



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tuomas Kiviniemi & Henriikki Vuorinen

IKÄIHMISEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN MUSIIKIN KEINAIN

Kolme yhteislauluhetkeä Himalajan palvelutalossa

Sosiaali- ja terveysala

2016

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Tuomas Kiviniemi & Henriikki Vuorinen
Opinnäytetyön nimi	Ikäihmisen mielenterveyden edistäminen musiikin keinoin. Kolme yhteislauluhetkeä Himalajan palvelutalossa
Vuosi	2016
Kieli	suomi
Sivumäärä	27+2 liitettä
Ohjaaja	Elina Kajan

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kolme suunniteltua ja ohjattua yhteislauluhetkeä Himalajan palvelutalon asukkaille. Yhteislauluhetkien tavoitteena oli edistää Himalajan palvelukodin asukkaiden mielenterveyttä musiikin keinoin.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui käsitteistä musiikki, ikäihminen, mielenterveys, mielenterveyden edistäminen ja ryhmä. Opinnäytetyön lähteinä käytettiin alan kirjallisuutta sekä ajankohtaista tutkimustietoa, joka haettiin Pub-Med-tietokannasta.

Yhteislauluhetket toteutettiin kolmena erillisenä kertana Himalajan palvelutalossa. Yhteislauluhetkiin osallistui 8-11 yli 65-vuotiasta ikäihmistä. Yhteislauluhetkien musiikkikappaleet olivat ikäihmisille tuttuja nuoruudesta.

Ryhmään osallistuneiden vanhusten palautteen perusteella yhteislauluhetket ovat toimiva tapa toteuttaa viriketoimintaa ja lisätä ikäihmisten hyvää mieltä ja hyvinvointia musiikin keinoin.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Hoitotyön koulutusohjelma

ABSTRACT

Author	Tuomas Kiviniemi, Henriikki Vuorinen
Title	Promoting the Mental Health of Elderly People with Music. Three Group Singing Sessions in Himalaja Sheltered Housing
Year	2016
Language	Finnish
Pages	27+2 Appendices
Name of Supervisor	Elina Kajan

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to carry out three group singing sessions in Himalaja sheltered housing unit. The aim of this thesis was to promote the mental health of the residents of Himalaja sheltered housing.

The theoretical framework consists of central concepts that include music, elderly person, mental health, mental health promotion and group. The theoretical part of this thesis is based on literature and researches. The research material was gathered from Pub-Med database.

The group singing sessions were held during three separate occasions in Himalaja sheltered housing. The participants were elderly people, who were over 65-years old. The songs were familiar to the elderly people from their youth.

Based on the feedback from the participants, the group singing sessions are a good way to arrange recreational activities and promote the mental health of the elderly people.

Keywords Music, mental health, mental health promotion, group

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	7
3.1	Ikäihminen	7
3.2	Mielenterveys	8
3.3	Mielenterveyden edistäminen	9
3.4	Musiikki	10
3.4.1	Musiikin fysiologiset ja emotionaaliset vaikutukset	10
3.4.2	Laulu	11
3.4.3	Yhteislaulu	11
3.5	Ryhmä	12
3.5.1	Ryhmän perustaminen	12
3.5.2	Ryhmän ohjaaminen	13
4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	14
4.1	Projektin vaiheet	14
4.2	SWOT-analyysi	14
5	YHTEISLAULUHETKIEN SUUNNIITELU JA TOTEUTUS	17
5.1	Ensimmäinen yhteislauluhetki	18
5.2	Toinen yhteislauluhetki	20
5.3	Kolmas yhteislauluhetki	20
5.4	Yhteislauluhetkien arviointia	21
6	PROJEKTIN ARVIOINTI	24
6.1	Opinnäytetyöprojektin arviointi ja pohdinta	24
6.2	Tarkoituksen ja tavoitteiden arviointi	24
6.3	Eettisyyden arviointi	25
6.4	Jatkotutkimusaiheita	25
	LÄHTEET	26
	LIITTEET	

LIITELUETTELO

LIITE 1. Musiikkihetkien kappaleet

LIITE 2. Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Iäkkäiden mielenterveyden edistämistyö tukee tervettä ja laadukasta elämää, joka vähentää iäkkäiden sosiaali- ja terveydenhuollon kuluja. Musiikki on hyvä keino ylläpitää ja edistää ikääntyneen aktiivisuutta sekä hyvinvointia. (Tamminen & Solin 2013, 16-19, 61-62.)

Opinnäytetyön aiheena oli järjestää kolme ohjattua ja suunniteltua yhteislauluhetkeä Himalajan palvelutalon asukkaille. Musiikkihetket toteutettiin 21.12.2015, 20.1.2016 ja 4.3.2016. Opinnäytetyön tavoitteena oli aktivoida asukkaita yhteislauluun, herättää keskustelua ja muistoja musiikista, edistää asukkaiden mielenterveyttä ja hyvää oloa musiikin keinoin sekä osoittaa, että yhteislauluhetki on edullinen ja helppo tapa toteuttaa viriketoimintaa.

Himalajan palvelutalo on 58-paikkainen tehostettu palvelutalo, joka muodostuu neljästä pienkodista. Himalajan palvelutalo on tarkoitettu ikäihmisille, jotka eivät selviä omassa kodissaan avopalveluiden tuella. (Vaasan kaupunki 2016 a.) Himalajan palvelutalo kuuluu osaksi valtionvarainministeriön kuntakokeilua, jonka tavoitteena on luoda asukkaille aktiivisempaa ja rikkaampaa arkea, jonka suunnitteluun asukkaat sekä omaiset osallistuvat. Asukkaille pyritään tarjoamaan viriketoimintaa, johon osallistuvat esim. muusikot. (Valtionvarainministeriö 2015.) Himalajan palvelutalo kuuluu Vaasan kaupungin koti- ja laitoshoidon tulosalueeseen. Koti- ja laitoshoidon sisältää neljä eri palvelualueetta: Ikäkeskuksen, kotihoidon, palveluasumisen ja laitoshoidon. Himalajan palvelutalo kuuluu palveluasumisen piiriin. (Vaasan kaupunki 2016 b.)

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kolme suunniteltua ja ohjattua yhteislauluhetkeä Vaasan kaupungin sosiaali- ja terveystoimen alaisuudessa toimivan Himalajan palvelutalon Kastanjan pienkodin asukkaille.

Opinnäytetyön tavoitteet olivat seuraavat:

1. Aktivoida asukkaita yhteislauluun.
2. Herättää keskustelua ja muistoja musiikista.
3. Edistää asukkaiden mielenterveyttä ja hyvää oloa musiikin keinoin.
4. Osoittaa, että yhteislauluhetki on edullinen ja helppo tapa toteuttaa virike-toimintaa.

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui käsitteistä musiikki, ikäihminen, mielenterveys, mielenterveyden edistäminen ja ryhmä. Opinnäytetyön lähteinä käytettiin alan kirjallisuutta sekä ajankohtaista tutkimustietoa, joka haettiin PubMed-tietokannasta.

3.1 Ikäihminen

Vanhenemista voidaan tarkastella biologisesta, fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2006, 21).

Biologinen vanheneminen tarkoittaa ruumiin fyysisen kehityksen ja rappeutumisen tilaa. Biologista ikää voidaan tarkentaa anatomisella iällä, karpaalisella iällä ja fysiologisella iällä. Biologinen ikä määritellään luuston ja ruumiinrakenteen tilalla, karpaalinen ikä ranne- ja karpaaliluiden tilalla ja fysiologinen ikä ruumiin fysiologisten toimintojen tilalla. (Stuart-Hamilton 2003, 21.)

Fyysinen vanheneminen tarkoittaa elimistön toimintojen hidastumista. Fyysinen vanheneminen vaikuttaa hermostoon, näköön, kuuloon, tasapainoon, maku- ja hajuaistiin, luustoon, lihasmassaan, niveliin, ruoansulatukseen, virtsarakkoon, hormoni-toimintoihin ja ihoon. Fyysistä vanhenemista ei voi välttää ja sen aiheuttamat muutoksen heikentävät elimistön toimintaa. Vanheneminen on kuitenkin hyvin yksilöllistä ja fyysistä vanhenemista voidaan hidastaa terveellisillä elintavoilla. (Vallejo Medina ym. 2006, 22-25.)

Psyykkinen ikä ei ole rappeutumista, vaan sitä voisi kuvata kehittymiseksi, kypsymiseksi tai muuttumiseksi. Psyykkinen vanheneminen on siirtymistä uuteen elämänvaiheeseen ja sopeutumista vanhenevaan kehoon. (Vallejo Medina ym. 2006, 25-26.)

Sosiaalinen vanheneminen on käsitteenä hankala ja sitä on vaikea määritellä. Sosiaalisessa vanhenemisessä tarkastellaan ikäihmisen ja hänen ympäristönsä välisiä suhteita ja niiden muutoksia. Sosiaalisen vanhenemisen muutoksia voivat olla esi-

merkiksi leskeksi jääminen ja terveyden heikkeneminen. Vanheneminen on sosiaalista, koska yhteiskunta normittaa sen millainen ihminen on vanha. (Vallejo Medina ym. 2006, 29-30.)

Tässä työssä tarkoitetaan ikäihmisellä henkilöä, joka on yli 65-vuotias.

3.2 Mielenterveys

WHO:n määritelmän (2014) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (WHO 2014).

Mielenterveyteen liittyvät tekijät voidaan jakaa neljään osa-alueeseen jotka ovat: yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot. Yksilöllisiä tekijöitä ovat esim. sukupuoli ja perimä. Kokemukset, jotka vaikuttavat mielenterveyteen ovat esim. läheisen kuolema, taloudellinen kriisi ja sairastuminen. Lapsuuden perheen vuorovaikutus ja sosiaalinen tuki vaikuttavat ihmisen mielenterveyteen läpi elämän. Perhesuhteiden lisäksi kaikki ympäristöt, joissa ihminen toimii, vaikuttavat mielenterveyteen. Mielenterveyttä tukevat mielekäs tekeminen ja kiinnostava työ. Yhteiskunnallisilla rakenteilla ja resursseilla tarkoitetaan taloudellista toimeentuloa, asumis- ja elinolosuhteita, koulutusta sekä palveluiden saatavuutta. Nämä asiat vaikuttavat siihen miten ihminen voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Kulttuuriset arvot ovat yhteydessä yhteiskunnallisiin tekijöihin. Ihmisoikeudet ja tasa-arvon toteutuminen vaikuttavat mielenterveyteen. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004.)

Mielenterveys muodostaa hyvinvoinnin ja elämänlaadun perustan ikäihmisellä. Elämänlaadun merkitys korostuu ikääntymisen myötä, sillä terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen voivat pidentää omatoimista elämää. Ikäihmiselle mielen hyvinvoinnilla on tärkeä osa elämänlaadun kokemisessa. Yli 75-vuotiailla suomalaisilla psyykkisen kuormituksen on huomattu kasvavan. Mielenterveys, mielen voimavarat ja sosiaalinen tuki ovat tärkeitä ikäihmisen hyvinvoinnin kannalta. (Hansen 2015, 7-8.)

3.3 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistämistyö keskittyy hyvinvoinnin edistämiseen, ei sairauksien parantamiseen. Mielenterveyden edistämistyö kohdistuu koko väestön arkielämän toimintaympäristöihin ja pyrkii puuttumaan terveyteen vaikuttaviin osatekijöihin, kuten tulotasoon ja asumiseen. Mielenterveyden edistämässä käytetään monia eri keinoja, kuten viestintää, koulutusta, toimintatapojen kehittämistä ja organisaatioiden muutosta. Mielenterveyden edistäminen havaitsee väestön voimavarat ja pyrkii vahvistamaan niitä. Mielenterveyden edistämisen tavoite on lisätä suojaavien tekijöitä, vähentää riskitekijöitä ja lievittää eriarvoisuutta. Suojaavia tekijöitä voidaan vahvistaa esim. parantamalla elämänlaatua, itsetuntoa ja hyvinvointia. Riskitekijöitä voidaan vähentää esim. keskittymällä ahdistuksen, masennuksen, stressin ja avuttomuuden tunteen vähentämiseen, erityisesti ihmisillä, jotka ovat yrittäneet itsemurhaa. Eriarvoisuus voi johtua iästä, sukupuolesta, varallisuudesta tai terveydestä. Mielenterveyden edistämällä pyritään lievittämään eriarvoisuutta poliittisin keinoin. Ikäihmisten mielenterveyden edistäminen on tärkeää ja hyödyllistä yksilöille ja yhteiskunnalle. Iäkkäiden mielenterveyden edistämistyö tukee tervettä ja laadukasta elämää, joka vähentää iäkkäiden sosiaali- ja terveydenhuollon kuluja. (Tamminen & Solin 2013, 16-19.)

Taiteella ja luovuudella voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia, lisätä yksilön osallisuutta yhteisöön ja yhteiskuntaan sekä parantaa elämänlaatua. Musiikilla voidaan tukea ikääntyneen hoitoa, hoivaa ja kuntoutusta. (Tamminen & Solin 2013, 61-62.)

Asumispalveluja tarvitsevien ikäihmisten mielenterveyden edistämässä on tunnistettu kolme osa-aluetta: elämäntapavalinnat, fyysinen aktiivisuus ja liikunta, ihmissuhteet, osallistuminen ja mielekäs tekeminen sekä mielenterveysongelmien varhainen havaitseminen, omaishoitajien tuki ja elinolosuhteet. (Tamminen & Solin 2013, 34-35.)

3.4 Musiikki

Sana musiikki on peräisin kreikan kielestä, jossa sana ”mousike” tarkoittaa ”muusien taidetta”. Musiikkia on ollut olemassa jo tuhansia vuosia ennen ajanlaskumme alkua. Musiikin määrittely riippuu siitä, missä yhteydessä käsitettä musiikki käytetään. Psykologit määrittelevät musiikin lähtökohtaisesti musiikkielämyksen kautta, kun taas fyysikot määrittelevät musiikin sen perusteella, miten ääni-impulssit ovat järjestäytyneet suhteessa toisiinsa. Musiikki voidaan jakaa kolmeen eri tasoon: ensimmäisellä tasolla on musiikkielämys, toisella tasolla ovat musiikin kuvaukset rytminä ja melodiana ja kolmannella tasolla musiikin tulkinta. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 14-20.)

3.4.1 Musiikin fysiologiset ja emotionaaliset vaikutukset

Musiikki vaikuttaa ihmiseen monella eri tavalla. Musiikki vaikuttaa ihmisen aineenvaihduntaan, verenpaineeseen, hengitykseen, pulssiin ja lihasjännitykseen sekä aivojen verenkiertoon. (Lehtiranta 2004, 83-87.) On todettu, että musiikki voi rauhoittaa ja tyynnyttää ihmisen mieltä. Elävän musiikin ja ihmisäänen yhdistelmä voi vaikuttaa ihmiseen enemmän, kuin pelkän tallenteen kuuntelu. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 52-53.)

Lehtirannan (2004, 89) mukaan musiikki voi herättää voimakkaita tunne-elämyksiä sekä muuttaa vallitsevan tunteen toiseksi. Musiikin avulla pystytään esimerkiksi vähentämään stressiä ja ahdistusta, sekä saamaan aikaan positiivisia tunteita. Musiikin kuuntelusta tuleva mielihyvän tunne liittyy kemiallisiin yhdisteisiin, joita syntyy ihmisen aivojen hypotalamuksessa. Nämä syntyvät yhdisteet ovat endorfiineja, jotka saavat aikaan hyvänolontunnetta. Musiikin on siis todettu muuttavan kehon kemiaa. (Lehtiranta 2004, 89.) Singaporessa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin musiikin kuuntelun vaikutusta iäkkäiden ihmisten kokemaan masennukseen. Osallistujat kuuntelivat 30 minuuttia viikossa valitsemaansa musiikkia yhteensä kahdeksan viikon ajan. Masennuksen astetta arvioitiin kerran viikossa. Tutkimuksen edetessä huomattiin, että masentuneisuus lievittyi koehenkilöillä. Tutkimuksen tulosten mukaan musiikin kuuntelu voi lievittää ikäihmisten masennusta. Musiikin

katsottiin olevan helppo ja edullinen terapeuttilinen menetelmä, joka parantaa ikäihmisten hyvinvointia. (Chan, Wong, Onishi & Thayala 2012)

Bojner-Horwitzin ja Bojnerin mukaan musiikin käyttö hoitotyössä pitäisi olla itsessään selvää, sillä musiikilla voidaan vaikuttaa potilaan aloitteellisuuteen, tarkkaavaisuuteen ja verbaaliseen kykyyn (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 57). Musiikin terapeuttiset vaikutukset liittyvät usein emotionaalisiin vaikutuksiin. Vanhustyössä musiikkia on käytetty herättämään menneisyyden muistoja eloon. (Lehtiranta 2015, 134-140.) Alankomaissa tehdyssä tutkimuksessa hoitokodin asukkaille järjestettiin ammattimuusikoiden konsertteja. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää elävän musiikin vaikutusta dementiaa sairastavien vanhusten elämänlaatuun. Tutkimuksessa havaittiin, että elävällä musiikilla oli positiivisia vaikutuksia potilaiden ihmiskontaktiin ja kommunikointiin. Potilaiden ja hoitajien väliset hoitosuhteet paranivat konserttien jälkeen. Elävä musiikki vähensi potilaiden negatiivisia tunteita ja lisäsi positiivisia tunteita. Tutkimuksen johtopäätös oli se, että elävä musiikki on halpa ja käyttökelpoinen tapa parantaa dementiaa sairastavien vanhusten elämänlaatua sekä helpottaa hoitajien työtä. (van der Vleuten, Visser & Meeuwesen 2012, 484-488.)

3.4.2 Laulu

Ahosen mukaan laulaminen tuntuu laulajasta hyvältä ja se tarjoaa mahdollisuuden kokea elämyksiä ihmisen omasta olemassaolostaan (Ahonen 2000, 210). Japanissa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin miten laulaminen vaikuttaa ikäihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tutkimukseen osallistui 44 yli 60-vuotiasta ikäihmistä. Tutkimuksen tulosten perusteella laulaminen vähensi stressiä ja lisäsi hyvinvointia. Laulaminen lisäsi myös syljen eritystä. Tulosten perusteella laulaminen voi parantaa mielenterveyttä sekä suun terveyttä ikäihmisillä. (Sakana, Ryo, Tamaki, Nakayama, Hasaka, Takahashi, Ebihara, Tozukaki & Saito 2014.)

3.4.3 Yhteislaulu

Australiassa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin yhteislaulun merkitystä ikäihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimukseen osallistui 26 yli 70-vuotiasta vanhusta. Tutkimuksessa havaittiin, että laulamisaolla oli positiivisia vaikutuksia tutkimuksen

osallistujiin. Tutkimuksen tekijöiden johtopäätös oli se, että hyvin järjestetyillä lauluhetkillä on mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti ikäihmisten hyvinvointiin. (Davidson, McNamara, Rosenwax, Lange, Jenkins & Lewin 2014, 99-104.) Suomessa tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että kuorossa laulaminen parantaa iäkkäiden ihmisten elämän laatua. Kuorossa laulamisen todettiin vähentävän mielenterveyden ongelmia. (Johnson, Louhivuori, Stewart, Tolvanen, Ross & Erä 2013, 1055-1064.)

3.5 Ryhmä

Ryhmällä on aina tarkoituksenmukainen tehtävä sekä tunnetavoite, joka pitää ryhmän koossa. Suunnitellessaan uuden ryhmän aloittamista ryhmänohjaaja selvittää ryhmän tavoitteet. Uusi ryhmä on usein osa jo olemassa olevaa organisaatiota, jolla on omat tavoitteensa, toimintakulttuurinsa, arvonsa ja eettiset periaatteensa. Tämä vaikuttaa oleellisesti tulevan ryhmän suunnitteluun, tavoitteisiin, toteuttamiseen sekä ryhmän jäsenten ja ryhmänohjaajan valintaan. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15.)

Mielenterveyshoitotyössä ryhmien käyttöä voidaan tarkastella yhteisöllisestä, psykoterapeuttisesta tai psykoedukatiivisesta näkökulmasta. Ryhmään valikoitunut viitekehys määräytyy esim. ryhmän tavoitteiden tai potilaiden kunnan perusteella. Valittuun viitekehykseen voi vaikuttaa myös hoitopaikka sekä ryhmänohjaajan pätevyys. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri, Schubert 2010, 110-111.)

3.5.1 Ryhmän perustaminen

Ryhmää perustettaessa päätetään kenelle ja miksi ryhmä perustetaan sekä sovitaan ryhmän tarkoitus ja perustehtävä. Ryhmän jäsenet valitaan ryhmän tarkoituksen mukaisesti. Ryhmä voi tarvita myös rahaa toimiakseen, joten ryhmälle valitaan henkilö, joka vastaa taloudesta. (Klaukkila & Lehtonen 2007, 20-21.) Suunnitellulla ryhmällä on sovittu kokoontumisaika ja paikka sekä ohjaaja. Ryhmillä, joissa osallistujat ovat mukana aktiivisina toimijoina, pieniryhmäkoko on suositeltavaa. Kokoontumisaika voi vaihdella puolesta tunnista tuntiin, riippuen osallistujien kunnosta ja siitä mitä tehdään. (Airila 2007, 34-36.)

3.5.2 Ryhmän ohjaaminen

Airilan mukaan ryhmän ohjaaminen voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen: aloittamiseen, johdatteluun aiheeseen, toimintaan, keskusteluun ja lopettamiseen. Aloituksen tulee olla selkeä ja sen aikana pyritään luomaan hyvä ilmapiiri. Aiheeseen johdattelu selvittää sen, mitä ryhmä tekee ja miksi. Toimintavaihe sisältää esim. laulamisen tai muistelun. Keskustelu sisältää kokemuksia ja mielipiteitä toiminnasta. Lopetuksen tulee olla selkeä ja sen aikana sovitaan seuraavasta kokoontumisesta. (Airila 2007, 36.) Ryhmällä voi olla useampi ohjaaja, mutta ryhmälle voidaan nimetä ohjaaja jolla on päävastuu ryhmästä (Klaukkila & Lehtonen 2007, 21). Ryhmän ohjaamisessa tulee ottaa huomioon mm. hyvän ilmapiirin luominen, kaikkien huomiointi, turvallisuus; henkinen ja fyysinen, selkeä puhe ja selvät ohjeet, myönteisyys ja vanhuksen omanarvontunnon kohottaminen (Airila 2007, 35.)

Ryhmänohjaajan tulee valmistautua ryhmätapaamiseen ajoissa. Ryhmänohjaajan tulee kerrata edellisen tapaamisen kulku ja valmistella seuraavan tapahtuman kulku. (Klaukkila & Lehtonen 2007, 21.)

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Projekti-sana on lähtöisin latinan kielestä ja se tarkoittaa suunnitelmaa tai ehdotusta. Suomen kielessä projektin synonyymi on hanke. Hankkeella tarkoitetaan usein kuitenkin projektia isompaa kokonaisuutta. Hanke voi siis koostua useista projekteista. (Ruuska 2012, 18.) Kettusen mukaan kaikille projekteille on yhteistä se, että niillä on selkeä tavoite, suunnitelma ja aikataulu (Kettunen 2009, 15).

4.1 Projektin vaiheet

Onnistu projektissa teoksessaan Kettunen esittelee mallin, jonka mukaan projekti usein etenee. Malli sisältää viisi eri vaihetta: tarpeen tunnistamisen, määrittelyn, suunnittelun, toteutuksen ja projektin päättämisen. Kettusen mallin mukaan projekti käynnistyy tunnistetusta tarpeesta tai ideasta. Projektit saavat alkunsa asiakkaan tilauksesta tai sisäisen idean pohjalta. Kun projektia aloitetaan, tulee projektin toteuttajan tietää, mitä projektilta odotetaan ja millä resursseilla se tehdään. Määrittelyvaiheessa arvioidaan onko tarve tai idea tarpeeksi kannattava tai hyvä toteutettavaksi. Määrittelyvaihe selventää projektin tavoitetta. (Kettunen 2009, 43.)

Suunnitteluvaiheessa projektille tehdään projektisuunnitelma joka sisältää mm. aikataulun, budjetin ja riskianalyysin. Suunnitteluvaihetta tulee jatkaa niin kauan kunnes projektin tavoitteet ja toimintamallit ovat selviä. Suunnitteluvaiheen jälkeen siirrytään toteutusvaiheeseen. Tässä vaiheessa projektia toteutetaan tehdyn projektisuunnitelman mukaan. Tavoitteena on, että toteutusvaiheen tuloksena syntyy projektisuunnitelmassa kuvattu tuotos. (Kettunen 2009, 44.)

Projektin päättäminen on projektin viimeinen vaihe. Vaihe sisältää projektin loppuraportin sekä jatkoideoiden esittelyn (Kettunen 2009, 45). Loppuraportista ilmenee projektin kulku sekä sen onnistuminen (Ruuska 2012, 273).

4.2 SWOT-analyysi

SWOT-analyysiä käytetään arvioimaan projektin vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. SWOT on lyhenne englannin kielen sanoista strengths (vahvuudet), weaknesses (heikkoudet), opportunities (mahdollisuudet) ja threats (uhat). Analyysi-

sin perusteella voidaan päätellä miten vahvuuksia voidaan käyttää hyväksi ja miten heikkoudet muutetaan vahvuuksiksi. Analyysistä voidaan myös päätellä sen, miten mahdollisuudet hyödynnetään tulevaisuudessa ja miten uhat vältetään. (Lindroos & Lohivesi 2010, 219-220.)

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa tehtiin SWOT-analyysi, joka esitetään kuviossa 1. Opinnäytetyön vahvuutena on opinnäytetyöntekijöiden toimiva yhteistyö. Tehtävät jaetaan tasapuolisesti ja opinnäytetyöntekijät antavat palautetta toisilleen rehellisesti. Opinnäytetyöntekijöiden kiinnostus musiikkia ja vanhusten hyvinvointia kohtaan tekevät opinnäytetyön tekemisestä mielenkiintoisen. Ohjaavan opettajan antama tuki ja ohjaus on opinnäytetyön vahvuus.

Opinnäytetyön tuotos eli musiikkihetkien järjestäminen on mahdollisuus oppia ryhmän ohjaamista. Musiikkihetkien järjestämisellä on mahdollisuus edistää asukkaiden mielenterveyttä ja hyvinvointia musiikin keinoin.

Opinnäytetyöntekijöiden asuminen eri paikkakunnilla aiheuttaa haasteita yhteisen ajan järjestämisessä. Joudumme sopimaan ja keskustelemaan asioista puhelimen välityksellä sekä sähköpostitse. Musiikkihetkien uhaksi koemme ettei palvelutalon asukkaita kiinnosta musiikki ja laulaminen.



KUVIO 1. SWOT-analyysi nelikenttä

5 YHTEISLAULUHETKIEN SUUNNITELU JA TOTEUTUS

Opinnäytetyön tekijät olivat ensimmäistä kertaa yhteydessä Vaasan kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden osastoon helmikuussa vuonna 2014, jolloin työn yhdyshenkilöksi nimettiin palveluasumisen kehittämiskordinaattori Sanna Ala-Hallila. Syksyllä 2015 opinnäytetyön toiminnallisen osan toteutuspaikaksi valikoitui vastavalmistunut Himalajan palvelutalo. Himalajan palvelutalo on mukana valtionvarainministeriön kuntakokeilussa.

Kuntakokeilussa pyritään luomaan asukkaille aktiivisempaa ja rikkaampaa arkea, jonka suunnitteluun asukkaat sekä omaiset osallistuvat. Asukkaille pyritään tarjoamaan viriketoimintaa, johon osallistuvat esim. muusikot. (Valtionvarainministeriö, 2015.)

Himalajan palvelutalo valikoitui palveluasumisen kehittämiskordinaattorin toiveesta, sillä hänen mukaansa musiikkihetket sopisivat kyseisen palvelutalon toimintamalliin. Sanna Ala-Hallilan kanssa sovittiin, että hän informoi Himalajan palvelutalon henkilökuntaa tulevista musiikkihetkistä.

Opinnäytetyöntekijät sopivat, että musiikkihetkissä molemmat opinnäytetyöntekijät soittavat kitaraa ja toinen heistä toimii myös laulattajana. Musiikkihetkien kestoksi suunniteltiin noin 45-60 minuuttia. Tämä aika sisältää myös keskustelua sekä muistelua. Musiikkihetkissä soitettavaksi ja laulettavaksi suunniteltiin Himalajan palvelutalon asukkaiden nuoruudessa kuuntelemia kappaleita. Tällöin musiikki herättää tunteita sekä muistoja, jota musiikki parhaimmillaan saa aikaan. Opinnäytetyöntekijät sopivat tekevänsä taustatyötä kappaleista, jotta keskustelu ja muistelemine saadaan helposti aloitettua. Musiikkikappaleiden harjoittelu sovittiin työntekijöiden kesken alustavasti siten, että kappaleiden valinnan jälkeen opinnäytetyöntekijät harjoittelevat aluksi erikseen ja tapaavat muutamaa päivää ennen musiikkihetkien ajankohtaa harjoittelemaan yhteissoittoa. Sanoitusten tulostus toteutetaan Vaasan ammattikorkeakoulun Raastuvankadun yksikössä, hieman ennen musiikkihetkien ajankohtaa.

Palautteen kerääminen sovittiin opinnäytetyöntekijöiden kesken siten, että viimeisen musiikkihetken jälkeen haastatellaan asukkaita ensin ryhmänä ja tämän jälkeen muutamia asukkaita yksin. Toinen opinnäytetyöntekijöistä omistaa oman nauhurin, jonka avulla haastattelut oli tarkoitus suorittaa. Ensimmäisten musiikkihetken palautetta, opinnäytetyöntekijöillä oli tarkoitus kirjoittaa ylös omiin muistiinpanoihinsa, mikäli palautetta tuolloin tulisi.

Opinnäytetyöntekijät työstivät työsuunnitelmaa kesästä 2015 asti ja se valmistui joulukuussa viikolla 50, jolloin työ palautettiin ohjaavalle opettajalle hyväksyttäväksi. Viikolla 51 tutkimussuunnitelma vietiin. Palveluasumisesta vastaavan henkilön hyväksyttäväksi. Opinnäytetyöntekijöillä oli käsitys, että oman koulun työsuunnitelman hyväksymiskaavake riittää myös Vaasan kaupungille, mutta Vaasan kaupunki vaati myös oman hyväksymislomakkeen täytön. Tämän lomakkeen opinnäytetyöntekijät toimittivat 16.12.2015. Seuraavana päivänä saatiin lupa opinnäytetyön tekemiseen. Opinnäytetyöntekijöillä oli tarkoitus päästä järjestämään ensimmäinen musiikkihetki 18.12.2015, mutta toinen opinnäytetyöntekijöistä oli tuolloin sairaana, joten työn aloitus siirrettiin seuraavan viikon maanantaiksi 21.12.2015.

5.1 Ensimmäinen yhteislauluhetki

Ensimmäinen yhteislauluhetki Himalajan palvelutalolla järjestettiin 21.12.2015 eli jouluviikolla. Opinnäytetyöntekijät päättivät, että joulun lähestyessä laulettava ja soitettava musiikki vaihdettiin alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen joulumusiikkiin. Alkuperäisen suunnitelman mukaan musiikkihetken teemana oli 1940-60-luvun musiikki, mutta tämä teema siirrettiin seuraavaan kertaan.

Opinnäytetyöntekijät tapasivat viikonloppuna ennen musiikkihetkeä ja harjoittelivat yhdessä soitettavia kappaleita (Liite 1). Kappaleista osa oli vanhoja jouluisia virsiä sekä osa 1970-luvulla tehtyjä joulu-kappaleita. Näin opinnäytetyöntekijät pyrkivät varmistamaan sen, että kaikki kappaleet olisivat asukkaille tuttuja ja saataisiin keskustelua, muistoja sekä yhteislaulua aikaan. Kappaleiden tulostuksen kanssa syntyi ongelma, sillä opinnäytetyöntekijät eivät omista tulostinta eikä Vaasan ammattikorkeakoulun Raastuvan yksikkö ollut auki jouluviikolla. Opinnäytetyöntekijät käytti-

vät paikallisen printtauspalveluita tarjoavaan yrityksen palveluita, josta tulosteet saatiin nopeasti ja valmiiksi lajiteltuina sekä nidottuina.

Musiikkihetki oli sovittu alkavaksi kello 14 ja opinnäytetyöntekijät saapuivat paikalle hieman ennen. Opinnäytetyöntekijöille haasteita aiheutti paikan päällä rikkoutunut nuottiteline. Opinnäytetyöntekijät tapasivat Himalajan palvelutalolla palveluasumisen kehittämiskoordinaattori Sanna Ala-Hallilan, joka ohjasi opinnäytetyöntekijät Kastanjan pienkotiin, jossa kaikki musiikkihetket järjestetään. Sanna Ala-Hallilan kanssa sovittiin, että Himalajan palvelutalon henkilökunta tuo asukkaat yhteiseen tilaan, jossa musiikkihetki toteutetaan. Yhteislauluhetken järjestämistilaksi valikoitui yhteisellä päätöksellä pienkodin olohuonetila, joka oli tarpeeksi tilava sekä sisälsi riittävästi istumapaikkoja asukkaille. Musiikkihetken aluksi opinnäytetyöntekijät esittelivät itsensä, jakoivat tulostetut kappaleiden sanat ja kertoivat asukkailleen hieman työn taustoista sekä tavoitteista. Asukkaille kerrottiin, että yhteislauluhetket ovat osa opinnäytetyöntekijöiden toiminnallista opinnäytetyötä ja yhteislauluhetkien tavoitteena on edistää asukkaiden hyvää oloa musiikin keinoin.

Ensimmäinen musiikkihetki kesti noin tunnin, jonka aikana osallistujat keskustelivat ja muistelivat kappaleiden lomassa. Ennen jokaista kappaletta, opinnäytetyöntekijät kertoivat hieman kappaleen taustaa, historiaa sekä alkuperäisestä esittäjästä. Asukkaiden kanssa keskusteltiin aina kappaleiden jälkeen muistoista, joita kappaleet synnyttivät sekä myös yleisesti musiikista. Keskustelut nostivat esiin tunteita ja liikutusta. Asukkaille annettiin aikaa kertoa kokemuksistaan eikä seuraavaa kappaletta aloitettu heti. Asukkaat kertoivat esim. muistoja puolisoistaan. Yhteislauluhetkeen osallistui yhdeksän asukasta. He saivat valita itse oman istumapaikkansa.

Ensimmäisestä yhteislauluhetkestä saatiin pääosin positiivista palautetta. Ainoastaan tulosteiden pientä fonttia moitittiin sillä, kaikki asukkaat eivät nähneet laulun sanoja kunnolla. Tämä ongelma luvattiin korjata seuraavalle yhteislauluhetkelle. Opinnäytetyöntekijät tiedustelivat asukkailta, millaista musiikkia he tahtoisivat jatkossa laulaa. Näihin toiveisiin pyrittiin seuraavilla kerroilla vastaamaan.

5.2 Toinen yhteislauluhetki

Toinen yhteislauluhetki järjestettiin 20.1.2016 kello 14.00. Tämän kerran kappaleet koostuivat 1940- 60- luvun ikivihreistä iskelmistä sekä kansanlauluista, joita asukkaat olivat edellisellä kerralla toivoneet. Opinnäytetyöntekijät etsivät sekä harjoittelivat yhteislauluhetkeä varten itselleen täysin tuntemattomia kappaleita, joiden harjoitteluun kului pidempi aika. Kappaleiden sanat tulostettiin jälleen jokaiselle asukkaalle omaan nidottuun nippuun ja tällä kertaa kiinnitettiin huomiota fontin kokoon. Kun fontin kokoa suurennettiin, kappaleiden sanoitukset menivät kolmellekin sivulle ja tähän tuli musiikkihetken etenemisessä kiinnittää huomiota.

Tällä toisella kerralla musiikkihetken ottivat osaa myös vastaava palveluasumisen kehittämiskordinaattori Sanna Ala-Hallila sekä opinnäytetyön ohjaava opettaja. Opinnäytetyöntekijät kokivat tämän lisäävän jännitystä yhteislauluhetkenhetken toteutuksessa.

Yhteislauluhetken kappaleet ja muistot synnyttivät paljon keskustelua. Asukkaat kertoivat paljon omia kokemuksiaan kappaleiden alkuperäisistä esiintyjistä, osa heistä oli jopa tavannut kyseisiä muusikoita aikoinaan. Ennen yhteislauluhetkeä ongelmana ollut kappaleiden sanojen siirtyminen monelle sivulle, ratkaistiin siten, että opinnäytetyöntekijöillä oli omissa papereissaan merkit, kun sivua tulisi kääntää, ja tällöin pidettiin pieni ”sivunkääntö- tauko”. Tämä auttoi opinnäytetyöntekijöitä sekä asukkaita pysymään samassa rytmissä.

Musiikkihetken jälkeen asukkailta tiedusteltiin jälleen, minkälaista musiikkia he tahtoisivat ohjastusti laulaa seuraavalla kerralla. Hyvinkin samankaltainen musiikki kiinnosti asukkaita kuten tällä toisellakin kerralla, mutta toivottiin myös sodan-ajan aikaisia kappaleita. Opinnäytetyöntekijät lupasivat yrittää opetella tuon ajan musiikkia viimeiseen yhteislauluhetkeen.

5.3 Kolmas yhteislauluhetki

Kolmas yhteislauluhetki sovittiin Sanna Ala-Hallilan kanssa perjantaiksi 4.3.2016. Opinnäytetyöntekijöillä oli tarkoitus järjestää se jo aiemmin, mutta Himalajan palvelutalolla oli sovittu muuta viriketoimintaa, joten yhteislauluhetki siirtyi myö-

hemmäksi. Viimeiseen yhteislauluhetkeen opinnäytetyöntekijät etsivät asukkaiden toivomaa sodanajan musiikkia. Tuon aikakauden musiikki osoittautui kuitenkin liian vaikeaksi opinnäytetyöntekijöille. Opinnäytetyöntekijät päättivät, että yhteislauluhetkessä laulettaisiin samankaltaisia kappaleita kuin aiemminkin, sillä nämä koettiin hyviksi vaihtoehtoiksi ajatellen juuri opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita, synnyttää tunteita ja tuoda muistoja esiin. Kappaleista tulostettiin jälleen nidottu lauluvihko, jokaiselle yhteislauluhetkeen osallistuvalla asukkaalla. Opinnäytetyöntekijät tulostivat laulujen sanat suurella fontilla, joten ”sivunkääntö-taukoihin” tuli kiinnittää huomiota. Lauluihin tehtiin taustatyötä, selvittämällä alkuperäisiä levyttäjiä, sekä mahdollisia mielenkiintoisia faktoja koskien kappaleita

Musiikkihetki kesti noin tunnin ajan ja se koettiin tälläkin kertaa mielekkäänä, niin opinnäytetyöntekijöiden kuin asukkaidenkin mielestä. Keskustelua syntyi kiittävästi ja kappaleet olivat pääosin tuttuja. Keskusteluissa tuli ilmi erilaisia muistoja, jotka liittyivät esitettyyn kappaleeseen. Lopuksi opinnäytetyöntekijät haastattelivat asukkailta palautetta sekä kiittivät mahdollisuudesta ja asukkaita mukanaolosta.

Haastattelut aiottiin suorittaa nauhurin avulla, mutta kyseinen nauhuri ei toiminut. Opinnäytetyöntekijät joutuivat nauhoittamaan haastattelut puhelimiinsa sekä kirjoittamaan ylös joitakin kommentteja. Haastattelut suoritettiin ensin ryhmässä sekä tämän jälkeen viittä henkilöä haastateltiin erikseen (LIITE 2). Haastattelussa samat vastaukset toistuivat, joten haastatteluja ei jatkettu viidennen haastateltavan jälkeen.

5.4 Yhteislauluhetkien arviointia

Musiikkihetki sai tälläkin kertaa paljon positiivista palautetta asukkailta sekä myös mukana seuraamassa olleilta ohjaajilta. Nämä positiiviset palautteet koettiin vain entisestään lisäävän opinnäytetyöntekijöiden motivaatiota musiikkihetkien järjestämisessä.

Yhteislauluhetket onnistuivat opinnäytetyöntekijöiden mielestä erittäin hyvin, jopa yli odotusten. Ennen musiikkihetkien järjestämistä, opinnäytetyöntekijöiden suurena huolenaiheena oli se, että asukkaita ei kiinnostaisi musiikki. Tämä huoli oli kuitenkin turha, sillä asukkaat osallistuivat mielellään musiikkihetkiin ja olivat alusta

asti mukana laulamassa. Jopa hieman tuntemattomat sekä uudet kappaleet otettiin hyvin vastaan ja pyrittiin olemaan mukana, vaikkei kaikkien kappaleiden sanoja osattukaan. Opinnäytetyöntekijät kokivat ryhmänohjaamisen parantuneen projektin edetessä. Ensimmäisillä kerroilla, musiikkihetkien ohjaaminen jännitti opinnäytetyöntekijöitä, mutta viimeisellä kerralla, ohjaaminen oli jo varmaa ja tuttua. Ensimmäisillä kerroilla, jännitys saattoi myös näkyä soittamisessa.

Palaute asukkailta oli erittäin positiivista. Asukkaat kiittelivät jokaisen musiikkihetken jälkeen kappaleiden valintoja ja opinnäytetyöntekijät kokivat tämän onnistumisena. Haastatteluiden palaute oli positiivista ja hyvin samankaltaista. Siksi haastatteluihin ei käytetty kauaa aikaa. Myös palveluasumisen kehittämiskordinaattorin palaute oli positiivista ja tyytyväistä.

Haastattelussa saatu palaute oli todella positiivista ja tuki opinnäytetyön tavoitteita ja tarkoitusta. Ryhmittelimme vastaukset muutamaa eri aihepiiriin.

Yhteislauluhetket saivat aikaan mielenvirkistymistä, jota kommentoitiin seuraavasti:

”Todella mahtavaa piristystä tähän meidän sumuiseen arkeen.”

Yhteislauluhetket toivat mieleen muistoja ja herättivät tunteita:

”Tämänkaltaista saisi olla paljon enemmän, sillä nämä tutut kappaleet herättävät niin valtavasti muistoja sekä tunteita. Oli mukava olla mukana laulamassa.”

”Oli hyviä ja muistorikkaita kappaleita, ja hienosti soitettu. Meille vanhuksille kun voi laulattaa melkein mitä kappaleita vain, ollaan eletty niin kauan, että harva kappale on tuntematon, paitsi tämä uusi musiikki.”

”Kylläpä herätti valtavasti muistoja sekä keskustelua muiden kanssa nämä kappaleet.”

Asukkaat toivoivat, että yhteislauluhetket jatkuisivat:

”Jäämme odottamaan koska tulette uudestaan laulattamaan meitä”

*”Kiitos teille että tulitte. Ikävää että olitte vain muutaman kerran.
Toivottavasti tulette uudelleen.”*

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

Opinnäytetyön tekemisen aloittaminen koettiin työntekijöiden osalta haastavaksi. Työn aihe hyväksyttiin vuonna 2014, eli vuotta aiemmin kun opinnäytetyöntekijät aloittivat työn teon. Opinnäytetyöprojekti alkoi hitaasti ja opinnäytetyöntekijöillä oli aluksi tunne ”aikaa on”. Motivaation puutteen vuoksi opinnäytetyön työsuunnitelman aloitus viivästyi kesälle 2015 asti. Tämän jälkeen työ eteni opinnäytetyöntekijöiden mielestä hyvin.

6.1 Opinnäytetyöprojektin arviointi ja pohdinta

Musiikkihetkien järjestäminen koettiin mieluisana ja antoisana, sillä työntekijät oppivat paljon uutta musiikista, musiikkihetkien järjestämisestä sekä ryhmän ohjaamisesta. Aihe oli opinnäytetyöntekijöille erittäin mieluisa ja he kokevat, että voivat hyödyntää työtään tulevaisuudessaan toimiessaan työelämässä. Toinen opinnäytetyöntekijöistä hyödyntää jo oppimaansa työssään vetäen pienimuotoista musiikki-ryhmää. Vaikka opinnäytetyöntekijät asuvatkin eri paikkakunnilla, musiikkihetkien järjestäminen onnistui hyvin. Opinnäytetyöntekijät olivat paljon yhteydessä puhelimitse sekä sähköpostitse joten välimatka ei haitannut. Opinnäytetyöntekijöiden sekä ohjaavan opettajan väliset tapaamiset saatiin järjestettyä niin, että kaikki pääsivät paikalle. Opinnäytetyö koettiin työntekijöiden mielestä onnistuneena projektina.

6.2 Tarkoituksen ja tavoitteiden arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kolme suunniteltua ja ohjattua musiikkihetkeä Himalaja palvelutalo Kastanjan pienkodin asukkaille. Tavoitteena oli aktivoita asukkaita yhteislauluun, herättää musiikkihetkeen osallistuvien välillä keskustelua sekä muistoja musiikista, edistää asukkaiden mielenterveyttä ja hyvää oloa musiikin keinoin sekä osoittaa yhteislauluhetkien olevan edullinen ja helppo tapa toteuttaa viriketoimintaa.

Opinnäytetyöntekijät kokevat päässeensä tavoitteisiinsa jokaisessa yhteislauluhetkessä. Asukkaat saatiin aktivoitua lauluun, sekä keskustelemaan ja muistelemaan musiikkiin ja lauluihin liittyvistä aiheista. Keskustelut ja muistot herättivät paljon

tunteita ja opinnäytetyöntekijät osallistuivat näihin muisteluihin myös omakoh-
taisilla kokemuksillaan. Näin luotiin ilmapiiri, jossa opinnäytetyöntekijät eivät olleet
pelkkiä ulkopuolisia haastattelijoita tai ryhmänvetäjiä, vaan täysin tasavertaisia
asukkaiden kanssa. Opinnäytetyöntekijät kokivat palautteen ja haastattelujen olevan
täysin riittävä osoitus siitä, että hyvää oloa sekä mielenterveyttä on edistetty mu-
siikkihetkillä. Opinnäytetyöntekijät kokevat myös osoittaneensa tämänkaltaisten
musiikkihetkien olevan edullinen sekä helppo tapa toteuttaa viriketoimintaa.

6.3 Eettisyyden arviointi

Opinnäytetyössä ei esiinny asukkaiden nimiä, kuten työsuunnitelmaa hyväksyttäes-
sä on sovittu. Haastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista, eikä haastatteluissa
esiinny asukkaiden nimiä eikä muitakaan tietoja tule ilmi. Haastattelumateriaali hä-
vitettiin materiaalin kirjoittamisen jälkeen asianmukaisesti. Haastattelumateriaalia
ei muutettu kirjoittaessa, vaan opinnäytetyössä esiintyvä palaute on kirjoitettu sel-
laisenaan mitään muuttamatta.

6.4 Jatkotutkimusaiheita

Opinnäytetyön edetessä opinnäytetyöntekijät jäivät pohtimaan, miten henkilökun-
nan järjestämä viikoittainen suunniteltu ja ohjattu yhteislauluryhmä vaikuttaa
ikäihmisten muistisairauksien etenemiseen ja hyvinvointiin. Tällainen tutkimus tu-
lisi toteuttaa pidemmällä aikavälillä ja se tarvitsisi myös vertailuryhmän.

LÄHTEET

- Ahonen, H. 2000. Musiikki sanaton kieli – musiikkiterapian perusteet. Vantaa. Oy Finn Lectura Ab.
- Airila, A., 2007. Vanhusten viriketoiminnan perusteet- opas vanhustyöntekijöille. SUL-paino. Ikäinstituutti.
- Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Helsinki. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Chan MF., Wong ZY., Onishi T. & Thayala NV. 2012. Effect of music on depression in older people: a randomised controlled trial. *Journal of Clinical Nursing (J. Clin Nurs.)* Viitattu 29.9.2015.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22035368?report=abstract>
- Davidson, JW., McNamara, B., Rosenwax L., Lange A., Jenkins S. & Lewin. 2014. Evaluating the potential of group singing to enhance the well-being of older people. *Australasian Journal on Ageing (ACOTA)*. Viitattu 2.8.2015.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24520864>
- Hansen, M. 2015. Seniori hyvinvointitreenit – Hyvää mieltä ja oloa ryhmästä. Jaarli Oy. Suomen Mielenterveysseura.
- Holmes, C., Knights, A., Dean, C., Hodkinson, S. & Hopkins, V. 2006. Keep music live: music and the alleviation of apathy in dementia subjects. *Int. Psychogeriatric*. Viitattu 22.11.2015. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16805928>
- Johnson K., Louhivuori J., Stewart A., Tolvanen A., Ross L. & Erä, P. 2013. Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland. *Int. Psychogeriatric*. Viitattu 20.4.2016. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3748797/>
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän – käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. SMS-Tuotanto Oy. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön – hanke ja Suomen Mielenterveysseura.
- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2., uudistettu painos. Juva. WSOYpro Oy.
- Kotimaisten kielten tutkimuskeskus. 1990. Suomen kielen perussanakirja A-K. Valtion painatuskeskus. VAPK-kustannus.
- Kuhanen C., Oittinen P., Kanerva A, Seuri T., Schubert C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. 1.painos. Helsinki. WSOYpro Oy.
- Lavikainen ., Lahtinen E. & Lehtinen V. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 20.3.2016
<http://www.julkari.fi/handle/10024/111124>
- Lehtiranta, E. 2004. Musiikin korkeammat oktaavit –ääni ja musiikki meissä ja maailmankaikkeudessa. Helsinki. Dialogia Oy.

Lehtiranta, E. 2015. Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi – kuinka musiikki voi muuttaa elämääsi. Tallinna. Basam Books.

Lindroos, J-E., Lohivesi, K. 2010 Onnistu strategiassa. 3. Uudistettu painos. Juva. WS Bookwell Oy.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. 7. painos. Helsinki. Talentum Media Oy.

Sakana K., Ryo K., Tamaki Y., Nakayama R., Hasaka R., Takahashi A., Ebihara S., Tozukaki K. & Saito 2014. Possible benefits to the mental health and physical condition of the elderly. Biopsychosoc Med. Viitattu 20.4.2016.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24864162>

Stuart-Hamilton, I. 2003. Vanhenemisen psykologia. 2. painos. Suomi. Oy UNI-press Ab

Tamminen N., Solin P. 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Tampere. Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy.

Tilastokeskus. 2003. Väestön ikääntyminen on suhteellista. Viitattu 21.11.2015.
http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_05_03_nieminen.html

Vaasan kaupunki. 2016a. Himala. Viitattu 8.5.2016.
<https://www.vaasa.fi/tuottajat/himalaja>

Vaasan kaupunki.2016b. Koti- ja laitoshoido. Viitattu 8.5.2016.
<https://www.vaasa.fi/koti-ja-laitoshoido>

Vallejo Mediana, A., Vehviläinen, S., Haukka, U-M., Pyykkö, V. & Kivelä, S-L. 2006. Vanhustenhoito Werner Söderström Osakeyhtiö.

Valtionvarainministeriö. 2015. Kuntakokeilut. Kuntien tavoitteet ja tilannekatsaus kevät 2015. Viitattu 4.5.2016
<http://vm.fi/documents/10623/1230344/Kokeilukunnat+esittely/15570464-c314-4fbc-a43f-b2be8986a438>

van der Vleuten, M., Visser, A. & Meeuwesen, L. 2012 The contribution of intimate live music performances to the quality of life for persons with dementia. Elsevier Ireland. Viitattu 2.8.2015. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22742983>

WHO 2014. Mental health: A state of well-being. Viitattu 31.10.2015.
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

LIITE 1

Musiikkihetkien kappaleet

Ensimmäinen musiikkihetki

1. Joulumaa
2. En etsi valtaa loistoa
3. Sydämeeni joulun teen
4. Jouluyö juhlayö
5. Tulkoon joulu
6. Varpunen jouluaamuna
7. Maa on niin kaunis
8. Tonttujen jouluyö
9. Joulupuu on rakennettu

Toinen musiikkihetki

1. Päivänsäde ja menninkäinen
2. Leijat
3. Vanha holvikirkko
4. Isontalon Antti ja Rannanjärvi
5. Saarenmaan valssi
6. Käymme yhdessä ain
7. Kultainen Nuoruus

Kolmas musiikkihetki

1. Viisitoista kesää
2. Hyvää huomenta Suomi

3. Paratiisi
4. Juokse sinä humma
5. Satumaa
6. Ranskalaiset korot

LIITE 2

Haastattelukysymykset

1. Mitä mieltä olitte musiikkihetkistä
2. Mitä parannettavaa musiikkihetkissä olisi ollut?
3. Millaisia tunteita tai muistoja musiikki teissä herätti?
4. Minkälaista viriketoimintaa te toivoisitte jatkossa järjestettävän?

