yhteisöllisessä kontekstissa, koska sen luoma me-henki lisää hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa. Esimerkiksi kuoroharrastuksen merkitys ei jää pelkästään musiikkiharrastukseksi, vaan osallistavan yhdessä tekemisen vaikutukset ovat sidonnaisia terveyteen ja hyvään elämään.

Kuoro kehittää elämänlankaa, kun se painaa pysyvän ilomerkkinsä ihmisiin (Hyypä 2005, 72).

2.1 Mitä terveys on?

Maailman terveysjärjestö, WHO on määritellyt terveyden olevan ihmisen täydellinen psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila. Maailman terveysjärjestön määritelmä on kuitenkin arvosteltu muun muassa siksi, että tässä määritelmässä terveys staattisena tilana jakaa ihmisen sellaiseen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osaan, jota on miltei mahdotonta saavuttaa. (Huttunen 2012.) Nykyään terveys nähdään useimmiten toiminnallisuutena ja voimavarana toimia optimaalisesti, kuin pel-

kästään elämän päämääränä. Tämän tyyppinen ajattelu sopii hyvin myös ikääntyneiden ihmisten terveyden edistämiseen (Lyyra 2007, 16).

WHO:n terveyden määritelmää on myöhemmin kehitetty siten, että terveyden dynaamisuutta ja henkisyttä on pyritty tuomaan korostuneemmin esiin. Terveys on jatkuvasti muuntautuva tila, johon vaikuttavat sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, mutta ihmisen omat kokemukset, arvomaailma ja asenteet ovat ennen kaikkea merkittävimpiä tekijöitä omaan koettuun terveyteen. Ihminen kuitenkin määrittää terveytensä omien tuntemusten mukaan, ja tämä jokaisen henkilökohtainen määritelmä on lopulta se tärkein. (Huttunen 2012.) Psykykinen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen aktiivisuus ovatkin ensisijaisia itse määritellyn terveyden mittareita. Masennusoireiden vähäisen määrän tai puuttumisen, alhaisen ahdistuneisuustason ja elämään tyytyväisyyden on todettu liittyvän ihmisen hyväksi arvioituun terveyteen. (Leinonen 2003, 208.)

Vuonna 2011 British Medical Journalissa ilmestyneessä artikkelissa terveyden määritelmään perehtynyt asiantuntijaryhmä haastoi Maailman terveysjärjestön määritelmän, jonka mukaan ”terveys on yksilön kykyä sopeutua ja itse korjata sosiaaliseen, fyysiseen tai tunne-elämään liittyvän haasteen aiheuttamat häiriöt”. Tämän määritelmän mukaan toimintakyky, elämän laatu ja hyvinvoinnin kokemus korostuvat ihmisen oman terveyden kokemisessa. Kiinnittämällä siis paremmin huomiota hoidon saataavuuteen, laatuun ja vaikuttavuuteen voidaan edistää ihmisen kykyä selviytyä fyysisestä sairaudesta ja psyykkisestä kriisistä. Panostamalla laadukkaaseen hoitoon voidaan lisäksi edistää sosiaalista sopeutumiskykyä. Sairauksien ennaltaehkäisyssä ihmisen sopeutumiskyvyn vahvistaminen on avainasemassa, joten kulttuuri- ja taide-toiminnan vaikutuksilla ihmiseen on merkittävä rooli terveyden edistämässä. (Malmivaara 2011.)

Myös hyvinvointia käsitteenä on pyritty määrittelemään. Se on ensisijaisesti yksilön tuntemaa fyysistä, psyykkistä, sosiaalista sekä emotionaalista hyvää oloa. Hyvinvointi syntyy ihmisen itsensä, hänen läheistensä, lähiympäristön, palvelujärjestelmän toiminnan sekä yhteiskuntapolitiikan tuloksena. Hyvinvoinnin keskeisimpiä ominaisuuksia ovat ennen kaikkea terveys, toimintakyky ja toimijuus. Lisäksi asuminen ja oma elinympäristö, toimeentulo, ihmissuhteet, yhteisöllisyys, mieluisa tekeminen sekä

osallisuus ovat osa ihmisen hyvinvointia. Hyvinvointi on tasapainossa oleva kokonaisuus, joka sekä muokkaa että ympäröi yksilöä. Hyvinvointiin kuuluu objektiivisesti mitattavia asioita sekä subjektiivisia arvostuksia ja kokemuksia. (Liikanen 2010, 37.)

Kulttuurin, taiteen ja terveyden yhteen sovittaminen ei ole helppo tehtävä. Tämä uusi näkökulma perustuu nykyaikaiseen terveystäsitykseen, jonka mukaan terveys tarkoittaa fyysistä, henkistä ja sosiaalista tasapainoa suhteessa ihmisten elämän päämääriin. Terveudessa korostetaan ihmisyhteisön omia voimavaroja, ja niiden ottamista käyttöön. Näin ollen kulttuuri ja taide ovat voimavaroja, joiden tiedetään vaikuttavan myönteisesti terveyteen. (Hyyppä & Liikanen 2005, 13.) Kulttuurin ja taiteen voimaannuttavat ominaisuudet ovat tiivistä liitoksissa myös hyvinvointiin.

2.2 Taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa

Kulttuuri- ja taidetoiminta ovat vähitellen kehittyneet osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon sekä hoitolaitosten arkea. Tähän ovat vaikuttaneet nykykansantaiteen ja luovien terapioiden synty osana hoitotyötä sekä Unescon eli Yhdistyneiden kansakuntien kasvatusta-, tiede- ja kulttuurijärjestön käynnistämä Arts in Hospital -hanke. (Hyyppä & Liikanen 2005, 114.) Taide- ja kulttuuritoiminta voi myös lisätä ihmisen hyvinvointia lisäämällä henkilön uusia ja käyttämättömiä resursseja. Kun luovalle toiminnalle asetetaan sosiaalisia tavoitteita, se vahvistaa epäsuorasti yksilön elämönhallintaa ja kykyä selviytyä ongelmista, ja se voi toimia sosiaalityön metodina. (Hyyppä & Liikanen 2005, 124.)

Taide- ja kulttuuritoimintaa tarvitaan avartamaan terveydenhuollon kentän perinteisiä tapoja ajatella ja toimia (Hyyppä & Liikanen 2005, 127). Useiden kotimaisten tutkimusten perusteella taidetta ja taiteen kaltaista toimintaa löytyy Suomen hoitolaitoksista. Sitä on kuitenkin liian vähän tarpeeseen ja kysyntään nähden. Terveystenhuollon laitosten arkirutiinit eivät usein kykene ottamaan huomioon sairaiden kulttuurisia tarpeita. Siitä huolimatta, että rutiineille kaivataan vastapainoa, henkilökunta kokee voimattomuutta muuttaa toimintatapoja, jotka ovat ankkuroituneet voimakkaasti nykykäytäntöihin ja organisaatioihin. Henkilökunnan koulutuksella on kuitenkin keskeinen merkitys kulttuurin lisäämisessä. (Hyyppä & Liikanen 2005, 7.) Psykiatriset sai-

raalat omaksuivat ensimmäisenä 1960-luvulla taiteellisen työskentelyn osaksi hoitoaan taideterapian myötä. Hoitolaitoksissa ja hoitotyön osana tapahtuva taiteen kaltainen työskentely voidaan jakaa kolmeen toimintamuotoon:

- 1) Toiminnallinen harrastustoiminta, osana luovaa päivä toimintaa
- 2) Hoitotyötä ja kuntoutumista tukevat luovat terapiamenetelmät
- 3) Analyttisen psykoterapian menetelmiä käyttävä taideterapia. (Hyypä & Liikanen 2005, 122.)

Lisäksi hoitoyksikön fyysisillä ominaisuuksilla on merkitystä hoidon onnistumiselle. Monissa tutkimuksissa on todistettu, että viihtyisä ja hyvin suunniteltu ympäristö voi edistää kuntoutumista sekä ennaltaehkäistä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalisia ongelmia. (Hyypä & Liikanen 2005, 155.)

Taiteen ja kulttuuritoiminnan keinoin voidaan kehittää hoitotyön keinovalikoimaa sekä katkaista ja rikastuttaa laitoshoidon arkea. Muun muassa kuvataide, musiikki tai teatteri avaa kuntoutuksen tukena uusia mahdollisuuksia vaikuttaa potilaan niin sosiaaliseen, psyykkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin. Taiteen ja kulttuurin avulla voidaan virkistää esimerkiksi ikääntyvää ja heikkenevää muistia. Taiteen elämyksellinen kokeminen voi olla hyvinkin merkittävää. Tutkimuksen - joka kartoitti vanhusten palveluyksikössä tapahtuvaa ryhmämuotoista taide- ja kulttuuritoimintaa osana ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämistä - mukaan vanhusten hoitoyksikössä taide- ja kulttuuritoiminta ”tempasi mukaansa” sekä asiakkaat että henkilökunnan. Se sai mielen liikkumaan jonnekin pois arjesta ja nykytilanteesta – vanhoihin aikoihin, tapahtumiin ja mielen maisemiin, jonne ei matka muuten luonnistuisi. (Hyypä & Liikanen 2005, 134–138.)

Kyseisen tutkimuksen mukaan varsinkin musiikin merkitys oli suuri hoitoyksikön asiakkaille, ja musiikki oli läsnä niin arjessa kuin juhlassa. Musiikki palautti mieliin muistoja, ja moni muistihäiriöinenkin tempaantui mukaan vanhoihin sävelmiin. Musiikki aktivoi muistia, ja tietyt kappaleet kiteyttivät elämän merkittäviin muistikuviin. (Hyypä & Liikanen 2005, 139.) Tutkimusten mukaan musiikin on katsottu vaikuttaneen positiivisesti terveyteen, kiputuntemuksiin ja elimistön toimintoihin, kuten sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen. Musiikkia voidaankin käyttää apuna kivunhallinnas-

sa ja toipumisessa sekä rauhoittamaan potilasta toimenpiteiden ja leikkausten aikana. Musiikki ja taide koetaan sairaalamiljöössä ilmapiiriä kohottavaksi ja pehmentäväksi. (Hyypä & Liikanen 2005, 146.)

Vanhusten taide- ja kulttuuritoimintoja kartoittavassa, Blomqvistin ja Hovilan toteuttamassa tutkimuksessa, joka tehtiin vanhusten palveluyksikössä, pahimmiksi esteiksi mielekkäälle toiminnalle nousivat arkirutiinit, kiire ja liian vähäisen henkilökunnan määrä. Tutkimuksessa taide- ja kulttuuritoiminta koettiin erillisenä lisätyönä, eikä osana hoitotyötä. Kuitenkin poikkeuksetta kaikki haastateltavat ilmaisivat, että taide ja kulttuuritoiminnalla on merkitystä elämänsisällön antajana hoitoyksikön arjessa. Taidetta ja kulttuuritoimintaa toteutetaan hoitotyön yhteydessä monin eri tavoin ja näkemyksin. Ruotsissa 1980-luvun alussa sen integroitumista hoitotyöhön on alettu-kin järjestelmällisesti kehittää. Siellä taide- ja kulttuurityö on mielletty sillaksi potilaan ja hoitajan välille. Ruotsissa kulttuuritoimi ja hoitotyö on integroitu viralliseksi osaksi ruotsalaista kansanterveystyötä. (Hyypä & Liikanen 142–145.)

Taide- ja kulttuuritoiminnan kehittymiseen osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon sekä hoitolaitosten arkea ovat vaikuttaneet nykykansantaiteen ja luovien terapioiden synty osaksi hoitotyötä (Hyypä & Liikanen 2005, 114). Taiteen parantaviin vaikutuksiin kytkeytyykin muun muassa taideterapia. Taideterapia on hoitomuoto, jonka avulla kaikenikäiset ihmiset voivat lisätä elämäänsä mielekkyyttä, saada oivalluksia, löytää helpotuksen ylivoimaisiin tunteisiin tai traumaan, ratkaista ongelmia ja edistää hyvinvoinnin tunnetta (Malchiodi 2010, 14). Taideterapiaa soveltamalla autetaan myös muistisairaita ikääntyneitä. Lisäksi ITE -taiteella ja yhteisötaiteella on hyvinvoinnin edistämisen vaikutuksia.

Arts in Hospital -hanke

Arts in Hospital -hanke on syntynyt vuonna 1990 YK:n ja Unescon kulttuurikehityksen vuosikymmenen aloitteena, ja se on levinnyt 18 Yhdistyneiden kansakuntien jäsenmaahan. Hankkeen tavoitteena on ollut taiteen ja kulttuurin avulla lisätä viihtyvyyttä sairaalamiljöössä ja hoitolaitoksissa sekä integroida taide- ja kulttuuritoimintaa osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa; hoitotyötä, kuntoutusta sekä työskentelymenetelmiä. (Liikanen 2002.) Suomessa hanke on toiminut vuodesta 1993 lähtien. Pohjoismaisen

yhteistyön tuloksena on syntynyt Terveyttä kulttuurista -työryhmä, jossa on osallisena muun muassa Taiteen keskustoimikunta, Stakes eli nykyinen THL, Suomen Mielen-terveysseura ja Opetushallitus. Työryhmä koordinoi toimintaa ja kantaa samalla huolta taidetoiminnan oikeudenmukaisesta sekä tasa-arvoisesta järjestämisestä. Hankkeen pääajatuksena on, että oikeus luoda ja nauttia taiteista kuuluu kaikille, ja jo vähäisinkin taloudellisin resurssein on mahdollista järjestää kulttuuriohjelmaa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluyksiköihin. (Hohenthal-Antil 2006, 33.)

Merkittävää on, että vaikka YK:n kulttuurikehityksen vuosikymmen päättyi vuonna 1997, Arts in Hospital -hanke jatkoi toimintaansa. Hankkeen lähtökohdan mukaan kulttuuripolitiikka kattaa kaikki elämänalueet, eikä ketään saa sulkea taide- ja kulttuuritoiminnan ulkopuolelle. Tavoitteeksi kiteytettiin tuolloin, että hoitokäytäntöjä ja terapeutoita kehitetään taiteen ja kulttuurin keinoin sekä parannetaan sairaaloiden, hoitokotien ja niiden miljöiden viihtyvyyttä. Myös Suomessa hankkeen aloite on vahvistanut kulttuurin, taiteen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon integraatiota. Toiminta jatkuu nykyisin Terveyttä kulttuurista -teeman puitteissa, jossa taiteella ja kulttuuritoiminnalla on tervehdyttävä ja kuntouttava välineellinen rooli osana hoitotyötä. (Hyyppä & Liikainen 2005, 119–122.)

Tänä päivänä vastaavaa toimintaa on muun muassa Helsingin kaupungin omistamassa Kustaankartanon psykogeriatriseen hoitoon erikoistuneella H2-osastolla. Kyseisellä osastolla asuu yhteensä 22 asukasta, joiden arjessa kulttuuri ja taide ovat läsnä päivittäin. Osastolla on kokemusta taiteen ja kulttuurin positiivisista vaikutuksista kehon sekä mielen hyvinvointiin. H2-osastolla sekä muilla Kustaankartanon osastoilla on kahden vuoden ajan pidetty kiinni aktiivisen arjen periaatteista. H2-osastolla asukkaille annetaan "kulttuurihoitoa", ja tässä hoidossa asukkaiden toiveet ja persoonat otetaan huomioon jo hoidon suunnittelussa. Kulttuuriharrastukset, kuten lukeminen, tanssituokiot, musiikin kuuntelu ja laulu, ovat osa asukkaiden arkea. Henkilökunta pyrkii vahvistamaan omaa osaamistaan ja käyttämään työssään taidelähtöisiä menetelmiä. Esimerkiksi osaston työntekijät ovat muun muassa osallistuneet vuonna 2012 Kansallisoopperan Laululla läsnä -työpajasarjaan saadakseen uutta osaamista musiikin ja laulun käyttämiseen osana omaa työtään. (Tropi 2013.)

2.3 Parantaako taide?

Jo vuosituhansia on uskottu, että taiteella on parantavia vaikutuksia. Ensimmäiset aihetta käsittelevät kliiniset tutkimukset ovat tuoneet tälle uskomukselle uskottavuutta eli kulttuuri- ja taidetoiminnalla näyttäisi olevan merkittävä myönteinen vaikutus ihmisen terveydentilaan. Muun muassa nykypsykiatriassa taideterapiaa käytetään mielenterveyttä tukevana hoitomuotona, josta on saatu positiivisia kokemuksia. Onkin tapana erotella taideterapia hoidon välineenä sekä taiteen laaja-alainen terapeuttinen käyttömahdollisuus, jolloin taiteen terapeuttista käyttöä kuka tahansa voi soveltaa. (Hohenthal-Antin 2006, 27.) Kulttuuri- ja taidetoiminnalla on kuitenkin parantavia vaikutuksia myös fyysiseen ja sosiaaliseen terveyteen – psyykkisen terveyden lisäksi.

Uumajan yliopistossa vuonna 2001 tehty väitöstutkimus Cultural Experience and Health. The coherence of health and leisure time activities käsittelee kulttuuritoiminnan ja terveyden välistä yhteyttä. Kaikkiaan tutkimus selvitti 25 000 ruotsalaisen terveystietojen ja vapaa-ajan välistä yhteyttä. Tutkimuksessa vertailtiin muun muassa seuraavia harrastuksia: elokuva-, teatteri-, konsertti-, taidenäyttelykäyntejä, kirkossa käyntiä ja penkkiurheilua. Koehenkilöitä seurattiin kahdeksan vuoden ajan. Kun vertailtiin kulttuurin osallistuneiden ja osallistumattomien terveystietoja keskenään, todettiin, että kulttuuritoimintoihin osallistumattomilla on yli 57 prosenttia suurempi riski sairastumiseen. Tutkimus osoitti, että kulttuuritoimintaan osallistumisella on fysiologisia vaikutuksia: kulttuuritoimintaan osallistuvien ”hyvinvointihormoniarvot” (adrenaliini ja prolaktiini) olivat korkeammat, ja verenpaine- ja verensokeriarvot alhaisemmat kuin osallistumattomilla. Lisäksi psyykkiset ongelmat vähenivät, samoin kuin sydän- ja verenkierrotaudit. (Hohenthal-Antin 2006, 27–28.)

Myös sosiaalisella pääomalla on vaikutusta terveyteen. Tutkimus, joka käsitteli suomen- ja ruotsinkielisten terveystietojen, osoitti että suomenruotsalaiset miehet elävät yli kahdeksan vuotta kauemmin kuin suomenkieliset, ja että kulttuurinen ja sosiaalinen pääoma edistää merkittävästi terveyttä, elämänlaatua ja hyvinvointia. Tutkimus myös vahvisti sen, että sosiaalisen pääoman piirteet liittyvät vahvasti terveyteen, ja että pitkä aktiivinen elämä saavutetaan sosiaalista pääomaa kartuttamalla. (Hohenthal-Antin 2006, 31.) Sosiaalinen pääoma perustuu yhteisön peruskulttuuriin, joka syntyy historiallisesta, psykososiaalisesta ja paikallisesta me-hengestä. Sosiaalisen pää-

oman avulla voidaan tutkia ja ymmärtää, kuinka kulttuuri- ja sosiaalinen ympäristö vaikuttaa ihmisten elonjäämiseen. Siksi onkin tärkeää, että esimerkiksi kuorotoimintaa lisätään, koska kuoroharrastus tutkitusti kartuttaa sosiaalista pääomaa. (Hyyppä & Liikanen 2005, 98.)

Ruotsalaistutkija Britt-Maj Wikströmin väitöskirjatutkimuksessa puolestaan pyrittiin selvittämään millaisia vaikutuksia kuvataiteen synnyttämillä kokemuksilla on terveyteen. Tutkimuksella löydettiin myönteisiä muutoksia koettuun terveyteen, ja kliiniset muutokset olivat merkittäviä: koehenkilöillä, jotka harrastivat kuvataidetta, oli vähemmän huimausta, väsymystä, ja kipua, verenpaine laski sekä ulostuslääkkeiden tarve väheni. Tulos kertoi myös taiteen kyvystä lisätä elämisen makua ja tuntua. Tutkimusryhmä selkeästi aktivoitui ja ilmoittautui jatkossa useammin sosiaaliseen toimintaan. Testiryhmässä käydyt keskustelut, joissa päästiin kertomaan omista kokemuksistaan, koettiin myös rikastuttavina. Tästä voidaankin päätellä, että taiteen kyky synnyttää laadukasta vuorovaikutusta on yksi sen parantavista voimista. Sen avulla voidaan lisätä esimerkiksi ikääntyvien ihmisten tyytyväisyyttä elämäänsä ja aktivoita heitä, mikä puolestaan ylläpitää henkistä ja fyysistä hyvinvointia. (Hohenthal-Antil 2006, 29–30; Hyyppä & Liikanen 2005, 148.)

Muun muassa nämä edellä mainitut lääketieteen parissa tehdyt tutkimukset todistavat, että taide voi parantaa. Taidetoiminnan vaikutukset perustuvat yksilön kliiniseen statukseen eli kehossa tapahtuviin muutoksiin. Wikströmin kuvatutkimus kartoitti myös mielen tasolla tapahtuvat muutokset. Tutkimukset vahvistavat käsitystä taiteen merkityksestä hyvän elämän peruspilarina, oli kyseessä sitten mielen tai kehon hyvinvointi. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joten se, mikä tapahtuu mielessä, tapahtuu myös kehossa ja päinvastoin. Lääketieteen parissa tehdyt taidetutkimukset ovat poikineet paljon hyvää – taidetta on alettu pitää ihan yleisesti ”lääkkeenä”. (Hohenthal-Antil 2006, 31–32.)

3 IKÄIHMISEN HYVÄ VANHENEMINEN – SOSIAALISESTI HYVINVOIVA VANHUS

lökkään ihmisen elämänlaatu määräytyy pääsääntöisesti subjektiivisesta tyytyväisyydestä elämään ja lisäksi toimintakyvyn ja ympäristön rajoitteista. Valtaosa ikäihmisistä kokee elämänlaatunsa hyväksi, ja tutkimuksien mukaan iäkkäät kokevat olevansa tyytyväisiä elämään ja sosiaaliseen tukeen. (Luoma 2009, 77.) Vanhushuollon ollessa tapetilla, vanhusten elämänlaadun, hyvän toimintakyvyn ylläpitämisen sekä mielekkään ja hyvän vanhuuden turvaaminen ovat asioita, joihin yhteiskunnan on entistä enemmän paneuduttava. Elämänlaadun sosiaalinen ulottuvuus on merkittävä osa hyvää vanhuutta. Sosiaalinen verkosto, tuki ja aktiivisuus ikäihmisen elämässä ennaltaehkäisee vanhusten syrjäytymistä ja yksinäisyyttä sekä ylläpitää hyvinvoinnin kannalta arvokkaita vuorovaikutussuhteita. Valtaosa iäkkäistä kärsii kuitenkin eriasteisista muistihäiriöistä ja –sairauksista, joten onkin tärkeää, että mahdollisuus hyvään elämänlaatuun sekä hyvään ja arvokkaaseen vanhenemiseen pystytään suoamaan heille yhteiskunnallisin keinoin. (Luoma 2009, 80.)

3.1 Yksinäisyys vanhustyön haasteena

Tutkimusten mukaan joka kolmas vanhuksesta kokee yksinäisyyttä. Vuonna 2002 toteutetussa laajassa kyselytutkimuksessa selvisi, että yli 75-vuotiaista vastanneista 39 prosenttia koki itsensä yksinäiseksi joko toisinaan, usein tai jatkuvasti. Monien tutkimuksien mukaan yksinäisyyden kokemus lisääntyy henkilön ikääntyessä. Yksinäisyys on yhteiskunnallisesti suuri haaste, koska se vaikuttaa heikentävästi yksilön elämän laatuun, ja ikäihmisellä se voi lisätä muistisairautta ja muita fyysisiä oireita. Pahimmassa tapauksessa yksinäisyys voi johtaa myös ennenaikaiseen kuolemaan. (Froloff, 2012.)

Eryteisesti vanhuksset, jotka asuvat palvelutaloissa, kokevat yksinäisyyttä (Froloff, 2012). Siksi on erityisen tärkeää, että vanhusten palvelukodit tarjoavat vanhuksille kulttuurivirikkeitä, jotka lisäävät sosiaalista pääomaa eli yhteisöllisyyttä ja yhdessä-oloa. Varsinkin osallistava tekeminen on erityisen tärkeää. Vuonna 2004 tehdyn Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen taideinterventiotutkimuses-

sa, johon osallistui 235 yli 74-vuotiasta ikäihmistä, pyrittiin lievittämään yksinäisyyttä taiteen keinoin. Tuloksista kävi ilmi, että juuri osallistava, oma luova tekeminen, kuten posliinimaalaus, muistojen kansion täyttäminen ja silkkipainanta tuntuivat mielekkäimmältä. Tutkimuksessa havaittiin myös, että ryhmäläiset olivat kaikkein aktiivisimpia tapaamaan ryhmän ulkopuolellakin, eli tärkeintä on yhdessä tekemisen kautta löytyvä kumppanuus. (Hohenthal-Antil 2006, 109–110.) Myös itse tekemisen tunne on tärkeä:

Ikäihmiset kokevat elämänsä täydeksi ja elämisen arvoiseksi vain silloin, kun elämässä on itse hankittua sisältöä. Ihmisellä on tahto ja halu vaikuttaa omaan elämäänsä. Aktiivinen eläminen on täysin eri asia kuin vain olemassa oleminen. (Seetula 1999, 5.)

Vanhustyön haasteena on, miten yksinäisiä voitaisiin tukea niin, ettei yksinäisyys johda masennukseen ja muihin ongelmiin. Vanhusten omat kommentit yksinäisyydestään kertovat, etteivät yksinäisyyden kokemukset liity niinkään ystävien tai läheisten tapaamistiheyteen vaan ihmissuhteisiin kohdistuneisiin odotuksiin, ja niistä saatuun tyydytykseen. Ikäihminen voi siis kokea itsensä yksinäiseksi toisten ihmisten joukossakin. (Saaristo 2011, 131.) Siksi on tärkeää, että ikääntynyt tuntee yhteisöllisyyttä ja henkistä sielun veljeyttä, jota yhdessä tekeminen tuo elämään.

Sosiaalisten suhteiden merkitystä ikäihmisen elämänlaadulle ei voi väheksyä. On myös tärkeää, että hoitajilla on tietoa ikääntyneiden yksinäisyydestä ja taitoa käsitellä yksinäisyyden problematiikkaa vanhuksen omilla ehdoilla. (Routasalo 2009, 193.) Yksinäisyyden ehkäisyssä on tärkeää ottaa taidemenetelmät mukaan osaksi arkista hoivatyötä, koska taide- ja kulttuuritoiminta lisää sosiaalista pääomaa. Ikääntynyt ihminen tuleekin nähdä täysivaltaisena kulttuurikansalaisena, jonka elämänvaiheessa yksinäisyys on läsnä, ja sen olemus tulee tunnistaa. (Saaristo 2001, 131.)

Suomalainen yhteiskunta ikääntyy vauhdilla, ja suuret ikäluokat lähestyvät eläkeikää. Suomen väestö vanhenee nopeimmin Euroopassa, ja on arvioitu, että vuonna 2030 65 vuotta täyttäneitä on 600 000 kuin tällä hetkellä. (Saaristo 2011, 131.) Väestön keskimääräinen elinajanodote kasvaa jatkuvasti, ja yli 80-vuotiaat ovat nopeimmin kasvava ikäryhmä (Tiikkanen & Voutilainen 2008, 7). Vanhustyö ja sen uudistaminen on ollut korostuneesti esillä myös mediassa ja politiikassa. Kulttuuriala on jo osittain

tullut osaksi vanhustyötä. Niinpä vanhusten hyvinvointiin ja yksinäisyyskysymyksiin on onneksi ryhdytty kiinnittämään huomiota, ja hankkeita yksinäisyyden ehkäisyyn on myös syntynyt. Muun muassa Osallistumisen Hurmaa -hankkeen avulla pyritään lisäämään sosiaalista yhdessäoloa sekä harrastustoimintaa, joka edistää hyvinvointia. (Osallistumisen hurmaa, 2013.)

3.2 Muistisairauksien ehkäisy ja muistelutyö

Ikäihmisellä muistisairauksiin sairastuminen on valitettavan yleistä. Muistisairauksien ennaltaehkäisyyn voidaan kuitenkin kiinnittää huomiota arkielämässä. Aivojen toimintakykyä pitää yllä ja edistää älylliset haasteet ja aktiivinen sosiaalinen elämä sekä niillä on positiiviset vaikutukset myös muistiin. Aivojen aktivointi tuottaa uusia hermosolujen yhteyksiä, jolloin aivoista tulee vastustuskykyisemmät muistisairauksien aiheuttamille muutoksille. Siksi aivojen hermosoluja onkin tärkeää jumpata muistisairauksien ennaltaehkäisemiseksi esimerkiksi kulttuurin, musiikin, opiskelun, lukemisen avulla. Muistia on siis tärkeää ylläpitää harjoittamalla rutiineista poikkeavaa toimintaa. Myös ilon tunteella on vaikutus mieleen: mielekkäät tehtävät ja haasteet piristävät mieltä. (Muistiliitto ry.)

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisäävät terveyttä ja mielihyvää ja ovat myös aivojen ja muistin tärkeitä hyvinvoinnin edistäjiä. Fyysinen aktiivisuus parantaa aivojen verenkiertoa sekä tehostaa aivosolujen välisiä yhteyksiä, mikä on tärkeää muisti-jälkien syntymisen ja säilymisen kannalta. Liikunta aktivoi aivoja samalla tavalla kuin esimerkiksi sosiaalinen kanssakäyminen sekä kulttuuri- ja taideharrastukset, kuten musisointi ja piirtäminen. Liikunnallinen toiminta vaikuttaa myös unen laatuun parantavasti ja lisäksi se vähentää masennus- ja ahdistuneisuusoireita, jotka voivat heikentää väliaikaisesti muistia. Myös seuralla on merkitys liikuntaa harrastaessa, koska sosiaalisilla suhteilla on muistia parantava vaikutus. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta vähentää myös useiden sairauksien, esimerkiksi etenevien muistisairauksien, riskiä. (Muistiliitto ry.)

Järjestettyä, useimmiten ryhmämuotoista muistelutoimintaa, on sisällytetty gerontologisen hoitotyön osaksi. Muistojen aktivoimiseen käytetään keskustelun lisäksi myös

erilaisia toiminnallisia virikkeitä, kuten musiikin tuottamista ja kuuntelua, piirtämistä ja maalaamista, teatteria, liikuntaa tai mielikuvia ja rentoutusta sekä eri aistialueiden virikemateriaaleja, kuten kuvia, ääniä, tuoksuja ja kosketusta (Saarenheimo 2003, 54.) Koska omaelämäkerrallinen muistaminen on luovaa toimintaa, voi yhdessä muisteleminen hyvässä tapauksessa tarjota mahdollisuuden terapeuttiseen muiston uudelleen tulkintaan. Menneisyys voikin näyttäytyä uudella tavalla, kun sitä tarkastelee yhdessä muiden kanssa. Se juuri on muistelemisen terapeuttisen käytön ydin. (Saarenheimo 2003, 52.) Jos muistettavaan asiaan liittyy tunteita tai henkilökohtaisesti tärkeitä merkityksiä, yleensäkin halu muistaa asioita on niiden mielessä säilymisen kannalta tärkeää. Tähän haluan eli motivaatioon on puolestaan läheisesti yhteydessä jo omaksutut asenteet. Kielteiset, stereotyyppiset käsitykset iän ja muistitoimintojen välisistä suhteista voivat vaikuttaa siten, etteivät iäkkäät ihmiset luota muistiinsa, eivätkä osallistu toimintaan, joka voisi ylläpitää ja jopa edistää muistitoimintoja. (Suutama 2003, 178.)

Voimavaralähtöisessä näkemyksessä ikääntymisestä halutaan palauttaa ikäihmisen rooli menneisyyden asiantuntijana. Ikäihmisen merkitys kulttuuriin juurruttajana katsotaan olevan ensiarvoisen tärkeä. Elämä saa merkityksen, kun voi kokea olevansa tärkeä ja arvokas nuoremmille sukupolville sekä olevansa lenkki sukupolvien ketjussa. Olisikin tärkeää tarjota erilaisia kohtaamisareenoita, joka mahdollistaisi vuoropuhelun eri sukupolvien välillä. Näin vanhuksen elämäkokemus, lähihistorian tuntemus ja hiljainen tieto siirtyisivät eteenpäin kiinnostavina tarinoina. (Hohenthal-Antin 2009, 103.)

3.3 Ikäihmisten hyvinvoinnin parantamishankkeet ja tutkimukset

Ikäihmisten omia luovia voimavaroja ja elämäkokemusta tulisi yhteiskunnassamme hyödyntää paremmin. Taiteen ja kulttuuritoiminnan tarjotessa tähän loistavat puitteet, on tärkeää, että aiheeseen on tartuttu hankkein ja tutkimuksin. Yksi keskeisistä tutkimuksista on Leonie Hohenthal-Antinin (2001) väitöskirja Luvan ottaminen – ikäihmiset teatterin tekijöinä, joka kartoitti Mikkelin päiväkeskuksen senioriteatteri Kutkutuksen kertomuksen ideasta teatteriesitykseen ja sen vastaanottoon. Teatteriryhmässä keski-ikä on 75 vuotta, ja osa ryhmäläisistä hyvinkin sairaalloisia. Kutkutus osoitti

kuitenkin, ettei fyysinen vajavuus ole este teatterin tekemiseen, vaan tärkeintä on saada toteuttaa itsessään olevaa luovuutta, tehdä teatteria ihan tosissaan ja olla tekijä, eikä vain passiivinen kokija. Tutkimuksessa selvisi, että jos vain halutaan, ikääntyvä väestö voidaan nähdä kulttuurisesti tuottavana ja sukupolvea yhdistävänä yhteiskunnan potentiaalisena resurssina. (Hoenthal-Antil 2005, 7–8.)

Myös tänä keväänä toteutetaan ikäihmisille suunnattua teatteritoimintaa. Helsingin Seniorisäätiön hallinnoima Kohtaamisia 2013 -hanke haluaa viedä teatterin osaksi vanhustyön yksikön arkea. Mukana on kuusi helsinkiläistä ammattiteatteria. Tarkoituksena ei ole tuoda yksiköihin valmiita esityksiä tai näytelmiä, vaan luoda ikäihmisille ja hoitajille kohtaamisia taidealan ammattilaisten ammattitaidon tarjoamin mahdollisuuksin. Hanke toteutetaan Seniorisäätiön ryhmäkodeissa ja yhteisissä tiloissa kevään 2013 aikana. Hankeen toivotaan olevan aloite pitkäkestoiselle toiminnalle, ja tavoitteena on luoda vanhustyön yksiköiden asukkaiden, henkilökunnan ja taiteilijoiden yhteistyöverkosto sekä kartoittaa käytäntöön sopivia toiminta- ja rahoitusvaihtoehtoja. Samanaikaisesti hankkeen avulla pyritään vahvistamaan teattereiden saatavuutta ja tarjoamaan taidealan ammattilaisille uudenlaisia työtehtäviä taiteen soveltavassa käytössä. (Troppi 2013.)

Monet kansainväliset tutkimukset ovat löytäneet yhteyksiä taiteen ja kulttuuritoiminnan sekä muiden mentaalisesti stimuloivien toimintojen positiivisista vaikutuksista muistiin. Tutkimusten mukaan jokapäiväinen lehden ja kirjojen luku, erilaisten muisti- ja korttipelien pelaaminen tai museoissa ja kulttuuriharrastuksissa käyminen estävät tai siirtävät dementian ja muistisairauksien, kuten Alzheimerin taudin kehittymistä. Dementoituneen ihmisen kyky taiteen eri muotojen vastaanottamiseen näyttää säilyvän pitkään. Taide stimuloi muistia, ja mielen pohjalta löytyy voimavaroja, jotka kommunikaatiokyvyn heikkous kätkee. Esimerkiksi muistisairas henkilö oli nousnut pyörätuolistaan lauluesityksen aikana, yhtynyt lauluun ja ryhtynyt jopa tanssimaan. (Hyypä & Liikanen, 148–149.)

Vanhustyön keskusliitto käynnisti Raha-automaattiyhdistyksen tuella kolmevuotisen geriatrisen kuntoutus- ja kehittämishankkeen vuonna 2002. Ryhmää kohti valittiin 16 osallistujaa, jotka arvottiin interventio- ja kontrolliryhmiin. Tämän hankkeen ryhmäintervention tavoitteena oli lievittää ryhmäläisten yksinäisyyden tunnetta, voimaannut-

taa ja aktivoida heitä sosiaalisesti, saada aikaan myönteisiä muutoksia elämänlaadussa ja psyykkisessä hyvinvoinnissa sekä vähentää sosiaali- ja terveyspalvelujen kysyntää. Interventio toteutettiin kolmessa eri muodossa: taide- ja virikeinterventiona, ryhmäliikunta ja -keskusteluinterventiona sekä terapeutin kirjoittaminen ja ryhmäterapiainventio. Taide- ja virikeinterventio-osuus koostui eri taiteilijoiden vierailuista ryhmissä ja ryhmäläisten vierailuista erilaisissa museoissa, työpajoissa ja teattereissa. Lisäksi ryhmäläiset harjoittivat itse eri taidemuotoja. Taide nähtiin hyvin laajasti ja monipuolisesti, ja koko intervention tulos oli rohkaiseva. Yksinäisyys oli lievittänyt 95 %:n mielestä. Sosiaali- ja terveyspalvelujen käytössä oli merkittävä ero interventio- ja kontrolliryhmäläisten välillä 1,6 vuoden seurannan aikana: interventio-ryhmäläiset käyttivät selvästi vähemmän kyseisiä palveluja. Merkittävää oli myös, että interventio-ryhmäläistä oli elossa kolmen vuoden kuluttua suurempi osa kuin kontrolliryhmäläisistä. (Routasalo, 188–191.)

Vanhusten yksinäisyys on valitettavan yleistä, ja se vaikuttaa hyvinvointiin ja hyvään vanhuuteen. Vanhustyön keskusliitto ja RAY on myös mahdollistanut vanhuksille suunnatun Ystäväpiirin, jonka tavoitteena yksinäisyyden tunteen lievittäminen, jakaminen sekä yhdessä tekeminen ja kokeminen. Vanhusten parissa työskentelevillä on mahdollisuus Vanhusten Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -koulutukseen. Ryhmämalli jatkaa psykososiaalisen ryhmäkuntoutusintervention pohjalta Vanhustyön keskusliiton koordinoimana. Koulutuksen tavoitteena on opettaa vanhustyöntekijöitä suunnittelemaan, toteuttamaan ja ohjaamaan tavoitteellisia ikäihmisten ryhmiä, joissa sisältönä on taidetta, kulttuuria, liikuntaa ja keskustelua. Ryhmät kokoontuvat päiväkeskuksissa, päiväsairaaloissa, palvelutaloissa, erilaisissa yhteisöissä ja kuntoutuslaitoksissa. Ohjaajat ovat vanhustyön ammattilaisia tai vapaaehtoistyöntekijöitä, joilla on kokemusta vanhusten parissa toimimisesta. (Routasalo 2009, 192.)

3.4 Kulttuuri- ja taidetoiminta ikäihmisellä

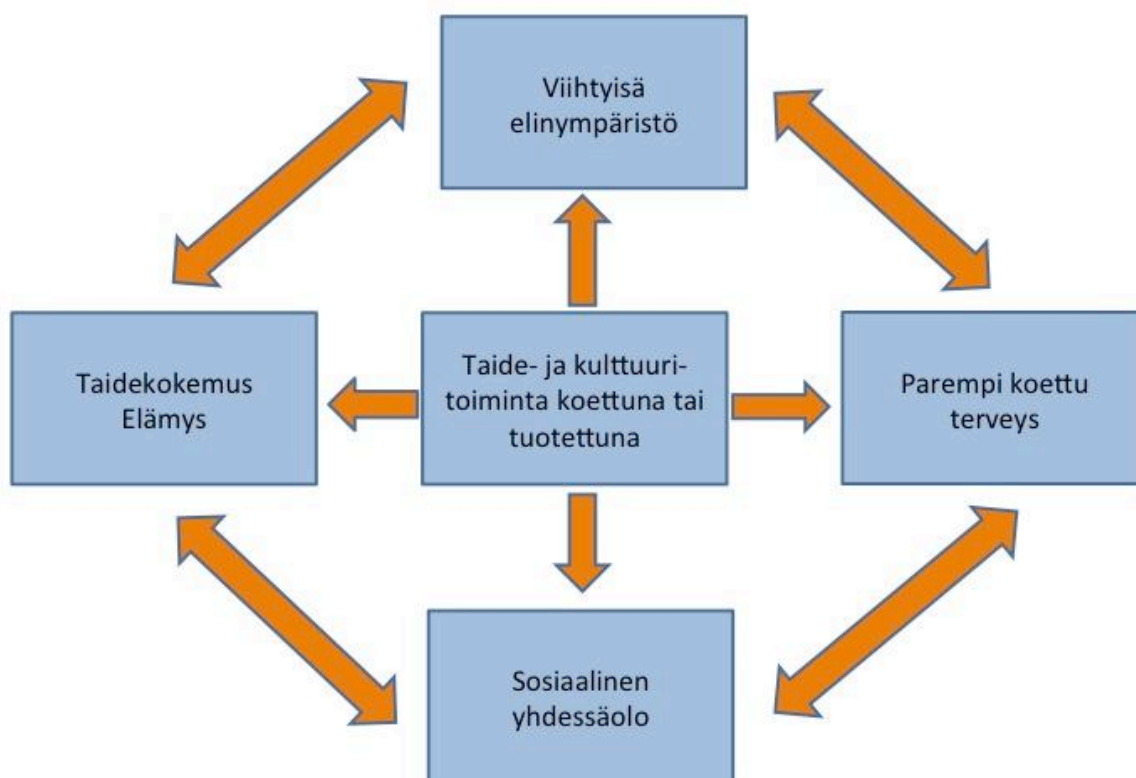
Ikäihmisen taidetoiminta voidaan jakaa kolmeen eri pääluokkaan: 1) Ikäihmiselle kohdistettu taidetoiminta eli ikäihminen taidetoiminnan kohteena, 2) Ikäihmisen kanssa toteutettu taidetoiminta ja ikäluokat ylittävä taidetoiminta ja 3) Ikäihmisten itsensä toteuttava taidetoiminta. (Hohenthal-Antil 2006, 109.) Taidetoiminnasta voi myös

muodostua väline, jonka avulla ikäihminen voi kohottaa muun muassa yhteisöllistä arvostusta. Käytännön vanhustyössä tulisikin suosia tämän tyyppistä taidetoimintaa, koska se tuottaa myös sosiaalista arvostusta. Siksi muun muassa senioriteatteritoiminta, kuten Senioriteatteri Kutkutus – jossa ikäihmiset saavat itse hyvin pitkälle määritellä oman taiteensa sisällöt ja muodon – on vahva sosiaalinen eheyttäjä. Arvostuksen lisäksi taide tarjoaa elämisen mieltä ja iloa. Harrastukset ovatkin tärkeimpiä merkityksellisen kokemuksen lähteitä.

Taide- ja kulttuuritoiminta on myös katalyytti muistelutyöhön vanhusten hyvinvoinnissa. Muistelutyö on tärkeä osa ikääntyneen hyvinvointia ja sitä voi hyödyntää monella eri taiteen osa-alueella. Niin kuin Söderteljessä vuonna 2007 perustetun Muistojen teatteri -hankkeen ohjaajan oivallus kertoo muistelutyön vaikutuksista:

Lääkkeitä ilman mitään kielteisiä sivuvaikutuksia (Hohenthal-Antin 2009, 17).

Ikääntyneiden ihmisten elämänlaatu tutkimuksessa yhdeksi elämänlaadun keskeiseksi ulottuvuudeksi määritellään sosiaalinen hyvinvointi. Se sisältää muun muassa sosiaaliset suhteet eri verkostoihin, harrastukset ja vapaa-ajan aktiviteetit sekä yhteisöllisen osallistumisen. Taide- ja kulttuuritoiminnat on nostettu osaksi kansalaisten hyvinvointipalveluja. Koettu ja itse tuotettu taide ja kulttuuri ovat yhteydessä hyvinvoinnin eri osatekijöihin monella tavalla (kuvio 1). Ikäihminen ottaa vastaan taide- ja kulttuurielämyksiä omassa lähiympäristössä, tuottaa itse aktiivisesti taidetta, kokee ympäristönsä taide-elämysten kautta viihtyisäksi ja kokee näissä tilanteissa sosiaalista vuorovaikutusta. Erilaisten harrastuksien yksilöllisiä terveysvaikutuksia voidaan analysoida kuvion 1 yksi mukaisesti. (Pikkarainen 2007, 96.)



Kuvio 1. Kulttuuri- ja taidetoiminnan kokemuksellinen ja välineellinen merkitys ikäihmisen hyvinvoinnille. (mukaillen Hyyppä & Liikanen 2006, 112 Pikkarainen 2009, 97.)

3.5 Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen – esteenä osallistumiseen?

Ikäihmisellä fyysinen vajavuus ei pitäisi olla esteenä kulttuuri- ja taidetoimintaan osallistumiselle. Siitä hieno esimerkki on senioriteatteri Kutkutus osallistujat: Maire (86-vuotias) tuli esitykseen teho-osastolta ja piristyi silmissä, Martti (60-vuotias) on ollut syntymästään asti sokea ja Anna-Liisa (78 v) oli sydänsairas diabeetikko, jonka toinen jalka oli amputoitu. (Hoenthal-Antin 2006, 7–8.) Kuitenkin ikäihmiset ajattelevat useasti, ettei heidän toimintakykynsä riitä osallistuakseen taide- tai kulttuuritoimintaan. Nykytutkimusten mukaan luovuus ei rapistu kuitenkaan iän myötä, eikä ole riippuvainen iästä (Hoenthal-Antin 2006, 38).

On luonnollista, että vanhus kokee oman toimintakykynsä ja terveytensä muuttumisen haasteena moneen arkipäivän askareeseen saati harrastukseen, ja moni luo-

puukin ensimmäisenä harrastustoiminnasta. Tähän olisi syytä kiinnittää sosiaali- ja terveydenhuollossa huomiota, koska jo pelkästään tutkitusti yli 85-vuotiailla ihmisillä vapaa-ajan harrastukset ovat keskeisimpiä elämäntyytyväisyyden osatekijöitä. Kuitenkin harrastuksista, jotka eivät onnistu hyvän fyysistä kunnon tai aistitoiminnon heiketyksessä, on pakko luopua. Siksi on tärkeää, että ikääntyneiden kotihoito tarjoaa tuttuja harrastuksia helpotettuina ja mukautettuina omassa koti- ja lähi ympäristössä osana kuntouttavaa kotihoitoa. (Pikkarainen 2009, 97–105.)

Tulevaisuudessa kulttuuriala tulee olemaan merkittävä osa koko hyvinvointipalvelukuntaa (Pikkarainen 2009, 112). Kulttuuri on tuotava vanhuksien luokse eikä hoitolaitoksissa työskentelevien hoito- ja hoiva-alan ammattilaisten omat asenteet saa olla esteenä sille. Kulttuurin merkitystä vanhuksen elämänsisältöön kuuluvana elementtinä on päinvastoin pidettävä jatkuvasti esillä ja osana hoitotyötä. Samoin vanhus voi muistella etu- ja jälkikäteen yhdessä omaistensa kanssa kulttuuritapahtumaan osallistumista. Lisäksi vanhusten itsensä tuottamassa taiteessa voidaan kiertää esimerkiksi muistamisongelmat soveltavassa toiminnassa. Tärkeintä on miellyttävä yhdessä tekeminen vapaassa ilmapiirissä. Tällaisesta toiminnasta on Kutku-metodi erinomainen esimerkki, jolloin teatteria tehdään ikäihmisen omin ehdoin ikäihmisten itse vastatessa lähestulkoon koko teatterin tekemisen prosessista. (Hohenthal-Antin 2006, 74-76.)

4 OSALLISTUMISEN HURMAA – KULTTUURI OSAKSI IKÄIHMISEN ARKEA

Vanhenevat sukupolvet tulevat olemaan aktiivisia kulttuurin kuluttajia vanhuuden ikääntymisen eri vaiheissa (Pikkarainen 2009, 112). Kulttuurialan tullessa osaksi vanhustyötä myös vanhushpalvelujen tuottamisessa hanke- ja projektitoiminta on lisääntynyt. Arts in Hospital -hanke on toiminut innoittajana kulttuuritoiminnan ja taidelähtöisten menetelmien hankkeissa Suomessa. Vanhustyön virikkeellisyys ja toiminnallisuus onkin tärkeä osa hyvää vanhustyötä. Seuraavaksi esittelen Kotkassa toimiva Osallistumisen Hurmaa -hankeen, jonka tavoitteena on ikäihmisten hyvinvoinnin edistäminen luovan sekä taide- ja kulttuuritoiminnan keinoin.

4.1 Osallistumisen Hurmaa -hankkeen toiminta ja tavoitteet

Osallistumisen Hurmaa -hanke on Koillis-Kymeen alueella toimiva projekti, joka pyrkii tuomaan kulttuurin ja taiteet osaksi ikäihmisen arkea. Sitä hallinnoi Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry. Koskenrinne on Kotkan alueella toimiva vanhustenhuollon yksityinen palvelutuottaja, ja sillä on Kotkassa neljä toimipistettä, joissa palvelutaloasukkaita on yli 200. Lisäksi yhdistys omistaa Kotkan keskustassa Sapokassa seniorikiinteistötalon. Toimipisteet eli Koskenrinteen Koti, Kotka-Koti, Karhula-Koti, Karhulan Kohtaamispaikka ja lisäksi Sapokan Helmen Senioritalo ovat kaikki mukana Osallistumisen Hurmaa -hankkeessa, ja sen puitteissa palvelutaloyksiköissä on järjestetty viriketoimintaa. (Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry, 2013.) Osallistumisen Hurmaa on kolmivuotinen projekti ja päätös toiminnasta tehtiin vuosille 2012–2014. Osallistumisen Hurmaa on Raha-automaattiyhdistyksen tukema hanke, jonka päätavoitteena on luoda toimintamalli, jonka avulla voidaan toteuttaa ikäihmisille suunniteltua taide- ja kulttuuritoimintaa. Toimintamallissa pyritään tuomaan luova harrastustoiminta osaksi ikäihmisen arkea ja elämää sekä sisällyttämään kulttuuri- ja taidemenetelmät kiinteäksi osaksi vanhustyötä. (Osallistumisen Hurmaa 2013.)

Osallistumisen hurmaa -projekti toteutetaan eri ammatillisten sektoreiden rajat rikkovana hankkeena. Se koostuu kolmesta, toisiaan täydentävästä osatekijöistä: omaishoitajien, vanhustyöntekijöiden ja vapaaehtoisten tuesta. Kaikille näille ryhmille pyritään tilannekartoituksen ja motivoinnin jälkeen järjestämään koulutusta hankkeen tuomien menetelmien käyttöönotossa ja auttamaan uusien toimintatapojen juurrutuksessa. Kaikille ryhmille tuotetaan myös oppaat taide- ja kulttuurimenetelmien hyvien työkäytäntöjen käyttöönottoon. Tärkeällä sijalla on myös oppilaitosyhteistyö, jossa pääpaino on harjoittelupaikkojen tarjoamisessa eri alojen opiskelijoille sekä erilaisten kehittämistehtävien ja opinnäytetöiden mahdollistaminen hankkeen puitteissa. (Osallistumisen Hurmaa 2013.) Muun muassa Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat tehneet hankkeelle alkukartoituksen (Suni 2013).

Suunnitelman mukaan hankkeen on tarkoitus hankevuosien aikana kartoittaa eri toimintayksiköissä vallitsevat tilanteet. Hankkeen tarkoituksena on yksiköiden virikkeellisen työn tueksi luoda toimintasuunnitelmat ja toteuttaa yksiköissä kokeilutoimintaa.

Viimeisenä vaiheena hankkeen tavoitteena on toimintamallin juurruttaminen ja levittäminen tuotetun hankemateriaalin avulla.

Koskenrinteen palvelutaloyhdistyksen lisäksi Osallistumisen Hurmaa –hankkeessa on osallisena Pyhtään Vanhustenhuoltoyhdistys ry, Kotkan Maria-kodin kannatusyhdistys ry sekä Miehikkälän Palveluyhdistys Rateva ry. Mukana on myös niin kaupunkialuetta kuin maaseutua, joka on haastavaa toiminnan toteutuksen kannalta, mutta samalla rikkaus alueellisesti; hankkeen toiminta voi rikkoa rajoja ja viedä erilaisia toimintamuotoja sinne, missä niitä aiemmin ei ole koettu ja kokeiltu. (Osallistumisen Hurmaa 2013.) On tutkittu, että ikäihmiset kokevat itsensä erityisen yksinäiseksi asuessaan palvelutaloissa, ja yksinäisyyden tunteen kokeminen on yleisempää maalla kuin kaupungissa (Froloff, 2012). Siksi on tärkeää, että hankkeen toiminta ei jätä maaseutualueita toimintansa ulkopuolelle.

4.2 ”Koska työ taas tuutte...” – Hankkeen konkreettinen toiminta

Osallistumisen Hurmaa -hankkeen viime vuoden vuosikertomuksen mukaan projektitoiminta käynnistyi vuoden 2012 maaliskuussa. Projektityöntekijöiden työnkuvaan kuului alkuun suunnittelu- ja järjestelytehtävät sekä tutustuminen palvelutaloyksiköiden henkilöstöön ja mukana oleviin yhdistyksiin. Hanke järjesti myös esittelytilaisuuksia omasta toiminnastaan, jossa he kertoivat kuinka erilaiset taide- ja kulttuurimenetelmät voidaan juurruttaa osallistuvalla tavalla osaksi vanhustyötä. (Toimintakertomus 2012.)

Koska hankkeen päätavoitteena on taide- ja kulttuuritoiminnan juurruttaminen ja uuden toimintamallin kehittäminen, jokaisessa palvelutaloyksikössä aloitettiin viikoittaisten toimintatuokioiden pitäminen kevään ja kesän vaihteessa vuonna 2012. Näihin toimintatuokioihin pyrittiin saamaan mukaan aina yksiköiden henkilökuntaa, jotta he voisivat löytää omaan työhönsä uusia toimintamalleja ja uusia ideoita työhönsä. Kokeilevasta toiminnasta pyrittiin tekemään mahdollisimman monipuolista, jotta saataisiin kokemuksia toisaalta siitä, millaista toimintaa kaivataan, missä ovat ne esteet, joita henkilökunta mahdollisesti kokee toiminnan järjestämisessä sekä kuinka eri toi-

mintoja voidaan jalostaa ja mukauttaa sellaisiksi, että huonokuntoisimmatkin palvelutaloyksiköiden asiakkaat voisivat päästä niihin osallisiksi. (Toimintakertomus 2012.)

Toimintatuokiot olivat ensisijainen toimintamalli, mitä hanke toi yksiköihin. Projektissa mukana olevat palvelutalojen yksiköt ovat hyvin erilaisia niin historian, ympäristön, kuin asukkaiden kunnonkin osalta. Tämä on tuonut mukaan niin oman rikkautensa kun vaikeutensa toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Palvelutaloyksiköissä toiminta on suunniteltu palvelutaloyksikön tarpeiden mukaisesti. Hankkeen toimintakertomuksen mukaan esimerkiksi toiminta kahden yksikön välillä vuonna 2012 erosi muun muassa järjestystiheyden ja itse toiminnan välillä. (Liite 2.) Toimintakertomuksen listattujen toimintatuokioiden ohjelman mukaan yksiköissä järjestettiin samaa toimintaa, mutta se oli aikataulutettu yksiköille sopivaksi. Vaikka kaikkia samoja toimintatuokioita yksiköissä ei ollut, toimintatuokiossa musiikki kuitenkin näkyi olevan merkittävässä roolissa kummassakin yksikössä. Onkin tutkittu, että musiikki on ikäihmisten suosikkiharrastus, ja peräti 75 prosenttia ikäihmisistä kertoo kuuntelevansa musiikkia (Hoenthal-Antin 2005, 64).

Toimintatuokioiden lisäksi palvelutaloyksiköissä on järjestetty runsaasti erilaisia juhlia ja tapahtumia, jotka rytmittävät asukkaiden vuoden kulkua. Näiden tapahtumien suunnitteluun ja järjestelyihin on pyritty saamaan osallistumaan mahdollisuuksien mukaan myös asukkaita, vapaaehtoisia ja henkilökuntaa hanketyöntekijöiden lisäksi. Vuonna 2012 Osallistumisen Hurmaa -hankkeen toimesta järjestettiin myös kaksi koulutusta hankkeen tarkoituksesta, joilla pyrittiin lisäämään kiinnostusta ja tietoisuutta hankkeen toiminnasta. (Toimintakertomus 2012.)

4.3 Hoitajien motivoituminen Osallistumisen Hurmaa -hankkeessa

Keväällä 2013 toiminnan painopistettä on alettu siirtää omaishoitajiin ja vapaaehtois-työntekijöihin. Projektin alussa kartoitettiin hoitajien toiveita projektin toiminnan suhteen sekä heidän yleistä asennettaan viriketoimintaan. Osa hoitajista oli erittäin innostunut uusista työtavoista ja viriketoiminnasta, kun taas osa koki ne välttämättömäksi pahaksi, jotka ”häiritsevät perustyöntekoa”. Kiire oli se seikka, joka heidän mielestään rajoitti eniten virikkeellisemmän arjen luomista asukkaille. Myös eri palveluta-

loyksiköiden väleillä hoitajien tuntemukset hankkeesta ovat olleet erilaisia. Osa hoitajista on ollut innokkaampia kuin toiset, mutta ajalliset ongelmat ja resurssit ovat tulleet heilläkin vastaan. (Toimintakertomus 2012.)

4.4 Hankkeen tämänhetkinen tilanne

Tällä hetkellä Osallistumisen Hurmaa -hanke toimii aktiivisesti jokaisessa palvelutaloyksikössä, vaikka hankkeen viikoittaiset ohjaustuokiot ovat päättyneet. Kulttuuritoiminta on kuitenkin pyritty juurruttamaan yksiköihin, joten kulttuuri- ja taidetoiminta tulisi näkyä palvelutalojen yksiköiden arjessa. Palvelutaloyksiköihin on saatu sisäistettyä uusia ideoita, niin että toiminnassa olisi havaittavissa muutosta entiseen virikkeettömään toimintaan. Jokaisen palvelutaloyksikön täytyy raportoida Osallistumisen Hurmaa -hankkeelle kerran kuussa pidetyistä viriketuokioista, jotta yksikön tilannetta pystytään seuraamaan. Hanke pyrkii myös juurruttamaan kulttuuria ja taidetta osaksi arkea palvelutaloyksikössä eli syventämään arkisen hoivatyön lomassa tapahtuvaa toimintaa. Hyvänä esimerkkinä toimii vaikkapa lorun tai laulun mukaan ottamista keskelle arkisia tilanteita, kuten vaikkapa asiakkaiden pesurutiinien yhteyteen (Suni 2013).

5 HAASTATTELUTUTKIMUS: HANKKEEN HOITAJIEN ONNISTUMISEN KOKE- MUKSET, HAASTEET JA TOIVEET

Viime vuosien aikana on toteutettu useita pilotteja, joissa on koulutettu vanhustyön ammattilaisia käyttämään taidelähtöisiä menetelmiä omassa arjessaan. On huomattu, että vanhustyön ammattilaiset tarvitsevat omakohtaisia kokemuksia taiteen ja kulttuurin mahdollisuuksista ja merkityksistä, jotta niiden soveltaminen vanhustyön arkeen kävisi luontevasti. (Tropi 2013.) Siksi halusin haastatella tutkimukseeni juuri Osallistumisen Hurmaa -hankkeessa mukana olevia hoitajia, ja tiedustella, kuinka he ovat hankkeen kokeneet, ja minkälaisia tuntemuksia hankkeen toiminta on herättänyt. Projektin alussa hanke kartoitti hoitajien toiveita projektin suhteen sekä heidän yleistä asennetta viriketoimintaa kohtaan. Projektin ollessa nyt puolessa välissä, ja

hoitajien päästessä konkreettisesti toimintaan mukaan, on mielestäni tärkeää saada tuloksia hankkeen vaikuttavuudesta, ja siitä, kuinka hoitajat ovat siihen suhtautuneet.

Halusin toteuttaa opinnäytetyöni tutkielmaosan kvalitatiivisia eli laadullisia tutkimusmenetelmiä käyttäen ja valitsin teemanhaastattelun menetelmäksi tutkielmaani, koska teemahaastattelussa edetään tietynlaisten ennalta käsin suunniteltujen teemojen ja teemoja täydentäviä kysymyksiä mukaillen . (Hirsijärvi & Hurme 2001, 48.) Opinnäytetyön punaisena lankana on hoitajien motivoituminen, joten mielestäni on merkittävää kohdistaa haastattelu heidän näkökulmaa kartoittavaksi. Haastattelin kolmea palvelutaloyksikön hoitajaa, jotka toimivat mukana Osallistumisen Hurmaa -hankkeessa. Haastateltaviksi hoitajiksi valikoituivat hoitajia erilaisista tehtävistä. Tällöin viriketoiminnan vaikutuksia voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista. Valitsin ryhmähaastattelun haastattelutavaksi, koska halusin saada aikaiseksi avointa keskustelua ja ajatusten herättelyä. Ryhmähaastattelutilanteissa haastateltavat ovat todennäköisemmin vähemmän jännittyneitä kuin yksilöhaastattelussa, ja haastateltavat voimaantuvat toistensa kerronnasta.

5.1 Tutkielman tarkoitus ja tutkimusongelma

Opinnäytetyöni tutkimusongelmana ja polttopisteenä on Osallistumisen Hurmaa -hankkeessa mukana olevien palvelutaloyksiköiden hoitajien motivoituminen kulttuuri- ja taidetoiminnan sisällyttämiseen hoitotyöhönsä. Siksi halusin haastatella hankkeessa mukana olevia hoitajia, jotta heidän näkökantansa tulisi esiin hankkeen päätavoitteen saavuttamiseksi. Hankkeen toiminta hoitajien näkökulmasta on mielestäni merkittävä, koska heidän toiveita, haasteita ja onnistumisen kokemuksia kuunnellessa tämän ja samantyyppisten hankkeiden toimintaa voidaan kehittää. Hoitajien näkökanta on myös hanketyöntekijöille tärkeä hankkeen edistämisen kannalta. Kartoituksen tulosten tavoitteena on myös saada näyttöä kulttuurin ja taiteen terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksista sekä kohdistetusti ikäihmisten sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvään vanhuuteen

5.2 Haastattelun toteutus ja tutkimusmenetelmä

Kartoituksen kohteenani eli haastateltavani oli Kotka-kodin kolme hoitajaa, jotka kyseisen palvelutaloyksikön vastaava sairaanhoitaja valitsi sopiviksi haastatteluun. Haastattelutilanteen järjestäminen onnistui ongelmitta, ja sain sovittua haastattelun hyvinkin nopealla aikataululla. Haastateltaviksi hoitajiksi valikoituivat hoitajia erilaisista tehtävistä. Yksi hoitajista työskenteli virikehoitajana avopuolella, jossa hän hoitaa Kotka-kodin asukkaita. Toinen haastateltava työskenteli puolestaan päiväkeskuksella, jonne ikäihmiset tulevat harjoittamaan kotona selviytymistä tukevaa toimintaa, ja jolla pyritään ehkäisemään syrjäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä. Kolmas haastateltavista hoitajista työskenteli intervalliosastolla eli Norska-kodissa, joka on osa Kotka-kodin yksikköä. Intervalliosastolla asiakkaat ovat yleensä noin 1-3 viikkoa esimerkiksi sairaalahoidon jatkohoidossa ennen kotiutumista. Teemahaastattelun teemoina olivat hoitajien onnistumisen kokemukset, heidän kokemansa haasteet sekä toiveet hankkeelle ja toiminnalle. Teemahaastattelun avulla halusin tarkastella hankkeessa mukana olevien hoitajien ajatuksia, tuntemuksia ja kokemuksia hankkeesta. Näiden tuntemusten ja ajatusten perusteella tein päätelmiä ja yhdistin ne laajemmaksi kokonaisuudeksi. Tutkielman tuloksista tein tulkintoja, ja tuloksia käyn läpi opinnäytetyöni haastatteluanalyysikohdassa.

Teemahaastattelu toteutettiin 28.3.2013 Kotkan keskustassa Kotka-kodissa. Kotka-koti on osa Koskenrinteen palvelutaloyhdistystä, jossa on 53 huoneistoa, 10-paikkainen Norska-koti lyhythoitojaksoa tarvitseville ikäihmisille sekä 15 paikkaa päiväkeskusasiakkaille. (Palvelutalo Koskenrinne ry 2013). Haastattelutilanteessa nauhoitin haastattelun, jonka jälkeen litteroin haastattelun sekä analysoin aineiston ymmärtämiseen pyrkivällä lähestymistavalla. Teemahaastattelun ollessa tärkeässä roolissa tutkimuksessani, tein ryhmähaastattelulle selkeän haastattelurungon, jotta tutkimuksen validiteetti säilyy. Kysymyksenasettelun lähtökohta oli se, että ne toimisivat haastattelun teemojen alla. Esitin lisäksi lisäkysymyksiä koskien kulttuurin roolia haastateltavien omassa elämässä. Haastattelukysymykset muovasivat siten, että pelkästään kyllä tai ei -vastauksia eivät haastateltavat pystyneet suoranaisesti antamaan.

Haastattelumuodoksi valitsin ryhmähaastattelun, jolloin haastateltavat ovat todennäköisemmin vähemmän jännittyneitä ja voimaantuvat toistensa kerronnasta. Haastattelutilanteen alkuun pääsimme jutustelemaan haastateltavien kanssa ennen varsinaista haastattelua, joka rentoutti ja vapautti tunnelmaa molemmin puolin. Haastattelun alkuun kerroin haastateltaville, mihin tarkoitukseen haastattelu tulee, ja mihin meinasin vastauksia käyttää. Haastattelutilanne oli tunnelmaltaan hyvä, vaikka allekirjoittaneen kokemattomuus haastattelijan roolissa paistoikin läpi. Yritin olla keskustelussa johdattelematta haastateltavia, tivaamatta vastauksia ja pysyä haastattelurakenteessa, vaikka se oli haastattelutilanteessa väliajoin haastavaa.

5.3 Haastattelututkimuksen vastaukset ja tulokset

Litteroinnin jälkeen ryhdyin purkamaan haastatteluvastauksia pohtimalla, onko haastattelun teemoihin saatu vastauksia, ja mikä oli haastattelun tarkoitus, ja viittaako haastattelukysymyksien vastaukset siihen. Lisäksi pohdin, tukevatko vastaukset opinnäytetyössäni käsittelemääni teoriaa.

Haasteltavieni hoitajien kertomana Osallistumisen Hurmaa -hanke toi onnistumisen kokemuksia ja mukavuuden tunnetta heidän työhönsä, kun he huomasivat, miten kulttuurituokion jälkeen vanhukset ovat tavallista iloisempia ja virkeämpiä. Toisaalta he olivat sitä mieltä, ettei hanke ollut tuonut sinänsä mitään uutta hoitotyöhön:

Tuohan se sillai ainakin sitt mukavuutta, ett näkee, ett ihmiset on, onhan ne sen tuokion jälkeen varsinkin ni ilosempii. Virkeempiikin, ett jos niin ajatellaan... Mutt ei se nyt muuten silleen tähän hoitotyöhön oo sinänsä tuonu mitään uutta.

Hoitajat ovat huomanneet, kuinka ikäihmisissä on herännyt yleistä kiinnostusta hankkeen toimintaa kohtaan, ja palvelutaloyksikön asukkaat myös ovat kyselleet hoitajilta viriketuokioiden aikataulua. Yksi hoitajista kertoi, miten hän on havainnut eräässäkin masentuneisuuteen taipuvaisessa asukkaassa oikein selvän muutoksen: hän on ryhtynyt itse aktiivisesti osallistumaan viriketoimintaan, ja se taas on tuonut hänelle todella paljon uutta elämään, ja hän on piristynyt huomattavasti. Asukkaat ovat saaneet elämänsä uutta sisältöä, ja heillä on mitä odottaa. Tämä asia hoitajien mielestä piristää asukkaita. Päiväkeskuksessa käyvät ikäihmiset ovat innostuneet askartelusta-

kin aktiivisesti, vaikka he ovat muistisairaita. Tämä toiminnallisuus päivän aikana parantaa hoitajien mielestä unen laatua, vaikka sitä ei pystytty kovin hyvin tunnistamaan omissa asiakkaissa tai hoidettavissa.

Hanke on herättänyt hoitajissa myös uutta asennoitumista kulttuurin ja taiteen soveltamisessa vanhustyöhön. He ovat huomanneet, kuinka heidän aiempi vieroksuvampi käsityksensä aiheesta oli muuttunut täysin hankkeen myötä. Hoitajat yllättyivät, kuinka toiminnan tuominen kaikille yhteisesti näkyväksi ja kuuluvaksi muutti heidän asennoitumisensa. Taiteen soveltaminen vanhustyöhön on hoitajien mielestä mielettömän hyvä asia.

Mie ensin aattelin, ett okei, ett nyt tulee taas tämmönen joku, mikä ei näy sitt missään meidän asukkaiden, tota, luona, niin tää on ihan täysin muuttanut mielipiteen.

Tosi paljonhan tää on tää Osallistumisen Hurmaa -projekti, siis aivan ihanaa tällänen on ja nää on ollu niin ihania nää tytöt meidän mielestä keksii kaikkee... Tuntuu, ett ite ei taho enää keksii mitään. Niin paljon saanu sieltä ideoita, tukee ja neuvoo.

Hoitajat kokivat, että Osallistumisen Hurmaa –hankkeen työntekijät ovat suunnitelleet toiminnan perusteellisesti ja ovat olleet hoitajia varten toiminnan alkaessa, jolloin hoitajat ovat voineet tukeutua hanketyöntekijöihin toiminnan kehittämiseksi sopivaksi omiin tarpeisiin. Positiiviseksi asiaksi hoitajat ovat myös kokeneet, että hanketyöntekijät ovat toimineet palvelutaloasiakkaiden kanssa, jolloin hanke ei ole ollut irrallinen asia vanhuksille. Hoitajat ovatkin olleet iloisia, että hankkeen toiminta on näkynyt konkreettisesti hoivakotiyksikössä.

...oikeesti Osallistumisen Hurmaa tuli heti suoraan meidän luokse ja alko vetää. Niillä oli oikeesti valmiit ohjelmat.

...ja he on auttanu hirveesti noissa virikevehkeiden tai noiden tavaroiden hankinnoissa, niitä on saatu paljon lisää tänne.

Haasteina Osallistumisen Hurmaa -hankkeeseen osallistumiselle hoitajat kokivat omassa työssään riittämättömän ajankäytön hankkeen ideoiden toteuttamiselle omassa työssä.

No meidän tää hoitajien osallistuminen siihen tilanteeseen tai tapahtumaan on vähän hankalaa että...ei oikein riitä henkilökuntaa mukaan siihen, että siinä on omat haasteensa.

He kokivat, että oman työn perustehtävät, kuten palvelukodin asukkaiden suihkutukset, ovat asioita, jotka on hoidettava ensin. Päiväkeskustoiminnassa koettiin olevan paremmin aikaa ja mahdollisuutta kulttuurin hyödyntämisessä ja soveltamisessa kuin perushoivatyössä. Samoin vanhusten toimijuuden monimuotoisuus ja erilaisuus vaativat luovaa soveltamiskykyä ja tilanneherkkyyttä. Lisäksi hoitajien oma kekseliäisyys on monesti koetuksella, ja siksi he ovat kokeneet, että on hyvä nähdä ja kokea paljon eri taiteen soveltamismahdollisuuksia. Haasteena koettiin myös oman soveltavan taiteen tuottamisen vaikeus. Keskustelussa heräsikin ajatus saada mahdollista lisäkoulutusta taiteen soveltamiseen omaan työhön.

Haastavana hoitajat ovat myös kokeneet vanhusten osallistumisen viriketuokioihin:

Se onkin se pulma tällä hetkellä, saada innostumaan mukaan.
...Varmaan meidän päiväkeskuksessa meidän asiakkaat on parempikuntoisia, paitsi tietysti muistiryhmässä, niin siellä ne lähtee paljon innokkaammin kaikkiin näihin toimintoihin mukaan, mutt täälläkin kun on jotain hetkii ja sitt tullaan vaikka, ett ”tulkaa, tulkaa mukaan”, niin ei jaksa, ei jaksa.. Että se vaatis niin kovasti sitä niinku houkuttelemist.

Hoitajat kuitenkin pohtivat, että oma iloinen asenne sekä innostuneisuus ratkaisevat, ja sen avulla palvelutaloasukkaat ovat innostuneet osallistumaan viriketoimintaan, koska ketään ei kuitenkaan voi pakottaa mukaan toimintaan.

Hoitajat ovat kuitenkin kokeneet, että he ovat jo saaneet Osallistumisen Hurmaa -hankkeesta paljon riittävän yksinkertaisia keinoja, siihen kuinka viriketoimintaa on mahdollista lisätä arkityöhön. Esimerkiksi musiikin sekä muiden ideoiden – jota ei vain itse ole tullut ajatelleeksi, mutta mitä he voivat toteuttaa – käyttöönotto osaksi arkista hoivatyötä. Hoitajat eivät meinanneetkaan osata esittää erityisiä toiveita hankkeelle, koska he pitävät jo hankkeen toimintaa monipuolisena ja hanketyöntekijöitä idearikkaina. Hoitajat kuitenkin pohtivat, että olisiko parempikuntoisille asiakkaille

mahdollista järjestää yksikön ulkopuolista kulttuuritoimintaa, kuten esimerkiksi näyteltoimintaa. Pohtiessa asukkaiden osallistamisen keinoja, viriketoimintaan hoitajat tekivät kuitenkin tärkeän huomion: Viriketuokion alkaessa palvelutalolla heti suoraan ruokailun jälkeen, osallistumiseen innostaminen olisi helpompaa asukkaiden ollessa yhteisöllisessä tilassa jo valmiiksi.

Kysyttäessä hoitajilta, miten taide ja kulttuuri sisältyvät heidän omaan elämäänsä ja vapaa-aikaansa, he kokivat, ettei juuri mitenkään. Kuitenkin kysyttäessä mahdollisesta oman kiinnostuksen lisääntymisestä taidetta ja kulttuuriharrastuneisuutta kohtaan nousi esiin onnistunut toteutus kädentaitoihin liittyen, ja vieläpä juuri vanhuksille itse sovellettuna.

...(Hoitaja) Rakensi semmoisen hienon autotallissaan, sehän on joka paikassa todella hienon omassa autotallissaan, omilla käsillään askarteli sellasen, sellasen todella hienon sun pitää hakea patentti siihen, kukkasen ja sit siellä on takana sellanen verkko, siihen heitetään hernepusseja. Siis se on aivan todella hieno ja me otettiin heti päiväkeskukseen! Niin me on käytetty sitä joka päivä se on aivan todella hieno. Mutt sen vois kesällä tuoda tohon pihalle...

Hoitajat totesivat, kuinka luovuutta voi yhdistää spontaanistikin, ja sen toteuttamisesta ei kannata tehdä itselle liian vaikeaa tai kallista, vaan pienistäkin asioista voi nauttia. Toisaalta asia on herättänyt myös ristiriitaisia ajatuksia, koska hoitajat kokivat riittämättömyyden tunnetta siitä, etteivät pystyneet antamaan vanhuksille niin paljon kuin haluaisivat. . Vaikka hoitajat kertoivat oman kulttuuriharrastuneisuuden olevan vähäistä, haastattelun perusteella hoitajien kiinnostus kulttuuritoimintaan on kasvanut hankkeen myötä ja hoitajista huokui kulttuurin myönteinen vaikutus myös itse hoitajiin:

Mielettömän hyvä juttu!

5.4 Haastattelun vastauksien ja tulosten analysointi

Opinnäytetyön tutkielmaosan eli hoitajien haastattelun tulokset vastasivat tavoitteeni todentaa soveltavan taiteen terveyttä edistäviä ominaisuuksia. Esimerkiksi toiminnallisuus päivän aikana toi parempaa unen laatua Kotka-kodin asukkaille. Samoin terveysvaikutuksina asukkaan masentunut mieliala oli kohentunut, ja hän oli aktivoitunut itsenäiseksi osallistujaksi kulttuurivirikkeisiin.

Myös hoitajien oma asennoituminen oli muuttunut todella paljon myönteisemmäksi kulttuurin soveltamisesta vanhuksille, millä on suuri merkitys toiminnan jatkuvuuden takaamiseksi. Silti toiminnan sisällyttäminen omaan arkityöhön oli vielä alkuvaiheessa, eikä se ollut rutinoitunut osaksi arkista hoitotyötä. Kuitenkin hoitajat osasivat mainita ”taidevälineitä”, joilla on arjen kulttuuria hoivayksikössä voidaan toteuttaa: He kertoivat, miten musiikki on Kotka-kodin ikäihmisille tärkeä asia ja kuinka helppoa sen tuominen on ikäihmisten keskuuteen esimerkiksi Youtube:n avulla. Tärkeää asian eteenpäin viemisessä oli kuitenkin myönteinen asenne ja se, että hoitajat olivat ymmärtäneet, ettei välttämättä tarvita suurieleisiä kulttuuritapahtumia, vaan esimerkiksi pienimuotoisesta ja joustavasta esityksestä on paljon iloa ikäihmisille sekä hoitohenkilöstölle. Merkittävää oli se oivallus, että innostuneisuus kantaa eteenpäin, ja yhdessä tekeminen saa paljon aktiivista arjen taidetta aikaiseksi.

Varsinaisen haastattelun jälkeen hoitajat pohtivat vielä vanhusten yksinäisyyden problematiikkaa ja kuinka se on iso ongelma myös Kotka-kodissa. Hoitajat puhuivatkin yksinäisyydestä ja masentuneisuudesta ilman, että haastattelukysymykseni koski yksinäisyyttä ja masennusta, joka todentaa tutkimuksia yksinäisyyden todellisesta ongelmasta. Siksi olisikin tärkeää kohdentaa osaksi viriketoiminnan suunnittelu yksinäisyyden ehkäisyyn. Mielestäni lähtökohtana suunnittelussa on luova, vuorovaikutuksellinen kulttuuritoiminta, joka edistää yhteisöllisyyttä ja yhdessäoloa. Olisikin tärkeää kartoittaa hoivakotien mahdollisuudet tämän kaltaiseen osallistavaan toimintaan ja selvittää olisiko yksiköissä mahdollista järjestää esimerkiksi senioriteatteritoimintaa.

6 LOPUKSI

6.1 Tutkielman arviointi

Opinnäytetyöni toteutin kireällä aikataululla, mutta ehdin mielestäni kartoittamaan olennaista ja ajankohtaista teoriaa aiheesta. Haastattelussa teemana oli hoitajien onnistumisen kokemukset, haasteet ja toiveet hankkeelle sekä hoitajien ajatusten ja tuntemusten selvittäminen. Vastauksia analysoitaessa pystyi päättämään, että haastattelu todentaa suorasti ja epäsuorasti esittelemää teoriaa ja aikaisempia tutkimuksia aiheesta. Mielestäni haastatteluteemojen kysymyksiin löytyi vastauksia ja hoitajien motivoitumista oli merkittävää selvittää juuri kvalitatiivisten menetelmien avulla.

Haastattelulle tein haastattelurungon, jota itse haastattelussa ei ollutkaan niin helppo orjallisesti seurata. Esimerkiksi hoitajat kertoivat, etteivät kulttuuriharrastukset ja viriketoiminta ollutkaan vaikuttaneet niin merkittävästi unen laatuun, ruokahaluun kuin haastattelurungon kysymyksissä olin ajatellut ja se ei aiheuttanutkaan niin paljoa keskustelua aiheesta, jolloin suunnitelmiani lisäkysymyksiä oli haastavaa esittää. Kysyessäni konkreettisia ongelmia hankkeen tiimoilla, ei hoitajien mielestä semmoisia ole ollut. Kiinnostamaan minua jäikin, että jos lisätutkielmana olisin suorittanut esimerkiksi kyselytutkimuksen hoitajille, olisiko se vaikuttanut vastauksien tuloksiin.

Teemahaastattelun suoritin yhdessä Koskenrinteen palvelutaloyhdistyksen yhdessä yksikössä, joka valikoitui satunnaisesti, ilman erityistä valintaa haastattelupaikaksi. Haastattelun onnistumista miettiessä voidaankin pohtia muuttaako tulosta se, että haastattelu suoritettiin juuri Kotka-kodin palvelutaloyksikössä vai olisiko toisesta palvelutaloyksiköstä voitu saada erilaisia vastaustuloksia. Lisäksi lisänäkökulmaksi olisi ollut mielenkiintoista myös saada omaisten ääni esiin, että kuinka he ovat kokeneet hankkeen toiminnan vaikutukset ja onko niitä ylipäättänsä ollut.

6.2 Pohdinta

Kun ryhdyin toteuttamaan opinnäytetyötä, olin kiinnostunut kovasti taiteen soveltavasta käytöstä terveyden edistämisessä. Työn tarjotessa perehtymisen alan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin sekä mahdollisuuden päästä aistimaan Osallistumisen Hurmaa -hankkeen puitteissa, mitä taiteen soveltava käyttö vanhustyössä on - silmäni todella avautuivat toiminnan merkitykselle. Taiteen ja kulttuurin tuominen osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa on merkittävä näkökulma terveydenhuollon uudistuskysymyksiin. Mielestäni opinnäytetyöni on puheenvuoro ajankohtaisesta aiheesta, joka tulee vielä ajankohtaisemmaksi suurten ikäluokkien vanhetessa ja eliniän kasvaessa. Tutkimusaihe on inspiroinut minua myös tulevaisuudessa jatkamaan aiheesta tutkimusta ja olemaan mukana hanketoiminnassa.

Pelkästään jo kulttuurituottajan näkökulmasta taiteen soveltava käyttö terveyden ja hyvinvoinnin kontekstissa on hedelmällinen, koska Osallistumisen Hurmaa -hankkeen kaltaiset projektit laajentavat kulttuurituottajan työkenttää. Hanketyöntekijä tarvitsee työssään monia tuottajan työkaluja. Mielestäni kulttuurituotannon koulutusohjelman opintosuunnitelmassa voitaisiinkin huomioida monimuotoisemmin taiteen ja kulttuurin yhteys terveyteen ja hyvinvointiin, ja lisätä esimerkiksi kurssitarjontimeen taiteen soveltavan käytön opetusta. Kun otetaan huomioon väestön kehityssuunta, myös sosiaali- ja terveydenalan opiskelijoille olisi mielestäni ehdottomasti lisättävä opetusta aiheesta, jotta saisimme rautaisia ammattilaisia hanke- ja kehitystoimintaan. Mielestäni kulttuurituottaja voisinkin toimia osana tätä tärkeää opetus- ja hanketyötä, koska kulttuurituottaja opinnoissaan kuitenkin pystyy suuntaamaan opintojaan taiteen soveltavaan käyttöön esimerkiksi työharjoittelun muodossa.

Opinnäytetyön toteutuksen kannalta antoisin vaihe oli teemahaastattelun suorittaminen. Oli tärkeää kuulla hoitajien näkökulma Osallistumisen Hurmaa -hankkeesta sekä sen vaikutuksista arjen hoitotyöhön. Koin paikan päällä suoritetun haastattelun oikeaksi menetelmäksi, jolloin sain enemmän kosketuspintaa hoitajien arjesta palvelukotiyksikössä. Vaikka hoitajat kertoivat, ettei heillä ole taiteellista lahjakkuutta, he kokivat taidetoiminnassa mukana olemisen antoisana itselle kuin myös vanhuksille. Mielestäni taiteesta nauttiminen ja sen hyödyntäminen ei edellytäkään erityisiä lahjoja - luovuus on jo meissä jokaisessa. Hoivatyössä luova taidetoiminta kuuluisikin olla

mukana arjen pienimmissäkin hetkissä, eikä ajatella sitä vain perushoitotyöstä irrallisena olevana viriketoimintana. Esimerkiksi hoitajat kertoivat vanhusten selkeästi nauttivan ja aktivoituvan musiikista, joten mielestäni sen voisi hoivayksikössä sisällyttää esimerkiksi aamutoimiin soittamalla jonkun ikivihreän sävelmän.

Hoitajat kertoivat huomanneensa, ettei taidevirikkeen tarvitse olla mitään isoa ja erityistä. Mielestäni tämä on tärkeä huomio hoitajilta, koska jo pienillä ja yksinkertaisilla ”kulttuuriteoilla” pystytään tuomaan ikäihmisen päivään virikettä. Pelkästään jo taidesesineen, kuten vanhuksen seinällä olevan taulun huomioiminen voi aktivoida vanhusta, ja täten nostaa hänen elintoimintoja. Hoitajat myös kertoivat henkilökunnan olevan liian vähäistä kaikkeen taide- ja viriketoimintaan, mitä he haluaisivat työssään toteuttaa. Mutta juuri näillä pienillä arjen taideteosten – kuten taide-esineen huomioimisen – avulla, ja niiden virikkeellisillä vaikutuksilla saataisiin taidelähtöiset menetelmät ja kulttuuritoiminta osaksi ikäihmisen ja hoitajien arkea, ilman, että siihen tarvitsisikaan käyttää suurempia resursseja.

Huoleni onkin, kuinka taidelähtöiset menetelmät ja kulttuuritoiminta saataisiin jatkuamaan Osallistumisen Hurmaa -hankkeen ja muiden vastaavien hankkeiden päättyessä. Esimerkiksi Mikkelissä Pankarannan vanhainkodissa Taide kohtaa elämän -hankkeen jälkeen viriketoiminta on hiipunut, vaikka hankkeen myötä muun muassa vanhusten ulkoiluttaminen, pienet viriketuokiot ja vanhusten yksilölliset tarpeet on sisäistetty osaksi vanhustyötä. (Seppänen 2006.) Siksi mielestäni hoitajien koulutus on avainasemassa integroitumisen onnistumisessa, jolloin toiminnan jatkuvuus voidaan osaksi turvata. Kulttuuri- ja taidetoiminnan terveyttä edistävät vaikutukset osana hoitajien koulutusta lisää ammattimaista tietoisuutta aiheesta ja täten edistää hoitajien motivoitumista kulttuurityöhön.

Haastattelun vastauksista selvisi, että taide- ja kulttuuriharrastukset tuntuvat hoitajien mielestä kaukaisilta, vaikka hanke onkin madaltanut kynnystä omille kulttuuriharrastuksille. Kiinnostusta tuntuisi löytyvän, mutta vastauksien perusteella taide ja kulttuuri eivät ole osana hoitajien arkipäivää. Uskon, että syynä siihen voi olla, ettei tämän päivän ikäihmiselle luonnollinen perinnekulttuuri heijastu alemmalle sukupolvelle, ja sen takia kulttuuritoiminta tuntuu irralliselta osalta, ja sitä ei osata liittää hoitotyöhön. Myös omaiset eivät osaa vaatia kulttuuritoimintaa, koska tämän päivän yhteiskun-

nassamme individualistisuus on lisääntynyt, ja perhekeskeisyyden vähentyessä iso-
vanhemmista ollaan mahdollisesti irrottauduttu, jolloin sukupolvien välinen perinne-
kulttuurin katoaminen on suuremmassa riskissä. Taide- ja kulttuuritoiminnan avulla
voimme toteuttaa itseämme ja rakentaa omaa identiteettiä, mutta myös rikastuttaa
yhteisöämme sekä ympäristöämme, ja siksi sitä onkin tärkeää ylläpitää osana hyvää
elämää – ja vanhuutta.

LÄHTEET

- Aktivoi ja leputa. Muisti ja muistisairaudet. Muistiliitto ry. Viitattu 3.4.2013.
http://www.muistiliitto.fi/fin/muisti_ja_muistisairaudet/aivot_ja_muisti/aktivoi_ja_lepuuta/
- Aktivoi ja leputa. Muisti ja muistisairaudet. Muistiliitto ry. Viitattu 3.4.2013.
http://www.muistiliitto.fi/fin/muisti_ja_muistisairaudet/aivot_ja_muisti/liikunnasta_muistinvireytaa/
- Aulio, Hannu. Kuvataideterapian historiaa ja suuntauksia. Teoksessa Girard, Liisa & Ihanus, Juhani & Laine, Riitta & Ropponen, Mari. 2008. Suhteessa kuvaan: kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Artteli.
- Froloff, Lea. 2012. Arkisto: Vanhusten yksinäisyys on valitettavan yleistä. Yle Akuutti. Viitattu 2.4.2013.
http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/arkisto/vanhusten_yksinaisyys_valitettavan_yleista
- Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hohenthal-Antin, Leonie. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoimikunta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Hohenthal-Antin, Leonie. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huttunen, Jussi. 2012. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 1.4.2013. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903
- Hyyppä, Markku T. & Liikanen Hanna-Liisa. 2005. Kulttuuri ja terveys. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hyyppä, Markku T. 2005. Me- hengen mahti. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Leinonen, Raija. Terveiden kokeminen. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) 2003. Gerontologia. Tampere: Tammer Paino Oy.
- Leppisaari, Katri. Uutiskirje Troppi 2/2013. Kohtaamisia 2013 -hanke tuo teatterin keskelle vanhustyön arkea. Helsingin kulttuurikeskus.
- Leppisaari, Katri. Uutiskirje Troppi 2/2013. Kustaankartanon H2-osastolla tunnetaan taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset. Helsingin kulttuurikeskus.
- Leppisaari, Katri. Uutiskirje Troppi 2/2013. Vanhustyön ammattilaiset taidekuvan äärellä. Helsingin kulttuurikeskus.
- Liikanen, Hanna-Liisa. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Viitattu 1.4.2013.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>
- Luoma, Minna-Liisa. Elämänlaatu. Teoksessa Voutilainen, Päivi & Tiikkainen Pirjo (toim.) 2009. Gerontologinen hoitotyö. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 74-90.

Lyyra, Tiina-Mari. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari & Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo. 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita Publishing Oy, 16-28.

Malchiodi, Cathy A. 2010. Taideterapian käsikirja. 1. painos. Kuopio: UNIpress.

Malmivaara, Antti. Pääkirjoitus: Hallitusohjelma sopusoinnussa uuden terveyden määritelmän kanssa. Optimi- terveys ja sosiaalitalouden uutiskirje. 2011. Viitattu 1.4.2013.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/organisaatio/rakenne/yksikot/terveys_ja_sosiaalitalous/optimi/2011/paakirjoitus3

Osallistumisen Hurmaa –hankkeen toimintakertomus. 2012.

Osallistumisen Hurmaa. Projekti – Osallistumisen Hurmaa. Viitattu 29.4.2013.

<http://www.osallistumisenhurmaa.fi/?p=8>

Palvelutalo Koskenrinne ry. Kotka-Koti. Viitattu 29.4.2013.

<http://www.koskenrinne.fi/?p=24>

Palvelutalo Koskenrinne ry. Vanhushuollonpalveluja jo vuodesta 1955. Viitattu 29.4.2013. <http://www.koskenrinne.fi/?p=2>

Pikkarainen, Aila. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari & Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo. 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita Publishing Oy, 85-114.

Routasalo, Pirkko. Yksinäisyyden lievittäminen. Teoksessa Voutilainen, Päivi & Tiikkainen Pirjo (toim.) 2009. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Saarenheimo, Marja. Merkityksellinen elämä. Teoksessa Marin, Marjatta & Hakonen Sinikka 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saaristo, Liisa. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa. (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Seppänen Päivimaria, 2006. Hyvää oloa vanhainkotiin arjen pienillä kulttuuriteoilla. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto. Sosiologian pro gradu-tutkielma.

Suni, Satu 2013. Kulttuurituottajaopiskelijan opinnäytetyö Osallistumisen Hurmaa – hankkeelle. Email maarit.kasnanen@gmail.com 2.4.2013.

Taide kohtaa elämän - Arts in Hospital-hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa tiivistelmä 2002. HELDA - Helsingin yliopiston digitaalinen arkisto. Viitattu 3.4.2013. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/10810>

Tiikkainen, Pirjo & Voutilainen, Päivi. Teoksessa Voutilainen, Päivi & Tiikkainen Pirjo (toim.) 2009. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Onnistumisen kokemukset työssä:

1. Oletko huomannut ikääntyvien sosiaalisessa toimintakyvyssä, yleisessä viireydessä tai elämänhalussa muutoksia Osallistumisen Hurmaa- hankkeen aikana?

1.1 Millaisia muutoksia? Onko ollut parantavia vaikutuksia esimerkiksi unen laatuun tai ruokahaluun?

1.2 Onko mahdolliset muutokset vaikuttanut sinuun kannustamaan ikäihmistä lisäämään tai jatkamaan kulttuuri- ja taideharrastuneisuutta?

2. Onko hankkeen tuomat kulttuuriharrastukset muulla tavoin tuoneet onnistumisen kokemuksia hoitotyöhön? Jos on, niin millaisia?

Hankkeen tuomat haasteet:

1. Oletko kokenut haastavana saada vanhusta mukaan kulttuuriharrastukseen?

1.1 Jos olet, millaisia haasteita?

1.2 Kuinka selvisit? Miten sait lopulta osallistumaan?

2. Minkälaisia muita haasteita olet kohdannut työssäsi toiminnan keskellä? Onko jotain käytännön haastetta, joka lyö kapuloita rattaisiin?

3. Onko konkreettisia ongelmia syntynyt? Millaisia?

Toiveita hankkeelle ja toiminnalle:

1. Minkälaista kulttuuritoimintaa haluaisit mukaan hankkeeseen? Kertoisitko jotain konkreettisia esimerkkejä?

2. Millaista kulttuuritoimintaa olisit mahdollisesti kiinnostunut jatkamaan hankkeen jälkeen?

Millaisia ajatuksia hanke herätti sen alkaessa ja onko ne muuttuneet nyt hankkeen aikana? Mitä mieltä olet taiteen soveltavasta käytöstä ylipäättänsä? Miten mielestäsi asukkaiden suhtautuminen hankkeeseen on muuttunut?

Miten olet kokenut itse hankkeen, onko siitä ollut hyötyä itsellesi ja onko se mahdollisesti tuonut mielekkyyttä työpäivääsi?

Millainen rooli taiteella ja kulttuurilla on sinun elämässäsi?

Millaisia kulttuuri- ja taideharrastuksia sinulla itse on? Oletko mukana jossain kulttuuritoiminnassa? Onko hankkeen myötä oma kulttuuriharrastuneisuutesi lisääntynyt?

Liite 2. Osallistumisen Hurmaa –hankeen toimintatuokiot Karhula-kodissa ja Maria-kodissa. (Toimintakertomus 2012.)

Karhula–koti

- 26.3. Yhteislauluja
- 29.6. Kesäpäivä
- 5.7. Neulahuovutus
- 19.7. Kävelyretkellä 30-luvun Viipurissa
- 2.8. Laulua ja soittoa
- 16.8. Uusien lauluvihkojen testaus
- 30.8. Musiikkituokio
- 6.9. TuoliZumba
- 13.9. Mielikuvarentoutus (hoivat)
- 20.9. Omenaviikon ohjelmaa
- 27.9. Syksyiset tuikkuastiat
- 4.10. Muistojen musiikkivideot
- 18.10. Hölmäläistarinoita
- 25.10. Karaoke
- 2.11. Turvala/Rauhala
- 9.11. Lorujumppa
- 16.11. Aarrekartta
- 23.11. Musiikkivideot
- 30.11. Joulukorttipaja

Maria-koti

- 27.3. Yhteislaulua
- 10.4. Yhteislaulua
- 17.4. Vanhat koululaulut
- 24.4. Musisointia
- 8.5. Meriaiheisiä lauluja
- 15.5. Soittoa ja laulua
- 22.5. Musiikkia ja maalausta
- 29.5. Musiikkijumppa
- 5.6. Musiikin ja muistelun merkeissä
- 12.6. Kukkien istutusta

19.6.	Musisointia
26.6	Kasvitunnistusta
3.7.	Tuolijumppa
10.7	Taidepaja/taikataikina
17.7	Taidepaja
24.7	Taidepaja/Kankaanpainantaa
31.7.	Kankaanpainanta
7.8.	Vanhat musiikkivideot
15.8.	Kesäjuhla
21.8.	Neulahuovutus
28.8	Muistelulaatikko
4.9.	Muistojen musiikkivideot
11.9.	TuoliZumba
18.9	Omenaohjelmaa
25.9.	Metsä, laulut ja runot
2.10.	Syksyiset tuikkuastiat
9.10.	Kantelepiiri
16.10	Hölmöläistarinoita
23.10.	Karaoke, Syksyn lehtityöt
30.10	Valokuvia 30-luvun Viipurista
6.11	Lorujumppa
13.11.	Kantelepiiri
20.11.	Muistaakseni laulan
27.11.	Jouluaskartelu
11.12.	Jouluaskartelua
18.12	Joulukoristeita