

## OPINNÄYTETYÖ

### **Kulttuurikehrä:**

Kulttuuriohjelman kehittäminen Lohjan seniori- ja palvelutaloille

Sara Ertek

Kulttuurituotannon ylempi AMK-tutkinto

(60 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

3 / 2024

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Kulttuurituotannon ylempi AMK-tutkinto

---

Tekijät: Sara Ertek

Opinnäytetyön nimi: Kulttuurikehrä: Kulttuuriohjelman kehittäminen Lohjan seniori- ja palvelutaloille

Sivumäärä: 51 ja 3 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Oona Tikkaaja

Työn tilaaja(t): Lohjan kaupungin kulttuuripalvelut

---

Tämän opinnäytetyön aihe syntyi Lohjan kaupungin yleisen kulttuuritoimen tarpeesta kehittää Lohjan kaupungin seniori- ja palvelutaloissa asuville ikääntyneille suunnattu kulttuuriohjelma. Lohjan kaupungille on toteutettu vuonna 2012 kaikenikäisille tarkoitettu Lohjan Kulttuuripolku, mutta koettiin tarpeelliseksi eriyttää ikääntyneet omaksi kohderyhmäksi.

Opinnäytetyön tavoite oli kehittää ikääntyneille musiikkia ja luontovalokuvia yhdistävä kulttuuriohjelma, joka on tuotannollisesti toimiva ja sisällöllisesti hyvinvointia tuottava. Työn tietoperusta koostuu musiikin ja luontovalokuvien hyvinvointia edistävästä vaikutuksista ja aineistonkeruumenetelminä on käytetty benchmarkingia, yhteiskehittämistä, kokeilua ja havainnointia sekä fokusryhmähaastattelua.

Opinnäytetyön tuotoksena ja kerätyn aineiston pohjalta syntyi ikääntyneiden kulttuuriohjelma Kulttuurikehrä, joka on yhteisöllinen, moniaistinen ja monitaiteellinen kulttuurielämys ikääntyneille. Haastatteluissa ikääntyneet kuvailivat positiivisia vaikutuksia, joita he saivat musiikista ja luontovalokuvista.

Kehittämistyön tulokset vastaavat tietoperustaa ja on selvää, että ikääntyneiden kulttuuriohjelman kehittäminen on tarpeellista Lohjan kaupungin yleiselle kulttuuritoimelle. Jatkossa voidaan kehittää ohjelmaa sellaiseksi, joka saavuttaa myös kotona asuvat ikääntyneet.

---

Asiasanat: hyvinvointi, musiikki, valokuvataide, ikääntyneet

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Cultural Manager Master's Degree

---

Author: Sara Ertek

Title: Kulttuurikehrä: Developing a cultural programme for nursing homes in Lohja

Number of Pages: 51 and 3 attachment pages

Supervisor(s): Oona Tikkaaja

Commissioned by: Cultural services of Lohja City

---

In 2012 the city introduced Lohjan Kulttuuripolku (Lohja Cultural Path) for people of all ages. Since then it has become apparent that it is necessary to differentiate older people as a distinct target group. The objective of the thesis was to develop a cultural program for the older residents in nursing homes in Lohja.

As a result of the thesis the cultural program Kulttuurikehrä (Culture Spindle) for older people was created. The program combines music and nature photography providing both operational efficiency and content that promotes well-being. The theoretical foundation of the work consists of the effects of music and nature photography for well-being. The data collection methods include benchmarking, co-development, experimentation, observation, and focus group interviews.

The cultural program offers a communal, multisensory and multidisciplinary cultural experience for older people. In the focus group interviews older people described positive impacts derived from music and nature photography.

The outcomes of the thesis align with the theoretical foundation, clearly indicating the necessity of developing a cultural program for the older people living in nursing homes in the city of Lohja. Future efforts could focus on refining the program to also reach older individuals living at home.

---

Keywords: well-being, music, photographic art, older people

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	LOHJAN KAUPUNKI IKÄIHMISTEN KULTTUURIN TUOTTAJANA	11
3	TAIDE IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ .....	13
	3.1 Musiikki.....	14
	3.2 Luontovalokuva .....	16
	3.3 Osallistumisen mahdollisuudet ja haasteet .....	18
4	OPINNÄYTETYÖN KYSYMYKSENASETTELU.....	20
5	OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT .....	21
	5.1 Palvelumuotoilu.....	21
	5.2 Aineistonkeruu.....	22
6	KEHITTÄMISPROSESSI .....	27
	6.1 Benchmarking.....	27
	6.2 Yhteiskehittäminen .....	33
	6.3 Kokeilu ja havainnointi.....	38
	6.4 Fokusryhmähaastattelut .....	40
7	KULTTUURIKEHRÄ: KULTTUURIOHJELMA LOHJAN SENIORI- JA PALVELUTALOILLE .....	49
	7.1 Hahmotelma.....	49
	7.2 Palvelupolku .....	51
8	LOPUKSI .....	53
	8.1 Pohdinta .....	53

8.2 Kehittämistyön itsearviointi.....	54
8.3 Jatkotutkimus .....	56
LÄHTEET .....	57
HAASTATTELUT.....	63

## **LIITTEET**

# 1 JOHDANTO

Lohjan kaupungin kulttuuripalveluiden kehittämistoimintaa ohjaa Lohjan kaupungin kulttuurihyvinvointisuunnitelma 2023-2025. Yksi suunnitelman tavoitteista on sitoutua edistämään kulttuurihyvinvointipalveluiden saatavuutta ja saavutettavuutta panostamalla alueelliseen tasarvoon sekä matalan kynnyksen kulttuuripalveluihin. Yhtenä tavoitteen toimenpiteenä on esimerkiksi kehittää Kulttuuripolku-sisältöjä ikääntyneille. (Lohjan kaupunki 2023.)

Lohjan Kulttuuripolku kehitettiin vuonna 2012 kulttuurituottaja Leea Kavoniuksen opinnäytetyönä. Työssä määriteltiin, että Kulttuuripolun tarkoitus on tarjota kulttuuria kaiken ikäisille lohjalaisille. (Kavonius 2012.) Koska kohderyhmää ei ole tarkemmin rajattu, se antaa mahdollisuuden kehittää monenlaista sisältöä useille asiakasryhmille. Toisaalta toiminta saattaa jäädä pintapuoliseksi suunnitelman laaja-alaisuuden vuoksi ja liian laveat toimintamahdollisuudet saattavat estää toiminnan kehittymisen.

Opinnäytetyön aihe on ikääntyneiden kulttuuriohjelman kehittäminen seniori- ja palvelutaloissa asuville ikääntyneille. Kehittämistyön tavoitteena on muun muassa:

- rajata ikääntyneiden kulttuuriohjelmalle oma kohderyhmä
- löytää hyviä käytäntöjä ikääntyneiden kulttuuriohjelman toteuttamiseksi
- selvittää ikääntyneiden toiveita toiminnasta ja kokemuksia taiteen hyvinvointivaikutuksista

Ikääntyneiden kulttuuriohjelmalla pyritään edistämään kulttuurin saavutettavuutta, joka on tärkeä tavoite Lohjan kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa. Matti Selin ja Silva Siponkoski (2023, 12) kirjoittavat etsivän kulttuurisen vanhustyön toimintamallissa, että ikääntyneet voidaan jakaa neljään eri asiakasryhmään osallisuuden ja toimintakyvyn perusteella. Ryhmään 1 kuuluvat ne ikääntyneet, joilla toimintakyky ja osallisuus on hyvä. Tähän ryhmään kuuluvat pystyvät pääasiassa osallistumaan kaikille tarjolla oleviin kulttuuriharrastuksiin ja -tapahtumiin. Ryhmään 2 kuuluvat ne ikääntyneet, joilla toimintakyky on hyvä, mutta osallisuus on heikentynyt. Tähän ryhmään kuuluvilla voi olla esimerkiksi kaventunut sosiaalinen verkosto, uusien tilanteiden pelko tai kotiin sitova mukavuudenhalu. Ryhmään 3 kuuluvat sellaiset ikääntyneet, joiden osallisuus on hyvä, mutta toimintakyky on heikentynyt. Heillä on aktiiviset sosiaaliset verkostot, mutta fyysiset rajoitteet estävät kulttuuriharrastuksiin ja -tapahtumiin osallistumisen. Ryhmään 4 kuuluvilla henkilöillä sekä osallisuus että toimintakyky ovat selkeästi rajoittuneet. He tarvitsevat ympärivuorokautisia hoito- ja hoivapalveluita. (Selin & Siponkoski 2023, 12.)

Seniори- ja palvelutaloissa asuvat ikääntyneet ovat pääasiassa ryhmiin 3 ja 4 kuuluvia ikääntyneitä, jolloin he voivat olla epätasa-arvoisessa asemassa kulttuuripalveluihin nähden esimerkiksi maantieteellisen asuinpaikan, sosiaalisten verkostojen puutteen tai liikuntarajoitteiden vuoksi. Myös taloudellinen tilanne voi vaikuttaa siihen, etteivät kulttuuripalvelut ole ikääntyneen saavutettavissa. Siksi ikääntyneille suunnattua kulttuuritarjontaa on tärkeää viedä seniори- ja palvelutaloihin. Vaikka taide ja kulttuuri eivät kosketa kaikkia ikääntyneitä (Selin & Siponkoski 2023, 12), heille on tarjottava mahdollisuus itsenäisiin valintoihin (Pirhonen & Pulkki 2016, 251-252). Yksilön vapaus ja kyvykkyys tehdä valintoja vaikuttavat yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Laitinen 2017, 40).

Lisäksi seniори- ja palvelutaloissa kulttuuripalveluiden hyödyntäminen toiminnassa perustuu niiden olemassa oleviin resursseihin kuten taloudellisiin resursseihin tai henkilöstöresursseihin, jotka eivät ole jokaisessa yksikössä samanlaiset eikä mahdollisuudet tarjota kulttuuripalveluita ole samanvertaiset. Sekin osaltaan epätasa-arvoistaa seniори- ja palvelutaloissa asuvien ikäihmisten asemaa kulttuuripalveluihin nähden. Siksi on tärkeää, että Lohjan kaupunki pystyy tarjoamaan sekä julkisille että yksityisille seniори- ja palvelutaloille kulttuurisisältöjä ikääntyneiden kulttuuriohjelman muodossa.

Suomen väestön ikääntyminen johtuu syntyvyyden pienentymisestä sekä elinajanodotteen kasvusta. Väestöennusteen mukaan Suomen väestöstä 26,5% tulee olemaan yli 65-vuotiaita vuoteen 2030 mennessä. (Terveyskylä 2023a.) Väestön ikärakenteen muutoksen myötä on ollut tärkeää kehittää ikäystävällisiä palveluita ja edistää ikäihmisten hyvinvointia (Terveyskylä 2023b.) Laatusuositukseen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi kuuluu ikääntyvien osallisuuden edistäminen. Laatusuosituksessa määritellään osallisuus mahdollisuutena osallistua omien palvelujensa suunnitteluun, omien asioidensa käsittelyyn sekä tarjottujen palveluiden laadun arviointiin myös silloin, kun toimintakyky on heikentynyt. Osallisuus pitää sisällään myös taiteen ja kulttuurin tekemisen ja kokemisen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 17.) Laatusuosituksessa korostetaan yhteistyön tärkeyttä kunnan kulttuuritoimen sekä muiden kunnan toimialojen ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa ikääntyneiden osallisuuden varmistamiseksi. Yhteistyö varmistaa, että uusia toimintamalleja osallisuuden edistämiseksi löydetään ja olemassa olevia toimintamalleja voidaan kehittää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 17.)

Väestö ikääntyy myös Lohjalla. Vuonna 2022 Lohjalla 25,8% väestöstä eli noin 11 800 henkilöä oli yli 65-vuotiaita (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024). Ikäihmisten tehostetun palveluasumisen eli ympärivuorokautisen palveluasumisen piiriin kuului 462 henkilöä vuonna 2022.

Lohjan kaupungin alueella toimii yhteensä 14 hoivakotia, joista seitsemän kuuluu Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle, yksi Lohjan kaupungille ja kuusi yksityisille hoivapalveluyrityksille. Hoivakotien toiminta on ympärivuorokautista palveluasumista sellaisille ikäihmisille, jotka eivät enää pysty asumaan omissa kodeissaan. Hoivakodeissa varmistetaan, että ikääntyneillä on mahdollisuus muun muassa ulkoiluun ja liikkumiseen, harrastuksiin sekä kulttuuriin. (Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue 2024.) Lisäksi Lohjalla toimii vähintään yksi ikääntyneille suunnatun yhteisöllisen asumisen yksikkö Senioritalo Linnaistenhovi (2024).

Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä Lohjan kaupungille ja tilaajana toimii Lohjan kaupungin kulttuuripalvelut. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Lohjan kaupunginorkesterin kanssa. Lohjan kaupunginorkesteri on vuonna 1964 perustettu 12 vakituisen muusikon kokoonpano, joka täydentyy freelance-muusikoilla kamari- tai sinfoniaorkesteriksi. (Lohjan kaupunginorkesteri 2023.) Lohjan kaupunginorkesterin toimintaa säätelee Laki esittävän taiteen edistämisestä (1082/2020). Lain mukaisesti Lohjan kaupunginorkesteri pyrkii edistämään taiteen saavutettavuutta sekä väestön yhdenvertaisia mahdollisuuksia sivistykseen ja kulttuuriin. Orkesterin perustyöhön kuuluvat palvelutalokiertuieden lisäksi muu muassa konsertit kouluissa ja päiväkodeissa. Lisäksi orkesteri jalkautuu esimerkiksi kyläkerroksille ja kauppakeskuksiin lähemmäs ihmisten arkea. (Lohjan kaupunginorkesteri 2023.)

Valitsin Lohjan kaupunginorkesterin opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi erityisesti siksi, että taiteen saavutettavuuden ja kulttuurihyvinvoinnin edistäminen kuuluu heidän perustyöhönsä (Lohjan kaupunginorkesteri 2023) ja musiikin on tutkittu edistävän ikääntyneiden hyvinvointia lukuisilla eri tavoilla (esim. Fancourt & Finn 2019). Luontovalokuvilla haluttiin syventää konserttikokemusta ja antaa ikääntyneille mahdollisuus monitaiteelliseen ja moniaistiseen kokemukseen. Moni ikääntynyt viettää suurimman osan ajastaan sisällä esimerkiksi liikkumisrajoitusten vuoksi, mutta pelkästään valokuvienkin kautta koetulla luonnolla on todettu olevan hyvinvointia edistäviä vaikutuksia (HUS 2024).

Kehittämistyö tehtiin laadullisena tutkimuksena palvelumuotoilun näkökulmasta. Aineistonkeruun menetelminä hyödynnettiin benchmarkingia, yhteiskehittämistä, kokeilua sekä havainnoin-



tia ja fokusryhmähaastattelua. Kehittämistyön vaiheet on toteutettu palvelumuotoilun tuplatimanttia hyödyntäen. Tuplatimanttimallin vaiheet ovat “löydä”, “määritä”, “kehitä” ja “tuota” (Design Council 2023). Alla kuvailen, miten kehittämistyön prosessi on edennyt eri tuplatimantin vaiheissa (kts. kuvio 1).

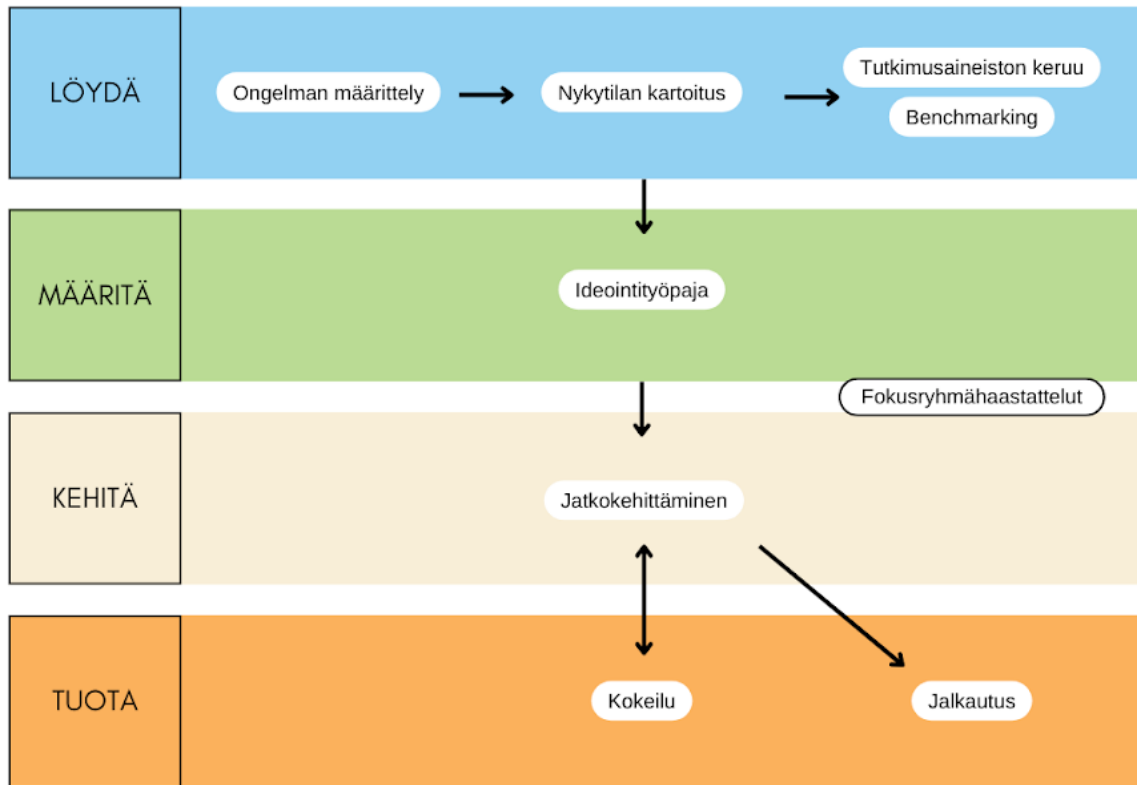
Löydä-vaiheessa määriteltiin ongelma: “Lohjan kaupungilla ei ole seniori- ja palvelutaloissa asuville ikääntyneille suunnattua kulttuuriohjelmää” ja tarkasteltiin Lohjan kulttuuripalveluiden nykytilaa: “Lohjan kaupunki järjestää runsaasti laadukasta ja monipuolista kulttuuritarjontaa”. Lohjan kaupungin kulttuuripalveluiden tila kuvataan tarkemmin luvussa 2. Löydä-vaiheessa etsittiin taustatietoa musiikin ja luontovalokuvien hyvinvointivaikutuksista ikääntyneille, ja niiden tarkempi kuvaus on luvussa 3. Lisäksi muiden kuntien toteuttamia ikääntyneiden kulttuuriohjelmaa benchmarkattiin hyvin käytäntöjen löytämiseksi. Benchmarkingin tulokset löytyvät luvusta 6.1.

Määritä-vaiheessa toteutettiin yhteiskehittämistyöpaja erään ikääntyneiden asumisyksikön asukkaiden sekä Lohjan kaupunginorkesterin intendentin ja sihteerin kanssa. Työpaja tuotti runsaasti tietoa siitä, minkälaisia asukkaiden toiveet, mahdollisuudet ja rajoitteet ovat liittyen ikääntyneiden kulttuuriohjelmaan. Tulokset ovat kuvattuna luvussa 6.2.

Kehitä-vaihe piti sisällään jatkokehittämisen, jossa yhteiskehittämistyöpajassa saatujen tietojen perusteella suunniteltiin hahmotelma kulttuuriohjelman kokeilun sisällöstä. Jatkokehittäminen tehtiin yhdessä Lohjan kaupunginorkesterin intendentin ja sihteerin kanssa. Jatkokehittämisen prosessi ja tulokset on kuvattu luvussa 6.2.

Tuota-vaiheessa järjestimme Lohjan kaupunginorkesterin kanssa ikääntyneiden asumisyksikköön kokeiluna konsertin, joka yhdisteli puhallinkvintetin soittamaa musiikkia ja Lohjan luonnosta otettuja valokuvia. Valokuvat jäivät näyttelyksi ikääntyneiden asumisyksikköön kuukauden ajaksi konsertin jälkeen. Kokeiluun liittyi havainnointi, jonka tulokset ovat luvussa 6.3.

Lisäksi osallistujia haastateltiin kaksi kertaa: välittömästi konsertin jälkeen ja uudelleen kuukauden päästä. Haastattelujen aineistoanalyysin tulokset löytyvät luvusta 6.4.



Kuvio 1: Kehittämistyön prosessi.

## 2 LOHJAN KAUPUNKI IKÄIHMISTEN KULTTUURIN TUOTTAJANA

Laissa kuntien kulttuuritoiminnasta määritellään, että kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen taiteen ja kulttuurin keinoin on kunnan tehtävä (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019). Lohjan kaupungin ensimmäinen kulttuurihyvinvointinsuunnitelma vuosille 2023-2025 valmistui kesällä 2023, ja sen tavoitteena on edistää hyvinvointia tuottavien kulttuuripalveluiden toimintaa. Lohjan kaupungin kulttuurihyvinvointinsuunnitelma koskettaa kaikkia Lohjan asukkaita iästä, asuinpaikasta, erityisen tuen tarpeista tai taloudellisesta tilanteesta riippumatta. Kulttuurihyvinvointinsuunnitelmassa sitoudutaan edistämään ja kehittämään kulttuurihyvinvointipalveluita sekä parantamaan kulttuurin saatavuutta ja saavutettavuutta (Lohjan kaupunki 2023, 3).

Lohjan kaupunki tuottaa itse runsaasti ammattimaisia kulttuuripalveluita sekä taiteen perusopetusta. Lohjan kaupungin kulttuuripalveluihin kuuluvat Lohjan kaupunginkirjasto, Lohjan kaupunginorkesteri, Lohjan Teatteri, Lohjan Museo, Länsi-Uudenmaan musiikkiopisto, Hiiden Opisto sekä yleinen kulttuuritoimi. Kaikki kulttuuripalveluiden yksiköt osallistuvat omalta osaltaan taiteen ja kulttuurin saatavuuden ja saavutettavuuden edistämiseen Lohjan kaupungin (2023) kulttuurihyvinvointinsuunnitelman mukaisesti.

Osallistumisen tukeminen on onnistunut Lohjalla erinomaisesti valtakunnalliseen tasoon verrattuna. Kirjastopalveluiden järjestäminen on Lohjalla valtakunnallista tasoa korkeammalla ja kirjastot koetaan saavutettavina. Kirjastojen tehtävä edistää elinikäistä oppimista ja matalan kynnyksen kulttuuritoimintaa. (Lohjan kaupunki 2023.) Lohjan pääkirjasto tarjoaa Kirjat kotiin -palvelua sellaisille henkilöille, jotka eivät itse pääse kirjastoon esimerkiksi iän, vamman tai sairauden vuoksi. Toivottu aineisto viedään asiakkaalle kotiin kerran kuussa erikseen sovittuna päivänä ja edelliset kirjat palautetaan samalla. (Lukki-kirjastot 2024a). Lisäksi Lohjan pääkirjastoissa on tarjolla Celia-äänikirjakokoelma sellaisille henkilöille, joille lukeminen voi olla vaikeaa esimerkiksi näön heikentymisen vuoksi. Celia-palvelut sopivat lisäksi yhteisöille, kuten palvelutaloille. (Lukki-kirjastot 2024b.) Sekä Kirjat kotiin -että Celia-palvelut ovat asiakkaille maksuttomia, mutta ne vaativat palvelun piirin rekisteröitymisen (Lukki-kirjastot 2024a; Lukki-kirjastot 2024b.) Lisäksi Lohjan kirjastot tarjoavat tiloja kansalaistoimintaan niiltä osin, kuin tiloja on käytettävissä. (Lohjan kaupunki 2023.)

Kulttuurin saavutettavuuden edistäminen kuuluu Lohjan kaupunginorkesterin perustoimintaan. Sen lisäksi, että Lohjan kaupunginorkesteri järjestää korkealaatuisia esityksiä konserttisaleissa, he tuovat taidetta ja kulttuuria myös ihmisten arkeen esimerkiksi virastoihin, kauppakeskuksiin, päiväkoteihin ja palvelutaloihin. (Lohjan kaupunginorkesteri 2024a.) Lohjan kaupunginorkesteri tarjoaa myös avoimia kenraaliharjoituksia Lohjan alueen omaishoitajille. (Lohjan kaupunginorkesteri 2024b).

Lohjan kaupunki on onnistunut kulttuurin osallisuuden lisäämisessä olemalla mukana Kaikukortti-toiminnassa (Lohjan kaupunki 2023). Kaikukortin voivat saada sellaiset yli 16-vuotiaat henkilöt, jotka kokevat olevansa heikossa taloudellisessa asemassa. Lohjan Kaikukortti-toimintaa koordinoi yleinen kulttuuritoimi yhdessä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa. Lohjalla Kaikukortin voi saada aikuisten sosiaalipalveluiden, lapsiperheiden sosiaalipalveluiden, Perhekeskus Purjeen, mielenterveys- ja päihdepalveluiden, työllistymistä edistävien palveluiden, vammaispalveluiden sekä Lohjan seurakunnan diakonian asiakkaat. Kaikukortilla pääsee valtakunnallisesti Kaikukortti-toiminnassa mukana oleviin kulttuuri- ja liikuntakohteisiin. Lohjan kaupungin kulttuuripalveluista Kaikukortti-kohteina toimivat Lohjan kaupunginorkesteri, Lohjan Teatteri ja Lohjan Museo. (Lohjan kaupunki 2024.)

Lohjan kaupungin kulttuuri ja vapaa-aika -tulosalue on sitoutunut edistämään ikääntyneiden kulttuuripalveluita Lohjan kaupungin (2023) kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa. Palvelutaloissa asuvat ikäihmiset on otettu huomioon palveluiden suunnittelussa ja ikääntyneille tarjotaan edullisempia pääsylippuja esityksiin ja tapahtumiin. Lisäksi Lohjan kaupungin kulttuuripalvelut osallistuvat hankkeisiin, joilla edistetään ikääntyneiden kulttuurihyvinvointia (Lohjan kaupunki 2023).

Tähän opinnäytetyöhön liittyen Lohjan kaupungin kulttuurihyvinvointisuunnitelman tavoitteissa on erikseen mainittu Kulttuuripolku-sisältöjen lisääminen ikääntyville (Lohjan kaupunki 2023, 12). Kulttuurihyvinvointisuunnitelman kirjoitusvaiheessa ei ollut vielä tarkentunut, että ikääntyneet halutaan Kulttuuripolun osalta rajata kokonaan omaksi kohderyhmäkseen. Opinnäytetyön myötä päätettiin, että ikääntyneille suunnitellaan erillinen ikääntyneiden kulttuuriohjelma. Ikääntyneiden erottaminen omaksi kohderyhmäkseen helpottaa kysynnän ja tarjonnan kohtaamista. Kun kohderyhmä on rajattu ainoastaan ikäihmisiin, heidän toiveensa ja rajoitteensa on helpompi ottaa huomioon kulttuurisisältöjen suunnittelussa ja sopivien käytänteiden löytämisessä.

### 3 TAIDE IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

Taiteella ja kulttuurilla on tärkeä rooli sosiaali- ja terveysalan palveluissa, kuten ennaltaehkäisevässä sosiaali- ja terveyshuollossa. Taide ja kulttuuri ovat osa hyvinvointia, hyvää elämää ja elinikäistä oppimista (Koivisto, Lehikoinen ym. 2020, 4-5.)

Hyvinvointia on esimerkiksi fyysinen ja psyykkinen terveys tai sairauksien puuttuminen, subjektiivinen hyvän olon tai onnellisuuden kokemus, kokemus taloudellisten, sosiaalisten ja kulttuuristen resurssien riittävydestä, sekä vapaudesta ja kyvykkyydestä tehdä valintoja ja olla aktiivinen toimija omassa elämässään ympäristössään. (Laitinen 2017, 40.)

Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista on luotettavaa tutkimustietoa. Esimerkiksi taiteellisen toiminnan ja taidekokemusten edistämiä fysiologisia, psykologisia, emotionaalisia, sosiaalisia ja kognitiivisia prosesseja on tutkittu. (Laitinen 2017, 39.) Tutkimustietoa on myös ihmisten omakohtaisista kokemuksista, jotka liittyvät taiteen tuottamiin positiivisiin hyvinvointivaikutuksiin (Laitinen 2017, 39; Koivisto, Lehikoinen ym. 2020, 2). Tutkimuksissa on huomattu, että taiteen ja kulttuurin edistämien hyvinvointivaikutusten kannalta voi olla merkityksellistä, että taiteenmuoto on itseä kiinnostava ja tekeminen on sopivan haasteellista. (Malmivirta 2017, 56).

World Health Organization WHO teki vuonna 2019 kattavan kirjallisuuskatsauksen taiteen hyvinvointivaikutuksiin. Raportissa esitellään laajamittaisiin ja lukuisilla menetelmillä tehtyihin tutkimuksiin nojaten, kuinka tärkeää taide on sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa sekä terveyden edistämisessä ja ylläpitämisessä koko elämän ajan. Raportista käy ilmi, että taiteen kokeminen ja taiteeseen osallistuminen voivat parantaa fyysistä ja psyykkistä terveyttä, sekä vähentää yksinäisyyttä ja ennaltaehkäistä eristäytymistä (Fancourt & Finn 2019, [tiivistelmä]; 9) sekä parantaa itsetuntoa ja itsevarmuutta, edistää itseilmaisua, positiivisia tunteita ja yhteenkuuluvuutta sekä virkistää muistia (Fancourt & Finn 2019, 23, 30). Hanna-Liisa Liikasen (2010) mukaan on olemassa selvää näyttöä siitä, kuinka kulttuuri tuottaa elämyksiä, edistää sosiaalista yhteisöllisyyttä ja osallisuuden tunnetta, vahvistaa itsetuntoa ja pärjäämisen tunnetta sekä virkistää muisti- ja aivotoimintaa.

Taidetoiminnan järjestämisen palvelutaloissa on todettu parantavan kommunikaatiota asukkaiden ja hoitohenkilökunnan välillä. (Fancourt & Finn 2019, 44.) Ilkka Haarnin (2013) tutkimuksessa osa ikääntyneistä mainitsi kulttuurin ja taiteen edistävän hyvää mieltä ja sitä kautta parempaa ja aktiivisempaa elämää.

Helena Malmivirta (2017, 47) tiivistää, että taide rakentaa näkyvyyttä ikääntyneiden kokemuksille ja tarinoille. Malmivirran (2017, 47) mielestä taide toimii apuna muun muassa itsensä ja toisten kohtaamiselle. Taide luo mahdollisuuksia osallisuudelle, tunteiden kokemiselle, vaikuttamiselle, kuulluksi tulemiselle, sosiaaliselle yhteenkuuluvuudelle ja merkityksellisyyden kokemuksille. Edellä mainituilla asioilla on laaja-alaisia vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvointiin. (Malmivirta 2017, 47.)

Seuraavissa luvuissa käsittelen tarkemmin musiikin ja luontovalokuvan vaikutuksia hyvinvointiin tämän kehittämistyön aiheen mukaisesti.

### 3.1 Musiikki

Vuonna 2020 tehtiin eurooppalainen tutkimus, jossa palvelutaloissa asuville ikääntyneille järjestettiin 45 minuutin kestoisia musiikkituokiota kymmenen viikon ajan. Musiikkituokioissa muusikot soittivat ikääntyneille elävää musiikkia sisältäen myös toivekappaleita. Tuokion tarkoitus oli osallistaa ikääntyneitä, mutta ikääntyneet saivat itse valita, osallistuvatko he musiikkituokioon laulamalla tai soittamalla vai ainoastaan kuuntelemalla. (Paolantonio, Cavalli ym. 2020, 3.)

Tutkimusraportissa kerrotaan, että ikääntyneet kokivat huolestuttavana eristäytyneisyyden, omat kognitiiviset kykynsä sekä uusien kokemusten ja osallisuuden puutteen. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että musiikkituokiot vaikuttivat ikäihmisiin laajasti. Raportoituja positiivisia vaikutuksia olivat esimerkiksi onnellisuuden ja kiitollisuuden tunne, uuden kokemisen ja osallistumisen tarpeen täyttyminen ja omaelämäkerrallisten muistojen aktivoituminen. Lisäksi raportissa kuvailtiin, että musiikkituokioiden herättämiin kokemuksiin liittyy myös ikäihmisten suhteen kehittyminen musiikkiin sekä muihin ihmisiin. (Paolantonio, Cavalli ym. 2020, 4.)

Suomalaisessa vuonna 2022 julkaistussa tutkimuksessa ilmeni, että musiikilla ja erityisesti lapsuudesta ja nuoruudesta tuttujen laulujen laulamalla on vaikutuksia tunteisiin, sosiaaliseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin, merkityksellisyyteen sekä tietoihin ja taitoihin. (Tammela 2022, 76.)

Tunteisiin liittyvät vaikutukset pitivät sisällään tunnekokemukset, tunnemuistot sekä tunteiden ja mielialan säätelyn musiikin avulla. Sosiaaliseen hyvinvointiin liittyi tunne ryhmään kuulumisesta, muistojen jakaminen ja niistä keskusteleminen, sosiaalinen vuorovaikutus sekä elämyksen kokeminen yhdessä. Emotionaalinen hyvinvointi piti sisällään hyvän olon

kokemukset, energiatasojen säätelyn, virkistymisen kokemuksen sekä hyväksytyksi tulemisen ja turvallisen tilan kokemuksen. Kokemus omista tiedoista ja taidoista piti sisällään laulun osaamisen tai muistamisen, oman pystyvyyden kokemuksen, muistin virkistämisen sekä laulamiseen liittyvien tiedon ja taidon ylläpitämisen. Merkityksellisyyteen sisältyi oma elämänhistoria, identiteetin vahvistuminen, muistot ja muistelu. (Tammela 2022, 76.)

Paolantonion, Cavallin ym. (2020) ja Tammelan (2022) tutkimusten tuloksissa on runsaasti yhteneväisyyksiä. Molemmissa tutkimuksissa nousi esiin positiiviset tunteet, muistot ja muistelu, sosiaalinen kanssakäyminen ja osallisuus sekä uuden oppimisen ja vanhan osaamisen merkitys. Myös muut lähteet tukevat edellä mainittujen tutkimusten tuloksia.

Musiikki yhdistää ihmisiä heidän taustastaan riippumatta (Fancourt & Finn 2019, 27). Musiikin onkin todettu nopeuttavan sosiaalisten suhteiden muodostumista muita taiteenmuotoja nopeammin (Fancourt & Finn 2019, 9). Lisäksi musiikin kuuntelu voi myös parantaa esimerkiksi osallistumis- ja yhteistyöhalukkuutta sekä sosiaalista toimintakykyä (Fancourt & Finn 2019, 31).

Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa koettu musiikki parantaa omanarvontuntoa ja lisää positiivisia ajatuksia (Fancourt & Finn 2019, 30). Musiikin katsotaan edistävän myönteistä minäkuvausta, mikä edesauttaa stressinhallintaa ja vastoinikäymisten käsittelyä. (Malmivirta 2017, 55-56). Lisäksi musiikin kuuntelu voi auttaa ehkäisemään ahdistusta sekä mielenterveysongelmia kuten masennusta myös ikääntyneillä (Fancourt & Finn 2019, 23-24; 30; 45). Muistisairailta musiikki voi auttaa eristyneisyyden ja yksinäisyyden lievittämisessä, koska musiikki voi tuottaa turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. (Fancourt & Finn 2019, 44.) Musiikki voi toimia vuorovaikutuksen sekä ihmisten kokemien ajatuksien, tunteiden ja mielikuvien tukena (Lilja-Viherlampi 2021, 75).

Musiikin kuuntelulla on todettu olevan yhteys aivojen eri alueiden aktivoitumiseen ja parempaan säilymiseen. Musiikki aktivoi keskittymistä ja oppimista, joilla on yhteys elämänhallintaan sekä itsenäiseen elämään. (Malmivirta 2017, 55-56.) Ihmisillä, jotka ovat opiskelleet musiikkia vähintään 10 vuotta, on todettu vanhemmiten huomattavasti muita parempi muisti ja toimintakyky. Musiikkia opiskelleiden henkilöiden kohdalla myös dementian riski on pienempi kuin muilla. (Fancourt & Finn 2019, 24.) Se aivojen osa, jossa musiikkiin liittyvät muistot sijaitsevat, säilyy melko hyvin muistisairauksista kärsivillä ihmisillä. Eniten todettuja vaikutuksia musiikilla on elämäkerralliseen muistiin, koska musiikin aiheuttamat tunteet ja tietyt tajunnan osat sijaitsevat samassa aivojen osassa. Muistisairaalta musiikin kuuntelu voi

lisäksi sujuvoittaa ja edistää puheen tuottamista sekä non-verbaalista kommunikointia. (Fancourt & Finn 2019, 44).

Musiikkia voidaan käyttää myös edullisena ja lääkkeettömänä menetelmänä kivun hoitoon. Musiikki on helposti saatavilla oleva ja yksilöitävä menetelmä, joka tukee kroonisen kivun, syöpään liittyvän kivun tai toimenpiteen jälkeisen kivun hoitoa (Pitkäniemi, Sihvonen ym. 2020, 1843).

Musiikki voi madaltaa syketasoa ja verenpainetta (Fancourt & Finn 2019, 36) sekä parantaa parantavan unen laatua kroonisista ja väliaikaisista univaikeuksista kärsivillä. Musiikki voi myös torjua unta häiritseviä sisäisiä ja ulkoisia virikkeitä. (Fancourt & Finn 2019, 30-31.) Rauhoittavien vaikutustensa lisäksi musiikki voi myös virkistää ja innostaa (Lilja-Viherlampi 2021, 75).

Guiyuen & Xiaoquinin (2023, 14) tutkimuksen mukaan musiikki-interventioilla oli eniten positiivisia vaikutuksia kognitiiviseen toimintakykyyn, masennukseen, ahdistukseen, käytöshäiriöihin ja ärsytykseen. Vähiten positiivisia vaikutuksia oli yhteistyökykyyn ja vuorovaikutukseen, oppimiseen ja kieleen, ravintoon liittyviin ongelmiin sekä kipuun ja uneen.

Täytyy tiedostaa, että musiikin tuottama hyvinvoinnin vaikutukset ole välttämättä objektiivisia tai mitattavissa olevia. Jokaisella ihmisellä on oma suhteensa musiikkiin, jolloin se voi olla tärkeää ja merkityksellistä eri tavoilla. (Lilja-Viherlampi 2019, 13.)

### **3.2 Luontovalokuva**

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu runsaasti ja luonnon ja hyvinvoinnin yhteydelle on olemassa vahvaa näyttöä (Salonen 2020, 17). Salonen (2020, 35) kirjoittaa tutkimuksessaan, että luontoon liittyviä hyvinvoinnin kokemuksia ovat muun muassa rauhoittumisen ja rentoutumisen tunne, virkistyminen sekä hyvän olon tuntemusten vahvistuminen. Minna Penttinen (2015, 32) teki opinnäytönsä luontovalokuvien hyvinvointivaikutuksista ja hänen saamansa tulokset olivat vastaavanlaisia. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt kuvailivat luontovalokuvien vaikutuksia muun muassa rauhoittavina ja rentouttavina, mukavina ja hyvää mieltä luovina sekä mieltä tyynnyttävinä (Meuronen & Penttinen 2015, 32.)

Salonen (2023, 35) raportoi myös tutkimukseen osallistuneiden kokemuksia kokonaisvaltaisesta terveydestä ja hyvinvoinnista sekä parantumisesta. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirillä (HUS) on olemassa tutkimuksiin perustuva Hyvinvointia luonnosta -omahoito-



ohjelma (HUS 2024), jonka listaamat luonnon tuottamat hyvinvointivaikutukset ovat verenpaineen aleneminen, jännityksen väheneminen, stressin lieventyminen, mielialan kohentuminen sekä fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen. Luonnon hyvinvointivaikutukset alkavat nopeasti ja ovat pitkäkestoisia (HUS 2024).

Pelkästään luonnon näkemisellä voi olla vaikutuksia yleisen hyvinvoinnin ja mielihyvän lisääntymiseen. Omahoito-ohjelmassa kehoitetaan tuomaan luontoa kotiin esimerkiksi valokuvien muodossa, koska moni viettää aikansa sisätiloissa. (HUS 2024). Moni ikääntynyt viettää suurimman osan ajastaan sisällä esimerkiksi liikkumisrajoitteiden vuoksi. Siksi on merkittävää, että teknologialla pystytään mahdollistamaan luontokokemus myös sellaisille ihmisille, jotka eivät pääse luontoon fyysisesti. (Wiens, Huhtala ym. 2021.) Valokuvilla on kyky siirtää henkilö ajatuksen tasolla takaisin sellaiseen paikkaan, jolla on ollut häneen positiivisia ja hyvinvointia lisääviä vaikutuksia (Meuronen & Penttinen 2015, 32).

Sitran (2013) julkaisussa Vihreää hyvinvointia kerrotaan, että ihmisten toipuminen on nopeampaa, jos he saavat katsella luontokuvaa, ja sen hyödyntämisen keinoja ja soveltamisen mahdollisuuksia on lukuisia. Esimerkiksi Selkämeren sairaalassa on hyödynnetty luontoaiheista valokuvanäyttelyä ja Haartmanin sairaalan ikkunattomassa aulassa on suuri luontokuva. Seinällä tai digitaalisessa muodossa olevat luontokuvat voivat toipumisen vauhdittamisen lisäksi myös kohottaa mielialaa sekä vähentää jännitystä ja ahdistusta. (Sitra 2013.) Eta (2023) viittaa myös vuonna 2010 tehtyyn kyselyyn liittyen odotushuoneissa esillä olevaan taiteeseen. Kyselyn tulokset osoittavat, että valtaosa vastaajista halusi mieluummin katsella maisema- ja eläinvalokuvia kuin abstrakteja kuvia tai muotokuvia. (Eta 2023; Cusack, Lankston ym. 2010.)

Valokuvaaja Joseph Eta (2023) viittaa artikkelissaan useisiin tutkimuksiin esimerkiksi alankomaalaiseen tutkimukseen, jonka mukaan on mahdollista, että luonto myös valokuvana voi madaltaa stressitasoa. Tutkimus toteutettiin esittämällä osallistujille valokuvia kaupunkikeskustoista ja puistoista. Tulosten mukaan osallistujien stressitasot laskivat enemmän puistoa katsellessa. Tutkijat pohtivat, voidaanko luontokuvaa käyttää esimerkiksi kroonisen stressin ennaltaehkäisyyn. (Eta 2023; van den Berg, Maas ym. 2015.)

Joseph Eta (2023) kokee, että luontovalokuville on positiivisten vaikutustensa vuoksi selkeä paikka myös ikäihmisten palvelutaloissa. Esimerkiksi dementiaa sairastaville ikäihmisille vis-

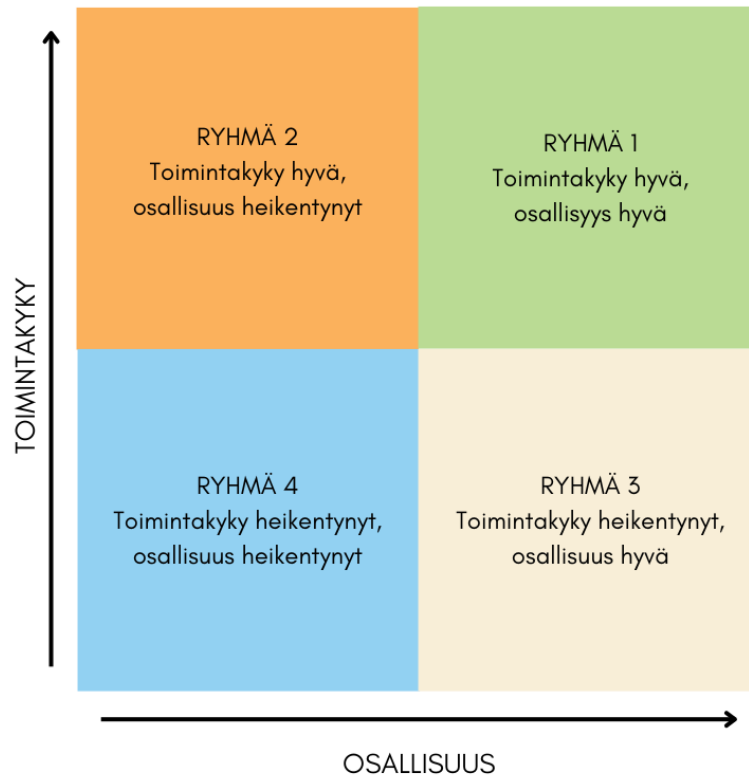
uaaliset taiteenmuodot voivat parantaa keskittymistä enemmän kuin muuhun toimintaan osallistuminen (Fancourt & Finn 2019, 44). Valokuvien katselulla on todettu olevan yhteys aivojen eri alueiden aktivoitumiseen ja parempaan säilymiseen (Malmivirta 2017, 55-56).

### 3.3 Osallistumisen mahdollisuudet ja haasteet

Esimerkiksi taiteen tekeminen tai kulttuurielämyksiin osallistuminen lisäävät hyvinvointia sekä yhteisöllisyyttä (Liikanen 2010). Kulttuuriin osallistuminen kuuluu kaikille, myös ikääntyneille (Liikanen 2010) ja kulttuuripalveluiden saatavuus on ihmisyyteen kytkeytyvä perusoikeus, joka on olemassa myös laitoksissa asuville ihmisille (Aholainen, Jäntti ym. 2021). Entä jos osallistumisessa onkin haasteita?

Esittelin johdannossa Matti Selinin ja Silva Siponkosken (2023, 12) nelikenttämallin, jossa ikääntyneet jaetaan neljään ryhmään toimintakykynsä ja osallisuutensa perusteella (kts. kuvio 2). Ainoastaan 1 ryhmän ikääntyneillä on paljon taide- ja kulttuuritarjontaa sekä mahdollisuus osallistua taide- ja kulttuuritoimintaan itsenäisesti. Muilla ryhmillä on osallistumisen haaste joko heikentyneen toimintakyvyn, heikentyneen osallisuuden tai molempien vuoksi. (Selin & Siponkoski 2023, 12-13).

Ryhmän 4 ikääntyneet tarvitsevat sosiaali- ja terveyspalveluiden tarjoamia ympärivuorokautisia hoivapalveluita. Myös ryhmän 2 ja 3 ikääntyneet saattavat tarvita arkensa tueksi sosiaali- ja terveyspalveluita. (Selin & Siponkoski 2023, 12). On todennäköistä, että monet edellä mainittuihin ryhmiin kuuluvat asuvat ikääntyneiden yhteisöllisen asumisen yksikössä tai palveluasumisyksiköissä, jotka tuottavat ikääntyneille taide- ja kulttuurisisältöjä. Ryhmän 4 ikääntyneille kulttuurisisältö saatetaan joutua tuomaan esimerkiksi sängyn viereen, mutta ryhmän 2 ja 3 asiakkaat voivat osallistua taiteen ja kulttuurin pariin asumisyksikön yhteisissä tiloissa. Ryhmän 2 ja 3 ikääntyneet tarvitsevat tukea ja kannustusta osallistumiseen. Osallistumisen esteitä voivat olla esimerkiksi kulkeminen, kustannukset ja kaverit. Monille ikääntyneille pienikin lisäkustannus kuljetuksesta tai pääsylipusta voi tuntua liian suurelta. Joskus ikääntyneet tarvitsevat saattajaa fyysisten rajoitteiden vuoksi tai osallistumisen tueksi. Kun mahdollisiin osallistumisen esteisiin löydetään yhteinen ratkaisu ja ikääntynyt saa riittävästi kannustusta, päätös osallistumisesta voi syntyä. (Selin & Siponkoski 2023, 16.)



Kuvio 2: Ikääntyneiden asiakkaiden nelikenttä (Selin & Siponkoski 2023, 12).

Sosiaali- ja terveystalveluiden tehtävä on tukea potilaiden osallisuutta taiteeseen ja kulttuuriin tekemällä yhteistyötä yli toimiala- ja sektorirajojen. (Koivisto, Lehikoinen ym. 2020, 2.) Kun ikääntyneiden osallisuuden onnistumisen eteen tehdään töitä, lopputulos on parhaimmillaan erittäin palkitseva. Gene Cohenin (2006, 6) tutkimuksessa ilmeni, että taiteeseen ja kulttuuriin osallistuessaan ikäihmiset tuntevat olonsa yleisesti terveemmiksi sekä itsenäisemmiksi ja sosiaalisesti aktiivisemmiksi.

Selinin ja Siponkosken (2023, 12) nelikenttämalli on huomioitu myös ikääntyneiden kulttuuri-ohjelman palvelupolussa, joka on syntynyt tämän kehittämistyön yhteydessä. Palvelupolku kuvataan luvussa 7.2.

## 4 OPINNÄYTETYÖN KYSYMYKSENASETELU

Opinnäytetyöllä on kaksi tavoitetta: tuotannollinen ja sisällöllinen tavoite. Tuotannollinen tavoite on kehittää Lohjan kaupungille ikääntyneiden kulttuuriohjelma, jonka suunnittelussa on huomioitu muun muassa kohderyhmä, yhteistyökumppanit ja rahoitus. Tuotannolliseen tavoitteeseen liittyvä tutkimuskysymys on: “Millaisia ovat Lohjan kaupungin tuottamaan ikääntyneiden kulttuuriohjelmaan liittyvät hyvät käytännöt?” Hyviä käytäntöjä on selvitetty kehittämissprosessissa esimerkiksi benchmarkingilla, jonka tuloksista kerrotaan lisää luvussa 6.1.

Sisällöllinen tavoite on tutkia musiikin ja luontovalokuvan yhteisiä koettuja hyvinvointivaikutuksia. Musiikin ja luontovalokuvan mahdollisia hyvinvointivaikutuksia on kuvailtu laajemmin luvussa 3. Lisäksi ikääntyneiden kulttuuripolun taiteelliseen sisältöön liittyviä kokemuksia lohjalaisessa ikääntyneiden asumisyksikössä on selvitetty esimerkiksi fokusryhmähaastatteluilla, joiden tuloksia kuvataan luvussa 6.4. Sisällölliseen tavoitteeseen liittyvät kysymykset ovat “Minkälaisia kokemuksia luontovalokuvia ja musiikkia yhdistelevä konsertti herättää ikäihmisissä?” ja “Voiko konserttielämystä pitkittää luontovalokuvilla, jotka jäävät ikäihmisten sosiaaliseen tilaan näyttelyksi myös konsertin jälkeen?”

“Minkälaisia kokemuksia luontovalokuvia ja musiikkia yhdistelevä konsertti herättää ikäihmisissä?” on kiinnostava tutkimuskysymys, koska tutkimuksia luontovalokuvien ja musiikin yhteisvaikutuksesta hyvinvoinnin kokemukseen, sosioemotionaalisiin kokemuksiin sekä elämän merkityksellisyyden kokemukseen löytyy vähemmän. Tutkimuksia, jotka käsittelevät erikseen musiikin ja valokuvien hyvinvointivaikutuksia ihmisiin on tehty enemmän.

Kysymyksen ”Voiko konserttielämystä pitkittää luontovalokuvilla, jotka jäävät ikäihmisten sosiaaliseen tilaan näyttelyksi myös konsertin jälkeen?” tarkoituksena on selvittää, pystyvätkö ikäihmiset palaamaan konsertin herättämiin tunteisiin tai muistoihin, jos konsertissa esitetyt luontokuvat jätetään noin kuukauden ajaksi ikäihmisten päivittäin käyttämään sosiaaliseen tilaan. Kysymyksen tutkiminen on tärkeää, koska useimmilla seniori- tai palvelutaloilla ei ole resursseja järjestää konsertteja useaa kertaa kuukaudessa. Mikäli luontovalokuvien avulla saadaan pidennettyä ikääntyneiden positiivisia hyvinvointiin ja elämän merkityksellisyyteen liittyviä kokemuksia sekä sosioemotionaalisia kokemuksia, se voi olla seniori- ja palvelutaloissa asuville ikääntyneille sekä yksiköiden henkilökunnalle tärkeä voimavara tulevaisuudessa.

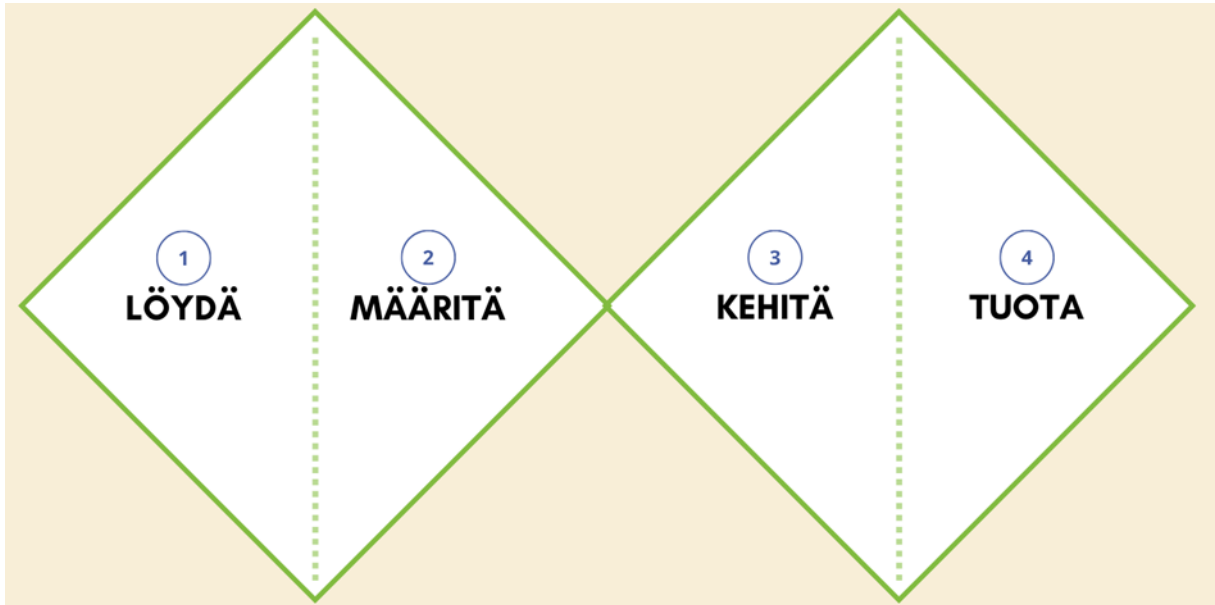
## 5 OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT

### 5.1 Palvelumuotoilu

Tämä opinnäytetyö toteutetaan palvelumuotoilun näkökulmasta. Palvelumuotoiluprosessia on toteutettu tuplatimanttimallin avulla. Tuplatimantti on englantilaisen Design Councilin vuonna 2004 kehittämä palvelumuotoilun työkalu, joka on suunniteltu ongelmien ratkaisun sekä palveluiden kehittämisen edistämiseksi (Design Council 2023). Kun palvelumuotoilua tehdään tuplatimanttimallin avulla, palvelun asiakas on avainasemassa. Palvelua käyttävien henkilöiden tulee olla etusijalla ja heidän tarpeitaan, vahvuuksiaan ja tavoitteitaan tulee ymmärtää. Myös yhteistyö eri osapuolten kanssa on tärkeää, jolloin kaikilla tulee olla yhteinen käsitys ratkaistavasta ongelmasta sekä ratkaisuideoista. Siksi viestinnän tulee olla kattavaa ja ottaa kaikki mukana olevat huomioon. Lisäksi tuplatimanttimallissa on tärkeää toistaa prosessia, jotta mahdolliset virheet ja riskit havaitaan ajoissa ja luottamus palveluun rakentuu. (Design Council 2023.)

Tuplatimantti on selkeä ja visuaalinen palvelumuotoilun malli. Design Council (2023) esittelee vaiheet seuraavasti (kts. kuvio 3):

1. Löydä: Tarkoituksena on ymmärtää ongelma keskustelemalla ja viettämällä aikaa niiden ihmisten kanssa, joihin ongelma vaikuttaa. Vaiheen avulla yritetään välttää ennako-oletusten tekemistä.
2. Määritä: Ensimmäisessä vaiheessa kerätty tieto auttaa määrittämään ongelman tarkemmin eri näkökulmasta.
3. Kehitä: Tässä vaiheessa etsitään ongelmaan ratkaisuja tutkimalla olemassa olevaa tietoa ja tekemällä monipuolisesti yhteistyötä ei ihmisten kanssa.
4. Tuota: Ratkaisuja kokeillaan pienimuotoisesti. Karsitaan ne ratkaisut jotka eivät toimi sekä kehitetään eteen päin niitä jotka toimivat. (Design Council 2023.)



Kuvio 3: Palvelumuotoilun tuplatimantti.

Timantit edustavat prosessia, jossa tutkitaan ongelmaa laajemmin tai syvällisemmin ja sen jälkeen keskitytään toimintaan. Timanttimallilla tuotettu prosessi ei ole lineaarinen tai suoraviivainen, vaan prosessin aikana ongelmasta voidaan saada sellaista uutta tietoa tai palautetta, joka johtaa takaisin prosessin alkuun. (Design Council 2023.)

## 5.2 Aineistonkeruu

### Benchmarking

Benchmarking eli suomeksi vertailukehittäminen on kehittämistyön menetelmä, jonka tarkoitus on kehittää toimintaa ja parantaa suorituskykyä oppimalla alan toimijoilta. Pähkinänkuoressa benchmarkkaus on “tutkimusta, havainnointia, vertailua, arviointia ja kiinnostusta muiden organisaatioiden toiminnasta”. Jotta palvelu voi menestyä, palveluntuottajan on tunnettava itsensä lisäksi myös ympäristönsä. (Tuulaniemi 2011.)

Benchmarkingin avulla pyritään tunnistamaan ja oppimaan muilta parhaat menetelmät ja toimintatavat, joita voidaan soveltaa omaan toimintaan (Strömmer 2005, 55-56). Benchmarkingin avulla voidaan vertailla esimerkiksi strategioita, tuotteita, palveluita, ja toimintatapoja (Tuulaniemi 2011). Benchmarking sopii isommille organisaatioille ja yksilötason kehittämisprosesseihin (Strömmer 2005, 55).

Meltwater (2021) tarjoaa seitsemän askelta benchmarkkauksen onnistumiseen. Askeleet vastaavat myös Strömmerin (2005, 60) vertailukehittämisen vaiheta ja onnistumisen edellytyksiä:

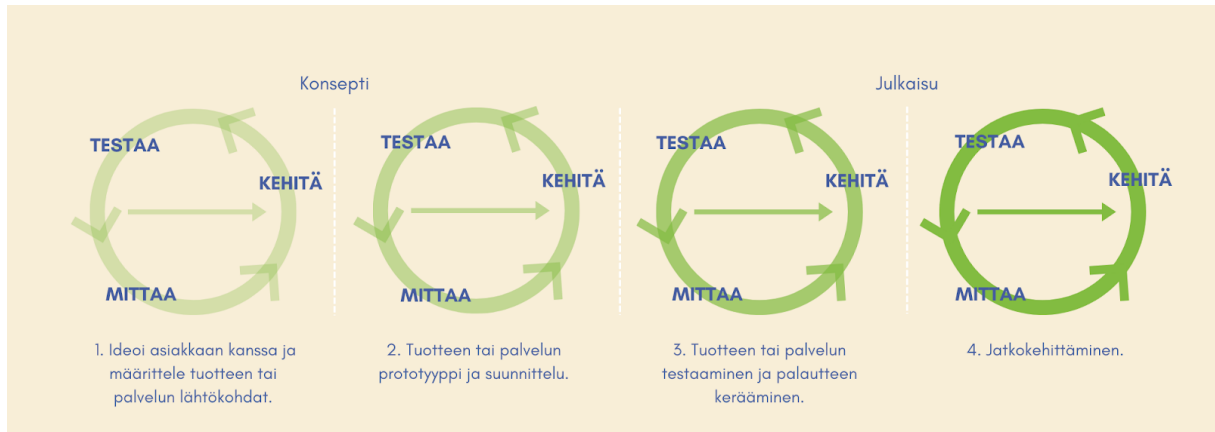
1. Määrittele palvelun tai tuotteen tarve.
2. Tunnista ne yritykset, joilta kannattaisi oppia.
3. Määrittele, millainen oma tuote tai palvelu on.
4. Opi, millainen kilpailijan tuote tai palvelu on.
5. Tunnista erot oman ja kilpailijan toiminnan välillä.
6. Ota soveltaen käyttöön kilpailijalta löydettyjä toimintamalleja.
7. Vakiinnuta ja kehitä.

### Yhteiskehittäminen

Yhteiskehittäminen on tavoitteellista yhteistyötä, jonka tarkoitus on osallistaa palvelun asiakkaat tai muut palveluun kuuluvat sidosryhmät palvelun kehittämiseen (kts. kuvio 4). Yhteiskehittämisen pääasiallinen tarkoitus on ymmärtää asiakkaiden tarpeita, toiveita ja ongelmia parhaan mahdollisen tuotteen tai palvelun kehittämiseksi. (Tuulaniemi 2011; Kähkönen & Villa 2023.) Yhteiskehittämisen tarkoituksena on ottaa palveluun liittyvät asiat ja näkökulmat mahdollisimman laajasti huomioon, kun tietoa kerätään ja analysoidaan (Tuulaniemi 2011).

Yhteiskehittämisen avulla pystytään varmistamaan se, että asiakkaat haluavat tuotetta tai palvelua jo ennen sen julkaisua. Se on tärkeää, koska asiakkailta saatua palautetta voidaan hyödyntää kehittämistyön varhaisessa vaiheessa helpommin kuin pidemmälle kehitetyn tuotteen kohdalla. Kun asiakkaat ovat käyttäneet aikaansa tuotteen tai palvelun kehittämiseen, he ovat valmiimpia käyttämään sitä itse tai suosittelemaan sitä muille. Lisäksi yhteiskehittämisen luoma yhteisö voi jatkossakin keksiä uusia ideoita tuotteelle tai palvelulle. (Kähkönen & Villa 2023.) Yhteiskehittämisen etu onkin asiakkaiden sitoutuminen palveluun (Tuulaniemi 2011).

Yhteiskehittämistä voidaan tehdä niin fyysisissä kuin virtuaalisissa ympäristöissä. Yhteiskehittämisen onnistumiselle tärkeitä asioita ovat tasavertainen osallistuminen, erilaisten tavoitteiden onnistuminen, tekemällä eteneminen, tilat ja ohjaus sekä tunteiden käsittely. (Aaltola & Hytti ym. 2016.) Yhteiskehittäminen tehdään usein työpajoissa (Tuulaniemi 2011) ja muita yhteiskehittämisen muotoja ovat esimerkiksi asiakaskeskustelut, beta-testaaminen sekä verkko-yhteisöiden keskustelut. (Kähkönen & Villa 2023).



Kuvio 4: Tuotekehitysprosessin malli, joka osallistaa loppukäyttäjät kaikissa vaiheissa (Kähkönen & Villa 2023).

## Havainnointi

Havainnointi on laadullisen tutkimuksen menetelmä, jonka avulla saadaan tietoa siitä, kuinka ihmiset toimivat eri tilanteissa. Tutkimusnäkökulmasta havainnoimisella tarkoitetaan suunnitelmallista ja tarkoituksenmukaista tarkkailua. Havainnointia suunniteltaessa tulee määrittää havainnoinnin tavoitteet sekä havainnoinnilta vaadittava tarkkuus. (Anttila 1998).

Havainnoinnin etu on, että sillä saadaan välittömästi tietoa yksilön tai ryhmän toiminnasta, käyttäytymisestä ja vuorovaikutuksesta (Anttila 1998; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Esimerkiksi ihmisten eleitä, ilmeitä ja liikkeitä voidaan havainnoida, jolloin havainnot eivät riippuvaisia pelkästään verbaalisesta kommunikoinnista (Anttila 1998). Havainnointia voidaan käyttää myös haastattelun tukena. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.)

Havainnoinnin luotettavuutta on arvioitava. Havainnoinnin virheet voivat johtua esimerkiksi puutteellisista kirjauksista tai siitä, että havainto perustuu arvaukseen. Myös sillä, että tutkija kokee havainnoitavan asian eri tavalla kuin tutkittava, on vaikutus havainnoinnin luotettavuuteen. (Anttila 1998.)

Havainnointi voidaan toteuttaa avoimena havainnointina, jolloin tutkittavat tietävät havainnoijan läsnäolosta (Anttila 1998). Avoimen havainnoinnin haasteena on, että havainnoijan läsnäolo voi muuttaa tutkittavien henkilöiden käyttäytymistä ja heikentää tutkimuksen objektiivisuutta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Päinvastaisesti havainnointi voidaan toteuttaa



myös piilohavainnointina, jolloin tutkittavilla ei ole tietoa havainnoijasta. (Anttila 1998.) Piilohavainnoijalla ei ole aktiivista roolia tapahtumien kulussa, eikä hänen tule puuttua tapahtumien kulkuun tai vaikuttaa tutkittaviin (Anttila 1998; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a).

Lisäksi havainnointi voi olla strukturoitua tai strukturoimatonta. Strukturoitu havainnointi vaatii ennakkotietoa tutkittavasta aiheesta, jotta voidaan päättää mitä ja milloin havainnoidaan. Strukturoimatonta havainnointia voidaan käyttää silloin, kun halutaan paljon monipuolista tietoa tutkittavasta aiheesta. Strukturoimattomassa havainnoinnissa hyödynnetään tutkittavan ilmiön teoriaa. Ilmiössä odotetaan tapahtuvan tiettyjä asioita, ja havainnoinnin tulokset kirjataan sen mukaan. (Anttila 1998; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a).

Havainnoija käyttää kaikkia aistejaan sekä muita tarpeellisia apuvälineitä (Anttila 1998), kuten muistiinpanoja sekä valokuvaa ja videota. (Anttila 1998; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a).

### Fokusryhmähaastattelu

Fokusryhmähaastattelu on laadullisen tutkimuksen menetelmä, joka tapahtuu ryhmän kanssa ennakkoon suunnitellun haastattelurungon pohjalta. Tavallisesti haastattelijalla on käytössään strukturoitu haastattelurunko, jossa on 5-8 teemaa. Haastattelussa suositetaan avoimia kysymyksiä ja tarkentavia kysymyksiä, mutta johdattelevia kysymyksiä vältetään. (Mäntyranta & Kaila 2008.)

Fokusryhmähaastattelua voidaan käyttää itsenäisenä menetelmänä sekä yhdistämällä muihin menetelmiin. Fokusryhmähaastattelu toimii joustavasti ja sillä voidaan pyrkiä vastaamaan monenlaisiin tutkimuskysymyksiin. Fokusryhmähaastattelun tavoitteena on useimmiten selvittää haastateltavien kokemuksia, mielipiteitä ja näkemyksiä. (Mäntyranta & Kaila 2008.)

Mäntyranta & Kaila (2008) viittaavat Kruegeriin (1994), jonka mukaan fokusryhmäkeskusteluun voi osallistua 4-10 henkilöä ja sitä ohjaa yksi tai useampi haastattelija. Mäntyranta & Kaila (2008) viittaavat Pötsöseen ja Välimaahan (1998), joiden mukaan tärkeintä on valita ryhmä haastateltavia, jotka voivat tuoda keskusteluun erilaisia näkökulmia. Pötsösen ja Välimaan (1998) mukaan haastateltavat henkilöt löytyvät usein yhden tietyn avainhenkilön kautta ja heitä yhdistää jokin yhteinen tekijä (Mäntyranta & Kaila 2008).

Fokusryhmähaastattelun etu on monipuolinen aineisto. Ryhmäkeskustelu tuottaa kuitenkin usein niin runsaasti aineistoa, että keskustelu täytyy videoida tai nauhoittaa. (Mäntyranta & Kaila 2008.) Mäntyranta ja Kaila (2008) viittaavat Tuomeen ja Sarajärveen (2004), joiden mukaan fokusryhmähaastattelun aineisto voidaan analysoida esimerkiksi aineistolähtöisellä, teoriasidonnaisella tai teorialähtöisellä menetelmällä.

## 6 KEHITTÄMISPROSESSI

### 6.1 Benchmarking

Olen käyttänyt benchmarkingia eli vertaisanalyysiä selvittääkseni, millaisia palvelutaloissa asuville ikäihmisille tarjottavia kulttuuriohjelmia muut kunnat tarjoavat. Tässä opinnäytetyössä benchmarkingin tarkoituksena on muodostaa yleiskuva eri kuntien kulttuuripalveluista ikäihmisille sekä löytää hyviä käytäntöjä, joita voisi hyödyntää Lohjan kaupungin ikääntyneiden kulttuuriohjelman kehittämisessä.

Benchmarkingin näkökulmina minulla olivat rahoitusmuoto, sisältö sekä toimintamallit. Lohjan kaupungin kohdalla tärkeää olisi, että ikääntyneiden kulttuuriohjelma olisi osa kaupungin omien kulttuuripalveluiden toimintaa ja toiminnalle varattaisiin vuosittainen määräraha.

Benchmarkkasin niitä kuntia, joista löytyi erityisesti palvelutaloissa asuville ikääntyneille suunnattua kulttuuriohjelmaa. Huomasin, että kaupungit kuvailevat vaihtelevalla tarkkuudella ja laajuudella omia kulttuuripalveluitaan ikääntyneille.

#### Kouvolan kaupunki ja Kulttuurivirta

Kouvolan kaupunki kuvaili kattavimmin omia ikääntyneiden kulttuurihyvinvointipalveluitaan, joita Kouvolan kaupunki toteuttaa yhdessä Kymenlaakson hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluiden kanssa. Kouvolan toimintakentässä on samankaltaisuuksia Lohjan kanssa esimerkiksi laajan pinta-alan ja ikääntyneiden määrän osalta (kts. taulukko 1). Kouvolan kaupungin kulttuuriohjelmassa 2023-2032 kuvaillaan, että maantieteelliset etäisyydet ja kulttuurin saavutettavuus nousevat esille keskusteluissa (Kleimola 2023, 12) samalla tavoin kuten Lohjalla. Siksi päädyin tutustumaan Kouvolan kaupungin ikääntyneiden kulttuurikasvatusohjelmaan Kulttuurivirtaan (Kouvolan kaupunki 2023b).

Taulukko 1: Kaupunkien avainluvut ja pinta-alat.

	Kouvola	Lohja
Asukasluku	79 429 (Tilastokeskus 2024)	45 811 (Tilastokeskus 2024)
Pinta-ala	2 883 km <sup>2</sup> (Kouvolan kaupunki 2023a)	1 109,73 km <sup>2</sup> (Lohjan kaupunki 2017)
Ikääntyneiden asumisyksiköiden määrä	10 hyvinvointialueella (Kymen hyvinvointialue 2024)	8 hyvinvointialueella (Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue 2024)
Yli 64-vuotiaita	29,8% (Tilastokeskus 2024)	25,8% (Tilastokeskus 2024)

Haastattelin Kouvolan kaupungin kulttuurikasvatuskoordinaattori Jaana Vuorio-Palmumaa liittyyen Kouvolan kaupungin ikääntyneiden väestön kulttuurikenttään sekä ikääntyneiden kulttuuriohjelma Kulttuurivirtaan. Haastattelussa Vuorio-Palmumaa kertoi uudesta Kouvolan kulttuuriohjelmasta 2023-2032, jonka tavoitteissa ja toimenpiteissä kulttuurihyvinvointi on tärkeässä roolissa. (Vuorio-Palmumaa 2023.) Vuoden 2023 aikana tavoitteiden toteutumista ikääntyneiden näkökulmasta edistettiin esimerkiksi olemalla mukana Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Taiteen edistämiskeskuksen rahoittamassa Aili-verkoston Aura-hankkeessa. Aura-hankkeen tavoitteena oli varmistaa, että kunnat ja hyvinvointialueet vahvistavat yhteistyötään ikääntyneiden kulttuurihyvinvoinnin edistämiseksi (Innokylä 2024a; Vuorio-Palmumaa 2023.) Jo aiemmin alkanut yhteistyö Aili-verkoston kanssa on mahdollistanut hyvin alkaneen yhteistyön Kouvolan kaupungin ja Kymenlaakson hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluiden (ent. Kymenlaakson sosiaali- ja terveyspalvelut) välillä (Vuorio-Palmumaa 2023). Vuorio-Palmumaa (2023) kertoo, että nykyisellä Kymenlaakson hyvinvointialueella on alkanut hanke kulttuurilähetteen kehittämiseksi. Kulttuurilähetteen avulla asiakas voidaan hänen halutessaan ohjata kuntien kulttuurineuvontaan sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten suosituksesta. (Innokylä 2024b). Lisäksi Kouvolassa on jo käytössä Kaikukorttia vastaava Virtakortti, jolla asiakas pääsee maksutta monien kulttuuripalveluiden pariin. Virtakortti eroaa Kaikukortista siten, että se maksaa 20 euroa vuodessa. Lisäksi Virtakortin saajan tulee saada takuueläkettä tai täydentävää toimeentulotukea. (Kouvolan kaupunki 2024; Vuorio-Palmumaa 2023.)

Kulttuurivirta-ohjelman kulttuurivierailut ovat maksuttomia muun muassa ikääntyneiden asumispalvelu- ja päiväkeskuksien asukkaille sekä varhaisten palveluiden asiakkaille. Kouvolan kaupungin kulttuuripalveluiden yhteistyökumppaneita ovat Kymenlaakson hyvinvointialueen ikääntyneiden palvelut, kuten kotihoito, asumispalvelut, asiakas- ja palveluohjaus sekä varhaisen tuen palvelut ja vertaisryhmätoiminta. (Vuorio-Palmumaa 2023; Kouvolan kaupunki 2023b). Kulttuurivirran toimintaan haetaan vuosittain avustuksia kaupungin perintö- ja testamenttirahastosta, joka on suunnattu erityisryhmien toimintaan. Rahaston myöntämistä avustuksista erityisryhmille vastaa Kouvolan kaupungin hyvinvointipäällikkö. Tavoitteena on tulevaisuudessa saada kulttuurikasvatuksen omaan budjettiin määrärahaa lastenkulttuurin lisäksi myös ikääntyneiden kulttuurihyvinvointitoimintaan. (Vuorio-Palmumaa 2023.)

Ikääntyneiden asumispalvelu- ja päiväkeskuksille toimitetaan vuosittain Kulttuurivirran tuotetarjotin, jonka avulla he voivat tilata asiakkailleen haluamiaan kulttuurivierailuita. Tarjotimen käytöstä ja avustuksen ohjaamisesta toimintaan vastaa Kulttuurivirran ohjausryhmä, johon kuuluu Kymenlaakson hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluiden johtavia henkilöitä sekä Kouvolan kaupungin kulttuuripalveluiden edustajia. (Vuorio-Palmumaa 2023; Kouvolan kaupunki 2023b). Kulttuuritarjotinta päivittää kulttuurikasvatuskoordinaattori säännöllisesti tarjonnan mukaan. Vuonna 2023 palvelutarjottimella oli tuotteita 50 noin 20 paikalliselta taiteen tekijältä. Palveluntarjoajat ovat kouvolaalaisia luovan alan toimijoita, kulttuurijärjestöjä ja ammattitaiteilijoita, joita on opastettu ikäihmisten kohtaamisessa. (Vuorio-Palmumaa 2023.)

Tuotteisiin voi kuulua laajasti erilaisia taiteenlajeja esimerkiksi musiikkia, tanssia, runoutta, improvisaatioesityksiä, kuvataidetta ja käsitöitä. (Vuorio-Palmumaa 2023.) Vuorio-Palmumaa (2023) halusi kertoa erityisesti voimaannuttavasta valokuvasta, koska se liittyy kehittämistyöni aiheeseen. Valokuvaaja Marja Seppälä on kehittänyt Voimaannuttava albumi -menetelmän ikääntyneille. Työpajassa otetaan kasvokuvat kaikista osallistujista, jotka liitetään osaksi hoivakodin arkea esimerkiksi elämäntarinan kertomisen ja muistelun tueksi. (Vuorio-Palmumaa 2023.)

Ikääntyneiden kokemukset kulttuurivierailuista ovat olleet Vuorio-Palmumaaan (2023) mukaan pelkästään positiivisia saatujen palautteiden ja osallistumistilastojen perusteella. Toimintaa pidetään merkityksellisenä ja se tuo iloa myös ikääntyneiden yksikköjen työntekijöille. Vuorio-Palmumaa (2023) kokemuksen mukaan taidesisällöt voivat aktivoida esimerkiksi liikkumattomia henkilöitä tai herättää halun osallistua sellaisissa ikäihmisissä, jotka eivät tavallisesti halua osallistua. Vuorio-Palmumaa (2023) kokee osallistumisen merkityksen tärkeäksi

ikäntyneiden hyvinvoinnin kannalta. Monilla ikäntyneiden yksiköiden työntekijöillä on itsellään taiteen harrastamisen kautta osaamista, jota he voivat sisällyttää arjen hoivatyöhönsä. Resurssien ja voimavarojen puute sekä lisäkoulutuksen tarve on kuitenkin olemassa. (Vuorio-Palmumaa 2023.)

Kouvolan kaupungin kulttuuripalveluiden yksi yhteistyökumppani ovat vapaaehtoiset kulttuuriveturit. Kulttuuriveturit ovat kotona asuvien ikäihmisten ryhmätoiminnassa mukana olevia vapaaehtoisia, jotka saavat maksutonta koulutusta ja virkistystoimintaa. (Kouvolan kaupunki 2023b.) Kulttuuriveturi-toiminta on ikäihmisten vertaistukitoimintaa. Kulttuuriveturit ovat aktiivisia ikäihmisiä, jotka huolehtivat muiden kotona asuvien ikäihmisten yhdenvertaisista mahdollisuuksista osallistua kulttuuritoimintaan. Kotona asuville ikäihmisille on pyritty kaupungin toimesta järjestämään ympäri kaupunkia erilaisia kohtaamispaikkoja. Myös kohtaamispaikkoihin voi tilata Kulttuurivirran tarjottimelta kulttuurivierailuita, jotka ovat kotona asuvillekin ikäihmisille maksuttomia. (Vuorio-Palmumaa 2023.)

Kouvolan kaupungissa ikäntyneiden hyvinvointi on huomioitu monista eri näkökulmista ja palveluita kehitetään jatkuvasti. Kulttuurivirta-ohjelma on sisällöltään laadukas ja kattava ja se mahdollistaa sekä asumisyksiköissä että omassa kotonaan asuvien ikäihmisten osallistamisen taiteen ja kulttuurin pariin. Kokonaisuudessaan Kulttuurivirran palvelumalli on liian raskas suoraan monistettavaksi Lohjalle. Lohjan ikäntyneiden kulttuuriohjelmassa tavoitteena on, että kulttuuripalveluiden tuottajat olisivat ensisijaisesti kaupungin omia kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluiden tulosityksiköitä, jolloin myös rahoitus sisältyisi valmiiksi kaupungin budjettiin. Mikäli mallia halutaan tulevaisuudessa laajentaa, myös Lohjan kaupungilla on olemassa rahastoja, joista voitaisiin hakea rahoitusta ikäntyneiden kulttuuriohjelman tarjonnan kerrottamiseen. Lisäksi Lohjalla voidaan hyödyntää palvelutarjottimen mallia; ikäntyneiden asumisyksikkö saa itse valita millaista sisältöä haluaa asiakkailleen tarjota.

Muita kulttuuriohjelmia palvelutaloissa asuville ikäntyneille

Muita kuntia, jotka tarjoavat palvelutaloissa asuville ikäihmisille taide- ja kulttuuripalveluita löytyi useampia, mutta valitsin kuusi benchmarkattavaa kuntaa sen perusteella, kuinka paljon palvelutaloissa asuville ikäntyneille järjestettävää kulttuuritoimintaa oli kuvailtu. Joidenkin kuntien sivulla ikäihmisten kulttuuripalveluista oli vain lyhyt maininta. Koska palvelutaloissa asuville ikäntyneille suunnattuja kulttuuriohjelmia löytyi odotettua vähemmän, en huomionut

benchmarkkauksessa esimerkiksi sitä, että kunta olisi ollut esimerkiksi väestömäärältään tai pinta-alaltaan suunnilleen saman kokoinen kuin Lohja. Avainlukujen sijaan huomioni keskittyi nimenomaan sisällön kuvailuun ja hyvien toimintamallien löytämiseen.

Jyväskylässä toimii Taideapteekki-konsepti, joka on kehitetty vuonna 2009 edistämään kulttuurin saatavuutta Jyväskylän eri alueilla. Taideapteekki-nimellä halutaan korostaa taiteen hyvinvointivaikutuksia kuten virkistyneen ja elämän merkityksellisyyden edistämistä. Taideapteekki järjestää säännöllisesti tapahtumia kuntouttavan päivätoiminnan yksiköissä ja esityksiin voivat osallistua myös muut alueen ikääntyneet. Vuoden 2024 kevään tapahtumia ovat esimerkiksi Kruuvaus-duo, Rautalankayhtye Rosteri sekä Minna ja Kaija musajunassa. (Jyväskylän kaupunki 2024.) Taideapteekin rahoitusmuodoista ei löydy tietoa julkisesta verkosta, mutta suurimpaan osaan Taideapteekin tapahtumista on osallistujille maksuton pääsy (Jyväskylän kaupunki 2024).

Heinolassa on aloitettu Ikäihmisten kulttuuripolku -pilotti vuonna 2024, johon sisältyy esimerkiksi ikäihmisten palveluasumisyksiköihin vietävät kulttuurihetket. Ikääntyneiden kulttuuripolun esitettä jaetaan muun muassa kirjastossa, kaupungin asiakaspalvelupisteessä ja museoissa. (Heinolan kaupunki 2024.) Heinolan ikääntyneiden kulttuuripolusta ei löytynyt tarkempaa tietoa esimerkiksi rahoituksen tai sisällön osalta.

Tampereella on aloitettu vuonna 2012 Konkarit-toimintaa, joka vie museopalveluita ikäihmisille esimerkiksi hoivakoteihin ja päiväkeskuksiin. Konkarit-toiminnassa hyödynnetään kekseliäästi museon kokoelmaa, kuten esineitä, valokuvia ja taidetta, mutta sen lisäksi myös esimerkiksi ääniä ja ihmisten omia tarinoita. Toiminnan ajatuksena on, että mahdollisimman moni pystyisi nauttimaan taiteesta ja kulttuurista elämäntilanteestaan riippumatta. Konkarit-toimintaan kuuluu Peräkonttimuseo, joka kiertää kesäisin hoivakoteja, toreja ja kerhoja. Ihmiset saavat mahdollisuuden keskustella omista muistoistaan itselleen tuttuihin esineisiin liittyen. Peräkonttimuseon lisäksi esimerkiksi hoivakodit voivat lainata ilmaiseksi museopaketteja omiin kulttuurihetkiinsä. Museopaketteja ovat muun muassa äänimuseo ja valokuva- ja esitekokoelmat. (Tampereen kaupunki 2023.)

Espoossa toimiva Kulttuuriketju tarjoaa kulttuuri- ja taide-elämyksiä esimerkiksi pien-  
 imuotoisia musiikki- ja tanssiesityksiä tai runo- ja kirjallisuushetkiä hoivakoteihin ja palvelu-

taloihin. Taide- ja kulttuurialan ammattilais- ja harrastajaryhmät saavat tarjota sisältöjään Espoon kulttuuripalveluille. (Espoon kaupunki 2024.) Tarkempaa tietoa Kulttuuriketjun rahoituksesta ei löytynyt.

Vaasassa ikäihmisten tulosalue tekee kulttuurista vanhustyötä moniammatillisessa yhteistyössä taide- ja kulttuurialan toimijoiden kanssa. Toiminnan tavoitteena on esimerkiksi viedä taidetta ja kulttuuria sellaisille ikäihmisille, joille se olisi muuten vaikeasti saavutettavaa sekä mahdollistaa ikäihmisille arvokas, mielekäs ja iloinen vanhuus. Vaasan kulttuurinen vanhustyö on monipuolista. Esimerkiksi kulttuurikummi-toiminnassa kulttuurialan yhdistys tai oppilaitos ottaa palvelutalon kummikohteekseen ja vierailee siellä muutaman kerran vuodessa. Tavoitteena on, että jokaisella ikäihmisten hoitolaitoksella olisi ainakin yksi kummiyhteisö. Kulttuurikummi-toimintaa toteutetaan vapaaehtoistyönä. (Vaasan kaupunki 2024.)

Seinäjoella taidetta ja kulttuuria, kuten tanssia, musiikkia, työpajoja ja tapahtumia järjestetään palvelutaloihin kulttuurivastaavien toimesta. Jokaisessa asumispalveluyksikössä on kulttuurivastaava, jonka tehtävä on muun muassa järjestää yksikölle kulttuuritoimintaa. Kulttuuritoimintaa toteutetaan vuosittain eri temalla ja sisällöstä vastaavat kaupungin omat taidelaitokset sekä paikalliset taiteilijat ja muut kulttuurialan toimijat. Lisäksi Seinäjoen palvelutaloissa tarjotaan myös sängyn vierellä toteutettavaa taide- ja kulttuuritoimintaa, mikäli yhteisissä tiloissa toteutettavaan toimintaan osallistuminen ei ole ikääntyneelle mahdollista. (Seinäjoen kaupunki.)

Tampereen Konkari-toiminnassa museolta voi lainata ilmaiseksi luontoaiheisen valokuvakokelman. Jatkossa ikääntyneiden kulttuuriohjelma voisi hyödyntää Lohjan Museon kokoelmaa, kun luontovalokuvia halutaan viedä palvelutaloihin. Myös Seinäjoella ikäihmisten kulttuuripalveluiden toiminnassa hyödynnetään kaupungin omien kulttuurilaitosten toimintaa, ja sitä halutaan lisätä myös Lohjalla. Vaikka Seinäjoen toiminnan rahoituksesta ei ole varmuutta, on todennäköistä, että toiminnalle on varattu määrärahaa yksiköiden omaan budjettiin. Seinäjoen mallissa on myös sanoitettu selkeästi se, että taide ja kulttuuri on tärkeää myös niille ikäihmisille, jotka eivät pääse ylös sängyistään. Ikääntyneiden vuoteiden äärelle vietävää kulttuuritoimintaa halutaan kehittää myös Lohjalla, koska monella ikäihmisellä on vaikeita liikumisrajoitteita.

Vaasan kulttuurisesta vanhustyöstä voisi ottaa Lohjan kaupungille hyödynnettäväksi yhteistyön esimerkiksi taide- ja kulttuurialan oppilaitosten kanssa. Esimerkiksi Lohjan kaupungin alaiset



Länsi-Uudenmaan musiikkiopisto ja Hiiden Opisto voisivat osallistua ikäihmisten kulttuuriohjelman kehittämiseen jatkossa Lohjan kaupunginorkesterin ohella. Vaasan toimintamalli perustuu vapaaehtoistoimintaan, joka keventää rahoitusta. Toiminnan rahoituksen keveys on tärkeää myös Lohjalla.

Monilla kunnilla on varmasti paljon hyvää ikäihmisille tarkoitettua sisältöä. On pohtimisen arvoista, minkä takia sisällöistä tai niiden rahoituksesta ei kerrota julkisesti enempää siitä huolimatta, että palvelut ovat suljettuja. Muun muassa kulttuurihyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta helpottaisi, kun tietoa rahoitus- ja toimintamalleista jaettaisiin avoimesti: Mikäli kunnalla ei ole omaa budjettia ikääntyneiden kulttuurihyvinvoinnin edistämiseen, mistä rahoitusta haetaan? Millaisilla tavoilla kulttuuripalveluita tuotetaan ikääntyneiden palvelutaloihin?

## 6.2 Yhteiskehittäminen

### Suunnittelu

Yhteiskehittämisen ideointityöpaja suunniteltiin Lohjan kaupunginorkesterin intendentti Heidi Ketolan ja sihteerin Katja Juntusen kanssa 6.6.2023 klo 9.00-10.30. Koska Lohjan kaupunginorkesteri oli ennakkoon valittu yhteistyökumppani kehittämistehtävään, suunnittelu lähtökohdina olivat konsertit ikääntyneille. Määrittelimme kuitenkin laajemmaksi tavoitteeksi selvittää ideointityöpajalla, millaista toimintaa yksikössä järjestetään ikääntyneille ja millaisesta taide- ja kulttuuritoiminnasta ikääntyneet pitävät. Lisäksi ideointityöpajan avulla päätettiin kerätä ikääntyneiden toiveita, mahdollisuuksia ja rajoitteita ikääntyneiden kulttuuriohjelman kehittämiseen liittyen.

Aloitimme suunnittelun valitsemalla ikääntyneiden asumisyksikön, jonka asukkaiden kanssa toteuttaisimme ideointityöpajan, kokeilun sekä haastattelut. Valitsimme listalta sellaisen ikääntyneiden asumisyksikön, jossa suurin osa asukkaista on vielä aktiivisia ja pääosin itsenäisiä.

Sovimme, että ideointityöpaja toteutetaan keskustelumenetelmällä, jotta fyysiset haasteet, esimerkiksi heikentynyt hienomotoriikka tai huonojalkaisuus, eivät estä ikääntyneiden osallistumista työpajaan. Esimerkiksi aivoriihi on menetelmä, joka voidaan toteuttaa 5-12 hengen keskusteluryhmässä vetäjän johdolla. Tavallisesti aivoriihessä on ongelma, joka yritetään ratkaista vapaasti ideoimalla ja kaikki ideat kirjataan ylös. Vasta arviointi- ja valintavaiheessa ideoita karsitaan ja niitä arvioidaan kriittisesti. (Innokylä 2024c.)

Suunnitteluvaiheessa sovittiin, että ideointityöpaja järjestetään 12.-14.6.2023 välisenä aikana ja tilaisuuden kesto olisi noin tunti. Mukaan valitun ikääntyneiden asumisyksikön lisäksi ideointityöpajaan päätettiin kutsua Lohjan vanhusneuvoston edustajia.

### Ideointityöpaja

Ideointityöpaja mukaan valitulle ikääntyneiden asumisyksikölle järjestettiin 14.6.2023. Ideointityöpajaan osallistuivat lisäksi Lohjan kaupunginorkesterin intendentti Heidi Ketola, sihteeri Katja Juntunen, ikääntyneiden asumisyksikön johtaja sekä kuusi asumisyksikön asukasta. Lohjan vanhusneuvostosta ei tullut osallistujia, vaikka heitä oli tilaisuuteen kutsuttu.

Todellisuudessa ideointityöpaja eteni enemmän fokusryhmähaastattelun henkisesti kuin aivo-riihenä. Osallistujilta, myös asumisyksikön johtajalta, kysyttiin esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: “Millaista kulttuuriohjelmaa teille järjestetään ja kuinka usein? Millaisesta taiteesta ja kulttuurista pidätte? Millaista kulttuuriohjelmaa toivoisitte lisää? Onko teillä haasteita tai rajoitteita osallistumiselle? Millaista ohjelmaa toivoisitte Lohjan kaupunginorkesterilta?”

Siitä huolimatta, että ideointityöpajan menetelmä muuttui, aineistoa saatiin kerättyä toivotunlaisesti. Keskustelijat olivat aktiivisia ja ikääntyneiden asumisyksikön kulttuuritoiminnan sen hetkinen tila sekä asukkaiden toiveet, mahdollisuudet ja rajoitteet saatiin kartoitettua hyvin.

Esille nousseet toiveet, rajoitteet ja yleiset teemat olivat odotettavissa, mutta oli tärkeää kuulla ne ikäihmisiltä itseltään.

## Tulokset

**MILTÄ PALVELU NÄYTTÄÄ ASIAKKAASI SILMIN? MISSÄ OVAT ASIAKKAAN PULLONKAULAT?**

Näitä asioita asiakas arvostaa palvelussa: | Nämä ovat asiakkaan haasteita:

**MISTÄ ASIAKASARVO SYNTYY?**

**VALITSE TÄRKEIMMÄT KEHITYSKOHEET JA TEE NIIHIN LIITTYVÄT KYSYMYKSET.**

TOP 3 ratkaistavat ongelmat

TOP 3 kehityskohteisiin liittyvät kysymykset

Kuvio 5: Palvelumuotoilun työkalupakin Opi-koontilomake (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2012.)

Hyödynsin yhteiskehittämisen työpajan purkamisessa Jyväskylän ammattikorkeakoulun (2012) toteuttamaa Palvelumuotoilun työkalupakkia. Palvelumuotoilun työkalupakki tarjoaa apuvälineitä palvelumuotoiluun. Työkalut ovat kysymyksiä, joihin vastaamalla palvelumuotoilija voi jäsenellä ajatuksiaan sekä ymmärtää omaa palveluaan tai asiakkaidensa tarpeita. Jokaisesta työkalusta voi muokata omalle toiminnalleen ja palvelulleen sopivan. Palvelumuotoilun työkalupakki hyödyntää tuplatimantin mallintamia askeleita, jotka ovat Rajaa, Opi, Ratkaise ja Testaa. Työkalupakissa on kullekin vaiheelle oma koontilomake, joka auttaa tietojen keräämisessä. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2012.) Seuraavaksi jäsentelen yhteiskehittämistyöpajan tulokset Opi-koontilomakkeen mukaisesti (kts. kuvio 5).

- Näitä asioita asiakas arvostaa: Työpajaan osallistuneet asiakkaat arvostavat musiikkia ja taidetta, yhdessäoloa ja osallisuutta sekä vapautta tehdä itsenäisiä valintoja. Kyseisen

asumisyksikön asukkaat asuvat itsenäisesti vuokra-asunnoissa eikä talossa ole hoitohenkilökuntaa. Asukkaille ei ole määritelty päivärutiineja tai aikatauluja, vaan heillä on vapaus valita arkensa kulku.

- Nämä ovat asiakkaan haasteita: Niille asiakkaille, jotka eivät esimerkiksi liikkumisrajoitteen tai muun esteen vuoksi pääse vaivattomasti liikkeelle asunnoistaan, hoitohenkilökunnan puute asumisyksikössä on haaste. Vaikka konsertti järjestettäisiin senioritalon sisällä, jonkun pitäisi avustaa asukkaat paikalle. Tästä johtuen kaikki halukkaat eivät aina pysty osallistumaan tilaisuuksiin.
- Mistä asiakasarvo syntyy?: Palvelumuotoilun työkalupakissa tarkentavat kysymykset liittyvät siihen, mikä saa asiakkaan ostamaan palvelun. Tässä tapauksessa palvelu on asiakkaalle maksuton. Koska työkaluja saa muuttaa omaan tarpeeseen sopivaksi (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2012), kysymykseen voi vastata myös muusta kuin rahallisesta näkökulmasta. Yhteinen osallistuminen ja keskustelu taiteen lisäksi on tärkeä osa asiakkaan kokemusta. Se, että asumisyksikössä on säännöllisesti toimintaa ja tapahtumia on ikäihmisille tärkeää. Myös maksuttomuus voi luoda asiakasarvoa, koska asumisyksikön johtajan mukaan osa asumisyksikön asukkaista on vähävaraisia eikä maksullisiin kulttuuritapahtumiin osallistuminen ole välttämättä mahdollista.
- Top 3 ratkaistavat ongelmat: Liikuntarajoitteisten tai passiivisten ikäihmisten saaminen mukaan yhteiseen toimintaan ilman hoitohenkilökunnan apua, toiveiden kuuleminen ja toteuttaminen tasapuolisesti, monipuolisen ja korkealaatuisen toiminnan järjestäminen riittävän usein.
- Top 3 kehityskohteisiin liittyvät kysymykset: Miten saamme konserttikokemukseen mukaan useampia aisteja ja mitä vaikutuksia sillä mahdollisesti on? Miten voimme aktivoida eri vaikeustasoisia muistisairauksia sairastavia ikäihmisiä kulttuurin avulla? Senioritalon toiminnanjohtaja kokee taiteen ja kulttuurin rauhoittavan ikäihmisiä. Voidaanko kokemusta pitkittää ja millä keinoilla?

Kaikkiin työkalun avulla löydettyihin ongelmakohtiin tai kehityskohteisiin liittyviin kysymyksiin ei ole tarkoitus vastata tässä opinnäytetyössä. Siitä huolimatta on tärkeää, että ongelmakohdat on tunnistettu ja niiden parissa työskentelyä voidaan jatkaa myöhemmin.

Sisällöstä keskusteltaessa ikääntyneet toivat esiin itselleen tärkeitä asioita, kuten kirjat ja lukemisen, ristisanatehtävien tekemisen, tanssimisen ja liikkumisen, runouden ja laulamisen.

Yhteisissä tiloissa on taide- ja käsityötarvikkeita sekä nuotti- ja laulukirjoja ja piano, jotka mahdollistavat monenlaista taidetoimintaa myös asukaslähtöisesti. Monissa vastauksissa korostui kuitenkin yhdessä tekeminen ja oleminen. Työpajassa toivottiin esimerkiksi sitä, että konsertin jälkeen asukkaat voisivat keskustella ja muistella yhdessä. Lisäksi yhteisellä pihalla seurustelun, ulkona olemisen sekä ruoan ja kahvin tärkeys sosiaalisissa tilanteissa nousi esiin. Muun muassa yhteistä makkaran ja lettujen paistoa musiikin soidessa muisteltiin.

Yhteiskehittämisen työpajassa ikäihmiset saivat myös esittää toivomuksia kappaleista, joita orkesterin muusikot heille soittaisivat. Yhteiskehittämisen työpajassa toivottuja kappaleita olivat Joe Lyons & Sam Hart Kodin kynttilät, Jaakko Löytyn Kahden maan kansalainen ja J. Karjalaisen Sankarit. Ideointityöpajan jälkeen asumisyksikön johtaja lähetti muutamia toivekappaleita myös sähköpostilla. Niihin lukeutuivat muun muassa Kassu Halosen ja Kisu Jernströmin Maailma on kaunis, Veikko Lavin Jokainen ihminen on laulun arvoinen sekä Vladimir Vysotskin Ystävän laulu.

#### Jatkokehittäminen kokeilua varten

Palvelumuotoiljat valitsevat yhteiskehittämävaiheessa esiintulleista laaja-alaisista näkemyksistä palvelumuotoilukonseptin tavoitteisiin parhaiten sopivat elementit edelleen kehitettäväksi (Tuulaniemi 2011). Jatkokehittämiseen osallistuivat lisäksi Lohjan kaupunginorkesterin intendentti Heidi Ketola ja sihteeri Katja Juntunen.

Suunnittelimme ikääntyneiden asumisyksikön asukkaiden ajatusten, toiveiden ja mieltymysten pohjalta konsertin, jossa yhdistyvät musiikki ja valokuvataide. Ajatus edellä mainittujen taiteenlajien yhdistämisestä heräsi tuloksista, joissa luonto nousi esiin tärkeänä asiana. Sekä musiikilla että luontovalokuvilla on luvussa 3 mainittujen lähteiden mukaan rauhoittavia sekä muistia aktivoivia vaikutuksia. Sekä taiteen rauhoittavat että aktivoivat kokemukset nousivat esiin myös ideointityöpajan tuloksissa. Lisäksi musiikin ja valokuvan kokeminen yhdenaikaisesti yhdistää kuulo- ja näköaistin, jolla kokemuksesta saadaan moniaistinen.

Konserttikokemuksen positiivisten vaikutusten pidentäminen nousi esiin ideointityöpajan tuloksista. Sen perusteella päätimme esittää luontovalokuvia videosityksenä konsertin aikana ja sen lisäksi jättää samat valokuvat ikääntyneiden asumisyksikön yhteisiin tiloihin näyttelyksi kuukauden ajaksi.

Ikääntyneiden asumisyksikön yhteisissä tiloissa asukkaille järjestettävä konsertti tuo kokemukseen myös yhteisöllisyyden näkökulman, mikä oli yksi merkittävimmistä yhteiskehittämisen työpajassa nousseista teemoista. Yhteisöllisyys liittyy niin ikäihmisten hyvinvointiin kuin elämän merkityksellisyyden kokemuksiin. Sosiaalinen hyvinvointi voi tarkoittaa esimerkiksi yhteenkuuluvuuden tunnetta, yksinäisyyden poissaoloa ja onnellisuutta sekä itselle tärkeää toimintaa, itsensä toteuttamista ja osallistumista toimintaan yhdessä oman yhteisön kanssa (Pirhonen, Jolanki ym. 2019).

Kokonaisuudessaan yhteiskehittämisellä saatiin kerättyä aineistoa sekä kehittämistyön tuotannolliseen että sisällölliseen tavoitteeseen liittyen.

### **6.3 Kokeilu ja havainnointi**

Yhteiskehittämisen avulla luotua elävää musiikkia ja luontovalokuvia yhdistelevää konserttikokonaisuutta kokeiltiin mukaan valitussa ikääntyneiden asumisyksikössä keskiviikkona 20.9.2023. Osallistuin tilaisuuteen näyttelyn valmistelijan ja havainnoijan roolissa.

Teimme Lohjan kaupungin mediapankissa olevista valokuvaaja Markku Levulan luontovalokuvista näyttelyn esiintymistilan seinään ennen konsertin alkua. Monet ikääntyneet huomioivat valokuvat välittömästi yhteisiin tiloihin saapuessaan esimerkiksi tutkimalla niitä lähemmin tai keskustelemalla niistä yhdessä. Eräs asukas totesi tilaan saavuttuaan: “Tänne on tullut uusia kuvia”.

Tilaisuuteen osallistui 23 ikääntyneiden asumisyksikön asukasta. Osallistujista kolme oli miehiä. Lohjan kaupunginorkesterin kokoonpano oli puhallinkvintetti: Mari Kunnari, huilu; Anna-Kaisa Pippuri, oboe; Kimmo Leppälä, klarinetti; Eero Toikka, fagotti ja Tuomas Harri, käyrätorvi. Lohja700-juhlavuoden kunniaksi soittolistan nimi oli “Lohja700”. Useat kappaleet juontoineen liittyivät jollain tavalla Lohjan historiaan. Tarkka soittolista on tämän työn liitteenä 1. Kimmo Leppälän Lohjan historiaan liittyvät juonnot sekä diaesityksenä vaihtuvat valokuvat herättivät keskustelua yleisössä.

Kokonaisuudessaan konsertin yleisö oli melko rauhallinen. Monet kappaleet saivat osallistujat nyökyttelemään ja naputtelemaan tahtia jalalla tai sormilla. Osallistujat, joilla oli selkä orkesteriin päin, kääntyivät katsomaan soittajia.

Erityisiä kappaleita olivat esimerkiksi Sibeliuksen Poloneesi op. 40/10, joka herätti isot aplodit ja “Mahtavaa!”-huudahduksen. Georg Malmstenin Terveisiä ulpalta kirvoitti “Bravo!”-huudon. Toivekappaleet Kodin kynttilät sekä Ystävän laulu sai muutaman osallistujan laulamaan laulun sanoja.

Konsertin ollessa ohi, eräs osallistuja nousi seisomaan ja kiitti orkesteria mahtavasta konsertista, jonka eteen oltiin nähty vaivaa hyvillä kappalevalinnoilla ja Lohjan historiaan liittyvillä juonnoilla. Lisäksi hän kiitti orkesterin muusikoita siitä, että he olivat tulleet senioritaloon esiintymään erityisesti ikääntyneitä varten.

Senioritalon asukkaille konsertti vaikutti olevan myös sosiaalinen tapahtuma. Osa asukkaista oli panostanut ulkonäkönsä konserttia varten. Aukkaita saapui jonkin verran yhteiseen tilaan pareittain tai pienissä ryhmissä. Suurin osa löysi tuttuja salista eikä kukaan istunut yksin. Konsertin päätyttyä muutama asukas jäi vielä tilaan kahville keskustelemaan keskenään. Taiteen onkin todettu lisäävän sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vahvistumista (Malmivirta 2017, 47) sekä vähentävän yksinäisyyden tunnetta (Daykin, Mansfield ym. 2021, 138). Kokemus ryhmään kuulumisesta ja siellä huomioduksi tuleminen on ikääntyneille tärkeää (Tammela 2022, 69).



Kuva 1: Ikääntyneet kuuntelemassa Lohjan kaupunginorkesterin puhallinkvintettiä.

## 6.4 Fokusryhmähaastattelut

Tein kaksi fokusryhmähaastattelua konserttikokeiluun osallistuneiden ikääntyneiden kanssa. Ensimmäinen fokusryhmähaastattelu järjestettiin välittömästi konserttikokeilun jälkeen 20.9.2023 ja toinen haastattelu 19.10.2023. Heti kokeilun jälkeen järjestetyllä haastattelulla halusin saada välittömän tiedon ikääntyneiden kokemuksista konserttiin liittyen. Kuukauden päästä järjestetyllä toisella haastattelulla tutkin millaisia ikääntyneiden kokemukset konsertista ovat ja miten ne ovat mahdollisesti muuttuneet, kun konsertista on ehtinyt kulua aikaa, eikä se ole enää tuoreena mielessä.

Ensimmäiseen haastatteluun osallistui kuusi henkilöä, joista yksi oli mies ja loput naisia. Mukaan valitun ikääntyneiden asumisyksikön johtaja valitsi haastateltavat. Hän rajasi asukkaista pois sellaiset ikääntyneet, jotka eivät pysty tulemaan yhteisissä tiloissa järjestettäviin tilaisuuksiin ja ne ikääntyneet, joilla on jo liian pitkälle edennyt muistisairaus. Sen jälkeen hän rajasi ryhmästä pois sellaiset ikääntyneet, jotka kuulevat huonosti tai ovat arkoja osallistumaan. Haastateltavia valitessaan hän huomioi sellaiset henkilöt, jotka käyvät mielellään asumisyksikönsä yhteisissä tilaisuuksissa ja joille taide ja kulttuuri on ollut entuudestaan tärkeää. Henkilöitä ei nimetä haastattelussa, vaan heidät erotetaan toisistaan numeroilla 1-6. Toiseen haastatteluun osallistui neljä ensimmäiseen haastatteluun osallistuneista henkilöistä. Henkilöt 5 ja 6 eivät päässeet paikalle jälkimmäiseen haastatteluun.

Haastattelin uudelleen samaa ryhmää, jotta voin verrata heidän vastauksiaan aiemman haastattelun vastauksiin, sekä tutkia konserttikokemusta saman henkilön näkökulmasta kuukauden tauon jälkeen. Haastattelulla selvitin onko valokuvia ja musiikkia yhdistävä konserttikokemus ollut mieleen jäävä myös pitkäkestoisemmin.

Ensimmäisen haastattelun kysymykset liittyivät taidesisältöön ja kulttuurihyvinvointiin. Toisen haastattelun kysymykset liittyivät konserttiin liittyvään palautteeseen, osallisuuteen ja kulttuurihyvinvointiin. Valitsin haastatteluihin avoimia kysymyksiä, joihin ei voi vastata kyllä tai ei. Avoimet kysymykset edistivät ikäihmisten vapaata keskustelua sekä kattavan aineiston kertymistä (Rollnick, Miller & Butler 2009, 44-45). Kummankin haastattelun haastattelukysymykset ovat liitteinä 2 ja 3.

Nauhoitin ja litteroin molemmat haastattelut tutkittavien suostumuksella. Tavoitteena oli löytää aineistosta aiheita, jotka liittyvät ikääntyneiden kokemukseen konserttikokeilun hyvinvointivaikutuksista.



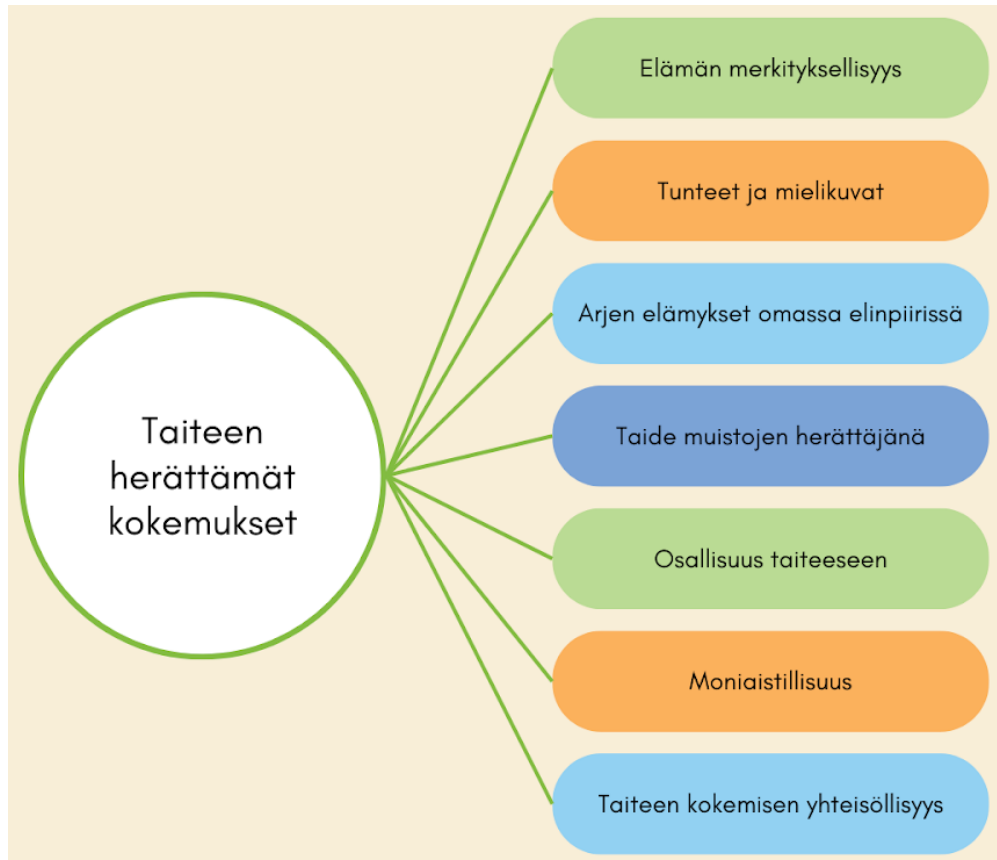
Sisällönanalyysissä käytin aineistolähtöistä eli induktiivista lähestymistapaa. Analyysin vaiheet olivat valmistelu-, analyysi- ja raportointivaihe. Valmisteluvaihe tarkoittaa aineistonkeruuta, aineiston litterointia sekä aineistoon tutustumista useaan kertaan kokonaiskuvan saamiseksi. Analyysivaiheessa aineistolähtöinen analyysi aloitettiin tutkimuskysymyksen tarkistamisella. Tämän jälkeen aineistosta poimittiin tekstiotteita, jotka vastasivat asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Seuraavassa vaiheessa tekstiotteet pelkistettiin. Analyysi eteni viemällä samankaltaiset pelkistykset samaan alaluokkaan ja alaluokalle annettiin nimi. Samansisältöiset alaluokat muodostivat lopulta yläluokan, joka nimettiin. (Kts. taulukko 2.) Raportointivaihe tarkoittaa tulosten esittelyä. (Elo & Kyngäs 2008).

Taulukko 2: Esimerkki induktiivisesta sisällönanalyysistä.

Tekstiote	Pelkistys	Alakategoria	Yläkategoria
<p>“Minusta ainakin se herätti, et mä oisin ollu jossain suuressa juhlasalissa.</p> <p>Niin ihana siis minulle, et mä pidätin itse, et mä en ala liikaa niinku liikkumaan.”</p>	<p>Ikääntyneen mielikuva suuresta juhlasalista.</p> <p>Musiikin herättämä liikkumisen tarve.</p>	<p>Tunteet ja mielikuvat</p> <p>Osallisuus taiteeseen.</p>	<p>Taiteen herättämät kokemukset</p>

### Ensimmäisen haastattelun tulokset

Ensimmäisessä haastattelussa kerättiin aineistoa, joka vastaa tutkimuskysymykseen: “Minkälaisia kokemuksia luontovalokuvia ja musiikkia yhdistelevä konsertti herättää ikäihmisissä?” Aineisto analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Aineistosta muodostui seuraavat alakategoriat: elämän merkityksellisyys, tunteet ja mielikuvat, arjen elämykset omassa elinpiirissä, taide muistojen herättäjänä, osallisuus taiteeseen, moniaistisuus ja taiteen kokemisen yhteisöllisyys sekä yläkategoria: taiteen herättämät kokemukset (kts. kuvio 6).



Kuvio 6: Induktiivisen sisällönanalyysin pelkistykset, alakategoriat ja yläkategoria

Taide on haastatteluun osallistuneille ikääntyneille osa elämän merkityksellisyyttä. Tutkittavat kokivat tulleen arvostetuiksi ja kunnioitetuiksi, kun heille järjestetään taideohjelmaa heidän omaan asumisyksikkönsä. Myös Jari Pirhosen ja Outi Jolangin ym. (2019) mukaan ikääntyneet arvostavat itseensä kohdistettua kiinnostusta. Lisäksi musiikki sai heidät kokemaan, että he haluavat vielä kuulla, nähdä ja tuntea erilaisia asioita.

“Ja tuntee, et mä oon vielä ihminen ja elossa ja haluan kuulla ja nähdä ja tuntea. Minusta tää on siis hirveen hyvä just että on tämmösiä konsertteja.” Henkilö 2

Ikäihmiset keskustelivat paljon musiikin herättämistä tunteista ja mielikuvista. Musiikki voi herättää ikäihmisissä erilaisia tunteita. Konserttikokeilussa heränneet tunteet olivat myönteisiä. Positiiviset tunteet liittyivät esimerkiksi elämän varrelta tuttuihin lauluihin, mutta myös Lohjan kaupunginorkesterin ammattitaitoon ja laadukkuuteen.

“Se oli niin korkeetasoista se soitto. Se oli loistavaa. Ne on ammatti-ihmisiä ja siitä tulee hyvä mieli, kun kuuntelee tommosta.” Henkilö 3

Koska musiikki herättää ikääntyneissä positiivisia tunteita he toivovat, että konsertteja järjestettäisiin useammin. Henkilö 1 kertoi haastattelussa myös musiikin nostattamista negatiivisista tunteita. Hänen kertomansa mukaan ikäihmisille esitetään usein hengellisiä lauluja, jotka tekevät hänet surulliseksi. Myös Paolantonio, Cavalli ym. (2020) raportoivat tutkimuksessaan, että musiikilla voi olla myös alakuloa herättäviä vaikutuksia.

“Muutenki on allapäin ja sitte lauletaan hengellisiä, ni tulee viel surullisemmaks.”  
Henkilö 1

Taide lisää ikääntyneille elämyksiä myös arjen keskelle. He arvostavat taidetta, jota heidän asumisyksikkönsä tuodaan. Osa ikäihmisistä käy edelleen kokemassa taidetta myös asumisyksikkönsä ulkopuolella esimerkiksi Laurentius-salissa tai Lohjan kirkossa. Kaikilla heistä ei kuitenkaan ole siihen mahdollisuuksia. Esimerkiksi henkilö 1 kuvaili liikkumisvaikeuksia, jotka estävät häntä osallistumasta taiteen pariin oman asumisyksikkönsä ulkopuolella. Ikääntyneille on tärkeää, että heille järjestettävä toiminta tapahtuu lähiympäristössä ja siihen osallistuminen on helppoa (Malmivirta 2017, 56).

“Kellään ei oo semmosta, että: “Kyl oli kauhee”, vaan että: “Mahtavaa”. Harvoin saadaan kokee, jos ei me mennä johonkin.” Henkilö 2

Ikääntyneet keskustelivat paljon taiteen herättämistä muistoista. Konsertin sävelet olivat tuttuja elämän varrelta sekä nuoruudesta ja lapsuudesta. Esimerkiksi henkilö 2 muisteli sota-aikaa, jolloin he kävivät tansseissa. Tammelankin (2022, 65) tutkimuksen mukaan laulut kytkeytyvät ikääntyneille merkityksellisiin muistoihin.

“Koko lapsuuteni asuin Helsingissä ja aina saatiin olla pommisuojassa. Mut sit ku alkoki tanssit, ni aina piti mennä. Joka viikko oltiin jossain tanssipaikassa.”  
Henkilö 2

Ikäihmiset haluavat mahdollisuuden vaikuttaa taiteeseen, jota he kokevat. Ikäihmiset keskustelivat paljon siitä, minkälaista musiikkia he haluaisivat kuulla jatkossa. Esille nousi muun muassa kantri ja jazz. Lisäksi he ilmaisivat mielipiteensä siitä, että heidän asumisyksikkönsä

ruokalassa voisi olla useamminkin vaihtuvia näyttelyitä. Ikäihmiset keskustelivat myös taiteen tekemisen tärkeydestä omassa elämässään.

“Minä rakastan laulua yli kaiken. Että laulua ei oo ja mä ihmettelin, että ku Lohjan seurakuntakaan ei paljoo mitään järjestä lauluja.” Henkilö 6

Moniaistinen taidekokemus oli ikäihmisille elämyksellinen. He keskustelivat paljon valokuvien piristävistä vaikutuksista ja siitä, kuinka hyvin valokuvataide ja musiikki sopivat heidän mielestään yhteen.

“Mun mielestä se oli niin upean näköinen se seinä, et kyllä se ylensi niinku mieltä. Et saa katsoa, ja nyt musiikki ja tämä maisemat.” Henkilö 2

Taiteen yhteisöllinen merkitys herätti tutkittavissa runsaasti keskustelua. Ikäihmiset kokevat, että olisi tärkeää, että mahdollisimman moni osallistuisi tilaisuuksiin, joita heille järjestetään.

“Hyvin usein tulee hirveen vähän väkeä tämmösiin hienoihin järjestelyihin ja se kyllä harmittaa ihan.” Henkilö 3

Vaikka ikäihmiset eivät suoraan puhuneet yksinäisyydestä, keskustelusta kävi selkeästi ilmi se, että he kaipaavat ympärilleen yhteisöä, joiden kanssa he voivat jakaa kokemuksia.

Taulukko 3: Mainintojen määrät alakategorioittain ensimmäisessä haastattelussa.

<b>Mainintojen määrä alakategorioittain:</b>	
Elämän merkityksellisyys	2
Tunteet ja mielikuvat	5
Arjen elämykset omassa elinpiirissä	3
Taide muistojen herättäjänä	1
Osallisuus taiteeseen	2
Moniaistisuus	2
Taiteen kokemisen yhteisöllisyys	1

On kuitenkin huomioitava, että analyysissä esille nousseet alakategoriat ovat keskenään päällekkäisiä, ja yksi kategoria voi koskea montaa asiaa (kts. taulukko 3). Lisäksi rajasin aineistosta vain puhtaasti haastattelukysymyksiin liittyvät osuudet, koska ne ovat kehittämistyön kannalta relevantteja. Koska keskustelu oli polveilevaa, syntyi myös paljon haastattelukysymyksien ulkopuolista aineistoa, jossa alakategorioiden teemoja nousi esille.

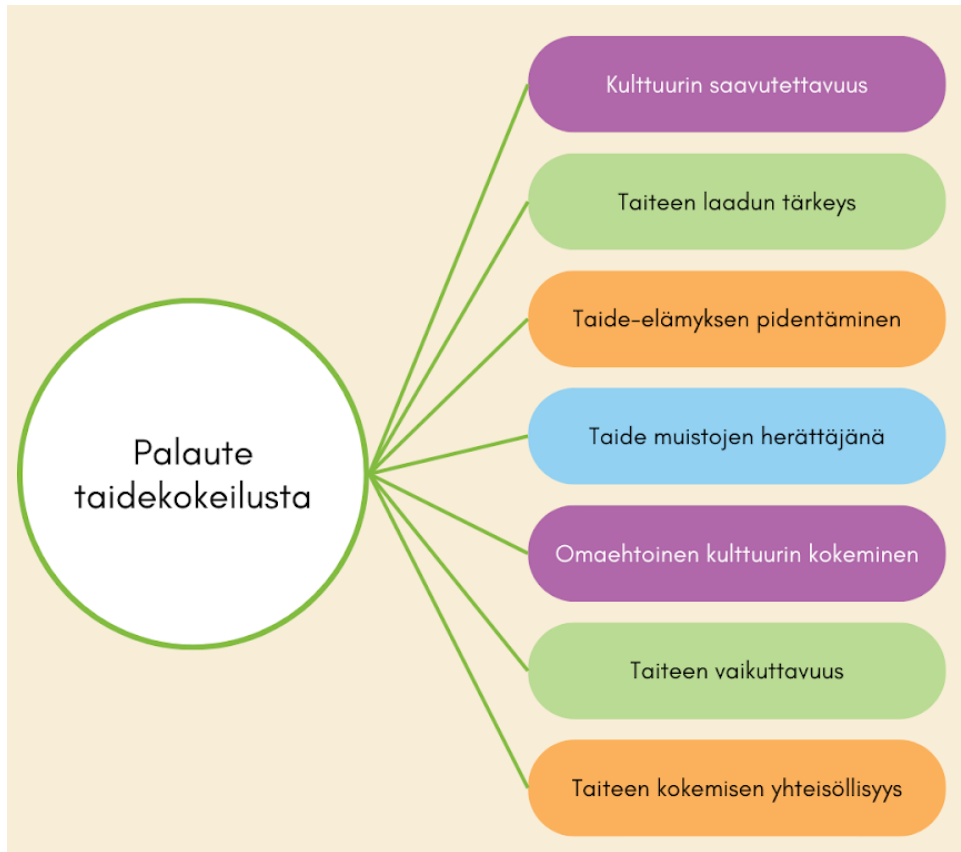
Ryhmähaastattelussa useimmin äänessä olivat henkilöt 2 ja 3 ja siksi he esiintyvät eniten myös analyysissä. Henkilöt 2 ja 3 olivat sellaisia, joille taide on ollut aina merkittävä osa elämää, ja se luultavasti rohkaisi heitä keskustelemaan aktiivisesti. Tämä dynamiikka on omalta osaltaan voinut vaikuttaa myös aineiston muodostumiseen. Kun joukossa oli kaksi vahvaa puhujaa, huomasi, että luontaisesti vähemmän aktiiviset osallistujat passivoituvat entisestään, vaikka heihin yritti tietoisesti ottaa enemmän kontaktia. Passiivisemmat keskustelijat tyytyivät myötäilemään aktiivisempien mielipiteitä, vaikka heillä olisi voinut olla itsellään eriävä mielipide tai näkökulma asiaan.

Aineistoanalyysin perusteella voidaan sanoa, että taiteen vaikutukset ikäihmisten hyvinvoinnin kokemuksiin ovat laaja-alaiset. Kokemukset elämän merkityksellisyydestä, positiivisesta mielialasta, osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä ovat hyvälle ikääntymiselle tärkeitä asioita (Tammela 2022, 69; Malmivirta 2017, 47). Lisäksi ikääntyneillä on tarve muistella sekä kerrata elämäänsä (Rossi & Valokivi 2018, 161) ja taiteella on aineiston perusteella mahdollisuus vaikuttaa siihen.

## Toisen haastattelun tulokset

Toisessa haastattelussa keräsin ikäihmisiltä palautetta konserttikokeilusta, kun kokemuksesta oli kulunut kuukausi aikaa. Lisäksi haastattelulla etsittiin vastausta tutkimuskysymykseen: “Voiko konserttielämystä pitkittää luontovalokuvilla, jotka jäävät ikäihmisten sosiaaliseen tilaan näyttelyksi myös konsertin jälkeen?”

Myös toinen haastattelu analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Aineistosta muodostui seuraavat alakategoriat: kulttuurin saavutettavuus, taiteen laadun tärkeys, taide-elämysten pidentäminen, taide muistojen herättäjänä, omaehtoinen kulttuurin kokeminen, taiteen vaikuttavuus ja taiteen kokemisen yhteisöllisyys sekä yläkategoria: palaute taidekokeilusta (kts kuvio 7).



Kuvio 7: Induktiivisen sisällönanalyysin pelkistykset, alakategoriat ja yläkategoria.

Ikäihmiset keskustelivat kulttuurin taloudellisesta saavutettavuudesta. Henkilö 3 kuvaili, että oopperalippujen hinnat ovat korkeita, jolloin henkilö 4 totesi olevansa onnekas, koska hän ei pidä oopperasta. Ikäihmisten keskustelusta kävi ilmi, että he arvostavat kulttuuria, jota he saavat kokea maksutta.

Toisaalta taiteen laatu nousi esille useampaan kertaan. Ikäihmiset pitivät kuukauden jälkeenkin Lohjan kaupunginorkesterin konserttikokeilua tasokkaana.

“Mä ihmettelin, et kuinka ne voi tulla, noin hyvät esiintyjät meille tänne esiintymään.” Henkilö 2

“Frendit sanoivat, et voittekste kuvitella, et tämmönen orkesteri ja näin pieni kaupunki, et olkaa tyytyväisii.” Henkilö 3

Tutkimuskysymykseen “Voiko konserttielämystä pitkittää luontovalokuvilla, jotka jäävät ikäihmisten sosiaaliseen tilaan näyttelyksi myös konsertin jälkeen?” saatiin toisessa fokusryhmähaastattelussa suora vastaus. Henkilö 3 kuvaili ilman ohjausta, kuinka hän valokuvia katsomalla pääsi takaisin konsertin tunnelmiin.

“Musta se oli hieno yhdistelmä noi kuvat tos seinällä ja ne ikään ku palauttaa mielee uudestaan sen.” Henkilö 3

Taiteen pitkäkestoiset vaikutukset ovat havaittavissa myös aiempien taidekokemusten muisteluina. Kun kokemus on ollut henkilökohtaisella tasolla vaikuttava ja tunteita herättävä, se jää vahvana mieleen. Aihetta sivuavat myös Koivisto, Lehikoinen ym. (2020, 2), joiden mukaan taiteen vaikuttavuus korostuu yksilön kokemista kokemuksista ja elämyksistä. Henkilö 2 kuvaili, kuinka hän sai eräässä tilaisuudessa lausua mielirunonsa ja henkilö 4 huomautti, että kyseisestä tilaisuudesta on yli vuosi aikaa.

“Kaks miestä, runoilijaa, tuli tänne ja sit [asuinyksikön työntekijä] viel sano, et joka täällä asuu meillä, ni saa lausua runon ja tota minä sanoin, et minä haluan. Ja mä lausuinki sen sit siellä. Must oli aivan ihana. Minä vaan menin sinne seisomaan ja lausuin sen runon.” Henkilö 2

Kuten ensimmäisessä haastattelussa, myös toisessa haastattelussa keskusteltiin paljon taiteen herättämistä muistoista. Ensimmäisessä haastattelussa painopiste oli musiikin herättämissä muistoissa, ja toisessa haastattelussa keskityttiin enemmän valokuviiin. Ikääntyneiden asumisyksikön ruokailutilassa oli kuvia lohjalaisista maisemista, jotka moni ikääntynyt yhdisti lapsuuteen.

“Liessaaren silta. Se on semmonen, mistä tulee lapsuus mieleen. Aattele, ku me Lempolasta mentiin pyörällä Liessaaren uimaan kaks kertaa päivän aikana. Uiminen oli kyl arkielementti lapsuudessa.” Henkilö 3

Toisen haastattelun aineistosta nousee esille taiteen vaikuttavuus ja pitkäaikaiset muistijäljet. On positiivista, että haastattelun aineisto vastaa hyvin sisältöön liittyviin tutkimuskysymyksiin. On kuitenkin tärkeää huomioida, että kokemus konsertin tunnelman pitkittymisestä valokuvien avulla oli vain yhden ihmisen kokemus, eivätkä muut haastateltavat maininneet asiasta. Jo yksi kommentti on kuitenkin näyttöä sille, että monitaiteellista ja -aistillista kokonaisuutta kannattaa hyödyntää ikäihmisten kulttuurihyvinvoinnin edistämisessä. Muutkin haastateltavat ovat voineet ajatella asiaa, mutta eivät osanneet sanallistaa kokemustaan samalla tavalla.

Taulukko 4: Mainintojen määrä alakategorioittain toisessa haastattelussa.

<b>Mainintojen määrä alakategorioittain:</b>	
Kulttuurin saavutettavuus	1
Taiteen laadun tärkeys	2
Taide-elämyksen pidentäminen	1
Taide muistojen herättäjänä	3
Omaehtoinen kulttuurin kokeminen	1
Taiteen vaikuttavuus	2
Taiteen kokemisen yhteisöllisyys	1

Myös toisessa ryhmähaastattelussa henkilöt 2 ja 3 kuvailivat omia kokemuksiaan eniten. He osasivat vastata kattavasti ja selkeästi haastattelun kysymyksiin ja he pysyivät hyvin haastattelun aiheissa. Kuten myös ensimmäisessä haastattelussa, toisenkin haastattelun aikana osallistujat keskustelivat paljon erilaisista asioista myös haastatteluun liittymättömistä aiheista, mikä näkyy osittain myös toisen haastattelun sisällönanalyyssissä niukkuutena. Päätin kuitenkin olla rajoittamatta keskustelua liikaa, jotta osallistujat eivät ala jännittämään puhumista.



## 7 KULTTUURIKEHRÄ: KULTTUURIOHJELMA LOHJAN SENIORI- JA PALVELUTALOILLE

### 7.1 Hahmotelma

Kulttuuriohjelman hahmotelma on esite Lohjan kaupungin ikääntyneiden kulttuuriohjelmasta. Esite on luotu kehittämistyön tuloksena. Valitsin kulttuuriohjelmalle nimeksi Kulttuurikehrä, koska sana “kehrä” kuvastaa usein pyöreää muotoa ja sen kautta sanan voidaan ajatella edustavan yhteenkuuluvuutta ja yhdessä olemista.

Esitteellä jaetaan tietoa Lohjan kaupungin ikääntyneiden kulttuuriohjelmasta sekä lisätään ymmärrystä kulttuurin vaikutuksista ikääntyneiden hyvinvoinnille. Esitteellä halutaan osoittaa myös asumispalveluyksikköjen sekä kaupungin ikääntyneiden kulttuuriohjelmasta saamat hyödyt.

Esite on ensisijaisesti suunnattu kaupungin ikääntyneille ja heidän läheisilleen sekä ikääntyneiden asumisyksiköille. Lisäksi esitettä voidaan jakaa paperisena ja sähköisesti esimerkiksi kaupungin päättäjille sekä julkisen ja kolmannen sektorin kulttuuritoimijoille.

Esitteessä on tuotettu Lohjan kaupungin (2021) graafisen ohjeistuksen mukaan. Graafinen ohjeistus on luotu vastaamaan saavutettavuusdirektiivin vaatimuksiin, jotta palvelut olisivat yhdenvertaisia. Graafisissa materiaaleissa tulee olla selkeä ja helppolukuinen fontti esimerkiksi Arial. Pääväreiksi on määritelty tummansininen ja turkoosi ja lisäväreiksi beige, lime, violetti, sininen, vihreä ja oranssi. Värejä tulee käyttää yhdessä tekstin kanssa saavutettavuusvaatimusten mukaisesti, jolloin kontrastin tulee olla WCAG-ohjeistuksen AA-tason mukainen. Leipätekstissä kontrastin tulee olla 4,5:1 ja otsikossa 3:1. Kaupungin logoa ei saa käyttää kuvan päällä, mikäli kontrasti ei ole riittävä. (Lohjan kaupunki 2021.)

Esitteessä on otettu erityisesti huomioon ikääntynyt kohderyhmä, joten esimerkiksi fontin tyyli ja koko sekä esitteen värimaailma on valittu sen mukaisesti. Sisällöllisesti esitteestä on tehty lyhyt ja helposti ymmärrettävä. Pääpiirteissään esitteessä kerrotaan mitä, kenelle, missä ja milloin tarjotaan.

Myös esite (kts. kuva 2) on hahmotelma, joka toteutetaan tarkennetuilla tiedoilla ammattigraafikon toimesta.

## IKÄÄNTYNEIDEN KULTTUURIOHJELMA KULTTUURIKEHRÄ

Lohjan kaupungin ikääntyneiden kulttuuriohjelma tarjoaa palvelutaloissa asuville ikääntyneille kulttuurielämyksiä maksutta.



### KULTTUURIOHJELMAN SISÄLTÖ

Vuonna 2024 Lohjan kaupunginorkesteri järjestää ikääntyneiden asumisyksiköissä konsertteja, joiden aikana esillä on Lohjan luonnosta otettuja valokuvia. Konsertin jälkeen osallistujille tarjotaan kahvit. Silloin ikääntyneet pääsevät keskustelemaan näkemästään ja kuulemastaan joko itsenäisesti tai ohjatusti.

Valokuvat jäävät asumisyksikköön noin kuukaudeksi konsertin jälkeen.

### VUODEN 2024 AIKATAULU

Seuraavat konsertit järjestetään syyskuussa 2024. Tarkempi aikataulu julkaistaan myöhemmin. Alueen kotona asuvat ikääntyneet voivat osallistua osaan konserteista

#### Hyötyjä ikääntyneille

- Lisää mm. hyvää mieltä, elämän merkityksellisyyden kokemuksia sekä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä
- Mahdollistaa elämäntarinan kertaamista ja tunteiden käsittelyä

#### Hyötyjä asumisyksikölle

- Palvelu on maksuton
- Lisää asukkaiden hyvinvointia
- Vaikutukset ovat pitkäkestoisia

#### Hyötyjä kaupungille

- Lisää kunnan lakisääteisiä kulttuurihyvinvointipalveluita

### KYSY LISÄÄ:

Sara Ertek  
kulttuurituottaja  
sara.ertek@lohja.fi

Heidi Ketola  
intendentti  
heidi.ketola@lohja.fi



LOHJAN  
KAUPUNGIN-  
ORKESTERI

LOHJA  
Järvikaupunki

Kuva 2: Esite Lohjan kaupungin ikääntyneiden kulttuuriohjelma Kulttuurikehrästä.

## 7.2 Palvelupolku

Palvelupolku tarkoittaa palvelun kuluttamisen käytettyä aikaa ja sillä kuvataan, mitä asiakas kokee palvelun eri vaiheissa. (Tuulaniemi 2011, 79). Olen valinnut palvelupolun vaiheiksi palveluun tutustumisen, palvelun saavuttamisen, palvelutapahtuman sekä jälkipalvelun (kts. kuvio 8). Vaiheita voisivat olla myös esipalvelu, ydinpalvelu ja jälkipalvelu. (Tuulaniemi 2011, 79.) Palvelupolku jaetaan palvelutuokioihin. Jokainen palvelutuokio sisältää kontaktipisteitä, joita voivat olla esimerkiksi ihmiset, ympäristöt, esineet ja toimintatavat (Tuulaniemi 2011, 79-80).



Kuvio 8: Palvelupolun aikajana (Tuulaniemi 2011).

Kulttuuriohjelman palvelupolku voi näyttää seuraavanlaiselta:

- **Palveluun tutustuminen:** Asukas saa hyvissä ajoin tiedon tulevasta kulttuurivierailusta asumisyksikkönsä aulassa olevasta ilmoituksesta. Lisäksi esimerkiksi muistisairasta asukasta voidaan useamman kerran muistuttaa kulttuurivierailusta esimerkiksi läheisten tai yksikön henkilökunnan toimesta. Asukkaan kontaktipisteitä ovat aulan ilmoitustaulu, läheiset ihmiset kasvotusten tai puhelimen välityksellä sekä asumisyksikön henkilökunta.
- **Palvelun saavuttaminen:** Kulttuurivierailu järjestetään asumisyksikössä, joten palvelun saavuttamiseen ei kuulu kulkuvälinettä, autonkuljettajaa tai ulkopuolista tapahtumapaikkaa henkilökuntineen. Asukas saapuu asumisyksikön yhteisiin tiloihin joko yksin tai yhdessä toisen asukkaan kanssa. Myös asumisyksikön henkilökunta voi tarvittaessa saattaa asukkaan perille. Jollain asukkaalla saattaa olla pyörätuoli, rollaattori tai

kävelykeppi, joka helpottaa tilaisuuteen pääsemistä. Kontaktipisteitä ovat liikkumisen apuvälineet sekä muut asukkaat ja asumisyksikön henkilökunta.

- **Palvelutapahtuma:** Asukkaat saapuvat yhteiseen tilaan ja huomaavat uudet luontovalokuvat. Valokuvat herättävät heissä positiivisia tunteita ja he keskustelevat niistä keskenään. Asukkaat hakeutuvat istumaan yhdessä. Muusikot saapuvat yhteiseen tilaan ja asukkaat tervehtivät heitä. Musiikki alkaa. Asukkaat kuuntelevat musiikkia ja he keinuvat ja liikuttelevat raajojaan musiikin tahdissa. Kun konsertti päättyy, asukkaat taputtavat. Asukkaat hakevat kahvia ja jäävät ohjatusti keskustelemaan konsertista. Palvelutapahtuman aikana kontaktipisteitä on eniten. Kontaktipisteitä ovat esineet kuten tilan valokuvat, oma istumapaikka, kahvituksen astiat ja ruokailuvälineet sekä ihmiset kuten muut asukkaat ja muusikot sekä keskustelun vetäjä, esimerkiksi asumisyksikön työntekijä.
- **Jälkipalvelu:** Asukkaat keskustelevat konsertista keskenään. Omaiset tai asumisyksikön työntekijät kysyvät, millainen konsertti oli. Asukas saa vastata palvelutapahtumaa koskevaan palautelomakkeeseen joko itse tai avustetusti. Asukas menee konsertin jälkeen katselemaan tilaan jätettyjä luontovalokuvia. Jälkipalvelun kontaktipisteitä ovat ihmiset eli muut asukkaat, omaiset ja asumisyksikön henkilökunta sekä esineet eli palautelomake ja luontovalokuvat.

## 8 LOPUKSI

### 8.1 Pohdinta

Lohjan kaupungissa on tarve ikääntyneiden kulttuuriohjelmalle väestön ikääntyessä. Kehittämistyön kohderyhmä on palvelutalossa asuvat ikääntyneet. Palvelutaloja sijaitsee Lohjalla maantieteellisesti monella eri alueella ja siksi myös ikääntyneiden taide ja kulttuuri vaatii saavutettavuuden edistämistä. Sekä ikääntyneiden kulttuuriohjelman kehittäminen että kulttuurin alueellisen tasa-arvon edistäminen ovat tavoitteita Lohjan kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa vuosille 2023-2025 (Lohjan kaupunki 2023).

Taiteella ja kulttuurilla on tutkittuja positiivisia hyvinvointivaikutuksia ikääntyneille. Sisältöä koskevaan tutkimuskysymykseen: “Minkälaisia kokemuksia luontovalokuvia ja musiikkia yhdistelevä konsertti herättää ikäihmisissä?” saatiin vastauksia, jotka tukevat luvussa 3 esiteltyä ennakkotietoa. Musiikki ja luontovalokuvat kohensivat ikääntyneiden mielialaa ja tukivat esimerkiksi ikääntyneiden tunne- ja aistikokemuksia, muistelua, osallisuutta, yhteisöllisyyttä sekä elämän merkityksellisyyden kokemuksia.

Tutkimuskysymykseen: “Voiko konserttielämystä pitkittää luontovalokuvilla, jotka jäävät ikäihmisten sosiaaliseen tilaan näyttelyksi myös konsertin jälkeen?” saatiin positiivinen tulos, joka on merkittävä ikääntyneiden kulttuuriohjelmalle niin tuotannollisesta kuin sisällöllisestä näkökulmasta. Luontovalokuva on tehokas tapa viedä luonto lähelle ikäihmistä, jotka viettävät runsaasti aikaa sisätiloissa esimerkiksi liikkumisrajoitteiden vuoksi. Lohjan kaupungilla on käytössään kuvapankki, jossa on valokuvia Lohjan luonnosta. Valokuvien painaminen on edullista: valokuva A3-kokoiselle kiiltävälle paperille maksoi Lohjan Kopiossa 0,80€ / kappale syyskuussa 2023. Valokuvien kuljettaminen on helppoa ja niiden esille laittaminen ikääntyneiden asumisyksiköihin yhteisiin tiloihin vaatii vain vähän työtä. Pienellä vaivalla voidaan saada aikaan paljon positiivisia kokemuksia, jotka ovat vaikuttavia ja kestävätkin pitkään. Ann Ojala ja Marjo Neuvonen ym. (2019, 30) tulivat tutkimuksessaan Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana samankaltaisiin päätelmiin. Heidän mielestään virtuaalisia luontoympäristöjä on edullista ja yksinkertaista toteuttaa sekä helposti monistettavissa (Ojala, Neuvonen ym. 2019, 30).

Ikäihmisten kanssa käytyjen keskustelujen perusteella on selvää, että myös yhteinen keskustelu, kuulluksi tuleminen ja mielipiteiden jakaminen on yhtä tärkeää kuin itse konserttikokemus. Siksi Lohjan kaupungin ikääntyneiden kulttuuriohjelmaan kuuluu yhteinen keskustelutilaisuus sellaisille ikääntyneille, joiden toimintakyky mahdollistaa keskusteluun osallistumisen. Keskustelutilaisuuden voi johtaa esimerkiksi Lohjan kaupunginorkesterin muusikko tai joku ikääntyneiden asumisyksikön henkilökunnasta. Mikäli keskustelutilaisuuden johtaja on yksi muusikoista, keskustelussa voidaan syventyä enemmän konsertin sisältöön, musiikin tekijöihin ja esittäjiin sekä musiikin historiaan. Historiasta keskusteleminen ja siitä kuuleminen vaikutti havainnoinnin ja haastatteluiden perusteella tärkeältä ikäihmisille. Mikäli keskustelun johtaa joku asumisyksikön työntekijöistä, hänelle voidaan valmistella kysymysrunko, jonka avulla keskustelun aktivoiminen on helpompaa.

Ikääntyneiden kulttuuriohjelman on tarkoitus toimia Lohjan kaupungin olemassa olevilla talous- ja henkilöstöresursseilla. Kulttuurihyvinvoinnin ja kulttuurin saavutettavuuden edistäminen kuuluvat Lohjan kaupunginorkesterin perustehtäviin, joten heidän valitseminen kehittämistehtävän yhteistyökumppaniksi oli luontevaa. Kehittämistyönä toteutetun ikääntyneiden kulttuuriohjelman myötä toiminnasta voidaan tehdä järjestelmällisempää.

Kun ikääntyneiden kulttuuriohjelman sisältöjä toteuttavat Lohjan kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aika -tulosyksikön alaiset kulttuuritoimijat, toiminnan vakiinnuttaminen on varmempaa: Kaupungilla on resurssit kustantaa toimintansa itse, eikä toiminnan toteutuminen perustu siihen, saadaanko ikääntyneiden kulttuuriohjelmalle ulkopuolista rahoitusta.

Kehittämistyönä syntynyt ikääntyneiden kulttuuriohjelma jalkautetaan Lohjan kaupungin toimintaan syksyllä 2024 tai keväällä 2025.

## 8.2 Kehittämistyön itsearviointi

Opinnäytetyö on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön peruseräiteitä ja menettelytapoja noudattaen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11; Arene ry 2020, 14). Olen varmistanut, että en ole estynyt opinnäytetyön aiheeseen nähden ja olen tutustunut aiheeseen riittävästi. Opinnäytetyön sopimukset on tehty ohjeistusten mukaisesti. Opinnäytetyöhön käytettyä lähdeaineistoa on hyödynnetty tekijänoikeuksia noudattaen.

Tutkimukseen osallistujien informointi on osa tutkimuksen luotettavuuden arviointia. Tutkimukseen osallistuvien, esimerkiksi haastateltavien, tulee saada saatekirje, jonka perusteella osallistujat saavat valita, osallistuvatko he tutkimukseen vai eivät. (Vilka 2021.) Tämän tutkimuksen fokusryhmähaastatteluun osallistuneet henkilöt saivat saatekirjeen, jossa kerrottiin lyhyesti, mitä tutkimus koskee ja miksi tutkimus tehdään, kuka tutkimuksen tekee ja tutkimuksen tekijän yhteystiedot sekä mihin tutkimustuloksia käytetään. Lisäksi saatekirjeessä kerrottiin, että tutkimuksessa ei kerätä henkilötietoja ja tutkimuspyyntölomakkeet ja haastattelun nauhoitteet sekä kirjalliset materiaalit tuhotaan työn valmistuttua. Vilka (2021) viittaa Heikkilään (2004, 61-63), jonka mukaan saatekirjeessä tulisi olla myös tieto tutkimuksen osapuolista, kuka tutkimusta rahoittaa, milloin tutkimuksen arvioidaan valmistuvan ja missä valmiiseen tutkimukseen voi tutustua. Arvioin, että saatekirjeeni olisi voinut olla tiedoiltaan vielä tarkemmin muotoiltu, vaikka esimerkiksi tieto tutkimuksen rahoittajasta ei koskenut tätä tutkimusta.

Vilka (2021) viittaa kirjassaan Alasuutariin (1994), jonka mukaan laadullisen tutkimuksen tavoite on keskittyä johonkin ainutkertaiseen ja sen avulla lisätä yleistä ymmärrystä. Siksi laadullisen tutkimuksen yleistettävyydestä ei tule olla huolissaan. Tutkijan on kuitenkin osoitettava kykynsä tarkastella tutkittavaa asiaa yksittäistä kokemusta yleisemmällä tasolla. (Vilka 2021; Alasuutari 1994.) Tämän kehittämistehtävän on tarkoitus palvella Lohjan alueella palvelu- ja senioritaloissa asuvia ikääntyneitä. Kokeilu, havainnointi ja fokusryhmähaastattelut eräässä lohjalaisessa ikääntyneiden asumisyksikössä, joten reaktiot, kokemukset ja ajatukset koskevat marginaalista ryhmää. Työn tuloksia voidaan kuitenkin hyödyntää, kun ikääntyneiden kulttuuriohjelmaa viedään muihin lohjalaisiin ikääntyneiden asumisyksiköihin. Kehittämistyö on tuottanut yleisellä tasolla tuoretta tietoa taiteen hyvinvointivaikutuksista ikääntyneille sekä hyvistä käytännöistä ikääntyneiden kulttuuriohjelman tuottamiseen. Kehittämistyönä syntyneen kulttuuriohjelman malli ja palvelupolku ovat monistettavissa myös muihin kaupunkeihin.

Laadullinen tutkimus voidaan todeta luotettavaksi silloin, kun tutkimuskohde ja tulkittu aineisto muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden (Vilka 2021; Varto 1992). Tämän opinnäytetyön lähdeaineisto on valittu siten, että ne ovat tutkimuksen aiheen ja tutkimuskysymysten näkökulmasta relevantteja. Kerätyn aineiston tuli koskea ikääntyneitä, ikääntyneille suunnattua kulttuuritoimintaa sekä kulttuuritoiminnan ikääntyneille tarjoamia

hyvinvoinnin ja elämän merkityksellisyyden kokemuksia sekä sosioemotionaalisia kokemuksia. Aineistoa kerätessä uskottavuutta on pyritty valvomaan valitsemalla kansallisia ja kansainvälisiä tutkimuksia sekä niitä tukevia artikkeleita ja julkaisuja. Myös fokusryhmähaastattelujen kysymykset on suunniteltu tutkimuskysymys mielessä pitäen.

Kehittämistyöhön osallistuneen ikääntyneiden asumisyksikön nimi sekä haastatteluihin osallistuneiden ikääntyneiden henkilöllisyydet pidettiin työssä anonymiminä, koska tiedot eivät tuota kehittämistyölle lisäarvoa.

### 8.3 Jatkotutkimus

Taiteesta ja kulttuurista hyötyvät myös sellaiset ikäihmiset, jotka asuvat itsenäisesti omissa kodeissaan. Kaikilla ikäihmisillä ei kuitenkaan ole riittävää halua tai toimintakykyä poistua asunnoistaan taide- ja kulttuuripalveluiden pariin. Tällaisia ikäihmisiä on Selinin ja Siponkosken (2023, 12) mukaan ryhmissä 2 (heikentynyt osallisuus) ja 3 (heikentynyt toimintakyky).

Etsivän kulttuurisen vanhustyön mallia (Selin & Siponkoski 2023, 14) voidaan hyödyntää ryhmään 2 kuuluvien kotona asuvien ikääntyneiden tavoittamiseen. Lohjan kaupunginorkesterin intendentti Heidi Ketola (2024) kokee, että Lohjalla on potentiaalinen kohderyhmä, joka voitaisiin etsivän kulttuurisen vanhustyön avulla saada Laurentius-talossa järjestettäviin Lohjan kaupunginorkesterin konsertteihin.

Keinoja tavoittaa ryhmässä 3 olevia ikääntyneitä on esimerkiksi Muusikko kotiin -palvelu, jonka kautta ikäihminen tai hänen läheisensä voisi tilata muusikon esiintymään ikäihmisen kotiin. Konsepti toimisi samalla periaatteella kuin Lohjan kaupunginkirjaston Kirjat kotiin -palvelu, joka on tarkoitettu sellaisille henkilöille, jotka eivät pääse itse kirjastoon esimerkiksi jonkin rajoitteen vuoksi (Lohjan kaupunginkirjasto 2023). Joissain hankkeissa muusikko on kiertänyt myös esimerkiksi kotihoitajan mukana. Esimerkiksi Sisä-Suomen tanssin aluekeskus toteutti vuosina 2016-2017 Taide kylässä -hankkeen, jossa kaksi tanssitaiteilijaa ja yksi muusikko kiersivät ikääntyneiden koteja kotihoidon henkilökunnan kanssa. Lisäksi toimintaan kuului ikääntyneiden keskinäisen yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäminen. (Taikusydän 2017.) Toinen vaihtoehto olisi konsertoida esimerkiksi ikääntyneiden asuintalojen rappukäytävissä ja pihoilla, jotta kaikilla on mahdollisuus kuunnella musiikkia poistumatta kotiaan avaamalla esimerkiksi ulko-ovi tai ikkuna. Viimeisenä mainitusta toimintamallista on jo alettu keskustelemaan Lohjan kaupunginorkesterin kanssa.



## LÄHTEET

- Aaltonen, Satu, Hytti, Ulla, Lepistö, Tanja & Mäkitalo-Keinonen, Tiina 2016. Yhteiskehittäminen. Kaikki siitä puhuu, mutta mitä se on ja miten siinä onnistua? Viitattu 30.1.2024: <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/yhteiskehittaminen-kaikki-siita-puhuu-mutta-mita-se-on-ja-miten-siina>
- Aholainen, Mari, Jäntti, Saara, Tammela, Annika, Tanskanen, Jani 2021. Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen. Viitattu 9.3.2024: [https://www.laakari-lehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-taide-vaikuttaa-kulttuurisia-nakokulmia-hyvinvointiin-ja-terveyteen/?pub-lic=29e7a5eeae789608f35becb2cc8ef7a4&fbclid=IwAR1kY6J9yRv2V3ON84A-gs25JE3bh\\_48qTm5xp6uXF74PYwyM8Jbu4YzV0](https://www.laakari-lehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-taide-vaikuttaa-kulttuurisia-nakokulmia-hyvinvointiin-ja-terveyteen/?pub-lic=29e7a5eeae789608f35becb2cc8ef7a4&fbclid=IwAR1kY6J9yRv2V3ON84A-gs25JE3bh_48qTm5xp6uXF74PYwyM8Jbu4YzV0)
- Anttila, Pirkko 1998. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Metodix-verkkokirja. Viitattu 5.3.2024: <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/>
- Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 10.3.2024: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf? t=1578480382>
- van den Berg, Magdalena, Maas, Jolanda, Muller, Rianne, Braun, Anoek, Kaandorp, Wendy, van Lien, René, van Poppel, Mireille, van Mechelen, Willem & van den Berg, Agnes 2015. Autonomic Nervous System Responses to Viewing Green and Built Settings. Differentiating Between Sympathetic and Parasympathetic Activity. Viitattu 28.10.2023: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4690962/>
- Cohen, Gene 2006. The Creativity and Aging Study. The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on Older Adults. Viitattu 2.3.2023: [https://hsrc.himmel-farb.gwu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=son\\_ncafapubs](https://hsrc.himmel-farb.gwu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=son_ncafapubs)
- Cusack, Pearce, Lankston Louise ym. 2010. Impact of visual art in patient waiting rooms. Survey of patients attending a transplant clinic in Dumfries. Viitattu 28.10.2023: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2994357/>
- Daykin, Norma, Mansfield, Louise, Meads, Catherine, Gray, Karen, Golding, Alex, Tomlinson, Alan, Victor, Christina 2021. The role of social capital in participatory arts for wellbeing: findings from a qualitative systematic review. Viitattu 9.3.2024: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/17533015.2020.1802605?needAccess=true>
- Design Council 2023. Framework for Innovation. Viitattu 15.10.2023: <https://www.designcouncil.org.uk/our-resources/framework-for-innovation/>
- Guiyue, Ma & Xiaoquin Ma 2023. Music Intervention for older adults. Evidence Map of Systematic Reviews. *Medicine* 48/2023.
- Elo, Satu & Kyngäs, Helvi 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of advanced nursing* 1/2008.

- Espoon kaupunki 2024. Kulttuuriketju. Viitattu 3.2.2024: <https://www.espoo.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kulttuuriketju>
- Eta, Joseph 2023. The Benefits of Healing Nature Photography for Medical Interiors. Viitattu 28.10.2023: <https://www.josepheta.com/the-benefits-of-healing-nature-photography-for-medical-interiors/>
- Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization. Viitattu 25.10.2023: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329834>
- Haarni, Ilkka 2013. Mikä tukee mielen hyvinvointia ikääntyessä? Eläkeikäisten näkemyksiä. Gerontologia 1/2013.
- Heinolan kaupunki 2024. Konkareiden kotipaikka. Viitattu 1.2.2024: <https://www.heinola.fi/konkareiden-kotipaikka/>
- HUS 2024. Hyvinvointia luonnosta. Viitattu 2.3.2024: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oma-hoito/hyvinvointia-luonnosta>
- Innokylä 2024a. Aura-hanke. Kunnat ja hyvinvointialueet ikääntyneiden kulttuurihyvinvointia edistämässä. Viitattu 1.3.2024: <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/aura-hanke-kunnat-ja-hyvinvointialueet-ikaantyneiden-kulttuurihyvinvointia>
- Innokylä 2024b. Kulttuurilähete. Viitattu 2.3.2024: <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/kulttuuri-lahete>
- Innokylä 2024c. Aivoriihi. Viitattu 3.3.2023: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivoriihi>
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2012. Palvelumuotoilun työkalupakki. Prosessi ja työpohjat. Viitattu 23.10.2023: <https://yhteistyotilat.fi/wiki08/download/attachments/37067739/Service-DesignToolkit.pdf>.
- Jyväskylän kaupunki 2024. Taideapteekki. Kulttuuria ikääntyneille. Viitattu 1.2.2024: <https://www.jyvaskyla.fi/kulttuuri/kulttuuripalvelut/ikaihmiset>
- Kavonius, Leea 2012. Lohjan kaupungin Kulttuuripolku. Toimintamallin kehittäminen. Viitattu 13.3.2024: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012122720313>
- Ketola, Heidi (2024). Suullinen tiedonanto. 8.3.2024.
- Koivisto, Taru-Anneli, Lehikoinen, Kai, Lapio, Pauliina, Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria & Salanterä Sanna. Kulttuuri ja taide sairaalassa ja muissa terveyspalveluissa. ArtsEqual. Viitattu 9.3.2024: [https://sites.uniarts.fi/documents/14230/0/artsequal+-+toimenpidesuositus+-+2020+-+nro+1+%E2%80%93+2020+08+14\\_NETTI.pdf/e9eb7dd8-d0e7-2879-2816-b7cf56c9980f?t=1599650585009](https://sites.uniarts.fi/documents/14230/0/artsequal+-+toimenpidesuositus+-+2020+-+nro+1+%E2%80%93+2020+08+14_NETTI.pdf/e9eb7dd8-d0e7-2879-2816-b7cf56c9980f?t=1599650585009)
- Kouvolan kaupunki 2023a. Kouvola täytti 100 vuotta. Viitattu 1.3.2024: <https://www.kouvola.fi/kouvolankaupunki/osallistu-ja-vaikuta/aluetoimikunnat/keskustan-aluetoimikunta/kouvola-tayttaa-100-vuotta/>
- Kouvolan kaupunki 2023b. Kulttuurivirta. Viitattu 28.10.2023: <https://www.kouvola.fi/vapaa-aika/kulttuuri/kulttuurikasvatus/kulttuurivirta/>
- Kouvolan kaupunki 2024. Virta-kortti. Viitattu 8.3.2024: <https://www.kouvola.fi/virta-kortti/>

- Kymenlaakson hyvinvointialue 2024. Ikääntyneiden asuminen. Viitattu 1.3.2024: <https://kymenhuva.fi/ikaantyneet/ikaantyneiden-asuminen/>
- Kähkönen, Saku & Villa, Jaakko 2023. Yhteiskehittämisen opas 2021. Päivitetty 2023. Viitattu 30.1.2024: <https://www.puheet.com/blogi/yhteiskehittamisen-opas>
- Laitinen, Liisa 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Viitattu 9.3.2024: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>
- Laki esittävän taiteen edistämisestä 1082/2020. Viitattu 8.2.2024: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20201082>
- Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019. Viitattu 6.2.2024: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190166>
- Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Kulttuurin merkitystä ei pidä aliarvioida ikääntyessäkään. Gerontologia 1/2020.
- Lilja-Viherlampi, Liisa Maria 2019. Musiikkihyvinvointia! Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristöissä. Viitattu 9.3.2024: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167125.pdf>
- Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria 2021. Mitä on kulttuurihyvinvointi? Viitattu 5.3.2024: <https://musiikki.journal.fi/article/view/113252/72610>
- Lohjan kaupunki 2017. Lohjan kaupunkistrategia 2017–2025. Viitattu 1.3.2024: [https://www.lohja.fi/wp-content/uploads/2017/09/strategia\\_2017.pdf](https://www.lohja.fi/wp-content/uploads/2017/09/strategia_2017.pdf)
- Lohjan kaupunki 2021. Graafinen ohjeisto.
- Lohjan kaupunki 2023. Kulttuurihyvinvointisuunnitelma 2023-2025. Viitattu 29.10.2023: [https://www.lohja.fi/wp-content/uploads/2023/06/lohja\\_kulttuuri\\_hyvinvointi\\_0623.pdf](https://www.lohja.fi/wp-content/uploads/2023/06/lohja_kulttuuri_hyvinvointi_0623.pdf)
- Lohjan kaupunki 2024. Kaikukortti. Viitattu 6.2.2024: <https://www.lohja.fi/vapaa-aika-liikunta/yleinen-kulttuuri/kaikukortti/>
- Lohjan kaupunginkirjasto 2023. Kirjat kotiin -palvelu. Viitattu 23.10.2023: <https://lukki.finna.fi/Content/kotipalvelu>
- Lohjan kaupunginorkesteri 2023. Viitattu 14.10.2023: <https://lohjankaupunginorkesteri.fi/>
- Lohjan kaupunginorkesteri 2024a. Orkesteri kuuluu kaikille. Viitattu 7.2.2024: <https://lohjankaupunginorkesteri.fi/orkesteri-kuuluu-kaikille/>
- Lohjan kaupunginorkesteri 2024b. Avoimet kenraaliharjoitukset. Viitattu 7.2.2024: <https://lohjankaupunginorkesteri.fi/avoimet-kenraaliharjoitukset/>
- Lukki-kirjastot 2024a. Kirjat kotiin -palvelu. Viitattu 7.2.2024: <https://lukki.finna.fi/Content/kotipalvelu>
- Lukki-kirjastot 2024 b. Celia-kirjasto. Viitattu 7.2.2024: <https://lukki.finna.fi/Content/celia>
- Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue 2024. Hoivakotiportaali. Viitattu 14.1.2024: <https://hoivakodit.luvn.fi/fi-FI/>
- Malmivirta, Helena 2017. Taide, taidetoiminta ja niiden vaikutukset ikääntyneiden hyvinvointiin. Julkaisussa Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Viitattu 9.3.2024:

[https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos_1_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Meltwater 2021. Competitor benchmarking. Vertailuanalyysi kyseenalaistaa omaa toimintaa ja opettaa toisilta. Viitattu 30.1.2024: <https://www.meltwater.com/fi/blog/competitor-benchmarking-eli-vertailuanalyysi>
- Meuronen, Pirjo & Penttinen, Minna 2015. Luontovalokuva hyvinvoinnin lähteenä. Opinnäytetyö. Viitattu 10.3.2024: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94489/Penttinen\\_Minna%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94489/Penttinen_Minna%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mäntyranta, Taina & Kaila, Minna 2008. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 30.10.2023: <https://www.duodecimlehti.fi/duo97349>
- Ojala, Ann, Neuvonen, Marjo, Leinikka, Marianne, Huotilainen, Minna, Yli-Viikari, Anja & Tyrväinen, Liisa 2019. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana. Virtunature-tutkimushankkeen loppuraportti. Luonnovarakeskus LUKE. Viitattu 10.3.2024: [https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/544530/luke-luobio\\_51\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/544530/luke-luobio_51_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Paolantonio, Paolo, Cavalli, Stefano, Biasutti, Michele, Pedrazzani, Carla, Williamon, Aaron 2020. Art for Ages. The Effects of Group Music Making on the Wellbeing of Nursing Home Residents. Viitattu 9.3.2024: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.575161/full>
- Pirhonen, Jari & Pulkki, Jutta 2016. Sosiaali- ja terveydenhuollon perusarvojen jäljillä. Avuntarpeen ja riippuvuuden tunnistaminen vanhuspalveluissa. Janus 24/2016. Viitattu 5.3.2024: <https://journal.fi/janus/article/view/59354/20561?acceptCoo->
- Pirhonen, Jari, Jolanki, Outi, Tuominen, Katariina & Jylhä, Maria 2019. Hyvän elämän edellytyksiä etsimässä – SoWell-tutkimushanke keskittyy sosiaaliseen hyvinvointiin ja sen parantamiseen. Gerontologia-lehti. Viitattu 8.9.2023: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/77882>
- Pitkäniemi, Anni, Sihvonen, Aleksi, Särkämö Teppo & Soynila, Seppo 2020. Musiikki-interventiot kivun hoidon osana. Suomen lääkirilehti 37/2020. Viitattu 10.3.2024: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/57631bbc-e0fa-4cbf-b632-e31b2af9907a/content>
- Rossi, Eeva & Valokivi, Heli 2018. Ikääntyneiden sosiaalinen kuntoutus. Teoksessa Sosiaalinen kuntoutuksessa toim. Jari Lindh. Viitattu 3.3.2024: [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen\\_kuntoutuksessa\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen_kuntoutuksessa_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006a. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Havainnointi. Viitattu 30.1.2024: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/viittausohje.html>
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006b. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Aineisto- ja teorialähtöisyys. Viitattu 11.2.2024: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html)
- Salonen, Kirsi 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Viitattu 2.3.2024: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- Seinäjoen kaupunki 2024. Ikääntyvien kulttuuri. Viitattu 3.2.2024: <https://www.seinajoki.fi/kulttuuri-ja-liikunta/kulttuuri/ikaantyvien-kulttuuri/>
- Selin, Matti & Siponkoski, Silva 2023. Etsivä kulttuurinen vanhustyö. Toimintamallin kuvaus ja vinkkejä soveltamiseen. Viitattu 27.2.2024: <https://www.expressmagnet.eu/pub/135/Etsiva-kulttuurinen-vanhustyo/#p=1>
- Senioritalo Linnaistenhovi 2024. Tervetuloa Linnaistenhoviin! Viitattu 13.3.2024: <http://www.linnaistenhovi.fi/>
- Sitra 2013. Vihreää hyvinvointia. Viitattu 28.10.2023: [https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Vihreaa\\_hyvinvointia-2.pdf](https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Vihreaa_hyvinvointia-2.pdf)
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Viitattu 7.2.2024: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN\\_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Strömmer, Päivi 2005. Vertailukehittäminen. Virtuaalikypärä nimeltä benchmarking. Teoksessa Riitta Seppänen-Järvelä (toim.) Vertaismenetelmät kehittävä arvioinnin välineenä. Viitattu 2.3.2024: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77163/vertaismenetelmat.pdf?sequence=1>
- Taikusydän 2017. Sisä-Suomen tanssin aluekeskus vie taidetta kylään. Viitattu 9.3.2024: <https://taikusydän.turkuamk.fi/hankkeet/sisa-suomen-tanssin-aluekeskus-vie-taidetta-kylaan/>
- Tammela, Annika 2022. “Kyllä nää on niin mukavia laulaa näitä vanhoja”. Varhaisilta elinvuosilta tuttujen laulujen ja yhdessä laulamisen merkitys ikääntyneelle voimavarojen näkökulmasta. Teoksessa The Finnish Journal of Music Education FJME. Viitattu 9.3.2024: [https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7873/FJME\\_2022\\_2\\_Vol25\\_netiversio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7873/FJME_2022_2_Vol25_netiversio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tampereen kaupunki 2023. Konkarit. Ikäihmisten museopalveluja. Viitattu 3.2.2024: [https://www.tampere.fi/sites/default/files/2023-03/Konkarit\\_esite\\_032023.pdf](https://www.tampere.fi/sites/default/files/2023-03/Konkarit_esite_032023.pdf)
- Terveyskylä 2023a. Väestön ikääntyminen Suomessa. Viitattu 7.2.2024: <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/v%C3%A4est%C3%B6n-ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-suomessa>
- Terveyskylä 2023b. Ikääntyvä Suomi ja palvelujen rakennemuutos. Viitattu 7.2.2024: <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntyv%C3%A4-suomi-ja-palvelujen-rakennemuutos>
- Tilastokeskus 2024. Kuntien avainluvut. Viitattu 1.3.2024: <https://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?year=2023&active1=SSS>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Viitattu 10.3.2024: [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Tuulaniemi, Juha 2011. Palvelumuotoilu. Viitattu 8.9.2023: <https://humak.finna.fi/Record/hurma.59821?sid=3104660631>

- Ulrich, Roger S. 1991. Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*. Viitattu 28.10.2023: [https://www.researchgate.net/publication/222484914\\_Stress\\_Recovery\\_During\\_Exposure\\_to\\_Natural\\_and\\_Urban\\_Environments\\_Journal\\_of\\_Environmental\\_Psychology\\_11\\_201-230](https://www.researchgate.net/publication/222484914_Stress_Recovery_During_Exposure_to_Natural_and_Urban_Environments_Journal_of_Environmental_Psychology_11_201-230)
- Vaasan kaupunki 2024. Kulttuurinen vanhustyö. Viitattu 3.2.2024: <https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuuria-vaasassa-ja-seudulla/kulttuuripalvelut/kulttuurinen-vanhustyö>
- Wiens, Varpu, Huhtala, Saija, Manninen, Minna & Pölkki, Tarja 2021. Luonnon hyvinvointivaikutukset hoivaympäristössä. Viitattu 28.10.2023: <https://dialogi.diak.fi/2021/09/24/luonnon-hyvinvointivaikutukset-hoivaymparistossa/>
- Vilkka, Hanna 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Viitattu 30.10.2023: <https://humak.finna.fi/Record/hurma.81653?sid=3263156454>

## **HAASTATTELUT**

Vuorio-Palmumaa, Jaana 2023. Kulttuurikasvatuskoordinaattori. Teams-haastattelu 9.11.2023.  
Haastattelija: Sara Ertek.

## LIITTEET

Liite 1: Lohjan kaupunginorkesterin laitoskonserttien soittolista

Mari Kunnari (fl), Anna-Kaisa Pippuri (ob), Kimmo Leppälä (cl), Tuomas Harri (cor), Eero Toikka (fg)

### "LOHJA 700"

1. SOITTEITA LOHJAN SEUDULTA; FRANSEESI, MARSSI JA MENUETTI  
K.J. Rosendahl, K.J. Fagerström, sov. Peter Grans & Kimmo Leppälä
2. DAME, SE VOUS N'AVEZ APARCEÜ  
Guillaume de Machaut, sov. Kimmo Leppälä
3. ARIETTA (operetista "Pikku Orjatar")  
B.H. Crusell, sov. Kimmo Leppälä
4. BERCEUSE  
Armas Järnefelt, sov. Kimmo Leppälä
5. JUHLA-POLONEESI, op.40/10  
Jean Sibelius, sov. Kimmo Leppälä
6. TERVEISIÄ ULAPALTA  
Georg Malmstén, sov. Kimmo Leppälä
7. CAMINITO  
J. de D. Filiberto, G. C. Penalosa, sov. Ioan Dobrinescu
8. KODIN KYNTTILÄT  
Lyons, Hart, sov. Peter Grans & Kimmo Leppälä
9. VANHAN VERÄJÄN LUONA  
Kari Aava (Toivo Kärki), sov. Pentti Vesala
10. CAPRI  
W. Grosz, J. Kennedy, sov. Kimmo Leppälä
11. YSTÄVÄN LAULU  
Vladimir Vysotski, sov. Kimmo Leppälä



Liite 2: Ensimmäisen fokusryhmähaastattelun haastattelukysymykset

FOKUSRYHMÄHAASTATTELU 20.9.2023

Lohjan kaupunginorkesterin palvelutalokonsertti & Lohjan luonto -näyttely

1. Millaisia tunteita tai ajatuksia konsertti herätti?
2. Mitä ajattelit musiikista?
3. Mitkä kappaleet jäivät mieleen?
4. Miksi kyseiset kappaleet olivat merkityksellisiä?
5. Oliko konsertissa teille jotain uutta, ja mitä se oli?
6. Minkälaisia tunteita tai ajatuksia luontoaiheiset valokuvat herättivät?
7. Minkälaisia hyötyjä näette tällaisesta tavasta järjestää konserttia?
8. Onko konsertissa jotain kehitettävää?
9. Minkälaisia hyötyjä joku muu voisi saada konsertista?
10. Minkälaisesta kulttuurista tai taiteesta nautit? (TAI Minkälaiset asiat voisivat lisätä hyvinvointianne?)

Liite 3: Toisen fokusryhmähastattelun haastattelukysymykset

FOKUSRYHMÄHAASTATTELU 19.10.2023

Lohjan kaupunginorkesterin palvelutalokonsertti & Lohjan luonto -näyttely

1. Miltä Lohjan kaupunginorkesterin kuukausi sitten järjestämä konsertti tuntuu nyt?
2. Muistatteko, mihin asioihin kiinnititte huomiota konsertin aikana?
3. Millaisia tunteita tai muistoja musiikki ja valokuvat mahdollisesti herättivät?
4. Oletteko käyneet katsomassa valokuvia uudelleen? Minkälaisia ajatuksia konsertissa esitetyt valokuvat herättävät nyt?
5. Miten ruokailutilaan jääneet valokuvat ovat vaikuttaneet teihin kuukauden aikana (niin positiivisesti kuin negatiivisestikin)? Millä tavalla koette luonnon valokuvien kautta?
6. Koetteko, että teillä on riittävästi varaa valita, mihin haluatte osallistua? Onko sillä merkitystä elämän laadun kannalta?
7. Toivotteko lisää tai jotain muuta kulttuuritarjontaa?