

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali-alan koulutusohjelma

Leila Lauttamus

KULTTUURIN JA TAITEEN MERKITYKSESTÄ IKÄIHMISEN  
TOIMINTAKYKYYN JA HYVINVOINTIIN

Integroiva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö  
Syyskuu 2020



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Syyskuu 2020**  
**Sosiaalialan koulutus**

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

**Tekijä**  
Leila Lauttamus

**Nimeke**  
Kulttuurin ja taiteen merkityksestä ikäihmisen toimintakykyyn ja hyvinvointiin  
Integroiva kirjallisuuskatsaus

**Tiivistelmä**

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia kulttuurin ja taiteen merkitystä ikäihmisen toimintakyvyille ja hyvinvoinnille. Tutkimusmenetelmänä oli integroiva kirjallisuuskatsaus. Tutkimuskysymys oli mitä tutkimustuloksia löytyy kulttuurin ja taiteen merkityksestä ikäihmisten toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen, erityisesti kotona asuvien ikäihmisten kohdalla. Lisäksi tarkoitus oli selvittää mitä taide- ja kulttuuriharrastus antaa ikäihmiselle. Tavoitteena oli lisätä sosiaali- ja terveysalan toimijoiden tietämystä tutkitusta teemasta. Tavoitteena oli myös tuoda esille mitä mahdollisuuksia kulttuurialan ja sosiaali- ja terveysalan yhteistyöhön ehkä on ja miten yhteiskunta voisi sitä tukea. Teoriaohjaava analyysi tehtiin teemoittelemalla aineiston tulokset tietoperustan käsitteiden mukaisesti.

Taiteella on nähtävissä monia myönteisiä vaikutuksia ikäihmisen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Ryhmätoiminnassa tulevat esille muun muassa osaaminen, yhdessä tekeminen ja osallisuuden kokemukset. Tutkimustavoite yhteistyömahdollisuuksien esilletuomisesta ja yhteiskunnan mukana olosta toteutui osittain. Ympäristöllä on merkitystä ikäihmisten osallistumismahdollisuuksiin. Kotiin tuotavia kulttuuripalveluita ei tutkituista aineistosta löytynyt, vaan toiminnot tapahtuivat kodin ulkopuolella. Tässä yhteiskunnan päätöksillä on merkittävä rooli, kun pyritään siihen, että ikäihmiset asuvat kotonaan mahdollisimman pitkään. Elinikäinen oppiminen liittyy osallisuuteen ja yhteiskunnan pitäisi osoittaa sille tarvittavat taloudelliset ja inhimilliset resurssit.

Jatkotutkimusajatuksena ovat taidegerontologia ja sen merkitys sekä miten taide- ja kulttuuritoimintaa saataisiin juurrutettua sosiaali- ja terveyspalvelujen arkeen.

**Kieli**

Suomi

Sivuja 65

Liitteet 3

Liitesivumäärä 5

**Asiasanat**

Ikäihminen, toimintakyky, hyvinvointi, kulttuuri, taide



**THESIS**  
**September 2020**  
**Degree Programme in Social Services**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author  
Leila Lauttamus

Title  
About the Significance of Culture and Art to the Functional Capacity and Well-being of the Elderly - An integrative literature review

Abstract

The purpose of this thesis was to explore the significance of culture and art to the functional capacity and well-being of the elderly. The method used was an integrative literature review. The research question was to examine and compile up-to-date research-based results about the significance of culture and art in supporting functional capacity and well-being especially among community-dwelling elders. Additionally, the intention was to clarify what art and culture give to the elderly. The primary aim was to increase knowledge among the actors in social and health care about the feasibility of culture and arts and its significance to the functional capacity and well-being of the elderly. The secondary aim was to initiate how the different actors might collaborate and how the society could support that. The theory-guided analysis was conducted by themes which were elaborated in the theoretical framework.

Art has many positive effects on the functional capacity and well-being of the elderly. The group activities bring up, inter alia, capability, doing together and feelings of inclusion. The aim about collaboration and the role of the society actualized partly. The environment has an effect on the possibilities of the elderly to participate. All the activities in the data were held outside of homes. Society has a major role in this while the aim is to keep the elderly living at home as long as possible. Lifelong learning relates to inclusion and society should designate the economical and human resources needed.

Further research ideas are art gerontology and its significance and, furthermore, the possibilities to allow art and cultural activities in to the social and health care practice.

Language

Finnish

Pages 65  
Appendices 3  
Pages of Appendices 5

Keywords

elderly, functional capacity, well-being, culture, art

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Ikäihmisen toimintakyky ja hyvinvointi.....	6
2.1	Fyysinen ja psyykkinen toimintakyky .....	8
2.2	Kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky .....	9
2.3	Ikäihmisen kasvuprosessit .....	10
2.4	Ikäihmisen osallisuus ja osallistuminen .....	11
2.5	Ikäihmisen kokemus yksinäisyys ja syrjäytyminen .....	12
2.6	Ikäihminen oppijana .....	13
3	Kulttuuri ja taide .....	14
3.1	Kulttuuri- ja taidetoiminta ikäihmisen tukena.....	15
3.2	Kulttuurin ja taiteen merkitys ikäihmisen toimintakykyyn .....	16
3.3	Taidelähtöiset menetelmät.....	18
3.4	Kulttuurihyvinvointi.....	19
4	Aikaisempia tutkimuksia ja selvityksiä.....	20
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	21
6	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat ja toteutus .....	22
6.1	Laadullinen tutkimus .....	22
6.2	Integroiva kirjallisuuskatsaus .....	23
6.3	Tutkimusaineiston haku .....	25
6.4	Tutkimusaineiston kuvaus.....	29
6.5	Teoriaohjaava analyysi teemoitellen .....	30
7	Tulosten tarkastelua.....	33
7.1	Harrastustoiminnan merkityksestä toimintakykyyn ja hyvinvointiin ....	34
7.2	Taideharrastuksen ja kasvuprosessien suhde .....	36
7.3	Osallisuuden ja osallistumisen tunteen muodostuminen .....	38
7.4	Ryhmätoiminta yksinäisyyden ja syrjäytymisen vähentäjänä .....	39
7.5	Elinikäinen oppiminen ja ohjaajan rooli kulttuuriharrastuksessa .....	40
7.6	Kulttuuripalvelujen ja taiteen merkitys ikäihmiselle .....	41
7.7	Ikäihmisen ympäristö ja yhteiskunnan toimet.....	43
8	Päätelmät tutkitusta aineistosta .....	45
9	Pohdinta.....	47
9.1	Yhteenveto.....	48
9.2	Kirjallisuuskatsauksen tavoitteiden toteutuminen.....	52
9.3	Opinnäytetyön prosessista .....	52
9.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	54
9.5	Jatkotutkimusmahdollisuuksia ja hyödynnettävyys .....	57
	Lähteet.....	59

### Liitteet

Liite 1 Yli 70-vuotias asuntoväestö ikäryhmittäin ja sukupuolen mukaan

Liite 2 Asiasanojen hakutulokset

Liite 3 Lopulliseen analyysiin sisäännotetut aineistot

## 1 Johdanto

Suomessa pyritään siihen, että ikäihmiset asuisivat kotonaan mahdollisimman pitkään itsenäisesti tai vähäisellä tuella. Ikäihmisen toimintakyky ja sen ylläpitäminen ovat perusedellytyksiä hänen pärjäämiselleen kodissaan. Taiteen ja kulttuuritoiminnan yhdistyminen osaksi sosiaali- ja terveysalaa voisi olla auttamassa tässä pyrkimyksessä. Sen toteutuminen kuitenkin edellyttää tutkimuksia kulttuuritoiminnan hyödyistä, koska terveysala, sen toiminta ja palvelut ovat tiukasti sidoksissa erilaisiin säädöksiin.

Monet ikäihmiset ovat kiinnostuneita taiteesta ja kulttuurista sekä haluavat olla mukana taidelähtöisessä toiminnassa. Tämän havaitsin sekä sosionomiopintojeni harjoittelujen aikana että ollessani lyhyen aikaa ikäihmisten päiväkuntoutuksessa ohjaajana. Kotona asuvilla ikäihmisillä on usein vaikeuksia päästä mukaan kulttuuritoimintaan ja -tapahtumiin, vaikka niitä olisi tarjollakin.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa selvitetään mitä tutkimustuloksia löytyy kulttuurin ja taiteen merkityksestä ikäihmisten toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen erityisesti kotona asuvien ikäihmisten kohdalla. Lisäksi perehdyn ikäihmisten omiin näkemyksiin taide- ja kulttuuriharrastuksista ja niiden merkityksestä. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveysalan toimijoiden tietämystä kulttuurin ja taiteen mahdollisesta merkityksestä ikäihmisen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tavoitteena on myös tuoda esille, millaisia yhteistyömahdollisuuksia kulttuurialan ja sosiaali- ja terveysalan toimijoilla voisi olla ja miten yhteiskunta voisi olla mukana tukemassa uutta toimintakulttuuria.

## 2 Ikäihmisen toimintakyky ja hyvinvointi

Ikäihmisen yksiselitteistä määritelmää ei ole. Laki määrittelee ikääntyneeksi ihmisen, joka on oikeutettu vanhuseläkkeeseen eli on täyttänyt 65 vuotta. Iäkäs henkilö puolestaan määritellään henkilöksi, jonka "fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta." (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystaloudesta 1. §; Kela 2020.)

Ikäihmisestä käytettäviä termejä on lukuisia, kuten seniori, ikääntynyt, vanha, iäkäs. Sana vanhus ohjaa yksilöä käyttäytymään kuten vanhuksen oletetaan käyttäytyvän. Vanhus nähdään usein raihnaisena, sairastavana yksilönä ja yhteiskunnan kannalta kulueränä. Tämä näkökulma unohtaa vanhuuden myönteiset asiat, kuten esimerkiksi sosiaaliset ja taloudelliset voimavarat sekä iän mukanaan tuomat tietovarot. Näitä kuitenkin suurin osa ikäihmisistä edustaa. (Ruoppila 2015, 236.) Ihminen on oma persoonansa iästä riippumatta. Ikäihmisiäkään ei voida kategorisoida, vaan heidät on otettava huomioon yksilöinä omine toiveineen, omissa elämäntilanteissaan. (Kulmala 2019a, 7.) Käytän opinnäytetyössäni termiä ikäihminen, joka on kunnioittavan neutraali termi kaikista yli 70-vuotiaista.

Tilastokeskuksen (2020a) mukaan Suomessa oli vuoden 2018 lopussa yli 70-vuotiaita 842 629 (taulukko 1). Asuntoväestöä eli kotona asuvia oli vuoden 2018 lopussa yhteensä 800 199 (Rämö 2020; liite 1). Asuntoväestöön kuuluvat Suomessa varsinaisissa asunnoissa vakinaisesti asuvat henkilöt. Heihin eivät kuulu henkilöt, jotka asuvat pysyvästi laitoksissa, asuntoloissa tai ovat kokonaan ilman asuntoa. (Tilastokeskus 2020b.) Kotona asuvia on siis huomattava osa yli 70-vuotiaista. On huomioitava, että osa kotona asuvista pärjää itsenäisesti tai vähäisellä tuella, mutta osa tarvitsee hyvinkin paljon ulkopuolista hoiva-apua ja hoitoa.

Taulukko 1. Yli 70-vuotiaat Suomessa (Rämö 2020; Tilastokeskus 2020a).

<b>YLI 70-VUOTIAAT SUOMESSA 31.12.2018.</b>					
<b>Ikä</b>	<b>Yhteensä</b>	<b>Kotona asuvia</b>	<b>Kotona asuvia (%)</b>	<b>Kodin ulkopuolella asuvia</b>	<b>Kodin ulkopuolella asuvia (%)</b>
70–74	330 660	324 802	98,2	5858	1,8
75–79	209 259	203 536	97,3	5723	2,7
80–84	155 089	146 517	94,5	8572	5,5
85+	147 621	125 344	84,9	22277	15,1
<b>Yhteensä</b>	<b>842 629</b>	<b>800 199</b>	<b>95,0</b>	<b>42430</b>	<b>5,0</b>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista määrittelee hyvinvointia edistävät palvelut. Niitä ovat muun muassa hyvinvointiin, terveellisiin elintapoihin ja toimintakykyyn liittyvät asiat sekä ikäihmisen ohjaus ja varhainen tuki siten, että hän saa tarvitsemansa tiedon eri elämänaloihin liittyen. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista, 12. §.)

Toimintakyky tarkoittaa niitä valmiuksia, joiden avulla yksilö selviytyy omassa arjessaan niin kotona kuin sen ulkopuolellakin. Siihen vaikuttavat monet tekijät kuten yksilön ikä, sukupuoli ja koulutus. Ikäihmisten kohdalla kuntoutuksella voidaan kohentaa toimintakykyä, mutta ainoastaan fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen ei riitä. (Järvikoski & Härkääpää 2011, 92–93.) Fyysinen, psyykkinen ja kognitiivinen toimintakyky vaikuttavat yksilön sosiaaliseen toimintakykyyn. Ikäihmisen toimintakyky ja sen ylläpitäminen ovat edellytys hänen kotona asumiselleen. (Sainio, Koskinen, Sihvonen, Martelin & Aromaa 2013, 60; Tiikkainen 2013, 284, 286.) Räsänen (2018, 24) yhdistää kognitiivisen ja psyykkisen toimintakyvyn, mutta hän sisällyttää toimintakykyyn erikseen hengellisen toimintakyvyn, joka sisältää muun muassa henkisyuden, vakaumuksen ja arvot sekä luontosuhteen.

Hyvinvointi sisältää terveyden, aineellisen hyvinvoinnin ja koetun elämänlaadun. Yksilön hyvinvointiin kuuluvat sosiaalinen verkosto ja sosiaalinen pääoma, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. Yhteisötasolla hyvinvointiin liittyy muun mu-

assa elinolot. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020a.) Toimintakyky, hyvinvointi ja terveys ovat termeinä läheisesti sidoksissa toisiinsa. Ikäihmisen toimintakyky vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa. Terveys ja hyvinvointi eivät välttämättä tarkoita ikäihmisen elämässä samaa. Sairastavallakin voi olla hyvinvoinnin kokemus, jos hänellä on toimintakykyä ja hän kokee olevansa osallinen. (Näslindh-Ylispangar 2012, 108, 112–114.). Ihmisen pärjääminen arjen toiminnoissa ja fyysistä toimintakykyä vaativissa tehtävissä heikkenee 65-vuotiaasta alkaen. Yksilön ja hänen ympärillään tapahtuvat muutokset vaativat joustavuutta ja selviytymiskykyä. Päämääränä on, että oma minäkuva pysyy myönteisenä, vaikka toimintakyky ei enää olisikaan entisellään. (Ruoppila 2015, 237, 273.)

Yhteiskunnan ja elinympäristön muutokset vaikuttavat yksilön elämään ja siinä selviytymiseen (Järvikoski & Härkäpää 2011, 95). Itsenäiseen arkeen ja elämänlaatuun vaikuttavat oleellisesti oman toimintakyvyn lisäksi koti ja sen kunto, varustetaso ja turvallisuus. Turvallinen, esteetön ja virikkeellinen ympäristö mahdollistaa liikkumisen niin sisällä kuin ulkona sekä pitää omalta osaltaan aktiivisuutta yllä. Ympäristötekijät heijastuvat tätä kautta myös ikäihmisen itsemääräämisoikeuteen. (Appg 2017, 9,11; Karinkanta 2019, 143, 148–149; Karvinen 2019, 114–115; Rantakokko 2019, 260–261; Räsänen 2018, 43.)

## **2.1 Fyysinen ja psyykkinen toimintakyky**

Fyysisen toimintakyvyn ytimessä on liikuntakyky ja sen säilymisen perusedellytys on fyysinen aktiivisuus. Liikkuminen vaikuttaa myös yksilön sosiaalisen verkoston ylläpitämiseen, aivoterveuteen, mieleen ja koettuun elämänlaatuun. Liikuntakyky myös vahvistaa itsemääräämisoikeutta, sillä siten yksilöllä on mahdollisuus osallistua enemmän ja toteuttaa itselleen mielekkäitä toimintoja. (Karvinen 2019, 110, 114; Sainio ym. 2013, 56.) Fyysinen aktiivisuus ja liikunta vähentävät muistisairauksien riskiä (Kulmala 2019b, 157).

Ihmisen psyykkiseen toimintakykyyn sisältyvät ne toiminnat, joiden avulla hän on yhteydessä omaan toimintaympäristöönsä. Siihen vaikuttavat yksilön elinolosuhteet, terveys, persoona ja tiedolliset toiminnot. (Ruoppila 2015, 238).



Ikäihmisen psyykkisen hyvinvoinnin taustalla on hänen kokemuksensa. Miten häntä on kohdeltu ja miten hänestä on huolehdittu, millaiset kokemukset hänellä on rakastetuksi tulemisesta, miten hän on kohdannut onnistumiset ja pettymykset elämänsä aikana? Menneet tapahtumat ja kokemukset muokkaavat yksilöä ja hänen toimintamalliaan. (Saarenheimo 2013, 374.) Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu myös vapaus toimia yksilölle itselleen luontaisella tavalla (Räsänen 2019, 24). Psyykkisen toimintakyvyn heikkenemiseen voivat vaikuttaa tämän hetkiset tapahtumat ja jokin tapahtuma voi olla laukaiseva tekijä ongelmien esiintymiselle (Saarenheimo 2013, 374). Ikäihmiselle on tärkeää, että hän tuntee elämänsä tarkoituksenmukaiseksi ja kokee itse olevansa merkityksellinen. Ikäihmisen toimintakykyä voidaan vahvistaa tukemalla hänen kokemustaan tarpeellisuudestaan. (Näslindh-Ylispangar 2012, 15–16; Räsänen 2018, 51.)

Yksinäisyyttä pidetään suurimpana uhkana ikäihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille. Ihminen tarvitsee läpi elämänsä sosiaalisia suhteita muihin ihmisiin. Yhtenä merkittävänä tekijänä ikäihmisen psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu kyky osata pyytää ja vastaanottaa apua. Psyykkiseen hyvinvointiin liitetään usein myös fyysinen toimintakyky ja liikunnasta huolehtiminen. Liikunta sinällään tukee mielen terveyttä, mutta parhaimmat tulokset saadaan, kun siihen liittyy sosiaalinen vuorovaikutus ja vertaistuki. (Saarenheimo 2013, 374.)

## **2.2 Kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky**

Kognitiivinen toimintakyky tarkoittaa kaikkia sellaisia aivotointoja, joita yksilö tarvitsee tietojen hankkimiseen ja niiden käsittelyyn sekä päätöstentekoon. Näihin liittyvät kaikki tiedon arkistointiin, muistiin, oppimiseen, puheen tuottamiseen ja ymmärtämiseen liittyvät toiminnot sekä tarkkaavaisuus. Kognitiivisiin toimintoihin vaikuttavat terveydentila, lääkkeet, ikääntymisen tuomat biologiset muutokset ja yksilön omat toiminnot kuten harrastukset. (Hänninen 2013, 210; Ruoppila 2015, 238; Sainio ym. 2013, 59.)

Sosiaaliset taidot ja toiminnot ovat perusta sosiaaliselle toimintakyvylle, jonka määrittäminen antaa tietoa yksilön ihmissuhteista, vuorovaikutuksesta muihin

ihmisiin sekä hänen kyvystään selviytyä muiden ihmisten kanssa eri yhteisöissä ja yhteiskunnassa sekä näiden välisessä vuorovaikutussuhteessa. Sosiaaliseen kanssakäymiseen vaikuttavat ympäröivän yhteisön lisäksi myös yksilön minäkäsitys, tarpeet, tunteet, arvomaailma ja toiveet. (Tiikkainen 2013, 284). Sosiaaliset suhteet ovat yhteydessä yksilön terveyteen ja kuolleisuusriskeihin. Eino Heikkisen mukaan tutkimukset osoittavat, että ikäihmisillä, joilla on laaja sosiaalinen verkosto, on parempi toiminnanohjaus ja kognitiivinen toimintakyky sekä pienempi riski saada sydäninfarkti ja aivohalvaus kuin heillä, joilla sosiaalinen kanssakäyminen on vähäisempää. (Heikkinen, E. 2013, 400.)

### **2.3 Ikäihmisen kasvuprosessit**

Yksi olemisen ulottuvuus on inhimillinen kasvu, joka tarkoittaa, että ihmisellä on halu kasvaa sellaiseksi yksilöksi, johon hänellä on mahdollisuudet (Niemelä, P. 2009, 217). Ihmisen käsitys omasta ikääntymisestään tulee niistä kokemuksista, joita hänelle on elämänsä aikana kertynyt. Hyvää vanhenemista ovat tukemassa erityisesti fyysinen aktiivisuus, vakaa taloudellinen tilanne sekä terveydenhuolto ja terveelliset elämäntavat. (Ruoppila 2015, 302.)

Kasvuprosessiin yhtenä osana kuuluu voimaantuminen (empowerment). Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Airaksinen, Varonen, Kastu ja Sipi (2019, 18) määrittelevät voimaantumisen prosessiksi, "jossa yksilö alkaa tunteiden, tiedon ja toiminnan kautta uskoa itseensä ja sen seurauksena kykenee tekemään asioita, joihin ei ole aiemmin kyennyt." Yksilölle tämä vaihtuva olotila on henkilökohtainen, mutta myös yhteisöllinen toimintamalli, sillä prosessissa on mukana ympäröivän yhteisön vaikutus. (Karkkulainen ym. 2019, 18.)

Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan ikäihmisen kehityskriisinä on minän eheytyminen tai epätoivo ja katkeruus. Ikäihminen arvioi elettyä elämää ja toimii henkilökohtaisten johtopäätöstensä mukaisesti. Hän voi joko passivoitua, jolloin hän ei innostu mistään uudesta eikä näe myönteisiä asioita elämässään. Toisaalta hän voi innostua uusista mahdollisuuksista ja näkee tulevaisuuden positiivisena. Myönteinen ajattelu ja aktiivisuus riippuvat suuresti esimerkik-

si yksilön terveydestä, ympäristön tarjoamista haasteista ja virikkeistä. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2012, 84–85, 93.)

Erik Eriksonin (Greene 2012, 198 mukaan) käsitys on, että yksilön psykososiaalinen identiteetti liittyy siihen, miten hän omana itsenään liittyy yhteisöönsä ja mikä on ympäristön sen hetkinen aika ja tila. Jokainen muodostaa käsityksen vanhenemisestaan kanssakäymisessään muiden ihmisten kanssa. Muodostuvaan kuvaan vaikuttavat eri sukupolvea olevat ihmiset ja se miten muut yksilön näkevät, mutta myös se miten yksilö itse itseään kuvaa. Kokonaiskuvaa muokkaavat myös joukkotiedotusvälineet ja niiden muodostama kuva ikääntyvistä. (Heikkinen, R-L 2013, 238, 243; Ruoppila 2015, 303.)

Yksilön kehityskaaressa on oma merkityksensä vanhuusiän kokemuksilla. Ne koskevat yksilöä itseään sekä hänen sosiaalista verkostoaan. Ikäihminen siirtää tai voi siirtää eteenpäin omaa osaamistaan, omia kokemuksiaan, arvojaan ja perinteitään. Elinkaaren tapahtumiin jokainen vaikuttaa omilla valinnoillaan. (Ruoppila 2015, 304.) Ikäihmisellä on oikeus tehdä valintojaan itsenäisesti. Hänen oma näkemyksensä tarpeistaan ja odotuksistaan pitää tulla kuulluksi. Hän on oman elämänsä tekijä ja asiantuntija. (Näslindh-Ylispangar 2012, 12; Ruoppila 2015, 305–306.) Lisäksi ikäihmiselle on annettava mahdollisuus käsitellä elämänsä yllättäviä tilanteita. Hänellä on tiettyjä rooleja, jotka hän hoitaa ulkopuolisten odotusten mukaisesti. Näiden avulla ikäihminen säilyttää tunteen oman elämänsä hallinnasta. (Ruoppila 2015, 305–306.)

## **2.4 Ikäihmisen osallisuus ja osallistuminen**

Osallisuus ja osallistuminen liittyvät läheisesti toimintakykyyn. Osallisuus on tunne kuulumisesta johonkin. Ihminen tuntee olevansa mukana jossain ryhmässä, yhteisössä ja yhteiskunnassa. Yksilön kokemus osallisuudesta tarkoittaa, että hän kokee tulevansa kuulluksi, hänellä on sosiaalinen verkosto ja hän pysyy itse vaikuttamaan omiin asioihinsa. (Särkelä-Kukko 2014, 35–36.) Osallisuuden konkreettiset muodot voivat olla hyvin erilaisia. Toiminta voi olla varsinaista fyysistä toimintaa, mutta se voi olla myös osallistumista kyselyihin tai

suunnitteluun. (Särkelä-Kukko 2014, 35.) On hyvin tärkeää, että ikääntynyt muistisairas tuntee osallisuutta ja kokee kuuluvansa ryhmään. Sosiaalinen kanssakäyminen on muistisairaalle oletettavasti tärkein kuntoutusmuoto. (Tavi & Lahtonen 2019, 129,134; Tiikkainen 2013, 290.)

Toiminnalliset menetelmät ovat hyvänä perustana yksilön osallisuuden tukemisessa. Karkkulainen ym. jaottelevat osallisuuden kuuteen osaan: osallistumisen vapaaehtoisuus, tiedon saanti toiminnasta siihen osallistuvalla, toimintaan vaikuttamisen mahdollisuus, omien ajatusten esille tuominen toiminnan aikana, avun ja tuen saaminen sitä tarvittaessa ja itsenäisten päätösten mahdollistaminen eri tilanteissa. (Karkkulainen ym. 2019, 15–16.)

Osallistumisella ymmärretään konkreettista osallistumista erilaiseen toimintaan yhteisössä ja yhteiskunnassa. Aktiivisuus sosiaalisessa kanssakäymisessä vaatii erityisesti sosiaalista toimintakykyä, mutta oleellista on myös fyysinen ja psyykkinen toimintakyky. Sosiaalinen aktiivisuus liittyy läheisesti harrastuksiin myös ikäihmisten elämässä. Tutkimusten mukaan osallistuminen on aktiivisempaa heillä, joilla on korkea sosiaalinen asema. Harrastuksiin vaikuttavat myös ympäristö ja osallistumisen helppous. Yksilö voi kuitenkin olla aktiivinen omien harrastustensa parissa ilman, että toiminta vaatii muiden läsnäoloa. Ikäihmisellä on oikeus viettää aikaa itsekseen itselleen mieleisten harrasteiden parissa. Kukaan ei saa pakottaa sosiaaliseen aktiivisuuteen, sillä siitä voi seurata voimakkaampi muiden seurasta vetäytyminen. (Heikkinen, E. 2013, 400–401; Tiikkainen 2013, 289.)

## **2.5 Ikäihmisen kokema yksinäisyys ja syrjäytyminen**

Ihmisten elinikä kasvaa ja samalla lisääntyvät ikäihmisten yksinäisyyden kokemukset. Yhteiskunnan rakenteelliset muutokset ovat myös lisänneet yksinäisyyden tunnetta. Yhä useammin yksinäisyydellä on kielteinen vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin. Iän karttuessa ystäväystyminen ja tunnesiteiden luominen vaikeutuvat. (Ruoppila 2015, 301.) Yksinasuminen ja yksinäisyys eivät kuitenkaan ole sama asia. Yksinasuva ei välttämättä koe itseään yksinäiseksi ja yksinäisyys voi

olla oma valinta. Yksin olo voi joissakin tilanteissa paremmin mahdollistaa esimerkiksi taideharrastuksia. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20.) Yksinäisyyteen tai sen tunteeseen voivat vaikuttaa myös yksilön luonne, persoona ja elämäntilanne. Usein yksinäisyys koetaan kielteisenä kokemuksena, johon voi liittyä ongelmia ihmissuhteissa, turhautumista ja masennusta. Itse valitunkin yksinäisyyden kokemukset liittyvät vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. (Tiikkainen 2013, 288.)

Kangassalo ja Teeri tekivät haastattelututkimuksen kymmenelle kotona asuville ikäihmisille yksinäisyydestä. Lähes jokainen tutkimukseen osallistuneesta toi esille yksinäisyyden. He kokivat tärkeänä, että olisi joku, jonka kanssa lähteä yhdessä kulttuuri- ja liikuntatapahtumiin. (Kangassalo & Teeri 2017, 288.) Sairaudet tuovat usein mukanaan ongelmia, kuten liikkumisvaikeuksia, näön huonontumista tai vatsavaivoja. Nämä voivat vaikeuttaa osallistumista yhteisiin tapahtumiin. Oman yksinäisyyden tunnustaminen voi ikäihmiselle olla vaikeaa. Harrastusten vähenemisen myötä usein myös sosiaaliset tilanteet vähenevät. Monet ikäihmiset hakeutuvat mukaan erilaisiin ryhmätoimintoihin. He kokevat, että yksilön pitää ottaa itse vastuu ja sitä kautta voi ehkäistä omaa yksinäisyyttään. Usein ikäihminen tarvitsee kuitenkin ulkopuolisen apua ja tukea, että hän rohkaistuu lähtemään mukaan erilaisiin sosiaalisia kontakteja luoviin tilaisuuksiin. (Kangassalo & Teeri 2017, 282–286.)

Ikäihmisen syrjäytymisellä voi olla useita eri taustatekijöitä. Niemelä (2009) kertoo Lupaava-hankkeesta, jossa vanhustenhuollossa toimivat määrittelivät syrjäytymisen taustoja. Tutkimusryhmä analysoi syrjäytymisen syyt eri kategorioihin: yksinäisyys, toiminta- ja liikuntakyvyn heikkeneminen, erilaiset sairaudet, köyhyys, alkoholin käyttö, omaishoito, leskeytyminen, suuhygieniä, hyväksikäyttö ja muut syyt. (Niemelä, A-L 2009, 28, 32.)

## **2.6 Ikäihminen oppijana**

Ikäihmisillä on halu ja kyky oppia uutta. Ikäihmisen oppiminen on toisenlaista kuin nuorempien. Hän tarvitsee enemmän aikaa, mutta oppimistulokset voivat

olla samaa tasoa iästä riippumatta. Ikäihmiselle esimerkiksi ulkoa oppiminen ja pienet yksittäiset asiat voivat olla vaikeasti opittavia, mutta asiakokonaisuuksien ja sisältöjen oppimiseen ikä ei vaikuta. Päätely- ja arviointikyky säilyvät ikään- tymisestä huolimatta, ja ne voivat kehittyä uuden oppimisen seurauksena. (Näslindh-Ylispangar 2012, 156; Suutama 2013, 221–222.)

Oppimista tapahtuu arkipäivän tilanteissa huomaamatta myös ikäihmisellä. Eri- laisissa yhteyksissä tapahtuu oppimista, jota ei välttämättä mielletä oppimiseksi. Tiedotusvälineet välittävät asioita ja arjessa on erilaisia ongelmatilanteita, joista yksilö oppii. Oppimistilanteessa ikäihminen lisää uuden tiedon aiemmin oppi- maansa ja näin uudet tiedot ovat vaikuttamassa tulevissa tilanteissa. (Näslindh- Ylispangar 2012, 156; Suutama 2013, 221.)

Kun erilaisia koulutuksia suunnitellaan ikäihmisille, on hyvä ottaa huomioon op- pimisen erityispiirteet. Näkö- ja kuuloaistit huomioivassa oppimisympäristössä ja pienessä ryhmässä pitäisi olla rauhallista ja kiireetöntä. Opetettavat asiat on hyvä liittää pienissä erissä aiemmin opittuun tai koettuun. Oppimistulosten kan- nalta on tärkeää ikäihmisen minäkuvan ja itseluottamuksen tukeminen. Ikäihmi- sen ohjaaminen vaatii ammattitaitoa ja ymmärrystä ikäihmisen elämäntilantees- ta. On huomioitava ikäihmisen kulttuuritausta, elämänhistoria ja terveystilanne. (Näslindh-Ylispangar 2012, 157; Suutama 2013, 222–223.) Ohjaamisessa on tärkeää tukea ikäihmisen arkea. Ammatilainen tukee, kannustaa ja rohkaisee näkemään hyvät asiat ja aktivoi osallistumaan sekä tekee ikäihmisen voimava- roja näkyviksi. (Pynnönen 2019, 255.)

### **3 Kulttuuri ja taide**

Kunnan velvollisuus on järjestää ja edistää kulttuuritoimintaa. Laki kuntien kult- tuuritoiminnasta (1. §) määrittelee toimet, joilla kunta "edistää kulttuurin ja tai- teen tekemistä, harrastamista, saatavuutta ja käyttöä sekä taide- ja kulttuuri- kasvatusta ja kulttuuriperintöä." Lain tavoitteena on muun muassa tukea kaikki- en kuntalaisten mahdollisuuksia osallistua ja toteuttaa erilaisia luovaa ilmaisua,

taidetta ja kulttuuria hyödyntäviä toimintoja. Kunnan on lain mukaan kulttuuri- palvelujen avulla vahvistettava kuntalaisten hyvinvointia, terveyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019, 1. §, 2. §.)

Kulttuuripalvelut pitää olla kaikkien saatavilla ja saavutettavissa. Saatavuus kuvaa sitä, miten paljon ja minkälaisia palveluja kunnan alueella on tarjolla. Saavutettavuus puolestaan tarkoittaa sitä, että jokaisen kuntalaisen on mahdollista käyttää kulttuuripalveluja, riippumatta hänen ominaisuuksistaan. Kulttuuri ja taide ovat osa inhimillistä toimintaa ja hyvää elämää ja ne liittyvät myös elinikäiseen oppimiseen. (Kaattari & Suksi 2019, 11–12.) Taide ja kulttuuri kuuluvat eri muodoissaan jokaiselle (Rinne 2019, 290).

Suomi on allekirjoittanut Yhdistyneitten Kansakuntien ihmisoikeusjulistuksen vuodelta 1948. Ihmisoikeusjulistus ei ole oikeudellisesti sitova, mutta se velvoittaa valtioita poliittisesti ja moraalisesti. Julistuksen 27. artikla sanoo:

1. Jokaisella on oikeus vapaasti osallistua yhteiskunnan sivistyselämään, nauttia taiteista sekä päästä osalliseksi tieteen edistyksen mukanaan tuomista eduista.
2. Jokaisella on oikeus niiden henkisten ja aineellisten etujen suojaamiseen, jotka johtuvat hänen luomastaan tieteellisestä, kirjallisesta tai taiteellisesta tuotannosta. (Suomen YK-liitto 2020.)

Taiteen merkitystä ja vaikuttavuutta on vaikea mitata. Niitä ei pitäisikään arvioida mittaamalla, vaan tutkimalla miten yksilö kokee taiteen ja millaisia merkityksiä hän sille antaa. Taide on kokemuksia ja merkitysten tuottamista, ei pelkästään itseilmaisua, taiteen tuottamista tai sen kuluttamista. Taide koskettaa yksilön tunteita ja hänen kokemuksiaan. Taidekokemukseen liittyvät muun muassa yksilön oma tausta, vuorovaikutus ja asiayhteys. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 10–11, 13–14.)

### **3.1 Kulttuuri- ja taidetoiminta ikäihmisen tukena**

Kulttuuri voidaan nähdä taiteilijan tuottaman tuotoksen yhteisöllisenä tarkasteluna tai se voidaan nähdä taiteen tulkintana ja kulttuurielämänä. Se voi olla myös kehitystekijä tai yhteisöllinen tapa toimia. Ikäihmisiin liittyen voidaan pu-

hua kulttuurigerontologiasta. Tähän käsitteeseen sisältyvät ikääntymiseen ja vanhuuteen liittyvät kulttuuriset näkökulmat. (Riekkinen-Tuovinen 2018, 48.)

Taiteen avulla yksilö kokee tulevansa kuulluksi, hän tuntee olevansa merkityksellinen ja osallinen ja hänellä on vaikutusmahdollisuuksia (Malmivirta 2017, 47). Hohenthal-Antin näkee taiteen merkityksen ikäihmiselle hyvin monitahoisena, erityisesti arkeen myönteisesti vaikuttavana tekijänä. Hänen mukaansa taide voi ehkäistä syrjäytymistä, se tuo osallisuuden kokemuksia ja hyvinvointia sekä yhdistää sukupolvia. Sillä on myös yksilön minäkuvaa vahvistava vaikutus. (Hohenthal-Antin 2006, 123.)

Hyvään vanhenemiseen kuuluu muun muassa kulttuuritoiminnan harjoittaminen (Ruoppila 2015, 302). Vaikka ikäihmisellä olisi terveyteen liittyviä rajoitteita, häntä voidaan tukea sosiokulttuurisesti huomioimalla hänen elämänsähistoriansa, tapansa ja kiinnostuksensa sekä nykyinen tilanne (Riekkinen-Tuovinen 2018, 24). Kun ikäihmisen voimavarat vähenevät, hän ei välttämättä enää hahmota omaa osaamistaan tai häneltä katoaa elämänhallinnantunne. Saattaa myös olla, että hän ei kerro omista tarpeistaan. (Pynnönen 2019, 255.)

Ikäihmiset ovat halukkaita lähtemään kulttuuri- ja liikuntatapahtumiin yhdessä jonkun kanssa. Tutkijoiden näkemys on, että erilaisia ryhmätoimintoja pitäisi tuoda lähemmäksi ikäihmisiä. Tähän liittyen kuljetuspalvelut olisivat iso apu. (Kangassalo & Teeri 2017, 288.)

### **3.2 Kulttuurin ja taiteen merkitys ikäihmisen toimintakykyyn**

Malmivirran mukaan aktiivinen osallistuminen tavoitteelliseen ja riittävästi haasteita tarjoavaan taidetoimintaan saattaa edistää kognitiivista toimintakykyä. Taidemuotojen, jotka liittyvät moneen aistiin, kuten tanssi, musiikki ja teatteri on havaittu vaikuttavan yksilön keskittymiseen ja oppimiseen. Nämä puolestaan vaikuttavat elämänhallintaan ja kykyyn elää itsenäistä elämää. (Malmivirta 2017, 55–56.)



Neurologi Markku T. Hyypän (2014, 20) mukaan kulttuuriharrastajat elävät todistetusti kahdesta kolmeen vuotta pidempään kuin kulttuuria vähän tai ei lainkaan harrastavat. Kulttuurin merkitys terveyteen on vähintään yhtä hyvä kuin liikunnan vaikutus. Kulttuuritoimintaa osallistuminen yhdessä muiden kanssa ylläpitää terveyttä. Hyypä kertoo kuitenkin myös tutkimuksista, jonka mukaan taide- tai kulttuuriharrastus ei tuo yksilön elämään lisää mitään erityistä myönteistä. (Hyypä 2014,19–22, 124–125.)

Taide ja sen harrastaminen vaikuttavat yksilön tunteisiin, joten taide voi avata myös kielteisiä ja ahdistavia tunteita (Hyypä 2014, 125; Kaattari & Suksi 2019, 38; Laitinen 2017, 14; Lehikoinen & Vanhanen 2017, 11). Hyypän näkemys on, että taide ja kulttuuriharrastusten ikää pidentävä vaikutus johtuu sosiaalisista kontakteista eikä siis varsinaisesti taiteesta tai kulttuurista itsestään (Hyypä 2014, 22, 125). Hyvinvoinnin kannalta on erityisen merkityksellistä sosiaaliset tilanteet. Keskusteluhetki voi olla tarpeellisempi kuin varsinainen kulttuuritapahtuma. (Colliander 2017, 19.)

Pusa (2012, 216) kirjoittaa:

Taide tekee mahdolliseksi ei-kielellisen olemisen ja tietämisen, sillä se on aistista. Se antaa tilaa sekä vuorovaikutukselle että yhteisöttömälle erityisyyden kokemiselle. Taide antaa mahdollisuuden työstää elämään ja kuolemaan liittyvää epävarmuutta ja kauhua, tutkia niiden olemusta ja ilmenemistä. Vanhuus voi olla myös taiteen aihe sinällään.

Taiteeseen liittyvissä tutkimuksissa vaikutus käsitteenä ymmärretään ja määritellään eri tavoin tai jätetään jopa määrittelemättä. Oleellista on, kuka määrittelyn tekee ja kuka päättää mitä vaikutuksilla tarkoitetaan. Onko ne määritellyt ulkopuolinen vai osallistuja itse? (Laitinen 2017, 22.) Kulttuurin käytöstä sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä ei ole riittävästi tietoa. Kulttuurin rahoitusta ja resursointia on hankala erottaa muusta sosiaali- ja terveysalan rahoituksesta. Lisäksi tietoa kulttuuripalvelujen käytöstä tai asiakkaiden kulttuuristen oikeuksien toteutumisesta ei ole saatavilla. (Haanpää, Manu & Siltanen 2020, 53.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö on tunnistanut taide- ja kulttuurialan tietoperustan kehittämistarpeen. Sitä tarvitaan kuntatasolla esimerkiksi hyvinvoinnin ja kulttuuritoiminnan edistämiseen ja kulttuurin teoriapohjan lisäämiseen, tilastojen

yhdenmukaistamiseen ja tiedon lisäämiseen kulttuurin vaikutuksista. (Haanpää ym. 2020, 11–12.) Vuonna 2019 alkoi Kulttuuri kunnan toiminnassa - tiedonkeruu, TEA-viisari, jota pidetään ratkaisuna tiedonkulun ongelmiin kuntien ja sosiaali- ja terveysalan välillä. Opetus- ja kulttuuriministeriön strategia vuoteen 2030 määrittää seurannassa oleviksi teemoiksi muun muassa kulttuurin vaikutuksen talouteen ja hyvinvointiin, kulttuuri-, kirjasto- ja liikuntapalveluiden saatavuuden sekä kansalaisten harrastusmahdollisuudet. (Haanpää ym. 2020, 11–12, 54; Kaattari & Suksi 2019, 23.) TEA-viisariin sisältyy myös Kulttuuri TEA -hanke, jossa on esillä kulttuurihyvinvointi (Kaattari & Suksi 2019, 23).

### **3.3 Taidelähtöiset menetelmät**

Taidelähtöisillä menetelmillä on tavoitteena vaikuttaa myönteisesti osallistujien ajatteluun ja toimintaan sekä pyrkiä saamaan aikaan keskustelua ja yhteistä pohdintaa taiteen keinoin. Oleellista on prosessi, ei varsinainen tuotos. Tilanne voi avata myös kielteisiä ja ahdistavia tunteita. Tämä pitää huomioida, kun taidelähtöisiä menetelmiä käytetään. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 10, 11; Räsänen 2018, 144.) Ikäihmisten parissa toteutettava taidetoiminta voidaan jaotella kolmeen. Ensiksikin toiminta voidaan kohdistaa ikäihmiseen, toiseksi ikäihmiset voivat olla toiminnassa mukana muiden kanssa ja kolmanneksi ikäihmiset itse ovat taiteen tuottajina. (Hohenthal-Antin 2006, 109.)

Taidelähtöisen toiminnan sisältö saattaa olla se liikkeellepaneva voima, jolla ikäihminen lähtee harrastustoimintaan mukaan. Yhdessä tekeminen antaa osallistujilleen ainutlaatuisia kokemuksia, ystävyyssuhteita ja sosiaalisia verkostoja, jotka tulevat myönteisenä lisänä taiteen tekemiselle. On kuitenkin huomioitava ohjaajan vaikutus taiteen tekemisessä. Ohjaajalla voi olla valtaa ohjattaviin ja hän voi käyttää tätä valtaa väärin. (Pusa 2012, 60–61.)

Taide voi olla tekijälleen myös yhteiskunnallisen vaikuttamisen muoto, sillä taiteen keinoin voi välittää omia tunteitaan ja mielipiteitään niistä epäkohdista joita elämässään kokee. Taideryhmään osallistuminen voi myös olla osa ikäpolitiikkaa. Ikäihmisten tekemä ja esittämä taide luo kuvaa vanhuudesta. Näkökulma

on usein myönteinen ja sen toivotaan omalla esimerkillään tuovat jotain uutta toimintaan. Taiteen avulla yksilö voi sitoutua omaan elämäänsä, mutta myös yhteiskuntaan. Pusan käsityksen mukaan ikäihmisten pitää saada itse määritellä heille kohdistetun taidetoiminnan tavoitteet. (Pusa 2012, 65–69.)

### 3.4 Kulttuurihyvinvointi

Kulttuurihyvinvointi liittyy niihin kulttuuripalveluihin, joiden tavoitteet liittyvät selkeästi terveyteen ja hyvinvointiin. Tavoitteina voivat olla muun muassa toimintakyvyn, osallisuuden ja elämönhallinnan tunteen lisääminen, yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Kulttuurihyvinvointitoimintaa on esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon asumisyksiköissä. (Kaattari & Suksi 2019, 12.) Viikoittainen taidekokemus ehkäisee yksinäisyyttä ja siihen liittyviä kielteisiä tunteita (Malmivirta 2017, 56).

Lilja-Viherlampi ja Rosenlöf määrittelevät kulttuurihyvinvointipalvelut palveluksi, "jota taiteen, kulttuurin, sosiaali-, terveys- ja kasvatustyön ammattilaiset kehittävät, toteuttavat ja mahdollistavat moniammatillisessa yhteistyössä." Tavoitteena näissä palveluissa voi olla muun muassa toimintakyvyn parantaminen, yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen sekä osallisuuden tunteen lisääminen. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 28.) Lundahl, Hakonen ja Suomi korostavat ikäihmisen ohjaajan tärkeää roolia erityisesti taide- ja kulttuuripuolella. Ohjaajan tulisi hallita tavoitteellinen ohjaus ja ohjaustilanteen vaatimukset, mutta hänellä pitäisi olla myös ikääntymiseen ja taiteeseen liittyvää monipuolista ja laaja-alaista osaamista. (Lundahl ym. 2007, 264–266.)

On huomioitava, että taiteen hyvinvointivaikutukset eivät ole yksiselitteisiä eivätkä ne toteudu itsestään. Koulutuksen avulla esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalle saadaan ammattilaisia, jotka ovat perehtyneet taidelähtöisiin ja toiminnallisiin menetelmiin. Moniammatillisissa työyhteisöissä tämä on etu ja tuo uudenlaisia mahdollisuuksia ja näkökulmia jokaiselle. (Kaattari & Suksi 2019, 32; Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 21, 24–26.)

Kulttuuritoiminta ja kulttuurihyvinvointitoiminta vaikuttavat tai voivat vaikuttaa yksilön hyvinvointiin. Toiminnot eivät kuitenkaan ole sama asia, vaan erottavina tekijöinä ovat tavoitteet sekä rahoituksen ja toiminnan järjestäminen. Kulttuuripalvelujen rahoitus ei kata sitä toimintaa, joka on tavoitteellista ja suuntautuu erityisesti niille kohderyhmille, jotka ovat jäämässä kulttuuritarjonnan ulkopuolelle. Kulttuurihyvinvointitoimintaan tarvitaan mukaan lisää toimijoita, sillä kunnan kulttuuritoimi, kolmas sektori tai yksittäiset taiteilijat tarvitsevat lisäresursseja tarjotakseen kulttuuripalveluja esimerkiksi kotona asuville ikäihmisille. Erityisen tärkeää on saada toimintaan mukaan sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. (Kaattari & Suksi 2019, 12.)

#### **4 Aikaisempia tutkimuksia ja selvityksiä**

Maailman terveysjärjestön (WHO) julkaisema raportti käsittelee taiteen merkitystä ja vaikutusta ihmisen terveyteen. Daisy Fancourtin ja Saoirse Finn`n tekemä tutkimus "What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?" on scoping-katsaus (scoping review). Tutkijat kävivät läpi yli yhdeksänsataa englannin- ja venäjänkielistä akateemista julkaisua vuosilta 2000–2019. Tutkimuksen tuloksena oli, että taide vaikuttaa sekä henkiseen että fyysiseen terveyteen. (Fancourt & Finn 2019.)

Pietilä ja Saarenheimo tuovat tieteellisessä artikkelissaan esille etsivän vanhustyön merkityksen ja siihen liittyen he analysoivat Eloisa ikä -ohjelmassa vuosina 2012–2017 tehdyn haastattelututkimuksen tuloksia. Etsivä vanhustyö on tarpeellista, sillä sen avulla löydetään ja voidaan auttaa niitä ihmisiä, jotka eivät vielä ole tarvitsemiensa palveluiden piirissä. Näiden apua tarvitsevien tavoittamiseksi kolmannen sektorin, seurakuntien ja yksityisen sektorin sekä julkisten palveluiden yhteistyö on olennaista. Hyvin toimivalla yhteistyöllä voidaan vahvistaa ikäihmisen toimintakykyä ja lievittää yksinäisyyttä. (Pietilä & Saarenheimo 2018.)

Kunnallisan kehittämissäätiön julkaisema raportti "Ikääntyvä väestö ja toimintakyvyn ylläpito" kuuluu osana Muuttuva yhteiskunta - Muuttuvat palvelut - tutkimushankkeeseen. Raportti nostaa esille ikäihmisten kuntoutuksen tärkeyden, siihen liittyviä osa-alueita ja nykyisen toimintamallin vaikutuksia Suomen kansantalouteen. Julkaisussa käsitellään niitä teemoja, jotka vaikuttavat ikäihmisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kuntoutuspalvelujen tuottamiseen. (Hussi, Mäkinieniemi & Vauramo 2017.)

Britannian kaikkien puolueiden julkaisemassa taiteen, terveyden ja hyvinvoinnin työryhmän raportissa tuodaan vahvasti esiin taiteen myönteinen merkitys ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Raportissa esitetään myös asian taloudellinen puoli. Taiteeseen sijoitetut rahat tuovat säästöjä. Taiteen avulla esimerkiksi asiakkaiden lääkärissä käynnit vähenevät, potilaiden lääkemäärät pienenevät ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten sairauspoissaolot vähenevät. Turvallinen koti- ja lähiympäristö auttavat ikäihmistä liikkumaan ja pitävät hänen aktiivisuutensa yllä. Hänellä on mahdollisuus osallistua niihin toimintoihin, jotka hän kokee itselleen tärkeiksi. (Appg 2017.)

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Suomessa on tiedostettu taiteen ja kulttuurin merkitys yksilön hyvinvoinnille (Hohental-Antin 2006, 14; Rinne 2019, 290). Keskustelua kulttuurin ja taiteen hyvinvointia tukevasta vaikutuksesta tarvitaan enemmän. Aihe on erityisen merkityksellinen ikäihmisiin liittyen, kun yhteiskunnan tavoitteena on vähentää laitospaikkoja ja luoda enemmän kotiin tarjottavia palveluja.

Kunnallisan kehittämissäätiön julkaiseman raportin mukaan Suomessa on tavoitteena, että vähintään 94 % yli 75-vuotiaista asuu kotona (Hussi ym. 2017, 8–9). Ikäihmisen toimintakyvyn ylläpitämisellä pyritään siihen, että hän voi asua mahdollisimman pitkään kotonaan itsenäisesti tai vähäisellä tuella. Ajatuksena on, että ikäihmisille tarjotaan palveluja ennaltaehkäisevästi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b.)

Opinnäytetyöni tarkoitus on perehtyä niihin tutkimuksiin, jotka liittyvät kulttuurin ja taiteen merkitykseen ikäihmisten toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta. Tutkimuskysymys on mitä tutkimustuloksia löytyy kulttuurin ja taiteen merkityksestä ikäihmisten toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen erityisesti kotona asuvien ikäihmisten kohdalla. Lisäksi haluan selvittää mitä taide- ja kulttuuriharrastus antaa ikäihmiselle.

Tavoitteenani on, että tämä opinnäytetyö lisää sosiaali- ja terveysalalla toimivien tietämystä kulttuurin ja taiteen mahdollisesta merkityksestä ikäihmisen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tavoitteena on myös tuoda esille mitä mahdollisuuksia kulttuurialan ja sosiaali- ja terveysalan yhteistyöhön ehkä olisi ja miten yhteiskunta voisi asian huomioida.

## **6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat ja toteutus**

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus ja menetelmä on integroiva kirjallisuuskatsaus. Tutkittava aihe sisältää monia teemoja ikäihmisen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä kulttuuriin ja taiteeseen liittyen. Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa voidaan yhdistää eri tutkimusmetodeilla saatuja tutkimustuloksia, kunhan tutkija käyttää systemaattisen kirjallisuuskatsauksen periaatteita (Sulo-saari & Kajander-Unkuri 2016, 114–115).

### **6.1 Laadullinen tutkimus**

Laadullisessa tutkimuksessa on tarkoitus tutkia ilmiötä, jota ei tarvitse yleistää eikä todistaa olemassa olevaksi. Oleellista on, että tutkimus pyrkii selittämään ilmiötä, kuvaamaan jotain tapahtumaa tai toimintaa ja tuo se ymmärrettäväksi. (Alasuutari 2007, 233, 237; Eskola & Suoranta 2014, 66; Kiviniemi 2018, 76; Tuomi 2007, 97; Vilkkä 2015, 150.) Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on lisätä ymmärrystä tutkittavasta aiheesta tulkinnan avulla ja sitä kautta päästä asian ymmärtämisessä yhä syvemmälle ja uusiin tulkintoihin. Pyrkimyksenä on löytää

ja tuoda esille tutkittavien näkökulmat. (Puusa & Juuti 2020, 80, 85.) Juutin ja Puusan (2020b, 333) mukaan "viime kädessä laadullista tutkimusta tehdään, jotta autettaisiin ihmisiä elämään entistä parempaa elämää".

Ei ole merkitystä sillä onko tutkimus laadullinen vai määrällinen. Tärkeintä on, että valitaan tutkimuksen aiheeseen sopivin menetelmä. (Aveyard 2014, 63.) Laadullisen tutkimuksen edetessä on tarkoitus tuoda asioita, joita ei muuten ole nähtävissä (Juuti & Puusa 2020a, 14; Vilkkä 2015, 120). Laadullisen tutkimukseen luonteeseen liittyy, että esimerkiksi tutkimuskysymys, aineistohakuun ja aineiston analyysiin liittyvät valinnat ja ratkaisut voivat muokkautua prosessin aikana. (Kiviniemi 2018, 73–74.)

Laadullisen tutkimuksen ominaispiirre on, että teemaa käsitellään monesta eri näkökulmasta. Tämä vaikuttaa myös aineiston keräämiseen. Olisi pyrittävä löytämään aineistoja, jotka mahdollistavat eri näkökulmien löytämisen ja niiden vaihtamisen. (Alasuutari 2007, 84.)

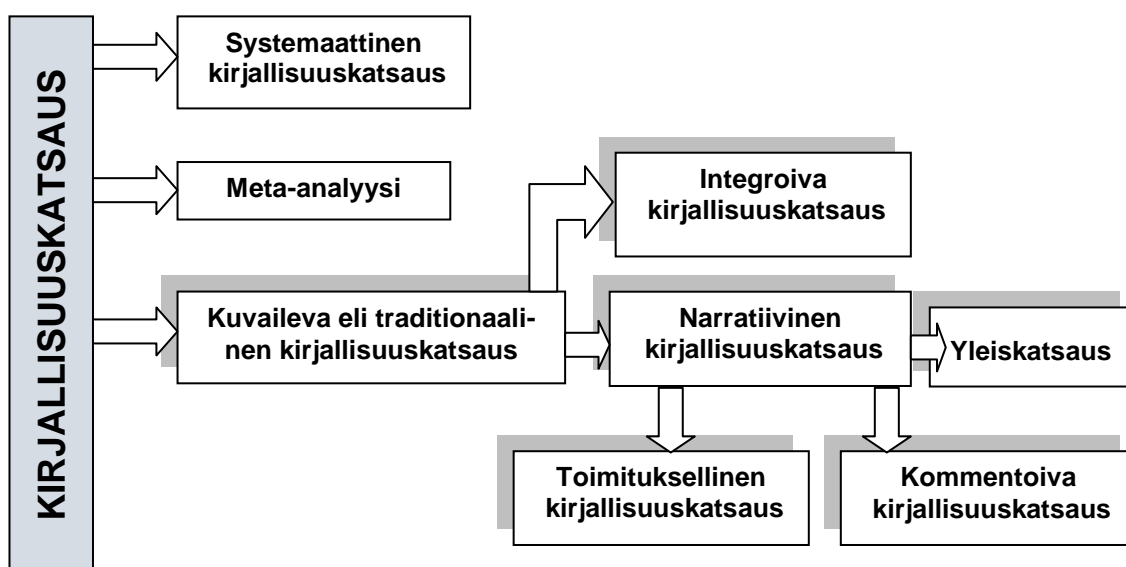
## **6.2 Integroiva kirjallisuuskatsaus**

Kirjallisuuskatsaus on tieteellinen menetelmä vaikka sitä tutkimuksissa käytetään apumenetelmänä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 97; Salminen 2011, 1). Tuolloin kirjallisuuskatsauksessa esitellään käsiteltävästä aiheesta tehdyt aiemmat tutkimukset ennen varsinaista tutkimusosiota. Kirjallisuuskatsaus on tutkimustekniikka, kun sen käsitetään olevan tutkimus jo tehdyistä tutkimuksista. Kirjallisuuskatsaus on siis koonti aiemmista tutkimuksista ja pohja uusille tutkimustuloksille. Salminen kritisoi kirjallisuuskatsausta nimenä ja hänen mukaansa parempi nimi tälle tutkimusmenetelmälle olisi tutkimuskirjallisuuden meta-analyysi (research literature meta-analysis). (Salminen (2011, 1, 5, 39.)

Kirjallisuuskatsauksen on täytettävä samat yleiset kriteerit kuin muidenkin tutkimusmetodien. Aveyard korostaa, että kirjallisuuskatsaus on merkittävä menetelmä erityisesti sosiaali- ja terveysalalla. Hänen mukaansa kirjallisuuskatsaus mahdollistaa tietyn teeman kattavan käsittelyn. Lisäksi tämä tutkimusmenetel-

mä antaa paremmat mahdollisuudet verrata yksittäistä tutkimusta suurempaan joukkoon tutkimuksia. (Aveyard 2014, 4,17.) Aveyardin mielestä kirjallisuuskatsauksessa pitäisi aina olla systemaattinen lähestymistapa, että kirjallisuuskatsaus olisi luotettava (Aveyard 2014, 13,17). Tämän opinnäytetyön aineistohaku ja sen dokumentointi noudattelevat systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mallia.

Kirjallisuuskatsauslajit voidaan jakaa kolmeen eri tyyppiin: systemaattinen, kuvaileva ja meta-analyysi (Salminen 2011, 6). Suhonen, Axelin ja Stolt (2016, 8-9) määrittelevät viime mainitun määrälliseen meta-analyysiin ja laadulliseen meta-synteesiin. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus, jossa ei ole selkeitä ohjeita tai käytäntöjä. Se voidaan jakaa narratiiviseen ja integroivaan katsaukseen. (Salminen 2011, 6–7; kuvio 1.)



Kuvio 1. Kirjallisuuskatsauksen muodot Salmisen (2011, 6–7) mukaan.

Sosiaali- ja terveysalan tutkimuksissa käytetään monia eri tutkimusmetodeja (Aveyard 2014, 142–143; Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 114). Salmisen mukaan kirjallisuuskatsausta tarvitaan käytännön hallinnossa. Hallinnossa päätökset perustuvat näyttöön ja pyrkimys parhaimpien toimintamallien löytymiseen edellyttää tukea tieteellisiltä tutkimuksilta. Uusin mahdollinen tutkimustieto pitäisi olla päätöksentekijöiden ja asiantuntijoiden käytettävissä. (Salminen 2011, 40.)



Integroiva kirjallisuuskatsaus yhdistää systemaattisen ja narratiivisen kirjallisuuskatsauksen (Salminen 2011, 8). Integroivan kirjallisuuskatsauksen, jossa on narratiivisia piirteitä, voidaan katsoa olevan osa systemaattista katsausta. Integroiva kirjallisuuskatsaus on laajin kirjallisuuskatsauksen muoto ja sillä voidaan tuoda esille uusinta tutkimustietoa jo tutkituista teemoista. Tutkimuskysymyksestä riippuen, se voi yhdistää sekä kokemusperäisen että teoreettisen tiedon. (Suhonen ym. 2016, 12–13.) Integroidussa kirjallisuuskatsauksessa voidaan tutkia eri tutkimusasetelmilla tehtyjä tutkimuksia (Coughlan, Cronin & Ryan 2013, 17). Näin saadaan laaja-alaista tietoa, joka lisää ymmärrystä tutkitusta teemasta (Niela-Vilén & Hamari 2016, 33).

### 6.3 Tutkimusaineiston haku

Kirjallisuuskatsauksessa aineistohakua varten valitaan asiasanat, joilla aineistoa kerätään sekä sopivat tietokannat, joihin haku suoritetaan. Kaikki hakutulokset kirjataan ylös. Eri termien ja hakujen tulosten kirjaaminen helpottaa myös tutkijan työtä jatkossa. (Aveyard 2014, 87; Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 111.) Tämä lisää tutkimuksen toistettavuutta, koska toinen tutkija voi halutesaan hakea samat aineistot (Coughlan ym. 2013, 56). Laadullista tutkimusta ei voi täysin samanlaisena toistaa, vaikka aineisto olisikin sama (Vilkkä 2015, 197).

Sähköinen aineistohaku on oletettavasti pääasiallinen toimintatapa kirjallisuuskatsauksessa. Muita tapoja ovat esimerkiksi artikkelien referenssilistojen käyttäminen ja manuaalinen aineistohaku. (Aveyard 2014, 89–90). Referenssilistoja, joiden avulla olisi mahdollista löytää lisääaineistoa, en käyttänyt, koska hain uusia tutkimuksia. Manuaalisten aineistojen läpikäyminen ei ollut mahdollista, koska kirjastot olivat kiinni koronavirustilanteesta johtuen eikä opinnäytetyön aikataulu mahdollistanut aineistojen myöhempää manuaalista hakua.

Tietokantojen hakutoiminnoissa hakusanojen valinnat ohjaavat löytyviä aineistoja. Hakusana pitää yleensä olla englanniksi. Katkaisumerkin ja Boolean logiikan käytöllä on suuri merkitys haun lopputulokseen. Boolean logiikka hyödyntää sa-

nojen AND, OR ja NOT tekemiä hakujen rajauksia ja laajennuksia. (Aveyard 2014, 85; Coughlan ym. 2013, 58; Elomaa & Mikkola 2010, 37–38.) Tuomen (2007, 97) mukaan laadulliseen tutkimukseen kuuluu, että aineiston keruu on laaja-alaista, ihmisistä kertovaa ja tutkimukseen osallistujien joukko voi olla pieni. Laadulliseen tutkimuksen aineiston keruuseen kuuluu myös oleellisesti ke-ruuta ohjaava teoriapohja, jolloin tutkittava aineisto ei ole sattumanvaraista eikä perustu tutkijan omiin mieltymyksiin (Puusa & Juuti 2020, 83).

Tein asiasanahaut kuuteen eri Karelia-ammattikorkeakoulun tarjoamaan sosiaali- ja terveysalan tietokantaan. Näitä olivat Academic Search Elite (EBSCO), CINAHL fulltext (EBSCO), Mc Master, PubMed, Medic ja Finna. Lisäksi tein hakuja Google Scholar -tietokantaan. (liite 2.) Hakusanoina käytin esimerkiksi

elderly AND cultur\*, abilit\*  
 elderly AND culture OR well-being  
 elderly or aged or older or elder or geriatric AND art\*, abilit\*.

Aineistohakujen julkaisuvuodet vaihtelivat hieman tietokannasta riippuen. Academic Search Elite, CINAHL ja Medic sisältävät vuosien 2010–2019 aineistot. Alun perin ajatukseni oli rajata haku vuosiin 2015–2020, mutta tältä aikaväliltä näistä tietokannoista ei löytynyt riittävästi aineistoa. Mc Master- ja PubMed-aineistot ovat "most recent" eli uusimmat artikkelit, joiden artikkelityyppinä ovat alkuperäinen tutkimus tai systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Mc Master -haku tuo myös PubMed aineistot näkyville sekä suodattamattomat (unfiltered), jotka liittyvät hakuun. Tietokanta kuitenkin määrittelee ne sellaisiksi, joihin pitää suhtautua kriittisesti. Otin ne alkuvaiheessa mukaan samalla kriteerillä kuin muut eli otsikon perusteella. Google Scholar -haut kohdistuivat vuosiin 2019–2020, sillä pidempi aikaväli toi useita tuhansia hakutuloksia. Erityisesti Theseus-tietokannan opinnäytetöitä oli runsaasti. Finna-hakuihin en asettanut hakurajauksia, sillä halusin löytää mahdollisimman paljon aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, muutakin kuin pelkästään tutkimuksia ja raportteja.

Aineistohauissa oli oleellista, että tietokannat ovat Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan tietokantoja. Näitä tietokantoja voidaan pitää kontrolloituina, luotettavina lähteinä (Elomaa & Mikkola 2010, 36). Edellytyksenä oli myös, että aineisto oli kokonaan saatavissa (full text) veloituksetta. Hakukritee-

rinä oli tietokannan rajausmahdollisuuksista riippuen myös se, että aineisto on vertaisarvioitu (peer reviewed). Maantieteellisiä tai kielellisiä rajoituksia en tehnyt.

Taulukoin haut hakusanojen ja tietokantojen mukaan. Kirjasin ylös hakusanoilla tulleiden aineistojen yhteismäärän (liite 2). Poimin hakutuloksista ensin ne, jotka otsikon perusteella voisivat olla mahdollisia sisäänotettavia aineistoja. Otsikon perusteella jatkotarkasteluun tuli 250 otsikkoa. Seuraavassa vaiheessa poistin duplikaatit eli sellaiset, jotka nousivat esille useammin kuin kerran. Duplikaattien poiston jälkeen aineistoon jäi otsikoiden perusteella valittuja aineistoja yhteensä 172, joten poistuma oli 78.

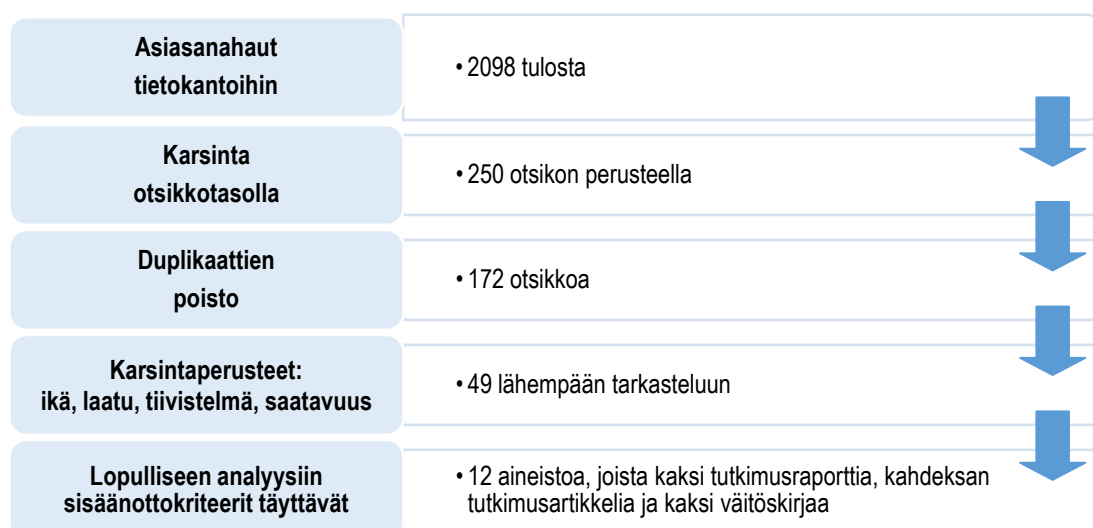
Yksi yleisin tutkimusaineistohaun rajaus on tutkimuksen julkaisuvuosi. Akateemisissa katsauksissa katsotaan yleisesti, että kerättävä aineisto on viidestä kymmeneen vuotta vanhaa. (Coughlan ym. 2013, 59.) Aveyardin mukaan aikarajauksessa on huomioitava, että tiukka aikarajaus voi jättää tutkimuksen ulkopuolelle tutkimuksen kannalta hyvinkin oleellista aineistoa. Sisäänottokriteerit ja poisjättämiset on perusteltava. (Aveyard 2014, 79.) Uusin tieto pääsääntöisesti nojaa aiempaan tietoon ja tutkimuksiin. Alkuperäinen aineisto on toisaalta se, mitä pitäisi hyödyntää. Näin tieto ei ole saanut vaikutteita asiasta myöhemmin kirjoittaneilta. Mukaan valitun aineiston pitää olla puolueetonta, totuudellista ja objektiivisesti kirjoitettua. On mietittävä, kenelle teksti on kirjoitettu, miksi ja missä tilanteessa. (Hirsjärvi ym. 2009, 113–114; Gylling 2006, 351–355.)

Otsikkotason tarkastelun jälkeen kävin aineistot läpi tutustumalla aineiston tiivistelmään tai sisällysluetteloon. Poissulkukriteereinä olivat tutkimuksen tai artikkelin laatu tai sisällön vastaamattomuus tutkimuskysymykseen. Opinnäytetyöt, pro gradu -tutkielmat ja aikakauslehtiartikkelit jätin pois. Poistin myös kirjallisuuskatsaukset, koska niissä on tekijöidensä valintoja, näkökulmia ja tulkintoja, ei niinkään varsinaisia yksilöihin kohdistuvia tutkimustuloksia.

Aineiston aikarajaus ja sisäänottokriteeri oli aineiston julkaisu vuoden 2015 jälkeen. Päädyin tähän aikajakaumaan, vaikka asiansanahakujen aikana vaikutti siltä, että joistakin tietokannoista ei löytynyt riittävästi aineistoa. Sisäänottokriteereihin kuuluivat myös aineiston laatu (tutkimusraportti, tieteellinen artikkeli,

tutkimusartikkeli tai väitöskirja), saatavuus ja tutkimusteeman sisältö. Teeman oli liityttävä ikäihmisten toimintakykyyn tai hyvinvointiin siten, että niihin yhdistyvät taiteeseen tai kulttuuriin liittyvät harrastukset ja/tai ryhmätoiminta tai niin, että otsikon painotus oli ikäihmisen hyvinvoinnissa tai toimintakyvyssä.

Tutkimusaineiston tarkempaan tarkasteluun otin mukaan tutkimukset, tutkimusraportit, väitöskirjat ja tutkimusartikkelit. Tähän valikoituneet olivat joko englanniksi tai suomeksi. Kävin läpi 172 aineistosta tiivistelmät ja/tai sisällysluettelon. Tämän jälkeen aineistoja oli 49, jotka silmäilin läpi huomioiden tarkemmin tutkittuja teemoja. Kirjallisuuskatsauksen analysointivaiheeseen päätyi kaksitoista sisäänottokriteerit täyttävää aineistoa (kuvio 2).



Kuvio 2. Aineiston hakuprosessin etenemisvaiheet.

Sisäänottokriteereinä olivat tutkimuksen julkaisuvuosi vuoden 2015 jälkeen, aineiston laatu, saatavuus ja sisältö. Tutkimukseen osallistuneiden ikä (yli 60 vuotta) oli myös kriteerinä. Poikkeuksena tästä on Fancourtin ja Steptoen tutkimus, jossa nuorin oli 52-vuotias. Koska kyseinen tutkimus on neljäntoista vuoden seurantatutkimus, sen voidaan katsoa sisältävän arvokasta aineisto tähän opinnäytetyöhön. Aholaisen tutkimus keskittyi ministeriöiden asiakirjoihin ja niiden ikäihmisiä koskeviin käsitteisiin. Poliittiset päätökset suurelta osin ohjaavat ikäihmisille tarjottavia palveluja, niiden rahoitusta ja kehittämistä. Näin ollen Aholaisen artikkeli täytti sisällön osalta sisäänottokriteerin, vaikka siinä ei tutkittu ikäihmisiä yksilötasolla.

## 6.4 Tutkimusaineiston kuvaus

Opinnäytetyön tutkimusaineiston pitää olla luotettavaa ja on huomioitava sen vahvuudet ja heikkoudet. Vertaisarvioidun (peer review) aineiston ovat muut tutkijat tarkastaneet kriittisesti, joten sen tieteellinen arvo on korkea. (Jensen & Laurie 2016, 36–37.) Vertaisarviointi toimii myös rajaavana tekijänä aineistohaussa (Coughlan ym. 2013, 59). Internetistä löytyviin aineistoihin pitää suhtautua varauksella ja hakea tietoa vain luotettavista lähteistä. Aineiston arvioinnissa on huomioitava myös kuka on kustantaja, miten aineisto on muodostunut, kirjoittajan tai ryhmän ammattitaito ja soveltuuko aineisto siihen mitä nyt tutkitaan. (Elomaa & Mikkola 2010, 56–58; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 113–114.)

Kirjallisuuskatsauksen aineistoksi soveltuvat väitöskirjat, tieteelliset tutkimukset, ammattikirjallisuus, julkisyhteisöjen, tutkimuslaitosten ja puolueettomien asiantuntijaorganisaatioiden selvitykset ja raportit (Salminen 2011, 31). Coughlan ym. (2013, 59) katsovat, että aineistosta suurin osa pitäisi olla tutkimuksia. Aveyard painottaa, että se millaista aineistoa tutkimukseen kannattaa valita, riippuu tutkimuskysymyksestä. Kuitenkin on todennäköistä, että tutkimusartikkelit ovat pääasiallinen aineisto kirjallisuuskatsauksessa. (Aveyard 2014, 13,17.)

Salmisen (2011, 31) mukaan kirjallisuuskatsauksen keskeisimpiä lähdeaineistoja ovat tutkittavan alan tärkeimmät kansainväliset lehdet. Ammattilehtien artikkelit ovat ajankohtaisia ja laadukkaita, mutta vertaisarviointiin voi kulua paljon aikaa ennen julkaisua. Väitöstutkimukset sisältävät uusimman tutkimustiedon ja toimivat tiedonlähteenä, mutta Jensenin ja Laurien mukaan väitöskirjoja ei ole vertaisarvioitu ja niiden laatu on vaihteleva. Hallinnon dokumenteissa ja virallisissa asiakirjoissa on tämän hetkinen luotettavin tieto vallitsevasta politiikasta ja tavoitteista. Aineistoa ei kuitenkaan ole akateemisesti vertaisarvioitu ja laatu voi olla epä johdonmukaista. (Jensen & Laurie 2016, 37.)

Kahdestatoista analyysiin päätyneistä aineistosta kaksi on tutkimusraporttia, kahdeksan tutkimusartikkelia ja kaksi väitöskirjaa (taulukko 2). Aineistossa Japanissa tehtyjä tutkimuksia oli kaksi. Englannissa, Yhdysvalloissa, Australiassa,

Norjassa ja Kiinassa tehtyjä jokaista on yksi. Kaikki ulkomaiset aineistot ovat englanninkielisiä. Suomessa tehtyjä tutkimuksia oli viisi, joista neljä on suomeksi ja yksi englanniksi kirjoitettuja. Tutkimusaineisto on vuosilta 2015–2020.

Taulukko 2. Analysoitava tutkimusaineisto.

<b>TUTKIMUSAINEISTO (tekijä, julkaisuvuosi ja tutkimuksen nimi sekä aineistolaji)</b>	
1.	<b>Aholainen, M. 2019.</b> Mitä ikääntyneiden kulttuuripalveluilla tarkoitetaan? Käsitteiden analyysiä. Tutkimusartikkeli.
2.	<b>Fancourt, D. &amp; Steptoe, A. 2019.</b> The Art of Life and Death: 14 Year Follow-Up Analyses of Associations Between Arts Engagement and Mortality in the English Longitudinal Study of Ageing. Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.
3.	<b>Hannula, L. 2019.</b> Kävijät, kokijat, kokemukset: Museologinen tutkimus Siffin senioriklubista taidemuseon keskiössä. Väitöskirja.
4.	<b>Johannsen, S.S. 2019.</b> Relationship Between Art Activities and Older Adult Depression. Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.
5.	<b>Karppinen, H. 2019.</b> Older people's views related to their end of life: will-to-live, wellbeing and functioning. Väitöskirja.
6.	<b>Malmivirta, H. 2019.</b> Mehän tullaan tänne siksi, ettei sairauksista tarvi puhua. Tutkimusraportti.
7.	<b>Miyazaki A. &amp; Mori M. 2020.</b> Frequent Karaoke Training Improves Frontal Executive Cognitive Skills, Tongue Pressure, and Respiratory Function in Elderly People: Pilot Study From a Randomized Controlled Trial. Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.
8.	<b>Nonaka, K., Suzuki, H., Murayama, H., Hasebe, M., Koike, T., Kobayashi, E. Fujiwara, Y. 2017.</b> For how many days and what types of group activities should older Japanese adults be involved in to maintain health? A 4-year longitudinal study. Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.
9.	<b>Poulos, R.G., Marwood, S., Harkin, D., Opher, S., Clift, S., Cole, A.M.D., Rhee, J., Beilharz, K. &amp; Poulos, C.J. 2018.</b> Arts on prescription for community-dwelling older people with a range of health and wellness needs. Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.
10.	<b>Rinnan, E., André, B., Drageset, J., Garåsen, H., Espnes G. A. &amp; Haugan, G. 2018.</b> Joy of life in nursing homes: A qualitative study of what constitutes the essence of Joy of life in elderly individuals living in Norwegian nursing homes. Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.
11.	<b>Salonen, K. 2015.</b> Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäläisten keskuudessa. Tutkimusraportti.
12.	<b>Zhao, J., Li, H., Lin, R., Wei, Y. &amp; Yang A. 2018.</b> Effects of creative expression therapy for older adults mild cognitive impairment at risk of Alzheimer's disease: a randomized controlled clinical trial. Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.

## 6.5 Teoriaohjaava analyysi teemoitellen

Laadulliseen tutkimuksen aineiston analyysitapa on vaihteleva, ja siihen liittyviä vakioituja analyysimalleja on niukasti. Analyysitapaan vaikuttavat tarkoituksenmukaisuus ja tutkimuksen tavoitteet. Tutkija erittelee ja yhdistelee, joten analyysi ja synteetikin yhdistyvät. Ensin aineisto jaetaan osiin, jonka jälkeen tehdään synteesi. Lopussa aineisto kootaan uudelleen ja tehdään johtopäätökset. (Puusa 2011, 114–115.)

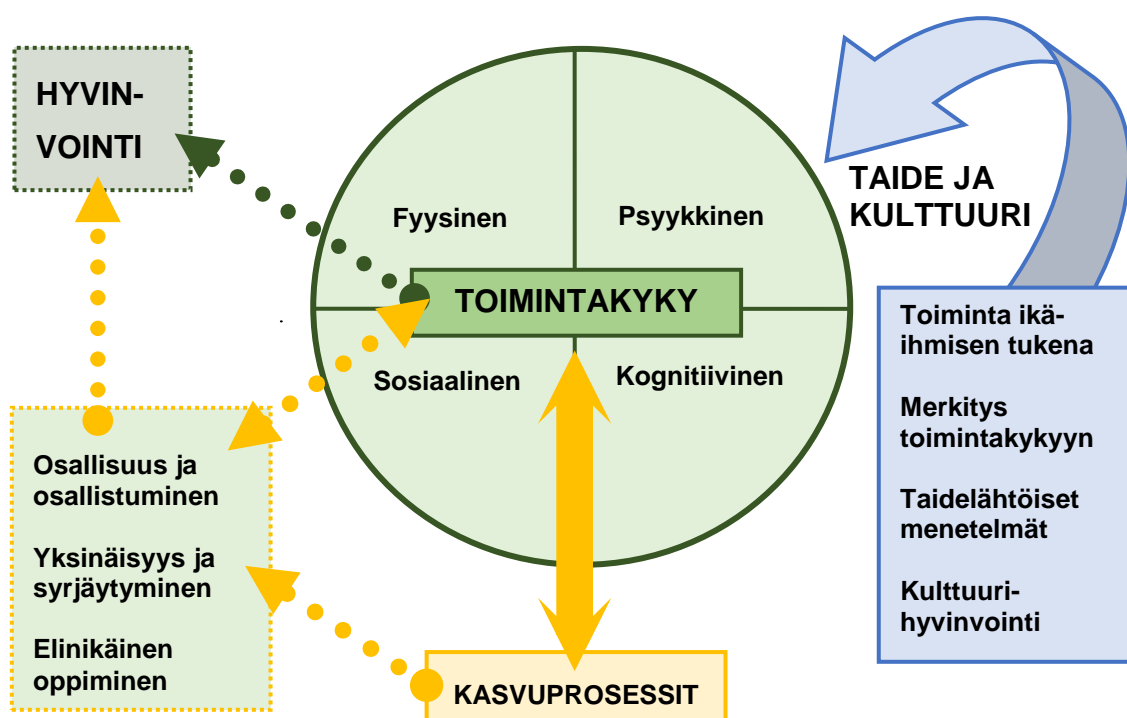
Analysointi tiivistää hajallaan olevan tiedon tutkittavasta ilmiöstä. Tutkijan työnä on yhdistää nämä tiedot ymmärrettävään ja selkeään muotoon. Siitä hän muodostaa johtopäätökset, jonka päämäärä on hyvä tulkinta aineistosta ilman, että oleellista tietoa hukkuu prosessin aikana. (Puusa 2011, 116–117.) Eisenheardt sanoo (Puusan 2011, 115–116 mukaan) analyysivaiheen olevan vaativa ja silti sen ohjeistus on vähäistä. Syinä tähän hän näkee, että jokainen tapaus on ainutlaatuinen ja yksittäinen kokonaisuus, jota pitäisi katsoa eri suunnista.

Tämän opinnäytetyön analyysimenetelmänä on teoriaohjaava analyysi. Teoriaohjaavassa analyysissä on tiettyjä tutkijan etukäteen valitsemissa teoriaan kuuluvia käsitteitä. Ne ohjaavat hänen analysointiaan ja ovat apuna analyysin tekemisessä, mutta eivät suoraan ole analyysin pohjana. Analyysin teemat saavat tukea aineistosta. Analysointiprosessissa voi nousta muitakin teoriakäsitteitä esiin. (Puusa 2011, 120–121; Tuomi 2007, 130–133.)

Puusan ja Juutin (2020, 78) mukaan "esiymmärrys suuntaa tutkijan ajatuksia ja ohjaa edelleen tiedon hankinnassa". Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan omat näkökulmat ja näkemykset tutkittavasta teemasta ohjaavat tutkimusta. Henkilökohtaisten käytännön kokemusten ja teoreettisten näkökulmien voidaan nähdä olevan keskenään vuorovaikutuksessa. (Kiviniemi 2018, 77.)

Omiin kokemuksiini perustuen valitsin ennen aineistohakua tietyt teemat tai käsitteet, jotka liittyvät tutkimuskysymykseen. Hyvinvointi voidaan nähdä hyvin läheisenä käsitteenä toimintakyvylle. Toimintakyky ja yksilön läpikäymät kasvuprosessit vaikuttavat hyvinvointiin. Toimintakyvyn kaikki osa-alueet ja kasvuprosessit vaikuttavat toisiinsa kaksisuuntaisesti, erityisesti psyykkisen toimintakyvyn osalta. Kasvuprosessien kautta on yhteys osallisuuden ja yksinäisyyden tunteisiin, osallistumisaktiivisuuteen ja syrjäytymiseen sekä elinikäiseen oppimiseen. Elinikäinen oppiminen on sidoksissa toimintakykyyn erityisesti kognitiivisen toimintakyvyn osalta, mutta oppimiseen vaikuttavat myös muut toimintakyvyn osa-alueet. Taiteen ja kulttuurin teemaan liittyen käsitteinä ovat taide- ja kulttuuritoiminnan merkitys ikäihmisen toimintakykyyn ja tukemiseen. Kulttuurihyvinvointi liittyy kulttuuripalvelujen välityksellä yksilön toimintakykyyn ja hyvin-

vointiin. Kuviossa 3 kuvaan edellä mainittuja näkemyksiäni tämän opinnäytetyön käsitteiden välisistä suhteista.



Kuvio 3. Teoriakäsitteet ja niiden keskinäiset suhteet.

Analyysivaiheessa kävin sisäännotettujen (liite 3) aineistojen tutkimustulokset teemoitellen läpi. Poimin eri teoriakäsitteiden alle tutkimustuloksista ne, jotka liittyvät tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykseen. Teemoittelussa käytin teoriapohjan käsitteitä tai niiden muodostamia käsittepareja. Otsikkoina olivat teoriaperustan mukaisesti toimintakyky ja hyvinvointi, kasvuprosessit, osallisuus ja osallistuminen, yksinäisyys ja syrjäytyminen, oppiminen, kulttuuri ja taide sekä luova toiminta. Puusa (2011, 120–121) ja Tuomi (2007, 130–133) sanovat, että aineistosta voi nousta analyysivaiheessa esille uusia teemoja.

Tämän tutkimuksen aineistoanalyysissä aineistosta nousivat teemoittelun otsikoiksi teoriapohjan käsitteiden lisäksi ympäristö, ohjaajan merkitys ikäihmisen ohjaamisessa ja yhteiskunta. Yhteiskunnan merkitys kuului teemaan myös tämän opinnäytetyön tavoitteisiin liittyen. Tietokoneohjelmassa koodasin eri värein eri teemoihin liittyvät tutkimustulokset. Teemoittelun jälkeen analysoin tut-



kimuksien tuloksia ja etsin niistä yhdenmukaisuuksia ja mahdollisia keskinäisiä poikkeamia.

## **7 Tulosten tarkastelua**

Tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymyksenä oli, mitä tutkimustuloksia löytyy kulttuurin ja taiteen merkityksestä ikäihmisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen erityisesti kotona asuvien ikäihmisten kohdalla. Tutkimusaineiston mukaan taide- ja kulttuuritoiminnan voidaan katsoa tukevan ikäihmisen toimintakykyä ja hyvinvointia. Harrastustoiminta näyttäisi tuovan ikäihmisen elämään myönteisiä asioita, osallisuuden kokemuksia. Toiminnan myötä henkiset voimavarat ja suorituskyky säilyvät ja stressi vähenee. Harrastukset sekä kotona että kodin ulkopuolella kasvattavat sosiaalista pääomaa. Ryhmätoiminnan ja yhdessä tekemisen sekä ryhmätoimintojen ohjaajan ja hänen ammattitaitonsa merkitys ikäihmiselle nousivat aineistosta esiin.

Taidetoimintaan osallistuminen tuo ikäihmiselle tarkoituksellisuuden tunteita, henkilökohtaista kasvua, saavutuksia ja voimaantumista. Taiteen tekeminen tuo ikäihmiselle hyvää oloa, voimia, myönteisiä kokemuksia ja onnistumisen iloa. Siihen kuuluvat myös oman kädenjäljen hyväksyminen ja epäonnistumisen sietäminen. Taideharrastus voi herättää ajatuksia minään liittyen, jolloin taiteella voi olla terapeutin vaikutus. Kulttuuritoiminta vaikuttaa myönteisesti muistiin ja aivoterveeseen. Toiminta ei välttämättä vaadi itse tekemistä, vaan voi olla myös taiteen vastaanottamista. Tällä näyttäisi oleva yhteys pitkäikäisyyteen.

Tässä tutkimuksessa yhteiskunnan merkitys nousi esille turvalliseen ympäristöön ja osallistumisen mahdollistamiseen liittyen. Yhteiskunnan rooli liittyy osaltaan myös ohjaajien ammattitaitoon ja ikäihmisten kuulemisen tärkeyteen. Sosiaali- ja terveysalan sekä kulttuurialan toimijoiden yhteistyön mahdollistaminen ja käytäntöön vieminen esimerkiksi kulttuurireseptien sekä hoito- ja palvelusuunnitelmien kautta tulivat myös aineistosta esille. Tässäkin yhteiskunnan toimilla on merkittävä vaikutus.

Seuraavissa alaluvuissa esittelen tutkimustulokset tarkemmin. Tulosten esittelyssä otsikointi noudattelee opinnäytetyön teoriaosan teoriakäsitteitä. Otsikoinnissa on huomioitu myös analysointivaiheessa esiin tulleet teemat eli ympäristö, ohjaajan merkitys sekä yhteiskunta.

## **7.1 Harrastustoiminnan merkityksestä toimintakykyyn ja hyvinvointiin**

Zhao, Li, Lin, Wei ja Yang vertailivat perinteistä kognitiivista terapiaa ja luovan toiminnan (creative expression) menetelmiä. Tutkijaryhmän mukaan luova toiminta edisti huomattavasti kognitiivista toimintakykyä, muistia ja arkipäiväisten taitojen hallintaa (Zhao ym. 2018, 1313, 1348). Miyazakin ja Morin tutkimus osoitti, että karaoke-ryhmässä laulaneitten kognitiivinen ja fyysinen toimintakyky kohenivat. Laulaminen näyttää vaikuttavan myönteisesti hengityselimiin ja kielien lihaskunnan kohentumiseen. Se auttaa ikäihmisillä esiintyviin nielemisvaikeuksiin, joilla on yhteys ravitsemuksen ja nestetasapainon heikentymiseen ja kuolleisuuteen. (Miyazaki & Mori 2020, 10–13.)

Salosen tutkimuksessa mukana olleet liikunnan harrastajat kokevat, että fyysinen toimintakyky on oleellista omalle toimintakyvylle, sen ylläpitämiselle sekä muistille ja aivotoiminnalle. Salosen mukaan liikuntatoiminta liittyy harrastuksista selvimmän yksilösuoritukseen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon. Liikunnan sosiaalisella ulottuvuudella ei välttämättä olisi suurta merkitystä. (Salonen 2015, 52–57.) Ikäihmiset kokevat päivittäisen kävelyn ulkona hyvin tärkeänä (Rinnan, André, Drageset, Garåsen, Espnes & Haugan 2018, 5).

Nonakan tutkimusryhmä havaitsi, että vapaaehtoistyö on tärkeä tekijä ikäihmisen sosiaalisen roolin muodostumiselle ja hänen hyvinvoinnilleen. Tutkijoiden mukaan ikäihmisiä pitäisi rohkaista osallistumaan vapaaehtoistyöhön, sillä se vaikuttaa terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Vapaaehtoistyö kerran kuukaudessa tai useammin on tutkijoiden mukaan tehokas tapa toimintakyvyn ylläpitämisessä verrattuna muun tyyppiseen sosiaaliseen toimintaan. (Nonaka, Suzuki, Murayama, Hasebe, Koike, Kobayashi ja Fujiwara 2017, 6–8.)

Salonen näkee, että harrastustoiminta tukee ja ylläpitää ikäihmisen hyvinvointia. Tämä pitää sisällään sekä sosiaalisen että fyysisen hyvinvoinnin, mutta myös ympäristötekijät. Tästä Salonen käyttää termiä kokonaisyhyvinvointi. Harrastusten tuomissa hyvinvointivaikutuksissa korostuvat varsinkin tunne yhteisöllisyydestä, sosiaalisesti hyväksytyksi tulemisesta ja onnistumisesta sekä kokemuksesta, että on hyödyksi muille. (Salonen 2015, 66–67, 71, 74.)

Hannulan ja Malmivirran tutkimustulokset säännöllisen taideryhmätoiminnan fyysistä hyvinvointia lisäävästä vaikutuksesta ovat yhtenevät. Lisäksi molempien tutkijoiden mukaan varsinainen ryhmätoiminta, mutta myös esimerkiksi yhteiset ruokailut ja kahvitauot lisäävät yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja niillä on merkitystä jatkuvuuden tunteeseen. (Hannula 2019, 266–269; Malmivirta 2019, 59.) Salosen (2015, 52, 67) tutkimissa yhdistys- ja järjestötoiminnassa, kirkollisessa toiminnassa ja kulttuuritoiminnassa yhteisöllisyys ja sosiaalinen verkosto olivat tärkeimpiä hyvinvoinnin tekijöitä.

Malmivirran ja Salosen mukaan harrastustoiminnan avulla henkiset voimavarat ja suorituskyky säilyvät, stressi vähenee ja ikäihminen saa myönteisiä asioita elämäänsä. Salosen ja Malmivirran tutkimuksissa ikäihmisten hyvinvointikokemuksia yhdistää sosiaalinen pääoma, jota näyttäisi kertyvän jokaisessa harrastusmuodossa, myös kodin piirissä tehtävissä toiminnoissa. Sosiaalinen pääoma vaikuttaisi olevan merkittävä hyvinvointikokemuksia tuova tekijä. Se muodostuu muun muassa moninaisesta sosiaalisesta verkostosta, yhteisöllisyydestä, verstaistuesta ja yhdessä tekemisestä. Hyvinvointikokemuksia näyttäisivät lisäävän myös tiedon saaminen, luotettavat ja avuliaat ihmiset. (Malmivirta 2019, 74; Salonen 2015, 49, 68–70.)

Terveysalan ammattilaisten antamat taidereseptit (Arts on Prescription), joita Poulos, R.G., Marwood, Harkin, Opher, Clift, Cole, Rhee, Beilharz ja Poulos, C.J. tutkivat, näyttäisivät olevan yksi toimintamalli, jolla voidaan lisätä yksilön terveyttä ja hyvinvointia. Itsearviointin perusteella taidetoiminta ei kuitenkaan tuonut merkittäviä muutoksia väsymyksen ja heikkouden kokemuksissa tai fyysiseen toimintakykyyn. Myönteiset kokemukset näyttäisivät tulleen sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin kasvusta sekä itseluottamuksen ja itsevarmuuden li-

sääntymisestä. (Poulos, R.G., Marwood, Harkin, Opher, Clift, Cole, Rhee, Beilharz & Poulos, C.J. 2018, 483–484, 487.) Johannsenin tutkimuksessa ryhmätaidetoiminnalla todetaan olevan merkittävä vaikutus masennusoireiden lievittämisessä. Mitä pidempään ryhmätoiminta jatkui, sitä merkittävämpi vaikutus oli. (Johannsen 2019,43,48.)

Karppisen tutkimuksen mukaan kaikista urbaaneimmat 75–96-vuotiaat suomalaiset tuntevat voivansa hyvin ja ovat tyytyväisimpiä terveyteensä ja elämäänsä. Karppisen kysymykseen "Haluatko elää satavuotiaaksi?" kolmannes vastasi myönteisesti. Vastauksen perusteluina olivat muun muassa positiivinen asenne, uteliaisuus, rakkaus elämään, merkittävä rooli ja omat jälkeläiset. Kielteisen vastauksen syinä Karppisen tutkimuksessa olivat esimerkiksi odotettavissa olevat sairaudet, huono toimintakyky sekä tunne, että on taakkana muille. Monet vastanneista olivat kertoneet pelkäävänsä kipua, yksinäisyyttä ja kaikkein yleisin pelon aihe oli itsemääräämisoikeuden menettäminen. (Karppinen 2019, 10, 55–56, 64, 72, 81.)

Sekä Rinnan ym. että Salonen tuovat tutkimustuloksissaan esille niitä tekijöitä, jotka näyttäisivät luovan ikäihmisen elämään tarkoitusta ja iloa. Näitä ovat esimerkiksi osallistuminen arkitoimiin, radion kuuntelu, sanomalehden luku, seurustelu muiden ihmisten kanssa ja se, ettei ole riippuvainen perheestä ja hoitajista. Rinnanin ym. ja Salosen tutkimusten mukaan itsensä tarpeelliseksi ja arvokkaaksi kokeminen, muiden auttaminen ja heistä välittäminen toivat tunteen tarpeellisuudesta ja arvokkuudesta. Itsetunnon ylläpitämiseksi näyttäisi olevan tärkeää, että ikäihminen saa osallistua päätöksen tekoon, antaa neuvoja ja auttaa muita. (Rinnan ym. 2018, 5; Salonen 2015, 61.) Rinnanin ym. (2018, 1, 4) tutkimus tuo esille, että myös hyvä suhde hoitohenkilökuntaan on oleellinen ikäihmisen hyvinvoinnin, luottamuksen, elämänlaadun ja hyvinvoinnin kannalta.

## **7.2 Taideharrastuksen ja kasvuprosessien suhde**

Salonen kuvaa ikäihmisten vapaa-ajan toimintaa hyvinvoinnin myönteisenä kehänä. Kun ihminen kokee olevansa tarpeellinen muille, se lisää hyvinvointia,

elämänlaatua ja parantaa itsetuntoa. Salosen tutkimuksen mukaan yksi selvä syy osallistua harrastustoimintaan on tarpeelliseksi kokemisen tunne. Tämä ei näyttäisi olevan sidoksissa toiminnan laatuun. Ikäihmiset saavat voimavaroja itselleen jakaessaan omia voimavarojaan muille. Salonen sanoo, että harrastustoiminnassa todentuu voimavaralähtöisesti "osaaminen, voiminen, tunteminen, haluaminen ja täytyminen". Salosen tutkimuksessa kaikkien tutkittujen toimintamuotojen yhteisenä tekijänä on toiminnan säännöllisyys, joka tuo rytmiä ja järjestystä arkeen. (Salonen 2015, 68–69.)

Malmivirran ja Poulosin ym. tutkimuksissa osallistuminen taidetoimintaa näyttäisi tuovan ikäihmiselle tarkoituksellisuuden tunteita, henkilökohtaista kasvua, saavutuksia ja voimaantumista. Tutkijoiden mukaan osallistujien omat kokemukset luovuudestaan ja luovien toimintojen määrästä ovat tilastollisesti merkittäviä. Ikäihmiset huomaavat osaavansa ja onnistuvansa ja saavat uusia näkökulmia. Näiden tutkimusten mukaan ryhmässä muiden seuraaminen opettaa ja saa innostumaan, haastamaan itsensä ja etsimään uusia haasteita. (Poulos ym. 2018, 483, 488–491; Malmivirta 2019, 36, 56, 72.) Malmivirran mukaan voimaantuminen on sekä yksilöllinen että yhteisöllinen kehitysprosessi. Ryhmässä löydetään voimavaroja ja itseluottamusta yksilöinä, mutta myös ryhmänä. Malmivirta sanoo, että ikäihmiset myös asennoituvat toimintaan omista tarpeistaan ja lähtökohdistaan. Heillä saattaa olla tarve käydä omia tunteitaan läpi taiteen keinoin tai he haluavat aloittaa entisen harrastuksensa uudelleen. (Malmivirta 2019, 27–28, 60, 72–73.)

Malmivirta ja Salonen havaitsivat, että taideharrastus voi herättää muistoja lapsuudesta ja ajatuksia minään liittyen. Muistot voivat saada tekijässä tervehdyttävän kokemuksen ja sillä on terapeuttinen vaikutus. Tutkijat näkevät, että taiteen tekemiseen kuuluvat muun muassa oman kädenjäljen hyväksyminen ja näkeminen, epäonnistumisen ja kritiikin sietäminen sekä riittämättömyyden tunne. (Malmivirta 2019, 27–29, 40, 42, 60–62; Salonen 2015, 51–52.) Salosen tutkimukseen osallistuneet ovat kertoneet, että kulttuuriharrastuksessa kiehtovat sen haasteet, vaikeus ja monimutkaisuus sekä halu kehittää itseään (Salonen 2015, 49–50).

Malmivirran (2019, 65) mukaan yksilön oma sitoutuminen toimintaan ja vastuu omasta toiminnasta ovat edellytyksiä toimivalle kokonaisuudelle sekä yksilötasolla että yhteisöllisesti. Hannula, Poulos ym. ja Salonen havaitsivat, että ikäihmiset tarvitsevat myös yhteisön ja läheisten tuen toiminnalle. Perheen ja läheisten tuki voi olla hyvin konkreettista kuten esimerkiksi auttaminen tietokoneen käytössä. (Hannula 2019, 267; Poulos ym. 2018, 488; Salonen 2015, 75.)

### **7.3 Osallisuuden ja osallistumisen tunteen muodostuminen**

Tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineistosta tulee esille, että osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukset näyttävät lisäävän hyvinvointia ja luovuutta. Toiminnan pitää myös olla sellaista, että yksilö tulee hyväksytyksi sellaisena kuin on. (Aholainen 2019, 180; Hannula 2019, 272; Malmivirta 2019, 64; Salonen 2015, 39–41, 69–70, 73.) Rinnan ym. (2018, 4) toteavat, että ikäihmisten tarve kuulumisesta johonkin voidaan nähdä myös taitona tai voimana liittyä oman asuinyhteisön ulkopuoliseen yhteisöön ja osallistua eri toimintoihin, kuten kylässä käynnit tai kulttuuritapahtumat.

Malmivirta (2019, 65) sanoo, että Ihmisen osallisuus muodostuu voimaantumisesta, minäkuvasta ja elämänhallintavalmiuksista. Aholaisen (2018, 180) mukaan osallisuus ja osallistuminen liittyvät oleellisesti kulttuurihyvinvointiin. Tämä kuuluu myös opetus- ja kulttuuriministeriön strategiaan 2025 ja lakiin kuntien kulttuuritoiminnasta. Aholainen lisää, että se ei kuitenkaan näy opetus- ja kulttuuriministeriön asiakirjoissa. Niissä ei hänen mukaansa huomioida yksilön toimijuutta tai ikääntyneiden osallisuutta kulttuuripalvelujen yhteydessä. (Aholainen 2019, 180.) Malmivirta tuo osallisuuteen yhteiskunnallisen näkökulman toteamalla, että osallisuutta vahvistavia tiloja ja uusia oppimistapoja sekä tiedon jakamista pitää kehittää ja luoda uusia toimintamalleja. Malmivirran mukaan, lähellä ja saavutettavissa oleva toiminta mahdollistaa osallisuuden kokemuksia ja ehkäisee syrjäytymistä. (Malmivirta 2019, 65, 69.)

Rinnan ym. tutkivat hoitokodissa asuvia ikäihmisiä ja Salosen tutkimukseen osallistuneet asuivat itsenäisesti. Ikäihmisten sosiaalisiin suhteisiin liittyen tut-

kimustulokset ovat kuitenkin yhtenevät. Ikäihmiselle sosiaaliset suhteet erityisesti omaisiin ovat tärkeitä, mutta myös suhde hoitohenkilökuntaan on merkityksellinen. Kuuluminen perheeseen ja yhteydenpito läheisiin tuo tunteen, että on rakastettu ja tarpeellinen. Se lisää hyvinvointia ja elämäniloa sekä ehkäisee yksinäisyyden tunnetta. (Rinnan ym. 2018, 1, 4; Salonen 2015, 62.)

#### **7.4 Ryhmätoiminta yksinäisyyden ja syrjäytymisen vähentäjänä**

Salosen tutkimukseen osallistuneet kotona asuvat ikäihmiset ovat huolestuneita siitä, että joutuisivat jossain vaiheessa muuttamaan pois omasta kodistaan. He pelkäävät yksinäisyyttä ja sitä, että heitä ei käydä katsomassa uudessa kodissa. (Salonen 2015,61.) Karppinen sanoo, että yksinäisyyden kokemukset eivät ole lisääntyneet ikäihmisillä kahdenkymmenen viime vuoden aikana, vaan voisi ehkä väittää yksinäisyyden vähentyneen kaikista vanhimpien ryhmässä. Tämä ei tutkijan mukaan kuitenkaan vastaa aikaisempia tutkimuksia. (Karppinen 2019, 76.)

Aholaisen tutkimissa opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön asiakirjoissa taide ja kulttuuri "esitetään toistuvasti lääkkeenkaltaisena apuna esimerkiksi yksinäisyyteen, kipuun tai nimettyyn sairauteen." (Aholainen 2019, 180). Poulosin ym. tutkimustuloksissa tämä näyttäisi yksinäisyyden osalta todentuvan käytäntöön. Tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset olivat kertoneet saaneensa merkityksellisiä ihmissuhteita, he tulivat kuulluksi, he kuuntelivat ja tukivat muita sekä saivat jakaa yhteisiä kokemuksia. Lisäksi yksinäisyyden tunne oli vähentynyt, koska he saivat rohkeutta uusien ihmissuhteiden luomiseen. Ryhmä oli enemmän kuin taide. (Poulos ym. 2018, 484, 488.–490.)

Kulttuuriharrastuksiin osallistuminen, ryhmässä tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus ja kontaktit henkilökuntaan sekä yhteinen mielenkiinnon kohde innostavat ikäihmisiä niin Hannulan, Malmivirran kuin Poulosin ym. tutkimuksien mukaan (Hannula 2019, 267, 269, 273; Malmivirta 2019, 57; Poulos ym. 2018, 489). Malmivirta (2019, 57) kiteyttää ryhmätoiminnan merkityksen sanoihin: "Vieressä istuva tärkeä vaikka hiljainen".

## 7.5 Elinikäinen oppiminen ja ohjaajan rooli kulttuuriharrastuksessa

Osallisuus liittyy oppimiseen ja elinikäinen oppiminen mahdollistaa osallisuuden yhteiskunnassa (Malmivirta 2019, 69). Hannula (2019, 269–270) tuo esille kaikille kuuluvan elinikäisen koulutuksen mahdollisuudet, joihin valtiovalta on perustuslaissa (Suomen perustuslaki 16. §) sitoutunut. Malmivirta pohtii tutkimusraportissaan oppimisen eri näkökulmia. Elinikäinen oppiminen luo myönteistä kuvaa ikäihmisistä. Kuvataideprosessi ja sen mukanaan tuomat haasteet liittyvät oleellisesti elinikäiseen oppimiseen ja kertovat inhimillisen pääoman lisääntymisestä. Prosessi vaatii osallistujilta muun muassa visuaalista ajattelua ja oppimista. Malmivirran mukaan uuden oppiminen itselle mielekkäällä tavalla auttaa aivoterveysten ylläpitämisessä ja viivästyttää muistisairaudesta alkamista. (Malmivirta 2019, 5, 51, 66, 69–70, 74.)

Hannulan, Malmivirran ja Poulosin ym. tutkimustulokset ikäihmisten myönteisistä kokemuksista kulttuuri- tai taideryhmän toiminnasta ovat samansuuntaiset. Näissä tutkimuksissa ikäihmiset olivat itse taiteen tekijöinä. He olivat tyytyväisiä uuden oppimisesta ja taitojen lisääntymisestä. Ikäihmiset olivat kiinnostuneita ryhmätoiminnasta. Toiminta toi oppimisen ja onnistumisen iloa. Heillä oli halu oppia uutta kuten mahdollisuus oppia soittamaan kitaraa tai käyttämään vesivärejä. (Hannula 2019, 267, 273; Malmivirta 2019, 66, 71; Poulos ym. 2018, 487–488.)

Ryhmätoimintaan kuuluu oleellisesti opettajan tai ohjaajan rooli. Tämä tuli esille myös tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineistosta. Hannulan tutkimuksessa ohjaajan rooli näyttäytyi esimerkiksi museon henkilökunnan tavassa toimia ja kohdata ikäihminen. Ikäihmisen toiveet ja kokemukset olivat yhtenevät Malmivirran ja Poulosin ym. tutkimukseen osallistuneiden taideryhmäläisten kesken. Opettajan tai ohjaajan työ ikäihmisten taideryhmätoiminnassa on vaativaa ja työn merkitys on suuri. Ammattitaitoinen ohjaaja muun muassa luo turvallisuuden tunnetta, kannustaa ja rohkaisee, opastaa oikeiden välineiden valinnassa ja huomaa osallistumista estävät epäkohdat. Ikäihmiset haluavat ohjausta joka on rauhallista, yksityiskohtaista ja henkilökohtaista. Opettaja tai ohjaaja ei ole varsinaisesti auktoriteetti, vaan hän on yksi ryhmän jäsen, jolta uskalletaan kysyä.



Ohjaajan pitää kohdata ryhmäläinen yksilönä ja oppijana. Hän antaa neuvoja ja tilaa tekijän omille oivalluksille, on apuna työn loppuun saattamisessa, mutta ei tee puolesta. Ohjaaja tukee ryhmäläisen itsenäisyyttä rakentavalla palautteella ja rohkaisulla. Oikeanlainen ohjaus lisää henkistä hyvinvointia. (Hannula 2019, 268, 273; Malmivirta 2019, 36–38, 45, 52–53, 68; Poulos ym. 2018, 489.)

Malmivirta huomioi tutkimusraportissaan ikäihmisen oppimisen erityispiirteitä. Ikäihmisen oppimistilanteet pitäisi luoda sellaisiksi, että tilanne tukee oppijan tarvetta ja että oppimistilanteessa on elämyksellisiä osia. Malmivirran mukaan on huomattava ikääntymisen vaikutus kognitiivisiin toimintoihin. Ikäihmisen oppimistilanteissa toistojen määrällä on merkitystä. (Malmivirta 2019, 39.) Poulosin ym. tutkimustuloksissa voidaan nähdä taidetoiminnan tavoitteellisuus myös ohjaajan kautta. Ohjaaja tukee ja vahvistaa osallistujien saavutuksia järjestämällä esimerkiksi näyttelyn tai näytöksen. Tämä vahvistaa sekä tekijöitä itseään, mutta myös heidän perheitään ja yhteisöä. (Poulos ym. 2018, 489–490.)

Hannula ja Rinnan ym. tuovat esille ikäihmisten parissa toimivien ammattilaisten asenteet ja tavan kohdata ikäihminen yksilönä. Henkilökunnan ammattitaito, kunnioittava kohtelu, empatia, tarkkaavaisuus ja vahvuus sekä kuulluksi tulemisen tunne ovat ikäihmiselle hyvin tärkeitä. (Hannula 2019, 267; Rinnan ym. 2018, 4). Onnistunut kulttuuritoimintojen ohjaus vaatii onnistuakseen ammattitaitoisesta henkilön. Aholaisen tutkimuksessa esiin tulleeeseen asiantuntijuuden käyttöalueeseen sisältyy sosiaali- ja terveystalouden mahdollisuudet taiteen ja kulttuurialan ammattilaisten työllistämiseen. Tämä voisi tulevaisuudessa näkyä kulttuurihyvinvointipalvelujen lisääntymisenä. (Aholainen 2019, 178, 181–182.)

## **7.6 Kulttuuripalvelujen ja taiteen merkitys ikäihmiselle**

Aholaisen tutkimuksen mukaan taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksiin liittyviin tutkimustuloksiin viittaaminen näkyy ministeriöiden asiakirjoissa. Tutkijan näkemys on, että kulttuuripalvelujen vaikutus ikäihmisten hyvinvoinnille on tiedostettu ja tarjontaa ikäihmisille perustellaan ikäihmisen oikeudella kulttuuriin ja taiteisiin. Aholainen toteaa asiakirjojen vahvistavan, että kulttuuriset tarpeet

kuuluvat ikäihmisen hoitoon ja hoivaan. Näiden asiakirjojen mukaan tämän toteutumista myös seurataan henkilökohtaisten hoito- ja palvelusuunnitelmien avulla. Aholaisen mukaan ministeriöiden asiakirjat osoittavat selvästi, että ikäihmisten kulttuuripalvelut nähdään osana hoitotyötä ja näin osana sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmää. (Aholainen 2019,179–180, 183–184.)

Aholainen toteaa, että opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön "näkemys ikääntyneiden kulttuuripalveluista on samansuuntainen mutta ei yhtenevä". Sosiaali- ja terveysministeriön puolella "yksilölliset tarpeet" ja "osallisuus ja osallistuminen" olivat teemoina useimmiten mainittuja, kun taas opetus- ja kulttuuriministeriön asiakirjat puhuivat taiteesta ja kulttuurista "osana hoivaa" ja "yhteiskunnallista merkitystä". (Aholainen 2019, 177.)

Hannula ja Salonen tuovat esille kulttuuritoiminnan myönteisiä puolia. Toiminta tuo osallistujilleen hyvää oloa, voimia, myönteisiä kokemuksia ja onnistumisen iloa. Kulttuuritoiminta auttaa myös samastumaan toisiin ihmisiin. Ikäihmiset kokiivat kulttuurin vaikuttavan myönteisesti myös muistiinsa ja aivoterveyteensä. (Hannula 2019, 268; Salonen 2015, 49–50, 52.) Poulosin ym. tutkimukseen osallistuneiden ikäihmisten tavoitteita ja toiveita taidetoiminnalle olivat esimerkiksi kroonisen kivun lievittäminen, ystävystyminen sekä ikään, omiin rajoitteisiin ja menetyksiin liittyvien asioiden käsittely taiteen keinoin. Työskentelyn toivottiin tuovan käsille tekemistä, aivoille virkistystä ja fyysisen toimintakyvyn parannusta. (Poulos ym. 2018, 488.) Malmivirran (2019, 62) mukaan "taiteen avulla opimme näkemään sitä, mitä emme aiemmin ole huomanneet; tuntemaan sitä, mitä emme ole aiemmin tunteneet".

Salosen ja Zhaon ym. tutkimuksissa tulee esille oman kokemuksen jakaminen. Luovan toiminnan ryhmässä olevat saavat käyttää luovuuttaan, mielikuvitustaan ja ajatusmalleja, jotka muuten jäisivät käyttämättä. Luova toiminta tarjoaa mahdollisuuden jakaa tarinoita muiden ryhmäläisten kanssa, mikä voi luontaisesti parantaa kommunikointikykyä, keskittymistä ja ilmaisutaitoa sekä hyvinvointia. (Salonen 2015, 48; Zhao ym. 2018, 1318.) Salonen (2015, 67) tiivistää asian: "kulttuurinen toiminta tuottaa sen sisältöistä hyvinvointia, joka kokemuksena on yksilöllinen, mutta jaettuna yhteisöllinen".

Fancourtin ja Steptoen tutkimuksessa tulee taide- ja kulttuuritoiminnasta esille erityisesti taiteen kokijan ja näkijän rooli. Kulttuuritoiminta ei välttämättä vaadi itse tekemistä, vaan se voi olla myös taiteen vastaanottamista. Fancourtin ja Steptoen näkemyksen mukaan taiteen vastaanottamisella on yhteys pitkäikäisyyteen ja mitä useammin yksilö on taidetta vastaanottavana osapuolena, sitä pienempi on kuolleisuusriski verrattuna henkilöihin, jotka eivät osallistu taidetahtumiin. Tutkijoiden mukaan on mahdollista, että taidetoiminta voi muun muassa lisätä elämän merkityksellisyyttä, helpottaa tunteiden säätelyä ja elämässä selviytymistä sekä edistää luovuutta. (Fancourt & Steptoe 2019, 1, 8–9.)

## **7.7 Ikäihmisen ympäristö ja yhteiskunnan toimet**

Hannula, Malmivirta ja Salonen tuovat esille ympäristön merkityksen ikäihmisen arjessa. Salosen (2015, 57) tutkimus osoittaa, että rakennetulla ympäristöllä on vaikutusta hyvinvointiin varsinkin kun ikäihminen huolehtii itsenäisesti omasta hyvinvoinnistaan. Tutkijoiden mukaan ikäihminen tarvitsee rakennetun ympäristön, jossa voi turvallisesti kokea uusiakin asioita. Toiminnan sijainti ja saavutettavuus ovat ikäihmisen osallistumisen kannalta oleellisia. Ikäihmisille suunnattu toiminta tarvitsee kunnolliset, asialliset, rauhalliset ja käyttöön sopivat tilat, joissa on huomioitu ikäihmisen mahdolliset rajoitteet kuten valaistus ja kulkuväylät. Miellyttävä ympäristö itsessään voi jo tuoda mielihyvää. (Hannula 2019, 266–270; Malmivirta 2019, 26, 39, 64; Salonen 2015, 57–59, 75.)

Ikäihmisille suunnattujen toimintojen järjestämiseen tarkoitettujen tilojen esteetömyys ja kulkemisen helppous mainitaan myös Aholaisen tutkimissa ministeriöiden asiakirjoissa osallisuutta ja osallistumista helpottavina tekijöinä (Aholainen 2019,180). Näiden lisäksi ikäihmisen osallistumisen aktiivisuuteen vaikuttavat myös kurssin aika (Malmivirta 2019, 26) ja harrastustoiminnan hinta (Hannula 2019, 268).

Hannulan mukaan ikäihmisille suunnatuissa kulttuuripalveluissa pitäisi olla mukana, jo suunnittelusta lähtien, ikäihmistien toimintaan suuntautunut ammattilainen. Ammattilainen kykenee näkemään mahdolliset toimintakyvyn asettamat

rajoitteet ja kognitiiviset taidot. Hannula toteaa myös, että ikäihmisille suunnattua toimintaa pitäisi sekä kuntatasolla että yhteiskunnan tasolla johtaa suunnitelmallisesti. (Hannula 2019, 273.) Karppisen (2019,10) mukaan yhteiskunta tarvitsee ikäihmisten omia arvioita, kun suunnittelun kohteena ovat toimet, joilla pyritään parantamaan ikäihmisten elämänhalua, elämänlaatua ja toimintakykyä.

Hannula (2019, 273) sanoo, että kulttuurilaitoksen toiminnassa taloudellinen hyöty ei saa olla toiminnan ydin, vaan tärkeitä toimintaan liittyviä kysymyksiä ovat ihmisarvo ja -oikeudet eli seikat, joihin aineellinen ja aineeton kulttuuriperintö liittyvät. Malmivirran (2019, 69) näkemyksen mukaan pitäisi kehittää ja luoda uusia osallisuutta tukevia toimintamalleja ja tiloja, joiden avulla oppimisesta ja tiedonkulusta tulisi kaksisuuntaista. Hänen mukaansa taiteen ja kulttuurin vastaanottaminen ei enää ole passiivista toimintaa, vaan siihen liittyvät osallisuus ja elinikäinen oppiminen.

Salonen ottaa tutkimuksessaan esiin verovaroin tuotetut palvelut. Niitä tuotetaan paljon esimerkiksi asumiseen, terveyteen, kulttuuriin ja liikkumiseen liittyen. Ne ovat palveluja, jotka luovat arjen hyvinvointia. Salonen sanoo, että yhteiskunnan pitää osata yhdistää poliittiset ja taloudelliset seikat yhteen kansalaisten omien valintojen kanssa. Salosen mukaan kuntien olisi huomattava, että erilaisten toimintamallien luominen ja palvelujen tuottaminen ikäihmisille on resurssitehokasta sijoittamista tulevaisuuteen. Hän huomauttaa, että kuntatasolla panostus ikäihmisten vapaa-ajan toimintaan on edullisempaa kuin investoinnit sosiaali- ja terveystalouteen. (Salonen 2015, 10–11, 68, 76.)

Aholaisen mukaan valtiovalta katsoo, että kunnat yhdessä kolmannen ja neljännen sektorin sekä yritysten ja yhteisöjen kanssa ovat kehittämässä ikääntyvien kulttuuripalveluihin liittyvää hyvinvointia (Aholainen 2019, 178–179). Salonen toteaa tutkimusraportissaan, että ikäihmiset ovat tiedostaneet oman roolinsa hyvinvointinsa ylläpitämisessä. He kokevat yhteistyön eri toimijoiden välillä tärkeäksi, mutta ikäihmisten palveluiden ammatillista työtä ei saisi kuitenkaan korvata vapaa-ajan toiminnoilla. (Salonen 2015, 75.)

## 8 Päätelmät tutkitusta aineistosta

Jokaisella yksilöllä on oma tapansa nähdä ja tulkita asioita. Loppupäätelmät ovat aina tutkijan omia, eikä kukaan toinen päädy samaan, vaikka he tulkitsivat samaa aineistoa. Jokaisen tutkijan on mietittävä onko loppupäätelmässä vastaus tutkimuskysymykseen. (Puusa 2011, 123–124.) Tässä kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymys oli mitä tutkimustuloksia löytyy kulttuurin ja taiteen merkityksestä ikäihmisten toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen, erityisesti kotona asuvien ikäihmisten kohdalla.

Tämän opinnäytetyön tutkimusaineiston perusteella taiteella ja kulttuurilla sekä yhdessä tekemisellä olisi myönteinen merkitys toimintakyvyn ylläpitämisessä. Taide ja kulttuuri kokemuksellisenä tapahtumana tai toimintaan itse osallistuen näyttäisi kokonaisvaltaisesti koskettavan ikäihmisen toimintakykyä. Lähteminen kotoa edellyttää erityisesti fyysistä toimintakykyä. Osallistumiseen pitää olla myös henkisiä voimavaroja. Usein kulttuuritapahtumiin osallistuminen vaatii myös sosiaalista toimintakykyä. Taidetoiminnan voidaan nähdä yhdistävän monia inhimillisen toiminnan osa-alueita. Tutkimusaineisto antaa vahvoja viitteitä siitä, että taide- ja kulttuuritoiminnalla voidaan ylläpitää ikäihmisen toimintakykyä ja hyvinvointia erityisesti ryhmämuotoisena toimintana.

Ryhmätoiminta vaikuttaa varsinkin ikäihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn, sosiaalisen pääoman kertymiseen ja hyvinvointiin. Ryhmätoiminnan ja myös muun kuin kulttuuriin ja taiteeseen liittyvän ryhmätoiminnan myönteinen merkitys tuli esille Hannulan (2019), Malmivirran (2019), Nonakan ym. (2017), Poulosin ym. (2018), Rinnanin ym. (2018) ja Salosen (2015) tutkimuksissa. Ryhmässä voi näiden tutkimusten mukaan muun muassa jakaa omia kokemuksiaan, saada ja antaa vertaistukea, tuntea itsensä tarpeelliseksi ja saada osallisuuden kokemuksia. Yhdessä tekeminen näyttäisi tukevan myös psyykkistä ja kognitiivista toimintakykyä. Ryhmässä opitaan uutta ja opitaan toisilta ryhmäläisiltä. Taidelähtöisillä menetelmillä voi olla myös terapeuttisia vaikutuksia kuten Malmivirran (2019) ja Zhaon (2018) tutkimustuloksista on nähtävissä.

Poulosin ym. (2018) tutkimus antaa vahvoja viitteitä ryhmämuotoisen taidetoiminnan myönteisestä vaikutuksesta psyykkiseen toimintakykyyn. Johannsenin (2019) havainnot säännöllisen ryhmätaidetoiminnan masennusta vähentävästä vaikutuksesta näyttäisivät olevan merkittäviä. Tulokset voivat viitata yhdessä tekemisen voimaan, mutta erityisesti psyykkisen toimintakyvyn tukemiseen. Rinnanin ym. (2018) tutkimustuloksissa hoitokodin asukkaiden hyvinvoinnissa korostuivat osallisuuden tunne sekä hyvät suhteet läheisiin ja hoitokodin henkilökuntaan. Tämän voidaan katsoa viittaavan yhdessä toimimiseen ja muiden ihmisten läsnäolon tärkeyteen eli sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn osa-alueisiin.

Kognitiivisen ja fyysisen toimintakyvyn koheneminen näkyy Zhaon ym. (2018) ja Miyazakin ja Morin (2020) tutkimustuloksissa. Zhaon tutkimusryhmän (2018) mukaan luovassa ryhmätoiminnassa mukana olleiden ikäihmisten toimintakyky, puhe ja keskittymiskyky kohentuivat. Miyazakin ja Morin (2020) tutkimuksen tulokset osoittavat, että karaokeryhmään osallistuneiden fyysinen toimintakyky parani merkittävästi, kohentumista oli myös kognitiivisessa toimintakyvyssä. On kuitenkin huomioitava, että laulajat kokoontuivat aina ryhmässä, kun taas raapetöitä tekevien ryhmän yhteinen kokoontuminen oli lyhytkestoisempaa ja tekemisen painopiste näyttäisi olleen kotona tekeminen. On mahdollista, että myönteistä kehitystä sekä Miyazakin ja Morin että Zhaon ym. että tutkimuksissa edesauttoi ryhmässä toimiminen tai esimerkiksi luovan työn kokemuksen jakaminen muiden kanssa.

Säännöllisen vapaaehtoistyön vaikutus toimintakykyä ylläpitävänä toimintana näkyy Nonakan ym. (2017) tutkimustuloksissa. Nonakan ym. tutkimusartikkelista ei käy selville mikä tutkimuksessa on määritelty vapaaehtoistyöksi. Jos oletetaan, että se olisi lähellä suomalaista yhdistys- ja järjestötoimintaa, niin Nonakan ym. tutkimuksen toiminnan vaikutukset ovat yhteneviä Salosen tutkimustulosten kanssa. Tämän kaltainen toiminta on osa sosiaalisen toimintakyvyn tukemista, mutta siihen voidaan liittää myös muut toimintakyvyn osa-alueet.

Yksinäisyys tai syrjäytyminen teemoina eivät korostuneet tutkimusaineistossa. Ryhmätoiminta, yhdessä tekeminen ja sen hyväksi kokeminen voitaneen yhdis-

tää kuitenkin yksinäisyyden torjumiseen. Ei ole poissuljettua, että yhdessä toimimisella ja sosiaalisen pääoman kerryttämisellä on merkittävämpi vaikutus toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kohenemiseen kuin varsinaisella toiminnalla.

Tutkimusaineistosta nousi esille elinikäinen oppiminen ja siihen liittyen ohjaajien ammattitaito. Ikäihmiset haluavat oppia uutta. Hannulan (2019), Malmivirran (2019), Poulosin ym. (2018) ja Zhaon ym. (2018) tutkimustuloksissa viitataan oppimiseen ja ikäihmisten toimintaryhmien ohjaajien ammattitaidon arvostamiseen sekä merkitykseen. Oppiminen taidelähtöisessä ryhmätoiminnassa, ja ryhmätoiminnassa ylipäänsä, näyttäisi tukevan ikäihmisten toimintakykyä ja hyvinvointia. Ikäihmisten ohjaaminen vaatii ohjaajalta tietoa ikäihmisten elämäntilanteesta ja taitoa ohjata. Elinikäinen oppiminen tukee erityisesti kognitiivista toimintakykyä.

Johannsenin (2019) sekä Miyazakin ja Morin (2020) tutkimukset tehtiin palvelutai hoitokodeissa, jolloin tutkittavien ikäihmisten elämäntilanne eroaa kotona asuvista. Voitaneen olettaa, että kotona asuvilla on enemmän valinnanmahdollisuuksia ja voimavaroja osallistua erilaisiin harrastustoimintoihin. Hannulan (2019), Malmivirran (2019) ja Salosen (2015) tutkimustuloksista on havaittavissa ympäristön merkitys ikäihmisen osallistumiseen ja sen mahdollistamiseen. Kotona asuvalle ikäihmiselle on tärkeää, että sekä hänen asuinympäristönsä että harrastustoiminnan tilat ovat turvallisia. Lisäksi tutkimustulokset kertovat, että ikäihmisen rajoitteiden huomioiminen ja liikkumisen mahdollistaminen esimerkiksi kuljetuspalveluilla ovat osa ikäihmisen toimintakyvyn tukemista.

## **9 Pohdinta**

Laadullisen tutkimuksen piirteisiin kuuluu, että tutkimusta ohjaavat tutkijan omat näkemykset (Kiviniemi 2018, 77), mutta myös teeman käsitteleminen useista näkökulmista (Alasuutari 2007, 84). Tutkimusraporttia kirjoittaessaan tutkija tulkitsee tutkimusaineistoa. Tutkijan omat näkemykset ja ratkaisut tulevat esille myös päätelmissä ja pohdinnassa. (Kiviniemi 2018, 85–86.)

## 9.1 Yhteenveto

Aiempien tutkimusten mukaan (Fancourt & Finn 2019; Appg 2017) taide vaikuttaa myönteisesti ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Lisäksi se auttaa sosiaalisen verkoston luomisessa (Pusa 2012, 60–61). Tämän tutkimuksen tutkimusaineistossa kulttuuritoiminta toteutui ja sitä tutkittiin eri painotuksin. Aineiston (Fancourt & Steptoe 2019; Hannula 2019; Johannsen 2019; Malmivirta 2019; Miyazaki & Mori 2020; Poulos 2018; Salonen 2015; Zhao ym. 2018) mukaan on vahvoja viitteitä siitä, että taidetoiminnalla eri muodoissaan on myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn sekä hyvinvointiin.

Yksilön hyvinvointiin liittyvät muun muassa terveys, sosiaalinen verkosto ja aineelliset perusasiat. Yksilön omat kokemukset näistä osa-alueista ja niiden arviointi muodostavat koetun hyvinvoinnin, johon kuuluvat myös turvallisuuden tunne, arvio omasta elämänlaadusta ja osallisuuden kokemukset. (Karvonen 2019, 96–98; Näslindh-Ylispangar 2012, 112.) Nämä seikat tulivat esille myös tässä tutkimuksessa. Harrastustoiminta tukee ikäihmisen toimintakykyä ja hyvinvointia. Malmivaaran (2019) ja Salosen (2015) tutkimustuloksien mukaan tämä koskee myös omassa kodissa tapahtuvia harrastuksia. Ikäihmisen asumisoloihin ja lähiympäristöön sekä niiden turvallisuuteen on kiinnitettävä huomiota.

Taiteen ja kulttuurin harrastaminen ja kokeminen kuuluvat hyvään elämään (Kaattari & Suksi 2019, 12; Rinne 2019, 290) myös ikäihmisellä. Taide vaikuttaa ikäihmisen arkeen myönteisesti monella tavalla. Se voi esimerkiksi lisätä osallisuuden kokemuksia ja hyvinvointia ja tukea yksilön minäkuvaa. (Hohenthal-Antin 2006, 123.) Taiteen avulla yksilö voi sitoutua omaan elämäänsä, mutta myös yhteiskuntaan. Taidetoiminnan pitäisi olla sellaista, jossa kaiken ikäiset tekisivät ja kokisivat yhdessä. Tekeminen, taiteen sisältö ja sosiaalinen toiminta muodostavat kiinteän kokonaisuuden. Vuorovaikutuksen pitää toimia. Taiteen tekeminen yhdessä luo luottamusta, joka puolestaan on pohjana luovalle prosessille. (Pusa 2012, 58–59, 62, 65–68.) Tämän kirjallisuuskatsauksen tutki-



musaineisto vahvistaa näitä näkemyksiä ja taidetoiminnan merkitystä ikäihmisen kasvuprosesseissa.

Osallisuus ja osallistuminen liittyvät läheisesti ryhmätoimintaan. Pauli Niemelä (2009, 216) toteaa, että "yhdessä olemisen tarpeen tyydyttäminen tuottaa hyvinvointia". Ryhmätoiminta tuli tämän tutkimuksen aineistosta esille erityisesti Hannulan (2019), Johannsenin (2019), Malmivirran (2019), Miyazakin ja Morin (2020), Nonakan ym. (2017), Poulosin ym. (2018), ja Salosen (2015) tutkimuksista. Yhdessä tekeminen ja sosiaalisen pääoman merkitys sekä osallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunne nousivat esille. Taideharrastusten ja -kokemusten sosiaalinen puoli on yksilölle tärkeää. Ryhmä innostaa tekemään, yhteisen mielenkiinnon ja kokemusten sekä ajankohtaisten asioiden jakaminen muiden kanssa tuo sisältöä elämään, sosiaalista vuorovaikutusta, henkistä hyvinvointia ja osallisuuden kokemuksia.

Sosiaalisen verkoston ja sosiaalisen pääoman merkitys nousivat tässä tutkimusaineistossa esille sekä tutkijoiden johtopäätöksissä että ikäihmisten omista kommentteista. Hyypän (2014, 125–126) mukaan kulttuuriharrastuksen myönteinen vaikutus perustuu yhteisöllisyyteen, ei niinkään varsinaisesti koettuun taide-elämykseen. On mahdollista, että sosiaalisen ulottuvuuden havaitseminen ja sen sanoittaminen taideryhmätoimintaan liittyen on ikäihmiselle helpompaa kuin harrastuksen suhteuttaminen esimerkiksi kognitiiviseen toimintakykyyn. Pusan (2012, 62) mukaan "sosiaalinen vuorovaikutus voi haitata taiteen vastaanottamista tai se voi olla tärkeä osa taiteen tuottamisen tai vastaanottamisen prosessia". Tässä tutkimuksessa Fancourtin ja Steptoen (2019) tutkimustulokset tuovat esiin taiteen vastaanottamisen elinikää pidentävän vaikutuksen. Heidän tutkimuksensa ei varsinaisesti ota kantaa yhteisöllisyyden merkitykseen tässä yhteydessä.

Ikäihmisten ryhmätoimintojen ohjaaminen vaatii ohjaajalta paljon tietoa ja taitoa (Lundahl ym. 2007, 264–266; Pusa 2012, 54–55, 60–61). Tämä näkyi myös tämän tutkimuksen aineistossa. Ikäihmiset arvostavat ja kaipaavat ammattitaitoista ohjaajaa ja hyvää ohjausta. Toiminnan pitäisi olla tavoitteellista, mutta ikäihmiset ja heidän toiveensa huomioivaa. Ohjaajalla pitää olla tietoa sekä oh-

jaamastaan toiminnasta että näkemys erityisesti ikäihmisten ohjaamisesta. Ammattilaisten kouluttamiseen ja koulutuksen laadun varmistamiseen pitäisi kiinnittää huomioita ja tarjota niihin riittävät resurssit. Koulutukseen pitäisi panostaa ja yhteistyötä eri alojen toimijoiden kanssa tiivistää.

Hyvinvointiin liitetään yhteisötasolla esimerkiksi olosuhteet, joissa yksilö elää (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a). Tämä on yhteydessä ympäristöön. Näitä seikkoja toivat tässä tutkimuksessa esille Aholainen (2019), Hannula (2019), Malmivirta (2019) ja Salonen (2015). Yhteiskunnan päätökset ohjaavat muun muassa kaupunkirakentamista ja infrastruktuuria ylipäänsä. On huomiotava, että esimerkiksi liikennerekentäminen ja liikenneyhteyksien toimivuus vaikuttavat merkittävästi ikäihmisen arkeen ja osallistumisen mahdollisuuksiin. Julkisen sektorin toimijoiden on tehtävä aktiivisesti yhteistyötä ja kehitettävä uusia toimintamalleja.

Yhteiskunnan tavoite on, että ikäihmiset asuisivat itsenäisesti kotonaan mahdollisimman pitkään (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b). Tämä opinnäytetyö pyrki huomioimaan nimenomaan kotona asuvien ikäihmisten tilanteen. Kotona asuminen ei varsinaisesti korostunut tässä tutkimusaineistossa, vaikka tutkimusten kohteena olleet ikäihmiset olivat pääsääntöisesti itsenäisesti asuvia. Tutkimuksissa taide- ja kulttuuritoiminnat oli järjestetty kodin ulkopuolella, mutta vaikutukset näkyvät kodin sisälläkin.

Suomessa sosiaali- ja terveysala on muutoksen alla. Salmisen (2011, 40) mukaan hallinnolliset päätökset tarvitsevat tieteellisten tutkimusten tukea. Tämän tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli tuoda esille yhteiskunnan ja sen toimien merkitystä ikäihmisen arkeen. Elinympäristöllä kokonaisuudessaan on suuri merkitys ikäihmisen pärjäämiseen. Sitä on kuitenkin tutkittu ja kehitelty selvästi vähemmän kuin yksilötason toimenpiteitä. (Ruoppila 2015, 305.) Kaikki tässä tutkimuksessa mukana olleet Suomessa tehdyt tutkimukset huomioivat yhteiskunnan ja sen tekemien ratkaisujen merkityksen ikäihmisten elämään ja hyvinvointiin. Eri toimijoiden yhteistyötä tarvitaan, että syrjäytyneet ja yksinäiset ikäihmiset löydetään ja heitä kyetään aktivoimaan. Keinona voi olla taide- ja kulttuuritoiminta, mutta myös muut ryhmätoiminnat.

Yhteistyömallien ja moniammatillisten työryhmien muodostaminen on Suomessa haaste, johon olisi hyvä tarttua erityisesti sosiaali- ja terveysalan uudistuksessa. Kulttuuriteema voisi olla esillä esimerkiksi ikäihmisten palvelutarpeen arvioinneissa (Haanpää ym. 2020, 115). Tutkimusaineistossa mukana olleen Aholaisen (2019) tutkimuksen mukaan ikäihmisten kulttuuripalvelun saatavuutta ja toteutumista seurataan hoito- ja palvelusuunnitelmien kautta. Toivottavasti tämä pitää paikkaansa myös ikäihmisen arjessa eikä vain olisi merkintänä ministeriön asiakirjoissa. Pelkona on, että ikäihmisille suunnattuihin kulttuuripalveluihin ja niiden saatavuuteen ei kiinnitetä riittävästi huomioita. Eri kunnissa on erilainen taloudellinen tilanne ja näkemykset asioista eivät välttämättä ole yhtenevät. Tämä saattaa asettaa ikäihmiset eriarvoiseen asemaan.

Ruoppilan (2015, 293) mukaan vapaaehtoistyöllä on merkitystä sekä tekijälleen itselleen että myös työn kohderyhmälle. Tässä tutkimuksessa Hannulan (2019), Nonakan ym. (2017) ja Salosen (2015) tutkimustulokset vahvistavat käsitystä, että vapaaehtois- tai yhdistystoiminta tukevat hyvinvointia. Ikäihmiset kokevat vapaaehtoistyön mielekkääksi toimintatavaksi. Oman kokemukseni mukaan yhdistys- ja vapaaehtoistoimintaan on vaikea saada mukaan nuorempaa väkeä. Jos tämä tilanne jatkuu, se vaikeuttaa myös ikäihmisten osallistumismahdollisuuksia. Tällä on kerrannaisvaikutuksia koko suomalaiseen yhteiskuntaan.

Sosiaalityön eettisiin periaatteisiin kuuluvat muun muassa ihmisarvo ja oikeudenmukaisuus, itsenäisyys ja elämän hallinta, syrjäytymisen poistaminen, asiakkaan osallisuus ja henkilökohtainen vastuu. Oleellisimpina tavoitteina sosiaalityössä ovat asiakkaan omien voimavarojen käytön ja itsenäisen selviytymisen edistäminen ja tukeminen. Merkittäviä ovat sosiaalityön käytännöt, asiakkaan itsemääräämisoikeus ja osallisuus sekä asiakkaan oma tahto ja näkemys. (Karvinen 1993, 21–23.) Itsemääräämisoikeuden merkitys tuli esille myös tässä tutkimuksessa muun muassa Karppisen (2019) ja Rinnanin ym. (2018) tutkimuksista. Ikäihmiset eivät halua olla taakkana, vaan he haluavat viettää itsenäistä elämää ja tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä. Näyttäisi tämän tutkimuksen aineiston perusteella, että taide- ja kulttuuritoiminta voisi olla yhtenä merkittävänä tekijänä lisäämässä niitä arvoja, joita sosiaalityön eettiset periaatteet korostavat.

## 9.2 Kirjallisuuskatsauksen tavoitteiden toteutuminen

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli lisätä sosiaali- ja terveysalan toimijoiden tietämystä kulttuurin ja taiteen mahdollisesta merkityksestä ikäihmisen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tavoitteena oli myös tuoda esille, millaisia yhteistyömahdollisuuksia kulttuurialan ja sosiaali- ja terveysalan toimijoilla voisi olla ja miten yhteiskunta voisi olla mukana tukemassa uutta toimintakulttuuria.

Tavoitteeseen sosiaali- ja terveysalan toimijoiden tietämyksen lisäämisestä tämä tutkimus toi useita näkökulmia. Tutkimusaineiston mukaan näyttää siltä, että taide- ja kulttuuritoiminnalla voidaan ylläpitää toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Ryhmätoiminta erityisesti sosiaaliseen toimintakykyyn liittyen nousi vahvasti esiin, mutta taidelähtöisillä menetelmillä voi olla mahdollista tukea myös fyysistä, psyykkistä ja kognitiivista toimintakykyä.

Tavoite kulttuurialan ja sosiaali- ja terveysalan yhteistyömahdollisuuksien esille tuomisesta ja yhteiskunnan mukana olosta toteutui osittain. Aineistossa yhteistyötilanteita on nähtävissä, vaikka ne eivät tule korostetusti esille. Kotiin tuotavia kulttuuripalveluita ei tutkituista aineistosta löytynyt, vaan toiminnat tapahtuivat kodin ulkopuolella. Kaikki Suomessa tehdyt tutkimukset tuovat esille ympäristön ja sen vaikutuksen ikäihmisten toimintamahdollisuuksiin. Tässä yhteiskunnalla ja päätöksien tekijöillä on merkittävä rooli. Siihen miten käytännössä mahdollistetaan ikäihmisten osallistuminen ja osallisuus ei tässä tutkimuksessa ollut mahdollista perehtyä tarkemmin.

## 9.3 Opinnäytetyön prosessista

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus ja menetelmänä on kirjallisuuskatsaus. Toiminnallisena tai määrällisenä tutkimuksena tiettyyn projektiin toteutettuna tulokset mahdollisesti olisivat olleet täsmällisemmät, mutta ne olisivat kohdentuneet rajallisempaan aineistoon. Lisäksi kansainvälinen näkökulma olisi jäänyt kokonaan pois.

Laadullisella tutkimuksella ei ole tarkoitus todistaa mitään, vaan sen avulla pyritään tuomaan lisää ymmärrystä tutkittavasta teemasta (Alasuutari 2007, 233, 237; Eskola & Suoranta 2014, 66; Juuti ja Puusa (2020b, 334; Kiviniemi 2018, 76; Puusa & Juuti 2020, 80, 85; Tuomi 2007, 97; Vilkka 2015, 150). Kirjallisuuskatsauksen muodoksi täsmentyi integroiva kirjallisuuskatsaus, koska se mahdollistaa eri menetelmin tehtyjen tutkimusten sisällyttämisen tutkimusaineistoon (Coughlan ym. 2013, 17; Salminen 2011, 8; Suhonen ym. 2016, 13; Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 114–115). En perehtynyt aineistoissa käytettyihin tutkimusmenetelmiin tai analyysimalleihin, vaan ainoastaan tutkimusten tuloksiin ja tutkijoiden johtopäätöksiin.

Toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja elämänlaadun eri osa-alueita on vaikeaa erottaa toisistaan. Kun tähän kokonaisuuteen lisätään taide ja kulttuuri, niiden merkitys ja raja-aidat, tulee tutkimukseen lisää haastetta. Teoriaperustan luominen mahdollisimman kattavaksi, mutta selkeäksi kokonaisuudeksi oli haastavaa. Käsitteiden määrä ja moninaisuus laajensivat työtä. Tämän voidaan katsoa tuovan työhön hajanaisuutta. Opinnäytetyön rajaaminen tiukemmin esimerkiksi johonkin toimintakyvyn osa-alueeseen olisi kuitenkin kaventanut tutkimusaineistoa ja heikentänyt tutkimuksen kokonaisvaltaisuutta.

Tietoa ja tutkimuksia ikäihmisistä ja heidän toimintakyvystään on saatavilla melko paljon. Tutkimuskysymyksen liittyminen toimintakykyyn vaatii useita eri näkökulmia ja siihen sisältyvien, toisilleen hyvin läheisten ja sidosteisten teemojen hahmottamista. Tässä tutkimusaineistossa oli kaksitoista tutkimusta. Sisäänottokriteereitä olisi voinut tiukentaa. Kolme aineistoon otettua tutkimusta oli tehty hoitokodissa tai -laitoksessa. Näiden tutkimusten tulokset eivät tuoneet kotona asuvien näkökulmaa tutkittavaan teemaan. Ne toivat kuitenkin lisätietoa ikäihmisen toimintakyvystä ja hyvinvoinnista.

Tutkimusaineisto oli monipuolista ja tutkimusasetelmat ja -menetelmät olivat toisistaan poikkeavia. Tutkimusaineistosta kahdeksan tutkimusta kohdentui kotona asuviin ikäihmisiin, kolmessa tutkimuksessa ikäihmiset asuivat palvelu- tai hoitokodissa. Lisäksi yhdessä tutkimuskohteena olivat ministeriön asiakirjat.

Tutkimusaineistoon sisältyvien tutkimusten prosessien erilaisuus tuo esille eri näkökulmia.

Tutkittava aineisto sisälsi sekä Suomessa että ulkomailla tehtyjä tutkimuksia. Valtiot ja sosiaali- ja terveysalan rakenteet eroavat toisistaan. Kaikki näissä tutkimuksissa saadut tulokset eivät välttämättä ole suoraan siirrettävissä suomalaiseseen yhteiskuntaan. Näyttää kuitenkin vahvasti siltä, että taidelähtöisen toiminnan merkitys on yhteneväistä valtiosta riippumatta. Oleellimmat ja tutkittavaan teemaan liittyvät asiat ovat suurelta osin yleismaailmallisia. Tutkittavassa aiheessa on kuitenkin kyse inhimillisestä toiminnasta, ihmisistä ja heidän tarpeistaan. Ikäihmisten toiveet ovat samansuuntaisia eri maissa. Ikäihmiset kaipaavat yhdessä tekemistä, osallisuuden tunnetta ja toimintakyvyn ylläpitämistä.

Liittyen oman väitöskirjansa analysointivaiheeseen Tiina Pusa sanoo: "Aineistolta voi kysyä mitä vain, mutta on eri asia, mihin kaikkeen sen voi katsoa antavan vastauksia tai lisää ymmärrystä." (Pusa 2012, 29). Tämän tutkimuksen aineisto oli laaja. Huomasin, että analyysin ja synteessin tekeminen vähäisellä tutkijakokemuksella on vaikeaa. Tutkimusaineiston moninaisuus toi analysointiin omat haasteensa. Tähän vaiheeseen olisikin ollut hyvä varata enemmän aikaa. Integroidusta kirjallisuuskatsauksesta ja teoriaohjaavasta analyysistä teemojen mukaan on löydettävissä hyvin vähän tietoa ja ohjeita. Silti katson, että nämä menetelmät olivat tähän teemaan sopivat. Erityisesti tutkimusaineiston monipuolisuus ja teemaan liittyvä laaja teoriaperusta tukevat näitä menetelmävalintoja.

#### **9.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Laadullisen tutkimuksen tavoite ei ole löytää totuutta tutkimuskohteesta eikä päästä tilastollisesti yleistämään tutkittua teemaa. Tutkimuksen edetessä on tarkoitus tuoda esille asioita, joita ei muuten ole nähtävissä. (Vilkka 2015, 120.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan rooli on keskeinen ja näkyvämpi kuin määrällisessä tutkimuksessa. Tutkija itse on luotettavuuden tärkein määrittävä tekijä ja täten tutkimuksen luotettavuuden mittaaminen käsittelee koko tutkimusprosessia. Laadullisten tutkimusten raporteissa onkin enemmän tutkijan omia miet-

teitä ja pohdintoja kuin määrällisistä tutkimuksista tehdyissä raporteissa. (Eskola & Suoranta 2014, 21; Vilka 2015, 196–197.)

Useimmiten kaikki tutkimus on ainakin osittain subjektiivista, koska tutkimuksen aikana tehdyt ratkaisut ovat tutkijan omia valintoja. Objektivisuus kuuluu oleellisesti tieteen tekemisen sääntöihin. Tutkijan omat oletukset ja tekeminen eivät saa vaikuttaa tutkittavaan eivätkä tutkimustuloksiin. (Puusa & Kuittinen 2011, 167.) Laadullisen tutkimuksen yhteydessä objektivisuuden käsite ei ole käytävissä, vaan tutkimuksen ja sen luotettavuuden arviointiin on käytettävä muita kriteereitä. Kun tutkimus käsittelee ihmisiä ja heidän toimintaansa tutkimuksen arviointi pohjautuu tutkimusprosessiin ja sen kirjaamiseen. (Puusa & Kuittinen 2011, 167–170.)

Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa, että se on toistettavissa eli toinen tutkija voi toistaa tutkimuksen ja päätyä samaan lopputulokseen tai jos samaa henkilöä tutkitaan, niin tulokset ovat samat. Validius eli pätevyys tarkoittaa, että valitulla tutkimusmenetelmällä voidaan tutkia juuri niitä asioita, joita on tarkoitus tutkia. Kun tutkijan kuvaus tutkimusprosessista on tarkka, se lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.)

Tutkimukset eivät aina ole tieteellisiä tutkimuksia, mutta yliopistojen sisällä tehtyjen tutkimusten pitäisi olla tieteellisten kriteereitten mukaisia. Haasteita saattaa tulla, jos tutkimuksella on ulkopuolista rahoitusta joka vaikuttaa esimerkiksi siihen, että tutkimustulokset tai osia niistä joudutaan salaamaan. Tästä on seurauksena, että tutkijayhteisö ei voi arvioida tuloksia riittävällä tarkkuudella. Jos rahoittajan intresseissä on rajoittaa tutkimuksen päämäärää tai tavoitteita, se vaikuttaa myös siihen mitä ja miten tutkitaan. (Gylling 2006, 351–352.)

Tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineiston tutkimuksista viisi on tehty Suomessa ja seitsemän ulkomailla, ja kahdeksan on kirjoitettu englanniksi ja neljä suomeksi. Osa on kirjoitettu alkuperäiskielellä ja osa on käännetty. Näin ollen Miyazaki ja Morin, Nonakan ym., Rinnanin ym. ja Zhaon ym. sekä Karppisen tutkimusaineistot ovat käyneet läpi kaksi käännösvaihetta. Ensimmäistä käännösvaihetta en ole voinut millään tavalla tarkistaa. Vaikka koen, että minul-

la on vahva englannin kielitaito, niin akateemisissa aineistoissa on paljon vaikeita tieteellisiä ja ammatillisia termejä, joita en välttämättä ymmärrä tai osaa kääntää suomenkielessä käytettäville termeille. Tarkistin itselleni uudet tai epäselvät sanat eri sanakirjalähteestä väärinkäsitysten ja väärin tulkintojen minimoimiseksi.

Puusa ja Kuittinen (2011) korostavat tiettyjen sääntöjen noudattamista tutkimuksessa käytetyistä menetelmistä riippumatta. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on huomioitava tutkimuksen kohde ja tavoitteet, aineiston keruu sekä aineistoanalyysi ja siinä käytetyt menetelmät. Prosessin tarkka kirjaaminen tässäkin vaiheessa on edellytys tutkimusprosessin tarkastelulle jälkikäteen. Työn kriittinen ulkopuolinen arviointi ja itsereflektio ovat osa tieteellistä prosessia. (Puusa & Kuittinen 2011, 171–172.)

Tein opinnäytetyön yksin, joten valinnat ja kriteereiden muodostaminen perustuu ainoastaan omiin päätöksiini. Tämän voidaan katsoa olevan tutkimuksen kannalta heikentävä tekijä. En ole aiemmin tehnyt tutkimusta ja kokemattomuuteni vaikuttaa tulosten analysointiin. Olen kirjannut kaikki prosessin vaiheet ja se puolestaan lisää tutkimuksen luotettavuutta ja toistettavuutta. Tutkimuksen vahvuutena on aiheen ajankohtaisuus ja monipuolisuus sekä oma kiinnostukseni ikäihmisten arkeen ja elämään. Olen taidelähtöisten ja toiminnallisten menetelmien käytön kannalla ja kokemusteni mukaan taide ja kulttuuri tukevat ihmisen toimintakykyä. Huomioin ja pyrin ymmärtämään eriävät näkökannat ja niiden perusteet. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan subjektiivisuus korostuu ja tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkijan omien näkemysten tunnistaminen (Aaltio & Puusa 2020, 178). Tutkimusaineistosta en ole karsinut pois niitä tuloksia, jotka eivät puhu taiteen ja kulttuurin myönteisten piirteiden puolesta.

Tässä opinnäytetyössä olen toiminut hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti vilpittömästi ja rehellisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 6). Olen kuvannut kaikki tähän opinnäytetyöhön liittyvät vaiheet tarkasti ja kirjannut lähdeviitteet asianmukaisesti ja Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeita noudattaen. Lähdeaineisto on tämän hetkisen tiedon valossa jäljitettävissä myös jatkossa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkija käyttää tie-



deyhteisön hyväksymiä menetelmiä tiedonhankinnassa ja tutkimuksessa (Vilkkä 2015, 41). Tämän tutkimuksen aineistojen toteutustavat, aiheet, kohderyhmät, tutkittavien määrä, ajankohta ja maan kulttuuri voivat vaikuttaa tuloksiin.

Tässä yhteydessä on syytä mainita, että en ole kiinnittänyt huomiota analysoitavien tutkimusten kohteina olleiden ikäihmisten sukupuolijakaumaan. Ikäihmissä on enemmän naisia (liite 1) ja ehkä kulttuuri ja taide ovat naisille tutumpia, mutta tässä opinnäytetyössä ei ollut mahdollisuutta paneutua tähän asiaan tarkemmin.

## **9.5 Jatkotutkimusmahdollisuuksia ja hyödynnettävyys**

Opinnäytetyöprosessini alkoi helmikuussa 2020 eli juuri koronakriisin edellä. Ikäihmisten ryhmätoiminnat keskeytettiin Suomessa maaliskuun puolessa välissä. Rajoitteet osuivat erityisesti ikäihmisiin. Heidän toimintakykynsä heikkene misestä ollaan edelleen huolissaan, vaikka koronarajoitteita ja suosituksia on lievennetty. Opinnäytetyöni aihe on hyvin ajankohtainen ja merkityksellinen eri toimijoille sosiaali- ja terveysalalla ja kulttuurialalla, mutta myös muille, jotka toimivat ikäihmisten parissa.

Toivon mukaan opinnäytetyöni antaa virikkeitä ja ideoita uusien määrällisten ja laadullisten tutkimusten tekijöille. Olisi kiinnostavaa tutkia taidegerontologiaa ja siihen liittyviä erityispiirteitä: Mikä merkitys ikäihmisten itse tekemällä taiteella on tekijälle itselleen ja hänen ympäristölleen? Minkälaisia ylisukupolvisia yhteistyökuvioita siinä voisi olla? Voisi myös tutkia, miten taide- ja kulttuuritoimintaa saataisiin enemmän sosiaali- ja terveyspalvelujen yhteyteen.

Erityisesti näin poikkeusaikana, kun koronavirus ja sen leviämisen ehkäiseminen vaikuttavat väistämättä ikäihmisten arkeen kielteisesti, olisi hyvä jos moniammatillisesti voitaisiin etänä teknologian avulla kohentaa ikäihmisten toimintakykyä. Yhteistyökokemuksia on jo esimerkiksi kuvapuhelinten ja kulttuuri-reseptien muodossa, mutta miten toiminta saataisiin juurrutettua sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten aktiiviseen käyttöön.

Tavoite on, että opinnäytetyöni vahvistaa sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten että kulttuuritoimijoiden näkemyksiä eri taide- ja kulttuuritoimintojen myönteisestä merkityksestä ikäihmisten toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Toivottavasti esimerkiksi kuntien päättäjät saavat tästä kirjallisuuskatsauksesta tukea ja vahvistusta päätöksilleen, jotka vaikuttavat pitkälle tulevaisuuteen.

## Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 177–188.
- Aholainen, M. 2019. Mitä ikääntyneiden kulttuuripalveluilla tarkoitetaan? Käsitteiden analyysiä. *Gerontologia* 33 (4), 171–189.
- Alasuutari P. 2007. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Appg 2017. All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing. Inquiry Report. Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing. July 2017. Second edition. [https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/Publications/Creative\\_Health\\_Inquiry\\_Report\\_2017\\_-\\_Second\\_Edition.pdf](https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/Publications/Creative_Health_Inquiry_Report_2017_-_Second_Edition.pdf). 17.1.2020.
- Aveyard, H. 2014. Doing a Literature Review in Health and Social Care. A practical guide. Maidenhead, England: Open University Press.
- Colliander, M. 2017. Kulttuuri ja taide hoivalaitoksessa. Laitosarjen ja kulttuuri-toiminnan ideaalien kohtaamisia. *Sociologia*, 54 (3), 305–321.
- Coughlan, M., Cronin, P. & Ryan, F. 2013. Doing a Literature Review in Nursing, Health and Social Care. London: SAGE Publications Ltd.
- Elomaa, L. & Mikkola, H. 2010. Näytön jäljillä. Tiedonhaku näyttöön perustavassa hoitotyössä. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 12. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161611.pdf>. 25.4.2020.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fancourt, D. & Finn. S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health evidence network synthesis report 67. World Health Organization (WHO) <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019>.
- Fancourt, D. & Steptoe, A. 2019. The Art of life and death: 14 year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing. [https://www.researchgate.net/publication/338045683\\_The\\_art\\_of\\_life\\_and\\_death\\_14\\_year\\_follow-up\\_analyses\\_of\\_associations\\_between\\_arts\\_engagement\\_and\\_mortality\\_in\\_the\\_English\\_Longitudinal\\_Study\\_of\\_Ageing](https://www.researchgate.net/publication/338045683_The_art_of_life_and_death_14_year_follow-up_analyses_of_associations_between_arts_engagement_and_mortality_in_the_English_Longitudinal_Study_of_Ageing). 27.4.2020.
- Greene, R.R. 2012. Psychosocial Theory. Teoksessa Thyer B.A., Dulmus C.N. & Sowers, K. M. (ed.) Human Behavior in the Social Environment. Theories for Social Work Practice. United States of America. John Wiley & Sons, Inc. 193–224.
- Gylling, H.A. 2006. Tutkijan ammattietiikka. Teoksessa Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Tietolipas 211. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 349–359.
- Haanpää, S., Manu, S. & Siltanen, K. 2020. Taiteen ja kulttuurin toimialan tilasto- ja tietoperusta. Nykytila ja kehittämis ehdotukset. Opetus- ja kult-

- tuuriministeriön julkaisuja 2020: 13. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162052>. 1.5.2020.
- Hannula, L. 2019. Kävijät, kokijat, kokemukset: Museologinen tutkimus Siffin senioriklubista taidemuseon keskiössä.. Väitöskirja. JYU dissertations 50. University of Jyväskylä. Faculty of humaniteis and social sciences. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto - University of Jyväskylä. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/60985>. 25.4.2020.
- Heikkinen, E. 2013. Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 393–406.
- Heikkinen, R-L. 2013. Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 237–244.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hussi, E., Mäkinieniemi, E. & Vauramo E. 2017. Ikääntyvä väestö ja toimintakyvyn ylläpito. Kaks - Kunnallisan alan kehittämissäätö. <https://kaks.fi/wp-content/uploads/2017/06/ikaantyyva-vaesto-006-1.pdf>. 12.1.2020.
- Hyyppä, M. T. 2014. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hänninen, T. 2013. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 210–215.
- Jensen, E. A. & Laurie, C. 2016. Doing Real Research. A Practical Guide to Social Research. London: SAGE Publications Ltd.
- Johannsen, S.S. 2019. Relationship Between Art Activities and Older Adult Depression. Psi Chi Journal of Psychological Research vol. 24, NO.1. 43–51. [https://cdn.ymaws.com/www.psichi.org/resource/resmgr/journal\\_2019/24\\_1-Johannsen.pdf](https://cdn.ymaws.com/www.psichi.org/resource/resmgr/journal_2019/24_1-Johannsen.pdf). 25.4.2020.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020a. Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 9–19.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020b. Loppusanat. Laadullisen tutkimuksen perimmäisistä päämääristä. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 333–335.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. Helsinki: WSOYPro.
- Kaattari, M. & Suksi I. 2019. Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjinä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän taide- ja kulttuuritoiminnan yhteistyöryhmän raportti ja jatkotoimenpide-ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:34. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-00-4069-7>. 13.4.2020.
- Kangassalo, R. & Teeri, S. 2017. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. Gerontologia, 31(4), 278–290.

- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karinkanta, S. 2019. Turvallisesti liikkuen ja toisiamme tukien kaatumiset kuriin. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 138–153.
- Karkkulainen, M., Ala-Vannesuoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R. & Sipi, S. 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Karppinen, H. 2019. Older people's views related to their end of life : will-to-live, wellbeing and functioning. Väitöskirja. Department of general practice and primary health care. The Faculty of Medicine. Doctoral programme in population health. Helsinki: University of Helsinki, <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/304409/olderpeo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 21.4.2020.
- Karvinen, E. 2019. Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 110–137.
- Karvinen, S. 1993. Reflektiivinen ammatillisuus sosiaalityössä. Teoksessa Pohjola, A., Matthies, A-L., Jokiranta, H. Karvinen, S. & Granfelt, R. Monisärmäinen sosiaalityö. Jyväskylä: Sosiaaliturvan Keskusliitto, 15–51.
- Karvonen, S. 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Kestilä, L. & Karvonen S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi. 2018. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 96–100.
- Kela. 2020. Vanhuuseläke Kelasta. <https://www.kela.fi/vanhuuselake>. 28.4.2020.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 73–87.
- Kulmala, J. 2019a. Esipuhe. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 7–9.
- Kulmala, J. 2019b. Aivoterveiden ylläpitäminen on elämänmittainen matka. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 154–169.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T., & Välimäki, P. 2012. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla, Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>. 14.2.2020.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980.
- Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019.
- Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. 2017. Johdanto. Teoksessa Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.) Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/227963>. 25.4.2020, 7–28.
- Lilja-Viherlampi, L-M., & Rosenlöf, A-M. 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa Tanskanen, I. (toim.) Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä. Turun ammatti-

- korkeakoulun raportteja 256. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 20 - 39.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227439/Lilja\\_Viherlampi\\_et\\_al\\_Moninako\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227439/Lilja_Viherlampi_et_al_Moninako_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 29.4.2020.
- Lundahl, R., Hakonen, S. & Suomi, A. 2007. Taide ja kulttuuri - innovaatiota seniori- ja vanhustyöhön. Teoksessa Seppänen, M, Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 253–269.
- Malmivirta, H. 2017. Taide, taidetoiminta ja niiden vaikutukset ikääntyneiden hyvinvointiin. Teoksessa Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.) Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017.  
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/227963>. 25.4.2020, 47–58.
- Malmivirta, H. 2019. Mehän tullaan tänne siksi, ettei sairauksista tarvi puhua. Auralan Setlementti ry, Dikare-toiminta. <https://aurala.fi/setlementti-2/julkaisut/>. 27.4.2020.
- Miyazaki, A. & Mori, H. 2020. Frequent Karaoke Training Improves Frontal Executive Cognitive Skills, Tongue Pressure, and Respiratory Function in Elderly People: Pilot Study From a Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7068312/>. 25.4.2020.
- Niela-Vilén, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja A73. Turku: Turun yliopisto, 23–34.
- Niemelä, A-L. 2009. Ketkä ovat syrjäytyneitä? Teoksessa Engström, Y., Niemelä, A-L., Nummijoki, J. & Nyman, J. (toim.) Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–48.
- Niemelä, P. 2009. Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perustana. Teoksessa Mäntysaari, M., Pohjola, A. & Pösö, T. Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus, 209–236.
- Nonaka, K., Suzuki, H., Murayama, H., Hasebe, M., Koike, T., Kobayashi, E. & Fujiwara, Y. 2017. For how many days and what types of group activities should older Japanese adults be involved in to maintain health? A 4-year longitudinal study. *PLoS ONE*. 9/14/2017, Vol. 12. Issue 9. <http://web.a.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/detail/detail?vid=2&sid=8c16719e-5c83-420a-8021-7e2aaeb34fb1%40sessionmgr4008&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=125146728&db=afh>. 28.4.2020.
- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Pietilä, M. & Saarenheimo, M. 2018. Löydettyinä. Etsivä vanhustyö ja ikäihmisten psykososiaalinen hyvinvointi. *Yhteiskuntapolitiikka* 83 (2018): 5-6. 573–580.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137892/YP1805-6\\_Pietil%c3%a4%26Saarenheimo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137892/YP1805-6_Pietil%c3%a4%26Saarenheimo.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 4.4.2020.
- Poulos, R.G., Marwood, S., Harkin, D., Opher, S., Clift, S., Cole, A.M.D., Rhee, J., Beilharz, K. & Poulos, C.J. 2018. Arts on prescription for com-

- munity-dwelling older people with a range of health and wellness needs. *Health Soc Care Community* 27; 483–492. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/hsc.12669>. 25.4.2020.
- Pusa, T. 2012. Harmaa taide. Taiteen ja vanhuuden merkityssuhteita. Väitöskirja. Aalto-yliopiston julkaisusarja. Doctoral dissertations 89/2012. Helsinki: Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu. Taiteen laitos.
- Puusa, A. 2011. Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Menetelmäviidakon raivaajat - perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Helsinki: Johtamistaidon opisto, 114–125.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 75–85.
- Puusa, A. & Kuittinen M. 2011. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus- ja arviointi kysymyksiä. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Menetelmäviidakon raivaajat - perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Helsinki: Johtamistaidon opisto, 167–180.
- Pynnönen, K. 2019. Toimiva vuorovaikutus tukee aktiivista arkea. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 234–258.
- Rantakokko, M. 2019. Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 259–276.
- Riekkinen-Tuovinen, S. 2018. Sosiokulttuurista vanhustyötä paikantamassa. Tutkimus erilaisissa vanhusten asumisympäristöissä. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Social Sciences and Business Studies. No 164. Tampere: University of Eastern Finland. Kuopio.
- Rinnan, E., André, B., Drageset, J., Garåsen, H., Espnes G. A. & Haugan, G. 2018. Joy of life in nursing homes: A qualitative study of what constitutes the essence of Joy of life in elderly individuals living in Norwegian nursing homes. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30070384>. 25.4.2020.
- Rinne, V. 2019. Taiteen ja kulttuurin hyödyntäminen osana iäkkään aktiivista arkea. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–302.
- Ruoppila, I. 2015. Vanheneminen. Teoksessa Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus, 231–307.
- Rämö, A. 2020. Yli 70-vuotias asuntoväestö ikäryhmittäin ja sukupuolen mukaan 31.12.2018. [leila.p.lauttamus@edu.karelia.fi](mailto:leila.p.lauttamus@edu.karelia.fi). 29.4.2020.
- Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Jyväskylä: Riitta Räsänen.
- Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 18–40.
- Saarenheimo, M. 2013. Mielenterveys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 373–380.

- Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen, A-P., Martelin, T. & Aromaa, A. 2013. Iäkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 50–71.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppisiin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Opetusjulkaisuja 62. Julkisojohtaminen 4. Vaasa: Vaasan yliopisto. [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf). 8.2.2020.
- Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 43. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf>. 21.4.2020.
- Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja A73. Turku: Turun yliopisto, 7–22.
- Sulosaari, V. & Kajander-Unkuri, S. 2016. Integroitu kirjallisuuskatsaus. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja A73. Turku: Turun yliopisto, 107–117.
- Suomen perustuslaki 1999/731.
- Suomen YK-liitto 2020. Ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus. [https://www.ykliitto.fi/sites/www.ykliitto.fi/files/ihmisoikeuksien\\_yleismaailmallinen\\_julistus\\_1.pdf](https://www.ykliitto.fi/sites/www.ykliitto.fi/files/ihmisoikeuksien_yleismaailmallinen_julistus_1.pdf). 4.5.2020.
- Suutama, T. 2013. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 216–226.
- Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>. , 34–49. 7.5.2020.
- Tavi, V. & Lahtonen, R. 2019. Muistisairaana selviytymisopas. Jyväskylä: Docendo.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Keskeisiä käsitteitä. Hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>. 9.9.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Kotihoito. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/kotihoito>. 1.5.2020.
- Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 284–290.
- Tilastokeskus. 2020a. Väestörakenne. Suomen virallinen tilasto. 11rc - Väestö iän (5-v.) ja sukupuolen mukaan, 1869–2019. [http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_\\_vrm\\_\\_vaerak/staffin\\_vaerak\\_pxt\\_11rc.px/](http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vrm__vaerak/staffin_vaerak_pxt_11rc.px/). 4.5.2020.
- Tilastokeskus. 2020b. Asuntoväestö. [https://www.stat.fi/meta/kas/as\\_vaesto.html](https://www.stat.fi/meta/kas/as_vaesto.html). 4.5.2020.



- Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 28.9.2019.
- Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Zhao, J., Li, H., Lin, R., Wei, Y. & Yang A. 2018. Effects of creative expression therapy for older adults with mild cognitive impairment at risk of Alzheimer's disease: a randomized controlled clinical trial. *Clinical Interventions in Aging* 2018:13, 1313–1320. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30087557>. 25.4.2020.

**Yli 70-vuotias asuntoväestö ikäryhmittäin ja sukupuolen mukaan  
(31.12.2018)**

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2		Yli 70-vuotias asuntoväestö iän ja sukupuolen mukaan 31.12.2018						
3		Tilastokeskus						
4								
5								
6		Ikä	Mies	Nainen	Sukupuolet yhteensä			
7		70-74	151375	173427	324802			
8		75-79	89586	113950	203536			
9		80-84	59499	87018	146517			
10		85-89	30086	55151	85237			
11		90-94	9656	23665	33321			
12		95+	1407	5379	6786			
13		Kaikki yhteensä	341609	458590	800199			
14								
15								

Lähde:

Tilastokeskuksen yliaktuaari Anu Rämön sähköpostiviestin 29.4.2020  
liitteenä ollut tilasto.

## Asiasanojen hakutulokset

Hakusanat	Aika-rajaus	Academic Search Elite (EBSCO)	CINAHL fulltext (EBSCO)	Mc Master	Mc Master/ PubMed	Medic	Google Scholar	Finna	Lukumäärä
elderly AND art AND ability to function	2010-19	1	0						1
elderly AND art AND well-being	2010-19	31	2						33
elderly AND culture AND ability to function	2010-19	1	3						4
elderly AND culture AND well-being	2010-19	33	45						78
elderly AND art AND ability to function	most recent			4	86				90
elderly AND art AND well-being	most recent			11	350				361
elderly AND culture AND ability to function	most recent			1	235				236
elderly AND culture AND well-being	most recent			2	120				122
elderly AND art OR ability to function	2010-19					193			193
elderly AND culture OR well-being	2010-19					0			0
elderly AND cultur*, abilit*	2010-19					15			15
elderly AND art*, abilit*	2010-19					38			38
elderly AND art*, well*	2010-19					34			34
elderly AND cultur*, well*	2010-19					8			8
elderly AND cultur*, funct*	2010-19					43			43
elderly or aged or older or elder or geriatric AND cultur*, well*	2010-19	70							70
elderly or aged or older or elder or geriatric AND cultur*, funct*	2010-19	22							22
elderly or aged or older or elder or geriatric AND art*, funct*	2010-19	169							169
elderly or aged or older or elder or geriatric AND art*, abilit*	2010-19	34							34
ikäihmiset AND taide AND toimintakyky	2019-20						178		178
ikäihmis* AND taide* AND toimintak*	2019-20						211		211
ikäihmis* AND kulttuur* AND toimintak*	kaikki							16	16
ikäihmis* AND taide* AND toimintak*	kaikki							6	6
ikäihmis* AND taide* AND hyvinvoin*	kaikki							11	11
ikäihmis* AND kulttuur* AND hyvinvoin*	ei rajausta							34	34
elder* AND cultur* AND funct*	ei rajausta							13	13
elder* AND cultur* AND well*	ei rajausta							24	24
elder* AND art* AND well*	ei rajausta							26	26
elder* AND art* AND funct*	ei rajausta							28	28
<b>Yhteensä</b>		361	50	18	791	331	389	158	2098

## Lopulliseen analyysiin sisäännotetut aineistot

Tekijä(t), tutkimuspaikka ja -vuosi, laatu, rahoittaja(t)	Tutkimuksen nimi ja teema / tutkimuskysymys, hakuosoite	Osallistujien ikä ja lukumäärä	Keskeisimmät tulokset
<p>1. <b>Aholainen, M.</b> Suomi, 2019.</p> <p>Tutkimusartikkeli, Gerontologia-lehti.</p> <p>Rahoittajat: Ei mainintaa.</p>	<p>"Mitä ikääntyneiden kulttuuripalveluilla tarkoitetaan? Käsitteiden analyysiä."</p> <p>Ikääntyneiden kulttuuripalveluita kuvaavan käsitteistön muodostuminen.</p> <p><a href="https://journal.fi/gerontologia/article/view/80012/47062">https://journal.fi/gerontologia/article/view/80012/47062</a></p>	<p>Opetus- ja kulttuuriministeriön (8 asiakirjaa) sekä sosiaali- ja terveysministeriön asiakirjat (10 asiakirjaa) 2010–2017.</p>	<p>Kulttuurialan toiminta on hyvinvointipalvelu, joka kuuluu sosiaali- ja terveydenhuoltosektorille. "oikeus kulttuuriin ja taiteeseen", "ministeriöiden näkemys ikääntyneiden kulttuuripalveluista on samansuuntainen mutta ei yhtenevä."</p>
<p>2. <b>Fancourt, D. &amp; Steptoe, A.</b>, Englanti, 2019.</p> <p>Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.</p> <p>Rahoittajat: National Institute of Ageing ja Britannian hallitus.</p>	<p>"The Art of Life and Death: 14 Year Follow-Up Analyses of Associations Between Arts Engagement and Mortality in the English Longitudinal Study of Ageing."</p> <p>Taidetapahtumiin osallistumisen tiheys ja sen suhde kuolleisuuteen.</p> <p><a href="https://www.researchgate.net/publication/338045683_The_art_of_life_and_death_14_year_follow-up_analyses_of_associations_between_arts_engagement_and_mortality_in_the_english_longitudinal_study_of_ageing">https://www.researchgate.net/publication/338045683_The_art_of_life_and_death_14_year_follow-up_analyses_of_associations_between_arts_engagement_and_mortality_in_the_english_longitudinal_study_of_ageing</a>.</p>	<p>Yli 50-vuotiaat kotona asuvat. n=6710.</p>	<p>Heillä, joilla oli taidekokemus kerran tai kaksi vuodessa, oli 14 % pienempi kuolemanriski verrattuna heihin, jotka eivät olleet lainkaan tekemisissä taiteen kanssa. Henkilöillä, joille taidekokemus oli usein toistuvaa, kuoleman riski oli 31 % pienempi.</p>
<p>3. <b>Hannula, L.</b> Suomi, 2019.</p> <p>Väitöskirja.</p> <p>Rahoittaja: Jyväskylän yliopiston kahden kuukauden apuraha väitöskirjan viimeistelyyn.</p>	<p>"Kävijät, kokijat, kokemukset: Museologinen tutkimus Siffin senioriklubista taidemuseon keskiössä."</p> <p>Sinebrykoffin senioriklubin kävijöiden kokemukset, miksi ihmiset sitoutuvat museossa käyntiin, voiko kulttuuriharrastuksella ylläpitää tai edistää ikäihmisen toimintakykyä.</p> <p>Voiko taidemuseo tarjota ikäihmisille toimintaa joka tukee heidän minäkuvaansa.</p> <p><a href="https://cdn.ymaws.com/www.psichi.org/resource/resmgr/journal_2019/24_1-Johannsen.pdf">https://cdn.ymaws.com/www.psichi.org/resource/resmgr/journal_2019/24_1-Johannsen.pdf</a>.</p>	<p>Kotona asuvat eläkeläiset.</p> <p>Senioreiden kirjeet (9), kirjallinen palaute (5), Haastattelut (6+2+5) Lisäksi Sinebrykoffin taidemuseon kävijätutkimukset, palautteet ja raportit.</p>	<p>Taidetoiminnan saatavuus, kokemukset huomioiduksi ja arvostetuksi tulemisesta ja sosiaalinen verkosto saavat ikäihmiset tulemaan mukaan säännölliseen museotoimintaan. Museokäynnit voivat ylläpitää ja parantaa ikäihmisen elämäntilaa. Elinikäinen oppiminen.</p>
<p>4. <b>Johannsen, S.S.</b> Yhdysvallat, 2019.</p> <p>Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.</p> <p>Rahoittaja: Northwest University Collage of Social and Behavioral Sciences.</p>	<p>"Relationship Between Art Activities and Older Adult Depression."</p> <p>Depressiivisten oireiden ilmeneminen heillä, joilla oli taidetoimintaa yhdessä vertaistensa ja lasten kanssa ja heillä, joilla vastaavaa toimintaa ei ollut.</p> <p><a href="https://cdn.ymaws.com/www.psichi.org/resource/resmgr/journal_2019/24_1-Johannsen.pdf">https://cdn.ymaws.com/www.psichi.org/resource/resmgr/journal_2019/24_1-Johannsen.pdf</a>.</p>	<p>Yli 65-vuotiaat palvelukodissa asuvat. n=52.</p>	<p>Taidetoiminnalla on merkittävä vaikutus ikäihmisen itsearvioinnin mukaan masennusoireiden vähentymiseen. Erityisesti aikuisten ryhmässä vaikutukset näkyivät. Mitä pidempään ikäihminen oli taidetoiminnassa mukana, sitä vähemmän he kokivat masennusoireita.</p>

<p>5. <b>Karppinen, H.</b> Suomi, 2019.</p> <p>Väitöskirja.</p> <p>Rahoittajat: Uulo Arhio säätiön apuraha, Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiö, Societas Gerontologica Fennica, Suomen yleislääketieteen yhdistys ry, Helsingin yliopisto sairaala, Suomen Akatemian apuraha ja Lions-liitto (Punainen Sulka).</p>	<p>"Older people's views related to their end of life: will-to-live, wellbeing and functioning."</p> <p>Ikäihmisten oma suhtautuminen terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn.</p> <p>Ikäihmisten toiveet elämänpituudesta ja saattohoidosta.</p> <p><a href="https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/304409/olderpeo.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/304409/olderpeo.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>.</p>	<p>Kotona asuvat 75–96 -vuotiaat.</p> <p>Neljä tutkimusosaa: Elämänhalu: n=283, 100?: n=1405, Kohortti 1989–2009: n=4895, Saattohoito: n=207.</p>	<p>Ikäihmisten huonontunut fyysinen toimintakyky lisää painetta kotiin tuotaville palveluille.</p> <p>Halu elää pidempään on ikäihmisillä, joilla on myönteinen asenne, uteliaisuutta ja läheisiä. Kielteisten tunteiden taustalla ovat muun muassa itsemääräisoikeuden menettäminen, yksinäisyys, toimintakyvyn heikentyminen tai taakkana olemisen tunne.</p>
<p>6. <b>Malmivirta, H.</b> Suomi, 2019.</p> <p>Tutkimusraportti.</p> <p>Rahoittajat: Ei mainintaa.</p>	<p>"Mehän tullaan tänne siksi, ettei sairauksista tarvi puhua."</p> <p>Auralan Settlementti ry:n Dikare- (digitaaliset kansalaistaidot ja arvokas elämä ikäihmiselle) toiminnan Etsi, Sommittele, Rytmitä - kuvataideryhmäläisten kokemukset.</p> <p><a href="https://aurala.fi/settlementti-2/julkaisut/">https://aurala.fi/settlementti-2/julkaisut/</a>.</p>	<p>Kotona asuvia 47–84 -vuotiaita eläkeläisiä, joista yli 62-vuotiaita kahdeksan (yksi kokoaikaisesti töissä).</p> <p>n=9.</p>	<p>Taideryhmäläiset saivat ryhmästä itselleen sisäistä voimaa, itseluottamusta ja he kokivat minäkuvansa vahvistuneen, oppivat uutta. Ryhmätoiminta lisää sosiaalista pääomaa. aivoterveyttä sekä hyvinvointia.</p>
<p>7. <b>Miyazaki A. &amp; Mori, M.</b> Japani, 2020.</p> <p>Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.</p> <p>Rahoittaja: PDMHD Co., Ltd. myöntämä apuraha ja karaokelaitteet. Yritys ei ole osallistunut tutkimusprosessiin eikä tulosten tulkin-taan eikä niiden raportointiin.</p>	<p>"Frequent Karaoke Training Improves Frontal Executive Cognitive Skills, Tongue Pressure, and Respiratory Function in Elderly People: Pilot Study From a Randomized Controlled Trial."</p> <p>Säännöllisen karaoke-harjoittelun soveltuvuus terveille tai vähäistä hoivaa tarvitseville ikäihmisille sekä harjoittelun vaikutukset heidän kognitiiviseen ja fyysiseen toimintakykyyn.</p> <p><a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7068312">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7068312</a>.</p>	<p>Yli 69–93-vuotiaat hoitokodissa melko itsenäisesti tai vähäisellä tuella asuvat.</p> <p>n=23.</p>	<p>Säännöllinen karaokeharjoittelu kohensi ikäihmisten kognitiivista ja fyysistä toimintakykyä enemmän kuin verrokki-ryhmällä joka teki raapetekniikalla kuvataidetta.</p> <p>Laulajien lihasvoima, keuhkojen toiminta ja keskittymiskyky paranivat. Itsearvioinnin mukaan masennusseulan tai elämälaatumittarin tuloksissa parannusta ei ollut nähtävissä.</p>
<p>8. <b>Nonaka, K., Suzuki, H., Murayama, H., Hasebe, M., Koike, T., Kobayashi, E. Fujiwara, Y.</b> Japani, 2017.</p> <p>Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.</p> <p>Rahoittaja: Japanin terveys-, työ- ja hyvinvointiministeriön myöntämä Health Labor Sciences Research -apuraha.</p>	<p>"For how many days and what types of group activities should older Japanese adults be involved in to maintain health? A 4-year longitudinal study."</p> <p>Montako päivää ikäihmisten pitäisi osallistua sosiaaliseen ryhmätoimintaan säilyttääkseen toimintakykynsä. Vaikuttaako ryhmätoiminnan laji siihen, kuinka usein tapaamisia pitäisi olla terveysvaikutusten saamiseksi.</p> <p><a href="http://web.a.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/detail/detail?vid=2&amp;sid=8c16719e-5c83-420a-8021-7e2aaeb34fb1%40sessionmgr4008&amp;bda-ta=JnNpdGU9ZWhvc3QtGIZZQ%3d%3d#AN=125146728&amp;db=afh">http://web.a.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/detail/detail?vid=2&amp;sid=8c16719e-5c83-420a-8021-7e2aaeb34fb1%40sessionmgr4008&amp;bda-ta=JnNpdGU9ZWhvc3QtGIZZQ%3d%3d#AN=125146728&amp;db=afh</a>.</p>	<p>Kotona asuvat yli 65-vuotiaat.</p> <p>n=1320.</p>	<p>Vapaaehtoistyö kerran kuukaudessa tai useammin oli tehokas tapa toimintakyvyn ylläpitämisessä verrattuna muun tyyppiseen sosiaaliseen toimintaan.</p>

<p>9. <b>Poulos, R.G., Marwood, S., Harkin, D., Opher, S., Clift, S., Cole, A.M.D., Rhee, J., Beilharz, K. &amp; Poulos, C.J.</b> Australia 2018.</p> <p>Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.</p> <p>Rahoittaja: Australian hallitus.</p>	<p>"Arts on prescription for community-dwelling older people with a range of health and wellness needs."</p> <p>Taideresepti. (Arts on Prescription).</p> <p><a href="https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/hsc.12669">https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/hsc.12669</a>.</p>	<p>Kotona asuvat yli 65-vuotiaita.</p> <p>n=127.</p>	<p>Taidetyöskentelyllä on myönteinen vaikutus henkiseen hyvinvointiin ikäihmisillä, joilla on erilaisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä haasteita.</p> <p>Ikäihmiset kokivat itsetunnon ja itsevarmuuden lisääntyneen, he kokivat saaneensa elämäänsä merkityksellisyyttä ja suuntaa sekä uusia sosiaalisia suhteita.</p>
<p>10. <b>Rinnan, E., André, B., Drageset, J., Garåsen, H., Espnes G. A. &amp; Haugan, G.</b> Norja, 2018.</p> <p>Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.</p> <p>Rahoittajat: Ei mainintaa.</p>	<p>"Joy of life in nursing homes: A qualitative study of what constitutes the essence of Joy of life in elderly individuals living in Norwegian nursing homes."</p> <p>Elämänilo hoitokodeissa. Mikä muodostaa perusolemus tärkeä piirre ikäihmisten jotka asuvat norjalaisissa hoitokodeissa. Joy of Life -konseptin tutkiminen hoitokodeissa asuvien ikäihmisten parissa.</p> <p>Tuoda lisätietoa siitä, mikä määrittelee elämänilon ikäihmisille.</p> <p><a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30070384">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30070384</a>.</p>	<p>Yli 67–99 -vuotiaat Joy of life -kodeissa asuvaa.</p> <p>n=9.</p>	<p>Joy of Life -konseptin ydintä ovat myönteiset suhteet, osallisuuden tunne, elämän tarkoitus, hyvinvoinnin hetket ja hyväksyntä.</p> <p>Läheiset suhteet omaan perheeseen ja hoitohenkilökuntaan lisäävät ikäihmisen hyvinvointia ja tuovat elämäniloa ja kokemuksen oman itsen tarpeellisuudesta. Arjen pienet hyvät hetket ovat tärkeitä tekijöitä hyvän elämänlaadun ylläpitämisessä.</p>
<p>11. <b>Salonen, K.</b> Suomi, 2015.</p> <p>Tutkimusraportti.</p> <p>Rahoittajat: Ei mainintaa.</p>	<p>"Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa."</p> <p>Tiedon tuottaminen kolmasikäisten vapaa-aikatoiminnoista ja niiden vaikutuksesta hyvinvointiin.</p> <p>Ikäihmisten oman hyvinvointipuheen tutkiminen.</p> <p><a href="http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf">http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf</a>.</p>	<p>Kotona itsenäisesti asuvat 65–85-vuotiaat.</p> <p>n=22.</p>	<p>Harrastustoiminta tukee ja ylläpitää ikäihmisen hyvinvointia. Hyvinvointikokemuksia yhdistää sosiaalinen pääoma.</p> <p>Panostus ikäihmisten vapaa-ajan toimintaan on kunnille edullisempaa kuin investoinnit sosiaali- ja terveyspalveluihin</p>
<p>12. <b>Zhao, J., Li, H., Lin, R., Wei, Y. &amp; Yang A.</b> Kiina, 2018.</p> <p>Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.</p> <p>Rahoittaja: Kiinan kansallinen luonnontieteiden säätiö.</p>	<p>"Effects of creative expression therapy for older adults mild cognitive impairment at risk of Alzheimer's disease: a randomized controlled clinical trial."</p> <p>Tutkimus vertailee perinteisen kognitiivisen terapian ja luovan toiminnan (Creative expression) menetelmien vaikutuksia ikäihmisten kognitiiviseen toimintakykyyn ja arjen hallintaan liittyen.</p> <p><a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30087557">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30087557</a>.</p>	<p>60–85 -vuotiaat kotona asuvat.</p> <p>n=93.</p>	<p>Luovassa toiminnassa olleilla oli tutkimusjakson jälkeenkin huomattavasti parempi kognitiivinen toimintakyky, muisti ja arkipäiväisten taitojen hallinta verrokiryhmään nähden.</p>