



Taija Puirava

## **IKÄIHMISTEN KOKEMUKSIA LUOVASTA TANSSISTA TOIMINTATERA- PIARYHMÄSSÄ**

”Voi yksikseenkin mennä pyörimään sinne”

# **IKÄIHMISTEN KOKEMUKSIA LUOVASTA TANSSISTA TOIMINTATERAPIARYHMÄSSÄ**

”Voi yksikseenkin mennä pyörimään sinne”

Taija Puirava  
Opinnäytetyö  
Syksy 2012  
Toimintaterapian koulutusohjelma  
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu  
Toimintaterapian koulutusohjelma

---

Tekijä: Taija Puirava

Opinnäytetyön nimi: Ikäihmisten kokemuksia luovasta tanssista toimintaterapiaryhmässä

Työn ohjaajat: Eliisa Niilekselä ja Kaija Nevalainen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2012

Sivumäärä: 75 + 4

---

Tanssi on olennainen osa inhimillistä liikkumista. Kaikissa kulttuureissa on olemassa liikkumista, jonka lähtökohdat ovat liikkeessä itsessään. Tanssilla voidaan vaikuttaa ihmisten fyysiseen sekä henkiseen terveydentilaan. Sen lisäksi tanssiminen edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä hyviä tunteita. On tärkeää mahdollistaa kaikenikäisille tällaisia kokemuksia ja siitä saatavaa iloa.

Tulevaisuudessa tarvitaan yhä enemmän monipuolisia palveluja ikäihmisille. Nykyään puhutaan paljon myös ikäihmisten onnistuneesta ikääntymisestä. Tämä opinnäytetyö liittyy ”EEE” eli Eheä Elämän Ehto -hankkeeseen. Hanke tavoitteena on edistää näkemystä, jonka mukaan vanhuus nähdään hyväksyttävänä ja positiivisena asiana. Hankkeen yhtenä tarkoituksena on suunnitella kulttuurista tarjontaa lisääviä palveluita sekä virikkeellisiä asuinympäristöjä ikäihmisille. Tutkimuksen yhteistyökumppanina on toiminut EEE -hankkeessa mukana oleva Metsolan Hovi- palvelutalo, jossa järjestettiin kevään 2012 aikana harrastus- ja virkistystoimintaan liittyvä Luovan tanssin toimintaterapiaryhmä. Tiedonantajiksi pyydettiin neljä luovan tanssin toimintaterapiaryhmään osallistunutta ryhmäläistä. Tutkimushaastattelut toteutettiin teemahaastatteluna ja virikkeitä antavana haastatteluna, jossa muistinvirkistyskäytettiin tanssiryhmässä kuvattua videokuvaa.

Koska tanssi on voimakkaasti yksilöllistä kokemista, tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata luovan tanssin mahdollisuuksia ikäihmisten toimintaterapiassa. Tämän laadullisen tutkimuksen tehtävänä on kuvailla, miten toimintaterapiaryhmään osallistuneet ikäihmiset kokivat luovan tanssin toiminnan. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tutkimuksen tulokset ovat tiedonantajien kertomia kokemuksia luovan tanssin toiminnasta. Luova tanssi koettiin uudellaiseksi ja erikoiseksi, toisaalta tanssimisen koettiin olevan hyvää liikuntaa ikäihmisille. Tanssi mahdollisti monia asioita, joita olivat muun muassa sosiaalisuus, yhdessä oleminen ja tanssimisestä saatavat elämykset ja aistinautinnot. Tanssiminen koettiin myös virkistykseksi toiminnaksi.

Tutkimuksen tulokset vahvistavat aikaisempien tutkimusten tietoa siitä, että tanssiminen on ikäihmisille hyödyllinen liikunta- ja terapiamuoto. Se mahdollistaa muistelun yhtäaikaisen käyttämisen sekä taiteellisenä toimintana myös elämyksellisyyden. Kotoa pois muuttaessaan ikäihminen luopuu usein ensimmäisenä harrastus- ja vapaa-ajan toiminnoistaan. Siksi luovan tanssin tapaista virkistyksestä ja hyvinvointia lisäävää toimintaa pitäisi olla tarjolla kaikissa palvelutaloissa ja -kodeissa. Tällaista toimintaa tarvitaan enemmän, koska yksinäisyys on yksi merkittävin ikäihmisten elämänlaatua heikentävä tekijä. Tanssiryhmä edisti asukkaiden yhteisöllisyyttä, lisäksi toiminta mahdollisti positiivisia ja nautinnollisia kokemuksia sekä mielelle että keholle.

---

Asiasanat: ikääntyneet, luova menetelmä, ryhmätoiminta, taide, vapaa-aika, virkistys

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Occupational Therapy

---

Author: Taija Puirava

Title on thesis: Elderly Persons' Experiences of Creative Dance in an Occupational Therapy Group

Supervisors: Eliisa Niilekselä & Kaija Nevalainen

Term and year when the thesis was submitted: Fall 2012

Number of pages: 75 + 4

---

**BACKGROUND:** Dance is an integral part of human movement. All cultures have movement forms that people do just for the sake of moving. Dance influences positively on physical and mental health. Moreover, dancing enhances holistic well-being and causes good feelings. It is important to facilitate these kinds of experiences in all age groups.

This thesis was a part of the project called Harmonious Twilight of My Life. This project promotes the attitude that ageing is a positive and an acceptable period of human life span. One purpose of this project is to create cultural services and stimulating living environments for the elderly. One partner in the project is Metsolan Hovi, a sheltered home for the elderly, where a creative occupational therapy dance group was arranged.

**AIM:** The purpose of this thesis was to describe the possibilities of creative dance in occupational therapy for the elderly. The aim was to describe how elderly persons experienced creative dance in an occupational therapy group.

**METHOD:** The study was qualitative. Informants were four women who participated in a creative occupational therapy dance group. Data were collected through theme-based interviews with a video of the dance group to stimulate memories and conversation of the informants. The material was analyzed using the method of inductive content analysis.

**RESULTS:** The results of the study indicated that creative dance is a new and extraordinary form of occupation. According to the informants, dancing is fun and a good form of exercise to elderly people. Creative dance group improved social life of the participants and increased doing things together. Elderly persons also felt pleasurable sensations during dance. Dancing was beneficial, because it brought up experiences of activation and recreation for the elderly, with a possibility for reminiscence.

**CONCLUSION:** The results confirm previous studies that dancing is a beneficial form of therapy and exercise for elderly people. It is important to have these kinds of activities in sheltered and nursing homes. Group activities, like creative dancing promote sense of community among residents and increase positive and pleasurable experiences in the body and mind.

---

Keywords: older people, creative activity, group intervention, art, leisure, recreation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TOIMINTATERAPIA EDISTÄMÄSSÄ IKÄIHMISTEN ONNISTUNUTTA IKÄÄNTYMISTÄ .....	8
2.1	Toimintaterapia osana ikäihmisten kuntoutusta .....	8
2.2	Terapeuttinen toiminta toimintaterapiassa .....	13
2.2.1	Toiminnallinen tasapaino ikäihmisten arjessa .....	14
2.2.2	Toiminnallinen oikeudenmukaisuus ja epäoikeudenmukaisuus .....	15
2.2.3	Toiminnallinen hyvinvointi .....	17
3	LUOVA TANSSI IKÄIHMISTEN TOIMINTATERAPIAN MENETELMÄNÄ.....	18
3.1	Tanssi kulttuurisena ja taiteellisena toimintana .....	18
3.2	Tanssi ikäihmisten toimintaterapian menetelmänä .....	21
4	ESIIYMMÄRRYS TANSSISTA TOIMINTANA .....	23
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ.....	24
6	TUTKIMUSMETODOLOGIA.....	25
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	27
7.1	Tiedonantajien valinta.....	27
7.2	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu .....	28
7.3	Aineiston analyysi.....	30
8	TUTKIMUSTULOKSET.....	34
8.1	Tutkimusaineistosta syntyneet pääluokat ja niiden raportointi .....	34
8.2	Mielipiteet luovasta tanssista .....	34
8.3	Sosiaalisuuden merkitys .....	36
8.4	Tanssimisesta saatavat aistinautinnot .....	38
8.5	Ikäihmisille soveltuva tanssi.....	40
8.6	Tanssimisen hyödyllisyys .....	42
9	KESKEISET TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	46
9.1	Keskeisten tulosten tarkastelua .....	46
9.2	Johtopäätökset .....	52
10	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	55
11	POHDINTA .....	60
	LÄHTEET .....	64
	LIITTEET .....	76

# 1 JOHDANTO

Tanssi on olennainen osa inhimillistä liikkumista. Kaikissa kulttuureissa on olemassa liikkumista, jonka lähtökohdat ovat liikkeessä itsessään. Pelit, leikit ja tanssi ovat liikkumisen muotoja, joita ihminen tekee ennen kaikkea toiminnan itsensä vuoksi. Leikkivä ja tanssiva ihminen ei useinkaan kaipaa muuta perustelua toiminnalleen kuin sen, että hän nauttii tekemisestään. Tanssi on voimakkaasti yksilöllistä kokemista. Tanssin voidaan nähdä kattavan kaikki rytmisen liikkumisen muodot. (Hoppu 2003, 19–20.) Ravelin ja Kylmä (2003, 5–6) kirjoittavat, että tanssia on hyödynnetty parantamisen välineenä varhaisista ajoista alkaen. Tanssi on tarjonnut ihmisille mahdollisuuden ilmaista ja muuntaa pelon, surun, vihan ja ilon tunteita selvittääkseen hengissä ja saadaakseen merkityksen elämäänsä. Ikaikaisissa kulttuureissa tanssi on kuulunut ihmisen elämään yhtä tärkeänä osana kuin syöminen ja nukkuminen. Tanssi liittyy ihmisen olemassaoloon, ja se on kokonaisvaltaista: siinä yhdistyvät emootiot, kehollisuus ja sosiaalisuus. Taide, kuten tanssiminen, koskettaa ja stimuloi psyykkisiä energioitamme ja tietoisuuttamme. Taiteessa on itseilmaisullista voimaa, joka vaikuttaa positiivisesti ihmisen elämään.

Toimintaterapian tietoperustan mukaan ihmisellä on luontainen tarve toimintaan. Toimiessaan ihminen harjoittaa omia taitojaan, oppii uutta ja nauttii tekemisestään. Sopivasti haasteellinen ja terapeuttilinen toiminta tuottaa asiakkaalle muun muassa ilon, tyytyväisyyden ja pätevyyden kokemuksia. (Creek 2010, 154–160; Harra 2003, 16.) Toiminta edistää ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Sen kautta ilmaisemme itseämme ja luomme identiteettiämme. Toiminta luo myös merkitystä, jäsenystä ja sisältöä päivittäiseen elämään. (Townsend & Polatajko 2007, 20–22, 27.) Kaikilla ihmisillä on oikeus toimintaan, jonka ansiosta heidän on mahdollista menestyä, toteuttaa mahdollisuuksiaan ja kokea tyydytystä. Toimintaterapian ammattialan kiinnostus liittyy toiminnalliseen oikeudenmukaisuuteen, mikä tarkoittaa ikäihmisten kohdalla sitä, että myös heillä on oikeus tärkeään ja merkitykselliseen toimintaan vanhuuden aikana. Oikeus toimintaan käsittää muun muassa sosiaalisen, luovan, hengellisen ja virkistävän toiminnan. (Nilsson & Townsend 2010, 59–60; Pereira & Stagnitti 2008, 39; Suomen toimintaterapeuttiliitto ry 2006, hakupäivä 13.6.2012.)

Tähän aiheeseen liittyy myös yhteiskunnallinen näkökulma, josta peruspalveluministeri Guzenina-Richardson kommentoi, että Suomessa vanhuksia esitetään usein ongelmana ja toimenpiteitten

kohteena. Hänen mukaansa ikäihmisten asema ei ole yksin lakeja ja budjettipäätöksiä, kyse on myös kunnia- ja kunnioituksesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, hakupäivä 14.6.2012.) Sosiaali- ja terveyspalveluissa sekä mediassa ajankohtaisia aiheita ovat suurten ikäluokkien eläkkeelle siirtyminen ja huoltosuhteen muutos. Nämä väestörakenteen muutokset ja väestön vanheneminen aiheuttavat palvelutarpeen lisääntymisen ja ovat haaste hyvinvointipalvelujen kehittämiseksi. Tulevaisuudessa tarvitaan yhä enemmän monipuolisia palveluja ikäihmisille sekä vanhustyöhön sitoutuneita ja motivoituneita työntekijöitä. (Euroopan unioni 2012, hakupäivä 13.6.2012; Hartman 2011, 24, 43.) Sanalla *ikääntynyt ihminen* tarkoitetaan kaikkia yli 65-vuotiaita ihmisiä. 65–74-vuotiaita kutsutaan myös *kolmannen iän ihmisiksi*. Kolmannessa iässä irrottaudutaan ansiotyöstä ja siirrytään eläkkeelle. Vasta varsinaisessa vanhuudessa eli neljännessä iässä hoivan tarve ja riippuvuus muista ihmisistä lisääntyy. (Liimatainen 2007, 36; Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 5.) Tässä työssä ikääntyneestä ihmisestä käytetään termiä *ikäihminen*.

Opinnäytetyö liittyy ajankohtaiseen Ehea Elämän Ehto (EEE) -hankkeeseen, jonka toteuttajaorganisaationa toimii Oulun seudun ammattikorkeakoulun (Oamk) Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Hankkeen tarkoituksena on luoda vanhustyöhön ennaltaehkäiseviä ja omatoimisuutta lisääviä toimintamalleja. Hankkeen moniammatillinen asiantuntijaverkosto suunnittelee ja pilotoi muun muassa kulttuurillisia palveluita (kuten musiikki ja tanssi) sekä virikkeellisiä, terveyttä ja hyvinvointia edistäviä asuinympäristöjä ikäihmisille. Hanke edistää näkemystä, jonka mukaan vanhuus nähdään hyväksyttävänä ja positiivisena asiana. (Euroopan unioni, hakupäivä 13.6.2012; Halme, Paananen, Männikkö & Koivunen 2011, 3–10.) Tutkimuksen yhteistyökumppanina on toiminut Metsolan Hovi -palvelutalo, jossa järjestettiin kevään 2012 aikana virkistys- ja vapaa-ajan toimintaan liittyvä Luovan tanssin toimintaterapiaryhmä. Tutkimuksen tiedonantajiksi valittiin ja pyydettiin neljä luovan tanssin toimintaterapiaryhmään osallistunutta Metsolan Hovin asukasta.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata luovan tanssin mahdollisuuksia ikäihmisten toimintaterapiassa. Lisäksi tarkoituksena on tuottaa toimintaterapeuttien ja toimintaterapeuttiopiskelijoiden käyttöön uutta tietoa luovan tanssin menetelmästä. Tutkimustehtävänä on kuvata, miten toimintaterapiaryhmään osallistuneet ikäihmiset kokivat luovan tanssin toiminnan. Yhteiskunnallisen ajankohtaisuuden ja toiminnallisen oikeudenmukaisuuden näkökulman lisäksi opinnäytetyön aiheen valintaan on vaikuttanut myös tutkijan oma harrastuneisuus ja kouluttautuneisuus Niantanssin ohjaajana. Myös Oamkin kulttuurialan yksikön Esteettömän tanssin menetelmäopinnot ovat innoittaneet aiheen tutkimiseen.

## 2 TOIMINTATERAPIA EDISTÄMÄSSÄ IKÄIHMISTEN ONNISTUNUTTA IKÄÄNTYMISTÄ

### 2.1 Toimintaterapia osana ikäihmisten kuntoutusta

Toimintaterapia on asiakaslähtöistä kuntoutusta. Ikäihmisen kohdalla tämä tarkoittaa hänen elämätyylinsä, -kokemuksiensa ja -tapahtumien ottamista terapiatyön lähtökohdiksi (Pikkarainen 2004, 39). Ikäihmisten kuntoutuksen avulla voidaan kohentaa ikäihmisen toimintakykyä sekä edistää terveyttä ja voimavaroja oman elämän hallintaan. Kuntoutuksen tavoitteena on ikäihmisen omatoimisuuden ja hyvinvoinnin optimointi. Ikäihminen nähdään aktiivisena toimijana, ei hoidon passiivisena vastaanottajana. Kuntoutuksella on tärkeä sija sekä jo syntyneiden toimintakyvyn rajoitteiden korjaamisessa että ehkäisevässä vanhustyössä. Huonokuntoisenkin ikäihmisen kohdalla voidaan ylläpitää vielä olemassa olevia voimavaroja. (Koskinen, Pitkälä & Saarenheimo 2008, 547–548; Pitkälä, Valvanne & Huusko 2010, 438, 444.)

Toimintaterapeutit ovat kuntoutuksen ammattilaisia. He ovat kiinnostuneita asiakkaan toimintakyvystä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Toimintaterapeutit tekevät yhteistyötä asiakkaan, hänen lähiyhteisönsä ja eri alojen asiantuntijoiden kanssa tukeakseen asiakkaan toimintamahdollisuuksia. (Launiainen & Lintula 2003, 8.) Toimintakyvyn rajoitukset voivat vähentää yksilön autonomiaa, elämänlaatua ja hyvinvointia kapeuttamalla elämänpiiriä ja rajoittamalla osallistumista hänen tärkeänä pitämiinsä toimintoihin (Martelin, Sainio & Koskinen 2004, 117–118; Stevens-Ratchford 1996, 307). Kuten toimintaterapiassa yleensä, myös ikäihmisten toimintaterapia perustuu asiakkaan, toimintaterapeutin ja terapeuttisen toiminnan vuorovaikutukselliseen suhteeseen. Toiminta tapahtuu aina jossakin ympäristössä. Toimintaterapian tarkoituksena on mahdollistaa asiakkaan selviytyminen hänelle merkityksellisistä ja tärkeistä toiminnoista toimintakykyyn vaikuttavista rajoituksista tai ympäristön esteistä huolimatta. (Hagedorn 2000, 12; Harra 2003, 20; Launiainen & Lintula 2003, 7–8; Sosnet 2012, hakupäivä 3.6.2012.)

Ikäihmisten toimintaterapian tavoite on auttaa ikäihmistä pysymään arjessa niin aktiivisena kuin mahdollista. Myös ikäihmisten elämänlaadun ja hyvinvoinnin edistäminen kuuluvat toimintaterapian näkökulmiin. (Stevens-Ratchford 1996, 308–313.) Toimintaterapian ensisijainen päämäärä on saada ihmiset osallistumaan arkipäivän toimintoihin (WFOT Council 2010, hakupäivä 30.5.2012). Myös muiden toimintojen kuten esimerkiksi vapaa-ajan toimintojen mahdollistaminen kuuluu toi-



toimintaterapiaan. Asiakkaan elämästä ei rajata pois mitään elämän aluetta (Pikkarainen 2004, 39). Ikäihmisten toimintaterapiassa tulisi kartoittaa toimintojen määrää, tiheyttä ja niiden riittävää vaihtelevuutta. Toimintojen tulisi olla ikäihmiselle tyydytystä tuottavia ja hänen toiminnallista identiteettiä ylläpitäviä. (Pikkarainen 2002, 5.)

Toimintaterapiaa toteutetaan yksilö- sekä ryhmäterapiana. Tämän opinnäytetyön kannalta etenkin ryhmänäkökulma on tärkeä. Toimintaterapiassa hyödynnetään monenlaisia ryhmiä. Toimintaterapiaryhmiä on kahdenlaisia, toiminnallisia ja tukea antavia. Toiminnalliset ryhmät jaetaan tehtäväkeskeisiin ja sosiaalisiin ryhmiin. Tehtäväkeskeiset ryhmät keskittyvät tehtävään tai toiminnan lopputulokseen, ja tällaisten ryhmien tavoitteena on usein yksilön taitojen kehittyminen. Sosiaalisten ryhmien tavoitteena on sosiaalinen vuorovaikutus sekä virkistyksen ja vapaa-ajan mielenkiinnon kohteiden tutkiminen. Tukea antavat ryhmät rohkaisevat ryhmänjäseniä vuorovaikutukseen ja tukemaan toisiaan vertaistuen sekä kokemusten jakamisen että tunteiden ilmaisemisen kautta. (Chia, Healthcote & Hibberd 2011, 10; Finlay 2001, 7-9.) Toimintaterapiaryhmät ovat usein erilaisten ryhmien yhdistelmiä.

Vanhustyön keskusliiton kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa muun muassa taide- ja virikepiirejä käytettiin onnistuneesti psykososiaalisen kuntoutumisen välineenä ja ikäihmisten yksinäisyyden torjumisessa. Kuntoutus paransi siihen osallistuneiden psyykkistä hyvinvointia ja terveyttä, aktivoi ikäihmisiä sosiaalisesti ja vähensi sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttökustannuksia. (Liikanen 2010, 61; Vanhustyön keskusliitto 2010, hakupäivä 20.6.2012.) Toimintaterapian tutkijat Nilsson ja Nygård (2003, 107–111) tutkivat ikäihmisten kokemuksia toiminnallisesta ryhmästä. Toimintaterapiaryhmä aktivoi ikäihmisiä ja käynnisti ryhmäläisissä reflektiivisen ja muutosta edistävän prosessin. Heidän tutkimuksessaan nämä kokemukset kuvaavat, kuinka toiminta voi saattaa alkuun luovan prosessin. Luovuuden kokemus toi iloa, nautintoa, rentoutumista ja hyvinvointia. Lisäksi ryhmäläiset kokivat oppivansa uusia asioita helpommin ryhmässä kuin yksin. (Nilsson & Nygård 2003, 107–111; Nilsson 2006, 64.) Chia (2011, 112) kirjoittaa ryhmänäkökulmasta, että liikkumista ja rentoutumista mahdollistava toiminta tarjoaa ikäihmiselle osallistumisen, nautinnon, hyvinvoinnin, vuorovaikutuksen ja sitoutumisen kokemuksia.

Sosiaali- ja terveysministeriön (2008, 21–22) ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen mukaan harrastus-, virkistys- ja kuntoutustoiminta sekä mahdollisuus vertaistukeen ovat tärkeitä ikäihmisille. Ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä kuntoutukseen kannattaa panostaa. Varhainen toimintakyvyn ongelmiin puuttuminen ja panostaminen niin fyysiseen kuin kognitiotakin

ylläpitävään kuntoutukseen sekä liikunta- ja kulttuuriharrastusten tukemiseen on osoitettu kustannustehokkaiksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen keinoiksi (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010b, 142).

Tänä päivänä puhutaan yhä enemmän voimavaralähtöisesti ikäihmisten onnistuneesta ikääntymisestä. Sosiaaligerontologian professori Koskisen (2004, 40–41) mukaan onnistuneen ikääntymisen edellytyksiä ovat hyvä fyysinen terveys ja toimintakyky, kognitiivisten toimintojen kunnossa säilyminen, sosiaaliset verkostot ja mielekäs toiminta. Pizzi ja Smith (2010, 456) kirjoittavat toimintaterapian näkökulmasta, että onnistuneessa ikääntymisessä ikäihmisellä on fyysisiä, emotionaalisia, sosiaalisia ja henkisiä voimavaroja sekä kykyä sopeutua elämämuutoksiin niin, että ikääntyessäänkin ihminen itse valitsee merkitykselliset ja tärkeät toiminnot elämäänsä. Koskinen (2004, 38) kiteyttää kolme asiaa, joiden kautta positiivinen vanheneminen mahdollistuu. Nämä ovat keskittyminen itseensä (itsensä toteuttaminen), ihmissuhteisiin investointi (emotionaalinen vuorovaikutus) ja yhteisöön osallistuminen. On tärkeää, ettei mikään näistä kolmesta kriteeristä puutu, jotta voidaan puhua onnistuneesta ikääntymisestä.

Tutkimuksissa ja kirjallisuudessa on todettu, että tanssiminen ikäihmisille suunnattuna toimintana mahdollistaa näiden kolmen asian toteutumisen. Tanssi on yksi luovista menetelmistä, ja se mahdollistaa itsensä toteuttamista eli itseilmaisua. Ikäihmisten hoidossa tanssi- ja liiketerapian on todettu mahdollistavan yhteyden muihin ihmisiin. Tanssi on fyysisen liikunnan lisäksi toimintaa, jossa yhdistyvät tunteet, sosiaalinen vuorovaikutus, sensorinen stimulaatio, motorikka ja musiikki, jotka kaikki yhdessä luovat hyvin rikkaan toimintaympäristön. (Kattenstroth, Kolankowska, Kalisch & Dinse 2010, 1–2; Kim ym. 2011, 675; Ravelin, Kylmä & Korhonen 2006, 307, 312; Ritter & Graff Low 1996, 251.) Liikasen (2010, 27) mukaan kulttuurinen toiminta sopii hyvin hoitotyön ja kuntoutuksen tueksi. Terveellisten elämäntapojen ja itsehoidon keinojen edistämiseksi voidaan hyödyntää kulttuurisia keinoja, kuten taiteita, draamaa, musiikkia tai tanssia. Tanssiminen on siis myös kulttuurista toimintaa ja yksi taiteen muoto. Kattenstrothin ym. (2010, 1-2) mukaan tanssi on oivallinen tapa ylläpitää ikäihmisten toimintakykyä.

### **Toimintaterapian toimintakokonaisuudet**

Toimintaterapian kirjallisuuden mukaan ihmisen toiminta voidaan määritellä työn (tuottava toiminta), itsestä huolehtimisen tai vapaa-ajan toiminnoiksi. Työ sisältää tehtävät, joita tarvitaan palkkattai vapaaehtoistyössä. Itsestä huolehtimisen toiminnot (ADL, activities of daily living) liittyvät omasta kehosta ja kodista huolehtimiseen, esimerkiksi peseytyminen, pukeutuminen, pyykinpesu

ja kaupassa käyminen. Vapaa-aika sisältää vapaaehtoiset tehtävät, joiden tekemiseen motivoituminen tulee ihmisestä itsestään ja joista ihminen saa tyydytystä, nautintoa ja merkitystä elämäänsä. (Hautala ym. 2011, 28–29; Pereira & Stagnitti 2008, 39; Townsend & Polatajko 2007, 42.) Vapaa-aika kuvataan yksinkertaisimmillaan siksi vuorokauden ajaksi, jota ei käytetä palkkatyöhön, kotitöihin tai elämisen perustoimintoihin (Pikkarainen 2007a, 88). Muita toimintakokonaisuuksia Wilcockin (2006, 10) mukaan ovat edellisten lisäksi leikki, rentoutuminen, lepo, uni ja sosiaaliset suhteet.

Tanssiminen mielletään yleensä vapaa-ajan toiminnaksi tai harrastukseksi, mutta se voi olla myös itsestä huolehtimista. Colen (2008, 288) mukaan liikkuminen voi olla itsestä huolehtimisen, tuottavuuden tai vapaa-ajan toiminta. Esimerkkeinä perheen äidin osallistuminen joogaan oman hyvinvointinsa vuoksi (itsestä huolehtiminen), kuntoutuja kehittää kävelyään palatakseen työelämään (tuottavuus) tai nuori pyöräilee kaupungille mennäkseen elokuvaan ystäviensä kanssa (vapaa-aika). Tanssiminen voi olla myös sekä lasten että aikuisten leikin toiminto.

Glantz ja Richmanin (1996, 729–730) mukaan aikuisten leikki liittyy virkistykseen ja vapaa-aikaan. Heidän mukaan vapaa-ajalla on keskeinen rooli ikäihmisten elämänlaadussa. Vapaa-ajan toiminnoissa ikäihminen voi saada onnistumisen kokemuksia, nautintoa ja tyydytystä. Toimintaterapeuttien erityisosaamiseen kuuluvat **toiminnan analyysi ja adaptaatio**, joiden avulla mahdollistetaan asiakkaan osallistumista entisiin vapaa-ajan toimintoihin sekä avustetaan löytämään uusia harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita. Toiminnan analysoinnissa toimintaterapeutti pilkkoo toiminnan pieniin osatekijöihin, joista kokonaissuoritus syntyy. Toimintaterapeutti analysoi, mitä taitoja toiminta asiakkaalta vaatii. Toiminnan adaptaatiota eli soveltamista tarvitaan, jotta toiminnan avulla voidaan saavuttaa tarvittavat taidot ja tavoitteet. Adaptaatioissa esimerkiksi muutetaan toiminnan osien järjestystä, vaihdetaan toimintaan tarvittavia työkaluja (materiaaleja) tai muutetaan vaadittavaa toiminnasta suoriutumisen tasoa. (Hagedorn 2000, 62–63, 173.) Toimintaa sovelletaan myös muuttamalla, helpottamalla tai jäsentämällä toimintaa, huomioimalla toiminnan turvallisuus sekä ohjaamalla ja neuvomalla. Lisäksi sitä sovelletaan mahdollistamalla toiminnalle rauhallinen ilmapiiri poistamalla ulkoiset häiriötekijät. (Glantz & Richman 1996, 730–734.)

### **Vapaa-ajan toiminnot terveyden ja elämänlaadun edistämiseksi**

Eläkkeelle jäämisen jälkeen vapaa-aika muodostaa yhä suuremman osan jokapäiväisestä elämästä. On olemassa enenevässä määrin tieteellistä näyttöä sille, että vapaa-ajan toiminnoilla on suotuisia vaikutuksia terveyteen, erityisesti toimintakyvyn ylläpitoon ikääntymisen aikana. Vapaa-

aika edistää terveellisiä elintapoja ja alentaa stressiä, joten sillä on vaikutusta ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ja käyttäytymiseen. (Wang, Xu & Pei 2011, 482, 490.) New Yorkissa tehdyn 21- vuoden mittaisen pitkittäistutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että aktiivinen eli tiheä vapaa-ajan toimintaan osallistuminen vähentää riskiä sairastua erityyppisiin dementioihin. Kaikista eniten sairastumisen riskiä vähensi tanssimisen toiminta, 76 prosentilla. (Verghese ym. 2003, 2511–2515.)

Vapaa-aika ja harrastukset ovat tärkeä osa ikäihmisten elämänlaatua (ks. Pereira & Stagnitti 2008, 39). Tutkimuksissa ja ikääntymisen teorioissa ikäihmisten elämänlaatuun sisällytetään muun muassa asuinympäristön laatu, riittävä toimeentulo, henkilökohtainen autonomia, fyysinen terveys, elämään tyytyväisyys, psyykkinen hyvinvointi, sosiaaliset verkostot ja mielekäs toiminta (Koskinen 2004, 45; Vaarama Siljander, Luoma & Meriläinen 2010a 150–151; Vaarama ym. 2010b, 133). Pikkaraisen (2007a, 96) mukaan ikäihmisten elämänlaadun yhdeksi keskeiseksi ulottuvuudeksi määritellään sosiaalinen hyvinvointi, johon kuuluvat muun muassa harrastukset, vapaa-ajan aktiviteetit ja yhteisöllinen osallistuminen. Myös Nilssonin (2006, 56) tutkimuksen mukaan yli 85-vuotiailla vapaa-ajan harrastukset näyttäisivät olevan keskeisempiä elämäntyytyväisyyden osatekijöitä kuin perustoiminnoista selviytyminen. Nilssonin, Lundgrenin ja Liliequistin (2012, 120–123) tutkimuksessa mielekkäiden fyysisten, henkisten ja sosiaalisten toimintojen tekeminen (käsityöt, ristisanatehtävät, korttipelit, hyvän kirjan lukeminen, ystävien tapaaminen tai kävelyllä käyminen) auttoivat yli 90-vuotiaita ikäihmisiä nauttimaan elämästä, tuntemaan nautintoa ja unohtamaan senhetkiset ongelmansa.

Pereiran ja Stagnitin (2008, 44) mukaan toimintaterapia voi edistää ikäihmisten onnistunutta ikääntymistä ja terveyden edistämistä merkityksellisten vapaa-ajan toimintojen kautta. Tarjoamalla asiakaslähtöisiä vapaa-ajan toimintoja, toimintaterapia vastaa asiakkaidensa toiminnallisiin ja vapaa-ajan tarpeisiin, mikä taasen vaikuttaa positiivisesti asiakkaiden terveyteen. Nilssonin (2006, 62) väitöskirjan mukaan ikäihmiset haluavat tehdä vapaa-ajan toimintoja ja tulokset osoittavatkin, että ikäihmiset ovat vähiten tyytyväisiä vapaa-ajan toimintoihin. Nilsson ja Townsend (2010, 60) viittaavat Nilssonin ym. (2007) ”the Umeå 85+” -tutkimukseen, jonka tuloksena oli, että ikäihmiset eivät halua elää elämänsä pelkästään paidan pukemisen, kasvojen pesun tai syömissen vuoksi. Nilsson toteaa, että vapaa-ajan toiminnoille annetaan vähemmän huomiota toimintaterapiassa kuin työlle ja itsestä huolehtimiselle. Ikäihmisille suunnatuissa kuntoutusohjelmissa tyypillisesti keskitytään liikkuvuuteen, hygieniaan ja muihin itsestä huolehtimisen toimintoihin, ja vapaa-ajan toimintoja ei juurikaan oteta huomioon. Vapaa-ajan toiminnoille tulisi antaa enemmän

huomiota kliinisessä toimintaterapiatyössä, koska tutkimusten mukaan ne edistävät ikäihmisten terveyttä. (Nilsson 2006, 56–57; Nilsson & Townsend 2010, 59.)

## 2.2 Terapeuttinen toiminta toimintaterapiassa

Terapeuttinen toiminta tarkoittaa positiivisten, merkityksellisten ja tarkoituksenmukaisten toimintojen käyttämistä terapiatyössä. Tietyn toiminnan merkitys asiakkaalle voi olla positiivinen tai negatiivinen. Terapiassa pyritään positiiviseen toiminnan kokemiseen, koska se todennäköisemmin edistää muutosta. Toiminnan merkityksellisyys vaihtelee asiakkaan mukaan. Merkityksellisyys perustuu asiakkaan perheen ja kulttuurin uskomuksiin ja arvoihin sekä asiakkaan omaan käsitykseen siitä, mikä on tärkeää. Merkityksellisyys yhdistetään vahvasti motivaatioon. Tarkoituksenmukaiset toiminnot liittyvät taitojen kehittämiseen tai uudelleenoppimiseen sekä tavoitteiden saavuttamiseen. Tarkoituksenmukainen toiminta ei aina ole terapeuttista, esimerkiksi silloin, kun toiminta on liian vaativaa asiakkaalle. (Hagedorn 2000, 70; Reed & Sanderson 1999, 267; Trombly Latham 2007, 341–344.) Etenkin toiminnan merkityksellisyys tekee toiminnasta terapeuttista.

Hagedornin (2000, 236–237) mukaan terapeuttisen toiminnan erityispiirteitä on, että se on kulttuurisesti tunnettua ja merkittävää, siinä on jonkin verran struktuuria, paljon vaihtelevuutta ja osallistujalla on mahdollisuus säädellä tekemistään. Lisäksi toiminta voidaan pilkkoa pieniin osatehtäviin, siinä on helposti saatavilla olevat materiaalit ja se ei ole vaarallista tai loukkaantumisen riski on pieni. Terapeuttinen toiminta ei ole kovin monimutkaista, ja se vaatii yleensä vähän tai kohtalaisesti uusia taitoja, jotka tarvittaessa voidaan opettaa asiakkaalle. Toisaalta Trombly Latham (2007, 344) mukaan toiminta on terapeuttista, kun toiminnalla on tarkoitus tai tavoite, joka on haastava, mutta kuitenkin saavutettavissa ottamalla huomioon asiakkaan vahvuudet.

Toimintaterapiassa käytetään ja sovelletaan toiminnallisia ja terapeuttisia, oman alan teoriaan perustuvia työmenetelmiä. Terapian menetelmät valitaan yksilöllisesti ja asiakaslähtöisesti, ja ne perustuvat toimintoihin, jotka ovat olleet asiakkaalle tärkeitä ja merkityksellisiä. (Pikkarainen 2004, 34, 39.) Toiminnan yksilöllinen valinta mahdollistuu sillä, että toimintaterapeutti tuntee asiakkaan henkilökohtaisesti, eli toimintaterapeutin ja asiakkaan välillä on terapiasuhde. Toiminnan muuttaa terapeuttiseksi se, että toimintaterapeutti on analysoinut ja soveltanut toiminnan juuri asiakkaalle sopivaksi. Myös ryhmäkontekstissa toiminnan terapeuttisuus perustuu edellä mainittuihin toiminnan analyysiin ja soveltamiseen sekä toimintaterapeutin ammattiosaamiseen ryhmiä ohjatessa.

Toimintaterapeutti tietää opintojensa perusteella ryhmään liittyvät ja siihen vaikuttavat tekijät. (ks. Ikiugu & Ciaravino 2007, 110, 132–135, 448.)

Whitefordin (2000) mukaan instituutioiden toimintatavat vaikuttavat siihen, millaiseen toimintaan ihmiset osallistuvat. Olisi tärkeää, että vaihtoehtoja on tarjolla niin paljon kuin mahdollista, sillä lisääntynyt valintojen määrä voi taasen lisätä ihmisen motivaatiota ja elämänlaatua. (Atwal, Owen & Davies 2003, 123.) Toiminta vaikuttaa ihmiseen myös välillisesti, sillä se esimerkiksi edistää itsetuntoa, joka puolestaan voi johtaa entistä myönteisempään elämänasenteeseen ja korkeampaan elämään tyytyväisyyteen (Nilsson 2006, 55). Toimintaterapiassa ollaan kiinnostuneita siitä, kuinka ihminen itse järjestää oman arkielämänsä. Toimintaterapeutit auttavat muuttuneessa elämäntilanteessa olevaa asiakasta löytämään tai ylläpitämään omat arjen rutiininsa, joiden avulla asiakas saa tyytyväisyyttä ja merkitystä elämäänsä. (Doble & Caron Santha 2008, 184–185.) Kun ihminen ikääntyy, vapaa-ajan toimintojen monipuolisuus tulee entistä tärkeämmäksi. Se tarkoittaa erilaisia toimintoja, joista jokainen voi valita itselleen mieleiset ja jotka korvaavat niitä toimintoja, joista ikäihminen joutuu luopumaan esimerkiksi palvelukotiin tai -taloon muuttaessaan. Monipuolinen vapaa-ajan toimintojen valikoima voi teorioiden mukaan myös parantaa ikäihmisten elämänlaatua. (ks. Nilsson 2006, 21.)

### **2.2.1 Toiminnallinen tasapaino ikäihmisten arjessa**

Toimintaterapiassa on käsite nimeltään toiminnallinen tasapaino (occupational balance). Tämä tarkoittaa, että ihmisen terveydelle on tärkeää, että toimintakokonaisuuksien (työn, levon, leikin ja itsestä huolehtimisen) toimintojen välillä on tasapaino. (Townsend & Polatajko 2007, 46–47.) Pikkarainen (2007b, 62) kirjoittaa, että ikäihmisen muuttaessa omasta kodistaan uuteen asuntoon, joko palvelutaloon taikka laitokseen, monet arjen toiminnat (kuten syöminen ja peseytyminen) muuttuvat passiiviseksi vastaanottamiseksi. Kun ikäihminen ei enää ole työelämässä tai jos hän ei osallistu itsestä huolehtimisen toimintoihin kuten ennen, toimintakokonaisuuksista jäljelle jäävät enää vapaa-aika, lepo ja sosiaaliset suhteet. Ikääntymisen myötä terveys ja toimintakyky muuttuvat, ja näin ikäihminen usein luopuu ensimmäiseksi harrastus- ja vapaa-ajan toiminnoistaan selviytyäkseen arjen välttämättömistä toiminnoista (Pikkarainen 2007a, 97).

Wilcock (2006, 9-10) kirjoittaa, että ilman toimintaa aika kuluu erittäin hitaasti. Hän käyttää esimerkkinä pitkää lentomatkaa, jolloin aika kuluu hitaasti vaikka lentokoneessa olisi koko ajan tarjolla syömistä, juomista ja elokuvia. Tätä esimerkkiä voisi verrata ikäihmisten arkeen, jos toimin-

toina ei ole muuta kuin syöminen, lepo ja sosiaalinen kanssakäyminen. Toiminta kuluttaa päivittäistä aikaa ja tarjoaa tarkoituksellisuuden tunnetta. Ilman toimintaa ihmiset lopulta kyllästyvät, tylsistyvät tai jopa masentuvat.

Jos ikäihmisellä ei ole syöminen, levon ja sosiaalisen keskustelun lisäksi muuta toimintaa, esimerkiksi vapaa-ajan toimintoja eli harrastuksia, voidaan puhua toiminnallisesta epätasapainosta. Yksinkertaisimmillaan toiminnallinen epätasapaino tarkoittaa tilaa, jossa ihmisellä on liikaa, ei ollenkaan tai liian vähän tekemistä eli toimintaa (Townsend & Wilcock 2004, 82). Pikkaraisen (2007a, 107–109) mukaan palvelujen kohdentaminen vain perustoimintoihin, kuten ruokailuun, peseytymiseen ja lääkkeiden jakoon kapeuttaa ikäihmisen kuvaa itsestään. Hänen tulisi nähdä itsensä myös erilaisissa harrastajan rooleissa. Laitoksessa asuvalle ikäihmiselle avun ja arkirutiinin odottaminen voi olla hänen elämäänsä kapeuttavaa. Pienikin osallistuminen harrastustoimintaan laajentaisi ikäihmisen kuvaa itsestään ja antaisi mahdollisuuden kokea autonomisuutta. Näin arki laajentuisi muillekin elämänalueille kuin terveydentilan tarkkailuun, ruoka-aikoihin ja odottamiseen. Autonomia on keskeinen osa kuntoutusta ja se on edellytys asiakkaan toimintaan osallistumiselle. Autonomia on yksinkertaisesti sitä, että henkilö päättää, mitä hän haluaa tehdä ja tekee sen. (Hägglom-Kronlöf 2007, 45.) EEE -hankesuunnitelmassa todetaan, että palvelukodeissa ja laitoksissa asuessaan ikäihmiset jäävät helposti taide-elämysten ulkopuolelle. Oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvoisuuden toteutumiseksi näitä palveluja tulisi tuoda ikäihmisten ulottuville. (Halme ym. 2011, 3, 7.)

## **2.2.2 Toiminnallinen oikeudenmukaisuus ja epäoikeudenmukaisuus**

Toiminnallinen oikeudenmukaisuus tarkoittaa jokaisen ihmisen tasa-arvoista oikeutta osallistua merkitykselliseen toimintaan. Toiminnallisesti oikeudenmukaisessa maailmassa ihmiset itse valitsevat toiminnat, joihin osallistuvat ja käyttävät aikaansa. Kun ihmisillä ei ole mahdollisuuksia osallistua kulttuurisesti merkityksellisiin ja terveyttä edistäviin toimintoihin, voidaan puhua toiminnallisesta epäoikeudenmukaisuudesta. (Townsend & Polatajko 2007, 80–81; Townsend & Wilcock 2004, 76–80.) Nilssonin ja Townsendin (2010, 58) mukaan keskeinen tekijä toiminnallisen epäoikeudenmukaisuuden synnyssä on politiikan ja hallinnollisten rakenteiden päätäntävalta. Wilcockin (2006, 10) mielestä toiminta on paljolti riippuvainen yhteiskunnan poliittisesta tilasta ja ympäristöllisistä tekijöistä. Sairastuminen vanhalla iällä johtaa usein kotoa pois muuttamiseen ja elämänkontrollin katoamiseen, etenkin omat roolit ja rutiinit voivat muuttua tai jäädä kokonaan pois. Hoi- to- ja palvelukodeissa monilta ikäihmisiltä puuttuu mahdollisuus osallistua monipuoliseen ja mie-

lekkääseen toimintaan, joka edistäisi terveyttä ja hyvinvointia. (Nilsson & Townsend 2010, 59; Stevens-Ratchford 1996, 307.) Tällöin voidaan puhua toiminnallisen epätasapainon lisäksi toiminnallisesta epäoikeudenmukaisuudesta.

Townsend & Polatajkon (2007, 60) mukaan toiminnallinen loitontuminen ja toiminnallinen deprivatio ovat toiminnallisen epäoikeudenmukaisuuden muotoja. Windley (2011, 124) puhuu toiminnallisista riskitekijöistä. Toiminnallisia riskitekijöitä syntyy, kun ihmisten toimintaan osallistumista estää jokin ympäristöllinen tekijä. Toiminnallinen loitontuminen ja toiminnallinen deprivatio syntyvät epätasa-arvosta ja epäoikeudenmukaisista rajoitteista, jotka estävät merkitykselliseen toimintaan osallistumista. Toiminnallinen loitontuminen tarkoittaa pitkäaikaisia kokemuksia erillään olosta ja eristäytyneisyydestä, tyhjyyden ja merkityksettömyyden tunteita tai identiteettittömyyden tunnetta. Loitontuminen voi olla yksilön tai yhteisön kokemus. Esimerkiksi palvelutalossa asuva tai laitostunut ikäihminen voi kokea toiminnallista loitontumista, jos hän ei voi valita itselleen merkityksellisiä toimintoja. Toiminnallisessa deprivatiossa puolestaan henkilö ei voi osallistua itselleen tarpeellisiin ja merkityksellisiin toimintoihin jonkin ulkoisen tekijän estäessä toimintaan osallistumista, tekemistä ja siitä nauttimista. (Townsend & Polatajko 2007, 26; Townsend & Wilcock 2004, 80–81.)

Monet ikäihmiset kokevat toiminnallista deprivatiota, joka heikentää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Deprivatio syntyy yhteiskunnan ja ihmisten asenteista sekä riittämättömän rahoituksen ja puutteellisten resurssien vuoksi. Nämä asiat ovat vastakohtia onnistuneelle ikääntymiselle. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että palveluasunnoissa asuvat ikäihmiset kuluttavat yli 60 prosenttia ajastaan tekemättä mitään ja yli 50 prosenttia asukkaista viettävät aikansa istuen, torkkuen tai paikallaan ollen. Tämä saa aikaan oravanpyörän: kun ihmiset ovat yhä vähemmän aktiivisia, he menettävät sitä mukaa omia kykyjään ja koska kykyjä menetetään, jatkossa on yhä vaikeampaa toimia ja tehdä asioita. Ikäihmisillä toiminnan ja siitä seuraavan tyytyväisyyden puute onkin verrattavissa muun muassa syövän ja sydäntautien veroiseksi tekijäksi kuolleisuuslukuja tilastoitaessa. Ilman päivittäisen toiminnan tarjoamaa mahdollisuutta käyttää taitoja, liikkua ja keskittyä, ikäihmisten terveysongelmat tulevat lisääntymään. (O'Sullivan & Hocking 2006, hakupäivä 25.6.2012.)



### 2.2.3 Toiminnallinen hyvinvointi

Uudempi ja nykyaikaisempi näkökulma toiminnan tarkasteluun on toiminnallisen hyvinvoinnin käsite, joka liittyy toiminnasta saataviin tai toiminnan aikana syntyviin kokemuksiin. Toimintakokonaisuuksiin huomion kiinnittämisen ja toiminnan tekemisen sijaan huomio tulee kiinnittää siihen, miten asiakas itse kokee toiminnan. Ihminen kokee toiminnallista hyvinvointia, kun hän valitsee ja osallistuu hänelle itselleen merkitykselliseen toimintaan, jonka avulla hän tyydyttää tarpeitaan. (Doble & Caron Santha 2008, 185–186; Hammell 2009, 107–109.)

Toimintakokonaisuuksien eli itsestä huolehtimisen, työn/tuottavuuden ja vapaa-ajan tilalle Doble ja Caron Santha (2008, 186) sekä Hammell (2009, 110–111) tarjoavat toimintaan eri näkökulmia, kuinka sen kautta ihminen voi tyydyttää toiminnallisia tarpeitaan ja saada kokemuksia. Toiminnallisia tarpeita ovat muun muassa saavutuksen, nautinnon ja virkistykseen tunteet, tunnustuksen saaminen ja kumppanuuden kokeminen. Toiminnasta saatavia kokemuksia voivat olla yhdessä tekeminen, yhteyden saaminen toisiin ihmisiin tai yhteenkuulumisen tunne. Toiminta voi liittyä velvollisuuksien täyttämiseen tai kiinnostuksen kohteisiin, ja se voi myös antaa voimaa, toivoa ja kokemuksia elämän jatkuvuudesta.

Ikäihmiset haluavat vapaa-ajaltaan jatkuvuutta ja pysyvyyttä, toisaalta muutosta ja uuden kokemista. Joillekin riittää päivittäisten rutiinien toistaminen, toiset taas haluavat uusia kokemuksia. Ikäihmisten toimintojen ja niiden merkitysten ymmärtäminen auttaa ylläpitämään tärkeitä harrastuksia ja toisaalta tarjoamaan uusia toimintoja. Esimerkiksi se, mikä voi näyttää passiiviselta toimintojen seuraamiselta, voi tuottaa yksilölle mielihyvän kokemuksia. On tärkeää tietää, mitkä toiminnot ja kokemukset ovat yksilölle merkityksellisiä ja tuottavat tyytyväisyyttä. Tulevaisuudessa luovan kulttuurin ja luovan alan palvelut tulevat olemaan oleellinen osa ikäihmisten palveluja. Vapaa-ajan toimintaa tulisi määrittää entistä enemmän yksilön itsensä kautta ja hänen toiminnalle antamiensa merkitysten ja hyvinvoinnin kautta. (Doble & Caron Santha 2008, 185–186; Pikkarainen 2007a, 109–112.)

### 3 LUOVA TANSSI IKÄIHMISTEN TOIMINTATERAPIAN MENETELMÄNÄ

#### 3.1 Tanssi kulttuurisena ja taiteellisena toimintana

Ihminen haluaa arkielämässään kokea elämänsä mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Se on edellytys henkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Taide ja kulttuurinen toiminta ovat keskeisiä elementtejä hyvän elämän ja arjen kokemiselle, jossa korostuu aineettoman hyvinvoinnin merkitys. Omat elämykset, luovat voimavarat, osallisuus ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa mahdollistavat itsensä kehittämisen ja samalla myös toimintakyvyn ylläpidon. Luoviin toiminnallisiin menetelmiin liittyy elämyksellisyys, joka mahdollistaa ikäihmisille kokemuksia ja tunnelmia. Arjen kulttuurisuus kattaa taiteen yleisönä olemisen lisäksi myös omakohtaisen taide- ja kulttuuriharrastamisen yksin tai yhdessä toisten kanssa. Kun luova toiminta toteutuu ryhmässä, elämyksellisyyden ohessa yhteisöllisyyden kokemus vahvistuu. (Andreev & Salomaa 2005, 161; Liikainen 2010, 25.)

Toimintaterapeutti Boogin (2007, 180–181) mukaan näkyvän lopputuloksen (taideteos, esine) lisäksi luova toiminta mahdollistaa näkymättömän ja aineettoman prosessin, joka sisältää tyytyväisyyden tunnetta itsensä ilmaisemisesta, itsetunnon kohentumista ja ihmisarvon sekä elämänhallinnan tunteen lisääntymistä. Tanssi on sekä näkyvä että näkymätön prosessi, toiminnan näkyvä osa on itse tekeminen eli tanssiminen. Tanssissa kuitenkin itse lopputulos on useimmiten olotila (kehossa tai mielessä), ajatus tai tunne eli jotain näkymätöntä ja aineetonta.

Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on myös esteettisiä tavoitteita, joilla lisätään ihmisten elämys- ja kokemusmaailmaa (Liikainen 2010, 33). Esteettisyys on filosofian ala, joka tutkii taidetta ja muita asioita, joihin liittyy esteettisiä arvoja tai esteettisyyden kokemus. Arkikielessä esteettisyydellä tarkoitetaan yleensä kauneutta tai miellyttävyyttä. Esteettinen kokemus on onnistunut havaintoprosessi, joka tuottaa mielihyvää. (Hypermedialaboratorio 2011, hakupäivä 29.8.2012.) Hohental-Antin (2006, 16) viittaa Dissanayakeen (1992), jonka mukaan esteettisen kokemuksen ja elämyksen tarve on yksi ihmisen perustarpeista. Taidetta tulee pitää toimintana, joka kuuluu jokaiseen ikävaiheeseen kuntoisuuteen katsomatta.

Kulttuuritoimintojen- ja taideharrastusten yhteyttä eri-ikäisten kansalaisten terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu. Taide- ja kulttuuritoiminnat tulevat olemaan oleellinen osa ikäihmisten hyvin-

vointipalveluja. (Pikkarainen 2007a, 96, 112.) Kiinnostus taide- ja kulttuuritoimintaan säilyy osana ihmisen identiteettiä ja elämää, vaikka elin- ja asuinympäristö muuttuisi kodista palvelutaloksi tai laitokseksi. Hyypän (2007 & 2008) tutkimusten mukaan ihmiset, jotka osallistuvat vapaa-aikanaan aktiivisesti muun muassa harrastuksiin ja yhdistys- tai kulttuuritoimintaan, elävät pitempään kuin vähän tai ei ollenkaan osallistuvat. Vapaa-ajan aktiviteetit vaikuttavat siis terveyteen ja tuleviin elinvuosiin. (Liikanen 2010, 25, 59.)

Onnistuneen ikääntymisen turvaamiseen kuuluu, että ikäihmisillä on mahdollisuuksia osallistua liikuntaan, oppimiseen, järjestö- ja kulttuuritoimintaan ja muuhun mielekkääseen tekemiseen. Nämä ovat keinoja lisätä sosiaalista kanssakäymistä ja vähentää ikäihmisten yksinäisyyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 21–22; Voutilainen & Heinola 2006, 69.) Ikäihmisten kulttuurisen ympäristön kuuluu olla esteetön ja monipuolinen mahdollistaen vanhuuden erilaiset elämänvaiheet. Kulttuuripalvelut tulisi tuottaa ikäihmisten asuinympäristöissä, jolloin ikäihmiset voisivat olla osana kulttuurin tuottamista ja kokemista. (Liikanen 2010, 11; Pikkarainen 2007b, 51.) Liikasen (2010, 59–62) mukaan osallistuminen taiteen tekemiseen saa ihmiset voimaan paremmin ja tuntemaan itsensä onnellisemmaksi ja terveemmäksi. Taide ja luova toiminta, kuten maalaaminen, tanssi ja musiikki, vähentävät masentuneisuutta ja eristäytymistä, antavat toivoa ja lisäävät ikäihmisten hyvinvointia.

Hyypän ja Liikasen (2005, 134, 148–149) mukaan taide- ja kulttuuritoiminta avaa kuntoutumiseen uusia mahdollisuuksia, joilla voidaan vaikuttaa asiakkaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Heidän mukaan monet kansainväliset tutkimukset ovat löytäneet yhteyksiä taiteen ja kulttuuritoiminnan positiivisista vaikutuksista ikäihmisten muistiin. Taide stimuloi muistia, ja mielestä löytyy voimavaroja, jotka kommunikaation vaikeudet voivat peittää alleen. Tanssista he kirjoittavat, että tanssi kokoaa ihmisen mielen, ruumiin ja tunteet. Tanssi antaa ikäihmiselle voimaa ja itsensä kontrolloinnin tunnetta. Tanssi ei vaadi sanallista kommunikointia, vaan jokainen voi löytää itsensä liikkeen välityksellä.

Grahamin (2000, 128–129) mukaan tanssi voi olla muun muassa sosiaalista, kulttuurista, viihteellistä, virkistävää, henkistä, kasvattavaa, luovaa, terapeutista ja esteettistä. Lisäksi se edistää terveyttä ja hyvinvointia, kohottaa kuntoa ja mahdollistaa itseilmaisua. Tanssi sisältää kehon liikkeitä, askeleita, itseilmaisun ja vuorovaikutuksen. Tanssi ottaa huomioon ihmisen fyysisenä, tunteellisenä, sosiaalisena ja henkisenä olentona. Tanssilla voidaan vaikuttaa ihmisen fyysiseen ja henkiseen terveydentilaan, hyvinvointiin ja kykyyn tehdä yhteistyötä muiden ihmisten kanssa. Lisäksi

sillä voidaan vaikuttaa henkilön rooli-odotuksien täyttymiseen perheen tai yhteisön sisällä. Tanssi tarjoaa myös hyväksyttävän tavan vapauttaa tunteellisia ja fyysisiä paineita, se edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja hyviä tunteita. On tärkeää mahdollistaa asiakkaille tällaisia kokemuksia ja siitä saatavaa iloa. (Ravelin ym. 2006, 307, 312.)

Tanssi on hyvin monimuotoista: siitä on olemassa monenlaisia eri lajeja ja tyyliuuntia. Tässä kohtaa esitellään keskeisimmät tähän työhön vaikuttaneet tanssilajit, jotka ovat Nia-tanssi ja Esteetön tanssi (Danceability). Lisäksi määritellään myös tanssi- ja liiketerapia, koska siihen liittyviä lähteitä on käytetty tämän työn teoriaosassa ja raportoinnissa. **Tanssi- ja liiketerapia** on kuntoutus- ja hoitomuoto, joka perustuu kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen. Se kuuluu taide- ja luovuusterapioiden ryhmään. Siinä kehotietoisuuden, tanssin ja liikkeen eri osa-alueet yhdessä luovan prosessin kanssa mahdollistavat monenlaisia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia. Tanssi- ja liiketerapiaa voidaan soveltaa kaikille ikäryhmille. Tanssiterapiassa itseä ja elämäntilannetta tarkastellaan kehon, tanssin ja liikkeen kokemusten avulla. Tanssiterapia on konkreettista ja kokemuksellista, tässä ja nyt tapahtuvaa toimintaa. Tanssiterapiaa voi toteuttaa vain alan koulutuksen saanut tanssiterapeutti. (Suomen tanssiterapiayhdistys ry. 2003, hakupäivä 17.8.2012.)

### **Esteetön tanssi (DanceAbility)**

DanceAbilityn kehitti yhdysvaltalainen koreografi-tanssija-tanssipedagogi Alito Alessi 1980-luvun lopulla. DanceAbility on kontakti-improvisaatioon pohjautuva tanssimenetelmä, joka tarjoaa kaikille ihmisille mahdollisuuden positiiviseen tanssikokemukseen. Siinä on kysymys niiden keinojen löytämisestä, joilla voimme ilmaista itseämme, kommunikoida toistemme kanssa ja rakentaa liikkeen avulla yhteisöllisyyden tunnetta. Esteetön tanssi pohjautuu DanceAbility -menetelmään. Se on tanssimenetelmä, joka on kaikkien ulottuvilla: se ei sulje ketään ulkopuolelle iän, sukupuolen, tanssitaidon, vamman, vammattomuuden tai sairauden vuoksi. Eri tavoin liikkuvat, pyörätuolissa tai ilman, tanssivat yhdessä tasavertaisina. Esteetön tanssi soveltuu kaikille, niin tanssin ammattilaiselle kuin vasta-alkajillekin, ja antaa jokaiselle mahdollisuuden ilmaista itseään tanssien omalla ainutlaatuisella tavallaan, omien fyysisten tai psyykkisten kykyjen mukaisesti. (DanceAbility Finland ry 2012, hakupäivä 13.8.2012; DanceAbility Finland 2009, hakupäivä 13.8.2012; Oulun seudun ammattikorkeakoulu 2011a, hakupäivä 13.8.2012; Oulun seudun ammattikorkeakoulu 2011b, hakupäivä 17.8.2012.)

**Nia-tanssi** on vuonna 1983 Debbie ja Carlos Rosasin (nyk. Debbie Rosas-Stewart ja Carlos Ay-aRosas) kehittämä liike- ja tanssimuoto, joka yhdistää tanssia taistelulajien ja kehonhuoltotekni-

koiden kanssa. Niassa on vaikutteita muun muassa jazz- ja modernista tanssista, tai chista ja taek wondosta ja joogasta, Alexander- ja Feldenkrais-tekniikoista. Tanssilajit tuovat Niaan liikkumisen iloa, ilmaisua ja tunteita, itämaiset kamppailulajit puolestaan keskittymistä, tarkkuutta ja voimaa. Kehonhuolto ja -rentoutusmenetelmät tuovat kehoon rauhaa ja tietoisuutta sekä vapauttavat jännitystä ja stressiä. Nia-tunneilla tanssitaan paljain jaloin musiikin tahdissa. Niassa liikutaan koko kehoa: jaloista vartaloon, päähän ja käsiin. Jokaiselle kehonosalle on olemassa omia, helposti omaksuttavia liikkeitä. Liikesarjojen lisäksi Nia-tunneilla käytetään vapaata liikettä, jolloin jokainen pääsee toteuttamaan omaa luovuuttaan. (Nia Center Helsinki 2012, hakupäivä 17.8.2012; Nia Technique, Inc., 2012, hakupäivä 17.8.2012.) Nia kehittää muun muassa kehon liikkuvuutta, lihaskuntoa, koordinaatiota ja voimaa. Tunneilla jokainen liikkuu ja tanssii omaa kehoaan kuunnellen, sillä liikkumisen ja tanssin ei ole tarkoitus tuottaa kipua. Kaikki voivat liikkua samalla tanssitunnilla oman kunnan ja liikkuvuutensa mukaan. (Nia Center Helsinki 2012, hakupäivä 17.8.2012.) Nia-tanssia voi opettaa vain Nia-koulutuksen käynyt henkilö.

### **3.2 Tanssi ikäihmisten toimintaterapian menetelmänä**

Toimintaterapeutit käyttävät työssään erilaisia menetelmiä. Yksi toimintaterapian menetelmä ovat luovat toiminnot, ja tanssi on yksi monista luovista toiminnoista. Reed ja Sanderson (1999, 52–56, 292–236) määrittelevät luoviksi toiminnoiksi (creative activities) taiteet ja kädentaidot (arts and crafts), joita käytetään muun muassa mielialan ja tunteiden ilmaisemiseksi. Tanssin lisäksi muita luovia toimintoja ovat taiteet, kuten kuvataide, musiikki ja draamalliset menetelmät, tai kädentaidot, kuten käsi- tai puutyöt sekä keramiikka. Tanssilajit, kuten Esteetön tanssi tai Nia-tanssi ovat harrastustoimintaa, joka ei sellaisenaan ole terapiaa. Terapeutin koulutuksen käynyt henkilö voi hyödyntää työssään tällaisia tanssillisia menetelmiä. Tällöin toimintaterapeutti analysoi ja soveltaa tanssin, kuten minkä tahansa muunkin toiminnan, ja siten muuttaa tanssin toiminnan asiakkaalle soveltuvaksi.

Boog (2007, 180–181) suosittelee luovien toimintojen käyttöä ikäihmisten toimintaterapiassa. Hänen mukaansa asiakkaat ovat usein yllättyneitä kyvyistään oppia uusia toimintoja vielä vanhalla iällä, ja tämä itsensä kehittäminen voi herättää uuden minäidentiteetin heräämiseen ja parhaimmillaan johtaa itsensä hyväksymiseen. Toimintaterapeuttien Steinin ja Cutlerin (1998, 497) mielestä luovan tanssin käyttäminen toimintana sopii paremmin toimintaterapian filosofiaan kuin rutiiniliikuntaan osallistuminen. Atkinson & Wells (2000, 134) kiteyttävät, että luoville menetelmille on ominaista niiden kokemuksellisuus. Luovassa menetelmässä on tilaa mielikuvitukselle. Se on

vapauttavaa, tuntematonta, suunniteltua mutta toisaalta suunnittelematonta ja siten jopa yllättävää sekä haastavaa. Toimintaterapian tutkimuksia tanssin käytöstä on vähän. Siten tämän tutkimuksen lähdekirjallisuutena on käytetty paljon myös muiden alojen lähteitä. Tanssiminen kuitenkin mainitaan toimintaterapian kirjallisuudessa. Esimerkiksi toimintaterapeutit Meriano ja Latella (2008, 404) mainitsevat tanssimisen sopivaksi toiminnoksi käytettäväksi kuntoutuksessa yksilö- tai ryhmäterapiana sairaala- tai terveyskeskusympäristössä sekä psykiatrisella osastolla.

Ikäihmisten tutkimuksissa tanssi- ja liiketerapian on todettu olevan nautinnollista ja mahdollistavan hetkellisen pakenemisen nykyhetkestä sekä yhteyden muihin ihmisiin. Tanssiterapiaan osallistuvista ikäihmisistä on havaittu, että kun liikkumiselle otetaan jokin tietty teema, se herättää usein muistoja, joista voidaan sitten keskustella ryhmässä. Ikäihmisillä tanssiterapia parantaa muistia, tarkkaavaisuutta, aikaan ja paikkaan orientoitumista, päätöksentekokykyä, käsitystä itsestä, itsensä hyväksymistä ja itsetuntoa. Liike myös mobilisoi ikäihmisiä, vähentää ahdistuneisuutta, edistää rentoutumista ja lisää kehon joustavuutta sekä nivelten liikelaajuutta. (Marks 2005, 376; Ritter & Graff Low 1996, 251.)

Kattenstrothin ym. (2010, 1-2) mukaan tanssi on oivallinen tapa ylläpitää iäkkäiden ihmisten toimintakykyä. Se kohentaa fyysistä toimintakykyä, koska liikunta vaatii ihmiskeholta pienten ja isojen lihasryhmien ja luuston toistuvaa liikettä eri kehon osissa, jaloissa, vartalossa ja käsissä. Liikunnan lisäksi tanssi mahdollistaa muun muassa tunteiden ilmaisua ja sosiaalisen kanssakäymisen. Vaikutusta kognitioon tapahtuu oppimisen kautta: täytyy oppia ja muistaa esimerkiksi tanssiaskleet, tanssikavereiden nimet ja käytännön asioita, kuten se, milloin tanssitunti pidetään. (Kim ym. 2011, 675.)

## 4 ESIYMMÄRRYS TANSSISTA TOIMINTANA

Opinnäytetyön aiheen valintaan on vaikuttanut oma kiinnostukseni tanssimiseen ja kouluttautuneisuuteni Nia-tanssin opettajana. Kokeilin Nia-tanssia ensimmäisen kerran vuonna 2005 ja innostuin siitä heti ensi kerralla. Vihdoin löysin liikunnallisen harrastuksen, jossa ei ole kilpailuasetelmaa ja josta sain onnistumisen kokemuksia. Olin yksi niistä nuorista naisista, joilla oli hyvin selvästi mielessä koululiikunnan epämiellyttävät kokemukset siitä, kun ei ole osaa, ei ole tarpeeksi hyvä tai kuntotestien mittarit näyttävät niitä huonompia tuloksia. Ensin puolitoista vuotta harrastettuani Niaa kävin ensimmäisen Nia-koulutukseni, valkoisen vyön intensiivikoulutuksen, syksyllä 2006 ja aloin itse opettaa keväällä 2007. Tämän jälkeen olen opettanut yhdestä kuuteen viikkotuntia Nia-tanssia erilaisissa työpaikoissa, korkeakoululiikunnassa opiskelijoille, kansalaisopistoissa sekä naisvoimistelijoille.

Nia on ollut minulle hyvin tärkeä harrastus ja elämäntapa eli keino pitää huolta itsestäni. Harrastuksen tekeminen työnä on opettanut minulle myös vastuullisuutta. Jossain vaiheessa minulla heräsi ajatus, että haluan jakaa tanssin iloa mahdollisimman monille ihmisille. Mieleeni tuli visio työstä, johon voisi yhdistää tanssin ja ryhmätoiminnan, sillä Nia-tanssia opetetaan ryhmissä. Ihmisten kanssa työskentely oli minulle jo siinä vaiheessa luonnollista. Näin päädyin hakemaan toimintaterapeuttikoulutukseen. Voin sanoa, että ilman Nia-tanssin löytämistä ja sen minulle opettamaa itsetuntemusta, en olisi osannut hakeutua toimintaterapeuttikoulutukseen.

Kiinnostukseni johdattamana halusin tehdä opinnäytetyöni liittyen tanssimiseen ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin terapiatyössä. Mielestäni tanssimisen toiminta sopii yhteen toimintaterapiain kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen kanssa. Viiden vuoden antoisan harrastus- ja työkokemuksen perusteella olen todennut, että tanssiminen on terveyttä ja elinvoimaa lisäävää toimintaa. Olessani keväällä 2012 harjoittelussa Metsolan Hovi -palvelutalossa sain kokemuksen siitä, että tanssiminen voi olla ikäihmisille oivallista ja virikkeellistä toimintaa, joka mahdollistaa monia asioita. Objektiivisuutta ja etäisyyttä aiheeseen on tuonut se, että opiskelujen aikana oma tanssiharrastuneisuuteni on vähentynyt ja keväällä 2012 lopetin tanssiryhmien ohjaamisen kokonaan jäämällä ohjaustauolle. Muut tilalle tulleet harrastukset ovat antaneet näkökulmaa siihen, mikä juuri tanssimisessa on ainutlaatuista ja mitkä ovat sen erityispiirteet.

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustehtävä asetetaan yleisellä tasolla, ja joissakin tilanteissa ei ole edes tarpeellista määritellä tarkkoja tutkimustehtäviä. Laajat tutkimustehtävät mahdollistavat, että tutkimukseen osallistujien näkökulma tulee esille. Tutkimustehtävä saattaa muuttua tutkimuksen edetessä. Hyvä tutkimustehtävä on muodoltaan yksiselitteinen ja selkeä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 121–122; Kylmä & Juvakka 2007, 53; Saaranen-Kauppinen & Puusnieka 2006, hakupäivä 7.6.2012.) Tuomen ja Sarajärven (2002, 94) mukaan se, mistä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita, näkyy tutkimuksen tarkoituksessa ja tutkimustehtävässä.

Tämän tutkimuksen **tarkoituksena** on kuvata luovan tanssin mahdollisuuksia ikäihmisten toimintaterapiassa. Lisäksi tarkoituksena on tuottaa toimintaterapeuttien ja toimintaterapeuttiopiskelijoiden käyttöön uutta tietoa luovan tanssin menetelmästä. **Tutkimustehtävänä** on kuvata, miten toimintaterapiaryhmään osallistuneet ikäihmiset kokivat luovan tanssin toiminnan.



## 6 TUTKIMUSMETODOLOGIA

Metodologialla tarkoitetaan epistemologisia eli tietoon ja sen tuottamiseen liittyviä kysymyksiä (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 19). Metodi eli tutkimusmenetelmä on sääntöjen ohjaama menettelytapa, jonka avulla tavoitellaan ja etsitään tieteellistä tietoa (Hirsjärvi ym. 2007, 178). Tutkimusmenetelmä tässä opinnäytetyössä on **kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus**. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimuksen kohteena olevaa **ilmiötä** tutkimukseen osallistujien subjektiivisesta näkökulmasta. Laadullista tutkimusta ohjaavat yleensä mitä-, miksi ja miten-kysymykset, ja tutkimusmenetelmänä sitä käytetään yleensä silloin, kun tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä on vähän tai ei ollenkaan aikaisempaa tutkimustietoa. Tutkimus kohdentuu tutkittavan ilmiön laatuun eikä sen määrään, ja siksi tutkimukseen osallistujia on yleensä vähän. (Kylmä & Juvakka 2007, 26–30.)

**Kuvailevan tutkimuksen** tarkoituksena on kuvata jonkin ilmiön, tilanteen tai tapahtuman luonnetta, yleisyyttä tai muita tunnuspiirteitä. Kuvailevassa tutkimuksessa on keskeistä tiedon lisääminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2012, hakupäivä 26.6.2012.) Hirsjärven ym. (2007, 135) mukaan kuvailevalle tutkimukselle on ominaista esittää tarkkoja kuvauksia henkilöistä, tapahtumista tai tilanteista. Valiant Cook (2001, 7) kirjoittaa, että kuvailevat tutkimukset löytävät tietoa, jota tutkija ei vielä tiennyt ilmiöstä ja toisaalta auttavat tutkijaa selventämään, mitä hän luuli tietävänsä kyseisestä ilmiöstä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa uutta ja kuvailevaa tietoa luovan tanssin ilmiöstä, sen luonteesta ja erityispiirteistä ikäihmisten itse kertomien kokemusten kautta.

Perttulan (2005, 116–119) mukaan kokemus on ymmärtävä ja merkityksellistyvä suhde ihmisen ja hänen elämäntilanteen välillä. Ihminen on tajunnallinen eli tietoinen olento. Kun ihmisen tietoinen toiminta valitsee kohteensa, ihminen kokee elämyksiä. Elämyksissä kohde ilmenee jonakin ja todellisuus ei ole enää merkityksetön, vaan tarkoittaa jotain. Tietoinen toiminta on se, joka ymmärtää kokemuksen ja elämäntilanne on todellisuus, jossa ihminen kokee kokemuksia. Tutkimustehtävänä on kuvata, miten toimintaterapiaryhmään osallistuneet ikäihmiset kokivat luovan tanssin toiminnan. Perttulan (2005, 148) mukaan kuvaus on toisen ilmaiseman kokemuksen mahdollisimman tarkkaa ymmärtämistä.

**Ontologinen** kysymys tutkijalle on: miten ymmärrän tutkittavan kohteen? Kysymys liittyy tieteenfilosofisiin valintoihin ja sisältää käsitykset tutkimuskohteesta. Osa valinnoista tehdään tieteenfilosofisella tasolla joko tiedostaen tai tiedostamatta. Kun tutkimuskohteena on ihminen, ontologisen erittelyn tuloksena on ihmiskäsitys. (Hirsjärvi ym. 2007, 119–120, 126–127.) Yksi filosofian lähestymistapa, johon toimintaterapia pohjaa tietoperustaansa, on holismi. Esimerkiksi ihminen on kokonaisuus, joka on enemmän kuin osiensa summa. Kokonaisuuteen kuuluvat muun muassa fyysinen, tunteellinen, älyllinen, sosiaalinen ja henkinen osa-alue (Reed & Sanderson 1999, 217). Toimintaterapian pääuskomuksiin kuuluu, että jokainen ihminen on arvokas ja yksilöllinen ja että toiminta on perustavanlaatuisen tärkeää ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille (Turner 2002, 18–19). Harran (2003, 16) mukaan ihminen voi vaikuttaa tulevaisuuteensa, terveyteensä ja hyvinvointiinsa valintojensa ja toimintansa kautta. Tutkijana pohjaan ihmiskäsitykseni toimintaterapian filosofiaan siinä, että jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja arvokas elämäkokemuksineen – ja historioineen. Halusin tietää, mitä tiedonantajat ajattelivat luovasta tanssista, ja olin kiinnostunut juuri näiden ihmisten saamista kokemuksista. Tutkimuksellisuus edellyttääkin tutkijan kiinnostusta toisten ihmisten kokemuksiin (Perttula 2005, 136). Jokaisen vastaukset ja mielipiteet olivat tärkeitä, ja tämä tuotiin esille sekä toimintaterapiaryhmän aikana että tutkimushaastatteluihmissa. Myös negatiiviset mielipiteet ja kritiikki otettiin huomioon, ja jokaisella oli oikeus mielipiteeseensä. Olen samaa mieltä Perttulan (2005, 119) kanssa, että yksikään kokemus ei ole ihmiselle vieras, väärä tai outo.

**Epistemologisessa eli tieto-opillisessa** tarkastelussa käsitykset koskevat tiedostamisen ja tiedonsaannin ongelmia, kuten millä menetelmällä saadaan parhaiten tietoa tutkimuskohteesta (Hirsjärvi ym. 2007, 126). Kokemuksen tutkimisessa on tärkeää se, miten hyvin tutkittava asia tavoitetaan sellaisena kuin se todellisuudessa on olemassa. Tutkimuksellisen suhteen saaminen kokemuksiin edellyttää niiden ilmaisemista, kuitenkin tutkija ei ole kiinnostunut näistä ilmaisutavoista vaan kokemuksista. Tutkija voi käyttää mitä tahansa hyväksi katsomaansa tapaa hankkia tutkimusaineistoa. Tutkimusaineiston hankintatavat edustavat erilaisia tapoja saada osallistujat ilmaisemaan ja kuvaamaan kokemuksiaan. Kokemuksen kuvaustapoja voivat olla esimerkiksi puhe, teksti, piirroksat, valokuvat, liike, eleet ja ilmeet. (Perttula 2005, 136, 140.) Tässä tutkimuksessa kokemuksen kuvaustapa on nauhoitettu puhe, joka muutettiin eli litteroitiin tekstimuotoon. Valinta tehtiin, koska kokemuksia ilmentävän tutkimusaineiston täytyi olla sellaista, johon pystyi helposti palaamaan (ks. Perttula 2005, 140).

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 7.1 Tiedonantajien valinta

Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Metsolakoteihin kuuluva Metsolan hovi - palvelutalo. Metsolakodit tarjoavat ikäihmisille senioriasuntoja sekä muun muassa kotisairaanhoidon-, kodinhoito-, aterian- ja kuntoutuspalveluita. (Oulun Villa-Metsola Oy 2012, hakupäivä 27.6.2012). Tutkimuksen lisäksi yhteistyö on pitänyt sisällään luovan tanssin toimintaterapiaryhmän toteuttamisen ja ohjaamisen. Ryhmän ohjaajina toimi kolme toimintaterapeuttiopiskelijaa, joista yksi on tämän tutkimuksen tekijä. Ryhmän suunnitteleminen ja ohjaaminen olivat osa ohjaajien toimintaterapiaopintojen Monialainen asiakastyö -opintojaksoa. Tutkimusluvan allekirjoittajana toimi Metsolan Kotihoito Oy:n toimitusjohtaja Mira Kontio. Metsolan Kotihoito Oy tuottaa kotihoidon palveluita Metsolakoteihin (Metsolan Kotihoito Oy 2012, hakupäivä 10.9.2012).

Ennen ryhmän alkamista järjestettiin tilaisuus, jossa Metsolan Hovin asukkaita tiedotettiin ryhmän tavoitteista, tulevasta sisällöstä ja aikatauluista. Lisäksi kerrottiin yleisesti toimintaterapiasta ja siitä, mitä luova liike ja tanssi sisältävät. Myös ryhmätoimintaan liittyvästä opinnäytetyöstä ja tutkimuksesta mainittiin. Tilaisuuden jälkeen ikäihmiset saivat itse valita, ilmoittautuvatko ja tulevatko mukaan ryhmän toimintaan. Ryhmään ilmoittautui 12 henkilöä, kaksi miestä ja kymmenen naista. Myöhemmin ryhmään ilmoittautui vielä kaksi naishenkilöä. Kevään aikana jokaisella tanssiryhmän kerralla oli mukana 8-12 talon asukasta, jotka olivat ilmoittautuneet ryhmään. Muutamalla ryhmäkerralla ryhmässä vieraili talon asukkaita, jotka eivät olleet ilmoittautuneet ryhmään. Luovan tanssin toimintaterapiaryhmä kokoontui yhteensä kymmenen kertaa, kaksi kertaa viikossa eli yhteensä viiden viikon ajan. Yksi ryhmäkerta kesti aina yhden tunnin. Ryhmä toteutui maaliskuun aikana, viikoilla 10–14. Viimeinen ryhmäkerta oli kiirastorstaina, jonka kunniaksi koko ryhmän voimin järjestettiin Metsolan Hoville pääsiäistanssiesitys, jossa esitettiin kolme ohjelmanumeroa musiikkeineen. Ryhmäläiset olivat itse keksineet tanssiesitykseen valitut liikkeet.

Ryhmän tarkoituksena oli olla virikkeellistä ja hyvinvointia luovaa toimintaa Metsolan Hovin asukkaille. Lisäksi ryhmässä tarkoituksena oli tanssia yhdessä toisia kannustaen, sillä ryhmä mahdollisti sosiaalisen kanssakäymisen. Ryhmän kokonaistavoitteena oli, että ryhmäläiset saavat liikuntaa, aistimuksia ja uusia kokemuksia toimiessaan ryhmässä. Ensimmäinen päätavoite oli, että ryhmäläiset kokeilevat luovan tanssin eri tapoja liikuttaa kehoa. Toinen päätavoite oli, että ryhmäläiset saavat kokemuksia ryhmässä toimimisesta. Yli puolella ryhmäläisistä oli käytössään liikku-

misen apuväline, yleensä kävelyteline (eli rollaattori). Osalla ryhmäläisistä (neljä asukasta) oli todettu muistisairaus. Ryhmätoiminnan suunnittelussa ja toiminnan analyysissä otettiin huomioon sekä seisten että tuolilla tanssittavat harjoitukset ja taukojen pitäminen. Seistessä ryhmäläiset tanssivat omien kykynsä mukaan rollaattori tukenaan. Ryhmä oli tehtäväkeskeisen ja sosiaalisen ryhmän yhdistelmä, ja siinä oli myös Moseyn (1986, 292) instrumentaalisen ryhmän piirteitä. Instrumentaalinen ryhmä on toiminnallinen ryhmä (activity group), joka auttaa asiakkaita tyydyttämään terveydellisiä tarpeitaan, mitkä tarkoittavat muun muassa asiakkaan tarvetta olla vuorovai-  
kutuksessa toisten ihmisten kanssa ja/tai tarvetta osallistua nautinnolliseen toimintaan (Mosey 1986, 292).

Laadullisessa tutkimuksessa osallistujien valintakriteereissä korostuvat kokemukset tutkittavasta ilmiöstä sekä kyky keskustella aiheesta (Kylmä & Juvakka 2007, 58, 80). Tutkimushaastatteluiden tiedonantajiksi pyydettiin luovan tanssin toimintaterapiaryhmään osallistuneita talon asukkaita. Tanssiryhmään liittyvästä tutkimuksesta kerrottiin jo alkutilaisuudessa sekä useita kertoja toimintaterapiaryhmän aikana. Jo ensimmäisellä ryhmäkerralla suurin osa osallistujista täytti tiedonantajan suostumuslomakkeen ryhmässä tehtävää videointia varten. Sama lomake toimi myös haastattelun suostumuslomakkeena. Tutkimuslupa hankittiin sekä tutkittavilta että yhteistyökumppanilta (ks. Eskola & Suoranta 1998, 52). Tutkimuksen tiedonantajiksi valittiin neljä ryhmäläistä sopivuutensa vuoksi, mikä tarkoittaa yllämainittua kykyä keskustella aiheesta ja että heillä ei ollut pitkälle edennyttä muistisairautta.

## **7.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu**

Hirsjärven ym. (2007, 206) mukaan ryhmähaastattelussa haastateltavien määrä kannattaa olla vain 2-3, jotta haastateltavien äänet eivät nauhoitettaessa sekoittuisi. Haastattelut nauhoitettiin nauhurilla (äänitallenne) ja varmuuskopioinnin vuoksi kuvattiin myös videokameralla (ks. Eskola ja Suoranta 1998, 99). Tiedonantaja oli yhteensä neljä henkilöä, ja kaikki olivat naispuolisia ikäihmisiä ja iältään 74–83-vuotiaita. Tässä tutkimuksessa toteutettiin kaksi kahden hengen ryhmähaastattelua, koska puolet osallistujista jännitti tulevaa haastattelutilannetta, sillä he luulivat, etteivät he osaisi vastata kysyttäviin kysymyksiin. Luultavasti sen vuoksi kyseessä olevat kaksi osallistujaa meinasivat ensin kieltäytyä tutkimushaastattelusta. Tästä syystä haastattelun tarkoitusta selvennettiin siten, että jokainen kertoo oman mielipiteensä ja mitä on kokenut tai mitä näyttävistä videoista tulee mieleen. Epäröivien henkilöiden haastatteluparit, ja näistä toisen osallistujan kohdalla myös muut asukkaat, rohkaisivat heitä osallistumaan tutkimushaastatteluun. Kaik-

ki, paitsi yksi osallistuja, olivat täyttäneet tiedonantajan suostumuslomakkeen jo tanssiryhmän aikana videointilupaa kysyttäessä. Viimeisin osallistuja täytti lomakkeen ennen tutkimushaastattelutilannetta. Haastatteluja toteutettiin kaksi yhden neljän hengen haastattelun sijasta siksi, että kaikki osallistujat pääsisivät yhtälailla kertomaan mielipiteensä. Parien kyvyssä ilmaista ja kertoa asioita oli selvää eroa, ja lisäksi yksi tiedonantaja oli hyvin puhelias henkilö, jolloin muut olisivat saattaneet jättää kaiken hänen sanottavakseen, niin kuin tanssiryhmässä usein kävikin.

Haastattelumenetelmän idea on hyvin yksinkertainen ja järkevä: kun haluamme tietää, mitä ihminen ajattelee, kannattaa asiaa kysyä suoraan häneltä. Haastattelun etu on, että haastateltavaksi valitaan henkilöitä, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelumenetelmän etu on ennen kaikkea joustavuus, sillä siinä haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoja ja olla suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa. Myös kysymykset voidaan esittää siinä järjestyksessä kuin on aiheellista. Tämä on mahdollista etenkin teemahaastattelun kohdalla. (Eskola & Suoranta 1998, 86; Hirsjärvi & Hurme 2008, 34–35; Tuomi & Sarajärvi 2009, 72–74.)

Haastattelurunko oli puolistrukturoitu teemahaastattelu (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48). Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole ja haastateltavat voivat vastata omin sanoin. Teemahaastattelun metodologiassa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista ja heidän asioille antamia merkityksiä. Teemahaastattelussa haastattelijalla on valmiina joukko asioita eli teemoja, joista hän keskustelee haastateltavien kanssa. Teemahaastattelu luo haastattelutilanteelle avointa haastattelua tiukemmat rajat. Toisaalta se mahdollistaa strukturoitua haastattelua laajemmat mahdollisuudet yksilöllisten tulkintojen esittämiseen. Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävän mukaisesti. (Eskola & Suoranta 1998, 87–89, 94; Eskola & Vastamäki 2007, 34; Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

Etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehukseen eli tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn tietoon (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Teemahaastattelun teemoja voi etsiä kirjallisuudesta ja aikaisemmista tutkimuksista, johtaa teoriasta (eli teoreettinen käsite muutetaan haastatteluteemaksi) tai kehittää luovan ideoinnin kautta eli intuition perusteella. Hyvässä tutkimuksessa käytetään kaikkia kolmea eri keinoa haastatteluteemojen luomiseksi. (Eskola & Vastamäki 2007, 34.) Tässä tutkimuksessa teemat muodostettiin ja johdettiin kirjallisuudesta ja aikaisemmista tutki-

muksista. Teemat ideottiin luovasti yhtenäiseksi teemahaastattelurungoksi. Teemahaastattelurunko on työn lopussa liitteessä 1.

Tutkimushaastattelut toteutettiin Kylmän ja Juvakan (2007, 81) esittelemällä virikkeitä antavalla haastattelulla, mikä tarkoittaa, että haastattelutilanteessa tukena käytetään esimerkiksi kuvia tai videoituja tapahtumia. Ideana on, että kuvat tai video auttavat osallistujia palauttamaan mieleen tutkimuksen aineistonkeruun kannalta tärkeitä asioita tutkittavasta ilmiöstä. Laineen (2007, 37) mukaan kokemuksiin päästäänkin vielä paremmin käsiksi, jos haastatteluun liitetään videointia tai kuvien tuottamista. Luovan tanssin toimintaa oli videoitu lähes jokaisella tanssiryhmän kerralla ja videoaineistosta editoitiin pieniä pätkiä haastatteluteemojen väleissä näytettäväksi. Videoaineiston oli tarkoitus virkistää muistia ja palauttaa mieleen, mitä tanssiryhmässä oli tehty. Videot selvästi herättivät muistoja ja keskustelua ryhmän tapahtumista.

Haastattelut toteutettiin tutkimussuunnitelman mukaisesti viikolla 17 vuonna 2012. Tällöin tanssiryhmän loppumisesta oli kulunut melkein kolme viikkoa, mutta menetelmä eli virikkeitä antava haastattelu turvasi haastateltavien asioiden mieleenpalauttamista. Haastattelut nauhoitettiin digitaalisella ääninauhurilla ja varmuuskopioinnin vuoksi myös videoitiin videokameralla. Haastatteluiden jälkeen äänitiedostot ja haastatteluvideot siirrettiin tutkijan kannettavalle tietokoneelle ja varmuuskopioitiin. Ääninauhan laatu oli niin hyvä, että litterointivaiheessa ei tarvinnut käyttää kuvattua videomateriaalia ollenkaan. Haastattelut olivat kestoiltaan 70 ja 60 minuuttia. Haastattelut litteroitiin, ja litteroitua tekstiä syntyi fonttikoon 12 Arial Narrow –kirjasimella ja 1,5:n rivivälillä kirjoitettuna 33 A4-kokoista sivua.

### 7.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksessa kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tutkimuksen ydinasia (Hirsjärvi ym. 2007, 216). **Sisällönanalyysin** tavoitteena on tuottaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä kerätyn aineiston avulla. Sisällönanalyysi on systemaattinen aineiston analyysimenetelmä, jonka avulla voidaan kuvata analyysin kohteena olevaa tekstiä. (Kylmä & Juvakka 2007, 112.) Analyysilla luodaan selkeyttä aineistoon, jotta voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa sisällönanalyysissa aineisto hajotetaan ensin pieniin osiin, käsitteellistetään ja lopuksi uudelleenkootaan loogiseksi kokonaisuudeksi. Aineiston analyysissa sisällönanalyysia voidaan käyttää ihmisten kokemusten kuvaamiseen. Aineiston analyysiin vali-

taan analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana, keskustelussa se voi olla myös lause, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus, joka sisältää useita lauseita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 14, 108–110.) Tässä tutkimuksessa analyysiyksikkö on ajatuskokonaisuus, koska haastattelutilanteessa tiedonantajat keskustelivat välillä toisten lauseita täydentäen. Alkuperäinen ilmaus voi sisältää useita tiedonantajien sanomia lauseita. Usein myös yhdestä lauseesta tuli kaksi pelkistettyä ilmausta (ks. kuvio 1).

Tässä tutkimuksessa sisällönanalyysi toteutettiin aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Aineistolähtöisessä analyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Siinä analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin kuuluu seuraavia vaiheita: aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden muodostaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95, 108–109.) Aineiston pelkistäminen tarkoittaa epäolennaisen karsimista pois aineistosta ja tiivistämistä eli pelkistettyjen ilmausten etsimistä aineistosta. Pelkistettyjä ilmauksia vertaillaan etsien samankaltaisuuksia ja/tai erilaisuuksia. Tätä kutsutaan ryhmittelyksi. Samaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja ryhmät luokitellaan tai teemoitellaan. Lopulta muodostetaan teoreettiset käsitteet (abstrahointi). (Kylmä & Juvakka 2007, 115–119; Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–110.)

Tässä tutkimuksessa aineiston pelkistämistä (epäolennaisen pois karsimista aineistosta) tapahtui jo litterointivaiheessa. Litteroimatta jätettiin ne haastattelun kohdat, joissa haastateltavat keskustelivat muista aiheista kuin tutkimustehtävään liittyvistä asioista. Valmiista, litteroiduista haastatteluiluista korostettiin tutkimustehtävän kannalta merkitykselliset ilmaisut ottamalla ne talteen toiseen Word-dokumenttiin. Merkitykselliset ilmaisut tiivistettiin pelkistetyiksi ilmauksiksi (ks. kuvio 1).

Alkuperäinen merkityksellinen ilmaus:

”Nii semmosta liikuntaa paremminkin muistuttaa, että se oikein tanssista ei... tunnu sille että se nyt tanssia ois”

Pelkistetyt ilmaukset:

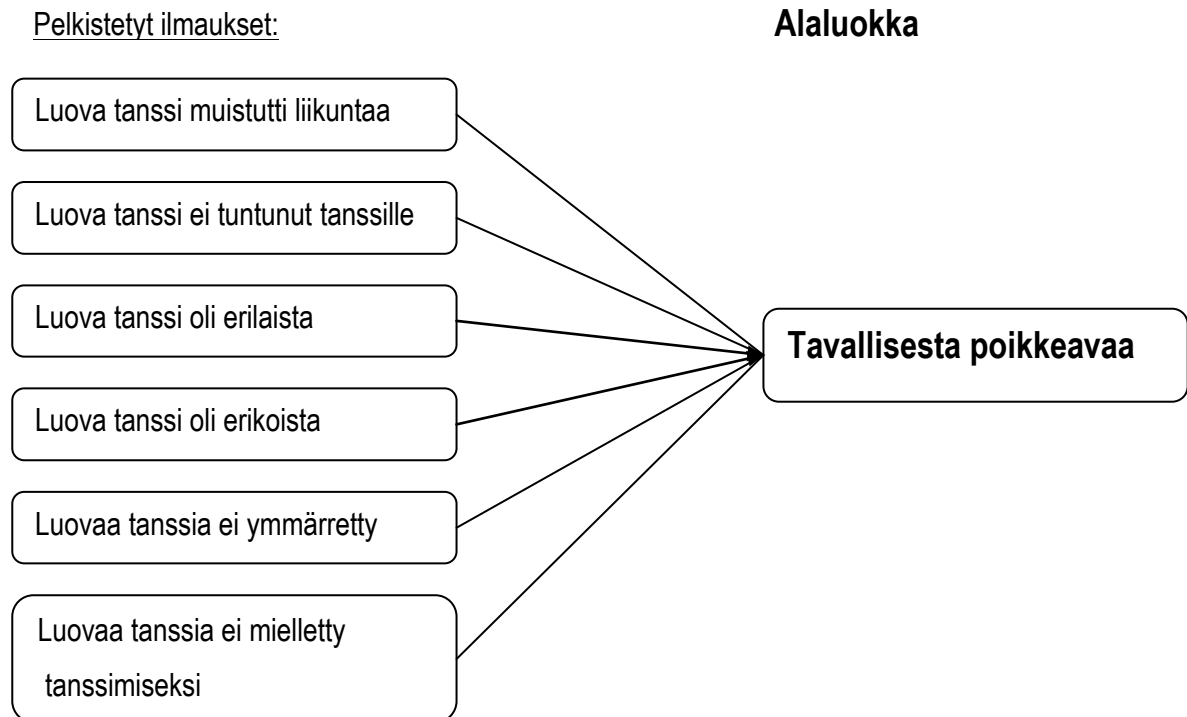
1. Luova tanssi muistutti liikuntaa

2. Luova tanssi ei tuntunut tanssille

*KUVIO 1. Esimerkki merkityksellisen ilmauksen pelkistämisestä kahdeksi pelkistetyksi ilmaukseksi*

Pelkistetyt ilmaukset tulostettiin ja leikattiin omiksi lapuikseen. Pelkistetyt ilmaukset klusteroitettiin eli ryhmiteltiin etsimällä ilmaisuista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Klusteroinnissa luodaan alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä ja luokittelussa aineisto tiivistyy, koska yksittäiset asiat sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. Ryhmät muodostivat alaluokkia, jotka nimettiin luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä (ks. kuvio 2). Tutkimushaastattelussa käytettyjä teemoja ei hyödynnetty aineiston analyysin tekemisessä ollenkaan, joten ne eivät vaikuttaneet aineiston luokitteluun tai abstrahointiin. Aineiston redusointia tapahtui myös ryhmittelyvaiheessa, ja pelkistetyistä ilmauksista muodostettuja alaluokkia jäi pois, koska ne olivat tutkimustehtävään läheisesti liittyviä vastauksia, mutta eivät suoria vastauksia tutkimustehtävään. Poistettujen alaluokkien aiheet liittyivät liikuntaan. Aineiston analyysi jatkui käsitteiden muodostamisella eli abstrahoinnilla. Abstrahoinnissa edetään alkuperäisistä ilmauksista kohti teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Luokkien käsitteitä yhdistellään ja näin saadaan vastaus tutkimustehtävään. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 110–112.) Alaluokista muodostui yläluokkia ja yläluokista pääluokkia, jotka vastaavat tutkimustehtävään.





*KUVIO 2. Esimerkki aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä*

Abstrahointia tehdessä huomasin, että osa pudonneiden alaluokkien pelkistetyistä ilmauksista liittyi Tanssi ikäihmisille soveltuvana liikuntamuotona -yläluokan teemaan. Täten kyseessä olevan yläluokan alle lisättiin vielä yksi alaluokka, Liikunnan merkitys. Toinen muutos luokitteluun tuli tulosten abstrahoinnin jälkeen tuloksia raportoitaessa. Kirjoittaessani huomasin Tanssin mahdollistamat elämykset -yläluokan alla olleen Sekundaariset kokemukset -alaluokan sisältävän samoja asioita, kuin Katselemisen nautinnot -yläluokan alla ollut alaluokka Tekemisen katseleminen. Täten Sekundaariset kokemukset sekä Tekemisen katseleminen -alaluokat yhdistyivät Katselemisen nautinnot -yläluokan alle yhteiseksi alaluokaksi nimeltään Katselemisen ilot. Tämä nimi tuli siitä, että katseleminen oli tuottanut tiedonantajissa positiivisia ajatuksia.

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

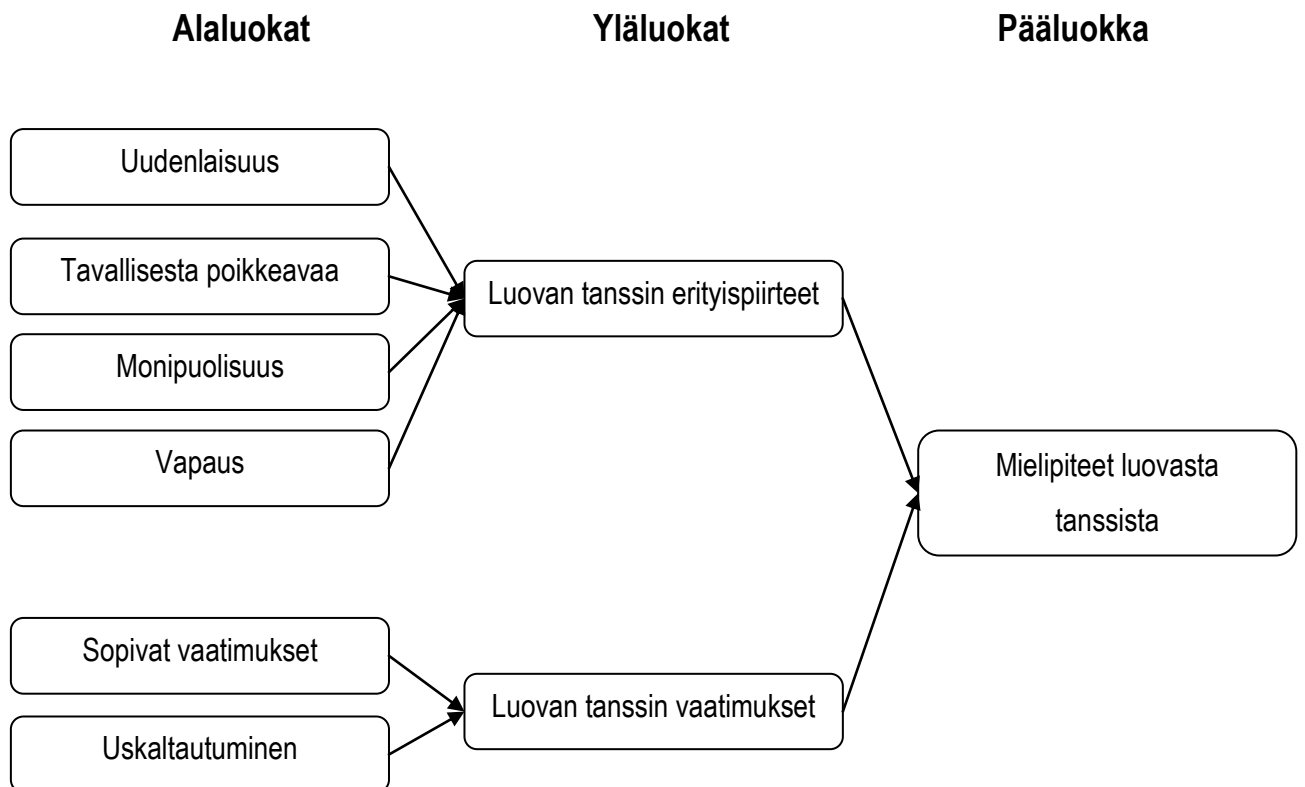
### 8.1 Tutkimusaineistosta syntyneet pääluokat ja niiden raportointi

Aineiston analyysin avulla tutkimusaineistosta muodostui viisi pääluokkaa, jotka vastaavat tutkimustehtävään: Miten toimintaterapiaryhmään osallistuneet ikäihmiset kokivat luovan tanssin toiminnan? Pääluokat ovat mielipiteet luovasta tanssista, sosiaalisuuden merkitys, tanssimisesta saatavat aistinautinnot, ikäihmisille soveltuva tanssi ja tanssimisen hyödyllisyys. Aineiston analyysin ja luokittelun myötä syntyneet luokat ovat kokonaisuudessaan luettavissa liitteissä 2 ja 3. Tulosten raportoinnin selkeyttämiseksi aineiston yläluokat on tekstissä tuotu esiin **lihavoinnilla** ja alaluokat alleiviivauksella. Aineiston pää-, ylä- ja alaluokkia on havainnollistettu kuvioin, jotka on laitettu jokaisen pääluokasta kertovan luvun kohdalle.

Tulosten raportoinnissa on käytetty suoria lainauksia tutkimusaineistosta, jotka on kirjoitettu sennyksellä ja *kursivoinnilla*. Asiayhteyttä selventävän sanan lisäämiseen on käytetty (sulkeita). Lainauksissa (T1) -merkintä tarkoittaa tiedonantajaa numero yksi ja (T2) tiedonantajaa numero kaksi ja niin edelleen. Merkintää on käytetty, jos alkuperäisessä ilmauksessa puhuu useampi kuin yksi tiedonantaja. Väliviivat (- -) tarkoittavat, että tiedonantajan lainausta on lyhennetty tai siitä puuttuu välistä ylimääräisiä sanoja ja (-) -merkki tarkoittaa sanaa, josta ei litteroidessa saatu selvää. Tavuviiva sanan perässä tarkoittaa, että tutkimushaastattelutilanteessa tiedonantajan sano- ma lause jäi kesken.

### 8.2 Mielipiteet luovasta tanssista

Luova tanssi herätti tiedonantajissa keskustelua ja mielipiteitä. Pääluokka Mielipiteet luovasta tanssista sisältää kaksi yläluokkaa, jotka ovat **luovan tanssin erityispiirteet** ja **luovan tanssin vaatimukset**. Ensimmäinen yläluokka sisältää luovan tanssin erityispiirteet alaluokkina uudenlaisuus, tavallisesta poikkeavaa, monipuolisuus ja vapaus, jotka kuvaavat osallistujien luovaan tanssiin liittämiä mielipiteitä ja ominaisuuksia.



KUVIO 3. Pääluokan Mielipiteet luovasta tanssista muodostuminen

Luova tanssi oli ryhmään osallistuneiden tiedonantajien mielestä uudenlaista ja uusi kokemus, jollaista he eivät olleet ennen kokeneet. Luova tanssi koettiin tavallisesta poikkeavaksi: se oli toisen parihaastattelun tiedonantajien mielestä erilaista sekä erikoista. Lisäksi he kokivat, että luova tanssi ei niinkään tuntunut tanssimiselta ja että talon asukkaat eivät välttämättä mieltäneet luovaa tanssia tanssimiseksi. Heidän mielestä luova tanssi muistutti enemmän liikuntaa kuin tanssia. Hyviä puolia luovassa tanssissa oli, että se oli monipuolista, tanssiryhmässä tehtiin monenlaisia liikkeitä. Siten luova tanssi sopii kaikenkuntoisille ihmisille. Tähän liittyen luova tanssi mahdollisti myös liikkumisen vapauden, ja jokainen ryhmään osallistunut teki liikkeit omalla tavallaan ja oman mielikuvituksensa mukaan.

*Jokainen teki omaan... tuota mielikuvituksensa mukaan.*

*Tässä se just tulee esille tämä (kommentoi videokuvaa), että jokainen elää omalla tavallaan niinku nämä liikkeet.*

*(T1): Oli ihan kiva nähä näin jälkikäteen. Että näinkin monipuolistako se on ollu. Nyt huomaa. (T2): Mentiin hittaasti, sitten nopiasti. Vaihtelua.*

*Että sehän se varmasti onki joka on joskus elämässään tanssinu nii sitä ei oikein ossaa tätä verrata tanssiin.*

Toinen yläluokka, **luovan tanssin vaatimukset**, sisältää alaluokat sopivat vaatimukset ja uskaltautuminen. Yleisesti luovan tanssin vaatimustaso koettiin sopivaksi. Tiedonantajat kokivat, että kaiken kuntoiset asukkaat pystyivät tanssimaan. Ryhmässä tanssittiin, mitä pystyttiin, omien voimien ja kykyjen mukaan. Tiedonantajien mielestä luova tanssi ei vaadi kovin paljon fyysistä kuntoa. Uskaltautumisen suhteen löytyi henkilöstä riippuen kahdenlaista eri vastausta: liikkumaan ja luovaan tanssiin ryhtyminen joko vaati tai ei vaatinut uskallusta.

*No kyllä se aluks oli vähän semmosta, mulla ainaki että mitä aattelee toiset siitä - - Heittäytyä siihen nyt sit, (tekemään) niitä liikkeitä. Se oli alussa vähän semmosta.*

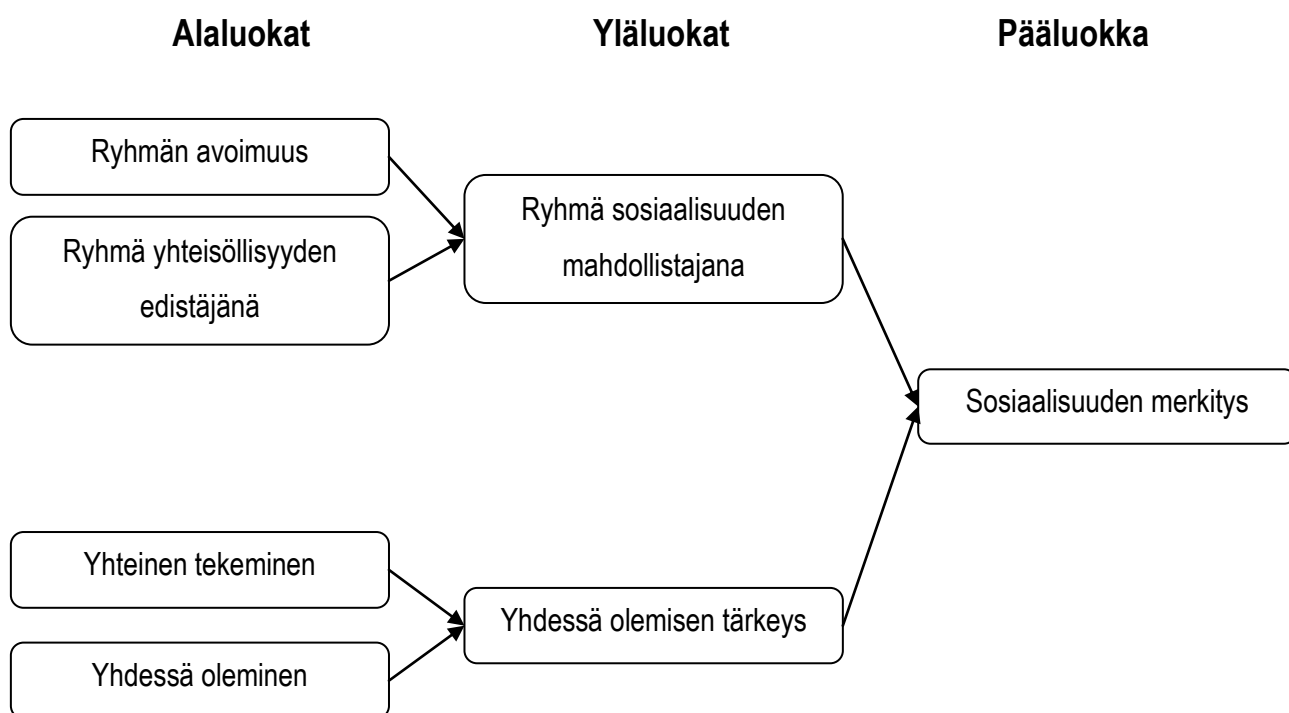
*No ei ku sitä oli kuitenkin nii vähä sitä tanssia, että en minä osannu sitä jännittää*

*Että ei vaadi semmosta fyysistä kuntoa sillälaila ku normaalit tanssit. - - Että jokaiselle jotaki.*

*Tanssiryhmähän se oli. Kyllähän sitä vähän tanssittiinki, minkä pystyttiin*

### **8.3 Sosiaalisuuden merkitys**

Aineiston yksi pääluokka korostaa sosiaalisuuden tärkeyttä. Pääluokka Sosiaalisuuden merkitys jakautuu kahteen yläluokkaan, jotka ovat **ryhmä sosiaalisuuden mahdollistajana** ja **yhdessä olemisen tärkeys**. Ensimmäinen yläluokka sisältää alaluokat ryhmän avoimuus ja ryhmä yhteisöllisyyden edistäjänä.



KUVIO 4. Päälukokan Sosiaalisuuden merkitys muodostuminen

Ryhmän avoimuudesta kertoo se, että kaiken kuntoiset asukkaat pystyivät osallistumaan ja että kaikki halukkaat saivat tulla mukaan ryhmän toimintaan. Ryhmässä jokainen sai tasapuolisesti esittää oman liikkeensä vuorollaan. Tämä asia ja ryhmän yleinen ilmapiiri sekä se, että kaikki saivat osallistua, koettiin tiedonantajien mielestä reiluna. Lisäksi ryhmän toiminta edisti Metsolan Hovin asukkaiden yhteisöllisyyttä. Tiedonantajat kokivat, että ryhmässä oppi tuntemaan toisia asukkaita entistä paremmin ja että ryhmä lähensi asukkaita.

*- - minusta tuntuu, että - - enhän mä vieläkin tunne kaikkia. - - Nii sillain tuntu, että niinku joitakin oppi tuntemaan. Henkilökohtasesti.*

*Vaikka me nyt päivittäin nähhäänki, mutta sitteki tuntu, että se vähän niinku lähenti vielä tuolla porukassa*

*Siinä mielessä hyvä, että kaiken kuntoset pystyy osallistumaan. Sillälailahan tää on ihan varmasti paikallaan*

*Vaan hyvähän se on että lähetään täältä - - että kaikki pystyy osallistumaan*

*(T3): Jokkainen vuorollaan sai esittää jotaki. (T4): Joo. Jotenkin oli niin reilua*

Yläluokka **yhdessä olemisen tärkeys** sisältää alaluokat yhteinen tekeminen ja yhdessä oleminen. Ryhmässä olemista helpotti yhteinen tekeminen, ja siten muiden joukossa tanssiminen ei jännittänyt. Ryhmässä myös seurattiin, mitä toiset tekivät. Yleisesti ottaen ryhmä ja yhteinen tekeminen mahdollistivat yhdessä olemisen. Tärkeäksi koettiin se, että ryhmässä ihmiset saivat olla toistensa seurassa. Lisäksi ryhmässä oleminen koettiin mukavana asiana.

*No se on ihan mukava, että ryhmässä oltiin*

*Ni hyvähän se on että siellä saavat etes olla toistensa seurassa*

*Niin sitä katto, että miten toiset tekkee*

*Ei mua nii jännittäny, minä aattelin että kun siellä on kerran muitaki nii, kaippa siellä määki meen sakissa.*

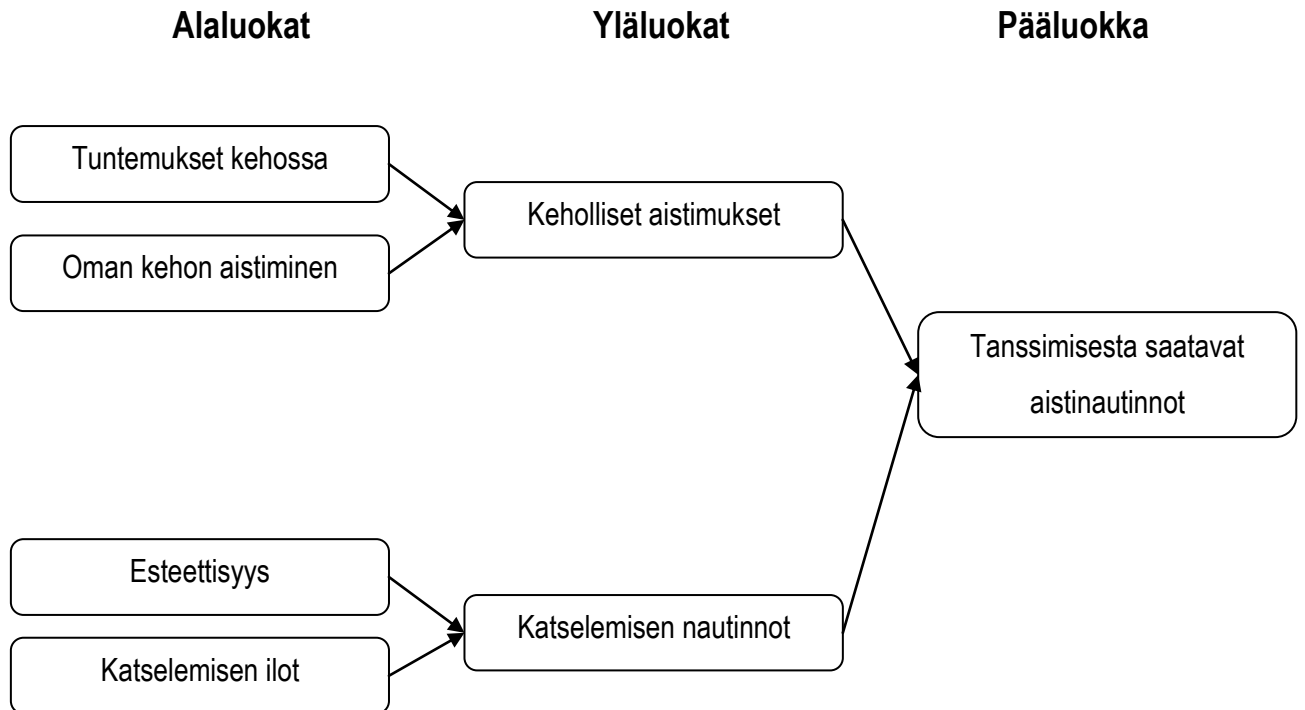
#### **8.4 Tanssimisesta saatavat aistinautinnot**

Myös pääluokka Tanssimisesta saatavat aistinautinnot sisältää kaksi yläluokkaa, jotka ovat **keholliset aistimukset** ja **katselemisen nautinnot**. Keholliset aistimukset -yläluokka sisälsi kaksi alaluokkaa: tuntemukset kehossa ja oman kehon aistiminen. Kehollisiksi tuntemuksiksi kuvailtiin rytmin ja liikkeen tuntemuksia omassa kehossa. Yksi tiedonantaja kertoi haastattelutilanteessa oman kokemuksen, että luova liikkuminen ei tuntunut helpolta. Osalle tiedonantajista oli haastavaa muistella ja siten yksityiskohtaisesti kuvailla, mille liikkuminen ja tanssiminen olivat tuntuneet kehossa. Tiedonantajat kuitenkin kuvailivat, että tanssi ja liikunta olivat tuntuneet hyvälle tai kivalle kehossa.

*Hyvälle se tuntu, ihan hyvälle.*

*Ja nyt vielä sitte ku vielä täällä tanssittiin, nii ihan kivalle tuntu.*

*Että vaikka ei ihan varsinaisesti tanssi, mutta se nii kuitenkin ne rytmi ja liikkeet tuntee niinku kehossaan*



*KUVIO 5. Pääluokan Tanssimisesta saatavat aistinautinnot muodostuminen*

**Katselemisen nautinnot** -yläluokka sisältää kaksi alaluokkaa: esteettisyys ja katselemisen ilot. Tutkimushaastattelutilanteessa katsottuaan videolta ryhmässä kuvattua tanssia tiedonantajat saivat, että tanssiminen oli kivan tai mukavannäköistä. Tanssiminen oli myös kaunista ja näytti helpolta. Yksi tiedonantaja reflektoi, että vaikka tanssiminen näytti videolla helpolta, se ei tuntunut siltä itse toiminnan aikana eli tanssiessa.

*Oli oikein kivan näköstä kattoo. Helepolta näytti kaikki vaikei ei se sillon niin tuntu*

*Oikeinhan tuo oli mukavan näköstä*

*Kaunistahan se oli*

Katselemisen ilot -alaluokkaan liittyi toisten tekemisen ja videon katselemista. Ryhmässä tanssimisen aikana tiedonantajat olivat huomanneet iloisuutta ja nautintoa toisissa asukkaissa. Katseleminen mahdollisti sekundaarisia kokemuksia, jotka olivat positiivisia huomioita muista ryhmäläisistä. Toisen asukkaan innostuneisuuden tai jaksamisen huomaaminen toi positiivisia ajatuksia. Melkein kaikki tiedonantajat (kolme neljästä) toivat ilmi, että tanssin näkeminen videolta oli kivaa, ja yksi tiedonantaja huomasi videolta myös oman saavutuksensa. Kyseessä oleva tiedonantaja kävelee yleensä rollaattorin avulla, mutta videolla hän seisoi ja tanssi ilman rollaattorin tukea.

*Kiva oli kattoo tuoki että minkälainen. Minäki jopa kävelin siinä.*

*(T1): Ja minulle ainakin oli nii jotenkin semmonen positiivinen ajatus ku nämä nii innostu - - osa osallistujista. Että jaksavat olla sillain innostuneita. (T2): S:ki, joka on niin iäkäs jaksoi ja...*

*Ja se jollailailla K:sta (pyörätuolissa ollut nainen) huomasi, se niin eli siinä - - mukana ja oli ilonen ku aina - - pääsi mukkaan nautti siitä*

## 8.5 Ikäihmisille soveltuva tanssi

Yleisesti tiedonantajat kokivat ja olivat sitä mieltä, että tanssiminen on hyvä liikuntamuoto ikäihmisille. Myös pääluokka Ikäihmisille soveltuva tanssi sisältää kaksi yläluokkaa: **tanssi ikäihmisille sopivana liikuntamuotona** ja **kaikille avoin tanssi**. Kaikille avoin tanssi -yläluokka sisältää kaksi alaluokkaa: yksilöllisyys ja erilaisuuden huomioiminen. Yksilöllisyyteen liittyi, että luovan tanssin menetelmän koettiin mahdollistavan omalla tavalla tekemisen. Tiedonantajat kuvailivat, että jokainen ryhmäläinen tanssi erilailla, omaan tahtiinsa tai omalla tyylillään. Lisäksi yksi tiedonantaja pohti, että tanssi, kuten muutkin taiteenmuodot, koetaan omien kykyjen mukaan. Tähän liittyi ihmisten välinen erilaisuus, joka on otettava huomioon tanssia ja ryhmätoimintaa pidettäessä. Pohdittiin, että jokainen ryhmäläinen kokee ja tuntee tanssin sekä tekee liikkeet omalla tavallaan.

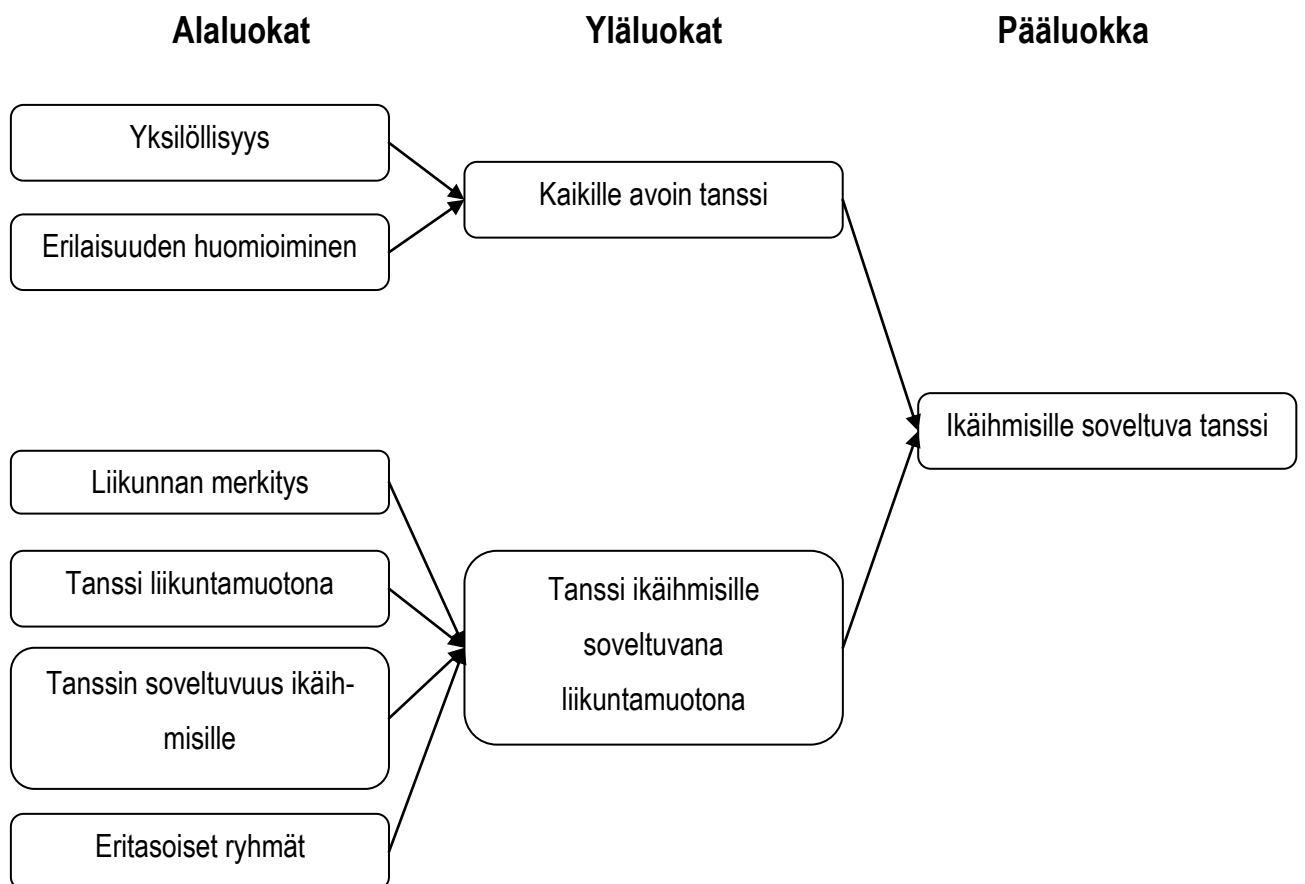
*Tuossa se just niin ilmenee tuo - - että, miten jokainen erilailla kokee ja tuntee sen, että mitä mä nyt teen ja mitä minun pitäis tehdä. Minä nyt teen näin ja...*



Ja voi nauraa ja itkeä ja siitä huolimatta ne tunteet on olemassa vaikka ei oo näköä eikä kuuloa. Samallaihan se varmasti koetaan tanssitaidekki. Omien kykyjensä mukkaan ja harkintansa kans.

Tässähän jokainen meni vähän ommaan tahtiinsa... hyvä näin

Jokkainen meni omalla tyylillään



KUVIO 6. Pääluokan Ikäihmisille soveltuva tanssi muodostuminen

**Tanssi ikäihmisille sopivana liikuntamuotona** -yläluokka sisältää neljä alaluokkaa, jotka ovat liikunnan merkitys, tanssi liikuntamuotona, tanssin soveltuvuus ikäihmisille ja eri tasoiset ryhmät. Tiedonantajat toivat esille liikunnan tärkeyttä ja merkitystä elämässään. He totesivat, että liikunta on hyväksi ja sillä on monia hyötyjä. Siitä on hyötyä mielialalle, se vaikuttaa kehoon, auttaa ver-ryttelemään kehoa ja jaksamaan paremmin. Liikettä tarvitaan jokapäivä ja sitä alkaa kaivata.

Tanssimisen puolestaan todettiin olevan hyvää liikuntaa. Tanssimista verrattiin jumppaan. Toisaalta tanssimisen sanottiin olevan parempaa liikuntaa kuin jumppaaminen. Perusteluna tähän oli, että tanssiminen sopii myös ihmisille, joilla on vaivoja. Näin luova tanssi soveltuu tiedonantajien mielestä ikäihmisten liikunnaksi, sillä se ei tehnyt oloa uupuneeksi. Parempikuntoiset tiedonantajat antoivat myös tärkeää palautetta siitä, että tällaisia ryhmiä järjestettäessä niitä olisi hyvä olla eritasoisia ryhmiä eri kuntoisille ihmisille. He kokivat, että tarvitaan omille voimille sopivaa liikuntaa. Haastattelussa tuli myös ilmi, että tanssiryhmän tapaista toimintaa saisi olla enemmänkin.

*Niin nimenomaan niinku että pitäs olla aina se että eri kuntoset eri ryhmässä.*

*Ei tehny liian uupuneeksi- -*

*No tuohan soppii niin tuohon liikuntahommaan tuo tuommonen pieni tanssi. Taikka ei niin pienikkään. - - Paremmiin se soppii ku jumppa. Että tämmönenki kallistelu soppii paremmiin ku sitte kova jumppa, ihmiset voi olla nii vaivasia*

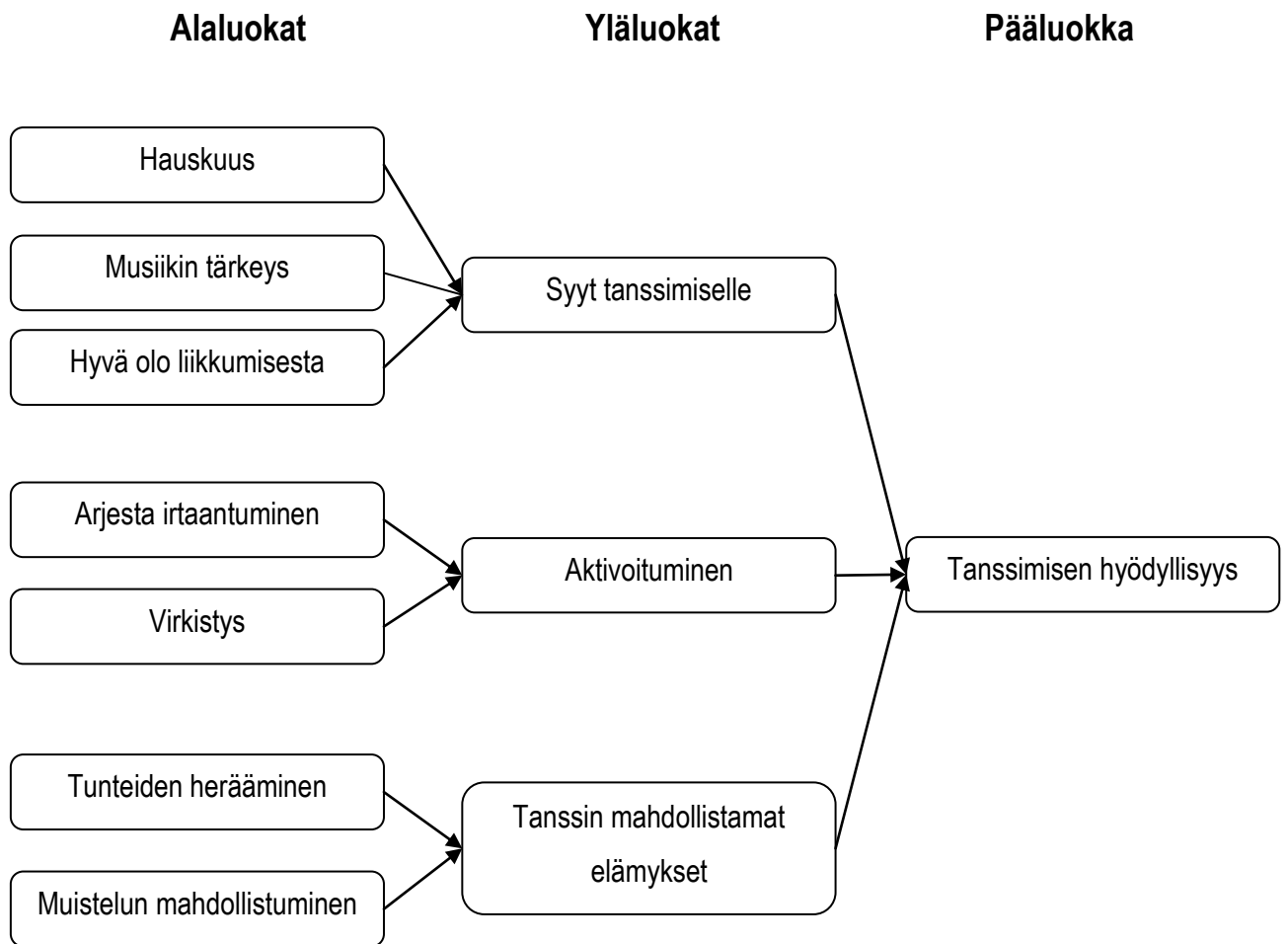
*Ihan se on liikuntana tietenkkin ihan hyvä. Eihän siinä mittään*

*Se tanssiminenkinhan on melekeenku se ois semmosta jumppaa, sehän on monesti vanhemmille ihmisille ois. Sanottukki, että se ois hyvää liikuntaa - - Ihan hyvä se on ollu.*

*Liikuntaahan se oli. Enempi vaan sais olla jotaki tuommosta*

## **8.6 Tanssimisen hyödyllisyys**

Aineiston suurin pääluokka Tanssimisen hyödyllisyys sisältää eniten ylä- ja alaluokkia. Yläluokkia on kolme kappaletta, jotka ovat **syöt tanssimiselle, aktivoituminen ja tanssin mahdollistamat elämykset**.



KUVIO 7. Pääluokan Tanssimisen hyödyllisyys muodostuminen

**Syyt tanssimiselle** -yläluokka sisältää kolme alaluokkaa, hauskuus, musiikin tärkeys ja hyvä olo liikkumisesta. Videolta katsottaessa tanssiminen herätti tiedonantajissa huvittuneisuutta, mikä ilmeni nauramisena. Luovasta tanssista sanottiin, että se oli ollut mukavaa ja että siitä tuli iloiseksi. Yleisesti tanssimisen koettiin olevan positiivinen asia.

*(T1): No eihän se nyt ainakaan masenna milläänlailla. (T2): Ei pahitteeksi, ei oo pahitteeksi*

*Eihän sitä nyt tanssimisesta surulliseksi tuu*

*Nyt näin ku jälkeenpäin vielä kattelee tuota, nii ihan huvittavaa*

*Naurattaahan tuo vieläki, vaikka (-) ois kuin vähän aikaa*

*Mukavaa, kaikkihan tuo oli niin mukavaa.*

Tiedonantajat kertoivat, että musiikki on tärkeää tanssiessa ja totesivat pitävänsä musiikista. Musiikkia kuvailtiin vetovoimaksi ja musiikki on se, mikä määrää tanssiliikkeet. Tanssiliikkeet sisältyvät musiikkiin. Esille tuotiin musiikin eri lajeja (valssi, tango, humppa) ja nopeuksia (hidas ja nopea). Musiikki antaa liikkumiselle myös rytmin. Lisäksi todettiin, että usein se joka tykkää musiikista, tykkää yleensä myös tanssista. Vanhat kappaleet herättävät myös muistoja.

*Joo musiikki on kyllä semmonen, siitä tykätään - - Ku vanha kappale tulee, nii. Ai, valssi tai semmonen, humppa. Sitä mentiin eikä meinattu, aikonaan pysty. Muistoja tulee niistä.*

*Ja jos on, kuka tykkää musiikista, yleensä semmonenhan se tykkää tanssistaki*

*No musiikkihan se on se, sellanen vetovoima. SiihehÄ se minun mielestäni enimmäkseen se tanssiliikkeet sisältyy. - - Ja se rytmi. Kyllä minusta se musiikki on kaikist- . - - se musiikkihan se tuota päättää ne rytmit ja liikkeet*

*On valssit ja tangot, hitaat ja nopeat.*

Kolmas alaluokka, hyvä olo liikkumisesta, sisältää kaksi tärkeää asiaa. Koettiin, että liikkumisesta ja tanssimisesta tuli hyvä olo. Yksi tiedonantaja kertoi tärkeän huomion, että vaikka hän ei tanssiryhmässä pystynyt tekemään kaikkia liikkeitä, silti vähäiselläkin liikkumisella oli hyvää tekevää vaikutus.

*Hyvä olo tietenki. Eihän, vaikka mulla nyt on pikkusen erilaista kyllä ku mulla on noita vaivoja tuommosia, mutta kuitenkin nii jos minä nyt en ihan kaikkia pystyny nii, niinku käsiä nostelemaan. Kuitenkin nii kyllä se hyvää teki, vaan vaikka vähänki liikku ja liikutteli*

**Aktivoituminen** -yläluokka sisältää kaksi alaluokkaa: arjesta irtaantuminen ja virikistys. Tanssiryhmän koettiin tuovan mukavaa vaihtelua normaaliin arkeen. Lisäksi tanssiryhmä toimi vaihtelun

lisäksi ajankuluna. Yksi tiedonantaja kuvasi kokemustaan siten, että tanssiryhmän jälkeen oli sellainen olo, että olisi käynyt jossakin. Tähän haastattelupari sitten totesi, että jotakin oli tullut tehtyä. Tanssiryhmän tilanteet koettiin piristävinä. Tanssiminen oli virkistävää toimintaa, sillä se tiedonantajien mukaan piristi ja virkisti oloa. Tanssiminen vaikutti mielialaan positiivisella tavalla.

*No kovastikki se vaikutti (nauraa). Tottakai se vaikutti*

*Se on vain, jotenki virkistää niinku koko olemusta*

*Kyllähän ne ihan piristäviä tilanteita on ja varsinkin ku ei mittään, ei siis ihmiset paljon liiku missään, ei näe ympäristöltä mittään.*

*(T4): - - tuntu, että josaki ois käyny (nauraa). (T3): Että jotaki on tehny*

*Nii, onhan se ajankulua ja ei tartte yksin istua tuolla.*

*Ihan vaihtelua oli elämään. Mukava välillä tanssahtaakki*

**Tanssin mahdollistamat elämykset** -yläluokka sisältää kaksi alaluokkaa: tunteiden herääminen ja muistelun mahdollistuminen. Tiedonantajien kertoman mukaan tanssi vaikutti tunteisiin kahdella tavalla: se herätti tunteita ja toisaalta se myös mahdollisti tunteiden kokemisen. Tanssiryhmä mahdollisti muistelemisen kahdella eri tavalla: tanssiminen herätti muistoja muun muassa menneistä ajoista ja toisaalta itse tanssiryhmästä jäi kivoja muistoja muisteltavaksi, mikä koettiin mukavaksi asiaksi.

*Kivoja muistoja kyllä jääpi nyt. On oikeen mukavaa*

*No herättihän se kyllä (nauraa). Ku nuorena käytiin tansseissa. Tuli mieleen ku tanssittiin*

*Tunteita tuli sillälailla että se tuli se aika mieleen sitte.*

*Semmosia muistoja (jäi), että sais tuolla Metsolassaki olla semmosta jotaki virikettä, ettei aina niitä yksinäisiä iltoja...*

## 9 KESKEISET TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 9.1 Keskeisten tulosten tarkastelua

Tutkimushaastattelussa tiedonantajat kertoivat omia **mielipiteitään luovasta tanssista** kuvailemalla sen erityispiirteitä ja sitä, miten he olivat sen kokeneet. Luovan tanssin voidaan tämän aineiston perusteella sanoa olevan ikäihmisille uudenlaista toimintaa, joka on tavallisesta poikkeavaa, erilaista ja erikoista. Luovan tanssin menetelmä oli monipuolista ja mahdollisti liikkumisen vapauden omalla tavalla tekemisen ja mielikuvituksen kautta. Atkinson & Wells (2000, 134) kirjoittavatkin, että luovassa menetelmässä on tilaa mielikuvitukselle, se on vapauttavaa, tuntematonta ja siten jopa yllättävää. Tuntemattomuus liittyi tässä tapauksessa menetelmän uudellaisuuteen ja tavallisesta poikkeavuuteen: ryhmään osallistuneet ikäihmiset eivät olleet aikaisemmin kokeneet luovan tanssin tapaista toimintaa. Tanssi liittyy vanhan sukupolven ihmisillä lähinnä paritansseihin ja tiedonantajat toivatkin esille, että ehkä talon asukkaat eivät osanneet mieltää luovaa tanssia tanssimiseksi. Luovan tanssin sanottiinkin muistuttavan enemmän liikuntaa kuin tanssia.

Tutkimushaastatteluissa pohdittiin luovan tanssin vaatimuksia, ja sen suhteen tuli erilaisia vastauksia. Yleisesti tanssimisen fyysiset vaatimukset koettiin sopiviksi. Tosin parempikuntoiset tiedonantajat olisivat toivoneet enemmän liikettä (ts. oman tasoisen ryhmän). Yksi tiedonantaja kertoi, että liikkuminen ei aina tuntunut helpolta. Myös psyykkisiä/tunteellisia vaatimuksia tuli tutkimushaastattelussa esille, nimittäin uskalluksen muodossa. Tiedonantajasta riippuen tanssiin ryhtyminen joko vaati tai ei vaatinut uskallusta. Luovuuden ja itseilmaisun nettioppaassa (Flowinglife, hakupäivä 14.8.2012) kerrotaan, että liikkumisen vaikeuteen liittyy se, että pelkäämme näyttävämme naurettavilta. Kenties vältämme liikkeitä, jotka voisivat näyttää jotenkin oudoilta tai hassuilta. Oppaassa kannustetaan myös leikkimielisyyteen. Luovan tanssin ryhmässä ryhmäläisiä rohkaistiin liikkumaan ja osallistumaan toimintaan omalla tavallaan muun muassa kertomalla, että ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa liikkua ja että jokaisella on oma tapansa liikkua. Myös ohjaajien liikkuminen ja läsnäolo sekä ryhmäläisten kannustaminen vaikuttivat niin, että kaikki ryhmän jäsenet uskalsivat lähteä liikkumaan. La Courin, Josephssonin ja Luborskyn (2005, 102–103) tutkimuksessa luovien toimintojen toimintaterapiaryhmä mahdollisti asiakkaille vapautta ja tukea tarjoavan sosiaalisen ympäristön, jossa he uskalsivat osallistua luovan toiminnan tekemiseen.

Luovan tanssin toimintaterapiaryhmä mahdollisti asukkaiden **sosiaalista kanssakäymistä** toiminnan kautta. Ryhmä edisti Metsolan Hovin asukkaiden yhteisöllisyyttä, sillä ryhmässä oppi tuntemaan toisia asukkaita entistä paremmin. Hohental-Antin (2006, 9) kutsuu tanssia ja teatteria yhteisöllisiksi taiteenlajeiksi. Nilsson (2006, 45) on tutkinut kollegoidensa kanssa ikäihmisten vapaa-ajan toimintojen kirjoa. Ikäihmiset ovat eniten kiinnostuneita muun muassa sosiaalisista ja kulttuurin aktiviteeteista. Toisessa tutkimuksessa toimintaterapiaryhmään osallistuneet ryhmäläiset kokivat oppivansa uusia asioita helpommin ryhmässä kuin yksin (Nilsson & Nygård 2003, 111). Samoin tämän tutkimuksen tiedonantajat ilmaisivat, että he ennemmin tekevät yhdessä ("porukalla") asioita kuin yksin. Korhonen, Hietanen ja Lyyra (2009, 200–204) tutkivat ikäihmisten kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa. Tutkimuksissa on todistettu, että sosiaalisen kanssakäymisen vaikutus terveyteen on huomattava. Korhosen ym. (2009) tutkimuksen kokoavia teemoja olivat muun muassa yhteisöllisyys ja yksinolemisen katkaiseminen. Kerhotoimintaan osallistuneet pitivät tärkeänä kokemusta ryhmään kuulumisesta sekä vapaan tunteesta yhdessä olemisesta muiden kanssa. Haastatellut kokivat kerhotoiminnan olevan väylä yksinolon katkaisulle sekä vuorovaikutuksen kanava.

**Tanssimisesta saatavat aistinautinnot** tarkoittavat tässä tutkimuksessa kehon aistimuksia ja näköaistin havaintoja. Tanssiryhmässä katseltiin toisten tekemistä tehden huomioita toisten ryhmäläisten iloisuudesta, innostuneisuudesta ja nauttimisesta. Tämä toi positiivisia ajatuksia ja sen myötä mahdollistuivat sekundaariset kokemukset. Pikkaraisen (2007a, 109) mukaan se, mikä voi näyttää passiiviselta toimintojen seuraamiselta, voi tuottaa yksilölle mielihyvän kokemuksia. Polatajkon ym. (2007) mukaan ihminen on osallisena toiminnassa riippumatta siitä, onko hän mukana aktiivisesti, passiivisesti tai vaikka vain katsojana (Doble & Caron Santha 2008, 185). Ravelin (2008, 5) tutki väitöskirjassaan tanssiesitystä hoitotyön auttamismenetelmänä. Hoitokodissa esitettiin neljä vanhusten vuodenaikamuistoihin perustuvaa tanssiesitystä. Tutkimuksen mukaan tanssiesityksen katsominen on dementoituvalle vanhukselle aktiivinen tapahtuma. Tanssiesityksen herättämät tunteet, muistot ja yhteisyys toisten kanssa saavat aikaan prosesseja, joilla on myönteistä hoidollista merkitystä.

Kehollisia aistimuksia olivat rytmin ja liikkeen tuntemukset kehossa ja se, että tanssiminen oli tunnut hyvälle. Rytmä on musiikin dynaamisin ja ilmeisin musiikin osa (Atkinson & Wells 2000, 211). Zgolan (1987, 23) mukaan rytmittäjä säilyy Alzheimerin tautia sairastavalla henkilöllä hyvin pitkään. Kiinnostus musiikkia, tanssia ja liikettä kohtaan voi säilyä aivan sairauden loppuvaiheisiin asti (Levy 2005, 370). Toinen tärkeä aistimus, jonka tiedonantajatkin toivat esille, on liikkeen ais-

timinen (ks. Zgola 1987, 23). Normaaliin ikääntymisen kuuluu aistitoimintojen muutoksia eri aisti-  
en (näön, kuulon, maku- ja hajuaistien sekä tunto- ja tasapainoaistien) alueella. Muutokset tunto-  
ja tasapainoaistissa lisäävät muun muassa ikäihmisten kaatumistapaturmien riskiä. (Bonder &  
Goodman 2002, 802–803; McIntyre & Atwal 2005, 121–123.)

Toimintaterapiassa ikäihmiselle voidaan tarjota merkityksellistä toimintaa ympäristössä, joka tar-  
joaa aistimuksia (McIntyre & Atwal 2005, 161). Tanssiminen on monipuolista toimintaa, jossa yh-  
distyy muun muassa fyysinen liikkuminen ja sensorinen stimulaatio (kehon aistiminen ja musiikki),  
jotka myös tutkimuksen tiedonantajat toivat esille. Kattenstrothin ym. (2010, 1, 5-8) tutkimuksen  
mukaan tanssiminen auttaa ylläpitämään ikäihmisten kognitiivisia, motorisia ja hahmotuksellisia  
kykyjä sekä ehkäisee niiden heikkenemistä. He tutkivat myös sensorisia kykyjä, jotka olivat mui-  
den yllämainittujen kykyjen lisäksi säilyneet parempina tanssiryhmällä kuin kontrolliryhmällä. Tut-  
kimuksen tekijöiden mukaan tanssiminen olisi yksi sopiva lähestymistapa ikäihmisten onnistu-  
neen ikääntymisen edistämiseen.

Luovan tanssin toimintaterapiaryhmä oli kaiken muun (terapian, vapaa-ajan, kulttuuri- ja virkistys-  
toiminnan) ohella etenkin liikunnallista toimintaa Metsolan Hovin asukkaille, koska siinä terapia-  
menetelmänä käytettiin luovaa liikettä ja tanssia. Tanssi on yksi liikuntamuoto ja -laji, jollaiseksi  
myös tiedonantajat sen mielsivät. Tämän tutkimuksen tiedonantajien mukaan liikunta on tärkeää  
ja merkityksellistä ikäihmisille, se on hyväksi ja sillä on monia terveyshyötyjä. Liikuntaa harraste-  
taan niin usein kun pystytään, omien voimien ja jaksamisen mukaan. Liikuntaa haluttaisiin harras-  
taa enemmän ja useamminkin. Ryhmään osallistuneiden tiedonantajien mielestä **tanssiminen  
soveltuu ikäihmisille** ja on hyvä liikuntamuoto, he kokivat, että tanssiminen sopii myös ihmisille,  
joilla on vaivoja. Luova tanssi ei tehnyt oloa uupuneeksi, liikkuminen tuntui hyvälle ja siitä tuli hy-  
vä olo. Tanssiminen myös piristi ja virkisti sekä kehoa että mieltä. Argyle ja Bolton (2005, 341–  
342) kirjoittavat, että luova menetelmä, kuten tanssi, rauhoittaa ja tarjoaa hellävaraista fyysistä  
toimintaa, joka vie huomion pois esimerkiksi kivusta ja ahdistuksesta.

Marks (2005, 376, 382, 387) on tutkinut tanssin ja Tai Chin vaikutusta niveltulehdukseen. Tans-  
siin perustuva liikunta on turvallista ja nautittavuutensa vuoksi sopiva liikuntamuoto niveltulehdus-  
ta sairastaville henkilöille ja etenkin ikäihmisille, koska monet heistä eivät pysty osallistumaan ko-  
van intensiteettitason liikuntalajeihin niiden aiheuttaman nivelkivun vuoksi. Tutkimusten mukaan  
tanssiohjelmaan osallistuminen oli erittäin tehokasta ja asiakkaiden mielestä nautittavaa. Tähän  
tutkimukseen liittyvässä toimintaterapiaryhmässä melkein kaikilla ryhmäläisillä oli joitain liikkumi-



sen rajoitteita ja/tai jokin liikkumisen apuväline. Joillakin saattoi olla diagnosoitu reuma tai niveltulehdus, joita ei ryhmää kootessa tarkemmin kartoitettu, koska ne eivät olisi olleet oleellisia asioita esitietoja huomioitaessa. Jokainen ryhmäläinen pystyi tekemään luovaa tanssia omien kykyjensä mukaan, omaa kehoaan (ja sen viestejä, esim. kipua) kuunnellen ja kunnioittaen tai ohjaajien avustuksella. Siten luova tanssi oli kaikille sopivaa ja keholle hellävaraista liikuntaa.

Myös tiedonantajat kokivat, että luova tanssi ottaa huomioon kaiken kuntoiset ihmiset ja että luova tanssi sopii kaikille, sillä se ottaa huomioon ihmisten erilaisuuden ja yksilöllisyyden. Ryhmässä jokainen osallistuja sai liikkua omalla tavallaan, ja ihmiset liikkivatkin erilailla ja eritavoin. Tutkimushaastattelussa yksi tiedonantaja pohti myös sitä, miten erilailla tanssia voidaan tehdä, tuntea ja kokea. Luovan tanssin voidaan siis sanoa olevan esteetöntä, koska se on avoin kaikille ja ottaa huomioon osallistujien erilaisuuden ja yksilöllisyyden. Luova tanssi muistuttaa Esteetöntä tanssia, joka tarjoaa kaikille ihmisille mahdollisuuden positiiviseen tanssikokemukseen. Eri tavoin liikkuvat, pyörätuolissa tai ilman, tanssivat yhdessä tasavertaisina. (DanceAbility Finland ry 2012, hakupäivä 13.8.2012; DanceAbility Finland 2009, hakupäivä 13.8.2012; Oulun seudun ammattikorkeakoulu 2011a, hakupäivä 13.8.2012.)

**Tanssin hyödyllisyyteen** liittyy kolme tiedonantajien kertomaa syytä: se on hauskaa, tanssiessa kuunnellaan yleensä mieluista musiikkia ja että tanssimisesta tulee hyvä olo. Täten tanssi terapian menetelmänä mahdollistaa monia asioita ja siksi sitä kannatta hyödyntää terapiatyössä. Tanssimista pidetään yleensä mukavana ja miellyttävänä toimintana sekä tutkimusten mukaan ikäihmisille sopivana liikunta- ja vapaa-ajan toimintana. Tutkimuksissa on todettu, että tanssiryhmiin osallistuneet tiedonantajat ovat yleensä nauttineet tanssimisesta, sen lisäksi tanssimisen on todettu olevan tehokasta ja vaikuttavaa eri mittareilla mitattuna (Hui, Tsan-keung Chui & Woo 2008, 48–49; Kim ym. 2011, 671, 675–676; Marks 2005, 382). Eyigorin ym. (2007, 87) tutkimukseen osallistuneet naiset olivat kertoneet, että he tunsivat olonsa iloisemmiksi tanssiohjelman päättymisen jälkeen kuin ennen sitä. Mavrovouniotisin, Argiriadoun ja Papaioannoun (2008, 216) mukaan toiminnan (kuten tanssimisen) nautittavuus on kaikista tärkein tekijä osallistujan psykologisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun kohentamisessa.

Yksi tärkeä ja miellyttävä ominaisuus tanssiliikunnassa on, että siihen yhdistetään yleensä musiikkia (Hoppu 2003, 19-20; Kattenstroth ym. 2010, 1-2; Kim ym. 2011, 671, 675; Mavrovouniotis ym. 2008, 216; Reed & Sanderson 1999, 10). Tanssimenetelmän käyttäminen tuo mukanaan myös musiikin terapeuttiset tekijät. Musiikkia käytetään tunnelman ja mielikuvien luomiseen sekä

itseilmaisun apuna. Äänet ja rytmit vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen, ja niiden tiedetään vaikuttavan ihmiskehoon sekä fyysisesti että psykologisesti, esimerkiksi tietyn tyyppisten äänien on todettu vaikuttavan alentavasti verenpaineeseen (fyysinen, rentouttava vaikutus). Psykologisesti musiikilla voidaan muunnella tunnetilaa. (Atkinson & Wells 2000, 212–213.) Mavrovouniotisin (2008, 216) mukaan musiikki yhdessä tanssiliikunnan kanssa vahvistaa psykologista hyvinvointia vähentämällä ahdistusta ja vahvistaa positiivisia tunteita. Musiikki auttaa myös tanssiliikkeiden ilmaisemista. Tutkimusten mukaan musiikilla on tehokkaampi vaikutus silloin, kun se yhdistetään tanssiin ja/tai liikkeeseen (Kim ym. 2011, 674; Koch, Morlinghaus & Fuchs 2007, 340). Bortnickin (2005, 208–211) mukaan musiikki stimuloi kehoa liikkumaan ja kohentaa sitä kautta kuntoa. Lisäksi musiikilla on useita muita käyttötarkoituksia ikäihmisten kanssa työskennellessä. Musiikki auttaa muun muassa saamaan yhteyden toisiin ihmisiin, parantaa itsetuntoa, vahvistaa identiteettiä ja herättää muistoja. Myös tässä tutkimuksessa toimintaterapiaryhmässä käytetty musiikki herätti osallistujissa muistoja.

Tiedonantajat kertoivat, että tanssimisesta tuli hyvä olo. Tanssiminen on sekä näkyvää että näkymätöntä toimintaa. Näkyvä osa on itse tekeminen eli tanssiminen, mutta lopputulos on useimmiten jotain näkymätöntä, olotila (kehossa tai mielessä), ajatus tai tunne. Boogin (2007, 180–181) mukaan näkyvän lopputuloksen (taideteos, esine) lisäksi luova toiminta mahdollistaa näkymättömän ja aineettoman prosessin, joka sisältää tyytyväisyyden tunnetta itsensä ilmaisemisesta, itsetunnon kohentumista ja ihmisarvon sekä elämänhallinnan tunteen lisääntymistä. Liikanen (2011, 10, 25, 75) puolestaan kirjoittaa aineettomasta hyvinvoinnista. Hänen mukaansa taide ja kulttuuri-toiminta ovat keskeisiä elementtejä hyvän elämän ja arjen kokemiselle, jossa korostuu aineettoman hyvinvoinnin merkitys. Hän pohtii, että hyvinvointi lisääntyy vain rajallisesti aineellisen vaurauden myötä. Tänä päivänä elämänlaatua ja hyvinvointia etsitään ja löydetään myös itsensä toteuttamisesta, kokemuksista, taide-elämyksistä ja henkisestä rikkaudesta. Tanssiminen on omalta osaltaan näkymätöntä ja aineetonta toimintaa, jonka kautta ihminen voi toteuttaa itseään, saada kokemuksia ja lisätä hyvinvointiaan (muun muassa saamalla hyvän olon kehoon).

Tiedonantajien mielestä tanssiryhmä toi mukavaa vaihtelua arkeen ja toimi ajankuluna. Mavrovouniotisin ym. (2008, 215) mukaan tanssi on miellyttävä liikuntamuoto, joka auttaa osallistujia unohtamaan ongelmansa. La Courin ym. (2005, 104) tutkimuksessa toimintaterapiaryhmässä tehty luova toiminta toimi ilon tuojana, asiakkaat uppoutuivat toimintaan, unohtivat ajankulun ja saivat hetkeksi unohtaa huolensa ja murheensa. Nämä molemmat näkökulmat liittyvät arjesta irtautumiseen. Taidekuvien vaikutusta ikäihmisiin tutkinut Wikström (2003) sanoo, että ihminen

kaipaa jotakin, mikä nostaa hänet arjen yläpuolelle ja katkaisee yksitoikkoisuuden (Hohental-Antin 2006, 32). Wilcock (2006, 9) sanoo, että toiminta on luonnollinen ajankuluttaja, joka tarjoaa tarkoituksen tunnetta arkeen. Täten toiminta on tärkeää kaikille ihmisille.

Etenkin harrastus-, virkistys- ja kuntoutustoiminta sekä mahdollisuus vertaistukeen ovat tärkeitä ikäihmisille (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 21–22). Tämän tutkimuksen tiedonantajat kokivat, että tanssiminen oli virkistävää toimintaa: se piristi ja virkisti oloa. Lisäksi tanssiryhmän tilanteet koettiin piristävinä. Mavrovouniotis ym. (2008, 211–216) tutkivat tanssimisen vaikutusta ikäihmisten mielialaan. Kontrolliryhmänä tutkimuksessa oli joukko ikäihmisiä, jotka keskustelivat toistensa kanssa ja katsoivat televisiota; tutkimusryhmä osallistui tanssiryhmään. Kontrolliryhmällä todettiin mittauksissa korkeampi ahdistustaso, ja tanssiryhmäläisillä puolestaan hyvinvointi ja positiiviset tunteet lisääntyivät. Tärkein tieto virkistykseen liittyen on, että vaikka tanssiryhmäläiset tunsivat itsensä väsyneemmiksi tanssin jälkeen kuin ennen tanssia, keskustelu- ja tv:n katsomisryhmä tunsivat itsensä tanssiryhmääkin väsyneemmäksi sekä ennen että jälkeen toiminnan. Fyysinen toiminta voi siis väsyttää, mutta hyvällä tavalla, sillä Mavrovouniotisin ym. (2008) tutkimuksen mukaan se virkistää lisäämällä ikäihmisten hyvinvointia ja positiivisia tunteita.

Tiedonantajat kertoivat tanssimisen herättävän tunteita ja toisaalta tanssiminen mahdollisti tunteiden kokemisen. Tanssi on yksi luovista menetelmistä ja luovien menetelmien tiedetään herättävän tunteita. Luovia toimintoja käytetään muun muassa mielialan ja tunteiden ilmaisemiseksi (Reed & Sanderson 1999, 52–56). Boog (2007, 175, 181–184) kirjoittaa, että luova toiminta voi toimia ikäihmisille käsittelemättömien ja keskeneräisten asioiden ja tunteiden ilmaisu- ja kommunikaatiokanavana. Esiin nousevat tunteet voivat vapauttaa ajatuksia ja muistoja asiakkaan menneestä elämästä. Palo-Bengtssonin, Winbladin ja Ekmanin (1998) tutkimuksessa vanhainkodissa pidetyt sosiaalisen tanssin tapahtumat olivat ikäihmisiä tukevaa ja heille merkityksellistä toimintaa. Sosiaalinen tanssi lisäsi potilaiden positiivisia tunteita ja heidän keskinäistä viestintää. Hoitajien mielestä ihmisten henkinen hyvinvointi (ilo ja onnellisuus) lisääntyivät tanssitapahtumien myötä, ja he totesivat, että hyvillä tunteilla oli positiivinen vaikutus myös fyysiseen hyvinvointiin. Huumorin käyttäminen ja ilon näyttäminen vaikuttivat asukkaisiin rauhoittavalla ja iloa tuottavalla tavalla. (Palo-Bengtsson & Ekman 2000, 156–162; Ravelin ym. 2006, 307–308.)

Tanssiminen mahdollisti myös muistelemisen kahdella eri tavalla: se herätti muistoja menneistä ajoista ja itse tanssiryhmästä jäi kivoja muistoja muisteltavaksi. Myös ryhmässä käytetty, tiedonantajille merkityksellinen musiikki herätti muistoja. Ruotsalaisessa Palo-Bengtssonin ym. (1998)

tutkimuksessa vanhainkodissa pidetyt sosiaalisen tanssin tapahtumat mahdollistivat dementiapotilaille vanhojen aikojen muistelemisen (Ravelin ym. 2006, 307–308). Tanssiterapiaan osallistuvista ikäihmisistä on huomattu, että kun liikkumiselle otetaan jokin tietty teema, se herättää usein muistoja. Näitä muistoja voidaan sitten käsitellä ryhmässä niistä keskustellen. Tämä edistää ikäihmisten sosiaalisia kontakteja, vertaistukea ja itseilmaisua. (Marks 2005, 376.) Arakawa-Davies (1997, 291–292, 297) yhdisti tutkimuksessaan muistelun tanssi- ja liiketerapian kanssa. Kohderyhmänä olivat dementiaa sairastavat ikäihmiset. Muistelua on käytetty menestyksekkäästi psykoterapian muotona, joka perustuu verbaaliseen kanssakäymiseen. Tanssin ja liikkeen avulla dementiaa sairastava henkilö, joka ei enää pysty tuottamaan puhetta, voi ilmaista itseään ilman sanoja. Tanssi ja liike toimivat aktivaattoreina muistojen heräämiselle ja muistelulle. Tämän lähteen mukaan tanssi- ja liiketerapia on hyödyllinen terapiamenetelmä dementian hoidossa.

## 9.2 Johtopäätökset

Ihminen on luonnostaan toiminnallinen, elämyksellinen ja luova. Hänen identiteettinsä rakentuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Luovat menetelmät ovat sovellettavissa yhteisöille, eri-ikäisille ja persoonaltaan erilaisille ikäihmisille sekä molemmille sukupuolille. (Andreev & Salonen 2005, 169.) Luovan tanssin toimintaterapiaryhmään osallistui molempien sukupuolten edustajia, eri-ikäisiä, kunnoltaan ja persoonaltaan erilaisia ikäihmisiä. Tämän tutkimuksen mukaan luova ryhmätoiminta **edistää palvelutalon asukkaiden yhteisöllisyyttä**.

Koskisen (2004, 38) mukaan onnistuneen ikääntymisen kriteerejä ovat muun muassa ihmissuhteet ja yhteisöön osallistuminen. Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2008, 22) mukaan onnistunutta ikääntymistä ylläpidetään muun muassa osallisuutta ja sosiaalisia verkostoja tukemalla sekä turvaamalla mahdollisuus mielekkääseen tekemiseen. Tässä tutkimuksessa luovan tanssin toimintaterapiaryhmä oli kaikille avoin: kaiken kuntoiset asukkaat pystyivät osallistumaan toimintaan, ryhmässä sai olla toisten ihmisten seurassa ja siellä oppi tuntemaan toisia entistä paremmin. Ryhmä oli siis **sosiaalisia suhteita edistävää toimintaa**. Tällaista toimintaa tarvittaisiin enemmän, sillä ikäihmisillä yksinäisyyden tunne on yksi merkittävin elämänlaatua heikentävä tekijä. Yksinäisyys näyttää olevan vakava ongelma noin joka kymmenennelle 80 vuotta täyttäneelle, ja tämä ongelma yleistyy hieman 85 ikävuoden jälkeen. Koettu yksinäisyys vähentää hyvän toimintakyvyn todennäköisyyttä jopa 71 prosenttia. Ikäihmisten yksinäisyyttä voidaan lievittää hoiva- ja terveyspalveluiden avulla. Yksi tehokkain tapa lievittää yksi-

näisyyttä onkin sosiaalista tukea sisältävät ryhmämuotoiset interventiot. (Vilkko, Finne-Soveri & Heinola 2010, 57; Vaarama 2004, 143–146, 160; Vaarama ym. 2010a, 156–159, 164.)

Luovan tanssin toimintaterapiaryhmä oli myös **taiteellista toimintaa** Metsolan Hovin asukkaille, sillä tanssiryhmän viimeisellä eli kymmenennellä kerralla järjestettiin tanssiesitys, jossa esitettiin kolme musiikkikappaletta ryhmäläisten itse keksimien tanssiliikkeiden avulla. Tanssi on taiteellista toimintaa, se on yksi taiteen tekemisen ja esittämisen muoto (Liikanen 2010, 62; Ravelin ja Kylmä 2003, 5–6). Tässä tapauksessa ikäihmiset osallistuivat tanssiryhmään ja tuottivat itse esitykseen valitut tanssiliikkeet, eli he olivat itse taiteen tekijöitä ja kokijoita eivätkä pelkästään sen vastaanottajia. Hohental-Antin (2006, 110–111) kirjoittaa, että tutkimuksille, taideprojekteille ja -interventioille on ollut yhteistä, että ikäihmiset on nähty passiivisina taiteen vastaanottajina eikä niinkään taiteen tuottajina.

Luovan tanssin toimintaterapiaryhmä, tanssiesitys ja ryhmässä kuvatun videon katsominen tutkimushaastattelutilanteessa toivat ryhmäläisille **erilaisia elämyksiä** (kuten tunteiden kokeminen ja muistelu) sekä katselemisen kokemuksia. Tanssiryhmä oli virkistyksestä toimintaa ja elämykset aktivoivat ikäihmisiä. Kariston (2004, 98) mukaan ikäihmisten aktivointi kannattaa. Tutkimukset osoittavat, että kulttuuriharrastusten täyttämä elämä on myös terveellistä elämää. Karisto viittaa Konlaan (2001) tutkimukseen, joka seurasi suurilla väestöaineistoilla kulttuurin osallistumisen vaikutusta kuolleisuuteen. Tulokseksi tuli, että kulttuuritapahtumiin harvoin osallistuvien kuolemanriski oli seurannan aikana 57 prosenttia korkeampi kuin aktiivisesti osallistuvien. Passiivisten osallistujien koettu terveys oli heikompi kuin aktiivisten. Seurannan aikana aktivoituneet kokivat terveytensä lähes yhtä hyväksi kuin koko ajan paljon osallistuneet. Osallistuminen ja tekeminen ovat kiinni terveydestä, mutta toisaalta ne tukevat terveyttä. Aktivoimalla ikäihmisiä voidaan parantaa elämänlaatua tässä ja nyt sekä edistää tulevaa terveyttä. (Karisto 2004, 98.)

Hyypän ja Liikasen (2005, 134, 148–149) mukaan taide- ja kulttuuritoiminta avaa kuntoutumiseen uusia mahdollisuuksia, joilla voidaan vaikuttaa asiakkaan hyvinvointiin. Luovan tanssin toimintaterapiaryhmä mahdollisti Metsolan Hovin asukkaiden sosiaalisen kanssakäymisen, tanssiminen virkisti ja **piristi mieltä**. Lisäksi tanssimisesta tuli **hyvä olo kehoon**. Toimintaterapian tietoperustan mukaan kaikilla ihmisillä on tasa-arvoinen oikeus osallistua merkitykselliseen toimintaan (Suomen toimintaterapeuttiliitto ry 2006, hakupäivä 13.6.2012; Townsend & Polatajko 2007, 80–81). Vaaraman ym. (2010a, 163) mukaan yli 80-vuotiaille ikäihmisille on tärkeää osallistua arjen tarmoa, virkistystä ja sosiaalisia suhteita tukevaan toimintaan.

Ihmisten toimintaan osallistumista voivat rajoittaa erilaiset tekijät, joita ovat yksilöön liittyvät sekä ympäristölliset esteet. Yksilöön liittyviä tekijöitä ovat muun muassa toimintakykyyn liittyvät tekijät, ja ympäristölliset esteet voivat liittyä (fyysisen) toimintaympäristön tai sosiaalisen ympäristön esteisiin. Sosiaalisen ympäristön esteet liittyivät Häggblom Kronlöffin (2007) tutkimuksessa ikäihmisten riippuvuuteen toisista ihmisistä. Ikäihmisten myös odotettiin käyttäytyvän tietyllä lailla ja heidän oma tahto sekä toiveet ohitettiin. Tällainen asenne esti heidän toimintaan osallistumista, ja se taasen vaikutti heidän käsitykseen itsestä sekä terveyteen ja hyvinvointiin. (Doble & Caron Santha 2008, 187; Häggblom Kronlöff 2007, 42–46.) Toimintaterapeutit O’Sullivan ja Hocking (2006, hakupäivä 25.6.2012) kirjoittavat, että ympäristössä, jossa ikäihmisen odotetaan olevan heikko ja passiivinen, lopputuloksena on heikko ja passiivinen ikäihminen. Heidän mukaan **asenteet ikäihmisiä ja vanhustyötä kohtaan tarvitsevat muutosta**, kuten myös vanhuspalvelujen rahoitus. Tärkeä tieto on, että riittävä rahoitukseen ei auta, jos jatkossakin asiat tehdään ikäihmisten puolesta.

Toiminnan **mahdollistaminen ja turvaaminen myös ikäihmisille** on erittäin tärkeää. Ikäihminen ei enää osallistu työelämään, ja monesti ikääntymisen myötä tai kotoa pois muuttaessaan ikäihminen luopuu ensimmäisenä vapaa-ajan toiminnoistaan selviytyäkseen arjen välttämättömistä toiminnoista. Tämä liittyy toiminnalliseen tasapainoon. Arjen mielekkyys ei synny vain perustoiminnoista selviytymisestä vaan vaihtelevista ja kokemuksellisista tapahtumista. (ks. Pikkarainen 2007a, 97–99; 2007b, 62.) Luovan tanssin toimintaterapiaryhmä toi vapaa-ajan toimintaa Metsoilan Hovin asukkaille. Nilsson (2006, 62) puhuu vapaa-ajan toimintojen puolesta. Hänen tutkimuksensa mukaan ikäihmiset haluavat tehdä vapaa-ajan toimintoja. Tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset toivat ilmi eniten tyytymättömyyttä juuri vapaa-ajan toimintoihin, joten niiden pitäisi saada enemmän huomiota ikäihmisten toimintaterapiassa.

Häggblom Kronlöffin (2007, 41) tutkimuksen mukaan ikäihmiset haluavat toiminnoiltaan haasteita, joiden avulla he ylläpitävät taitoja, omaa pätevyyttä ja uuden oppimista. Erilaisista toiminnoista saadaan jäsenystä päivään ja viikkoon. Luovan tanssin toimintaterapiaryhmä **mahdollisti arjesta irtaantumista**, toi vaihtelua arkeen ja toimi ajankuluna ikäihmisille. Vaikka ikäihmiset haluavat osallistua vapaa-ajan toimintoihin, heidän toimintakykynsä ei aina yllä suoriutumisen tasolle (Nilsson 2006, 53). Tällöin osallistumista ja toimintaa tulee muuttaa ikäihmisille sopivaksi. Tässä tutkimuksessa tanssiminen koettiin miellyttäväksi, koska siinä oli sopivat vaatimukset ja toiminta oli sovellettu ikäihmisille sopivaksi. Jokainen ryhmäläinen tanssi ja osallistui toimintaan omalla tavallaan, omien voimien mukaan.

## 10 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tieteellinen tutkimus pyrkii tuottamaan mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Luotettavuuden arvioinnissa selvitetään ja pohditaan, kuinka totuudenmukaista tietoa tutkimuksessa on kyetty saavuttamaan. Laadullista tutkimusta arvioidaan luotettavuuskriteereillä, joita ovat uskottavuus, refleksiivisyys, varmuus, vahvistettavuus, siirrettävyys ja vahvistuvuus. (Eskola ja Suoranta 1998, 212–213; Kymä & Juvakka 2007, 127.) Nieminen (1997, 216) pohtii luotettavuuden kohdalla, että tutkimusaineisto tulee kerätä sieltä, missä tutkimuksen kohteena oleva ilmiö esiintyy. Tässä tutkimuksessa luotettavuus syntyy omalta osaltaan tiedonantajien asiantuntevuudesta: kaikki heistä olivat osallistuneet aktiivisesti luovan tanssin toimintaterapiaryhmään.

**Uskottavuus** luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä sen osoittamista tutkimuksessa. Tutkijan on varmistettava, että analyysin käsitteet ja tutkimustulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden käsityksiä tutkimuskohteesta. Tutkimuksen uskottavuutta vahvistaa myös se, että tutkimuksen tekijä on riittävän pitkän ajan tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa. (Eskola & Suoranta 1998, 212; Kymä & Juvakka 2007, 128.) Tutkijana olin yhtä aikaa sekä harjoittelussa että pitämässä toimintaterapiaryhmää, joten ajallisesti vietin Metsolan Hovilla pidemmän ajan kuin harjoitteluissa yleensä. Ryhmäkertojakin oli kokonaiset kymmenen kuuden tai seitsemän sijasta. Tutkimuksen uskottavuutta edistettiin jo toimintaterapiaryhmän aikana ja haastattelujen sopimistilanteissa, jolloin tiedonantajille kerrottiin, että ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia ja että jokainen mielipide on oikea ja tärkeä. Haastattelutilanteessa sanottiin, että kaikki mielipiteet ovat sallittuja, oikeita ja tervetulleita. Heitä kannustettiin kertomaan oma mielipide siitä, mitä he ajattelivat luovasta tanssista ja miten he olivat kokeneet luovan tanssin toimintaterapiaryhmän. Tutkijana pidin mielen avoinna uudelle tiedolle ja en antanut oman kokemuksen ja tanssista lukemani tiedon vaikuttaa aineiston analyysiin.

Aineiston analyysiä ja tulosten raportointia tehdessä kysyin itseltäni useaan kertaan, että pyrinkö tutkijana todentamaan omia näkemyksiäni vai tuonko esille sen, mitä tiedonantajat oikeasti ajattelivat luovasta tanssista. Aineiston analyysin ja raportoinnin aikana palasin useita kertoja alkupe räiseen aineistoon ja tarkistin sieltä, mitä tiedonantajat olivat sanoneet mistäkin asiasta. Samalla tarkistin, että olen tulkinut aineistoa oikein. Tämä liittyy myös tutkimuksen refleksiivisyyteen.

Kylmän ja Juvakan mukaan (2007, 129) **refleksiivisyys** tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijä on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Tutkija arvioi, kuinka hän vaikuttaa aineistoon ja tutkimusprosessiin sekä kuvaa tämän tutkimusraportissa. Refleksiivisyys on tarkoittanut minun itseni ja oman toimintani reflektointia. Tutkijana olen ollut tietoinen minun omasta mieltymyksestäni ja kiinnostuneisuudestani tanssimista kohtaan, mutta ymmärrän myös sen, että tanssiminen ei kiinnosta kaikkia ihmisiä.

Opinnäytetyön ja tutkimuksen tekemisen aikana tutkimuksen ilmiöön ja aiheeseen on tullut otettua etäisyyttä, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta sekä refleksiivisyyttä. Olen ottanut myös huomioon oman kokemattomuuteni tutkimuksen tekijänä, sillä en ollut aikaisemmin tehnyt esimerkiksi tutkimushaastatteluja. Ajan puutteen vuoksi esihaastattelun tekemiseen ei tässä tutkimuksessa ollut aikaa. Kuitenkin teemahaastattelurunko ja virikkeitä antava haastattelu menetelmänä auttoivat tiedonantajia sekä tutkijaa pysymään aihealueen sisällä antamalla haastattelulle jonkinlaisen struktuurin, joka salli myös vapaan keskustelun aiheesta.

Tutkimuksen **varmuutta** lisätään ottamalla mahdollisuuksien mukaan huomioon tutkimukseen vaikuttavat tekijät (Eskola & Suoranta 1998, 213). Oman kokemattomuuteni huomioiminen oli yksi varmuutta lisäävä tekijä ja toinen oli oman kaksoisroolini huomioiminen sekä toimintaterapiaryhmän ohjaajana että tutkijana. Lisäksi olin mukana Metsolan Hovin asukkaiden arjessa työharjoitteluni vuoksi. Tämän vuoksi tunsin kaikki ryhmäläiset hyvin tai melko hyvin. Niemisen (1997, 217) mukaan tiedonantajat voivat pyrkiä miellyttämään tutkijaa antamalla sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia. Tästä olin tietoinen, sillä tulin hyvin tai melko hyvin toimeen kaikkien tiedonantajien kanssa. Lisäksi taustalla oli yhteinen, jaettu ryhmäkokemus, ja tiedonantajat myös ilmaisivat, että olivat pitäneet kaikista kolmesta toimintaterapiaryhmän ohjaajasta. Siksi pyysin ja houkuttelin tiedonantajaksi yhtä naista, joka ei niin paljon pitänyt luovasta tanssista tai viihtynyt ryhmässä niin hyvin kuin muut tiedonantajat. Yleisesti ottaen ryhmähaastattelujen välillä oli eroa siinä, kuinka paljon he pitivät luovasta tanssista. Tämä oli hyvä asia, koska näin ilmiön eri puolia tuli esiin.

**Vahvistettavuus** edellyttää koko tutkimusprosessin kirjaamista niin, että toinen tutkija voi seurata tutkimusprosessin kulkua pääpiirteissään. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija kuvaa aineiston avulla, miten hän on päätenyt kyseisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin. Raporttia kirjoittaessaan tutkija hyödyntää muistiinpanojaan tutkimusprosessista. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tutkimuksen eteneminen ja aineiston analyysi on esitetty totuudenmukaisesti. Aineiston analyysia on havainnollistettu kuvioin ja tekstissä on aukikirjoitettu, miten on päädytty kyseisiin tuloksiin. Etenkin tu-



lostien raportointia on havainnollistettu laittamalla luokittelua esittävät kuviot myös Tutkimustulokset -lukuun pelkästään liitteiksi laittamisen sijasta. Tutkijana tein muistiinpanoja koko ajan tutkimuksen edetessä, mutta en pitänyt tarkkaa tutkimuspäiväkirjaa, joka olisi otettu huomioon tutkimusmenetelmänä. Päiväkirjan pitäminen olisi voinut lisätä tämän tutkimuksen luotettavuutta.

**Siirrettävyys** tarkoittaa Eskolan ja Suorannan (1998, 68) mukaan yleistämistä. Siirrettävyys on tutkimuksen tulosten soveltumista toiseen toimintaympäristöön tai toiseen tapaukseen. Tässä tutkimuksessa tutkittiin naispuolisten, 74–83-vuotiaiden ikäihmisten kokemuksia luovan tanssin toiminnasta. Kokemukset ovat aina hyvin henkilökohtaisia, joten tutkimuksen tulokset eivät sellaisenaan ole suoraan siirrettävissä toiseen kontekstiin tai ikäryhmään. On myös eettistä, että tuloksia ei yleistetä kriittikittömästi (Hirsjärvi ym. 2007, 26).

Jotain yleistettävää löytyy kuitenkin aina yksittäisestäkin, mikä on induktiivisen analyysin idea (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 95). Tämä tutkimus antaa uutta tietoa luovan tanssin toiminnasta käytettynä nimenomaan ikäihmisten toimintaterapiassa. Tutkimus myös vahvistaa aikaisempien tutkimusten tuloksia muun muassa ryhmän ja sosiaalisuuden tärkeydestä ikäihmisille. Tämä liittyy viimeiseen luotettavuuden kriteeriin eli **vahvistuvuuteen**, mikä tarkoittaa, että tutkimuksen tulokset saavat tukea samaa tai vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista (ks. Eskola & Suoranta 1998, 213). Tässä tutkimuksessa on käytetty teoria- ja viitekehysosiossa sekä tutkimustulosten tarkastelussa monipuolisesti eri alojen lähdemateriaalia ja tutkimuksia. Lähteistä on pyritty valitsemaan lähes poikkeuksetta aina uusimmat, ja tiedonhaku kohdennettiin nimenomaan ikäihmistä tehtyihin tutkimuksiin. Lähdeviittaukset on tehty eettisesti oikein niin, että lukija voi palata alkuperäislähteelle tarkistamaan tietojen oikeellisuuden (ks. Hirsjärvi ym. 2007, 26).

Kylmän ja Juvakan (2007, 137) mukaan tutkimusetiikassa on kyse lukuisista valinta- ja päätöksentekotilanteista, joita tutkimuksen tekijän on ratkaistava tutkimuksen eri vaiheissa. Tuomen ja Sarajärven (2009, 128) mukaan tutkimusetiikan ongelmat voivat liittyä teknisluontoisiin asioihin, kuten tutkimuksen tiedonantajien informoimiseen, heidän anonymiteettiinsä, tutkimustulosten esittämistapaan ja siihen, millaisia keinoja tutkija saa käyttää. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Erityisesti tiedonhankintatavat ja koejärjestelyt aiheuttavat ihmistieteissä eettisiä ongelmia. (Hirsjärvi ym. 2007, 23–25.) Tämän tutkimuksen teossa on noudatettu eettistä harkintaa niin yleisesti kuin ongelmatilanteissakin, ja yleistä huolellisuutta tutkimusaineiston analyysissa, raportoinnissa ja loppuraportin kirjoittamisessa.

Osallistujien informoinnista ja tutkimuksen suostumuslomakkeen (tutkimusluvan) allekirjoittaminen on kuvattu luvuissa 6.1 Tiedonantajien valinta ja 6.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu. Lähtökohtana tutkimuksessa on ollut ihmisarvon kunnioittaminen, jonka mukaan tutkittavalle ei saa aiheuttaa vahinkoa (Eskola & Suoranta 1998, 56; Hirsjärvi ym. 2007, 25). Tutkimuksen tiedonantajien yksityisyyteen ja nimettömyyteen liittyvistä asioista keskusteltiin jokaisen osallistujan kanssa. Heille kerrottiin, että tutkimusaineisto käsitellään ja julkaistaan nimettöminä. Tämä on osa tutkimuksen luottamuksellisuutta. Tutkimuksen aineistoa säilytettäessä ja käsiteltäessä huolehdittiin, että aineisto ei päädy ulkopuolisten käsiin. (ks. Kylmä & Juvakka 2007, 111, 149.) Tutkimusaineisto (haastattelut ja videot) sekä litteroidut tiedostot säilytettiin tutkijan omalla tietokoneella ja muistitikuilla. Tulostetut haastattelut ja tutkimusluvut säilytettiin tutkijan työhuoneessa omassa kansiossaan. Aineistot tuhotaan opinnäytetyön loppuraportin valmistuttua, tiedostot poistetaan tietokoneelta sekä muistitikuilta ja paperitulosteet hävitetään paperisilppurilla.

Eskolan ja Suorannan (1998, 56) mukaan jokaiselle tiedonantajalle on annettava riittävästi tietoa tutkimuksen luonteesta ja tavoitteista sekä vastaamisen vapaaehtoisuutta on korostettava. Tiedonantajille kerrottiin, että tutkimusaineisto kerätään opinnäytetyötä varten, jonka tarkoituksena on tuoda esille heidän omia kokemuksiaan luovasta tanssista. Osa tiedonantajista epäroi tutkimushaastatteluun osallistumista (ks. 6.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu) ja tässä kohtaa tutkijan keinoina toimivat rohkaisu, tutkimushaastattelun tarkoituksen selventäminen ja suostuttelu. Myös tiedonantajat rohkaisivat toisiaan osallistumaan.

Tässä tutkimuksessa tutkija joutui kysymään ja suostuttelemaan yhtä tiedonantajaa monta kertaa. Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 85–87) mukaan erityisesti haastattelujen sopiminen aiheuttaa tavallisesti ahdistuneisuutta, koska tutkija ei ole varautunut kieltäytymiseen. Heidän mukaansa ensimmäinen kielteinen reaktio ei saisi masentaa tutkijaa. Siksi tutkijan tulee asennoitua tilanteeseen siten, että hänen tehtävänä on saada henkilö suostumaan haastatteluun. Suostuttelun käyttö korostaa jokaisen haastateltavan tärkeyttä ja ainutlaatuisuutta, koska tutkijalla on ollut jokin syy valita juuri kyseinen henkilö tutkimukseensa. Kyseessä olevaa tiedonantajaa suostuteltiin siksi, koska tutkija tiesi, että hän olisi hyvä tiedonantaja, koska hänellä oli muihin tiedonantajiin verrattuna poikkeava ja erilainen (ei niin positiivissävytteinen) mielipide luovasta tanssista. Joka kerta tiedonantajaa lähestyttiin positiivisesti ja hänelle korostettiin, että pakko ei ole osallistua, mutta olisi todella tärkeää ja hienoa, jos hän alkaisi haastateltavaksi. Loppuen lopuksi tiedonantaja suostui. Ilman hänen osallistumistaan tutkimusaineisto olisi todennäköisesti jäänyt liian vähäiseksi. Hirsjärven ym. (2007, 25) mukaan on vaikea päätellä, missä suostuttelu loppuu ja pakottami-

nen alkaa. Jos tutkija ei tavoittele esimerkiksi taloudellista etua eikä pyri vahingoittamaan haastateltavaa, suostuttelua ei voi pitää Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 85) mukaan eettisesti arveluttavana.

Tämän tutkimuksen eettisyyttä lisää myös se, että pohdin kaikkien haastateltavien kohdalla, miten minun pitäisi toimia tutkimuslupien suhteen. Sarvimäen (2006, 10–11) mukaan erityistä huomiota ikäihmisten tutkimuksessa on kiinnitettävä siihen, että ikäihmiset muodostavat monessa suhteessa haavoittuvan ryhmän. Topon (2006, 24–26) mukaan tarvitsemme tietoa dementoivaa sairautta sairastavista ikäihmisistä ja heidän tilanteesta. Silloin joudutaan miettimään, miten tutkimuseettisiä ohjeita ja periaatteita sovelletaan. Topon kokemusten mukaan esimerkiksi lievää dementiaa sairastava ihminen voi itse antaa suostumuksensa tutkimukseen.

Kellään tiedonantajista ei ollut todettu Alzheimerin tautia tai muuta muistisairautta, mutta puolet osallistujista ei muistaneet tutkimushaastattelutilanteessa tanssiryhmän tapahtumia suurpiirteisestikään. Kaikki, paitsi yksi tiedonantaja, olivat kirjoittaneet suostumuslomakkeen jo tanssiryhmän ensimmäisellä kerralla. Arvoitukseksi jää, muistivatko he enää haastatteluhetkellä allekirjoittaneensa kyseessä olevaa paperia. Jos tutkija olisi huomannut, olisi ollut asianmukaista vielä näyttää allekirjoitetut suostumuslomakkeet tiedonantajille ennen haastattelun aloittamista. Topon (2006, 26) mukaan ikäihmisen suostumusta on tulkittava myös tutkimustilanteessa, ja mikäli on tarpeen, on varmistettava hänen myötämielisyytensä tutkimustilanteen aikana. Haastatteluhetkellä tiedonantajat halusivat osallistua tutkimukseen ja olivat olleet myötämielisiä myös tutkimusluvan kirjoittamishetkellä. Tutkimustilanne ei vahingoittanut tiedonantajia millään tavalla ja tilanteet olivat positiivisia. Tiedonantajat ilmaisivat ääneen kokevansa haastattelutilanteen mukavana muun muassa siksi, koska siellä katsottiin ryhmäkerroilla kuvattuja videoita. Haastattelutilannekin oli siis omanlainen elämys tiedonantajille.

## 11 POHDINTA

Yleisesti opiskelu ja tämä opinnäytetyöprosessi on herättänyt minussa paljon ajatuksia ja tunteita. Olen viimeisen vuoden aikana oppinut todella paljon, niin käytännössä kuin kirjoja ja tutkimuksia lukemalla. Ammatillista kasvua on tapahtunut opintojen loppua kohden yhä nopeammin. Lisäksi voin todeta, että opinnäytetyötä tehdessä olen kokenut rehellistä työn tekemisen iloa. Esimerkiksi Luovan tanssin toimintaterapiaryhmän pitäminen oli todella antoisaa ja sen avulla sitä jaksoikin tehdä jopa harjoittelun ohessa. Tein ensimmäistä kertaa elämässäni tutkimuksen ja siihen liittyvät haastattelut, aineiston analyysin ja loppuraportin. Tutkimuksen ja opinnäytetyön tekeminen on ollut työlästä, mutta mielenkiintoista. Tutkimuksen suunnitteluun ja toteutukseen liittyi uuden opiskelua, paljon miettimistä, lukemista ja (käytännön) asioiden selvittelyä. Tutkijan rooli, näin kokemuksista tutkittaessa, tuntui minusta luontevalta. Siinä on jotain samaa kuin terapeuttina olemisessä: olla kiinnostunut ihmisistä ja heidän kokemuksistaan sekä olla utelias uudelle tiedolle.

Opinnäytetyön aiheesta olin kiinnostunut ja innostunut alusta alkaen. Valmistavan seminaarin jälkeen aihe kypsyi ja muuttui, siirryin ruumiinkuvan tutkimisesta kokemusten tutkimiseen. Asiakasryhmä tarkentui ikäihmisiin. Yllätyksekseni kiinnostuin opinnäytetyön tekemisestä juuri vanhuspuolelle. Lukiessani tietoa kirjallisuudesta, innostuin aiheesta yhä enemmän. Opintojeni aikana minulla on ollut kirjastosta lainassa parhaillaan 70 kirjaa. Monista kirjoista olen löytänyt omia ajatuksia vahvistavaa tietoa ja samalla oppinut uutta. Etenkin toiminnallisen tasapainon, oikeudenmukaisuuden ja hyvinvoinnin käsitteet ja teoriat ovat antaneet näkökulmaa ikäihmisten kanssa työskentelylle. Näiden tietojen avulla osaan tarkastella ikäihmisen toimintaa ja arjen kokonaisuutta monipuolisesti. Järkevää opinnoissani oli useamman opintokokonaisuuden keskittäminen yhteen paikkaan. Tällöin olen lisännyt osaamistani ikäihmisten kanssa työskentelystä. Lisäksi tämä on säästänyt voimavaroja, kun pystyi keskittymään yhteen toimintaympäristöön. Olin sekä harjoittelussa Metsolan Hovissa, että ohjaamassa luovan tanssin ryhmää, josta sain hankittua myös tutkimusaineiston.

Luovan tanssin ryhmä oli minulle ja kahdelle muulle toimintaterapeuttiopiskelijalle mieluisa tapa suorittaa ”Monialainen asiakastyö” -opintopaketti. Ryhmän järjestelyt sujuivat mielestäni loistavalla yhteistyöllä vaivattomasti. Voin varmasti kaikkien meidän kolmen ryhmänohjaajan puolesta sanoa, että olimme todella tyytyväisiä ryhmään ja etenkin siihen, että pidimme jopa kymmenen ryhmäkertaa kuuden tai seitsemän sijasta. Tällöin oli kunnolla aikaa ryhmäprosessin käynnisty-

mis-, toiminta- ja lopetusvaiheelle. Kymmenen kertaa mahdollisti myös sen, että viimeiselle kerralle järjestettiin Metsolan Hoviin pääsiäistanssiesitys. Tanssiesityksessä esitettiin ryhmäläisten itse keksimiä liikkeitä, jotka oli yhdistetty koreografiaksi. Kymmenen ryhmäkertaa oli yhden tiedonantajan mukaan juuri sopiva kertamäärä, tosin toiset tiedonantajat ja muutama muukin asukas jäi kaipaamaan ryhmän mahdollistamaa sosiaalista kanssakäymistä sekä yhteistä toimintaa. Tiedonantajat toivat esille, että vastaavanlaista ja muunlaistakin toimintaa sekä mielenvirkistystä kaivataan ja tarvittaisiin enemmän. Heidän mukaan tarvitaan muun muassa vapaaehtoisia pitämään ryhmiä. Lisäksi he sanoivat, että nimenomaan ohjattuja ryhmiä tarvitaan, toiminnan järjestäminen asukkaiden voimin ei tule onnistumaan.

Yksi tiedonantaja kertoi haastattelutilanteessa oman kokemuksen, että luova liikkuminen ei tuntunut helpolta, vaikka se näytti. Tämä kertoo siitä, että liikkuminen ei välttämättä ole helppoa ikäihmisille. Tämän vuoksi jokin sovellettu toiminta, kuten vaikka luova tanssi antaa kaikenkuntoisille ikäihmisille mahdollisuuden tehdä ja osallistua toimintaan. Monet osallistujat sanoivat loppupiirissä, että pienikin liike teki hyvää. Täten voidaan todeta, että luova tanssi oli uudenlaisuudesta ja erilaisuudesta huolimatta hellävaraista liikettä kaikenlaisille kehoille. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen kerättiin palautetta ja kysyttiin, mille sillä hetkellä tuntui. Silloin saimme ryhmäläisiltä välitöntä palautetta, joka oli suurimmaksi osaksi positiivissävyyteistä. Kehollisia tuntemuksia kyseltiin myös tutkimushaastattelussa. Osalle tiedonantajista oli haastavaa muistella ja siten yksityiskohteisesti kuvailla, mille tanssiminen oli tuntunut kehossa, koska haastattelutilanne ei tapahtunut heti tanssin jälkeen. Kuitenkin haastatteluissa tuli ilmi yleisellä tasolla tärkeitä asioita, kuten että tanssiminen oli tuntunut hyvälle tai kivalle kehossa.

Välillä ryhmäkertojen aikana luulin, että ryhmäläiset eivät pidä tai että he eivät ole mukana toiminnassa. Tässä kohtaa apuohjaajat auttoivat minua huomaamaan, että vaikka joku ryhmäläinen ei olisi tehnyt niin isosti liikkeitä, hän oli silti henkisesti läsnä ja seurasi silmillään sekä katseellaan ryhmän tapahtumia. Tähän sain vahvistusta myös kirjallisuudesta, kun aineiston analyysin myötä tulivat esille katselemisen ilot ja nautinnot. Ihminen voi olla mukana toiminnassa, vaikka hän vain katsoo toimintaa eli pelkkä katseleminen voi antaa ikäihmiselle kokemuksia ja elämyksiä. Ryhmäprosessin aikana tuli mieleen ajatuksia, että olisiko tanssin pitänyt olla jotain hienompaa tai isompaa. Toiminta oli kuitenkin ollut sopivan haasteellista ja vaativaa suurimmalle osalle ryhmäläisistä. Täten ymmärsin, että toiminnan ei aina tarvitse olla niin isoa ja hienoa. Keskustelimme ryhmänohjaajien kanssa, että toimintaterapiaryhmä oli paikka, jossa ikäihmisiltä kysyttiin, että miten he voivat tai mitä heille kuuluu. Jokainen otettiin yksilöllisesti huomioon, ryhmäläiset kannusti-

vat toisiaan ja myös me ohjaajat ryhmäläisiä. Luultavasti yhteishenki oli yksi iso asia, miksi ryhmätoiminnasta pidettiin. Haluankin kiittää tässä kohtaa ryhmän apuohjaajia, jotka olivat suuri apu ryhmän toteuttamisessa ja jotka auttoivat löytämään neljännen tiedonantajan tutkimukseen. Yksin ei ole mahdollista hallita kaikkea. Ilman apuohjaajia ryhmäkokemus ei olisi ollut samanlainen.

Ikäihmisten palvelut ovat ajankohtainen aihe. Olen jonkin verran seurannut keskustelua uudesta vanhuspalvelulaista. Suositukset laadukkaisiin ikäihmisten palveluihin ovat olleet olemassa, mutta onko niitä noudatettu tai edes kaikissa kunnissa pystytty noudattamaan? Keskusteluissa tuodaan esille vanhustenhuollon esimerkkinä Tanska, sillä siellä on lailla kielletty ikäihmisten laitosten vanhainkoti- ja sairaalahoito ja oivallettu ennaltaehkäisevien palveluiden merkitys. Näitä on Suomessa suositeltu vasta vuodesta 2008 lähtien. Uuteen lakiin liittyvissä keskusteluissa on puhuttu lähinnä hoitotyöstä, hoitajien määrästä ja asiakkaiden päivittäisten/perustarpeiden tyydyttämisestä, kuten syöttämisestä, vaippojen vaihdosta ja niin edelleen. Entä ikäihmisten muu arki, mielenvirkistys ja harrastukset? Uudessa lakiehdotuksessa on kuulemma mukana ennaltaehkäisevä näkökulma sekä näkökulma kuntoutuksen saatavuudesta ja tärkeydestä. Toivottavasti laki ja sen synnyttämä keskustelu tuo myös kuntoutuksen ja muun muassa toimintaterapeuttien ammattikunnan osaamista ja moninaisia työmahdollisuuksia enemmän esille.

Asia, joka minua on puhutellut sekä käytännön harjoittelussa ollessani, että kirjoja lukiessani on ikäihmisten arki. Siihen liittyy hyvin monta eri näkökulmaa. Mielestäni ikäihmisten arjen ei kuuluisi olla pelkkää perustoiminnoista selviytymistä eli itsestä huolehtimista ja lääkehoitoa. Mielessäni herää kysymys, että kuka määrää ikäihmisten arjen kulun? Onko se ikäihminen itse vai hoitopaikan aikataulut ja käytännöt? Instituutioiden toimintatapojen ja henkilökunnan asenteiden on todettu vaikuttavan ikäihmisten aktiivisuuteen. Kannustetaanko aktiivisuuteen vai onko sängyssä pysyvä potilas helpompi huollettava? Toiminnallinen oikeudenmukaisuus liittyy myös taloudellisiin asioihin, eli resursseihin ja rahaan. Toiminnallisen deprivaaation syntyy vaikuttaa rahan puute, sekä yksilö-, instituutio- ja yhteiskuntatasolla. Tuntuu, että tänä päivänä rahasta on puutetta joka paikassa. Monesti terveystalouksia järjestettäessä otetaan huomioon vain hyöty/tuottavuusasetelma. Kuitenkin oma kokemukseni luovan tanssin ryhmästä on, että jo vähäisin taloudellisin resurssein olisi mahdollista järjestää kulttuuriohjelmaa ikäihmisille. Tässä vaiheessa täytyy kysyä mikä on hyödyllistä. Kulttuurin on todettu vaikuttavan terveyteen ja se säästää pitkällä aikavälillä terveystalouksien menoja.

Toinen kysymys on, että mikä on arvokasta? Mielestäni itseisarvona on jokaisen ihmisen oikeus kokea elämänsä mielekkääksi, vanhanakin. Jokainen meistä haluaa kokea arkensa miellyttäväksi. Meillä on pitkälti mahdollisuus järjestää asiamme niin kuin haluamme, päättää mitä teemme ja milloin. Usein valitsemme työn ja arjen tasapainottamiseksi jotain arjesta irrottavaa, mieluista toimintaa. Näitä voidaan kutsua myös vapaa-ajan harrastuksiksi. Kysymys kuuluukin, onko mahdollisesti muiden ihmisten avusta riippuvaisella ikäihmisellä mahdollisuuksia päättää itse, mitä hän tekee ja milloin? Tätä lukiessa jokainen voi miettiä millaista vanhuutta itse haluaisi viettää. Vaikka keho rapistuisi tai kun ajatus ei kulkisi niin nopeasti kuin ennen, niin melko varmasti jokainen ihminen haluaa vanhuudessaankin tehdä hänelle tärkeitä asioita. Joskus siihen tarvitaan toisen henkilön apua; omaisen, hoitajan, avustajan tai terapeutin. Palvelut kuuluisi tuoda ikäihmisten äärelle niin, että he itse osallistuvat kulttuurin tuottamiseen, eikä vain sen vastaanottamiseen. Vapaa-ajan toiminnot kuuluvat kaikille, myös laitoksissa, palvelutaloissa ja -kodeissa asuville ikäihmisille.

Toimintaterapian kirjallisuus mainitsee tanssin toiminnan, mutta toimintaterapian tutkimuksissa tanssia ei ole tutkittu juuri ollenkaan. Kahdessa löytämässäni toimintaterapian artikkelissa, jossa oli aiheena tanssi, ei oltu tehty kunnollista tutkimusta, ainakaan se ei ilmennyt artikkelista. Tanssin tutkimuksia kohdennettuna ikäihmisiin löytyi hyvin lääketieteen puolelta. Lääketieteen lähteet ovat aikalailla sairauskeskeisiä, niissä on tutkittu muun muassa miten tanssia voidaan hyödyntää muistisairauksien hoidossa ja ehkäisyssä. Tämä tutkimus on tietääkseni ensimmäinen toimintaterapian alan tutkimus, joka tuo esille asiakkaiden eli tässä tapauksessa ikäihmisten omia kokemuksia tanssista. Tämä tutkimus lisää etenkin toimintaterapeuttipiskelijöiden tietoa luovan tanssin menetelmästä ja sen käytettävyydestä. Asiasta kiinnostuneet opiskelijat saavat lisätietoa tämän työn runsaasta lähdeluettelosta. Jatkotutkimusehdotuksia olisi vaikka kuinka paljon. Näin alkuun voisi tutkia muiden ikäryhmien kokemuksia luovasta tanssista. Myös miespuoliset ikäihmiset jäivät tämän tutkimuksen ulkopuolelle, joten heidänkin kokemukset olisivat mielenkiintoisia tietää. Jatkotutkimusten näkökulmat voivat olla erilaisia, muun muassa tanssimenetelmän vaikuttavuutta voitaisiin tutkia ja mitata eri mittareilla. Esimerkiksi se, miten tanssimenetelmän käyttäminen vaikuttaa ihmisten terveyteen ja/tai hyvinvointiin, olisi mielenkiintoista tietää.

Rohkaisen kaikkia asiasta vähänkään kiinnostuneita ja päteviä sosiaali- ja terveysalan työntekijöitä sekä opiskelijoita hyödyntämään luovan tanssin menetelmää. Täytyy olla vain vähän uskallusta ja sinut oman kehon liikkumisen suhteen. Taiteellisesta näkökulmasta voi ajatella, että jokaisen liike on arvokas, ei ole oikeaa eikä väärää tapaa liikkua.

## LÄHTEET

Andreev, T. & Salomaa, V. 2005. Kokemista ja kuvitusta – luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa E. Noppari & P. Koistinen (toim.) Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 161-189.

Arakawa-Dawies, K. 1997. Dance/movement therapy and reminiscence: a new approach to senile dementia in Japan. *The Arts in Psychotherapy* 24 (3), 291-298.

Argyle, E. & Bolton, G. 2005. Art in the community for potentially vulnerable mental health groups. Teoksessa S. Clift (toim.) *Health Education - Arts and Health*. 105 (5). Bradford: Emerald Group Publishing Ltd, 340-354.

Atkinson, K. & Wells, C. 2000. *Creative Therapies. A psychodynamic approach within occupational therapy*. Cheltenham: Stanley Thornes Publishers Ltd.

Atwal, A., Owen, S. & Davies, R. 2003. Struggling for Occupational Satisfaction: Older People in Care Homes. *British Journal of Occupational Therapy* March 66 (3), 118-124.

Boog, K. 2007. The Use of Creativity as a Psychodynamic Activity. Teoksessa J. Cooper (toim.) *Occupational therapy in oncology and palliative care*. Second edition. Chichester: Wiley, 175-188.

Bonder, B. & Goodman, G. 2002. Preventing Occupational Dysfunction Secondary to Aging. Teoksessa C. Trombly & M. Radomski (toim.) *Occupational therapy for physical dysfunction*. Fifth edition. Lippincott Williams & Wilkins, 801-816.

Bortnick, B. 2005. Music and other arts activities in the lives of older adults. Teoksessa B. Haight & F. Gibsoin (toim.) *Burnside's Working with Older Adults\_ Group Process and Techniques*. 4<sup>th</sup> edition. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers, 205–221.

Chia. S., Healthcote, J. & Hibberd, J. 2011. *Group and individual work with older people: a practical guide to running successful activity-based programmes*. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.



Cole, F. 2008. Mental health and physical activity: enabling participation. Teoksessa J. Creek & L. Lougher (toim.) Occupational therapy and mental health. 4<sup>th</sup> edition. Elsevier Health Sciences, 277-302.

Creek, J. 2010. Core Concepts of Occupational Therapy: A Dynamic Framework for Practice. London: Jessica Kingsley publishers.

DanceAbility Finland. 2009. DanceAbility Finland 1/2009 –tiedote. Hakupäivä 13.8.2012 [http://www.danceabilityfinland.com/documents/documents/DAF-tiedote\\_1-09.pdf](http://www.danceabilityfinland.com/documents/documents/DAF-tiedote_1-09.pdf).

DanceAbility Finland ry. 2012. DanceAbility. Hakupäivä 13.8.2012 <http://www.danceabilityfinland.com/danceability.php>.

Doble, S. & Caron Santha, J. 2008. Occupational well-being: Rethinking occupational therapy outcomes. Canadian Journal of Occupational Therapy 75 (3), 184-190.

Euroopan unioni. 2012. Vipuvoimaa EU:lta 2007–2013. Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman projektin kuvaus. Hakupäivä 13.6.2012 <https://www.eura2007.fi/rrtiepa/projekti.php?projektikoodi=S11754>.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittavalle tutkijalle. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–43.

Eyigor, S., Karapolat, H., Durmaz, B., Ibisoglu, U. & Cakir, S. 2007. A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. Archives of Gerontology and Geriatrics 48 (2009), 84–88.

Finlay, L. 2001. Groupwork in Occupational Therapy. 3<sup>rd</sup> edition. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Flowinglife 2012. Luovuus - Opas luovuuteen ja itseilmaisuun. Luova tanssi. Hakupäivä 14.8.2012, <http://www.luovuus.opassivut.net/tanssi.html>.

Glantz, C. & Richman, N. 1996. Evaluation and Intervention for Leisure Activities. Teoksessa K. Larson ym. (toim.) ROTE: The Role of Occupational Therapy With the Elderly. Bethesda: American Occupational Therapy Association Inc, 729-741.

Graham, S. 2002. Dance: A transformative occupation. Journal of occupational science 9 (3), 128-134.

Hagedorn, R. 2000. Tools for Practice in Occupational Therapy. A structured Approach to Core Skills and Processes. London: Churchill Livingstone.

Hagedorn, R. 2001. Foundations for Practice in Occupational Therapy. 3<sup>rd</sup> edition. Philadelphia: Elsevier Health Sciences.

Hammell, K. 2009. Self-care, productivity, and leisure, or dimensions of occupational experience? Rethinking occupational "categories". Canadian Journal of Occupational Therapy 76 (2), 107-114.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L & Rusi-Pyykkönen, M. 2011. Toiminnan voimaa – toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima.

Halme, S-L, Paananen, U., Männikkö, N. & Koivunen, K. 2011. Harmonious twilight of my life - Eheä elämän ehto: Vanhustyöhön innovatiivisia, vanhuksen hyvinvointia ja selviytymistä parantavia toimintamalleja – hankesuunnitelma. Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

Harra, T. 2003. Toimintaterapianimikkeistön teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa T. Holma (toim.) Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 16-21.

Hartman, S. 2011 (toim.). Terveyspalvelut. Toimialaraportti. TEM:n ja ELY-keskusten julkaisu.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Saajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hohental-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Holma, T. (toim.) Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Hoppu, P. 2003. Tanssintutkimus tienhaarassa. Teoksessa H. Saarikoski (toim.) Tanssi tanssi. Kulttuureja, tulkintoja. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Hui, E., Tsan-keung Chui, B. & Woo, J. 2008. Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 49 (2009), 45–50.

Hypermedialaboratorio. 2011. 10.1 Esteettisyys. Hakupäivä 29.8.2012  
<http://hlab.ee.tut.fi/hmopetus/vpsist-oppimateriaali/10-visuaalinen-suunnittelu/10-1-esteettisyys>.

Hyyppä, M. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hägglom Kronlöf, G. 2007. Participation in everyday life Very old persons' experiences of daily occupation, occupation of interest and use of assistive devices. Institute of Medicine, Department of Geriatric Medicine, The Sahlgrenska Academy at Göteborg University. Vasa: FRAM Boktryckeri.

Ikiugu, M. & Ciaravino, E. 2007. Psychosocial Conceptual Practice Models in Occupational Therapy: Building Adaptive Capability. Philadelphia: Elsevier Health Sciences.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2012. Opinnäytetyöpakki. KUVAILEVA TUTKIMUS. Hakupäivä 26.6.2012 <http://193.167.122.14/Opari/ontTukiTutkKuvaileva.aspx>.

Karisto, A. 2004. Kolmas ikä – uusi näkökulma väestön vanhenemiseen. Teoksessa Ikääntymisen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Edita Prima Oy, 91–103.

Kattenstroth, J-C., Kolankowska, I., Kalisch, T. & Dinse, H. 2010. Superior sensory, motor, and cognitive performance in elderly individuals with multi-year dancing activities. *Frontiers in Aging Neuroscience* 2 (31), 1-9.

Kim, S-H., Kim, M., Ahn, Y-B., Lim, H-K., Kang, S-G., Cho, J-h., Park, S-J., & Song S-W. 2011. Effect of dance exercise on cognitive function in elderly patients with metabolic syndrome: A pilot study. *Journal of Sports Science and Medicine* (2011) 10, 671-678.

Koch, S., Morlinghaus, K. & Fuchs, T. 2007. The joy dance. Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy* 34, 340–349.

Korhonen, M., Hietanen, H. & Lyyra, T-M. 2009. Iäkkäiden henkilöiden kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa. *Gerontologia* 23 (4), 200–208.

Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa *Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004*. Helsinki: Edita Prima Oy, 24–90.

Koskinen, S., Pitkälä, K. & Saarenheimo, M. 2008. Gerontologinen kuntoutus. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & A. Suikkanen (toim.) *Kuntoutus*. Toinen painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 547–563.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.

Launiainen, H. & Lintula, L. 2003. Toimintaterapia ja toimintaterapeutit. Teoksessa *Tupu Holma (toim.) Toimintaterapianimikkeistö 2003*. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 7-9.

Levy, L. 2005. Cognitive Disabilities Reconsidered. Teoksessa N. Katz (toim.) *Cognition & Occupation Across the Life Span. Models for Intervention in Occupational Therapy*. 2<sup>nd</sup> edition. American Occupational Therapy Association, Inc. Aota Press, 347-388.

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.

Liimatainen, L. 2007. Terveyden edistäminen. Teoksessa T-M Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita, 30–38.

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen P. 2007. Johdanto. Teoksessa T-M Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita, 5-8.

Marks, R. 2005. Dance-based exercise and Tai Chi and their benefits for people with arthritis: a review. *Health Education - Arts and Health* 105 (5). Bradford: Emerald Group Publishing Ltd, 374-391.

Martelin, T., Sainio, P. & Koskinen, S. 2004. Ikääntyvän väestön toimintakyvyn kehitys. Teoksessa *Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5*. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Edita Prima Oy, 117–131.

Mavrovouniotis, F., Argiriadou, E. & Papaioannou, C. 2008. Greek traditional dances and quality of old people's life. *Journal of Bodywork & Movement Therapies* 14, 209-218.

McIntyre, A. & Atwal, A. 2005. *Occupational Therapy and Older People*. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.

Meriano, C. & Latella, D. 2007. *Occupational therapy interventions: function and occupations*. SLACK Incorporated.

Metsolan Kotihoito Oy 2012. Etusivu. Hakupäivä 10.9.2012 <http://metsolankotihoito.fi/>.

Mosey, A. 1986. *Psychosocial components of occupational therapy*. New York: Raven Press.

Nia Center Helsinki 2012. Mitä Nia on? Hakupäivä 17.8.2012 <http://www.niacenter.fi/Nia.html>.

Nia Technique, Inc. 2012. Practice. Hakupäivä 17.8.2012 <http://nianow.com/practice>.

Nieminen, H. 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa M. Paunonen & K. Vehviläinen-Julkunen (toim.) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY, 215–222.

Nilsson, I. 2006. Occupational Engagement Among Older People: Evaluation, Repertoire, and Relation to Life Satisfaction. Umeå Universitet. Department of Community Medicine and Rehabilitation, Occupational Therapy. Uppsala: Universitetsstryckeriet.

Nilsson, I., Lundgren, A & Liliequist, M. 2012. Occupational Well-Being among the Very Old. *Journal of Occupational Science* 19 (2), 115-126.

Nilsson, I. & Nygård, L. 2003. Geriatric Rehabilitation: Elderly Clients' Experiences of a Pre-discharge Occupational Therapy Group Programme. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 10 (3), 107-117.

Nilsson, I. & Townsend, E. 2010. Occupational Justice - Bridging theory and practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 17, 57-63.

O'Sullivan, G. & Hocking C. 2006. Positive Ageing in Residential Care. *New Zealand Journal of Occupational Therapy* 53 (1). Hakupäivä 25.6.2012  
[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_6847/is\\_1\\_53/ai\\_n28407244/?tag=content;col1](http://findarticles.com/p/articles/mi_6847/is_1_53/ai_n28407244/?tag=content;col1).

Oulun seudun ammattikorkeakoulu 2011a. Esteetön tanssi. Hakupäivä 13.8.2012  
[http://www.oamk.fi/hankkeet/esteeton\\_tanssi/](http://www.oamk.fi/hankkeet/esteeton_tanssi/).

Oulun seudun ammattikorkeakoulu 2011b. Tunnustuspalkinto. Hakupäivä 17.8.2012  
[http://www.oamk.fi/hankkeet/esteeton\\_tanssi/tunnustuspalkinto/](http://www.oamk.fi/hankkeet/esteeton_tanssi/tunnustuspalkinto/).

Oulun Villa-Metsola Oy. 2012. Kodit. Hakupäivä 27.6.2012 <http://www.metsolakodit.fi/kodit/>.

Palo-Bengtsson, L. ja Ekman, S-L. 2000. Dance as caregiver intervention for persons with dementia. *Nursing Inquiry* 7 (3), 156–165.

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. *Hoitotieteen tutkimusmetodiikka*. Juva: WSOY.

Pereira, R. & Stagnitti, K. 2008. The meaning of leisure for well-elderly Italians in an Australian community: Implications for occupational therapy. *Australian Occupational Therapy Journal* 55, 39–46.

Perttula, J. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus: Merkitys – tulkinta - ymmärtäminen*. 2. painos. Helsinki: Dialogia Oy, 115–162.

Pizzi, M. & Smith, T. 2010. Promoting Successful Aging Through Occupation. Teoksessa Scaffa, M., Reitz, S. & Pizzi, M. (toim.) *Occupational Therapy in the Promotion of Health and Wellness*. Philadelphia: F.A. Davis Company, 454-469.

Pikkarainen, A. 2002. Iäkkään asiakkaan kohtaaminen ja ohjaaminen. *Toimintaterapeutti* 21(2), 3-6.

Pikkarainen, A. 2004. Toimintaterapia osana dementoituvien ihmisten kuntouttavaa hoitoa ja laadukasta arkea. Teoksessa S-L. Heimonen & P. Voutilainen (toim.) *Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 34–47.

Pikkarainen, A. 2007a. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa T-M Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita, 88–112.

Pikkarainen, A. 2007b. Ympäristö. Teoksessa: T-M. Lyyra., A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita, 42–68.

Pitkälä, K., Valvanne, J. & Huusko, T. 2010. Geriatriinen kuntoutus. Teoksessa R. Tilvis ym. (toim.) *Geriatría*. Toinen uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 438–444.

Ravelin, T. 2008. Tanssiesitys auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusten hoitotyössä. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta, Terveystieteiden laitos, Hoitotiede. Väitöskirja.

Ravelin, T. & Kylmä, J. 2003. Tanssiminen – tunteiden tulkki ja silta toiseen ihmiseen. Sairaanhoidaja 76 (2), 5-7.

Ravelin, T., Kylmä, J. & Korhonen, T. 2006. Dance in Mental Health Nursing. Issues in Mental Health Nursing 27, 307–317.

Reed, K. & Sanderson, S. 1999. Concepts of occupational therapy. Baltimore: Williams & Wilkins.

Ritter, M. & Graff Low, K. 1996. Effects of dance/movement therapy: a meta-analysis. The Arts in Psychotherapy 23 (3), 249-260.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 7.6.2012 <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>.

Sarvimäki, A. 2006. Vanhustenhuollon tutkimus ja tutkimusetiikka. Teoksessa P. Topo (toim.) Eettiset kysymykset vanhustenhuollon tutkimuksessa. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES. Helsinki: Valopaino Oy, 8-13.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Ministeri Guzenina-Richardson: Suomi voisi ottaa oppia Ruotsin onnistumisista ikäihmisten kohtelussa. Hakupäivä 14.6.2012 <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1577756>.

Sosnet. 2012. Ikääntyminen, vanhuspolitiikka ja vanhusten palvelut. Hakupäivä 3.6.2012 <http://www.soc.utu.fi/projektit/sosiaalipolitiikka/sosiaaligerontologia/alue4/index.html>.



Stein, F. & Cutler, S. 1998. Psychosocial Occupational Therapy: A Holistic Approach. San diego: Singular Publishing Group, Inc.

Stevens-Ratchford, R. 1996. Occupational Therapy Services Within the Rehabilitation Health Care System. Teoksessa K. Larson ym. (toim.) Rote: The Role of Occupational Therapy With the Elderly. Bethesda: American Occupational Therapy Association Inc, 307-342.

Suomen tanssiterapiayhdistys ry. 2003. Mitä tanssiterapia on? Hakupäivä 17.8.2012 <http://www.tanssiterapia.net/index.php?page=18>.

Suomen tanssiterapiayhdistys ry. 2003. Tanssiterapia hoito- ja kuntoutusmuotona. Hakupäivä 17.8.2012 <http://www.tanssiterapia.net/index.php?page=20>.

Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. 2006. Kannanotto ihmisoikeuksiin. Hakupäivä 13.6.2012 <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/images/stories/ihmisoikeudet.pdf>.

Topo, P. 2006. Dementiaoireisten sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden tutkimus ja tutkijan ammattitaito. Teoksessa P. Topo (toim.) Eettiset kysymyksen vanhustenhuollon tutkimuksessa. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES. Helsinki: Valopaino Oy, 24-29.

Townsend, E. & Polatajko, H. 2007. Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation. Canadian Association of Occupational Therapists. Ottawa: CAOT publications.

Townsend, E. & Wilcock, A. 2004. Occupational justice and client-centred practice: a dialogue in practice. Canadian Journal of Occupational Therapy. 71 (2), 75-87.

Trombly Latham, C. 2007. Occupation: Philosophy and Mechanisms. Teoksessa M. Vining Radomski & C. Trombly Latham (toim.) Occupational Therapy for Physical Dysfunction. 6<sup>th</sup> edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 339–357.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosa-  
keyhtiö Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turner, A. 2002. History and philosophy of occupational therapy. Teoksessa A. Turner, M. Foster & S. Johnson (toim.) Occupational therapy and physical dysfunction: principles, skills, and practice. 5<sup>th</sup> edition. Philadelphia: Elsevier Health Sciences, 3-24.

Vaarama, M. 2004. Ikääntyneiden toimintakyky ja palvelut – nykytila ja vuosi 2015. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Edita Prima Oy, 131–198.

Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M-L. & Meriläinen, S. 2010a. 80 vuotta täyttäneiden koettu elämänlaatu. Teoksessa M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 150–166.

Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M-L. & Meriläinen, S. 2010b. Suomalaisten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 126–149.

Valiant Cook, J. 2001. Qualitative Research in Occupational Therapy: Strategies and Experiences. Albany: Delmar Thomson Learning.

Vanhustyön keskusliitto. 2010. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke 2002–2006. Hakupäivä 20.6.2012

[http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/hankkeet/geriatrisen\\_kuntoutus/](http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/hankkeet/geriatrisen_kuntoutus/).

Vergheze, J., Lipton, R., Katz, M., Hall, C., Derby, C., Kuslansky, G., Ambrose, A., Sliwinski, M. & Buschke, H. 2003. Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. The New England Journal of Medicine 348 (25), 2508-2516.

Vilkko, A., Finne-Soveri, H. & Heinola, R. 2010. Ikäihmisten palvelutarpeet ja saatu apu. Teoksessa M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 44–59.

Voutilainen, P. & Heinola, R. 2006. Ikääntyneet. Teoksessa *Terveyden edistämisen laatusuositus*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2006:19. Helsinki: Yliopistopaino, 68–69.

Wang, H-X., Xu, W. & Pei, J-J. 2011. Leisure activities, cognition and dementia. *Biochimica et Biophysica Acta* 1822 (2012), 482–491.

WFOT Council. 2010. Statement on Occupational Therapy. Hakupäivä 30.5.2012 [http://www.wfot.org/Portals/0/PDF/Statement\\_on\\_Occupational\\_Therapy.pdf](http://www.wfot.org/Portals/0/PDF/Statement_on_Occupational_Therapy.pdf).

Wilcock, A. 2006. *An Occupational Perspective of Health*. 2<sup>nd</sup> edition. Thorofare: Slack Incorporated.

Windley, D. 2011. Community development. Teoksessa M. Thew, M. Edwards, S. Baptiste & M. Molineux (toim.) *Role Emerging Occupational Therapy: Maximizing Occupation Focused Practice*. Chichester: John Wiley & Sons.

Zgola, J. 1987. *Doing Things: A Guide to Programing Activities for Persons with Alzheimer's Disease and Related Disorders*. Maryland: The Johns Hopkins University Press.

## LIITTEET

### TEEMAHAASTATTELURUNKO

LIITE 1

**Teemahaastattelun teemat (sulkuihin on laitettu lähteet, joista kyseinen teema on johdettu).**

1. Liikunta, sen hyödyt ja siitä tuleva olotila (Cole 2008; Eyigor ym. 2007; Hui, Tsan-keung Chui & Woo 2008; Kim ym. 2011; Mavrovouniotis, ym. 2008).
2. Tanssimisen vaikutus kehoon ja aisteihin (muun muassa Kattenstroth, Kolankowska, Kalisch & Dinse 2010; Kim ym. 2011).
3. Itseilmaisu, rajojen rikkominen ja uskallus (Kim ym. 2011; Mavrovouniotis ym. 2008; Reynolds 2008).
4. Itsensä kehittäminen, saavutuksen tunne ja uuden oppiminen (Atkinson & Wells 2000; Boog 2007; Ritter & Graff Low 1996).
5. Mitä muistoja tanssiminen herätti? (Boog 2007; Marks 2005; Palo-Bengtsson & Ekman 2000; Ritter & Graff Low 1996).
6. Vaikutus mielialaan, tunteisiin ja sielunelämään (Atkinson ym. 2000; Boog 2007; Hui ym. 2008; Kim ym. 2011; Mavrovouniotis ym. 2008; Ravelin, Kylmä & Korhonen 2006).
7. Tanssiminen vapaa-ajan toimintona (Nilsson 2006; Nilsson & Townsend 2010; Pikkarainen 2007; Verghese ym. 2003; Wang, Xu & Pei 2011).
8. Yhdessä tanssiminen – sosiaalisuus ja ryhmä (Kattenstroth ym. 2010; Kim ym. 2011; Ritter & Graff Low 1996).
9. Tanssi taiteena (tanssiesitys) (Argyle & Bolton 2005; Ravelin & Kylmä 2003).

