



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystenhoitaja

Terveysttä taiteesta

Taide- ja kulttuuritoiminta ikääntyneen
terveyden tukena

Jimi Timonen

Kehittämistyö, marraskuu 2023

www.karelia.fi



Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2023
Terveystenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Jimi Timonen

Nimeke
Terveystta taiteesta – Taide- ja kulttuuritoiminta ikääntyneen terveyden tukena

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry, ToriKievari

Tiivistelmä

Taide- ja kulttuuritoiminnan harrastamisella kuten musisoinnilla, tanssilla, visuaalisilla taiteilla ja teatterilla on havaittu olevan lukuisia terveyden ja hyvinvoinnin kannalta edullisia vaikutuksia ikääntyneille. Toiminnan laadusta riippuen se vaikuttaa muun muassa sosiaaliseen hyvinvointiin, mielenterveyteen, kognitiivisiin kykyihin ja voi ehkäistä ikääntymiseen liittyvää haurastumista. Ikääntyneiden terveyttä voidaan edistää kulttuurihyvinvointia tukemalla.

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli lisätä ikääntyneiden tietämystä taiteen ja kulttuurin terveyshyödyistä ja motivoida niiden harrastamiseen. Kehittämistyön toteutustavaksi valittiin taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksia esittelevä infoposteri, joka julkaistiin yli 65-vuotiaille suunnatussa kohtaamispaikassa ToriKievarissa ja ToriKievarin Facebook-sivuilla.

Posterista kerätyn palautteen perusteella posterin saavutti tavoitteensa kohtalaisen hyvin. Arviointia varten laadittuihin kyselylomakkeisiin vastanneista 67 % koki posterin lisänneen heidän tietämystään taiteen ja kulttuurin terveyshyödyistä ja 33 % koki posterin motivoivaksi.

Kieli
suomi

Sivuja 18
Liitteet 3
Liitesivumäärä 4

Asiasanat
ikääntyneet, terveyden edistäminen, taide



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
October 2023
Degree Programme in Public Health Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel +358 13 260

Author
Jimi Timonen

Title
Art as a Source of Health - Supporting the Health of Older People Through Art and Culture.

Commissioned by Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry, ToriKievari

Abstract

Art and cultural activities such as music, dance, visual arts and theatre have a wide range of benefits for the health and well-being of older people. Depending on the nature of the activity, art and culture can have positive effects on social well-being, mental health, cognitive abilities and it can prevent frailty caused by ageing. Therefore, supporting the cultural well-being of older people is one viable method of promoting the health of the ageing population.

The aim of this development assignment was to increase older people's awareness of the health benefits of art and cultural activities and to enhance their motivation to participate in them. An informative poster presenting the health benefits of art and culture was created and published at the meeting spot ToriKievari and on the ToriKievari Facebook page.

According to the feedback received, the aims of this thesis were achieved relatively well. A total of 67 % of the respondents perceived that the poster increased their awareness of the health benefits of art and culture and 33 % found the poster to be motivational.

Language
Finnish

Pages 18
Appendices 3
Pages of Appendices 4

Keywords
older people, health promotion, art

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Ikääntyneiden terveys	5
3	Taide, kulttuuri ja kulttuurihyvinvointi	7
4	Taiteen ja kulttuurin vaikutus ikääntyneen terveyteen.....	8
5	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	9
6	Kehittämistyössä käytetyt menetelmät.....	10
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	10
6.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	10
6.3	Hyvä infoposteri	11
6.4	Tuotoksen suunnittelu ja arviointi.....	11
7	Pohdinta.....	12
7.1	Tuotoksen tarkastelu	12
7.2	Kehittämistyön luotettavuus	14
7.3	Kehittämistyön eettisyys	15
7.4	Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	15
7.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	16
	Lähteet.....	17

Liitteet

Liite 1	Poster
Liite 2	Posterin sähköinen arviointilomake
Liite 3	Posterin paperinen arviointilomake

1 Johdanto

Taide- ja kulttuuritoiminnan on osoitettu tutkitusti edistävän ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä. Sen on havaittu muun muassa edistävän kognitiivisia kykyjä, sosiaalista hyvinvointia ja henkisiä voimavaroja. (Malmivirta 2017, 47.) Kulttuurin aktiivinen harrastaminen vaikuttaa myös pidentävän elinikää ja tekevän vanhuusvuosista terveempiä (Hyyppä 2013, 19–22).

Terveyttä edistävän toiminnan merkitys korostuu väestön ikääntyessä. Mikäli ikääntyvien terveyttä ei edistetä, on vaarana työvoiman väheneminen, pitkäaikaishoidon tarpeen ja terveysalan kulujen kasvu sekä talouskasvun hidastuminen. Yksi keino ikääntyvien terveyden edistämiseen on kulttuurihyvinvoinnin tukeminen. (CultureForHealth 2022, 20.)

Suomessa yli 80-vuotiaat ovat kuitenkin heikossa asemassa oleva ryhmä kulttuuriosallisuuden suhteen. Ikääntyneillä on halua osallistua kulttuuritoimintaan, mutta esteinä ovat esimerkiksi palvelujen saatavuus, heikko terveydentila, liikumisen vaikeudet, taloudelliset haasteet sekä yksinäisyys. (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2020, 153.)

Tämän kehittämistyön tavoitteena on lisätä ikääntyneiden tietämystä taiteen ja kulttuurin merkityksestä terveydelle ja kannustaa sen harrastamiseen. Työn tehtävänä on luoda ikääntyneille suunnattu taide- ja kulttuuritoiminnan terveysvaikutuksia esittelevä infoposteri.

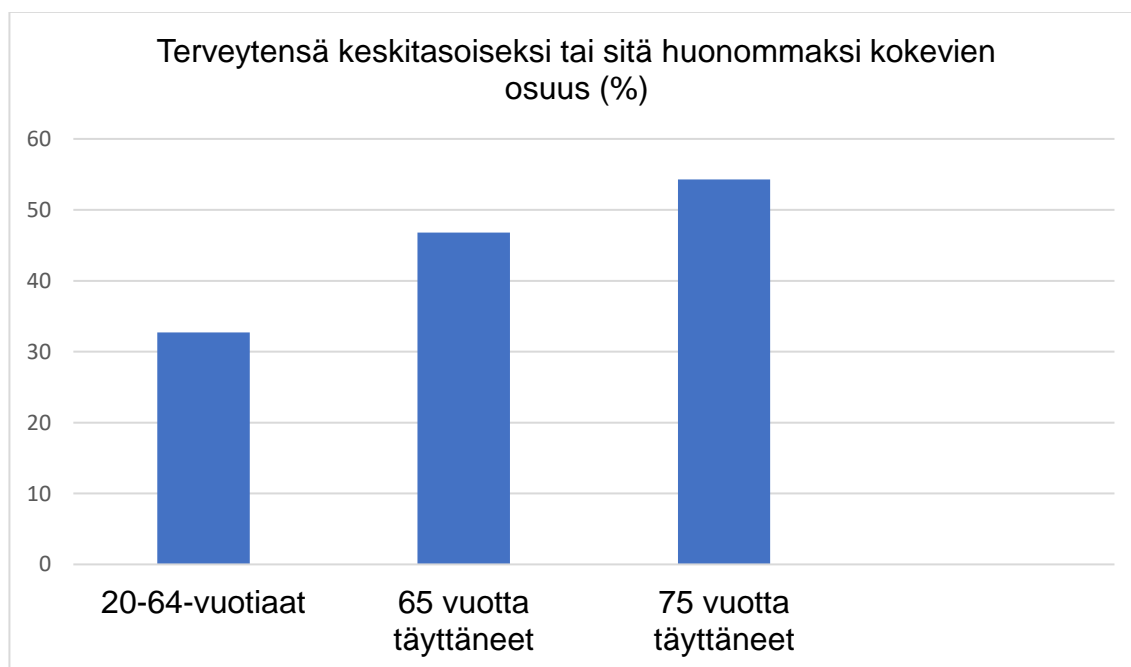
2 Ikääntyneiden terveys

Ikääntyneelle ihmiselle on käytössä useita toisistaan poikkeavia määritelmiä (Terveyskylä 2023). Perinteisesti ikääntymisen rajana on nähty 65 ikävuotta. Ihmisten eliniän odotus on toisaalta jatkuvasti kasvanut ja toimintakyky pysyy nykyisin hyvänä entistä pidempään, jolloin ikääntymisen voidaan katsoa alkavan

vasta myöhemmin. Pelkän iän sijaan ikääntyneeksi voidaankin määritellä myös toimintakyvyn kautta. Vanhuus on viimeinen ikäkausi ennen kuolemaa ja siihen liittyy ruumiillisten ja henkisten voimavarojen heikentyminen. (Rantanen & Koi-vunen 2022.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista (980/2012) 3 § määrittelee ikääntyneeksi väestöksi kaikki vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevat. Iäkkään ihmisen eli ikääntyneen laki puolestaan määrittää toimintakyvyn kautta henkilöksi, jonka ”fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta”.

Terveys tarkoittaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Terveys on jatkuvassa muutoksessa ja siihen vaikuttavat esimerkiksi sairaudet, ympäristö, kokemukset, arvot ja asenteet. Terveiden kokemus on suhteellista ja koettu terveys voikin poiketa siitä, mitä vaikkapa lääkäri terveydentilasta arvioisi. (Huttunen 2020.)



Kuva 1. Koettu terveys heikkenee iän myötä. Terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi kokevien prosenttiosuus ikäryhmittäin. (Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet 2022.)

Suomalaisista yli 80-vuotiaat olivat eniten mielenterveysoireista kärsivä ikäryhmä FinTerveys 2017 -tutkimuksessa (Suvisaari, Viertiö, Solin & Partonen 2018, 89). Yli 80-vuotiailla oli myös eniten yksinäisyyden kokemuksia ja yksin asuminen oli yleisempää kuin muilla ikäryhmillä (Martelin, Nieminen, Sainio, Koskinen & Tiikkainen 2018, 124). Myös kognitiivinen toimintakyky heikentyy ikääntyessä (Koskinen, Tuulio-Henriksson, Ngandu & Sainio 2018, 122). Ikääntyneet osallistuivat muita ikäryhmiä enemmän yhdistysten toimintaan ja etenkin uskonnollisiin tapahtumiin, mutta muissa kulttuuritapahtumissa kuten elokuvissa, teatterissa ja konserteissa käyminen väheni ikääntymisen myötä. (Martelin ym. 2018, 125).

3 Taide, kulttuuri ja kulttuurihyvinvointi

Taide ja etenkin kulttuuri ovat varsin laajoja käsitteitä. Tässä kehittämistyössä kulttuurista käytetään suppeaa taidetoiminnan kautta tulevaa määritelmää, koska tavoitteena on keskittyä nimenomaan kulttuurin harrastamisen terveyttä edistäviin vaikutuksiin. Taide- ja kulttuuritoimintaan kuuluvat muun muassa kuvataide, teatteri, kirjallisuus, musiikki ja tanssi. (Tamminen & Solin 2013, 61–63.) Taidetta ja kulttuuria voidaan harrastaa kuluttaen eli esimerkiksi musiikkia kuunnellen tai taidetta katsellen, tai aktiivisesti luoden vaikkapa soittaen tai maalaten. Toiminta voi olla itsenäistä, pari- tai ryhmämuotoista tai näiden yhdistelmä. (CultureForHealth 2022, 10.)

Kulttuurihyvinvointi on vakiintunut yleisesti käytetyksi taiteen ja kulttuurin hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia kuvaavaksi termiksi. Kulttuurin harrastamisen on havaittu olevan yhteydessä hyväksi koettuun terveyteen, mielialaan ja elämänlaatuun. Vaikka taiteen terveysvaikutuksista on paljon tutkimusnäyttöä, on terveydenhuoltoalan ammattilaisten tietämys aiheesta yhä melko vähäistä. (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2020, 17–18.)

4 Taiteen ja kulttuurin vaikutus ikääntyneen terveyteen

Kulttuurin harrastamisen on havaittu olevan yhteydessä pidempään elinikään useissa eri tutkimuksissa, niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Aktiivisesti kulttuuria harrastavat elävät arviolta 2–3 vuotta pidempään ja ovat ikääntyessään terveempiä. Näiden löydösten kritiikiksi on esitetty, että kulttuuria harrastavat ovat useammin paremmassa sosioekonomisessa asemassa, mikä voisi olla varsinainen syy pidemmälle eliniälle, mutta kulttuuriharrastuksella vaikuttaa todella olevan sama terveyttä edistävä vaikutus sosioekonomisesta asemasta riippumatta. (Hyypä 2013, 19–22.)

Taide- ja kulttuuritoiminta on usein sosiaalista, koska sitä voidaan kuluttaa ja luoda yhdessä. Harrastusten ohessa voi tutustua muihin osallistujiin. Eri taiteen lajit kuten tanssi, musiikki ja kuvataiteet vähentävät yksinäisyyden kokemuksia ja parantavat sosiaalista hyvinvointia (Noice, T., Noice, H. & Kramer 2013). Yhteinen taidetoiminta lisää sosiaalista käyttäytymistä ja tukee ryhmäytymistä sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Fancourt & Finn 2019, 9.)

Etenkin musiikin harrastamisella on kognitiivisten kykyjen ylläpidon kannalta hyödyllisiä vaikutuksia. Musiikkia pitkäaikaisesti harjoittaneilla on tutkimuksissa todettu olevan tavallista parempi muisti sekä avaruudellisen hahmottamisen ja toiminnanohjauksen kyvyt ikääntyneinä. Musiikkiharrastus kuten laulaminen tai soittaminen myös laskee dementian kehittymisen riskiä. (Fancourt & Finn 2019, 24–25.) Esimerkiksi vuonna 2014 tehdyssä tutkimuksessa verrattiin 157 ikääntyvää kaksosparia, joissa toinen kaksonen harrasti jonkin soittimen soittamista ja toinen ei. Tutkimuksessa havaittiin, että instrumenttia soittavilla kaksosilla oli 64 % pienempi riski dementian kehittymiselle. (Balbag, Pedersen & Gatz 2014.)

Myös tanssilla on havaittu olevan muistia ja oppimiskykyä suojaavia ja parantavia vaikutuksia. Maalaaminen ja taideterapia taas voivat ehkäistä jo heikentyneen kognition laskemista. Lisäksi kulttuurin kuluttaminen esimerkiksi museoissa, konserteissa tai teattereissa vaikuttaa vähentävän kognition heikentymistä ja suojaavan dementialta. (Fancourt & Finn 2019, 24–25.)

Luovalla toiminnalla on positiivisia vaikutuksia myös mielenterveydelle. Tutkimustietoa on muun muassa luovan kirjoittamisen, musisoinnin, teatterin ja kuvataiteen hyödyistä mielialaan. Positiivisiksi vaikutuksiksi on kuvattu ahdistuksen vähentymistä, rentoutumista, merkityksen tunteita ja itsetuntemuksen kasvua. (Noice ym. 2013.) Esimerkiksi kuvataiteen, musiikin ja tanssin on tutkittu vähentävän stressiä. Stressin vähenemistä on arvioitu niin kyselyjen kuin fysiologisten mittaustenkin kuten kortisoli- ja verenpainetasojen avulla. (Martin ym. 2018.) Taidetapahtumiin osallistuminen vaikuttaa myös pienentävän ikääntyvien masennusriskiä (Fancourt & Tymoszuk 2019).

Gerastenialta suojaavaa vaikutusta on erityisesti tanssin harrastamisella, sillä se kehittää liikkumiskykyä, ryhtiä, notkeutta, tasapainoa ja auttaa pitämään yllä lihasmassaa ja luuston terveyttä. Tanssiharrastus voi mahdollisesti myös pienentää kaatumisriskiä. Myös taidetapahtumissa vierailun on havaittu olevan yhteydessä pienempään gerasteniarisktiin ja hidastavan haurastumisen etenemistä. (Fancourt & Finn 2019, 25.) Gerastenia tarkoittaa ikääntyneen elimistön heikkenemisestä aiheutuvaa haurastumista. Se altistaa muun muassa terveyden heikentymiselle, toiminnanvajeille ja pitkäaikaishoidolle, joten sen ehkäiseminen on tärkeää. (Strandberg 2016.)

Taiteesta ja kulttuurista saatuihin terveyshyötyihin vaikuttaa harrastamisen aktiivisuus ja kesto. Pitkäaikaisesti ja aktiivisesti kulttuuria harrastavilla terveyshyödyt ovat selkeämmin havaittavissa kuin vain silloin tällöin aktivoituvilla taide- ja kulttuuriharrastajilla. (Tymoszuk ym. 2019.)

5 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Tämän kehittämistyön tavoitteena on lisätä ikääntyneiden tietämystä taiteen ja kulttuurin merkityksestä terveydelle ja kannustaa sen harrastamiseen. Työn tehtävänä on luoda ikääntyneille suunnattu taide- ja kulttuuritoiminnan terveysvaikutuksia esittelevä infoposteri.

6 Kehittämistyössä käytetyt menetelmät

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Osana ammattikorkeakoulututkintoa tehdään opinnäytetyö, jonka avulla osoitetaan oma ammatillinen asiantuntijuus. Toiminnallinen opinnäytetyö on opinnäytetyötyyppi, joka koostuu tutkimuksellisella otteella tehdystä raportista ja josta-kin konkreettisesta tuotoksesta. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022.)

Raportissa kerrotaan tuotoksen kehittämisen prosessista sekä esitetään perusteluja tuotoksessa tehdyille valinnoille ammatillista lähdekirjallisuutta ja tutkimustietoa hyödyntäen. Käytännön tuotos voi olla esimerkiksi opetusmateriaali, taide-esitys tai tapahtuma. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022.)

6.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Toimeksiantajana toimii joensuulainen yli 65-vuotiaiden matalan kynnyksen kohtaamispaikka ToriKievari. Torikievarin toiminnan tavoitteena on asiakaskunnan mielenterveyden edistäminen sekä syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisy (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry 2023). Taide- ja kulttuuritoimintaa ToriKievari järjestää kävijöilleen esimerkiksi laulun, musiikkiesitysten, tanssin, runonlausunnan, kuvataiteilun ja tapahtumissa ja taidemuseossa vierailujen muodossa (ToriKievari 2023).

Tämän kehittämistyön tuotoksena tehtävä posterit on suunnattu ToriKievarin asiakkaille. Posterit on tarkoitus saada ToriKievariin esille ja sitä voitaneen jakaa myös sosiaalisessa mediassa.

6.3 Hyvä infoposteri

Kehittämistyön tuotoksena tehdään taide- ja kulttuuritoiminnan terveyshyötyjä esittelevä infoposteri. Posterin suunnittelussa hyödynnetään terveystinfografiikan hyviä käytänteitä, kuten tehdään se kohderyhmän tarpeiden mukaiseksi, johdonmukaisesti eteneväksi sekä kieleltään ja ilmeeltään selkeäksi. Kuvia käyttämällä herätetään katsojan huomiota ja tuetaan viestin ymmärtämistä. (Hernandez-Sanchez ym. 2020, 2–4.)

Posterin luettavuutta voidaan tukea käyttämällä lyhyitä, yksinkertaisia sanoja ja välttämällä ammattikieltä. Myös lauseista ja kappaleista on hyvä tehdä lyhyehköjä. Fontin valinta ja asetukset ovat luettavuuden kannalta tärkeitä. Fontin on oltava riittävän suuri ja otsikoiden ja leipätekstin välillä on suositeltavaa olla selkeä kokoero. Muodoltaan monimutkaisia, koristeellisia fontteja on vältettävä. Varsinkin lyhyessä tekstissä selkein kirjaisintyyppien ryhmä ovat muodoiltaan yksinkertaiset sans serif –tyyliset fontit. (Royal & Erdmann 2018, 2–3.)

Terveysteen liittyvä tieto visuaaliseen muotoon muutettuna infografiikkana on miellyttävämpää luettavaa kuin pelkkä teksti. Infografiikan esittämän tiedon omaksuminen on vähemmän kuormittavaa, mutta jää muistiin yhtä tehokkaasti kuin pelkkä kirjallinen tieto. (Martin ym. 2019.)

6.4 Tuotoksen suunnittelu ja arviointi

Posterin toteuttamiseen käytettiin verkkopohjaista Canva-suunnitteluohjelmaa. Fontteina käytettiin helppolukuisia sans serif -kirjaisimia. Otsikot ovat selvästi leipätekstiä suuremmat ja käytetyt fontit ovat muodoiltaan selkeät luettavuuden tukemiseksi. Huomion herättämiseksi ja viestinnän tueksi posterissa käytettiin kuvituksia. Valitut kuvat olivat kaikki Canvan julkaisemia ja vapaasti käytettävissä (Canva 2023). Kuvitusta valittaessa pyrittiin pitämään kuvitusten tyyli yhtenäisenä. Myös kirkkaita värejä pyrittiin hyödyntämään ulkoasun huomiota herättävyyden lisäämiseksi.

Posterin tekstiosioihin valittiin raportissa esiteltyjä taiteen ja kulttuurin terveys-hyötyjä. Hyödyistä pyrittiin kertomaan melko lyhyesti, jotta posterin lukeminen ei tuntuisi raskaalta. Sanasto pidettiin yksinkertaisena, jotta viesti olisi kaikille mahdollisimman selkeä, esimerkiksi kognition sijaan posterissa puhutaan aivojen toiminnasta ja dementian sijaan muistisairaudesta.

Posterista tehtiin alkuun luonnos, jota muokattiin toimeksiantajan palautteen perusteella. Tämän jälkeen posterista tehtiin vielä asetteluiltaan ja värimaailmaltaan erilaiset versiot, joista toimeksiantaja sai valita itselleen mieluisamman.

Posterin arvioimiseksi tehtiin kyselylomakeet, jotka ovat raportin liitteinä 2 ja 3. Sosiaalisessa mediassa julkaistua posteria varten tehtiin sähköinen lomake Webropol-ohjelmalla, ja fyysistä julistetta arvioitiin paperisilla lomakkeilla. Paperiset kyselylomakkeet vietiin ToriKievariin posterin valmistuttua ja kaikki halukkaat Torikievarin kävijät saivat siihen vastata. Sähköinen kyselylomake liitettiin ToriKievarin Facebook-julkaisun kommenttikenttään.

Kyselylomakkeeseen laadittiin neljä kyllä/ei/en osaa sanoa -tyyppistä väittämää posterin ulkoasusta, luettavuudesta ja kehittämistyön tavoitteiden saavuttamisesta. Lomakkeen alkuun kirjoitettiin saate, jossa kerrottiin, että kyseessä on terveydenhoitajan kehittämistyönä tehty poster, johon toivotaan arviointoja. Saatteessa kerrottiin myös, että kyselyihin vastaaminen on anonymia ja että tulokset tullaan julkaisemaan tämän kehittämistyön raportissa.

7 Pohdinta

7.1 Tuotoksen tarkastelu

Lopullinen poster on tämän raportin liitteenä 1. Poster on taustaväriltaan sininen ja otsikoksi on valittu keltainen teksti. Yläreunassa on suuri tanssivia ja musisoivia ikääntyneitä esittävä kuvitus. Kuvan alla sijaitsevat pää- ja alaotsikko.

Posterissa esitetyt taiteen ja kulttuurin terveyshyödyt on jaettu viiteen osioon: yksinäisyyden vähentäminen, eliniän pidentyminen, kognitiiviset hyödyt, mielen-terveys ja gerastenia. Jokaiselle osiolle on oma otsikkonsa, kuvituksensa ja tekstilaatikkonsa.

Hernandez-Sanchez ym. (2020, 2–4.) mukaan hyvä posterit hyödyntää kuvia katsojan huomion herättämiseksi, on loogisesti etenevä ja kieleltään selkeä. Posterissa onkin käytetty isoa huomiota herättävää kuvaa ja useita pienempiä kuvia kunkin tekstiosion oheen. Sisällöt on jaoteltu omiin osioihinsa posterin selkiyttämiseksi. Kieli on yksinkertaista, lauseet ovat melko lyhyitä ja vaikea sanasto on vältetty.

Royal & Erdmann (2018, 2–3.) suosittelevat yksinkertaisten fonttien käyttöä, selkeää kokoeroa otsikoiden ja leipätekstin välillä ja riittävän suurta fonttia luettavuuden tukemiseksi. Posterissa käytetyt fontit ovat muodoiltaan yksinkertaisia. Fontin koko on riittävä suurehkolta näytöltä tai isosta julisteesta katsottavaksi. Facebookissa julkaistua sähköistä versiota voi kuitenkin tarkastella vaikkapa puhelimen näytöllä, ja siihen nähden fontti jää melko pieneksi. Myös tumma sininen pohja ja valkoinen teksti eivät ole luettavuuden kannalta parhaat mahdolliset. Sinisen pohjan käyttöön kuitenkin päädyttiin, koska posterista haluttiin värikäs ja huomiota herättävä. Palautelomakkeissa luettavuus koettiin enimmäkseen hyväksi.

Palautetta ToriKievarin asiakkailta kerättiin sähköisesti Webropolissa ja paperilomakkeella ToriKievarissa. Sähköiseen kyselyyn vastaajia oli 4 ja paperikyselyyn 5. Vastausmäärä jäi siis melko pieneksi. Paperikyselyn avulla kerätyt palautteet olivat keskimäärin hieman positiivisempia kuin verkossa annetut palautteet.

Posterin ulkoasu sai varsin hyvää palautetta. Yhteensä vastaajista 89 % piti posteria ulkoasultaan miellyttävänä ja vain 1 vastaajista oli tästä eri mieltä. Luettavuuden koki hyväksi 78 %. 1 vastaaja ei pitänyt posteria helposti luettavana ja 1 oli valinnut vastausvaihtoehdon ”en osaa sanoa”. 67 % koki posterin lisänneen heidän tietämystään taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista, kun taas 22 % koki, ettei posterit opettanut uutta. Posterin motivoiva vaikutus sai vähiten

positiivista palautetta. Vain 3 vastaajaa koki posterin motivoivaksi, 2 ei kokenut sen motivoivan ja jopa 4 vastaajaa valitsi vaihtoehdon ”en ole varma”.

Vastausten perusteella posterin saavutti tavoitteensa vaihtelevasti. Suurin osa vastaajista sai posterista uutta tietoa, lähes kaikki pitivät ulkoasua miellyttävänä ja luettavuus koettiin enimmäkseen hyväksi. Kuitenkin vain kolmasosa vastaajista koki posterin motivoivan heitä taiteen ja kulttuurin harrastamiseen.

On mahdollista, että motivaatiota käsittelevä kysymys oli epäselvästi muotoiltu, sillä yleisin vastausvaihtoehto oli ”en osaa sanoa”. Posterin olisi voinut hyötyä kannustavammasta tyylistä, ehkä esimerkiksi kehotusten lisääminen tai hyötyjen yksityiskohtaisempi perustelu olisi voinut tehdä posterista motivoivamman. Kenties jokin muunlainen toteutustapa kuten jokin tapahtuma tai laajempia tekstiosioita sisältävä esite olisi saavuttanut motivoivan vaikutuksen paremmin.

7.2 Kehittämistyön luotettavuus

Kehittämistyön luotettavuutta arvioidaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä käyttäen. Kriteereihin kuuluvat uskottavuus (credibility), siirrettävyys (transferability), luotettavuus (dependability) ja vakiintuneisuus (confirmability) (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162).

Uskottavuuteen kuuluu työn totuudenmukaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162). Tämän kehittämistyön uskottavuutta tukee tunnettujen luotettavien lähteiden ja vertaisarvioitujen tutkimusten käyttö. Käytetyt lähteet ovat myös kaikki melko tuoreita, sillä vanhin käytetty lähde on vuodelta 2013. Uskottavuutta kuitenkin heikentää tekijän kokemattomuus, sillä tämä on kirjoittajan ensimmäinen toiminnallinen kehittämistyö. Posterin varten kerättyä tietoa jouduttiin yksinkertaistamaan ja tiivistämään, minkä vuoksi posterissa ei ollut mahdollista kuvata kaikkia aiheisiin liittyviä yksityiskohtia.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten siirrettävyyttä toiseen kontekstiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162). Tämän kehittämistyön tietopohjaa voitaisiin melko hyvin

soveltaa muihinkin käyttötarkoituksiin kuin posterin tuottamiseen. Tietopohjaa voitaisiin hyödyntää esimerkiksi ikääntyneiden kulttuurihyvinvointia selvittävän kyselytutkimuksen pohjana.

Luotettavuutta ja vakiintuneisuutta tukee kehittämistyön tarkastaminen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162). Kehittämistyötä arvioi ohjaava opettaja (Karelia-ammattikorkeakoulu 2023a). Myös toimeksiantajalta on pyydetty palautetta kehittämistyöprosessin aikana.

7.3 Kehittämistyön eettisyys

Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteisiin kuuluvat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12). Näitä periaatteita on noudatettu kehittämistyön tekemisessä. Raporttiin kerätty tieto on pyritty esittämään rehellisesti ja avoimesti. Raportissa muiden arvostus näkyy esimerkiksi antamalla tunnustusta raportissa käytettyjen lähteiden kirjoittajille viittaamalla lähteisiin oikeaoppisesti. Myös työn kohderyhmää eli ikääntyneitä on kuvattu työssä arvostavasti.

Epäeettistä toimintaa on esimerkiksi vilppi, eli tiedon sepittäminen, vääristely tai plagiointi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Raportissa ja posterissa esitetty tieto perustuu luotettaviin lähteisiin. Työn plagioimattomuus on varmistettu syöttämällä se Turnitin-plagiaatintunnistusohjelmaan (Karelia-ammattikorkeakoulu 2023b).

7.4 Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Kehittämistyöprosessi alkoi keväällä 2023. Ensimmäisenä vaiheena oli aiheen ideointi ja toimeksiantajan etsiminen. Lopullinen aihe-ehdotus muodostui muutamien eri aiheen suunnittelun jälkeen. Aihe-ehdotuksella lähestyttiin kehittämistyön toimeksiantajaa sähköpostitse, minkä jälkeen sovittiin tapaaminen toimeksiantajan kanssa työn suunnittelua varten huhtikuussa 2023.

Tiedonhakua tehtiin kevään ja kesän aikana ja raporttia alettiin kirjoittaa loppukesästä 2023. Ensimmäinen luonnos posterista valmistui syyskuussa ja siitä tehtiin vaihtoehtoisia versioita. Posteria myös muokattiin opettajien ja toimeksiantajan palautteen mukaan.

Lopullinen juliste teetätettiin lokakuussa. Posterin valmistuttua se laitettiin esille ToriKievariin ja ToriKievarin asiakkailta kerättiin julisteesta palautetta. Lokakuussa osallistuttiin myös kehittämistyöseminaariin.

Kehittämistyöprosessi sujui kaiken kaikkiaan melko sujuvasti. Suurimpana haasteena oli muiden opintoihin kuuluvien tehtävien vuoksi rajallinen aika kehittämistyön tekemiseen. Kehittämistyön tekeminen opetti muun muassa tiedonhakua, yhteistyötä toimeksiantajan kanssa, ajanhallintaa sekä ikääntymiseen ja kulttuurihyvinvointiin liittyvää teoriaa.

7.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Toimeksiantajana toiminut Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry, ToriKievari voi hyödyntää julistetta laittamalla sen näyteikkunaan ja julkaisemalla sen sosiaalisessa mediassa, näin lisäten kävijäkuntansa tietämystä taide- ja kulttuuri-toiminnan terveysvaikutuksista ja samalla motivoiden sen harrastamiseen. Posterissa esitetty tieto myös tukee ToriKievarin toimintaa perustelemalla sen vaikutuksia kävijöiden terveyteen. Ikääntyminen ja kulttuurihyvinvointi ovat kaikkia koskevia teemoja, joten posterin voi olla hyödyllinen muillekin kuin tässä kehittämistyössä rajatulle kohderyhmälle.

Jatkokehittämismahdollisuutena voisi olla esimerkiksi jonkinlaisen luennon tai osallistavan tapahtuman toteuttaminen kehittämistyön tietopohjaan perustuen. Työhön kerätyllä tiedolla voitaisiin myös perustella taide- ja kulttuuritapahtumien järjestämistä ja tarpeellisuutta erityisesti ikääntyneille.

Lähteet

- Balbag, A. Pedersen, N. & Gatz, M. 2014. Playing a Musical Instrument as a Protective Factor against Dementia and Cognitive Impairment: A Population-Based Twin Study. <https://www.hindawi.com/journals/ijad/2014/836748/>. 1.11.2023.
- Canva. 2023. Sisällön käyttöoikeudet ja Canvan käyttö kaupallisiin tarkoituksiin. <https://www.canva.com/help/licenses-copyright-legal-commercial-use/>. 14.10.2023.
- Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. 6.8.2023.
- Fancourt, D. & Tymoszek, U. 2019. Cultural engagement and incident depression in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6429253/>. 1.11.2023.
- Hernandez-Sanchez, S., Moreno-Perez, V., Garcia-Campos, J. Marco-Lledó, J., Navarrete-Muñoz, E. & Lozano-Quijada, C. 2020. Twelve tips to make successful medical infographics.
- Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus.
- Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903#s1>. 8.8.2023.
- Hyypä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023a. Karelian opinnäytetyön ohje: Arviointi. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4841894>. 10.9.2023.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023b. Turnitin-tarkastus. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4841886>. 1.10.2023.
- Koskinen, S., Tuulio-Henriksson, A-M., Ngandu, T. & Sainio P. 2018. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääskjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 118–122.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.
- Malmivirta, H. 2017. Taide, taidetoiminta ja niiden vaikutukset ikääntyneiden hyvinvointiin. Teoksessa Lehtikainen, K. & Vanhanen, E. (toim.). Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Helsinki: ArtsEqual, 47–58.
- Martelin, T., Nieminen, T., Sainio, P., Koskinen, S. & Tiikkainen, P. 2018. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääskjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 123–128.

- Martin, L., Turnquist, A., Groot, B., Huang, S., Kok, E., Thoma, B. & Merriënboer, J. 2019. Exploring the Role of Infographics for Summarizing Medical Literature. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2452301117300792>. 3.9.2023.
- Martin, L., Oepenm R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H. & Koch, S. 2018. Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention—A Systematic Review.
- Noice, T., Noice, H. & Kramer, A. 2013. Participatory Arts for Older Adults: A Review of Benefits and Challenges. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4229893/>. 12.8.2023.
- Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry. 2023. Kohtaamispaikka ToriKievari. <https://pkmielenterveydentuki.fi/hankkeet/torikievari-hanke/>. 21.8.2023.
- Rantanen, T. & Koivunen, K. 2022. Vanhuus. <https://www.oppiportti.fi/op/grn00005/do>. 6.8.2023.
- Royal, K. & Erdmann, K. 2018. Evaluating the readability levels of medical infographic materials for public consumption. <https://doi.org/10.1080/17453054.2018.1476059>. 5.9.2023.
- Strandberg, T. Gerastenia. <https://www.oppiportti.fi/op/ger03101/do>. 6.8.2023.
- Suvisaari, J., Viertiö, S., Solin, P. & Partonen, T. 2018. Mielenterveys. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääskjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 85–89.
- Tamminen, N. & Solin, P. 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 16.7.2023.
- Terveyskylä. 2023. Ikääntynyt, iäkäs vai vanha? <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntynyt-i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vanha>. 16.7.2023.
- Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet. 2022. Terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi kokevien osuus (%). <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko?indicator=szY09rY20jMEAA==®ion=s07MBAA=&year=sy5ztjbS0zUEAA==&gender=t>. 21.8.2023.
- ToriKievari. 2023. Facebook. <https://www.facebook.com/people/ToriKievari/100063757290819/>. 21.8.2023.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tymoszyk, U., Perkins, R., Spiro, N., Williamon, A. & Fancourt, D. 2019. Longitudinal Associations Between Short-Term, Repeated, and Sustained Arts Engagement and Well-Being Outcomes in Older Adults. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7424284/>. 22.10.2023.

Posteri



Terveyttä taiteesta

Taiteen ja kulttuurin vaikutukset ikääntyneen terveyteen



Vähentää yksinäisyyttä

Taiteesta ja kulttuurista nautitaan usein muiden seurassa ja harrastusten ohessa voi tutustua muihin osallistujiin. Useiden eri taiteen lajien on tutkittu vähentävän yksinäisyyden kokemuksia.



Lisää laadukkaita elinvuosia

Kulttuurin harrastamisen on havaittu olevan yhteydessä pidempään elinikään. Aktiivisesti kulttuuria harrastavat elävät arviolta 2-3 vuotta pidempään ja ovat ikääntyessään terveempiä.



Tukee aivojen toimintaa

Monet taiteenlajit kuten kuvataide ja tanssi ovat hyväksi aivoille. Etenkin musiikilla on muistille ja mielelle suotuisia vaikutuksia ja musiikkiharrastus voi vähentää muistisairauden riskiä.



Edistää mielenterveyttä

Taide voi rauhoittaa, vähentää ahdistusta, lisätä merkityksen tunteita ja kohottaa itsetuntoa. Tutkimustietoa on muun muassa luovan kirjoittamisen, musisoinnin, teatterin ja kuvataiteen mielialahyödyistä.



Suojaa haurastumiselta

Tanssi kehittää liikkumiskykyä, ryhtiä, notkeutta sekä tasapainoa ja auttaa ylläpitämään lihaksiston ja luuston terveyttä. Tämä voi suojata gerastenialta eli ikääntymiseen liittyvän haurastumiselta.

Posterin sähköinen arviointilomake



Palautekysely Terveyttä taiteesta -posterista

Toivon palautetta terveydenhoitajakoulutukseen kuuluvaa kehittämistyötä varten tekemästani posterista, joka on nähtävillä alla. Palautteet ovat nimettömiä. Palautteista kerätty tieto esitetään kehittämistyön raportissa.

Terveyttä taiteesta

Taiteen ja kulttuurin vaikutukset ikääntyneen terveyteen

Vähentää yksinäisyyttä

Taiteesta ja kulttuurista nautitaan usein muiden seurassa ja harrastusten ohessa voi tutustua muihin osallistujiin. Useiden eri taiteen lajien on tutkittu vähentävän yksinäisyyden kokemuksia.

Lisää laadukkaita elinvuosia

Kulttuurin harrastamisen on havaittu olevan yhteydessä pidempään elinikään. Aktiivisesti kulttuuria harrastavat elävät arviolta 2–3 vuotta pidempään ja ovat ikääntyessään terveempiä.

Tukee aivojen toimintaa

Monet taiteenlajit kuten kuvataide ja tanssi ovat hyväksi aivoille. Etenkin musiikilla on muistille ja mielelle suotuisia vaikutuksia ja musiikkiharrastus voi vähentää muistisairauden riskiä.

Edistää mielenterveyttä

Taide voi rauhoittaa, vähentää ahdistusta, lisätä merkityksen tunteita ja kohottaa itsetuntoa. Tutkimustietoa on muun muassa luovan kirjoittamisen, musisoimisen, teatterin ja kuvataiteen mielialahyödyistä.

Suojaa haurastumiselta

Tanssi kehittää liikkumiskykyä, ryhtiä, notkeutta sekä tasapainoa ja auttaa ylläpitämään lihaksiston ja luuston terveyttä. Tämä voi suojata gerastenialta eli ikääntymiseen liittyvän haurastumiselta.

Tämä poster on tehty osana kehittämistyötä "Terveyttä taiteesta - Taide- ja kulttuuritoiminta ikääntyneen terveyden tukena". Tekijä: terveydenhoitajaopiskelija Jari Timonen, 2023.

1. Poster on ulkoasultaan miellyttävä

- ☐ Samaa mieltä
☐ Eri mieltä
☐ En osaa sanoa

2. Posteria on helppo lukea

- ☐ Samaa mieltä
☐ Eri mieltä
☐ En osaa sanoa

3. Poster lisäsi tietämystäni taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista

- ☐ Samaa mieltä
☐ Eri mieltä
☐ En osaa sanoa

4. Poster motivoi minua taiteen ja kulttuurin harrastamiseen

- ☐ Samaa mieltä
☐ Eri mieltä
☐ En osaa sanoa

Lähetä

Posterin paperinen arviointilomake

Posterin arviointilomake

Toivon palautetta terveydenhoitajakoulutukseen kuuluvaa kehittämistyötä varten tekemästäni posterista. Palautteet ovat nimettömiä. Palautteista kerätty tieto esitetään kehittämistyön raportissa.

Ympyröi väittämien kohdalla sinulle sopivin vastaus.

1. Poster on ulkoasultaan miellyttävä

kyllä / ei / en osaa sanoa

2. Posteria on helppo lukea

kyllä / ei / en osaa sanoa

3. Poster lisäsi tietämystäni taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista

kyllä / ei / en osaa sanoa

4. Poster motivoi minua taiteen ja kulttuurin harrastamiseen

kyllä / ei / en osaa sanoa