

Kulttuurin mahdollisuudet kotihoitotyössä



Veto- ja pitovoimaa
KOTIHOITOOON

Krista Pitkälä & Elisa
Moilanen 19TH
3/2021

TIETOPAKETTI KULTTUURIN MAHDOLLISUUKSISTA KOTIHOITOTYÖSSÄ

TIETOPAKETISTA

Tämän tietopaketin on koontanut Tampereen ammattikorkeakoulun toisen vuoden terveydenhoitajaopiskelijat Krista Pitkälä ja Elisa Moilanen. Tietopaketti kuuluu osana gerontologisen hoitotyön kurssin Veto- ja pitovoimaa kotihoitoon -hanketta. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa kotihoidon palvelukseen valmistuvien opiskelijoiden ja kotihoidossa työskentelevien ammattilaisten toimintaedellytyksiä ja muutoskyvykkyyttä sekä lisätä kotihoidon työn veto- ja pitovoimaisuutta sosiaali- ja terveystaloudissa.

Olemme koonneet tähän tietopakettiin sekä etänä toteutettavia että kotiin tuotavia kulttuuripalveluita, jotka olivat tietopaketin kokoamishetkellä saatavilla. Jotkin palveluista ovat saatavilla kaikille paikkakunnasta riippumatta, mutta jotkin palveluista ovat pelkästään Pirkanmaan alueen asukkaille tai PIKI-verkkokirjaston asiakkaille. Pyrimme myös etsimään keinoja, miten kulttuuria voisi lisätä hoitotyöhön.

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO

2. MITÄ KULTTUURI ON?

2.1 KULTTUURIN TERVEYDELLISET VAIKUTUKSET

2.2 KULTTUURIN JA TAITEEN MERKITYS

2.3 KULTTUURIPALVELUIDEN TARJOAMINEN

3. KULTTUURI KOTIHOIDOSSA

3.1 SAATAVILLA OLEVIA KULTTUURIPALVELUITA

4. LÄHTEET

1. JOHDANTO

Kulttuurin harrastaminen vaikuttaa merkittävästi terveyteen, hyvinvointiin ja elinikään. Erityisesti kulttuurin harrastaminen muiden kanssa pitää ihmiset hengissä tehokkaasti, melkein yhtä tehokkaasti kuin tupakoimattomuus. Kulttuuripalvelut vahvistavat hyvinvointia. Kulttuuri ja taide parantavat elämänlaatua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ne tarjoavat tilaisuuden osallistua ja tehdä itse, ja ne voivat vähentää yksinäisyyttä ja edistää yhteisöllisyyttä.

Koronapandemia toi haasteita kulttuuripalveluiden resursseihin ja saatavuuteen, mutta se myös lisäsi vaihtoehtoisia keinoja saavutettavuuden näkökulmasta. Esimerkiksi teatterien tarjoamat virtuaaliset live stream -elämykset ja etänä tietokoneen välityksellä tapahtuvat harrastusryhmien tapaamiset ovat pandemian tuomia hyviä puolia kulttuurin saatavuuden puolesta. On kuitenkin selvää, että kaikilla ei ole erinäisistä syistä johtuen resursseja osallistua tämän kaltaisiin tapahtumiin. Tästä syystä kotihoidon palvelujen piirissä olevien ikääntyneiden kohtaamisen kautta tapahtuva kulttuurin lisääminen onkin entistä arvokkaampaa.

2. MITÄ KULTTUURI ON?

UNESCO:n mukaan kulttuuri on yhteiskunnan tai ihmisryhmän henkisten, aineellisten, älyllisten ja emotionaalisten ominaisuuksien koostumus, ja se sisältää taiteiden ja kirjallisuuden lisäksi elintavat, yhteiselämän, arvojärjestelmät, traditiot ja uskomukset.

Kulttuuri tarkoittaa siis myös yhteisössä vallitsevaa elämäntapaa eikä pelkästään korkeakulttuuria ja se voidaan luokitella sosiaalisiksi ja yhteiskunnallisiksi.

Kulttuurisella sisällöllä tarkoitetaan vertauskuvallista merkitystä, taiteellista ulottuvuutta ja kulttuuriarvoja, joiden alkuperä on kulttuuri-identiteetissä tai jotka ilmaisevat sitä. Kulttuuripalveluilla puolestaan tarkoitetaan palveluita, jotka erityisen laatunsa, käyttönsä tai erityistarkoituksensa kannalta tarkasteltuina ovat kulttuuri-ilmaisujen ruumillistumia tai välittäjiä mahdollisesta kaupallisesta arvostaan riippumatta.

Kulttuurin merkitys kasvaa ikääntyessä sen vahvistaessa ihmissuhdeverkostoa. Sosiaalista pääomaa voi lisätä osallistumalla joogatunnille, mummo- ja vaaritoimintaan tai pelaamalla petankkia. Kulttuuriharrastuksia ovat mm. taiteen tuottaminen ja vastaanottaminen, nikkarointi, puutarhanhoito, kuoro, talkoot, vapaaehtoistoiminta, festivaalit ja muut kulttuuritilaisuudet.

2.1 KULTTUURIN TERVEYDELLISET VAIKUTUKSET

Laajat väestötutkimukset ovat osoittaneet, että kulttuuria ja taiteita paljon harrastavat pysyvät terveempinä ja elävät pitempään.

Kulttuurilla on tutkimusten mukaan suuri merkitys terveyden edistämisessä ja sairauksien ehkäisemisessä.

Koko Suomen kansaa edustavat tutkimukset osoittavat, että yksin tai muiden ihmisten kanssa kulttuuria harrastavat ihmiset elävät keskimäärin vähintään kolme vuotta pidempään kuin vähän kulttuuria harrastavat ihmiset. Kulttuuriharrastukset ja -kokemukset vahvistavat me-henkeä ja ryhmäytymistä. Porukassa syntyy ihmisyyteen kuuluvaa sosiaalista läsnäoloa, joka edistää terveyttä ja hyvinvointia.

Sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma edistää aivoterveyttä terveistä elintavoista ja hyväosaisuudesta riippumatta eli itsenäisesti. Sosio-kulttuurinen pääoma lisää inhimillisen läsnäolon tuntemuksia, jotka vaikuttavat aivojen toimintaan epigeneettisesti. Sen seurauksena aivot ohjaavat elintoimintoja ylläpitämään terveyttä ja elinvoimaa. Sosiaalis-kulttuurinen pääoma pidentää ikää tehokkaammin kuin laihduttaminen tai kuntoilu.

Kulttuuria voi hyödyntää myös terapiamuotona. Psykoterapeuttisessa työskentelyssä voidaan käyttää itseilmaisun keinona kuvataidetta,

taidetta ja kirjallisuutta. Kirjallisuuteen liittyvää terapeutista toimintaa kirjoittamisen lisäksi on esimerkiksi muistisairaiden lukupiiri.

Kulttuuritoiminta tukee ikääntyneen hoitoa ja kuntoutusta tarjoamalla mielihyvää, elämyksiä, oppimista, liikuntaa, vuorovaikutusta ja läsnäoloa.

Toiminnan mielekkyys koetaan hyvin tärkeäksi asiaksi suunnitellessa kulttuuritoimintaa iäkkäille, sillä toiminta, joka ei kosketa, ei myöskään tuota mielihyvää. On siis tärkeää selvittää, minkälainen kulttuuritoiminta on mielekästä kenellekin. Kohderyhmästä riippumatta muistelu koetaan yleisesti mieluisena ja toiminta, joka ravitsee positiivista muistelua, soveltuu varmimmin kaikille. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa kulttuuriharrastusta, jotta voisi nauttia sen terveyttä edistävästä vaikutuksesta.



2.2 KULTTUURIN JA TAITEEN MERKITYS

Kulttuurihetket tuovat uusia, mieleenpainuvia elämyksiä ja niistä jää kokijalleen hyviä muistoja. Taide ja kulttuuri antavat kokijalleen sisältöä ja merkitystä elämään ja erityisesti musiikki ja kirjallisuus auttavat selviytymään arjessa. Etenkin juhlahetkinä järjestetyt taide- ja kulttuurihetket toimivat usein viemällä ajatuksia vanhoihin elettyihin aikoihin ja tapahtumiin, mikä koetaan positiivisena.

Musiikki, erityisesti musiikin kuuntelu radiosta ja televisiosta, koetaan tärkeäksi kulttuurimuodoksi. Musiikin merkitys liittyy sen kykyyn herättää muistoja. Myös kirjallisuus ja lukeminen koetaan tärkeäksi harrastukseksi. Musiikin tapaan kirjojen sanoma voi liittyä muistoihin ja omiin kokemuksiin. Musiikki voi auttaa palauttamaan mieleen muistoja tärkeiksi koetuista ihmisistä sekä tarjota keinon elää uudelleen hetkiä elämässään. Mielekäs musiikki vähentää lisäksi kivun kokemusta, mikä omalta osaltaan lisää musiikin merkitystä kuulijalleen.



2.3 KULTTUURIPALVELUIDEN TARJOAMINEN

Ikääntyneiden osallistuminen kulttuuritoimintaan vähenee iän myötä. Yli 80-vuotiaiden yleisimmät syyt kulttuuritoimintaan osallistumattomuudessa ovat terveydelliset syyt sekä liian pitkät välimatkat. Kolmanneksi yleisin syy on järjestettyjen kuljetusten puute.

Kulttuurin harrastaminen siirtyykin iän myötä omaan kotiin, ja tämä tulisi huomioida suunnitellessa ikääntyneille kulttuuripalveluita.

Kulttuuripalveluita tulisikin tarjota ikäihmisille heille itselleen sopivassa muodossa ja yksilölliset mieltymykset tulisi ottaa huomioon mahdollisuuksien mukaan.

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta edistää kaikkien väestöryhmien yhdenvertaisia mahdollisuuksia ja osallistumista kulttuuriin, taiteeseen ja sivistykseen. Laki pyrkii myös vahvistamaan väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä kulttuurin ja taiteen keinoin.

Kulttuuripalvelut lisäävät sivistystä, henkistä kasvua, elinikäistä oppimista ja kansalaisvalmiuksia. Ne luovat viihtyisyyttä asuinympäristöön, edistävät yksilöiden osallisuutta ja vahvistavat kaupungin vetovoimaa. Kuntien ja maakuntien tekemien kulttuurihyvinvointisuunnitelmien avulla pyritään lisäämään kuntalaisten mahdollisuuksia osallistua taide- ja kulttuuripalveluihin, lisätä kulttuuripalveluiden saavutettavuutta sekä mahdollistaa

kulttuuristen oikeuksien toteutuminen ja siten kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja.

Uusi kuntien kulttuuritoimintalaki korostaa vahvasti kaikkien väestöryhmien yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua kulttuuriin ja taiteeseen. Yhdenvertaisuuden toteutuminen kulttuuritoiminnassa vaihtelee. Joissakin kunnissa henkilöstöresurssit ovat erittäin vähäisiä. Noin 70 prosentissa kunnista on käytössä toimintamalli, jolla tuodaan sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköihin kulttuuritoimintaa, mutta toiminnan seuraaminen ja raportointi on vähäistä.

Tampereen kaupunki toteutti vuosina 2009-2011 Kulttuurikaari - kehittämishankkeen, jonka tarkoituksena oli parantaa ikäihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua kulttuurin, taiteen ja liikunnan keinoin. Hankkeessa pyrittiin tuottamaan toimintamalli, jonka avulla kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut sekä sosiaali- ja terveystalvet toimisivat yhteistyössä ikäihmisten palveluissa. Hankkeen myötä saatiin tuotettua hoitolaitoksiin soveltuvia uusia kulttuuripalveluita.



3. KULTTUURI KOTIHOIDOSSA

Kotihoidon palveluilla tarkoitetaan asiakkaan kotiin järjestettyjä sosiaali- ja terveyspalveluja. Jokaisen asiakkaan palveluiden tarve arvioidaan yksilöllisesti, jonka pohjalta asiakkaalle laaditaan palvelu- ja hoitosuunnitelma.

Kulttuuripalveluita on tuotu kotihoidon asiakkaille mm. erilaisten kulttuurihankkeiden kautta. Tällaisia hankkeita ovat olleet esimerkiksi Tänään kotona -hanke (2018-2019), jonka tavoitteena on ollut parantaa taiteen saatavuutta digitalisaation avulla kotona asuville ikäihmisille. 100 minuuttia taidetta kampanjan (2019) tarkoituksena oli tarjota kaikille mahdollisuus taiteeseen ja kulttuuriin sekä niiden hyvää tekeviin vaikutuksiin. Kampanjan pohjalta on luotu toimintamalli, jonka kulttuuriin osallistumisideoita voi soveltaa esimerkiksi kotihoitossa.



Tampereen kotihoidon asiakkaila on ollut muutaman vuoden ajan käytössään kulttuurinen kuvapuhelin, jonka käyttäjämäärät kasvoivat koronan myötä. Keväällä 2020 16 eri kulttuuri- ja vapaa-ajan toimijaa toteutti ikäihmisille suunnattuja palveluja poikkeusolot huomioiden. Kaikille asumisyksiköille ja kuvapuhelinasiakkaille oli tarjolla digitaalisesti ohjelmaa, kuten kirje- ja taidekorttilähetyksiä, kummitoimintaa, kukkakasseja sekä yli 60 esitystä asumisyksiköiden ja Kotilinnasäätiön pihoilla.

3.1 SAATAVILLA OLEVIA KULTTUURIPALVELUITA

Seuraavaksi luettelemme erilaisia tietopakettien koontihetkellä saatavilla olleita kulttuuripalveluita, joihin kotihoidon asiakkaila olisi mahdollista osallistua. Jotkin palveluista ovat saatavilla paikkakunnasta riippumatta pääasiassa Internetin välityksellä, mutta jotkin palvelut ovat saatavilla vain tietyllä alueella, kuten esimerkiksi Pirkanmaalla.

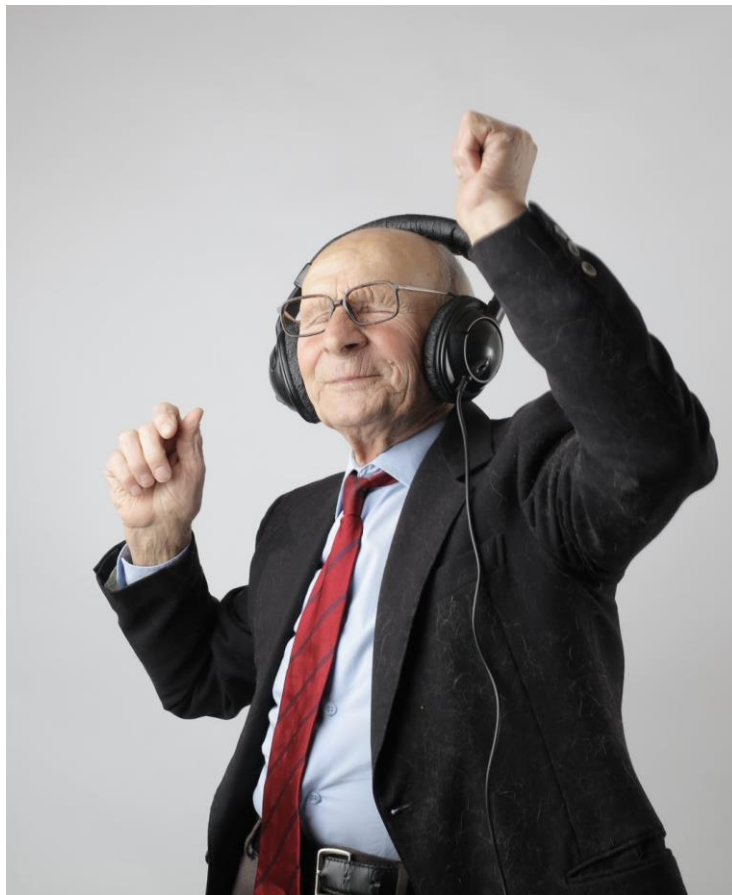
Museot

- Linkkejä moniin virtuaalimuseoihin ja -opastuksiin
 - <https://museot.fi/lahde-virtuaaliopastukselle-museoon>
 - <https://opimuseossa.fi/opimuseossa/index.php?k=12378>
- Museoiden avoimet sisällöt
 - <https://opimuseossa.fi/opimuseossa/museoiden-avoimet-sisallot>
- Verkkonäyttelyt
 - <https://opimuseossa.fi/opimuseossa/index.php?k=12322>

Kirjastot

- Pirkanmaan seudun kirjastojen palveluita
 - <https://piki.verkkokirjasto.fi/web/arena/vapaasti-verkossa> (sisältää lukuisia linkkejä mm. maksuttomiin kirjoihin, elokuvaan, musiikkiin ja moneen muuhun kulttuuri- ja harrastustoimintaan)
 - <https://piki.verkkokirjasto.fi/web/arena/-/musisoitko-itse-> (musiikin harrastajille: mm. kirjastosta lainattavat soittimet, soittamisen ja laulamisen kurseja verkossa)
 - <https://www.ellibslibrary.com/collection> (suomenkielisiä e-kirjoja)
 - <https://piki.overdrive.com/> (e-kirjoja pääasiassa englanniksi)
 - https://tamperenaxosspokenwordlibrary.com/page.library_cardno.asp (kauno- ja tietokirjallisuuden klassikoita äänikirjoina)
 - <https://www.pressreader.com/> (e-lehtiä, saatavilla toistaiseksi)
 - <https://elomake.tampere.fi/lomakkeet/11043/lomakkeet.html> (Tampereen kirjastojen kotipalvelun tilaaminen)
 - <https://tamperenml3.naxosmusiclibrary.com/login/library/card> (e-musiikki, klassista musiikkia)
 - <https://tamperenml3.naxosmusiclibrary.com/jazz/login/library/card> (e-musiikkia, jazz)
 - <https://tamperenml3.naxosmusiclibrary.com/world/login/library/card> (e-musiikkia, musiikkia eri kulttuureista)
 - <https://tamperenaxosvideolibrary.com/> (oopperaa, baletteja, dokumentteja, konsertteja)

- Kansalliskirjaston digitoimaa aineistoa
 - <https://digi.kansalliskirjasto.fi/etusivu> (sanomalehtiä, aikakauslehtiä, kirjoja, karttoja, nuotteja, kuvia ym.)
- Kirjastokino, E-elokuvia kirjastokortilla
 - <https://www.kirjastokino.fi/fi/> (usean eri kirjaston asiakkaille)
- eKirjasto
 - <https://ekirjasto.kirjastot.fi/> (e-kirjoja, äänikirjoja, e-lehtiä, videoita ja verkkokursseja useiden kirjastojen asiakkaille)
- Celia-äänikirjat
 - <https://www.celia.fi/>



Musiikki ja muut esitykset

- Live-esityksiä ja tallenteita
 - <https://tiketti.stream/fi/>
- Kansallisoopperan ja 14 muun eurooppalaisen oopperatalon konsertteja verkossa maksutta
 - <https://operavision.eu/en>
- Tampere Filharmonian konsertteja
 - <https://www.tamperefilharmonia.fi/live/>

Televisio-ohjelmat/elokuvat

- Areena, äänikirjat ja podcastit
 - <https://areena.yle.fi/tv>

Mahdollisesti sovellettavissa kotihoidon asiakkaille

- Kirjaston lainattavat museopaketit muistelutuokioihin ryhmille
 - https://www.tampere.fi/tiedostot/t/GISOsNaxH/Konkarit_lainattavat_museopaketit_esite_102020_web.pdf (äänimuseo, valokuvia, esineitä)
- Ite-kuvakortit
 - https://www.tampere.fi/tiedostot/t/wCwxKEk3p/ITE-kuvakortit_web.pdf (kuvakortit taiteesta keskustelemiseen)
- Mummon kammarista vapaaehtoinen avustajaksi esimerkiksi kulttuuritoimintaan
 - https://www.mummonkammari.fi/sivustot/mummon_kammari/avuntarvitsijat/kotona_asuvat

- Luotsitoiminnan kautta Tampereen kaupungin vapaaehtoisesta seuraa esimerkiksi museoihin, kuntosalille, elokuvaan tai luontopolulle
 - <https://www.tampere.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kulttuuri/taite/luotsit.html>

Palvelukeskukset

- Tampereen kaupungilla on viisi omaa palvelukeskusta: Lielahden, Nekalan, Pappilanpuiston, Pispan ja Pohjolan palvelukeskukset. Palvelukeskukset ovat kohtaamispaikkoja, mutta sen lisäksi tarjolla on myös järjestettyä ohjelmaa, kuten musiikki- ja yhteislaulutilaisuudet sekä kulttuuri- ja liikuntatuokiot
- Pappilanpuiston, Pohjolan ja Pispan palvelukeskuksissa on oma kirjasto, kuntosali ja kädentaitopaja
 - [https://www.tampere.fi/tiedostot/k/9qVfxlMOL/Kulttuurikari - Elamanlaatua kaiken ikaa -esite.pdf](https://www.tampere.fi/tiedostot/k/9qVfxlMOL/Kulttuurikari_-_Elamanlaatua_kaiken_ikaa_-esite.pdf)

Lisää vinkkejä

- Kulttuurin kokemiseen ja tekemiseen, sekä liikuntaan virtuaalisesti löytyy Kulttuurikaaren kokoamana
 - <https://www.tampere.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kulttuuri/ikaihmisille.html>

LÄHTEET

Hyypä, M. 2021. Kulttuuri ja terveys. Lääkärikirja Duodecim. Päivitetty 4.2.2021. Luettu 14.3.2021. Saatavilla verkossa:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01283

Nikkanen, M. 2014. Ikäihmiset kulttuurin harrastajina: tutkimus kulttuurin harrastamiseen liittyvistä merkityksistä ja hyvinvointikokemuksista ikäihmisillä. Tampereen yliopisto. Pro gradu. Saatavilla verkossa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201406171787>

Saukko, N., Pirnes, E., Kaunisharju, K., Hakamäki, P., Ikonen, J., Saaristo, V., Vuolasto, J., Wiss, K. & Ståhl, T. 2019. Kulttuuri kunnan toiminnassa 2019 hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen näkökulmasta. Tutkimuksesta tiiviisti 45. Saatavilla verkossa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138679/URN_ISBN_978-952-343-409-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Särkijärvi, S. & Turunen, T. 2019. Arjen ja kulttuurin merkitys kotihoiton asiakkaille, joiden elinpiirinä on ainoastaan oma koti. Metropolia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavilla verkossa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/167933/Sarkijarvi_Turunen.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Tampereen kaupunki. n.d. Kotihoito. Päivitetty 27.8.2020 Luettu 17.3.2021. Saatavilla verkossa: <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaihmissen-palvelut/apua-kotiin/kotihoito.html>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Kulttuuri hyvinvointikertomuksessa. Päivitetty 18.12.2020. Luettu 14.3.2021. Saatavilla verkossa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/kunnan-hyvinvointikertomus/ketka-tekevät/kulttuuri-hyvinvointikertomuksessa>

Willberg, E. 2011. Ikäihmisten Kulttuurikaari – enemmän elämänlaatua, parempaa arkea. Tampereen kaupunki. Loppuraportti. Saatavilla verkossa:

https://www.tampere.fi/liitteet/k/63wn6MNqZ/loppuraportti_teksti_lopullinen_kaksipuoleinen_isbn.pdf

Yleissopimus kulttuuri-ilmaisujen moninaisuuden suojelemisesta ja edistämisestä. 17/2007. Valtiosopimus. Finlex.

https://finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2007/20070017/20070017_2#idp446362848

Ylänen, J. 2020. Poikkeuksellisenä keväänä kulttuuri tuli yhä useamman luo. Tampereen kaupunki. Blogikirjoitus. Julkaistu 23.6.2020. Luettu 14.3.2021. Saatavilla verkossa: <https://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/ajankohtaista/blogit/ajvVGtjoJ.html>

Kuvien lähteet

Kuva 1. (kansikuva) Kuvaaja Edu Carvalho palvelusta Pexels.

Kuva 2. (sivu 7) Kuvaaja Andrea Piacquadio palvelusta Pexels.

Kuva 3. (sivu 8) Kuvaaja Andrea Piacquadio palvelusta Pexels.

Kuva 4. (sivu 10) Kuvaaja Pixabay palvelusta Pexels.

Kuva 5. (sivu 11) Kuvaaja Skitterphoto palvelusta Pexels.

Kuva 6. (sivu 14) Kuvaaja Andrea Piacquadio palvelusta Pexels.

Kuva 7. (sivu 19) Kuvaaja Stijn Dijkstra palvelusta Pexels.



Veto- ja pitovoimaa
KOTIHOITTOON



Tampereen
ammattikorkeakoulu