

Opinnäytetyö (YAMK)

Terveysala, ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Terveysten edistämisen koulutusohjelma

2012

Satu Karjalainen

TOIMINTAMALLI VANHUSTEN VALOKUVATYÖPAJOJEN JÄRJESTÄMISEEN



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (YAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Terveyden edistäminen

joulukuu 2012 | Sivumäärä: 68

Satu Karjalainen

TOIMINTAMALLI VANHUSTEN VALOKUVATYÖPAJOJEN JÄRJESTÄMISEEN

Tämä kehittämisprojekti oli Turun ammattikorkeakoulun terveystalon ja taidealan yhteinen osaprojekti Hyvä arki vanhukselle- hankkeeseen. Kehittämisprojektin tavoitteena oli luoda moniammatillinen toimintamalli vanhojen valokuvien ja valokuvauksen käyttöönottoon hoitolaitoksessa asuvalle vanhukselle. Kehittämisprojektin tarkoituksena oli kehittää vanhuksen hyvää arkea ja voimaannuttaa vanhusta.

Moniammatillinen projektiryhmä muodostui kolmesta valokuvauksen viimeisen vuosikurssin opiskelijasta taideakatemiasta, kuvataideterapeutista/ (valo)kuvataiteilijasta sekä terveystalon ylemmän opintoasteen opiskelijasta, joka toimi projektipäällikkönä. Iso- Heikin palvelutalosta oli mukana kolme vanhusta. Valokuvatyöpajoja järjestettiin vanhuksille kuusi kertaa. Lisäksi järjestettiin valokuvanäyttely avajaisineen. Työskentely toteutettiin vanhus-opiskelija-työpareittain. Tutustuminen toteutettiin omien, vanhojen valokuvien avulla, jonka jälkeen valokuvattiin Turun Ruissalon kasvitieteellisessä puutarhassa, Turun historiaa esittelevässä Logomossa ja palvelutalo Iso- Heikissä. Työpajoissa käytettiin erilaisia teemoja mm. kukat, väri, Turun palo ja historia, omakuva ja oma tärkeä esine. Lisäksi otettiin studiokuvat työpareista ja vanhuksista.

Vanhukset saivat valokuvatyöpajoilla uudenlaista sisältöä arkeen, oppivat uusia asioita esimerkiksi valokuvaamisesta ja digitaalikameroista, saivat kahdenkeskistä aikaa valokuva-alan opiskelijan kanssa, oppivat luottamaan taiteellisiin kykyihinsä, saivat tilaisuuden muisteluun ja voimaantumiseen sekä pääsivät käymään retkillä.

Soveltavan tutkimuksen osiossa toteutettiin ryhmähaastattelu vanhuksille ennen valokuvatyöpajoja ja niiden jälkeen. Haastattelujen tarkoituksena oli selvittää vanhusten kokemuksia ja ajatuksia työpajoista. Tavoitteena oli tuottaa tietoa vanhusten kokemuksista toimintamallin luomista varten. Myös opiskelijoiden, valokuvausohjaajan ja projektipäällikön näkemyksiä ja kokemuksia hyödynnettiin toimintamallin luomisessa.

Tärkeimpiä asioita valokuvatyöpajojen suunnittelussa ovat ryhmän muodostaminen, työskentelytavasta sopiminen, tilojen varaus, suostumusten ottaminen, välineiden hankinta, teemojen ja retkikohteiden suunnittelu, kuljetusten järjestäminen, aikataulutaminen sekä roolien ja vastuiden selkiinnyttäminen. Valokuvatyöpajamallin toteutukseen kuuluu laajimmillaan toisiin tutustumista vanhojen valokuvien avulla, valokuvausta teemoittain lähiympäristössä ja retkillä sekä valokuvanäyttelyn avajaiset. Toimintamalli helpottaa käytännön järjestelyjä.

ASIASANAT: (ikäntyminen, voimaantuminen, valokuvaus, valokuvat, taide, kulttuuri, palveluasuminen, moniammatillisuus)

MASTER`S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Master`s Degree Programme in Health promotion

December 2012 | Total number of pages: 68

Satu karjalainen

OPERATING MODEL FOR THE ELDERLY PHOTOWORKSHOPS

The basis of this development project was "Good Everyday Life for Elderly People with Art Interventions". It is a part of Turku University of Applied Sciences arts and health faculty joint sub-project. The development objective of the project was to create a multi-professional model of old photographs and photographic introduction to a resident care facility for the elderly. The development objective of the project was to develop a good daily life of the elderly, and to empower the older person.

The multi-professional team was formed of three last year photography students doing their masters degree in the Arts Academy, an art therapist/photo artist as well as a student from Master`s Degree Programme of Health Promotion in Turku University of Applied Sciences who acted as project manager. Three elderly people were involved from Iso-Heikki resident care facility. Photographic workshops for the elderly were organized six times. In addition, a photo exhibition was organized along with the opening ceremonies. The work was carried out in pairs, senior citizen and student. Old photos were used in getting to know each other after which the group photographed at the botanical garden in Turku, Logomo and at Iso Heikki`s resident care facility. The themes used for the workshops were for example: flowers, colours, the Turku fire and history, self-portrait and their own important possession/article.

Because of the workshops, the senior citizens got new content to their everyday life, learned new things about photography and digital cameras, had some private time with the photography student, learned to trust their own artistic abilities, had an opportunity to reminiscence and empower themselves as well as got to go on trips.

In the practical research part, senior citizens were interviewed in groups before and after the photography workshops. The purpose of the interviews was the find out what experiences and thoughts the senior citizens had of the workshops. The aim was to provide information about the experiences of older people for the creation of an operating model. Also, the views and experiences of the students, photography supervisor and project manager contributed to the creation of the operating model.

The most important things in designing photography intervention (workshops) are group formation, agreeing on the working methods, reservation of places, getting permissions and equipment, designing themes, arranging transportation, schedules as well as the roles and responsibilities. The operating model uses old photographs, photography themes in the near vicinity and excursions to the surrounding areas as well as photo exhibition openings. The operating model facilitates the practical arrangements.

KEYWORDS: (aging, empowerment, photography, photographs, art, culture, supported housing, multi- professionalism)

SISÄLTÖ

| | |
|---|-----------|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 KIRJALLISUUSKATSAUS | 7 |
| 2.1 Vanhus palveluasunnossa | 7 |
| 2.2 Taide ja kulttuuri moniammatillisen yhteistyön keskiössä | 9 |
| 2.3 Voimaannuttava valokuva ja valokuvaus | 13 |
| 2.3.1 Valokuvaus | 13 |
| 2.3.2 Vanhus ja valokuva | 14 |
| 2.3.3 Voimaantumisen | 16 |
| 2.3.4 Voimauttava valokuva | 17 |
| 2.3.5 Valokuvaterapia | 19 |
| 3 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT | 19 |
| 3.1 Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia ja Hyvä arki vanhukselle -hankkeet | 19 |
| 3.2 Palvelutalo Iso –Heikki toimintaympäristönä | 20 |
| 4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS, TARKOITUS JA TAVOITTEET | 21 |
| 4.1 Kehittämisprojektin toteutus | 22 |
| 4.1.1 Projektiryhmän ja kohderyhmän valinta | 22 |
| 4.2.2 Teemat valokuvatyöpajoissa | 24 |
| 4.3 Projektipäällikön rooli | 26 |
| 5 KEHITTÄMISPROJEKTIN SOVELTAVAN TUTKIMUKSEN OSIO | 27 |
| 5.1 Tavoite ja tarkoitus | 27 |
| 5.2 Menetelmän valinta | 27 |
| 5.3 Tulosten analysointi | 30 |
| 5.4 Tulokset | 31 |
| 5.4.1 Taustatiedot | 31 |
| 5.4.2 Vanhusten kokemuksia työpajoista | 32 |
| 5.5 Luotettavuus | 34 |
| 5.6 Eettisyys | 36 |
| 6 TOIMINTAMALLI | 38 |
| 6.1 Ryhmän ja teemojen valinta | 39 |
| 6.2 Aikataulu | 39 |
| 6.3 Yhteiset periaatteet | 40 |
| 6.4 Toimintamallin sisältö | 40 |

| | |
|--|-----------|
| 6.4.1 Tutustuminen toisiin ja kameraan | 40 |
| 6.4.2 Kuvaaminen omassa ympäristössä ja retkillä | 42 |
| 6 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI | 42 |
| 7.1 Aikatauluttaminen | 43 |
| 7.2 Valokuvatyöpajojen järjestäminen | 43 |
| 7.3 Valokuvauksen käyttö vanhusten voimaantumisen välineenä | 44 |
| 7.4 Moniammatillisen yhteistyön toteutuminen | 45 |
| 8 POHDINTAA | 46 |
| LÄHTEET | 49 |
| LIITTEET | |
| Liite 1. Suostumus | |
| Liite 2. Haastattelurunko | |
| Liite 3. Puhe valokuvanäyttelyn avajaisissa | |
| Liite 4. Työpajojen satoa | |
| Liite 5. Vastuualueet ennen työpajoja, työpajojen aikana ja työpajan jälkeen | |
| Liite 6. Teemoja | |
| Liite 7. Muita vaihtoehtoja sisältöön | |
| Liite 8. Suostumus malliin | |
| Liite 9. Esimerkki analyysistä | |
| KUVIOT | |
| Kuvio 1. Perusta hankkeelle | |
| Kuvio 2. Projektioorganisaatio | |
| Kuvio 3. Valokuvatyöpajat | |
| Kuvio 4. Projektipäällikön rooli ja keskeiset tehtävät | |
| Kuvio 5. Projektipäällikön rooli valokuvatyöpajojen jälkeen | |
| Kuvio 6. Valokuvatyöpajan suunnittelu | |
| Kuvio 7. Valokuvatyöpajamallin käytännön elementit | |

1 JOHDANTO

Tämän YAMK- opinnäytetyönä toteutetun kehittämisprojektin tavoitteena oli luoda joustava moniammatillinen toimintamalli vanhojen valokuvien ja valokuvauksen käyttöönottoon hoitolaitoksessa asuvalle vanhukselle. Kehittämisprojektin tarkoituksena oli kehittää vanhuksen hyvää arkea ja voimaannuttaa vanhusta. Toimintamallissa käytetään omia, vanhoja valokuvia sekä valokuvausta.

Liikasen (2010, 30) mukaan taide- ja kulttuuritoiminta tuovat vanhukselle elämyksiä ja kokemuksia, jotka edistävät terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Myönteiset vaikutukset hormonitasoihin, verenpaineeseen, muisti- ja aivotoimintoihin sekä yhteisöllisyyden lisääminen ovat mm. mahdollisia vaikutuksia taiteen käytöstä. Ihmisen elämän tulisi olla loppuun asti mielekästä ja merkityksellistä. (Opetusministeriö 2010, 25- 74.) Vanhus voisi halutessaan ottaa aktiivisen roolin taiteen tuottamisessa, eikä pelkästään katsella ja kuunnella valmiita ohjelmia. Taiteen kuuluisi olla osa normaalia arkea myös hoitolaitoksessa, ei erillinen osa elämää. (Norokallio & Kauppila 2011, 41 -43).

Opetusministeriö on julkaissut taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia- ehdotuksen vuosille 2010- 2014, joka liittyy hallituksen terveyden edistämisen politiikkaohjelmaan. Opetusministeriön mukaan (2010, 3) kaikenikäisten ihmisten hyvinvointia, terveyttä ja elämänlaatua voidaan edistää taidetta ja kulttuuria hyväksikäyttäen. Yhtenä osa-alueena ohjelmassa on taiteen ja kulttuurin saaminen osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa sekä osallistumisen ja yhteisöllisyyden lisääminen.

Hyvä arki vanhukselle- projekti oli opetusministeriön toimintaohjelmaan nojaava ammattikorkeakoulun taidealan ja terveystieteiden yhteistyöprojekti, jossa on pyrkimyksenä vanhusten voimaantumisen ja hyvän arjen lisääminen valokuvien, valokuvauksen, musiikin ja kuvataiteen avulla kolmessa eri hoitolaitoksessa Turun seudulla. (Rautiainen, Toivonen & Routasalo 2011, 3-4).

2 KIRJALLISUUSKATSAUS

2.1 Vanhus palveluasunnossa

Vanhuksista käytetään hyvin monenlaisia sanoja: ikääntynyt, veteraani, seniori, neljäs ikäpolvi jne. Tässä kehittämisprojektissa käytetään sanaa vanhus, koska tätä sanaa käytetään Suomessa yleisesti sekä tutkimuksissa, että arjessa. Sanaan vanhus tulisi liittää enemmän myös positiivisia merkityksiä. Vanhuuteen kuuluu ainakin jossakin vaiheessa psyykkisten ja fyysisten voimien ehtymistä, mutta myös uusien voimavarojen ja mahdollisuuksien syntyä. (Dunderfelt 2006, 204- 205). Ikääntyminen voidaan nähdä sekä menestysnäkökulmasta että surkeusnäkökulmasta. Menestysnäkökulman mukaan vanhat ihmiset ovat korkeasta iästään huolimatta aktiivisia ja tyytyväisiä. Iäkkäiden ihmisten menestys on yhteiskunnan voimavara. (Sarvimäki 2010, 259-261).

Ikääntyviin ihmisiin kohdistuvat ympäristön odotukset voivat olla ristiriidassa ikääntyneen omien odotusten kanssa. Omaiset, hoitohenkilökunta ym. voivat tiedostamatta ajatella, että vanhuksen kuuluu olla syrjässä, vetäytyä ja olla harmiton. Kuitenkin ihminen tarvitsee myös vanhuusiässä toisia ihmisiä, jotka osoittavat kiinnostuksellaan vanhuksen arvon ja koskettavat hänen sisimpäänsä. Vanhuksen fyysisistä tarpeista saatetaan pitää hyvää huolta, mutta vanhus kaipaa sitä, että ympäristö on kiinnostunut hänestä ja arvostaa yksilönä. Jokaiselle ihmiselle, myös vanhukselle on tärkeää tulla kuulluksi, nähdyksi ja huomatuksi. (Dunderfelt 2006, 206).

Väestö ikääntyy suomessa ja ympäri maailman. Hoitotyöntekijät ja todennäköisesti myös muut ammattiryhmät, esimerkiksi taiteilijat kohtaavat ikääntyneitä ihmisiä yhä enemmän. Vanhukset ovat heterogeeninen ryhmä, sillä ihminen voi olla samassa iässä hyvin erilaisessa psyykkisessä, fyysisessä ja sosiaalisessa terveydentilassa, joka vaikuttaa heidän sosiaali- ja terveystalouden sekä taiteen ja kulttuurin käyttöön. Pääosin ihminen kuitenkin elää yhä pidempään ja yhä terveempänä, sekä omaa yhä paremmat

kyvyt hankkia tietoa ja ymmärtää sitä. (Voutilainen, Routasalo, Isola & Tiikkainen 2008, 12).

Myöhäisvanhuudessa moni vanhus siirtyy usein vuosiksi palvelutaloon tai vanhainkotiin. Taide- ja kulttuuritoimintaa ei saisi unohtaa laitoksissakaan, vaan ihmisen tulisi voida tuntea elämänsä mielekkääksi ja merkitykselliseksi loppuun asti. Näin myös tuetaan psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia ja voidaan katkaista laitoshoidon arkea. Myös henkilökunta voi hyötyä taide- ja kulttuuritoiminnasta esimerkiksi työkyvyn, kommunikaatokyvyn- ja tiimityötaitojen kehittyessä, sekä työilmapiirin parantuessa. (Opetusministeriö 2010, 25- 26; Hyypä & Liikanen 2005, 134).

Monesti uudenlainen ajattelu taiteen ja kulttuurin lisäämiseksi vanhuksille, näkyy laitosten toimintasuunnitelmissa, mutta vanhukset saattavat olla vain kuulijoina ja katselijoina eli ottavat passiivisesti vastaan valmista ohjelmaa. Laitoksissa pitäisi pyrkiä lisäämään vanhusten aktiivista roolia. Kaikki vanhukset eivät kuitenkaan halua osallistua, vaan haluavat vain nauttia valmiista ohjelmasta. (Norokallio & Kauppila 2011, 42- 43). Vanhuusiässä tavoitteena tulee olla omatoimisuuden ja hyvinvoinnin säilyminen mahdollisimman pitkään. Ne säilyvät, kun vanhus nähdään aktiivisena toimijana ja omaisten vanhusta tukevaa roolia tuetaan. (Pitkälä, Valvanne, Huusko 2010, 444). Laitosten kuuluu antaa vanhukselle mahdollisuuksia luovuuteen ja elämyksiin sekä tukea aikaisempaa kulttuuritaustaa. Sairaana ja toisten avun varassa oleva vanhus pohtii usein syvällisiäkin elämänfilosofisia kysymyksiä, jolloin taide on yksi keino itseilmaisuuksiin. (Hyypä & Liikanen 2005, 105).

Sosiaalisia kontakteja ja yhteisöllisyyttä kaivataan vanhainkodeissa usein lisää. Taiteen laadulla ei ole lainkaan niin paljon merkitystä, vaan sillä, että saadaan arkeen vaihtelua. Taidemuotoina voidaan käyttää monenlaisia taiteen muotoja, sillä vanhainkodissa on monenkuntoisia ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita eri asioista. Monella vanhuksella fyysiseen toimintakykyyn on tullut jo rajoitteita, mutta esimerkiksi tanssimisesta voi nauttia toisten tanssia katsoessaan ja musiikkia kuullessaan. Runot, kirjallisuus ja maalaaminen nähdään yhteyksinä aikaisempaan omakohtaiseen tekemiseen. Ulkopuolisten erilaiset esitykset

tuovat ainakin hetkeksi unohduksen omista sairauksista, ongelmista ja rajoitteista. Taide saattaa koskettaa syvältä ja tuoda muistoja aiemmista elämänvaiheista. Asennemuutosta ja resurssien lisäystä tarvitaan hoitolaitoksissa, jotta virikkeiden määrää voidaan vanhuksilla lisätä. Esteettisyyden ja kauneuden pitäisi kuulua jokaisen ihmisen elämään. (Liikanen 2003, 29, 121).

PäiviMaria Seppäsen mukaan (2006, 2) vanhainkotiin muutto aiheuttaa yleensä omien hyvin pitkäaikaistenkin harrastusten poisjäännin. Vanhainkodissa harrastuksiksi tulee lähinnä syöminen ja nukkuminen. On selvää, että fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kunto laskee tekemisen puuttuessa. Esimerkiksi laulaminen ja soittaminen ovat olleet osalle vanhuksista tärkeä osa elämää. Vaikka kaikkia aikaisempia harrastuksia ei pystykään enää harrastamaan, voi pienetkin asiat, kuten vanhuksen vanhoista valokuvista keskustelu ja ulos luontoon pääseminen sekä mahdollisesti siellä valokuvaaminen, voivat tuoda muistoja esiin ja virkistää.

Elorannan (2009, 35- 40) mukaan terveydenhuollon ammattihenkilöt eivät riittävästi tunnista vanhusten voimavaroja, eikä voimavaroja uhkaavia tekijöitä. He saattavat auttaa vanhusta esimerkiksi perushoitoon liittyvissä toimissa, vaikka vanhus selviäisi joko kokonaan tai ainakin osittain itsenäisesti. Motivointi ja positiivinen kannustus vapaa-ajantoimintoihin osallistumiseen ja sosiaalisiin verkostoihin on tärkeää, sillä ne lisäävät voimavaroja. Heikentyvä terveys (esimerkiksi liikkumiseen liittyvät rajoitteet), melko yleinen yksinäisyys ja ulkopuolisten sanelemat elämisen ehdot tuovat vanhuksen voimavaroille haastetta. Vanhuksen tulisi olla oman elämänsä asiantuntija.

2.2 Taide ja kulttuuri moniammatillisen yhteistyön keskiössä

Kulttuuri on elämäntapa, jossa on ajatuksia, määritelmiä, sääntöjä ja tarkoituksia. Se on käsitejärjestelmä, jonka avulla ihmiset voivat olla yhteydessä toisiinsa ja muodostaa elämäntapaansa. Kulttuuriin kuuluu esimerkiksi yksilöllisiä itseilmaisuja, luovaa kykyä, taitoja ja pyrkimyksiä. Suomessa hyödynnetään paljon kulttuuria ja taidetta, mutta osallistuvuus on ollut

väheneään päin. Mikäli vanhukset kävisivät enemmän taide- ja kulttuuriharrastuksissa, saataisiin hyvinvointia ja terveyttä edistettyä, dementoitumista hidastettua ja jopa elämänpituutta lisättyä. Naiset, suomenruotsalaiset ja Etelä-Suomessa asuvat ovat kulttuurillisesti aktiivisempia ja myös terveimpiä. Terveysvaikutukset ovat nimenomaan osallistuvasta harrastustoiminnasta terveyteen, eikä toisinpäin. Kaikkien ihmisten, myös vanhuksen perusoikeuksiin sisältyy oikeus halutessaan osallistua omaan kulttuuriin. Kulttuuritoiminnan ja harrastamisen myötä syntyy hyödyllisiä verkostoja ja yhteisöllisyyttä, jotka auttavat hallitsemaan elämää paremmin. (Hyypä, M. & Liikanen 2005, 13- 86)

Kulttuurin luovuuden tuote on taide. Taiteena voidaan pitää sekä korkea- että arkikulttuuria. Vanhukset voivat hyötyä taiteesta monin tavoin, sillä luovuus säilyy myös vanhuudessa. Taidetapahtumat ja muu yhteinen sosiaalinen toiminta tekevät elämän mielekkäämmäksi ja jopa lisäävät elämän pituutta. Taide estää syrjäytymistä, antaa voimaa ja energiaa sekä tuo toivoa myös vaikeisiin elämäntilanteisiin. Taiteen hyviin tuloksiin päästään varmemmin kiireettömyydellä, inspiraatioilla ja valmiudella elämyksiin. (Hyypä, M. & Liikanen 2005, 13- 105).

Liikasen (2010, 30- 31) mukaan taide- ja kulttuuritoiminta tuovat ihmiselle elämyksiä ja kokemuksia, jolloin hyvinvointi, terveys ja elämänlaatu kohenevat. Kulttuuri lisää sosiaalista yhdessäoloa ja pääomaa sekä kannustaa kanssakäymiseen. Kulttuuritoiminta antaa usein ihmiselle tunteen, että kuuluu johonkin yhteisöön. Myös hallinnantunne oman elämänsä eri tilanteisiin sekä ympäristöön lisääntyvät. Ihminen voi taiteen avulla kokea saavuttavansa jotakin ja parantaa itsetuntoaan. Taide- ja kulttuuritoiminta voivat parantaa muisti- ja aivotoimintoja, pidentää elinajanodotetta sekä vaikuttaa myönteisesti hormonitasoihin ja verenpaineeseen.

Kaikilla ihmisillä on oikeus luovuuteen ikään, sukupuoleen tai toimintakykyyn katsomatta. Vanhuuteen tarvitaan iloa, onnellisuutta ja elämyksiä, jolloin elämä voi tuntua elämältä loppuun asti. Antoisa vanhuus voi olla kiinni hyvin pienistä asioista. Olemme tottuneet pitämään vanhuksia korkeintaan kulttuuripalveluiden

käyttäjänä, mutta vanhukset voisivat viimein olla myös antava osapuoli. Luovuuden löytyminen vanhuksessa voi vaatia kuitenkin hieman työskentelyä, koska kaikki eivät ole käyttäneet omia luovia kykyjään, eivätkä usko omiin taitoihinsa. Taidetoiminta luo ikäihmiselle hyvät mahdollisuudet kokea elämisen merkityksellisyys ja yhteisöllinen aktiivisuus. Taide pystyy ehkäisemään syrjäytymistä ja auttaa verkostoitumisessa omaan yhteisöön, vahvistaa identiteettiä, lisää hyvinvointia, lähentää sukupolvia ja antaa työkaluja muistelutyölle. (Hohenthal 2006, 13- 123). Mm. taideharrastukset ehkäisevät muisti- ja oppimistoimintojen heikentymistä ja kehittävät niitä. Muisti -ja oppimiskyvyn säilymisen kannalta on tärkeää, että vanhus säilyttää halun muistaa tallentamiaan asioita, oppia edelleen uusia tietoja ja taitoja sekä käyttää oppimiaan kykyjä. (Suutama 2008, 201- 202).

Ihmisen elämänhalu ja hyvinvointi kasvaa, kun elämällä on tarkoitus. Hyvinvointiin kuuluvat mm. tyytyväisyys elämään, kokemus minän eheydestä sekä kypsä suhtautuminen kuolemaan. Eksistentiaalisessa turhaumassa elämä koetaan tarkoituksettomaksi. Tällöin elämänhalu voi vähentyä, josta voi seurata apatiaa, kyllästymistä, väsymistä, masentumista, ahdistuneisuutta, aggressiivisuuden lisääntymistä, päihteisiin pakenemista ja pahimmillaan itsemurha. Eksistentiaalista tyhjyyden tunnetta on eniten nuoruudessa ja vanhuudessa. Elämän tarkoituksellisuuden tunnetta pitää yllä toiminta, jossa hyvää terveyttä ja toimintakykyä sekä ihmissuhteita vaalitaan. Käytännössä mm. muistelun, mielekkäiden harrastusten ja toiminnan avulla sekä luovuuden avulla pystytään lisäämään elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. Parhaimmillaan ihminen voi näin päästä flow- tilaan, jolloin hän tempautuu toimintaan niin täysillä, että unohtaa ajankulun. (Read 2008, 231- 240).

Harrastukset antavat keinon itseilmaisuuksiin ja itsensä tuntemiseen. Ne myös parantavat terveyttä ja hyvinvointia. Virikkeenä vanhukselta riippuen voi toimia esimerkiksi jokin taidemuoto, luonto ja/ tai uskonnollinen kokemus. Tämän ajan vanhukset ovat usein saaneet tehdä koko elämänsä työtä ja harrastaa, eivätkä he ole tottuneet olemaan jouten kovin pitkiä aikoja. Vanhukset pitivät Seppäsen tutkimuksessa kaikkein eniten harrastuksista, joita ovat jo nuoruudessaan

harrastaneet. Harrastukset vaativat kuitenkin usein ohjaajan. Jos harrastukset jäävät yksin vanhusten harteille, uhkana on harrastusten väheneminen ja loppuminen. Yhteisöllisyys on harrastuksissa tärkeää. (Seppänen 2006, 2- 64). On todettu, että satsaamalla kulttuuriin voidaan säästää rahaa sosiaali- ja terveysalan kuluissa. Kulttuuriin sijoitetut rahat voivat tulla jopa viisinkertaisina takaisin. (Opetusministeriö 2010, 74).

Moniammatillinen yhteistyö vaatii poikkihallinnollista suunnittelua. Se koetaan usein hitaana ja aikaa vievänä, mutta on lopulta resursseja säästävää ja tehokkuutta lisäävää. Aikaa vie myös yhteistyökanavien löytyminen. Salon kaupungissa ollaan hyvinvointikertomuksen laatimisessa yhdistetty sosiaali-, terveys-, sivistys- ja tekninen toimi. Nämä instanssit ovat yhdessä tarkastelleet salolaisten hyvinvointia ja pahoinvointia ja ratkaisuja erilaisiin ongelmiin. Hyvinvointi on siis eri sektorit läpäisevä. (Kohl 2006, 4). Myös esimerkiksi taide- ja terveystoimi voisivat yhdessä miettiä uudenlaisia toimintamalleja ja yhdistää tietämystään.

Taide- ja kulttuuritoiminta ovat tärkeä osa jokaisen ihmisen elämää, myös ihmisen siirtyessä pysyvästi palvelutaloon/vanhainkotiin. Terveystoiminnan -ja kulttuurin asiantuntijoiden asenteiden tulisi muuttua tasa-arvoisemmiksi toisiaan kohtaan. Toisen ammattikunnan kielen, kulttuurin ja ammattitaidon kunnioittaminen ja tunteminen on tärkeää. Vanhuksen arki voi olla vaikeata muokata taidetoiminnalle sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköissä, koska päivät ovat hyvin aikataulutettuja. Joustoa aikatauluihin tarvitaan. Taide- ja kulttuuritoiminta eivät kuulu kiinteästi terveydenhuollon palveluihin. (Hyypä, & Liikanen 2005, 135, 178).

Hyvät yhteistyörakenteet ja yhteistyöprosessit ovat tärkeitä moniammatillisen yhteistyön onnistumiselle. Mm. kannustava, avoin ja muutoinkin oikea johtamistyyli, riittävät resurssit tehokkaine tiedonkulkuineen ja monialainen sekä moniammatillinen koulutus kuuluvat yhteistyörakenteisiin. Yhteistyöprosesseihin liittyvät toisen ammattikunnan työn tunteminen, yhteinen tavoite, hyvät vuorovaikutustaidot, roolien ja vastuiden tarkka määrittely sekä oma, vahva ammattitaito. (Eloranta & Kuusela 2011, 4-13).

Vanhusten hoitolaitoksiin tarvittaisiin riittävästi henkilökuntaa ja suurempiin yksiköihin myös erityishenkilökuntaa. Usein kulttuuritoiminta nähdään ylimääräisenä työnä, mutta rutiinoiden rätinalisointi ja resurssien kohdentaminen voisivat tuoda väljyyttä työjärjestelyihin ja ajankäyttöön. Kulttuuritoimintaa tulisi kohdistaa monipuolisesti myös hoitolaitoksiin. Määrärahoja tulisi lisätä valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti sopia asioista. Taiteilijoiden ei voida olettaa tulevan ilmaiseksi työhön vanhustenhoitolaitoksiin. (Hyypä & Liikanen 2005, 135, 178- 180). Hoitohenkilökunnan ja taiteilijan välinen yhteistyö on hyvin tärkeää. Yhteistyön avulla opimme näkemään ja tulkitsemaan maailmaa vanhusten parhaaksi. (Norokallio & Kauppila 2011, 57).

Taiteen ja kulttuurin kentällä taiteen alan ammattilaiset voivat toimia ehkäisevässä, ennakoivassa ja osallisuutta edistävässä työssä. Tämä voi tarkoittaa vierailukäyntejä kulttuurikohteissa, ohjattua tai itsenäisesti tapahtuvaa harrastamista sekä toiminnallisia kulttuuriryhmiä. Taide- ja kulttuuritoiminta voi olla myös osana hoito- ja hoivatyötä sekä kuntoutusta. Kulttuuri- ja taidetoiminta on hyvä olla kirjattu osaksi hoito- ja palvelusuunnitelmaa tai kuntoutusta ja sille on myös tärkeää olla varattuna paikka päiväjärjestykseen. (Liikanen 2010, 27-28).

2.3 Voimaannuttava valokuva ja valokuvaus

2.3.1 Valokuvaus

Valokuvaus menetelmänä julkaistiin jo vuonna 1839. (Dölle, Savia, Vuorenmaa 2004, 9.) Valokuva on meille kaikille tuttu, lähes jokaisella ihmisellä on valokuvia. (Susi 2011, 179.) Valokuvia on myös kaikkialla jokapäiväisessä elämässämme, niin sanomalehdissä, mainoksissa, kuin aikakauslehdissä. Tunteisiin vetoavan valokuvan saatamme muistaa pitkään. (Stones & Bygate 2009, 119-120.) Valokuvan avulla voidaan katsoa objektiivisemmin omaa elämää. (Thoma 2006, 92.) Valokuvan digitalisoituminen ja sen mukanaan tuomat suuret muutokset valokuvauksen käytännöissä, mahdollisuuksissa ja

määrissä korostavat valokuvan merkitystä. Valokuva on hyvä väline muistojen ja kokemusten esiintuomiseksi. Valokuvan avulla voidaan intoutua keskusteluun, tarinointiin, kannanottoihin ja muisteluun. Valokuvien avulla saadaan selville ihmisen arvoja ja asioita julkiseksi myös ihmiselle itselleen. Näin pystytään myös tiedostamaan elämästä uusia merkityksiä ja vapauden kokemus lisääntyy. Valokuvien avulla herkistytään kasvuun ja minuuden tukemiseen. (Semi 2007, 147- 148).

Valokuvauksessa ei tarvita niin paljon käden taitoja ja taiteellista osaamista, kuin esimerkiksi piirtämisessä ja maalaamisessa, vaan valokuva on viestinnällinen väline. (Hentinen 2009, 148.) Valokuvan avulla pystytään tuomaan esille myös asioita, joihin sanat ei riitä. Valokuviin eläytyminen herkistää aistit ja tuo tunteet sekä muistot vahvasti esille. Vanhat valokuvat toimivat siltana menneisyyden muistoihin. (Halkola 2009, 13). Valokuvien avulla voi ottaa aikaa itselle ja omille tunteille. (Erävaara 2011, 32).

Albumista voi katsoa jotain tiettyä elämänvaihetta tai koko elämän kaarta. Valokuva on pysäytetty hetki menneestä. Jokaiselle ihmiselle on merkittävää tulla kuulluksi ja nähdyksi. Valokuvaamisesta sekä kuvien katselusta voi saada energiaa, lohtua ja iloa arkeen. Uudet valokuvat voivat tuoda esille asioita, joita ei ole tiedostanut nykyhetkestä. Myös toiveet saattavat tulla näkyvämmäksi.. (Halkola 2009, 13- 20, 175).

2.3.2 Vanhus ja valokuva

Elämänvaiheet, joihin liittyy luopumista ja pelkoa, kuten vanhuus, jäävät usein kuvaamatta, vaikka juuri silloin valokuvaaminen voisi antaa kanavan tunteiden käsittelyyn ja arjen rikastuttamiseen. Valokuvassa on mahdollista palata katsomaan itseään tietyn ikäisenä, tietyssä elämäntilanteessa tai saada rakas ihminen sellaisena, jollaisena häntä ei enää ole. Valokuvaus on sekä läsnä, että etäällä. Esimerkiksi perhevalokuville on tyypillistä, että miellyttävänä ja onnellisina koetut asiat kuvataan huolellisesti, kuten juhlat ja matkakuvat. Arkiset asiat, joista elämä pitkälle koostuu, saattaa jäädä kokonaan kuvaamatta. Jokaisen ihmisen tunteet ja mielikuvat samastakin tilanteesta saattavat olla

hyvin erilaisia, ja ansaitsevat tulla kuvatuiksi henkilökohtaisin kuvin. Esimerkiksi lapsuuskuvien katsominen voi olla vaikeaa, jos ristiriita oman kokemuksen ja albumin kuvien välillä on suuri. Kuvaaja ja albumin kokoaja nostaa esille ne kuvat, jotka ovat hänelle itselleen tärkeitä ja/tai joiden hän ajattelee olevan merkityksellisiä myös muille kuvissa oleville henkilöille. Valokuvilla pystyy myös haavoittamaan ja käyttämään valtaa. Jos isoäidillä on piirongin päällä kaikkien muiden lasten ja lastenlasten kuvat, mutta yhden puuttuu, on se selkeä kannanotto siitä, kuka kuuluu perheeseen ja kuka ei. (Savolainen 2009, 213-214; Laakso 2007, 104).

Vanhusten arjessa vanhojen valokuvien katsominen on tärkeää, sillä historiallinen tietoisuus itsestä hahmottuu mm. valokuvien kautta. Menneisyys saavuttaa nykyhetken, kun ihminen muistelee valokuvan tapahtumia aktiivisesti. Vanhojen valokuvien kautta voi tavoittaa uudelleen vanhoja kokemuksia, hyviä ihmissuhteita ja säilyttää muistoja. (Ulkuniemi 2005, 136- 137). Valokuva ei ole itsessään voimaannuttavaa, vaan se kuinka valokuvausta käytetään yhdessä vanhuksen kanssa. (Savolainen 2009, 211- 212). Valokuvien äärellä voi kohdata vanhuksen tasa-arvoisena ja ihmetellä sekä ihastella elämää yhdessä. (Tanskanen 2011, 4- 7). Monetkaan vanhukset eivät ole löytäneet luovuutta itsessään, eivätkä usko osaavansa. Luovuuden herättäminen vanhuudessa voi vaatia kannustusta, hyväksymistä, mahdollisuuksia ja virikkeitä tarjoavaa ympäristöä. (Hohenthal- Antin 2006, 44- 45).

Osa vanhuksista haluaa kerätä valokuvia omasta elämästään jälkipolville. Sukupolvien välinen kuilu voi olla kuitenkin suuri, koska lapsenlapsilla ei välttämättä ole vielä herännyt kiinnostusta juuriinsa. Vanhuksille on kuitenkin tärkeää minuuden hakeminen ja elämänkaaren käsittely. Muistot valokuvaan liittyvistä asioista saattavat olla eri ihmisillä hyvin erilaiset ja näin saa myös olla. Meillä on oikeus omaan tulkintaan. Jokainen voi nostaa valokuvista esille juuri ne asiat, joita pitää tärkeänä. (Susi 2011, 181- 183).

Valokuvia voidaan käyttää myös vakavista mielenterveydenhäiriöistä kärsivillä ihmisillä, myös vanhuksilla, joilla on sairautessaan tasapainoinen vaihe. Alankomaissa osallistui kahdeksan viikon ajan psykiatrisissa sairaaloissa asuvia

ihmisiä valokuvatyöpajoihin. Heille annettiin kertakäyttökamerat, joilla he pystyivät kuvaamaan asioita, jotka olivat heille tärkeitä tai viihdyttivät heitä. Osallistavat valokuvaryhmät voivat tämän tutkimuksen mukaan tehdä ihmisten arjesta mukavampaa ja tuoda paremman hallinnan tunteen omaan elämään. Valokuvien avulla voi käydä vuoropuhelua vanhusten kanssa. (Sitvast, Tineke & Widdershoven 2011, 2170- 2177).

2.3.3 Voimaantuminen

Nykypäivänä vanhustyössä ei enää riitä pelkkä opettaminen, ohjaaminen ja tiedon siirtäminen, vaan vanhusta hoitavilta asiantuntijoilta vaaditaan myös asiakkaan omista lähtökohdista lähtevän terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävän tiedon, voimavarojen ja motivaation vahvistamista. (Voutilainen, Routasalo, Isola & Tiikkainen 2008, 13). Ikääntyminen merkitsee lisääntyvää haavoittuvuutta ja haavoittuvaa vanhusta tulee suojata voimavaroja ylläpitämällä, tukemalla ja vahvistamalla. (Sarvimäki 2010, 259- 261).

Mattilan (2008,7) mukaan voimaantuminen on melko vaikeasti ymmärrettävä abstrakti asia, mutta silti jokaiselle ainakin jollakin tavalla tuttu asia. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä ja itsessään tapahtuva prosessi. Voimavaralähtöinen ja yhteistoiminnallinen asiakassuhde vaatii kokonaisvaltaisen asiakkaan tilanteen ja voimavarojen hahmottamisen sekä yksilöllisiä ratkaisuja. Voimavaralähtöisessä toiminnassa ihminen itse on aktiivinen toimija ja oman elämänsä asiantuntija. Asiakas on vahvasti mukana omaa elämäänsä koskevien valintojen teossa. Voimavaralähtöinen ja yhteistoiminnallinen asiakassuhde vaatii kokonaisvaltaisen asiakkaan tilanteen ja voimavarojen hahmottamisen sekä yksilöllisiä ratkaisuja. (Hyttinen 2008, 54-55). Vanhusten voimaannuttamisella tarkoitetaan kaikkien voimavarojen ylläpitämistä ja kohentamista. Siihen sisältyy sekä liikunnallinen toiminta, verkostojen ylläpito, että henkisen kunnon ylläpito. (Hohenthal- Antin 2006, 15).

Voimaantumisen käsite korostaa yksilön subjektiutta ja valtaa omaan elämäänsä. Voimaantuminen tulee englanninkielisestä termistä empowerment. Käsitettä on käännetty suomeksi sanoilla valtauttaminen, toimintakyvyn

lisääminen tai voimaantuminen. Toista ihmistä ei voi voimaannuttaa hänen puolestaan. (Savolainen 2009, 212- 213).

2.3.4 Voimauttava valokuva

Voimauttava valokuva ei ole terapiaa, mutta vaatii oman koulutuksen. Jo 3000 eri alojen ihmistä Suomessa on käynyt tämän koulutuksen. Esimerkiksi hoitoalan ihmisille ja lääkäreille voimauttavasta valokuvasta voi saada oppia uudenlaiseen läsnäoloon ja vuorovaikutukseen. (Vehmanen 2011, 2720-2721). Valokuva ei ole itsessään voimaannuttava. Voimaantumista tapahtuu, kun toiset ihmiset, olosuhteet tai sosiaaliset rakenteet eivät uhkaa ihmisen tasavertaisuutta tai itsemäärittelyn oikeutta. Voimaantuminen on yksilön sisäinen prosessi, jolloin työntekijällä ei ole perinteistä auttajan roolia, vaan hän toimii peilinä, kanssakulkijana ja rohkaisijana. Työskentelyllä pyritään itsen ja oman elämän hyväksymiseen sekä arvojen selkeyttämiseen. Valokuvaamista rajaa usein oletus, että arvokas tai erityinen asia tai tilanne kuvataan. Ihmisellä on kuitenkin oikeus valita sellaiset kuvat, jotka hän haluaa määrittelemään omaa elämäntarinaa ja identiteettiä. Voimaannuttavan asiakastyön lähtökohdat ovat lähes rajattomat. Ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä ja voimaannuttavassa sekä kuntouttavassa työssä eheyttäminen, tunnetason herättäminen sekä hyvän näkyväksi tekeminen ovat tärkeitä elementtejä. Voimaantumisprosessissa otetaan huomioon hoitosuhteen vaiheet, asiakkaan erityistarpeet sekä asiakkaan verkosto. (Savolainen 2009, 212- 227).

Miina Savolaisen ”Voimauttavassa valokuvassa” on neljä erilaista näkökulmaa: Albumikuvat, valokuvaustilanteen vuorovaikutus, omakuva sekä arkielämän teemojen kuvaaminen. Albumikuva-metodin avulla omia, vanhoja valokuvia teemoitetaan ja jäsenellään kokonaisuuksiksi uudella tavalla, jolloin kuvista saadaan uusia merkityksiä ja saadaan esille voimavaroja. Valokuvaustilanteen vuorovaikutuksen tulee olla voimaannuttava, joka tarkoittaa sitä, että kuvaajan pitää keskittyä kuuntelemaan, miten kuvattava haluaa tulla valokuvatuksi. Ihminen tulee nähdä hyvänä ja erityisenä. (Savolainen 2009, 217- 220).

Omakuvien avulla saadaan näkyväksi itsestä erilaisia puolia, rooleja, tunteita sekä opetellaan katsomaan itseä hyväksyvemmän. Omakuvan hyväksyminen on useimmille ihmisille haastava ja monesti ajallisesti pitkä prosessi. Nykykulttuuri suosii pinnallista nuoruuden, ehjyyden ja kehon palvontaa, jolloin voi olla vaikeaa hyväksyä ajan kulumisen sekä ihmissuhteiden ja elämäntilanteiden piirtämät jäljet. Omakuva saattaa aluksi jopa järkyttää. Monesti ihminen on oppinut vaatimattomuuden ja nöyryyden mallin, jossa omakuvasta pitäminen nähdään narsistisena. Arjen teemojen tavoitteellinen valokuvaaminen on elämän ajankohtaisten, voimavaroja syövien asioiden työstämistä sekä voimaa ja iloa tuottavien asioiden vahvistamista valokuvaamisella. Näitä kaikkia voi käyttää myös päällekkäin eri päämäärien tavoittamiseksi. (Savolainen 2009, 217- 222). Omakuvia voi olla hyvin monenlaisia. Ne voivat olla esimerkiksi poliittisia, terapeuttisia, ihanteellisia, ongelmallisia tai tunnuksellisia. Omakuvien avulla voi tehdä omista lähtökohdista käsin omaa elämäntarinaa, jonka voi halutessaan jakaa muiden kanssa. (Erävaara 2011, 28- 39).

Valokuvien käytöllä voidaan pyrkiä herättämään tunnetaso muisti- ja mielikuvineen, jolloin kuvien käyttö auttaa asiakasta, jolle on vaikea tunnistaa tai puhua tunteistaan, jolla ei ole paljon muistikuvia omasta menneisyydestään tai jolla on muistisairaus. Ihminen valokuvataan sellaisena, kuin hän haluaa. Esimerkiksi menneisyyden puuttuvia kuvia voidaan lavastaa, rakentaa kuvamanipulaatioina, kollaaseina tai menneisyysmatkailuna. Menneisyysmatkailun avulla ihminen kuvataan uudelleen hänen haluamallaan tavalla paikoissa, joissa on tapahtunut avainmuistot. Valokuvia voi käyttää suoran kommunikation välineenä. Valokuvista voi etsiä sellaisia kuvia, joissa kokee tulevansa arvostetuksi. Kun kuvaprosessi tuo esiin raskaita tunteita, etsitään vastavoimaksi lohtua, iloa ja voimaa. Kuviin tuodaan eheyttä, joilla vahvistetaan ihmisen kokemusta omasta pärjäämisestään. Myös ennen ja jälkeen -kuvilla voidaan hakea todisteita kuntoutumisesta. Kaikessa työskentelyssä työntekijän pitää olla itseään refleктоiva. (Savolainen 2009, 222- 227).

Seitsemän yksinhuoltajaa osallistui photovoice- menetelmällä toteutettuun osallistavaan, voimauttavaan työtapaan kameroilla. Photovoice-menetelmällä otetaan kuvia tietyistä aiheista. Joskus myös valokuvien määrä on rajattu. Lastenhoito ja kuljetukset olivat järjestettyjä. Tutkimus antoi naisille esimerkiksi sosiaalista tukea ja tunteen siitä, että tulevat kuulluiksi. Naiset kokivat, että oppivat näkemään omaa kaupunkiansa ja elämäänsä uudella tavalla ja alkoivat nähdä taidetta monessa paikassa. Naiset saivat tukea myös toisiltaan ja heidän elämäntilanteensa koheni, esimerkiksi työtön työllistyi ja masentunut ei tuntenut itseään enää niin masentuneeksi. (Duffy 2011, 105- 114).

2.3.5 Valokuvaterapia

Valokuvaterapiassa otetut kuvat eivät välttämättä ole niin huoliteltuja ja viimeistelyjä, kuin valokuvataiteena otetuissa kuvissa. Valokuvaterapiassa valokuvia käytetään välineenä terapeuttisen puheen tuomiseksi, jotta asiakkaan sisäistä todellisuutta pystytään muokkaamaan. Voimaannuttava valokuva on kuvallisempi ja toiminnallisempi. (Savolainen 2009, 227.) Valokuvataide on yleensä julkista, ja yleisölle tarkoitettua. Taiteen katsominen voi olla terapeuttista sekä tekijälleen, että yleisölle, mutta taide ei ole ensisijaisesti terapiaa. Valokuvien avulla voi myös työskennellä henkilökohtaisella kuvatyöskentelyllä. Se voi myös olla terapeuttisen valokuvauksen tapaista, vaikka terapeuttisuus ei ole tavoitteena. (Salo 2009, 33).

3 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

3.1 Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia ja Hyvä arki vanhukselle -hankkeet

Turun ammattikorkeakoulun terveysalan ja taideakatemian yhteistyössä työelämässä tehtävä Vanhuksen hyvä arki –projekti pohjautuu opetusministeriön taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia- ohjelmaan, jolla pyritään lisäämään hyvinvointia, terveyttä ja osallistumista kulttuurin ja taiteen keinoin. (Kuvio 1) Hyvinvoinnin ja terveyden lisääminen terveydenhuollossa edellyttää

mm. pysyvää kulttuuritoiminnan kytkemistä hoitotyöhön. (Liikanen 2010, 25-38).



Kuvio 1. Perusta hankkeelle

Turun ammattikorkeakoulun terveystalon ja taideakatemia yhteistyössä tehtävä Hyvä arki vanhukselle- projekti pohjautui opetusministeriön taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia- ohjelmaan ja siinä pyrittiin taiteen avulla vahvistamaan mm. vanhusten omia voimavaroja ja kehittämään vanhusten elämänlaatua sekä hyvinvointia. Vanhus voidaan ottaa huomioon paremmin ja eri tavalla taideinterventioiden avulla, kuin tavallisessa arjessa vanhustenhoitolaitoksessa. Turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden, arvostuksen, merkityksellisyyden ja osaamisen tunteita vanhuksilla on myös pyritty vahvistamaan. Kolmessa vanhustenhoitolaitoksessa (Kotikunnas, Kaarina- Koti ja Iso- Heikki) Turussa seudulla pyrittiin kehittämään vanhusten hoidon arkea eri taidemuotojen avulla. Taidemuotoina käytettiin kuudessa eri hankkeessa maalausta, musiikkia ja/tai valokuvia/valokuvaamista. (Rautiainen, Toivonen & Routasalo 2011, 3- 4). Tämä kehittämisprojekti oli yksi osa tuota hanketta, joka toteutettiin palvelutalo Iso- Heikissä ja taidemuotona olivat valokuvat ja valokuvaus.

3.2 Palvelutalo Iso- Heikki toimintaympäristönä

Turun Kaupunkilähetyksen palvelutalo Iso- Heikki on valmistunut vuonna 2003 ja sijaitsee neljän kilometrin päässä Turun keskustasta. Kaikkiaan talossa on

105 asuntoa ikääntyneille. Vajaa puolet talon asukkaista on lähes täysin itsenäisesti tai läheisten tuella selviytyviä ihmisiä. Palvelutalossa ikäihmisiä tuetaan kristillis-sosiaalisesta näkökulmasta. Arvoja ovat rakkaus, kunnioitus, luottamus ja vastuullisuus. Asukkaiden voimavarojen aktivointi, turvallisuus ja yhteisöllisyys ovat tärkeitä periaatteita. Palvelutalo Iso- Heikki pyrkii olemaan viihtyisä, virikkeellinen ja rauhallinen koti, jossa tuetaan vanhuksen omatoimisuutta. (Palvelutalo Iso- Heikin toimintasuunnitelma 2010, 3- 5).

Iso- Heikissä on tärkeää asukkaiden omien voimavarojen aktivoiminen sekä yhteisöllisyyden ja turvallisuudentunteen vahvistaminen. Hemmottelu- ja virkistyspalveluiden avulla saadaan ikääntyvän asukkaan arkeen pieniä juhlahetkiä, virkistystä ja hyvää mieltä. Vanhuksille järjestetään talossa runsaasti erilaista ohjelmaa mm. aamunavauksia, erilaisia ryhmiä, laulu-, lausunta- ja tanssiesityksiä sekä asiapitoisia luentoja, mutta valokuvausta ja valokuvia on käytetty melko vähän. (Palvelutalo Iso- Heikin toimintasuunnitelma 2010, 3-7).

4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS, TARKOITUS JA TAVOITTEET

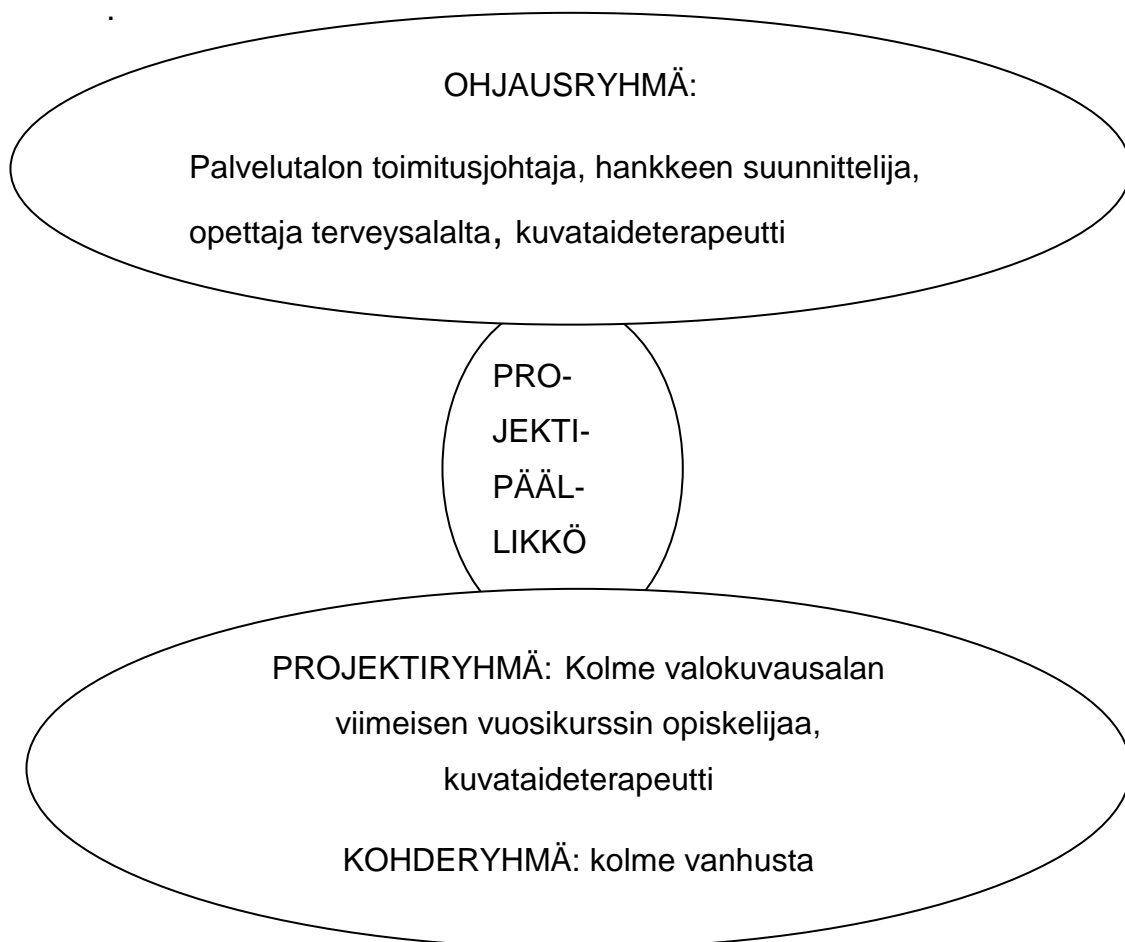
Kehittämiprojektissa perehdyttiin ja koulutettiin valokuvausopintojen viimeisen vuosikurssin opiskelijat vanhusten kanssa työskentelyyn palvelutalossa. Valokuvausopintoja opiskelevat opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat valokuvatyöpajat yhdessä valokuvausohjaajan kanssa. Lisäksi järjestettiin valokuvanäyttelyn avajaiset.

Kehittämiprojektin tarkoituksena oli kehittää moniammatillinen toimintamalli vanhojen valokuvien ja valokuvauksen käyttöönottoon hoitolaitoksessa asuvalle vanhukselle. Kehittämiprojektin tarkoituksena oli kehittää vanhuksen hyvää arkea ja voimaannutta vanhusta.

4.1 Kehittämiprojektin toteutus

4.1.1 Projektiryhmän ja kohderyhmän valinta

Opiskelijoita saatiin taideakatemiasta kolme, jolloin päätettiin vanhusten määrä rajata kolmeen. Myös neljäs vanhus oli jo pyydetty alustavasti mukaan, mutta hänet jouduttiin jättämään ryhmän ulkopuolelle. Tämä oli tietysti suuri pettymys vanhukselle ja jälkeinpäin ajatellen valokuvausohjaaja oli sitä mieltä, että hänkin olisi voinut ottaa itselleen työparikseen oman vanhuksen. Neljänneksi suunnitellulla vanhuksella olisi kuitenkin ollut erityistarpeita, jolloin ryhmä olisi ehkä pitänyt suunnitella kokonaan toisin tai suunnitella tälle vanhukselle toinen ryhmä. Tämän projektin puitteissa tämä ei olisi ollut kuitenkaan mahdollista.



Kuvio 2. Projektorganisaatio.

Toimitusjohtaja Iso- Heikistä valitsi projektipäällikön ohjeiden mukaan kolme vanhusta kohderyhmään. Vanhukset olivat melko homogeeninen ryhmä sekä elämäntilanteeltaan, että terveydentilaltaan, joka helpotti työntekoamme. Kenelläkään heistä ei ollut lapsia, lapsenlapsia eikä miestä sen hetkisessä elämäntilanteessaan. He olivat kaikki olleet alle vuoden palvelutalossa, olivat samaa sukupuolta, samanikäisiä ja heillä oli ikäisekseen hyvä terveys ja muisti. Jos mukana olisi ollut esimerkiksi pyörätuolia tai rollaattoria käyttävä, olisi liikkuvan työpajamallin käyttäminen voinut muuttua. Valokuvaustyöpajoihin osallistui kolme vanhusta, kolme valokuvauksen viimeisen vuosikurssin opiskelijaa, kuvataideterapeutti/(valo)kuvataiteilija sekä projektipäällikkö.

Projektiryhmän kokoaminen tapahtui hyvin myöhään. Käytännössä projektiryhmää alettiin koota taideakatemiassa vasta hieman ennen työpajojen käynnistymistä. Aikuisryhmästä saatiin alun perin yksi opiskelija, mutta hän jättäytyi yhden tapaamiskerran jälkeen pois, kun kohderyhmä vanhukset ei tuntunutkaan hänestä omalta ja projekti olisi aiheuttanut hänelle lisää matkustamista kotipaikkakunnaltaan Turkuun.

Ryhmään saatiin viime hetkillä kolme viimeisen vuoden valokuvausopiskelijaa samalta luokalta. Heistä yksi ei päässyt matkan vuoksi ensimmäiseen projektiryhmän tapaamiseen. Ryhmän saaminen kokoon myöhään sekä yhden opiskelijan puuttuminen vielä ainoasta koko projektiryhmän tapaamisesta ennen työpajoja haittasi ryhmäytymistä melko paljon. Projektiryhmä oli kuitenkin melko sitoutunut. Projektipäällikköä lukuun ottamatta kaikki olivat joka valokuvatyöpajakerralla paikalla alusta loppuun.

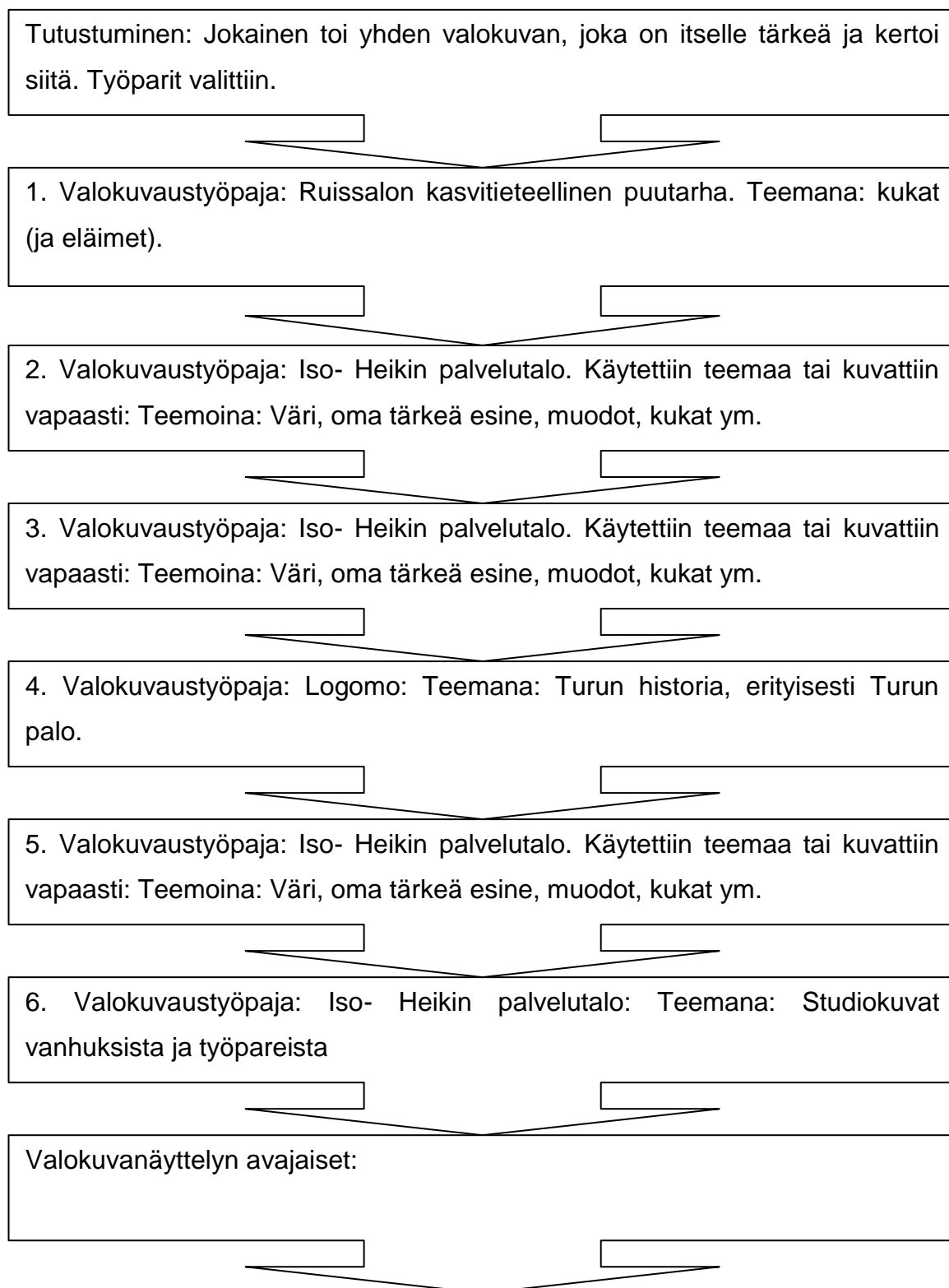
Työpareja oli kolme. Yhdellä opiskelijalla oli yksi vanhus parinaan. Työparit muodostettiin tutustumiskerralla onnistuneesti niin, että vanhukset saivat valita oman parinsa. Kaikki olivat tyytyväisiä tähän järjestelyyn. Työpajoissa toimittiin onnistuneesti vanhus-opiskelija-työparina, jolloin jokainen vanhus sai aivan omaa aikaa nuoren valokuva-alan opiskelijan kanssa. Opiskelijat saivat näin rauhassa tutustua yhteen vanhukseen.

4.2.2 Teemat valokuvatyöpajoissa

Työpajojen sisällön suunnittelu oli projektiryhmän opiskelijoiden ja ohjaajan harteilla. Työpajoissa oli mahdollisuus käyttää joka kerralla jotakin teemaa. Pääteemana oli omakuva. Työpajojen teemoiksi valokuvauksen ohjaaja ja opiskelijat valitsivat omassa kokouksessaan mm. minä, väri, muoto, henkilökohtaisen tärkeä esine ja henkilö/kaverikuvan. Yhteisenä tavoitteena taidealan opiskelijoilla oli pohtia vanhuksen omakuvaa yhdessä vanhuksen kanssa. Teemat toteutuivat osittain. Henkilökohtaisia tärkeitä esineitä ja muistoja kuvattiin sekä henkilö/työparikuvia otettiin. Esimerkiksi väriteema oli vaikea toteuttaa, koska joulun aikaan esimerkiksi sinistä ei juuri löytynyt ympäristöstä. Sisäpuutarhan vuoksi vihreätä löytyi runsaasti ja lähestyvän joulun vuoksi myös punaista jonkun verran.

Työpajojen idea oli aktiivinen, vuorovaikutuksellinen ja voimaannuttava toimintatapa vanhusten kanssa. Vanhukset kuvasivat sekä tavallisilla että järjestelmäkameroilla. Opiskelijat kuvasivat järjestelmäkameroilla vanhuksia, työpareja sekä vanhusten henkilökohtaisia esineitä. Järjestelmäkamerat ovat hyvin painavia, mutta opiskelijat asensivat ne telineilleen vanhuksen haluamaan paikkaan ja näin vanhukset pystyivät niitä käyttämään hyvin.

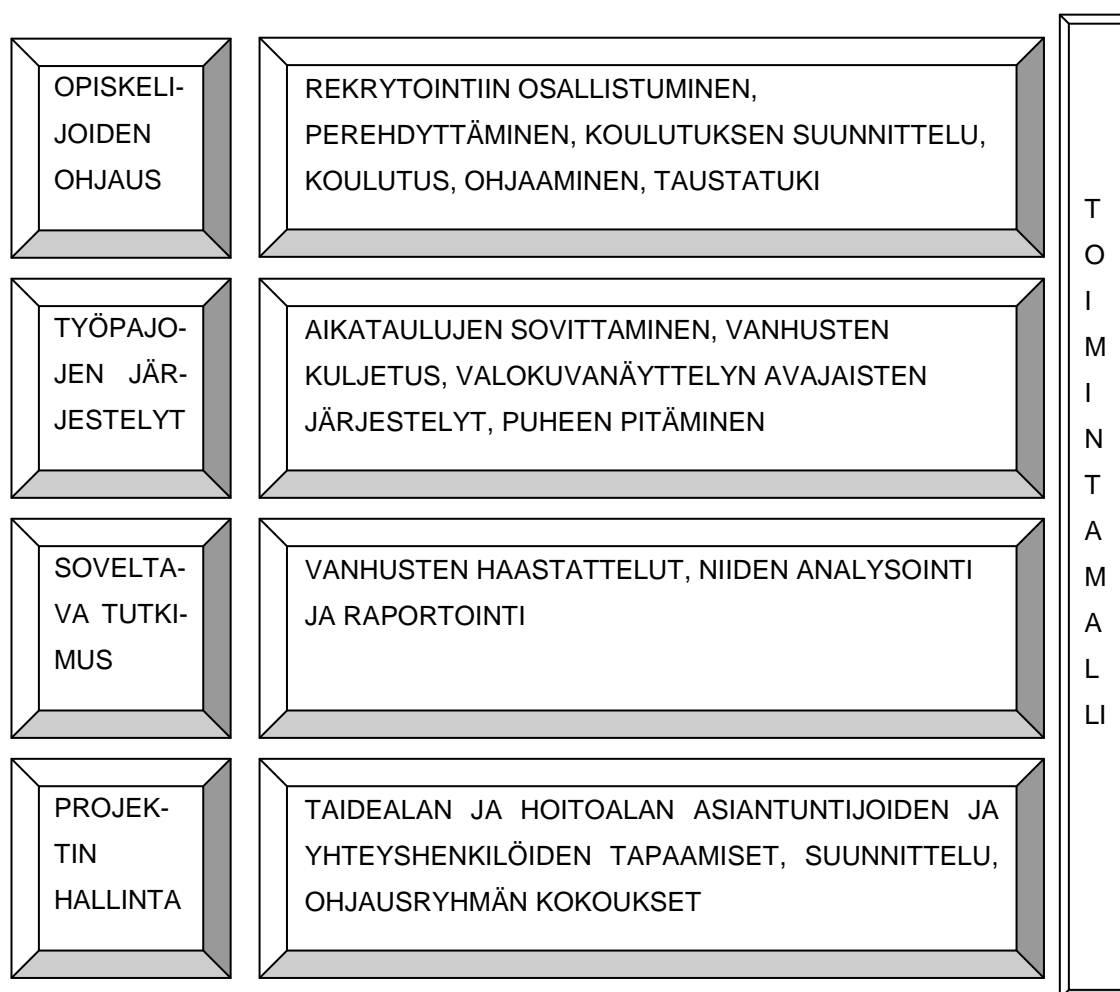
Työpajojen jälkeen järjestettiin valokuvanäyttelyn avajaiset ja valokuvanäyttely (Kuvio 3). Valokuvanäyttely jäi Iso- Heikin palvelutalon seinälle pitkäksi aikaa. Valokuvanäyttelyssä olivat mukana myös työpajaan osallistuneiden vanhusten omaisia. Projektipäällikkö piti puheen ja myös alkoholitonta ”kuohuvaa” juotiin. Ennen näyttelyä oli yhteinen kahvitus projektiryhmälle, vanhuksille, palvelutalon toimitusjohtajalle sekä hankkeen suunnittelijalle.



Kuvio 3. Valokuvatyöpajat

4.3 Projektipäällikön rooli

Projektipäällikön tehtävä oli monipuolinen ja haastava (Kuvio 4). Kokouksia oli taidealan yhteyshenkilöiden ja opettajien sekä hoitoalan projektipäälliköiden ja opettajien kanssa ennen työpajojen käynnistymistä. Projektille koottu ohjausryhmä kokoontui kolme kertaa ja sen koollekutsuminen ja puheenjohtajana toimiminen oli projektipäällikön tehtävä. Myös projektiin kuuluvien kirjallisten suunnitelmien ja kirjallisuus- sekä tutkimustiedon etsintä kuuluivat projektipäällikölle.



Kuvio 4. Projektipäällikön rooli ja keskeiset tehtävät

Projektipäällikkö suunnitteli ja toteutti koulutustilaisuudet valokuvausalan opiskelijoille kirjallisuuteen ja kokemuksiin perustuen. Koulutuksia pidettiin ennen projektin alkua ja lähes jokaisen työpajan jälkeen. Työpajoissa projektipäällikön tehtäviin kuului mm. vanhusten kuljettajana ja projektiryhmän

taustatukena toimiminen sekä valokuvanäyttelyn avajaisissa puheen pitäminen ja käytännön asioista huolehtiminen. Projektipäällikkö huolehti aikataulujen sopimisesta kaikille osapuolille. Kehittämisprojektiin kuuluvassa soveltavan tutkimuksen osiossa vanhuksia haastateltiin ryhmässä ennen interventioita ja jokaisen intervention jälkeen. Haastattelun tuloksia hyödynnettiin toimintamallin luomisessa.

5 KEHITTÄMISPROJEKTIN SOVELTAVAN TUTKIMUKSEN OSIO

5.1 Tavoite ja tarkoitus

Kehittämisprojektin soveltavan tutkimuksen tarkoituksena oli haastatella vanhuksia ja selvittää heidän kokemuksiaan ja ajatuksiaan työpajoista. Tavoitteena oli tuottaa tietoa vanhusten kokemuksista toimintamallin luomista varten.

5.2 Menetelmän valinta

Aineistonkeruuna oli ryhmähaastattelu vanhuksille. Haastattelu on joustava tiedonkeruun muoto, koska haastattelijä pystyy toistamaan ja selventämään kysymyksiä, oikaisemaan väärinkäsityksiä ja keskustelemaan haastateltavan kanssa. Kysymyksiä voidaan kysyä siinä järjestyksessä, kuin haastattelijä näkee parhaimmaksi. Haastattelun aihe tulee antaa haastateltaville ajoissa. Haastateltavien suostumus otetaan henkilökohtaisesti, jolloin haastateltavat harvoin peruvat haastattelun tai kieltävät aineiston käytön. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73 -74). Haastattelu on hyvä tutkimustapa vanhuksille, joilla saattaisi olla vaikeuksia vastata kyselyihin. Haastattelussa pystytään myös motivoimaan vastaajia. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 36).

Ryhmähaastattelussa keskustellaan melko vapaamuotoisesti tutkittavasta aiheesta ja saadaan samalla kertaa nopeasti tietoa usealta henkilöltä. Näin

saadaan tarkasteltua monipuolisesti tutkittavaa ilmiötä. Haastattelija puhuu usein yhtä aikaa koko ryhmälle ja voi välillä suunnata kysymyksiä myös yksilöille ryhmässä. Haastattelijan tehtävänä on keskustelun ylläpitäminen. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 61- 63).

Haastattelijan tulee tuntea aihe, josta keskustellaan ja ohjata haastattelua teemojen mukaisesti. Varsinkin vanhuksia haastatellessa kysymysten ja sanaston täytyy olla selkeä ja helposti ymmärrettävä. Rauhallinen tila on tärkeä ja aikaa täytyy varata riittävästi. Haastattelijan pitäisi olla kiinnostunut ihmisten erilaisuudesta ja tulla toimeen monenlaisten ihmisten kanssa. Haastattelijan oma käytös voi vaikuttaa haastateltaviin ja tämä tulee ottaa huomioon. Esimerkiksi hiljaisia hetkiä ei kannata välittömästi täyttää puheella, vaan antaa tilaa miettiä vastauksia. Asiallisuus, vaitiolovelvollisuus, neutraali pukeutuminen ja hillitty puhetyyli herättävät luottamusta. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 68-69).

Haastattelumuotoja ovat lomakehaastattelu, teemahaastattelu ja syvähaastattelu. Tässä käytettiin syvähaastattelua, josta voidaan käyttää myös nimeä keskustelunomainen haastattelu. Tässä haastattelumuodossa käytetään avoimia kysymyksiä ja haastateltavia on usein vain muutama. Haastattelijan tehtävä on pitää haastattelu aiheessa, mutta myös antaa haastateltavien puhua vapaasti. Haastattelijan kokemukseräiset ja intuitiiviset lähestymiset sallitaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74-76). Haastattelurunko oli vanhusten haastatteluihin suunniteltu, mutta jatkokysymykset riippuivat vastauksista. Näin saatiin syvällisemmin tietoa aiheesta.

Vanhus on usein kiitollinen haastateltava. Heillä on aikaa ja he ovat iloisia, että ollaan kiinnostuneita heidän mielipiteistä. Vanhuksia haastatellessa täytyy ottaa huomioon mahdollisia rajoitteita. Lievä muistin heikentyminen ei välttämättä ole este haastattelulle. Huono kuulo täytyy ottaa huomioon mm. haastattelun istumajärjestyksiä suunniteltaessa. Selkeä ja sopivan kuuluva äänenkäyttö ovat tärkeitä. Haastattelussa tulee olla varma, että haastateltava kuulee keskustelun ja pystyy osallistumaan siihen. Teitittely on kohteliasta ennen sinunkauppoja. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 133- 134).

Tässä kehittämissuorjektissa vanhusten haastattelutietoa käytettiin toimintamallin luomiseen. Kysymykset on esitetty niin, että on saatu kokemuksia mm. minkä tyyppinen teema miellyttää valokuvatyöpajoissa eniten, minkälaisia tunteita ja ajatuksia työpajat herättivät, miltä valokuvaus on tuntunut työvälineenä sekä miten käytännössä työpajaa voisi kehittää. Haastatteluja on ollut ennen työpajojen alkamista ja sekä lähes jokaisen työpajakerran jälkeen.

Lisäksi lähes jokaisen kerran jälkeen on käyty opiskelijoiden ja taidealan opettajan kanssa läpi kokemuksia vanhusten kanssa työskentelystä ja koulutettu opiskelijoita. (Kuvio 5) Aiheena olivat mm. hygienia hoitolaitoksissa, eettiset asiat, teittely, vanhus-sanana käyttö, aikataulujen noudattaminen, vanhuksen eletyn elämän huomioonottaminen, vanhusten kohtelu, voimaantumisen ja terapian erot sekä hieman vanhusten sairauksista. Myös opiskelijoiden omat aihe-ehdotukset otettiin koulutuksissa huomioon. Opiskelijat olivat tyytyväisiä koulutukseen.



Kuvio 5. Projektipäällikön rooli valokuvatyöpajojen jälkeen

Ennen työpajojen alkua ja kaikkien työpajojen jälkeen tehtävät ryhmähaastattelut kolmelle vanhukselle tallennettiin. Muiden työpajojen jälkeen pidettyjä lyhyitä haastatteluja ei tallennettu ja ne olivat vapaamuotoisia kokemusten ja kuulumisten kartoittamista autossa tai Iso- Heikin tiloissa.

Haastattelupaikkana olivat ennen ja viimeisen työpajan jälkeen pidetyissä haastatteluissa kokoushuone palvelutalo Iso- Heikin uudisrakennuksen puolella Pikku- Heikissä. Vanhukset hieman jännittivät tallentavan laitteen käyttöä. Yksi vanhuksista oli hieman hiljaisempi ja haastattelijan piti pitää huolta, että myös hänen mielipiteet, kokemukset ja ajatukset tulivat esille. Haastatteluihin oli etukäteen suunniteltu kysymysrunko (Liite 2).

Valokuvausopiskelijoilta kerättiin mielipiteitä ja ajatuksia työpajojen jälkeisten koulutusten yhteydessä siitä, miten projektipäällikkö voisi kehittää opiskelijoiden ohjausta vanhusten kohtaamiseen, miten työpajoja voisi kehittää ja miten projektipäällikön ja kuvataideterapeutin/(valo)kuvataiteilijan rooli onnistui. Työpajoja varten pyydettiin vanhuksilta suostumukset. (Liite 1). Kukaan vanhuksista ei ollut holhouksen alainen, jolloin lupaa ei tarvinnut pyytää omaiselta tai edunvalvojalta.

5.3 Tulosten analysointi

Laadullisen aineiston analysointi on karkeasti ottaen analyysia ja synteesiä. Analyysissä aineistoa luokitellaan ja synteessissä ilmiötä käsitellään syvällisemmin ja luodaan yleiskuvaa ja uutta näkökulmaa. Aineisto kuvaillaan mahdollisimman syvällisesti ja laajasti. Ilmiöiden ominaisuuksia tuodaan esille mahdollisimman tarkasti, myös numeraalisesti kertoen asioiden ja mielipiteiden esiintyvyyttä. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 145). Laadullisessa tutkimuksessa voidaan tulkita samaakin aineistoa eri tavoin ja eri näkökulmista. Tulkitsemista tapahtuu koko tutkimusprosessin ajan. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 147- 152).

Sisällönanalyysillä pyritään kuvaamaan dokumenttien sisältöä sanallisesti. . Aineistolähtöisen eli induktiivisen aineiston voi jakaa tiivistäen kolmeen vaiheeseen: aineiston pelkistämiseen, ryhmittelyyn ja teoreettisten käsitteiden luomiseen. Aineisto ryhmitellään alustavasti. Teemoittelun avulla pilkotaan laadullista aineistoa ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan. Luokittelun avulla määritellään aineistosta luokkia ja lasketaan luokan esiintyminen aineistossa. Induktiivinen sisällönanalyysi voidaan jakaa seuraaviin osioihin: haastattelujen kuunteleminen ja auki kirjoitus sana sanalta, haastatteluihin

perehtyminen, pelkistettyihin ilmauksiin perehtyminen ja listaaminen, samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien etsiminen sekä niiden yhdistäminen ja alaluokkien luonti. Alaluokkien yhdistäminen ja yläluokkien muodostaminen ja kokoaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93,106- 108). Tämän aineiston analyysissä sovellettiin sisällönanalyysimenetelmää. Liitteenä esimerkki aineiston analyysistä (Liite 9)

5.4 Tulokset

5.4.1 Taustatiedot

Valokuvatyöpajoihin osallistuneet vanhukset olivat naisia, yli 80-vuotiaita ja perheettömiä. Kaikkien terveydentila oli ikäisekseen melko hyvä ja he olivat asuneet palvelutalo Iso- Heikissä alle vuoden. Kaikilla oli paljon vanhoja valokuvia ja he olivat jo hävittäneet osan valokuvista. Syitä tähän he mainitsivat palveluasunnoissa olevat pienet säilytysmahdollisuudet sekä sen, että eivät enää muistaneet keitä ihmisiä kuvissa oli, jolloin kuvista oli tullut heille merkityksettömiä. Yhdellä rouvista oli muutosta niin vähän aikaa, ettei hän ollut ehtinyt vielä järjestää valokuviaan.

Yksi vanhuksista oli kuvannut pääosin itse, koska miehen poislähdöstä oli jo 40 -vuotta aikaa, toinen oli kuvannut yhdessä miehen kanssa miehen poismenoon asti, joka tapahtui 15- vuotta sitten ja sen jälkeen hän oli kuvannut vain muutamia kuvia itse. Kolmas vanhuksista ei ollut itse kuvannut elämänsä aikana kovinkaan paljoa, vaan lähes kaikki kuvat, mitä hänellä on, ovat toisten ihmisten ottamia. Vanhuksilla on valokuvia 40- 50-luvuilta lähtien.

” Silloin nuoruudessa kuvattiin ja vanhemmiten, pikkasen ”

Vanhuksilla oli esillä huoneissaan heillä kuvia sukulaisista ja miehen sukulaisista, edesmenneiden miesten kuvia, ylioppilaskuvia, kuvia kummilapsista ja vanhemmista, sekä luontokuvia. Joskus kyläillessä vanhukset katsovat toistensa valokuvia. He katselevat esimerkiksi luontokuvia tai muistelevat menneitä katsoen valokuvia vaikkapa 50-luvulta.

”Miehen hautajaiskuvista tulee surua ja joskus tulee itkukin silmään”

Mieluummin he kuitenkin sanovat katsovansa myönteisiä kuvia, kuten matkakuvia.

”kyllä kuvat tietysti aina muistoja herättää, mieluummin myönteisiä kuvia katsoo, joskus ihan hauskakin, kun katsoo, että toikin ihminen on tossa ja tulee jotain hauskaa mieleen, naurattaa joskus. Matkakuvistakin muistelee, että toi on, mutta kaikkien nimiäkään enää muista. Eikä välttämättä muista, mistä reissusta kuva on otettu ”.

Vanhukset sanoivat, ettei heillä enää ollut kameroita. Jos kamera oli ollut, se oli annettu pois. He olivat ajatelleet, että enää ei ole mitään valokuvattavaa. Kuitenkin tiettyä uteliaisuutta oli jäljellä, kun tähän projektiin lähdettiin.

Kukaan ei ollut käyttänyt digitaalikameraa aiemmin ja heitä jännittikin kovasti, että miten he osaavat kameraa enää käyttääkään. Digitaalikamera löytyy palvelutalosta, mutta se on lähinnä virikeohjaajan ja käsityökerhoa pitävän vapaaehtoisen käytössä, kun he kuvaavat valmiita käsitöitä tai talon tapahtumia.

5.4.2 Vanhusten kokemuksia työpajoista

Vanhusten mielestä tutustumisesta vanhojen valokuvien kautta oli paljon hyötyä, koska silloin tutustuttiin hyvin ja he kokivat tuntevansa opiskelijat ennen kuin valokuvaustyöpajat alkoivat. He sanoivat, että oli kiva katsoa ja kuulla toisten valokuvista. Ennen ensimmäistä valokuvauskertaa vanhuksia jännitti kovasti, että miten he osaavat käyttää kameraa ja mitä puutarhassa tehdään. Vanhukset sanoivat, että kädet ihan väsyivät, kun kuvaamista oli niin paljon ensimmäisellä kerralla puutarhassa. Kaikki olivat jo kuitenkin ensimmäisen kerran jälkeen sitä mieltä, että kamerat olivat uusia ja helppokäyttöisiä.

”Kädet ihan väsyi, kun niin paljon kuvattiin, ennen ensimmäistä kertaa oltiin jännittyneitä, että miten osataan kameraa käyttää ja mitähän siellä puutarhassa tehdään”

Kaikkien mielestä Ruissalon kasvitieteellinen puutarha oli paras valokuvausinterventiokerta, myös Logomosta pidettiin jonkin verran. Yksi vanhuksista oli työskennellyt puutarha-alalla ja myös siksi tykkäsi Ruissalon puutarhasta kovasti. Hän sanoi kuitenkin, että kukkien nimet oli jo unohtunut ja oli tullut paljon uusia kasveja.

”Puutarhassa Ruissalossa oli ihanaa”

Omassa palvelutalossa Iso- Heikissä vanhusten oli vaikeaa löytää kuvattavaa. Oma ympäristöään oppi katsomaan eri silmällä. Iso- Heikissä ei ollut niin paljon kuvattavaa ja puuttui aiheita. Heidän piti oikein miettiä, että mitä he kuvaavat. Kuvattavia kohteita kuitenkin löytyi harkinnan jälkeen.

”Kyllä joku kukkanen aina jostain löytyi”

”Otettiin me mun itsetehdyistä pehmoelukoista kuva”

”Me käytiin mun asunnolla, kun työnantaja toi mulle joulukukat. Kuvattiin kukat muistoksi, kun kukat häviää aikanaan. Otettiin useampi kuva. Saa nyt katsoa, mikä onnistuu ja mikä on paras. Valikoidaan siitä sitten”.

”Me otettiin mun kummilapsikuvista valokuvia ja mun taulusta”

”Otettiin kuvia ikkunasta, kun oli jouluvaloja”

Turun historiasta ja palosta kertovasta näyttelystä pidettiin muuten, mutta yksi koki lattian epätasaisuuden, sokkeloisuuden ja pimeyden haittaavaksi tekijäksi.

”Mun mielestä Logomo oli ihan hieno kattoo, siellä näki sen historian, miten on aikaisemmin eletty. Turun palon esitys oli hieno. Ajattelin, että onpa hyvä, etten ole tuolloin elänyt”

Logomon kokemuksista vanhuksset kuitenkin juttelivat haastattelussa kaikkein eniten. Logomossa oli tuotu esille tumma seinä, johon oli lavastettu tulilieskat. Nämä lieskat tulivat kuitenkin esille vain vähän aikaa kerrallaan ja kahdella vanhuksista tuli tavoitteeksi saada kuva silloin, kun lieskat näkyivät ja he kuvaavat kokemuksiaan näin:

Se paloi niin vähän aikaa. Lopulta sitten saatiin kuva. Aika kivasti se savu sitten tuli. Yhden kerran savu tuli niin nopeasti, ettei me ehditty toimia, sitten tultiin uudelleen”

Lisäksi Logomossa keskustelua jälkikäteen herätti hevonen, joka oli niin aidon näköinen, että sitä teki mieli silittää. Seppä ja vanhan ajan keittiö herättivät muistoja.

”Seppä oli siellä. Silloin, kun menin kouluun, seppä oli yleinen, melkein joka paikassa oli seppä, ihan tuli mieleen kouluajat”.

” Otettiin kuva sieltä ikkunasta, missä emäntä ja isäntä oli ja samoari siellä pöydällä. Noustiin siihen laatikon päälle ja kuvattiin sieltä”

Vanhukset kokivat oppineensa valokuvatyöpajojen aikana paljon valokuvauksesta ja tunsivat projektin virkistäneen heitä ja pitivät muutoinkin kivana kokemuksena. He olisivat jopa olleet valmiit lähtemään uudelleen valokuvatyöpajaan, jos vaan kohteet olisivat olleet uudet.

”kyllä mä voisin lähteä, jos olisi taas eri kohteet. Ihan hienoa olisi mennä toiseenkin palvelutaloon kuvaamaan”

”Joo miksei, se oli ihan mielenkiintoista, vaikka mä olen niin vähän elämässäni kuvannut. Tosi mukava kokemus”.

5.5 Luotettavuus

Luotettavuuteen liittyy haastatteluaineiston laatu. Laadukkaaseen haastatteluun liittyy hyvä haastattelurunko, jossa on mietitty teemojen syventämistä ja vaihtoehtoisia lisäkysymyksiä. Laatuun liittyy myös haastattelijan koulutus. Haastattelujen laatua voi edistää varmistamalla siitä, että tallentamiseen tarkoitetut välineet ovat kunnossa haastatteluissa ja haastattelurunko on mukana. Haastattelupäiväkirjaan voi kirjata huomioita haastatelluista ja ympäristöstä sekä merkitä muistiin hyviä kysymysmuotoja. Aineiston analysointi tulisi myös aloittaa mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen. Hirsjärvi & Hurme 2011, 184- 185). Haastattelukysymykset oli pohdittu ennen haastatteluja

ja ne olivat myös mukana haastatteluissa. Lisäksi tallennusvälineiden käyttöä oli harjoitettu. Haastattelija ei saanut tähän tehtävään erityistä koulutusta, mutta hän oli haastatellut tutkimuksissa ennenkin ja hän oli perehtynyt kirjallisuuteen ko. aiheesta. Ryhmähaastattelu oli hänelle vieraampaa.

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään perinteisesti validiteetin ja reliabiliteetin käsittein. Validiteetti tarkoittaa, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu ja reliabiliteetti kuvaa tutkimustulosten toistettavuutta. Nämä ovat kuitenkin enemmän määrällisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä. (Tuomi & Sarajärvi 2009,136). Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää ottaa huomioon, onko kaikki aineisto otettu huomioon, mitä on kerätty ja että tulokset kertovat mahdollisimman tarkkaan haastateltujen ajatusmaailmaa. Nämä liittyvät reliabiliteettiin. Validointiin liittyy mm. uskottavuus. Uskottavuutta voidaan tarkistaa esimerkiksi niin, että haastatellut tutustuvat tutkimuksen tulkintoihin. Kaikki tutkimusaineisto on otettu tarkoin huomioon ja tuotu esille runsaasti myös suoria lainauksia. Haastatellut eivät ole tutustuneet tutkimuksen tulkintoihin.

Tutkielman tekijänä on annettava luotettavuudesta riittävät tiedot. Laadullista luotettavuutta voidaan kuvata esimerkiksi sanoilla uskottavuus, vastaavuus, siirrettävyys, luotettavuus, tutkimustilanteen arviointi, varmuus, riippuvuus, vakiintuneisuus, vahvistettavuus ja vahvistuvuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009,138-139). Tutkielmaan osallistuneista on tehty monipuolinen kuvaus. Tulokset pystytään siirtämään toiseen vanhustenhoitoyksikköön. Tutkimusprosessien toteutumista on seurattu tarkoin. Tutkielman teossa otettiin huomioon hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyvät asiat, joita tuodaan esille eettisessä osiossa. Erilaiset ratkaisut tutkielman teossa pyrittiin tuomaan esille mahdollisimman tarkasti ja itsereflektoiden. Tulkintoja vahvistettiin kirjallisuuteen ja tutkimustuloksiin nojaten.

Luotettavuutta arvioitaessa on hyvä tuoda lukijoille esille mitä tutkii ja miten on päätytty omaan aiheeseen sekä minkälaisia oletuksia on ollut tutkimuksia aloittaessa ja miten ajatukset ovat tutkimuksen kuluessa kehittyneet. Aineistonkeruuseen ja kohderyhmän valintaan liittyvät ongelmat ja merkitykselliset seikat on tärkeä tuoda esille. Tässä projektissa on hyvä kertoa

esimerkiksi, miten vanhukset on valittu ja miten vanhusten ja projektipäällikön suhde on toiminut ja onko vanhusten huomioidut ja ehdotukset otettu huomioon. Myös tutkimuksen aikatauluun liittyvät seikat on tärkeää tuoda esille. Aineiston analysointiin ja tuloksiin sekä johtopäätöksiin johtaneet seikat on myös tuotava hyvässä projektissa esille. Tutkimusraportin luotettavuuteen ja korkeatasoiseen eettisyyteen viittaavat seikat on hyvä löytyä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140-141).

Raportissa on tuotu esille, miten vanhukset on valittu ja miten vanhusten mielipiteet on otettu huomioon esimerkiksi toisen retkikohteen lisäyksen osalta. Myös opiskelijat saivat toivomansa yhden ylimääräisen työpajakerran studiokuvien ottamista varten. Vanhusten ja projektipäällikön suhde on toiminut hyvin. Projektipäälliköllä on pitkä kokemus vanhusten kanssa työskentelystä. Aikataulu-asioita on raportissa pohdittu ja ne on tuotu myös toimintamalliin.

Laadullisessa tutkimuksessa tulee ottaa huomioon projektipäällikön puolueettomuusnäkökulma eli tiedonantaja tulisi ymmärtää ja kuulla omana itsenään. Projektipäällikön sukupuoli, ikä, uskonto, poliittinen asenne, kansalaisuus tms. tulisi ottaa huomioon. Luotettavuuteen kuuluu hyvä tieteellinen käytäntö eli projektipäällikkö noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. Tämä tarkoittaa mm. sitä, että tutkimuksen tai tutkielman tekijä on rehellinen, huolellinen ja tarkka mm. tulosten tallentamisessa, esittämisessä sekä arvioinnissa (Tuomi & Sarajärvi 132- 133). Projektipäällikkö on ollut mahdollisimman puolueeton, eikä hän ole saanut rahallisia tai muita korvauksia milään taholta.

5.6 Eettisyys

Hyvä tieteellinen käytäntö on tärkeää myös kehittämissuorituksissa. Eettiseen tutkimustyöhön kuuluu huolellisuus, tarkkuus ja rehellisyys. Tiedonhaku- ja tutkimusmenetelmien tulee olla eettisesti hyväksyttävät. (Vilkkä 2007, 90- 92). Huolellisuuteen, tarkkuuteen ja rehellisyyteen on kiinnitetty runsaasti huomiota. Projektiin liittyi pitkä valmistelu ja myös raporttia on hiottu moneen otteeseen. Tiedonhaku on ollut monipuolista eri tietokannoista ja kirjastoista.

Tutkimuksen etujen ja haittojen pohtiminen osallistujien kannalta on tärkeää. (Thompson, Melia, Boyd & Horsburgh 2006, 209- 210). Tärkeää on minimoida haitat ja maksimoida hyödyt. (Vilkka 2007, 91.) Projektiin osallistumisesta oli odotettavissa osallistujille eli vanhuksille monenlaista hyötyä ja sen päätarkoitus oli vanhusten hyvän arjen kehittäminen ja vanhukset myös saivat projektista monenlaisia uusia, asioita ja elämyksiä elämäänsä. Näin se oli eettisesti vanhusten kannalta perusteltu.

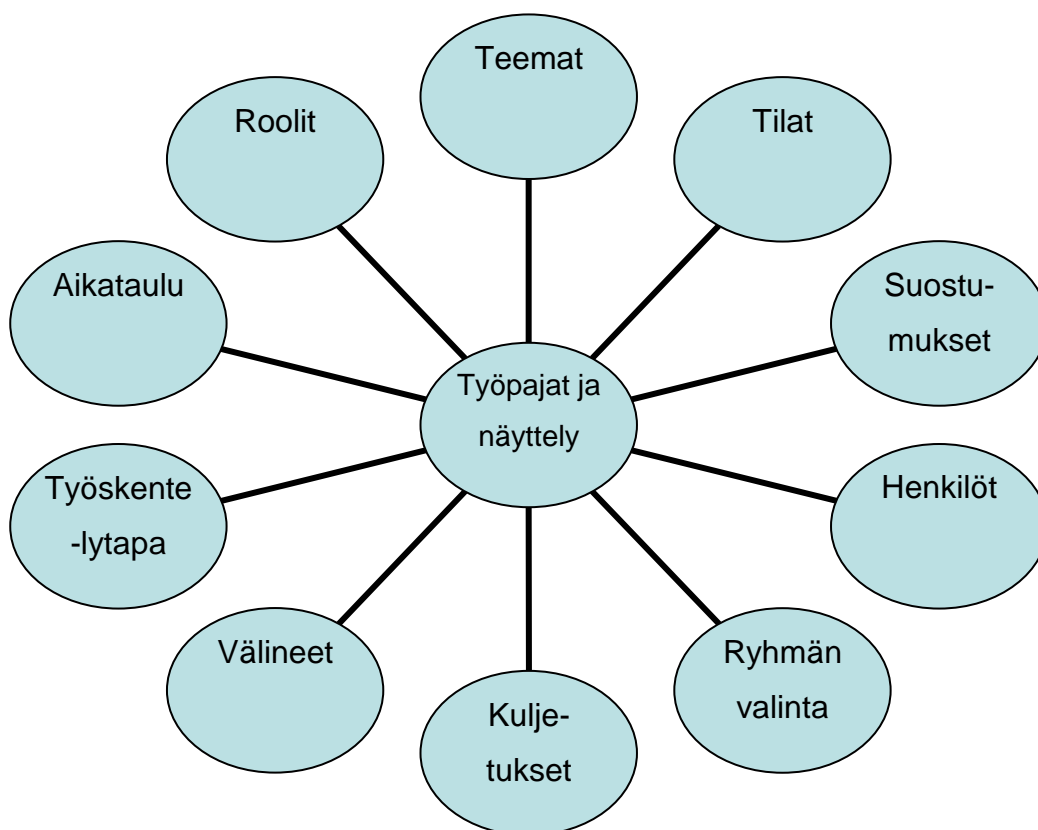
Eettisesti on tärkeää, että tutkimusten tulokset julkaistaan ja tulokset ovat avoimia kritiikille. (Thompson, Melia, Boyd & Horsburgh 2006, 209- 210). Tutkimuksen tulokset julkaistaan YAMK- raportissa ja raporttia ovat lukeneet useat henkilöt, jotka ovat tuoneet siihen omat korjausehdotuksensa.

Tiedon keräämisen ja säilytyksen tulee olla luottamuksellista. Yksityisyyttä ja tekijänoikeuksia tulee kunnioittaa. (Vilkka 2007, 91). Tutkittavilla tulee olla oikeus tietoiseen, mieluiten kirjalliseen suostumukseen ja anonymiteettiin. (Leino-Kilpi & Välimäki 2008, 367). Tässä projektissa huolehdittiin kirjallisten suostumusten ottamisesta. Suostumus on tässä projektissa pohdittu tarkkaan vastuiden ja valokuvien esittelylupaa myöden. Suostumukset ovat säilytyksessä Iso- Heikin kassakaapissa, jotta tietoja ei pääse sivullisten tietoon. Haastattelut ovat ainoastaan projektipäällikön käytössä, eikä tietoja anneta ulkopuolisille, muuten kuin tutkimusraportissa ja tiedot hävitetään vuoden 2012 lopussa. Vanhusten nimiä ei tuoda esille tutkimusraportissa, eikä valokuvien esittelyn yhteydessä.

Tutkittavalla on oikeus kieltäytyä tai keskeyttää tutkimus. (Vilkka, 2007, 91.) Tutkittavia tulee kohdella kunnioittavasti ja rehellisesti. (Leino-Kilpi & Välimäki 2008, 367). Vanhuksia informoitiin mahdollisimman hyvin ennen projektin alkua. Kukaan vanhuksista ei edes harkinnut projektin lopettamista kesken. Vanhuksia kuultiin tutkimuksen aikana ja he pystyivät vaikuttamaan projektiin valitsemalla kuvattavia kohteita. Heidän toiveensa otettiin huomioon mm. lisäämällä ohjelmaan heidän toivomansa retkikohde. Vanhusten tuntemuksia ja ajatuksia kysyttiin koko projektin ajan.

6 TOIMINTAMALLI

Toimintamalli pyrkii antamaan konkreettista apua valokuvatoimintamallien suunnitteluun ja toteutukseen. Tämä malli on viitteellinen ja siitä pystyy muokkaamaan omien tarpeiden, tavoitteiden, ryhmän ja resurssien mukaan sopivan. Laajimmillaan mallin käytössä ovat sekä valokuvauksen hyvin tuntevat valokuvausalan ammattilaiset, että vanhuksen tuntevat hoitotyön ammattilaiset ja mukana moniammatillisessa tiimissä on useampi vanhus. Kuvion 6 mukaisesti suunnitteluun kuuluu tärkeänä osana rooleista ja vastuista sopiminen, suostumusten ottaminen, aikataulun laatiminen, välineiden (ainakin kameroiden ja muistikorttien) hankinta, teemojen suunnittelu ja työskentelytavasta sopiminen (työpareittain vai ryhmässä).



Kuvio 6. Valokuvatyöpajan suunnittelu

6.1 Ryhmän ja teemojen valinta

Vanhusten kanssa työskennellessä on hyvä muistaa, että he ovat yleisesti ottaen hyvin heterogeeninen ryhmä ja valokuvaryhmän olisi hyvä olla melko homogeeninen. Muistisairailla on hyvä olla oma ryhmänsä. Valokuvattaessa kohtuullinen näkökyky lienee tärkeä. Kova käsien tärinä olisi hyvä myös ottaa huomioon, mutta kameratelineeltä kuvaaminen saattaa auttaa, jos sellainen on käytettävissä. Pyörätuoli tms. ei estä valokuvaamista, mutta se asettaa haasteita, jos ideana on myös kuljettaa ihmisiä muuallekin kuvaamaan. Tällöin pitää olla saatavilla auto, johon mahtuu pyörätuoli tai mieltä toisenlainen malli. Työpajan täytyy myös olla eri tavalla suunniteltu, jos vanhuksilla on käytössään rollaattori tms. Tuoliilta he pystyvät hyvin kuvaamaan. Ryhmäläisten erilaisiin tarpeisiin ja ryhmän kokoon tulee siis kiinnittää huomiota.

Teemat on hyvä olla valittuna taustalle. Niitä ei kuitenkaan ole pakko käyttää tai niitä voi käyttää eri järjestyksessä tai osittain. Omassa ympäristössä voi olla vaikea löytää kuvattavaa varsinkin, jos teemat puuttuvat.

6.2 Aikataulu

Vanhusten kanssa toimiessa on helppointa, jos aikataulu voidaan laatia niin, että se on melko väljä. Kun valokuvatyöpaja on aina samana päivänä ja samaan kellonaikaan, esimerkiksi keskiviikkoisin klo 14, helpottaa se vanhusten muistamista. Kun väliä on viikon tai kaksi ja käytännön projektiin varataan riittävästi aikaa, on se kaikkien etu.

Ryhmissä on tärkeää toistuvat ryhmät ja säännölliset kokoontumiset. Myös yhden työpajan kesto on hyvä suunnitella. (Kivilähde, Lindeberg & Penttilä 2012, 79). Valokuvaamista aloittaessa kannattaa lähtötilanne selvittää, aloittaa kuvaaminen tutussa paikassa kameraan tutustuen, ja ensimmäisen valokuvauskerran kannattaa olla vanhusten kanssa lyhyempi, koska jo fyysisesti valokuvaaminen saattaa rasittaa lihaksia eri tavalla, kuin muussa arjessa.

6.3 Yhteiset periaatteet

Valokuvien ottaminen vaatii eettistä herkkyyttä sekä kirjallista lupaa vanhuksilta ja/tai heidän omaisiltaan. Kirjalliset, hyvin suunnitellut suostumukset kannattaa ottaa ennen ensimmäistä kertaa, jotta kaikille on selvää, missä valokuvia saa käyttää. (Liitteenä 8 valmis malli suostumuksesta) Esimerkiksi lupa valokuvien käytöstä valokuvanäyttelyssä, kannattaa mainita erikseen. Suostumus kannattaa laatia mahdollisimman tarkaksi myös vastuiden ym. osalta. (Semi 2007, 149).

Roolit ja tehtäväkuvat on erittäin tärkeä sopia hyvin tarkoin ennen työpajojen alkamista. On tärkeä sopia ja tietää kuka vastaa kameroiden hankinnasta, latauksesta, ryhmän kuljetuksesta tai apuvälineiden kanssa avustamisesta. Myös tilojen varaaminen, välineiden hankinta ja kuljetusten varaaminen kuuluvat valokuvatyöpajojen ennakkovalmisteluihin. Työskentelytavasta päättäminen on tärkeää. Pystytäänkö työskentelemään parityöskentelynä vai ohjaako yksi ihminen useampaa vanhusta ?

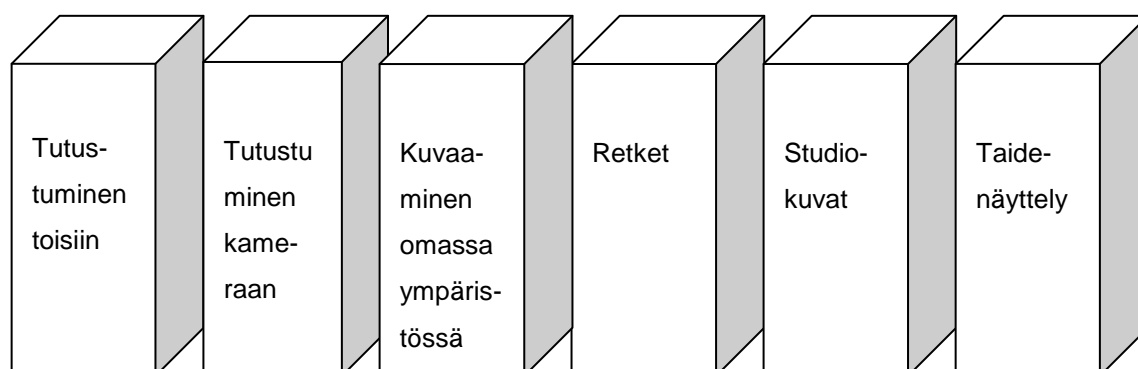
Moniammatillisessa yhteistyössä roolien ja tehtäväkuvien sopiminen korostuu. Liitteessä 5 on esimerkki luettelosta vastualueiden jakamiseen. Jos työpajassa on avustajia, on tärkeää, että avustaja pysyy samana. (Kivilähde, Lindeberg & Penttilä 2012, 79).

6.4 Toimintamallin sisältö

6.4.1 Tutustuminen toisiin ja kameraan

Kuviossa 7 on kuvattu työpajatoiminnan sisällöt/ osa-alueet. Tutustumiseen kannattaa varata tarpeeksi aikaa. Tämä voidaan esimerkiksi tehdä niin, että jokainen ryhmässä oleva vanhus ja taidealan/hoitoalan ammattilainen tuo 1-2 tärkeä valokuvaa, josta keskustellaan vapaasti. Tutustumisen voi hoitaa myös pareittain, jos esimerkiksi ryhmäläisiä on paljon. Ryhmässä muut voivat tehdä myös tarkentavia kysymyksiä. Tutustuminen voidaan tarvittaessa toteuttaa myös kahdella kerralla niin, että jokainen valokuvatyöpajoissa oleva tuo

molempiin kertoihin yhden valokuvan, josta keskustellaan. Kaikki voivat kertoa, miksi on valinnut juuri sen valokuvan. Osa haluaa kertoa taustoistaan hyvin vähän ja osa paljon. Toisen valokuvassa saattaa olla tuttuja elementtejä sen ajan muodista, huonekaluista tms. Kollektiiviset muistot voivat herättää runsastakin keskustelua. (Susi 2011, 183- 184). Ilmapiirin olisi tärkeä olla turvallinen. (Ulkuniemi 2008, 75.)



Kuvio 7. Valokuvatyöpajamallin käytännön elementit

Valokuvien avulla tapahtuva muistaminen antaa mahdollisuuden keskustella ryhmässä ja jakaa kokemuksia. Puheenjohtajan tehtävä on kuunnella tarkoin ja pyytää kertojaa laajentamaan ja täsmentämään valokuvaan liittyviä asioita. Valokuvien avulla voi kertoa tunteista, merkityksistä ja muistoista. Lisäksi voi esimerkiksi puhua kuvaamispaikasta ja ajankohdasta, jolloin valokuva on otettu. Myös kuvan taakse mahdollisesti kirjoitettuihin kirjoituksiin voi kiinnittää huomiota. Tärkeää on kuitenkin, että osallistuja saa kertoa niistä aiheista, joista haluaa. Esimerkiksi kuvassa saattaa olla lapsia kauniisti vierekkäin, mutta kertoja saattaa muistaa, että juuri ennen kuvaa on ollut riitelyä. Jo sopivien valokuvien etsintä omista kuvista käynnistää prosessin, joka jatkuu kuvista kerrottaessa ja sen jälkeenkin. (Mäkiranta & Ylitapio-Mäntylä 2011, 221- 232).

Muistelu sisältää luovia ja parantavia elementtejä. Muistelun avulla voi esimerkiksi ylläpitää muistia, hahmottaa omaa elämäänsä ja käydä läpi tapahtumia elämässään. Matka vanhoihin valokuviin luo uutta, koska jokaisella kerralla, kun muistoista puhutaan ja valokuvia katsotaan, saattaa tuoda

kertojalleen jonkin uuden näkökulman tai ajatuksen. Näin voidaan rakentaa omaa minuutta. (Dunderfelt 2011, 201).

Kamerat ovat viime vuosina digitaalustumisen myötä muuttuneet ja nykyaikaisiin kameroihin on hyvä tutustua ensimmäisellä, hieman lyhyemmällä valokuvaamiskerralla. Kaikki vanhukset eivät ole välttämättä käyttäneet koskaan elämässään minkäänlaista kameraa. Ja useammalle ovat vieraita ainakin digitaalikamerat.

6.4.2 Kuvaaminen omassa ympäristössä ja retkillä

Retkiä voidaan valita mahdollisuuksien mukaan nollassa kolmeen kertaan. Esimerkiksi Turussa voi valita Ruissalon kasvitieteellisen puutarhan tai historiallisen Logomon. Puutarhan voi korvata kesällä lähiympäristön kukkia ja eläimiä kuvaamalla, jos pidemmälle retkelle ei pystytä tai haluta lähteä.

Omassa lähiympäristössä, palvelutalossa tai vanhainkodissa voi kuvata esimerkiksi kahdesta kolmeen kertaan vapaasti, mutta voi olla hyvä olla mahdollisuus käyttää myös teemoja, kuten ystäväkuva, minä, jokin väri, oma tärkeä esine, itse tehdyt käsityöt jne., koska omasta ympäristöstä voi olla vaikea löytää kuvattavaa ilman teemoja. Jokainen vanhus voi päättää käyttääkö jotain teemaa, mitä teemaa ja missä järjestyksessä. Myös oman teeman voi ottaa käyttöön. (Liite 6).

6 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI

Vanhukset pitivät kovasti erilaisten kukkien kuvaamisesta sekä Ruissalon puutarhassa, että omassa palvelutalossaan. Myös omia tärkeitä esineitä ja asioita kuvattiin opiskelijoiden valitsemien teemojen mukaisesti, sekä ystäväkuva oman työparin kanssa. Vanhukset pääsivät kokeilemaan kuvaamista myös järjestelmäkameralla. Myös opiskelijat kuvasivat vanhuksen toivomia asioita esimerkiksi omia tärkeitä esineitä ja ottivat ns. studiokuvat työpareista ja vanhuksista. Kaiken kaikkiaan hyvin monenlaista ehdittiin kuuden työpajan aikana, kun yksi työpajakerta kesti tunnista useampaan tuntiin.

Opiskelijat ja kuvataideterapeutti/(valo)kuvataiteilija olivat tyytyväisiä siihen, että puutarhakäynti oli heti ensimmäisenä kuvauskertana, mutta projektipäällikön mielestä olisi ollut vanhusten kannalta hyvä, jos ensimmäinen kerta olisi ollut tutussa ympäristössä ja hieman lyhyempi, koska nykyajan kamerat ja työparit olivat vanhuksille uusia. Tutussa ympäristössä valokuvaaminen voisi olla helpompi aloittaa. Kameroiden käyttö väsytti vanhusten ylävartalon lihaksia, vaikka kaksi vanhuksesta kävikin punttisalilla.

Esimerkiksi tässä mallissa, työpajoja lisättiin viidestä kuuteen valokuvausopiskelijoiden toiveesta. Viimeisellä, ylimääräisellä kerralla opiskelijat kuvasivat vanhukset sekä työparit. Vanhusten toiveesta yksi valokuvauskerta siirrettiin palvelutalo Iso- Heikistä Turun palosta kertovaan Logomoon.

7.1 Aikatauluttaminen

Aikataulujen sopiminen oli haasteellista. Kaikilla projektiryhmään osallistuneilla oli päiviä, jotka eivät sopineet ollenkaan. Palvelutalossa oli myös käsityökerho ja joulujuhla ym., jotka estivät joidenkin ajankohtien käytön. Kun ajat saatiin viimein sovittua, tuli taideakatemia opiskelijoille vielä yllättävä kurssi koulussaan ja osa ajoista jouduttiin vielä siirtämään. Kireän aikataulun vuoksi myös suunnitelma oli keskeneräinen, kun interventiot jo käynnistyivät. Tämä oli selkeä puute.

Järkevintä olisi sopia tietty viikonpäivä ja kellonaika, jolloin joka viikko tavattaisiin. Näin vanhuksetkin muistaisivat tapaamiset paremmin ilman muistutuslappuja. Säännölliset tapaamisajat valokuvatyöpajoissa ja toistuvat rutiinit ovat tärkeitä.

7.2 Valokuvatyöpajojen järjestäminen

Tutustumiskerta oli äärimmäisen tärkeä ja antoisa kaikille osapuolille. Valokuvien kautta tutustuu nopeasti toiseen ihmiseen. Vanhojen valokuvien yhdessä katsominen on usein antoisaa vanhukselle. Tässä projektissa tutustuttiin vanhojen valokuvien avulla nopeasti. Projektiryhmäläisten

kannattanee kuitenkin miettiä tarkoin, minkä valokuvan projektiryhmään tuo. Kuvaa valitessa ei ollut tietoa vanhusten lapsettomuudesta ja jälkeensä ajatellen jokin toinen kuva olisi voinut olla parempi ja neutraalimpi valinta. Kun projektiryhmän jäsen valitsee mukaan tuotavaa kuvaa, kannattaa miettiä, että kuva on mahdollisimman neutraali. Tutustuessa kävi ilmi, että kaikki ryhmän vanhuksat olivat lapsettomia, eikä aviopuolisoakaan enää ollut kenelläkään elossa. Jälkeensä mietittiin, oliko loukkaavaa tuoda kuva aivan vastasyntyneestä vauvasta ja synnyttäneestä äidistä tai äidistä ja tyttärestä otettu halaamiskuva vai olisiko pitänyt valita jotain muuta

Projektipäällikkö oli toivonut yhden kerran olevan muualla, kuin Iso- Heikin palvelutalossa ja opiskelijat sekä taidealan opettaja olivat valinneet paikaksi onnistuneesti puutarhan, jonne voi mennä talvellakin. Toki puutarha on kauneimmillaan kesällä, mutta myös talvella se antaa iloa kävijöilleen.

7.3 Valokuvauksen käyttö vanhusten voimaantumisen välineenä

Valokuvatyöpajojen jälkeen pidetyissä valokuvanäyttelyn avajaisissa olivat mukana vanhuksat, heidän läheisiään ja palvelutalon asukkaita, hieman henkilökuntaa ja lähes kaikki Hyvä arki vanhukselle- hankkeeseen kuuluvat ohjaus- ja projektiryhmien jäsenet. Valokuvanäyttely oli menestys. Näyttelyssä huomasi, kuinka ylpeitä vanhuksat olivat aikaansaannoksistaan ja miten näyttely voimaannutti ja virkisti heitä. Voimaantuminen näkyi vanhuksissa selkeästi valokuvanäyttelyssä. Heistä huokui positiivinen olotila, myönteisyys, tyytyväisyys ja ylpeys. Vanhuksien itsetunnon kohoamisen huomasi myös mm. siinä, että he alkoivat uskoa, että he osaavat edelleen hienoja asioita ja uskoivat kykyihinsä. Vanhuksat alkoivat näyttelyn jälkeen laittaa käsityökerhossa tekemiään käsitöitä julkisesti esille palvelutaloon ja uskoa siten osaamiseensa. Vanhuksat olisivat jopa olleet valmiit lähtemään projektiin uudelleen, jos vain sisältö olisi ollut uudenlainen.

Valokuvatyöpajoilla päästiin vanhusten kannalta siihen, mihin pyrittiin: vanhuksat saivat uudenlaista sisältöä arkeensa, oppivat uusia asioita esimerkiksi kameroista ja valokuvaamisesta, saivat kahdenkeskistä aikaa

nuoren valokuva-alan opiskelijan kanssa, oppivat luottamaan kykyihinsä, saivat tukea itsetunnolleen ja tilaisuuden muisteluun ja voimaantumiseen sekä pääsivät käymään muutamalla retkellä Turun suosittuihin kohteisiin.

7.4 Moniammatillisen yhteistyön toteutuminen

Hyvä arki vanhukselle- hankkeessa on toimittu moniammatillisesti ja poikkihallinnollisesti. Mukana on monia tahoja. Taideakatemiasta oli mukana opettaja ja valokuvausalan ammattikorkeakouluopiskelijoita, terveysalan ammattikorkeakoulusta opettajia ja ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suorittavia opiskelijoita ja palvelutaloista vanhuksia ja henkilökuntaa. Projektissa on saatu sekä terveysalan, - että taidepuolen ihmisten asiantuntemus käyttöön.

Ennen työpajoja projektiryhmä ehti tavata kerran. Lisäksi kuvataideterapeutti/(valo)kuvataiteilija ja opiskelijat tapasivat myös työpajojen suunnittelun vuoksi. Jokaisen työpajan jälkeen pidettiin projektiryhmälle keskustelutilaisuus, jossa käytiin läpi kysymyksiä ja ajatuksia. Lisäksi oli koulutusta projektipäällikön toimesta vanhuksen kohtaamisesta, arvostamisesta, eletystä elämästä, etiikasta, palvelutaloista, hygieniasta ym. Näissä tilaisuuksissa olivat paikalla joka kerralla koko projektiryhmä. Tämä osoitti hienoa sitoutuneisuutta koko ryhmältä.

Roolit olisi tarvinnut pystyä vielä tarkemmin käymään läpi. Niitä saneli myös kuvataideterapeutin saamat ohjeet taideakatemiasta. Nyt sekä projektipäälliköllä, että kuvataideterapeutilla/ (valo)kuvataiteilijalla oli vaikeuksia löytää omaa rooliaan itse työpajoissa. Projektipäällikkö ja kuvataideterapeutti/(valo)kuvataiteilija keskustelivat joka kerran jälkeen yhteisessä palaverissa. Tämä oli hyödyllistä. Olisi varmasti ollut hyödyllistä, jos myös kuvataideterapeutti olisi pitänyt omia luentoja liittyen taidealaan.

Projektipäällikkö oli ymmärtänyt, että opiskelijoiden järjestelmäkamerat ovat pääosin käytössä. Kaikille työpajalle oli kuitenkin lainattu tavalliset taskukamerat projektiryhmän eri jäseniltä, yksi projektipäälliköltä. Toisella

interventiokerralla taskukamerasta loppui akku puolessa välin työpajaa, josta yksi opiskelija oli hyvin harmissaan, vaikka mukana oli latausjohto, jolla kamera olisi saatu toimintakuntoon loppuajaksi muutamissa minuuteissa ja käytettävissä oli myös järjestelmäkamera.

Ammattikorkeakoulu järjesti muutamia kertoja kuudelle hyvä arki vanhukselle -projektin projektipäällikölle ryhmätapaamisia, jotka tukivat hieman prosessin läpivientiä. Lisäksi olisi ollut tärkeää saada projektikoulutusta projektipäälliköille. Tärkeintä oli kuitenkin, että projektipäällikkö tunnistaa haasteet ja on kanava, josta voi kysyä neuvoa tarvittaessa. Tämä on tärkeää varsinkin, jos projektipäällikkö on vasta harjoittelemassa rooliaan ja johtaa ensimmäisiä projekteja. Projektipäälliköltä vaaditaan kovin paljon erilaisia asioita.

Projektissa oli mukana sitoutuneita ja asiasta kiinnostuneita ihmisiä sekä ohjaus- että projektiryhmässä. Myös vanhukset olivat innolla mukana. Tämä oli projektin vahvuus. Kaikki ovat oppineet projektista ja kokeneet ainakin ajoittain voimaantumisen tunnetta. Projekti tuo esille valokuvauksen ja taiteen tärkeyttä. Vanhuksen tai opiskelijoiden poissaolot eivät olleet lainkaan ongelma, koska työpajoissa niitä ei ollut ollenkaan. Työparit toimivat hyvin, eikä ongelmia ollut. Ryhmä oli onnistunut, koska vanhukset olivat hyvin homogeeninen ryhmä ja opiskelijat osasivat toimia hyvin vanhusten kanssa.

8 POHDINTAA

Ihmisen tullessa vanhemmaksi valokuvauksen kohteena oleminen saattaa vähentyä. Ulkuniemen (2005, 112) mukaan vanhempien ihmisten esiintyminen esimerkiksi perhevalokuvissa on vähäinen. Kuvia otetaan lähinnä syntymäpäivillä ja matkoilla. Valokuvatyöpajoissa olleet vanhukset olivat jo antaneet tai myyneet omat kameransa pois. Näin ollen myös valokuvaaminen oli jäänyt. Tämä lienee yleinen tapa palvelutaloissa tai vanhainkodissa asuville ihmisille, mutta sen ei tarvitsisi olla niin.

Siitoniemen (1999, 6) mukaan vahva sitoutuminen voi olla merkki voimaantumisesta. Vanhukset sitoutuivat valokuvatyöpajoihin hyvin, yhtään

poissaoloa ei ollut. Voimaantumiselle annettiin tilaa vanhusten toimintavapaudella. He saivat hyvin pitkälle päättää, mitä kuvataan ja pystyivät näin vaikuttamaan sisältöön. Valokuvauksessa tulisikin ottaa huomioon myös valtasuhde, joka valokuvaukseen liittyy. Valokuvauksessa pystyy valtasuhdetta muokkaamaan mm. antamalla vanhusten itse määrittää, millaisia kuvia ja mistä kuvia otetaan. (Ulkuniemi 2005, 53). Vanhukset rohkenevat opetella heille vieraan digitaalikameran sekä järjestelmäkameran käyttöä, ottivat paljon kuvia ja yrittivät parhaansa kaikin tavoin. Nämäkin voivat kertoa voimaantumisesta.

Jossain tilanteissa vanhuksen kanssa työskentely on antoisaa pelkästään valokuva-alan ihmisen kanssa, joskus se onnistuu myös pienimuotoisesti hoitoalan ihmisen vetämänä. Esimerkiksi rollaattoria käyttävällä voisi olla hyvä olla sekä hoitoalan ihminen tukemaan paikasta toiseen siirtymisessä, että valokuvaus-alan ammattilainen. Nämä ovat kuitenkin karkeita linjoja ja tilanne olisi hyvä miettiä jokaisen vanhuksen kohdalla erikseen, sekä miettiä, mitkä ovat kunkin työpajan tavoitteet ja minkälaisella kokoonpanolla ne parhaiten saavutetaan.

Vanhuksilla on usein lihaskunto heikentynyt ja laajimmillaan toimintamalliin voidaan ottaa mukaan lihaskunnan lisääminen varsinkin ylävartaloon, koska kameran käyttö voi olla vanhuksille muutoin raskasta. Lihaskunnan harjoittaminen voidaan jättää kokonaan mallista pois tai sitä voidaan harjoittaa yhdestä kerrasta jopa viiteen kertaan tai enemmänkin. Lihaskunto-osuuden voi suorittaa myös fysioterapeutti tai hoitoalan työntekijä. Se voidaan myös liittää osaksi tutustumista.

Taidealan ihmiset voivat tuoda tiedoillaan ja taidoillaan korvaamatonta panosta vanhusten hyvän arjen parantamiseen. Valokuvauksella ja vanhoilla valokuvilla saadaan suunniteltua ja soviteltua hyvin monenlaisia toimintamalleja eri käyttötarkoituksiin erikuntoisille vanhuksille myös hoitolaitoksissa. Laajentuvasta yhteistyöstä hyötyisivät kaikki: vanhukset, taidealan ammattilaiset ja hoitotyöntekijät.

Tutkimuksissa (esim. Liikanen 2010) on todettu taiteen ja kulttuurin hyvät ominaisuudet. Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan pidä samanlaisesta kulttuurista, mutta varmasti lähes kaikille löytyy jotakin sopivaa kaikenikäisenä –ja kuntoisena. Sänkypotilaanakin voi pystyä esimerkiksi kuuntelemaan musiikkia, katselemaan valokuvia ja jopa maalaamaan tai kirjoittamaan runoja. Liian vähän näitä toimintoja kuitenkin tarjotaan terveydenhuollossa.

Monesti vanhalla ihmisellä on jo koti tai palvelutalon asunto täynnä koriste-esineitä ym. ja omaiset miettivät, mitä antaa lahjaksi esimerkiksi jouluna tai syntymäpäivänä läheiselleen. Tällöin voisi vaihtoehtona tarjota elämyksiä, esimerkiksi valokuvausta, musisointia tai taiteen tekemistä. Taidealan asiantuntijat voisivat kehittää palvelujaan enemmän myös laitoksissa asuville vanhuksille ja markkinoida palvelujaan enemmän.

Taide ja kulttuuri mm. valokuvat ja valokuvaus eivät ole pelkästään taidealan ammattilaisten etuoikeus, vaan ne kuuluvat kaikille. Hoitohenkilökunnan omia osaamisalueita ja harrastuneisuutta tulee tukea. Kaiken taiteen ei tarvitse olla ammattimaista. (Norokallio & Kauppila 2011, 47). Valokuvista kiinnostuneen hoitajan tulisi saada käyttää innostustaan ja halutessaan kouluttautua lisää esimerkiksi voimauttavan valokuvan tai valokuvaterapian käyttöön ja hyödyntää sitä halutessaan työssään. Hoitolaitoksissa osataan jo jonkin verran hyödyntää musikaalisia hoitajia, mutta myös muita lahjakkuuksia hoitajissakin on. Hoitoalan ammattilaiset eivät kuitenkaan saa unohtaa yhteistyötä taidealan ihmisten kanssa tai lähteä kilpailemaan heidän kanssaan. Taidealan ammattilaiset tuovat taidoillaan ja tiedoillaan paljon hoitoalan asiakkaille ja myös työyhteisöille.

LÄHTEET

- Duffy, L. 2011 "Step-by-Step We are Stronger": Women's Empowerment Through Photovoice. *Journal of Community Health Nursing*. (28) 105-116.
- Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaaripsykologia*. Helsinki: WSOYpro.
- Dölle, S., Savia, S. & Vuorenmaa, T-J. 2004. *Katse kameraan*. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Eloranta, S. & Kuusela, M. 2011. Moniammatillinen yhteistyö- katsaus suomalaisiin hoitotieteellisiin opinnäytetöihin. *Tutkiva Hoitotyö*. 9 (3). 4-13.
- Eloranta, S. 2009. Supporting older people's independent living at home through social and health care collaboration. *Annales Universitatis Turkuensis, Ser D, Tom 869*. University of Turku.
- Erävaara, T. 2011. Intohimona omakuvat. Teoksessa: Tanskanen, I. *Omakuva on jokaisen kuva*. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 61. Saarijärvi: Saarijärven offset Oy.
- Halkola U. 2009. Mitä valokuvaterapia on ? Teoksessa : Halkola, U. Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu L. (toim.). *Valokuvan terapeuttinen voima*. Keuruu: Otava. 13- 20.
- Halkola U. 2009. Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa: Halkola, U. Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu L. (toim.) *Valokuvan terapeuttinen voima*. Keuruu: Otava. 174- 188.
- Hentinen, H. 2009. Valokuva taideterapiassa. Teoksessa: Halkola, U. Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu L (toim.) *Valokuvan terapeuttinen voima*. Keuruu: Otava. 147- 168.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Tallinna Raamatutrukikoda: Oy Yliopistokustannus.
- Hohenthal- Antin, L. 2006. *Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä*. Juva: WS Bookwell.
- Hyttinen, H. 2008. Ikäihminen hoitotyön asiakkaana. Teoksessa: Voutilainen, P. & Tiikkainen P. (toim.) *Gerontologinen hoitotyö*. Porvoo: WSOY. 42- 56.
- Hyypä, M & Liikanen, H-L. 2005. *Kulttuuri ja terveys*. Helsinki: Edita Prima oy.
- Kivilähde, J. Lindeberg. M. & Penttilä, M. 2012. "Mä oikein venyn, kun mä maalaan"- kehitysvammaisen oppilas kuvataideterapeuttisessa toiminnassa. Teoksessa: Hautala, P-M. & Honkanen, E. (toim.). *Kuva kantaa. Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena*. Satakunnan ammattikorkeakoulun julkaisu 1. Vammalan kirjapaino oy. 69-79.
- Koffert, T. 2009. Valokuva ja kognitiiviset työskentelytavat depressiopotilaiden hoidossa. Teoksessa: Halkola, U. Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu L. *Valokuvan terapeuttinen voima*. Keuruu: Otava. 92-120.
- Kohl, J. 2006. Sosiaalinen ulottuvuus tulevaisuuden voimavarana. *Avauksia rajapintakeskustelulle*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 26. Helsinki: Yliopistopaino.
- Laakso, H. 2007. Eriaikaisuuden samanaikaisuudesta. Teoksessa: Elo, M. (toim.) *Toisaalta tässä. Here then. Valokuva teoksena ja tutkimuksena. The photograph as a work of art and as research*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Leino- Kilpi, H. & Välimäki, M. 2008. *Etiikka hoitotyössä*. Helsinki: Wsoy.

- Liikanen, H.-L. 2010. Kulttuurin merkitystä ei pidä aliarvioida ikääntyessäkään. *Gerontologia* 24 (1). 27-32.
- Liikanen, H.-L. 2004. Taide kuntoutumista edistävän hoitotyön ulottuvuutena. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) *Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus*. Helsinki: Tammi.
- Liikanen, H.-L. 2003. Taide kohtaa elämän- Arts in hospital-hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsingin yliopisto. Keuruu: Otava.
- Mattila, H. 2008. Voimaantumisen ydin. Sosiaali- ja terveysalalla toimivien ihmisten mahdollisuuksia voimaantua työssään. Kuopion yliopisto. Hoitotieteenlaitos.
- Mäkiranta, M. & Ylitapio-Mäntylä, O. 2011. Researching personal images and multiple voices: The methodological questions of ethics and power. *International Journal Of Education through art*. 7 (3). 221-232.
- Norokallio, H. & Kauppila, W. 2011. Kotikunnas ja Turun yliopistollinen keskussairaala toimintaympäristönä. Teoksessa: Lilja-Viherlampi L-M. (toim.) Iloa ja eloa. Musiikkitoiminnasta sairaala- ja hoivakotiympäristöissä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 107. Tampere: Juvenes Print Oy. 39-58.
- Pitkälä, K., Valvanne, J. & Huusko, T. Geriatriinen kuntoutus. 2010. Teoksessa: Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T. Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.). *Geriatria*. Porvoo: Bookwell Oy.
- Rautiainen, M., Toivonen, H. & Routasalo P. 2011. Hyvä arki vanhukselle – voimavarojen aktivoiminen taidelähtöisillä menetelmillä. Hankesuunnitelma. Turun ammattikorkeakoulu. Julkaisematon lähde.
- Read, S. 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Keuruu: Otavan kirjapaino. 231-241.
- Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Salo, M. Peilin. 2009. Muistin ja toiston taide- valokuvataiteen- ja terapian yhteyksiä. Teoksessa: Halkola, U. Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu L. (toim.) *Valokuvan terapeuttinen voima*. Keuruu: Otava. 22-34.
- Sarvimäki, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita.
- Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva, Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu L. (toim.) *Valokuvan terapeuttinen voima*. Keuruu: Otava. 211-227.
- Savolainen, M. 2011. Voimauttavan valokuvan menetelmä. Saatavilla osoitteessa: <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>
- Semi, T. 2007. Polkuja ilmaisulliseen vapauteen- sosiokulttuurinen innostaminen vanhustyön yhteisössä. Teoksessa: Tulva, T., Uusitalo, I. & Harra K. (toim.) *Vanhuuden monet kasvot*. Saarijärvi: Saarijärven Offset. 143-154.
- Semi, T. 2009. Hyvyys ennen kauneutta- valokuvallinen työskentely vanhustyössä. Teoksessa: Toim. Halkola, U. Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu L. (toim.) *Valokuvan terapeuttinen voima*. Keuruu: Otava. 244-248.
- Seppänen, P. 2006. Hyvää oloa vanhainkotiin arjen pienillä kulttuuriteoilla. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos.

- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta, Oulun opettajankoulutuslaitos.
- Sitvast, J., Abma, T. & Widdershoven, M. 2011. Living with severe mental illness: perspective of sickness. *Journal of advanced nursing*. 67(10), 2170–2179.
- Stones, M. & Bygate, M. 2009. Emotive factors that make photographs memorable. *Photography & Culture*. (2) 2. 119-134.
- Suutama, T. 2008. Muisti ja oppiminen. Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Teoksessa *Gerontologia*. Keuruu: Otavan kirjapaino. 192-203.
- Tanskanen, I. 2011. Omin kuvin ja sanoin eläväksi yhteisöksi. Teoksessa: Tanskanen, I. Kuva kielen kannoilla. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 63. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Thoma, A. 2006. The making of "place" to enable memory. *Journal Of Visual Art Practise*. (5) 83-93.
- Thompson, I., Melia, K., Boyd, K. & Horsburgh, D. 2006. *Nursing ethics*. Fifth edition. UK: Elsevier.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Turun Kaupunkilähetys Palvelut Oy. *Palvelutalo Iso-Heikki. Vuosikertomus 2010*. Julkaisematon lähde.
- Turun Kaupunkilähetys Palvelut Oy. *Strategia ja tavoitteet vuosille 2010-2011*. Julkaisematon lähde.
- Ulkuniemi, S. 2008. Empowerment through playing: palying with roles, photos, text, memories, cards and co-players. *Visual Culture & Gender*. (3) 68-77.
- Ulkuniemi, S. 2005. Valotetut elämät. Perhevalokuvan lajityyppiä pohtivat tilateokset dialogissa katsojien kanssa. Lapin yliopisto. Taiteiden tiedekunta. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Vehmanen, P. 2011. Voimauttava valokuva sopii lääkäriinkin työkaluksi. *Lääkärilehti*. (62) 540-547.
- Vesakas, P. 2007. Vanhusten kohtelu kuvaa kulttuurimme tasoa. *Lääkärilehti*. (62) 540-547.
- Vilka, H. 2007. *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi.
- Voutilainen, P., Routasalo, P., Isola, A. & Tiikkainen, P. 2008. Teoksessa: Voutilainen, P. & Tiikkainen P. (toim.) *Gerontologinen hoitotyö- miksi ?* Porvoo: WSOY. 12-26.

Opinnäytetyön nimi: "Valokuvien käytöllä voimautumisen tunnetta ikääntyvälle / valokuvatyöpajan organisointi"

Hyvä vastaaja

Kohteliaimmin pyydän Teitä osallistumaan haastatteluun, jonka tavoitteena on luoda malli, jolla voidaan tuottaa hyvää arkea ja voimaantumisen tunnetta valokuvien välityksellä. Tarkoituksena on tuottaa tietoa toimintamallin kehittämiseen. Tämä aineistonkeruu liittyy itsenäisenä osana hyvä arki vanhukselle- hankkeeseen. Lupa aineiston keruuseen on saatu Iso- Heikin palvelutalosta. Suostumuksenne haastateltavaksi vahvistatte allekirjoittamalla alla olevan Tietoinen suostumus haastateltavaksi -osan ja antamalla sen haastattelijalle.

Teidän osallistumisenne haastatteluun on erittäin tärkeää, koska näin saadaan monenlaista tietoa liittyen valokuvatyöpajoihin ja niiden järjestämiseen. Haastattelun tuloksia tullaan käyttämään niin, etteivät yksittäisen haastateltavan näkemykset ole tunnistettavissa. Teillä on täysi oikeus keskeyttää haastattelu ja kieltää käyttämästä Teihin liittyvää aineistoa, jos niin haluatte. Haastattelusta kieltäytyminen ei vaikuta mitenkään Teidän hoitoonne.

Tämä aineistonkeruu liittyy opinnäytetyöhöni Turun ylemmässä ammattikorkeakoulussa terveyden edistämisen- linjalla.

Osallistumisestanne kiittäen

XXXX

Tietoinen suostumus haastateltavaksi

Olen saanut riittävästi tietoa Valokuvien käytöllä voimaantumisen tunnetta ikääntyvälle/ valokuvatyöpajan organisointi - opinnäytetyöstä, ja siitä tietoisena suostun haastateltavaksi. Sallin, että haastattelu tallennetaan. Suostun siihen, että valokuvatyöpajassa aikaansaatuja valokuvia ja niiden suurennoksia saa laittaa esille näyttelyyn palvelutalo Iso- Heikkiin tai tarvittaessa muuallekin sekä opiskelija/projektipäällikkö XXXXXXXXXXXX saa esittää valokuvia tai niiden kopioita seminaareissa Turun Ammattikorkeakoulussa. Nimeni saa / ei saa näkyä valokuvissani. Myös yliopettaja XXXXXXXXXXXX saa käyttää tarvittaessa valokuvia tekemässään loppuraportissa vuoden 2012 ja 2013 aikana. Mikäli valokuvatyöpajan aikana tarvitaan kuljetusta lähialueelle, tapahtuu se kunkin valokuvatyöpajaan osallistujan omalla vastuulla.

Päiväys _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

Liite 2

Haastattelurunko:**Ennen työpajaa:**

- Minkä verran olette aiemmin valokuvanneet ?
- Minkä verran olette aiemmin katsellut/kerännyt valokuvia?
- Minkälaisia tunnetiloja valokuvien katselu teille tuottaa ?
- Onko teillä valokuvaa/valokuvia, jonka katsominen tuottaa iloa, hyvää oloa tms. Jos on, minkälainen valokuva se on ?
- Onko teillä huoneessanne/asunnossanne valokuvia ?
- Haluaisitteko valokuvata enemmän ?

Työpajojen jälkeen:

- Miltä valokuvatyöpaja tuntui ? (Antoiko se hyvää oloa, virkistykö, edistikö hyvinvointia jne.)
- Mikä valokuvaustyöpajassa toimi hyvin ? Miksi ?
- Mikä valokuvaustyöpajassa ei toiminut hyvin ? Miksi ?
- Haluaisitteko osallistua uudelleen, jos olisi mahdollisuus ? Miksi ?
- Mitä valokuvaustyöpaja antoi teille ?
- Mikä tapaamiskerroista oli antoisin, miksi?
- Pitäisikö jotakin tapaamiskertaa muuttaa, miten ja miksi ?

Puhe valokuvanäyttelyn avajaisissa tammikuussa 2012 Liite 3

Hyvää iltaa arvoisat valokuvanäyttelyyn osallistujat!

Minun nimeni on xxxxxxxxxx ja syy, miksi olen täällä Iso- Heikissä tänään, on se, että olen toiminut tässä valokuviiin liittyvässä kehittämisprojektissa projektipäällikkönä. Olen ammatiltani sisätauti-kirurginen sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja ammattikorkeakoulusta. Reilu vuosi sitten lähdin vielä opiskelemaan terveydenhoitaja ylempi (AMK)-tutkintoa, johon liittyy myös kehittämisprojektin suunnittelu ja tekeminen. Tämä valokuvanäyttely on siis kehittämisprojektini käytännön osan loppuhuipennus. Tämä projekti lähti liikkeelle jo vajaa vuosi sitten, jossa päädyin monesta eri vaihtoehdosta valiten juuri tähän mielenkiintoiseen aiheeseen ja projekti jatkuu vielä tämän käytännön vaiheen jälkeenkin.

Olen saanut ryhmääni valokuvausalan viimeisen vuosikurssin opiskelijat xxxxxx, xxxx ja xxxxx. Iso- Heikin asukkaat: xxxxx, xxxxx ja xxxx ovat myös ystävällisesti lähteneet mukaan hankkeeseen. Lisäksi kuvataideterapeutti/ (valo)kuvataiteilija xxxxxx on ollut ryhmää tukemassa. Kiitän kovasti myös toimitusjohtaja xxxxxxxx, että olemme saaneet tehdä kanssasi yhteistyötä ja yhteistyö jatkuu edelleen. Paikalla on myös yliopettaja terveysalan ammattikorkeakoulusta xxxxxxxxxxxxxx, joka on ollut suunnittelemassa koko hanketta ja on vanhuusalan huippuja Suomessa.

Pyydän kovasti anteeksi, jos puheessani vilahtaa sana vanhus. Vanhus-sana koetaan usein negatiivisena ja väheksyvänä, mutta sen ei tarvitsisi olla niin. Modernissa nyky-yhteiskunnassa edellytetään energistä suorittamista, tehokkuutta ja jatkuvaa kykyä ulkoa päin saneltuun muutokseen ja vanhus-sana ehkä koetaan hieman väheksyvänä sanana. Vanhuus-sanaa käytetään myös tieteellisessä tekstissä ja tämän kehittämisprojektin pohjana olevassa hankesuunnitelmassa. Itse kuitenkin arvostan vanhuksia ja olen paljon työskennellyt heidän kanssaan ja kokenut monia mieleenpainuvia hetkiä ja käynyt monia arvokkaita keskusteluja heidän kanssaan.

Opetusministeriö julkaisi parisen vuotta sitten Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotuksen toimintaohjelmaksi vuosiksi 2010–2014. Sen tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallistumisen lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. Opetusministeriön hankkeen pohjalta on syntynyt täällä Turussa vanhuksen hyvä arki – projekti, joka on terveystalon ammattikorkeakoulun ja taideakatemian yhteistyössä tehtävä hanke. Vanhuksen hyvä arki- projektissa pyritään aktivoimaan vanhempien ihmisten voimavaroja taidelähtöisillä menetelmillä. Tämä minun kehittämisprojekti on osa vanhuksen hyvä arki-projektia, jossa on mukana kaikkiaan kuusi ryhmää eri palvelutaloissa. Taidelähtöisinä menetelminä eri palvelutaloissa ovat Iso- Heikissä käytettävän valokuvauksen lisäksi, Kotikunnaksessa musiikki ja Kaarina-kodissa kuvanveisto ja maalaus.

Tämän ajan palvelutaloissa ja vanhainkodeissa asuvat ihmiset ovat usein saaneet tehdä koko elämänsä työtä ja harrastaa, eivätkä he ole tottuneet olemaan jouten kovin pitkiä aikoja. Kaikilla ihmisillä tulisi olla oikeus luovuuteen ikään, sukupuoleen tai toimintakykyyn katsomatta. Antoisa vanhuus voi olla kiinni hyvin pienistä asioista. Vanhemmat ihmiset voisivat olla myös antava osapuoli taiteen saralla. Kuitenkaan käytännössä taide- ja kulttuuritoiminta ei vielä ole pysyvä osa terveydenhuollon palveluita. Palvelutalo Iso- Heikissä on kuitenkin hieno tilanne ja erilaista ohjelmaa järjestetään hyvin, hyvin paljon.

Taiteen vaikutukset terveyteen ja hyvän elämän kokemukseen ovat hyvin monenlaiset. Taide ja kulttuuri ovat voimavaroja, joiden tiedetään vaikuttavan myönteisesti terveyteen. Kaikkien ihmisten perusoikeuksiin kuuluu oikeus osallistua omaan kulttuuriin joko itse tekemällä tai valmiista taiteesta tai esityksestä nauttien. Taide- ja kulttuuritoiminta tuovat ihmiselle elämyksiä ja kokemuksia, jolloin hyvinvointi, terveys ja elämänlaatu kohenevat. Kulttuuritoiminta voi antaa ihmiselle tunteen kuulumisesta johonkin yhteisöön, tunteen paremmasta hallinnantunteesta eri tilanteisiin sekä ympäristöön. Ihminen voi taiteen avulla kokea saavuttavansa jotakin ja parantaa itsetuntoaan. Taide- ja kulttuuritoiminta voivat parantaa muisti- ja aivotointoja, pidentää

elinajanodotetta sekä vaikuttaa myönteisesti jopa hormonitasoihin ja verenpaineeseen Taide voi ehkäistä syrjäytymistä, vahvistaa identiteettiä, lisätä hyvinvointia, olla sukupolvia yhdistävä lenkki ja tarjota menetelmiä esimerkiksi muistelutyölle. Ihminen tarvitsee kaikenikäisenä jonkun tai joitakuita, jotka kysymyksillään, kiinnostuksellaan ja rakkaudellaan koskettavat hänen sisimpäänsä. Eläkeikä on yleensä aikaa, jolloin on mahdollista omistautua kulttuurille ilman taloudellisen hyödyn vaatimusta. Ihminen on luova koko eliniän, myös elämänkaaren loppupäässä. Kaikilla ihmisillä tulisi olla oikeus luovuuteen ikään, sukupuoleen tai toimintakykyyn katsomatta. Hyvään vanhuuteen tarvitaan iloa, onnellisuutta ja elämyksiä, jolloin elämä voisi maistua elämältä loppuun asti. Antoisa vanhuus voi olla kiinni hyvin pienistä asioista. Toivoisi todella, että taidealan- ja terveysalan yhteistyö lisääntyisi ja taidetta mm. valokuvia käytettäisiin jo hoitotyössäkin enemmän.

Valokuvaus on kehitetty jo vuonna 1839. Valokuva on hyvä väline muistojen ja kokemusten esiintuomiseksi, ja valokuvan avulla voimme tempautua keskusteluun, tarinointiin, kannanottoihin ja muisteluun. Valokuvien avulla saamme monet asiat julkiseksi myös itsellemme. Pystymme myös tiedostamaan elämästä uusia merkityksiä ja vapauden kokemus lisääntyy. Valokuvien avulla pystytään tuomaan esille asioita, joihin sanat eivät yllä. Valokuviiin eläytyminen herkistää aistit ja tuo tunteet sekä muistot vahvasti esille. Vanhat valokuvat toimivat siltana menneisyyden muistoihin. Valokuva on pysäytetty hetki menneestä. Elämän vaikeinakin aikoina valokuvaamisesta sekä kuvien katselusta voi saada energiaa, lohtua ja iloa arkeen.

Ensimmäisellä valokuvatyöpajakerralla tutustuimme toisiimme omien valokuvien avulla. Lisäksi olemme valokuvanneet Iso- Heikissä, Ruissalon kasvitieteellisessä puutarhassa sekä Logomossa. Työpajoissa tykättiin kovasti kuvata erilaisia kukkia sekä Ruissalon puutarhassa, että omassa palvelutalossa. Iso- Heikissä kuvattiin myös mm. omia tärkeitä esineitä, ja ystäväkuva oman työparin kanssa. Logomossa kuvattiin näyttelyä Turun palosta ja historiasta. Mm. taloa, josta tuli savua. Lisäksi sinne oli tehty jäljennökset monista tutuista asioista mm. hevoset vankkureineen, seppä, näkymä entisajan

keittiöstä emäntineen, isäntineen ja samoareineen ym. Eila, Laina ja Raili pääsivät kokeilemaan kuvaamista myös järjestelmäkameralla. Myös taidealan opiskelijat kuvasivat vanhuksen toivomia asioita ja ottivat ns. studiokuvat työpajasta. Kaiken kaikkiaan hyvin monenlaista ehdittiin kuuden työpajan aikana.

Tänään on valokuvanäyttelyn avajaiset, kohotetaan (alkoholittomat) maljat ja nautitaan valokuvanäyttelystä. Lämpimästi tervetuloa !

Työpajojen satoa

Liite 4



VASTUUALUEET

LIITE 5

| TEHTÄVÄT ENNEN TYÖPAJOJA | HENKIÖ 1 | HENKIÖ 2 | HENKIÖ 3 | HENKIÖ 4 |
|---|----------|----------|----------|----------|
| Kameroiden/ muistikorttien hankinta | | | | |
| Teemojen suunnittelu | | | | |
| Retkikohteiden suunnittelu | | | | |
| Taloudesta vastaaminen | | | | |
| Koulutuksen suunnittelu | | | | |
| Koulutus | | | | |
| Suostumus- ten teko | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Suostumus- ten ottaminen | | | | |
| Aikataulun suunnittelu ja sopiminen | | | | |
| Ryhmän rajaus | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| TEHTÄVÄT TYÖPAJOJEN AIKANA | HENKIÖ 1 | HENKIÖ 2 | HENKIÖ 3 | HENKIÖ 4 |
|--|----------|----------|----------|----------|
| Kameroiden lataus | | | | |
| Ryhmän kuljetus | | | | |
| Pyörätuolin/ Rollaattorin/Kuulokojeen ym. apuvälineavustus | | | | |
| Puheenjohtaja tutustumisessa | | | | |
| Lihaksiston harjoitus | | | | |
| Yhteyshenkilönä toimiminen | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| Tehtävät | HENKIÖ 1 | HENKIÖ 2 | HENKIÖ 3 | HENKIÖ 4 |
|-----------------------------|----------|----------|----------|----------|
| valokuvanäyttelyyn liittyen | | | | |
| Valokuvien valinta | | | | |
| Valokuvien teettäminen | | | | |
| Kutsun tekeminen | | | | |
| Puheen pitäminen | | | | |
| Tarjoilut | | | | |
| Valokuvien ripustaminen | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

TEEMOJA

Liite 6

Tutustuminen:

- Jokainen tuo yhden tärkeän valokuvan elämästään ja niistä keskustellaan yhdellä tutustumiskerralla
- Tutustutaan kahdella tai kolmella kertaa. Ensimmäisellä kerralla jokainen tuo yhden tai kaksi valokuvaa lapsuudestaan/nuoruudestaan. Seuraavalla kerralla tuodaan yksi tai kaksi kuvaa aikuisuudesta ja mahdollisella viimeisellä kerralla eläkeajasta.
- Elämänkaari. Isolle paperille piirretään jonkinlainen muoto elämänkaaresta ja kirjataan siihen itselle merkityksellisiä elämänvaiheita ja valitaan valokuvia elämänkaaren eri kohtiin.
- Valokuvateemat tutustumiseen: 1) Kokemus tai tapahtuma, joka muutti elämäni 2) Ihmiset, joita kunnioitan 3) Ensimmäinen merkittävä työpaikka 4) Nykyinen elämäntilanteeni, elämäni 5) Lemmikkieläimet 6) Tärkeä harrastus 7) Lapsuudenkoti 8) Luontokuvat 9) Juhla
- Valitaan vapaasti esimerkiksi viisi –kymmenen valokuvaa, lehtileikettä, kirjettä tms. ja laitetaan ne keskustelua varten isolle seinäjulisteelle.

TEEMAehdotuksia valokuvaustyöpajoissa:

- Väri, Tärkeä henkilö, Ystäväkuva, Minä, Tärkeä esine, Kukat, Luonto, Työparikuva, Eläimet jne.
- Valokuva tutusta ympäristöstä uusin silmin. Yksityiskohtia, joita ei ole ennen huomannut. Harjoittaa suuntaamaan havaintoja eri tavalla, kuin yleensä.
- Valokuva ihanasta, koskettavasta, yllättävästä, hassusta, rakastettavasta, vakavasta, humoristisesta, kauniista, valoisasta, pienestä tai suuresta havainnosta.
- Omakeuva itse suunnitellen yhdellä interventiokerralla tai jokaisella.

Muita vaihtoehtoja sisältöön:

Liite 7

1. Kuvakirjaprosessi

Jos vanhuksen kanssa on kahdenkeskistä aikaa, voi työskennellä valokuvallisesti esimerkiksi tehden valokuvakirjan, jota rakennetaan teemoittain. Teemoja voi olla esimerkiksi lapsuus ja nuoruus, lapsuuden satukuvat tai taidekuvat. Tärkeää on luottamuksellinen ilmapiiri. Orientoitumisena kuvaukseen voi käyttää mm. käsipeiliä, satukirjoja ja taidevalokuvia. Uusia valokuvia voi ottaa hoitoyhteisön ympäristöstä, esineistä, muista ihmisistä tai vanhuksista. Kuvia voi lähteä myös ottamaan meren tai järven rannalle, lähiympäristöön, kauppakeskukseen tai metsään. Ideoiden tulisi nousta vanhuksen mielestä, hänen ideoistaan ja hänelle tärkeistä asioista. Kuvia käytetään välineinä tutustumisessa itseensä, tunteisiinsa, menneisyyteensä, nykyisyyteensä ja tulevaisuuden näkyymiin. Myös dementoitunut vanhus voi tehdä kuvapäiväkirjan mm. elekielen ja kuvien katselemisen avulla. Kaiken kaikkiaan kuvapäiväkirja lisää laitoksessa asuvan vanhuksen elämänhallintaa. Kuvapäiväkirjasta jää muisto, johon voi palata aina uudestaan ja uudestaan. (Semi 2009, 245-246, Semi 2007, 150-151).

2. Hoitoyhteisön yhteinen teema

Hoitoyhteisössä voidaan päättää esimerkiksi kuukausittain aina, uusi aihe, esimerkiksi sana kiire. Kuukausittain vaihtuvat sanat toimivat kuvan ottamisen virikkeenä. Vanhukset, omaiset ja vanhukset kokoontuvat kuukauden lopulla yhteiseen pöytään ja käyvät dialogia sekä valitsevat kuukauden kuvan. Vuoden kuluttua voidaan järjestää valokuvanäyttely, jolle on myös keksitty nimi. (Semi 2007, 149).

3. Symboliset valokuvakortit

Jokaiseen hoitoyhteisöön voidaan myös luoda omat symboliset valokuvat. Niissä voi olla kuvattuna luontoa, eläimiä, esineitä, huonekaluja tms. Kuvasarjaa voidaan koko ajan yhdessä vanhusten kanssa täydentää ja käyttää sitten keskustelujen ja leikkien innoittajina pitkäänkin. Näitä valokuvakortteja voidaan

käyttää myös tutustumisessa esimerkiksi silloin, kun omia valokuvia ei ole. Vanhus voi näistä korteista etsiä sopivan kuvan, joka puhuttaa häntä. Korteja voidaan käyttää myös koko ryhmän kanssa tutustuessa. Seinällä voidaan myös pitää näyttelyä näistä valokuvista ja vaihtaa niitä tietyin väliajoin esimerkiksi uusien kuvien tullessa.

Valokuvakortit ovat hyvä väline ryhmätilanteissa. Kortit ovat tasa-arvoisia, joten niitä ei voi laittaa paremmuusjärjestykseen. Samasta kortista tulee hyvin monenlaisia kertomuksia. (Halkola 2009, 185). Vanhusten keskustelut ja mielikuvat voivat käynnistyä myös niiden kuvien avulla, joissa on jokin subjekti esimerkiksi lapsi, äiti, lintu, kukat, perhe ja jotka ovat värikkäitä ja helposti ymmärrettävissä. (Hyypä & Liikanen 2005, 148).

4. Elämänkaarikuvat

Osallistujat etsivät omia, tärkeitä kuvia elämänsä varrelta joko koko elämänkaarestaan tai vain tietyistä vaiheista. Jos kuvat ovat liimattuina albumeihin, halutut kuvat voidaan kopioida. Kuvia kannattaa valita melko spontaanisti. Kuvia voi kysellä myös muualta esimerkiksi sukulaisilta, varsinkin jos niitä on itsellä melko vähän. Jos valokuvia on vähän tai muutenkin, voi käyttää lisänä todistuksia, kirjeitä tai muita muistoja. Elämänkaarikuva-prosessi saattaa kestää kauan ja aiheuttaa voimakkaita tunteita ja herättää uusia tai taka-alalla olleita muistikuvia. Kuvat voidaan kerätä johonkin albumiin tai kartongille. Albumin idea on hyvä jakaa kaikkien ryhmäläisten kesken siinä laajuudessa, kun jokainen haluaa. (Susi 2011, 183-185).

Tietoinen suostumus valokuvatyöpajoihin

Liite 8

Olen saanut riittävästi tietoa osastoni/palvelutaloni/vanhainkotini valokuvausinterventioista/työpajoista. Suostun osallistumaan Valokuvatyöpajoihin. Suostun siihen, että aikaansaatuja valokuvia ja niiden suurennoksia saa laittaa esille näyttelyyn palvelutalo /vanhainkoti _____ ajalla _____ .

Nimeni saa/ ei saa näkyä valokuvissani (yliviivaa tarpeeton). Mikäli valokuvatyöpajan aikana tarvitaan kuljetusta lähialueelle, tapahtuu se jokaisen valokuvatyöpajaan osallistujan omalla vastuulla.

Päiväys _____

Allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____

Esimerkki analyysistä: Kokemuksia taideinterventioista

Liite 9

