

Miten musiikki vaikuttaa ikääntyneen muistisairauteen?

Tuomas Kainulainen

Opinnäytetyö
Lokakuu 2017
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

Tekijä(t) Kainulainen, Tuomas	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Lokakuu 2017
	Sivumäärä 26	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Miten musiikki vaikuttaa ikääntyneen muistisairauteen?		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Tuija Ketola		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö käsittelee musiikin vaikutusta muistisairaisiin ikääntyneisiin. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää tietoa musiikin yhteydestä muistisairauksien hoitoon, sekä ennaltaehkäisevänä tekijänä. Pääosassa ovat musiikin vaikutus aivoihin ja millä tavoin musiikki auttaa muistisairasta sekä ennaltaehkäisevästi että hoidollisesti. Kehittämisoitteena on koostetun tiedon soveltaminen ikääntyneiden kanssa työskentelyyn. Analyysimenetelmänä toimi laadullinen analyysi.</p> <p>Toteutustapana oli kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tutkimustiedon avulla kartoitettiin musiikin vaikuttavuutta rinnastaen niitä muistisairauksien hoitotoimenpiteisiin, sekä ennaltaehkäisevään toimintaan. Tutkimustiedon pohjalta kerättiin tärkeimpiä osa-alueita musiikin fysiologisista, terapeuttisista, sekä hyvinvointia ja toimintakykyä nostavista vaikutuksista.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksen perusteella musiikilla on monipuolisia vaikutuksia muistisairauksiin ennaltaehkäisevästi, sekä hoidollisesti muistisairauden edetessä. Sillä on kyky jäsentää hajanaisia kokemusrakenteita, lisätä toimintakykyä ja auttaa tunteiden käsittelyssä. Musiikin kyky toimia sisäisen- ja ulkoisen maailman vuorovaikutuksen välineenä on erinomainen väline muistisairaiden kanssa työskennellessä.</p> <p>Musiikin vaikuttavuus oli tutkitusti suuri varsinkin muistisairaiden parissa työskennellessä. Se pitää sisällään vaikuttavan määrän voimaa, jota tulisi käyttää enemmän muistisairaiden kanssa työskennellessä.</p>		
Avainsanat (asiasanat)		
Muistisairaus, Musiikki, ikääntyneet		
Muut tiedot		

Author(s) Kainulainen, Tuomas	Type of publication Bachelor's thesis	Date October 2017 Language of publication: Finnish
	Number of pages 26	Permission for web publication: x
Title of publication How does music effect the elderly with memory disorder?		
Degree programme Social sciences JAMK		
Supervisor(s) Ketalo, Tuija		
Assigned by		
Abstract <p>This study deals with the effect of music in relation to memory disorders occurred within the elderly. The goal was to find information on these effects and see how it could be used in treatment when working with the demented elderly.</p> <p>Implementation of the study was a narrative literature review. The found research data reveals the effectiveness of music, assimilating them to memory disorder treatment as well as preventive measures. On the basis of this research data, the most important aspects of effectiveness are shown in this study. The effect of music can be shown in physiological, therapeutic forms, as well as the raising wellbeing of patients.</p> <p>Music has the power to prevent or at least slow down progression of the disease when used as a preventive measure. When the disease progresses, music can be used as a form of treatment. It has the effect to control emotions and process them within the minds of demented elderly. It forms a window from the internal to the external world for the person suffering from memory disabilities.</p> <p>The effectiveness of music has proven to be great when working with demented elderly. It contains a huge amount of power, and it should be used more in this field of work.</p>		
Keywords/tags (subjects) Music, dementia, elderly, memory disorders		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto.....	2
2	Teoreettinen tausta	4
2.1	Musiikki ja aivot.....	4
2.1.1	Musiikin fysiologiset vaikutukset.....	5
2.1.2	Terapeuttiset vaikutukset ja emotionaalinen tuki	6
2.1.3	Hyvinvointi ja voimaantuminen.....	8
2.1.4	Music & memory	8
2.2	Ikääntyvien muistisairaudet	10
2.2.1	Muistisairauksien syyt.....	10
3	Tutkimuksen tavoitteet.....	12
3.1	Kirjallisuuskatsaus	12
3.1.1	Lähiluku.....	13
3.1.2	Toteutus.....	13
3.1.3	Luotettavuus ja laadunarviointi	14
4	Tulokset.....	16
4.1	Musiikki ennaltaehkäisevänä tekijänä muistisairauksiin	16
4.2	Musiikki – muistojen ulkoinen kovalevy.....	17
5	Pohdinta	18
5.1	Musiikki sosionomin työkalupakissa.....	19
	Lähteet.....	22

1 Johdanto

Opinnäytetyön tekeminen alkoi heräämisestä siihen kun huomasin harjoitteluiden aikana päiväkeskuksissa kuinka paljon iloa päivittäinen musisoiminen päiväkeskuksissa sai aikaan. Näin omin silmin kuinka muistipäiväkeskuksen asiakkaat heräsivät omiin ajatuksiinsa muistaen jotain menneisyydestä. Musiikki vei heidät aikaan ja paikkaan, joka tuntui tutulta, muuten vieraassa ja uudessa ympäristössä. Muistisairauden kanssa eläminen tuo mukanaan tietämättömyyden kautta syntyvää turvattomuutta. Musiikki rauhoitti päivittäin hektistä päivärytmiä ja näin suoraan tuloksia pitämistäni ohjauskerroista. Tämän tajuamisen jälkeen päädyin ryhtyä etsimään tietoa musiikin vaikuttavuudesta ja siitä kuinka sitä voitaisiin käyttää enemmän ikääntyvien palveluissa.

Tutkielma on kirjallisuuskatsauksen keinoin koostettu työ musiikin vaikutuksesta ikääntyviin muistisairaisiin. Tutkimuksessani avaan musiikin vaikutusta aivoihin ja mieleen, keskittyen siihen kuinka sitä voidaan käyttää muistisairauksien hoitokeinona ja työkaluna sosionomin työssä. Tutkimuskysymyksenä on kuinka musiikki vaikuttaa muistisairaaseen ikääntyneeseen ihmiseen. Tarkoituksena on myös pohtia kuinka saatua tietoa voidaan käyttää hyväksi ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäjänä voimaannuttavin keinoin, sekä hoidollisena muotona sairauden edetessä.

Vanhuus on arvo johon kaikilla onnekkaimmilla on mahdollisuus. Ikääntyvät ovat yhteiskunnan rakentajia ja tärkeä osa kansaa. Tutkimalla menetelmiä joilla ikääntyneiden toimintakykyä voidaan parantaa, mahdollistetaan arvokas ikääntyminen.

Arvokkaaseen vanhuuteen liittyvät hyvin paljon myös kulttuurisia eroja, jotka juontaa perinteisistä perhemalleista ja niiden eroista. Suomessa valtion rooli turvallisen ikääntymisen takaajana on hyvin suuri, kuin esimerkiksi verrattaessa esimerkiksi etelä-Euroopan valtioihin joissa ikääntyneistä huolehtiminen jää useimmiten lapsille ja perheen varaan (Koskinen. 1998. 21)

Kunniakkaaseen ikääntymiseen vaikuttaa monien asioiden summa. Tavoitteena olisi, että kaikille ihmisille mahdollistettaisiin puitteet ikääntyä arvokkaasti. Toimintakyky

vaikuttaa hyvin paljon siihen, minkälaisille palveluille on tarvetta. Tärkeää onkin keskittyä ennaltaehkäiseviin ja kuntouttavaan toimintaan, jotta toimintakyky säilyisi mahdollisimman pitkään.

Käytännön vanhustyössä on tärkeää keskittyä ennaltaehkäisevään toimintaan, mitä esimerkiksi päiväkeskukset harjoittavat vahvasti. Preventiossa eli ehkäisyssä pyritään keskittymään niihin asioihin jotka voivat huonontaa ikääntyvän toimintakykyä ja elämän laatua. Huonontavia asiahaaroja voivat olla esimerkiksi elinolot, elämänlaadun heikkous ja elämän hallinnan vaikeus (Koskinen. 1998. 72). Ehkäisevän vanhustyön perustana on niin sanotusti hidastaa vanhenemisprosessia torjumalla oireiden ja sairauksien syntyä ja niiden rappeuttavia jälkiseurauksia ja edistää toimintakykyä ohjauksen avulla.

Musiikin osuus virikkeellisessä toiminnassa mahdollistaa kokonaisvaltaisen aivojen stimuloimisen. Virikkeitä tarjoamalla ja kokonaisvaltaisen tuen lisäämisellä voidaan ennaltaehkäistä tulevia terveydellisiä haasteita. Tällöin korjaavaa hoitoa voidaan viivästyttää toimintakyvyn ollessa hyvällä mallilla. Koskisen mukaan vanhustyö –kirjassa käsiteltävässä kappaleessa myös ennaltaehkäisevällä työllä saavutetaan huomattavia kustannussäästöjä. Toimivan työn edellytyksenä on kuitenkin kulttuuri-, sosiaali- ja terveys- sekä teknisen toimen tiivistä yhteistyötä (Koskinen. 1998. 72.)

Musiikin käytöllä on huomattu olevan hyvin paljon positiivisia vaikutuksia moniin eri elämän osa-alueisiin. Se pystyy lievittämään masennusta, lisäämään liikkuvuutta, sosiaalisuutta, sekä kognitiivisia taitoja (Music Therapy for dementia. 2015). Musiikilla on myös kyky toimia vuorovaikutuksen välineenä ulkoisen ja sisäisen maailman välillä muistisairaiden hoidossa. (Aalto. 1998. 200).

2 Teoreettinen tausta

Where words fail, music speaks. -Hans Christian Andersen

2.1 Musiikki ja aivot

Seppo Soinilan ja Teppo Särkämön artikkelissa musiikki aivoinfarktipotilaan hoidossa avataan musiikin vaikutusta aivoissa. Musiikkia kuunnellessa tai soittaessa aivojen useat eri osa-alueet osallistuvat käsittelyyn. Aivokuoren kuuloalueen ohimolohko käsittelee suurimman osuuden sävelistä, soinnuista ja melodioista, kuitenkin samaan aikaan rytmin havaitsemiseen tarvitaan päälaki-, ohimo- ja otsalohkot sekä pikku-aivot. Vasen puolisko aivolohkoista on tärkeimmässä osassa rytmin sekä oikean melodian tunnistamisessa. Musiikkia kuunnellessa motoriset alueet aktivoituvat, mutta vahvemmin tämä tapahtuu soittaessa ja laulaessa. Soittaessa kuulo-, näkö- ja tuntoaistien yhteistyö aktivoi kokonaisvaltaisemmin päälakilohkoa. (Särkämö. 2010)

Yhdysvaltalainen Cornetta Tomaino on tutkinut paljon musiikin vaikutusta muistisairaiden ihmisten hoitoon. Se kuinka mieli ja keho prosessoi musiikkia jää vieläkin osin mysteeriksi sen monimuotoisuudesta johtuen. Mielen sisällä reaktio tapahtuu niin monella tapaa samanaikaisesti, että täydellistä vastausta ei ole vielä löytynyt tutkimuksista huolimatta. Musiikin koetaan usein hyvin positiivisena asiana, koska sen käsittelyyn käytetään lähes kaikkia aivon osia. (Music Therapy for dementia. 2015) Aivojen käyttäessä monia eri osia voidaan saada tuloksia yllättävissäkin asioissa.

Musiikin käsittelyllä aivoissa on hyvin vaikuttava, sen kyvystä liittyä johonkin muistoon tai tunnetilaan. Tämän vuoksi on saatu hyviä tuloksia muistisairauksista kärsivillä ihmisillä. Ihminen voi olla tunnistamatta kappaletta, mutta tuntee muiston ja liikuttua (Tomanio. 2015). Tämän perustuen musiikilla voisi olla nykyistä suurempikin rooli vanhusten hoidossa. Uusissa tilanteissa ja ympäristöissä musiikin tuttuuden tuoma tunne voi olla helpottava aspekti kotoutuessa. Muistisairaiden ihmisten arkea usein varjostaa tiedostamattomuus ja ahdistus kun päivittäisten asioiden käsittely vaatii ponnistelua. Useimpien asioiden ollessa uutta voi kärsimättömyys johtaa aggressiivisuuteen. Musiikilla voidaan viedä ihminen tuttuun tilaan ja tunnemuistoon, joka helpottaa päivittäistä irrallisuutta.

Tomaino ja muut tutkijat New Yorkin Institute for music and Neurologic Function at Beth Abraham Family of Health Services –laitoksessa ovat löytäneet vahvan yhteyden audatiivisen lohkon ja limsen järjestelmän välillä missä tunnetilat prosessoidaan. Tämä mahdollistaa äänien pitkäaikaisen jäljen jättämisen muistiin ja tunnetiloihin. Laitoksen sisällä tehdyn moniammatillisen yhteistyön tuloksena on saatu näyttöä neurologisia vaurioita kärsineiden potilaiden kuntoutumisesta musiikin avulla. Monet potilaat ovat soittamisen ja musiikin kuuntelun avulla pystyneet jopa palauttamaan puheentaidon, liikkumaan paremmin ja muistamaan enemmän. Useiden tutkimuksien mukaan alzheimerin taudin ja muiden muistisairauksien hoidossa tuttua ja mielekästä musiikkia käytettäessä on pystytty lievittämään masennusta, lisäämään sosiaalisuutta, liikkuvuutta, sekä kognitiivisiä taitoja (Music Therapy for dementia. 2015).

Myöhemmissä tutkimuksissa saatiin selville puheen ja musiikin yhteys. Musiikin käsittely aivoissa tapahtuu useassa osassa ja yksi näistä on sama kuin puheentuotosta vastaava aivolohko. Musiikki pystyy täten aktivoimaan osa-alueita aivoissa, mihin ei muut keinot pysty. Esimerkkinä Alzheimerin taudin edetessä aivot rappeutuvat tiettyssä tahdissa, ja niistä viimeisimpinä toimivina osa-alueina on tunteiden säätelyyn tarkoitettu limbinen järjestelmä ja vielä tarkemmin hippokampus, joka pitää sisällään pitkäaikaiset muistot ja tunteiden säätelyn. Musiikki tuo esiin näitä pitkäaikaisia muistoja. Kauan mykkänä ollut potilas voi yhtäkkiä laulaa kappaletta jonka on oppinut nuorena. (Hanzer. 2016)

2.1.1 Musiikin fysiologiset vaikutukset

Musiikin vaikutus ihmiseen on hyvin monimuotoista ja yksilöllistä sen vaikuttaessa avioihin niin kokonaisvaltaisesti. Musiikkia kuunnellessa mielen lisäksi on havaittu myös muutoksia kehon toiminnassa. Tunnetilan fysiologisia muutoksia kehossa on emootiot, verenpaineen ja sydämen sykkeen muutokset sekä kyynelerityksenä (Soinila. 2010)

Musiikin vaikuttavuuteen vaikuttaa monet eri aspektit ja niiden kokonaisuus. Musiikki voidaan liittää moniin eri elämän tilanteisiin häistä hautajaisiin. Se voi liittyä raukkauuden roihahtamiseen tai päättymiseen, iloitteluun yhteilaulun muodossa

urheilutapahtumissa tai koulun loppumiseen suvivirren tahdittamana. Kaikkiin näihin eri tapahtumiin/tunnetiloihin liittyy vahvasti ihmisen erinäinen vireys- ja tunnetila, jonka myötä musiikki rinnastuu kokemukseen herkästi. (Soinila. 2010)

Soinilan ja Särkämön tutkimuksien mukaan musiikin kokemus riippuu vahvasti tarkkaavaisuudesta ja vireystilasta. Konsertissa käydessä keskittyminen on tarkempaa ja musiikista havaitaan enemmän, kuin esimerkiksi taustamusiikkia käyttäessä. Musiikki tunnetaan vahvemmin ja keskittyminen tuo mukanaan enemmän ulottovuuksia havaittavasta musiikista. Esimerkkinä lapsen kehtolauluissa lapsi havaitsee musiikin ensiksi hyvin tarkkaavaisesti kunnes turvallisuuden tunne on saavutettu musiikin avulla. Tällöin tarkkaavaisuus herpaantuu vaikuttaen vireystilaan ja väsymys ottaa vallan. (Soinila. 2010)

Musiikin vaikuttavuus ihmisen voi olla hyvinkin kokonaisvaltainen, mutta sen onnistumiseen liittyvät ympäristö ja tapa jolla sitä kulutetaan. Siihen vaikuttavat myös mieltymykset erilaisiin musiikkityyleihin, sekä tilanteen sopivuus kyseiseen musiikkilajiin. Parhaimmillaan vaikutus on fyysistä, sekä henkistä.

2.1.2 Terapeuttiset vaikutukset ja emotionaalinen tuki

Musiikki on läpi elämän kulkeva kumppani, jos sen omaan elämäänsä ottaa osaksi. Myös vanhoilla päivillä musiikki voi olla apuna, auttaen vaikeiden aikojen yli ja iloiten ihanista päivistä. Musiikki toimii erinomaisena vuorovaikutuksen välineenä ulkoisen ja sisäisen maailman välillä (Aalto. 1998. 200).

Ikääntyneen hoitoa ja kuntoutusta voidaan tukea musiikin avulla edistäen hyvää oloa, kehittämään voimavaroja ja mahdollistamaan itsensä toteuttamista. Varsinkin mielen kannalta on erittäin tärkeä, että näitä ihmisyyden peruspilareita tuetaan mahdollisimman vahvasti. Musiikki voi koskettaa minuutta ja sitä kautta ihminen voi löytää uusia ja vanhoja merkittäviä piirteitä omasta minuudestaan.

Musiikin avulla ihminen voi sisäisesti muuttaa tunnetta myös näkyväksi esimerkiksi piirtäen tai liikkuen. Itseilmaisu antaa parhaimmillaan tunteiden purkua, mikä auttaa sisäisten henkisten esteiden kaatamista. Leena Aallon mukaan tämän voimakkaan

tunteiden kielen avulla voidaan myös sitoa kaoottisia mielensisältöjä. Sen avulla voidaan jäsentää uudelleen hajanaisia kokemusrakenteita. Toimintakyky kasvaa kun asioita ja tunteita pystytään käsittelemään musiikin avulla (Aalto. 1998. 200)

Musiikkia kuunnellessa samaistuminen on suuri osatekijä musiikin vaikuttavuutta mittaessa. Sisällön ja sanoitusten sisäistämiseen tarvitaan tunnekohtaista lähestymistä, jotta reflektio omassa itsessään on mahdollista. Omat kokemukset ja niiden yhdistäminen musiikkiin ovat parhaimmillaan syvällisiä kokemuksia joiden kautta on mahdollista eheytyä. Musiikin puhuttelu vaihtelee ihmisten välillä suuresti. Puhuttelevuuteen vaikuttavat omat kokemukset ja musiikkimaku. Kappale voi saada toisen itkemään ja toisen vihastumaan. Samaistuminen voidaan nähdä pohjimmiltaan symbolisena ja tunnesiirron tapaan (Hakonen. 1998. 201). Samaistuminen ja sen myötä tapahtuvat tunne-elämykset ovat tärkeä osa ihmisen hyvinvointia ja samalla osa toimintakykyä ylläpitävää prosessia. Ikääntyvän ihmisen fyysisiä haasteita katsoessa on hyvin tärkeää ottaa huomioon henkiset voimavarat, jotta hyvinvointi olisi kokonaisvaltaista ja kuntouttavat toimenpiteet olisivat mahdollisia.

Musiikin terapeuttisiin vaikutuksiin Hakonen (1998. 201) kertoo vanhustyö kirjassaan lukeutuvan;

- Itsenäisyyden lisääminen
- Sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen
- Masennuksen vähentyminen
- Elämänlaadun lisääminen
- Fyysisten toimintojen lisääminen
- Elämänlaadun lisääminen
- Todellisuuden ja tähän päivään orientoitumisen helpottaminen
- Itsetunnon ja omanarvontunnon parantaminen
- Muistin ja muistojen virittäminen
- Tunteiden purkaminen ja läpityöskentely
- Eletyn elämän tarkoituksellisuuden korostaminen

Terapeuttisien vaikutusten ollessa hyvin laaja-alaiset on musiikin käyttö hyvin perusteltua ikääntyneiden kanssa työskennellessä.

2.1.3 Hyvinvointi ja voimaantuminen

Musiikilla on tärkeä rooli monien elämässä, vaikka sitä ei välttämättä sellaisena itselleen pidä. Rytmii on osa meitä, sydämenlyönneistä lähtien. Kappaleet voivat tuoda mieleen jonkun muiston minkä on luullut jo hävittäneen aikojen saatossa. Muistojen myötä on mahdollista palata entiseen aikaan, ja samalla rakentaa uudestaan edes hetkellisesti sitä identiteettiä minkä on elämänsä aikana luonut. Musiikin vahvistuksessa eletyn elämän tarkoituksellisuutta vahvistuu itsensä arvostaminen (Hakonen. 1998. 201.)

Kun puhutaan ihmisen hyvinvoinnista, varsinkin ikääntyneiden kohdalla hyvin usein törmää keskittymisen olevan lähinnä fyysisessä hyvinvoinnissa. Lääkkeet voidaan pienentää arvoja kehossa, mutta mielen arvot ja tunteet ovat tärkeimpiä osia ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Muistisairaat ihmiset menettävät sairauden myötä muistonsa, ja sitä kautta osan omasta itsestään. Ympärillä olevat ihmiset tuntuvat vierailta ja joillekin ainoat läheiset ovat hoitajat.

Laitosmainen ympäristö voi aiheuttaa sisäänpäin kääntymistä, koska mikään ei ole tuttua. Oman identiteetin löytäminen onkin ratkaisu nykyhetkessä selviämiseen ja elämän merkityksellisyyden kannalta. Muisto voi olla muistutus elämän hienoudesta, ja eläytymällä voi saada merkitystä arkeen. Joku asia mikä on ollut aikaisemman elämän kannalta tärkeässä roolissa, voidaan tuoda takaisin ihmisen elämään (Hakonen. 1998. 201)

2.1.4 Music & memory

Dokumentissa *Alive Inside, Music & Memory* –yhdistyksen Dan Cohen puuttuu Yhdysvaltalaisien vanhainkotilaitoksien ongelmiin musiikin kautta. Räätelöimällä vanhuksille oman aikansa soittolistoja, nähdään silmin nähden suuria muutoksia ihmis-

ten käyttäytymiseen ja aktiivisuuteen. Dokumentissa henkilö joka ei ole ottanut kontaktia kehenkään pitkään aikaan ryhtyy tanssimaan ja herää omaan loistonsa. Dan Cohen on ottanut tehtäväkseen saada musiikkisoittimet henkilökohtaisilla soittolistoillaan kaikille muistisairauksista kärsiville hoitokodin asukeille. (Alive Inside. 2014)

Music & Memory on yhdysvaltalainen voittoa tavoittelematon järjestö, joka perustettiin vuonna 2010 Dan Cohenin toimesta. Idea järjestöön lähti hänen omista toiveistaan kuunnella mielimusiikkia vielä vanhainkodissakin. Tavoitteena oli tuoda teknologian kautta vanhuksille iloa iPod-soittimien muodossa, jotka pitäisivät sisällään henkilökohtaiset soittolistat. Perimmäisenä tähtäimenä on elämänlaadun parantaminen. Järjestö kouluttaa työntekijöitä ja omaishoitajia käyttämään soittimia ja luomaan soittolistoja helpottamaan muistisairauksista kärsivien ihmisten elämää. Musiikin avulla voidaan palauttaa musiikin aktivoimia muistoja. (Music & Memory. 2016)

Vuonna 2006 Cohen huomasi, ettei yhdessäkään yhdysvaltalaisessa vanhainkodissa ollut käytössä henkilökohtaisia soittimia vanhuksille. Hänen harjoittelunsa aikana hän tajusi, että voisi käyttää teknologia keskeistä työtaustaansa hyödyksi myös vanhainhoidossa. Pienellä skaalalla testattuna tulokset olivat hämmästyttävän hyviä ja halu laajentaa oli suuri. Rahoituksen löydettyä myös suuremmalla skaalalla testattu ote asiakkaita toi varmuuden hoitotavan toimivuudesta.

Siitä lähtien sadat hoitokodit Yhdysvalloissa ja Kanadassa ovat ottaneet käyttöönsä Music & Memory –järjestön toimintamallin omiin hoitosuunnitelmiinsa. Musiikin käyttö on levinnyt myös kotihoidon, päiväkeskuksien, avustetun asumisen ja sairaaloiden piiriin Yhdysvalloissa. Hoitotavan levikkiä on kasvattanut huomattavasti 2014 ilmestynyt Alive Inside -dokumentti. Dokumentin myötä kiinnostus on kasvanut ympäri maailman ja rantautunut myös Eurooppaan. Vuonna 2015 yli 1900 organisaatiota on ottanut omaksi Music & Memory ohjelman. Yhdysvaltojen lisäksi toimintaa on Kanadassa, Hollannissa, Australiassa, Englannissa, Tanskassa, Etelä-Afrikassa ja Israelissa.

Music & Memory ohjelmaan on mahdollista osallistua ottamalla yhteyttä järjestöön ja rekisteröitymällä ohjelmaan. Järjestö lähettää koulutusmateriaalit ja antaa neuvontaa internetin kautta. (Alive inside. 2014)

2.2 Ikääntyvien muistisairaudet

Muistisairauksista vakavimpia ovat dementoivat sairaudet. Dementoivat sairaudet heikentävät tiedonkäsittely alueita kuten näön hahmottamista ja toiminnan ohjausta. Heikentymistä tapahtuu eritoten muistissa, jonka aiheuttaa laaja-alainen aivotoiminnan häiriö. Oireyhtymän taustalla on aina jokin sairaus, joita voivat olla muun muassa otsolohkoperäiset muistisairaudet, Lewyn kappale – tauti, vaskulaarinen eli aivoverenkiertohäiriöön liittyvä muistisairaus, sekä Alzheimerin tauti. (Juva. Muistihäiriö. 2015.)

Dementiantasoista häiriötä lievempänä muistihäiriönä ovat kognitiivisesta heikentymisestä kärsivät henkilöt. Kyseisestä muistihäiriöstä kärsivä henkilö pystyy toimimaan arjessa, mutta muistin heikentyminen voidaan nähdä erinäisissä muistitesteissä. Kognitiivisen heikentymisen taustalla voidaan osalla todeta myöhemmin muistisairaus esimerkiksi Alzheimerin tauti. (Juva. Muistihäiriö. 2015.)

2.2.1 Muistisairauksien syyt

Muistisairauksien hoidossa on tärkeää selvittää muistisairauden syy, jotta tilan etenemistä voidaan ehkäistä. Diagnoosin löytyessä voidaan tarjota lääkehoitoja ja eritoten pysähtyä ajattelemaan kuinka ihmisen elämänlaatua voidaan ylläpitää ja parantaa. Toimintakyvyn ylläpitämiseksi voidaan tarjota virikkeellisiä palveluita ja tukea ikääntyneen elämää. Koskinen (1998, 116.) kertoo vanhuustyö kirjassa muistihäiriölle olevan neljä mahdollista syytä; 1) ohimenevä syy, 2) hoidettavissa olevista syistä, 3) sairauden pysyvistä jälkitilasta ja 4) pahenevista syistä. Ohimeneviä ja hoidettavia syitä voi esimerkiksi olla lievät aivovammat, epileptiset kohtaukset, nautintoaineiden vaikutukset, psyykkiset syyt ja erinäiset puutostilat. Tärkeää on havaita syyt ajoissa, jotta toimenpiteisiin voidaan ryhtyä heti (Koskinen. 1998. 116)

Muistia heikentävät myös erinäiset sairaudet. Masentuneen ihmisen muistiin voi vaikuttaa tarkkaavaisuuden ja keskittymisen heikkeneminen. Kun ihminen ei jaksaa keskittyä uuteen opittuun asiaan, eikä tiedetä mistä puhutaan tai mitä pitäisi oppia, vaikuttaa tämä heikentävästi uusien asioiden sisäistämiseen. Lääkkeillä voi olla myös

heikentävä vaikutus muistiin, varsinkin rauhoittavat tiedonkäsittelyyn vaikuttavat aineet. (Juva. Muistihäiriö. 2015.)

Muistisairaudet ovat osittain perinnöllisiä, mutta niiden ehkäisyyn on todistettu vaikuttavan hyvät elämäntavat. Potilaan lääkirilehdessä julkaistun artikkelin mukaan elintapojen muokkaamisella ja niistä huolta pitämällä voidaan muistisairauksia ehkäistä tai ainakin hidastaa huomattavissa määrin. Terveellisen ja monipuolisen ravinnon nähdään olevan yksi osatekijöistä, joilla muistisairauksia voidaan lieventää tai jopa estää. Lisäksi säännöllisellä liikunnalla on oma osansa muistisairauksien ehkäisyssä, keuhkojen ollessa suuressa roolissa tiedonkäsittelyn toimien hallinnassa. Tämän vuoksi esimerkiksi tupakointi voi pahimmassa tapauksessa nopeuttaa muistisairauden puhkeamista myöhemmällä iällä (Muistisairauksien ehkäisyä elintavoilla. 2014)

Elämäntapojen ollessa suuressa roolissa muistisairauksien kehittymisen osalta on tärkeää huomioida ne myös vanhainhoidossa. Virikkeellinen toiminta pitää yllä toimintakykyä, ja mielekäs toiminta parantaa elämänlaatua. Yksi näistä parantajista on musiikki.

3 Tutkimuksen tavoitteet

Halusin löytää keinoja, joilla musiikkia voitaisiin tuoda vahvemmin sosionomin työkaluna kentälle. Tutkimustietoon nojautessa on helpompaa lähteä käyttämään musiikkia työssä, kun tuloksia on nähtävissä ympäri maailmaa. Kehittämisoitteena tiedon soveltaminen kenttätööhön.

Tutkimuskysymykseni oli millä tavoin musiikki on yhteydessä muistisairauden hoitoon ja miten sillä voidaan ehkäistä muistisairautta. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää tietoa musiikin yhteydestä muistisairauksien hoitoon, sekä ennaltaehkäisevänä tekijänä. Halusin löytää tietoa harjoitteluni aikana tekemiini havaintoihin musiikin vaikuttavuudesta muistisairaiden ikääntyvien keskuudessa. Tavoitteena oli löytää miten musiikki todella vaikuttaa meidän aivoihin ja kuinka voisin käyttää sitä jatkossa hyväksi ikääntyneiden parissa työskennellessä.

3.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksella pyritään löytämään tietoa rajatulta alueelta, jonka avulla haetaan vastausta johonkin tutkimuskysymykseen. Kirjallisuuskatsauksia on erilaisia, joiden käyttö riippuu tutkimuksen luonteesta. Ne voidaan jakaa kolmeen osaan joita ovat systemaattiset kirjallisuuskatsaukset, määrällinen meta-analyysi, sekä kuvailevat katsaukset (Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2016, 8-17.) Kirjallisuuskatsauksessa käydään läpi jotain tiettyä ilmiötä ja mitä tutkimustietoa siitä on tuotettu. Löydettyä tutkimustietoa analysoidaan ja pyritään löytämään vastaus tutkimuskysymykseen aineiston kautta. (Ikonen. Isojärvi. Malmivaara. 2009.)

Kirjallisuuskatsauksen avulla pystytään hahmottamaan valittua aihepiiriä ja saada tietoa siitä millaista tutkimustietoa kyseisestä aiheesta on saatu. Systemaattisen tiedonhaun tuloksena saadaan tietoa aiheesta ja erilaisten hakusanojen kautta pystytään hahmottamaan aihetta, sekä sen laajuutta. Tehty työ antaa osviittaa kyseistä ilmiöstä, sekä tutkimustyön laajuudesta. Tärkeää on raportoida läpinäkyvästi, jotta saatu tieto on saatavissa kenenkä vain toimesta. (Ikonen. Isojärvi. Malmivaara. 2009.)

3.1.1 Lähiluku

Lähiluku menetelmänä perustuu aineiston perusteelliseen analysointiin yksityiskohdaisesti ja järjestelmällisesti. Aineistoa luetaan tarkkaan läpi pyrkien löytämään johdonmukaisuuksia ja omaan tutkimukseen liittyviä faktoja. Luetusta tiedosta kerätään tarkkaa dataa itselleen, jota myöhemmin analysoidaan. Lähiluvun tavoitteena on pureutua syvemmin tekstiin ja todella löytää sieltä yhteneväisyyksiä, ristiriitoja sekä toistuvuuksia. Niiden kautta pystytään syventymään todellisiin kysymyksiin ja löytämään vastauksia. Lukijan perspektiivi vaikuttaa luetun ymmärtämiseen, mutta tärkeää on säilyttää objektiivisuus. (Kain, Patricia, 1998.)

Lähiluvun avulla pystyin löytämään paremmin tutkimuksista vastauksia kysymyksiini. Tiedon kerryttämisen jälkeen tarkastelemalla tekstiä henkisen suurennuslasin avulla, pystyin löytämään paremmin syvempää tietoa kysymyksiä koskien.

3.1.2 Toteutus

Laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus on tieteellinen tutkimuksen suuntaus, jolla pyritään analysoimaan kohteen ominaisuuksia, merkityksiä ja laatua kokonaisvaltaisesti (Tuomivaara, Timo, 2005.). Laadullinen tutkimus keskittyy aiheeseen syvemmin tarkoituksena tutkia kohdetta sen merkityksen ja tarkoituksen näkökulmasta. Laadullisen tutkimuksen piiriin kuuluu kirjallisuuskatsaus ja sen alle lähiluku menetelmä, jolla tämän työn toteutin.

Työn toteutuksen menetelmänä toimi kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jonka avulla pyrin löytämään tutkimustietoa musiikista ja muistisairauksista, sekä niiden yhteydestä. Kuvailevan kirjallisuuskatsaus kuvaa aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja niiden syvyyttä (Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2016, 8-17.) Kirjallisuutta ja tutkimustietoa haalimalla löysin tietoa, jonka avulla pystyin lopuksi pohtimaan vaikuttavuutta syvemmin. Aineisto oli sekä suomalaista, että kansainvälistä.

Aineiston analyysimenetelmänä toimi laadullinen analyysi, mikä on humanistiselle tutkimukselle hyvin yleistä. Laadullista analyysi menetelmää sovelsin löytämällä validimmat tutkimustiedot työhöni. Lähiluku-menetelmällä tutkin löytämäni aineistoa. Dokumenttia analysoidessa käytössä oli myös narratiivinen analyysi.

Pyrin etsimään tietoa laajasti ja systemaattisesti, sekä sähköisistä että kirjallisista lähteistä. Käytin myös dokumenttia lähteenä. Tietoa löytyi eri tietokantoja tutkimalla, sekä kirjastojen tarjontaan perehtymällä. Useista lähteistä löysin lisää linkkejä lähteisiin, jotka johdattavat seuraaviin tutkimuksiin. Kerättyäni tarpeeksi tietoa, kokosin löytämäni tulokset työhöni. Arvioin hakiessani materiaalia sen validiutta ja kuinka luotettava lähde oli. Poissulkumenetelmällä pystyin hallitsemaan katsaukseen käytettävien lähteiden luotettavuutta. Arvioin jälkeen päädyin joko käyttämään materiaalia katsauksessani tai jättämään sen pois. Haun onnistumiseen vaikutti myös se, etten löytänyt välttämättä kaikkea tärkeintä tietoa, katsauksen ollessa kuvaileva. Tämä vaikuttaa myös työni luotettavuuteen tietyllä tasolla.

3.1.3 Luotettavuus ja laadunarviointi

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli kuvailla aineistolähtöisesti ilmiötä, joka on musiikin vaikuttavuus ikääntyneen muistisairauteen. Luotettavuuteen liittyy vahvasti tutkijan ote etsiä tietoa ja subjektiivisuuden säilyttäminen.

Kirjallisuuskatsausta tehdessä oli tärkeää huomioida tutkimuksen luotettavuus ja sen laadunarviointi. Laadullisen analyysin luotettavuuden kriteerejä ovat vahvistettavuus, uskottavuus, siirrettävyys sekä reflektiivisyys (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013).

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta heikentää kun katsauksen tekijänä oli vain yksi henkilö. Etsitty tutkimustieto voi helposti olla hyvin yksipuolista silloin kun ennako-oletus tutkimuskysymykseen on jo tehty tutkimusta aloittaessa. Reflektiivisyys onkin hyvin suuressa osassa työskentelyä, etteivät ennako-oletukset saisi valtaa subjektiiviselta tiedolta.

Lähdekriittisyys oli myös tärkeä osa prosessia. Vaikka lähteitä ei ollut suurta määrää halusin että käyttämäni lähteet olivat validia tutkimustietoa. Internetin aikakautena tiedonhaku menetelmiä on paljon, mutta kriittisyys on sitäkin tärkeämpää.

Tutkimuskysymyksen muotoilu helpotti tiedon etsintää ja tutkimuksen tekemistä, mutta tutkimuskysymyksen aiheesta oli tietoa hyvin suppeasti saatavilla. Aineiston laajuuden ollessa suppea, vaikuttaa se myös tutkimuksen laatuun.

Kirjallisuuskatsausta tehdessä oli myös tärkeää muistaa tutkimuksen eettisyys. Eettisyys näkyy lähteiden merkitsemisessä, aineiston valinnassa sekä jatkuvassa reflektoinnissa. Neutraali tuloksien esillepano kertoo subjektiivisuudesta.

4 Tulokset

4.1 Musiikki ennaltaehkäisevänä tekijänä muistisairauksiin

Ennaltaehkäisevä toiminta on erittäin tärkeää muistisairauksien kohdalla. Virikkeellinen toiminta ja aivojen kokonaisvaltainen stimulointi heikentävät muistisairauksien kehittymistä. Musiikilla on kyky vastata näihin haasteisiin sen fysiologisten vaikutusten ollessa: itsenäisyyden lisääminen, sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen, masennuksen vähentyminen, elämänlaadun lisääminen, fyysisten toimintojen lisääminen, elämänlaadun lisääminen, itsetunnon ja omanarvontunnon parantaminen (Hakonen. 201)

Hyvät elämäntavat ennaltaehkäisevät muistisairauksien kehittymistä hyvin paljon. Vaikka kyseessä olisikin perinnöllinen sairaus voivat hyvät elämäntavat ainakin hidastaa sairauden etenemistä. Musiikin vaikutus kehossa ovat emootiot, verenpaineen ja sydämensykkeen muutokset sekä kyyneleritys (Särkämö. 2010). Terveydelliset vaikutukset ovat tutkittua tietoa ja näiden faktojen valossa on musiikilla iso rooli muistisairauksien hoidossa.

Ennaltaehkäisevänä keinona musiikilla voidaan hidastaa taudin kehittymistä ja kohottaa elämän mielekkyyttä. Musiikin keinoilla voidaan siis tehdä hyvinkin paljon varsinkin ennaltaehkäiseviä keinoja. Toimintakykyä pystytään kasvattamaan kun asioita ja tunteita käsittelemään musiikin avulla (Aalto. 1998. 200).

Musiikilla voidaan nähdä olevan myös ennaltaehkäisevä rooli muistisairauksiin nähden sen liikkeelle laittajan roolissa. Tanssi lähtee musiikista ja liikkeen myötä toimintakyky ja kognitiiviset taidot virkistyvät. Liikunnalla on myös oma rooli ennaltaehkäisevänä aspektina sairauden etenemiseen nähden. Keuhkojen osuus tiedonkäsittelyn toimien hallinnassa on suuri ja säännöllinen liikunta auttaa keuhkojen toimintaan (Muistisairauksien ehkäisyä elintavoilla. 2014).

Musiikkia tulisi käyttää ikääntyneiden palveluissa enemmän, koska tuloksia on saatu hyvinkin paljon sen parantavasta voimasta. Varsinkin muistisairauksien ehkäisijänä ja taudin etenemisen hidastajana sen rooli tulisi olla suurempi kuin tämän hetkinen.

4.2 Musiikki – muistojen ulkoinen kovalevy

Muistisairauden kehittyessä on musiikilla myös voima auttaa sairauden aiheuttamissa ongelmissa. Sen terapeuttisia vaikutuksia ovat todellisuuteen ja hetkeen orientoituminen, muistin ja muistojen virittäminen, tunteiden purkaminen ja läpityöskentely, sekä eletyn elämän tarkoituksellisuuden korostaminen (Hakonen. 201). Nämä ovat vaikutuksia, jotka ovat tärkeässä osassa muistisairaana ikääntyneen elämänlaadun parantamisessa, sekä kognitiivisten taitojen ylläpitäjänä.

Leena Aalto kertoo tutkimuksessaan musiikin kyvystä sitoa kaoottisia mielensisältöjä. Sen avulla voidaan jäsentää uudelleen hajanaisia kokemusrakenteita, ja tämän myötä toimintakyky ja tunteidenkäsittely lisääntyy. (Aalto. 200). Tämä on tärkeää muistisairaana elämän irrallisuuden sitojana, tuoden tasapainoa elämään.

Tapahtumiin ja tunnetiloihin liittyy vahvasti vireys- ja tunnetilat, jonka myötä musiikki rinnastuu kokemuksiin herkästi (Soinila. 2010). Muistot tuovat mukanaan merkityksellisyyden tunnetta eletystä elämästä, nostaan kadotetun minuuden edes hetkeksi osaksi arkea. Musiikki tuo mukanaan esiin pitkäaikaisia muistoja, joka voi tuoda mukanaan suuriakin edistysaskeleita. Kauan mykkänä ollut muistisairas ihminen voi alkaa esimerkiksi laulamaan kappaletta jonka on nuorena oppinut (Aalto. 200). Kielellisen kehityksen ja muistojen virittämisen lisäksi on musiikilla myös vaikutus liikkumiseen kuullun musiikin muuttuessa tunteiden käsittelyn kautta liikkeeksi. Tutkimusten mukaan Alzheimer ja muiden muistisairauksien hoidossa tuttua ja mielekäästä musiikkia käyttäessä on nähty tuloksia masennuksen lieventymisenä, sosiaalisuuden kasvuna, sekä kognitiivisten taitojen kehittymisenä (Music Therapy for dementia, 2015).

Musiikki on erinomainen vuorovaikutuksen väline sisäisen ja ulkoisen maailman välillä (Aalto. 200). Tämän vuoksi sen vaikuttavuus on hyvinkin laaja, ja sen käyttöä tulisi lisätä varsinkin muistisairaiden hoidossa.

5 Pohdinta

Saamani havainnot harjoitteluni aikana muistipäiväkeskuksessa saivat aikaan mietteitä musiikin vaikuttavuudesta ja tehdessäni tätä työtä sain vahvaa näyttöä musiikin voimasta ennaltaehkäisevänä sekä hoidollisena keinona. Varsinkin tulokset musiikin vaikutusalasta aivoissa, ja siitä kuinka monialaista vaikuttavuus voi olla, toivat aikaisemmille havainnoilleni tutkimuksellista pohjaa. Tavoitteena oli saada tietoa enemmän asiasta, joka on mielestäni hyvin mielenkiintoinen. Tämän tiedon myötä on helpompaa lähteä tuomaan musiikkia myös omaan työntekoon kentällä.

Työn toteutus oli vain pintaraapaisu siihen miten paljon tutkittavaa olisi kyseisen aiheen ympärille. Tutkittavaa riittää, varsinkin kun kyse on niinkin kompleksista asiasta kuin aivojen toiminta. Toteutuksen luotettavuuteen liittyy tiedon hankinnan haasteellisuus siinä mielessä, että ei voi välttämättä tietää onko löytänyt kaikki tärkeimmät tutkimukset työhön. Mielestäni kuitenkin löysin oleellista tietoa musiikin vaikuttavuudesta muistisairauksiin ja löysin vastauksia tutkimuskysymykseeni, sekä vahvistusta musiikin rooliin sosionominkin työkaluna.

Suurien ikäluokkien eläköityessä asiakkaat lisääntyvät ja myös palveluita olisi saatava enemmän. Resurssien ollessa kortilla on aika etsiä innovatiivisia ratkaisuja henkilökohtaiseen ja välittävään palveluiden tuottoon. Musiikki on yksi näistä ratkaisuista. Se itsessään on ilmaista ja sen lisääminen hoidossa ei välttämättä maksa mitään. Työntekijöiden kouluttamisella ja asioita yhdessä miettien voidaan jokaiseen palveluun tuoda lisää musiikkia. Musiikin luonnollinen hoitovoima edesauttaa varsinkin vaikeista muistisairauksista kärsivien ikääntyvien heräämistä vanhaan loistoonsa. Lääkkeiden osuus on tärkeä kun puhutaan vakavista sairauksista, mutta jos musiikin voimalla voidaan edesauttaa elämän ilon kukoistamista tulisi sitä käyttää mahdollisimman paljon.

5.1 Musiikki sosionomin työkalupakissa

Musiikki voi toimia vahvana työkaluna sosionomin työssä monella tapaa. Se voi olla osa työtettä ja sitä voi käyttää ohjaustyössä hyvin monipuolisesti. Varsinainen musiikkiterapia on ammattilaisen harjoittamaa hoitopäämäärällistä intensiivistä toimintaa. Musiikista on kuitenkin mahdollisuus nauttia kevyemminkin ja sen käyttö ohjaustyössä voi olla merkittävä apu tuloksellisuutta mitattaessa. Sosionomin ei tarvitse olla musiikillisesti lahjakas käyttääkseen musiikkia työssään, mutta sen käyttämisellä tulee olla päämäärä ja sitä tulee pohtia työssä.

Musiikkia voidaan myös käyttää muissa liikunnallisissa ohjelmissa kuten jumpissa. Aivojen vireystaso nousee ja rytmi antaa tempoa liikkeiden suorittamiseen. Erinäiset pelit ja leikit saavat myös lisää sisältöä yhdistettynä musiikkiin. Musiikki voi olla joko pääosassa tai rauhallisessa sivuroolissa keskittymisen apuna.

Rentoutumisharjoitukset voivat myös olla hyvä osa arkea, toimien päivän rytmin rikkojana antaen mahdollisuuden rauhoittua päivän keskellä. Musiikki voi toimia mielen johdattajana rauhallisempaan tilaan.

Livemusiikin arvo on hyvin suuri. Esimerkiksi artistien tuominen päiväkeskuksiin on ohjelmanumero mitä odotetaan innolla ja tuo uusia kasvoja tutuista ihmisistä koostuvaan ryhmään. Kun musiikkia soitetaan instrumenttien kautta on yhteys arvokas kuuntelijoiden ja artistin välillä. Konsertti voi olla merkittävä kokemus silloin kun vastaava yhteys löydetään. Artisteja voidaan joko tuoda päiväkeskuksiin tai tehdä päiväretki yhteiseen tilaisuuteen.

Henkilökohtaisten soittolistojen muovaamiseen tarvitaan resursseja enemmän, mutta myös prioriteetteja voidaan miettiä toimintaa suunniteltaessa. Jos tuloksellisuus on todellista miksi ei siihen voitaisi käyttää voimavaroja? Yhteistyön teko esimerkiksi äänentoisto-firmojen kanssa voisi mahdollistaa tarvikkeiden lahjoituksen. Tietenkin tämä vaatii myös työntekijältä omistautuneisuutta ja luottoa projektiin. Kun kyse on ihmisten hyvinvoinnista ei rahan tulisi olla este tehdessä hyvää.

Tärkeää olisi ylläpitää ikääntyneiden toimintakykyä niin että asuminen kotona olisi mahdollista mahdollisimman pitkään. Kotihoitoa ja innovatiivisia keinoja ikääntynei-

den toimintakyvyn ylläpitämiseen olisi lisättävä. Tämä auttaisi palveluiden ruuhkautumiseen, sekä mielekkään vanhuuden mahdollistamiseen. Musiikki on yksi taiteen muoto, jolla voidaan lisätä elämän mielekkyyttä, sekä auttaa toimintakyvyssä.

Henkilökohtaisen työotteen mukana saadaan ihmisten välistä yhteyttä ja tämän myötä tehokkuutta työhön. Ihminen tarvitsee toista ihmistä selvitäkseen ja toimivan ohjaamisen edellytyksenä on ihmisen kohtaaminen. Musiikki voi yhdistää ihmisiä ja soitettuna tuoda yhteyden jota on vaikea saada muilla keinoin. Todellinen yhteys ihmisten välillä on arvokas asia, joka tulisi olla työnteon edellytys. Tietenkin itsensä liikoon laittaminen vaatii työntekijältä enemmän, mutta tuloksien varjossa tämä olisi erittäin tärkeä asia. On helppoa tehdä työnsä mekaanisesti koneen lailla, mutta todellinen kohtaaminen tapahtuu vain henkilökohtaisen työotteen avulla.

Vanhustenhuolto on tuotava nykyaikaan ja pyrittävä eroon laitosmaisesta hoidosta. Musiikin tuominen palveluihin vielä voimakkaammin on yksi vaihtoehto, jolla voidaan saada henkilökohtaisempaa palvelua ihmisille. Palveluiden henkilölistäminen tietenkin vaatii työntekijältä todellista omistautumista ja välittämistä. Henkilökohtaisen työotteen kautta voidaan saada työntekijä/asiakas suhdetta syvemmmälle.

Musiikilla on suuri voima ja sen valjastaminen myös ikääntyneiden kanssa työskentelyyn on tärkeää. Musiikin tuottaminen itsessään on ilmaista, sillä laulaminen ei maksa mitään ja rytmin saa vaikka käsiä taputtamalla. Leikkauksien aikakautena on tärkeää löytää ilmaisia tai halpoja innovatiivisia ratkaisuja. Työntekijöiden osaamisen nostamisella ja musiikin tärkeyden korostamisella voidaan musiikki saada suuremmaksi osaksi ikääntyneiden kanssa työskentelyä. Soittimet voivat maksaa paljon, mutta radioita on mahdollista ostaa nykypäivänä hyvinkin halvalla. Vanhentunutkin teknologia toimii hyvin käyttötarkoituksen mukaisesti.

Musiikin kokonaisvaltainen mieleen ja aivoihin tekevä vaikutus on merkittävä asia, joka tulisi ottaa huomioon myös sosionomin työssä. Pienillä panostuksilla voidaan saada paljon hienoa aikaa ja musiikki saisi olla suuremmassa osassa sosionomin työn arkea. Sen käytön helppous tekee sen käyttöönottamisesta vaivattoman ja sen voiman korostamisella saataisiin muutoksia moniin asioihin. Sen soinnit pitävät sisälään muistoja joiden herättäminen tuo mukanaan paloja omasta itsestään, tuoden

helpotusta epävarmaan arkeen. Tulokset puhuvat puolestaan varsinkin muistisairaiden vanhuksien kohdalla.

Itse haluaisin vaikuttaa omalla tekemiselläni ja työlläni siihen kuinka ikääntyneiden elämää saataisiin mielekkäämmäksi. Musiikin avulla voisin tuoda iloa päiviin, koska elämä ilman iloa on harmaata massaa. Jos harmaaseen saadaan värin pilkahduksia, tuo se mukanaan elämäniloa.

Musiikin voimaa ei pidä aliarvioida ja sen käyttöä tulisi lisätä mahdollisuuksien mukaan. Ikääntyneistä huolenpito on meidän kaikkien vastuulla ja viimeisien vuosien mielekkyyteen panostaminen on tärkeä osa empaattista yhteiskuntaa. Ei tule unohtaa niitä ketkä ovat perustan meidän nykyisyyteen luoneet. Kunniakas, henkilökohtainen ja mielekäs vanhuus tulisi olla itseisarvo. Musiikki on elämämme soundtrack. Ei anneta sen vaimentua vuosien mukana.

Lähteet

- Aalto, L. Koskinen, S. Hakonen, S. Päivärinta, E. Vanhustyö 1998. 21. Gummerus kirjapaino Oy Jyväskylä 1998.
- Alive inside: A story of music and memory. 2014. Dokumenttielokuva. Ohjaus M. Rosato-Bennet. Netflix. Viitattu 21.9.2016.
- Hohenthal-Antin, L. Kutkuttavaa taidetta - Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. WS Bookwell Juva 2006.
- Ikonen, T., Isojärvi, J. & Malmivaara, A. 2009. Esikartoitus hyödyttää terveydenhuollon menetelmien arviointia. Suomen Lääkärilehti 2009, 64, 39, 3209-3214.
- Juva, K. Lääkärikirja Duodecim 2015. Muistihäiriö. Terveyskirjasto. Viitattu 22.11.2016 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00706
- Karhunen, M. & Vikström, S. 2015. Näin musiikki vaikuttaa – Aivoihin jopa rakenteellisia muutoksia. Savon sanomat 19.1.2015. Viitattu 15.11.2016.
<http://www.savonsanomat.fi/uutiset/kotimaa/musiikki-on-aivojen-laaketta/1971024>
- Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2016. Toim. M. Stolt, A. Axelin, R. Suhonen Turun yliopisto Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja A.
- Kivipelto, M. Rusanen, M. Ngandu, T. 2014. Potilaan lääkärilehti. Muistisairauksien ehkäisyä elintavoilla. Viitattu 16.11.2016.
<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/muistisairauksien-ehkaysya-elintavoilla/>
- Music & memory. Cohen, D. Viitattu 25.11.2016 <http://musicandmemory.org/about/mission-and-vision/>
- Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Suom. Sirkka Salonen, Vantaa: WSOY.
- Pynnönen, K. Mitchell, R. Ikääntyvät ja ikääntyneet taiteen ja kulttuurin kentillä. 50+ kulttuuribarometrin tuloksia. Cupore 2012.

Sarvimäki, A. Heimonen, S. Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus.

Edita Prima, Helsinki.

Soinila, S. & Särkämö, T. Musiikki aivoinfarktipotilaan hoidossa. Viitattu 21.9.2016.
<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo98458.pdf>.

Susan M. Koger, Melissa Brotons. 2000. The Impact of Music Therapy on Language Functioning in Dementia. Viitattu 21.9.2016.

<http://jmt.oxfordjournals.org/content/37/3/183.short>

Kain, Patricia, 1998. *How to Do a Close Reading*. Writing Center at Harvard University. Viitattu 1.12.2017

Tuomivaara, Timo, 2005. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus. *Tieteellisen tutkimuksen perusteet*.