

Väestön vanheneminen on globaali ilmiö. Myös Suomessa väestön ikääntyminen haastaa hyvinvointiyhteiskunnan resursseja ja rakenteita. Ikäihmiset ovat moninainen ryhmä, jolla on erilaisia tarpeita, taitoja ja mielenkiinnonkohteita. Ikäystävällisessä yhteiskunnassa taide, kulttuuri ja luova toiminta ovat olennainen osa hyvää elämää sekä monialaisia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluja.

Tässä tietokortissa tarkastellaan taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutuksia ikäihmisten elämänlaatuun ja hyvinvointiin.

Aktiivisia tekijöitä ja kulttuuriperinnön kantajia

Ikäihmisten omaehtoiset harrastukset, kuten käsityöt, laulaminen ja tarinoiden kertominen, siirtävät aineetonta kulttuuriperintöä perheissä ja yhteisöissä sukupolvirajat ylittäen.

Luovassa toiminnassa ikääntyneet voivat ilmaista heille tärkeitä asioita ja arvoja. Taiteeseen ja kulttuuriin osallistuminen ylläpitää ikääntyvien roolia aktiivisina ja osallistuvina kansalaisina ja yhteisön jäseninä. (1, 2, 3)

Ikäihmiset ovat tärkeitä kulttuuritoiminnan tuottajia ja kolmannen sektorin toimijoita.

Taide- ja kulttuuritoiminta voi vahvistaa ikääntyneiden

- luovuutta ja itseilmaisua
- osallisuutta ja toimijuutta yhteisössä
- mielenterveyttä, minäkuvaa ja resilienssiä
- ihmissuhteita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta



Mielenterveyttä ja positiivisia tunteita

Kulttuuriharrastaminen voi lisätä positiivisia tunteita ja tyytyväisyyttä elämään sekä vähentää ikääntyneiden riskiä sairastua masennukseen. Taidetoimintaan osallistuminen voi auttaa ikääntyneitä saamaan onnistumisen kokemuksia sekä kokemaan ylpeyttä omasta tekemisestä. Tämä voi johtaa itseluottamuksen ja resilienssin eli henkisen kestävyuden vahvistumiseen. Luovat harrastukset voivat myös auttaa ikäihmisiä käsittelemään terveyshuoliaan positiivisilla, luovilla tavoilla. (4, 5, 6, 7)

Taide- ja musiikkitoiminta voi vahvistaa ikääntyneiden tulevaisuudenuskoa ja auttaa oman identiteetin ylläpitämisessä muuttuvissa elämäntilanteissa.

Yhteyttä ja turvaa dementiaa sairastavalle

Ihmisten eläessä yhä pidempään dementiaa ja muita muistisairauksia sairastavien lukumäärä kasvaa voimakkaasti. Taidetoiminta voi tutkitusti vähentää dementiaan liittyvää apatiaa sekä lisätä sairastavien hyvinvointia ja elämänlaatua.

Esimerkiksi sovitöiden tekeminen, tanssiminen, kuvataiteet ja yhteiset lukuhetket voivat tukea dementiaa sairastavien identiteettiä ja itsetuntoa.

Laulaminen ja musiikki saattavat edistää sairaan ja hoitajan välistä kommunikaatiota silloin, kun puhuminen ei enää ole mahdollista. Laulaen annettuina arkiset ohjeet voivat olla helpommin ymmärrettäviä, mikä voi vähentää dementiaa sairastavan pelkotiloja ja aggressiivisuutta. (4, 8)

Laulaminen ja musiikki voivat auttaa dementiaa sairastavaa luomaan yhteyttä muistoihinsa.

Ikäystävälliset kulttuuripalvelut ovat esteettömiä, saavutettavia ja ikäryhmien moninaisuuden huomioivia kulttuuripalveluja. (9)

Kulttuurinen vanhustyö on taiteen, luovuuden ja kulttuurin tuomista osaksi vanhustyötä ja sen kehittämistä. **Etsivä kulttuurinen vanhustyö** ohjaa kulttuurin pariin ikääntyneitä, jotka ovat vaarassa jäädä palveluiden ulkopuolelle. Kulttuurisessa vanhustyössä ikäihmisen kulttuuriset oikeudet tunnustetaan osaksi laadukasta ja omannäköistä elämää. (10, 11)

Lisää vuorovaikutusta ja osallisuutta

Luova, osallistava musiikkitoiminta voi tukea ikääntyneiden elämänlaatua tarjoamalla aitoja yhdessä olemisen ja tekemisen mahdollisuuksia sekä vahvistamalla yhteenkuulumisen tunnetta. Yhdessä tekeminen vahvistaa luottamuksen rakentumista ja helpottaa vastavuoroisten ihmissuhteiden syntymistä. Eläkeläisille suunnattu luova ryhmätoiminta voi myös vähentää yksinäisyyden ja erillisyyden kokemusta. (2, 12)

Monialainen kulttuurinen vanhustyö

Väestön ikääntyminen ohjaa taide- ja kulttuuripalveluiden tuottajia miettimään uudelleen tehtävänsä sekä tuottamia sisältöjä ja niiden saavutettavuutta. Hoivapalveluissa sosiokulttuurinen työote voi tukea ikääntyneiden luovuuden ja hyvinvoinnin ohella työntekijöiden omaa jaksamista ja työyhteisötaitoja. (7, 8, 10, 13)

Sosiaali-, terveys- ja sivistyspalveluiden johto sekä kuntien ja hyvinvointialueiden päättäjät luovat resursseja ja rakenteita monialaiselle yhteistyölle.

1. Marsio, L. (2019). Aineeton elämä kulttuuriperintö. Monialaisen oppimisen aarrealta. Teoksessa M. Metsärinne ym. (toim.) Maailmanperintö ja kulttuurikasvatus. Rauma: Rauman normaalkoulu ja Turun yliopisto, 38–43.

2. Lee, D., Aula, I., & Masoodian, M. (2023). Perspectives on creative well-being of older adults. *Journal of Aging Studies*, 66 (101159), 1–8.

3. Dowlen, R. & Gray, K. (2022). *Research Digest: Older people. Culture, community, connection.* Leeds: Centre for Cultural Value.

4. 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.* Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

5. Bradfield, E. (2020). *Creative ageing: participation, connection & flourishing. A mixed-methods research study exploring experiences of participatory arts engagement in later life through a systematic review of literature and focus groups with older people.* PhD Thesis. Derby: University of Derby.

6. Fancourt, D., Bone, J. K., Bu, F., Mak, H. W., Bradbury, A. (2023). *Evidence brief: how the arts can support the health and wellbeing of older adults.* London: UCL.

7. Tähti, T. (2022). *Pienet teot, suuri hurma. Toimijuus kulttuurisessa vanhustyössä.* *Studia musica 91.* Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.

8. Swall, A., Marmstål Hammar, L. & Gransjön Craftman, Å. (2020). Like a bridge over troubled water. A qualitative study of professional caregiver singing and music as a way to enable person-centred care for persons with dementia. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 15(1).

9. Kukkonen, A. & Mäkinen, M. (2021). *Ikäystävällinen orkesteri.* Orkesterien ikääntyneille suunnatun yleisötyön käsikirja. Helsinki: Suomen Sinfoniaorkesterit ry.

10. Huhtinen-Hilden, L., Puustelli-Pitkänen, A., Strandman, P. & Alaniikkola, E. (2017). *Kohti luovaa arkea. Kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä.* Tutkimusraportti. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

11. Selin, M. & Siponkoski, S. (2022). *Etsivä kulttuurinen vanhustyö. Toimintamallin kuvaus ja vinkkejä soveltamiseen.* Rovaniemi: Rovaniemen kaupunki.

12. Creech, A., Larouche, K., Generale, M., & Fortier, D. (2023). *Creativity, music, and quality of later life: A systematic review.* *Psychology of Music*, 51(4), 1080–1100.

13. Laes, T. & Rautiainen, P. (2022). *Eläkkeelle siirtyneiden taidetoimijuus.* *Gerontologia* 36(2), 172–188.