

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Innala Heli  
Parviainen Leena

Kehittämishanke

## **Taide ja kulttuuri –opintokokonaisuuden kehittäminen sosiaali- ja terveysalan perustutkinnossa**

Näkökulmana kuvallinen ilmaisu sekä taiteen ja kulttuurin terveydelliset vaikutukset

Työn ohjaajat Pekka Kalli ja Jukka Kurenniemi  
Tampere 11/2011

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Ammatillinen opettajakorkeakoulu  
Opettajankoulutuksen kehittämishanke

Innala Heli; Parviainen Leena

Taide ja kulttuuri –opintokokonaisuuden kehittäminen sosiaali- ja terveysalan perustutkinnossa. Näkökulmana kuvallinen ilmaisu sekä taiteen ja kulttuurin terveydelliset vaikutukset.

54 sivua + 8 liitesivua

Marraskuu 2011

Työn ohjaajat Pekka Kalli ja Jukka Kurenniemi

---

## TIIVISTELMÄ

Kehityshankkeemme pääaiheena oli taide ja kulttuuri – opintokokonaisuuteen sisältyvän kuvallisen ilmaisun opetuksen sisällön kehittäminen sosiaali- ja terveysalan perustutkinnossa sekä taiteen ja kulttuurin terveydelliset vaikutukset. Huomiomme kohteena oli erityisesti kuvallisen ilmaisun käytännöllisyyden, toiminnallisuuden ja laadullisen sisällön kehittäminen. Eri oppilaitoksissa taide- ja kulttuuriosio on järjestetty hyvinkin eri käytännöin. Yhteinen nimittäjä on yleensä osion pieni tuntimäärä ja laadullisesti vaihtuvat monenkirjavat sisällöt.

Hankkeen toiminnallinen osuus toteutui Tampereen aikuiskoulutuskeskuksessa (TAKK) lähiopetuksena ja oli suunniteltu lähtökohdiltaan tätä oppilaitosta ajatellen. Toiminnallinen osuus on hyödynnettävissä kuitenkin missä oppilaitoksessa tahansa. Hankkeen tarkoitus oli myös muilta osin laajempi tietämyksen ja tietoisuuden lisääminen taide- ja kulttuuriosiosta sekä erityisesti kuvallisesta ilmaisusta. Tarkoitus oli myös lisätä tietoa taiteen ja kulttuurin vaikutuksesta terveyteen. Sekä opettaja että opiskelija hyötyvät tulevaisuudessa mallivihkosta, joka sisältää konkreettisia askartelumalleja ja ideoita. Värien psykologisten, fysiologisten ja tilallisten vaikutusten kirjallista teoriaa voi hyödyntää opetustilanteessa.

Aineistona työssämme käytimme aikaisempaa opetusharjoittelua Tampereen aikuiskoulutuskeskuksessa ja siellä oppilaiden täyttämää kyselylomaketta. Tietoa löytyi myös sosiaali- ja terveysalan opiskelijoilta sekä ammattilaisilta ja eri oppilaitosten opetussuunnitelmista ja muusta kirjallisuudesta. Kehityshanke pohjautui vahvasti omaan työhistoriaamme ja kokemukseemme kuvataiteen ja koululaisten iltapäivätoimen ohjaamisen ammattilaisina.

Vaikka lähihoitajan työn pääpaino on hoivatyössä, hankkeemme vahvisti ennakkokäsityksiämme siitä, että taide- ja kulttuuriosiota kehittämällä osiossa on potentiaalia hyödyttämään lähihoitajan työtä. Kehittämishankkeemme mukaan on perusteltua todeta, että 7/9 lähihoitajien koulutus- ja osaamisalasta hyötyy merkittävästi taide- ja kulttuuriosiosta sekä juuri kuvallisesta ilmaisusta työssään, kunhan se on laadukasta ja sisällöllisesti tarkoituksenmukaista.

---

Asiasanat: lähihoitaja, sosiaali- ja terveysalan perustutkinto, taide ja kulttuuri, kuvallinen ilmaisu, väri, askartelumallit

## Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	5
2 Hankkeen lähtökohta.....	6
3 Taide ja kulttuuri käsitteenä.....	8
3.1 Taide ja kulttuuri lähihoitajien opinnoissa.....	9
4 Sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon koulutusohjelmat ja osaamisalat taide- ja kulttuuriosion näkökulmasta.....	11
4.1 Lähihoitajan opintojen rakenne.....	11
4.2 Opintojen koulutusohjelmat taiteen ja kulttuurin opetuksen näkökulmasta.....	13
5 Taide- ja kulttuuri oppiaineena lähihoitajan opinnoissa.....	16
5.1 Sisältö ja arviointiperusteet.....	16
5.2 Eri tapoja ja käytäntöjä järjestää taide- ja kulttuuriosio.....	18
6 Taiteen merkitys terveydelle.....	19
6.1 Taiteen ja kulttuurin parantava vaikutus.....	19
6.2 Virikkeellinen toiminta taiteen ja kulttuurin avulla.....	20
6.3 WAS-ohjelma (Work of Art Stimulation).....	21
6.4 Kulttuuristen menetelmien hyödyntäminen.....	22
7 Värien psykologiset ja fysiologiset vaikutukset.....	24
7.1 Värien vaikutuksesta.....	24
7.2 Värien kylläisyyden ja kirkkauden vaikutus.....	25
7.3 Aikaisempien väritutkimusten tarkastelua.....	26
7.4 Värien käyttö lääketeollisuudessa ja sairaanhoidossa.....	26
7.5 Väriterapiasta ja väriteorioista.....	27
8 Psykologiset ja fysiologiset vaikutukset väreittäin.....	29
9 Valaistuksen ja värien käyttö sairaaloissa ja hoitotiloissa.....	33
9.1 Valaistus sisätiloissa.....	33
9.2 Värit sisätiloissa.....	34
9.3 Värit ja valaistus sairaaloissa ja hoitotiloissa.....	34
9.4 Värit ja valaistus psykiatrisissa hoitolaitoksissa.....	36
10 Värien eri piirteitä tilassa.....	37
11 Askarteluohjeita lähihoitajille -vihko.....	40
11.1 Vihkon mallit ja ohjeet.....	40
11.2 Vihkon kehitysmahdollisuudet.....	41

12 Lähiopetuskokeilu Tampereen aikuiskoulutuskeskuksessa (TAKK).....	44
12.1 Reflektointi teoreettisesta opetusosuudesta.....	44
12.2 Reflektointi toiminnallisesta opetusosuudesta.....	46
12.3 Palautetta lähiopetuksesta.....	50
13 Yhteenveto ja johtopäätökset.....	51
Lähteet.....	53
Liitteet.....	55
Liite 1: Ennakkokysely, kuvallinen ilmaisu .....	55
Liite 2: Opetusmoniste, värien fysiologiset ja psykologiset vaikutukset.....	56
Liite 3: Opetusmoniste, värien ja valaistuksen käyttö hoitotiloissa.....	59
Liite 4: Opetusmoniste, värien symboliikka ja mielikuvat.....	61

# 1 Johdanto

Lähtökohtana hankkeellemme on ollut lähihoitajien kuvallisen ilmaisun sisällön ja käytännöllisyyden kehittämisen tarve. Eri oppilaitoksissa on kirjavaa käytäntöä järjestää oppilaitosten opintosuunnitelmissa olevaa taide- ja kulttuuriopintokokonaisuutta. Toisinaan osio on jopa korvattu kokonaan käyttäen tunnit muihin oppiaineisiin.

Hankkeemme keskittyy Tampereen aikuiskoulutuskeskuksen lähihoitajaopiskelijoiden taide- ja kulttuuriopintokokonaisuuden kehittämiseen ja siinä erityisesti kuvalliseen ilmaisuun ja värien fysiologisiin ja psykologisiin vaikutuksiin sekä näiden mahdollisuuksiin lähihoitajan työssä. Kehittämisen tarve on tullut esiin muun muassa opiskelijoilta tulleesta palautteesta, opetusharjoittelun kautta sekä työelämässä muodostuneiden ja havaittujen haasteiden kautta. Tämän kehittämishankkeen kirjallisen osuuden tarkoituksena on myös toimia taide- ja kulttuuri-opintokokonaisuuden opetusmateriaalina. Liitteinä on opetusmonisteita, jotka ovat tulostettavissa opetuskäyttöön ja hankkeen yhteydessä toteutettiin myös askartelumallivihko.

Hankkeen toiminnallinen osuus on toteutettu Tampereen aikuiskoulutuskeskuksessa yhtenä lähiopetusiltana. Lähiopetuksessa on huomioitu lähihoitajien käytännön työ, konkreettiset sekä toteutettavissa olevat kädentaitojen ohjausmenetelmät sekä värien vaikutus ja merkitys lähihoitajan työssä sekä toimintaympäristössä.

## 2 Hankkeen lähtökohta

Kehityshankkeemme lähtökohtana on ollut lähihoitajien taide- ja kulttuuriopintokokonaisuuden sekä erityisesti siihen sisältyvän kuvallisen ilmaisun kehittämisen tarve. Eri oppilaitoksissa on hyvinkin kirjavaa käytäntöä järjestää kyseinen opintokokonaisuus. Usein opetusta suorittavat vierailevat opettajat, joten sisällöllisestikin erot ovat suuret ja laadullisesti vaihtelevat.

Kehitystarve tuli tietoomme alun perin opetusharjoittelussa, jonka aiheena oli kuvallinen ilmaisu lähihoitajien koulutuksessa. Kävi ilmi, että oppilaitosten välillä on suuria eroja järjestää tätä opetusta ja käytänteet vaihtelevat. Oppilailta tuli myös palautetta sisällölliseen kehittämisen ja käytännöllisyyden lisäämisen tarpeesta. Konkreettisia malleja kädentaitojen ohjaamiseen myös toivottiin. Opetusharjoittelun ennakkokysely tuki myös opiskelijoilta saatua palautetta. Palautteessa toivottiin alalle soveltuvien käytänteiden lisäämistä. Ennakkokysely on tämän kehittämishankkeen liitteenä.

Kyselylomakkeita jaettiin 22 kpl ja niistä palautui 15. Näistä suurimmassa osassa eli 12 kappalessa toivottiin konkreettisia malleja askartelutuokioiden lisäämiseen. Koettiin että näistä ei ole tarpeeksi tietoa eikä taitoja toteuttaa käytännön ohjaustyötä. Kaksi kappaletta oli eri tekniikoiden opetustoiveita ja vain yksi opiskelija materiaalien tietämyksen lisäämisen kannalla. Hän oli toivonut tietoa uusista ja kiinnostavista materiaaleista. Konkretiaa malleihin ja ideointiin oli muutamassa lomakkeessa yksilöity toivomalla helppoja ja toteutettavia askartelumalleja.

Näistä, vaikkakin suppeista, mielipiteistä kehittyi idea lähteä työstämään kuvallisen ilmaisun sisältöä. Kehittämisideaa tuki myös työelämästä ja kollegoilta saatu palaute aiheesta. Aiheeseen paremmin tutustuttuamme huomasimme että osio on tutkinnon perusteissa taide- ja kulttuuri nimellä eikä pelkästään nimellä kuvallinen ilmaisu, joten siihen voisi sisältyä myös muita elementtejä. Käytännössä oppilaitos itse valitsee miten ja mitä taiteen ja kulttuurin osa-aluetta opetetaan eli esimerkiksi opetus voidaan järjestää juuri kuvallinen ilmaisu -otsikon alla.

Haasteena kehityshankkeelle oli tuo kirjava käytäntö, taide- ja kulttuuriosion hyvin pieni osuus ajallisesti ja määrällisesti sekä kokemamme ja havaitsemamme arvostuksen puute opintokokonaisuutta kohtaan. Tämä arvostuksen puute saattaa liittyä tuohon ajallisesti pieneen määrään tutkinnon perusteissa sekä siihen seikkaan ettei yleisesti tunneta tai tunnusteta taiteen ja taideaineiden merkitystä ja sisältöä ihmiselle. Taide ja kulttuuri mielletään liian usein joksikin mikä ei kosketa ihmisten arkea tai joksikin mikä kuuluu vain tietyille ihmisryhmille.

Pääteemaksemme muodostui kuvallinen ilmaisu ja sen toiminnallinen osuus, vajaan neljän tunnin kokonaisuus, jonka toteuttaisimme Tampereen aikuiskoulutuskeskuksessa. Kuvallinen ilmaisu lähinnä siksi, että molemmat olemme koulutukseltamme kuvataiteilijoita ja kuvallinen ilmaisu on täten ominaisin opetusmuotomme. Toiminnallisen osuuden tulisi olla mielestämme sellainen, josta opiskelijat saavat konkreettista hyötyä sekä valmiuksia toimia kädentaitojen ohjaajana omassa työympäristössään sekä tiedostaa ympäristön ja värien vaikutuksia omassa työssään sekä tunnistaa näitä ilmiöitä sekä pyrkiä vaikuttamaan näihin mahdollisuuksien mukaan. Tarkoituksenamme oli myös parantaa ja tiivistää kuvallisen ilmaisun opetuksen sisältöä sekä mahdollisesti luoda yhtenäisempää käytäntöä järjestää kuvallisen ilmaisun opetusta.

Olemme hankkeemme teoriaosuudessa keskittyneet pohtimaan, perustelemaan ja avaamaan lähiopetusiltaa varten suunniteltua ja siihen valittua kokonaisuutta. Olemme valinneet omista osaamisalueistamme hyödynnettävät tiedot ja taidot joilla on merkitystä lähihoitajan työssä. Näitä tietoja ja taitoja olemme käyttäneet hyödyksi miettiessämme sopivaa opetuskokonaisuutta taide- ja kulttuuriosioon, jossa näkökulmanamme ovat kuvallinen ilmaisu ja siihen liittyen taiteen ja kulttuurin terveydelliset vaikutukset, erityisesti värien kautta. Kuvallisen ilmaisun opetussisältöön kuuluvat esimerkiksi tekstissä käsitellyt askarteluvihko ja sen askartelumallit sekä värit ja niiden vaikutus ihmisiin. Toiminnallinen osuus koostuu lähiopetusillasta joka on siis osa lähihoitajien taide- ja kulttuuriopintoja. Tässä illassa testaamme käytännössä suunnittelemaamme opetuskokonaisuutta. Hanke toimii myös opettajille opetusmateriaalina, erityisesti askarteluvihko sekä osio värien psyykkisistä ja fyysisistä vaikutuksista. Nämä ovat myös hankkeessa liitteenä.

### 3 Taide ja kulttuuri käsitteenä

Rakel Kallio toteaa Taiteen Pikkujättiläisessä (1989): ”Taide nykyisenä käsityksenä luovasta taiteilijasta on alkanut muodostua vasta uuden ajan alusta. Aikaisemmin taiteen tuottamisesta ovat vastanneet käsityöläiset ja heidän työtään on arvostettu heidän taitavuutensa perusteella. Varhaisemman taiteen tekijöiden motiivit poikkesivat nykyisestä, mikä näkyy vanhemman taiteen vahvana uskonnollisena, rituaalisena tai hallinnollisena symboliikkana. Taide-esine on ollut monesti aikaisemmin käyttöesine tai tarvetyökalu. Nykyään nämä varhaiset taidokkaat käsityöt luokitellaan taiteeksi.”

Jonkin teoksen luokittelu taiteeksi voi olla ongelmallista. Taide pyritään erottamaan esimerkiksi viihteestä mutta rajat eivät aina ole selvillä ja joskus on hankalaa vetää rajoja esimerkiksi taiteen sekä käyttöesineen välillä. Mikä on taidetta ja kuka määrittelee taiteen?

Voisi ajatella että taidetta on kaikki luova toiminta, joka pyrkii rikastuttamaan yksilön ja yhteisön kulttuuria ja elinympäristöä, tuomaan siihen jotain arjesta poikkeavaa ja jollain tapaa merkityksellistä sisältöä tai kuvitusta. Viime kädessä taiteen määrittää se ympäristö ja kulttuuripiiri, missä taidetta luodaan. Taiteessa tulisi olla jotain erityistä suhteessa muihin tuotoksiin, jotta sana taide saa sisältöä. Taidetta ei voi olla kaikki luomistyö eikä sen prosessit. Taiteeksi nostetaan jotain erityistä, joko yksilöiden tai yhteisön toimesta.

Koulutus ja taiteen tekijöiden tausta on tässä määrittelyssä oleellista. Ammatikseen maalaavan kouluttautuneen henkilön tuotoksia on yleisesti helpompi, oikeutetumpi kutsua taiteeksi. Jollain tapaa yhteiskunnallista arvostusta saavuttaneelle henkilölle tai tuotokselle myös taiteen leimaa tarjotaan herkemmin. Myös rahallinen arvo syventää taiteen merkitystä. Enemmän taiteeksi yleisesti mielletään mestareiden ja arvostusta saavuttaneiden tuotokset kuin tuntemattomammat vastaavat. Toki taiteeksi voi kukin nimittää mitä tuotosta tahansa. Eri asia on sitten millä tasolla tämä nimitys tunnustetaan ja katsotaan oikeutetuksi. Kaikki tuottaminen tai kaikki tuotokset eivät täten ole taidetta sanan varsinaisessa merkityksessä. Tässä hankkeessa käytämme kuitenkin sanaa taide



käsittämään myös toimintaa joka ei varsinaisesti ole siis taidetta, mutta on taiteen kaltaista ja tarkoittaa tässä myös toimintaa joka sisältää elementtejä varsinaisesta taiteesta.

Kari Enqvist kirjoittaa Yliopistolehdessä (6/1995): ”Tietyissä asiayhteyksissä kulttuurilla käsitetään vain taidetta ja taiteen tekemistä. Kulttuuri määritellään yleisesti kuitenkin tarkoittavan yhteisön tai koko ihmiskunnan henkisten ja aineellisten saavutusten kokonaisuutta: tässä merkityksessä käytetään myös toisinaan sanaa sivistys.” Kulttuuri tarkoittaa tietyille ihmisryhmälle ominaista käytöstä, tapoja ja historiaa. Kulttuuri on erottamaton ja tärkeä osa ihmiselämää. Kulttuuri onkin monitulkintainen käsite, monesti se rajataan tarkoittavan kapea alaisesti vain korkeakulttuuria, josta esimerkkinä ooppera ja taidenäyttely. Kulttuuri on kuitenkin laaja alaisempaa ja siihen liittyy niin historiaamme kuin arkipäivän estetiikkakin.

Kulttuureita voidaan luokitella monella eri tavalla esimerkiksi valtauskontojen avulla tai kulttuuripiirien mukaan. Valtiolliset rajat eivät rajaa kulttuureita niinkään kuin kielialueet ja uskonnot. Kulttuurien sisällä voi olla myös kulttuureja ja näitä kutsutaan alakulttuureiksi esimerkkinä eri yhteiskuntaluokkien kulttuurit ja nuorisokulttuurit.

### ***3.1 Taide ja kulttuuri lähihoitajan opinnoissa***

Taide- ja kulttuuriosio lähihoitajien koulutuksessa ei siis tähtää siihen että lähihoitaja voisi toimia taiteilijan ammatissa tai kulttuuripersoonana, vaikka taide käsitteenä osion otsikossa onkin mainittu. Tämän alan päälinjat ovat toisaalla. Taide – ja kulttuuriosion tehtäväksi näkisimme tarjota lähihoitajille yleissivistystä aiheesta, tunnistaen eri ilmiöiden vaikutuksia potilaisiin ja asiakkaisiin sekä tutustua oman lähiympäristönsä taiteeseen ja kulttuuriin.

Osion tarkoituksena on mielestämme myös välittää lähihoitajan ammatissa parhaiten hyödynnettävää tietoa ja taitoa taiteellisesta ja sen kaltaisesta toiminnasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, opettaa ja antaa valmiuksia suoriutua arjen työssä kädentaitojen ohjaamisesta. Tarkoituksena on tuoda myös tietoa eri taide - ja kulttuuritapahtumista sekä tiedon ja toiminnallisuuden kautta opettaa arvostamaan erilaisia näkemyksiä ja

ilmaisumuotoja. Tarkoitus on mielestämme myös opettaa valmiuksia sekä toimintatapoja tunnistaa eri ilmiöitä, kuten esimerkiksi värien vaikutusta ihmiseen ja niiden taustatekijöitä. Keskitymme hankkeessa käytännön läheisyyteen sekä lähiopetuksen sisällön kehittämiseen kuvallisen ilmaisun näkökulmasta.

## **4 Sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon koulutusohjelmat ja osaamisalat taide- ja kulttuuriosion näkökulmasta**

Lähihoitajan tehtävänä on hoitaa, auttaa ja tukea kaikenikäisiä, kulttuuritaustaltaan ja elämäntilanteeltaan erilaisia ihmisiä. Työnkuvaan kuuluu terveyden edistäminen, sairauksien hoitaminen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen. Lähtökohtana työlle ovat ihmisen yksilölliset fyysiset ja henkiset tarpeet sekä hyvän elämän edistäminen. Näin myös ihmisen kulttuurisista ja taiteellisista tarpeista tulee huolehtia. Lähihoitajan tulee ammatissaan myös kunnioittaa ihmisen yksityisyyttä, henkilökohtaisia elämänarvoja ja – valintoja sekä elämänkatsomusta.

Lähihoitaja voi toimia ammatissaan monissa eri paikoissa, kuten terveyskeskuksissa, sairaaloissa, ensihoidossa, päiväkodeissa, iltapäiväohjaajina, vanhainkodeissa, palvelutaloissa, kotihoidossa, kotisairaanhoidossa, kuntoutusyksiköissä, hammashoitoloissa, kehitysvammahuollossa, psykiatrisissa yksiköissä, päihdehuollossa sekä asiakaspalvelussa ja tiedonhallinnassa ja omassa yrityksessä.

### ***4.1 Lähihoitajan opintojen rakenne***

Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto eli lähihoitajan opinnot on ammatillinen perustutkinto, joka on laajuudeltaan 120 opintoviikkoa. Tutkinto koostuu ammatillisista tutkinnon osista (90 opintoviikkoa), ammattitaitoa täydentävistä tutkinnon osista (20 opintoviikkoa) sekä vapaasti valittavista tutkinnon osista (10 opintoviikkoa). (Pursiainen, 2011, 11.) Taide- ja kulttuuri osio sijoittuu ammattitaitoa täydentäviin tutkinnon osiin. Laajuus on 1 ov. Vertailun vuoksi mainittakoon että tutkinnon perusteissa määrällisesti saman 1ov suuruisia ammattitaitoa täydentäviä tutkinnon osia ovat esimerkiksi liikunta, terveystieto ja ruotsin kieli. (Ammatillisen... 2010, 232.)

Tutkinnon voi suorittaa ammatillisessa peruskoulutuksessa, oppisopimuksella tai näyttötutkintona. Opetushallitus toteaa näyttötutkinnosta seuraavaa: ”Näyttötutkinto

on erityisesti aikuisille suunniteltu joustava tutkinnon suoritus tapa, jossa periaatteena on asiakaslähtöisyys. Näyttötutkinto suoritetaan osoittamalla tutkinnon perusteissa edellytetty ammattitaito ensisijaisesti aidoissa työelämän tilanteissa. Henkilö, jolla on jo riittävä ammattitaito voi suorittaa näyttötutkinnon tai sen osan osallistumatta koulutukseen.”

Näyttötutkinto on siis joustava eikä tarkkaan määritelty kokonaisuus ja usein eri osa-alueita sovelletaan tai jätetään kokonaan käsittelemättä. Usein taide- ja kulttuuriosio kuuluu juuri niihin tutkinnon osiin. Opiskelija voi olla kädentaitojen harrastaja tai voi olla että hänellä on jo kokemusta käytännön ohjaustyöstä esimerkiksi kuvallisessa ilmaisussa. Tällöin opiskelija saa useimmiten tämän perusteella tunneista vapautuksen. Tällaisissa tapauksissa mielestämme olisi hyvä, että osaaminen kuitenkin tulisi näytöissä esille, jotta riittävät valmiudet kädentaitojen ohjaamiseen olisivat olemassa.

Kun opinnot suoritetaan näyttötutkintona, puhutaan osaamisaloista ja ammatillisessa peruskoulutuksessa käytetään termiä koulutusohjelma. Tutkinnoista valittavana on yhdeksän koulutusohjelmaa/osaamisalaa. Opiskelija valitsee yhden, mutta voi halutessaan suorittaa myös useamman koulutusohjelman. Kaikissa oppilaitoksissa ei ole tarjolla kaikkia yhdeksää koulutusohjelmaa. Jokaisella oppilaitoksella on myös omat opetussuunnitelmat joten opintojaksojen ja kurssien nimet sekä laajuudet vaihtelevat. (Ammatillisen... 2010, 7.)

Opinnot voi suorittaa myös oppisopimuskoulutuksena. Oppisopimuskoulutus eroaa edellä mainituista opiskelumuodoista olennaisesti siinä, että opiskelija on määräaikaisessa työsuhteessa työnantajaan. Opiskelu tapahtuu työpaikalla työpaikkakouluttajan opastuksella. Oppisopimuskoulutukseen ei sisälly yleissivistävää opiskelua. Teoriaopetusta on kuitenkin (20 %), mutta pääpaino (80 %) on työssä oppimisella. Taide- ja kulttuuriosio tulee kuitattua työn ohella niillä ohjausvalmiuksilla joita jo opiskelija ennalta omaa. Vertaistuki on arvokkaassa asemassa ja omaehtoinen kiinnostus tähän osioon myös tukee valmiuksia hallita ohjaustehtäviä kuvallisessa ilmaisussa.

## ***4.2 Opintojen koulutusohjelmat taiteen ja kulttuurin opetuksen näkökulmasta***

Koulutusohjelmat/osaamisalat ovat sosiaali- ja terveystieteiden perustutkinnossa sisällöllisesti vaihtelevia. Näitä on yhdeksän: asiakaspalvelu ja tiedonhallinta, ensihoito, kuntoutus, lasten ja nuorten hoito ja kasvatusta, mielenterveys ja päihdetyö, sairaanhoito ja huolenpito, suun terveydenhoito, vammaistyö ja vanhustyö.

Asiakaspalvelun ja tiedonhallinnan koulutusohjelma tähtää valmiuteen työskennellä esimerkiksi terveyskeskuksissa, sairaaloiden poliklinikoilla ja osastoilla, lääkäri- ja terveysasemilla ja sosiaalihuollon työyksiköissä. Näissä työtehtävissä kulttuuri- ja taiteen tietämystä voi käyttää hyödyksi rajallisesti, työtehtäviin ei kuulu esimerkiksi kuvallisen ilmaisun ohjaamista. Moni ammatillisessa työryhmässä työskennellessä terveyden ja hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseksi on kuitenkin hyvä tietää esimerkiksi eri värien vaikutuksista potilaisiin sekä viihtyisän työympäristön ylläpitämisestä. Näihin valmiuksiin saa tukea taide- ja kulttuuriolosuhteista. (Ammatillisen... 2010, 9-10.)

Tyypillisiä ensihoidon koulutusohjelman tai osaamisalan työpaikkoja ovat esimerkiksi sairaankuljetusyritykset tai pelastuslaitosten ensihoitopalveluyksiköt, sairaaloiden päivystyspoliklinikat sekä leikkausosastot. Taide- ja kulttuuriolosuhteiden hyöty tässä on lähinnä tietämyksen tasolla. Eri ilmiöistä on hyvä tietää, vaikka sinänsä näissä ammateissa suoraa hyötyä tästä osiosta ei olekaan. (Ammatillisen... 2010, 10.)

Kuntoutukseen suuntautuneen lähihoitajan työtehtäviä ovat esimerkiksi kuntoutujan kotiympäristö, toiminta- ja työkeskukset, työpajat, kylpylät, terveyskeskusten vuodeosastot sekä erilaiset kuntoutumiseen liittyvät kolmannen sektorin työpaikat. Taide- ja kulttuuriolosuhteita voi näissä ammateissa hyödyntää. Kädentaitojen ohjaamisvalmiuksista on suurta hyötyä kuntoutujille sekä kulttuuritapahtumien kautta tarjottavista mahdollisuuksista on hyvä olla tietoinen, jotta niitä pystyy ammatissaan hyödyntämään mahdollisimman tehokkaasti. Taiteen tekeminen ylläpitää ja kuntouttaa toimintakykyä. Taidetta tehdessä koetaan onnistumisen tunteita sekä iloa irrottautuessa

taiteen maailmaan. Taidetta käytetäänkin usein terapian tavoin. Sen muotoja voivat olla esimerkiksi musiikkiterapia ja taideterapia. (Ammatillisen... 2010, 10-11.)

Lasten ja nuorten hoito ja kasvatusta –koulutusohjelmassa tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida eri-ikäisten lasten ja nuorten hoitoa ja kasvatusta. Myös sairaiden ja erityistä tukea tarvitsevien nuorten kasvun tukeminen kuuluu tämän suuntautumisen perusosaamiseen. Yksittäisen lapsen ja nuoren sekä ryhmien ohjaamisen osaaminen ja vuorovaikutuksien tukeminen on myös olennainen osa toimenkuvaa. Toimipaikkoina ovat erilaiset varhaiskasvatukselliset toimintaympäristöt esimerkiksi päiväkodit, koulut ja koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta, lastensuojelun yksiköt sekä lasten- ja nuorten sairaalat sekä perhetyö. Näissä ammateissa taide- ja kulttuuriosion merkitys korostuu. Lasten ja nuorten kanssa toimittaessa on kulttuuritietämyksellä sekä taideaineiden ohjaamisvalmiuksilla suuri merkitys ja hyöty. Usein juuri päiväkodeissa ja koululaisen kanssa toimittaessa erilaiset askartelutyöt ja kädentaidot sekä viriketoiminnan järjestäminen kuuluvat arkipäivään ja näiden ohjaamisvalmiuksilla on käytännön tarvetta. (Ammatillisen... 2010, 11.)

Tyypillisiä mielenterveys ja päihdetyö -koulutusalan työpaikkoja ovat mielenterveys- ja päihdehuollon yksiköt joko julkisella tai yksityisellä sektorilla. Tämä on vahvasti ihmissuhdetyötä jossa oma jaksaminen joutuu toisinaan koetukselle. Potilaan auttamisessa selviytymään jokapäiväisissä tilanteissa, kotikäynnit, yhdessä asiakkaan kanssa oleminen (ulkoilu, askartelu ja kädentaidot, musiikin kuuntelu) saavat pohjaa kulttuuri- ja taideosiosta. Onnistumisen tunteita sekä kykyä ilmaista itseään voidaan saavuttaa taiteen eri muotojen avulla. Tämä osaltaan voi luoda asiakkaassa toivoa ja avata uusia merkityksiä eri elämäntilanteissa. (Ammatillisen... 2010, 11.)

Lähihoitaja toimii sairaanhoito ja huolenpito -linjalta valmistuttuaan terveyskeskuksissa, sairaaloissa, yksityisessä terveydenhuollossa, vanhainkodeissa, palvelukeskuksissa tai asiakkaan kodissa. Taide- ja kulttuuriosio auttaa omatoimisen selviytymisen tukemisessa sekä kuntoutuksen ja itsehoidon ohjaamisessa. Lähihoitaja voi ohjata ja neuvoa potilaalle esimerkiksi toimintakykyä ylläpitävää tekemistä ja kädentaitoja omien valmiuksiensa mukaisesti. (Ammatillisen.. 2010, 11-12.)

Työympäristönä suun terveydenhuollossa ovat julkiset ja yksityiset suun terveydenhuollon yksiköt. Taide- ja kulttuuriosion hyöty ja hyödyntäminen on varsin pientä. Hyvä on kuitenkin eri ilmiöistä olla tietoinen ja merkitys on lähinnä yleissivistävä. (Ammatillisen... 2010, 12.)

Tyypillisiä vammaistyön koulutusohjelman tai osaamisalan suorittaneen lähihoitajan työpaikkoja ovat erilaiset vammaistyön toimintaympäristöt. Taide- ja kulttuuriosion anti on vanhuksille mielekkään toiminnan järjestämisen valmiuksien antaminen esimerkiksi kuvallisen tai jonkin muun luovan ilmaisun keinon avulla. Tärkeää on myös ymmärtää ja tietää millaisia mahdollisuuksia ja haasteita vammaistyö tämän kaltaiselle luovalle toiminnalle asettaa. (Ammatillisen... 2010, 12-13.)

Työpaikkoja vanhustyössä ovat kotihoito, päivätoiminta, palvelutalot ja –keskukset, dementiayksiköt, vanhainkodit ja sairaalat. Luovan toiminnan ohjaaminen ja järjestäminen on oleellinen osa vanhusten psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa. Taide- ja kulttuuriosion sisältö ja laatu siis tukee ja auttaa vanhusten parissa työskentelevää lähihoitajaa arjessa. (Ammatillisen... 2010, 13.) Taide- ja kulttuuriosion hyödyistä lähihoitajan ammatissa on tarkempaa tietoa luvussa taiteen merkitys terveydelle.

## 5 Taide- ja kulttuuri oppiaineena lähihoitajan opinnoissa

Kantahenkilökunnalla ei aina ole valmiuksia tai aikaa perehtyä tähän oppiaineeseen ja oppilaitoksissa käytetäänkin paljon vierailevia opettajia erityisesti aikuispuolella. Aineen kannalta olisi järkevää vakinaisen opettajan käyttö sillä silloin laatu ja sisältö eivät vaihtelisi kovinkaan paljon ja aineen kehittäminen olisi myös osa opetusta. Näin joissakin oppilaitoksissa onkin. Opettajan tulisi olla kuitenkin alansa ammattilainen, taide- ja kulttuurin alueen kanssa tutuksi tullut henkilö.

Opetushallituksen toimesta todetaan sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon perusteissa (2010) seuraavaa: ”Opetussuunnitelmaperusteisessa koulutuksessa järjestäjän tulee laatia ja hyväksyä opetussuunnitelmaa noudattaen, mitä näissä tutkinnon perusteissa on määrätty.” Järjestettäessä näyttötutkintoon valmistavaa koulutusta koulutuksen järjestäjä päättää koulutuksen sisällöstä ja järjestämisestä tutkinnon perusteiden mukaisesti. Tämä antaa oppilaitoksille juuri tuota mainittua liikkumavaraa taiteen ja kulttuurin opetuksen järjestämiseen, varsinkin näyttötutkintoon perustuvilla koulutussuuntauksilla. Oppilaitoksissa noudatetaan Opetushallituksen määräästä tutkintorakenteista. Taide- ja kulttuuriolio on laajuudeltaan yhden opintoviikon.

### *5.1 Sisältö ja arviointiperusteet*

Ammatillisen perustutkinnon perusteissa todetaan taide- ja kulttuurioliossa seuraavaa: ”Ammatillisen perustutkinnon perusteisiin on kirjattu tavoitteeksi että opiskelija ymmärtää taiteen ja kulttuurin merkityksen omassa elämässään ja hyödyntää niiden ilmenemismuotoja monikulttuurisessa yhteisössä. Hän osallistuu taide- ja kulttuuritapahtumiin, kehittää kouluyhteisön kulttuuria ja ylläpitää sen eettistä ilmettä sekä ilmaisee ajatuksia kokemuksista ja tunteista esimerkiksi musiikin, tanssin, teatterin, kirjallisuuden tai kuvataiteen keinoin ja arvostaa muiden ilmaisua ja näkemyksiä. Opiskelija myös noudattaa kestävä kehityksen periaatteita materiaalien valinnassa ja työskentelyssään.”



Seuraavaan taulukkoon on koottu arviointikriteerit kolmelle eri osaamisen tasolle sekä arvioinnin kohteet. Ammatillisessa peruskoulutuksessa arvioinnin kohteet ovat samalla tutkinnon osan keskeinen sisältö.

Arvioinnin kohde	Arviointikriteerit		
	Tyydyttävä T1 Opiskelija	Hyvä H2 Opiskelija	Kiitettävä K3 Opiskelija
Taiteen ja kulttuurin hyödyntäminen	osallistuu taide - ja kulttuuritapahtumiin	huolehtii kouluyhteisön kulttuurista ylläpitäen sen esteettistä ilmettä	uudistaa kouluyhteisön kulttuuria kehittämällä sen esteettistä ilmettä
Tuotoksen tekeminen	suunnittelee ja toteuttaa ohjattuna itselleen sopivimmalla tavalla jonkin ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tunteitaan ilmaisevan tuotteen  ottaa ohjeiden mukaan huomioon luonnon ja energian säästämisen materiaalien käytössä ja työskentelyssään	suunnittelee ja toteuttaa itselleen sopivimmalla tavalla jonkin ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tunteitaan ilmaisevan tuotteen, teoksen tai esityksen  toimii luontoa ja energiaa säästäen materiaalien käytössä ja työskentelyssä	suunnittelee ja toteuttaa itselleen sopivimmalla tavalla jonkin ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tunteitaan soveltavan ja ilmaisevan tuotteen, teoksen tai esityksen  valitsee työskennellessään materiaalit luontoa ja energiaa säästäen
Muiden ilmaisun ja näkemysten arvostaminen	kertoo muiden ilmaisussa tunnistamistaan kulttuurisista piirteistä	antaa rakentavaa palautetta muiden ilmaisusta ja näkemyksistä	kehittää omaa ilmaisuaan arvostaen muiden näkemyksiä

Taulukko 1, Taide ja kulttuuri –opinnot, arviointiperusteet

Lähde: sosiaali- ja terveysalan perustutkinto, lähihoitaja 2010 ammatillisen perustutkinnon perusteet (määräys 17/011/2011)

## ***5.2 Eri tapoja ja käytäntöjä järjestää taide- ja kulttuuriosio***

Aikaisemmin mainitsimme eri tapoja järjestää taide- ja kulttuuriosiota tai opintokokonaisuutta, molemmat nimitykset ovat siis käytössä riippuen siitä millä tavoin tutkinto suoritetaan. Kaikissa oppilaitoksissa kokonaisuuskaan ei ole varsinaisesti nimellä taide ja kulttuuri, tässäkin on eroja. Sisältö kuitenkin usein viittaa tuohon kokonaisuuteen.

Havaitsemiamme käytänteitä ovat esimerkiksi:

- lähiopetus, vaihtuvat opettajat ja käytänteet, yleensä silloin kun opetussuunnitelma nojaa sosiaali- ja terveysalan perusteisiin
- lähiopetus toteutettuna vakituisen opettajan tunneilla, jolloin osana opetusta myös tutustumista ja osallistumista paikallisiin kulttuuritapahtumiin sekä kestävän kehityksen periaatteiden korostus opetuksessa
- kulttuuriosion toteutus pelkästään tutustumalla kulttuuritapahtumiin
- taide- ja kulttuuriosion tuntien korvaaminen kokonaan muilla aineilla tai osion puuttuminen

Havainnoistamme huomasimme että aikuiskoulutuksessa käytänteet ovat kirjavammat kuin nuorisopuolella ja liikkumavaraa opetuksessa on täten enemmän. Aikuiskoulutus noudattelee usein sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon perusteita, jossa liikkumavaraa on eikä sisältöä ole rajattu tai määritelty niin tarkoin kuin nuorten kouluttamiseen keskittyneissä oppilaitoksissa. Nuorisopuolella taide- ja kulttuuri osana lähihoitajanopetusta on yleisesti huomioitu paremmin ja sisältöä on myös eritelty ja se on laajempi. Usein näissä oppilaitoksissa on vakituiset opettajat tähän aineeseen, mikä tietysti lisää myös osion laatua.

## 6 Taiteen merkitys terveydelle

Taide parantaa potilaan hyvinvointia ja osallistuminen taiteen tekemiseen parantaa elämänhallintaa. Ihmisen sairastuessa tai kohdatessa kuolemaa taide koetaan kantavana voimana. Kulttuuri ja eri taiteenlajit voivat olla siis käytännön hoitotyön tukena. (Lääperi, 2007.)

Taiteen merkityksestä terveydelle ja mielenterveydelle on nykyisin jo paljon tutkimusnäyttöä. Esteenä taiteen tuomiselle hoitolaitoksiin on kuitenkin kiire ja rahan puute, mutta ensisijaisena syynä ovat asenteet ja arvostukset. Näihin tarvitaan muutosta, jotta hoitoa voitaisiin katsoa myös enemmän potilaan kannalta. (Liikanen, 2010, 25.)

### *6.1 Taiteen ja kulttuurin parantava vaikutus*

Taide ei paranna fyysisestä sairaudesta, mutta tuottaa potilaalle hyvinvoinnin, mielekkyyden ja elämänhallinnan tunteita. Ihmisellä on oikeus taiteeseen myös pitkäaikaispotilaana erilaisissa hoitolaitoksissa tai viettäessään viimeisen elinaikansa hoitolaitoksessa. (Lääperi, 2007.) Kiinnostus taide- ja kulttuuritoimintaan säilyy osana ihmisen identiteettiä ja elämää, vaikka hänen elin- ja asuinympäristönsä muuttuisi kodista palvelutaloksi tai laitokseksi (Liikanen, 2010, 25).

Opetusministeriön julkaisussa Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotus toimintaohjelmaksi vuosille 2010-2014 tavoitteena on, että kulttuuri- ja taideharrastukset sekä toimet kulttuuritarpeiden yksilölliseksi tyydyttämiseksi olisivat osa hoito- ja palvelusuunnitelmaa. Omahoitaja ja toiminnanohjaaja (mm. ohjaustoiminnan artonomi, toimintaterapeutti, fysioterapeutti) sekä mahdollisesti taiteen ammattilainen yhdessä voivat tuottaa asiakkaille taiteellisia ja kulttuurisia hetkiä, elämälle sisältöä sekä rakentaa luovaa ilmapiiriä hoitoyksiköihin. Tämä tukee myös hoito- tai hoivayksiköiden ja laitosten asukasaktiivisuutta, työhyvinvointia, työvoiman rekrytointia ja pysyvyyttä. Omahoitaja on usein avainasemassa huolehtimaan ja

ymmärtämään asiakkaan kulttuuriset ja taiteelliset tarpeet fyysisten ja henkisten tarpeiden lisäksi. (Liikanen, 2010, 17-18.)

Kulttuuritoimintaa ja taidelähtöisiä menetelmiä tulisi opetusministeriön toimintaohjelman mukaan integroida osaksi lastensuojelua, nuoriso- ja sosiaalityötä, vanhuspalveluja, terveydenhuoltoa, kuntoutuspalveluja, koulujen opetusta sekä maahanmuuttajien kotouttamista. Menetelmiä tulisi hyödyntää ja kehittää syrjäytymisen ehkäisemiseksi sekä osallisuuden ja työhyvinvoinnin lisäämiseksi. (Liikanen, 2010, 19.)

## ***6.2. Virikkeellinen toiminta taiteen ja kulttuurin avulla***

Hoitolaitoksissa tulisi järjestää avoimia taidekerhoja, ohjattua harrastamista, aktivoimalla asiakkaita keskusteluun ja kutsumalla eri alojen taiteilijoita, vapaaehtoisia tai virikeohjaajia mukaan toimintaan. Potilaiden kanssa voidaan käyttää monipuolisesti eri taidemuotoja kuten kuvataiteita, musiikkia, teatteria, tanssia ja kirjoittamista. (Lääperi, 2007.) Hoitolaitoksen arkeen kuuluvat myös kirjastopalvelut sekä yhteiset käynnit ulkopuolisissa kulttuuri- ja taidetapahtumissa yksikön ja hoitohenkilökunnan mahdollisuuksien ja toiveiden mukaan (Liikanen, 2010, 17).

Radion ja cd-soittimien avulla musiikin tuominen hoitolaitoksiin on eri taiteen lajeista helpointa. Potilaille tai asiakkaille voidaan järjestää esimerkiksi levyraateja, musiikkileikkituokioita, yhteislaulua tai jopa karaokelaulua. Erilaisten musiikkiryhmien ja kuorojen vierailut virkistävät potilaita, ja laitokset tekevätkin usein yhteistyötä paikallisten musiikkioppilaitosten kanssa. Musiikki vaikuttaa kuulijaan monin positiivisin mielikuvin: se virkistää ja luo mielle yhtymiä ja muistikuvia omasta elämästä ja identiteetistä, mutta myös rauhoittaa ja rentouttaa. Potilaita voidaan myös rauhoittaa soittamalla heille klassista musiikkia. (Lääperi, 2007.)

Kuvataidetta voi tuoda hoitolaitoksiin vaihtuvien näyttelyiden avulla, tai järjestää taidekerhoja eri tekniikoista, esimerkiksi maalauksesta, piirustuksesta tai valokuvauksesta. Myös taideterapiaa voidaan kokeilla asiantuntijan ohjauksen alla.

Kuvataiteilijat voisivat myös käydä eri hoitolaitoksissa esittelemässä tuotantoaan ja ajatuksiaan. Yhteisötaide tai sosiaalinen taide toimii usein sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisten kanssa yhteistyössä. Yhteisötaiteilijat luovat projekteissaan ja taideteoksissaan uusia sosiokulttuurisen toiminnan ja innostamisen tapoja. Heitä olisi hyvä palkata mukaan hoitolaitosten henkilökuntaan.

Virikkeellistä toimintaa ovat myös erilaiset ohjatut käsityöryhmät, joihin voi lukea perinteisten käsityötekniikoiden lisäksi askartelukerhot, puutyöt, metallityöt ja muovailun. Myös juhlapyhien aikaan yhdessä koristeiden valmistelu ja tilojen koristelu luovat vaihtelua päivärutiiniin. Potilaiden ja hoitolaitosten asukkaiden kanssa voi muodostaa kirjoituspiirin tai lukupiirin, lukea kirjallisuutta ääneen ryhmissä, lausua runoja tai kuunnella äänikirjoja ryhmässä. Elokuvaesitykset kohderyhmän mukaan voisivat tuoda vaihtelua arkeen.

Eri sukupolvet oppivat toisiltaan paljon vieraillessaan toistensa hoitolaitoksissa. Esimerkiksi vanhukset voivat vierailla päiväkodeissa ja päinvastoin lapset tutustua vanhainkoteihin tai palvelutaloihin. Yhteistyökumppaneiksi virikkeelliseen toimintaan kannattaa kysellä eri alojen taideoppilaitoksia, aikuisopistoja, yhdistyksiä ja oman ammattialansa vapaaehtoistyöntekijöitä. Monet näistä toimijoista eivät vaadi korvausta toiminnastaan.

### ***6.3. WAS -ohjelma (Work of Art Stimulation)***

Ruotsalaistutkija Britt-Maj Wikström selvitti väitöstutkimuksessaan vuonna 1994 mitä kliinisiä vaikutuksia kuvataiteen synnyttämällä kokemuksilla oli koehenkilöihin, jotka olivat yksinäisiä palvelutalossa asuvia naisia keski-ikältään 83 vuotta. Wikström käytti tutkimuksessaan kehittämänsä WAS-ohjelmaa (Work of Art Stimulation). Naisasukkaat jaettiin kahteen erilaiseen ryhmään, ”kuvaryhmään” ja ”vertailuryhmään”. Vertailuryhmä oli tavanomainen keskusteluryhmä, jossa ei katseltu kuvia. Kuvaryhmässä ryhmän jäsenet keskustelivat ja kirjoittivat mielikuvistaan sekä tunteistaan, mitä heille katseluun tarjotut kuvat nostivat esiin. Nämä taidekuvat oli tarkkaan valittu etukäteen ja ne kattoivat erilaisia aiheita, taiteilijoita, tyyliä ja

aikakausia. Kuvien katselu sai ryhmän jäsenten mielikuvituksen liikkeelle ja antoi heille virikkeitä. (Hohenthal-Antin, 2.)

Tutkimuksen aikana koehenkilöiden verenpaine mitattiin, ja he pitivät kirjaa lääkkeiden käytöstään, kaupassa käynneistään, vierailuistaan ja puhelinkeskusteluistaan. Tutkimus kesti neljä kuukautta, ja näinkin lyhyessä ajassa ero tavalliseen verrokkiryhmään tuli hyvin selväksi. Kuvaryhmän jäsenten verenpaine laski ja ulostuslääkkeiden tarve väheni. Heistä tuli aloitteellisempia ja luovempia, he liikkuvat enemmän asuntonsa ulkopuolella, puhuivat puhelimeen useammin ja kiinnostuivat kulttuurista. Kuvien katselu toi uutta sisältöä ja vaihtelevuutta elämään. Vertailuryhmässä ei tapahtunut samoja muutoksia. Siellä keskustelu oli helposti negatiivista arkisista asioista valittamista. Kuvaryhmässä taas keskusteltiin hyvinkin erilaisista asioista ja kerrottiin tarinoita eletystä ja koetusta elämästä. (Hohenthal-Antin, 2-3.)

#### ***6.4. Kulttuuristen menetelmien hyödyntäminen***

Kulttuuritoiminnan ja taidelähtöisten menetelmien tarve lisääntyy yhteiskunnan muutoksessa sekä erilaisten hoito- ja ongelmatilanteiden monimutkaistuessa. Joidenkin ihmisten auttaminen psykososiaalisten ongelmien kierteestä ei onnistu pelkästään perinteisin hoitokeinoin. Ratkaisuna voisi olla kulttuuristen menetelmien, yhteisötaiteen, kädentöiden ja lähiyhteisöjen hyödyntäminen ja kehittäminen. Näin voidaan vahvistaa syrjäytyneiden toimintakykyä ja vahvistaa työkuntoa. Nämä menetelmät ja sekä niiden vaikutusten arviointi olisi saatava osaksi fyysistä, henkistä ja sosiaalista kuntoutusta. Menetelmien asiantuntijoita ja oman alansa ammattilaisia tulisi palkata erityistyöntekijöiksi sosiaali- ja terveydenhuoltoon. (Liikanen, 2010, 19.)

Hoitoympäristön viihtyisyys ja kodinomaisuus tukevat hoidon tuloksia ja henkilökunnan työhyvinvointia. Viihtyisyyden lisäämiseksi tulisi prosentti hoito- ja laitospalveluiden rakentamis- ja peruskorjauskustannuksista varata esimerkiksi taidehankintoihin, taidetekstiileihin, viheralueisiin. Peruskorjausten ja uudisrakentamisen yhteydessä voisi toteuttaa uusimpia sairaala-arkkitehtuurin oppeja ja malleja, joilla tavoitellaan kodinomaisuutta ja toimivuutta sekä kulttuuri- ja

virkestystoiminnalle sopivia tiloja henkilökunnan ja potilaan näkökulmasta. (Liikanen, 2010, 18.)

## 7 Värien psykologiset ja fysiologiset vaikutukset

Värien vaikutuksesta väitellään: aiheuttaako tietylle värille altistaminen placebo - efektin vai onko värien vaikutus todellinen? Psykologian parissa on tehty tutkimuksia värien vaikutuksesta fysiologisiin reaktioihin, mielialaan, tunteisiin ja käyttäytymiseen. Tieteellisesti on osoitettu, että väri vaikuttaa kokijan olotilaan, mutta tämän vaikutuksen tarkkaa toimintamekanismia ei ole vielä selvitetty. Värien vaikutus ihmiseen vaihtelee suuresti niin kulttuureittain kuin kulttuurialueiden sisällä. Joitakin samanlaisia maailmanlaajuisia reaktioita on kuitenkin todettu; värillinen valo vaikuttaa siis jollain tasolla fyysisesti. Valo vaikuttaa hormonijärjestelmän kautta käsitykseen vuorokausirytmistä ja tilan tajusta. ([www.coloria.net](http://www.coloria.net).)

### 7.1. Värien vaikutuksesta

Monet tutkijoista uskovat, että värit eivät vaikuta vain tunteilla reagoimiseen vaan myös mielentilaan ja hyvinvointiin yleisesti. Uusimpien tutkimusten mukaan ihminen ei itse asiassa näe väriä, vaan tuntee sen – väri(valo)terapia vaikuttaa myös sokeisiin ([www.coloria.net](http://www.coloria.net)). Tätä ei ole kuitenkaan riittävän luotettavasti todistettu ja väite on aiheuttanut kiivasta keskustelua. Värien vaikutus on luultavasti paljon monimutkaisempaa ja hienoviritteisempää mitä nykyään tiedetään ja värien fysiologisten ja psykologisten vaikutusten selvittämiseen tarvitaan aikaisempaa yksityiskohtaisempia ja paremmin kontrolloituja kokeita. Monet tälläkin hetkellä ammattikirjallisuudessa esiintyvät toistuvat esimerkit, tutkimukset ja kertomukset värien vaikutuksesta ihmisiin tai eläimiin ovat ilman lähdemainintoja, ja niiden on arvosteltu olevan enemmän kuulopuhetta kuin todistettua aineistoa. (Arnkil, 2003.)

Suurin osa tutkijoista kuitenkin uskoo, että värit vaikuttavat viihtyvyyteen, mielialaan ja tuntemuksiin. Värien kokeminen vaihtelee aina jonkin verran syntyperän, iän, sukupuolen ja psyykkisen kehitysvaiheen mukaan. Pääosin reaktiot väreihin ovat



kaikilla kuitenkin samankaltaisia. Värien avulla psykologit voivat tutkia mielialaan, mielenterveyteen ja luonteenpiirteisiin liittyviä ongelmia. Ympäristömme värien valinnoilla voidaan parantaa tai lievittää psyykkisiä ongelmia. Tilojen värien käytön suunnittelussa painopisteen tulisi olla mahdollisimman terveellisten väriympäristöjen synnyttämisessä. (Rihlama, 1997, 106.)

Väri ja sen suorat ja epäsuorat vaikutukset ovat monimutkainen ja mielenkiintoinen asia. Värejä tutkittaessa on nykyisin vaikeaa vetää suoria syy-seuraus -suhteita entiseen tapaan. Väritutkija ja luennoitsija Harald Arnkilin sanoin: ” Väri on enemmän kuin ihmisen sisäinen prosessi, silta katsojan ja ulkomaailman välillä, kuin itse ulkoisen maailman ominaisuus.” (Arnkil, 2003)

Tässä luvussa käsitellään värin psykologisia ja fysiologisia vaikutuksia yleisemmin tutkimusten kautta ja erikseen myös väreittäin. Selvennykseksi kerrottakoon vielä että värit voivat siis vaikuttaa värillisen valon tai väripigmentin (maalatun pinnan) kautta. Värien symboliikasta ja värien tuomista mielikuvista länsimaisessa kulttuurissa on liitteenä luettelo. Sitä ei olla käsitelty tässä hankkeessa tarkemmin, vaikka liittyikin psykologisiin vaikutuksiin.

## ***7.2. Värien kylläisyyden ja kirkkauden vaikutus***

Psykologi Patricia Valdezin tutkimusten mukaan 1990-luvun alkupuolella itse värisävylle on vain heikko vaikutus tunnetiloihin. Paljon tärkeämpää on kuinka tumma ja kylläinen väri on. ”Voimakkaat” värit vaikuttavat ihmisiin voimakkaammin.

Tutkimuksissa, joissa on osoitettu esimerkiksi punaisen olevan fysiologisesti kiihdyttävämpi kuin sininen ja vihreä, ero ei ole johtunut värisävystä, vaan siitä, että käytetty punainen on ollut värikylläisempi ja / tai tummempi kuin muut tutkimuksessa käytetyt värit. Tämän mukaan tummat ja kylläiset värit kiihdyttävät, ja kirkkaat ja vaaleat värit rauhoittavat. Kirkasta ja haaleaa punaista, esimerkiksi vaaleanpunaista katsoessa voi siis rauhoittua ja kylläistä tummansinistä katsoessa kiihtyä.

Aikaisemmissa psykologisissa tutkimuksissa kylläisyyttä ja kirkkautta ei ole otettu riittävästi huomioon, mikä aiheuttaa eri tutkimusten tulosten väliset ristiriitaisuudet.

([www.skepsis.fi](http://www.skepsis.fi).)

Tutkimuksissa miellyttävimpinä värisävyinä tutkittavat pitivät sinistä, sininen-vihreää, vihreää, punainen-violettiä, violettiä ja violetti-sinistä. Vähiten miellyttäviä olivat keltainen ja vihreä-keltainen. Kiihdyttävimpiä värisävyjä olivat vihreä-keltainen, sininen-vihreä ja vihreä, vähiten kiihdyttävimpiä taasen violetti-sininen ja keltainen-punainen. Vihreä-keltaista tutkittavat pitivät voimakkaampana vaikutuksiltaan kuin punainen-violettiä. (Valdez, 1994.)

### ***7.3. Aikaisempien väritutkimusten tarkastelua***

Arkkitehtuurin opettaja ja väritutkija Byron Mikellides julkaisi vuonna 1996 katsauksen, missä hän käsitteli tähänastisia, tiedossa olevia tutkimuksia värin psyykkisistä ja biologisista vaikutuksista ihmisiin. Hänen tutkimuksensa vahvistivat aikaisempia tuloksia ja yleistä käsitystä, että punainen mielletään lämpimäksi ja sininen kylmäksi väriksi. Sen sijaan kokeissa, jossa mitattiin koehenkilöiden lämpötilakokemuksia sinisiksi ja punaisiksi maalatuissa ja valaistuissa huoneissa, ei saatu merkittäviä tuloksia. Koehenkilöt eivät kokeneet merkittävää lämpötilaeroa huoneiden välillä. Tutkimustulokset eivät myöskään tukeneet käsitystä, jonka mukaan ajantaju hämärtyy ja aika kuluu nopeammin punaisissa tai kirjavissa tiloissa kuin sinisissä, yksivärisissä ja harmaissa tiloissa. (Arnkil, 2003.)

Mikellidesin kokeet osoittivat selvästi, että sinisen ja punaisen valon säteilyenergia vaikutti elimistön biologiseen toimintaan toisistaan eroavalla tavalla, mutta maalatuilla pinnoilla tehdyissä samanlaisissa kokeissa ei tullut esiin eroja värien välillä. Värin fysiologista vaikutusta elimistöön koskevat koetulokset olivat ristiriitaisia ja sekavia, eikä niiden perusteella voitu tehdä varmoja tai selkeitä johtopäätöksiä. (Arnkil, 2003.)

### ***7.4. Värien käyttö lääketeollisuudessa ja sairaanhoidossa***

Värien voima ei ole vain niiden heijastusvoimassa esim. maalatuilta pinnoilta, vaan

erilaisia väri- ja värjäysaineita on käytetty tehokkaasti muun muassa kemianteollisuudessa, esimerkiksi lääketeollisuudessa sekä tautien tunnistamisessa. Väriaineteollisuus sai aikanaan lisäpotkua, kun huomattiin, että värit voivat vaikuttaa bakteereihin. Prontosil Red – niminen lääke (prontosilli) oli ensimmäinen, jota voitiin käyttää hyvällä menestyksellä bakteeri-infektioiden hoitamiseen. (www.coloria.net.)

Aiemmin keltatauti oli hengenvaarallinen vastasyntyneille. Vuonna 1958 R.J. Cremer julkaisi artikkelin, jonka seurauksena tautia alettiin hoitaa sinisellä valolla. Keltataudista kärsivien vastasyntyneiden lasten maksa ei vielä kykene itse hajottamaan kehon tuottamaa bilirubiinia, mutta sininen valo tunkeutuu ihon läpi ja tuhoaa ylimääräisen bilirubiinin. Hoitoa jatketaan siihen saakka, kunnes lapsen maksa pystyy hajottamaan sen itsekseen. Hoitoa kutsutaan fototerapiaksi (phototherapy). Bilirubiini on hemoproteiinien aineenvaihduntatuote. Hemoproteiineja ovat esimerkiksi hemoglobiini, myoglobiini ja elektroninsiirtoketjussa toimiva sytokromi. (www.coloria.net.)

### ***7.5. Väriterapiasta ja väriteorioista***

Länsimaissa väriterapiaa hoitomuotona on käytetty 1800-luvun alusta. Väriterapialla tarkoitetaan ihmisen ruumiin, mielen, ja sosiaalisen elämän hoitamista värien avulla. Väriterapia liitetään usein New Age – ajatuksiin ja maailmankatsomukseen, joiden taustateorioita on voimakkaasti kritisoitu epätieteellisiksi. Varsinaisia väriterapeuttisia menetelmiä on olemassa useita kuten värien visualisointi mielessä, kuviteltujen värien hengittäminen, pukeutuminen tietyn värisiin vaatteisiin, veden nauttiminen värillisestä lasiastiasta sekä värikylvyt värikkäiden lamppujen avulla. Nämä näkemykset eivät perustu empiiriseen näyttöön ja suuri osa tutkijoista ja ihmisistä suhtautuu väriterapiaan epäilevästi uskomuslääkintänä. (www.skepsis.fi.)

Tässä kehittämishankkeessa emme syvenny väriterapiaan laisinkaan. Emme myöskään syvenny teosofiseen emmekä antroposofiseen värien tulkintaan, mitä esimerkiksi Steiner-pedagogiikassa käytetään. Steiner-pedagogiikan väriteoria perustuu Johann Wolfgang von Goethen laatimaan värioppiin 1800-luvun alussa. Goethen väriopista kiinnostuivat myös saksalaisen Bauhaus-koulun opettajat Josef Albers ja Johannes Itten,

jotka molemmat laativat myöhemmin omat väriopin oppikirjansa. Josef Albers julkaisi teoksen Värien vuorovaikutus vuonna 1963 ja Johannes Itten teoksen Värin taiteessa 1961. Ittenin kirjasta Värin taiteessa on tullut sittemmin taide- ja väriopetuksen perusteos ja kulmakivi teoreettisen pohjan epäpätevyydestä huolimatta. Viime vuosina Ittenin väriteorioita on kritisoitu runsaasti. ([www.varioppi.fi](http://www.varioppi.fi).)

## 8 Psykologiset ja fysiologiset vaikutukset väreittäin

### **Musta**

Musta viestittää länsimaisen kulttuurin piirissä kaiken loppua, tuskaa, surua, kuolemaa ja pimeyttä. Mustien vaatteiden käyttö auttaa meitä suojautumaan psyykkisesti muiden vaikutuksilta. Värin fysiologisena vaikutuksena on levon tunne, mutta liiallinen mustan käyttö saa aikaan ahdistavia tunnetiloja. (www.coloria.net.)

### **Valkoinen**

Valkoinen väri mielletään psykologisesti tyhjyydeksi ja se jättää kaiken avoimeksi. Valkoinen mielletään myös kevyeksi – eräissä testeissä psykologit totesivat, että ihmisen on vaikeampi nostaa mustia laatikoita kuin valkoisia laatikoita, vaikka mustat olisivat valkoisia kevyempiä. Sairaalloisen valkoisen värin pelon lääketieteellinen nimi on leukofobia. Jos apinat laitetaan täysin valkoseinäiseen huoneeseen, ne vetäytyvät stimulanttien puutteessa itseensä skitsofreenikkojen tapaan. (www.coloria.net.)

Masennusta on alettu hoitaa onnistuneesti valohoidolla – 10 000 luxin valossa istutaan muutama puolen tunnin sessio päivässä. Aivot alkavat valon vaikutuksesta tuottaa melatoniinia ja serotoniinia. (ww.coloria.net.)

### **Punainen**

Punainen väri stimuloi sympaattista hermostoa ja nostaa valmiustasoa. Se on ajatustoimintaa ja mieltä sekä hormoni- ja sukupuolitoimintaa kiihottava. Punainen nostaa veren adrenaliinipitoisuutta, nopeuttaa pulssia ja kohottaa verenpainetta. Se nopeuttaa sydämen lyöntitiheyttä ja punaista on käytetty sairaaloissa aktivoimaan sydänsairaudesta (liian laiskasta sydämestä) kärsiviä. Tämän takia sydänoireisten ja verenpainetaudista kärsivien ei kannata viipyä pitkään voimakkaassa, kirkkaan punaisessa tilassa. (www.coloria.net.)

Punaisen värin on sanottu parantavan fyysistä heikkoutta, anemiaa, jälkeenjääneisyyttä, vilustumisia, halvausta ja jopa henkistä hitautta. Se voi ärsyttää ja järkyttää henkistä

tasapainoa. Punainen väri makuuhuoneessa tai muussa lepohuoneessa voi aiheuttaa unettomuutta. Välkkyvä voimakas punainen valo voi aiheuttaa epileptiakohtauksia. Punaiset sävyt tilassa lisäävät ruokahalua, ja väriä onkin käytetty pikaruokapaikoissa. (www.coloria.net.)

Miehiin vaikuttaa enemmän oranssiin vivahtava lämmin punainen, naisiin taas violettiiin vivahtava kylmä punainen. Vaaleanpunainen rauhoittaa ja lisää hellyyden tunteita. Se myös vähentää ruokahalua. Vaaleanpunaista on käytetty rauhoittamaan aggressiivisia vankeja. Vaaleanpunaisen sävyn ympäröiminä vankien on lähes mahdotonta ilmaista aggressiivisuuttaan, mutta aggressiivisuus kasautuu ja purkautuu myöhemmin voimakkaampana. (www.coloria.net.)

### **Oranssi**

Oranssi on ruoansulatusta edistävä ja parantava. Se antaa elinvoimaa. Oranssi on tunteita kiihottava. Oranssilla voidaan hoitaa epätoivon tapaisia tunteita, mutta liika oranssi saattaa olla häiritsevää ja hermostuttavaa sekä nostaa potilaan lämpötilaa. Suurena pintana voimakas ja kirkas oranssi on aggressiivisen hyökkäävä, ja sellaisena häiritsee varmuudella mielenrauhaa ja voi aiheuttaa unettomuutta. Laajana pintana sitä voidaan taitettuna tai vaalennettuna kuitenkin käyttää väliaikaisesti hyväksi masennuksesta kärsiville. Vanhusten elinympäristössä tärkeä väri, miltei välttämätön, tuo iloista lämpimyyttä esim. puupintoina. (Rihlana, 1997, 108.)

### **Keltainen**

Keltainen on aktivoiva ja piristävä ja antaa vaikutuspiirissään oleville tarmoa. Sillä on voimakas masennustiloja torjuva vaikutus. Se parantaa keskittymiskykyä ja selvittää ajatukset sekä terästä hermoja, näköä ja tarmoa. Keltaista ei koskaan pidä käyttää värikylläisinä laajoina pintoina vaan niin paljon valkoisella vaalennettuna että ärsyttävyyks katoaa ja tilalle tulee päivänpaisteinen lämmin valoisuus. Voimakas keltainen voi siis myös aiheuttaa päänsärkyä ja jännitystä sekä ärsyttää silmiä ja aikaansaada jopa näköongelmia. Keltainen väri on vuosisatoja assosioitu sairauksiin ja ihmisen kellertävyys on usein vakavan sairauden merkki (muun muassa maksasairaudet). Keltaisia lippuja onkin käytetty karanteenin ja epidemioiden symbolina. (www.coloria.net.)

## **Vihreä**

Vihreä on rauhoittava, lievittävä ja tasapainottava. Sitä käytetään shokkitilanteissa ja unettomuuden hoidossa. Vihreä on myös puhdistava ja se on käytössä ruoansulatusvaivojen hoitamiseen. Väriä on käytetty menestyksekkäästi muun muassa rauhattomien mielisairaiden hoidossa. Suuret vihreät pinnat voivat kuitenkin rauhoittaa liikaa ja yliannostuksena vihreä aiheuttaaakin päättämättömyyttä ja passiivisuutta. Jotkut kellertävänvihreät vivahteet voidaan taitettuina väreinä kokea myrkyllisen kuvottavina. Vihreällä voi olla myös hypnoottisia vaikutuksia. (www.coloria.net.)

## **Sininen**

Sininen stimuloi parasympaattista hermostoa. Se rauhoittaa ja rentouttaa vielä aktiivisemmin kuin vihreä. Tämä väri voi laukaista suuriakin hermostollisia jännitystiloja. Sininen myös hidastaa sydämen lyöntitiheyttä ja alentaa verenpainetta. Se auttaa keskittymään ja se voi ehkäistä hormonitoimintaa. (www.coloria.net.) Sinisen vaikutuspiirissä aika kuluu hitaammin ja stressin tunteet vähenevät. Liiallista sinisen värin käyttöä tai oleskelua sinisessä tilassa tulisi välttää, koska se voi aiheuttaa eristäytymisen tarvetta tai masennuksen kaltaisia tunnetiloja. (Rihlama, 1997, 109.)

Sininen herättää värinä vähiten ruokahalua. Luonnollinen ruoka on harvoin sinistä, joten sitä on käytetty apuna laihdutuksessa. Vuonna 1982 todistettiin tieteellisesti, että sininen valo voi lieventää reumakipuja. Josephine M. Smith huomasi tutkimuksissaan, että pikkulapset itkevät vähemmän sinisessä valossa. Sinisen vaikutuksessa ihmisen ulkopuolinen lämpötila arvioidaan matalammaksi kuin se todellisuudessa on. Skitsofreenikot suosivat sinistä. (www.coloria.net.)

## **Turkoosi**

Turkoosi on rauhoittavan viileä ja sillä on puhdistava ja tyhjentävä vaikutus. Se luo myös ystävällisen rentouttavan ilmapiirin. Tietyt turkoosin sävyt voivat aiheuttaa pahoinvointia joillekin. Turkoosia väriä on käytetty immuunijärjestelmän vahvistamiseen. (www.coloria.net.)

**Violetti**

Violetti väri vaikuttaa ennen muuta psyykkisellä tasolla ja sitä on käytetty henkisten ongelmien parantamiseen, mutta masennukseen sitä ei suositella. Violetti auttaa alentamaan verenpainetta ja ihon lämpötilaa. Sitä on myös käytetty sydän- ja keuhkosairauksien hoidossa. Liiallinen violetin käyttö voi erkaannuttaa normaaleista arkirutiineista. ([www.coloria.net](http://www.coloria.net).)

**Ruskea**

Psykologisissa tutkimuksissa ruskea on liitetty mukavuuden ja turvallisuuden tunteisiin. Ruskea tila voi myös turruttaa asukkaan paikoilleen. Unen laatuun ruskea tila vaikuttaa rauhoittavasti. ([www.coloria.net](http://www.coloria.net))



## 9 Valaistuksen ja värien käyttö sairaaloissa ja hoitotiloissa

Pimeänä vuodenaikana tai kun työskennellään täysin päivänvalottomassa tilassa, on tärkeää huolehtia valon määrästä ja laadusta. Keinovalon on korvattava luonnollisen auringonvalon virkistävä vaikutus. (Rihloma, 1997, 131.)

Valaistuksen lisäämisen on todettu selvästi vähentävän vuodenaikojen vaihteluun liittyviä masennus- ja väsymystiloja sekä sairauksien tai tarkkaamattomuuden aiheuttamia työkatoja. Aivot alkavat valon vaikutuksesta tuottaa melatoniinia ja seratoniinia. (Rihloma, 1997, 131.)

### 9.1 Valaistus sisätiloissa

Kaamosmasennusta on alettu hoitaa onnistuneesti kirkasvalohoidolla ja uusimpana hoitomuotona korvavalolla. Kirkasvalolampun valossa istutaan muutama puolen tunnin sessio päivässä. Kirkasvalolampun valovoima tulisi olla vähintään noin 2500 luksia. Normaali kotivalaistus on noin 50 luksia, toimistojen valaistus noin 500 luksia. Vertailun vuoksi aurinkoisena kirkkaana päivänä on luonnonvalon voimakkuus noin 40 000 luksia. Samaa voimakkuutta käytetään leikkaussaleissa. On kuitenkin muistettava huolehtia silmien turvallisuudesta ja silmälääkärin tekemistä tarkastuksista pitkäaikaisessa valohoidossa. ([www.kirkasvalolamppu.fi](http://www.kirkasvalolamppu.fi))

Erityisesti iäkkäiden ihmisten käyttämissä tiloissa on syytä huolehtia riittävästä valaistuksesta, koska heidän kykynsä aistia ns. kylmiä sävyjä vähenee. Lisäksi he, kuten muutkin liikuntaesteiset, joutuvat oleskelemaan pääosin sisällä eivätkä saa luonnonvalon tarjoamaa monipuolista energiaa. Siksi kaikkein sävyjen aistimisen ja energian saannin kannalta on tärkeää käyttää valonlähteinä päivänvalovalaisimia sekä niiden lisäksi kodikkuutta tuomaan paikallisvalaisimia. (Rihloma, 1997, 136.)

Täysspektristen päivänvalovalaisimien valossa näkee paremmin ja tarkemmin ja silmät väsyvät vähemmän. Kellertävä valo väsyttää, sinertävä valo on kylmää, mutta puhtaan valkoinen valo, joka muistuttaa päivänvaloa, on miellyttävää ja jopa piristävää. (www.adlux.fi.)

## ***9.2 Värät sisätiloissa***

Tiloissa, joissa oleskelu on vain hetkittäistä tai jotka toimivat lähinnä läpikulkuväylinä, on suositeltavaa vaihteleva, voimakas ja runsaskin värien käyttö. Sen sijaan tiloissa, joissa oleskelu tai työskentely on pitempiaikaista, on syytä olla pidättyvämpi, koska voimakkaat värit ja värivastakohtaisuudet saattavat vaikuttaa häiritsevästi sekä näköaistimukseen että henkiseen tasapainoon. (Rihlama, 1997, 131.)

Tilaa käyttävien ikä ja sukupuoli antavat omalta osaltaan viitteitä sopivien värien valintaan. Väärän valaistuksen, värikyyden tai värittömyyden haitat ovat harvoin suoranaisesti osoitettavissa, kun taas välillisiä kiusoja esiintyy runsaasti; tällaisia ovat mm. päänsärky, väsymys, rasittuneet silmät, työhaluttomuus, työvirheet, tapaturmat ja ärtyisyys. (Rihlama, 1997, 131.)

## ***9.3 Värät ja valaistus sairaaloissa ja hoitotiloissa***

Sairaaloiden ja terveydenhoitolaitosten käytävät ovat usein lohduttoman laitosmaisia. Laitosmaisuteen saadaan eloisuutta muotojen, värien ja materiaalien vaihtelulla. Pelkät ilmeettömät valkoiset seinät luovat mielikuvia jopa vankilasta. Vanhainkotien ja palvelutalojen asukkaiden liikuntakyky on useimmiten heikko, joten he joutuvat oleskelemaan lähinnä sisätiloissa. Siksi väreihin ja valaistukseen on kiinnitettävä erityistä huomiota. (Rihlama, 1997, 142.)

Laboratorioiden katot, seinät ja tasot on pidettävä kuitenkin valkoisina, koska sävylliset pinnat saattavat heijastuksillaan vaikuttaa näytteistä saatavaan vaikutelmaan. Taas leikkaussalin seinien ja tekstiilien turkoosinvihreä johtuu tarkoituksenmukaisuudesta.

Väri on leikkauskohteen punertavien sävyjen komplementtiväri eikä siten anna mahdollisuutta häiritsevien, samansävyisten jälkikuvien muodostumiselle, jotka voisivat syntyä katseen osuessa välillä leikkauskohteen viereen. Samalla väri luo raikkaan ja rauhallisen ilmapiirin. Vihreä väri kertoo myös kliinisydestä ja puhtaudesta. (Rihlama, 1997, 141.)

Valonlähteiden sijoitus ja valon väri on hyvin tärkeää. Valonlähteet eivät saa häikäistä, mutta valoa on aina oltava saatavilla riittävästi, helposti ja tarkasti juuri oikealle kohdalle kuitenkin niin, ettei se häiritse viereisiä potilaita tai toimintoja. Sitä on voitava myös pystyä säätämään helposti kirkkaasta hämärään. Potilaan kasvoihin osuva valo ei saa olla väritynyttä, jottei lääkäri sen perusteella tee virheellisiä päätelmiä potilaan terveydentilasta. Yleisvalaistuksen pitäisi olla epäsuora ja pitkäaikaishoidettavien huoneissa tulisi käyttää päivänvalovalaisimia. (Rihlama, 1993, 55.)

Potilashuoneen värien valinta on vastuullinen tehtävä. Eri sairaudet edellyttävät eri tavoin väritettyä ympäristöä. Esimerkiksi Englannissa eräässä sairaalassa vaihdettiin potilaan sivuilla olevia verhoja sairauden vaiheen mukaan. Suunnittelu edellyttää yhteistyötä suunnittelijan ja hoitohenkilökunnan kesken. Vaikka potilaiden hoidon tarvetta ei tiedetä ennalta, on hyvä lisätä ainakin viihtyvyyttä ja mikäli mahdollista elämänmyönteisyyden ilmapiiriä. (Rihlama, 1997, 142.)

Katto on vuoteessa olijan päänäkymä, joten se ei saisi olla tyhjän valkoinen vaan mieluummin vaalea ja viileään sävytetty. Seinien yläosien on syytä kuitenkin olla valkoiset valoisuuden vuoksi ja siksi, etteivät ne heijastaisi sävyään potilaan kasvoille ja antaisi väärää kuvaa tämän voinnista. Seinien alaosat voivat olla esim. turkoosiin vivahtavat vihreät. (Rihlama, 1997, 142.)

Sivuverhoissa, joita potilas ei joudu koko ajan katsomaan, voidaan käyttää hyvin vaaleita, lämpimiä värejä. Kuvioinnin pitää sivuverhoissa olla niukkaa, koska ne ovat erittäin lähellä potilasta. Ikkunoiden verhoratkaisuissa vaalea tai valkoinen väri on vähiten potilasta ja tutkimustyötä häiritsevä. Säleverhoilla pystytään helposti säätämään huoneen valoisuutta ja sivutekstiiliverhot luovat viihtyisyyttä. Värikokonaisuus ei saa koskaan olla yksipuolisen lämmin tai kylmä. Lievä

viileävoittoisuus on hyväksi, mutta värit eivät saa olla liian voimakkaita. (Rihlama, 1997, 142.)

Hoitajien pitää ymmärtää ja havaita pitkäaikaispotilaiden vuodeosastolla, mitä potilas näkee sängystään. Näkymää voidaan rikastuttaa vaikka kääntämällä vuode niin, että potilas näkee ikkunasta ulos. Laitosten suunnitteluvaiheessa ikkunat voidaan sijoittaa niin matalalle, että sängyssä makaava potilas näkee ulos. Potilastilat pitäisi saada kodinomaisiksi esimerkiksi värien käytöllä, taideteoksilla, viherkasveilla ja kalusteilla. Potilaiden vaatteiden muotoon ja väriytykseen pitäisi kiinnittää myös huomiota. Samanlainen potilasunivormu hävittää yksilöllisyyden. Myös henkilökunnan vaatetuksessa voitaisiin käyttää muita värejä perinteisten vaaleiden ja viileiden sävyjen sijaan. (Lääperi, 2007.)

#### ***9.4 Värit ja valaistus psykiatrisissa hoitolaitoksissa***

Erityisesti psykiatrisissa sairaaloissa väriytyksillä on suuri merkitys. Erittäin masentuneille on vaalean keltainen (ei kuitenkaan räikeän keltainen) ympäristö hyvä. Rauhattomille ja ylivilkkaille sinivioletin, sinisen ja turkoosin vivahteet tuovat levollisuutta. Nämä värit eivät kuitenkaan saa olla liian tummia tai kirkkaita. Vaaleaksi taitettu ruohonvihreä tuo raikasta rauhaa, eikä ärsytä ketään. (Rihlama, 1993, 56.)

Punaista ja oranssia on vältettävä käyttämästä, koska ne kiihdyttävät toimintoja. Vain erittäin vaaleanpunainen saattaa yhdessä valkoisen ja vaalean sinisen kanssa käytettynä omata positiivisiakin vaikutelmia. Kalusteissa on varottava käyttämästä liian tummia väripintoja, koska ne muodostavat liian ison värikontrastin muuten mahdollisesti vaaleampien pintojen kanssa. (Rihlama, 1993, 56.)

## 10 Värien eri piirteitä tilassa

### **Punainen**

Sisustuksessa punainen väri pienentää voimakkaasti tilaa ja tekee sen ahdistavaksi ja painostavaksi. Huonetilassa punainen vaikuttaa ajan tajuun niin että se katoaa. (Tästä on ristiriitaisia tutkimustuloksia.) Siksi punaista väriä on käytetty usein mm. kasinoissa, ravintoloissa ja pikaruokapaikoissa. Voimakas punainen on silmiinpistävä, hyökkäävä ja polttavan tuntuinen. Punaista väriä on parempi käyttää isojen pintojen sijasta vain pirsteenä muiden värien yhteydessä. (Rihlana, 1993, 48.)

### **Baker-Miller Pink**

Kellertävä, samea vaaleanpunainen nimeltä Baker-Miller Pink (drunk tank pink, Pepto-Bismol) on väri, jota on käytetty mm. rauhoittamaan aggressiivisia vankeja. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että väri vaikuttaa lyhytaikaisesti fysiologisesti esimerkiksi sydänlihaksen toimintaan. Näin aggressiivisuus on fysiologisesti miltei mahdotonta. Baker-Miller-pinkki on vaikuttanut myös näkövammaisiin ja sokeisiin, joka viittaa siihen, että sillä on hyvin vahva fysiologinen mekanismi. USA:ssa tätä väriä käytetään melkein puolessatoista tuhannessa sairaalassa tai vankeinhoitolaitoksessa. (www.coloria.net.)

Ensimmäiset tutkimukset tämän vaaleanpunaisen värin vaikutuksesta tehtiin vuonna 1979 USA:ssa Seattlessa ja myöhemmin myös Kaliforniassa. Vaaleanpunaiseksi maalatussa sellissä aggressiivinen vanki rauhoittui jo 15 minuutissa, minkä jälkeen hänet oli helpompi siirtää pysyvämpään paikkaan. Värin vaikutus näkyi noin puoli tuntia. Vangit eivät kuitenkaan rauhoitu niin paljon että esimerkiksi nukahtaisivat. Väri toimii paremmin pienessä kuin isossa sellissä. Nykyisin edellä mainittuja tutkimuksia on kritisoitu voimakkaasti. (www.coloria.net.)

### **Oranssi**

Oranssi pienentää tilaa voimakkaasti. Se antaa tilan käyttäjälle tarmoa ja piristävän vaikutuksen. Tutkija Hannele Wetzlerin mukaan Ruotsissa vanhuksille tarkoitettu

kuntoutuskylpylässä potilaat saivat psyykkisiä ja fyysisiä reaktioita voimakkaista punaisista ja oransseista kaakeleista ja ne jouduttiin vaihtamaan viileämpiin sävyihin. (www.coloria.net.)

### **Keltainen**

Keltaiseksi, oranssiksi tai punaiseksi maalatut luokkahuoneet stimuloivat oppilaita. Keltainen avartaa tilaa ja pitää tilassa oleskelijan vireänä. Keltaisessa lastenhuoneessa lapsi itkee useammin kuin esim. sinisessä tai pinkissä huoneessa. Puolisot riitelevät enemmän keltaiseksi maalatuissa huoneissa. (www.coloria.net.)

### **Vihreä**

Vihreä ympäristö on ihanteellinen istuma-asennossa tehtävälle työlle, keskittymiselle ja mietiskelylle. Monet virastotalot, sairaalat jne. käyttävät sisustuksessaan vihreää väriä, koska se rauhoittaa ja rentouttaa ihmisen. Mutta suuret vihreät pinnat voivat rauhoittaa liikaa; yliannostuksena vihreä aiheuttaakin passiivisuutta. Viherkasveilla voi tilaan lisätä vihreää värisävyä. (www.coloria.net.)

### **Turkoosi**

Turkoosi edistää kommunikointia ja siksi se sopii hyvin esimerkiksi neuvotteluhuoneen yleisväriksi. (www.coloria.net.)

### **Sininen**

Sininen väri avartaa tilaa ja saa sen näyttämään puhtaammalta. Siniseksi maalatuissa huoneissa ihmisillä on taipumus puhua hiljempaa ja yleensä he ovat myös rentoutuneempia ja sopuisampia. Vaaleansininen lisää luovuutta ja tehostaa toimintaa ja on siksi suosittu väri toimistoissa ja luokkatiloissa ja askartelu- tai työhuoneissa. Sinisen täydellinen puuttuminen ympäristöstä etenkin ikkunattomassa tilassa on rinnastettavissa hapen puutteeseen. (Rihlana, 1997, 109.)

### **Violetti**

Vaalea violetti tuo tilaan avaruutta ja valoa. Violettiä on hyvä käyttää tilassa, joka on varattu rauhoittumiselle ja mietiskelylle. (www.coloria.net.)

## **Purppura**

Purppuraa ei pidä käyttää katto-, seinä- ja lattiapinnoissa, koska se useimmiten koetaan erittäin epämiellyttäväksi. Sen käyttöä terapeutisesti tai tilassa on varottava, koska sen vaikutukset voivat olla arvaamattomat. (Rihlama, 1993, 49.)

## **Ruskea**

Lattian värinä ruskea koetaan poikkeuksellisen hyvänä, varmuutta ja pohjaa antavana. Myös tummanruskea ympäristö synnyttää turvallisen luolamaisen tunteen, mutta yksipuolisuudessaan se voi ahdistaa avaruutta rakastavaa ihmistyyppiä. Laaja yhtenäinen ruskea pinta ei ole pelkästään rauhoittava vaan voi olla suorastaan masentava ellei se muodostu puumateriaalista, johon eloiset juonteet tuovat piristystä. (Rihlama, 1997, 109-110.)

## **Harmaa**

Harmaa laajoina käsittelemättöminä betonipintoina on masentavan karu ja se huokuu välinpitämättömyyttä ja kylmäkiskoisuutta. Harmaa on kuitenkin hyvä tausta värikkäille asioille ja materiaaleille. Lattian värinä se on hyvä, seinissä ja katossa selkeästi huonompi. (Rihlama, 1997, 110.)

## **Valkoinen**

Valkoinen luo tilaan valoa ja avaruutta, mutta isoina pintoina voi olla karukin ja tuoda liian steriilin ja laitosmaisen tunnelman. Valkoinen mielletään puhtaaksi ja uutta luovaksi. Valkoisen harkitulla yhteiskäytöllä voidaan saada aikaan sekä helppolukuisia että ulkonäöltään miellyttäviä turvallisuuteen liittyviä viittoja ja kilpiä. (Rihlama, 1997, 110.)

## **Musta**

Musta mielletään raskaaksi ja synkeäksi väriksi. Se pienentää tilaa voimakkaasti. Musta voi kuitenkin tuoda pieninä määrinä hyvää vastakohtaisuutta kirkkaille, voimakkaille väreille. Psykiatrisissa sairaaloissa on mustan liiallista käyttöä kuitenkin varottava. Se ei värinä luovuta psykologisesti eikä terapeutisesti mitään. (Rihlama, 1993, 50.)

## **11 Askarteluohjeita lähihoitajille -vihko**

Idea vihkon tekemiseen lähti käytännön tarpeista sekä lähihoitajaopiskelijoilta saadusta palautteesta. Ideaa vihkon tekemiseen tuki myös seikka että omassa työssäni koululaisten iltapäivätoimen ohjaajana olen huomannut kädentaitojen ohjaamisvalmiudessa hyvinkin suuria vaihteluja. Kokemusta ja etenkin koulutusta ohjaajilla on vaihtelevasti. Usein kaivataan kädentaitojen ohjaamiseen selkeitä muunneltavia ideoita sekä sellaisia ohjeita, joiden toteutus ei vaadi suuria materiaalikuluja, ja materiaalien helppoa saatavuutta. Nämä ongelmat tulevat esiin myös aloilla, joissa tarvitaan kädentaitojen ohjausta juurikin esimerkiksi lähihoitajan ammatissa. Lähihoitajat toimivat hyvin usein työtehtävissä, joihin kuuluu kädentaitojen ohjausta. Tämä vihko on tarkoitettu tällaisen ohjaustyön tueksi.

Askarteluohjeita lähihoitajille -vihko on suunniteltu selkeäksi ja helppolukuiseksi. Ohjeet on tehty ja sovellettu mahdollisimman pelkistetyiksi jotta mallien ohjaus onnistuu kokemattomaltakin. Väritys ja kuvitus ovat selkeitä ja mustavalkoisia. Tämä siksi että monistaminen on mustavalkoisena edullisempaa sekä tulostimen puuttuessa mallit voi oppilaitoksessa piirtää helposti itse vihkosta läpi. Niitit ovat irrotettavissa joten tarvittaessa voidaan sivut irrottaa ja tulostaa vihko tai sen osia käyttöön. Aiheet on suunniteltu kausien ja vuodenaikojen mukaan siten että talvi, kevät, kesä ja syksy ovat edustettuina pääteemoineen. Muutama pääteema on jätetty tilanpuutteen vuoksi pois, mutta niihinkin löytyy sovellettavia ohjeita.

### ***11.1 Vihkon mallit ja ohjeet***

Mallit ja ohjeet vihkoon on valittu lähihoitajien monenkirjava työnkuva huomioon ottaen. Esimerkiksi päiväkodeissa ja iltapäiväkerhoissa sekä vanhusten ja vammaisten parissa työskentelevät löytävät vihkosta toteutettavia malleja. Materiaalit ovat yleisesti saatavia sekä edullisia ja niiden sovellettavuus ja muunneltavuus sekä kestävän kehityksen periaatteet on otettu huomioon mahdollisuuksien mukaan. Monesti materiaalit ovat liian haastavia, vaikeita tai huonosti saatavilla, joten moni hyvä



askarteluidea kaatuu alkujaan jo siihen. Askartelulehdet ja kirjat usein tarjoavat malleja, joissa on tavoitteena myydä tuotteita esimerkiksi helmiä, puulastuja tms. ja mallit on suunniteltu tältä pohjalta. Näissä vihkon malleissa on pääsääntöisenä materiaalina pahvi sekä pahvirullat, paperinaru ja rautalanka, huopa ja lanka, tämän tyyppiset helposti saatavilla olevat ja tutut materiaalit.

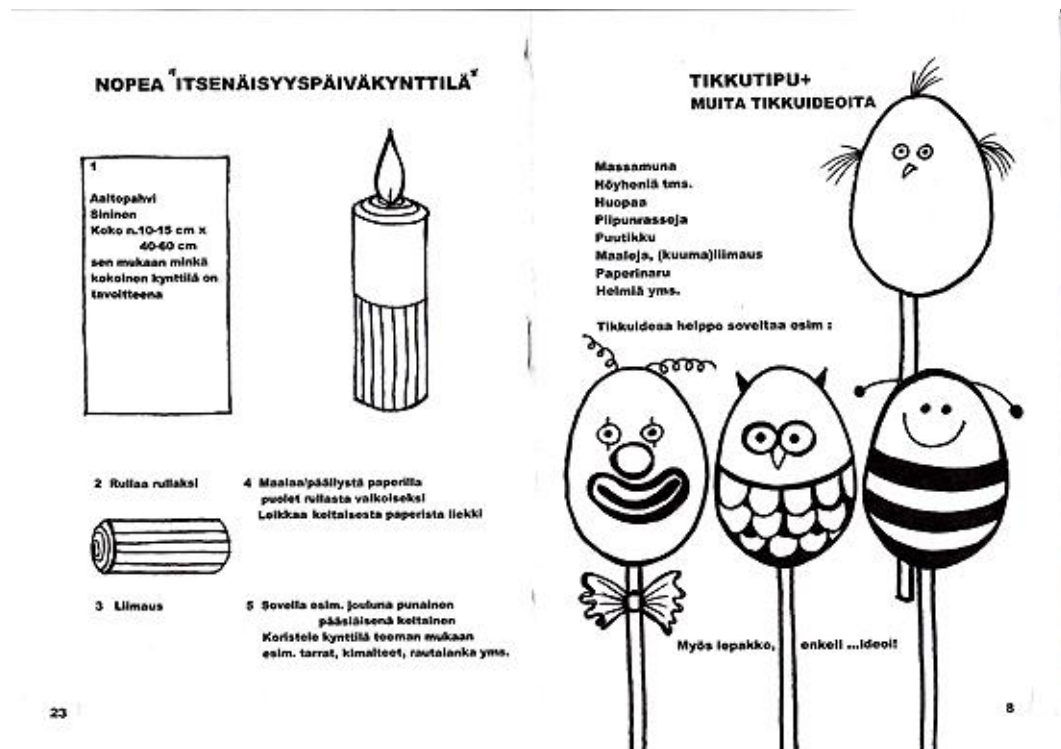
Pienellä mielikuvituksella malleja voi helposti muunnella ja vaikeustasoa nostaa esimerkiksi ystävänpäiväkorin voi pahvin sijaan tehdä huovasta ommellen, joten aikuisille ja vanhuksille tämä sovellus sopisi paremmin. Joihinkin malleihin olenkin jo lisännyt soveltamisiideoita. Tarkoitus olisi, että lähihoitaja työssään ja käyttäessään tätä perusiideoita sisältävää vihkoa itsekin keksii ja muuntelee ideoita omaan työhönsä ja asiakkaille sopivaksi. Vihkon tarkoitus on osaltaan herättää kiinnostusta eri materiaaleihin ja malleihin sekä niiden muunneltavuuteen ja tukea lähihoitajien omia valmiuksia ohjata kädentaitoja. Vihkon lopussa on mainittu lisäideoita ja aihepiirejä joista ei ole valmiita askartelumalleja ideoituna.

Käytännön syistä vihko on melko suppea, moni hyvä idea on jäänyt pois. Vihko olisi helposti muuttunut kirjaksi jos ideoita ei olisi rajoittanut ja yksi vihkon etu onkin että se on helposti mukana kuljetettava ja käsiteltävä. Tästä myös pieni A5 koko. Kuvallisissa tuotoksissa myös loputon hiomisen tarve nousee esiin. Aina voisi vielä vähän paremmin piirtää ja kuva voisi olla vielä vähän suuremmassa, mutta tämä tuotos ei ole tarkoitettu esimerkiksi myyntiin. Vihko palvelee hyvin siinä tarkoituksessa mihin se on suunniteltu: helpottamaan kuvallisen ilmaisen ohjaamista ja olla ideoiden lähde.

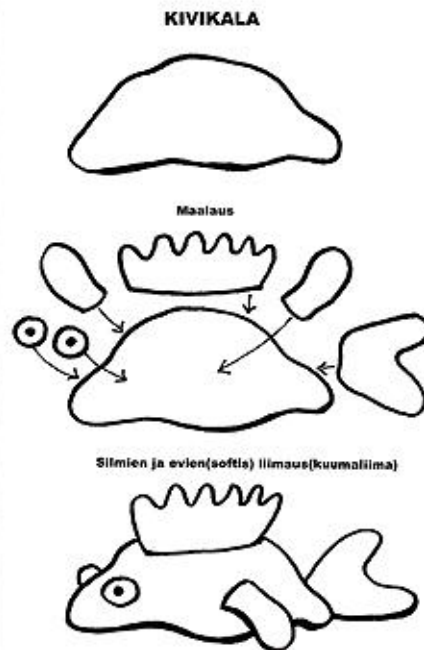
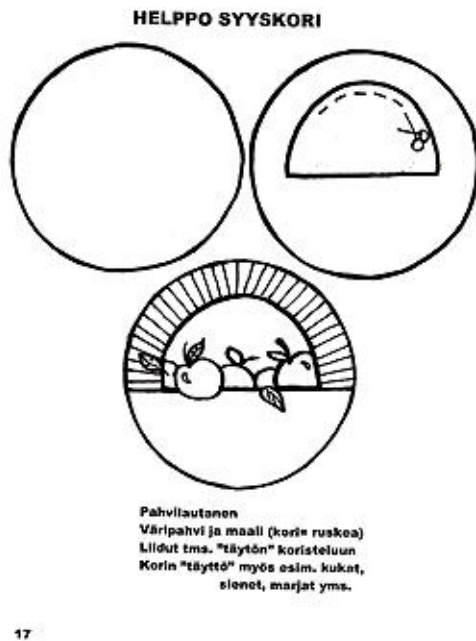
## ***11.2 Vihkon kehitysmahdollisuudet***

Vihkossa mallit ovat tarkoituksella yksinkertaisia ja sitä kautta ensisijaisesti suunniteltu ohjaajille, joilla on niukasti ohjaamiskokemusta kädentaidoista. Kehitystarpeeksi jatkossa nousee ohjevihko, joka olisi tarkoitettu hieman haastavampia malleja kaipaavalle ohjaajalle ja ohjattavien joukolle.

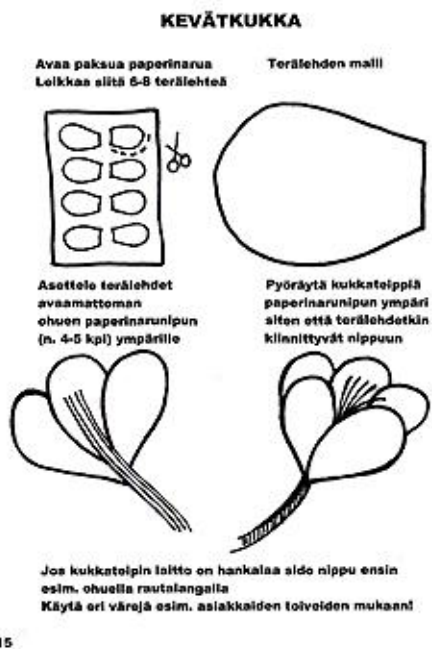
Tarkoitus on tarjota mahdollisuus liittää vihko osaksi oppilaitoksen tarjoamaa opetusta lähihoitajien kuvallisesta ilmaisusta ja täten tukea oppilaiden valmiuksia suoriutua työssään askartelujen ohjaamisesta paremmin ja laadukkaammin. Tarkoitus on että jatkossa kuvallisen ilmaisun opettaja voi jakaa monistettuna, piirättää joitain malleja läpi tai valita vihkosta muutamia malleja joita opetuksessa teetetään työpaja-tyyppisesti oppilailla tehtäväksi oppituntien aikana. Vihko siis hyödyttää opiskelijaa mutta on tukena myös opettajalle opetuksessa. Vihko jää oppilaitokseen eli tässä tapauksessa TAKK:iin ja jatkossa on kulloisenkin kuvallisen ilmaisun opettajan harkinnassa miten vihkoa opetuksen tukena haluaa käyttää. Toki eniten hyötyä oppilaalle valmistuttuaan on jos hän saa koko nivaskan malleja itselleen mutta muullakin tapaa vihkoa siis oppilaitos voi opetuksessa hyödyntää. Alla esimerkkikuvia.



Kuva1: Nopea itsenäisyyspäivän kynttilä ja tikkutipu ja muita tikkuideoita



Kuva 2: Helppo syyskori ja kivikala



Kuva 3: Kevätkukka ja käsinukke

## **12 Lähiopetuskokeilu Tampereen aikuiskoulutuskeskuksessa (TAKK)**

Kehittämishankkeeseemme liittyvä lähiopetusosuus toteutui Tampereen aikuiskoulutuskeskuksessa käsittäen neljä opetustuntia. Opetettava ryhmä oli Sotepe19, näyttötutkintoon valmistava koulutus, työn ohella lähihoitajiksi opiskelevia aikuisopiskelijoita. Opinnot ovat etupäässä verkko-opintoja, lähiopetusta on noin kerran viikossa tiistai-iltaisin. Ryhmässä on 17 opiskelijaa, joista opetustilanteessa oli paikalla 11, 10 naista ja yksi miesopiskelija.

Opetuskurssi kulkee tässä oppilaitoksessa nimellä virikkeellisyys ja luovat toiminnot, ja opetuksessamme keskityimme kuvalliseen ilmaisuun teorian ja toiminnallisen osuuden kautta. Olimme jakaneet opetustunnit kahtia. Aloitimme itsemme ja kehityshankkeen esittelyllä. Heli Innalan osuus käsitti teoriaa väreistä, värisymboliikasta, värien fysiologisista ja psykologisista vaikutuksista sekä valaistuksesta ja väreistä sisätiloissa. Leena Parviaisen osuus oli toiminnallinen ja sisälsi tutustumista Parviaisen kokoamaan askartelumallivihkoon ja askartelumallien tekemiseen käytännössä. Liitteenä mukana ovat opetuksessa käytetyt opetusmonisteet ja askartelumalliopas.

### ***12.1 Reflektointi teoreettisesta lähiopetusosuudesta***

Opetustilanne oli uusi ja haastava, koska opiskelijat olivat täysin eri alalta kuin omat opiskelijani yleensä. Minun oli vaikea etukäteen myös mieltää, kuinka paljon lähihoitajaopiskelijat tietävät opetettavista asioista eli värien eri vaikutuksista. Kyseessä olikin ryhmä, joista suurin osa työskenteli lasten kanssa päiväkodeissa, joten he olivat valveutuneempia kuin odotin. Kävin aluksi läpi perusasioita väreistä ja värisekoituksista, ja he kokivat opetettavan asian liian helpoksi, itsestään selväksi ja jopa lapselliseksi. Luulen, että tässä asiassa kuvataiteilijan ja maallikon käsitys väreistä eroaa ratkaisevasti. Kuvataiteilijalle pienetkin sävyerot ja vivahteet ovat merkittäviä, maallikolle ei niinkään. Yritin luokassa kiertävillä väripaperiesimerkeillä tuoda esiin

värisävyjen erojen vaikutuksia, mutta opiskelijat kokivat nämä esimerkit turhiksi. He olisivat halunneet esimerkkinä mieluummin valkokankaalle heijastettavia värejä. Tässä täytyy kuitenkin ottaa huomioon painetun tai maalatun värin (väripigmentin) ja värillisen valon ratkaiseva ero koostumuksessa. Parasta olisi, jos väreistä olisi esimerkkeinä kummatkin. Nyt käytännön syistä esimerkit rajoittuivat vain väripapereihin.

Seuraavaksi kävin läpi värin fysiologisia ja psykologisia vaikutuksia sekä valaistuksen ja värien käyttöä hoitotiloissa. Jaoin opiskelijoille aiheista monisteet. Laitoin kiertämään myös joitain kuvaesimerkkejä ja yhden kirjan, jossa oli kuvia värien käytöstä sairaaloissa ja hoitotiloissa. Kyselin myös opiskelijoiden omia kokemuksia työelämässä, mihin he lähihoitajana voivat vaikuttaa ja mitä asioita he kokevat tärkeiksi. Näistä opetettavista asioista opiskelijat olivat hyvin kiinnostuneita ja kokivat aiheen mielenkiintoiseksi, ja toivoivat opintosuunnitelmaan lisää tunteja näiden aiheiden käsittelemiseen. Yleensä ottaen opiskelijat kokivat voivansa vaikuttaa hyvin vähän työympäristönsä väreihin ja valaistukseen. Heitä voisi ja pitäisi kuitenkin kuunnella paljon enemmän suunnittelu- tai hankintavaiheessa.

Viimeiseksi omalla opetusosuudellani opiskelijat jakaantuivat kolmeen ryhmään ja pohtivat keskenään, miten kulttuurin ja taiteen avulla luodaan virikkeellistä toimintaa erilaisissa hoitolaitoksissa. Jokainen ryhmä kertoi pohtimansa asiat toisille ryhmille. Täydensin opiskelijoiden ajatuksia kertomalla myös muita toimintatapoja kuin heidän itse esille tuomansa.

Näyttötutkinnon verkko-opintoja varten olisi mielekästä kehittää opiskelijoille etätehtäviä suoritettavaksi, jotta opintojen suoritettavat tuntimäärät tulisivat täyteen ja opetettavan kokonaisuuden sisältö syvenisi. Värien vaikutuksiin liittyen opiskelijoiden olisi hyvä esimerkiksi kiinnittää huomiota oman työpaikkansa tiloissa esiintyvään värimaailmaan ja valaistukseen ja miettiä niihin käytännön muutosehdotuksia. Opiskelija voisi myös suunnitella omaan osaamisalueensa liittyvän virikkeellisen toiminnan, minkä toteuttaisi työpaikallaan asiakkaitensa kanssa.



Kuva 4: Yleiskuva opetuksesta Tampereen aikuiskoulutuskeskuksessa

## ***12.2 Reflektointi toiminnallisesta lähiopetusosuudesta***

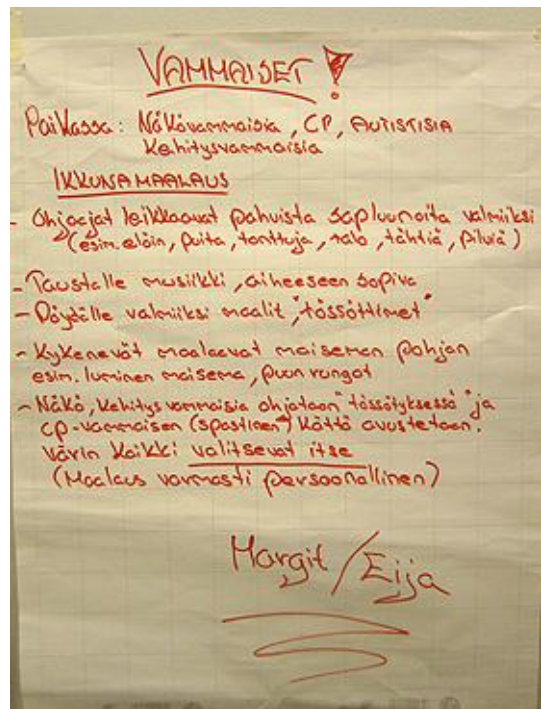
Toiminnallisessa osuudessani opiskelijat toteuttivat ensiksi ryhmätyön, jossa valokuvien avulla ideoitiin ryhmätyönä kuvallisen ilmaisun tehtävä oman suuntautumisryhmän asiakkaille. Tarkoituksena oli siis suunnitella sellainen kuvallisen ilmaisun tuotos jonka oma ohjattava asiakaskunta voisi toteuttaa lähihoitajan ohjauksessa. Ryhmän opiskelijoiden suuntautumisalat olivat ennakko-oletukseni mukaan lapsi- ja nuorisotyö, vanhustyö, vammaistyö sekä sairaanhoito ja mielenterveystyö. Näistä toteutui kuitenkin vain kolme ryhmää, sillä paikalla ei ollut mielenterveystyöhön suuntautuvia oppilaita.

Jaoin joka ryhmälle samat yhdeksän valokuvaa, joissa oli kuvattuna erilaisia askartelumateriaaleja. Ryhmät valitsivat näistä yhden kuvan. Käytössä oli myös perustarvikeluettelo, jossa oli mainittu yksitoista tuotoksen tekemiseen käytettävissä olevaa tavallista tarviketta, esimerkiksi sakset, liidut, nitoja. Käytännön ja materiaalien

vuoksi ryhmätyö toteutettiin tässä vain ajatuksen tasolla, luonnoksena piirtäen tai kirjoittaen. Ryhmät esittelivät tuotoksensa muille ja yhteisesti keskustelimme niistä ja niiden sopivuudesta asiakaskunnalle, tehtävien heikkouksista ja vahvuuksista. Tässä osiossa vertaistuen osuus oli merkittävä ja opiskelijat pitivät siitä että saivat suunnitella ja toteuttaa omille asiakkailleen tuotoksen. Keskustelua olisi saanut olla enemmänkin, mutta aikarajoitus määräsi tietyn kehysten.



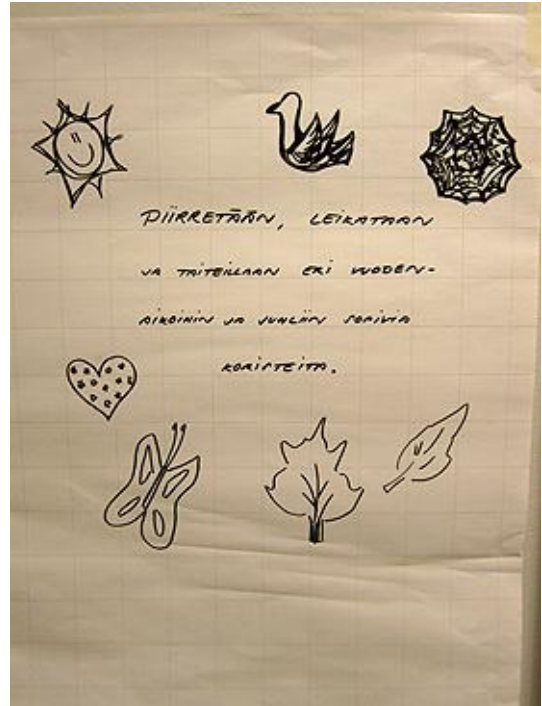
Kuva 5: Tarvikkeiden valitseminen ryhmätyöhön



Kuva 6: Ryhmätyötuotos vammaistyöhön



Kuva 7: Ryhmätyötuotos lapsi- ja nuorisotyöhön



Kuva 8: Ryhmätyötuotos vanhustyöhön

Kävimme läpi askarteluvihkon kahdessa ryhmässä, sillä vihkoja oli mukana kaksi kappaletta. Opiskelijat selailivat niitä hetken ja keskustelimme esimerkiksi malleista ja niiden toteuttamisesta omilla suuntautumisoillaan. Opiskelijoiden taholta toivottiin askarteluvihkosta sähköistä muotoa Moodle -oppimisympäristöön, jotta jokainen voisi tulostaa haluamansa mallit. Askarteluohjeet koettiin osin liiankin helpoiksi. Opiskelijat toivoivat vinkkejä ihan uusista tekniikoista, jotka olisivat aikuiselle haastavampia. Toivottiin myös eri maalaus- ja piirustustekniikoista tietoa. Osa opiskelijoista piti kuitenkin hyvänä vihkon yksinkertaisuutta ja selkeyttä sekä nopeasti ja edullisesti toteutettavia malleja. Tästä virisi ideaa askarteluvihko kakkosen tekemiseen, joka olisi tarkoitettu haastavampaan askarteluun. Yksinkertainen vihko lähti aikaisemmasta opetusharjoittelussa kohtaamastani toiveesta saada juuri helppoja ideoita ja malleja. Ryhmäkohtaiset erot ja intressit tulisi otettua huomioon paremmin jos vihkoja olisi kaksi, aloittelijoille ja edistyneemmille.

Kolmantena osuutena kokonaisuuteen kuului työpaja -tyyppinen kädentaito. Olin varannut neljään eri pisteeseen askartelu- ja piirustusmateriaaleja. Ohjeet ja mallit olivat



suunnittelemastani vihkosta. Opiskelijat tekivät kirjallisen ohjeen mukaiset tuotokset ja saivat täten myös konkreettista tuntumaa kuvalliseen ilmaisuun.

Toteutimme käytännön syistä tuotokset joiden tekeminen ei vaatinut monimutkaisia materiaaleja ja käytimmekin pääosin materiaaleja jotka olivat minulla jo ennestään valmiina. Otin huomioon myös rajallisen ajan ja täten tuotokset olivat nopeasti toteutettavissa. Pisteissä tehtiin täydennystehtävä piirtäen (hevonen), tajunnanvirta liiduilla, kiemuramato piipunrassista sekä lyhty värpaperista. Tarkoitus oli että jokainen opiskelija kävisi nämä kaikki neljä pistettä läpi. Tämä toteutui. Opiskelijat pitivät tätä osiota mielekkäänä ja mukavana kun saivat konkreettisesti itse tehdä tuotoksia.



Kuva 9: Täydennystehtävä piirtäen



Kuva 10: Tajunnanvirta liiduilla



Kuva 11: Kiemuramato piipunrassista



Kuva 12: Lyhty värpaperista

### *12.3 Palautetta lähiopetuksesta*

Oppituntien aikana oli vilkasta keskustelua ja opiskelijat jakoivat ideoitaan ja käytännön kokemuksia toisilleen. Opiskelijat toivoivat opetukselta erityisesti käytännön vinkkejä ja ideoita, varsinkin lapsipuolelle suuntautuville. Ylipäätään he toivoivat koko opetukseen enemmän osuutta virikkeellisyydestä ja toiminnallisuudesta. Myös olisi hyvä käsitellä muita taiteen ja kulttuurin muotoja kuin kuvallista ilmaisua. Yksi opiskelija kertoi omista kokemuksistaan toisessa lähihoitajakoulutuksessa, jossa oli tähän osioon varattu yksi kokonainen päivä, jolloin kokeiltiin sekä askarreltiin erilaisia tuotoksia ammattilaisen johdolla. Kysyimme myös, voisiko yleisopettaja opettaa opetusmateriaalin pohjalta taide ja kulttuuriosiossa, ja he toivoivat tässä osiossa aina ammattilaisen opetusta, ei oman yleisopettajan. Opiskelijat kokivat erittäin positiivisena opetusmuodon, jossa he saivat tehdä ryhmässä tehtäviä, keskustella keskenään ja jakaa kokemuksiaan.

Suurimpana ongelman sekä opettajien että opetettavien puolella oli opetuksen keston lyhyys. Opetettava asia on hyvin laaja ja monitahoinen, ja sen mahdolluttaminen neljään opetustuntiin on melkein mahdoton tehtävä. Halusimme kuitenkin tuoda opiskelijoille tietoon opetettavat asiat, vaikkakin hyvin tiivistäen ja pelkistäen.

## 13 Yhteenveto ja johtopäätökset

Taide ja kulttuuri ovat olennainen osa sivistynyttä yhteiskuntaa. Kulttuuri on koostetta tietyn ihmisryhmän käytöksestä, kielestä, tavoista sekä historiasta. Kulttuuria ei aina ole helppoa tulkita ja usein käsitämme sen niin sanotuksi korkeakulttuuriksi. Taide taas puolestaan on yksi kulttuurin peruselementti. Taiteen funktiot ja olemus ovat moninaiset ja osaltaan se on rajatonta ja käsitteeltään muuttuvaa ja toisinaan myös vaikeaa määritellä. Taide usein mielletään arkipäivästä erilliseksi, abstraktiksi kokonaisuudeksi. Kuitenkin taide ja kulttuuri tuottavat kokemuksia ja elämyksiä eikä niiden osuutta hyvinvointiin voi kiistää. Taiteella ja kulttuurilla on monia parantaviksikin luokiteltavia ominaisuuksia sekä ne edistävät henkistä että fyysistä hyvinvointia. Täten osion merkitys on mielestämme suuri erityisesti sosiaali- ja terveysalan opetuksessa. Taiteen merkitys itsetunnon kehittämisessä sekä sen tarjoamat välineet yksilön persoonan rakentumisessa ovat myös huomionarvoinen seikka, unohtamatta siihen liittyvää taideterapiaa sekä iloa tuottavaa tekemistä.

Taiteen ja kulttuurin arvostus on nykyään kirjavaa. Taiteen ja kulttuurin arvostus vaihtelee ja toisinaan sen opetusta ollaan lisäämässä toisinaan karsimassa. Tässä piilee vaara että suuntaus ja säästötoimet kohdentuvat myös koulutusten sisällä taide- ja kulttuuri-osioon ja siten näiden osuus supistuu vielä nykyisestä. Tämän vaaran näemme myös lähihoitajien koulutuksessa. Hankkeemme tarkoitus on omalta osaltaan pureutua tuohon ongelmaan: tuoda taide- ja kulttuuri-osio lähihoitajien opetuksessa tutummaksi, tärkeämmäksi ja tätä kautta myös sen arvostuksen lisääminen tiedon ja käytänteiden kautta. Hankkeemme tavoite oli myös luoda yhtenäisempää käytäntöä taide- ja kulttuuri-osion opetukseen kuvallisen ilmaisun osaan ja tarjota opettajalle työkaluja ja materiaalia opetustyöhön samalla opiskelijaa hyödyntäen.

Kehitys- ja jatkojalostuksen tarpeita näimme värien esittelyosiossa lähinnä värien esittelyn ja esittelyn käytäntöön sekä värien laajempien vaikutusten tutkimiseen (tutkittua tietoa saatavilla melko vähän). Askarteluvihkoa olisi tarkoituksenmukaista kehittää eteenpäin versioon, jossa mallit ja materiaalit olisivat haastavampia. Myös laajempi ajallinen osuus työpajoille hyödyttäisi konkreettisesti opiskelijoita. Reilu

kolme tuntia ei riitä näihin kehitystarpeisiin. Oppilaitoksissa pitäisi kohdentaa resursseja lähiopetukseen lisää. Osion arvostus perusteluineen on laajempi ongelma kuin tässä hankkeessa pystyy esille tuomaan tai siihen vaikuttamaan. Tässä olisi aihetta myös lisähankkeelle. Loppuyhteenvetona toteamme että taide- ja kulttuuriosion kehittämisessä on paljon mahdollisuuksia sekä haasteita. Kuitenkin näemme että nämä haasteet sekä mahdollisuudet eivät ole mahdottomia toteuttaa.

## Lähteet

- Arnkil H. 2003, Energiaa vai mielikuvia – Kuinka värit vaikuttavat? Artikkelit Suomen Väriyhdistyksen sivustolla. Tulostettu 30.8.2011.  
<http://www.svy.fi/artikkelit/03arnkil1.htm>.
- Aronen, E-K. Irti arjesta taiteen avulla. Helsingin sanomat 28.2.2003. Tulostettu 20.9.2011. <http://www.Hs.fi/omaelama/artikkeli/irti+arjesta+taiteenavulla>.
- Behavior: Blue is beautiful. Time. Monday, Sep. 17, 1973. Tulostettu 1.9.2011.  
<http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,907906,00.html>.
- Enqvist, K. Luonnontieteellistä sivistystä väheksytään. Yliopistolehti 6/1995. Tulostettu 17.8.2011. <http://yliopistolehti.helsinki.fi/yl6puhe.htm#a3>.
- Hatva, A. Blogikirjoitus. Tulostettu 27.11.2011.  
<http://www.kulttuuri.net/blogit/?itemid=337545&a=viewItem>.
- Hintsanen, P. Viitattu 2011. [www.coloria.net](http://www.coloria.net). 2000-
- Hohenthal-Antin, L. 2010-. Kulttuuri terveyden ja toimintakyvyn edistäjänä. Tulostettu 22.8.2011. [www.leonieohenthal.com/gfx/Kulttuuri\\_terveyden.pdf](http://www.leonieohenthal.com/gfx/Kulttuuri_terveyden.pdf).
- Huttunen, M. Viitattu 22.10.2011. <http://www.varioppi.fi>.
- Kallio, R. Taiteen pikkujättiläinen. 1989. Porvoo, Helsinki, Juva: WSOY.
- Lääperi, P. Taide parantaa hyvinvointia. Sairaanhoidaja-lehti 6-7/2007. Suomen sairaanhoidajaliitto ry. Tulostettu 30.8.2011.  
[http://www.sairanhoidajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairanhoidaja-lehti./6-7\\_2007/muut\\_artikkelit/taide\\_parantaa\\_hyvinvointia](http://www.sairanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairanhoidaja-lehti./6-7_2007/muut_artikkelit/taide_parantaa_hyvinvointia).
- Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisu 2010:1. Viitattu 30.8.2011.  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang>.
- Mäkinen, E. Elämänvoimaa. Teatteri-lehti 1/2003. Tulostettu 20.9.2011.  
<http://viidesrooli.wordpress.com/yllatyksia/elamanvoimaa>.
- Ojala, S. 2008. Olen ammatiltani lähihoitaja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Opetushallitus. 2010. Ammatillisen perustutkinnon perusteet. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto, lähihoitaja. Määräys 17/011/2010. Vaasa: Oy Farm Ab.
- Opetushallitus. 2011. Tulostettu 1.11.2011. <http://www.oph.fi/nayttotutkinnot>.

Pursiainen, S. 2011. Lähihoitajana yhteiskunnassa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Rihlana, S. 1997. Värioppi. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Rihlana, S. 1993. Värit ja kuviot ympäristövaikuttajina. Vantaa: Tikkurila Oy.

Valdez P.; Mehrabian A. 1994. Effects of color on emotions. Journal of Experimental Psychology: General, Vol 123(4), Dec 1994, 394-409.

Väriterapia. Tulostettu 22.8.2011. <http://www.skepsis.fi/ihmeellinen/variterapia.html>.

## **Liitteet**

### ***Liite 1: Ennakkokysely***

1 (1)

### ***Kuvallinen ilmaisu***

Leena Parviainen Taokk opiskelija.

Ennakkokysely.

Numeroi 1, 2, ja 3 numeroin kiinnostavin aihepiiri (1) toiseksi kiinnostavin(2) ja vähiten kiinnostava(3). Voit myös kommentoida aihepiirejä ja sitä mikä aihepiirissä on sinulle haastavaa tai miksi haluaisit tietoa juuri tästä osa-alueesta. Kiitos vastauksestasi!

Kuvallisen ilmaisun materiaalit/ teoria, nro:

Kuvallisen ilmaisun prosessi, eri tekniikat, nro:

Konkreettiset mallit, ideat, nro:

## *Liite 2: Opetusmoniste*

1 (3)

### **VÄRIEN FYSIOLOGISET JA PSYKOLOGISET VAIKUTUKSET**

#### **MUSTA**

- mustien vaatteiden käyttö auttaa meitä suojautumaan psyykkisesti muiden vaikutuksilta
- levon tunne

#### **VALKOINEN**

- tyhjyyden tunne
- Sairaalloisen valkoisen värin pelon lääketieteellinen nimi on leukofobia.
- Valkoinen mielletään kevyeksi – eräissä testeissä psykologit totesivat, että ihmisen on vaikeampi nostaa mustia laatikoita kuin valkoisia laatikoita, vaikka mustat olisivat valkoisia kevyempiä.
- Aivot alkavat valon vaikutuksesta tuottaa melatoniinia ja serotoniinia.
- Jos apinat laitetaan täysin valkoseinäiseen huoneeseen, ne vetäytyvät stimulanttien puutteessa itseensä skitsofreenikkojen tapaan.

#### **PUNAINEN**

- stimuloi sympaattista hermostoa ja nostaa valmiustasoa, nostaa veren adrenaliinipitoisuutta
- ajatustoimintaa ja mieltä kiihottava, nopeuttaa pulssia, ärsyttää ja järkyttää henkistä tasoa
- kiihdyttää hormoni- ja sukupuolitoimintaa
- lämmittävä
- kohottaa verenpainetta
- nopeuttaa sydämen lyöntitiheyttä ja punaista on käytetty sairaaloissa aktivoimaan sydänsairaudesta (liian laiskasta sydäimestä) kärsiviä
- Punainen valona vaikuttaa myönteisesti auringon polttaman ihon ja reumatismien hoidossa sekä nopeuttaa haavojen ja tulehdusten paranemista.
- vaaleanpunainen rauhoittaa ja lisää hellyyden tunteita, vähentää ruokahalua
- Vaaleanpunaista on käytetty rauhoittamaan aggressiivisiä vankeja. Vaaleanpunaisen sävyn ympäröimänä vankien on lähes mahdotonta ilmaista aggressiivisuuttaan, mutta aggressiivisuus kasautuu ja purkautuu myöhemmin voimakkaampana.
- Välikkyvä punainen valo voi aiheuttaa epilepsia-kohtauksia.
- Miehiin vaikuttaa enemmän oranssiin vivahtava lämmin punainen, naisiin taas violettiin vivahtava kylmä punainen.

#### **ORANSSI**

- Vanhusten elinympäristössä tärkeä väri, miltei välttämätön, tuo iloista lämpimyyttä esim. puupintoina.
- Suurena pintana aggressiivisen hyökkäävä, ja sellaisena häiritsee varmuudella mielenrauhaa.
- Laajana pintana sitä voidaan kuitenkin käyttää väliaikaisesti hyväksi masennuksesta kärsiville.
- ruoansulatusta edistävä
- tunteita kiihottava
- Antaa elinvoimaa; oranssilla hoidetaan epätoivon tapaisia tunteita, mutta liika oranssi saattaa väsyttää ja nostaa potilaan lämpötilaa
- hoidetaan lihaskrampeja ja parannetaan ruoansulatusta



**KELTAINEN**

- aktivoiva ja piristävä, antaa vaikutuspiirissään oleville tarmoa
- parantaa keskittymiskykyä ja selvittää ajatukset
- voimakas masennustiloja torjuva vaikutus
- hermoja ja näköä terästävä vaikutus
- Keltainen voi myös aiheuttaa päänsärkyä ja jännitystä sekä ärsyttää silmiä ja aikaansaada jopa näköongelmia.
- Keltainen väri on assosioitu sairauksiin: ihmisen kellertävyys on usein vakavan sairauden merkki (mm. maksasairaudet). Keltaisia lippuja onkin käytetty karanteenin ja epidemioiden symbolina.

**VIHREÄ**

- rauhoittava, lievittävä ja tasapainottava – käytetään shokkitilanteissa ja unettomuuden hoidossa
- puhdistava, käytetään ruoansulatusvaivojen hoitamiseen
- Väriä on käytetty menestyksekkäästi mm. rauhattomien mielisairaiden hoidossa.
- Suuret vihreät pinnat voivat rauhoittaa liikaakin, yliannostuksena vihreä aiheuttaakin passiivisuutta.
- Jotkut kellertävänvihreät vivahteet voidaan taitettuina väreinä kokea myrkyllisen kuvottavina.
- voi olla myös hypnoottinen

**SININEN**

- Stimuloi parasympaattista hermostoa - rauhoittaa ja rentouttaa vielä aktiivisemmin kuin vihreä.
- sinisen vaikutuspiirissä aika kuluu hitaammin ja stressin tunteet vähenevät, auttaa keskittymään
- Sinisen vaikutuksessa lämpötila arvioidaan matalammaksi kuin se todellisuudessa on.
- estää haavojen paranemisen
- hidastaa sydämen lyöntitiheyttä, alentaa verenpainetta
- ehkäisee hormonitoimintaa
- Sininen herättää värinä vähiten ruokahalua – luonnollinen ruoka on harvoin sinistä, joten sitä on käytetty apuna laihtuksessa.
- Aiemmin keltatauti oli hengenvaarallinen vastasyntyneille. Vuonna 1958 R.J. Cremer julkaisi artikkelin, jonka seurauksena tautia alettiin hoitaa sinisellä valolla. Keltataudista kärsivien vastasyntyneiden lasten maksa ei vielä kykene itse hajottamaan kehon tuottamaa bilirubiinia, mutta sinisen valo tunkeutuu ihon läpi ja tuhoaa ylimääräisen bilirubiinin. Hoitoa jatketaan siihen saakka, kunnes lapsen maksa pystyy hajottamaan sen itseksen.
- skitsofreenikot suosivat sinistä

**TURKOOSI**

- rauhoittavan viileä, ystävällisen rentouttava
- puhdistava ja tyhjentävä vaikutus
- tietyt turkoosin sävyt voivat aiheuttaa pahoinvointia
- turkoosia on käytetty immuunijärjestelmän vahvistamiseen

**VIOLETTI**

3 (3)

- synnyttää syvälle sisimpään tunkeutuvia tunteita
- vaikuttaa ennen muuta psyykkisellä tasolla ja sitä on käytetty henkisten ongelmien

parantamiseen – mutta masennukseen sitä ei suositella

- auttaa alentamaan verenpainetta ja ihon lämpötilaa
- käytetty sydän- ja keuhkosairauksien hoidossa

**RUSKEA**

- psykologisissa tutkimuksissa ruskea on liitetty mukavuuden ja turvallisuuden tunteisiin

## Lähteet:

- Arnkil H., 2003, Energiaa vai mielikuvia – Kuinka värit vaikuttavat?, artikkeli Suomen Väriyhdistyksen sivustolla, <http://www.svy.fi/artikkelit/03arnkil1.htm>. Tulostettu 30.8.2011
- Hintsanen P., 2000-, [www.coloria.net](http://www.coloria.net). Viitattu 8.10.2011
- Rihloma S., 1997, Värioppi, Helsinki: Rakennustieto Oy

### *Liite 3: opetusmoniste*

1 (2)

## **VÄRIEN JA VALAISTUKSEN KÄYTTÖ HOITOLAITOKSISSA**

### **VALAISTUS SISÄTILOISSA**

- Pimeänä vuodenaikana tai kun työskennellään täysin päivänvalottomassa tilassa, on tärkeää huolehtia valon määrästä ja laadusta.
- Valaistuksen lisäämisen on todettu selvästi vähentävän vuodenaikojen vaihteluun liittyviä masennus- ja väsymystiloja sekä sairauksien tai tarkkaamattomuuden aiheuttamia työkatkoja.
- Esim. kaamosmasennusta on alettu hoitaa onnistuneesti kirkasvalohoidolla – kirkasvalolampun valossa istutaan muutama puolen tunnin sessio päivässä. Kirkasvalolampun valovoima tulisi olla vähintään noin 2500 luksia. Normaali kotivalaistus on noin 50 luksia, toimistojen valaistus noin 500 luksia. Vertailun vuoksi aurinkoisena kirkkaana päivänä on luonnonvalon voimakkuus noin 40 000 luksia. Samaa voimakkuutta käytetään leikkaussaleissa. On kuitenkin muistettava huolehtia silmien turvallisuudesta ja silmälääkärin tekemistä tarkastuksista pitkäaikaisessa valohoidossa.
- Erityisesti iäkkäiden ihmisten käyttämissä tiloissa (esim. vanhainkodeissa ja palvelutaloissa) on syytä huolehtia riittävästä valaistuksesta, koska heidän kykynsä aistia ns. kylmiä sävyjä vähenee.
- Lisäksi he, kuten muutkin liikuntaesteiset ja vuodepotilaat, joutuvat oleskelemaan pääosin sisällä eivätkä saa luonnonvalon tarjoamaa monipuolista energiaa. On suositeltavaa käyttää valaisimissa päivänvalolamppuja, jotka myös osaltaan piristävät eivätkä väsytä silmiä niin paljon.
- Valaistuksella voidaan luoda myös turvallisuutta ja ehkäistä onnettomuuksia, esim. valaisemalla kynnyksiä ja portaita.

### **VÄRIT SISÄTILOISSA**

- Tiloissa, joissa oleskelu on vain hetkittäistä tai jotka toimivat lähinnä läpikulkuväylinä, on suositeltavaa vaihteleva, voimakas ja runsaskin värien käyttö.
- Tiloissa, joissa oleskelu tai työskentely on pitempiaikaista, on syytä olla pidättävämpi, koska voimakkaat värit ja värivastakohtaisuudet saattavat vaikuttaa häiritsevästi sekä näköaistimukseen että henkiseen tasapainoon.
- Väärä valaistus, värikkyyys tai värittömyys voi aiheuttaa mm. päänsärkyä, väsymystä, työhaluttomuutta, työvirheitä, tapaturmia, ärtyisyyttä ja rasittaa silmiä.
- Tilaa käyttävien ikä ja sukupuoli antavat omalta osaltaan viitteitä värien valintaan.

### **SAIRAALAT**

- Laboratorion katot, seinät ja tasot on pidettävä *valkoisina*, koska sävylliset pinnat saattavat heijastuksillaan vaikuttaa näytteistä saatavaan vaikutelmaan.
- Leikkaussalin seinien ja tekstiilien *turkoosinvihreä* johtuu tarkoituksenmukaisuudesta; väri on leikkauskohteen punertavien sävyjen vastaväri eikä siten anna mahdollisuutta häiritsevien,

## 2 (2)

samansävyyisten jälkikuvien muodostumiselle, jotka voisivat syntyä katseen osuessa välillä leikkauskohteen viereen; samalla väri luo raikkaan ja rauhallisen ilmapiirin.

- *Vihreä* väri mielletään myös kliiniseksi sekä puhtaaksi ja se rauhoittaa sekä rentouttaa

- Erityisesti psykiatrisissa sairaaloissa tilojen värityksillä on suuri merkitys.

- Erittäin masentuneille on *vaalean keltainen* (ei kuitenkaan räikeän keltainen) ympäristö hyvä.

- Rauhattomille ja ylivilkkaille *sinivioletin, sinisen ja turkoosin* vivahteet tuovat levollisuutta.

Nämä värit eivät kuitenkaan saa olla liian tummia tai kirkkaita.

- *Siniseksi* maalatuissa huoneissa ihmisillä on taipumus puhua hiljempaa ja yleensä he ovat myös rentoutuneempia ja sopuisampia.

- *Punaista ja oranssia* on vältettävä käyttämästä, koska ne voivat kiihdyttää toimintoja.

## POTILASHUONE

- Eri sairaudet edellyttävät eri tavoin väritettyä ympäristöä.

- Terveystieteiden laitosten laitosmaisuuksiin saadaan viihtyvyyttä, eloisuutta ja elämänmyönteisyyttä muotojen, värien, taideteosten, kalusteiden, viherkasvien ja materiaalien vaihtelulla.

- Valaistus ja valo ei saa häikäistä ja sitä on aina oltava saatavilla riittävästi ja helposti ja siirrettävissä tarkasti oikealle kohdalle niin ettei se häiritse viereisiä potilaita tai toimintoja.

- Katto on vuoteessa olijan päänäkymä, joten se ei saisi olla tyhjän valkoinen vaan mieluummin *vaalea ja viileään sävytetty*.

- Seinien yläosien on syytä olla kuitenkin *valkoiset* valoisuuden vuoksi ja siksi, etteivät ne heijastaisi sävyään potilaan kasvoille ja antaisi väärää kuvaa tämän voinnista.

- Seinien alaosat voivat olla esim. *turkoosiin vivahtavat vihreät*; sivuverhoissa, joita potilas ei joudu koko ajan katsomaan, voidaan käyttää *vaaleita, lämpimiä värejä*.

- Värikkökonaisuus ei saa koskaan olla yksipuolisen lämmin tai kylmä; lievä viileävoittoisuus on hyväksi, mutta värit eivät saa olla liian voimakkaita.

-tutkija Hannele Wetzlerin mukaan Ruotsissa vanhuksille tarkoitettussa kuntoutuskylpylässä potilaat saivat psyykkisiä ja fyysisiä reaktioita *punaisista ja oransseista* kaakeleista ja ne jouduttiin vaihtamaan viileämpiin sävyihin.

- Hoitajien pitää ymmärtää ja havaita pitkäaikaispotilaiden vuodeosastolla, mitä potilas näkee sängystään. Näkymää voidaan rikastuttaa vaikka kääntämällä vuode niin, että potilas näkee ikkunasta ulos.

- Potilaiden vaatteiden muotoon ja väritykseen pitäisi kiinnittää myös huomiota. Samanlainen potilasunivormu hävittää yksilöllisyyden. Myös henkilökunnan vaatetuksessa voitaisiin käyttää muita värejä perinteisten vaaleiden ja viileiden sävyjen sijaan.

### Lähteet:

Hintsanen P., 2000-, [www.coloria.net](http://www.coloria.net)

Kirkasvalolamppu ja kirkasvalohoito, <http://www.kirkasvalolamppu.info>, tulostettu 2.10.2011

Läpäri P., Taide parantaa hyvinvointia, Sairaanhoidaja-lehti 6-7/2007, Suomen sairaanhoidajaliitto ry,

[http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/6-7\\_2007/muut\\_artikkelit/taide\\_parantaa\\_hyvinvointia](http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/6-7_2007/muut_artikkelit/taide_parantaa_hyvinvointia), tulostettu 30.8.2011

Rihloma S., 1997,Värioppi, Helsinki: Rakennustieto Oy

Täyssiä valosta voi jopa nauttia!, Adlux Oy – Valaistusta elämään, <http://www.adlux.fi/public/tyo/tavsspektrivalostavoinauttia.html>, tulostettu 12.9.2011

*Liite 4: opetusmoniste*

1 (2)

**VÄRIEN SYMBOLIIKKA JA MIELIKUVAT****PUNAINEN**

- rakkaus, intohimo, seksi, sukupuoliuus, halut, kiihottuminen , tuli
- 1920-
- rohkeus, vahvuus, päättäväisyys, yllytys
- voima, vitalisuus
- veri
- homoseksuaalisuuteen
- kiellot, liikennemerkkit, varoitusvärit
- vaara, väkivalta, sota, metsästys, kuolema
- salatiede, noituus
- rikos, synti

**VAALEANPUNAINEN**

- aikaisemmin kuvasti maskuliinisuutta
- joidenkin lähteiden mukaan poikien väri
- luvulle asti
- nykyisin feminiininen väri
- yhdistetään usein myös
- herkkyyys
- voi olla myös shokeeraavan hyökkäävä

**ORANSSI**

- kuumuus, tuli, hehku
- elinvoima, hedelmällisyys, kiihottava
- voima, menestys, halu
- suoraviivaisuus, itsekokeskyys
- viehätysvoima, vetovoima
- auktoriteetti
- ilo, nautinto
- halpuus
- varoitusväri
- räikeä

**KELTAINEN**

- aurinko, lämpö, valo
- jumala, jumaluus, voima, mahti
- viisaus, oppi, tieto
- vaara, huomioväri, kiellot, liikennemerkkit
- ilo, hilpeys, positiivisuus, kevytmielisyys
- aktiivisuus, levottomuus
- onnellisuus
- sairaus
- haalea keltainen yhdistetään petollisuuteen
- keltainen yhdistetään mustasukkaisuuteen ja kateuteen

**VIHREÄ**

- elämä, kasvu, luonto, uudistuminen, henkiin herääminen, vihannuus
- feminiinisyys, hedelmällisyys
- nuoruus, uudet asiat, tuoreus
- neutraali, passiivinen, rauhoittava, lepo, levollisuus, tasapainottava, lievittävä
- tyytyväisyys, varmuus
- kliinisyys, puhtaus
- ekologisuus
- voimakkaat kirkkaat vihreät koetaan erityisen negatiivisena ja hyökkäävinä
- kateus, myrkkyy, vahingollisuus, turmiollisuus
- paholaiset, avaruusoliot, oudot asiat

**SININEN**

- hiljaisuus, rauhollisuus, lempeys, hillitsevyys
- taivas, vesi, avaruus
- parantava
- henkisyys, uhrautuvaisuus, vakavuus, pidättyväisyys
- puhtaus, keveys, viattomuus
- kylmyys, viileys, selkeys, ilmavuus, läpikuultavuus, kuulakkuus
- poikien väri länsimaissa
- tiede, viisaus
- virallisuus, univormut
- melankolia, surumielisyys, blues

**TURKOOSI**

2 (2)

- raikkaus, puhtaus, viilentävä, rauhoittava
- meri, kirkkaus
- tietoisuus, meditointi, kuu, luovuus

**VIOLETTI**

- viisaus, rakkaus, arvokkuus
- mystisyys, maagisuus
- parantava
- ero, irtautuminen, luopuminen, leskeys
- katumus, parannus
- jännitys, haluttomuus, tyytymättömyys
- raskasmielisyyys, surullisuus

**RUSKEA**

- maa, maanläheisyys, äidillisyyys, lämpö arkinen
- yksinkertaisuus, käytännöllisyys
- aikuisten väri
- talous,
- menetys, kuolema, maatuminen
- masentuneisuus, synkkyys, tunteiden kieltäminen (Suomessa, esim. englanninkielessä sininen, blue, kuvastaa samaa)

**MUSTA**

- pimeys, yö, hämäryys, tyhjyys, kuolema
- suru, toivottomuus, murhe
- vakavuus, synkkyys
- syvyys
- tuntemattomuus, pelko, tiedostamattomuus
- vastakohtat (musta-valkoisuus)
- negatiivisuus
- kärsivällisyys, vaatimattomuus
- sivistyneisyys, tyylikkyys, juhlallisuus

**PURPPURA**

- salaperäisyys, yliluonnollisuus
- melkein kadonnut väri
- korkea-arvoisuus, jumalallisuus,
- mahti, arvokkuus, herruus, komeus
- vapautus, vahvistuminen, täyttymys
- valtauskontojen vastaiset uskonliikkeet

**HARMAA**

- tavallinen, huomaamaton, yllätyksetön,
- kompromissiväri
- negatiivisuus esim. ilmaisuissa harmaa

harmaa arki

- välinpitämättömyys, kylmäkiskoisuus

**VALKOINEN**

- puhtaus, kliinisyys, kirkkaus
- viattomuus, siveys, kohtuullisuus, hyve
- siisteys
- kaikkeus ja tyhjyys
- rauha, antautuminen
- keveys, tila, avonaisuus, valoisuus

**Lähteet:**

Päivi Hintsanen, [www.coloria.net](http://www.coloria.net), 2000-

Eckart Heinedahl: Värielämyksiä – taulukko

Maurice Déribéréen kirjassaan ”Le couleur dans les activités humaines” esittämä taulukko väreistä, jota Seppo Rihlana lainaa kirjassaan:

Seppo Rihlana, Värioppi, 1997, Rakennustieto Oy, Helsinki