

Webinaaripuheenvuoro 13.10.2022

Merja Mäkisalo-Ropponen: Kulttuuri ja taide muistisairaiden elämänlaadun varmistajana

Laissa kuntien kulttuuritoiminnasta ([166/2019](#)) on kuntien tehtäväksi määritelty edistää kulttuurin ja taiteen yhdenvertaista saatavuutta ja monipuolista käyttöä sekä edistää kulttuuria ja taidetta osana asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Tämä velvoite koskee kaikkia kunnan asukkaita – myös apua ja hoitoa tarvitsevia ikäihmisiä siis myös kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoidon asiakkaita.

- Kaikki tiedämme, ettei tämä tavoite toteudu
- Kulttuuri on harvoin ikäihmisten palveluasumisen kilpailuskriteereissä
- Kesäkuussa hyväksytyn vanhuspalvelulain uudistuksen yhteydessä kirjattiin, että yhteisöllisessä asumisessa on järjestettävä asukkailla *sosiaalista kanssakäymistä edistävää toimintaa*

Mitä on kulttuurihyvinvointi?

Kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilöllistä tai yhteisöllistä kokemusta siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen. Taide ja kulttuuri ovat osa hyvää elämää, terveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaista edistämistä sekä elinikäistä oppimista. Siksi kulttuurihyvinvointi sekä kulttuurin ja taiteen mahdollisuudet, tulee nähdä myös kiinteänä osana ennaltaehkäisyä, hoitoa, hoivaa ja kuntoutusta.

Tutkimusnäyttöä kulttuurin ja taiteen hyödyistä on jo runsaasti. Esimerkiksi maailman terveysjärjestön WHO:n tekemässä yli 900 tutkimusta käsitelleessä meta-analyysissä todettiin, kulttuurin voivan tukea monin tavoin hoitoa ja hoivaa, auttavat sairauksien kanssa pärjäämisessä, sekä ehkäisevät terveysongelmia. Taiteen ja kulttuurin avulla voidaan esimerkiksi edistää aivoterveyttä. Muistisairauden etenemistä voidaan myös hidastuttaa taiteen ja kulttuurin keinoin ja niiden avulla voidaan monin tavoin ylläpitää toimintakykyä. Kulttuuriosallistumisen on lisäksi havaittu vähentävän riskiä masennuksen kehittymiseen.

Parasta aikaa on myös meneillään Itä-Suomen Yliopiston Vaikuttavuuden Talon, Taideyliopiston ja Kulttuurihyvinvointipoolin Valtioneuvoston rahoittama yhteistyöhanke:

”Kulttuurihyvinvointitoiminnan taloudellinen arviointi. Arviointimenetelmät ja toimenpidesuositukset sen jatkokehitykseen Suomessa”.

Kulttuurin ja taiteen hyödyntäminen tulee entistä vahvemmin ottaa huomioon nyt toimintaansa aloittavilla hyvinvointialueilla. Tässä työssä tulee löytää hyviä yhteistyön muotoja hyvinvointialueiden, kuntien, järjestöjen, oppilaitosten ja yritysten kanssa. Myös eri ammattilaisten yhdessä tekemistä ja ristipölyttämistä tarvitaan. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voivat oppia taide- ja kulttuurialan ammattilaisilta ja päinvastoin.

Kansanterveyden ja -talouden kannalta on tärkeää, että hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimet sisältyvät suunnitelmallisena osana kaikkien sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämiseen. Näihin toimiin sisältyvät myös kulttuurin hyvinvointivaikutuksia tukevat toimet. Kulttuurihyvinvoinnin tulee olla sisäänrakennettuna sote-palveluihin aina ennaltaehkäisystä ja

palveluohjauksesta alkaen myös hoitoon, hoivaan, toimintakyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen sekä kuntoutukseen.

Esimerkki ikäihmisten ympärivuorokautisesta hoidosta

Hyvä esimerkki kulttuurihyvinvoinnista ja yhdessä tekemisestä on Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella toteutunut Teatteri Fiaskon hoivakotikiertue. Fiasko on Joensuun vapaaopiston näyttämötaiteen opintoryhmä. Fiasko kävi kesän aikana 18:ssa eri hoitokodissa (sekä yksityisiä että julkisia) esittämässä noin 45 minuuttia kestävästä monipuolisen esityksen. Joka paikassa ryhmän saama palaute oli hyvää ja erinomaista. Hoitotyöntekijöiden arviointien mukaan asukkaat selvästi nauttivat esityksestä ja seurasivat sitä aktiivisesti. Itse olin mukana yhdessä esityksessä, jonka jälkeen eräs asukkaista kävi kertomassa nauttineensa joka hetkestä ja samalla toivoi, että samankaltaisia esityksiä olisi jatkossakin.

Omaisien palaute esityksestä oli seuraava: Ryhmän esiintyminen oli minun ja vaimoni kanssa kokemistani ehdottomasti mieluisimpia. Asukkaan elämä on eri syistä yksinäistä: henkilökunnassa on vajetta ja useilta puuttuu hoivakodissa käymään kykeneviä omaisia tai tuttavvia. Lähes kaikilla hoitokodin asukkailla on liikuntavaikeuksia ja muistihäiriöitä. Siksi ryhmä ansaitsee suurkiitoksen

Toisessa hoitokodissa asuva 90-vuotta täyttänyt rouva kertoi, että vietti syntymäpäivänsä aivan yksin, mutta esitystä katsoessaan hän ajatteli, että tämä on nyt hänen syntymäpäivänsä.

”Magic, magic”, huudahteli eräs pyörätuolissa istuva rouva, tarttui esiintyjää käteen, katsoi silmiin ja sanoi: ”Me olemme muutakin kuin se miltä näytämme”.

Eräs rouva ihaili esityksessä mukana olleita miehiä ”Kyllä on komeita miehiä!” ja alkoi samassa muistella omaa miestänsä ja sitä, kuinka komea mies oli. ”Oli kyllä komea ja rautateillä töissä.”

Hyvät kuulijat

Referoin hiukan Synteesi-lehteen 3/2020 kirjoittamaani referee-artikkelia ”Kulttuuri kannattaa. Taiteet ja tarinat muistisairaana elämässä ja hoidossa.” Synteesi on siis Taiteidenvälisen tutkimuksen aikakauslehti, jota ei taida olla nettiversiona. Artikkelin tarkoitus oli pohtia, miten muistisairaana henkilön oman näköisen elämän toteutuminen on mahdollista tarinallisuuden viitekehityksessä. Kirjoitukseni ei ole tiukan tieteellinen artikkeli, vaan se pyrin käytännönläheisesti esille, mikä on elämäntarina-ajattelun perusta ja miksi se on tärkeää muistisairaana kohtaamisessa. Toisaalta kuvasin joitakin lähestymistapoja, miten muistisairas voi kertoa omaa tarinaansa toisille – erityisesti kulttuurin ja taiteen keinoin.

Elämäntarina-ajattelun perusteita

Ns. narratiivisessa gerontologiassa (esim. Randall 2011) elämää kuvataan tarinaksi, jossa materiaalia elämäntarinaa tuotetaan joko itselle tai jaettavaksi toisille. Jokaisen ihmisen elämässä on juoni, joka alkaa syntymästä ja päättyy kuolemaan. Vasta kuollessa elämäntarina on kokonainen. Elämäntarinat eivät aina ole onnellisia ja siitä huolimatta ne kaikki ovat arvokkaita, tärkeitä ja merkityksellisiä. Jokainen on myös oman eletyn elämänsä hioma ja koko ajan kerää uusia sävyjä tulevaan tarinankerrontaansa (Lindqvist 2006, Ahomäki 2019).

Identiteetin rakentamisessa ei ole tärkeintä elämäkokemuksen sisältö sinänsä vaan kokemuksen sävy. Sävyjen syntyyn vaikuttaa se, millaisia elämässä koetut tapahtumat ja elämisen tavat ovat merkitykseltään ja millaisia tunnelatauksia niihin liittyy. Narratiivisen sävyn perusulottuvuuksia ovat optimismi ja pessimismi. Joillekin elämä on väritynyt enemmän kielteisten sävyjen kautta. Toisilla sävy on vaikeista elämäntilanteista huolimatta myönteinen (Randall 2001, Randall &McKim 2008, Hanski 2019). Koska tarina muokkautuu jatkuvasti myös vuorovaikutuksessa toisten kanssa, voidaan tavoitteellisessa vuorovaikutuksessa myös tietoisesti vahvistaa elämäntarinan myönteisiä asioita ja toisaalta tehdä kielteisistä asioista esimerkiksi selviytymistarinoita epäonnistumisen tarinoiden tilalle.

Elämäntarinan palasten paikalleen paneminen

Erik. H. Eriksonin kehitysteorian mukaan vanhuuden kehitystehtävä on tehdä omasta elämästä inventaario eli panna elämän palaset paikalleen. Jos kehitystehtävä onnistuu, ihminen pääsee sopusointuun ja hyväksyy elämänsä aikana tekemät valintansa.

Ikäihminen tekee inventaariota päivittäisten toimintojen lomassa, muistellen elettyä elämää ja tehden siitä omat johtopäätöksensä. Jokainen voi muistella yksinkin, mutta kuulluksi tuleminen ja toisen taholta tuleva muistojen ja kokemusten kunnioittaminen on tärkeä ja omanarvontunnetta nostava kokemus. Ikäihmisillä on tarve muistella ja tuntea ylpeyttä muistoistaan – olivatpa ne millaisia tahansa (Ahomäki 2019).

Muistisairaana kohdalla tilanne on toinen, sillä sairaus vaikeuttaa kognitiivisia toimintoja. Mitä pidemmälle sairaus etenee, sen hankalampaa "elämän inventaarion" tekeminen tietoisesti muistelemalla on. Muistisairaudet eivät kuitenkaan ole merkki tarinan päättymisestä. Vaikka ne rajoittavat mahdollisuuksia kertoa omaa tarinaa, se ei muuta tarvetta tulla kuulluksi ja saada uusia sävyjä tarinaan (vrt. Ahomäki 2019).

Taide ja luovuus auttamassa muistisairaana tarinankerrontaa

Taiteen koettua elämää uudeksi luova tai parantava merkitys syntyy siitä, että taide pitää ihmisen mielen liikkeessä ja kokemus saa uuden muodon. Taide voi tuoda mieleen sellaista, mikä muuten on paennut kokemuspöydästä. Tarinallinen mielikuvitus myös muuntaa kokemuksiamme menneestä. Omalle elämälle voidaan taiteen keinoin rakentaa uudenlaista käsikirjoitusta. Esimerkiksi aiempi vaikea tai vaikeudesta unohtunut elämäkokemus voi saada aivan uuden merkityksen ja näkökulman. Taiteellinen työskentely voi johtaa myös elämäkokemuksen arvostamiseen oppimisprosessina tai selviytymiskokemuksena. Vaikka tarinan tapahtumia ei voi muuttaa, tulkintaa ja siihen liittyvää tunnetta voi (esim. Kilroy ym. 2007, Fraser ym. 2014, Huhtinen-Hilden ym. 2017).

Kulttuuri sen eri muodoissaan on tärkeää suurimmalle osalle ihmisistä. Muistisairautta sairastavien kohdalla kulttuurista voidaan puhua myös hoitomuotona. Kulttuurielämysten ja taiteen kokemisen kautta voidaan ilmaista monenlaisia tunteita, joille ei kenties muuten löytyisi sanoja tai ilmaisukanavia. Olen itse voinut nähdä, miten voimakkaasti muistisairas kokee ja aistii musiikin ja muut taide-elämykset. Toisaalta olen itse kokenut voimakkaita elämyksiä nauttiessani muistisairautta sairastavien yksinlaulusta, kuorolaulusta, yhdessä tehdyistä runoista ja niiden lausumisesta, taikatempuista, teatteriesityksistä, taidenäyttelyistä ja tanssiesityksistä.

Taiteen ja kulttuurin tuominen osaksi muistisairaahan hoitoa ja kuntoutusta voi mahdollistaa oman näköisen elämän toteutumisen sairaudesta huolimatta ja se voi tuoda myös uusia ulottuvuuksia elämään. Taide voi antaa ihmisen elämäntarinalle ja siihen liittyville pienille osatarinoille myös uuden muodon ja ilmaisutavat. Taide voi auttaa tarinoiden esille tuomisessa ja kertomisessa tai oman tarinansa liittämässä johonkin suurempaan kertomukseen (esimerkiksi historialliseen tilanteeseen). Taiteen tarinoiden avulla voimme peilata oman elämän tarinoita ja saada niihin uusia aineksia tai uudenlaista ymmärrystä Taiteen avulla myös omia tunteita ja oman tarinan kipeitä ja piiloon jääneitä kohtia voi tehdä näkyväksi ja käsitellä uudella tavalla. Taiteellisten menetelmien avulla voidaan antaa nimiä aikaisemmin nimettömille asioille ja päästä totuttujen kerrontakaavojen yli ja ohi. Näin aiemmin tulkittu asia voi saada uudenlaisia hahmouksia (ks. Kilrey ym. 2007, Fraser ym. 2017, Huhtinen-Hilden ym. 2017).

Kaikki taiteenlajit voivat tuottaa tarinoita itselleen kerrottavaksi tai toisille jaettaviksi. Taiteella ja taiteen menetelmillä voidaan helpottaa kohtaamista, eläytymistä ja ymmärtämistä. Taiteen avulla ihmisen elämään voi tulla myös uusia sävyjä ja ulottuvuuksia. Muistisairas voi maalata ensimmäisen kerran tauluja, kirjoittaa runoja, tanssia tai esiintyä näytelmässä. Esimerkiksi Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen Kulttuurista muistoja hanke on tuonut esille sen, ettei muistisairaus ole este vaan pikemminkin mahdollisuus kulttuurista nauttimiselle ja sen tuottamiselle (Kallinen 2014).

Muutamia esimerkkejä

Maalaaminen voi auttaa tuomaan omassa elämäntarinassa tapahtuneita asioita esille. Muistisairauksissa tietoisuus omasta itsestä voi helposti kadota ja maalaamisen avulla voi tietoisuus itsestä parantua ja taideteosten avulla on mahdollista tiedostaa itseään ja elämäntarinaansa paremmin. Maalaamisen avulla ihminen voi kertoa oman elämäntarinansa pieniä tai suuria kertomuksia ja kohokohtia.

Eri museoissa (esim. Ateneum ja Joensuun taidemuseo) toteutetut Taidepolut ovat myös mahdollistaneet oman elämäntarinan muistelun valittujen taideteosten äärellä. Ryhmässä toteutuvat museokierrokset mahdollistavat asioiden yhdessä muistelun ja kokemusten jakamisen. Toisaalta taideteosten katselu voi aktivoida myös mielikuvitusta ja puhetta (Mäkisalo-Ropponen 2014).

Runojen ja kertomusten kuulemisen, lukemisen, kertomisen ja kirjoittamisen avulla voidaan ilmaista tunteita ja työstää muistoja. Niitä voidaan käyttää muistelun välineinä ja ”peilinä” omalle elämäntarinalle (Kallinen 2014). Esimerkiksi runot sisältävät usein metaforia, jotka auttavat tuomaan tunteita tietoisuuteen. Esimerkiksi ihmisen elämänasenteesta voi päätellä sen perusteella, kuvaako hän elämää tanssiksi vai tervanjuonniksi, seikkailumatkaksi vai kärsimysmatkaksi. Metaforat ylittävät sen, mitä puhe yleensä tavoittaa, ne antavat puhujalle ja kuulijalle uuden kokemuksen vanhasta, tutusta asiasta ja saavat myös mielikuvituksen liikkeelle.

Runojen yhdessä lukeminen ja niiden esittäminen eri tilaisuuksissa luo yhteisöllisyyttä ja toinen toisensa kohtaamista, mutta runoja voi tehdä myös yhteisöllisesti (Kallinen 2014). Pohjois-Karjalan muistiyhdistyksessä on pidetty yhteisörunotuokioita, joissa on todettu, että runojen yhdessä tekeminen nostaa pintaa sellaisia assosiaatioita, joille ei muuten löydy sanoja. Yksi aloittaa ja toiset jatkavat ohjaajan toimiessa kirjurina.

Esimerkki runosta, joka syntyi muistisairaiden tsemppariryhmässä teemasta aika:

*Aikaa tulee koko ajan lisää.
Meidän jälkeemmekin sitä aikaa on
joillekin muille.
Mitä aika on?
Miten sen sanot?
Mitä se on aika?
Sehän kuluu koko ajan.
Joskus se kuluu nopeasti
joskus odottaa ja odottaa
ei kulu aika
vaikka kuinka
- almanakka.
Sulle tulee kaikkea mieleen
aika parantaa haavat
jos parantaa
kyllä se parantaa
joskus kun on
tulisi jo, ei jakaisi.*

Yhteisöllisesti voi kirjoittaa myös tarinoita. Pohjois-Karjalan Muistin Tsemppariryhmä kirjoittaa taulujen katselun pohjalta yhteisöllisesti pitkiäkin tarinoita, joissa myös omat muistot tulevat esille. Valitettavasti minulla ei ole nyt esimerkkiä tällaisesta tarinasta.

Teatterissa käyminen on monelle ikäihmiselle rakas harrastus, jota ei useinkaan liikuntakyvyn tai muistin ongelmien takia pysty yksin toteuttamaan. Jotta harrastusta voisi jatkaa läpi elämän, tarvitaan lisää kulttuurikavereita, jotka lähtevät mukaan kulttuuritapahtumiin.

Teatteria voidaan tehdä myös itse. Näyttelijäksi voi tulla ensimmäisen kerran elämässään eläkkeellä ollessaan. Teatterin tekeminen tarjoaa mahdollisuuden yhteisöllisyyteen, luovuuden käyttöön ja tunteiden ilmaisuun (Kallinen 2014).

Teatteria voi tehdä myös esimerkiksi draamatarinoiden tai tarinateatterin avulla. Tarinoita voi löytyä esimerkiksi tutuista esineistä, joihin monelle liittyy erilaisia muistoja. Esimerkiksi kattila, kauha, kengät, hatut, huivit, lehmänkellot, sukset tai sauvat voivat olla välivaihe kohti draamallista toimintaa. Aistien merkitys draaman rakentamisessa on suuri. Koivun oksien löytäminen esinearkusta, niiden haistelemisen ja tunnustelemisesta siirtävät osallistujat kesään, metsään ja saunaan. Samoin musiikin kuuntelu vie helposti haluttuun aikaan ja paikkaan (ks. esim. Teatteri Takomo 2016).

Tällainen työskentely vahvistaa osallistujien omanarvontuntoa ja toimii muistojen konkreettisena mieleen palauttajana. Myös tunteiden ilmaiseminen mahdollistuu draaman avulla. Draaman pyörteissä syntyy myös uudenlaista vuorovaikutusta asukkaiden kesken ja myös asukkaiden ja hoitajien välille (Teatteri Takomo 2016).

Ohjaaja Kai Paavilainen (2005, 128–129) kertoo omista kokemuksistaan seuraavasti:

"Jos tämän kaltainen draamallinen toiminta on taidetta, se on läsnäolon taidetta. Sen merkitys on suurempi kuin minkään aiemmin kokemani. Sinä hetkenä, kun rollaattorilla ryhmään saapunut mies nousee horjuville jaloilleen ottaen puhemiehen roolin ja pyytää vastapäätä istuvalta "leipurin rouvalta" tämän tytärtä minun puolisokseni - koin olevani herkässä hetkessä. Sitä hetkeä sanoisin taiteeksi. Ja minä olin siinä vain välikappaleena. — Aloittaessani koin itseni hyvin rajalliseksi. Lopettaessasi vielä enemmän. Vanhukset olivat rajattomia. Mikään, mitä heidän kanssaan tein, ei tuntunut mahdottomalta."

Teatteri Takomon (2013) hankkeessa, missä testattiin, miten taide-elämyksiä voidaan viedä muistisairaille, tuli esille samanlainen kokemus: *"Muistisairaille vanhuksille tehty taide perustuu läsnäoloon, hetken intensiteetin maksimointiin."*

Voimaannuttava valokuva – menetelmällä voidaan nähdä ihminen sairauden ja oireiden takaa. Tämä muutos saa aikaan hoitajan ja hoidettavan vuorovaikutuksen tasa-arvoistumisen. Voimaannuttavan valokuvauksen kehittäjä on Miina Savolainen ja hän kertoo menetelmän olevan sosiaalipedagoginen, dialogisen näkemisen tapa työväliseen oman itsensä ja toisen korjaavaan katsomiseen. Menetelmä sisältää voimaantumisen (empowerment) käsitteen, jossa valta-asemien purkaminen, itsemäärittelyn oikeus ja vastavuoroisuus toimivat eettisenä kehyksenä. Menetelmä pyrkii valokuvan kautta tekemään ihmisen näkyväksi, tallentaa, jäsentää elämäntarinaa, sen eri rooleja, identiteettiä sekä yhteistä historiaa esimerkiksi perheen kanssa. (Savolainen 2015).

Esimerkiksi Toimintakeskus Suvannossa Savitaipaleella on pidetty voimaannuttavan valokuvan työpajoja, joissa jokainen osallistuja saa pohtia omaa elämäntarinaansa ja etsiä valokuvistaan lohduttavia ja kannattelevia kuvia, jotka auttavat näkemään omaa elämää lempeästi. Työpajoissa todettiin, että elämäntarinoiden jakaminen toisten kanssa oli helpompaa kuvien avulla. Valmiiden valokuvien avulla voidaan ottaa uusia kuvia, joissa kuvattava on päähenkilö. Hän saa aina itse määrittellä, miten toivoo itseään kuvattavan. Tavoitteena on kuva, jossa ihminen näkee itsensä kauniina (Puustinen 2020).

Musiikin myönteisistä vaikutuksista on paljon tutkimustietoa. Esimerkiksi Hoitotyön tutkimussäätiön (Hotus 2019) tekemän scoping-katsauksen mukaan musiikin kuuntelu ja erilaiset musiikkiharjoitteet saattavat tukea jopa muistisairaana päivittäisistä toiminnoista suoriutumista. Tänäpäin kuulemme musiikin merkityksellisyydestä enemmänkin, mutta liittyen elämäntarinaan totean tässä kuitenkin, että musiikki on vahva muistojen herättäjä ja sen avulla voidaan käsitellä tunteita. Laulusta monet saavat positiivista voimaa. Musiikki herättää monessa myönteisiä tunteita ja aivojen aktivoitumista (Särkämö 2011, Vuolle 2016).

Monien kansanlaulujen ja iskelmien tekstit sisältävät tarinoita. Toisaalta musiikki tuo monen ihmisen mieleen elämäntarinan "huippuhetkiä". Kukapa ei muistaisi omaa häävalssiaan tai sitä kappaletta, jota tanssittiin, kun ensimmäisen kerran tavattiin. Suurimmalla osalla ihmisistä on lempimusiikkia, joka tuo muistoja mieleen. Toisaalta musiikki on hyvä työväline saada mielikuvitus ja tarinallisuus luovasti liikkeelle.

Oulun muistiyhdistyksen Muistoista musiikiksi hanke (Nykopp 2015, Oulun seudun Muistiyhdistys 2015) on hyvä esimerkki myös siitä, miten muistisairaat voivat tehdä myös itse lauluja, jotka

perustuvat omiin muistoihin ja yhdessä muisteluun. Esimerkiksi ”Muistatko?” -laulun (ks. Oulun seudun Muistiyhdistys 2014) viimeinen värssy kuulu seuraavasti:

*”Sävyt kaikki kuuluvat elämään
- ei niitä voi välttää.
Elon kaaressa kaikki värit kuitenkin
kauniilta näyttää.”*

Luova liike ja tanssi ovat lähellä toisiaan. Muistisairaalla ovat usein askel-, liike- ja rytmimuisti hyvin säilyneet ja perinteisistä tansseista erityisesti valssi tuo monelle ikäihmiselle muistoja mieleen.

Keho ja mieli ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja siksi tanssi saa kokemaan liikkumisen riemua ja virkistymisen tunnetta. Se myös rauhoittaa levotonta mieltä. Tanssin avulla on mahdollisuus ilmasta tunteita ja olla kosketuksissa muihin ihmisiin ja kokea läheisyyden ja yhteisöllisyyden tunteita. (Vuolle 2016, Hämäläinen 2020). Tanssi ja luova liike auttavat oman kehon hahmottamisessa. Tanssissa luova liike syntyy spontaanisti ja on lähtöisin ryhmän jäsenistä improvisaation, sisäisen tunteen ja muistelun avulla. Tanssin kokonaisvaltaisia hyvinvointivaikutuksia kuvaa Mari Kantanen (2020) vertaamalla tanssia aivojen ruoaksi.

Muistisairaiden kohdalla ei tanssia tarvitse rajoittaa pelkästään perinteisiin tansseihin. Esimerkiksi Karpalokodissa, Pyhäsalmissa on saatu hyviä kokemuksia muistisairaiden tanssiryhmästä, jossa käytetään tanssiterapeuttisia menetelmiä (Hokkanen ym. 2008, Muistiliitto 18.11.2015). Hokkanen ym. tutkimuksen (2008) mukaan tanssi- ja liiketerapia ei parantanut muistia, mutta se stimuloi visuaalista hahmotusta ja samalla itsestä huolehtiminen ja mieliala kohenivat.

Lopuksi hyvät ystävät

Monet edellä kertamani esimerkit ovat erilaisten hankkeiden tuotoksia. Kulttuurin ja taiteen tuominen hoitolaitoksiin ja osaksi vanhustyötä hankkeiden avulla ei ole uusi asia. Suomessa tähän liittyvää käytännön kehittämis- ja hanketyötä on tehty jo vuosikymmeniä.

Hyvistä hankkeista huolimatta suuri ongelman on se, ettei hyviä käytäntöjä levitetä riittävästi ja hankkeiden tulokset ja tuotokset harvoin juurtuvat organisaation syvärakenteisiin. Hankeajaksi, esimerkiksi kaksi – kolme vuotta, on yleensä liian lyhyt vakiinnuttamaan toimintaa. Hankkeiden avulla voidaan kehittää uusia malleja, herätellä uusia ajattelutapoja ja jopa testata niitä, mutta hankkeet harvoin ”muuttavat maailmaa”, jos asiaa ei saada siirrettyä hankkeen aikana osaksi normaalia toimintaa. Kiireen keskellä, hektisessä ja paineissa työelämässä toimiville työntekijöille hyväkään ideaa ei aina myy, vaikka sen hyödyt olisivat miten selkeitä tahansa.

Juurruttamista voitaisiin edistää sillä, että kaikkiin hankkeisiin lisätään pakollinen jälkiseuranta ja -arviointi, johon varataan määräraha ja seurannan ajankohta jo hankkeen rahoituspäätöksessä. Lisäksi arviointiin tulisi luoda yhteisiä mittareita, jotta saadaan vertailutietoa ja löydetään vaikuttavat toimintamallit. Jokaiseen hankkeeseen tulisi kuulua myös tutkimuksellinen osio.

Tarvitaan toimintakulttuurin ja ajattelutavan muutosta

Pysyvän toimintatavan muutos edellyttää muutoksia organisaatiokulttuurissa. Edelleen monissa hoitoyhteisöissä vallitsee vahva vanhanaikainen laituskulttuuri, mikä passivoi ikäihmisiä ja erityisesti muistisairaita. ”Meillä on aina tehty näin” – toimintatapa on edelleen yleinen.

Laitoskulttuurissa esimerkiksi muistisairaaseen suhtaudutaan usein niin, ettei hän kykene, osaa, pysty tekemään asioita tai ilmaisemaan itseään. Laitoskulttuurissa ei ole sijaa kulttuurille ja taiteelle.

Mielekkään toiminnan ja harrastusten puute sekä arvostamattomuuden ja kykenemättömyyden kokemukset voivat johtaa apatiaan, ahdistuneisuuteen, levottomuuteen tai aggressiivisuuteen. Kulttuuri ja taide kuuluvat kaikille ja jokaisella on oltava oikeus olla taiteen tuottajana ja kuluttajana iästä, sairaudesta, toimintakyvystä tai elämäntilanteesta riippumatta. Taide ja taidetoiminta tulee nähdä ikään liittymättömänä perustarpeena merkityksellisen elämän ja kokemusten käsittelemiseen.

Ihan lopuksi hyvät kuulijat

Veikko Lavi sanoo laulussaan, että jokainen ihminen on laulun arvoinen. Jokaisesta meistä voisi kirjoittaa myös runon tai kirjan; jännittävän, mielenkiintoisen, uskomattoman, erilaisen tarinan. Tarinassa kaikki liittyy kaikkeen, mikään ei ole mieletöntä tai merkityksetöntä tai asiaan kuulumatonta. Elämäntarinassa jokaisella vaiheella ja asialla on oma paikkansa ja jokaista vaihetta tarvitaan, jotta elämästä tulisi täydellinen. Jokainen tarina on yksilöllinen, oma seikkailukertomuksensa, joka voi opettaa myös muille ihmisille jotakin, jos sille löytyy kuuntelijoita. Elämäntarinan merkityksestä laulaa J. Karjalaisen laulussa: ”Me ollaan sankareita kaikki, kun oikein silmin katsotaan. Me ollaan sankareita elämän – ihan jokainen...” Kun oikein silmin katsoo, niin suurimmat sankarit voivat löytyä tavallisten ihmisten joukosta. Ikäihmisiä tulisi kohdella elämän sankareina, sillä heillä on paljon tarinoita kerrottavaksi ja niistä opittavaksi. Kulttuuri ja taide voivat olla työkaluja näiden upeiden tarinoiden näkyväksi tekemisessä