

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitaja

2020

Mia Virtanen

TANSSIEN TERVEYTTÄ

- KIRJALLISUUSKATSAUS

Mia Virtanen

TANSSIEN TERVEYTTÄ

-Kirjallisuuskatsaus

Kulttuurihyvinvointia pyritään lisäämään sosiaali- ja terveyspalveluissa. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa tanssin tuomia terveysvaikutuksia, ja selvittää keinoja, miten tanssitaide voidaan käyttää sairaalassa osana hoitotyötä. Tämän työn tavoitteena on lisätä kulttuurihyvinvointia niin potilaalle, hoitajalle, omaiselle kuin työyhteisöllekin sekä edistää tietoa tanssin terveysvaikutuksista.

Opinnäytetyö toteutettiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Tiedonhaku suoritettiin luotettavista tietokannoista Pubmed, Chinal, JBI ja Medic sekä hakukoneista Google ja Terveysportti. Tutkimukseen valittiin 14 tutkimusta, joista seitsemän (7) oli kirjallisuuskatsauksia. Tutkimuksista yhdeksän (9) oli tehty Yhdysvalloissa ja viisi (5) Euroopassa.

Tutkimusongelmat olivat miten tanssi vaikuttaa terveyteen ja miten tanssia voidaan käyttää sairaalassa osana hoitotyötä? Tanssin tuomat terveysvaikutukset liittyvät tuki- ja liikuntaelimestöön sekä sydän- ja verenkiertoelimestöön. Lisäksi tanssin tuomat terveysvaikutukset kohdistuvat neurologisiin vaikutuksiin, aistitoimintoihin, aineenvaihduntaan sekä psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. Opinnäytetyön tutkimusten tanssi-interventioita ei tehty sairaaloissa ja niistä kerrottiin vain vähän, joten niistä ei tullut hyvää vastausta toiseen tutkimuskysymykseen. Tässä opinnäytetyössä pyrittiin kuitenkin jakamaan vinkkejä, miten tanssia voi käyttää myös sairaalassa.

Tanssi parantaa tasapainoa ja lisää lihasmassaa, alentaa verenpainetta, parantaa muistia, vähentää kipua, painoa ja masentuneisuutta sekä lisää hyvää oloa, vuorovaikutustaitoja ja positiivista käyttäytymistä. Sairaalassakin voi käyttää tanssia kulttuurihyvinvointia tuovana taidemuotona. Se tarvitsee vain aikaa, musiikkia ja luovuutta. Myös ammattitanssijoiden kanssa tulisi tehdä yhteistyötä. Tanssia hoitomuotona tulisi ehdottaa potilaalle osaksi hoitosuunnitelmaa. Monien sairauksien, kuten dementian, aivoinfarktin, MS-taudin, Parkinsonin taudin, fibromyalgian, masennuksen, ahdistuksen ja post traumaattisen stressihäiriön oireiden on todettu helpottuvan tanssin avulla.

Jatkossa tulisi tehdä tutkimuksia tanssin käytöstä esimerkiksi aivohalvausotilaan kuntoutuksessa sairaalassa. Tanssia voi kuka vaan, vaikka pelkillä käsillä. Jokaiselle ihmiselle kuuluu tanssin tuomat terveysvaikutukset, myös sairaalan potilaille.

ASIASANAT:

Tanssi, kulttuurihyvinvointi, taide, sairaala, terveys

BACHELOR | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in nursing

Completion year of the thesis 2020 | number of pages 28

Mia Virtanen

DANCING FOR HEALTH

-Literature review

The aim is to increase cultural well-being in social and health services. The purpose of this thesis was to find out the health effects of dance, and to find out how the art of dance can be used in a hospital as part of nursing. The aim of this work is to increase the cultural well-being of the patient, nurse, families and the work community, and to promote knowledge about the health effects of dance.

The thesis was carried out as a narrative literature review. Information retrieval was performed from reliable databases Pubmed, Chinal, JBI and Medic, as well as search engines Google and Terveysportti. Fourteen studies were selected for the study, of which seven (7) were literature reviews. Of the studies, nine (9) had been conducted in the United States and five (5) in Europe.

The research problems were how dance affects health and how can dance be used in a hospital as part of nursing? The health effects of dance are related to the musculoskeletal system and the cardiovascular system. In addition, the health effects of dance focus on neurological effects, sensory functions, metabolism, and mental and social effects. Dance interventions for thesis research were not performed in hospitals and were little reported, so to the second research question did not get a good answer. However, this thesis tries to share tips on how dance can be used in a hospital.

Dancing improves balance and increases muscle mass, lowers blood pressure, improves memory, reduces pain, weight and depression, and increases well-being, interaction skills and positive behavior. Even in the hospital, you can use dance as an art form that brings cultural well-being. It just needs time, some music and creativity. There should also be co-operation with professional dancers. Dance as a form of treatment should be suggested to the patient as part of the treatment plan. The symptoms of many diseases such as dementia, cerebral infarction, MS, Parkinson's disease, fibromyalgia, depression, anxiety and post traumatic stress disorder have been found to be eased through dance.

In the future, research should be carried out on the use of dance, for example in the rehabilitation of stroke patients. Anyone can dance, even with their hands. Everyone must have right to the health effects of dancing, including hospital patients.

KEYWORDS:

Dance, culture well-being, art, hospitals, health

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 KULTTUURIHYVINVOINTI	2
2.1 Kulttuuri	2
2.2 Taide	2
3 TANSSI	5
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	6
5 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN	7
6 TULOKSET	15
6.1 Tanssin vaikutukset terveyteen	15
6.2 Tanssin käyttö sairaalassa osana hoitotyötä	19
7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	22
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	23
LÄHTEET	25

KUVAT

Kuva 1. Tanssin vaikutukset terveyteen.	14
---	----

TAULUKOT

Taulukko 1. Haku tietokannoista ja hakukoneista.	8
Taulukko 2. Valitut tutkimukset.	10

Taulukko 3. Tanssin terveysvaikutukset.
Taulukko 4. Tutkimusten tanssimuodot.

16
19

1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestö (WHO) on tehnyt taiteen vaikutuksista ihmiseen raportin, jossa kannustetaan ottamaan taidetta käyttöön sairaalassa (Fancourt & Finn 2019). Lisäksi sosiaali- ja terveysministeriö (STM) sekä opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) ovat antaneet suosituksen, että taiteen ja kulttuurin muotojen saatavuutta on parannettava sosiaali- ja terveydenhuollossa (Kuntaliitto 2019). Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirissä on tehty kulttuurihyvinvointisuunnitelma 2020–2022, jonka nimi on Parannamme joka päivä - Huomioimme kulttuuriset tarpeet osana paranemista ja hyvinvointia. Siinä tehdään ehdotuksia tavoitteista sekä kerrotaan ideoita kulttuurihyvinvoinnin luomiseen sairaalassa. (Siirala ym. 2020.)

Jokaisella ihmisellä on oikeus kokea kulttuuria ja saada sen myötä hyvää oloa (Kuntaliitto 2019). Jokaisella ihmisellä on myös oikeus tehdä ja toteuttaa taidetta (Kuitu 2015). Kuntakohtaisesti kulttuurin saatavuutta pyritään lisäämään ja näin ollen edistämään ihmisten hyvinvointia ja terveyttä myös sairaalassaoloaikana. Kulttuurihyvinvointi lisää elämänlaatua, yhteenkuuluvuutta ja sosiaalista hyvinvointia. (Kuntaliitto 2019.)

Taiteen eri muotoja ovat kuvataiteet, design, käsityöt, elokuva- ja mediataiteet, taideteollisuus- ja taiteellinen suunnittelu, musiikki, teatteri- ja näyttämötaiteet, tanssi, kirjallisuus, kirjoittaminen ja lukeminen, kulttuuritapahtumat ja museot sekä digitaalinen ja elektroninen taide. Taiteen merkitystä ihmiseen on paljon tutkittu. Taide edistää terveyttä ja tuo positiivisuutta. (Liikanen 2020.)

Koska kulttuurihyvinvointi on aiheena hyvin laaja, tässä työssä on käsitelty aihetta pelkästään taiteen näkökulmasta ja se on rajattu vielä yksityiskohtaisemmin tanssitaiteeseen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa tanssin tuomia terveysvaikutuksia, ja selvittää keinoja, miten tanssitaidetta voidaan käyttää sairaalassa osana hoitotyötä. Tämän työn tavoitteena on lisätä kulttuurihyvinvointia niin potilaalle, hoitajalle, omaiselle kuin työyhteisöllekin sekä edistää tietoa tanssin terveysvaikutuksista.

2 KULTTUURIHYVINVOINTI

Maailman terveysjärjestö (WHO) on tutkinut paljon kulttuurihyvinvoinnin ja taiteen merkitystä ihmisten terveyteen, ja antanut suosituksen tarjota kulttuurihyvinvointipalveluja sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluissa. Taiteella on todettu paljon erilaisia terveysvaikutuksia ja taiteen muotoja halutaan lisätä ihmisten saataville myös sairaalassa. On todettu, että joskus taide voikin olla se "lääke", mihin lääketiede ei pysty vastaamaan. Taide voi lisätä sitoutumista omaan terveyden edistämiseen ja sairauden hoitoon. (Fancourt & Finn 2019.)

2.1 Kulttuuri

Sana kulttuuri tulee latinan kielen sanasta colere, joka tarkoittaa viljellä. Kulttuuri on ihmisen henkistä ja aineellista saavutusta. Roomalainen filosofi ja poliitikko keksi käsitteen animi cultura, joka tarkoittaa hengen viljelyä. Ajatellaan, että ihminen on "luonnon lapsi" syntyessään. Kuitenkin hänestä kasvaa kulttuurinsa edustaja kasvatuksen, koulutuksen ja kulttuurin avulla. Kulttuurin edustaja taas siirtää kulttuuria eteenpäin omille jälkeläisilleen. (Opetushallitus 2020.)

Kulttuuri on jaettu kolmeen tasoon, jotka ovat kulttuurin arkitaso, kulttuuriset sovellukset ja puhtaaksi viljelty kulttuuri. Kulttuurin arkitasoon kuuluu arjessa havaitut ja koetut asiat, kuten se, että kysymme kelloa, käymme parturissa tai koulussa käyty kulttuurin ymmärtäminen. Kulttuuriset sovellukset käsittävät esimerkiksi taiteen ja tieteen sekä muodin ja median. Puhtaaksi viljelty kulttuuri voi tarkoittaa itse kokevaa taidetta tai tietoutta. (Opetushallitus 2020.)

2.2 Taide

Liikanen (2020) on kirjoittanut Maailman terveysjärjestön (WHO) keräämistä tutkimustuloksista taiteen vaikutuksista terveyteen. Taide on kulttuurin osa-alue, joka vaikuttaa ja jolla pyritään vaikuttamaan tunteisiin tai ajatteluun. Se on apuväline itseilmaisuuksiin, kannanottoon, näkökulmaan, viestintään ja mielihyvään. Taide vaikuttaa ihmisen aisteihin ja se on aina katsojan silmässä. (Liikanen 2020.) Taiteen vaikutukset terveyteen voidaan jakaa seitsemään osaan. Ne ovat terveyttä hoitavat ja edistävät vaikutukset, kansanterveys, koettu terveys ja elämänlaatu, mielenterveys ja mielen hyvinvointi, hoitoympäristöt

ja hoidonlaatu, työhyvinvointi sekä lääketieteen koulutus. Taide tuo ihmiselle onnellisuutta, positiivisuutta ja terveyttä elämään. Tanssiminen, laulaminen, taidenäyttelyssä, konserteissa ja teatterissa käyminen lisäävät merkittävästi tyytyväisyyttä ja vähentävät ahdistuksen sekä masennuksen oireita. (Laitinen 2017.) Mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten ahdistuneisuus, aggressiivisuus ja hermostuneisuus ovat vähentyneet taiteen avulla. (Liikanen 2020.) Taidetoiminta parantaa mielialaa, vähentää surullisuutta, tukee selviytymistä mielenterveyden haasteiden kanssa, edistää sieto- ja mukautumiskykyä, lisää itsetuntemusta, itsevarmuutta ja itsetuntoa, vähentää syrjäytymistä sekä tarjoaa korjaavia ja vahvistavia kokemuksia itsen liittyviin negatiivisiin olettamuksiin. Useat tutkimukset kertovat, että sairaalaympäristössä taide parantaa hoitotuloksia, vähentää fyysisiä sekä psyykkisiä oireita ja rauhoittavien lääkkeiden sekä uni- ja kipulääkkeiden tarvetta. Taide sekä taidetoiminta vähentävät potilaan kokemaa ahdistusta ja stressiä sairaalassa ennen toimenpidettä. Lisäksi taide vähentää lääkäri- ja sairaalakäyntejä. (Laitinen 2017.)

Tanssi voi Parkinsonin tautia sairastavalla potilaalla lisätä tasapainoa ja parantaa motoriikkaa ja liikkumista, mikä taas vaikuttaa elämänlaatuun positiivisesti. Dementiapotilaalla taas taiteen katsominen ja kokeminen voi parantaa kognitiivista toimintaa. Lisäksi on tiedossa, että laulaminen parantaa hengitystä hengityssairauspotilaalla. Kun potilas on saanut aivoverenkiertohäiriön, musiikin kuuntelu voi edistää toipumista, puheen kehitystä ja parantaa mielialaa. Kansanterveydellisesti on todettu, että taidetoiminta harrastuksena voi ehkäistä dementiaa, vähentää ennenaikaisen kuoleman riskiä sekä pidentää ikää. (Laitinen 2017.)

Visuaalisen taiteen on todettu vaikuttavan positiivisesti potilaiden, hoitajien sekä omaisten mieleen. Visuaalinen taide vaikuttaa myös positiivisesti hoidon laatuun ja tulokseen. Lisäksi taidetta on käytetty parempaan kommunikaatioon hoitohenkilökunnan ja potilaan välillä, diagnoosin kertomiseen ja terveystieteen kasvatukseen. Terveystieteen ammattilainen voi parantaa taiteen avulla omaa visuaalista diagnosointikykyään. Taide tasapainottaa hoitajan ja potilaan valtasuhdeasetelmaa, edistää potilaslähtöisyyttä, kohentaa kaikkien läsnä olevien mielialaa, auttaa hoitajia ymmärtämään paremmin potilaan yksilöllistä käyttäytymistä sekä vaikuttaa merkittävästi hoitajien työhyvinvointiin. Työhyvinvointi parantuu, sillä taide lievittää stressiä, estää uupumusta ja auttaa työstä palautumisessa. Lääketieteen koulutuksessa vuorovaikutustaidot, kriittinen ajattelu, hiljaisen tiedon tunnistaminen, empatiakyky sekä potilaan tarpeiden ymmärrys parantuvat, kun taide on otettu osaksi koulutusta. (Laitinen 2017.)

Taiteen avulla yhteisöllisyys lisääntyy. Suurin osa kokee taiteen positiivisena. (Liikanen 2020.) Taiteen käyttö lisää tutkitusti elämänhallinta- ja päätöskykyä (Laitinen 2017).

3 TANSSI

Tanssi vaikuttaa niin henkiseen kuin fyysiseenkin terveyteen. Tanssin tuoma nautinto kannustaa ja motivoi paremmin omaan kuntoutukseen kuin pelkkä kehoitus. (Cann 2017.) Tanssi tuo riemua ja se on yksi keino kommunikoida. Tanssi on liikettä, aisteja ja hengitystä, joka tuo meille kauneutta, keskittyneisyyttä, nautinnollisuutta ja rauhaa. Tanssin avulla voi ilmaista tunteita ja kertoa sanoja sekä ajatuksia ilman puhetta. Tanssi on koskettamista, oman kehon tuntemista sekä kuulemista ja se muistuttaa meitä omasta fyysisestä olemassaolostamme. Tanssitaide voi parantaa potilaan elämänlaatua ja hyvinvointia sekä tuoda voimavaroja arkeen. (Häyrynen 2011, 26–36.)

Kun puhetta ei enää tule, kädet kyllä kertovat. Kädet ovat herkäät ja aivot rekisteröivät nopeasti käsien tuntemukset ja liikkeet. Myös kosketus on tärkeä osa tanssia. Kosketus tuo hyvää ja rentouttavaa oloa. On todettu, että mukava kosketus laskee stressihormoneja ja verenpainetta sekä lisää oksitosiinia eli mielihyvähormonia kehossa. Käsien tanssi on aistikasta ja luovaa tekemistä, joka värityy nykyhetkellä sekä yksilöllisillä muistoilla ja tunteilla. Menetelmä on kehitetty pääasiassa iäkkäille vuodepotilaille, joilla voi olla dementiaa tai muuta sairautta, joka vaikeuttaa puhumista, mutta sitä voidaan käyttää myös saattohoitopotilailla. (Häyrynen 2011, 26–36.)

Käsien tanssissa hoitaja ja potilas pitävät käsistä kiinni. Ensin käsiä keinutetaan. Sen jälkeen tanssia toteutetaan aistien ja tunteiden viemänä. Tarkoituksena on, että aistit ja ajatukset johdattavat tanssia eteenpäin. Käsillä tanssiminen voi herätellä ajatuksia, tunteita sekä mielikuvia ja sitä kautta tuoda ihmiselle merkityksellisen tunteen. Hoitajat ovat levittäneet tanssitekniikkaa kollegoilleen ja siitä on jopa kehitetty tanssi kädettömälle potilaalle tanssimalla tämän jalkaterien kanssa. Myös saattohoitopotilaan ja hänen omaisensa kanssa on käytetty käsien tanssia. Hoitaja on kokenut sen kauniiksi hetkeksi elämän loppumetreillä. Hoitajilla on hyvät edellytykset tanssiin potilaiden kanssa, sillä heillä on taito kohdata ja olla luonnollisessa kehokontaktissa potilaan kanssa. (Häyrynen 2011, 26–36.)

Turussa sijaitseva Läntisen tanssin aluekeskus tarjoaa tanssikummitoimintaa. Tanssikummilla on vaihtelovallisuus ja ammattitanssijakoulutus. He ovat ammattilaisia liikkeen ja kehon käyttämisessä. Heidän arvojaan ovat empaattisuus, vastuullisuus, läsnäolo ja eettisyys. Tanssikummi auttaa jokaisen kehoa tanssimaan joko fyysisesti tai henkisesti tilanteesta riippuen. (Läntinen tanssin aluekeskus 2020.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa tanssin tuomia terveysvaikutuksia ja selvittää keinoja, miten tanssitaide voidaan käyttää sairaalassa osana hoitotyötä. Tavoitteena on, että tämän työn avulla voidaan lisätä kulttuurihyvinvointia niin potilaalle, hoitajalle, omaiselle kuin työyhteisöllekin sekä edistää tietoa tanssin terveysvaikutuksista.

Tutkimusongelmat olivat:

Miten tanssi vaikuttaa terveyteen?

Miten tanssia voidaan käyttää sairaalassa osana hoitotyötä?

5 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

Maailman terveysjärjestö (WHO) on tehnyt tutkimuksia kulttuurihyvinvoinnista (Fancourt & Finn 2019). WHO, sosiaali- ja terveysministeriö (STM) sekä opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) suosittelevat ottamaan taidetta ja muuta kulttuuria mukaan sosiaali- ja terveyspalveluihin (Kuntaliitto 2019). Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri on ottanut suosituksen vastaan ja tehnyt kulttuurihyvinvointisuunnitelman (Siirala ym. 2020). Aihe tähän opinnäytetyöhön on saatu Tyks Salon sairaalalta, joka on kiinnostunut kulttuurihyvinvoinnin vaikutuksesta terveyteen. Tämä työ keskittyy tanssin tuomiin terveysvaikutuksiin.

Kirjallisuuskatsauksen avulla ymmärretään kokonaisvaltaisesti aiheesta paremmin. Kirjallisuuskatsaus on tutkimus tutkimuksista. Sen vaiheet luokitellaan viiteen eri vaiheeseen, jotka ovat katsauksen tarkoituksen ja tutkimusongelman määrittely, kirjallisuushaku ja aineiston valinta, tutkimusten arviointi, aineiston analyysi ja synteesi sekä tulosten raportointi. (Niela-Vilen & Hamari 2016.) Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa käsitellään aiheen viimeaikaista tai aikaisempaa tutkittua tietoa sekä sen määrää, syvyyttä ja laajuutta. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksessa tehdään synteesi ja analyysi taulukoita apuna käyttäen. (Suhonen 2016.) Tämä opinnäytetyö on toteutettu narratiivisena kirjallisuuskatsauksena.

Hyvä tutkimuskysymys on riittävän tarkka, mutta kuitenkin tarpeeksi kattava, jotta siihen liittyen löytyy hyvin kirjallisuutta. Tärkeää on miettiä tutkimuskysymykseen myös vastaus, johon kirjallisuuskatsauksella pyritään saamaan tietoa. (Niela-Vilen & Hamari 2015.) Tämän työn tutkimuskysymykset olivat siis: *Miten tanssi vaikuttaa terveyteen? ja Miten tanssia voidaan käyttää sairaalassa osana hoitotyötä?*

Aluksi työtä varten tehtiin hakuja eri kansainvälisiin laadukkaisiin ja eettisesti luotettaviin tietokantoihin Pubmed, Chinal sekä JBI ja suomalaiseen Medic. Lähteitä etsittiin myös manuaalisesti hakukoneista Terveysportti ja Google. Hakusanana käytettiin kulttuurihyvinvointia, joka on kuitenkin niin laaja käsite, että aiheen haku rajattiin sanoihin taide, taide ja sairaala, taide ja potilas, taide ja hyvinvointi, taide ja terveys sekä taide ja hoitaja. Englanninkielisiä hakusanoja olivat art and health, art and patients, art and hospitals, art and nurses ja art and well-being. Jos hakusanalla tuli satoja tutkimustuloksia, lisättiin rajoituksia niin kauan, että tuloksia tuli alle 30. Rajoituksina käytettiin in title, free full text, clinical trial, englannin kieli sekä sitä, että tutkimus on tehty viimeisen kymmenen vuoden sisällä. Rajoituksia ei käytetty, jos hakusanalla tuli suoraan alle 30 tulosta. Maksulliset tutkimukset rajattiin myös pois. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Haku tietokannoista ja hakukoneista.

Tietokanta	Päivämäärä	hakusana/t	rajaus	tulos ja valintakriteeri
Cinahl	2.10.2020	art and health	10v. sisällä tehdyt	23, valittu otsikon perusteella 2
Cinahl	2.10.2020	art and patients	10v. sisällä tehdyt	6, ei otsikon perusteella sopivaa
Cinahl	2.10.2020	art and hospitals	10v. sisällä tehdyt	15, joista valittu otsikon perusteella 1
Cinahl	2.10.2020	art and nurses	10v. sisällä tehdyt	21, joista valittu otsikon perusteella 2
Cinahl	2.10.2020	art and well-being	10v sisällä tehdyt	215, uusi haku eri hakukoneella
Pubmed	2.10.2020	art and hospitals	in title, 10v. sisällä	0
Pubmed	2.10.2020	art and health	in title, 10v, sisällä, free full text, Englanti, clinical trial	6, otsikon perusteella ei sopivaa
Pubmed	2.10.2020	art and patients	in title, 10v. sisällä, Englanti, Free full text, Clinical trial	15, otsikon perusteella ei sopivaa
Pubmed	2.10.2020	art and nurses	in title, 10v. sisällä, Englanti, Free full text	2, otsikon perusteella ei sopivaa
Pubmed	2.10.2020	art and well-being	in title, 10v. sisällä, free full text, englanti	2, ei otsikon perusteella sopivaa
JBI	2.10.2020	taide (edellisillä hakusanoilla ei tulosta)	10v. sisällä, in title	8, otsikon perusteella ei sopivaa
Medic	2.10.2020	taide ja terveys	ei kriteerejä	12, iän (10v. sisällä tehdyt) ja otsikon perusteella valittu 1
Medic	2.10.2020	taide ja hyvinvointi	ei kriteerejä	3, ei otsikon perusteella sopivaa
Medic	2.10.2020	taide ja potilas	ei kriteerejä	1, ei otsikon perusteella sopivaa
Medic	2.10.2020	taide ja sairaala	ei kriteerejä	7, joista valittu otsikon perusteella 1
Medic	2.10.2020	taide ja hoitaja	ei kriteerejä	0
Medic	2.10.2020	taide	otsikko, 10v. sisällä tehdyt	11, otsikon ja saatavuuden perusteella valittu 2

manuaalinen haku (Terveysportti)	2.10.2020	taide, taide ja sairaala, taide ja potilas, taide ja hyvinvointi, taide ja terveys sekä taide ja hoitaja	Ei rajausta	64, joista otsikon perusteella valittu 4
Pubmedic	7.11.2020	dance	in title, free full text, 5v, Clinical trial	20, joista otsikon perusteella valittu 3 tulososaan
Cinahl	7.11.2020	dance	Ei rajausta	4797, uusi haku
Cinahl	7.11.2020	dance	full text, 10v, English	753, uusi haku uudella hakusanalla
Cinahl	7.11.2020	Dancing and hospitals	Ei rajausta	1, ei valittu otsikon perusteella
JBI	7.11.2020	dance	Ei rajausta	47, joista otsikon perusteella valittu 5
Medic	7.11.2020	dance	Ei rajausta	25, Otsikon ja saatavuuden perusteella valittu 1
Manuaalinen haku (Google)	7.11.2020	Tanssi	Ei rajausta	Ei sopivia lähteitä
Manuaalinen haku (Google)	7.11.2020	Tanssin terveysvaikutukset	Ei rajausta	Ei sopivia lähteitä
Yhteensä				valittu 22 artikkelia tarkempaan tarkasteluun
22 artikkelin sisältöä tarkasteltiin ja tutkimusosaan valittiin 3 artikkelia.				
Opinnäytetyön lähteiden lähdeluetteloita läpikäydessä löydettiin loput 11 artikkelia.				
Yhteensä saatiin 14 tutkimusta tulososaan				

Aiheesta löytyi paljon kansainvälistä tietoa. Koska taidekin käsittää niin monta eri muotoa, tähän kirjallisuuskatsaukseen valittiin vain yksi taiteen muoto suuremmin käsiteltäväksi. Taiteen eri muotoja ovat kuvataiteet, design, käsityöt, elokuva- ja mediataiteet, taideteollisuus- ja taiteellinen suunnittelu, musiikki, teatteri- ja näyttämötaiteet, tanssi, kirjallisuus, kirjoittaminen ja lukeminen, kulttuuritapahtumat ja museot sekä digitaalinen ja elektroninen taide (Liikanen 2020). Aiheeksi ajateltiin joko kuvataidetta, joka sopisi hyvin sairaalaan tai sitten tanssia, koska se perustuu kirjoittajan omaan harrastushistoriaan. Tanssi aiheena haastoi, nimittäin monet ehkä miettivät, miten tanssia voi käyttää ja toteuttaa sairaalassa. Hakusanoilla tanssi ja kuvataide löytyi paljon erilaisia lähteitä. Tämän työn aiheeksi valikoitui Tanssien terveyttä.

Kun katsauksen tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat olivat hiottu, aiheen kirjallisuuden hakuja jatkettiin vielä edellä mainituista tietokannoista. Hakusanoina käytettiin sanoja tanssi, dance, dancing sekä dancing and hospitals. Haun rajauksena käytettiin samoja rajauksia kuin aikaisemmilla hakukerroilla. Lähteitä haettiin myös manuaalisesti hakukoneista Google ja Terveysportti hakusanalla tanssi ja tanssin terveysvaikutukset.

Useita lähteitä löydettiin myös tämän kirjallisuuskatsauksen jo saatujen artikkelien lähdeaineistoista. Lähteitä löydettiin siis hyvin monipuolisesti suomalaisista artikkeleista kansainvälisiin tutkimuksiin.

Tutkimuksen haussa on tärkeää olla mukaanotto- ja poissulkukriteerit, jotta tutkimukset vastaavat keskittyneesti tutkimusongelmiin (Niela-Vilen & Hamari 2015). Otsikon perusteella valittiin 22 tutkimusta, jonka jälkeen ne luettiin. Tutkimusten sisältöä tarkasteltiin ja niistä valittiin tähän opinnäytetyöhön sellaiset, jotka vastasivat tutkimusongelmakysymyksiin. Osa 22 lähteestä päätyi kirjallisuuskatsausosaan. Tulososaan valittiin vain kolme lähdetä hakuprosessin tuloksista. Sen jälkeen opinnäytetyön lähteiden lähdeluettelota käytiin läpi ja valittiin loput 11 artikkelia tulososaan. Loppujen lopuksi tähän tutkimukseen päätyi 14 tutkimusta, joita tässä kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan (Taulukko 2).

Taulukko 2. Valitut tutkimukset.

Tekijä, vuosi, maa	tarkoitus	otos	menetelmä	keskeiset tulokset
Bognar ym. 2016, Kanada	Ymmärtää, miksi Parkinsonin tautia (PD) sairastavat henkilöt osallistuvat yhteisöpohjaiseen terapeuttiseen tanssihjelmaan, ja tutkia sen vaikutusta osallistujien fyysiseen, sosiaaliseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin.	n=10 Parkinsonin tautia sairastavaa, jotka osallistuivat tanssiterapiaan.	Laadullinen haastattelu.	Tanssiryhmät mahdollistavat sosiaalisen kanssakäymisen ja sanattoman viestinnän sekä parantaa omaa hyödyllisyyden tunnetta ja palauttaa oman identiteetin.
Boing ym. 2017, Brasilia	Kartoittaa artikkelit, joissa käsitellään tanssimista rintasyövän aikana.	11 tutkimusta, joissa käytetty eri tanssimuotoja.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus.	Parannusta koettiin kehonkuvassa, naisellisuudessa, mielialassa, itsetunossa, fyysisessä hyvinvoinnissa, koetussa stressissä, kivussa, tietoisuudessa, masennuksessa, ahdistuksessa ja peloissa.
Britten ym. 2017, Iso-Britannia	Selvittää 8 viikon nykytanssihjelman vaikutusta kaatumisriskiin.	n=38 Paikallisyhdistyksistä rekrytoitiin kolme ryhmää osallistumaan tutkimukseen. Ryhmät koostuivat keskimääri 74–77-vuotiaista, jotka kokoontuivat	Fyysistä aktiivisuutta, istumiskäyttäytymistä, masennusta, liikkuvuutta ja putoamispelkoa mitattiin alussa ja kahdeksan viikon jälkeen haastattelun ja testien avulla.	Lihasmassan lisääntyminen, joka voi vähentää kaatumisriskiä

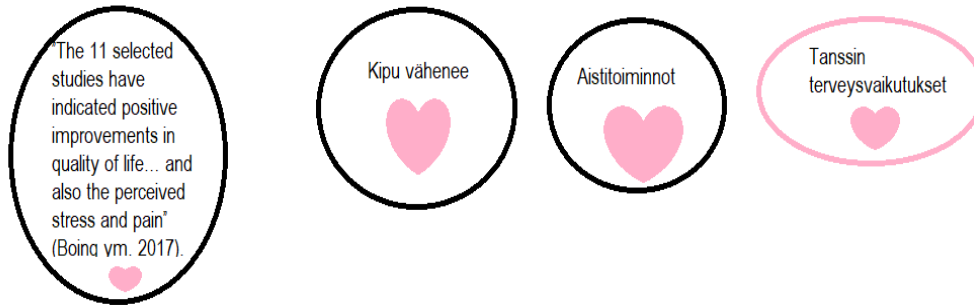
		90 min verran kaksi kertaa viikossa.		
Bruyneel 2019, Sveitsi	Selvittää tanssin vaikutuksia/haittavai- kutuksia kroonisia sairauksia potevilla potilailla.	51 tutkimusta tanssin vaikutuksista kroonisia sairauksia sairastaviin ihmisiin (n=2545).	Kirjallisuuskatsaus	Kipu lievenee, paino putoaa, tasapaino, koordinaatiokyky ja lihasvoimat paranevat. Tanssi on turvallinen liikumis- muoto kroonista sairautta sairastavalle.
Delabary ym. 2017, Brasilia	Analysoida tanssintuntien vaikutuksia verrattuna muihin interventioihin tai interventioiden puuttumiseen satunnaisesti kliinisissä tutkimuksissa.	Mukana viisi tutkimusta, joissa neljässä on tanssina käytetty tangoa ja yhdessä irlantilaista tanssia. Tutkimukseen osallistuvat yhteensä n=159 potilasta, sairastavat Parkinsonin tautia.	Kirjallisuuskatsaus	Tanssi voi parantaa Parkinsonin tautia sairastavan toimintakykyä.
Filar-Mierzwa ym. 2016, Puola	Arvioida tanssiterapian vaikutuksia tasapainoon ja kaatumisriskiin vanhemmilla naisilla.	Kolmen kuukauden ajan n=24 vanhempaa naista, joiden keski-ikä oli 66,4 vuotta, kävivät tanssiterapiassa.	Ennen tanssiterapian alkua ja kolmen kuukauden päästä tanssiterapian loppumisen jälkeen osallistujien kaatumisherkkyyttä mitattiin testeillä.	Tasapaino parantui.
Gallo ym. 2019 USA	Analysoida virtuaalitanssiliikunnan vaikutusta luustoon ja lihaksiin sekä yhteisölliseen toimintaan.	n=42 65-75-vuotiaasta naista, jotka jaettiin satunnaisesti kontrolliryhmään n=20 ja virtuaalitanssiryhmään n=22	Dance Central -peiliä Xbox 360:lla® pelattiin 40 minuuttia, 3 kertaa viikossa, 12 viikon ajan.	Tanssin tuomien liikeratojen parane- misten ja lihasten kasvun takia tanssi on hyvä liikunta- muoto kaatumisten ehkäisyyn iäkkäillä.
Hofgaard ym. 2019, Tanska	Färsaarelaisten ketjutanssi-intervention vaikutusta ikääntyneiden henkilöiden terveyteen, liikkuvuuteen ja tasapainoon.	n=25 tervettä iäkästä, joiden keskiarvoikä oli 75 v tanssivat ryhmätanssia säännöllisesti 6 vk ajan kansallislaulujen parissa.	Verenpainetta, leposykettä, lihasmassaa ja kehon rasvapitoisuutta mitattiin. Tasapainoa arvioitiin Berg Balance Scale (BBS) - ja Fullerton Advanced Balance Scale (FAB) - testeillä. Liikkuvuutta arvioitiin lyhyen fyysisen suorituskyvyn akun (SPPB), TUG (Timed Up & Go) -testin, 6 minuutin kävelytestin ja 30 sekunnin istumaan nousu -testin avulla.	Tasapaino, terveydentila ja toimintakyky parantuivat. Systolinen verenpaine ja valtimoverenpaine alentuivat.
Kaholokula 2015, Havaiji	Voisiko Havaijissa suosittu hulatanssi	Kontrolliryhmässä oli n=28 ja	Hulatanssia 12vk ajan.	Systolisen verenpaineen lasku.

	olla verenpainetta laskeva hoitomuoto.	hulattanssiryhmässä n=27 verenpainetta sairastavaa havaijilaista, joiden keski-ikä oli 55 v.	Verenpainetta, fyysistä toimintakykyä ja kahdeksaa terveyteen liittyvää elämänlaatuun liittyvää näkökohtaa arvioitiin.	
Levine & Land 2016 USA	Kartoittaa aineistoa liikehoidon käytöstä traumatisoituneelle potilaalle. Selvittää tekijöitä, jotka edistävät keho-keskeisen intervention kehittämistä mielenterveyspalvelujen ammattilaisille käytettäväksi traumatisoituneille potilaille.	Tässä tarkastellaan yhdeksää liikehoitoa ja traumaa koskevaa kvalitatiivista tutkimusta, joissa on mukana trauman (sota, kidutus, raiskaus, ptsd) kokeneita lapsia ja aikuisia.	Kirjallisuuskatsaus Kvalitatiivisena meta-analyysinä. Liikelajuuksien suureneminen, uuden suhteen luominen itseensä ja terveen suhteen luominen liikkumiseen.	Tanssi auttaa käsittelemään kehoon kotoitunutta trauman yhdistäen mielen ja kehon.
Lossing ym. 2016, USA	Tarkastella äskettäin ehdotettuja teorioita siitä, miten tanssi vaikuttaa hermomuutoksiin.	Tarkastellaan 13 tutkimusta, joista osa kirjallisuuskatsauksia ja osa tutkimuksia. Tutkimuksissa tanssia on 7vk-13vk 1-2 kertaa viikossa 60 minuutin ajan. Osallistujat sairastavat joko Parkinsonin tautia, masennusta tai dementiaa.	Kirjallisuuskatsaus	Parantaa Parkinsonin tautia sairastavan fyysisiä oireita, ikääntyneiden aikuisten kognitiota, tunteiden käsittelyä ja sosiaalista vuorovaikutusta sekä lievittää dementiaa ja masennuksen psykologisia oireita.
Murillo-Carsia ym. 2018 Espanja	Tarkastella tanssiin perustuvien ohjelmien tehokkuutta fibromyalgiapotilaille sekä laskea parannusten kokonaisvaikutuskoko meta-analyysin avulla.	Ikähaarukka tutkimuksen osallistujien kesken oli noin 40-70 vuotta. Tanssi-ohjelmien kesto vaihteli 12 viikosta 24 viikkoon. Istunnot kestivät 60-120 minuuttia ja ne suoritettiin 1-2 kertaa viikossa.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus + meta-analyysi. Tarkasteluun otetut 7 tutkimusta olivat satunnaistettuja ja tanssin vaikutusten arviointityökaluina käytettiin fyysisiä ja kognitiivisia mittareita.	Kivun väheneminen, elämänlaadun sekä fyysisen toiminnan paraneminen ja masennuksen sekä ahdistuksen helpottuminen.
Noice ym. 2014, USA	Kerätä ja kuvata nykyisiä ja aiempia hyvinvointitutkimuksia, jotka käsittelevät osallistavan taiteen vaikutuksia iäkkäisiin ihmisiin ja siten edistää tulevia tutkimuksia vahvalla todistus pohjalla.	8 tutkimusta, jossa seurattiin tanssin vaikutuksia iäkkäisiin yli 60-vuotiaisiin. Yhteensä katsauksen tarkastelemaan tutkimuksiin osallistui melkein 900 ihmistä.	Kirjallisuuskatsaus esteettisen tanssin hyödyistä iäkkäille. Poissuljettiin liikunnalliset tanssimuodot kuten zumba ja aerobic. Tutkimuksissa tanssin vaikutuksia mitattiin erilaisilla fyysisillä ja kognitiivisilla testeillä kuten Butlandin 6min kävelytesti ja verbaalinen testi.	Suorituskyky ja tarkkaavaisuus paraniivat.

Teixeira-Machado ym. 2016 Brasilia	Tutkia tanssin vaikutusta aivohalvausta sairastavien nuorten henkilöiden toiminnallisuuteen ja psykososiaaliseen sopeutumiseen	n= 26 nuorta, jolla cp-vamma jaettiin satunnaisesti interventioryhmiin tanssi n=13 ja kontrolliryhmä n=13. Ryhmät kokoontuivat 24 kertaa tunnin ajan kahdesti viikossa.	Ennen jokaista tuntia ja sen jälkeen käytettiin mittausmenetelminä funktionaalisen itsenäisyyden mittausta (FIM), Maailman terveysjärjestön vammaisuuden arviointiaikataulua (WHODAS) sekä kansainvälisen toimintakyvyn, vammaisuuden ja terveyden luokitusta (ICF).	Tanssi edisti suurempaa parannusta kehon toiminnan, aktiivisuuden ja osallistumisen osalta.
------------------------------------	--	---	--	---

Kirjallisuuskatsauksen tekoa helpottaa aito mielenkiinto aiheeseen, jotta motivaatio pysyy työn tekemisessä. Kirjallisuuskatsauksen apuna voi käyttää erilaisia miellekarttoja, jotka helpottavat aiheen hahmottamista ja jakamista eri ryhmiin. (Niela-Vilen & Hamari 2016.) Tässä työssä keskityttiin suurimmaksi osaksi potilaan näkökulmaan, mutta sivuttiin hieman myös omaisten, työntekijöiden ja työyhteisönkin näkökulmaa.

Tutkimusten analysoinnissa tarkkaillaan valittujen tutkimusten kattavuutta ja tuloksia sekä miten tutkimukset vastaavat tutkimusongelmakysymyksiin. Tutkimuksien tuloksia vertaillaan keskenään. Sisällönanalyysissä listataan tutkimusten tulokset ja laitetaan ne taulukkoon (Niela-Vilen & Hamari 2016). Tässä työssä jaettiin tanssin terveysvaikutukset seitsemään luokkaan. Esimerkiksi aistitoimintoihin tanssi vaikuttaa vähentämällä kipua (Boing ym. 2017) (Kuva 1). Valituista tutkimuksista pyrittiin löytämään myös vastauksia tanssin käytöstä sairaalassa, mutta niitä ei löytynyt, sillä tanssi-interventioita ei toteutettu sairaalassa.



Kuva 1. Tanssin vaikutukset terveyteen.

Lopuksi tutkimusten tulokset raportoitiin ja tuloksia sekä tutkimusongelmien vastauksia pohdittiin (Niela-Vilen & Hamari 2016). Tämä opinnäytetyö valmistui joulukuussa 2020, jolloin se esitettiin etänä opinnäytetyömessuilla. Sen jälkeen se toimitettiin toimeksiantajalle ja julkaistiin Theseuksessa.

6 TULOKSET

14 tutkimuksesta yhdeksän (9) oli tehty Yhdysvalloissa ja viisi (5) Euroopassa. Tutkimuksista seitsemän (7) oli kirjallisuuskatsauksia. Oskoot vaihtelivat suuresti 8 osallistujasta 2545 osallistajaan. Tutkimukset oli tehty vuosina 2014–2019. Kirjallisuuskatsauksien tutkimusten määrä vaihteli 8–51. Monissa tutkimuksissa mainittiin tanssin positiivisista hyödyistä koskien Parkinsonin tautia ja dementiaa sekä masennusta tai muuta psyykkistä sairautta.

Tutkimusten tanssi-interventioita ei ollut toteutettu sairaalassa, joten täydellistä vastausta siihen liittyvään tutkimusongelmaan ei saatu.

6.1 Tanssin vaikutukset terveyteen

Tutkimusten perusteella tanssi vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelimitykseen sekä sydän- ja verenkiertoelimitykseen. Lisäksi tanssin tuomat terveysvaikutukset kohdistuvat neurologisiin vaikutuksiin, aistitoimintoihin, aineenvaihduntaan sekä psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. (Taulukko 3.) Monet tutkimukset käsittelivät tanssin vaikutuksia tuki- ja liikuntaelimitykseen (Boing ym. 2017, Bognar ym. 2017, Britten ym. 2017, Bruyneel 2019, Delabary ym. 2017, Filar-Mierzwa ym. 2016, Gallo ym. 2019, Hofgaard ym. 2020, Lossing ym. 2016). Kaksi (2) tutkimusta käsitteli sydän- ja verenkierron tapahtumia (Hofgaard ym. & Kaholokula ym.). Neurologisia vaikutuksia käsiteltiin seitsemässä (7) tutkimuksessa (Boing ym. 2017, Bruyneel 2019, Filar-Mierzwa ym. 2016, Gallo ym. 2019, Lossing ym. 2016, Noice ym. 2014 & Teixeira-Machado ym. 2016). Kolmessa (3) tutkimuksessa todettiin tanssin vaikuttavan aistitoimintoihin (Boing ym. 2017, Bruyneel 2019, Murillo-Carsia ym. 2018). Tanssin tuomia vaikutuksia aineenvaihduntaan tuotiin esille vain yhdessä (1) tutkimuksessa (Bruyneel 2019). Psyykkisiin vaikutuksiin kohdistuvia muutoksia käsiteltiin ainakin viidessä (5) tutkimuksessa (Boing ym. 2017, Britten ym. 2017, Bruyneel 2019, Levine & Land 2016 & Lossing ym. 2016). Sosiaalisia vaikutuksia käsiteltiin kahdessa (2) tutkimuksessa (Lossing ym. 2016, Teixeira-Machado ym. 2016). Kaikkein kattavin tutkimus oli Bruyneelin (2019), joka käsitteli omassa kirjallisuuskatsauksessaan melkein kaikki aihealueet, ottamatta kuitenkaan kantaa verenpaineeseen tai sosiaalisiin vaikutuksiin.

Taulukko 3. Tanssin terveysvaikutukset.

suora lainaus	alaluokka	yläluokka	pääloukka
<p>"..walking, strength, jumping, balance, quality of life and motivation.. (Bruyneel 2019).</p> <p>"..dance therapy showed significant improvement in their balancing skills and functioning" (Filar-Mierzwa ym. 2017).</p>	<p>Lihasmassa lisääntyy Voima lisääntyy Tasapaino paranee Suorituskyky paranee Liikeradat suurentuvat Askeleet suurentuvat Kävelykyky paranee Ryhti paranee Kehontuntemus paranee</p>	<p>Vaikutukset tuki- ja liikuntaelimiin</p>	<p>Tanssin terveysvaikutukset</p>
<p>"..led to a greater reduction in SBP (-9.8 mmHg) over the 3-month intervention period" (Kaholokula ym. 2017).</p>	<p>Verenpaine alenee, Valtimoverenpaine alenee, Verenpainetaudin riski pienenee</p>	<p>Sydän ja verenkiertoelimiin</p>	
<p>"..when I go home I like to practice, in my head, to get my brain working..."(Britten ym. 2017).</p>	<p>Kognitiiviset toiminnot parantuvat Uni paranee Endorfiinin erityis lisääntyy</p>	<p>Neurologiset vaikutukset</p>	
<p>"The 11 selected studies have indicated positive improvements in quality of life... and also the perceived stress and pain" (Boing ym. 2017).</p>	<p>Kipu lievenee</p>	<p>Aistitoiminnot</p>	
<p>"Dance fitness, for 28 overweight subjects with diabetes, reduced weight and improved physical condition and motivation" (Bruyneel 2019).</p>	<p>Paino putoaa Verensokeri pysyy paremmin hallinnassa</p>	<p>Aineenvaihdunta</p>	
<p>"This notion of building a healthy relationship with the body is significantly important for trauma survivors" (Levine & Land 2016).</p>	<p>Itsevarmuus ja kehokuva paranevat Hyvinvointi lisääntyy Stressi, surullisuus ja masentuneisuus vähenevät Pelot vähenevät Tunteiden tiedostaminen ja käsittely parantuvat Traumat helpottuvat</p>	<p>psykkiset vaikutukset</p>	
<p>".... dementia patients include enhanced social connection and improved communication skills" (Lossing ym. 2016).</p>	<p>vuorovaikutus lisääntyy ja parantuu, eristäytyminen vähenee, tunnetaidot kehittyvät, positiivinen käyttäytyminen lisääntyy</p>	<p>Sosiaaliset vaikutukset</p>	

--	--	--	--

Tanssin vaikutukset **tuki- ja liikuntaelimistöön** liittyvät lihasmassan kasvuun. Liikkeitä toisteltaessa lihakset supistuvat ja lihasmassa suurenee. Lihasten kasvaminen taas tuo fyysistä voimaa, jolloin tasapaino parantuu ja kaatumisherkkyys vähenee. Tasapainon parantumiseen liittyy myös se, että tanssi voi sisältää kääntymisiä, askeleita ja seisomista, raajojen ojentamista ja koukistamista. Tanssin lisäämä fyysinen toimintakyky lisää myös liikeratojen ja askelten suurentumista, jolloin kävelykyky ja ryhti paranevat. Tanssi parantaa siis monin tavoin fyysistä terveydentilaa (Britten ym. 2017, Bruyneel 2019, Filar-Mierzwa ym. 2016, Gallo ym. 2019 & Hofgaard ym. 2020.) Rintasyöpöpotilaiden yläraajojen liikerata ja puristusvoima parantuivat säännöllisen tanssiliikunnan avulla (Boing ym. 2017). Tanssi parantaa tutkitusti Parkinsonin tautia sairastavien kävelykykyä, tasapainoa ja kestävyyttä (Bognar ym. 2017). Muihin kuntoutusmuotoihin verrattuna tanssin on todettu tuovan eniten liikkuvuutta Parkinsonin tautia sairastaville potilaille (Delabary ym. 2017). Tanssi lisää myös kehontuntemusta (Lossing ym. 2016).

Tanssin tuomat **sydän- ja verenkiertoelimistöön** kohdistuvat vaikutukset ovat verenpaineen ja valtimoverenpaineen lasku. Verenpaineen todettiin laskevan tanssimalla. Korkeaa verenpainetta sairastavalla varsinkin systolisen verenpaineen todettiin laskevan jopa -9,8mmHg, kun tanssii säännöllisesti. Jo 5mmHg lasku verenpaineessa heikentää mahdollisuutta sairastua aivoinfarktiin tai sydäninfarktiin. Toisin sanoen säännöllinen tanssiminen tai tanssin katsominen voi vähentää verenpainelääkityksen määrän tarvetta. (Hofgaard ym. 2020 Kaholokula ym. 2015.) Myös valtimoverenpaineen todettiin laske-
neen yhtä paljon kuin yksi verenpainelääke sitä akuutisti alentaisi (Hofgaard ym. 2019).

Neurologiset vaikutukset liittyvät kognitiivisten toimintojen ja unen parantumiseen sekä endorfiinien lisääntymiseen. Tanssi vaikuttaa positiivisesti kognitiivisiin toimintoihin, kuten keskittymiseen, muistiin, oppimiseen ja tarkkaavaisuuteen. (Bruyneel 2019, Filar-Mierzwa ym. 2016, Gallo ym. 2019, Noice ym. 2014, Teixeira-Machado ym. 2016.) Myös unen laatu parantuu, jolloin myös väsymys vähenee. Tanssi lisää hyvää oloa, lisäämällä hyvän olon hormonien eli endorfiinien eritystä. Tanssin on todettu vaikuttavan siis ihmisen suorituskykyyn positiivisesti. (Filar-Mierzwa ym. 2016, Gallo ym. 2019, Noice ym. 2014, Teixeira-Machado ym. 2016.) Myös dementiaa sairastavien potilaiden kognitiiviset toiminnot ovat parantuneet (Lossing ym. 2016). Tanssi jatkuu myös usein tanssitunnin jälkeen, sillä monet kertaavat tanssiliikkeitä vielä itsekseen tai omassa mielessään, mikä taas lisää terveysvaikutuksia entisestään (Boing ym. 2017). Aivohalvauksen jälkeen

tanssi on hyvä, miellyttävä ja tehokas kuntoutusmuoto. Myös hienomotoriikka ja koordinaatiokyky parantuvat tanssimalla. (Teixeira-Machado ym. 2016.)

Tanssin tuomat vaikutukset **aistitoimintoihin** liittyvät kivun vähenemiseen. Kroonisten kipusairauksien yksi "lääke" on liike (Murillo-Carsia ym. 2018). Monissa tutkimuksissa on todettu, että tanssiminen tai tanssin katsominen vähentävät kipua (Boing ym. 2017, Bruyneel 2019, Murillo-Carsia ym. 2018). Fibromyalgiaa sairastaville tanssi on vähentänyt kipua ja näin parantanut elämänlaatua (Bruyneel 2019, Murillo-Carsia ym. 2018).

Aineenvaihduntaan tanssi vaikuttaa painoa pudottamalla ja siten myös verensokeriin. Tanssi on hyvä harrastus diabetesta sairastavalle potilaalle. Ylipaino vähenee ja verensokeri pysyy paremmin aisoissa. (Bruyneel 2019.)

Tanssin lisäämät **psykkiset vaikutukset** liittyvät itsevarmuuden, kehonkuvan ja hyvinvoinnin parantumiseen, stressin, surullisuuden, masentuneisuuden ja pelon vähenemiseen, tunteiden käsittelyyn ja ilmaisuun sekä trauman hoidon lyhentymiseen (Boing ym. 2017, Britten ym. 2017, Bruyneel 2019, Levine & Land 2016 & Lossing 2016). Tanssi vähentää ikäihmisten kaatumispelkoa, minkä ajatellaan johtuvan siitä, että tanssin myötä lihasmassa, liikkuvuus ja tasapaino kasvavat (Britten ym. 2017). Tanssin on todettu myös vähentävän syövän uusiutumisen pelkoa. Tanssi tuo iloa ja vapauden tunnetta sekä rentouttaa ja vähentää stressiä. Tanssin on todettu vähentävän masennusta ja surullisuutta sekä lisäävän kehopositiivisuutta. Säännöllinen tanssiliikunta muiden samaa sairautta sairastavien kanssa on vertaistukihetki. Sädehoidon aikana tanssiliikunnan on todettu vähentävän sen haittavaikutuksia ja lisäävän elämäniloa ja toivoa. Tanssitunnilla voi myös käydä tunteita läpi heittäytymällä luovasti erilaisiin liikesarjoihin. (Boing ym. 2017.) Tunteiden käsittely ja ilmaisu paranevat tanssin avulla (Lossing ym. 2016). Psykkinen trauma koteloituu kehoon, mutta tanssin avulla potilas saa mahdollisuuden purkaa kehoon jääneitä tuntemuksia. Kehon ottaminen mukaan tunteiden ja koetun psykkinen trauman käsittelyyn, voi lyhentää trauman käsittelyaikaa. Tanssi yhdistää mielen ja ruumiin, joka auttaa psykkinisestä traumasta toipuvaa rakentamaan luottamusta uudelleen itseään, muita ja elämää kohtaan. Tanssiterapian on todettu olevan hyvä hoitomuoto post traumaattista stressireaktiota (PTSD) sairastavalla. (Levine & Land 2016.)

Sosiaaliset vaikutukset johtuvat vuorovaikutuksen lisääntymisestä ja parantumisesta, eristäytymisen vähentymisestä, tunteiden kehittämisestä ja positiivisen käyttäytymisen lisääntymisestä. Tanssi edistää sosiaalisia suhteita ja positiivista käyttäytymistä.

Ryhmätoiminnassa näkee ihmisiä. Tunteiden käsittely tanssin avulla paranee. (Lossing ym. 2016, Teixeira-Machado ym. 2016.) Ryhmätoiminnassa vuorovaikutus lisääntyy ja kehittyy, mikä taas vähentää masentuneisuutta. Dementiaa sairastavilla tanssi estää eristäytymistä ja luo turvaa. (Lossing ym. 2016.)

6.2 Tanssin käyttö sairaalassa osana hoitotyötä

Tutkimusten tanssi-interventioita ei toteutettu sairaalassa, mutta muokkaamalla niitä voi silti käyttää myös sairaalassa, joko tanssin ammattilaisen tai sairaalan henkilökunnan ohjaamana. Tanssiin tarvitaan vain musiikki ja luova sekä avoin mieli.

Tutkimuksissa oli käytetty yhtä tai useampaa tanssimuotoa. Tanssimuodot olivat jazz, baletti, nykytanssi, juhlasalitanssi, paritanssi, Färsearelainen ketjutanssi, kreikkalainen tanssi, aerobinen tanssi, salsa, vatsatanssi, irlantilainen tanssi, tango, hulatanssi, tanssiterapia ja virtuaalitanssipeli (Taulukko 4). Eniten eli kuudessa (6) tutkimuksessa oli käytetty nykytanssia tai sen muotoja (Craham-menetelmä ja Horton-tekniikka). Koska nykytanssi on hyvin esteettistä, tutkimuksissa todettiin sen sopivan tunteiden käsittelyyn ja niiden esiin tuomiseen paremmin kuin aerobic-tyylisen tanssin. Siksi useissa tutkimuksissa käytettiin siis tanssimuotona nykytanssia. (Bognar ym. 2016, Britten ym. 2017, Bruyneel 2019, Murillo-Carsia ym. 2018, Noice ym. 2014, Teixeira-Machado ym. 2018.) Tanssiterapiaa oli käytetty viidessä (5) tutkimuksessa (Bognar ym. 2016, Boing ym. 2017, Filar-Mierzwa ym. 2016, Levine & Land 2016 & Lossing ym. 2016). Yhdessä tutkimuksessa käytettiin lisäksi Feldenkrais-menetelmää, Laban-liikeanalyysia ja Bartenieff-tekniikkaa (Teixeira-Machado ym. 2016), joita voidaan hyödyntää sairaalakäytössä ammattilaisen avulla. Myös pienellä tutustumisella aiheeseen esimerkiksi videoiden avulla, voivat sairaanhoidon ammattilaiset työssään hyödyntää näitä menetelmiä ja tekniikoita päivittäisissä toiminnoissa. Virtuaalitanssipeliäkin (Gallo ym. 2019) voi käyttää sairaalamaailmassa.

Taulukko 4. Tutkimusten tanssimuodot.

Lähde	Menetelmä	Yhteenveto
Bognar ym. 2016, Kanada	Tanssiterapia Nykytanssi	

Boing ym. 2017, Brasilia	Tanssiterapia Kreikkalainen tanssi Juhlasalitanssi Jazz Baletti	Tanssimuotoja on monenlaisia. Sairaalakäyttöönkin tanssi antaa valinnanvaraa. Tanssiterapia, nykytanssi, Feldenkrais-menetelmä, Craham-menetelmä. Horton-tekniikka, Laban-liikeanalyysi ja Bartenieff-tekniikka antavat hyviä eväitä käyttää tanssia kulttuurihyvinvointia tuottavana välineenä myös sairaalamaailmassa.
Britten ym. 2017, Iso-Britannia	Nykytanssi	
Bruyneel 2019, Sveitsi	Baletti Juhlasalitanssi Aerobinen tanssi Nykytanssi Kreikkalainen tanssi Salsa Vatsatanssi	
Delabary ym. 2017, Brasilia	Tanssitunti Tango Irlantilaisista tanssia	
Filar-Mierzwa ym. 2016, Puola	Tanssiterapia	
Gallo ym. 2019 USA	Virtuaalitanssipeli	
Hofgaard ym. 2019, Tanska	Färssaarelaisten ketjutanssi	
Kaholokula 2015, Havaiji	Hulatanssi	
Levine & Land 2016 USA	Tanssiterapia	
Lossing ym. 2016, USA	Tanssiterapia	
Murillo-Carsia ym. 2018, Espanja	Nykytanssi	
Noice ym. 2014, USA	Nykytanssi Paritanssi Aerobinen tanssi Luovaa tanssia	
Teixeira-Machado ym. 2016 Brasilia	Feldenkrais-menetelmä Craham-menetelmä Horton-tekniikka Laban-liikeanalyysi	

	Bartenieff-tekniikka	
--	----------------------	--

Tanssia voi seisten tai istuen. Ensin lämmitellään lihaksia liikkeillä, kuten marssimalla istualtaan. Sen jälkeen tanssinoaja antaa teemoja, tunteita tai asioita, joiden avulla jokainen itse tanssii luovuuttaan käyttäen. Sen jälkeen venytellään ja hengitellään. Lopuksi voi keskustella tanssin tuomista ajatuksista ja tuntemuksista. (Britten ym. 2017.)

7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyön aihe on tarpeellinen, koska kulttuurihyvinvointia halutaan lisätä Suomessa sekä muualla maailmassa mukaan Sosiaali- ja terveystieteisiin. Tanssi tuottaa kulttuurihyvinvointia ja terveysvaikutuksia. (Fancourt, D.; Finn, S. 2019.) Opinnäytetyön aihe oli toimeksianto Tyks Salon sairaalalta, joka on kiinnostunut kulttuurihyvinvoinnin lisäämisestä sairaalassa.

Tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä tulee arvioida. Reliabiliteetti kuvaa tutkimuksen luotettavuutta ja validiteetti pätevyyttä. Validiteetti mittaa, onko tutkimuksessa vastattu tutkimusongelmiin oikein. Kun tutkimuksia analysoidaan, luotettavuutta lisää tekstien auki kirjoittaminen kategorioin ja taulukoin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tässä opinnäytetyössä on käytetty taulukoita ja kategorioita tulosten kirjoittamiseen. Luotettavuutta heikentää se, että tässä opinnäytetyössä on vain yksi tekijä.

Henkilötietojen käsittelyä ohjaa EU:n tietosuojasetus ja tietosuojalaki (Turun ammattikorkeakoulu 2020). Opinnäytetyöhön ei tarvittu lupaa, koska työssä ei tehdä projektia tai haastattelua tai mitään sellaista, mihin tarvitaan henkilötietoja.

Tutkimuksen eettisiä periaatteita ovat huolellisuus ja rehellisyys. Tutkimuksen lähdeaineisto tulee olla luotettavista lähteistä. Tekijänoikeus tulee ottaa huomioon. Lähteet ja lähdeviitteet on tärkeä merkitä oikein. (Turun ammattikorkeakoulu 2020.) Kirjallisuuden hakuja tehtiin eettisesti luotettavista tietokannoista sekä hakukoneista. Lähdekritiikki huomioitiin manuaalisessa haussa. Tämän kirjallisuuskatsauksen lähteet ovat julkaistuja artikkeleita, jolloin ne ovat jo läpikäyneet eettisen vertaisarvioprosessin. Haku tietokannoista ja hakukoneista pyrittiin selvittämään mahdollisimman tarkasti. Haun hakusanat ja rajaukset ovat näkyvillä taulukossa. Osa hakujen artikkeleista, joita ei valittu tulosaan, otettiin opinnäytetyön muuhun osaan lähteeksi. Paljon hyviä lähteitä jäi käyttämättä ajanpuutteen ja resurssien vuoksi.

Opinnäytetyöt tarkistetaan plagioinnin varalta. Lopullinen työ lähetettiin siis Urkund-plagiointiohjelmaan, jonka myötä turvataan myös oman työn tekijänoikeus. (Turun ammattikorkeakoulu 2020.)

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli kartoittaa tanssin tuomia terveysvaikutuksia sekä etsiä tietoa, miten tanssia voidaan käyttää sairaalassa osana hoitotyötä. Suomen kielellä lähteitä löytyi vähän, mutta kansainvälisesti tanssin terveysvaikutuksia on kuitenkin tutkittu paljon. Tutkimuksia tähän opinnäytetyöhön saatiin 14.

Lapsiin kohdistuvat tutkimukset jätettiin tarkoituksella pois. Osassa kirjallisuuskatsauksessa oli kuitenkin mukana tutkimuksia, joissa oli mukana myös lapsia. Tässä kirjallisuuskatsauksessa mainittiin ohimennen eri sairauksia, joita sairastavilla on todettu olevan hyötyä tanssista.

Tanssin vaikutuksia terveyteen oli tutkittu ja todettu paljon. Varsinkin ikäihmisille tanssi on kaatumisherkkyyttä vähentävä ja fyysistä sekä kognitiivista toimintakykyä lisäävä taitteen muoto. Säännöllinen tanssiminen on myös hyvä keino vähentää korkeaa verenpainetta ja näin ehkäistä sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia. Tanssi vähentää tutkitusti kipua, joten monet kroonista kipua kokevat voivat hyötyä tanssimisesta. Tanssin avulla voi myös vähentää painoa, jolloin verensokeri voi pysyä hallinnassa ja saattaa välttyä korkean verensokerin haittavaikutuksista. Tanssiminen yhdistää kehon ja mielen, jolloin se auttaa käsittelemään ja tunnistamaan tunteita. Tanssiminen vähentää masentuneisuutta, pelkoja, surullisuutta sekä ahdistusta ja tuo hyvää oloa, itsevarmuutta ja omanarvontunnetta. Tanssiminen edistää vuorovaikutustaitoja, positiivista käyttäytymistä ja sosiaalista kanssakäymistä.

Vastauksia tuli vain vähän tutkimusongelmakysymykseen: *Miten tanssia voidaan käyttää sairaalassa osana hoitotyötä?* Olisi ollut hienoa, jos jossain tutkimuksessa olisi toteutettu tanssi-interventio sairaalassa. Toivottavasti sairaalassa otetaan tulevaisuudessa käyttöön tanssia. Tutkimusongelmaan vastattiin kuitenkin käymällä tutkimusten tanssimuodot läpi ja antamalla pieniä ehdotuksia, miten sairaalassa voi käyttää tanssia. Tanssiin tarvitaan vain aikaa, musiikkia ja luovuutta, jolloin mitä vaan tanssia voidaan toteuttaa sairaalaympäristössä. Tanssitekniikoita voi hyödyntää myös päivittäisissä toiminnoissa kuntouttavalla työotteella.

Tanssi on kustannustehokas hoitomuoto, jota tulisi käyttää enemmän sosiaali- ja terveydenhuollossa. Tanssin monipuolisuutta voitaisiin tarjota enemmän sairaalassa tai terveyskeskuksessa "lääkkeeksi" sen tuomien useiden terveysvaikutusten takia. Tanssin terveyshyödyt tulevat itse tanssimalla kuin tanssia katsomallakin. Sairaalassa voidaan

hyödyntää vuodepotilaiden kanssa Häyrysen käsien tanssia (Häyrynen 2011, 26–36), joka on myös miellyttävä hoitomuoto saattohoidossa. Jokainen pystyy tanssimaan, joko kehon tai mielen avulla.

Tanssia hoitomuotona tulisi ehdottaa potilaalle osaksi hoitosuunnitelmaa. Monien sairauksien, kuten dementian, aivoinfarktin, MS-taudin, Parkinsonin taudin, fibromyalgian, masennuksen, ahdistuksen ja post traumaattisen stressihäiriön oireiden on todettu helpottuvan tanssin avulla. Varsinkin iäkkäillä tanssin on todettu lisäävän fyysistä toimintakykyä ja tasapainoa, jolloin heidän kanssaan voitaisiin enemmän ja säännöllisemmin käyttää tanssia osana hoitotyötä. (Fancourt & Finn 2019.)

Läntinen tanssin aluekeskus järjestää tanssikummitoimintaa, jossa työskentelee ammattitanssijoita. Tätä toimintaa suositellaan lämpimästi ottamaan käyttöön sairaalassa. (Läntinen tanssin aluekeskus 2020.)

Tanssin terveysvaikutukset kohdistuvat myös potilaiden omaisiin, työntekijöihin ja työyhteisöön. Tanssi parantaa potilaan ja hoitohenkilökunnan välistä kommunikaatiota ja vaikuttaa työyhteisöön positiivisesti. Tanssitaide tuo iloa ja voimia työssä jaksamiseen. (Fancourt & Finn 2019, Laitinen 2017.)

Jatkossa voitaisiin tutkia enemmän tanssin eri muotojen käyttöä sairaalassa, jolloin tanssitaiteen tuomista sairaalaympäristöön oireita lievittäväksi hoitomuodoksi käytettäisiin enemmän Suomessa. Esimerkiksi Suomessa voitaisiin tutkia tanssin vaikutuksia aivohalvauksesta toipuvien kuntoutukseen sairaalassa tai saattohoitopotilaiden elämänlaadun lisäämiseen sairaalassa. Myös yhteistyötä kulttuurialojen ja ammattitanssijoiden kanssa tulisi tehdä enemmän ja useammin sekä ottaa heitä mukaan tutkimusten toteuttamiseen sairaalaympäristössä. Sairaalahenkilökunnan omaa harrastustoimintaosaa tulisi käyttää enemmän sairaassa kulttuurihyvinvointia lisäävänä tekijänä ja siihen tulisi olla mahdollisuus sekä aikaa.

Koska tanssiin kuuluu usein myös musiikki, niiden positiiviset yhteisvaikutukset ovat terveyteen vielä suuremmat. Ensimmäinen ajatus tanssin käytöstä sairaalasta voi tuntua mahdottomalta, mutta tanssia voi myös pelkkien käsien kanssa. Vaikka omaa kehoaan ei pystyisikään liikuttamaan, tanssin terveysvaikutukset välittyvät myös silmien kautta tanssia katsoen. Tanssin koreografiaa voi tehdä ja toteuttaa myös pelkästään oman pään sisällä. Eli tanssia voi myös omassa mielessä. Kaikilla on mahdollisuudet tanssiin ja kaikilla on oikeus tanssin tuomiin terveysvaikutuksiin, myös sairaalassa.

LÄHTEET

Bognar, S.; De Faria, A.; O'Dwyer, C. Pankiw, E.; Simic Bogler, J. & Teixeira, S. 2017. More than just dancing: experiences of people with Parkinson's disease in a therapeutic dance Program. *Disabil Rehabil.* Vol. 39, No 11. Viitattu 18.11.2020

https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09638288.2016.1175037?casa_token=IW4807RyJQsAAAAA:rxTB7hFWqSBEdRA4MiX0000IQ4A7gWImr7hu-7RJhFEFyp-mOidLJuNXRv6k97yK76pQzHa5jSQOtnw.

Boing, L.; Rafael, A.; De Oliverira, H. & Moraes, A. 2017. Dance as treatment therapy in breast cancer patients: a systematic review. *Revista Brasileira de Atividade Fisica Saude.* Vol. 22, No 4, 319 Viitattu 18.11.2020 https://www.researchgate.net/publication/322349920_Dance_as_treatment_therapy_in_breast_cancer_patients_-_a_systematic_review.

Britten, L.; Addington, C. & Astill, S. 2017. Dancing in time: feasibility and acceptability of acontemporary dance programme to modify risk factors for falling in communitydwelling older adults. *BMC Geriatr.* Vol.17, No 1, 83. Viitattu 18.11.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5387241/>.

Bruyneel, A. 2019 Effects of dance activities on patients with chronic pathologies: scoping review. *Dance practice for persons with chronic pathologies. Heliyon* Vol. 5, No 7. Viitattu 22.11.2020 ([PDF](#)) [Effects of dance activities on patients with chronic pathologies: scoping review \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/334589195_Effects_of_dance_activities_on_patients_with_chronic_pathologies_scoping_review_researchgate.net) tai https://www.researchgate.net/publication/334589195_Effects_of_dance_activities_on_patients_with_chronic_pathologies_scoping_review.

Cann, Paul. 2017. Arts and cultural activity: A vital part of the health and care system. *Australasian Journal on Ageing.* Australia. 2017;36(2):89-95.

Delabary, M.; Komeroski, I.; Monteiro, E.; Costa, R. & Haas, A. 2017. Effects of dance practice on functional mobility, motor symptoms and quality of life in people with Parkinson's disease: a systematic review with meta-analysis. *Aging Clin Exp Res.* 2018 Vol. 30, No 7, 727–735. Viitattu 21.10.2020 https://www.researchgate.net/publication/320216289_Effects_of_dance_practice_on_functional_mobility_motor_symptoms_and_quality_of_life_in_people_with_Parkinson%27s_disease_a_systematic_review_with_meta-analysis.

Fancourt, D.; Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. *Health Evidence Network synthesis report 67.* World Health Organization. Europe.

Filar-Mierzwa, K.; Dlugosz, M. ; Marchewka, A.; Zbigniew, D. & Poznaska, A. 2016. The effect of dance therapy on the balance of women over 60 years of age: The influence of dance

therapy for the elderly. Published online. 2016;8:348-355. Viitattu 19.20.2020
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08952841.2016.1194689>.

Gallo, L.; Rodrigues, E.; Filho, J.; Da Silva, J.; Harris-Love, M. & Gomes, A. 2019. Effects of virtual dance exercise on skeletal muscle architecture and function of community dwelling older women. *J Musculoskelet Neuronal Interact. USA*. Vol.19, No 1, 50-61. Viitattu 7.11.2020
http://www.ismni.org/jmni/pdf/75/jmni_19_050.pdf.

Hofgaard, J.; Ermidis, G. & Mohr, M. 2019. Effects of a 6-Week Faroese Chain Dance Programme on Postural Balance, Physical Function, and Health Profile in Elderly Subjects: A Pilot Study. *Journals. Hindawi*. Viitattu 7.11.2020 <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2019/5392970/>.

Häyrynen, T. 2011. Käsien tanssi – Duetto vuoteessa olevalle vanhukselle ja hoitajalle. *Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja - sarja, Jyväskylä*. 126; 26–36. Viitattu 19.10.2020
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38539/JAMKJULKAISUJA1262011_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Kaholokula, J.; Look, M.; Mabellos, T.; Zhang, G.; Silva, M.; Yoshimura, S.; Solatorio, C.; Wills, T.; Seto, T. & Sinclair, K. 2015. Cultural Dance Program Improves Hypertension Management for Native Hawaiians and Pacific Islanders: a Pilot Randomized Trial. *National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine*. Viitattu 8.11.2020
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5283501/>.

Kuitu, V. 2015. Taiteen hyvinvointivaikutusten mittaaminen ja todentaminen: Mitä, miksi ja kenelle? Missä taidetta tarvitaan? Taiteen edistämiskeskus. Tampere. Viitattu 10.11.2020
<https://www.taike.fi/documents/11520/377813/missataidettatarvitaan030615.pdf>.

Kuntaliitto 2019. Kulttuuri hyvinvointipalveluna – kulttuurihyvinvointi. Taide ja kulttuuri. Viitattu 4.10.2020 <https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/kunnan-kulttuuritoiminta/kulttuuri-hyvinvointipalveluna-kulttuurihyvinvointi>.

Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivälineiden tarkastusta. *Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46*. Turun ammattikorkeakoulu. Turku. Viitattu 19.10.2020 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>.

Liikanen, H-L. 2020. Taide todella vaikuttaa terveyteen. *Ajassa. Lääkärilehti*. Helsinki. Vol 2020, No 5.

Levine, B. & Land, H. 2016. A Meta-Synthesis of Qualitative Findings About Dance/Movement Therapy for Individuals With Trauma. *School of Social Work at the University of Southern California in Los Angeles, California, USA*. Viitattu 20.11.2020 [A Meta-Synthesis of Qualitative Findings About Dance/Movement Therapy for Individuals With Trauma - Brooklyn](#)

[Levine, Helen M. Land, 2016 \(sagepub.com\)](https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1049732315589920?casa_token=NunzDsjeR-bkAAAAA:l103nD9YjnmCb16ZIW_MKnuRlXC3COweZxjQ67dY984ouEkqtpFpoO7dk27hAu-Ritw85huNfs2aSDQ) tai https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1049732315589920?casa_token=NunzDsjeR-bkAAAAA:l103nD9YjnmCb16ZIW_MKnuRlXC3COweZxjQ67dY984ouEkqtpFpoO7dk27hAu-Ritw85huNfs2aSDQ.

Lossing, A.; Moore, M. & Zuhl, M. 2016. Dance as a treatment for neurological disorders. Published online. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy* 2017. Vol 12, No 3, 170-184. Viitattu 19.11.2020 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17432979.2016.1260055?src=recsys>.

Läntinen tanssin aluekeskus. 2020. Taidelähtöiset palvelut ja kulttuurihyvinvointi. Tanssikummi. Turku. Viitattu 20.11.2020 <https://l-tanssi.fi/taidelahtoiset-palvelut-ja-kulttuurihyvinvointi/tanssikummi/>.

Murillo-Carcia, A.; Villafaina, S.; Adsuar, J.; Gusi, N. & Collado-Mateo, D. Effects of Dance on Pain in Patients with Fibromyalgia: A Systematic Review and Meta-Analysis. Published online. Hindawi. Viitattu 22.11.2020 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30364046/>.

Niela-Vilen, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt M, Axelin A & Suhonen R (toim.) 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A: 73/2016. 23-34.

Noice, T.; Noice, H.; Kramer, A. 2015. Participatory Arts for Older Adults: A Review of Benefits and Challenges. *The Gerontologist*. Vol. 54, No 5, 741–753. Viitattu 20.11.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4229893/>.

Opetushallitus. 2020. Kulttuurin käsite. Miina ja Ville. Opettajan käsikirja. Suomi. Viitattu 20.11.2020 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/miina-ja-ville-opettajan-oppaita/miina-ville-ja-kulttuurin-arvoitus-7#:~:text=Kulttuuri%20tarkoittaa%20yhteis%C3%B6n%20tai%20koko%20ihmiskunnan%20henkisten%20ja,cultura%2C%20joka%20tarkoittaa%20viljelyst%C3%A4.%20Aluksi%20t%C3%A4m%C3%A4%20tarkoitti%20maanviljely%C3%A4>.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 30.11.2020 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>.

Siirala, E.; Lehtikangas, T.; Pohjola, M.; Kauppila, W.; Nygren, P.; Salanterä, S.; Rosenlöf, A-M. & Lilja-Viherlampi, L-M. 2020. Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin kulttuurihyvinvointisuunnitelma 2020–2022 Parannamme joka päivä – Huomioimme kulttuuriset tarpeet osana paraneamista ja hyvinvointia. Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri. Turku.

Suhonen, R.; Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Stolt Minna, Axelin Anna & Suhonen Riitta (toim.) 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A: 73/2016. 7-22.

Turun ammattikorkeakoulu 2020. Eettiset ohjeet ja käytänteet. Opinnäytetyö. Opiskelu. Turun ammattikorkeakoulu. Turku.

Teixeira-Machada, L.; Azevedo-Santos, I. & DeSantana, J. 2016. Dance Improves Functionality and Psychosocial Adjustment in Cerebral Palsy: A Randomized Controlled Clinical Trial. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation: June 2017. Vol. 96 No 6, 424-429 Viitattu 21.11.2020 https://www.researchgate.net/publication/309711445_Dance_Improves_Functionality_and_Psychosocial_Adjustment_in_Cerebral_Palsy_A_Randomized_Controlled_Clinical_Trial.