

---

**KULTTUURINEN VOIMAANTUMINEN  
IKÄÄNTYMISEN TUKENA**



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutus

Lahdensivu, kevät 2016

Nanna Jousea



LAHDENSIVU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Hyvinvointia edistävät taidelähtöiset menetelmät

---

<b>Tekijä</b>	Nanna Jousea	<b>Vuosi</b> 2016
<b>Työn nimi</b>	Kulttuurinen voimaantuminen ikääntymisen tukena	

---

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millainen merkitys taide- ja kulttuurilähtöisillä menetelmillä on ikäihmisten päiväkontoutuksen arjessa. Tutkimusten mukaan toimintakyvyn näkökulmasta ikäihminen voi paremmin, kun elämä on merkityksellistä. Merkityksellisyyttä voidaan lisätä tarkoituksenmukaisilla ja perustelluilla taide- ja kulttuurilähtöisillä menetelmillä. Yhdistettynä kuntouttavaan työotteeseen ne aktivoivat ikäihmisen eri toimintakyvyn alueita.

Janakkalassa vuoden 2015 aikana toteutettu Kulttuurikuntouttajat-pilottihanke pohjautui Sastamalan Kulttuurikuntouttajat-hankkeen toimintamalliin. Ikäihmisten hyvinvointia edistävä pilottihanke toteutettiin yhteistyönä ennakoivan vanhustyön ja kulttuuripalvelujen ja paikallisten taiteilijoiden kanssa. Hanke kohdistettiin ikäihmisten päiväkontoutujille. Tavoitteena oli muun muassa tehdä toiminnasta pysyvä toimintamalli ikäihmisten päiväkontoutuksen toimintaan ja kartoittaa yhteistyöhön mukaan oman alueen kulttuuriammattilaisia.

Opinnäytetyön teoreettisen pohjan muodostavat ikäihmisen ja ikääntymisen mukana tuomien muutosten sekä taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien määrittelyt. Muita käsitteitä avattiin kuntouttavaan työotteeseen, ikäihmisen elämysmaailmaan ja sosiokulttuurisen todellisuuteen liittyen. Tämän laadullisen tutkimuksen tutkimusaineisto kerättiin havainnoimalla. Tutkimusmenetelmää tukivat palautekysely sekä kohderyhmältä saadut kommentit. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön keskeisin tulos on päiväkontoutujien kiinnostus ja innostuneisuus taide- ja kulttuurilähtöisiin toimintatuokioihin, jotka he kokivat mielenkiintoisina ja toivoivat tuokioita lisää. Johtopäätöksenä voidaan todeta tuokioiden tuottaneen ikäihmisille iloa ja mielihyvää, ja kokemuksellisuus kulttuurista on antanut muuta ajateltavaa. Ikäihmisten arjen merkityksellisyys syvenee, kun heidän kanssaan työskentelevät perehtyvät ikäihmisten elämysmaailmaan ja tapaan, jolla taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät ja ikäihmisten elämysmaailma ovat vaikutuksissa toisiinsa.

**Avainsanat** Ikäihminen, toimintakyky, taide, kulttuuri  
**Sivut** 39 s. + liitteet 2 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme of Social Services

Promoting Wellbeing by art-oriented methods

---

**Author**

Nanna Jousea

**Year** 2016

**Subject of Bachelor's thesis**

Cultural empowerment in supporting aging

---

ABSTRACT

The aim of this thesis was to examine the role of art and culture-based methods in the day rehabilitation of elderly people. According to research, the functioning capacity of the elderly increases and they feel better, when life is meaningful. By using art and culture-based methods, the everyday life of the elderly is more meaningful. When combined to methods of rehabilitative work, the cultural methods activate different areas of elderly people's functioning capacity.

A pilot project, Kulttuurikuntouttajat ("cultural rehabilitators"), was implemented in Janakkala during 2015. The project was based on the model created in the Kulttuurikuntouttajat project in Sastamala. The pilot project which promoted the wellbeing of the elderly, was implemented in cooperation with the cultural services and preventive care of the elderly in the municipality of Janakkala and with local artists. The target group was a group of elderly attending preventive day rehabilitation activities. The aim of the pilot project was to make the activities a permanent part of the day rehabilitation and collaborate with local cultural sector professionals.

The theoretical background defines old age, changes caused by ageing as well as art and culture-based methods. Concepts related to rehabilitative work, an elderly person's world of experience and socio-cultural reality were also discussed. The data for this qualitative study were collected using observation. A feedback survey and comments received from the target group supported the research methods. The data were analyzed using deductive content analysis.

The main result of the thesis indicate the elderly people's interest in and enthusiasm for artistic and cultural activity sessions, which they found interesting and wished to have more of. The conclusion is that the activity sessions brought joy and pleasure to the elderly participants and the cultural experience gave them more to think about in their daily life. In order to make the everyday life of the elderly more meaningful, those working with the elderly should explore how the elderly experience the world around them and how the art and culture-based methods and the elderly people's world of experience interact.

**Keywords** Elderly, functioning capacity, art, culture

**Pages** 39 p. + appendices 2 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TUTKIMUKSEN TAUSTA.....	2
2.1	Kulttuurikuntouttajat-pilottihankkeen synty Janakkalassa.....	2
2.2	Ennakoiva vanhustyö – Päiväkuntoutus Onnenapila .....	3
2.3	Kulttuurikuntouttajat-hankkeen toiminnan sisältö Janakkalassa .....	4
3	IKÄÄNTYMISEN TUOMAT MUUTOKSET.....	4
3.1	Ikäihminen.....	4
3.2	Toimintakyky .....	5
3.2.1	Fyysinen toimintakyky .....	5
3.2.2	Sosiaalinen toimintakyky .....	5
3.2.3	Psyykinen toimintakyky .....	6
3.2.4	Kognitiivinen toimintakyky.....	6
3.3	Muistisairaudet ja muistisairaana toimintakyky .....	6
3.3.1	Toimintakyvyn mittaaminen - MMSE .....	7
3.4	Ikäihmisen elämysmaailma .....	7
3.5	Ikäihmisen sosiokulttuurinen todellisuus .....	8
4	KULTTUURISTA KUNTOUTTAVAAN TYÖOTTEESEEN.....	8
4.1	Taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät.....	9
4.2	Arjen kulttuuri .....	9
4.3	Kuntouttava työote .....	9
4.4	Voimaantuminen .....	10
5	AIEMMAT TUTKIMUKSET.....	10
5.1	Sastamalan Kulttuurikuntouttajat .....	11
5.2	Ikääntyminen ja kulttuuri -julkaisu .....	12
5.3	Taide- ja kulttuuritoiminnan sosiaalinen perspektiivi.....	13
6	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	14
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	14
7.1	Aineistonkeruumenetelmät.....	14
7.2	Aineiston hankinnan prosessinkuvaus .....	15
7.3	Aineiston analyysi .....	17
7.4	Tutkimuksen luotettavuus, pätevyys ja eettisyys .....	17
8	TUTKIMUKSEN TULOKSISTA.....	18
8.1	Kulttuurikuntouttajat-hankkeen toimintatuokiot.....	19
8.1.1	Musiikkituokiot .....	19
8.1.2	Yhteisötanssia ja liikeilmaisua .....	21
8.1.3	Sanataidepaja .....	23
8.1.4	Tanssivaellus .....	26

---

8.2	Palautelomakehaastattelun yhteenveto.....	29
8.2.1	Vastasivatko tapahtumat odotuksia .....	30
8.2.2	Arvioi tapahtuman sisältöä .....	30
8.2.3	Koettu hyöty ja muuta palautetta.....	30
9	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	32
10	POHDINTA.....	35
	LÄHTEET .....	37

Liite 1	Videokuvaus lupa
Liite 2	Palautelomake

## 1 JOHDANTO

Taiteen ja kulttuurin vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin ja hyvään elämään on tutkittu paljon. Taiteen on todettu muun muassa ehkäisevän syrjäytymistä, luovan yhteisöllisyyttä ja lisäävän hyvinvointia. Taide- ja kulttuuri-toiminnan tulisikin kuulua kaikille tasapuolisesti, vahvistaen itse kunkin elämänlaatua. Taiteella ja kulttuurilla on myös todettu tutkimusten mukaan olevan fysiologisia ja hormonaalisia vaikutuksia. Opinnäytetyön kohderyhmän, ikäihmisten, mielestä vaikutus näkyy myös elämän merkityksellisyyden syventymisenä. (Hohenthal-Antin 2006, 28–32, 123.)

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin Janakkalan kunnassa vuonna 2015 toteutetun Kulttuurikuntouttajat-hankkeen tiimoilta tuotettujen taide- ja kulttuurilähtöisten toimintatuokioiden vaikutuksia. Tutkimuksessa haettiin vastauksia siihen, millainen merkitys päiväkuntoutuksen ikäihmiselle taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien käytössä on heidän arjessaan. Tutkimuksen edetessä havainnoinneista ja saaduista kommentteista sekä palautteista ilmeni samalla ikäihmisten ajatus siitä, mitä he kokivat saaneensa taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä sisältävistä toimintatuokioista.

Opinnäytetyön luvut kaksi, kolme ja neljä johdattelevat lukijan tutkimuksen taustaan, ikääntymiseen ja sen mukanaan tuomiin muutoksiin sekä tutkimuksen teoriapohjaan ja tutkimuksen kannalta oleellisiin käsitteisiin. Luvussa viisi on esitelty opinnäytetyöprosessia tuloksillaan ja toteutuksillaan rikastuttaneet aiemmat tutkimukset. Opinnäytetyöprosessin myötä syntyneet ja vahvistuneet tutkimuskysymykset ilmenevät luvussa kuusi ja tämän laadullisen tutkimuksen aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä sekä prosessin kulkua tarkastellaan luvussa seitsemän. Luvussa kahdeksan esitellään tutkimuksesta saadut tulokset, jotka on kiteytetty johtopäätöksissä luvussa yhdeksän.

Jotta ikäihminen voi todella kokea iloa ja mielihyvää taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien vaikutuksena, on yhteiskunnan ja ikäihmisten kanssa työskentelevien tutustuttava heidän elämysmaailmaansa tarkemmin, päästäkseen syvemmin heidän elämän merkityksellisyyden lähteille. Tämä tarkoittaa sitä, että kulttuurikuntouttajat kaltaisten hankkeiden olemassa oloa on juurrutettava ja tehtävä niistä pysyvä toimintamalli, joka palvelee kohderyhmänsä lisäksi myös heidän läheisiään kuin ikäihmisten ympärillä toimivia ammattikuntia. Gerontologinen sosiaalityö tarvitsee työmenetelmiä, joilla voidaan vahvistaa ikäihmisen kokonaisvaltaista toimintakykyä.

## 2 TUTKIMUKSEN TAUSTA

Opinnäytetyön aihe syntyi sosionomiopintoihini kuuluvien harjoittelujen yhteydessä. Opintoissani valitsin opintopolukseni hyvinvoinnin, joka koostui muun muassa vanhustyöstä. Erikoistavan, syventävän sekä hallinnon harjoittelut suoritin Janakkalan kunnassa ikäihmisten päivä kuntoutuksessa, kulttuuripalveluissa sekä uudessa, kesällä 2015 valmistuneessa, palvelutalossa. Harjoittelujen myötä löytyi mahdollisuus myös opinnäytetyön tekemiseen.

Janakkalan kunnan kulttuuripalvelut oli jo aiemmin hakenut erityisavustusta Taiteen edistämiskeskuksesta Kulttuurikuntouttajat-hankkeelle, joka toteutettiin Janakkalassa pilottihankkeena vuoden 2015 aikana Sastamalan kaupungin kulttuuripalvelujen, Sastamalan opiston, Sastamalan seudun sosiaali- ja terveystalot SOTESin sekä Sastamalan koulutuskuntayhtymä SASKYn yhteistyönä pilotoiman vastaavan hankkeen innoittamana. Janakkalan pilottihankkeen myötä mahdollistui syventävä harjoittelu kulttuuripalveluihin hankkeen parissa ja harjoittelu mahdollisti opinnäytetyön tekemisen. Opinnäytetyön on tarkoitus samalla toimia vastaavien jatkohankemusten liitteenä. Janakkalan kunnan kulttuuripalvelut tuottivat Kulttuurikuntouttajat-pilottihankkeen kunnan ennakoivan vanhustyön päivä kuntuojille. Seuraavassa tuon esille tarkemmin Janakkalan kunnan kulttuuripalveluja ja sen kulttuurisia juuria sekä Kulttuurikuntouttajat-hankkeen polkua ja kohderyhmää.

### 2.1 Kulttuurikuntouttajat-hankkeen synty Janakkalassa

Janakkalan kunnan kulttuurielämä on monipuolista ja aktiivista. Kulttuurin tekemiseen kunnassa osallistuvat kaikki kynnelle kykenevät. Kulttuuritarjontaa on runsaasti, kulttuuripalvelut mahdollistavat sekä tukevat eri toimijoiden ja kuntalaisten yhteistyön kulttuuritapahtumien ja -tilaisuuksien ja kulttuuriavustusten turvin. Avustuksilla eri yhdistykset ja ryhmät voivat tuottaa kulttuuritoimintaa omaehtoisesti, ja samalla rikastuttaa niin muiden kuin omaakin kulttuurista hyvinvointiaan. (Janakkalan kunta n.d. a.)

Mahdollisuuksien luominen kulttuurin harrastamiseen on juurruttanut paikansa kuntalaisten käytettäväksi. Yhtenä tärkeänä osana on luoda mahdollisuuksia osallistua kulttuuriin ja siitä voimaantumiseen myös niille kuntalaisille, jotka ovat jo aktiivisen työelämän tehneet. Heille, joiden oma toimintakyky mahdollisesti rajoittaa osallistumisen kaikille tarkoitettuihin tapahtumiin ja tilaisuuksiin.

Janakkalan kunnassa toteutettu Kulttuurikuntouttajat-hanke toteutettiin vuoden 2015 aikana. Janakkalan pilottihanke pohjautui Sastamalan Kulttuurikuntouttajat-hankkeen toimintamalliin, jossa sosiaali- ja terveydenalan työntekijät yhdessä tuottivat kulttuuri- ja taidelähtöisin menetelmin vanhuk- sille sekä vammaisille ja pitkäaikaissairaille ohjelmallisia ja toiminnallisia tuokioita, joiden saatavuuskynnys on aiempaa matalampi. Taiteen saavutettavuus oli yksi toimintamallin tärkeimmistä tavoitteista. (Tähti, Kaartokallio & Pitkänen, n.d., 5–9.)

Janakkalassa hyvinvointia edistävänä toimintana toimiva pilottihanke toteutettiin yhteistyönä ennakoivan vanhustyön ja kulttuuripalvelujen, sekä edelleen paikallisten taiteilijoiden kanssa, ikäihmisten päivä kuntoutujien hyvinvoinnin ja kuntoutumisena tukena. Janakkalan Kulttuurikuntouttajat-hankkeen tavoitteita oli muun muassa tehdä toiminnasta pysyvä toimintamalli ikäihmisten kuntouttavan työn keskiöön ja kartoittaa toimintaan mukaan oman alueen kulttuuriammatilaisia.

### 2.2 Ennakoiva vanhustyö – Päiväkuntoutus Onnenapila

Janakkalan kunnan terveys- ja sosiaalipalvelujen alle kuuluva ennakoiva vanhustyö koostuu Päiväkuntoutus Onnenapilan, Jalmari-tiimin ja kuntouttavan osaston toiminnasta. Päiväkuntoutus Onnenapilassa toimii kolme päivä kuntoutuksen ryhmää, joissa käy viikoittain kolmisenkymmentä kotona asuvaa ikäihmistä. Asiakkaat, joiden toimintakyky on alentunut joko fyysisesti, sosiaalisesti tai kognitiivisesta, ohjautuvat toimintaan palveluohjauksen tai muistihoidajan lähetteen kautta. (Janakkalan kunta n.d. b.)

Päiväkuntoutuksen toimintatapa muuttui keväällä 2015. Tiistain ja keskiviikon ryhmien painopiste olisi jatkossa fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Nämä ryhmät toteutetaan 12 viikon sykleissä, jossa toiminta- ja taukoviikot vuorottelevat 12 viikon jaksoissa. Tämän järjestelyn uskotaan tuovan enenevässä määrin paremmin mahdollisuuksia uusille ryhmäläisille osallistua toimintaan. Mahdollisuuksien mukaan ryhmän toiminnassa voi olla mukana pitempään tai alentuneen toimintakyvyn myötä jäädä aiemmin pois. Muistisairaille muodostettiin oma ryhmä, joka kokoontuu torstaisin jatkumona. Muistin alenema näkyy kuitenkin jokaisen ryhmän keskuudessa. Kukin ryhmä kokoontuu kerran viikossa klo 9 – 14. Päiväkuntoutus Onnenapilassa toiminnanohjaajina työskentelevät kaksi kokoaikaista ohjaajaa, joista toinen on sosionomi (AMK) ja toinen lähihoitaja. Ohjaajien lisäksi toiminnassa avustajana toimii mahdollisuuksien mukaan yksi osa-aikainen ohjaaja, joka huolehtii ryhmien päivittäisistä ruokailuista. (Janakkalan kunta n.d. b.)

Päiväkuntoutus Onnenapilassa ikäihmisellä on mahdollisuus ryhmäytyä sosiaalisesti, sekä osallistua toimintakykynsä mukaan toimintaan, joka koostuu pääsääntöisesti liikkumisesta, pelaamisesta, muistelusta, musiikista ja yhdessä vietetystä ajasta. Päiväkuntoutuksen tarkoitus on tukea päivä kuntoutujan olemassa olevaa toimintakykyä. Ryhmäkoot päivästä riippuen ovat 8 – 12 henkilöä päivässä. Kaikkien kolmen ryhmän keski-ikä päivä kuntoutujissa on noin 84 vuotta ja muistitestin (MMSE, määritelmä luvussa 3.3.1) keskiarvo on 20,33. (Janakkalan kunta n.d. b.)

Päiväkuntoutus aktivoi samalla myös sosiaalista ja yhteisöllistä toimintaa muun muassa muistisairaiden keskuudessa. Toiminnan sisällön tulee olla monipuolista, omiin harrastuksiin ja kiinnostuksen kohteisiin liittyviä toimintoja. Kaikenlainen toiminta, mikä tukee muistisairaana fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä on tärkeitä. (Muistiliitto 2009, 9.)



### 2.3 Kulttuurikuntouttajat-hankkeen toiminnan sisältö Janakkalassa

Lopullisiksi Kulttuurikuntouttajat-hankkeen toiminnan sisällöiksi muotoutuivat kartoitusten ja pohdintojen perusteella kuusi erilaista hyvinvointia edistävää taide- ja kulttuurimenetelmin ohjattua toimintatuokiota, jotka ovat esitelty tarkemmin tuloksissa luvussa 8 sekä sen alaluvuissa. Toimintatuokioita ja koulutuksia olivat irlantilaista kansanmusiikkia soittavan duon musiikkituokiot, Taiteen edistämiskeskuksen eli Taiken tanssitaiteen tohtorin luento ohjaajille, kunnan kulttuuriohjaajan ohjaama sanataide-pajatuo- kio sekä yhteisötanssiohjaajien ohjaamat tanssivaellus- ja liikeilmaisu- tuokiot.

Opinnäytetyön tutkimusluvan ulkopuolelle, aikataulullisten haasteiden takia, jäivät Harvialan kartanon miljöössä toteutettu taidepaussi, jossa jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus tutustua omaan sisäiseen taiteilijaan sekä Tapailakodin erkkerin sisustaminen, jonka toteuttajana toimi opinnäytetyön tekijä. Tilan uudelleen sisustaminen mahdollistaa tilan ja sen välittömän läheisyyden aistimisen herkemmin.

## 3 IKÄÄNTYMISEN TUOMAT MUUTOKSET

Tässä luvussa avataan ikäihmisen määritelmää, sekä ikääntymisen tuomia muutoksia fyysisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn, mutta myös psyykkisen toimintakyvyn näkökulmasta. Ikääntyminen ja vanhus käsitetään usein yhtenä ja samana asiana. Ikääntyminen kuitenkin koskee kaikkia ja vanhus on henkilö, jolla on jo kronologista ikää. Tässä opinnäytetyössä vanhuksesta käytetään nimeä ikäihminen, perustuen opinnäytetyön tekijän omaan ajatukseen, että sanana ikäihminen kuulostaa positiivisemmalta.

### 3.1 Ikäihminen

Mäki-Petäjä-Leinosen (2013, 29–30) mukaan vanhuksen voi määritellä muun muassa lainsäädännöllisesti, jossa vanhus määritellään ikärajojen mukaan, yleisesti ottaen vanhuksen määrittelemisen on haasteellista. Vanhus sanaa käytettäessä saadaan helposti leimaava ja arvolutautunut ilmaisu. Vanhuutta ja ikääntymistä tutkivat käyttävät myös enenevässä määrin käsitettä ikäihminen. Laissa ja säännöksissä vanhus, ikääntyvä ihminen ja iäkäs henkilö ovat saaneet omat määritelmänsä, joissa iäkkäällä ihmisellä tarkoitetaan henkilöä, jonka toimintakyky on jollain osa-alueella heikentynyt ikääntymisen myötä.

Kronologista ikää omaavia ihmisiä kutsutaan muun muassa vanhuksiksi, ikäihmisiksi, ikääntyviksi ihmisiksi, senioreiksi ja eläkeläisiksi. Käsitteiden kirjo on vaatinut uudelleenmäärittelyä ja asenteiden muuttamista myönteisimmäksi yhteiskunnallisesti. Yleisesti kuitenkin katsotaan, että ikäihmisiä on monen ikäisiä, joista osa kuuluu kolmannen iän piiriin, aktiivisiin senioreihin, ja osa selkeästi neljännen iän piiriin, joita kutsutaan vanhuksiksi. (Hakonen 2008, 153–155.)

## 3.2 Toimintakyky

Toimintakykyä voidaan määritellä laajemmin sekä suppeammin. Jokapäiväisistä arkisista asioista selviytyminen kertoo yksilön laajemmasta toimintakyvystä ja yksittäinen tehtävä puolestaan suppeammasta toimintakyvystä. Toimintakyky jakautuu kolmeen toisiinsa koko ajan yhteydessä olevaan osa-alueeseen, fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Kognitiivisen toimintakyvyn katsotaan kuuluvan psyykkiseen toimintakyvyn alle. Toimintakyvyn voidaan katsoa olevan myös itseisarvo, joka tulee esille yksilön elämänhallinnallisten asioiden vaalimisena. (Eloranta & Punkanen 2008, 9–10.)

Ikääntymisen myötä ihmisen toimintakyky alenee. Toimintakyky voi aleneta niin fyysisesti, sosiaalisesti kuin myös psyykkisesti ja kognitiivisesti. Toimintakyvyn muutokseen on olemassa erilaisia mittareita, joilla pystytään hahmottamaan, minkälaisia muutoksia ikääntyminen on tuonut tullessaan. Toimintakyvyn alenemisesta johtuvaa heikentynyttä arjen hallintaa pyritään tukemaan esimerkiksi kotihoidon palvelujen, intervallihoitojakson tai päivä kuntoutuksen turvin (Jyrkämä 2003, 94–95).

### 3.2.1 Fyysinen toimintakyky

Ikääntymisen tuomat muutokset näkyvät selkeimmin fyysisessä toimintakyvyssä, kuten fyysisessä kunnossa ja suorituskyvyssä. Usein ajatellaan, että fyysisiin muutoksiin lasketaan vain sellaiset muutokset, jotka konkreettisesti näkyvät liikkumisessa. Fyysisen toimintakyvyn aleneminen näkyy ikääntyessä myös eri aisteissa. Nämä puolestaan vaikuttavat heikentävästi fyysiseen liikkuvuuteen. (Eloranta & Punkanen 2008, 10–12.)

Näköaistin, kuuloaistin, makuaistin ja hajuaistin muutokset vaikuttavat ravitsemustilan muutoksiin ruokahaluttomuuden kautta. Nämä taas vaikuttavat kehon koostumukseen, lihaskudoksen vähenemiseen, verenkiertoelimistön ikääntymismuutoksiin, kuten hapenkulutuksen alenemaan, jolloin verenpaine voi heitellä ja aiheuttaa kaatumisvaaran. Fyysisen toimintakyvyn alenemiseen vaikuttaa siis moni kehon sisällä tapahtuva fysiologinen muutos. Erot elinajoissa ja ikääntymismuutoksissa ovat yksilöllisiä. (Eloranta & Punkanen 2008, 10–12.)

### 3.2.2 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky kertoo ihmisen vuorovaikutuksellisista suhteista ja toimijuudesta yhteisössä. Sosiaalista toimintakykyä voidaan määritellä ihmissuhteiden ja sosiaalisten taitojen perusteella. Fyysinen ja psyykinen toimintakyky tukevat sosiaalista toimintakykyä. Sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen antaa merkityksen elämälle, jossa yksilön ja yhteisön vuorovaikutus vaikuttavat mielen tasapainoon. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–18.)

Sosiaaliset suhteet ja arjenhallinta ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja riippuvuussuhteessa toisiinsa nähden. Mitä paremmat sosiaaliset suhteet

ovat, sitä parempi on sosiaalinen tuki, joka puolestaan edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Keskimääräisesti ikäihmiset ovat aktiivisia sosiaaliselta toimintakyvyltään. Terveiden heikentyessä sosiaaliset kontaktit vähentyvät. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–18.)

### 3.2.3 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky muotoutuu yksilön itseluottamuksesta, toiminnallisuudesta, elämänhallinnan ja tarkoituksen kokemisesta, sosiaalisesta taitavuudesta ja realiteetin tajusta. Psyykkinen toimintakyky koostuu kolmesta psyykkisen toiminnan perusalueesta toiminnasta, tunne-elämästä ja ajattelusta, jotka ovat koko ajan vaikutuksissa toisiinsa. Näihin vaikuttavat nuoruusvuosien myönteiset elämäkokemukset, kuten hyväksynnän tunne. Psyykkinen toimintakyky on herkkä terveyden vaikutuksille, niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. Tiedonkäsittely eli kognitiiviset toiminnot ovat psyykkisen toimintakyvyn keskiössä. (Eloranta & Punkanen 2008, 12–15.)

Ikäihmisten arvostaminen ja kunnioittaminen niin perheen kuin yhteiskunnan jäsenenä tulisi lähteä omasta perheyhteisöstä. Saman asenteen integroiminen sosiaali- ja terveydenhuollon, seurakuntien ja järjestöjen työntekijöiden toimintatapoihin vaikuttaisivat positiivisesti iäkkäiden henkilöiden mielenterveyteen. (Kivelä 2009, 136–137.)

Ikääntyvän tarpeet ja voimavarat huomioon ottava tukeminen ja auttaminen edistävät ikäihmisen psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämistä. Asenteiden muuttamisella, ohjaustoiminnallisestikin katsottuna, positiiviseksi ikääntymistä kohtaan, on vähentävä vaikutus masennustilojen syntyyn ikäihmisillä. (Kivelä 2009, 128.)

### 3.2.4 Kognitiivinen toimintakyky

Päätelyyn liittyvät ajattelutoiminnot, muistaminen ja oppiminen luetaan tiedonkäsittelytoimintoihin eli kognitiivisiin toimintoihin. Myös kielellinen kyky, tahdonalaiset liikkeet ja hahmottaminen näön avulla kuuluvat näihin. Kognitiivinen toimintakyky on yhteydessä muistisairauksien syntyyn. (Paa-janen & Hänninen, 2014, 97–98.)

Muistin heikkeneminen kuuluu osana vanhenemiseen, jolloin kognitiivinen toimintakyky muuttuu, tämä näkyy muun muassa keskittymiskyvyn heikkenemisenä. Tiedonkäsittelytoimintojen heikkenemiseen vaikuttavat usein sairaudet. Kognitiiviseen toimintakykyyn voidaan vaikuttaa erilaisten harjoitteiden avulla, ja näin ylläpitää tiedonkäsittelyn toimintoja. (Eloranta & Punkanen 2008, 15.)

## 3.3 Muistisairaudet ja muistisairaana toimintakyky

Alzheimerin tauti, vaskulaarinen dementia sekä otsa-ohimolohkorappeuma ja Lewyn tauti ovat yleisimmät muistisairaudet. Sairauksina ne ovat eteneviä, rappeuttavia ja toimintakykyä heikentäviä. Nämä kansantaudeiksikin

luokitellut sairaudet esiintyvät pääsääntöisesti ikäihmisillä. Suomessa arvioidaan olevan noin 130 000 muistisairasta, joista työikäisiä on lähes 10 000. Muistiin liittyviä tutkimuksia on paljon, mutta parantavaa keinoa ei ole löydetty. Tutkimusten avulla pyritään lähinnä diagnosoinnin varhaisempaan tekemiseen. Muistisairaudet aiheuttavat yhteiskunnalle kustannuksia miljardin euron verran vuosittain. (Muistiliitto n.d.)

Muistisairaus muuttaa ihmisen toimintakykyä ja tuo mukanaan jonkinasteisia käytösoireita. Muistisairaana tarpeisiin ei välttämättä osata vastata eikä häntä näin ollen ymmärretä oikein. Käytösoireilla muistisairas yrittää ilmentää omia toiveitaan ja tarpeitaan, mutta kognitiivisuuden muuttuessa muistisairas ei enää kykene ilmaisemaan välttämättä itseään haluamallaan tavalla. Kun muistisairas tulee väärinymmärretyksi, saattaa hän kokea tarvetta puolustaa itseään, jolloin puolustus tulkitaan helposti aggressiiviseksi käyttäytymiseksi, vaikkei se sitä olekaan, vaan yritys kertoa, mistä on kyse. (Muistiliitto n.d.)

### 3.3.1 Toimintakyvyn mittaaminen - MMSE

Arvioimalla ikäihmisen toimintakykyä asianmukaisin mittarein, saadaan tietoa sekä yksilöllisellä kuin myös yhteiskunnallisella tasolla. Kattavan kokonaiskuvan saamiseksi ikäihmisen toimintakyvystä edellyttää useamman eri toimintakykymittarin käyttämistä sekä moniammatillista yhteistyötä. Muistihäiriöisten yhtenä toimintakyvyn mittarina käytetään yleisimmin MMSE-asteikkoa. (Eloranta & Punkanen 2008, 26.)

Mini-Mental State Examination sisältää muun muassa hahmottamista, keskittymistä ja muistia arvioivaa tehtävää. Tällä testin tuloksella saadaan kuva mahdollisen kognitiivisen tason heikentymisestä. MMSE-asteikon maksimi pistemäärä on 30. Pelkän testituloksen perusteella ei voida kuitenkaan määrittellä täysin muistiongelmien etenemistä, vaan tulos on aina viitteellinen. (Eloranta & Punkanen 2008, 26.)

### 3.4 Ikäihmisen elämysmaailma

Jokainen ihminen on oman elämänsä paras asiantuntija. Ikosen (1995) mukaan meillä kaikilla on oma näkemys ja havainto omasta elämysmaailmasta. Mahdollisuutemme tutustua toisen ihmisen elämysmaailmaan syntyy, jos toinen henkilö kertoo siitä meille. Yhteisen sävelen löytäminen elämysmaailman sisällöstä voi olla hankalaa, mutta sitä voidaan tarkentaa täsmennyksillä ja selvennyksillä. Ikäihmisen elämysmaailmaan tutustuminen on haasteellisinta. Mitä iäkkäämpi ihminen, sitä vähemmän on samanikäisiä kertomassa kokemuksia iän tuomista elämyskokemuksista. Iäkkäitä nuoremmilla ihmisillä on puolestaan vain kuvitelmia ikäihmisen maailmasta, eikä se vastaa todellisuutta. Tieto iäkkäiden elämysmaailmasta helpottaisi ikäihmisten ja yhteisöjen suhteuttamista toisiinsa. (Raitanen, Hänninen, Pajunen & Suutama 2004, 311–314.)

Usein ikäihmisen elämän todellisuuden tarkastelu ulkopuolisen tekemänä saattaa ikäihmisestä itsestään tuntua vieraalta. Vaikka olisimme kiinnostuneita ikäihmisen kokemuksellisesta maailmasta, saattaa ikäihmisen oman elämän asiantuntijuus jäädä meille arvoitukseksi, jos emme paneudu tarpeeksi ikäihmisen elettyyn historiaan. Toimintakykyjen näkökulmasta katsottuna ikäihminen voi paremmin, kun elämisestä tulee merkityksellistä. Merkityksellisyys syntyy muun muassa yhteiskunnan kiinnostuneisuudesta ikäihmisen elettyä elämää kohtaan, tehden ikäihmisestä edelleen tarpeellisen. Ikäihmisen elämysmaailmaan tutustuminen tekee ikäihmisestä merkityksellisen kulttuurinsiirtäjän, joka integroituu muuttuviin yhteisöihin. (Näslindh-Ylispangar 2012, 13, 16–17.)

### 3.5 Ikäihmisen sosiokulttuurinen todellisuus

Sosiokulttuurisuutta määritellään sosiaalisten viitekehysten kautta, jossa ikäihmisen elämänhistoriallinen kulku on vuorovaikutuksessa yhteiskunnan ja kodin kanssa. Toisaalta sosiokulttuurisuutta voidaan tarkastella ajattelu- ja toimintamallien tuottamisen kautta, jolloin toiminta vahvistuu yksilöllisten voimavarojen näkökulmasta. Yhteiskunnan ikäpolitiikan puolestaan katsotaan tukevan ikäihmisten elämänsuunnittelua, jolloin sosiokulttuurisuus näkyy arjen kulttuurin toimintana merkityksellisenä vuorovaikutuksena. (Hakonen 2008, 33–34.)

Muistisairaana ikäihmisen elämänsuunnittelua voidaan tukea luomalla arkeen tuttuja rutiineja, jotka vahvistavat muistisairaana turvallisuutta ja selviytymistä arjessa. Läheisillä on suuri merkitys muistisairaana arkielämän suunnittelussa. Mahdollistamalla mielekkään ja toistuvan tekemisen arkeen, muistisairas pystyy voimavarojensa puitteissa tekemään itselleen mielekkäitä asioita, joiden muistaminen itse muistisairaalle olisi haasteellista. (Helo 2014, 134–135.)

## 4 KULTTUURISTA KUNTOUTTAVAAN TYÖOTTEeseen

Teoriatausta tässä opinnäytetyössä rakentui pääosin taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttämisestä kuntouttavana menetelmänä. Tähän liittyvä lähdekirjallisuus moninaisuudessaan toi lisäsyvyyttä teoriataustaan siinä, miten taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät tukevat ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämistä. Taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien määrittelyn avaaminen on tärkeää, siinä missä arjen kulttuurin määrittelyn, kuntouttavan päivätoiminnan ja ikäihmisen sekä muistisairauksien avaaminen ja työskentely muistisairaiden kanssa kuuluvat oleellisesti aihepiiriin.

Ikääntymiseen ja muistisairauksiin liittyvät seikat on esitelty edellisen pääluvun 3 alla. Kulttuurin ja kuntouttavan työotteen määrittelyt tuodaan seuraavissa alaluvuissa lähemmäksi opinnäytetyön lukijaa. Opinnäytetyön alustavaksi nimeksi muotoutunut Kulttuurinen voimaantuminen ikääntymisen tukena kuvaa prosessin käsin kosketeltavaa tunnelmaa heti tapahtumatuokioiden jälkeen.

### 4.1 Taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät

Sosiaalityössä taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät auttavat kohtaamaan asiakkaan kokemuksen ja tunnetilan. Taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät soveltuvat tilanteisiin, joissa työskennellään muun muassa kognitiivisten toimintojen parissa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos n.d.)

Suomi (2003, 107–109) mainitsee artikkelissaan, että yhteisön ja ympäristön toimintaan osallistavia toimivia menetelmiä ovat ne taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät, jotka ovat tarkoituksenmukaisia ja perusteltuja. Näitä menetelmiä voivat olla esimerkiksi muistelutyö, kirjallisuus ja kirjoittaminen, musiikki ja draama, kuvallinen ilmaisu ja muut luovien menetelmien toiminnot. Kohderyhmänä ikäihmiset eivät eroa muista kohderyhmistä, huomioon on sen sijaan otettava, minkälaisia menetelmiä käytetään, jotta ne tukevat yksilön toimintakykyä ryhmässä kokonaisvaltaisesti.

Kaikilla on oltava osallistumisoikeus taide- ja kulttuuritoimintoihin ikään tai kuntoon katsomatta. Luovuuden on tarkoitus tuoda iloa ja eloa ihmisen elämään. Yksistään nauru ei pidennä ikää, vaan kulttuurilla on todettu olevan terveyttä ja hyvinvointia edistävä vaikutus. (Hohenthal-Antin 2013, 16.)

### 4.2 Arjen kulttuuri

Hyyppä ja Liikanen (2005, 104) tuo esille professori Eskolan havainnon, että taide tuo merkitystä elämään jolloin arjen sujuminenkin on helpompaa, kun taiteen kokeminen antaa arjen kokemuksellisuutta haasteellisissa elämäntilanteissa. Kulttuurin harrastaminen luo yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä helpottaa arjenhallintaa.

Arjen kulttuurin, kaikkine taiteen muotoineen, voisikin ajatella toimivan syrjäytymistä ehkäisevänä tekijänä. Tällöin jokaiselle arjen kulttuurin koki- jalle syntyy omakohtaisia toivoa antavia kokemuksia. Muun muassa tämän ajatuksen pohjalta syntyi suuri kiinnostus opinnäytetyön aihepiiriin ja siihen, että arjen pienetkin kulttuuriset hetket voimaannuttavat tuoden merkitystä myös ikäihmisen elämään.

### 4.3 Kuntouttava työote

Kuntouttavalla työotteella aktivoidaan ikäihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Tällaisen ehkäisevän työotteen edellytyksenä on asiakaslähtöisyys, joka vaatii myös yhteistyökykyä itse ikäihmiseltä. Haasteellisena kuntouttavassa työotteessa pidetään ikääntyvän motivaatiota ja suhtautumista työtapaan, jossa tavoitteena on ikäihmisen voimavarojen ja toimintakyvyn ylläpitäminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 41.)

Kuntouttava ja ehkäisevä työote on kosketuksissa muun muassa kulttuuriin. Nykyseniori- ja vanhustyö on muutosten tiellä, jossa syntyy kokoajan uusia vaatimuksia. Ajan myötä kasvaa ikääntyviä kulttuurikansalaisia, joille ei tavanomainen viriketoiminta enää riitä, vaan puhutaan tavoitteellisemmasta

toiminnasta, joka kuntouttaa toimintaan osallistujia. (Suomi 2003, 108–109.)

Muistisairaat ovat jo pitkään aiheuttaneet haasteita sosiaali- ja terveydenhuollolle. Muistisairauden on todettu merkittäväksi toimintakykyä alentavaksi tekijäksi. Tällaisissa tilanteissa kuntouttavalla työotteella on suuri merkitys elämänlaadun parantamisessa. Kuntoutuksen merkitys näkyy niin fyysisellä, sosiaalisella kuin kognitiivisella elämänalueella, jäljellä olevia taitoja pyritään voimavaraistamaan mahdollisuuksien mukaan. (Mönkäre, Hallikainen, Nukari & Forder 2014, 8.)

#### 4.4 Voimaantuminen

Voimaantumisesta kuulee puhuttavan monessa yhteydessä. Hjelm ja Tekkala (2008) mainitsevat opinnäytetyössään Voimavarana positiivinen mielenterveys voimaantumisen tarkoittavan ihmisen omaa itsestä lähtevää oivallusta oman elämänsä kokemuksista, joista löytää omat voimavaransa. Voimaantuminen (Kataja 2004, 45) on enemmän henkilökohtainen prosessi.

Jotta voimaantuminen on aitoa, sen on lähdettävä henkilöstä itsestään. Ympäristöllä tapahtuvat asiat ja olevat ihmiset luonnostaan vaikuttavat henkilön voimaantumiseen. Henkilö voi voimaantua monella tapaa, kuten toisen ihmisen suomasta huomionosoituksesta, mutta esimerkiksi rentoutuminen ja siihen kuuluvat tavoitteelliset suggestiot, voimaannuttavat henkilöä antaen lisää voimavaroja. (Kataja 2004, 45.)

Voimaantumista on haasteellista määritellä ja samalla myös ymmärtää. Voimaantumista käsitellään yleensä voimavara- ja voimavarojen lähtökohtaisesti, jossa ongelmien sijaan keskitytään yksilön olemassa oleviin voimavaroihin, joiden avulla elämänhallinta ja arjesta selviytyminen on mahdollista. Nykyisin myös vanhus- ja seniorityössä käytetään voimavara- ja voimavarojen lähtökohtaisia työmenetelmiä, jotka saavat vaikutteita luovista työmenetelmistä ja joiden tavoitteena on muun muassa identiteetin vahvistuminen ja sitä kautta yksilön voimavarojen hyödyntäminen elämänhallinnassa.

## 5 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Tämän opinnäytetyön tutkimuspohjana voidaan pääsääntöisesti pitää Sastamalassa toteutetun Kulttuurikuntouttajat-hankkeen raporttia hankkeesta ja pilottikoulutuksesta. Kulttuurikuntouttajat raportin lisäksi opinnäytetyön aiheeseen liittyvää materiaalia oli hyvin saatavilla. Kulttuurikuntouttajat-hankkeen tavoitteena oli toimintamallin kehittäminen sekä täydennyskoulutusten kautta parantaa taiteen ja kulttuurin saatavuutta poistamalla osallisuuden esteet ja asenneilmapiirin muuttuminen. Sastamalassa toteutetun Kulttuurikuntouttajat-hankkeen lisäksi tässä luvussa esitellään kaksi muuta tutkimusta, jotka käsittelevät ikäihmisten toiminnassa käytettäviä taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä.

### 5.1 Sastamalan Kulttuurikuntouttajat

Sastamalan Kulttuurikuntouttajat-hankkeen tavoitteiden asettelu rakentui pääsääntöisesti kuntouttavasta työstä. Tavoitteena oli asenneilmapiiriä muuttamalla ja osallisuuden esteitä poistamalla tukea asiakkaiden itsenäistä arjessa selviytymistä. Lisäksi tasa-arvoisen mahdollisuuden luominen osallistavaan toimintaan asetettiin yhdeksi tavoitteeksi. Kulttuurikuntouttajat-hankkeessa koulutettiin sosiaali- ja terveydenalan työntekijöitä pyrkien lisäämään heidän ymmärtämystään taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien käytöstä laitos- ja kotihoidon piirissä oleville asukkaille ja asiakkaille. Koulutuksen myötä sosiaali- ja terveydenalan ammattilaisille muodostui mahdollisuus kehittää perinteistä viriketoimintaa kuntouttavan työotteen toimintamuotona, jolloin kulttuuri itsessään motivoi niin asiakkaan kuin ohjaajankin toimijuutta arjen kohtaamisissa. (Tähti ym. n.d., 7–8.)

Toimintamallin luominen Sastamalassa antoi osviittaa yhteistyömalliin, jolla voitaisiin herätellä ajatuksia myös sosiaali- ja terveydenalan sekä kulttuurialan yhdistämällä taloudellisesti kannattavaksi tuotteeksi. Tämän tuotteen ja hankkeen verkostoitumisella pyrittäisiin lisäämään muun muassa kulttuurin hyvinvointivaikutuksia. Sastamalan hanke pohjautui paikalliseen yhteistyöhön eri palvelusektoreiden kesken ja uuden ajattelumallin juurruttamiseen taide- ja kulttuurilähtöisiin toimintoihin. Tämän hankkeen koulutuksen tavoitteena oli luoda mahdollisimman virikkeellinen oppimisympäristö, joka yhteisöllisen oppimisen myötä tarjoaa mahdollisuuden työntekijän oman oppimisen reflektointiin. Yhteisöllisen oppimisen ja reflektoinnin tuloksena koulutuksessa olleet sosiaali- ja terveydenalan ammattilaiset kehittivät itse taide- ja kulttuurimenetelmiä sisältäviä toimintatuokioita omille asiakasryhmilleen. (Tähti ym. n.d., 9–10.)

Kulttuurikuntouttajat-hanke sisälsi teemallisia työpajoja kuten tutustuminen ja osallistava draama, tunteet ja luova muistelutyö, yhteisöllisyys ja musiikki, kommunikaatio ja kirjoittaminen, oppiminen ja tanssi, suvaitsevaisuus ja kirjallisuus, muistaminen ja kuvataide sekä rahoittaminen ja soveltava draama. Rahoittaminen liittyi resurssien käyttöön. Koulutuksen jälkeen opiskelijat keskittyivät omiin kehittämissuunnitelmiin, jotka liittyivät omiin työtehtäviin ja olivat siellä toteutettavissa. (Tähti ym. n.d., 13–24.)

Kulttuurikuntouttajat-hankkeen tavoitteiden toteutumista on arvioitu hankekeraportissa laadullisesti. Hankkeen koulutusten myötä tavoitteena oli lisätä taide- ja kulttuurilähtöisiä työmenetelmiä laitos- ja kotihoitoon, samalla toimintojen jatkuvuutta pidettiin ensisijaisen tärkeänä. Yhteenvetona hankkeen toteutumisen jälkeen, työryhmä tuli siihen tulokseen, että asiakasryhmiin kohdistuvalla toiminnallisuuden toistuvuuden lisäämisellä olisi työntekijöiden ammatillinen työote vahvistunut enemmän. Omassa työssä toteuttajien toiminnallisten tuokioiden rinnalla tärkeinä asioina koettiin myös etätehtävät, joiden myötä koulutuksessa olleet kokivat tunteneensa oman kehittymisen kannalta vahvempaa ammatillista kasvua. (Tähti ym. n.d., 44.)

Asiakkailta saadut palautteet opiskelijoiden suunnittelemista ja toteuttamista kehittämistehtävistä olivat positiivisia. Palautteiksi katsottiin kirjallisten palautteiden lisäksi myös asiakasryhmien eleet ja ilmeet, jotka koettiin merkityksellisiksi hankkeen kannalta. (Tähti ym. n.d., 47–48.)



Kulttuurilähtöisten toimintojen jatkuvuuden haasteena koettiin resurssien vähyys. Yhteisölliset koulutukset mahdollistivat tiedon siirtymisen opiskelijoiden kesken, jolloin kukin kohdallaan saattoi miettiä toisen opiskelijan suunnitteleman kehittämistehtävän toteuttamista omalla työkentällään. Suurin osa opiskelijoista koki oman työotteensa parantuneen sekä virkeystilansa nousseen. Kokonaisuutena hanketta pidettiin onnistuneena, tavoitteiden mukaisesti taide- ja kulttuurimenetelmien saatavuus toimintaympäristössä madaltui ja kuntouttava työote kehittyi käytetyillä työmenetelmillä. Sen sijaan jatkokoulutus jäi vielä avoimeksi hankkeen päätyttyä. (Tähti ym. n.d., 49–62.)

Janakkalassa toteutettu Kulttuurikuntouttajat-hanke eroaa Sastamalassa toteutetusta Kulttuurikuntouttajat-hankkeesta siinä, että Janakkalassa hankkeen toiminnan sisältö toteutettiin suoraan kohderyhmälle, ikäihmisten päiväkuntoutujille, yhteistyössä oman alueen kulttuurialan ammattilaisten kanssa. Hankkeen yhteydessä päiväkuntoutuksen ohjaajille suunnattiin myös informatiivista ja toiminnallista koulutusta muun toiminnan ohella, sen sijaan Sastamalan hankkeen kaltaista täydennyskoulutusta ei ohjaajille pilottihankkeen tiimoilta järjestetty.

### 5.2 Ikääntyminen ja kulttuuri -julkaisu

Ikäinstituutin julkaisussa (Liikanen 2011, 4–9) käsitellään muun muassa kulttuurigerontologian ja taidegerontologian näkökulmasta ikääntymistä ja kulttuuria tilastojen ja tutkimusten valossa. Julkaisun yksi tärkeimmistä teemoista on kulttuurisen hyvinvoinnin lisääntyminen vanhustyön työmenetelmissä. Julkaisu mainitsee sosiokulttuurisen innostamisen merkityksen vanhustyössä. Sosiokulttuurisella innostamisella nähdään olevan vaikutuksensa siihen, miten se mahdollistaa monen yksilön osallistumisen taiteeseen ja kulttuuriin. Taide- ja kulttuurilähtöisen sosiokulttuurisen innostamisen puolestaan katsotaan lisäävän ikääntyvien voimavaroja, ja toimintakyvyn kohetessa, lisäävän myös osallisuutta ja toimijuutta, joista syntyy omaehtoinen seniorikulttuuri.

Julkaisussa läpikäydään taide- ja kulttuurilähtöisten työmenetelmien vaikutusta hoidossa ja kuntoutuksessa, joiden katsotaan tuovan sisältöä elämään ja sen myötä lisäävän elinvuosia. Ikäinstituutin julkaisu on laaja kooste monen tutkimuksen tuloksista ja havainnoinneista. Eroavaisuuksia aktiivisten ja passiivisten kulttuuriharrastajien lisäksi löytyi ruotsalaisen Neda Agahin tutkimuksen mukaan myös miesten ja naisten välisistä kulttuuriharrastuksista. Kulttuurin ohella tutkimuksia löytyy ympäristön ja itse tilan merkityksestä yksilön hyvinvoinnille. Julkaisussa todetaan myös, että ikäihmisten toimintaympäristöissä on toteutettu lukuisia kulttuurilähtöisiä hankkeita, joiden integroituminen hoivatyöhön on ollut haasteellista. (Liikanen 2011, 20–25.)

Julkaisussa käsitellään jo kokeiltuja ja hyviksi todettuja taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä, jotka luovat ikäihmisille mahdollisuuden tulla kuuluksi ja nähdyksi kulttuurin keinoin. Ikäihmisten päivätoiminnan katsotaankin olevan osa sosiaalityön kulttuurimenetelmien toiminnallisista ryhmistä.

Monesti kuitenkin kulttuuritoiminta hiipuu hankkeiden loputtua, sitoutuneiden ohjaajien puuttuessa. (Liikanen 2011, 29–32.)

Yhteenvedona julkaisussa todetaan, että monet kunnat ja kaupungit toteavat toimenpide ehdotuksissaan kulttuurin edistävän yksilön hyvinvointia sekä osallisuutta ja toimijuutta. Keinoja kulttuurin tarjoamiseen laitoksiin ja kotihoidon piiriin asiakkaille on olemassa, vaikka määrärahojen vähäisyys aiheuttaakin haasteita. Pienin, toistuvien kulttuurilähtöisten toimintatuokioiden on kuitenkin saatu aikaan terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa sekä luotua elämyksiä, joskin avustuksilla pystytään tukemaan vain osa kulttuurilähtöisistä hankkeista. (Liikanen 2011, 33–38.)

### 5.3 Taide- ja kulttuuritoiminnan sosiaalinen perspektiivi

Hämeen ammattikorkeakouluopiskelijoiden Liljan ja Rantasalon (2014) Sosiaalisen perspektiivi taide- ja kulttuuritoiminnassa opinnäytetyön tavoitteena oli olla osallisena taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttöön liittyvissä keskusteluissa ja sitä myötä lisätä tietoa sosiaalisesta perspektiivistä katsottuna. Teoreettinen näkökulma muotoutuu kulttuurin ja taiteen käsitteistä, jonka monisäikeisyys avautuu monien alaan perehtyneiden tutkijoiden jaotteluiden kautta, soveltavan taiteen noustessa Liljan ja Rantasalon opinnäytetyössä merkittävimmäksi teoriapohjaksi. Tutkimuksessa käsitellään laajasti myös taide- ja kulttuuritoiminnan hyvinvointivaikutuksista yksilölle sekä minkälaista toimintaa sosiaalialalle on menetelmien myötä kehittynyt.

Tämän laadullisen tutkimuksen tutkimusaineisto kerättiin taideryhmien ohjaajilta kokemuksellisen päiväkirjan muodossa sekä yhden ohjaajan haastattelusta. Aineistoa analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tulokset ovat avattu monisyisesti ja yksityiskohtaisesti, joita selkeyttää tutkimuksen johtopäätökset. Tutkimustulokset jakautuivat sosiaalisen käsitteen lailla kolmeen osa-alueeseen solidaariseen, vuorovaikutukselliseen ja yhteiskunnalliseen. Näiden kolmen osa-alueen todetaan tutkimuksen perusteella olevan läsnä jokaisessa taide- ja kulttuurilähtöisessä toiminnassa. Tutkimustulokset osoittavat, että yksilölle on tärkeää tulla nähdyksi ja kuuluksi osana yhteisöä, ja tätä yhteisöllisyyden tunnetta taide- ja kulttuuriryhmissä vahvistaa ammattitaitoinen ohjaaja. Näitä mahdollisuuksia tukee tutkimuksen johtopäätösten mukaan myös taide- ja kulttuuritoiminnan hyödyt ymmärtävä yhteiskunta, joka tarjoaa tasavertaisesti jokaiselle laadullista toimintaa matalankynnyksen paikkoina ja tilanteina. (Lilja & Rantasalo 2014.)

## 6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä opinnäytetyössä tutkimustehtävänä tutkittiin, mikä merkitys taide- ja kulttuurilähtöisillä menetelmillä on päivätoiminnan ikäihmisille heidän päiväkontoutuksen arjessa. Samalla selvitettiin mitä luovien menetelmien käyttö toiminnan sisällöissä antoi heille itselleen. Opinnäytetyö toimii samalla Janakkalan kunnan Kulttuurikuntouttajat-jatkohankkeen dokumentointina ja raportointina.

Tutkimuskysymykset muotoutuivat ja tarkentuivat prosessin edetessä ja aineiston keräämisen perusteella. Tutkimuskysymykset kohdentuivat Janakkalan kunnan päiväkontoutuksen ikäihmisiin ja heille tuotettuun toimintaan. Ikäihmisten, osittain muistisairaitten, kohdalla havainnointi osoittautui toimivimmaksi tavaksi saada tuloksia tutkimustehtävään. Havainnoinnin, joka koostui niin kvantitatiivisista kuin kvalitatiivisista tuloksista, tukena tutkimuksessa toimi toimintaan osallistuneiden ikäihmisten välittömät palautteet ja tutkijan omat kommentit havainnoineistaan sekä palautekyselyn laatiminen ja toteuttaminen kohderyhmälle.

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada päiväkontoutuksen asiakkailta heidän omakohtainen kokemuksensa Kulttuurikuntouttajat-hankkeen toiminnan sisällöstä. Asiakasryhmän tutkimuskysymykset tarkentuivat pitkälti myös siitä, miten havainnointimenetelmä muotoutui toiminnan sisältöjen mukaan. Havainnointi osoittautui toimivammaksi ikäihmisten kokemuksiaan kuvailemaan.

Tutkimuskysymykset:

Millainen merkitys taide- ja kulttuurilähtöisillä menetelmillä on ikäihmisille heidän päivätoimintansa arjessa?

Mitä luovia menetelmiä sisältävät toimintatuokiot antoivat ikäihmisille?

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kerrotaan tämän opinnäytetyön prosessista ja toteutuksesta, sen aineistonkeruu- ja analyysimenetelmistä. Lähdemateriaalin, taustateorian, teoriataustan kerääminen aloitettiin kesällä 2015, havainnoinnit palautekyselyineen toteutettiin syksyn 2015, syyskuun ja marraskuun välisenä aikana. Analyysi- ja raportointivaihe toteutettiin välittömästi aineistonkeräämisen jälkeen. Opinnäytetyöprosessi pysyi pääsääntöisesti suunnitellussa aikataulussa.

### 7.1 Aineistonkeruumenetelmät

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus osoittautui toimivimmaksi tutkimustavaksi saada kokemuksellista tietoa kohderyhmältä. Toisaalta laadullinen tutkimus osoittautui haasteelliseksi. Miten tutkia muistisairaita ja

päästä heidän todellisen elämänsä lähteille? Heidän sosiokulttuurinen todellisuutensa on tässä ja nyt, ja hetki sitten tapahtunut saattaa unohtua muistin sopukoihin, uuden asian esille tullessa. Osittain tutkimuksessa täyttyi myös määrällisen tutkimuksen kriteerit valmiiden vastausvaihtoehtojen muodossa tapahtuman palautekyselyssä. Palautekysely tuki havainnoinnin tuloksia ja johtopäätöksiä selkeillä määrällisillä luvuillaan.

Kohderyhmää ajatellen määrällinen tutkimus olisi ollut joltain osin helpompi verrattuna laadulliseen tutkimukseen, mutta kokemuksellisuuden kuvaaminen määrällisesti on haasteellista. Lähestyttäessä edes jollain tapaa muistisairaiden elämysmaailmaan laadullinen tutkimus mahdollistaa tämän kohderyhmän kanssa matkan moninaisiin tutkimustarinoihin. Kohderyhmä huomioon ottaen on hyvä, että tutkimusprosessi joustaa ja suunnitelmat ovat muutettavissa olosuhteiden niin vaatiessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 162–164.)

Tutkimusaineisto kerättiin pääosin havainnoinnilla, jota tuki kohderyhmän välittömät palautteet tapahtumatuokioiden päätyttyä sekä tutkijan omat kommentit vallinneesta tunnelmasta ja kirjallinen palautekysely tapahtumista. Havainnointi (Hirsjärvi ym. 2013, 122, 130) kertoo mitä todella on tapahtunut, sen sijaan haastattelut kertovat miten haastateltavat havaitsevat tapahtumia ympäristössään. Havainnointia pidetään hyvin haasteellisena menetelmänä, vaikka yksi sen ehdottomista hyödyistä on, että sen avulla saadaan välitöntä tietoa aidossa tapahtumaympäristössä.

Havainnointi antaa mahdollisuuden mielenkiintoiselle ja monipuoliselle aineiston keruulle. Silti havainnoinnista löydetään paljon haasteita, kuten tutkijan sitoutuminen ryhmään emotionaalisesti tai havainnoiteja tekevä tutkija häiritsee normaalia opetus- tai ohjaustilanteen kulkua. (Hirsjärvi ym. 2013, 213.)

### 7.2 Aineiston hankinnan prosessinkuvaus

Ikäihmisten päiväkuntoutuksen ryhmään kuuluu 32 henkilöä, joista viikoittain tapaamisissa käy lähes kolmekymmentä. Tutkimuksen tekemisen aikaan ryhmäläisistä kolmannes oli miehiä. Jokaisen ryhmäläisen toimintakyky on joltain osa-alueelta alentunut. Ryhmän ikäjakama ja muistin minimentin keskiarvo on esitelty luvussa 2.3. mutta todettakoon vielä, että keski-ikä ryhmäläisillä on noin 84 vuotta ja minimentin keskiarvo 20,33. Suurimmalla osalla on jonkinasteinen muistin alenema tai ovat saaneet selkeän muistisairaus diagnoosin. Apuvälineitä käyttää lähes poikkeuksetta jokin ryhmäläinen, mutta apuvälineiden tarve saattaa vaihdella toimintakyvyn mukaan.

Ryhmät kokoontuvat viikoittain Turengin Tapailakodin rakennuksessa sijaitsevassa omassa kerhohuoneessa, joka toimii päiväkuntoutuksen päätöimintapaikkana. Tämän lisäksi muun muassa ruokasali ja takkahuone toimivat toimintapaikkoina. Havainnointitilanteet tapahtuivat Tapailakodin pääaulassa, ruokasalissa ja ryhmän kerhohuoneessa. Pääsääntöisesti tapahtumatuokioissa päiväkuntoutujat istuivat paikoillaan ja osallistuivat liikkumiseen istuen, ohjeiden mukaisesti. Konkreettista liikkumista ja siirtymistä

omalta paikalta tapahtui joidenkin kohdalla, jos se oli oman toimintakyvyn ja kunnon kannalta mahdollista.

Havainnointi tapahtui tilasta riippuen mahdollisimman huomaamattomasti, tutkijan istuessa huoneessa tai tilassa toiminnan sivussa, seuraten muun muassa päivä kuntoutujien reaktioita, tilanteisiin osallistumista, toisten huomiioon ottamista ja tekemisen laatua. Havainnointi toteutettiin sekä yksilö- ja ryhmätasolla. Nämä havainnoinnit kirjoitettiin muistivihkoon käsin ylös. Havainnointitapa syntyi spontaanisti tapahtumatuokion alkaessa ryhmän dynamiikan mukaan.

Samalla tapaa syntyi myös musiikkituokioissa käytetty taulukko. Ryhmän valmistautuessa musiikkihetkeen istuutamalla paikoilleen tutkijalle syntyi ajatus taulukosta, jossa näkyisi numeroituna osallistujat ja aakkostettuna soitetut kappaleet. Näin tuokioita voisi havainnoida yksilö- ja kappalekohtaisesti. Reaktiot, jotka havainnointiin ja kirjattiin ylös, syntyivät myös ryhmän dynamiikan mukaan, miten itse kukin fyysisesti ilmaisi musiikin kokemista. Näissä esiintyi selkeästi neljä eri reaktiota, joiden katsottiin olevan riittävät tutkimukseen nähden.

Tanssi- ja liikeilmaisun tuokiossa havainnointitapa ei eronnut aiemmista tuokioista. Muistiryhmän tuokio päättyi muista poiketen spontaaniin ryhmäläisen tanssiin, johon ohjaajat ja muu ryhmä lähtivät mukaan. Tämä tallennettiin älypuhelimien videokuvauksella *ex tempore*, ikään kuin muistoksi, ja prosessin edetessä todettiin, että kuvamateriaalin käyttäminen opinnäytetyöseminaarissa antaa syvemmin kuvaa erään muistisairaana reaktiosta musiikkiin ja sen ilmaisemiseen. Tästä johtuen muistisairaana puolisoilta pyydettiin kirjallinen lupa (liite 1) videon esittämiseen opinnäytetyöseminaarissa. Opinnäytetyön liitteenä on malli luvasta, allekirjoitettuja samansältöisiä lupia on kaksi, joista toinen on muistisairaana omaisen ja toinen on opinnäytetyön tekijän hallussa.

Kuntoutussäätiön sivuilta löytyi eri tilanteiseen ja tapahtumiin muokattavissa oleva palautelomake (liite 2), joka on kehitetty ARTSI eli arviointi ja tiedon tuottaminen systemaattiseksi sosiaali- ja terveysalojen järjestöille -projekteihin, sosiaali- ja terveysalalle. Lomake, jota käytettiin tässä opinnäytetyössä tapahtumien jälkeiseen palautteen keräämiseen kohderyhmältä, oli vapaasti käytettävissä ja muokattavissa sivuilta. Palautelomake toimi samalla kommunikoinnin apuna muistisairaiden kokemuksellisuutta esiin tuodessa. Palautemenetelmä oli yhdenmukainen kaikille päivä kuntoutuksen ryhmille.

Saatu aineisto laadittiin kirjalliseen muotoon. Kirjallinen tuotos on tulosten kohdalla ikään kuin kirjoitettu tarinaksi, joka johdattelee eteenpäin. Näin tulosten kulkuun saadaan todellisempi kuva tutkimuksen vaiheista ja tehdyistä havainnoista. Laadullisen tutkimuksen kohdalla kirjoittamisen katsotaan olevan merkittävä tekijä niin lukijalle kuin itse opinnäytetyön tekijälle, jolloin tutkimuksen näkemykset ja koetut havainnot tulevat tarinanomaisesti esille. Laadullisessa tutkimuksessa kirjoittamisella on selkeä oma roolinsa, joka samalla luo vakuuttavuutta tutkimuksen vaiheisiin. (Hirsjärvi ym. 2013, 266.)

Aineiston hankinnan prosessinkuvausta on tarkennettu luvussa 8 toimintatuokiokohtaisesti. Tähän päädyttiin siksi, että lukijan on helpompi sisäistää toiminnan sisällön kulku ja siitä saadut tulokset.

### 7.3 Aineiston analyysi

Tutkimusaineisto opinnäytetyössä muodostui noin kolmenkymmenen henkilön kohderyhmästä, jolle Kulttuurikuntouttajat -hankkeen tapahtumia tuotettiin. Tutkimusaineiston varsinaisesta kohderyhmästä ollessa runsas, henkilökunnalle suunniteltu haastattelu päätettiin jättää laatimatta. Itse kohderyhmän tutkimistapa muotoutui varsinaisen prosessin käynnistyessä, havainnoinnin osoittautuessa tärkeimmäksi aineiston hankinta menetelmäksi. Tutkimusaineistoa kerättyä selvitettiin samalla myös toimivaa tapaa kirjallisen palautteen keräämiseen ikäihmisiltä. Kirjallinen palaute saatiin Kuntoutussäätiön mukailulla palautelomakkeella (luku 7.2.).

Kohderyhmä koettiin haasteelliseksi haastatella jo opinnäytetyöprosessia suunniteltaessa ja menetelmälle annettiin mahdollisuus prosessin myötä vielä muotoutua. Tutkimusaineiston keräämisen ollessa meneillään, vahvistui se, ettei sanatarkkaa tietoa tarvita. Aineistoa tutkimukseen syntyi havainnoinneista, palautelomakkeesta sekä välittömistä kommentteista, joita analysoitiin aineistolähtöisesti. Tällä tapaa saadaan kokonaisvaltainen kuva tutkimusaineistosta. Aineistolähtöinen analyysi on haasteellinen, koska analyysivaiheessa tulisi pyrkiä jättämään tutkimukseen liittyvä teoriapohja huomioimatta, jotta tutkimustulokset eivät saisi vaikutteita tutkimuksen teoreettisen viitekehysten pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95–97.)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaan saatu aineisto ryhmiteltiin samankaltaisten vastausten ja kommenttien ryhmiksi, joista muodostui ikään kuin oma kategoria. Tätä ryhmittelyä jatkettiin niin pitkälle, kun saadusta aineistosta ilmeni selkeät samankaltaiset ryhmät. Tutkimuskysymyksen, eli merkityksen kuvaaminen saaduilla vastauksilla kirjoitettiin omaksi kokonaisuudeksi. Ryhmittelyssä käytettiin apuna myös teemoittelua. Lisäksi analyysia on osittain jatkettu eli kvantifioitu, jolloin saatiin myös määrällisiä tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 101–107.)

Kolmenkymmenen asiakkaan ryhmästä saadun aineiston ryhmittely ja teemoittelu oli haasteellista, mutta aineiston analyysin teki mielenkiintoiseksi se, että se antoi mahdollisuuden kuvailla tutkimusaineistoa pelkkien faktorien sijaan. Opinnäytetyö on samalla Janakkalassa toteutetun Kulttuurikuntouttajat-jatkohankkeen raportointi, näin ollen Janakkalassa vuonna 2015 järjestetyn pilottihankkeen tapahtumien ja toimintojen kuvaus sekä niistä saadut tulokset, mielipiteet ja kommentit olivat tärkeämpiä kuin liialliset yksityiskohdat.

### 7.4 Tutkimuksen luotettavuus, pätevyys ja eettisyys

Yksiselitteisiä ohjeistuksia kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuudelle ei varsinaisesti ole. Tutkimusta voidaan toki arvioida listausten mukaan, mutta

tutkijan on tuotava uskottavasti esille yksityiskohtainen selvitys aineiston kokoamisesta ja analysoinnista. Mitä tarkemmin prosessinkulku on kerrottu lukijalle, sitä selkeämpää on ymmärtää tutkimustuloksia. Riittävän tiedon antaminen lukijalle on ehdoton edellytys, jotta lukija voi arvioida tutkimustuloksia oman ajatuksensa kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 140–142.)

Tutkimuksen luotettavuutta (reliabelius) ja pätevyyttä (validius) voidaan tarkastella useasta näkökulmasta. Luotettavuutta saadaan esimerkiksi toisen menetelmän avulla, jonka loppu tulemana on alkuperäistä tutkimusta tukevia tuloksia. Pätevyydellä arvioidaan sitä, onko tutkimuksessa pystytty tutkimaan sitä, mikä on alun perin ollut tarkoituskin. (Hirsjärvi ym. 2013, 231–232.)

Tuomi ja Sarajärvi (2013, 125–127) toteavat kirjassaan, että tutkimuksellisen etiikan tärkeyden painottaminen laadullisessa tutkimuksessa on yleisesti vähäistä. Laadullisen tutkimuksen vapaamuotoisuus ei kuitenkaan poista etiikan tärkeyttä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan vastuulla on, että jo prosessin tutkimussuunnitelma on laadukas. Myös tutkimuksen (Hirsjärvi ym. 2013, 232–233) aiheen valinnan on oltava eettinen valinta. Todettakoon, että tätä tutkimusta ja raportointia ohjaa eettinen sitoutuneisuus tutkimuksen tekemiseen, jota vahvistavat tuloksien luotettavuus ja pätevyys. Lisäksi tutkimukselle luotettavuutta tuo tarkka kuvailu prosessin toteuttamisesta, mukaan lukien sen kaikki vaiheet. Tarkat yksityiskohdat kaikista tutkimukseen liittyvistä seikoista, antaa lukijalle paremman kuvauksen tapahtumista.

## 8 TUTKIMUKSEN TULOXSISTA

Opinnäytetyön tutkimussuunnitelmaa laadittaessa tavoitteena oli haastatella myös päiväkuntoutujien ohjaajia. Tutkimuksen edetessä tämän ei katsottu olevan tarpeellinen tutkimustulokseen nähden. Lisäksi ohjaajien alkuperäisestä vahvuudesta (2,5) yksi ohjaaja (0,5) siirtyi toistaiseksi toisiin tehtäviin, joten kahden ohjaajan haastattelu katsottiin olevan liian pieni otanta. Sen sijaan päiväkuntoutujille laadittiin palautelomake, johon päiväkuntoutujat antoivat tapahtumista jälkikäteen palautetta, joka puolestaan toimi havainnoinnin ja paperille kirjattujen välittömien kommenttien tukena. Myös opinnäytetyön tekijän omat havainnot ilmenevät tutkimustulosten ja johtopäätösten yhteydessä (luvut 8 ja 9). Näiden seikkojen katsottiin tukevan havainnointia tiedonkeruumenetelmänä.

Seuraavassa luvussa 8.1. alalukuineen on esitelty Janakkalan kunnassa toteutetun Kulttuurikuntouttajat-hankkeen tapahtumat, joiden osallistujia havainnoitiin opinnäytetyötä varten. Tulosten yhteydessä esitellään päiväkuntoutujien ne välittömät kommentit, joita on voitu aineistokeruun yhteydessä käsin kirjoittaa paperille luotettavasti muistiin. Palautelomakkeen tulokset on esitetty luvussa 8.2.

## 8.1 Kulttuurikuntouttajat-hankkeen toimintatuokiot

Kulttuurikuntouttajat-hankkeen tapahtumasisältöön kartoitettiin erilaisia musiikki- ja toiminnallisia hetkiä sekä taidemaalauspainotteinen tuokio Harvialan kartanon miljööseen. Osan toiminnasta sijoitettiin kesäaikaan, opinnäytetyön tutkimuslupa ei ehtinyt kattaa Harvialan taidepaussi-tapahtumaa, joten tämä osuus jätettiin pois opinnäytetyön prosessin kulusta ja tuloksista. Opinnäytetyön tutkimuksen havainnoitaviksi toiminnan sisällöiksi nousivat musiikkituokiot, yhteisötanssi- sekä liike- ja musiikki-ilmaisuhetket ja sanataidepaja. Tapahtumien määrä kutakin ryhmää kohti ei ollut sama, vaan tapahtumien kohdentaminen tiettyyn ryhmään vaikutti muun muassa monen yhteistyöhenkilön aikataulujen yhteensovittaminen sekä tapahtumien sisältö.

### 8.1.1 Musiikkituokiot

Musiikkituokioiden duo koostuu kahdesta irlantilaista kansanmusiikkia soittavasta ammattimuusikosta, jotka ovat menestyksekkäästi vaikuttaneet myös Irlannissa. Duo ilahdutti päiväkuntoutujia musiikkihetkillä huhtikuun ja lokakuun välillä useamman kerran hankkeen aikana. Musiikkituokiot sisälsivät päiväkuntoutujien nuoruudesta, lähinnä 1950-luvulta olevaa musiikkia, jota laulettiin ja tanssittiin yhdessä. Opinnäytetyöhön liittyviä havainnointikertoja oli kaksi syyskuun alussa, tiistain ja keskiviikkoryhmien tapaamispäivinä.

Musiikkituokiot olivat kestoltaan 60 minuuttia. Tämän tunnin aikana tiistaina ehdittiin soittamaan, laulamaan ja tanssimaan yhdessä 15 kappaletta. Keskiviikon kappalemäärä oli 13. Musiikkituokioiden tapahtumapaikkana oli Tapailakodin pääaula, jossa myös ohikulkevalla työvuoroaan vaihtavilla työntekijöillä sekä talon muilla potilailla ja heidän luonaan vierailevilla omaisilla oli myös mahdollisuus jäädä kuuntelemaan näitä hetkiä.

Ajatus musiikkituokioiden havainnoinnin dokumentoinnista syntyi vasta tiistain tilaisuuden alussa. Havainnoinnista muodostui taulukko, jossa taulukon vasempaan reunaan pystysuoraan kuvattiin osallistujia numeroin ja vaakasuoraan soitettuja kappaleita aakkosin. Jokaisen osallistujan ja kappaleen kohdalle kirjattiin lyhenteillä heidän reaktioitansa esitetystä musiikista.

Lyhenteinä käytettiin L niin kuin laulaa, T niin kuin tanssii, K niin kuin kuuntelee, Ta niin kuin taputtaa ja P niin kuin poissa. Havainnointitaulukoihin, jotka on esitelty luvussa 8.1.1. (taulukko 1. ja 2.) kirjattiin esiintulojärjestyksessä ne reaktiot, jotka syntyivät spontaanisti kohderyhmästä itseltään. Reaktioita, joita havainnointiin, ei määritelty etukäteen, vaan tilanteen annettiin elää ryhmän dynamiikan mukaan.

Havainnoinnin tueksi oli laadittu tarkentavia kysymyksiä, joilla päiväkuntoutajat voisivat kuvailla tuntemuksiaan musiikkituokiosta. Nämä valmiiksi asetellut kysymykset väistyivät tilaisuuksien jälkeen päiväkuntoutujien omien välittömien palautteiden tieltä, jotka osoittautuivat kultaakin kalliimmiksi palautteiksi.



Koska opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, havainnointitaulukon kohdalla ei lähdetty tarkemmin analysoimaan määrällistä tulosta, vaikka aineisto osaksi määrällistä onkin. Molempien ryhmien osalta havainnointitaulukon pohjalta voidaan todeta, että osallistuminen oli aktiivista ja monipuolista.

Seuraavissa havainnointitaulukoissa on esitelty toimintatuokioiden havainnointituloksia tiistain ja keskiviikon ryhmien kohdalta.

Taulukko 1. Havainnointitaulukko – tiistain musiikkituokio

Lyhenteet

L = laulaa, T = tanssii, K = kuuntelee, Ta = taputtaa, P = poissa paikalta

Numerot kuvaavat osallistujia ja aakkoset soitettuja kappaleita

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
<b>1</b>	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
<b>2</b>	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
<b>3</b>	L	L	L	L	L	L	T	L	L	L	L	L	L	L	L
<b>4</b>	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	T	P
<b>5</b>	K	K	K	K	K	K	K	K	L	K	K	K	L	L	L
<b>6</b>	K	K	K	K	K	K	K	T	K	K	K	K	K	T	K
<b>7</b>	K	K	K	K	K	K	K	K	T	K	K	K	K	K	K
<b>8</b>	K	K	T	K	K	K	K	T	L	K	K	L	L	L	K
<b>9</b>	L	L	L/T	L	L	L/T	T	L	K	K	L	L	L	L	L
<b>10</b>	L	L	L	L/T	L	L/T	L	L	L	L	L	L	L	T	L
<b>11</b>	L	L	L	L	L	L	L/T	L	L	L	L	L	L	K	L

Tiistain ryhmäläisten kommentteja musiikkituokion jälkeen.

Minä oon näitä kuunnellut neljäkymmentä vuotta sitten ravintolassa. Nämä on mulle ihan – nämä on vaan.

Menin viimeiselle tanssille hoitajan kanssa, en uskaltanut mennä aikaisemmin, vaan verryttelin.

Opinnäytetyön tekijä teki seuraavia havainnointeja tiistain ryhmästä.

Ryhmä tarkkailee ensi alkuun tilannetta, selkeästi kuitenkin on aktiivista kuuntelua ja tilanteen seuraamista.

Osa ryhmäläisistä laulaa heti alusta asti. Muutama innostuu tanssimaan ohjaajien kanssa. Osa heistä hakee aktiivisesti toisia tanssimaan.

Taulukko 2. Havainnointitaulukko – keskiviikon musiikkituokio

Lyhenteet

L = laulaa, T = tanssii, K = kuuntelee, Ta = taputtaa, P = poissa paikalta

Numerot kuvaavat osallistujia ja aakkoset soitettuja kappaleita.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
2	L	L	L	L	L	T	L	L	L	L	L	L	L
3	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
4	K	Ta	K	K	L	K	L	L	K	L	L/Ta	K/L	L
5	L	L	L	L	L	T	L	L	L	L	L	L	L
6	K	K	K	K	K	K	K	T	K	K	K	K	K
7	K	K	K/T	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
8	L	L	L	L/T	L	L	T	L	Solo	L	L	L	L
9	L	L	L	L	L	L	L	Solo	L	L	L	L	Ta/L

Keskiviikon ryhmäläisten kommentteja musiikkituokion jälkeen.

Hieno tilaisuus. Yksinäiselle ihmiselle henkisesti tärkeä tilaisuus.

Ohjaaja (mainittiin nimeltä) otti toiveita ylös ja nyt se on hävinnyt koko nainen. Mites meidän laulut nyt? Kai me silti lauletaan?

Sekä tiistain että keskiviikon tilaisuuksien pohjalta tehdyissä havainnoinneissa keskimäärin puolet osallistujista lauloi aktiivisesti mukana. Neljännes osallistujista vain kuunteli, tanssiin innostui noin 6 prosenttia osallistujista ja tahdinlyöjiä oli kolmen prosentin verran. Yksi henkilö oli poissa keskiviikon musiikkihetkestä huonovointisuuden takia lepäämässä toisessa tilassa. Kaksi henkilöä keskiviikon ryhmästä toimivat solisteina molempien laulaessa yhden kappaleen. Määrällisesti tarkempia tuloksia ei voida luotettavasti kertoa, sillä henkilöt saattoivat yhden kappaleen aikana sekä kuunnella, tanssia että laulaa.

### 8.1.2 Yhteisötanssia ja liikeilmaisua

Syyskuun viimeinen päivä, keskiviikon päiväkontoutujilla ja ohjaajilla oli mahdollisuus yhdistää liikettä Sisä-Suomen tanssin aluekeskuksen yhteisötanssi-ohjaajan ohjauksessa. Toiminnan lähtökohta oli liikkua jokaisen omia voimavaroja kunnioittaen. Tuokiossa oli mukana myös kunnan kulttuuripalvelujen hankkeen parissa työskenteleviä työntekijöitä sekä alueen läänintaiteilijoita. Kokonaisuudessaan tuokioon osallistui 16 henkilöä, 7 miestä ja 9 naista.

Taiteen edistämiskeskuksen Kaakkois-Suomen ja Hämeen aluetoimipisteen tanssin läänintaiteilija ja tanssitaiteen tohtori puolestaan luennoi ohjaajille hyvän elämän tarkoituksesta, jokaisen omasta elämän tanssista ja jokaisen omasta tavasta kokea se, sekä osallistui tanssi-ilmaisuosioon. Ohjaajille järjestettiin iltapäiväksi rohkaiseva ja innostava luento siitä, mitä keinoja on saada ryhmäläisten asiat ja ajatukset näkyviksi, taiteen ja kulttuurilähtöisten menetelmien avulla. Läänintaiteilijan luennosta ei tehty varsinaisia havaintoja, vaan luennolla esiin nousseet asiat ja herättämät ajatukset tukevat enemmän tutkimuksen johtopäätöksiä.

Aamupäivän yhteisötanssi- ja liikeilmaisutuokiota havainnoitiin osallistujien reaktioiden perusteella. Yhteisötanssiohjaaja viritti ryhmän tuokioon kertomalla toimintatuokion viitekehykset, toiminta tulisi tapahtumaan jokaisen omien voimavarojen puitteissa eikä ennakkoon tarvinnut osata mitään. Jo pelkkä hengitysharjoittelu alkuverryttelynä sai ryhmän innostumaan mukaan.

Eihän tää (nauru) vain tartu?

Tunnin mittaiseen tuokioon mahtui erilaisia liikkeen ja musiikin yhdistämissiä, joita tehtiin yksilöllisesti ja ryhmässä. Tuokiossa käytettiin muun muassa oman nimen ja liikkeen yhdistämistä, jossa kukin vuorollaan teki liikkeen ja sanoi oman nimen, jonka toiset toistivat perässä. Näin esittäytyttiin muille ryhmänjäsenille sekä vierailijoille. Kesken toiminnan kuuluu naurun keskeltä kommentteja.

Hei sun pitää tehdä näin (toinen ryhmäläinen ohjaa toista).

Emmää oo ensimmäisestääkään (liikkeestä) selvinny.

Seuraavaksi musiikin sävyttämänä jokainen maalasi ilmaan oman syksyisen maiseman, jossa maalausvälineenä käytettiin omaa kehoa. Maalausvälineinä toimivat ohjeiden mukaan kyynänpää, etusormi, kantapäätä, korva, kieli, vasen kämmen, oikeat rystyset, vasen kainalo ja molemmat kämmet.

Saako maalata vierustoveria?

Joo, kaveria saa maalata.

Hyviä liikkeitä!

Ohjaajan esittämään kysymykseen, miltä tuntui (maalauksen jälkeen), saatiin seuraavanlaisia vastauksia, seitsemän päivä kuntoutujan vastauksia.

Aika vaikea.

Ihan hyvältä.

Mielenkiintoista.

Tänne saakka tuntui (näyttää olkapäätä).

Hyväähän se on.

Ei minusta tuntunut miltään.

Hyviä liikkeitä.

Tuokion lopuksi ryhmä jaettiin puoliksi ja kumpikin ryhmä esitti yhteisötanssin toiselle ryhmälle jokainen oman mielikuvituksensa mukaan. Musiikin ja liikkeen yhdistämiseen kokeiltiin myös still-kuvaa tuomalla uutta näkökulmaa omaan kehohallintaan. Still-kuvassa liike pysähtyy hetkeksi ohjaajan merkistä. Toinen ryhmä oli tarkkailijan roolissa ja näistä tuntemuksista keskusteltiin yhteisötanssin jälkeen.

Minä kuuntelin musiikkia ja musiikki oli kiva.  
Ihan mukavaa, vähän osasi jo odottaa mitä tuleman pitää.  
Oi, se oli mukava katsoa.

Viitekehysten mukaisesti jokainen osallistui oman kuntonsa mukaan, toiset enemmän ja toiset vähemmän innostuen. Havainnointi tapahtui kirjaamalla ylös päiväkontoutujien spontaanien reaktioiden perusteella, miltä ryhmäläisten reaktiot vaikuttivat tutkijan näkökulmasta. Näkökulmaa tukevat myös päiväkontoutujien kommentit tuokion aikana ja ohjaajan esittämiin kysymyksiin saadut vastaukset. Yhteisötanssituokion päätteeksi kuultiin spontaanisti lyhyt dialogi kahden päiväkontoutujan kesken.

Ihan mukavaa, uutta ja erilaista, ei ennen ole ollut tällaista.

Juuh, yritin pysyä mukana.

Sisä-Suomen tanssin aluekeskuksen yhteisötanssi-ohjaajan vierailu syyskuussa 2015 avasi taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttöä musiikin ja liikkeen yhdistämisellä ikäihmisten toiminnan parissa. Osa päiväkontoutujista oli omasta suorituksestaan sitä mieltä, että toisen liike näytti paremmalta. Toiset selkeästi ilmaisivat mieluummin katsovansa kuin olevansa katsottavana, ja yleensäkin mieluummin katsovansa kuin tekevänsä. Useimmat totesivat tuokion olleen hauskaa ja olisivat valmiita osallistumaan uudelleen. Erilaisen liikkeen oppiminen koettiin hyväksi liikkumiseksi.

### 8.1.3 Sanataidepaja

Janakkalan kunnan kulttuuriohjaaja ohjasi päiväkontoutuksen torstain muistiryhmälle sanataidepajan, joka toteutettiin lokakuuisena torstai-iltapäivänä. Osallistujia ryhmässä oli 8, joista kaksi miestä ja kuusi naista, he kaikki ovat muistisairaita. Tuokio toteutettiin Päiväkontoutus Onnenapilan ryhmähuoneessa ja se oli kestoltaan tunnin verran. Sanataidepaja lukeutuu kirjallisuusterapeutisiin menetelmiin, joka sisältää lukemista, kirjoittamista, kuvien katselua ja keskustelua sekä muistelua.

Tuokio aloitettiin tutustumiskierroksella, jolla virittäydettiin tunnelmaan. Kulttuuriohjaaja kätteli jokaisen päiväkontoutujan ja toisti heidän nimensä. Kättely- ja tutustumiskierroksella tehtiin myös sinunkaupat. Kulttuuriohjaaja kertoi toimintahetken sisällöstä, joka sai aikaiseksi ensimmäisen kommentin.

Mä tykkään kulttuurista.

Kulttuuriohjaajan opastuksella ensi alkuun katsottiin Aarni Penttilän Aapiskukkoa vuodelta 1938, josta kulttuuriohjaaja luki pieniä tarinoita. Tämän jälkeen ryhmä yhdessä muisteli kulttuuriohjaajan opastuksella kuvia ja keskusteli syntyneistä ajatuksista. Vuoden 1938 Aapiskukko kirvoitti kielenkannat kattoon.

Ihanaa, kun sä (kulttuuriohjaaja) teet meille kaikkea näitä.

Kulttuuriohjaaja kävi läpi Aapiskukon sivuja ja esitti kysymyksen päivä-kuntoutujille.

Osaatko kirjaimet?

Tähän vastaukseksi kulttuuriohjaaja sai.

Kyllä me osataan, osaatko sinä?

Kulttuuriohjaaja ehdotti kirjaimiin ja kuviin liittyviä arvoituksia. Ensimmäinen arvoitus laittoi aivonystyrät raksuttamaan.

Hakkaa yöt, hakkaa päivät – ei koskaan lastua lähde.

Vastaus ei tule muistisairaiden mieleen, mutta kuin hyväksyväksi kommentiksi arvoituksien jatkamiselle, yksi päivä-kuntoutuja kommentoi.

Me ollaan hyviä kuunteluoppilaita.

Pitkän mietinnän ja lisävihjeiden jälkeen löytyi arvoitukselle vastauskin.

Kello!

Vuoden 1938 Aapiskukon innoittamana käytiin kirjan sivuja läpi ja muisteltiin kirjaimia, sekä niihin liittyviä arvoituksia vielä muutaman arvoituksen verran. Aapiskukko laitettiin kiertämään päivä-kuntoutujien joukkoon ja siirryttiin vuoden 1958 Aapisen pariin. Tätä läpikäydessä syntyi keskustelua nykyisistä aapisista sekä vertailuja uusien ja vanhojen kesken.

Minkä takia ne (uudet aapiset) on tehty niin hölmöiksi?

Aapiskukko ja Aapinen synnyttivät vilkasta keskustelua muistisairaiden ryhmässä. Aktiivisesti kahdeksan hengen ryhmästä viisi henkilöä keskusteli.

Seuraavaksi siirryttiin tunnistamaan esineitä, kulku- tai tekovälineitä sekä niillä tekemistä mustavalko- ja värikuvatulosteista.

Kuinka moni on kehrännyt rukilla?

Varsinaista vastausta tähän ei saada, mutta puheensorinan keskeltä kuului monta erilaista tarinaa liittyen johonkin tekemiseen. Tarinoiden keskeltä

nousivat esille muun muassa erilaisten lankojen olemassa olo ja niiden käytötarkoitus. Samalla ihmeteltiin miten helpolla nykyaikana ihmiset pääsevät, kun ennen kaikki piti tehdä itse. Tunnistustehtävää jatkettiin väripiirroskuvista, joissa esiintyi kahvimylly. Tästä kulttuuriohjaaja esitti kysymyksen.

Onko pojat (ryhmässä oli 2 miestä) tehnyt kahvipapuja?

Pojat eivät olleet, mutta olivat sen sijaan ajaneet mopoa.

Sanataidepajan lopuksi jokainen sai ottaa kankaisesta pussista yhden kuvan, joka tuli liimata A4-kokoiselle paperille. Kuvasta tuli pohtia sen tekemisen muotoa ja kirjoittaa paperille, mitä omasta mielestä kuva esitti tai mitä siitä tuli mieleen. Heti alkuun yksi päiväkontoutuja halusi vaihtaa kuvan, koska aihepiiri oli hieman vieras.

Päiväkontoutujille annettiin aikaa miettiä, mitä kuva heidän mielestään esitti, sen jälkeen kuvasi tulisi liimata toiselle paperille. Tämä osoittautui muistiryhmälle hankalaksi tehtäväksi, sillä moni ei ymmärtänyt liimaamisen tarkoitusta, ja tästä johtuen kulttuuriohjaaja auttoi ryhmäläisiä liimaamalla heidän puolestaan kuvat paperille. Tämän jälkeen ryhmäläisiä ohjeistettiin uudelleen kirjoittamaan kuvasta se, mitä se itse kullekin toi mieleen.

Jokainen tunnisti valitsemansa kuvan tekemisen, mutta kirjoittaminen oli hankala toteuttaa. Joillekin jo kynän ottaminen ja pitäminen kädessä oli suhteellisen haastavaa.

Eihän tähän paljoo tartte kirjottaa?

Otsikon kirjoittaminen todettiin riittäväksi, jos ei saanut enempää kirjoitettua. Ryhmään syntyi hiljaisuus, sillä jokainen keskittyi miettimiseen ja kirjoittamiseen. Yksi ryhmäläisistä kävi kuvaansa läpi kulttuuriohjaajan kanssa, mutta asian paperille saaminen ei onnistunut. Kaksi muuta ryhmäläistä keskustelivat keskenään siitä, mitä toisen heistä kuvassa tapahtui. Yksi ryhmäläinen kysyi kulttuuriohjaajalta, tietääkö tämä mitä hänen kuvassaan tapahtui. Kirjoittamisapua muutama sai kulttuuriohjaajalta, jotta jokainen sai edes sanan tai kaksi omasta kuvastaan kirjoitettua.

Lopuksi käytiin jokaisen kuvat ja tekstit läpi. Yksi päiväkontoutuja kertoi kuvastaan pienen tarinan. Toinen päiväkontoutuja yhdisti kaksi eri muistovärssyä yhdeksi. Nauru herskyi toisten tarinoista. Lopuksi kaikki palkittiin aplodeilla hyvistä tarinoista. Ohjaus päättyi dialogiin.

Voin tulla uudelleen, jos haluate.

Kyllä! Tervetuloa!

Kulttuuriohjaajan poistuttua tutkija esitti vielä spontaanisti kysymyksen.

Miltä tuntui muistella ja tehdä tämänkaltaisia tehtäviä?

Vastauksia tuli yhtä spontaanisti ja innostuneesti.

Tosi kiva.

Mukava.

Tule toistekin (luuli tutkijaa kulttuuriohjaajaksi), me kaikki tykätään tästä.

Mä tykkään tehdä tällaista.

Kiitos.

Hetkessä viimeisen tunnin aihepiiri unohtui ja vaihtui kahvikeskusteluksi, joka laimeni pikkuhiljaa. Kahvia edeltänyt iloinen puheensorina jäi muistin sopukoihin -muistiryhmä oli puhunut.

#### 8.1.4 Tanssivaellus

Yhteisötanssillinen tanssivaellus toteutettiin kaikille kolmelle ryhmälle lokaan puolella välissä noin neljänkymmenenviiden minuutin kestävästä kokonaisuutena. Tuokioita ohjasivat kaksi ohjaajaa, yhteisötanssiohjaaja sekä tanssipedagogi. Näiden tuokioiden tarkoituksena oli innostaa osallistujat muun muassa laululla säestettyyn tanssilliseen liikeilmaisuun, vaellukseen, sekä nauttimaan improvisaatiotanssista. Tähän tunnelmaan kirvoitti lämmittelyt erilaisten liikkeiden ja musiikin yhdistämisen keinoin.

Tiistain ryhmän kanssa fyysinen ja laulullinen lämmittelyharjoittelu istuallaan tuolilla lämmitti oman kehon eri liikkeillä ja taputteluilla toimintaan mukaan. Liikkeelle tuolissa kirvoitti vanha tuttu suomalainen kansanlaulu Kalliolle kukkulalle, jota laulettiin ensi hitaasti ja sitten nopeasti ja rytmikkäästi. Lähes kaikki liikkui innokkaasti mukana.

Seuraavaksi tarkoituksena oli lähteä vaellukselle ympäri Tapailakodin aulatilaa, jossa toimintatuokio oli. Ennen kuin kaikki edes ehtivät ylös tuoleistaan, yksi reipas ikäihminen on jo kiertänyt tilan ja ihmetteli muiden hitautta. Kaikki kuitenkin pääsivät liikkeelle ja liikkumaan omaan tahtiinsa oman kuntonsa mukaan, toiset lauloivat ja toiset eivät. Vaelluksen kautta siirryttiin nimi ja liike-osioon, jossa yhdistettiin oma keksimä liike ja oman nimen kertominen. Ohjeistus aiheutti hämmennystä ja pohdintaa, minkälaisen liikkeen keksisi. Ohjaajat rauhoittivat kertomalla, ettei liikettä tarvitse keksiä, jos mieleen ei tule mitään.

Yksi päivä kuntoutujista innostui hurjasta yhden jalan seisonnasta, mikä sai yllättäen lähes koko ryhmän tätä kokeilemaan ja tekemään omatkin liikkeensä seisoaltaan. Ryhmä oli hiljainen ja tarkkaavainen, mutta aktiivinen. Yhdestätoista päivä kuntoutujasta kymmenen teki liikkeitä.

Ryhmäläisiä osallistavan osuuden jälkeen ohjaajat esittivät ryhmälle argentiinalaiseen tangoon tehdyn koreografian improvisaatiotanssista, tanssi oli nimeltään Revontulitanssi. Tanssi on pituudeltaan kolmen minuuttia ja tanssissa käytettiin isoja toisiinsa sidottuja eri materiaaleista tehtyjä huiveja. Tanssi sai raikuvat aplodit ja ihastukset. Kysymykseen ”Miltäs se näytti ja miltäs tuntui tällainen toiminta?” vastattiin seuraavanlaisesti.

Erikoista.  
En ole ennen nähnyt.  
Hieno.  
Kyllä oli kiva.  
Monivärinen.  
Tehdään yhdessä.

Tiistain tanssivaellustuokio päättyi lopetuspiiriin, jossa pidettiin toisia kädestä kiinni ja sanottiin kovaan ääneen kolme kertaa ”Hyvä me!”.

Keskiviikon ryhmän vahvuudessa oli kymmenen päiväkontoutujaa, joista lähes kaikki olivat kaksi viikkoa aiemmin jo tutustuneet saman yhteisötanssiohjaajan ohjaamaan tanssi-ilmaisuun, joten ensimmäisenä kyseltiinkin edelliskerran tunnelmat ja mitä siitä oli jäänyt mieleen.

Mä mietin vielä (mitä jäi mieleen).  
Jäi kivat muistot.  
Kaikenmaailman liikkeitä.  
Kyllä mulla jäi mieleen kaikki ne liikkeet.  
Ei me tanssittu varmaan?  
No ei mitään erikoista, sellaista heilumista.  
Meidät laitettiin kahteen osaan, mutten tarkkaan muista.

Lämmittelykierroksella oltiin tarkkaavaisia, jotta hengitys nenän kautta sisään ja suun kautta ulos tapahtui ohjeistuksen mukaan. Musiikin saattelemana siirryttiin nimi ja liike-osioon, joka oli jo tuttu osalle ryhmästä syyskuisesta tanssilikeilmaisun tuokiosta. Päiväkontoutujat osallistuivat aktiivisesti ja yhteistyökykyisesti toimintaan auttaen toisia, jos joku ei keksinyt omaa liikettään. Tämän jälkeen oltiin jo valmiita tanssivaellukseen, johon musiikkina toimi tuttu suomalainen kansanlaulu Kalliolle kukkulalle laulettuna. Tanssivaelluksen alkaessa päiväkontoutujien keskuudessa oli selkeää epävarmuutta oman liikkumisen suhteen, usealla heistä oli käytössä jokin apuväline, kuten rollaattori tai kävelykeppi. Ohjaajat muistuttivat oman kunnan mukaan liikkumisesta, mikä rauhoitti toisia, mutta osa ei innostunut liikkumisesta rohkaisusta huolimatta. Tanssivaelluksen laulu kuului hiljalleen, kuin kaanonina, jokaisen laulaessa omaan tahtiinsa.

Tuokio jatkui niin, että tehtiin liikkeitä istualtaan musiikin tahdissa. Tällä kertaa ohjaajat näyttivät ensin liikkeen, jonka päiväkontoutujat tekivät perässä. Ilmeet olivat keskittyneitä ja huvittuneita. Kaikki osallistuivat, osalla pilkettä silmäkulmassa, innostuneelle vieruskaverille muistutettiin liikkumisen ”vaaroista”.

Älä vaan lumpioitas riko.

Liikkeet musiikin tahdissa jatkuivat omien liikkeiden myötä, vieruskaverilta sai luvan kanssa ottaa liikkeen, jos omat liikkeet lopuivat. Koko ryhmä oli innostuneesti mukana. Hymy huulilla tarkkailtiin toisten liikkeitä. Musiikin keskeltä kuului kommentti koko ryhmälle.



Ruoka aleni paljon (tuokio oli ruokatauon jälkeen).

Puhe ja nauru täyttivät tilan. Vuorossa oli samainen Revontulitanssi, joka esitettiin myös tiistain ryhmälle. Hämmästyks, ihastus ja innostus olivat käsin kosketeltavia reaktioita, kun päivä kuntoutujat katsoivat esitystä eikä tilapäisesti tuokion toimintapisteenä toiminut Tapailakodin aula häirinyt enää lainkaan. Esityksen lomassa katsottiin toisia, jalat laitettiin vispaamaan ja annettiin väliaplodejakin esiintyjille. Esityksen lopuksi toinen ohjaajista kysyi, josko revontulet olisivat tulleet mieleen tästä esityksestä.

No ei oikeastaan, mutta kyllä se sitä kuvaa.

Huivit, joita esityksessä käytettiin, herättivät kiinnostusta, joten ne laitettiin kiertämään ryhmässä, jotta kaikki halukkaat saisivat niitä tunnustella. Tuokio päättyi kiitospiiriin ”Hyvä me”.

Torstainen muistiryhmän tanssivaelluksen konkreettinen tapahtumapaikka oli Tapailakodin juhlasalissa aamupäivällä. Muistiryhmän tapaamisessa oli mukana seitsemän osallistujaa. Ohjaajat esittäytyivät, kertoivat viitekehykset tunnin kululle, osallistuminen toimintaan tapahtuisi jokaisen oman kunnan ja lähtökohdan mukaan. Ryhmä ohjattiin mukaan alkulämmittelyyn, joka tapahtui istualtaan, pientä liikehdintää paikallaan, ilman musiikkia. Pikkuhiljaa liikkeitä tehtiin taustamusiikin säestämänä ja ohjaajien esimerkin mukaisesti. Ryhmä seurasi tarkkaavaisena, joskin hämillään, kuin kysyen teenkö oikein?

Ryhmä ohjeistettiin musiikkilajin vaihtuessa oman liikkeen tekemiseen, jonka toiset toistaisivat perässä. Ohjaajat näyttivät esimerkkiä. Ohjaajien tekemät liikkeet nostivat hymyn suupieliin. Toisaalta kaikki eivät pysyneet mukana eivätkä ymmärtäneet, mitä nyt pitäisi tehdä. Jollain tapaa tilanne aiheutti hämmennystä, kunnes taustalla soi tuttu tango, jonka myötä toiminta muuttui laulupainotteiseksi. Kappaleen tuttuus ikään kuin hälvensi hämmennyksen ja lasi levollisuuden ryhmän ylle. Tunnelman tiivistä yhden päivä kuntoutujan sanat.

Ainakin sielu lämpes.

Sielun lämmentyessä, ohjaajat innoittivat ryhmän vuorolaulantaan tutusta kansanlaulusta Kalliolle, kukkulalle. Pikkuhiljaa muodostui jono, joka seurasi lähes askeltarkasti jonon vetäjää. Iloinen hymyilevä kulkue eteni salissa laulun saattelemana. Seuraavaksi siirryttiin takaisin omille paikoilleen ja hetki muisteltiin, millä liikkeillä Kalliolle, kukkulalle -laulua esitettiin koulussa. Tuttuja liikkeitä löytyi muistinsopukoista ja loput keksittiin.

Musiikkilaji muuttui valssiksi, jonka myötä tarkoituksena oli tanssia tuolilla keinuen. Ohjeistus näytti olevan osalle muistikuntoutujista haastava ymmärtää, näin ollen heidän tulkintansa ohjeesta oli nousta konkreettisesti tanssimaan valssia. Ohjaajat olivat heti tilanteessa mukana, ja alkuperäinen tanssimuoto muutti osittain muotoaan.

Tanssivaellustuokio oli ex tempore muuttunut muistiryhmän omiksi tansseiksi, jossa ohjaajat tanssittivat kaikkia halukkaita. Osa ryhmästä tanssi istualtaan, osa seurasi ja taputti, kun tanssittiin pareittain ja pienissä ryhmissä. Yksi ryhmäläisistä innostui näyttämään musiikin tahdissa sormijumppaa, jota muut seurasivat tarkkaan. Ilmassa oli hämmästyä ja iloa sekä iloista puheensorinaa.

Ihanaa, että täällä tehdään muutakin, kun istutaan hartiat kyyryssä.

Viimeiseksi oli vuorossa revontulitanssi, jota ryhmä seurasi tarkkana. Tanssia enemmän ryhmäläisiä kiinnostivat huivit, joita haluttiin tunnustella. Samalla tunnusteltiin myös huivien värejä ja pohdittiin, miksi pitää juuri valitsemastaan huivin väristä. Yksi ryhmäläisistä innostui tanssimaan huivien kanssa saaden toisen ohjaajista mukaan. Taustalle laitettiin musiikkia hiljalleen soimaan ja tilanne tallennettiin ex tempore tutkijan älypuhelimien videokuvauksella. Vieraillevien ohjaajien ohessa ryhmän varsinainen ohjaaja jakoi jokaiselle pienet huivit, ja näin tähän spontaaniin tuokioon osallistui koko ryhmä, kukin omalla tavallaan.

Viikon viimeinen tanssivaellus päättyi kiitospiiriin ”Hyvä me” ja suoriin palautteisiin.

Hyvä.  
Erittäin hyvä.  
Nautin tästä.  
Ihan ihanaa.

## 8.2 Palautelomakehaastattelun yhteenveto

Palautelomake muokattiin Kuntoutussäätiön sivuilta päivä kuntoutujien tapahtumia kuvaavimmaksi. Alkuperäisestä jätettiin pois kohdat, jotka olivat kohdennettu vastaajan ikään, sukupuoleen ja statukseen. Lisäksi kohta, jossa vastaajan ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi kysyttiin, jätettiin pois. Palautteen saamiseksi katsottiin tärkeimmäksi saada konkreettisia mielipiteitä itse tapahtumista kuin se, kuka itse vastaaja on. Tässä tiedoksi riitti, että vastaaja oli päivä kuntoutuja.

Seuraavassa on esitelty kaikkien kolmen ryhmän tulokset yhteenvetona. Kahden ensimmäisen kysymyksen kohdalta on nostettu esiin kommentteja, joita vastaajat olivat lisänneet valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi. Vastausvaihtoehtoina olivat ’ei lainkaan’, ’jonkin verran’, ’hyvin’ ja ’erinomaisesti’.

Päivä kuntoutujien viikkovahvuus täysimääräisenä on 32 kävijää. Palautekyselyyn vastasi yhteensä 24 päivä kuntoutujaa, mikä on 75 % kokomäärästä. Palautekyselyn ajankohdan aikaan yksi tapahtumiin osallistuneista päivä kuntoutujista oli siirtynyt toisen palvelun piiriin ja näin ollen siirtynyt pois päivä kuntoutujista. Toimintaan mukaan oli liittynyt kaksi uutta päivä kuntoutujaa, jotka eivät olleet osallistuneet tapahtumiin eivätkä siksi voineet vastata tapahtumien kokemuksellisuudesta palautekyselyyn.



kolme ja neljä vastaukset koottiin erilliselle paperille, leikattiin yksittäisiksi lapuiksi ja jaettiin vastausten perusteella teemoittain pinoihin. Vaikka vastaajia oli 24 päivä kuntoutujaa tähän palautekyselyyn, näistä vastauksista erottui selkeästi kuusi yhtenäistä teemaa, joissa mainittiin samankaltaisia asioita.

Kohtiin kolme ja neljä vastauksiksi oli kirjoitettu muun muassa kyllä tai osallistuisin tai siihen verrattavia vastausilmaisuja, kuten mikä ettei. Näiden katsottiin analyysin myötä olevan samankaltaisia vastauksia, joista ei kuitenkaan voida varmuudella sanoa, mihin vastaaja vastasi kyllä. Vastauksen sijoituksessa konkreettisesti palautelomakkeessa kohtaan kolme, voidaan todeta, että lähes puolet oli sitä mieltä, että osallistuisivat uudelleen vastaavanlaisiin tapahtumiin.

Yli neljäkymmentä prosenttia palautekyselyyn vastanneista päivä kuntoutujista saivat hyötyinä tapahtumiin osallistumisesta mielihyvää ja iloa, mukavaa tai muuta ajateltavaa, elämän intoa, voimaantumista tai oli hauskaa ja piristävää osallistua näihin tapahtumiin.

Neljännes vastaajista toivoivat lisää ja useammin tällaisia tapahtumia tai jatkamista samaan malliin. Kaksikymmentä prosenttia vastaajista olivat nostaneet yksittäisinä asioina esiin musiikin, tanssin ja tanssijat sekä laulamisen. Nämä vastaukset tulivat pääsääntöisesti esiin kohdissa muuta palautetta. Ja vajaa kaksikymmentä prosenttia päivä kuntoutujista kokivat tapahtumat mielenkiintoisiksi ja niistä oppi jotakin uutta tai tapahtuma itsessään oli jotakin uutta vastanneelle.

Muistiin viittaavia tai muistoihin liittyviä vastauksia palautekyselyyn saatiin eniten torstain muistiryhmältä, ja kaikki ryhmät kokonaisuudessaan huomioituna tällaisia vastauksia antoivat kolmekymmentä prosenttia koko ryhmästä. Nämä vastaukset sijoituivat koko palautekyselyn kysymyksiin. Kysyttäessä muistikuntoutujilta mitä muuta palautetta he haluaisivat antaa tapahtumien järjestäjille tai mitä he kokivat hyötyneensä tapahtumiin osallistumisesta, ajatukset katkeilivat vastauksissa ja siirtyivät välillä muistin sopukoihin.

Äitini oli kova laulamaan. Mulle ei oo sitä (lauluääntä) annettu. Urheilua joskus harrastanut.

Mikä ettei, ei mitään vieraita vastaan.

Mukava henkilökunta. Mä en puhu mitään mikä ei ole totta. Emmä osaa keksiä mitään.

En muista tarkkaan.

Emmä osaa sanoa siihe, nykyään viihtyy aika hyvin kotona.

Ei ole tuonut mitään, ei se oikein tuonut sitten... (vastaus loppuu).

Ei niistä jää sillä lailla mieleen, kun ei niitä paina mieleensä. Nykyään asiat unohtuu, ei niitä muista niinku ennen.

Musiikkia... no, tanssia ja... voi voi ei tule nyt mieleen... no mull' on tietysti hyvät tanssit... ja... alotetaan tanssia ja... jos se tota on täällä, on sellanen tanssimuoto ku... josta on kumminkin tulossa toi... (naurua, vastaus loppuu).

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen keskeisimpänä johtopäätöksenä voidaan todeta, että taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttö Janakkalan kunnan ikäihmisten päiväkontoutuksessa tuotti suurimmalle osalle iloa ja mielihyvää. Päiväkontoutujat kokivat heille järjestetyt tuokiot mielekkäinä, jotka olivat mukavia ja antoivat heille muuta ajateltavaa muun arjen lomassa. Osa päiväkontoutujista koki saaneensa elämän intoa ja yhden päiväkontoutujan sanoin ”jonkinlaista voimaantumista on tapahtunut”. Lisäksi osallistuminen päiväkontoutujille järjestettyihin tuokioihin oli hauskaa ja piristävää, joka myös toi ryhmään yhteisöllisyyttä, mikä näkyi toisten auttamisessa.

Ikäihmisten päiväkontoutujien ryhmä otti innokkaasti vastaan heille kohdistetun pilottihankkeen suunnitellut tuokiot. Ikäihmiset olivat innokkuuden ohella myös hyvin vastaanottavaisia heille tarjotusta taide- ja kulttuurilähtöisistä tuokioista, toivoen tämän kaltaisia tapahtumia lisää.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia mitä merkitystä taide- ja kulttuurilähtöisillä menetelmillä on ikäihmisten päiväkontoutujille heidän päivätoiminnassaan ja mitä he kokivat saaneensa näiden menetelmien käytöstä. Luovien menetelmien käytön tarkoituksena seniori- ja vanhustyössä on vahvistaa osallistujan identiteettiä ja toimintakykyä, ja sitä myötä luoda mielekästä elämää, josta syntyy merkityksellinen ja samalla yhteisöön osallistava tekijä (Suomi 2003, 107).

Yhteisöllinen peruskulttuuri, joka on vapaa-ajalla tapahtuvaa vapaaehtoista toimintaa, synnyttää yhteisöllisyyttä, jonka seurauksena ihmisten viihtyvyys ja hyvinvointi kasvavat (Hyyppä & Liikanen 2005, 44.) Päiväkontoutuksen ei voida katsoa kuitenkaan tapahtuvan ikäihmisen vapaa-ajalla, mutta päiväkontoutukseen osallistuminen on vapaaehtoista, mikä yhdessä luovien menetelmien kanssa luo ryhmän yhteisöllisyyttä ja jonkinasteista kiintymystä omaan ryhmään. Lisäksi suunnitelmallisen toiminnan päiväkontoutuksen taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien avulla pystytään tukemaan ikäihmisen arjenhallintaa sekä kotona selviytymistä.

Musiikkia pidetään maailmanlaajuisesti tunteiden tulkkina. Päiväkontoutujien tiistain ja keskiviikon ryhmille toteutetut musiikkituokiot sisälsivät päiväkontoutujien nuoruuden musiikkia 1950-luvulta. Tuokioissa kuultiin tuttuja valssitoivekappaleita kuten kultainen nuoruus, metsäkukkia ja kulkurin valssi sekä näiden lisäksi tanssittiin ja laulettiin tutut jenkat ja humpat, mutta eniten molempia ryhmiä innoitti tangot. Tangot innoittivat tanssiin ja keskiviikkoryhmässä yhden päiväkontoutujan laulamaan solistina.

Jukkolan (2003, 173–174) mukaan musiikki auttaa stimuloimaan aivotointa, jolloin mieleen saattaa palautua muistoja menneestä ajasta, varsinkin jos musiikki, jota käytetään, koetaan merkitykselliseksi.

Torstain muistiryhmälle toteutetussa sanataidepajassa käytettiin menetelmänä muistelua. Muistelutyön (Hakonen 2003, 130) yhtenä tavoitteena pidetään sillan rakentamista menneen ja tämän hetken välille. Ikääntymisen kannalta muistelutyö on tärkeä prosessi elämän jatkuvuuden ajattelun kannalta, näin muistelutyön pitäisikin olla voimavarakeskeistä, jonka avulla vahvistetaan sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä.

Torstain muistiryhmän aapiskirjojen ja arvoitusten muistelujen vaikutuksena voidaan pitää ajattelutoimintojen ja muistamisen eli kognitiivisen toimintakyvyn hetkellistä vahvistumista. Muistikuntoutujien välittömät kommentit ja tutkijan havainnot toiminnasta vahvistavat tätä johtopäätöstä. Psyykkisen toimintakyvyn vahvistuminen ohjatun muistelutyön avulla vahvistasi samalla ryhmän sosiaalista käyttäytymistä vilkkaalla keskustelulla. Muistisairaiden ryhmässä syntyi innostunutta tekemistä ja ajatuksen juoksuja, jota aktiivisimmat uskalsivat myös kertoa ääneen. Vilkas keskustelu tosin aktivoitui vain toiminnan ajaksi palautuen tyypilliselle muistisairaankommunikointitasolle toiminnan päätteeksi.

Jo kansantaloudellisesti arkipäiväliikunta on tärkeä osa elämää, mutta myös henkilökohtaisella tasolla säännöllinen liikunta parantaa ihmisen elämänlaatua ja tukee fyysistä toimintakykyä. Muun muassa muistisairas saa liikunnasta purkautumiskeinon omaan toiminnallisuuteen sekä rutiinin, joka rytmittää muistisairaankäytävää, vahvistaen arjenhallintaa. Liikunnasta on hyötyä myös fyysisen toimintakyvyn lisäksi sosiaalisen toimintakyvyn kuten kotona selviytymisen ja psyykkisen toimintakyvyn eli tunne selviytymisen ja voimavarojen kasvun kannalta. (PS-muisti 2014.)

Kulttuurikuntouttajat-hankkeen tapahtumatuokioina olleet tanssi- ja liikeilmaisun tuokiot innoittivat päiväkuntoutujat, muistiryhmä mukaan lukien, liikkeelle jokaisen omien voimavarojen ja toimintakyvyn puitteissa. Musiikin ja liikkeen yhdistäminen antoi mahdollisuuden jokaiselle osallistua toimintaan parhaaksi näkemällään tavalla, joko istuen tai seisten. Samalla tanssi- ja liikeilmaisun myötä vahvistettiin aisteja kuuntelemalla musiikkia, tunnustelemalla erilaisia huivikankaita ja antamalla näkökyvyn hahmottamiselle mahdollisuus nähdä muotoja ja värejä. Varsinkin muistiryhmän kohdalla tuokion spontaanien käänteiden takia voidaan tanssillisen luovan menetelmän olevan hyvin merkityksellinen kokijalleen.

Kuntoutussäätiön sivuilta saatu palautelomake, joka muokattiin Kulttuurikuntouttajat-hankkeeseen sopivaksi palautelomakkeeksi, osoittautui hyväksi keinoksi saada vastauksia päiväkuntoutujilta. Saadut vastaukset olivat joissain tapauksissa lyhyitä, mutta jäsentelyn jälkeen niistä saatiin selkeitä vastauksia, joissa oli paljon samankaltaisuuksia, ja niitä voitiin tarkastella laadullisesti.

Palautekyselyn haasteena vastaajille, yleisesti huomioon ottaen kaikki vastaajat, oli kysymysten hahmottaminen sisällöllisesti ja kysymyslomakkeeseen nähden sijainnillisesti. Lisäksi palautekysely jouduttiin tekemään aikataulusyistä muutama viikko tapahtumien jälkeen. Tiistain ja keskiviikon ryhmässä oli kaksi vastaajaa, jotka tarvitsivat apua vastausten kirjoittamisessa ja muistiryhmän kohdalla opinnäytetyön tekijä haastatteli kaikki ryhmäläiset ja kirjoitti palautelomakkeelle heidän vastaukset sellaisenaan. Osa vastaajista oli vastannut ensimmäisen ja toisen kysymyksen ruudukkoasetelussa kaikki samaan kohtaan, osa oli kirjoittanut mallivastausten alle mallivastauksessa lukeneen tekstin ja osa ei ymmärtänyt mitä kysymys osallistumisen hyödyistä tarkoitti.

Tiistain ryhmän palautekyselyhetkeä edelsi vapaaehtoisten järjestämä tanssiesitys, joka oli tarkoitettu kaikille Tapailakodin tiloissa ja toiminnoissa mukana olleille henkilöille. Tämä osaltaan vaikeutti ymmärtämään asiaa, että palautteen tuli koskea vain Kulttuurikuntouttajat-hankkeen toiminnan sisältöä. Todennäköisimmin tiistain ryhmän vastauksissa vaikuttivat juuri nähty tanssiesitys. Samanlaisena haasteena palautekyselyn osalta voidaan pitää sitä, että päivä kuntoutujien olisi tullut osata eritellä arvioinneista pois elokuussa järjestetty Harvialan taidepaussituokio (luku 2.3.). Osa päivä kuntoutujista muisti tapahtuman, osalla ei puolestaan ollut minkäänlaista mielikuvaa tapahtumasta. Tämänkään osalta ei voida luotettavasti sanoa, miten vastauksissa näkyi Harvialan taidepaussiviikon toimintatuokio.

Edellisiin haasteisiin viitaten, palautelomakkeen vastausten perusteella ei voida kuitenkaan saada täysin luotettavaa tutkimustulosta, vaikka määrällisesti lähes kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että tapahtumatuokiot olivat onnistuneita ja vastasivat odotuksia. Tämän vuoksi tutkimuksen menetelmänä havainnointi sekä sen tukena esiintyneet päivä kuntoutujien välittömät palautteet toimintojen päätteeksi antavat paremmin kuvan menetelmien käytön merkityksellisyydestä päivä kuntoutuksen arjessa. Sen sijaan palautelomake tukee saatuja havaintoja ja palautteita, joista voidaan tulkita kulttuurin myötä elämän merkityksen syventyneen ilon ja kokemuksellisuuden kautta.

Tämän tiimoilta oli alun perin tarkoitus selvittää toiko taide- ja kulttuurilähtöisten työmenetelmien käyttö lisäarvoa ohjaajien omaan työskentelyyn ja miten ohjaajat näkivät näiden menetelmien käytön merkityksen ikäihmisten päivä kuntoutuksen arjessa. Tutkimusaineiston, joka koostui tutkijan havainnoinneista sekä päivä kuntoutujien kommentteista palautelomakevastausten lisäksi, katsottiin kuitenkin olevan riittävän laaja tulosten ja johtopäätösten saamiseksi. Näin ollen ohjaajien osuus jätettiin pois, tässä tultiin siihen tulokseen, että ohjaajien kokemuksien tarkastelu olisi vaatinut oman tutkimuksen kuin myös laajemman koulutuksen taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttöön. Joskin ohjaajat osallistuivat toimintoihin mukaan seuraten ulkopuolisia palkattuja taiteenalan ammattilaisia, saaden heiltä inspiraatioita ja esimerkkejä omaan työskentelyyn. Näistä tilanteista päivä kuntoutujien vakio-ohjaajien kommentit ja reaktiot olivat positiivisia ja inostuneita.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen ja antoisa, itse kirjallisen osuuden laatiminen oli haastava. Aihepiirinä taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät ovat aina olleet lähellä sydäntäni ja tapa, miten niiden avulla voi lisätä ja edistää yksilön voimaantumista arjessa ja luoda merkityksellisyyttä elämään. Aihepiirin tuttuus entuudestaan loi haastetta aiheen rajaamiselle, sillä taide- ja kulttuuri itsessään ovat hyvin monivivahteisia. Lisäksi valtavan elämäkokemuksen, oman elämysmaailman ja sosiokulttuurisen todellisuuden omaavan ikäihmisten ryhmän integroiminen aiheeseen, olisi antanut tutkimukselle mahdollisuudet moneen aiheeseen.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia ikäihmisen elämysmaailmaa ja kulttuurisen kokemuksellisuuden vaikutuksia toisiinsa. Tässä tutkimuksessa keskityttiin tutkimaan taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien merkitystä ikäihmisten päivä kuntoutuksen arjessa. Ikäihmisten elämän merkityksellisyyden syventyminen taide- ja kulttuurilähtöisillä menetelmillä tuovat oletettavasti sisältöä myös heidän arkeensa kotiympäristössä. Tutkimusta olisi antoisaa jatkaa ikäihmisten muissa tutuissa toimintaympäristöissä ja tutkia vaikutusten näkymistä pitemmällä aikavälillä.

Kulttuurikuntouttajat-hankkeen toiminnan sisältöä suunniteltiin jo aiemmin keväällä ja kesällä 2015 suorittaessani toista harjoittelua kulttuuripalvelujen parissa. Itse opinnäytetyön havainnointitapahtuivat syys-lokakuun aikana, jotka sujuivat hyvin. Palautekyselyn aikataulu hieman venyi ajatellusta, näin ollen palautekysely toteutettiin aikataulujen yhteensovittamisen haasteellisuudesta johtuen muutama viikko tapahtumatuokioiden päättymisen jälkeen.

Jälkeenpäin mietittäessä, kohderyhmä huomioon ottaen, palautekyselyn olisi voinut tehdä jokaisen tapahtumatuokion jälkeen. Näin olisi saatu oikea-aikaisesti päivä kuntoutujan oma kokemuksellisuus valmiiden vastausvaihtoehtojen muodossa tutkimuksen tueksi. Toisaalta, tämä olisi tuottanut tutkimuksen laajuuteen nähden ylimääräistä tekemistä, kyseessä kuitenkin olisi ollut seitsemän tapahtuman jälkeinen palautekysely, ja analyysivaiheessa se olisi tarkoittanut noin kahdensadan palautelomakkeen analysointia. Vaikkakaan myöhemmin toteutettu palautelomakekysely ei palvellut täysin oikea-aikaisesti kokemuksellisuuden esille tuomista, tuki se kuitenkin aiemmin tehtyjä havainnoita ja välittömästi saatuja palautteita.

Työelämä lähtöisen opinnäytetyön tutkimusmenetelmän, havainnoinnin, tueksi toivottiin myös jotain muuta tapaa kerätä tutkimusaineistoa. Tätä aihetta pohdittiin jo alustavissa keskusteluissa opinnäytetyön sisältöä suunniteltaessa, millä tapaa ikäihmisiltä voisi luotettavasti kerätä tarvittavaa tietoa. Ikäihmisille suunnatun palautemenetelmien mahdollisuuksia kartoittaessa, Kuntoutussäätiön sivuilta löytyi muokattavissa oleva lomake, jota oli luvallista hyödyntää vapaasti sosiaali- ja terveysalojen tapahtumien palautteiden keräämistä varten (Kuntoutussäätiö n.d.).

Kuntoutussäätiön sivuilta muokattu palautelomake olisi vielä voinut olla yksinkertaisempi ja selkeämpi auttavien hymiöiden osalta. Tulostetussa versiossa nämä ilmeillä tyytyväisyyttä ilmaisevat kasvot olisivat voineet



olla ikäihmisiä ajatellen hiukan isompia. Teknisistä seikoista huolimatta palautelomakkeen avulla vastauksia saatiin odotettua enemmän. Lisäksi näiden katsottiin tukevan todella hyvin havainnoiteja ja kommentteja, joten voidaan todeta, että tutkimuksen luotettavuuskriteerit täyttyvät. Ainakin siltä osin, kun on voitu tulkita muistisairaiden ja muistin alenemasta kärsiviä ikäihmisiä heidän vastauksissaan. Vastaavatko he kyllä, esitettyyn kysymykseen vai vastaavatko he kyllä, mahdollisesti johonkin toiseen, juuri mielessä olleeseen asiaan? Sen sijaan vastauksia saatiin palautelomakkeen avulla kysymykseen, mitä hyötyä koit saavasi tapahtumiin osallistumisesta? Näissä vastaukset olivat varsin selkeitä ja oikeaan kysymykseen kohdistettuja.

Tässä opinnäytetyössä havainnointi koettiin tutkimusmenetelmänä myös siksi sopivimpana, että havainnointi mahdollistaa tilanteiden ja ihmisten seuraamisen, ja havainnointi antaa mahdollisuuden tulkinnalle paremmin kuin haastattelussa olevien suljettujen tai ennalta tarkasti määriteltyjen kysymysten kautta. Havainnointitaulukko, musiikkituokioiden osalta, osoittautui osaltaan erittäin selkeäksi ja toimivaksi tavaksi havainnoida ja kirjata ylös havainnoitavien reaktioita toiminnasta.

Aineiston analyysi aiheutti haasteellisuutta, miten analysoida vastauksia, jotka ovat yksittäisiä sanoja tai katkonaisia lauseita. Aineiston analyysissä oli paikallaan tauko. Tapahtumatuokiosta jäsentämällä ja aiheittain kategorioimalla ilmenneet päivä kuntoutujien kommentit ja omat havainnot, palautelomakkeen vastausten kera, saivat jäädä kypsyymään rauhasa tuloksiksi.

Muuta huomioitavaa opinnäytetyöprosessissa ja havainnoinnissa on tapahtumien sijoittuminen syys-lokakuulle 2015. Luvussa 2.2. mainittiin päivä kuntoutuksen toiminnassa tapahtuneesta muutoksesta keväällä 2015. Tällöin tiistain ja keskiviikon ryhmät siirtyivät toteutuksessa 12 viikon periodeihin. Kulttuurikuntouttajat-hankkeen toimintatuokioiden ja opinnäytetyön havainnoinnin sijoituessa syksyyn oli juuri uusi 12 viikon jakso alkanut. Konkreettisesti tämä tarkoitti sitä, että osa tiistain ja keskiviikon ryhmäläisistä olivat toisilleen tuntemattomia. Tämä on osaltaan voinut vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan ja energiaan, jonka myötä osallistuminen on voinut olla erilaista kuin jo entuudestaan keskenään tuttujen ihmisten ryhmässä. Toisaalta täytyy todeta, että havainnoidessani en huomannut varsinaista vieraskoreutta, vaan päinvastoin aktiivisia ja innostuneita ikäihmisiä, jotka olivat hyvin vastaanottavaisia ja huomaavaisia toimintatuokioiden ja havainnoinnin suhteen.

## LÄHTEET

- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hakonen, S. 2008. Kolmas ikä voimaantumisen aikana. Ennakoiva ja voimaannuttava elämäntäytäntö. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Helo, K. 2014. Läheinen muistisairaahan toimintakyvyn ja hyvän arjen tukijana. Muistisairaahan hyvä arki. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hjelm, A. & Tekkala, T. 2008. Voimavarana positiivinen mielenterveys – terveystietä. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 9.8.2015. [http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen\\_mielenterveys/tekijat.html](http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen_mielenterveys/tekijat.html)
- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyyppä, M.T., Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Janakkalan kunta a. n.d. Vapaa-aika ja matkailu. Kulttuuri. Viitattu 29.11.2015. [http://www.janakkala.fi/vapaa-aika\\_ja\\_matkailu/kulttuuri](http://www.janakkala.fi/vapaa-aika_ja_matkailu/kulttuuri)
- Janakkalan kunta b. n.d. Terveys- ja sosiaalipalvelut. Ennakoiva vanhustyö. Viitattu 29.11.2015. [http://www.janakkala.fi/terveys\\_ja\\_sosiaalipalvelut/ikaihmisille/ennakoiva\\_vanhustyö](http://www.janakkala.fi/terveys_ja_sosiaalipalvelut/ikaihmisille/ennakoiva_vanhustyö)
- Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Kataja, J. 2004. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Kivelä, S-L. 2009. Depressiosta tasapainoon. Hyvä elämä iäkkäänä. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Kuntoutussäätiö. n.d. Malleja arviointiin ja palautteen keräämiseen. Hankkeet. Tutkimus ja kehittäminen. Viitattu 29.12.2015. [http://www.kuntoutussaatio.fi/tutkimus\\_ja\\_kehittaminen/hankeet/arviointi\\_ja\\_tiedon\\_tuottaminen\\_systemaattiseksi\\_sosiaali\\_ja\\_terveysalan\\_jarjestoihin\\_\(artsi\)/malleja\\_arviointiin\\_ja\\_palautteen\\_keraamiseen](http://www.kuntoutussaatio.fi/tutkimus_ja_kehittaminen/hankeet/arviointi_ja_tiedon_tuottaminen_systemaattiseksi_sosiaali_ja_terveysalan_jarjestoihin_(artsi)/malleja_arviointiin_ja_palautteen_keraamiseen)

Liikanen, H-L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Ikäinstituutin julkaisu. Viitattu 29.12.2015. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/333>

Lilja, P. & Rantasalo, J. 2014. Sosiaalisen perspektiivi taide- ja kulttuuri-toiminnassa. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Muistiliitto. n.d. Muisti ja muistisairaudet. Viitattu 28.10.2015. <http://www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet/>

Muistiliitto. 2009. Elämää muistisairaiden kanssa. Kuntoutusopas muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen. Viitattu 28.12.2015. <http://www.muistiliitto.fi/files/3713/7587/6873/Kuntoutusopas.pdf>

Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2013. Ikääntymisen ennakointi. Vanhuuteen varautumisen keinot. Helsinki: Talentum Media Oy.

Mönkäre, R., Hallikainen, M. Nukari, T. & Forder, M. 2014. Kuntoutumisen merkitys ja lähtökohdat muistisairaudessa. Muistisairauden hyvä hoito. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R. Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Paajanen, T. & Hänninen, T. 2014. Muistisairaan kognitiivisen aktivoinnin lähtökohdat. Muistisairaan kognitiivinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R. Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

PS-muisti. 16.7.2014. Liikkumalla ehkäiset muistisairauksia. Viitattu 15.12.2015. <http://www.psmuisti.fi/uutiset.html/>

Raitanen, T. & Hänninen, T. & Pajunen, H. & Suutama, T. 2004. Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Suomi, S. Menetelmällisyyden perusteluja. 2003. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. n.d. Työmenetelmät ja –välineet. Työvälineet. Taidelähtöiset menetelmät. Viitattu 29.12.2015. [https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-vali-  
neet/tyovalineet/taidelahtoiset-menetelmat](https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-vali-<br/>neet/tyovalineet/taidelahtoiset-menetelmat)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tähti, T., Kaartokallio, H. & Pitkänen, M. n.d. Kulttuurikuntouttajat. Raportti hankkeesta ja pilottikoulutuksesta. Viitattu 30.11.2015. [http://www.sastamalanopisto.fi/sastamalan\\_opisto/liitetiedostot/edi-  
tori\\_materiaali//18481.pdf](http://www.sastamalanopisto.fi/sastamalan_opisto/liitetiedostot/edi-<br/>tori_materiaali//18481.pdf)

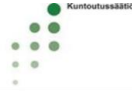
## VIDEOKUVAUS LUPA

Annan luvan näyttää noin reilun yhden minuutin kestävän video-otoksen miehestäni, hänen osallistuttua yhteisötanssitoimintaan 15.10.2015. Videokuvamateriaalia käytetään vain ja ainoastaan sosionomiopiskelija Nanna Jousean opinnäytetyöseminaarissa tammikuussa 2016. Tarkoituksena avata sen hetkisille kuulijoille Janakkalan kunnassa toteutetun Kulttuurikuntouttajat – pilottihankkeen sisältöä. Opinnäytetyö kuuluu Hämeen ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK) – loppuopintoihin.

Turenki \_\_\_/\_\_\_ \_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_  
Allekirjoitus ja nimenselvennys

PALAUTELOMAKE







Palautealomaketapahtumasta **Kulttuurikuntoutajat Janakkala**

1. Vastasivatko tapahtumat odotuksiasi?

<input type="checkbox"/> Ei lainkaan 	<input type="checkbox"/> Jonkin verran 	<input type="checkbox"/> Hyvin 	<input type="checkbox"/> Erinomaisesti 
---	---	---	---

2. Arvioi seuraavia tapahtumia koskevia asioita.

	 Ei lainkaan	 Jonkin verran	 Hyvin/ Hyvä	 Erinomainen
a. Tapahtuman sisällöt olivat mielenkiintoisia				
b. Tapahtumien vetäjät olivat osaavia				
c. Sain tapahtumista uutta mielenkiintoista sisältöä arkeen				

3. Miten koet hyötyneesi tapahtumiin osallistumisesta?

Osallistuisitko uudelleen vastaavanlaisiin tapahtumiin?

---

---

---

4. Muuta, palautetta ja terveisiä järjestäjille.

---

---

---

**KIITOS PALAUTTEESTA!**